

Zu viel und zu fettes Essen – da fassten Anja und

„Gesund, fit und fast“

Lutz B. (41): „Gesunde Ernährung und Sport – ohne geht es nicht“

Ausreden hatten wir immer parat“, erinnert sich Lutz Balschuweit (41) an seine pfundigen Zeiten und die seiner Frau Anja (38). 125 Kilo wog sie, stolze 160 Kilo brachte er auf die Waage. Das Ehepaar aus Wermelskirchen (NRW) schleppte Zentnerlasten mit sich herum. „Verbunden mit Bluthochdruck, erhöhten Leberwerten und allen unangenehmen Begleiterscheinungen wie Atemnot, Rücken- und Knieschmerzen“, erinnert sich Lutz. Jahrelang ging das so. Bis zu jenem Tag kurz vor Silvester 2004. „Da hat es Klick gemacht.“

Kein Alkohol, keine Pommes, null Süßes

„In unserer 15-jährigen Ehe wurden wir schleichend immer dicker“, erzählt Anja. „Ständig aßen wir zu fett und zu viel.“ Der Beruf von Lutz war dabei nicht ganz unschuldig. „Als

Die Folge: Anja trug Kleidergröße 54 (Body-Mass-Index 43,2), bei ihrem Mann war es sogar Größe 64 (BMI 45,7). „Das war eindeutig nicht gut für uns.“ Als wieder einmal ein Jahreswechsel vor der Tür stand, waren sich Lutz und Anja einig: „Das Gewicht musste runter. Keinen Alkohol mehr, keinen Kartoffelsalat, keine Pommes, null Süßigkeiten!“ Am 31.12.2004 wurde das letzte Mal richtig geschlemmt. „Da haben wir dann noch einmal zugeschlagen und in uns reingestopft, was wir konnten. Das war lecker“, erinnern sich die beiden schmunzelnd. „Doch dann hieß es endgültig: Abschied nehmen von allen sündigen Verführungen auf der Speisekarte.“

Mit diesem guten Vorsatz ging es in das neue Jahr. Anja und Lutz entwickelten einen persönlichen Ernährungsfahrplan. Ab sofort gab es



NACHHER

Zwei in eins:
Das Ehepaar
passt in eine
von Lutz' alten
Hosen!



VORHER

Lutz und Anja bei ihrem Urlaub an der Algarve – damals noch mit Übergewicht

selbstständiger Vermögensverwalter finden Kundengespräche fast nur abends statt. Das hatte zur Folge, dass wir spät noch in Restaurants gegessen haben.“ Davon waren beide betroffen, denn Anja arbeitet im Büro ihres Mannes mit. „Außerdem bewegten wir uns keinen Schritt. Den einzigen Sport, den wir betrieben, war im Cabrio durch die Gegend fahren“, lacht Lutz.

Gemüse, Obst, Magerquark, Vollkornbrot, mageren Harzer Käse und Mineralwasser. Doch das allein genügte ihnen nicht. Die Abnehmkönige erkannten, dass sie einen dauerhaften Schlank-effekt nur mit viel Bewegung erreichen können. „Anfangs gingen wir 20 Minuten lang gemütlich spazieren, steigerten uns dann auf das Doppelte.“ Das Unglaub-

„Einen Entschluss: Wir müssen abnehmen ... 300 Pfund leichter!“

liche geschah: Schon im April hatten die beiden 14 Kilo runter!

In dieser Zeit kauften sie sich auch Nordic-Walking-Stöcke. „Damit hofften wir uns einen noch größeren Trainingseffekt ... und so war es auch!“ Im Urlaub an der portugiesischen Algarve liefen sie am Strand entlang „Wir hatten solche Schmerzen in den Beinen!“, erinnert sich Lutz. „Nordic-Walking am Strand ist nicht einfach, aber wirkungsvoll!“

Wieder daheim, spürten sie ihre deutlich bessere Kondition: „Die Pfunde purzelten nur noch so“, erzählt Anja. Ohne Sport können die beiden inzwischen nicht mehr leben. Jeden Morgen brechen sie zum Joggen rund um die Remscheider Talsperre auf. „Bei Wind und Wetter laufe ich 80 Minuten lang“, erklärt Lutz. „Ausrufen gibt es nicht.“

Zuhause folgen dann noch Banchübungen im Fitnessraum. „Erst dann wird gefrühstückt.“ Ein Erfolgsrezept! Nach nur 19 Monaten schmolzen bei Anja 114 Pfund dahin, bei Lutz sogar 164, zusammen 278 Pfund! Und das Beste: „Bei so viel Disziplin ist heute sogar ein Stück Kuchen und ein Glas Sekt erlaubt“, freut sich Anja.

Anderen Abnehmwilligen wollen die beiden Mut machen. „Das Gewicht

ist zwar im ersten Moment wichtig, später sollte es jedoch zweitrangig werden“, erklärt Lutz. „Die Waage darf nicht das Leben bestimmen. Es muss vielmehr normal werden, sich ausgewogen zu ernähren, und es muss auch normal werden, sich zu bewegen. Auch Gewichtsschwankungen gehören dazu.“

Und was ist an Feiertagen wie Weihnachten, Ostern, Karneval oder Familienfeiern? Bleiben Anja und Lutz beim Essen dann auch eisern? „Da schlagen wir durchaus zu – aber nicht so wie früher. Wir genießen alles, was uns angeboten wird ... aber in Maßen. Normalerweise nehmen wir rund 1.500 kcal pro Tag zu uns.

Aber es gibt eben die ein oder andere Ausnahme, wo durchaus schon mal etwas mehr geht ...“

„Ein neues, leichtes Lebensgefühl“

Seit Mitte 2006 halten die beiden ein völlig normales Gewicht: Anja wiegt 70 Kilo (BMI 24), Lutz 82 (BMI 23). Ihr neues, leichtes und gesundes Lebensgefühl wollen sie auch anderen Menschen vermitteln. Als persönliche Trainer (www.nutze-deine-beine.de) stehen Anja und Lutz mit ihrem Wissen zur Verfügung. Ihr Fazit: „Wir fühlen uns heute fit und gesund wie nie im Leben zuvor!“



Auf den Tisch kommt nun viel Obst und Gemüse



Tägliches Muss: Bewegung an der frischen Luft

Der Body-Mass-Index

Einen groben Anhaltswert, ob das Körpergewicht noch „normal“ ist, bietet der Body-Mass-Index (BMI). Er erfasst jedoch nicht das Verhältnis von Fett und Muskeln. Dennoch ist er für eine allgemeine Einstufung des Gewichts nützlich.

Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²].

Die Formel lautet
BMI = Körpergewicht :
(Körpergröße in m)².

Dies bedeutet, eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4
 $60 : (1,6 \text{ m})^2 = 23,4$.

Der „wünschenswerte“ BMI hängt vom Alter ab. Außerdem liegt er bei Männern grundsätzlich etwas höher. Hier die BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen.

| ALTER | BMI | |
|-------------|-------|--|
| 19-24 Jahre | 19-24 | |
| 25-34 Jahre | 20-25 | |
| 35-44 Jahre | 21-26 | |
| 45-54 Jahre | 22-27 | |
| 55-64 Jahre | 23-28 | |
| >64 Jahre | 24-29 | |

| KLASSIFIKATION | M | W |
|------------------------|-------|-------|
| Untergewicht | <20 | <19 |
| Normalgewicht | 20-25 | 19-24 |
| Übergewicht | 25-30 | 24-30 |
| Fettleibigkeit | 30-40 | 30-40 |
| massive Fettleibigkeit | >40 | >40 |

Bringt das innere Gleichgewicht zurück



Bei Tagesunruhe und Schlafstörungen

- Rein natürlich
- Vier homöopathische Wirkstoffe – präzise aufeinander abgestimmt

-Heel

Neurexan® Tabletten, ZH-Nr. 10614/00/01. Anwendungsgebiete: Sie fühlen sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren o. wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die eine ärztliche Abklärung bedürfen. Warnhinweise: Tabletten: Enthält Laktose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Biologische Heilmittel Heel GmbH, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de