



CHENOT

PALACE

Chenot Palace Weggis, Schweiz

Mehr Vitalität und ein verzögerter Alterungsprozess - die Ernährung entscheidet

Hinter der Ernährung steckt viel mehr als nur leckeres Essen. Sie ist die treibende Kraft hinter allem, was wir machen - ob im Alltag, bei sportlichen Aktivitäten oder bei der Arbeit. Dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig ist, ist kein Geheimnis. Studien belegen auch, dass sie sogar den Alterungsprozess verlangsamen kann.

Im Chenot Palace Weggis bekommen Gäste nur Lebensmittel auf den Teller, die sich als gesundheitsfördernd erwiesen haben. Mit seinem speziellen Ernährungskonzept beweist das Health Wellness Retreat, dass gesunde Gerichte den Geschmack sowie eine künstlerische Präsentation der Gerichte nicht ausschließen müssen.

Folgend präsentieren wir Ihnen, was und wer hinter der Chenot Methode® und dem Ernährungskonzept steckt und geben fundierte Inspirationen für eine gesündere Ernährung. Lesen Sie außerdem anbei das ausführliche Interview mit Dr. George Gaitanos, Chief Operating Officer und Scientific Director der Chenot-Gruppe.

Wenn Sie weitere Informationen oder Bildmaterial erhalten möchten melden Sie sich gerne telefonisch unter der +49(0)89/189478-72 oder per E-Mail an neuwirt@strombergerpr.de

Mit herzlichen Grüßen
Christin Neuwirt
STROMBERGER PR

INSPIRATION

Modernes Health Wellness Retreat



Höchst modern, wissenschaftlich fundiert und malerisch gelegen: Im neuen Chenot Palace Weggis begeben sich Gäste auf eine Reise zum eigenen Wohlbefinden. Das modernste Health Wellness Retreat der Marke Chenot ist kein traditionelles Wellnesshotel, vielmehr wird hier die ganzheitliche Gesundheitsphilosophie als übergeordnetes Ziel verfolgt. „Um bei guter Gesundheit zu bleiben, musst du in Harmonie mit dir selbst leben“, war Gründungsvater Henri Chenot überzeugt.

Das Herzstück des Hotels ist das 5.000 Quadratmeter große Medical Spa. Ein Team aus Spezialisten, Ernährungsberatern sowie Therapeuten bewerten anhand fortschrittlichster Diagnoseverfahren den Gesundheitszustand der Gäste. Dabei stützen sie sich auf die seit 1974 bewährte Chenot Methode®, ein Konzept der präventiven Gesundheitsvorsorge. Sie wurde von Henri Chenot ausgearbeitet und vereint Grundsätze der traditionellen chinesischen Heilkunst mit modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der westlichen Medizin. Darauf aufbauend wurden drei unterschiedlich buchbare Programme mit ausgewählten, energetischen Behandlungen entwickelt, die individuell auf den Gast zugeschnitten werden. Die Anwendungen dienen zur Verbesserung der Abwehrkräfte, der Schlafqualität und Leistungsfähigkeit. Innerhalb der Chenot Methode® spielt das Ernährungskonzept eine Schlüsselrolle.

Das Chenot-Ernährungsprogramm



Die Grundlage des Ernährungsprogramms bildet eine kalorienarme Diät auf pflanzlicher Basis mit maximal 850 Kalorien am Tag. Diese aktiviert den körpereigenen Fasten-Mechanismus und stellt gleichzeitig eine ausreichende Nährstoffversorgung sicher. Wissenschaftliche Erkenntnisse über Auswahl, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln fließen in die tägliche Detox-Menüfolge ein. Zwar müssen Gäste auf Alkohol, Koffein, Salz und fast auf sämtliche tierische Fette verzichten, dafür aber nicht auf Geschmack, Aroma und eine künstvolle Präsentation der Gerichte.

Es werden ausschließlich hochwertige Bio-Zutaten mit entzündungshemmenden, antioxidativen und alkalischen Eigenschaften verwendet. Außerdem kommen für den Körper wichtige Proteine, gute Fette und Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index zum Einsatz, die für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen sowie den Blutzuckerspiegel niedrig halten. Dadurch schüttet der Körper weniger Insulin aus, ein Hormon, das nicht nur die Bildung von Fettgeweben begünstigt, sondern auch zu Heißhungerattacken führt. So sind alle Speisen kalorien- und säurearm und werden mittels schonendem Dampfverfahren zubereitet.

Schlüsselfiguren hinter dem Ernährungskonzept



Dominique Chenot



Dr. George Gaitanos

Das Chenot-Ernährungsprogramm wurde von Henri Chenots Frau Dominique ins Leben gerufen. Weiterentwickelt wurde es von Dr. George Gaitanos, COO und Scientific Director der Chenot-Gruppe. Zusammen haben sie viele Jahre wissenschaftlicher Forschung in die Entwicklung des Ernährungsprogramms gesetzt.

„Das Detox-Programm von Chenot zielt darauf ab, die Zellreparatur zu fördern, den Stoffwechsel anzukurbeln und den Entgiftungsprozess zu stimulieren. Dabei wird also der Biorhythmus sowie das hormonelle Gleichgewicht jedes Einzelnen wiederhergestellt und die neu entstehenden Zellen setzen positive Lebensenergie frei. Im Umkehrschluss wirkt das der vorzeitigen Alterung entgegen und lässt den Körper biologisch verjüngen“, erklärt Dr. Gaitanos.

Expertentipps nach dem Aufenthalt

Langsame Erhöhung der täglichen Kalorienzunahme nach dem Aufenthalt.

Kurze Fastentage in den Alltag einbauen, um die Insulinproduktion zu reduzieren und den Blutzucker- und Cholesterinspiegel zu verbessern.



So gut es geht Verzicht von Saccharose, also gewöhnlichem Zucker, und gesättigten Fettsäuren wie etwa in Fertigprodukten, frittiertem Essen Pommes Frites oder Donuts sowie Verzicht von rotem Fleisch und Alkohol.

Regelmäßiger Verzehr von grünem Tee, Brokkoli, Kurkuma, Heidelbeeren und Walnüssen. Aufgrund deren hoher Anteil an Antioxidantien wirken sie sich positiv auf die Gesundheit aus.



Rezept: Gnocchi gefüllt mit Oliven und Kapern mit gebratenem Kürbis auf Basilikum-Pesto, Mandelcreme

Zutaten für 4 Personen

Gnocchi

250 g Kartoffeln, ungeschält, ganz
53 g Kartoffelstärke
15 g gekochter, pürierter Spinat
15 g gekochte, pürierte Rote Bete
1 Teelöffel Kurkuma
3 Safranfäden oder ½ Teelöffel Safranpulver

Füllung

30 g Kapern
30 g sonnengetrocknete Tomaten
30 g entsteinte Taggiasca-Oliven

Pesto

200 g frisches Basilikum
100 g kaltes Wasser
50 g Olivenöl
50 g Cashewnüsse
½ Teelöffel Salz

Mandelcreme

65 g geschälte Mandeln
180 ml kaltes Wasser
10 ml Zitronensaft
Eine Prise Salz

Zum Servieren

360 g Kartoffelgnocchi
120 g Basilikum-Pesto
60 g Mandelcreme
120 g angebratene Hokkaido-Würfel oder andere dickschalige Orangenkürbisse

Zubereitung

Gnocchi

Die Kartoffeln 30 Minuten lang kochen, dann die Schale entfernen und pürieren. Kartoffelpüree, Kartoffelstärke, Salz und Safran zu einem Kartoffelteig vermengen. Bei Raumtemperatur ruhen lassen. In 3 Portionen aufteilen und eine mit Spinat, eine mit Kurkuma und eine mit Roter Bete mischen. Den Teig zu kleinen Ringen ausrollen, dann Kreise formen, um die klassische Gnocchi-Form zu erhalten, bevor die Füllung hinzugefügt wird.

Gnocchi-Füllung

Alle Zutaten für die Füllung 1 Minute lang in einer Küchenmaschine mixen. Zu kleinen 8-g-Kugeln formen. In den Gefrierschrank legen.

Pesto

Alle Zutaten außer dem Öl pürieren. Fügen Sie das Öl langsam zu der gemischten Mischung hinzu. Blanchieren Sie die Basilikumblätter 30 Sekunden lang und kühlen Sie sie dann in Eiswasser ab, um die Farbe zu erhalten. Sobald sie abgekühlt und mit einem Küchentuch trocken getupft sind, mit allen anderen Pesto-Zutaten in einem Mixer maximal 2 Minuten lang mixen.

Mandelcreme

Pürieren Sie alle Zutaten zusammen zu einer Paste. Wenn sie zu dick ist, fügen Sie mehr Wasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Vor dem Servieren leicht erwärmen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu stark erhitzen, sonst hat die Creme eine gespaltene Konsistenz.

Zum Servieren

Dämpfen Sie den gewürfelten Kürbis und braten Sie ihn dann in der Pfanne an, bis er eine goldene Farbe hat. Die Gnocchi 3 Minuten lang kochen, dann mit dem Basilikum-Pesto in der Pfanne schwenken und den Herd ausschalten. Auf einem Teller anrichten und mit Mandelcreme und Brokkoliröschen garnieren.



Über das Chenot Palace Weggis



Im Juni 2020 eröffnete das Chenot Palace Weggis am Vierwaldstättersee in der Schweiz als modernstes Health Wellness Retreat und neues Flaggschiff der Marke Chenot. Das um die Jahrhundertwende errichtete Gebäude im Belle Epoque-Stil mit Blick auf die Alpen, einem Privatstrand, privatem Bootssteg und inmitten einer großen Gartenanlage gelegen, wurde um einen futuristischen Anbau in 100 Prozent Holzbauweise erweitert. Individuell auf den Gast zugeschnittene Programme nach der Chenot Methode® regenerieren den Körper und Geist durch Detoxing und energetische Behandlungen. Der Mindestaufenthalt im Chenot Palace Weggis beträgt sechs Nächte.