

DIÄT &amp; ERNÄHRUNG

KOCHEN &amp; BACKEN

RAT &amp; IDEEN

MODE &amp; SCHÖNHEIT

SPASS &amp; UNTERHALTUNG

ABO &amp; SHOP

TREFFEN &amp; AUSTAUSCHEN

Abnehmen | Diätrezepte | **Erfolgsgeschichten** | Fitness | Ernährung → SUCHEN

Zusammen 278 Pfund runter

## Gewicht halbiert - Power verdoppelt durch Nordic Walking

Von einem Tag auf den anderen änderten Lutz und Anja Balschuweit ihr Leben. Das Ehepaar setzte voll auf gesunde Lebensmittel und brachte viel Bewegung in seinen Alltag.

Bis vor knapp zwei Jahren waren Anja (37) und Lutz Balschuweit (41) aus Wermelskirchen bei Remscheid noch echte Schwergewichte. Er wog 160, sie 125 Kilo. "In unserer 15-jährigen Ehe sind wir immer dicker geworden, weil wir ständig zu viel und zu fettig gefuttert haben. Das ist eine Art Berufskrankheit. Denn als selbstständiger Vermögensberater führe ich häufig abends Kundengespräche, aß deshalb früher viel in Restaurants oder mit Anja sehr spät zu Hause", erklärt Lutz.



Anja wiegt statt 125 nur noch 68 Kilo, Lutz statt 160 nur noch 78 Kilo.

"Dazu waren wir faul bis aufs Blut, bewegten uns so gut wie gar nicht. Unser Hobby: Ausflüge mit dem Motorrad oder Cabrio." Anja, die als Angestellte im Büro ihres Mannes arbeitet, erzählt: "Ich litt wegen meines Gewichts unter Rücken- und Knieschmerzen. Lutz hatte schlechte Blut- und Leberwerte und bekam Medikamente gegen Bluthochdruck."

Zum Jahreswechsel von 2004 auf 2005 fassten die Balschuweits einen folgenschweren Entschluss: Sie wollten endlich gesünder leben. Informationen, wie das geht, holte sich Lutz im Internet. "Oberstes Gebot war eindeutig das Abspecken. Aber schnell wurde mir klar, dass die verschiedenen Diäten nichts nützen. Der Schlüssel schien vielmehr eine dauerhafte Ernährungsumstellung und mehr Bewegung zu sein", so sein Fazit. "Am 1.1.2005 haben wir noch mal so richtig geschlemmt und uns ein üppiges Festmenü gegönnt", erinnert sich Anja.

### Abends geht's ins heimische Fitness-Studio



Lutz und Anja vor knapp zwei Jahren

Am nächsten Tag änderte das Ehepaar seinen Speiseplan radikal: kaum noch Fett und Zucker, null Alkohol, dafür viel Vollkomprodukte, Salate, Gemüse, mageren Quark und Harzer Käse. Zusätzlich gingen die Balschuweits täglich spazieren, steigerten sich von 30 auf 60 Minuten und wurden immer schneller. "Mitte April hatten wir beide bereits 14 Kilo runter", freut sich Anja noch heute.

"Als Nächstes begannen wir mit Nordic Walking. Inzwischen gehen wir montags bis freitags 80 Minuten, am Wochenende zwei Stunden und joggen sogar zwischendrin." Wieder zu Hause, macht jeder 300 Sit-ups für die Bauchmuskeln – und das Ganze noch vor dem Frühstück. Abends geht's dann ins heimische Fitness-Studio, um den Oberkörper zu trainieren.

1 | 2 &gt;&gt;

→ Drucken → Weiterempfehlen → Kommentieren → Nach oben

### Kommentare

Kommentar von GD1107

27.09.2007

● ● ● ● ●

Was will uns der Autor sagen?

Kommentar hilfreich?  
ja / nein

→ Alle Kommentare

### Ihre Erfolgsgeschichte

#### Haben Sie abgenommen?

Dann mailen Sie uns bitte Ihr Gewicht vor und nach der Diät, "Vorher/Nachher"-Fotos, Größe, Alter, Postanschrift und einige Informationen, wie Sie es geschafft haben. Bei einer Veröffentlichung Ihrer Geschichte in BILD der FRAU bekommen Sie von uns ein Honorar.

→ E-Mail schreiben

### Frauen helfen Frauen

#### Zuletzt gestellte Fragen

- kennt sich jemand mit adhs aus
- Weiße Fugen Duschecke
- Goldene Hochzeit

→ Weitere Fragen

→ Frage stellen

### Großer Diät-Test

#### Welcher Diättyp bin ich?

Abnehmen - aber wie? Mit unserem Fragebogen können Sie mit wenigen Klicks herausfinden, welche Diät am besten zu Ihnen passt.

→ Hier geht's zum Test

### Ähnliche Artikel



#### Durch die Kraft der Gedanken

Durch konsequentes Umdenken speckte Helen Schafroth 74 Pfund ab.

→ mehr



#### Andere Kost

Der Verzicht auf tierisches Eiweiß ließ bei Petra und Kurt Utke die Pfunde purzeln.

→ mehr

### Schnellübersicht

Hier finden Sie die wichtigsten Artikel aus dem Bereich "Diät & Ernährung" auf einen Blick

→ Weiter



# Diät & Ernährung

- DIÄT & ERNÄHRUNG**
- KOCHEN & BACKEN
- RAT & IDEEN
- MODE & SCHÖNHEIT
- SPASS & UNTERHALTUNG
- ABO & SHOP
- TREFFEN & AUSTAUSCHEN

- Abnehmen
- Diätrezepte
- Erfolgsgeschichten**
- Fitness
- Ernährung

## Zusammen 278 Pfund runter Gewicht halbiert - Power verdoppelt durch Nordic Walking

Nach 18 Monaten hatten Anja und Lutz ihr Traumgewicht erreicht: Sie wog 68, er 78 Kilo. "Wir fühlten uns fit wie nie, hatten aber ein neues Problem: Wie ließ sich das Abnehmen stoppen?", so Lutz. Die Lösung: Kalorien zählen. "Das hatten wir bis dahin nie getan. Aber um nicht weiter an Gewicht zu verlieren, riet mir mein Arzt, täglich 2500 bis 3000 Kalorien zu essen.

Gar nicht so leicht, wenn man nur Gesundes wählt", weiß Lutz. Daher genießt er etwa alle drei Wochen eine Tafel Schokolade oder vier Stücke Kuchen. Anja isst inzwischen alles, worauf sie Lust hat. "Aber Fettiges und Bier schmecken mir gar nicht mehr. Hin und wieder trinke ich jedoch ein Glas Sekt." Mit diesen Methoden halten beide seither erfolgreich ihr Zielgewicht.



Anja und Lutz machen jetzt täglich Nordic Walking.

"Wir sind jetzt nicht nur super fit und gesund, sondern auch im Job viel effektiver, weil stressresistenter", sagt Lutz. "Früher wirkten wir äußerlich ruhiger und stabiler. Heute sehen wir zerbrechlicher aus, sind aber mental viel stärker." Und Anja: "Komisch ist nur, dass wir uns manchmal auf der Straße gegenseitig nicht erkennen."

- 
- 
- 
- 

### Kommentare

Kommentar von **GD1107** 27.09.2007 ●●●●●  
 Was will uns der Autor sagen? Kommentar hilfreich?  
ja / nein

### Ihre Erfolgsgeschichte

#### Haben Sie abgenommen?

Dann mailen Sie uns bitte Ihr Gewicht vor und nach der Diät, "Vorher/Nachher"-Fotos, Größe, Alter, Postanschrift und einige Informationen, wie Sie es geschafft haben. Bei einer Veröffentlichung Ihrer Geschichte in BILD der FRAU bekommen Sie von uns ein Honorar.

### Frauen helfen Frauen

#### Zuletzt gestellte Fragen

- [kennt sich jemand mit adhs aus](#)
- [Weiße Fugen Duschecke](#)
- [Goldene Hochzeit](#)

### Großer Diät-Test

#### Welcher Diättyp bin ich?

Abnehmen - aber wie? Mit unserem Fragebogen können Sie mit wenigen Klicks herausfinden, welche Diät am besten zu Ihnen passt.

### Ähnliche Artikel



#### "Habe mir ein zweites Leben geschenkt"

Tamara Bachmann wäre an ihrem Übergewicht fast gestorben. Dann veränderte ihre Ernährungsart



#### "Mein Schlankgeheimnis"

Isabell Butzek verlor über 100 Pfund. Wie sie es schaffte...

### Schnellübersicht

Hier finden Sie die wichtigsten Artikel aus dem Bereich "Diät & Ernährung" auf einen Blick