

Inneren Schweinehund überwinden

(jini) „Es ist eigentlich ganz einfach“, lacht Lutz Balschuweit, „man muss nur seinen inneren Schweinehund überwinden.“ Ehefrau Anja nickt zustimmend: „Ganz genau. Meist ist es nur ein Motivationsproblem, dass die Menschen am Sporttreiben hindert.“ Seit genau vier Jahren sind die Balschuweits jetzt schon sportlich aktiv und haben jeden Tag eine feste Verabredung zur sportlichen Betätigung. „Wir gehen jeden Morgen eineinhalb Stunden Powerwalken, am Wochenende sogar zwei Stunden“, erzählt Lutz Balschuweit.

„Gewohnheiten ändern“

Silvester 2005 hatte sich das Ehepaar vorgenommen, konsequent die Ernährung umzustellen und regelmäßig Sport zu treiben um abzunehmen. „Und wir sind bis heute dabeigeblichen. Wenn man einige Dinge erlernt hat und dabei bleibt, ist es wirklich nicht schwer“, so das Ehepaar. Frei nach dem Motto „ganz oder gar nicht“ haben die Balschuweits ihre Gewohnheiten umgestellt. „Es ist interessant, wenn man nach den Feiertagen einmal gänzlich auf Geschmacksverstärker oder ähnliches verzichtet. Dann bekommt man erstmal wieder einen Sinn für die Natürlichkeit in den Lebensmitteln“, meint Lutz Balschuweit.



Anja **Balschuweit** auf dem hauseigenen Ausdauer-Trainingsgerät – einem sogenannten Crosstrainer.
BM-FOTO: DÖRNER

Eine zucker- und fettarme Ernährung steht bei den Balschuweits neben dem Sport an erster Stelle. Und sie helfen auch anderen, ihre Gewohnheiten umzustellen: „Wer beispielsweise nach den Feiertagen wieder fit werden möchte, kann dabei unsere Hilfe bekommen.“

Zunächst sei es wichtig, dass sich die Person in guter gesundheitlicher Verfassung befinde. „Das kann aber nur ein Arzt feststellen“, ist sich das Ehepaar einig. Anschließend gibt es Tipps zur Ernährung „im Normalfall“. „Die Feiertage sind schließlich immer Ausnahmefälle“, so Lutz Balschuweit. Mit kleinen Änderungen könne da schon oft etwas bewegt werden. Aber auch die körperliche Ertüchtigung darf nicht zu kurz kommen. „Wir fangen mit einem langsamen Sportprogramm an, gehen erst einmal spazieren, später joggen oder walken“, so die Balschuweits. Schließlich müsse sich der Körper erst daran gewöhnen, wieder regelmäßig beansprucht zu werden.

Mit dem Abbau von Körpergewicht könne bei wiederholter sportlicher Betätigung dann auch Muskelmasse aufgebaut werden, um schlussendlich kontinuierlich ein normales Gewicht zu halten, so das Ehepaar: „Und ganz wichtig ist natürlich: Dran bleiben. Nur so kann man seine Fitness halten.“