

# Die Letzte

32

## Bereit für einen radikalen Schnitt

René Jenzer will unter Anleitung von Louis Bischofberger bis Ende Jahr 40 Kilo abnehmen

**Es geht ihm gut – eigentlich. Aber die 140 Kilogramm Lebendgewicht, die René Jenzer mit sich herumschleppt, die stören ihn. Unter Anleitung von Spitzenkoch, Ernährungsberaterin und Arzt will er die Kilos purzeln lassen. Nun sucht der Versicherungsmakler Interessierte für eine Selbsthilfegruppe, deren Mitglieder lustvoll ran an den Speck gehen.**

VON WOLFGANG NIKLAUS

In der Altjahrswoche hat alles angefangen, an der Elsiebar in Zermatt, umgeben von der Versuchung. René Jenzer klagt dem Egerkinger «Kreuz»-Wirt Louis Bischofberger sein Übergewicht. 140 Kilo bei einer Grösse von 1.78, daraus resultiert ein ziemlich hässlicher BMI (Body-Mass-Index) von 44.2. Kein Wunder, rät das Lehrbuch ob dieses Wertes «dringend» zu einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung unter ärztlicher Beratung.

Just dies will Jenzer nun unter Mithilfe von Gastroprofi Bischofberger und weiteren Kapazitäten im Bereich Gesundheit und Ernährung tun: die Kilos purzeln lassen. «Bis Ende Jahr liegt mein Gewicht bei 100 Kilo», sagt der 55-Jährige mit einer Stimme, deren Tonfall nicht den geringsten Zweifel verrät. Dabei kennt er das Gefühl, innert dreier Monate 30 Kilo zu verlieren und dann, als er mit Rauchen aufgehört hatte, innert kürzester Zeit wieder 40 Kilogramm zuzulegen. Dabei behauptet er von sich, schon heute gesund zu essen. «Das Problem», sagt Jenzer, «kennen ja viele: Hier ein Gläschen Wein, dort die berühmte Portion zuviel und dann noch das Dessert hinterher.» Damit soll nun Schluss sein. Versicherungsmakler und Motivations-trainer Jenzer setzt sich selber unter Druck. Seit zwei Wochen, sagt er, rühre er keinen Tropfen Alkohol mehr an. «Und schon bin ich statt 142.6 noch 139.8 Kilo schwer.»

### Ein Exempel statuieren

Mit seiner Idee rannte Jenzer bei einem wie «Kreuz»-Wirt Louis Bischofberger offene Türen ein. «Ich helfe gerne mit, ein Exempel zu statuieren in einem Be-



Da gehts einem aber ganz gewaltig an den Speck: «Kreuz»-Wirt Louis Bischofberger zVG tranchiert schon mal probenhalber den eindrücklichen Vorbau von René Jenzer.

reich, der mir schon seit längerer Zeit ein Anliegen ist», sagt Bischofberger. In seiner allerersten Kolumne für den Anzeiger vor knapp einem Jahr hatte er sich schon dieser Thematik angenommen und über gesunde Ernährung doziert. So schrieb er damals: «Unverständlich, der leichtsinnige Umgang mit dem eigenen Motor. Niemals betankt jemand absichtlich sein geliebtes Auto oder Motorrad mit minderwertigem, ja sogar schädigendem Treibstoff. Im eigenen Körper spielt das keine Rolle, da wird nicht so zimperlich verkehrt. Wohlwissend, dass Ersatzteile

kaum erhältlich, Reparaturen aufwändiger und kostspieliger sind als bei jeder Luxuskarosse. Hat man da über 80 Jahre Garantie auf Technik und Durchrostung bei unbegrenzten Kilometern? Nur wer geniesst, ist geniessbar!» Eine Diät macht aus seiner Sicht aber nur Sinn, wenn sie von entsprechendem Know-how begleitet wird. Deshalb hat Bischofberger die Riedholzer Ernährungsberaterin Geraldine Hugi mit ins Boot geholt. Und auch von Ärzteseite her ist Unterstützung geplant. Auch das macht Sinn: Pro Kilo, das Jenzer & Co.

bis Ende Jahr verlieren, gehen 10 Franken an ein Hilfswerk. Macht 400 Franken, wenn nur schon das Schwergewicht sein Ziel erreicht.

### Alle drei Wochen ist Treff

Auf der Basis von Bischofbergers gastronomischen und ernährungstechnischen Vorgaben hat Jenzer nun ein Konzept für das Vorhaben mit dem Namen «Weight Success» (Gewichtserfolg) erstellt. Darin geht er beispielsweise darauf ein, dass man mittels frisch zubereiteter Speisen die besten Resultate beim Kiloabbau erzielt. Oder dass eine Blutanalyse bei der persönlichen Optimierung der Speisenauswahl hilft. Und, nicht neu, aber wesentlich: Für die ergänzende Bewegung zum Programm ist jeder selber verantwortlich. «Hier ist nicht Spitzensport angesagt, sondern sinnvolle und konsequente Bewegung mit Spass», erklärt Jenzer. Alle drei Wochen, so der Plan, trifft sich die Gruppe zum Kochkurs, zur Ernährungskontrolle, für Gesundheitstipps, Motivationstraining und Nachtesten. Über allem stehen soll der Spass, das Lustprinzip und die Motivation – nicht eben Begriffe, die gemeinhin mit dem Abspecken in Verbindung gebracht werden. Aber Jenzer verspricht ohnehin viel: «Genuss ohne Reue», «mehr Geschmack», «Kochen mit Abnahmegarantie» und «Spass an Bewegung» sollen mit «Weight Success» vermittelt werden. So sollen wöchentlich 300 bis 1000 Gramm nachhaltig verschwinden.

Gewiss ist vor allem einmal dies: Kommt die Gruppe zustande, dürfte es René Jenzer nicht langweilig werden. Er ist Leiter der Selbsthilfegruppe, Chefmotivator, aber auch Schwergewicht, welches abzuspecken gedenkt. Sein Kommentar: «Kein Problem».

Nächsten Mittwoch nun, am 18. März um 18 Uhr, findet ein unverbindlicher Fettweg-Infotreff im «Kreuz» statt. Dort wollen Bischofberger und Jenzer ihr Konzept offen legen und lustvoll informieren. Bereits nach einer Stunde gibts laut Programm ein «Apéro ohne Reue»... Anmeldungen nimmt René Jenzer via E-Mail entgegen: a-z@a-zrisk.ch oder auch per Fax: 061 283 34 38.

### Mit spitzer Feder



DIETMAR ROHRMANN  
OBERBUCHSITEN

Das ganze Spektakel rund um die UBS muss weiter diskutiert werden und dazu braucht es noch eine weitere «spitze Feder».

Es ist davon auszugehen, dass die Amis die UBS und das schweizerische Bankkundengeheimnis in die Pfanne hauen wollen. Weiter kommt der Eindruck auf, dass unsere höchsten Bundespolitiker in Bern diesem Unterfangen nur wenig entgegenzusetzen haben.

Störend ist jedenfalls das Machtzentrum «Bundesrat». Nach heutiger Rechtsordnung darf der Bundesrat in Notsituationen finanzielle Pflichten in unbeschränkter Höhe eingehen. Die Bundesversammlung ist erst innert ein bis zwei Wochen einzuberufen. So soll die Handlungsfähigkeit des Bundesrates gewahrt bleiben. Dies bedeutet faktisch, dass unsere National- und Ständeräte zu reinen Statistiken und Hobbypolitikern degradiert werden, oder? – Notrecht!

Störend ist weiter die «Finma» Finanzmarktaufsicht: Hier regiert bekanntlich der ex-UBS-Mann Eugen Haltiner. Die Finma weist die UBS mittels Verfügung an, den amerikanischen Behörden Kundendaten herauszugeben. Offiziell noch laufende Amthilfverfahren werden offensichtlich schlicht und einfach übergegangen, oder? Not-Verfügung! Die obersten Schweizer Behörden scheinen sich offensichtlich via Notrecht mit den USA und der EU arrangieren zu wollen. So kann auf einfachste Weise der Wille der Bundesversammlung und des Stimmvolkes umgangen werden. Rohner und Kurer sind weg. Wann folgen Haltiner und Merz?

ANZEIGE

**Paul von Arx AG**

Ihr Fachgeschäft für  
**HAUSHALTGERÄTE**

**AKTION**

**KENWOOD -MASCHINEN**

**BESUCHEN SIE UNS!**

Ganzes Kenwood-Sortiment bei uns erhältlich!

Ostringstrasse 16 • CH-4702 Oensingen • Fon 062 388 06 06 • [www.pava.ch](http://www.pava.ch)

Ihr verlässlicher und erfahrenen Partner für  
**Fenster-Renovierungen** jeder Art



**Josef Laireiter**  
Hauptstrasse 512  
4625 Oberbuchsiten

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin in  
unserer **Fenster- & Türenaustellung** unter Tel. 062 3931023

**Internorm**

schreinerei meister, ihre meisterschreinerei

**meisterfenster**  
4713 Matzendorf · 062 394 18 74 · [info@meister-fenster.ch](mailto:info@meister-fenster.ch)

P.S. Fenster macht man aus Holz!

062 216 11 39 **ATRIO** HÄGENDORF

Für Vereinsanlässe, Dorfeste, Ausstellungen oder eine private Gartenparty vermieten wir unsere Festzelte. Die Zeltlänge ist variabel und in den Breiten 4 m, 6 m, 8 m lieferbar