

Von 137 Kilo auf 85 in acht Monaten

Helmut Vierneusel hat in acht Monaten 52 Kilogramm abgenommen. Sein neues Gewicht hält er eisern und lässt sich auch als Bratwurstbrater bei den Heimspielen des TV Königsberg nicht mehr verlocken. Doch wie schafft man das?

Der *Neuen Presse* verrät er sein Rezept.

Von Gerold Snater

Königsberg – Fast täglich liest man in der Zeitung oder sieht im Fernsehen Angebote, wie man schnell ein paar Pfunde loswerden kann. Meist sind es Mittel und Appetitzüglern, die einem dabei helfen sollen. Oft versprechen die Angebote auch, dass man sich dabei nur wenig einschränken muss bis man zwei oder drei Konfektionsgrößen weniger anziehen kann. Meistens verhältnismäßig leere Versprechungen, denn oft hat man nach einer gewissen Zeit sein ursprüngliches Ausgangsvolumen wieder auf den Rippen.

Also oft ein mit viel Enthusiasmus angegangenes Unterfangen und dann einem enttäuschenden Ergebnis. Manchmal wird sogar angeboten, dass man über eine Magenverkleinerung einen Gewichtsverlust auf Dauer erreichen kann.

Das sind alles keine Vorschläge, auf die sich in Königsberg Helmut Vierneusel verlassen wollte und eingelassen hat. Helmut ist 56 Jahre alt und wog bei einer Körpergröße von 173 Zentimetern vor acht Monaten noch 137 Kilogramm. Seit einiger Zeit wird er aber auf der Straße oft von vielen Königsbergern nicht mehr erkannt. Bei genauerem Hinsehen hört man dann Äußerungen wie: „Mein Gott, das ist ja der Helmut. Der muss ja todkrank sein, wie der aussieht. Der hat ja abgenommen. Der ist ja nur noch ein Strich in der Landschaft!“ Und Helmut Vierneusel hat wirklich viel an Körpergewicht verloren. 52 Kilogramm wiegt er nun weniger als im November letzten Jahres. Und abgenommen hat er dieses enorme Gewicht freiwillig. Ohne den Einsatz

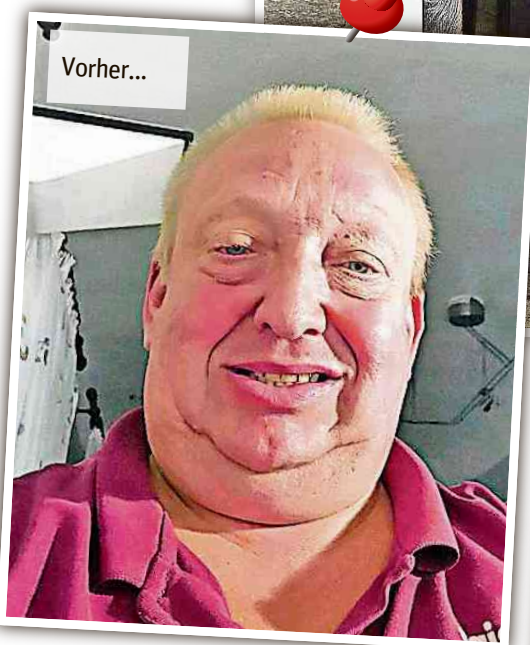
„Dazu braucht man einen eisernen Willen.“
Helmut Vierneusel

von irgendwelchen Wundermitteln und schon gar nicht mit Hilfe einer Operation.

Wie er auf die Idee gekommen ist und warum er das gemacht hat, darauf gibt er, wenn man ihn fragt, selbst Antwort: „Ausgangspunkt war ein Rhythmus-Reha-Aufenthalt im November 2020, in Freyung-Grafenau, auf Grund einer Knieoperation vor vier Jahren. Doch dann wurde nach 14 Tagen der Therapeut positiv auf Corona getestet und ich musste wieder nach Hause fahren. Bis dahin hatte ich zwei Kilo abgenommen. Das war mir zu wenig und ich dachte mir: Jetzt musst du die Zügel selbst in die Hand nehmen.“

Das tat Helmut dann zu Hause, indem er erst einmal seine Ernährung umstellte. So gab es nun statt Weißbrot Vollkornbrot, nur noch zwei Scheiben Käse aufs Brot, insgesamt etwas weniger zu essen. Es wurde aber nicht gehungert. Nur, wenn früher

eine Mahlzeit auf den Tisch kam, wurde diese ganz und gar gegessen, ab sofort wurde auch einmal ein Rest übrig gelassen. Das Wichtigste war aber, dass ab sofort der Alkohol weggelassen wurde. Kein Bier mehr. „Auch zu Pfingsten, wo sonst ein Bier üblich war, wurde kein Bier mehr getrunken!“ Helmut steckte sich selbst Ziele, die er erreichen wollte. Diese waren immer fünf Kilogramm auseinander. Wenn er wieder fünf Kilogramm mehr abgenommen hat, dann würde er sich wieder ein Bier genehmigen. Doch, wenn es soweit war, verzichtete er darauf. Denn er wollte, eine neue Idee von ihm, die



Mission X erreichen und seine Konfektionsgröße von XXXL auf L reduzieren.

Mit einem Arzt sprach er nicht über seine Abmagerungskur aber mit einer Ernährungsberaterin als er im Februar dieses Jahres noch einmal nach Freyung-Grafenau zu einem Reha-Aufenthalt eingeladen worden war. Bis zu diesem Zeitpunkt war er bereits viel Fahrrad gefahren, viel gelaufen und hatte 25 Kilogramm abgenommen. Ihm wurde geraten am Abend wegen des Fruchtzuckers kein Obst mehr zu essen. Auch daran hält er sich seitdem.

Wie er sich nun fühlt, nachdem er 52 Kilo abgenommen hat? „Optimal!“, sagt Helmut Vierneusel. „Das Laufen bereitet keine Schwierigkeiten mehr, auch wenn es einmal bergauf geht!“ Froh ist er auch darüber, dass er mit seinen jungen Fußballern, er trainiert die U19 der JFG Hofheimer Land, mit seinen 85 Kilo Körpergewicht jetzt mithalten kann.



dem ich unter anderem zum Beispiel zu den Auswärtsspielen des TV Königsberg fahren werde. Ich bleibe in Bewegung.“

Zum Schluss noch ein Ratsschlag von Helmut bezüglich seiner Gewichtsreduzierung:

„Dazu braucht man keine Tabletten und auch keinen Arzt. Dazu braucht man einen eisernen Willen“, sagt er: „Das Ganze beginnt im Kopf. Man muss sich selbst unter Kontrolle haben, sonst erreicht man sein Ziel nicht!“

Einen scherzhaften Einwand aus einer sportlichen Richtung gegen die Gewichtsabnahme von Helmut gibt es aber doch: Helmut mäht das Spielfeld des TV Königsberg mit einem Aufsitzmäher. Da war zu hören: „Seitdem der Helmut nicht mehr so schwer ist, drückt der Mäher nicht mehr so weit nach unten. Das Gras ist nicht mehr so kurz wie früher!“

Guten Morgen Haßberge



Von Bettina Knauth

„Wer in Eile ist, kann nicht würdevoll gehen.“ Zur Bestellung beim Asia-Imbiss gehören am Dienstag zwei Glückskekse. Einer hält diesen Rat für mich parat. Wie passend!

Vom Glück war ich am letzten Freitagabend nicht verfolgt: Bei der Wohnungsauflösung in Menden/Sauerland habe ich voller Schwung mit zwei Zehen zwei Schubladen am Boden gerammt. Die ich jetzt dort selber hingestellt hatte. „Heute ist die Hölle los“, bekundet mir der Pförtner in der Notaufnahme, „kein Wunder, heute ist Freitag, der 13.“ Vor lauter Arbeit hatte ich daran gar keinen Gedanken verschwendet. Abergläubisch war ich eh nie. Bisher. Fünf Leute warten bereits vor der Notaufnahme, drei RTW seien dazu unterwegs. Arbeits-, Haushalts- und Autounfall, alles vertreten. Sollten statt meiner Schusseligkeit an diesem Tag doch höhere Mächte verantwortlich sein? Erst mag ich nicht warten, nur wegen einem blöden Zeh. Einem blöden, aber schief stehenden Zeh. Die Untersuchung: keine schlechte Entscheidung. Die Gliedmaße ist nicht nur gebrochen, sondern verschoben und muss gerichtet werden. Kein Glück im Unglück also. Das war es mit der geplanten Wandertour mit den „Gmündern in Europa“. Gilt nicht in Asien die 13 mancherorts als Glückszahl? Für das, was ich jetzt wohl am meisten brauche - Geduld! - hat ein zweiter Glückskech immerhin den richtigen Spruch parat: „Gut Ding will Weile haben!“

Meldungen

Frühschoppen mit Sabine Dittmar

Ditterswind – Der SPD-Ortsverein Ditterswind lädt für kommenden Sonntag, 22. August, ab 10 Uhr zu Frühschoppen und Weißwurstfrühstück am Dorfplatz ein. Ganz besonders freut man sich auf den Besuch der Bundestagsabgeordneten Sabine Dittmar, die ihr Kommen bei dieser Veranstaltung zugesagt hat, wie es in der Einladung heißt. Am Nachmittag werden noch frische Bratwürste vom Grill angeboten. *jf*

Unfallflucht vorm Heimwerkermarkt

Ebern – Wie die Polizeiinspektion Ebern mitteilt, parkte am 18. August gegen 10 Uhr eine 61-jährige VW-Fahrerin ihren grauen VW-Caddy auf dem Parkplatz eines Handwerkermarktes in Ebern. Als sie gegen 10.30 Uhr zu ihrem Pkw zurückkam, stellte sie einen Schaden an ihrem Fahrzeug fest. Der Kotflügel vorne rechts wurde eingedrückt. Möglicherweise stieß er gegenüber parkendes Fahrzeug beim Ausparken gegen den VW-Caddy. Der Verursacher entfernte sich von der Unfallstelle, ohne seinen gesetzlichen Pflichten nachzukommen. Es entstand Sachschaden in Höhe von ca. 1000 Euro. Die Polizei bittet um Hinweise unter Telefon 09531/9240. *pol*

Pedelec-Fahrerin stürzt schwer

Rattelsdorf/B 4 – Auf dem Radweg von Rattelsdorf in Fahrtrichtung Breitengüßbach war am Sonntag nachmittag eine 64-jährige Radfahrerin unterwegs. Wie die Polizeiinspektion Bamberg-Land meldet, kam die Radlerin nach der Unterführung der B 4 nach einer Rechtskurve alleinbeteiligt vom geteerten Radweg nach rechts in den Schotter. Infolgedessen stürzte die Pedelec-Fahrerin und zog sich dabei schwere Verletzungen zu, welche im Krankenhaus behandelt werden mussten. *pib*

Gemeinsame Hilfe für alle Patienten

2020 wurden die Haßberg-Kliniken als erst viertes Krankenhaus in Bayern mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet. Die Selbsthilfegruppen tauschen sich regelmäßig aus.

Kreis Haßberge – Zum 30. April 2020 wurden die Haßberg-Kliniken von der NAKOS offiziell mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet – als erst viertes Krankenhaus in Bayern. Vorausgegangen war eine intensive Zusammenarbeit mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge (Haßfurt). Vor der Corona-Pandemie trafen sich kooperierende Selbsthilfegruppen, die KOS sowie Vertreterinnen und Vertreter des Krankenhauses vierteljährlich in Qualitätszirkeln.

Dort wurde unter anderem besprochen, wie Selbsthilfektive die Arbeit der Ärzte, Krankenschwestern, Therapeuten und Sozialdienstmitarbeiter unterstützen und wie Patientinnen und Patienten davon größtmög-

lich profitieren können. Durch die coronabedingten Einschränkungen konnte 2020 nur ein Qualitätszirkel im kleinen Kreis für eine nachhaltige Verankerung der Zusammenarbeit stattfinden. Dank der derzeit niedrigen Inzidenzen konnten Ende Juli 2021 nun endlich wieder alle Quali-

tätszirkel-Mitwirkenden zusammenkommen und die Gelegenheit zu einem gegenseitigen Austausch nutzen.

Natalja Kruppa, Selbsthilfebeauftragte der Haßberg-Kliniken, informierte über Organisatorisches in der Zusammenarbeit mit einzelnen

Selbsthilfegruppen sowie über die Planung weiterer Fortbildungsveranstaltungen mit Referenten aus dem Kreis der kooperierenden Gruppen. So hält beispielsweise Erich Rose von der Deutschen ILCO e.V. Schweinfurt Ende September 2021 einen Vortrag für die Mitarbeitenden

der Haßberg-Kliniken zum Thema „Stomaversorgung von den Anfängen bis heute“ und stellt die Dt. ILCO ausführlich vor.

Außerdem diene das Treffen zum Kennenlernen des neuen Ärztlichen Direktors Dr. Stefan Hochreuther, der betonte, wie wichtig die Expertise der Selbsthilfegruppen für eine umfassende Behandlung der Patienten sein kann.

In einem kurzen Vortrag informierte er zum Krankheitsbild Covid 19 sowie dessen möglichen Folgen und schilderte anschaulich die Situation der betroffenen Patienten sowie der Ärzte und Pflegekräfte in den coronabedingt schwierigen zurückliegenden Monaten.

Auch der neue stellvertretende Pflegedienstleiter Dominik Greim nutzte die Gelegenheit, sich und das Pflegeleitbild der Haßberg-Kliniken kurz vorzustellen.

Der nächste Qualitätszirkel ist für den 12. Oktober 2021 geplant. Interessierte Selbsthilfegruppen für die Kooperation mit den Haßberg-Kliniken sind herzlich willkommen. Nähere Informationen über Selbsthilfebeauftragte Natalja Kruppa, Telefon 09521/28-4915 oder E-Mail an qm@hassberg-kliniken.de. *red*



Verantwortliche der Selbsthilfegruppen und der Haßberg-Kliniken bei ihrem Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Foto: Karin Kramer/Haßberg-Kliniken