

endlich glücklich!“

Anja und Lutz: „139 Kilo weniger – nur mit Sport und eisernem Willen“



Sportlich: Anja (38) und Lutz (41) walken jeden Morgen

Früher hießen sie im Bekanntheitskreis nur „die Dicken“. Und das war kaum übertrieben: Lutz Balschuweit (41) wog 160, seine Frau Anja (38) satte 125 Kilo. Heute sind die einstigen Schwergewichte kaum wiederzuerkennen. Dank viel Sport und einem eisernen Willen.

Kurz vor Silvester 2004 reichte es den beiden plötzlich.

Silvester feierten sie ein Schlemmer-Fest

„Im Laufe unserer Ehe waren wir schlechend immer dicker geworden“, sagt Anja. Bluthochdruck, Atemnot, Rücken- und Knieschmerzen waren die Begleiterscheinungen der Zentnerlasten, die das Ehepaar aus Wermelskirchen (NRW) mit sich herumtrug. „Da hat es Klick ge-



2004

Damals wog das Paar zusammen 285 Kilo.

macht“, erinnert sich Lutz. Der einzige Sport, den der Vermögensberater und seine Frau bis dahin gemacht hatten, war: „Mit dem Cabrio durch die Gegend fahren.“ Dafür aßen sie bei Terminen oft und gerne auch abends noch im Restaurant.

Silvester gönnten sie sich ein letztes Festmahl, dann hieß es:

Keinen Alkohol mehr, keine Pommes, keine Süßigkeiten. Stattdessen Gemüse, Quark und Vollkornbrot. 14 Kilo nahmen die beiden ab.

Doch so richtig purzelten die Pfunde erst, als ein Sportprogramm dazukam. Zunächst spazieren gehen, dann Nordic Walking. Nach 19 Monaten wog sie 57 Kilo weniger, er sogar 82 Kilo! Heute laufen die Abnehm-Meister jeden Morgen.

„Ausreden gibt es jetzt nicht mehr“, sagt Anja stolz. Das Beste dabei: „Bei so viel Disziplin ist ab und zu ein Stück Kuchen und ein Glas Sekt erlaubt.“

5 kleine Tipps gegen den großen Hunger