

Nicht ohne meinen NUTRITIONIST

Ernährungsberater sind in Hollywood gerade so gefragt wie nie. Jeder, wirklich jeder Star hat einen. Wir verraten, was hinter dem Hype steckt

Drew Barrymore kann ohne nicht mehr leben; sie begleitet die Schauspielerin sogar auf Dreharbeiten. Kim Kardashian und Kanye West nehmen ihren mit auf Reisen. Demi Moore und Courtney Cox ließen sich von ihrem durch die Schwangerschaft begleitet. Sie heißen Kimberly Snyder, Dr. Philip Goglia und Lindsey Duncan. Nie gehört? Das wird sich ändern.

Allen gemeinsam: Sie sind Nutritionists, also Ernährungsexperten, und neuerdings hat jeder A-List-Star einen. Neben Personal Trainers wie David Kirsch und Stylisten wie Rachel Zoe sind die Nutritionists die neuen Gurus der Stars. Jeder, der fit und auf Dauer schlank sein möchte, glänzendes Haar und einen strahlenden Teint als Karrierenotwendigkeit braucht, hat einen Ernährungsberater. Und jede dieser Koryphäen hat eine eigene Food-Community, sein prominentes Social Network. Was hierzulande noch eine Seltenheit ist, boomt gerade in den USA und England.

In persönlichen Konsultationen stellen die Nutritionists individuell den Stoffwechsel ihrer Klienten so um, dass diese sich nachhaltig wohler und schöner fühlen. Sie geben Rat für eine gesunde Ernährung, für Einkauf und Kochen (lassen). Für Channing Tatum war der Effekt ein „game changer“, eine Erfahrung, die sein Leben verändert hat; ebenso schwärmt Reese Witherspoon von Kimberly Snyder: „Ihre Philosophie hilft mir, einen gesunden Lifestyle zu leben, trotz meines

stressigen Berufs. Bei ihrem Programm geht es nicht nur ums Abnehmen, sondern um ein ganzheitliches Erleben.“ Selbst der spirituelle Hollywood-Guru Deepak Chopra schwört auf die Methode Snyders, weil sie „den Ernährungssünden auf den Grund

geht, Blockaden beseitigt und so einen nachhaltigen Erfolg garantiert.“

Viele Stars haben längst erkannt, das Crash-Diäten dem Körper eher schaden (der Jo-Jo-Effekt!) denn nutzen. Bei ihren Beratungen empfehlen die Ernährungsgurus meist zuerst >

eine Darmsanierung, raten von Convenience Food ab, vermeiden Industrieprodukte und setzen auf Öko-Gemüse. Dazu sollen konsequent 2 bis 3 Liter stilles Wasser getrunken werden. Die Rundumbetreuung kann schon mal

20 000 Dollar pro Jahr kosten. Wie gut, dass nahezu jeder dieser Wellness-Götter eigene Bücher herausbringt. So kann man für wenig Geld am Trend partizipieren und behaupten: „Ich habe den gleichen Nutritio-

nist wie einst der Prinz.“ Seine Ex-Ernährungsberaterin Freer hat jüngst den Bestseller „Nourish.Glow.“ veröffentlicht. Hollywood derzeit so begehrt wie ein Oscar-verdächtiges Drehbuch.

GESEHEN IN
InStyle
BEAUTY
06-2016

So ernähren Sie sich richtig

Macht es Sinn, sich wie die Stars einen Nutritionist zuzulegen? Oder kriegt man gesunde Ernährung auch so hin? Expertin Caroline Bienert klärt auf

Sie berät Unternehmer, Politiker, Manager und Stars: Caroline Bienert (carolinebienert.com), Deutschlands profilierteste Nutritionist. Die Ernährungsberaterin praktiziert seit 15 Jahren international (u. a. in Dubai, London und München). Ein Interview über Ernährung, böse Diäten und gesunde Schokolade.

Wofür braucht man einen Nutritionist?

Dass man jetzt auf Ernährungsberater setzt, zeigt, wie weit sich unsere Gesellschaft von natürlicher Ernährung entfernt hat. Junge Leute haben kaum noch Ahnung vom Kochen. Die Industrie suggeriert aber seit Jahrzehnten, dass emanzipierte Frauen auch ohne Kochen sexy sein können, indem sie zu Fertigprodukten für die Mikrowelle greifen.

Wann sollte man sich Rat holen?

Das ist individuell. In Amerika hat jeder Krebspatient neben dem behandelnden Arzt einen Nutritionist. Ich würde sagen bei allen Stoffwechselbeschwerden: Bluthochdruck, Diabetes, Herzbeschwerden, Allergien, Verdauungsproblemen. Blähungen sind oft ein Hinweis, dass der Stoffwechsel entgleist ist. Bei sämtlichen chronischen Beschwerden ist eine gesunde Ernährungsumstellung sinnvoll.

Wie geht das Coaching vor sich?

Persönlich, per Telefon oder per Skype. Wie ein Arzt eine Anamnese macht, führe ich mit dem Klienten ein ausführliches Analysegespräch über eine bis eineinhalb Stunden, um mir ein Bild über den Stoffwechsel zu machen. Das geht in die Tiefe, wir reden über den

persönlichen Lifestyle seit der Kindheit, Gewohnheiten, Vorlieben. Daraufhin erstelle ich einen individuellen Food-Plan. Viele buchen ein Drei-Monats-Paket mit 15 Einheiten à 225 Euro. Jede Woche gibt es einen großen Gesprächstermin; man kann mich aber auch kostenlos zwischendurch anrufen. Ich motiviere niemanden. Wenn jemand nicht selbst motiviert ist, seine Ernährung umzustellen, kann ich nichts tun.

Was sind die größten Food-Fehler?

Die meisten Menschen trinken zu wenig Wasser und essen zu wenig Gemüse. Und die meisten Klienten sind stark zuckerabhängig.

Wieso raten Sie von jeglicher Diät ab?

Weil Diäten dick und krank machen. Jede Diät jagt den Stoffwechsel nach unten; weil das Immunsystem direkt daran gekoppelt ist, wird man auch leichter krank. Diäten sind eine Erfindung der Industrie und machen diese irre reich. Wir machen Diäten seit 60 Jahren und werden immer fatter.

Gibt es jenseits der individuellen Beratung allgemeine seriöse Tipps, um sich besser zu fühlen, mehr Energie zu haben oder abzunehmen?

Ja, sich mit gesunden Lebensmitteln aus ökologischem Anbau zu ernähren, sich Zeit fürs Einkaufen, Kochen und Essen zu nehmen – das haben wir alle gelernt. Wer keine Zeit dafür hat, wird später viel Zeit mit Krankheiten verbringen. Die Alternative: ausgesuchte organische Restaurants besuchen. Alle Snacks weglassen, wir snacken zu viel; dreimal am Tag richtig essen. Es gibt kein besseres Anti-Aging-Mittel, als selbst zu kochen, da weiß man, was im Topf ist.

Erlauben Sie Süßes und Alkohol?

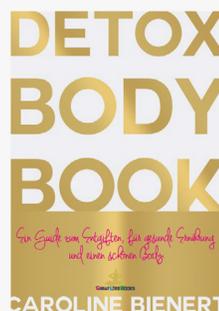
Ja. Gesundes Süßes wie Bitterschokolade immer. Und beste Weine, die sind ja wie Medizin.

Was sind die absoluten Tabus?

Fruchtsäfte und Obst-Smoothies. Da kann man auch gleich eine Zuckerdose auslöffeln. Obst hat Einfachzucker, der lässt den Blutzuckerspiegel steigen. Das übersäuert und macht dick. Zudem werden im Mund keine Verdauungsenzyme produziert und man hat keine Ballaststoffe, anders, als wenn man beispielsweise einen ganzen Apfel isst. Smoothies mit 70 Prozent Gemüse sind hingegen gut.

Muss man bei Ihren Coachings Sport machen?

Das muss man nicht, um abzunehmen. Ich rate aber jedem dazu, weil der Mensch für Bewegung gemacht ist. Ich erlebe oft, dass Menschen nach zwei Wochen Entschlackung neue Energie haben und Lust auf Sport bekommen. Fürs Wohlbefinden gilt: 80 % macht die Ernährung aus, 20 % der Sport.



ZUM NACHLESEN
Caroline Bienert zeigt in ihrem Buch, wie man sich gesund ernährt. „Detox Body Book“, 24,80 €

Uschka Pittroff