

# Gewicht halbiert, Power verdoppelt

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



**FRÜHER**

**GEMÜTLICHES LEBEN**  
Noch vor knapp zwei Jahren verbrachten Lutz und Anja den ganzen Tag überwiegend im Sitzen

**B**is 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 gefutert 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. „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. Inforter mationen, 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.

Am nächsten Tag änderte das Ehepaar seinen Speiseplan radikal: kaum noch Fett und Zucker, null Alkohol, dafür viel Vollkornprodukte, 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,



**HEUTE**

**UNGLAUBLICH**  
Anja (1,70 m) wiegt statt 125 nur noch 68 Kilo. Lutz (1,87 m) bringt statt 160 nur noch 78 Kilo auf die Waage

**ZUSAMMEN 278 PFUND RUNTER!**



**VIELESSER** Auch während der Diät verputzen die Balschuweits mittags zusammen 500 g Nudeln und 750 g Gemüse



**HEUTE**

**TÄGLICH AKTIV**  
Jeden Morgen startet das Ehepaar mit Nordic Walking – zwischen 80 Minuten und 2 Stunden

**FRÜHER**

**URLAUB 2005** In Portugal liefen Anja und Lutz schon jeden Tag 60 Minuten am Strand

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. 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 Fettes 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. „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.“ Mehr Infos und Fotos unter [www.balschuweit.de](http://www.balschuweit.de). **Katrin Saltzwedel**

**Leser-Aktion**  
Sie haben es auch geschafft, 20, 50 oder sogar noch mehr Kilo abzunehmen? Ihre persönliche Erfolgsgeschichte kann anderen Lesern helfen, das Gleiche zu erreichen! Schicken Sie uns einfach Ihr Erfolgs-Rezept sowie ein Vorher- und ein Nachher-Foto, dazu Ihre Telefonnummer.  
Redaktion FRAU VON HEUTE, Kennwort: „Meine Diät“, 20746 Hamburg.

Fotos: Ogando (3), privat (3)