

Elbe Wochenblatt

Wochenzeitung für Altona

Nr. 52 | 27. Dezember 2012 | geprüfte Träger-Auflage: 64.890 (III,11) | ☎ : 040-76 60 00-0 | Redaktion: 040-85 32 29 33 | www.elbe-wochenblatt.de | post@wochenblatt.de | redaktion.de



AM START

Grundsteinlegung für das Ikea-Haus an der Großen Bergstraße | Seite 7

IM BLATT

Die Wochenblatt-Bürgerreporter sind seit etwas mehr als einem Jahr dabei. Wir stellen einige vor | Seite 16

AUF DER BÜHNE

Karten gewinnen für die spektakuläre Tanz-Show „Rock The Ballet“ | Seite 2



Der halbierte Mann

Der Gewinner des Jahres 2012 hat verloren: 85 Kilogramm



Kaum zu glauben: Das ist derselbe Mann. Tim Schmuckall damals und heute.

Fotos: pr/ch

CHRISTIANE HANDKE, ALTONA

Leicht sei es ihm gefallen, so viel abzunehmen, sagt Tim Schmuckall (33) und lacht über das zufällige Wortspiel. Er lacht viel in letzter Zeit. Ihm ist etwas gelungen, wofür Tausende von Übergewichtigen in Deutschland viel geben würden: Er hat abgenommen. Und wie! Von Tim Schmuckall ist nur noch die Hälfte übrig. Noch vor einem Jahr brachte er knapp 172 Kilogramm auf die Waage. Jetzt: 85 Kilo.

Wie hat er das geschafft? „Ich habe keine Diät gemacht“, sagt der junge CDU-Politiker. „Ich habe mein Leben umgestellt.“

Die Entscheidung dazu fiel im Dezember 2011: Schmuckall will zu einer Weihnachtsfeier seinen Hochzeitsanzug von 2010 anziehen - ein ziemlich riesiges Teil. Schock: Es passt nicht mehr. „Ich

musste an meinen Vater denken. Der sagte immer: 'Nächste Stufe Zeltverleih!'. Da wusste ich: So kann es nicht weitergehen.“

Bei der Weihnachtsfeier hat er nochmal zugeschlagen. Dann war Schluss. Schmuckall aß von da an konsequent nur zwei Mahlzeiten am Tag - und nichts da-

zwischen. „Ich habe allerdings auf nichts verzichtet, außer auf Pizza und Burger“. Die waren bis dato Grundnahrungsmittel: „Hätte es eine goldene Kundenkarte für Burger und Pizza gegeben - ich hätte sie gekriegt“, sagt er.

Kaum fielen die Kilos, begann

Tim Schmuckall sich zu bewegen: keine Rolltreppen, kein Fahrstuhlfahren mehr. Als 30 Kilo runter waren, wurde ein stabiles - Fahrrad gekauft. Ab Herbst war Schmuckall Stammgast im Fitness-Studio. Die Kilos schmolzen kontinuierlich. „Es gab keine Rückschläge, und ich hatte nie schlechte Laune“, sagt er. Diätbücher? „Nie gelesen“. Und er wird auch keine schreiben, obwohl er schon dazu aufgefordert wurde. „Was auf mich passt, muss nicht für andere passen.“

Viel hat sich verändert: Schmuckalls Kleiderschrank musste mehrmals neu bestückt werden. Seine Schuhe wurden zu groß. Der Ehering rutschte vom Finger. Bekannte erkennen ihn nicht mehr. Er geht schwimmen. Er kauft Buntes zum Anziehen. Er geht offener auf Menschen zu: „Ich hab zwar nicht viel Diskriminierung erlebt, aber ich war wegen meiner Körperfülle immer in der Defensive.“

Und plötzlich flirtet Frauen mit ihm. Was sagt denn die eigene Frau zu ihrem halbierten Mann? Tim Schmuckall lächelt: „Eva hat mich zum Glück immer so genommen wie ich war. Sie freut sich, dass ich keine Couch Potato mehr bin. Und ich freu mich, dass ich ihr jetzt auch optisch etwas bieten kann.“

Als er anderthalb Jahre nach der Hochzeit mit seiner Eva in seinen Hochzeitsanzug nicht mehr reinpasste, sagte sich Tim Schmuckall: So gehts nicht weiter. Heute freut sich seine Frau: „Tim ist keine Couch Potato mehr.“ Fotos: pr/ch



ALTONAER THEATER SCHILLERS WERKE LEICHT GEKÜRZT

ANGE RICHTET

NACH DEM ROMAN VON HERMAN KOCH

BÜHNENFASSENDE REGIE CHRISTIAN NICKEL
AUSSTATTUNG BIRGIT VOSS
MIT ANDREAS BRÜCKER • OLAF KREUTZENBECK • ANNE SCHIEBER • OLE SCHLOSSHAUER • ANN-CATHRIN SUDHOFF • PHILIPP WEGGLER

VON MICHAEL EHNERT
REGIE MARTIN MARIA BLAU
AUSSTATTUNG SILVIE HARTMANN
MIT KRISTIAN BADER • MICHAEL EHNERT • HELMI SÖZER • JAN CHRISTOF SCHEIBE

WIEDERAUFNAHME 8. JANUAR 2013
VORSTELLUNGEN BIS 19. JANUAR 2013

PREMIERE 27. JANUAR 2013
VORSTELLUNGEN BIS 17. FEBRUAR 2013

TICKETS 040. 39 90 58 70 • WWW.ALTONAER-THEATER.DE

Fit in English

OTTENSEN Bei der Seniorenbildung Hamburg, Bahnenfelder Straße 242, starten mit dem neuen Jahr auch neue Englischkurse. Ab Montag, 7. Januar, 14 Uhr werde immer montags Texte gelesen, und die Teilnehmer üben in der Diskussion das freie Sprechen. Basiskenntnisse auffrischen können Kursteilnehmer immer mittwochs ab 14 Uhr. Start für diesen Kurs ist am 9. Januar. Beide Kurse laufen über zehn Termine à jeweils 90 Minuten. Eine Probestunde ist möglich. Anmeldung/Info: ☎ 3 91 06 36, www.seniorenbildung-hamburg.de CH

KOHLERMANN & KOCH
040/87 30 32

FENSTER - TÜREN - MARKISEN - ROLLLÄDEN - GITTER

Wir wünschen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2013

Öffnungszeiten zwischen den Tagen:
28.12. und 31.12. geschlossen • 27.12. von 9-13 Uhr geöffnet
www.koehlermann.de

Schenefelder Landstr. 281, 22589 Hamburg

HAMBURGER ANGEHÖRIGENSCHULE

Für pflegende Angehörige und Interessierte aller Kassen:

Spezialkurs Demenz
In Hamburg sagt man tüdelig
3 x • Sa 19. + Sa 26.01 + Mo 04.02.2013 • 17 bis 20 Uhr
Diakoniestation Flottbek/Nienstedten • Osdorfer Landstr. 17 • Altona
Teilnahme kostenfrei!

Spezialkurs Demenz
In Hamburg sagt man tüdelig
3 x donnerstags • 17. + 24.01 + 07.02.2013 • 17 bis 20 Uhr
Tagespflege Alte Eichen • Wördemanns Weg 23b • Stellingen

Spezialkurs Parkinson
3 x donnerstags • 21. + 28.02 + 07.03.2013 • 17 bis 20 Uhr
Tagespflege Alte Eichen • Wördemanns Weg 23b • Stellingen

Anmeldung erforderlich:
040/30620-436

www.aok.de/ih

Die Gesundheitskasse.

Weitere Infos unter: www.hamburgerangehoerigenschule.de

Mieterverein zu Hamburg
im Deutschen Mieterbund

Unser Rat zählt.

Neue Große Bergstraße 9 (HASPA-Haus)

☎ 879 79-0
mieterverein-hamburg.de