ANZEIGE

H+ Streakrunning

Dieser Mann läuft seit 5000 Tagen jeden Morgen fast einen halben Marathon

Jeden Tag um 6.15 Uhr startet der Vermögensberater Lutz Balschuweit zu einem Lauf von gut zwei Stunden. Begonnen hat er 2012. Unser Autor ist mitgelaufen, um zu erfahren: Warum?

Thorsten Firlus
05.09.2025 - 04:00 Uhr

Artikel anhören 11:22

Lutz Balschuweit: Täglich startet er um 6:15 in Wermelskirchen zu seiner Laufrunde von derzeit 18 Kilometern. Kommende Woche erreicht er Tag 5000. Foto: privat

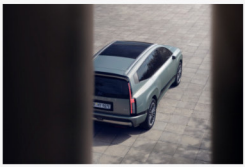
Wermelskirchen. Der französische Mathematiker Pierre-Simon Laplace berechnete Anfang des 19. Jahrhunderts, wie wahrscheinlich es ist, dass am nächsten Tag die Sonne wieder aufgeht. Zur Grundlage seiner Kalkulation nahm er das Alter der Erde von 5000 Jahren an. Die – laut Wissenschaftsmagazin „Spektrum" – „ein wenig komplexe Gleichung" erbrachte ein klares Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit liegt bei 99,999945 Prozent.

Am Tag der Veröffentlichung dieses Texts wird Lutz Balschuweit bereits 4996 Tage am Stück morgens zu seiner Laufrunde aufgebrochen sein, und es wird mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auch am Dienstag, den 9. September um 6.15 Uhr so sein. Wie jeden Tag seit dem 2. Januar 2012. Es sind dann 5000 Tage am Stück.

„Es ist wie im Film ‚Täglich grüßt das Murmeltier'", sagt Balschuweit. Er schaut auf 60 Lebensjahre zurück, in den vergangenen 13 davon fing eigentlich jeder Morgen gleich an. Er läuft jeden Tag, meist zwei Stunden. Was er macht, nennt sich Streakrunning. Jeder Tag wird auf seinen Streak – am besten mit Serie übersetzt – addiert.

Auf der Liste der deutschen Streakrunner liegt er damit an Platz drei und in der zweithöchsten Kategorie „Experienced (10 to <15 Years)" auf der Liste von runeveryday.com der United States Running Streak Association. Dort gibt es in Fünf-Jahres-Schritten derzeit neun weitere Kategorien.

ANZEIGE



Hyundai IONIQ 9

Viel Raum für Neues

Sieben Sitzplätze, starke Antriebe, große Reichweite: Hyundais größtes Elektro-SUV überzeugt sowohl auf der Langstrecke als auch im Familienalltag. Doch was macht den Neuen der IONIQ-Reihe aus? Eine Übersicht.

„Mein Plan ist das nie gewesen“, sagt Balschuweit, als er entspannt von seinem Wohnhaus in Wermelskirchen auf seine Runde biegt und dabei in Ruhe erzählen kann. So laufen, dass er groß aus der Puste kommt, das ist seine Welt nicht. Wozu?

Streakrunning ist keine olympische Disziplin, es gibt nichts zu gewinnen, jeder kann es jeden Tag beginnen. So wie der 81 Jahre alte Jim G. Pearson, der am 16. Februar 1970 seinen Streak begann und damit die Liste der aktiven Streakrunner anführt. Der 74-jährige Jon Sutherland hält den Rekord und beendete nach 20.309 Tagen seinen mehr als 55 Jahre andauernden Streak aus gesundheitlichen Gründen an Silvester 2024.

Balschuweit ist selbstständiger Vermögensberater in dem Ort, in dem er groß wurde. „Früher habe ich nur gearbeitet. Also nichts anderes, nur Arbeit.“ Reisen, Hotelfrühstücke, dienstliche Mittagessen, Abendessen, gerne auch Alkohol. Seine Frau Anja, die morgens immer ein wenig vor Lutz mit Familienhund Dobby loszieht, war häufig dabei. Zunächst ohne große Konsequenzen wurden es bei beiden immer mehr Kilo.

Top-Jobs des Tages

Jetzt die besten Jobs finden.

Jobtitel, Kompetenz oder Firmenna

Standort

JOBS FINDEN

OBI Group Sourcing GmbH
Head of Quality Management (m/w/d)
*OBI Zentrale , SSC Wermelskirchen

MEG Maler Einkauf Gruppe eG
Mitarbeiter Lager/Logistik (m/w/d)
Kleve (Bedburg-Hau)

Stadt Braunschweig
Leiter:in der Kindertagesstätte Fichtengrund (m/w/d)
Braunschweig

Die Fotos von damals im Vergleich zu denen von heute wirken wie eine unglaubwürdige Werbung für ein Diätwundermittel. Beschwerden hatte Balschuweit zunächst keine. „Es war auch eine geile Zeit“, erinnert er sich. Reueloses Essen, etwas, das heute nur noch bedingt geht. Denn die derzeit täglich 18 Kilometer wären hilfreich, aber aufpassen, was und wie viel er isst, das begleitet ihn permanent.

ANZEIGE

Hyundai IONIQ 9

Achtung, der ist geladen!

Clever, kraftvoll, flexibel: Der neue Hyundai IONIQ 9 vergrößert die Businessclass. Seine Stärken spielt das vollelektrische Großraum-SUV vor allem beim Laden und mit seinen Oberklasse-Features aus.

Heute postet Balschuweit täglich seine Zahl an Tagen und Kilometern. Lässt seine Follower teilhaben, wenn eine Jahreszahl, eine weitere Weltumrundung oder runde Kilometerzahl erreicht ist: „Ich feiere jedes Jubiläum.“

Ein Hörbuch hat er aufgenommen. „Es sollten fünf Tage im Tonstudio werden, es wurden fünf Wochen – wir mussten zwischendurch so viel lachen." Sein Buch „Lebenslauf - Kein Wettkampf" im Eigenverlag hat er 3000-mal verkauft, viele weitere Exemplare verschenkt. Ob er vom Saulus zu Paulus geworden sei? Balschuweit winkt ab. Missionieren läge ihm nicht. „Ich will nur ein Beispiel sein."

Die Trasse wird zum langgestreckten Laufdorf

Das ist er. Regelmäßig laufen Interessierte mit, gar Gruppen, das Fernsehen war auch dabei, erzählt Balschuweit beim Traben, während er fortwährend Menschen grüßt, Walkerinnen, Radfahrer, andere Läufer. Er hält an, erkundigt sich, nicht ohne die Zeit an seiner Uhr zu stoppen, bei der älteren Dame, die ihm dreimal die Woche entgegenkommt, nach ihrem Befinden. „Sie kommt von der Nachtarbeit."

» **Lesen Sie auch:** *So fördern Unternehmen mit Laufsport den Teamgeist*

Die ehemalige Bahntrasse wird zum lang gestreckten Marktplatz eines Laufdorfs, auf dem man sich trifft und austauscht. Weiter vorn sieht er die Läuferin, die seit der Hüft-OP dank des neuen Gelenks wieder laufen kann.

Das Können ist nicht selbstverständlich, erst recht nicht für Streakrunner. „Ich hatte wohl alle Laufverletzungen, die es gibt", sagt Balschuweit, der nie schneller werden wollte. Und es vielleicht auch nicht könnte. Die Lungenkrankheit COPD würde das verhindern. #lebenslaufkeinwettkampf ist sein Hashtag, mit dem er erfolgreich seine Social-Media-Kanäle bespielt. Er nennt sich da Laufclown. Vielleicht um weniger Angriffsfläche zu bieten. Intervalle, Tempoläufe – egal. „Es gibt genug Menschen, die mich fragen, ob ich nicht mal schneller laufen will."

Laufclown
@streakrunner.bsky.social

Moin 💚
Irgendwann ist auch das zu Ende. Heute aber nicht.
Streak Tag 4982
#LebenslaufKeinWettkampf

Aug 22, 2025 at 10:13

6 Reply View on Bluesky

Will er nicht. Für ihn ist das Laufen nicht sein Leben, aber sich sein Leben ohne das Laufen vorzustellen, ginge wohl auch nicht mehr. „Natürlich, manchmal habe ich auch keine Lust." Aber nicht zu laufen, weil er keine Lust habe, das sei keine Option. „Ich habe mich dazu entschieden, also mache ich das auch. Ich stehe da bei mir in der Pflicht." Also doch auch Zwang? Eher Verbindlichkeit. Und dennoch notwendiger Alltag. „Mir würde ohne diese Zeit beim Laufen etwas fehlen im Leben."

Sehr schlechtes Wetter oder – noch ärger – sehr heißes Wetter – mag er nicht. Für Glatteisphasen, die es auf seiner bevorzugten Laufstrecke immer wieder gibt, hat er sich dennoch quasi Spikesohlen zugelegt, „bei großer Hitze nehme ich zwei Flaschen Wasser mit".

» Lesen Sie auch: *Keine Angst vor Kälte! Der Winter ist die beste Zeit für Läuferinnen und Läufer*

Oft unterhält er sich für ein paar Kilometer mit Mitläufern oder hört Hörbücher oder lässt den Wandel der Jahreszeiten auf sich einwirken. Bis er vollständig wach ist. „Der Kopf fängt nach zwei Kilometern erst an zu denken."

Streakrunning hat keine großartigen Regeln, es geht im Wesentlichen um die Zeit, Mindestdistanz ist täglich eine Meile, also 1,61 Kilometer, die hat Balschuweit sich sogar erkämpft, als er mal im Krankenhaus lag. Klar, Bewegung und Sport sind gesund, immun machen sie nicht. Sein Arzt habe da auch keine Warnungen mehr: „Er meint, dass ich das schon so lange mache, es ginge ja wohl, was solle er mir noch sagen?"

QR-Code am Zaun als Wendepunkt: Zeiten zählen nicht, aber mehr als geplant wird nicht gelaufen.
Foto: Firlus

An diesem Morgen stutzen einige der bekannten Gesichter auf dem Panoramaradweg zwischen Wermelskirchen und Remscheid-Lennep. „Wir sind etwas früher losgelaufen und deswegen etwas früher an den Punkten." Die Menschen wissen, dass er kommt, jede Abweichung registrieren sie. Wenn er mal ein Gesicht nicht sieht, dann fragt er beim nächsten Mal auch, ob was gewesen sei.

Balschuweit scheint jeden zu kennen, der hier unterwegs ist, und wenn er es noch nicht tut, dann will er den Menschen kennenlernen. Gegrüßt wird mindestens per Handbewegung eh jeder. Bekannt wie ein bunter Hund ist er, und farbenfroh, gar grell, ist seine Laufbekleidung immer.

Wendepunkt kurz vor einer Brücke. Schlagartiger Stopp nach neun Kilometern. Ein QR-Code am Zaun ist sein Merkmal. Dass es bis hierhin neun Kilometer sind, hat er mit dem Fahrradtacho überprüft. „Die Angaben der GPS-Uhr stimmen nicht, ich habe immer 200 Meter Differenz", sagt Balschuweit, der tolerant beim Tempo, aber streng bei den Daten ist. Die Brücke, in strahlendem Blau, noch mitnehmen? Ausgeschlossen. Plan ist Plan. Vielleicht irgendwann mal wieder, wenn er die Strecke erneut anpassen muss, wie vor ein paar Jahren nach dem Umzug ins Haus der Eltern nach deren Tod. Er ist verwurzelt in der bergischen Stadt.

Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende

VO2max, Fartlek und Co. x

Welchem Trend Sie hinterherlaufen sollten – und welchem nicht

H+ Essay

MAGA and me – wie ich in acht Jahren USA zum Trump-Versteher wurde

H+ Geld

165.000 Euro und mehr – Warum Kinder für viele Eltern zur Kostenfalle werden

Er ist in eine Partei eingetreten, tritt öffentlich für Menschenrechte ein, hat Flüchtlingen geholfen, Fuß zu fassen in dem proper wirkenden Städtchen bei Köln. Was in der Gesellschaft passiert, ist ihm augenscheinlich alles andere als egal, auch wenn er wohl ein Leben führt, das er so auch führen könnte, wenn um ihn herum alles wegbröselt. Seine Agentur für Vermögensberatung führt er mit seinen alten Kunden fort, „wenn neue Anfragen kommen, dann habe ich einen Kollegen, der sie betreut".

Das Geheimnis, das keines ist

Er hat Zeit, zu laufen, sich um den Hund zu kümmern und mit seiner Frau nachmittags zu spazieren oder mit ihr im Eiscafé Cordella zu sitzen und Espresso zu trinken. Die Fernreisen von früher fehlen den beiden nicht. „Hier ist auf dem Weg jeden Tag so viel Wandel." Der Mercedes 🗠 ist schon lange verkauft, ein 19 Jahre alter Smart steht für notwendige Fahrten in der Garage. So viel Zufriedenheit auszustrahlen mit vordergründig wenig Mitteln, das macht stutzig.

> Ich muss gar nichts erreichen.
>
> **Lutz Balschuweit**

Vielleicht ersetzt der Zwang, täglich zu laufen die Bedürfnisse der Vergangenheit nach Anerkennung und Erfolg, wie er es aus seiner intensiven Berufstätigkeit kennt? Und was ist mit der Sorge, der Streak könne reißen? Balschuweit winkt erneut entspannt ab, die Frage hat er für sich auch emotional durchgespielt. „Irgendwann muss er zu Ende sein, oder?"

Ein Geheimnis, einen Trick, eine bislang unbekannte Strategie, die anderen helfen könnte, ihren inneren Schweinehund zu überwinden, hat er nicht. Vielleicht ist das auch der Schlüssel. „Der Zauber des Streakrunnings ist für mich: +1 Tag. Ich muss gar nichts erreichen. Ich muss ja nur morgen wieder laufen", sagt Balschuweit.

Mal zehn Kilometer wie am Anfang seines Streaks, zwischendurch waren es 45, dann ein Halbmarathon täglich, derzeit eben 18 Kilometer. „Hauptsache, Bewegung", sagt Lutz Balschuweit. Der am Dienstag, 9. September, um 6.15 Uhr von seinem Haus aus zu seinen 18 Kilometern aufbrechen wird. Mit einer Wahrscheinlichkeit von 99,999945 Prozent. So sicher, wie die Sonne jeden Tag aufgeht.

Mehr: So finden Sie den besten Laufschuh

Mehr zum Thema

Oldtimer

Das sind die legendärsten Premieren der IAA-Geschichte

H+ n8n

Zwei Milliarden Dollar in sechs Monaten: Warum Investoren um dieses Start-up kämpfen

Ranking 2025

Mehr drin für Versicherte: Das sind die besten kundenorientierten gesetzlichen Krankenkassen

H+ Leadership

Kürzer treten mit Mitte 50: So gelingt „Downshifting“ ohne Gehaltsverlust

Morning Briefing

Wieso Ökonomen die Politik rund um den Globus kritisieren

Motorrad

Mit Aufwand in die Lücke – so fährt sich die Triumph Tiger Sport 800

Telekommunikation

Telekom tauscht Privatkunden-Chef in Deutschland aus – Congstar-Chef übernimmt

Gebrauchtwagen-Check

So schlägt sich der Porsche 911 als Gebrauchter

Unsere Partner

remind.me

Jetziges Strom-/Gaspreistief nutzen, bevor die Preise wieder steigen

Homeday

Immobilienbewertung von Homeday - kostenlos, unverbindlich & schnell

IT Boltwise

Fachmagazin in Deutschland mit Fokus auf Künstliche Intelligenz und Robotik

Presseportal

Direkt hier lesen!

Handelsblatt

© 2025 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Handelsblatt Media Group GmbH & Co. KG