



Diesen Zahnersatz gibt's auf Kasse – doch kaum jemand nutzt ihn!

Checkfox | Zahnratgeber

ÖFFNEN [>](#)

[Startseite](#) [>](#) [Wermelskirchen](#) [>](#) Erst dick, jetzt fit: Dieses Paar hat über 100 Kilogramm abgenommen

100 Kilogramm abgespeckt

Sie waren mal ganz dick, jetzt sind sie ganz fit



MEHR AUS WERMELSKIRCHEN

[Musik und Kneipen](#)

Wermelskirchen geht wieder auf Musiktour

„Brasshoppers“ laden traditionell einen hochkarätigen Vertreter der Musikszene ein

 **„Brasshoppers“ spielen auf Augenhöhe mit Stargast**



Anhören

Anja und Lutz Balschuweit haben zusammen über 100 Kilogramm abgespeckt. Das war vor 20 Jahren. Heute nennen sich die beiden „Täglichläufer“. Was dahinter steckt und warum für die beiden Aufgaben keine Option ist.



Anja Carolina Siebel
05.11.2025, 09:35 Uhr



Artikel verschenken

Wermelskirchen. Um 6.15 Uhr klingelt beim Ehepaar Balschuweit aus **Wermelskirchen** der Wecker. Täglich. Sie haben dann immer einen für sie wichtigen Termin: vor die Tür gehen und loslaufen. Und das machen sie seit nun 20 Jahren.

Gesundheitsserie

+ Haben wir in der Region einen Haus- oder Fachärztemangel?

Info aus dem Rathaus

Wermelskirchener Bürgerbüro bleibt am Donnerstagvormittag geschlossen

"Ich habe den schönsten Beruf der Welt"

+ Kein Arzt will aufs Land? Doch! Warum Tobias Hopff mit Leidenschaft Landarzt im Bergischen ist



Anzeige

Wäre vielleicht gar nicht so ungewöhnlich, wenn es eben nicht täglich wäre. Bei Wind und Wetter. Bei Eis und Schnee. Bei glühender Hitze oder strömendem Regen. Balschuweits gehen um 6.15 Uhr nach draußen und treiben ihren Sport. Seit 20 Jahren. Ohne Pause.

Sie brachten 130 und 160 Kilo auf die Waage

Aber das war nicht immer so. Im Gegenteil. Bis 2005 waren beide stark übergewichtig. Anja brachte fast 130, Lutz sogar rund 160 Kilogramm auf die Waage.

Viel und lange arbeiten, ab und zu in den Urlaub fahren oder fliegen. Und viel essen.

Anja Balschuweit über ihr altes LeEben

„Uns ging es subjektiv gar nicht schlecht. Wir lebten halt so“, erinnert sich Lutz Balschuweit an alte Zeiten. „Viel und lange arbeiten, ab und zu in den Urlaub fahren oder fliegen. Und viel essen“, sei damals die Devise des Ehepaars gewesen. „Und das Essen war nicht wirklich gesund“, ergänzt Anja Balschuweit. Fast Food sei es oft gewesen, viel Fleisch. „Eben, was uns schnell satt machte.“

Irgendwann, Ende des Jahres 2004, setzte sich das Paar wie immer im

Dezember zusammen und überlegte, was die gemeinsamen Ziele für die kommenden Monate sein könnten. Lutz Balschuweit: „Wir dachten, wir könnten endlich mal etwas für uns tun. Und ein Bekannter sagte dann zu uns: Geht doch einfach mal regelmäßig raus. Zum Beispiel um die Eschbachtalsperre.“

Es hat uns eher angespornt, dass wir am Anfang kaum konnten.

Anja Balschuweit

„Das haben wir dann Anfang 2005 begonnen“, erinnert sich Anja Balschuweit. Was die damals adipösen Mittdreißiger nicht bedacht hatten: Selbst die knapp drei Kilometer der Talsperre, die sie damals lediglich moderat gehend bewältigen wollten, brachten sie in ihrer Untrainiertheit an ihre Grenzen.

„Statt aber aufzugeben, haben wir weitergemacht. Es hat uns eher angespornt, dass wir am Anfang kaum konnten. Es wird ja dann immer leichter“, betont Anja Balschuweit. „Man kommt immer weiter, die Puste wird immer besser.“

Irgendwann nahm das Ehepaar die Walking-Stöcke zur Hand und zog nicht nur das Tempo an, sondern auch die Strecke wurde länger. Es ging fortan oberhalb der Talsperre entlang. „Erst fünf, dann sieben Kilometer“, erinnert

sich Anja Balschuweit. Immer morgens um dieselbe Uhrzeit. Bei jedem Wetter. „Und dann hat Lutz irgendwann vorgeschlagen, wir könnten doch eine Strecke laufen, also nicht walken, sondern richtig laufen.“ Sie war erst skeptisch, zog aber dann mit. Und so wurden beide zu Läufern.





Für Anja und Lutz Balschuweit gehört Bewegung jetzt zum Leben.

Quelle: Balschuweit

Das war ihr Ziel

Zwar trennten sich ihre Wege dann immer kurz, weil Tempo und Strecke sich irgendwann änderten, aber das gemeinsame Ziel blieb: fit werden und Pfunde verlieren.

Das klappte. „Jede Woche ging bei uns beiden etwa ein Kilogramm weg“, erzählt Anja Balschuweit. Neben dem Sport hatten sie nämlich auch begonnen, an ihrer Ernährung zu drehen: Obst, kein Industriezucker, wenig Fett, Vollkorn- statt Weißbrot. Und so purzelten bei den Balschuweits nach und nach die Kilos. Anja schaffte es auf 70 Kilogramm, Lutz auf 76.

Lutz wollte höher hinaus

Und Lutz wollte noch höher hinaus. Oder viel mehr: weiter. Mit einem Streak. Klingt komisch, heißt aber so. Als so genannte Streak-Runner zeichnet er seine Läufe ab dem Jahr 2012 täglich auf. Nach den Regeln der amerikanischen Streak-Running-Vereinigung (USRSA, United States Running Streak Association), die weltweit anerkannt werden, gelten für einen Streak, also eine Serie täglicher Läufe, folgende Bedingungen: Jeden Tag wird mindestens eine zusammenhängende Meile (entspricht 1,61 km) ohne technische Hilfsmittel (ausgenommen sind Prothesen und Laufbänder) oder die Unterstützung fremder Personen gelaufen und die Serie entsprechend dokumentiert.

Lutz Balschuweit hat das eingehalten - in über einem Jahrzehnt. Selbst, als er einmal im Krankenhaus lag, schaffte er die Meile täglich - einmal ums Klinikgelände an der Königstraße ging es da. Er umrundete unter anderem mit seinen gelaufenen Kilometern schon einmal die Welt; ist heute bei etwa 18 Kilometern pro Tag. Immer über die Balkantrasse von Wermelskirchen nach Lennep und zurück.

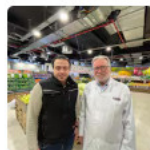
Anja hörte irgendwann mit dem Laufen auf, „weil die Knie nicht mehr wollten“. Aber sie wackt weiterhin täglich. Mit Hund Dobby bringt sie morgens jeden Tag eine knapp sechs Kilometer lange Strecke, unter anderem auch über die Balkantrasse, hinter sich.

Routine hält fit und gibt Struktur

„Wir wissen, dass das, was wir machen längst nicht jedermanns Sache ist und

manche das für verrückt halten“, räumt Lutz Balschuweit ein. „Aber für uns ist es eine Routine geworden, die uns Struktur gibt und uns auch schon durch viele schwierige Zeiten getragen hat.“

Mehr zum Thema



Ernährung

+ Statt Nutri-Score: So wollen Remscheider gesunde Ernährung in den Fokus rücken



Gesundheitsserie im RGA

Preisvergleich: So viel kostet eine Mitgliedschaft in einem bergischen Fitnessstudio

[Zum Themenspezial "Gesundheit" >](#)

Nebenbei hält diese Routine die beiden fit und schlank. Das Auto benutzen sie kaum noch. Zu den morgendlichen Läufen kommen nachmittägliche Wanderungen.

RGA