

hotel style

& gastro

FACHMAGAZIN FÜR DIE GEHOBENE HOTELLERIE UND GASTRONOMIE



hotel style

Motel One
IceQ Sölden
The Chedi Andermatt
Hotel InterContinental Davos
Weingut Scheibhofer
Wellness, Spa & Health

f&b style

Nils Henkel
Detoxing und Holistic Nutrition
Stefan Lenz
Frühstück



Detoxing und Holistic Nutrition

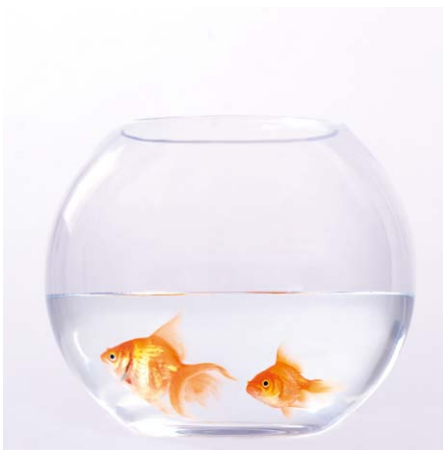
Expertentipps für eine gesunde Ernährung

“Eine kleine Analogie: Stellen Sie sich vor, Ihr Körper ist ein Aquarium, Ihre Organe sind die Fische, Ihr Stoffwechsel ist das Wasser. Ist das Wasser trüb, erkranken die Fische. Ein Arzt therapiert den Fisch und ich reinige das Wasser.” - Caroline Bienert –

Wer kennt nicht den Ausspruch “Du bist, was Du isst.” Caroline Bienert geht noch einen Schritt weiter, wenn sie sagt: „Du bist, was Du verstoffwechseln kannst.“ Denn jeder Stoffwechsel bzw. jeder Body-Code ist hoch komplex und individuell. Viele verschiedene Funktionen und Vorgänge im Körper beeinflussen, ob ein Mensch gesund ist, wie er sich fühlt und wie er aussieht. Die international tätige Stoffwechsel-Expertin verbindet dabei Ihr in New York erworbenes Wissen als Nutritional Consultant im Bereich Detox-Medizin und Orthomolekulare Medizin mit Ihrer Ausbildung im Bereich Chinesische Ernährungslehre und Mikrobiologische Homöopathie in München und mit Kenntnissen der Ayurvedischen Ernährungslehre, die sie in Sri Lanka erworben hat. Dies erlaubt ihr eine ganzheitliche Herangehensweise unter Einbezug präventiver Therapien.

Die Weitergabe dieses Wissens ist Caroline Bienert sehr wichtig. Als Autorin und Referentin vermittelt sie ihr umfangreiches Know-how einfach und anwendbar bei Vorträgen, Seminaren und Workshops, demnächst u.a. in renommierten Spa- und Wellnesshotels in Österreich, Italien und Griechenland.

hotelstyle sprach mit Caroline Bienert über Detoxing und Holistic Nutrition und wie sich diese Programme in das Gesundheits- und Wellnessangebot eines Hotels optimal integrieren lassen:



Frau Bienert, Sie beschäftigen sich seit über fünfzehn Jahren intensiv mit dem Thema Ernährung und Gesundheit. Was fasziniert Sie hier besonders?

Ich bin immer wieder überrascht, dass es oftmals nur einer kleinen Änderung im Ernährungsverhalten meiner Kunden bedarf, um eine riesengroße Wirkung zu erzielen. Eine minimale, feine Justierung kann überaus effektiv sein und umgehend ein nicht gekanntes Wohlbefinden auslösen.

Zu Ihren Kunden zählen CEO's und Celebrities wie auch Mitglieder königlicher Familien. Wie sind diese Kunden auf Sie aufmerksam geworden?

Das passierte durch Weiterempfehlungen: Die Erfolge ehemaliger Kunden haben dieses Klientel auf mich aufmerksam gemacht. Und die Erfolge sprachen für sich. Diese Kunden haben an ihren Freunden oder Familienmitgliedern die gesunde, äußerliche Veränderung gesehen und waren dann interessiert, eines meiner Programme selbst auszuprobieren.

Wie lange begleiten Sie Ihre Kunden durchschnittlich auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise?

Da gibt es keine Faustregel, denn bei jedem Menschen arbeitet der Stoffwechsel höchst unterschiedlich. Nach einer Analyse plane ich das individuelle Treatment für meine Kunden und dabei auch das Timing. Meine Workshops und mein 7-Tage-Programm sind ein Kick-off für eine langfristige Veränderung,

Geht es Ihren Kunden vorwiegend um Schönheit oder Gesundheit?

Es geht immer um Gesundheit, denn Gesundheit ist immer Ausgangspunkt für einen schönen Körper, schöne Haare, Haut und Nägel. Und natürlich für Wohlbefinden - und das lässt jeden Menschen besonders schön strahlen.

Gibt es Problematiken, mit denen Kunden besonders häufig zu Ihnen kommen?

Die häufigsten Probleme, mit denen meine Kunden zu mir kommen sind auf Stoffwechsel-

Bilder: Dana Buschhaus, Samy Hart



erkrankungen zurückzuführen, die sich in Energieverlust und ständiger Müdigkeit äußern.

Ein Beispiel: Unreine Haut hat viele Ursachen. Kann man hier ganz allgemeine Tipps für eine gesündere Ernährung geben oder hängt der Speiseplan immer vom individuellen Body-Code ab?

Die Ernährung ist immer auf den individuellen Body-Code abzustimmen. Aber generell ist für unreine Haut immer einer Übersäuerung des Körpers verantwortlich. Entsprechend sollte der Speiseplan dann besonders basische Lebensmittel enthalten.

Welche Inputs kann sich ein Hotelgast von Besuch Ihrer Workshops erwarten?

Die Workshop-Teilnehmer bekommen umfangreiches Wissen zur Funktionsweise des Stoffwechsels vermittelt und lernen, was gesunde Ernährung eigentlich ist, wie man gesunde Lebensmittel lecker zubereitet und dies als neue Routine einfach in den Alltag integriert. Ausserdem gibt es eine praktische Anleitung für ein leichtes Detox, das man zu Hause machen kann.

Was versteht man allgemein unter Holistic Nutrition? Welche Aspekte sind in diesen ganzheitlichen Ansatz integriert, wodurch lässt er sich optimal ergänzen?

Bei meinen Kunden schaue ich mir nicht nur deren Speiseplan an, also was und wie gegessen wird, sondern ich analysiere weiterführend Stresslevel, körperliche Aktivitäten/Sport, Schlafrouinen und soziale Aspekte, wie Beziehungen. Holistic Nutrition ist eine ganzheitliche Betrachtung des Lifestyles und darauf aufbauend kreierte ich die Ernährungsprogramme.

Was kann bzw. sollte ein Hotel hier zusätzlich anbieten?

Hotels bieten mittlerweile schon sehr spezielle Services in ihren SPA's und Restaurants

an. Ein Consulting von Ernährungsfachseite ist dabei sehr zu empfehlen, um diese auch besonders effektiv zu machen: z. B. ein Detox-Menü im Restaurant mit schmackhaften Rezepten oder ein Yoga-Programm im Gym mit Detox-Komponente.

Als kleine to do's für Hotels würde ich direkt diese Punkte auf die Liste setzen: Bieten Sie heißes, stilles Wasser auf den Zimmern an. Verzichten Sie auf die Betthupferl und billige Süßigkeiten. Setzen Sie auf höchste Qualität beim angebotenen Wasser in der Minibar oder im Restaurant. Und bieten Sie viel mehr Gerichte mit frischem Gemüse auf der Speisekarte. Noch besser ist natürlich ein Nutritionist im Team. So können Hotels Trendsetter sein und das perfekte Wellness- und Health-Programm für ihre Gäste kombinieren und so auch neue

Zielgruppen ansprechen, die an Gesundheit, Wellness und Prevent-Medizin interessiert sind.

Wie kann man Detoxing in die Speisekarte integrieren?

Je nach dem Konzept des Hotels kann man hier sehr individuelle Angebote und Rezepte anbieten, die die Identität des Hotels aufgreifen. Hotels können sich gern durch mich beraten lassen.

Welche Basics bzw. Produkte sollten in keiner Hotelküche fehlen?

Ganz klar: Verzichten Sie auf Convenience Food und nutzen Sie immer Organic Produkte von bester Qualität.

Vielen Dank für das Gespräch!



Green Smoothie

Hier noch ein simples Rezept für einen gesunden und leckeren Green Smoothie – das beste Mittel für einen Kick-Start in den neuen Tag:

- Eine Hand voll Babyspinat,
 - Eine Hand voll Fenchel
 - Eine Tasse Kokoswasser aus grünen Kokosnüssen!
 - Eine Tasse stilles, reines Wasser (am besten Plose Wasser)
 - 1/2 grüner Apfel
 - 1/2 grüne Banane
 - Ingwer nach gusto.
- In den Mixer, fertig, go!