Remscheider Unternehmer wurde Opfer drei

# WERMELSKIRCHEN GENERAL-ANZEIC

Donnerstag, 16. August 2007

unabhängig, überparteilich

### Wermelskirchen

kompakt



#### Sein Gewicht fast halbiert

Wermelskirchen. Von 160 auf 85 Kilogramm. Lutz Balschuweit (41 – Foto: privat) ist ein anderer Mensch geworden. Äußerlich wie innerlich. Mit seiner Ehefrau Anja (38) hat der selbstständige Vermögensberater aus der Grüne Straße sein Leben durch viel Bewegung und gesunde Ernährung umgekrempelt. » Seite 13 Killer-Kommando de schlägt in Duisburg



SEITE 13

## Ein neues Leben ohne Pfunde

ABNEHMEN Lutz und Anja Balschuweit haben ihr Gewicht fast halbiert. Das Ehepaar gibt auch anderen sein Erfolgsrezept weiter.

Von Andreas Weber

ark-

mit

5. 14

5. 15

5. 16

5. 16

bt's

lässt

hen

125 Kilogramm wog sie, 160 stemmte er auf die Waage. Zentnerlasten schleppte das Ehepaar Balschuweit mit sich herum. Lutz (41) und Anja (38) waren extrem übergewichtig, verbunden mit Bluthochdruck, Zucker, erhöhten Leberwerten - all den unangenehmen Begleiterscheinungen. Unglücklich waren sie nicht, empfanden die Fülle als akzeptablen Preis für all die Genüsse des Lebens, die sie in sich reinstopften. Im Dezember 2004 jedoch leisteten sie einen Schwur: "Wir machen mal was für uns."

#### Viel Bewegung, kein Alkohol, wenig Fett und kein Zucker

Der Vermögensberater wusste, dass es 100prozentige Lösungen nicht gibt, viele Wege beim Abnehmen in die Sackgasse führen können. Also



"Noch nie so gut gefühlt": Rudi Hachenberg jr. (links) bringt sich in Form. Der Rallyefahrer tankt Kondition mit seinem Laufcoach Lutz Balschuweit beim Training an der Eschbachtalsperre. Fotos: privat (3)/ Herbert Draheim (2)

sorgte ihre veränderte Optik für Konfusion. Viele Kunden wollten ihn nicht mehr zur Haustür reinlassen, Kollegen, die ihn länger nicht gesehen hatten, erkannten Balschuweit ohne Bart, mit kürzeren Haaren, anderer Brille und weitaus weniger auf den Ripte Ernährung, ein gesunder Mix aus Eiweißen (30 %) und Kohlenhydraten (70 %). Harzer Roller und Magerquark auf der einen Seite, Nudeln, Rohkostgemüse, Obst und Kartoffeln auf der anderen nehmen im Speiseplan wichtige Plätze ein.

sche Rallyemeisterschaft fährt. Lange lag ihm sein Vater fast flehentlich in den Ohren: "Junge, tue was für deinen Körper." Für einen, der in der deutschen Spitze mithalten will, waren die wöchentlichen zwei Jogging-Einheiten mit dem Papa viel zu wenig. "Er

mir an der Talsperre gelaufen und konnte es hinterher gar nicht glauben", erinnert sich Lutz Balschuweit. Mittlerweile schafft Hachenberg Halbmarathon-Distanzen, und baut, um das Training aufzulockern, mit Balschuweits Power Nordic-Walking ein. knobelte er ein eigenes, sim-Hagere, der zwischenzeitlich derart übertrieb, dass sein Gesicht einfiel, der Hausarzt ihn bremsen musste.

obte

der

tre-

bau-

chte,

ss im

liche

r ge-

gerte

er-

to

Cir-

llen

Jhr).

eren

au-

auch

ausehe-

n-

nte

in

Balschuweit hörte auf den ei-Medizinerrat, ließ seinen vier Mo-Maximen eine ausgewogene Ge-Ernährung folgen. Heute ist er topfit, wiegt 85 kg, Anja bringt es auf 70 kg. Anfangs

ples Modell aus: "Viel Bewe-Balschuweits führen ein gung, kein Alkohol, wenig neues, ein anderes Leben. So Fett, kein Zucker." Mit diesen wird nicht mehr gebechert vier Grundprinzipien ließ er oder gegrillt. Lebensfreuden, die Pfunde rasant schnielzen. die das Paar nicht mehr Pro Woche ein Kilo. Von 160 braucht. "Weil ich weiß, dass sackte sein Gewicht auf 77 kg. ich am nächsten Tag Leistung Aus dem Dicken wurde der

bringen muss. Und die beginnt morgens um 6.30 Uhr an der Eschbachtalsperre", meint Anja Balschuweit. Täglich schwärmt das Paar von ihrer Wohnung in der Grüne

pen ebensowenig wieder.

Straße aus. "Wir setzen nie aus. Gelaufen wird immer, bei Wind und Wetter." kontinuierlichen Zum Sport gesellt sich eine bewuss-

Statt 160 nur noch 85 kg: Lutz Balschuweit (41).



Balschuweits

nigessen ("Der

kombinierte

nicht. Diäten ("Bringen nur

kurzfristig Erfolge") und We-

braucht Umsatz, muss Impul-

se haben") lehnen sie katego-

risch ab. Gegen den Hunger

wird gezielt eingekauft. Das

Ehepaar liebt mit Fantasie

"Warum nicht ein Vollkorn-

brötchen mit einer Milch-

schnitte als Belag? Ist lecker

und bringt dem Körper was."

Rallye-Fahrer Rudi Hachenberg

Die Abnehm-Könige waren

ihre eigenen Ernährungsbera-

ter. Mit angelesenem Wissen, Menschenverstand, vor allem aber mit der richtigen Einstellung und Willenskraft halbierten sie dauerhaft ihr Ge-

profitiert von ihrem Training

verzichten

Körper

Mischungen:

nem ersten Jahr um die deut-

studium an der Kölner Fachhochschule beginnt, entdeckte die Bewegung jenseits des Gaspedals. "Beim ersten Mal ist er direkt zwei Stunden mit

hat immer nur von seinem

Talent gelebt. Wo er jetzt oben

dabei ist, merkt er, dass er kör-

perlich an die Grenzen stößt."

Auch sein Teamchef Frank

Färber rüffelte den 22-jähri-

gen Wermelskirchener: "Dir

Balschuweits traf, sagte ihm

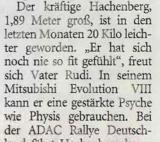
Ehepaares sofort zu. Der Ab-

solvent der Technikerschule,

der im Herbst ein Ingenieurs-

Als Hachenberg im Mai auf

fehlt die Kondition."



"Dabei wird dann der ganze

Körper beansprucht."

der ganzheitliche Ansatz des land fährt Hachenberg kommendes Wochenende in Trier das größte Rennen seiner jungen Karriere: Zwei Läufe um die Deutsche Meisterschaft stehen an, im dritten geht es sogar um WM-Punkte.



Statt 125 nur noch 70 kg: Anja Balschuweit (38).