



toellby. [töllbie]

Der weisse Kenianer – Lutz Balschuweit aka @unserweg im Interview



by TOELLBY on 25. AUGUST 2012

Kurz bevor ich mich für knappe 2 Wochen in das [sonnige Kroatien](#) verabschiede möchte ich Euch noch jemanden vorstellen, der sich zu Recht den Spitznamen "[der weisse Kenianer](#)" verdient hat: der Lutz.

Lutz und seine Frau Anja haben Ihr Leben von einem Tag auf den anderen geändert und gemeinsam durch Umstellung der Ernährung und Bewegung eine "[ganze Menge](#)" bewegt. Darüber schreiben sie in ihrem [Blog](#) und Lutz war so nett mir Rede und Antwort zu stehen:

Hallo Lutz, stell Dich kurz einmal vor. Wer bist Du und was machst Du?

Ich bin der Lutz Balschuweit, fast 47 Jahre jung und von Beruf selbständiger Vermögensberater. Meinen Beruf übe ich selbständig seit 1991 aus und habe deshalb eine freie Zeiteinteilung über den Tag.

Du bist recht sportlich unterwegs. Das war nicht immer so, wie und warum hast Du Dich bzw. Ihr Euch in die Richtung verändert?

INSTAGRAM



RECENTLY PLAYED

[Prince Jay - Orient Mellow \(Original Mix\)](#)
vor 26 Minuten Lounge Bar Grooves

[Taff - Never Ending Story](#)
vor 30 Minuten Lounge Bar Grooves

[High Time - Lirica](#)
vor 34 Minuten Lounge Bar Grooves

[Franco Frassi, Suzie Kennedy - I Wanna Be Loved By You \(Original Mix\)](#)
vor 38 Minuten Lounge Bar Grooves

[Robert Bazzani - I Love You](#)
vor 41 Minuten Lounge Bar Grooves

LETZTE ARTIKEL

[Der weisse Kenianer – Lutz Balschuweit aka @unserweg im Interview](#)

[Wir sind alle zu dick! Oder wie? Freiheit!](#)

Also das war so... Ende jeden Jahres planen meine Frau Anja und ich das neue Jahr und was wir da erreichen wollen. Ende des Jahres 2004, einem für uns recht bescheidenen Jahr mit vielen schlimmen Ereignissen, veränderten wir unseren Plan mehr in eine Richtung die vom „Normalen“ abwich. Unser Plan sollte es sein weniger zu Arbeiten und mehr Zeit sinnvoll mit der Verbesserung unserer Gesundheit zu verbringen. Wir wollten uns verändern! Dazu sollte es gehören unser Gewicht zu reduzieren (ich wog damals 160 Kilo und Anja 125 Kilo) dabei waren naturgemäß die passenden Erkrankungen wie Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden, Rücken und was man sich sonst noch so vorstellt. Alles nette Dinge welche man nicht unbedingt braucht.

Wie hat der Anfang ausgesehen, womit habt Ihr den Einstieg geschafft?

Ab dem 02.01.2005 haben wir entgegen aller Meinungen und Ratschläge von Heute auf Morgen jeden Zucker, Fett und Alkohol aus unserem Leben verbannt. Einfach so. Zack und weg damit. Alles nur ganz fettarme, zuckerarme Nahrung, aber alles weiter gegessen. Viel Vollkornbrot, Harzerkäse, Müsli mit vielen Haferflocken und ohne Zuckerzusatz, Wasser und Kräutertees trinken usw. Das Ganze dann unterstützt mit Spaziergängen. Ab April, nachdem wir dann schon einige Kilos verloren hatten, kam dann auch der Sport in unser Leben. Erst Nordic-Walking und später Power-Nordic-Walking und auch Joggen. Langsam aber sicher formten sich unsere Körper und wir wurden fitter und fitter.

Wie reagiert Dein Umfeld auf Deine/Eure Aktivitäten und vor allem auf die damals gemachte Umstellung?

Damals wurde es nicht akzeptiert und auch nicht verstanden. Heute auch nicht. Die halten uns alle für total bekloppt. Ja und!

Stichwort Ernährung: Ohne einen halbwegs gescheitern Ernährungsplan kann man nicht wirklich abnehmen. Ernährungsarten wie LowCarb (Atkins), LowFat, Trennkost, Metabole Diät, Anatole Diät... und vieles mehr. Habt Ihr Euch an so etwas gehalten oder habt Ihr an der Ernährung gar nicht so viel geändert?

Ich habe das ja oben schon beschrieben. Kein Fett, kein Zucker, Kein Alkohol. Das dann bis zum Zielgewicht. Ok, vielleicht kann man alle drei bis vier Wochen mal ein „Fest“ veranstalten, aber sonst ist strikte Einhaltung geboten um das Ziel zu erreichen.

Ist Euch der Anfang schwer gefallen? Habt Ihr Tiefen und Rückschläge beim Abnehmen und Sport treiben hinnehmen müssen und wenn ja, wie diese überwunden?

Ja natürlich haben wir Enttäuschungen erlebt, auch Verletzungen und es war oft ein Kampf.

Aber ich lebe nach dem Motto: Scheiß egal was mein Gefühl mir sagt. Wenn ich was will dann mach ich das. Auf Biegen und Brechen ziehe ich das dann durch und wenn ich mich dazu quälen muss dann muss ich das eben.

Das ist heute noch genauso und wird auch wohl mein Leben lang so bleiben. Nicht jeder Tag ist gleich und nicht jeder Tag ist einfach. Scheiß drauf.

Was hat sich für Dich/Euch verändert seit dem Ihr „gesunder lebt“?

Alles – Aber mit dem Begriff „gesunder“ habe ich so meine Probleme. Ich nenne es

[Mehr Eiweiss – weniger Kohlenhydrate?](#)

[Incredibox – Beats zum Selberbauen](#)

BLOGROLL

[Spochthitz!](#)

META

[Anmelden](#)

[Artikel-Feed \(RSS\)](#)

[Kommentare als RSS](#)

[WordPress.org](#)

lieber „anders“.

**Ein Motto Deines Blogs heisst: Jeden Tag Sport. Wenn man sich mit
“Expertenmeinungen” auseinander setzt wird einem genau davon abgeraten?**

Ja das sind ja auch Experten und die werden es wohl wissen. Die müssen ja auch nicht jeden Tag Sport machen so wie wir. Mensch haben die ein Glück.

Wie sieht ein typischer Tag für Dich/Euch aus?

Um 5:30 geht der Wecker (jeden verdammten Tag), kein Frühstück nur ein Biss in einen Apfel und ein Glas Wasser mit Magnesium trinken, dann raus zum Frühsport. Um 6:15 sind wir beide unterwegs. Anja geht zur Zeit am liebsten auf eine Strecke von 10-13 km Power-Walken und ich jogge so zwischen 18 und 35 km am Morgen. Jeden Morgen. Danach noch etwas Gymnastik und ein kleines Frühstück aus einem Eiweißdrink oder einem Joghurt mit viel Müsli.

Ab dann beginnt der Alltag oder auch ab und an, so fünfmal in der Woche eine Wanderung oder eine Fahrradtour mit dem Crossbike oder dem Mountainbike durch unser schönes Bergisches Land.

Ja und Abends sind wir platt.

Mit welchen Tips würdest Du einem Anfänger, sagen wir mal der typischen Couch-Potato, helfen den Start zu machen und seine Ernährung und sein Verhalten umzustellen?

Na ja mein Tipp: Lass Zucker, Fett und Alkohol weg und beweg dich mehr als sonst. Dann steigere dich mehr und mehr bis du den Weg und die Veränderung an dir selber siehst und spürst.

Unseren täglichen Wahnsinn kann jeder im Blog verfolgen.

Aber ganz wichtig!

Gib niemals auf – egal was kommt.

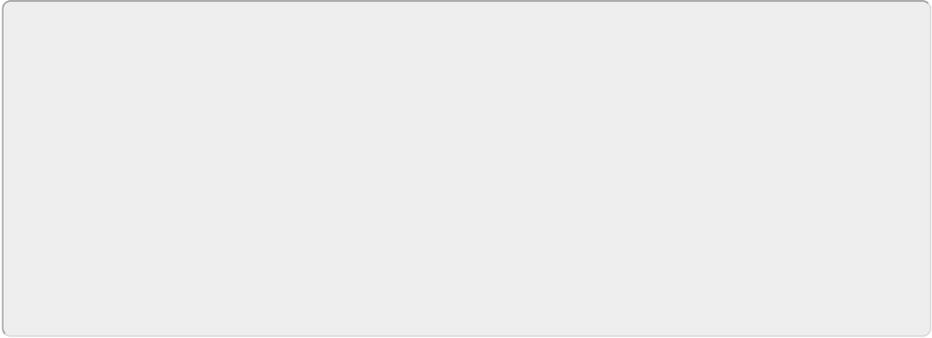


Leave a Comment

Name *

E-mail *

Website



Benachrichtigung bei weiteren Kommentaren per E-Mail senden.

Submit

PREVIOUS POST: [Wir sind alle zu dick! Oder wie?](#)

Get smart with the [Thesis WordPress Theme](#) from DIYthemes.

[WordPress Admin](#)