



285 Kilo

**GEMÜTLICH** mochten es Anja und Lutz früher. Hier im Urlaub in Portugal

**A**usreden hatten wir immer parat“, erinnert sich Lutz Balschuweit (41) an die pfundige Zeit mit seiner Frau Anja (38). 125 Kilo wog sie, 160 brachte er auf die Waage. Das Ehepaar aus Wermelskirchen (NRW) schleppte Zentnerlasten mit sich herum, verbunden mit Bluthochdruck, erhöhten Leberwerten, Atemnot, Rücken- und Knieschmerzen. Bis zu jenem Tag vor zwei Jahren, als es plötzlich „klick machte“ und sie beschlossen abzunehmen. Seitdem purzelten 278 Pfund...

„In 15 Jahren Ehe wurden wir schleichend immer dicker“, erzählt Anja. „Ständig aßen wir zu fett und zu viel.“

Die Ehepaar-Diät von Anja und Lutz B.

# „Es machte klick – und dann nahmen wir 278 Pfund ab“

Der Beruf von Lutz sei daran nicht ganz unschuldig gewesen. Als selbstständiger Vermögensverwalter hat er Kundengespräche meist abends. Da Anja mit im Büro ihres Mannes arbeitet, gingen sie dann meistens anschließend in Restaurants essen oder aßen erst spät abends zu Hause. „Außerdem bewegten wir uns

kein Stück. Den einzigen Sport, den wir betrieben, war im Cabrio durch die Gegend zu fahren“, erzählt Lutz.

Kurz vor Silvester 2004 fassten die beiden Schwergewichte einen Entschluss: Kein fettes Essen, kein Alkohol und keine Süßigkeiten



**ERINNERUNGSTÜCK**  
In Lutz' Jeans passen die Balschuweits heute gemeinsam rein. Ihr Gewicht haben sie halbiert

mehr, weil beide sich nicht mehr wohl fühlten in ihrer Haut und ihre Rücken- und Knieschmerzen immer mehr zunahmen.

Im neuen Jahr änderten Anja und Lutz ihren Ernährungsplan radikal. Gemüse, Obst, Magerquark, Vollkornbrot, Mineralwasser und Harzer Käse kamen abjetzt auf den Tisch. Doch das alleine genügte nicht: Lutz tüftelte ein Bewegungsprogramm aus.

**„Gelaufen wird bei jedem Wetter“**

Anfangs gingen sie 30 Minuten spazieren, steigerten sich bald auf die doppelte Zeit. Im April hatten sie schon 14 Kilo runter. Dann begannen sie mit Nordic Walking. Die Pfunde purzelten. Heute walken sie täglich morgens mindestens 80 Minuten. Anja: „Gelaufen wird immer, bei Wind und Wetter. Ausreden gibt's nicht.“ Zu Hause folgen dann noch 30 Situps für einen straffen Bauch. „Erst dann wird gefrühstückt.“ Ein Erfolgsrezept! Nach nur 18 Monaten schmolzen bei Anja unglaubliche 114 Pfund, bei Lutz sogar 164.

„Wir fühlen uns heute fit und gesund wie nie, sind viel belastbarer geworden.“ Mit eiserner Willenskraft und Disziplin haben die Balschuweits ihre Pfunde in den Griff bekommen. Da ist dann auch „schon mal ein Glas Sekt drin oder ein Stück Kuchen“, sagt Anja und erkennt sich kaum wieder, wenn sie mal in ein Schaufenster blickt...

**INFO** So vermeiden Sie Ess-Anfälle

**Erste-Hilfe-Tipps vom Experten**

- Nehmen Sie am Tag mehrere, kleinere ausgewogene Mahlzeiten im Abstand von vier Stunden ein. Das verhindert eine Unterzuckerung.
- Trinken Sie **mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag, am besten Wasser.** Häufig wird Durst

- als Hunger interpretiert.
- **Machen Sie vor dem Essen eine kleine Entspannungspause.** Legen Sie sich flach auf den Boden, beobachten Sie Ihre Atmung oder hören Sie Musik.
- **Schlafen Sie mehr.** Wer übermüdet ist, will essen, um Energie und Aufmerksamkeit zu steigern. (Infos: [www.ikk.de](http://www.ikk.de))

**IHRE ERFAHRUNGEN** geben Lutz und Anja jetzt weiter: sie bieten Personal Training an ([www.nutze-deine-beine.de](http://www.nutze-deine-beine.de))