

# Körper auch von innen pflegen

Hungerdiäten sind out. **Bodycoacher** erstellen individuelle **Ernährungskonzepte**

VON  
ANJA MARKS

**T**heoretisch wissen wir ja, wie's geht. Wer fit sein will, gut aussehen möchte und diese gewisse Ausstrahlung anstrebt, die signalisiert, dass Körper und Geist im Lot sind, muss sich gesund ernähren und sich genügend bewegen. Das ist nichts Neues, und eigentlich auch nicht schwierig umzusetzen, zumal auf Mallorca mediterrane Küche und ganzjährige Outdoor-Aktivitäten sozusagen vor der Haustür liegen.

Doch „jeder Körper ist anders, jeder Stoffwechsel reagiert individuell und ist bei jedem Menschen so einzigartig wie ein Gencode“, sagt Caroline Bienert. Die Ernährungswissenschaftlerin hat sich auf das sogenannte „Bodycoaching“ spezialisiert, ein Begriff, der aus den USA stammt und unter anderem Analysen des eigenen Körpers, Ernährungsberatung und Konzepte für einen gut funktionierenden Stoffwechsel beinhaltet.

„Wer lernt, auf die Signale des Körpers zu hören, sie zu deuten und richtig damit umzugehen, wird sich innerhalb kürzester Zeit wohler fühlen, besser aussehen, mehr Energie haben“, sagt Bienert. Falsche Ernährung sei einer der Hauptgründe für viele Krankheiten, Schmerzen oder Unwohlsein. Doch nicht jeder sei in der Lage, die negativen Angewohnheiten zu erkennen und umzustellen. Hier komme der „Bodycoach“ ins Spiel, der vor allem „Personal Food Coaching“ leistet, also eine ganz persönliche Ernährungsberatung.

„Viele Menschen haben dabei die Vorstellung von eidvollen Diäten und Monaten voller Hunger“, meint Bienert. Dabei seien ihre klassischen Patienten nicht übergewichtige Personen, sondern vor allem Schauspieler oder gestresste Manager, deren Aus-



Die Ernährungswissenschaftlerin Caroline Bienert hat sich auf Bodycoaching spezialisiert. „Wer lernt, auf die Signale seines Körpers richtig zu reagieren, wird sich schnell besser fühlen.“

rungskräfte topfit für einen anstrengenden Job. „Das können sie nicht nur mit Make-up erreichen oder ausschließlich mit Sport. Nur ein Mensch, dessen Körper entgiftet ist, gut funktioniert und auch von innen gepflegt wird, kann diese gesunde Schönheit ausstrahlen.“ Abnehmen sei bei dieser Methode eigentlich nur ein angenehmer Nebeneffekt.

Natürlich kämen auch

Menschen mit Gewichtsproblemen – vor allem immer mehr Kinder – zu ihr, die sie dann, oft in Zusammenarbeit mit Ärzten oder Psychologen, berate. So kam auf Mallorca die Zusammenarbeit mit der Clínica Picasso zustande, deren Gründer Thomas Eigel sie überzeugte, neben Büros in München und Düsseldorf auch auf Mallorca zu arbeiten.

Ein Patentrezept für

einen gesunden Körper gebe es nicht, jede Person brauche andere Richtlinien. Doch bei ihrem Bodycoaching werde nie der normale Alltag eines Menschen auf den Kopf gestellt. „Wenn jemand viel arbeiten muss, kann ich das nicht ändern, aber ich kann Konzepte erstellen, die ihm viel Energie dafür geben.“

Ausführliche Gespräche bis hin zu einer Haar-Mineral-Analyse bilden in der

Regel den Beginn des Bodycoaching, das dann verschiedenste Aspekte wie Ernährung, Bewegung oder Entspannung beinhaltet. Denn Müdigkeit, Stress oder schlechte Nerven hätten viele Menschen, die nicht verstünden, warum sie trotz ausreichend Schlaf oft schlapp und unausgeglichen seien.

Caroline Bienert gibt Inspirationen, um Ernährung und Bewegung in den Alltag zu integrieren, „aber meine Patienten müssen mitarbeiten“. Das falle ihnen in der Regel nicht schwer, denn wer sich nach kürzester Zeit wohler fühlt, sei animiert, weiterzumachen.

Argumente wie „keine Zeit für vernünftige Ernährung“ lässt die Ernährungsexpertin überhaupt nicht gelten. „Wenn wir Zeit haben zu arbeiten, müssen wir auch Zeit haben, vernünftig zu essen.“ Das sei auch im Fastfood-Zeitalter nicht schwierig. Selbst in Bars könne man sich gesund ernähren.

Die beste Küche der Welt habe sie übrigens in New York erlebt. Das Bewusstsein vieler Menschen dort für gesundheitsbewusste Ernährung sei enorm hoch, dementsprechend groß sei das Angebot an gutem Essen. Dieses Bewusstsein ändere sich auch hier, ist sich Bienert sicher.

Weitere Informationen über [www.thebodycoach.de](http://www.thebodycoach.de). □



B

((

paln  
ww