



abc mallorca

the lifestyle and property guide

JANUARY / JANUAR 08
3 EUROS

HEALTHY
LIVING
MADE EASY

EINFACH
GESÜNDER
LEBEN

THE HEALTH ISSUE

MAINTAIN A
HEALTHY
BUSINESS

SO BLEIBT IHR
UNTERNEHMEN
GESUND

www.abc-mallorca.com



84



124



90

Page 72 - 76 Property Report
Will Mallorca property pass the 2009 health check?

Seite 72 - 76 Immobilienbericht
Mallorcas Immobilienmarkt vor dem Gesundheits-TÜV 2009

Page 84 - 89 Body & Soul
Mallorca, Munich, Dubai - The Food Connection

Seite 84 - 89 Körper und Seele
Mallorca, München, Dubai - Die Food-Connection

Page 90 - 95 Opinion
Prepare to indulge

Seite 90 - 95 Meinung
Das Schlemmen kann beginnen

Page 116 - 123 Events
abcBusiness Lunch & more

Seite 116 - 123 Events
abcBusiness Lunch & mehr

Page 124 - 128 The Last Word
Health...Mallorca Style

Seite 124 - 128 Das letzte Wort
Die Insel als Quell gesunder Inspirationen



116



107



97

97 FOOD/RESTAURANTS
ESSEN/RESTAURANTS



109

100 HEALTH & WELLNESS
GESUNDHEIT
&WOHLBEFINDEN

103 HOME CARE
WOHNEN

107 HOTELS
HOTELS

109 SERVICES
SERVICES

112 SHOPS
GESCHÄFTE

113 ART GALLERIES
KUNST

114 ESTATE AGENTS
IMMOBILIENMAKLER



103



112



100

DE
HE
GE



THE FOOD CONNECTION

FOOD COACH CAROLINE BIENERT HAS MADE IT HER BUSINESS TO EDUCATE PEOPLE IN HOW TO INVEST IN THEIR BODIES AND LIVE A HEALTHIER LIFE
DAS CREDO DER ERNÄHRUNGSBERATERIN CAROLINE BIENERT IST, MENSCHEN DAZU ANZULEITEN, IN IHREN KÖRPER ZU INVESTIEREN UND EIN GESUNDES LEBEN ZU FÜHREN

Caroline Bienert often travels between Germany and Mallorca for nutrition consulting sessions with her clients. Up to five times a year she even takes a flight to Dubai to provide members of wealthy families with her individual service. Is her job something like a tale from 1001 Arabian Nights? For Mrs. Bienert it's strictly business. "Dubai is only a working place for me, my social life takes place in Munich and Mallorca," the very feminine attractive blonde explains.

She is Germany's first certified Personal Food Coach and thus offers nutrition consulting that's scientifically based. An extensive individual counselling interview, including the composition of a personalized nutrition plan, costs 714 euros. Caroline Bienert: "That's enough to show clients their current situation. Then they have the guide in their hands to adjust their way of living using their self-discipline." Regular consultancy is also possible for additional support.

This kind of treatment is a good investment for people whose health has been compromised, sometimes severely, by their lifestyles, e.g. being overweight or having other physical problems possibly caused by a nutritional imbalance. "My prices are an

Caroline Bienert sitzt oft im Flugzeug zwischen München und Mallorca, um ihre Kunden zu betreuen. Bis zu fünfmal im Jahr führt sie die berufliche Pflicht sogar ins illustre Emirat Dubai, wo sie als Ernährungsberaterin für Mitglieder wohlhabender Familien fungiert. Ein Job wie ein Märchen aus 1001 Nacht? Für Frau Bienert ist das nichts Außergewöhnliches. „In Dubai arbeite ich nur, mein Social Life dagegen spielt sich in München und auf Mallorca ab“, verrät die stets perfekt gestylt aussehende, attraktive Blonde - Deutschlands einziger geprüfter Personal Food Coach.

Mit diesem Titel garantiert sie eine durch und durch professionelle, wissenschaftlich fundierte Ernährungsberatung. Ein persönliches Analysegespräch mit Ausarbeitung eines Ernährungs- und Coaching-Plans durch „the bodycoach“ kostet 714 Euro. Caroline Bienert: „Das genügt, um einem Kunden den Status Quo zu zeigen. Danach hat er die Instrumente in der Hand, um seinen Lebenswandel mit Disziplin wieder in richtige Bahnen zu lenken.“ Eine dauerhafte Betreuung in Sachen Food & Lifestyle ist natürlich auch möglich.



"I CAN GENERALLY RECOMMEND MEDITERRANEAN FOOD AND THE ASIAN CUISINE WITHOUT GLUTAMATE ADDITIVES FOR HEALTHY NUTRITION", CAROLINE BIENERT CONFIRMS.
"DIE MEDITERRANE KÜCHE UND DIE ASIATISCHE OHNE GLUTAMAT-ZUSÄTZE SIND GRUNDSÄTZLICH EMPFEHLENSWERT" SAGT CAROLINE BIENERT.

I BELIEVE THAT 50 PER CENT OF ALL DISEASES WOULD DISAPPEAR IF EVERYBODY PROVIDED THEIR BODIES WITH ENOUGH WATER

investment in your own life. Everyone who can afford a medium-class car can afford my services."

The lowest-priced way to benefit from Caroline's knowledge is to buy her book "The bodycoach" (16,90 euros), in which she expounds her main theories and propositions about nutrition, and gives advice. She uses clear and uncomplicated language to explain biochemical actions. Reading each chapter carefully one can indeed identify one's own nutritional mistakes and lack of knowledge of the subject.

The nutrition consultant knows very well what she's talking about. The book contains an extensive explanation of the way the metabolism works. On several pages the reader can learn which nutrients, vitamins and fibres the organism needs and in what quantities, as well as the role of enzymes. All of her statements are scientifically underpinned and supported by statistics.

In between the theory chapters, there are testimonials from some of Caroline's clients. There are also recipes and a standardised questionnaire about nutrition habits.

The most convincing argument in favour of sessions with "the bodycoach" is the practicality and sustainability of the founder's business concept. She doesn't unveil a new magical diet, but challenges her clients to change their bad habits and to reconsider their idea of nutrition. The scientific background is holistic. Caroline Bienert graduated as Nutrition Consultant in New York City. This degree is respected because of the high standard of nutrition science in the US. Furthermore, she studied Chinese nutrition culture and learned Ayurveda herbal science in Munich and Sri Lanka.

She doesn't just consult with people suffering weight problems, however. Many diseases can be related to nutrition. If someone fails to benefit from restructuring their nutrition, or suffers from illnesses in spite of being declared physically healthy, "the bodycoach" recommends a capillary spectrum analysis. Through this method a nutrition consultant can detect disproportionate mineral contents or contamination with metal elements such as quicksilver or lead. The levels of trace elements are measured. Some conditions like insomnia, listlessness, allergies and susceptibility to infections can be related to these data.





Die Inanspruchnahme dieser Dienstleistung ist eine lohnende Investition für jemanden, der mit seinem Lebenswandel an die Wand gefahren ist, sein notorisches Übergewicht nicht wegstreift und längst an zahlreichen körperlichen Einschränkungen und Krankheiten leidet, die höchstwahrscheinlich durch eine falsche und mangelhafte Ernährung verursacht wurden. Caroline Bienert: „Meine Preise sind eine Anlage in das eigene Leben. Jeder, der sich einen Mittelklasse-Wagen leisten kann, kann sich auch mich leisten.“

Die günstigste Variante, von Caroline Bienerts Wissen zu profitieren, ist, sich ihr Buch „the bodycoach“ (16,90 Euro) zu kaufen, in dem sie ihre zentralen Aussagen, Theorien und Erklärungen zum Thema Ernährung - im Englischen „Nutrition“ - in einer klar verständlichen Sprache darlegt. Nimmt man sich die Zeit und liest die Kapitel konzentriert durch, fallen in der Tat einige Groschen, was eigenes Fehlverhalten und Unwissen angeht.

Die deutsche Ernährungsberaterin - Trophologin im Fachjargon - weiß ganz offensichtlich, wovon sie spricht. Man findet ausführliche Beschreibungen der Funktionsweise des menschlichen Stoffwechsels (Fachausdruck: Metabolismus), erfährt, welche Nährstoffe, Vitamine und Ballaststoffe der Organismus wann in welcher Menge braucht und wofür Enzyme eigentlich verantwortlich sind. Alle Aussagen sind wissenschaftlich untermauert und mit Zahlen belegt. Zwischen Theorie-Kapiteln berichten Muster-Kunden, sogenannte „Testimonials“ von ihren Erfahrungen. Man findet auch Rezepte und Fragebögen in dem 204 Seiten starken Werk.

Das überzeugendste Argument für ein Coaching mit Caroline Bienert ist die Sachlichkeit und Nachhaltigkeit, die sie selbst lebt und propagiert. Sie präsentiert keine neue Wunder-Diät, sondern fordert den Probanden mit guten Argumenten dazu auf, seinen Lebenswandel und seine Einstellung zur Ernährung grundsätzlich zu überdenken. Der wissenschaftliche Hintergrund ist dabei ein ganzheitlicher Ansatz. Caroline Bienert ließ sich zunächst in New York zum „Nutrition Consultant“ ausbilden. Dieser Titel ist international angesehen, weil Ernährungsberatung in den USA einen sehr hohen Stellenwert genießt. Außerdem studierte sie chinesische Ernährungslehre und lernte Ayurvedische Kräuterlehre am Institut für Naturheilkunde in München sowie im Ursprungsland Sri Lanka.

„The bodycoach“ berät nicht nur übergewichtige Personen. Wenn jemand trotz Ernährungsumstellung nicht weiterkommt und trotz scheinbarer physischer Gesundheit ständig kränklich ist, wird die Haar-Mineral-Analyse empfohlen. Dabei gibt der Kunde ein kleines Büschel Haare ab, die in einem Speziallabor in England untersucht werden. Caroline Bienert: „Haare speichern Langzeitinformationen eines Menschen. Die Emissions-Spektralanalyse ergibt Daten über das Vorhandensein von im Körper abgelagerten Mineralstoffen, Spurenelementen und Schwermetallen wie Quecksilber oder Blei.“ Mit Hilfe dieser Werte kann die Trophologin Beschwerden angehen, die nicht schulmedizinisch begründet sind: Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Infektanfälligkeit, Allergien usw. „Ich bin keine Ärztin und behandle deshalb keine Patienten. Aber es gibt einen Zusammenhang zwischen Mangelerscheinungen im Körper und gesundheitlichen Beschwerden“, stellt Caroline Bienert klar. Zinkmangel zum Beispiel verringert die Widerstandskraft und ist ein Faktor bei allergischen Erkrankungen wie Asthma und Bronchitis.



THE BODYCOACH™ ORGANIZES COOKING SESSIONS WITH NATURAL FOOD, LIKE HERE AT AGAPANTO RESTAURANT IN PUERTO DE SÓLLER IN 2008
BEI SPEZIELLEN COOKING SESSIONS, WIE HIER IM AGAPANTO 2008, ZEIGT CAROLINE BIENERT, WIE MAN WERTVOLLES ESSEN ZUBEREITET



"I'm not a doctor and I don't treat patients. But there are connections between deficiency syndromes of the organism and defective health," the German food expert remarks. A lack of zinc, for example, diminishes the resistance to disease and is an influencing factor in the onset of allergy-related conditions like asthma or chronic bronchitis. Contamination with heavy metal elements (lead, nickel, cadmium, beryllium) increases these tendencies - a high risk factor especially for smokers.

With the results of individual enquiries, "the bodycoach" develops programmes of detoxification and purification. And she advises clients suffering from health problems, how important it is to change the entire lifestyle on a sustained basis: "Eventually only people with real problems come to me. My service is often therapeutic and supports the medical treatment."

The German nutrition consultant doesn't believe in weight-reducing diets, "because these methods have a short-term effect and after a few months the excess weight returns." Sustainable weight loss and increased wellbeing can only be achieved by a profound change in nutrition. Therefore discipline is necessary: "The metabolism needs some time for a new adjustment. The clients should be patient."

Some of the pillars of Caroline Bienert's concept of healthy nutrition are the following: have three meals a day at fixed hours (to programme the metabolism); have your meals without time pressure and enjoy cooking; abstain from eating raw vegetables (e.g. salad) after 4 p.m.; use only bio meat and lots of cooked and stewed organic

vegetables (with bitter). And, very important: drink between two and three litres of still mineral water every day (room temperature). Caroline Bienert: "I believe that 50 per cent of all diseases would disappear if everybody provided their bodies with enough water."

One should also take exercise - except people who are extremely overweight. If requested, Mrs. Food Coach will also assist with shopping, in wholefood product shops, and will even appropriately stock a client's fridge.

Recently "the bodycoach" started a co-operation with five-star hotel St. Regis Mardavall. For this Caroline Bienert has developed special coaching concepts. Besides individual consultancy, hotel guests can book "Power Coaching" sessions for a weekend or a whole week, with spa treatments included. ↩

Some examples of Health-food Shops in Mallorca:
 El Lloc D'Enmig - Groceries from ecological cultivation /
 Lebensmittel aus ökologischem Anbau,
www.lossaboresdelmundo.com
 Olivar Market (Mercado de Olivar) - Palma (near Plaza España)
 Es Vinyol - Finca with direct sales of ecological products / Finca
 mit Direktverkauf ökologischer Produkte - C/ Artà 48, Manacor
 Phone: +34 - 971 55 29 09, www.esvinyol.com

ICH BIN DAVON ÜBERZEUGT, DASS 50 PROZENT ALLER KRANKHEITEN VERSCHWINDEN WÜRDEN, WENN JEDER AUSREICHEND WASSER AM TAG TRINKEN WÜRDEN



Schwermetallbelastungen (Blei, Nickel, Kadmium, Beryllium) tun ein Übriges - betroffen sind davon vor allem Raucher.

„The bodycoach“ bietet auf der Basis solch individueller Erkenntnisse Entgiftungs- und Entschlackungsprogramme an, und weist darauf hin, wie wichtig es ist, schädliche Verhaltensweisen aufzugeben. „Im Endeffekt kommen nur Leute mit wirklichen Problemen zu mir. Meine Leistung ist oft therapeutisch und unterstützt die Behandlung beim Arzt“, so Caroline Bienert.

Diäten lehnt die Ernährungs-Expertin ab, „weil die meistens nur kurzfristig greifen und das Übel nicht bei der Wurzel packen.“ Gewichtsabnahme mit dauerhafter Wirkung und gesteigertes Wohlbefinden sind Ergebnisse einer grundlegenden Ernährungsumstellung. Dies erfordert Disziplin, wie sie weiß: „Der Stoffwechsel braucht eine gewisse Zeit, um sich neu einzustellen. Meine Aufgabe ist es, die Kunden dabei zu unterstützen, dass sie auch ohne Soforteffekt am Ball bleiben.“ Einige Stützpfiler auf dem Weg zur gesunden Ernährung sind: Die tägliche Einnahme dreier Mahlzeiten zu festgelegten Zeiten (Programmierung des Metabolismus); bewusstes genussvolles Essen und Kochen ohne Stress; Verzicht auf schwer verdauliche Rohkost (u.a. Salat) nach 16 Uhr; nur schadstoffarmes Biofleisch und reichlich gekochtes oder gedünstetes Biogemüse mit „Fatburner“-Bitterstoffen (in Standardgemüse herausgezüchtet) verwenden; Besonders wichtig: Jeden Tag 2 bis 3 Liter stilles Mineralwasser (auf Zimmertemperatur) trinken. Bienert: „Ich bin davon überzeugt, dass 50 Prozent aller

Krankheiten verschwinden würden, wenn jeder ausreichend Wasser am Tag trinken würde.“

Gemäßigt Sport sollte man als Ergänzung auch treiben, empfiehlt „the bodycoach“ - falls kein Übergewicht von 20 Kilo und mehr besteht. Um „Killer-Nahrung“ den Garaus zu machen, geht Caroline Bienert auf Wunsch mit zum Einkaufen in Naturkostläden und führt ein „Kühlschrank-Fitting“ durch.

Das neueste Angebot von „the bodycoach“ ist eine Kooperation mit dem Fünf-Sterne-Hotel St. Regis Mardavall. Dafür hat Caroline Bienert spezielle Coaching-Programme entwickelt. Neben individuellen Beratungen können die Hotelgäste das „Power-Coaching“ für ein langes Wochenende oder eine ganze Woche buchen. Individuelle Spa-Behandlungen sind im Paket enthalten. 

New offer of "the bodycoach" at St. Regis Mardavall Resort
Passeig Calvià s/n · Costa d'en Blanes · 07181 Calvià
Tel: +34 971 629 629 · Fax +34 971 629 630
Reservations: +34 971 606 136 -
reservas.mallorca@arabellastarwood.com
Toll-free number from Germany: 0800 - 971 9711



BODHANA

C/ Benito Feijoo, 2 Local 12
Puerto Portals
T. +34 971 676 469
T. +34 660 739 926
www.bodhana.com

Massage, Physiotherapy, Beauty, Wellness

Massage, Physiotherapie, Schönheit und Wohlbefinden



BAHARI-HT LINDNER

C/ Arq. Francisco Casas, 18 Bendinat
T. +34 971 707 777
info.portalsnous@lindnerhotels.com

In a warm ambience, inspired in colors of the African continent, we offer you a large range of Beauty & Body treatments.

Spa und Schönheitssalon mit warmer, Atmosphäre, mit großer Auswahl an Anwendungen und Behandlungen.



the bodycoach

T. +34 971 228 828 (Mallorca)
+49 89 17 31 90 78 (München)
info@thebodycoach.de
www.thebodycoach.de

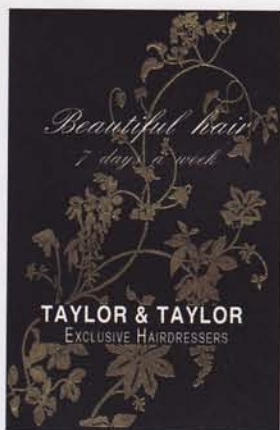
Caroline Bienert, as your personal food coach, can make you fitter than any fitness trainer or anti-aging expert - and in a pleasureable way. Werden Sie auf angenehme Weise fit mit Ihrem persönlicher Food Coach.



IMAGE WORKS

T. +34 690 852 601
info@image-works.eu
www.image-works.eu

Your image is talking. Is it saying what you want it to? Look good, feel great, make more of an impression! Whether you want a change of image, a change of wardrobe or a one-off outfit for a special occasion Image Works will help you make a statement in style.



TAYLOR & TAYLOR

T. +34 620 820 898

Exclusive hairdressing created in the luxury of your own home or yacht by a top international Stylist & partner.

Weddings & special occasions Beautiful hair 7 days a week.

Exklusiver Friseur, der zu Ihnen nach Hause oder auf Ihre Yacht kommt. English - Russian - Norsk - Deutsch.



SALON B

Plaza Alcázar, Local 3, Portals Nous
T. +34 971 676 038

Mo - Fr 10 - 19h, Sa 10 - 14h

Multi Lingual Salon. Hair and Beauty Lounge, Nail & Beauty Treatments and Massages also available.

Mehrsprachiger Friseur- und Schönheitssalon, Maniküre, Massagen.



CLÍNICA ARTA

C/ Cuitat, 39 Artá
T. +34 628 862 905 (24 hrs)

General practitioner, sport medicine, emergency doctor, home visits. Surgery hours: Mo.- Fr. 9.30 am - 13.30 pm and by arrangement Facharzt f. Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Notarzt, Hausbesuche. Sprechstunde Mo.-Fr. 9.30 - 13.30h und nach Vereinbarung



CLINICA JUANEDA

C/ Company, 30 Palma
T. +34 902 888 522 / 971 731 647
T. +34 971 222 222 / 630 540 258 (24h.)
info@clinicajuaneda.es

www.redasistencialjuaneda.com

Centre of Health Services offering highest quality of diagnoses and treatment.

Klinik mit mehr als 90 Ärzten, die alle Gebiete der Medizin abdecken.