

VOGUE BUSINESS

DEUTSCH

10/2017
OKTOBER

HALLO ZUKUNFT!

**Erfolgsgeschichten
von Hightech bis Slow Food**

SUSAN WOJCICKI
YouTube-Chefin

AN APPLE A DAY ...

reicht nicht.
Ernährungs-
expertin
**CAROLINE
BIENERT**
rät zu hoch-
wertigen
Supplements

N

atürlich wäre es ideal, alle nötigen Nährstoffe durch einen ausgewogenen Speiseplan mit viel frischem Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, aber das ist nicht immer möglich. Bei Stress und Schlafmangel ist der Bedarf deutlich erhöht. Im Berufsalltag finden viele keine Zeit und Muße, um sich selbst ein Essen aus frischen Zutaten zu bereiten, und mitunter sind auch die Nahrungsmittel selbst nicht mehr so nährstoffreich, wie sie sein sollten. Das gilt genauso für Nahrungsergänzungsmittel, erklärt Caroline Bienert, Ernährungs- und Detox-Expertin, gleich zu Beginn

des Gesprächs. „Reine, hochwertige Produkte zu bekommen ist heute das größte Problem. Egal ob das nun Lebensmittel sind oder Vitaminpräparate. Meinen Kunden erkläre ich oft erst einmal, wie die Beipackzettel zu lesen sind, denn Nahrungsergänzungsmittel enthalten leider häufig deutlich mehr Süß- und Füllstoffe als alles andere. Vitamin-Brausetabletten bestehen zum Beispiel zu einem sehr großen Teil aus Zucker, Farb- und Zusatzstoffen, chemischen Aromen und enthalten dagegen nur sehr geringe Mengen des betreffenden Vitamins.“ →

Ist es angesichts der mäßigen Qualität vieler Produkte dann überhaupt sinnvoll, Vitaminpräparate zu nehmen?

Auf jeden Fall! Man muss nur darauf achten, dass sie pur, das heißt ohne Zusatzstoffe, und hoch genug dosiert sind. Ich beziehe meine Vitamine meist aus den USA, die Forschung ist dort auf dem Gebiet der orthomolekularen Medizin einfach viel weiter und das Angebot an hochwertigen Supplements besser.

Sie sagen, dass nicht jedes Produkt gleich gut vom Körper aufgenommen werden kann.

Genau, denn damit etwa Magnesium vollständig absorbiert wird, muss es in einer bestimmten molekularen Struktur vorliegen. Ist das nicht der Fall, wird es zum größten Teil sofort wieder über den Darm ausgeschieden.

Monopräparat oder Vitaminkomplex?

Ich nehme nie nur ein Monopräparat ein, das verwertet der Organismus schlecht. Er kann nur komplexe Vitamine und Mineralien aufspalten, wie sie in echter Nahrung vorkommen, auf die unser Stoffwechsel seit Jahrtausenden eingestellt ist. Zusätzlich zu einem Komplexmittel lassen sich noch

einzelne Vitalstoffe ergänzen. Und ich würde immer natürliche den synthetisch hergestellten Vitaminen vorziehen.

Was kann man dafür tun, dass die Vitamine optimal aufgenommen werden?

Meine Klienten machen vor der Vitaminbehandlung im Idealfall eine Detox-Kur, um den Darm von Schadstoffen zu befreien. Das verbessert die Resorption der Supplements erheblich. Wer das nicht möchte, muss die Präparate deutlich höher dosieren. Wichtig ist auch die Uhrzeit, zu der die Präparate eingenommen werden. Sie werden nicht immer gleich gut verstoffwechselt.

Was bedeutet das genau?

Der Stoffwechsel arbeitet nach bestimmten Zyklen, ist aber gleichzeitig individuell sehr unterschiedlich. Magnesium sollte man zum Beispiel nie vormittags nehmen, weil es frühestens ab 17 Uhr resorbiert wird, wenn der Stoffwechsel schon in Gang ist. Außerdem ist die leicht beruhigende Wirkung eher etwas für abends. Bei Vitamin C empfehle ich die Einnahme dagegen generell am Morgen, dann sorgt es für einen Energieschub. Auf Menschen mit großem Vitamin-C-Mangel kann es auch ausgleichend wirken. Jeder reagiert anders, deshalb ist eine gründliche Analyse zu Anfang so wichtig.

Wie finden Sie heraus, was jemand braucht?

Zuerst bespreche ich die Krankengeschichte, frage, welche Medikamente verordnet wurden, versuche, möglichst viel über die Lebensweise herauszufinden, Essgewohnheiten und Stresslevel, denn all das hat Einfluss auf den Stoffwechsel. Ich frage auch nach selbstemp-



fundenen Defiziten und gewünschten Zielen. Im Anschluss an dieses intensive Analysegespräch, ähnlich der Anamnese beim Heilpraktiker, gebe ich eine Empfehlung für bestimmte Vitalstoffe und deren Dosierung. Die kann man bei einer Folgestunde nachjustieren. Nach drei Monaten sollte man eine Veränderung spüren, die Einnahme jedoch mindestens ein halbes oder ganzes Jahr fortsetzen.

Muss man die Ernährung langfristig umstellen?

Ich sage nie „muss“, aber eine Umstellung wäre ideal. Es gibt keine Wundermittel und kein Zauber-Food. Durch schlechte Ernährung werden Sie nicht sofort krank, und umgekehrt ist es genauso. Unser Stoffwechsel verändert sich nicht so schnell. Wenn Sie jetzt gute Vitamine zu sich nehmen, dann braucht der Organismus Zeit, sich umzustellen. Ich sage immer, man kann seine Zeit und Energie für seine Gesundheit ausgeben oder für seine Krankheiten. In eines von beidem muss man stets investieren. Tatsächlich dauert es gar nicht länger, sich gesund zu ernähren, die Umstellung ist die eigentliche Herausforderung, und dabei helfe ich.

Wie sind Sie selbst dazu gekommen, sich so intensiv mit Ernährung zu beschäftigen?

Meine Mutter war früher Model, auch meine Schwester ist auffallend hübsch, und ich kam mir in dieser Familie vor wie das hässliche Entlein. Ich hatte als Kind unzählige Allergien, Akne und Neurodermitis. Kein Arzt konnte mir helfen, bis ich in New York einen Ernährungswissenschaftler kennenlernte, der mich beraten hat – und innerhalb von 24 Stunden habe ich mich wie ein anderer Mensch gefühlt. Das war für mich eine Offenbarung! Danach habe ich zuerst in New York orthomolekulare Medizin studiert und ließ mich später in Deutschland in chinesischer Ernährungslehre und mikrobiologischer Therapie und Homöopathie ausbilden. In Sri Lanka kam ayurvedische Ernährungslehre hinzu.

Und diese Lehren kombinieren Sie nun?

Mir ist die ganzheitliche Herangehensweise sehr wichtig. Dabei kombiniere ich westliche mit östlichen Therapieformen, die ja schon seit 5000 Jahren erprobt sind. Wenn ich eine Vitaminberatung mache, kann es

ES GIBT KEINE WUNDERMITTEL UND KEIN ZAUBER-FOOD

GANZHEITLICH

Caroline Bienert wuchs abwechselnd in Deutschland und England auf. Ihre Ausbildung umfasst orthomolekulare Medizin, Homöopathie und Ayurveda. Seit über 20 Jahren arbeitet sie als Ernährungsberaterin und Detox-Expertin und praktizierte während der vergangenen zehn Jahre abwechselnd in Deutschland, London und Dubai. Außerdem ist sie Autorin des Ernährungsratgebers „Detox Body Book“, erschienen bei Great Life Books, sie hält Vorträge, gibt Seminare und bietet auch individuelle Coachings an. Carolinebienert.com

sein, dass ich ein hochkomplexes, ganz modernes Präparat empfehle und gleichzeitig ayurvedische Kräuter. Der Stoffwechsel war meine Schwachstelle, und durch die Ernährung habe ich meine Neurodermitis und Akne in den Griff bekommen. Dieses Wissen gebe ich gern weiter.

Gibt es Vitamine und Mineralstoffe, von denen man generell profitiert?

Bei Energiemangel hilft Vitamin D₃, das kurbelt auch das Immunsystem an, und Ginseng kräftigt. Gegen Stress sind Vitamin B und Magnesium wirksam.