

-79 kg: Wie Lutz abgenommen hat und seit 2.081 Tagen in Folge läuft

www.runtastic.com/blog/de/runtastic-erfolgsgeschichten/streak-running/

Ich war wieder mal joggen. Doch das ist bei mir nichts Ungewöhnliches – immerhin bestreite ich heute den 2.081. Tag in Folge (Stand: 12. September 2017), an dem ich bisher 22,8 km im Durchschnitt und in Summe 47.500 km gelaufen bin.

Begonnen hat es bei mir mit dem Sport vor zwölf Jahren. Damals wollten meine Frau Anja und ich einfach nur ein bisschen abnehmen. Wie das so ist, beginnt man damit im neuen Jahr: Zu diesem Zeitpunkt wog ich 160 kg und an Laufen war gar nicht zu denken. Es war auch nicht mein Ziel. Vielmehr wollte ich einfach nur weniger wiegen.



Ich sagte meinen 160 kg den Kampf an...

Also begannen meine Frau und ich mit Spaziergängen und einer Ernährungsumstellung: Kein Fett, [kein Zucker](#), [kein Alkohol](#) und jeden Tag eine Stunde Bewegung – das stand auf dem Programm. Schon bald probierten wir Walken und Nordic Walken aus und kamen schnell auf fünf bis sechs Sporteinheiten pro Woche mit einer Dauer von 1,5 bis 2 Stunden. Irgendwann bauten wir auch Laufpassagen ein. Dazu nahmen Anja und ich einfach die Nordic-Walking-Stöcke hoch und fingen an zu joggen. Wir wurden immer fitter.

Sport wurde zu meiner Leidenschaft

Ab dem Jahr 2009 lief ich, aufgrund der unterschiedlichen Geschwindigkeit, nicht mehr zusammen mit meiner Frau. Dafür begleitete mich die [Runtastic App](#) und die große Community. Ich habe immer besonders großen Spaß, wenn ich mit laut schallendem „Go, go, go!“ der LIVE-Tracking-Funktion an einer Bushaltestelle mit wartenden Fahrgästen vorbei laufe 😊

Vom Abnehmerfolg zum Streakrunning: „Laufen ist mein Leben“

Laufen war für mich immer ein Mittel zum Zweck, um nicht wieder dick zu werden. Das hat für mich wunderbar funktioniert: Ganze 79 kg hab ich abgenommen!

Am 2. Jänner 2012 begann ich dann auch mit dem „Streak Running“ (Täglichlaufen). Im September des vergangenen Jahres habe ich so die virtuelle Strecke der Erdumrundung am Äquator (gemessen an 40.076,6 km) erreicht. Nun konnte ich endlich behaupten, genau zu wissen, wie weit es ist und wie es sich anfühlt, einmal [ohne auch nur einen Tag Pause um die Erde gelaufen zu sein](#) ... Da war ich schon ganz stolz auf mich!



Laufen verbindet

Laufen ist heute mein Leben und hat nichts mehr mit dem Abnehmen zu tun. Unterwegs habe ich so viele neue Menschen kennengelernt, was ohne Sport nie zustanden gekommen wäre. Sogar die Flüchtlingssituation in Europa brachte neue Freunde zum Laufen: Schnell fand ich einige Jungs aus Pakistan, Bangladesch, Iran, Afghanistan, Syrien, Guinea und Nigeria, welche auch Spaß am Laufen haben. Sie begleiten mich auf meinen täglichen Runden und das finde ich einfach großartig.

Das Leben mit Sport ist ein anderes Leben. Ein schönes Leben.

Euer Lutz



Du hast auch abgenommen und möchtest uns davon berichten? Schick uns doch eine E-Mail mit deiner Geschichte sowie ein paar einzelne Vorher- und Nachher-Fotos an mysuccess@runtastic.com.



Runtastic Team

Runtastic ist ein führendes Unternehmen im Bereich Digital Health & Fitness. Egal ob du ein paar Kilo abnehmen, sportlich aktiver werden oder deine Schlafqualität verbessern möchtest - auf unserem Blog findest du nützliche Tipps und Inspirationen, um dein persönliches Ziel zu erreichen!

[Alle Artikel von Runtastic Team anzeigen »](#)