

FASZINATION DARM

Die geheime Schaltzentrale für
Energie, Immunsystem &
Wohlbefinden.



Denise Trautmann

*Functional Medicine
Practitioner i.A. • Trainerin*



Faszination Darm

Du machst vieles richtig, du achtest auf deine Ernährung, bewegst dich, schläfst halbwegs okay. Und trotzdem fehlt die Energie, der Kopf ist schwer, der Bauch zickt, die Haut ist unruhig. Und dein Arzt sagt: «Die Werte sind in Ordnung.»

Dieser Guide zeigt dir, warum der Darm dabei eine größere Rolle spielt, als du vermutlich denkst und was du konkret tun kannst, um das zu verändern.

Was dich in diesem Guide erwartet

- Warum dein **Darm** viel mehr ist als ein Verdauungsorgan
- Was **Leaky Gut** und **Leaky Brain** bedeuten, Schritt für Schritt erklärt
- Wie Stress dein **Immunsystem**, deine **Stimmung** und dein **Training** sabotiert
- Die **3-Minuten-Übung** vor jeder Mahlzeit und warum jeder Schritt zählt
- Welche **Lebensmittel** und **Supplements** wirklich helfen

Über die Autorin

Ich weiß, wie es sich anfühlt, alles «richtig» zu machen und trotzdem nicht wirklich gut in seinem Körper zu sein. Jahrelang war ich selbst betroffen: ständige Müdigkeit, Blähbauch nach dem Essen, unreine Haut, dünne Haare, brüchige Nägel und Blutwerte, die offiziell in Ordnung waren. Keine Diagnose. Kein klarer Ansatz.

Erst als ich begann, den Zusammenhang zwischen Darm, Stress und Wohlbefinden wirklich zu verstehen, änderte sich etwas. Heute verbinde ich meine Erfahrung aus dem Training mit dem Wissen der funktionalen Medizin und zeige im Movement Gym, dass echter Fortschritt von innen beginnt. Buchstäblich.

Denise Trautmann

Functional Medicine
Practitioner i.A. • Trainerin



Hinweis: Dieser Guide bildet nur einen Ausschnitt eines sehr komplexen Themas ab. Er ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Beratung und stellt keine medizinischen Empfehlungen dar. Ich bin keine Ärztin. Die Inhalte sollen Anregungen geben, um an möglichen Ursachen anzusetzen, nicht um Symptome selbst zu behandeln. Bei anhaltenden Beschwerden bitte immer einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Kennst du das?

Du machst alles richtig und fühlst dich trotzdem energielos?

Duschläfst 7–8 Stunden und bist trotzdem morgens wie erschlagen. Nachdem Mittagessen brauchst du Koffein. Dein Bauch fühlt sich aufgebläht an, obwohl du «eigentlich gesund gegessen» hast. Du bist innerlich unruhig, ohne klaren Grund. Und der Arzt sagt: «Alles in Ordnung.»

Das klingt nach zu viel Stress und zu wenig Schlaf. Das stimmt zum Teil. Aber die eigentliche Ursache liegt oft an einem Ort, den die meisten komplett unterschätzen:

Dein Darm.

Nicht weil dort deine Verdauung stattfindet, sondern weil dort über 70 % deines Immunsystems sitzen, deine Stimmungshormone produziert werden und dein Körper entscheidet, ob er Energie aufbaut oder im Notbetrieb läuft.

Wie viele davon kennst du?

- Müdigkeit, die sich trotz Schlaf nicht bessert
- Blähbauch oder Völlegefühl nach dem Essen
- Unregelmäßige Verdauung (zu oft, zu selten, Druck)
- Konzentrationsprobleme oder Nebel im Kopf (Brain Fog)
- Hautprobleme, Rauigkeitsgefühl, Pickel
- Dünne Haare oder brüchige Nägel
- Innere Unruhe oder leichte Reizbarkeit ohne klaren Grund
- Stimmungstief, auch wenn äußerlich alles okay ist
- Häufige Erkältungen oder träge Immunabwehr
- Heißhunger auf Zucker oder Kohlenhydrate

Wenn du 3 oder mehr davon kennst:

Du bist nicht alleine und dieser Guide ist für dich geschrieben.

Teil 1: Was dein Darm wirklich ist

Viel mehr als ein "Rohr"

Wenn ich den Darm erwähne, denken die meisten an Verdauung, Essen rein, Abfall raus. Das stimmt, ist aber nur ein winziger Bruchteil der Wahrheit. Stell dir eine Grenze vor: Auf der einen Seite ist die Außenwelt, alles, was du isst, trinkst, einatmest. Auf der anderen Seite ist dein inneres Milieu, dein Blut, deine Organe, dein Gehirn. Dein Darm ist der Grenzposten dazwischen. Er entscheidet, was durchkommt und was draußen bleibt.

Drei Fakten, die alles verändern:

1

400 m²: die Größe deiner inneren Grenze

Entfaltet man die Darmschleimhaut vollständig, bedeckt sie eine Fläche so groß wie zwei Tennisplätze – rund 400 Quadratmeter. Das ist 200-mal mehr Fläche als deine Haut. Diese riesige Fläche soll alles regulieren, was in deinen Körper gelangt. Sie wird dabei von nur einer einzigen Zellschicht geschützt – so dünn wie ein einzelnes Blatt Papier. Und genau das macht sie so angreifbar.

2

70–80 % deines Immunsystems wohnen im Darm

Direkt hinter der Darmwand sitzt das sogenannte GALT – das darmassoziierte Lymphgewebe. Das ist die größte Ansammlung von Immunzellen im gesamten Körper. Hier wird entschieden: Freund oder Feind? Nährstoff oder Erreger? Wenn die Darmwand Risse hat, muss dieses System ständig Alarm schlagen – das ist chronisch entzündlich und kostet enorm viel Energie. Du spürst das als Erschöpfung, häufige Erkältungen oder eine träge Immunabwehr.

3

Dein zweites Gehirn und wie es deine Stimmung steuert

Dein Darm besitzt rund 100 Millionen Nervenzellen – mehr als das Rückenmark. Er kommuniziert über den Vagusnerv direkt mit deinem Gehirn. Und: 90 % des Serotonins, dein wichtigstes Glücks- und Stimmungshormon, werden im Darm produziert, nicht im Kopf. Auch Melatonin, das deinen Schlaf reguliert, wird im Darm gebildet. Ein unglücklicher Darm bedeutet also oft: schlechtere Stimmung, schlechterer Schlaf, weniger Antrieb, ganz ohne äußeren Grund.

Kurz gesagt: Dein Darm ist dein Energiemanager, dein Immunsystem-Chef und dein Stimmungsbarometer, alles in einem.

Was sind Tight Junctions?

Zwischen den einzelnen Zellen einer Darmwand sitzen winzige Verbindungsproteine – die sogenannten Tight Junctions (enge Verbindungen). Stell sie dir vor wie die Fugen zwischen Fliesen: Sind sie dicht, bleibt alles an seinem Platz. Werden sie porös, sickert durch, was nicht durch soll. Gesteuert werden diese Verbindungen durch ein Protein namens Zonulin.

Zonulin ist der biologische Schlüsselbund: Es kann die Tight Junctions öffnen und das tut es immer dann, wenn der Körper meint, es sei nötig. Bei einer kurzen Reaktion ist das kein Problem. Problematisch wird es, wenn die Tür dauerhaft offensteht. Dann spricht man von einem Leaky Gut, einem durchlässigen Darm. Das ist kein modisches Konzept, sondern ein wissenschaftlich gut belegter, messbarer biochemischer Zustand. Man kann Zonulin im Blut messen, die Durchlässigkeit testen und gezielt gegensteuern.



Was kann den Leaky Gut auslösen?

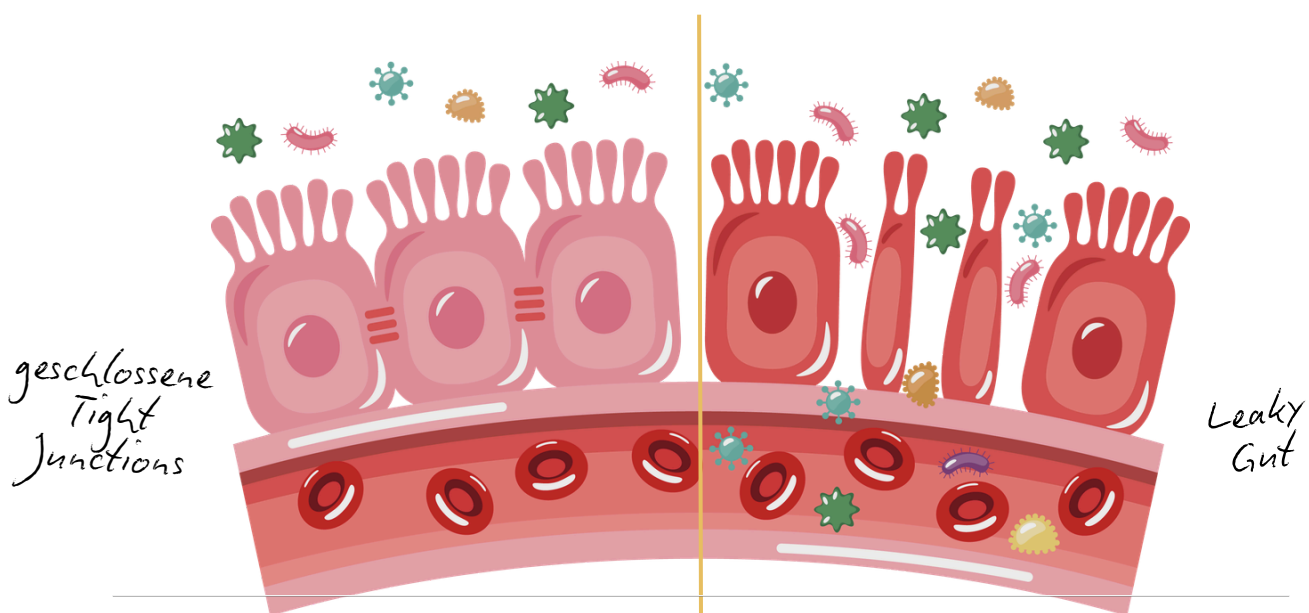
Direkte Auslöser

- Dauerstress (chronisch erhöhtes Cortisol)
- Ibuprofen / NSAIDs – schädigen die Schleimhaut direkt
- Antibiotika – zerstören das Mikrobiom und schwächen die Barriere
- Die Pille – verändert Zonulin-Spiegel und Darmflora
- Gluten – löst bei jedem eine kurze Zonulin-Ausschüttung aus
- Pestizide (Glyphosat) – hemmen Darmenzyme, verändern Bakterienbesatz
- Schwermetalle – schädigen Darmzellen direkt
- Alkohol – schon 1–4 Bier: erhöhte Durchlässigkeit für 24–72 Stunden

Indirekte Auslöser

- Zucker und hochverarbeitete Lebensmittel
- Emulgatoren und Lebensmittelzusatzstoffe
- Süßstoffe (auch Zero-Varianten)
- Schlechter oder zu wenig Schlaf
- Bewegungsmangel
- Chronischer Nährstoffmangel (v. a. Zink, Vitamin D, Omega-3)

Jeder Mensch hat gelegentlich einen etwas durchlässigeren Darm, das ist normal und der Körper reguliert sich. Problematisch wird es beim Dauerzustand: wenn zu viele dieser Auslöser gleichzeitig aktiv sind und die Tight Junctions sich nicht mehr regenerieren können.



Was passiert, wenn der Darm dauerhaft durchlässig ist?

Wenn die Tight Junctions erschlaffen, gelangen Stoffe ins Blut, die dort nicht hingehören: unverdaute Nahrungsproteine, Bakterienbestandteile (sogenannte LPS – Lipopolysaccharide), Pilzsporen, Toxine. Das Immunsystem reagiert – und zwar körperweit, nicht nur lokal.

Schritt 1: Das Immunsystem schlägt Alarm

Die Immunzellen hinter der Darmwand (das GALT) erkennen die Eindringlinge und reagieren mit einer Entzündungsantwort. Entzündungsbotenstoffe wie Interleukin-6 (IL-6) und TNF-alpha werden ausgeschüttet. Das ist keine lokale Reaktion – diese Botenstoffe wandern über das Blut in den gesamten Körper.

Schritt 2: Stille, chronische Entzündung entsteht

Diese Entzündung ist nicht akut spürbar wie Fieber oder Schmerz. Sie läuft leise im Hintergrund – als Low-Grade-Inflammation. Sie bindet enorme Mengen an Energie, die dann für alles andere fehlt: für Konzentration, Schlafqualität, Muskelaufbau, Hormonsynthese.

Schritt 3: Serotonin wird umgeleitet

Bei Entzündungen aktiviert das Immunsystem den Kynurenin-Pathway: Der Rohstoff Tryptophan – aus dem normalerweise Serotonin entsteht – wird umgeleitet und in Quinolinat umgewandelt. Quinolinat reizt Nervenzellen, hemmt Serotonin und kann neurotoxisch wirken. Das Ergebnis: weniger Glückshormon, mehr innere Unruhe, schlechtere Stimmung – biochemisch messbar, keine Einbildung.

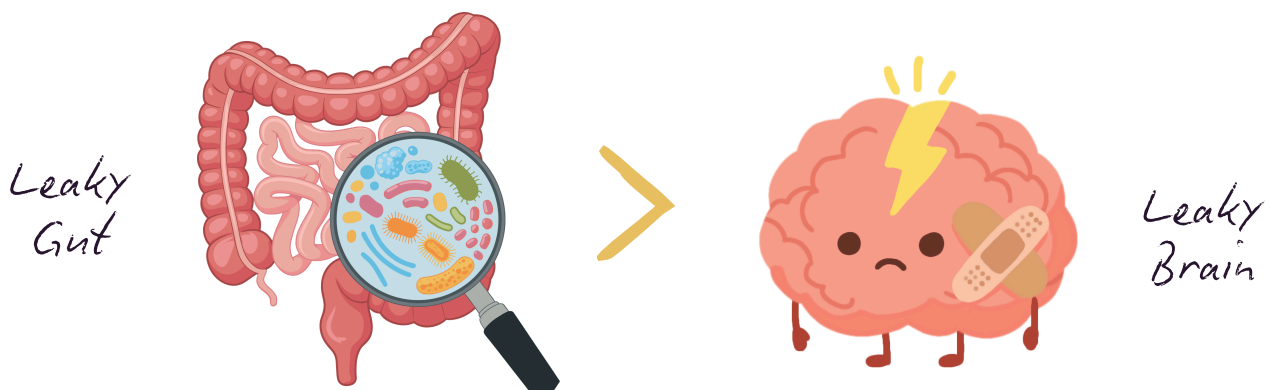
Schritt 4: Protein wird verbrannt statt genutzt

Im Entzündungs- und Stressmodus greift dein Körper auf Aminosäuren zurück, um Blutzucker zu erzeugen – ein Prozess namens Gluconeogenese. Das Protein, das eigentlich die Darmwand reparieren oder Muskeln aufbauen sollte, wird als Notbrennstoff verbrannt. Die Darmwand kann sich nicht alle 3–5 Tage erneuern – sie bleibt porös.

Die Blut-Hirn-Schranke

Dein Gehirn ist besonders schützenswert, deshalb hat es eine eigene Barriere: die Blut-Hirn-Schranke. Sie funktioniert nach demselben Prinzip wie die Darmwand: Spezielle Verbindungszellen halten sie dicht und lassen nur durch, was ins Gehirn gehört.

Das Problem: Zonulin, dasselbe Protein, das die Tight Junctions im Darm öffnet, wirkt über das Blut auch auf die Blut-Hirn-Schranke. Ein durchlässiger Darm erhöht also die Wahrscheinlichkeit einer durchlässigen Blut-Hirn-Schranke. Und dann gelangen Bakteriengifte (LPS) und Entzündungsstoffe direkt ins Gehirngewebe.



Was passiert dann im Gehirn?

Das Gehirn hat eigene Immunzellen, die sogenannten Mikroglia. Normalerweise sind sie in einem ruhenden Zustand und schützen das Nervengewebe. Wenn aber LPS oder Entzündungsbotenstoffe ins Gehirn eindringen, aktivieren sich die Mikroglia und beginnen, Nervenverbindungen abzubauen, ein Vorgang, der als Neuroinflammation bezeichnet wird. Das Entscheidende: Es fühlt sich nicht wie ein klassisches Symptom an. Es fühlt sich an wie Alltag.

So äußert sich ein Leaky Brain:

- Kognitiv** Brain Fog, Konzentrationsprobleme, Gedächtnislücken, das Gefühl, Gedanken nicht greifen zu können
- Emotional** Unerklärliche Angstzustände, Reizbarkeit ohne konkreten Grund, depressive Phasen, emotionale Flachheit
- Physisch** Chronische Erschöpfung (Fatigue), Schlafprobleme trotz Müdigkeit, Migräne, Überempfindlichkeit gegenüber Geräusch und Licht
- Langfristig** Dauerhafte Mikroglia-Aktivierung ist mit einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson assoziiert

NICHT JEDE
KRANKHEIT
BEGINNT IM DARM,
ABER DU KANNST
KEINE KRANKHEIT
HEILEN, WENN DU
DEN DARM
AUSKLAMMERST.

Stress: Der Saboteur im Hintergrund

In der funktionalen Medizin betrachten wir Gesundheit nicht als etwas, das du hast oder nicht hast. Dein Körper ist kein statisches System, er reguliert sich ständig neu, optimiert laufend, passt sich an.

Jeder Atemzug, jede Mahlzeit, jeder Gedanke sendet ihm ein Signal: sicher oder gefährlich, aufbauen oder überleben. Dein Körper macht dabei keine Fehler. Er tut immer das Beste mit dem, was er hat, gegeben seinem Informationsstand. Wenn er Energie spart und den Darm vernachlässigt, dann weil er genügend andere Signale bekommt, die ihm sagen: Hier ist Gefahr. Priorität hat das Überleben.

Gesundheit ist kein Zustand – sie ist ein Prozess

Die Prioritätenliste deines Körpers unter Stress:

1. Energie sofort

Blut und Zucker zu Muskeln, Herz und Gehirn: Weglaufen oder Kämpfen

2. Blutzucker hoch

Cortisol und Adrenalin erhöhen den Blutzucker für schnelle Energie

3. Verdauung pausiert

Darmbarriere und Reparatur werden eingestellt, das ist kein Fehler, sondern evolutionäre Logik



Wie komplex Stress im Körper wirkt:

Stress ist nicht nur ein Gefühl. Er ist eine biochemische Kettenreaktion, die jeden Winkel deines Körpers erfasst:

Cortisol und Adrenalin steigen

Beide Hormone erhöhen den Blutzucker, drosseln die Verdauung und schwächen die Darmbarriere.

Insulinresistenz entsteht

Dauerhaft hoher Blutzucker macht Zellen unempfindlich gegenüber Insulin, Energie kommt nicht mehr in den Zellen an.

Serotonin und Melatonin sinken

Entzündung leitet Tryptophan um – weniger Glückshormon, schlechterer Schlaf, mehr innere Unruhe.

Testosteron und Wachstumshormone sinken

Ressourcen werden für Cortisol «geopfert», Regeneration und Aufbau bleiben aus.

Schilddrüse drosselt

Dauerstress bremst die T4-zu-T3-Konversion, weniger aktives Schilddrüsenhormon, langsamerer Stoffwechsel, mehr Müdigkeit.

Mikronährstoffe werden verbraucht

Stress verbraucht Magnesium, Zink, B-Vitamine und Vitamin C in hohem Maß, diese fehlen dann für Enzyme, Hormone und die Darmreparatur.

Dein Training ist nur so gut wie deine Verdauung. Wenn der Darm im Krisenmodus läuft und das Nervensystem auf Dauerfeuer ist, kommt kein Fortschritt, egal wie hart du trainierst.

Kleine Veränderung, große Wirkung

Du kannst keinen Nährstoffmangel weg meditieren und du kannst keinen Dauerstress weg supplementieren. Was du aber kannst: deinem Körper vor jeder Mahlzeit das Signal geben, dass er sicher ist. Dass er verdauen darf. Dass er aufbauen kann.

Der Schlüssel dazu ist der **Vagusnerv**, die direkte Verbindungsleitung zwischen Gehirn und Darm. Wenn du ihn aktivierst, schaltet dein Körper vom Sympathikus (Kampf und Flucht) in den Parasympathikus (Ruhe und Heilung) um. Nur in diesem Modus produziert dein Körper ausreichend Magensäure und Verdauungsenzyme und erst dann kann Essen wirklich als Nährstoff genutzt werden.

1

SETZ DICH HIN (30 SEKUNDEN)

Im Stehen oder beim Scrollen am Handy befindet sich dein Nervensystem im sympathischen Überlebensmodus. Der Körper hält das Blut in den Muskeln, bereit für Aktion. Sobald du dich bewusst hinsetzt, gibst du dem Körper ein körperliches Signal: Sicherheit. Das Blut fließt weg von den Muskeln hin zu den Verdauungsorganen. Die Darmschleimhaut wird besser durchblutet. Erst jetzt kann Verdauung wirklich beginnen.

2

ATME (1 MINUTE)

Atme 4 Sekunden ein und 8 Sekunden aus. Wiederhole das 4–5 Mal. Das verlängerte Ausatmen stimuliert den Vagusnerv und ist der direkteste Weg in den Parasympathikus. Nur im «Rest & Digest»-Modus produziert dein Körper ausreichend Salzsäure (HCL) im Magen und Verdauungsenzyme in der Bauchspeicheldrüse. Ohne ausreichende Magensäure werden Proteine nicht richtig aufgespalten, Mineralstoffe schlechter aufgenommen und unverdaute Partikel reizen die Darmwand.

3

LÄCHLE (30 SEKUNDEN)

Ein echtes Lächeln oder das kurze, bewusste Wahrnehmen von etwas Positivem, einem Moment Dankbarkeit, einem schönen Gedanken, unterbricht die Ausschüttung von Entzündungsbotschaften messbar. Stresshormone wie Cortisol halten die Tight Junctions offen. Dieser eine Moment hilft aktiv dabei, die Darmbarriere zu schützen. Klingt minimal. Ist biochemisch nachweisbar.



4

RIECHE (30 SEKUNDEN)

Nimm den Geruch deines Essens bewusst wahr, bevor du anfängst zu essen. Das aktiviert die sogenannte cephalische Phase der Verdauung: Über Geruchs- und Bitterrezeptoren wird reflexartig der Speichelfluss angeregt, die Gallenblase beginnt Galle zu sezernieren, Verdauungsenzyme werden ausgeschüttet. Dein System bereitet sich chemisch vor, bevor der erste Bissen deinen Mund berührt. Wer das Essen hinunterschlingt, überspringt diese Phase komplett.

5

KAUE (REST DER MAHLZEIT)

Dein Magen hat keine Zähne. Kaue jeden Bissen 20–30 Mal. Gründliches Kauen vergrößert die Kontaktfläche für Verdauungsenzyme enorm – Nährstoffe werden besser aufgenommen, Gärprozesse im Darm werden vermieden. Grobe, unverdaute Partikel aktivieren das Immunsystem in der Darmwand und fördern chronische Entzündungen sowie Nährstoffmängel. Die Verdauung beginnt im Mund – nicht im Magen.

Mein Tipp: Schreib die fünf Wörter auf einen Zettel und kleb ihn an deinen Kühlschrank: SITZE · ATME · LÄCHLE · RIECHE · KAUE

Dein Werkzeugkasten

Die 3-Minuten-Übung ist dein Fundament, sie schaltet das Nervensystem in den richtigen Modus. Darauf aufbauend kannst du gezielt unterstützen.

1. Ernährung: Was dein Darm wirklich braucht

Die Forschung zur Darm-Mikrobiom-Ernährung ist ein wachsendes Feld, nicht alles ist abschließend geklärt, und individuelle Unterschiede spielen eine große Rolle. Was sich aber konsistent zeigt: Dein Darm liebt Unverarbeitetes, hasst Monotonie und braucht Vielfalt.

Das 30-Pflanzen-Prinzip: Studien, darunter das American Gut Project, zeigen, dass Menschen, die 30 oder mehr verschiedene Pflanzensorten pro Woche essen, ein signifikant diverseres Mikrobiom haben. Kräuter, Gewürze, Nüsse und Samen zählen mit. Mehr Diversität im Mikrobiom bedeutet: mehr Butyrat-Produktion, stabilere Darmbarriere, stärkeres Immunsystem.

Ballaststoffe als Nahrung für die Tight Junctions: Präbiotische Ballaststoffe wie Beta-Glucane (Hafer), Inulin (Artischocke, Lauch, Knoblauch) und resistente Stärke (abgekühlte Kartoffeln, grüne Banane) werden von Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren – vor allem Butyrat – fermentiert. Butyrat ist der Hauptbrennstoff der Darmzellen und trägt direkt dazu bei, die Tight Junctions dicht zu halten.

Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kimchi, Kefir, Miso und natürlich fermentierter Joghurt liefern lebende Bakterienkulturen und sekundäre Metaboliten. Eine Stanford-Studie (2021) zeigte, dass eine fermentierte Diät die Mikrobiom-Diversität erhöht und systemische Entzündungsmarker (IL-6, IL-12) senkt – mehr als eine rein ballaststoffreiche Diät.

Was den Darm belastet: Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten Emulgatoren (Polysorbat 80, Carboxymethylcellulose), die in Tiermodellen nachweislich die Schleimschicht des Darms schädigen und das Mikrobiom verschieben. Industriezucker fördert proinflammatorische Bakterienarten. Süßstoffe wie Saccharin und Sucralose verändern die Mikrobiom-Zusammensetzung, Studienlage ist hier noch heterogen, aber erste Hinweise existieren.

2. Verdauungs-Support

Bitterstoffe: Aktivieren reflexartig Magensäure, Galle und Verdauungsenzyme. Ideal 10–15 Minuten vor dem Essen.

Betain HCL + Pepsin: Stellt den sauren Magen-pH wieder her. Wichtig, wenn das Essen schwer im Magen liegt oder häufig Blähungen auftreten.

Verdauungsenzyme: Entlasten das System und sichern die Nährstoffaufnahme, besonders bei fettreichen oder proteinreichen Mahlzeiten.

3. Darm-Repair und Mikrobiom



L-Glutamin + Kollagen: Die wichtigsten Bausteine zur Regeneration der Darmschleimhaut. L-Glutamin ist der bevorzugte Energielieferant der Darmzellen.

Aminosäuren (Essentials): Essentielle Aminosäuren sind die Grundbausteine für Gewebereparatur, Enzymproduktion und Immunfunktion. Im Stressmodus werden sie als Brennstoff verbraucht, eine gezielte Zufuhr kann helfen, den Reparaturkreislauf wieder in Gang zu bringen.

Butyrat: Hauptenergielieferant für Darmzellen. Hält die Barriere dicht und dämpft Entzündungen. Präbiotika (PHGG, Akazienfaser) Futter für gute Bakterien, die Butyrat selbst produzieren.

Probiotika: Gezielte Bakterienstämme, um das mikrobielle Gleichgewicht wiederherzustellen. Qualität entscheidet.

4. Basis-versorgung: Meine persönlichen Empfehlungen

Aus Transparenz: Ich empfehle diese Produkte von Herzen, weil ich sie selbst nutze und die Menschen persönlich kenne, die für deren außergewöhnliche Qualität sorgen. Mit dem **Rabattcode "START5DENISE"** sparst du 5 % auf alle Produkte.



Bestellen

Vitamin D3 + K2
Reguliert die Tight Junctions direkt & unterstützt das Immunsystem. Die meisten Menschen in Deutschland sind unterversorgt.



Bestellen

Magnesium
Entspannt das Nervensystem, unterstützt Enzymfunktionen und fördert den Schlaf, alles wichtig für die Darmregeneration.



Bestellen

Omega-3 (EPA + DHA)
Schützt Zellmembranen und dämpft Entzündungen in Darm und Gehirn. Das Verhältnis Omega-3 zu Omega-6 ist entscheidend.



Das Movement Gym

Warum macht ein Gym ein PDF über den Darm?

Weile chtes Training ganzheitlich denkt. Die meisten Fitnessstudios zeigen dir, wie du trainierst. Ich glaube, dass echter Fortschritt erst dann entsteht, wenn du verstehst, warum dein Körper macht, was er macht. Training ist nur ein Teil des Systems. Ernährung ist nur ein Teil. Schlaf, Stress, Darmgesundheit, Regeneration, alles hängt zusammen. Wer nur an einem Rädchen dreht, dreht sich im Kreis.

Unsere Philosophie

Wir verbinden Menschen durch Bewegung und Bewegung bedeutet für uns mehr als Gewichte heben oder Kalorien verbrennen. Bewegung ist der Schlüssel zu Gesundheit, zu Energie, zu einem Leben, das sich langfristig gut anfühlt.

Ganzheitlich

Wir betrachten Fitness als Gesamtbild: Training, Ernährung, Schlaf, Regeneration und mentale Gesundheit gehören dazu. Vorträge wie dieser sind für uns normal.

Persönlich

Maximale Gruppengröße von 12 Personen. Du bist keine Nummer. Du hast immer einen persönlichen Ansprechpartner an deiner Seite.

Individuell

Ob Anfänger oder Profi, ob jung oder älter, wir passen das Training an deine Ausgangssituation, Ziele und Grenzen an.

Community

Wir sind mehr als ein Studio. Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die sich gegenseitig besser machen.

Was uns auszeichnet:

- Gesundheits-Check-up bei Anmeldung , damit wir wirklich verstehen, wo du stehst
- Regelmäßige Events und Vorträge zu Gesundheitsthemen wie diesem hier
- Kursangebot für alle Levels: WOD, Movement Preparation, Mobility, Handstand, Calisthenics, BJJ, Strongman/woman, Fight, Open Gym
- 1:1 Betreuung im Rahmen von Personal Training
- Mitgliedschaften ab 12 Euro pro Woche



"Einfach super! Ich hatte nie Lust auf überfüllte Fitnessstudios, wo jeder alleine trainiert. Hier ist es anders. Super Community, super Trainer, super Workouts, die nie langweilig werden."

- **Melina**



Ich war schon in etlichen Fitnessstudios, habe viele Jahre für mich trainiert, aber sowas hatte ich noch nie. Mittlerweile bin ich seit 4 Monaten da und habe unfassbare Fortschritte gemacht."

- **Martin**



5/5 - 107 Bewertungen

KOSTENLOSES PROBETRAINING

Du hast dir die Zeit genommen, diesen Guide zu lesen. Das zeigt mir, dass dir deine Gesundheit wirklich wichtig ist und du gut zu uns passt. Deshalb lade ich dich zum kostenlosen Probetraining ins Movement Gym in Weinheim ein.

Schreibe uns einfach kurz, ich freue mich auf dich!

Probetraining vereinbaren

Öffnungszeiten

Mo – Fr: 17 – 21 Uhr
Mi + Fr zusätzlich: 07 – 09 Uhr

Samstag: 10 – 15 Uhr
Sonntag: 13 – 15 Uhr

Kontakt

Mierendorffstraße 23, 69469
Weinheim

WhatsApp: 0152 06727195

info@movement-gym.com
movement-gym.com

Womit fängst du heute an?

Dein einziger To-do für heute

Nicht zehn Dinge auf einmal ändern.
Nicht den perfekten Plan erstellen.
Nur einen Schritt.

Vor deiner nächsten Mahlzeit:

- Setz dich hin, entspanne deine Muskeln
- Atme 3x 4 Sekunden ein, 8 Sekunden aus
- Schau dein Essen an und rieche daran
- Lächle kurz, auch wenn es komisch wirkt und denke an etwas, wofür du dankbar bist
- Kau langsamer als sonst

DAS IST ALLES. DAS IST DER ANFANG.

”

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man das Gefühl hat, alles zu versuchen und trotzdem nicht wirklich voranzukommen. Genau deshalb mache ich das hier, weil ich weiß: echte Veränderung ist möglich, wenn man an den richtigen Stellen ansetzt.

Denise

 **MOVEMENT GYM**



A silhouette of a person with long hair, sitting in a meditative lotus position on a grassy field. The person's back is to the camera, and their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a soft, hazy sky with a gradient from light to dark, suggesting a sunset or sunrise. The text is written in a white, hand-painted style on the person's back.

SITZE
ATME
LÄCHLE
RIECHE
KAUE