

## Das Chenot-Ernährungsprogramm

Interview mit Dr. George Gaitanos, COO und wissenschaftlicher Direktor der Chenot Group

**Was zeichnet das neue Chenot Palace Weggis aus und warum unterscheidet es sich von den anderen Häusern und Spas der Marke Chenot?**

Das Chenot Palace Weggis ist ein großer Wendepunkt für die Marke, da es nicht nur die fortschrittlichsten Behandlungen und Diagnosen aller Chenot-Häuser beherbergt, sondern auch die neue Chenot-Unternehmenszentrale, die Forschungs- und Entwicklungsabteilung sowie das Chenot-Schulungszentrum und die Akademie umfasst. Einzigartig im Chenot Palace Weggis sind ein Stoffwechsel- und Sportlabor nach höchsten technischen Standards, ein hauseigenes BlutanalySELabor, eine Ganzkörper-Kryokammer bei Minus 110 Grad, Antigravitationstechnologien sowie eine Höhenkammer. Wir arbeiten auch an der Einführung eines Molekularlabors. Das friedliche und beschauliche Dorf Weggis am Vierwaldstättersee spielt ebenfalls eine Rolle für das Erlebnis der Gäste. Weggis ermöglicht einen aktiven und nachhaltigen Lebensstil und reflektiert die Philosophie von Chenot, also die Harmonie von Körper, Geist und Umwelt in Einklang zu bringen.



**Aktives Altern ist die Mission von Chenot. Haben Sie den Eindruck, dass sich all die Unsicherheiten und der Stress des letzten Jahres auf das Wohlbefinden Ihrer Gäste ausgewirkt haben? Wie hat sich die Chenot-Methode® darauf eingestellt?**

Wir heilen uns selbst durch die Art und Weise, wie wir unser Leben täglich leben. Es besteht kein Zweifel, dass 2020 zunehmend stressiger war als je zuvor. In diesem Jahr und bereits seit 50 Jahren versucht die Chenot Methode® die Bedeutung der täglichen Investition in die geistige und körperliche Gesundheit vom frühestmöglichen Alter an zu beleuchten. Ein gesundes Leben erfordert nicht nur Krankheiten zu vermeiden, sondern vielmehr ein höheres Maß an Vitalität zu fördern. Wir sind gesund und fühlen uns wohl, wenn unser Körper, unser Geist und unsere Seele harmonisch arbeiten und uns ein tiefes Gefühl von Frieden und Glück vermitteln. .../2

---

### STROMBERGER PR GMBH

Inhaber: Carmen Stromberger | [info@strombergerpr.de](mailto:info@strombergerpr.de) | [www.strombergerpr.de](http://www.strombergerpr.de)  
Amtsgericht: München HRB 248879 | USt-IdNr: DE 325287234  
Kistlerhofstraße 70 | Haus 5, Gebäude 188 | 81379 München | Deutschland  
T +49 (0)89 18 94 78-80 | F +49 (0)89 18 94 78-70



**Das Chenot-Ernährungsprogramm spielt eine zentrale Rolle innerhalb der Chenot Methode®. Was steckt dahinter und wieso ist sie so besonders?**

Der Ernährungsplan besteht aus einer kalorienarmen Diät auf pflanzlicher Basis. Gäste nehmen maximal 850 Kalorien am Tag zu sich. Dieser Ernährungsansatz zielt darauf ab, die metabolische Effizienz zu stimulieren, die Zellreparatur zu fördern, den Stoffwechsel anzukurbeln und den Entgiftungsprozess zu unterstützen. Dabei wird also der Biorhythmus sowie das hormonelle Gleichgewicht wiederhergestellt und die neu entstehenden Zellen setzen positive Lebensenergie frei. Im Umkehrschluss wirkt dies der vorzeitigen Alterung entgegen und lässt den Körper biologisch verjüngen. Chenot hat viele Jahre wissenschaftliche Forschung in die Entwicklung der Ernährungsprogramme gesteckt. Das Küchenteam verwendet saisonale, nicht verarbeitete Lebensmittel, die über antioxidative, antiglykolytische und basische Eigenschaften verfügen. Auch die Zubereitung der Lebensmittel ist von entscheidender Bedeutung. Dabei werden Dampf- oder Garverfahren bevorzugt, um einen hohen Feuchtigkeitsgehalt der Speisen zu gewährleisten. Die Rezepte enthalten nur wenig Kalorien, Salz und gesättigte Fette.

**Wie wirkt sich die Chenot-Diät auf das Aussehen aus?**

Die Chenot-Diät hat eine entzündungshemmende und Anti-Aging-Wirkung, die auch auf der Haut sichtbar wird. Die verringerte Entzündungsreaktion ist durch weniger Rötungen, Flecken und Schwellungen, aber auch durch ein glatteres und strahlendes Aussehen sichtbar.

**Welche Ernährungstipps geben Sie Ihren Gästen für die Zeit nach ihrem Aufenthalt?**

Basierend auf der Bewertung der Ernährung, des Lebensstils und der Biomarker der Gäste während der ersten Ernährungsberatung sind wir dann in der Lage, einen sehr individuellen Ernährungsbericht mit unseren Empfehlungen für die Gäste zu erstellen. Wir geben ihnen maximal drei Ziele vor, die realistisch und umsetzbar sind. Diese Tipps könnten zum Beispiel lauten, wie sie den Fettgehalt reduzieren, den Cholesterinspiegel im Blut senken, die Knochendichte erhöhen oder ein gesundes Gewicht erreichen oder halten können. Unsere Empfehlungen sind individuell auf jeden Gast abgestimmt und basieren stets auf den neuesten medizinischen Erkenntnissen.

.../3

---

**STROMBERGER PR GMBH**

Inhaber: Carmen Stromberger | [info@strombergerpr.de](mailto:info@strombergerpr.de) | [www.strombergerpr.de](http://www.strombergerpr.de)

Amtsgericht: München HRB 248879 | USt-IdNr: DE 325287234

Kistlerhofstraße 70 | Haus 5, Gebäude 188 | 81379 München | Deutschland

T +49 (0)89 18 94 78-80 | F +49 (0)89 18 94 78-70



**Wie motivieren Sie Ihre Gäste, dass sie auch nach dem Aufenthalt den vorgegebenen, gesunden Lebensstil weiterführen?**

Jeder Gast ist anders. Deshalb konzentrieren wir uns zu Beginn des Aufenthalts darauf, den Gästen ein Bewusstsein für ihren aktuellen Gesundheitszustand zu schaffen. Wir zeigen ihnen anhand modernster Diagnoseverfahren die Ergebnisse ihrer persönlichen Ernährungsberichte. Sobald sie sich bewusst werden, wie ihr Lebensstil den zukünftigen Gesundheitszustand beeinflussen kann, besprechen wir, welche neuen Gewohnheiten sie in ihrem Alltag integrieren können - mit dem Ziel, dass sie langfristig zur Gewohnheit werden. Unsere professionelle Ernährungsberatung während des Aufenthalts, das gesunde Essen, das sowohl geschmacklich als auch optisch punktet, sowie das gesteigerte Wohlbefinden tragen dazu bei, dass unsere Gäste am Ball bleiben und einen gesünderen Lebensstil langfristig annehmen.

**Der Diät-Plan schreibt maximal 850 Kalorien am Tag vor. Ist es empfehlenswert, die Kalorienanzahl nach dem Aufenthalt langsam zu erhöhen, und wie gelingt dies am besten?**

Unser medizinisches Fachpersonal empfiehlt unseren Gästen, sich langsam an eine höhere Kalorienzufuhr zu gewöhnen. Aber dies richtet sich nach ihren persönlichen Essgewohnheiten. Wir empfehlen, dass sie sich mehr auf den Verzehr von unverarbeiteten, vollwertigen Lebensmitteln, Obst und Gemüse der Saison, Wildfisch und weniger rotem Fleisch zu konzentrieren. Für diejenigen, die zu starkem Alkoholkonsum neigen, wird ein mäßiger Alkoholkonsum empfohlen.

**Wie oft sollte man fasten? Welche Fastenform ist im Alltag empfehlenswert?**

Längeres Fasten kann für die Gesundheit schädlich sein, aber kurzzeitiges Fasten (24 Stunden) wird vom Körper eines gesunden Erwachsenen gut toleriert. Durch das Fasten kann man die Insulinresistenz reduzieren und gleichzeitig den Blutdruck, die Triglyceride (Blutfette) und den Cholesterinspiegel verbessern. Allerdings sollte man nur unter ärztlicher Aufsicht fasten. Wichtig ist, dass man während des gesamten Prozesses sehr viel Flüssigkeit (Wasser und Tees) zu sich nimmt, um Giftstoffe über die Nieren auszuscheiden. Beim Intervallfasten ist das was Anderes. Dabei werden Gene aktiviert, die Entzündungswerte reduzieren und die Zellerneuerung und -wachstum stimulieren, während Giftstoffe ausgeschieden werden. Je nach Lebensstil und individuellen Gesundheitszustand empfehlen wir verschiedene Arten des Fastens, wie zum Beispiel das Intervallfasten 16/8 Stunden für zwei bis drei nicht aufeinander folgenden Tage pro Woche, zwei Fastentage pro Woche (5/2) oder tägliches Fasten 12/14 Stunden.

.../4

---

**STROMBERGER PR GMBH**

Inhaber: Carmen Stromberger | info@strombergerpr.de | www.strombergerpr.de

Amtsgericht: München HRB 248879 | USt-IdNr: DE 325287234

Kistlerhofstraße 70 | Haus 5, Gebäude 188 | 81379 München | Deutschland

T +49 (0)89 18 94 78-80 | F +49 (0)89 18 94 78-70



**Welche Lebensmittel haben die entzündlichsten Eigenschaften und wie wirken sie?**

Generell kann eine kalorienreiche Ernährung, die reich an Fetten, einfachen Zuckern und einigen Arten von Zusatzstoffen ist, zu Entzündungen führen. Diese können sich langfristig zu Krankheiten entwickeln und den biologischen Alterungsprozess beschleunigen. Bei Fettleibigkeit entwickelt sich eine chronische Entzündung, die sich hauptsächlich auf die Skelettmuskulatur und das Fettgewebe wirkt. Dort können wir einen erhöhten Spiegel des proinflammatorischen Moleküls Tumor-Nekrose-Faktor (TNF)- $\alpha$  beobachten. Saccharose, also gewöhnlicher Zucker, in frittierten Industrieprodukten wie Pommes Frites oder Donuts, rotes Fleisch und Alkohol, kann einen Entzündungsprozess begünstigen.

**Welche fünf Lebensmittel sind Ihre Favoriten und warum haben sie einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit?**

Grüner Tee, Kurkuma, Brokkoli, Heidelbeeren und Walnüsse

**Grüner Tee**

Reich an Antioxidantien (Flavonoide und Polyphenole), Vitaminen (vor allem der A- und B-Gruppe) und Mineralien (Fluor, Zink, Mangan) verbessert grüner Tee die Gehirnfunktionen. Dank seiner Fähigkeit, den Cholesterinspiegel im Blut zu regulieren, hilft er das Risiko von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren. Darüber hinaus haben viele Studien gezeigt, dass er den Stoffwechsel anregt.

**Kurkuma**

Das Rhizom der Kurkuma und seine Extrakte sind nützlich, um chronisch entzündliche Darm- und Gelenkerkrankungen zu bekämpfen, das Verdauungssystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen, zur Gesundheit von Magen, Leber und Darm beizutragen und der Bildung von LDL-Cholesterin in der Leberdrüse entgegenzuwirken. Als Antioxidans ist es nützlich bei der Vorbeugung von vorzeitiger Alterung und allen damit einhergehenden Beschwerden, einschließlich der Verlangsamung des Stoffwechsels, die ab einem bestimmten Alter zu einer leichteren Gewichtszunahme führt. Die immunstimulierende Wirkung ist stattdessen nützlich, um die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken und ihn vor Angriffen von Bakterien, Viren und anderen schädlichen Elementen zu schützen.

.../5

---

**STROMBERGER PR GMBH**

Inhaber: Carmen Stromberger | [info@strombergerpr.de](mailto:info@strombergerpr.de) | [www.strombergerpr.de](http://www.strombergerpr.de)

Amtsgericht: München HRB 248879 | USt-IdNr: DE 325287234

Kistlerhofstraße 70 | Haus 5, Gebäude 188 | 81379 München | Deutschland

T +49 (0)89 18 94 78-80 | F +49 (0)89 18 94 78-70



### Brokkoli

Brokkoli ist ein Gemüse mit hohem Proteingehalt und reich an Mineralien (Kalzium, Eisen, Phosphor, Kalium), Vitaminen C, B1 und B2, Ballaststoffen und Thioxazolidonen und einen positiven Einfluss auf die Schilddrüse. Sulforaphan hat zusammen mit Isothiocyanaten eine Schutzwirkung vor allem gegen Darm-, Lungen- und Brusttumore. Sie haben auch eine lindernde, harntreibende, heilende und reinigende Kraft.

### Heidelbeere

Heidelbeeren enthalten hohe Mengen an Vitamin C und Carotinoiden und sind reich an organischen Säuren. Die Heidelbeere enthält Neormirtillin, Chinasäure, Arbutin, Triterpin, Phytosterol, was ihr entzündungshemmende, antiseptische und hypoglykämische Eigenschaften verleiht. Vor allem die Mikrozirkulation und insbesondere die Kapillaren der Netzhaut im Auge werden positiv beeinflusst.

### Walnüsse

Walnüsse sind reich an Arginin, Magnesium, Kalium und Kalzium sowie an pflanzlichen Proteinen und Vitamin E. Sie sind auch eine Quelle an Omega-3-Fettsäuren, die zur Senkung des LDL-Cholesterins. Ellagsäure übt eine antioxidative Wirkung aus, während natürliches Melatonin die innere Uhr unseres Körpers reguliert.

### Für weitere Informationen:

Carmen Stromberger

Christin Neuwirt

STROMBERGER PR GmbH

Kistlerhofstrasse 70, Haus 5, Gebäude 188

81379 München, Deutschland

T +49(0)89/189478-72

[neuwirt@strombergerpr.de](mailto:neuwirt@strombergerpr.de)

[www.strombergerpr.de](http://www.strombergerpr.de)

Vanessa Stephens

PR Manager

Chenot Palace Weggis

Hertensteinstrasse 34

6353 Weggis, Schweiz

T +41(0)41 255 2106

[vanessa.stephens@chenotpalaceweggis.com](mailto:vanessa.stephens@chenotpalaceweggis.com)

[www.chenotpalaceweggis.com](http://www.chenotpalaceweggis.com)

---

### STROMBERGER PR GMBH

Inhaber: Carmen Stromberger | [info@strombergerpr.de](mailto:info@strombergerpr.de) | [www.strombergerpr.de](http://www.strombergerpr.de)

Amtsgericht: München HRB 248879 | USt-IdNr: DE 325287234

Kistlerhofstraße 70 | Haus 5, Gebäude 188 | 81379 München | Deutschland

T +49 (0)89 18 94 78-80 | F +49 (0)89 18 94 78-70

