

Danny Birchler

Topfit in Sachen Wellbeing

Früher war Danny Birchler dick, hasste nichts so sehr wie Sport. Heute hat er sein Leben komplett dem Thema Fitness und Wellbeing verschrieben – und führt ein eigenes Studio in Zürich.

Text | **Jan Eckstein**

Erholungsoase – so nennt Danny Birchler sein Studio in einem ruhigen Quartier in Zürich Altstetten. Dieses hat er vor zwei Jahren mit seiner Geschäftspartnerin eröffnet. Ein Studio, das er warm und stilvoll eingerichtet hat und wo er Pilates, Yoga, diverse Massagen, Ernährungsberatung und Entspannung über Mittag anbietet. Wellbeing lautet Birchlers Credo, dem er sich seit rund zehn Jahren mit Haut und Haar verschrieben hat. «Es bedeutet mir sehr viel, ich mache selber viel Sport und achte auf meine Ernährung, lebe gesund», sagt Danny zu display. Doch der 33-Jährige war nicht immer so fit. Als Jugendlicher war Birchler dick, litt an Übergewicht. Und er hasste Sport. «Das Turnen in der Schule war ein Albtraum für mich.»

Die Wende kam mit zwanzig. Eine Kollegin schleppte ihn mit ins Fitnesscenter. «Ich bin ihr sehr dankbar, alleine hätte ich mich nie dort hingewagt», sagt Birchler heute. Denn dieser Besuch war sozusagen die Initialzündung. Danny wurde vom Fitnessvirus gepackt, war fortan bis zu viermal pro Woche an den Geräten und auf dem Laufband anzutreffen. Mit Erfolg: Ehemalige Schulkollegen, die ihn früher noch als Pummelchen hänselten, erkannten Danny kaum mehr, staunten. «Das war eine Genugtuung», erzählt er. Doch Fitness bedeute Danny bald mehr, als bloss schlanker und fitter auszusehen als früher. Er war derart vom Thema fasziniert, dass er sein Hobby zum Beruf machte.

ANTISTRESS-EXPERTE

Nach einer KV-Lehre liess er sich zum Fitnesstrainer ausbilden, später kam auch eine Ausbildung in Pilates und eine Fortbildung zum Reha-Trainer dazu. Schnell avancierte Birchler zu einem kleinen Star der Fitnessbranche, trat schon früh als Presenter an Kongressen auf. Der Profi stolz: «Solche Auftritte sind sonst eher den gestandenen



Doppelt fit: Danny Birchler ist körperlich und in Sachen Fitness in Form.

Routiniers vorbehalten.» Mittlerweile nennt Birchler sogar eine selbst entwickelte Methode zur Stressbewältigung sein Eigen: LivingUp, die er in seinem Studio, aber auch als Kursleiter in Firmen anbietet. Das Ziel: den alltäglichen Stress zu bewältigen und ihm vorzubeugen. «Es ist ein Tiefenentspannungs- und Stabilisationstraining mit Übungen, die jeder auch zu Hause oder im Büro einfach machen kann.» LivingUp steht dabei für Living Upgrade. «Das Leben wird immer stressiger. Ich finde, die Menschen sollen ihr

Leben, ihre Gesundheit aufwerten», so Birchler. Sein Status als Experte in Sachen Wellbeing blieb auch renommierten Zeitschriften wie «Mens Health» oder «Vogue Deutschland» nicht verborgen. Mehr als dreissig Kolumnen zum Thema Fitness und Beauty hat Birchler mittlerweile veröffentlicht. Und nun kommt ein weiteres Medium dazu: Ab April wird Danny Birchler auch in display sein Wissen weitergeben – als Wellbeing- und Beauty-Autor.

Infos: www.dannybirchler.com