



**BERNHARD LUTTNER**  
Speaker | Trainer | Networker

# Steckbrief von Bernhard Luttner



Ich bin 46 Jahre jung und seit meiner Jugend mit Sport verbunden. Ich entdeckte früh meine Leidenschaft zum Fitness- und Krafttraining. Anfangs ging es mehr nach dem „try an error-Prinzip“. Über die Jahre begeisterte ich mich immer mehr für die Hintergründe des Trainings vor allem im Bereich Ernährung und Nahrungsergänzung. Nach einer Ausbildung zum Groß- u. Außenhandelskaufmann wechselte ich dann in „meine“ Branche und wurde selbstständiger Handelsvertreter für Nahrungsergänzungsmittel in der Fitnessbranche. Ich war im Auftrag eines Fitnessgroßhandels aktiv und beriet und belieferte Sportstätten, Fitnesscenter und den Fachhandel. Damit mein Wissen ein Fundament und mehr Tiefe bekommt, absolvierte ich 1998 den BSA-Ernährungstrainer (leider ist das Wissen heute vollkommen überholt und derartige Zertifikate gehen nur nach Lehrbuch oder überholter Schulmedizin).

In 2011 übernahm ich mit einer Geschäftspartnerin das „Damenstudio Rosenhof“ in Weilheim. Als männlicher Part in einem Damenstudio vielen mir vor allem organisatorische Tätigkeiten zu, als auch meine Leidenschaft, Ernährungskurse. Ich bot hier eher Grundschul-Lehrstoff und -Verständnis für Ernährung an. Diese Kurse gingen über 5 x 2 Std., begleitend zu einer 8 wöchigen Ernährungsumstellung. In den 5 Jahren meiner Inhaberschaft hatte ich über 500 Teilnehmerinnen in diesen Kursen.

In 2014 entdeckte ich eher zufällig durch eine Messe ein neues geniales Konzept bei dem ich zunächst selbst sehr kritisch angetreten bin und einen Selbstversuch startete. Da ich durch diese Gesundheitskur meine chronische Darmkrankheit verlor, entstand ein ganz neues Feld für mich: die Orthomolekular-Medizin. Ich suchte nach einer gezielten Ausbildung. Da das Angebot sehr begrenzt ist, habe ich mich entschlossen, viele Fachbücher zu wälzen und entdeckte eine extrem spannende Welt die noch tiefer in den Bereich Gesundheit und Ernährung hineingeht. Mit einem guten Bekannten, der Heilpraktiker, Physiotherapeut und selbst leidenschaftlicher Sportler ist, bildeten wir uns über mehrere Jahre fort. Daraus entstand, dass ich in einem Netzwerk immer wieder Gesundheitsvorträge halte, mit dem Ziel, dass mein Publikum oder Zuhörer abseits des Mainstreams Ihren Körper und Ernährung verstehen lernen. Leider wird das Thema Ernährung häufig politisch oder befangen von eigenen Interessen dargestellt.

Daraus ist meine neue Leidenschaft entstanden, Menschen aufzuklären und präventiv und ursächlich den Körper zu betrachten. Sowohl im Alltag als auch im (Leistungs-) Sport.

Weilheim 08.03.2021