



# GenussReich schlank und fit

Text: Romana Kreppel

**Die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik erklären uns, dass es nicht ausschließlich unsere Erbanlagen sind, die das Leben steuern, sondern dass unsere Gene beeinflusst werden durch drei Faktoren:**

- **Umwelteinflüsse** (Toxine wie Umweltgifte, Schwermetalle, Lösungsmittel, Pestizide, Geschmacksverstärker; Nahrung generell)
- **Traumen** (Unfälle und Umweltbedingungen, wie Krieg, Katastrophen u.ä.)
- **Gedanken** (das Gedankenfeld der Familie, des Kulturkreises, Glaubensmuster, Dogmen)

Bruce Lipton hat mit seinen Büchern und Vorträgen bereits wertvolle Arbeit an Aufklärung diesbezüglich geleistet.

„Wie Geist Materie formt“ ist für Jeden zu empfehlen.

Die Gedanken und Gefühle, die auf den Embryo von der Mutter übertragen werden, sind prägend für die Verhaltensweisen im späteren Leben. Es ist genau das, was wir Unterbewusstsein nennen, das aus diesem Energiefeld der Familie alle Informationen speichert. Ob freudige oder traurige Schwingungen, ob Sicherheits- oder Angstmuster, bereits im Bauch der Mutter beginnt das „Schicksal“ oder die so genannten Schalter für Mangel oder Fülle sich an oder abzuschalten.

Die Bienenkönigin wird deshalb zur Königin, da sie ein besonderes Futter bekommt, das Gelee Royal und die besondere Pflege der anderen Bienen tragen wesentlich dazu bei. Von den Erbanlagen hat sie die gleiche Ausgangsposition wie die Arbeitsbienen. - Das sollte uns doch zum Denken anregen.

Wenn ich so auf meine Kindheitsfotos schaue, muss ich wohl zugeben, dass das Körpergewicht, die Fülle- in dem Fall die Über- Fülle schon sehr früh in meinem Leben eine Rolle gespielt hat. Als Jugendliche hatte ich mich bereits mit 16 Jahren mit Diäten

und Abmagerungskuren beschäftigt, da meine Fettpölsterchen mich störten und einfach viel größer und mein Gewicht schwerer war, als das von meinen Freundinnen. Heute bin ich 54 Jahre und blicke auf eine lange Beschäftigung mit diesem Thema zurück. 20 Jahre Kinesiologie und fast 10 Jahre als Ernährungscoach haben mich mit diesem Thema beschäftigen lassen. So habe ich viele Menschen begleitet, die das Thema Übergewicht als störend in ihrem Leben empfanden und mich selbst zu diesem Thema immer weiter entwickelt.

In meiner Praxis verwende ich ergänzend zu den Mentalfeldtechniken und zur Psychokinesiologie von Dr. Dietrich Klinghardt, seit einigen Jahren den „thinkman“.



Es handelt sich dabei um ein kleines Gerät, das Ultraschall erzeugt und über Dioden auf den Körper übertragen wird. So ist es möglich, innerhalb von 10 Minuten in einen entspannenden Alphazustand zu kommen. Auf den Ultraschall als Trägerfrequenz können Lerninhalte aufmoduliert werden. Dies ist für alle Wiederholungen, die zum Lernen benötigt werden eine großartige Hilfe. Lerninhalte können Fremdsprachen sein, Schulstoff wie Physikformeln oder Mathematik oder andere Daten, aber natürlich auch konstruktive Glaubenssätze und Übungen, die dazu beitragen, die Glaubenssätze, die aus dem Unterbewussten wirken zu verändern. Durch eine hohe Wiederholungsrate ist es möglich, die neuen konstruktiven Glaubensmuster ins Langzeitgedächtnis zu speichern. So wird sich das Verhalten, in dem Fall das Essverhalten ändern und der Körper wird seine Überfülle reduzieren können.

**Denn Gewichtsregulation beginnt im Kopf!**

Vor einigen Jahren habe ich in Deutschland das Curriculum zum med. geprüften Ernährungsberater absolviert und bin seit Jahren metabolic-balance Coach. All die Erfahrungen, die ich durch die Begleitung der Teilnehmer mit Essensplänen machen konnte, fließen in dem GenussReich- Programm mit ein.

## Hier ein kleiner Überblick aus dem Programm „GenussReich schlank“:

### Teil 1.)

#### Ursachen unseres Essverlangens ...

##### „Morgen fange ich an!“

Kennen Sie das? Dieser innere Drang etwas verändern zu wollen.

Das Körpergewicht reduzieren zu wollen. Ein oder zwei oder sogar drei Kleidergrößen kleiner einkaufen zu wollen. Und trotzdem ist die Anziehungskraft der Konditorei einfach zu groß ...

##### Ein Beispiel aus meiner fast 10 jährigen Praxis als MB Coach:

Hannelore, 56 Jahre,  
164 cm groß,

Ausgangsgewicht 78 kg

Wunschgewicht 63 kg

Sie hatte nach einer Ernährungsumstellung 14 kg Gewicht reduziert.

Nach fast einem Jahr seit Beginn der Umstellung saß sie nun bei mir und klagte darüber, dass sie wieder 8 kg zugenommen hatte und den stetigen Drang nach Süßem und Kohlehydraten, wie Brot und Nudeln verspürte. Sie hätte Angst, bald wieder das Ausgangsgewicht zu haben. Was war passiert? Wann hatte der Drang nach Süß so stark begonnen?

Durch einige Fragen war schnell klar: Hannelore war in ihrem Job gekündigt worden, hatte ihre Mutter, die bettlägerig war zu pflegen und ihr Vater war nach einem Unfall bereits die dritte Woche im Spital. Also die emotionale Belastung war groß.

Wir konnten herausarbeiten, dass der gesteigerte Gusto nach Mehlspeisen und Kuchen, die Sehnsucht nach einem Gefühl war. Ein Gefühl, das sie sehr gut aus ihrer Kindheit kannte. Hannelore erinnerte sich an ihre Oma. Oma hatte auch einige Kilos zu viel, sie war rund, gut gepolstert und die kleine Hannelore schmiegte sich gerne an die geliebte Oma. Dort empfand sie Sicherheit, Geborgenheit und genoss es sehr, wenn Oma Germknödel, Powidltascherln und Co servierte.

Oma war ihrerseits glücklich die kleine Enkelin verwöhnen zu können. Sie selbst hatte den 2. Weltkrieg miterlebt, selber hatte sie gehungert und so war sie erpicht darauf, dass genügend Essen im Haus war. Vor allem „kräftige“ Speisen, selbst gemachte Kuchen und Süßspeisen wurden dem kleinen Liebling Hannelore angeboten. Oma und Hanni speisten also vorzüglich und hatten eine wunderbare Zeit,

eine Zeit voller Sicherheit, Freude und Spaß. Einfach so sein können, wie man eben ist, einfach himmlisch!

Dieses Gefühl von Sicherheit prägte sich in Hannelore ein, gekoppelt mit den Speisen: Kuchen, Mehlspeisen.

**Sicherheit:** Süß

**Freude:** Germknödel.

Ganz unbewusst versucht nun die erwachsene Hannelore, in Situationen, die stressvoll für sie sind, das Gefühl der Sicherheit durch Essen von Süß wieder her zu stellen.

Es ist für sie wie ein innerer Auftrag.

**Kuchen essen** → sich sicher fühlen.

**Kohlehydrate zuführen** → Freude empfinden.

Alleine es sich bewusst zu machen, dass hinter dem Gusto, dem Drang nach Kuchen und anderen Kohlehydraten, die Suche nach Sicherheit und Geborgenheit stand, konnte Hannelore bereits helfen.

Als Aufgabe bekam sie von mir, sich mit der „kleinen Hanni“ in ihrem Inneren zu beschäftigen.

Das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit sich quasi selber zu vermitteln.

Die Sätze, die sie sich selber sagen konnte:

- „Ich bin geborgen, auch mit leichter Nahrung wie Salat, Gemüse, Obst.“

- „Ich bin sicher und geborgen auch ohne Nahrung.“

- „Ich esse, wenn mein Körper Nahrung braucht, das Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit stille ich anders.“



Bild: © Esther Hildebrandt - Fotolia.com

In meiner Kinesiologiepraxis werden die neuen Glaubenssätze über die MFT Punkte eingeklopft und diese auch als „Homework“ mit gegeben.

Die Hilfe, die der „thinkman“ dabei bietet ist, dass die Wiederholung der neuen konstruktiven Glaubenssätze über den Ultraschall mit Schwingungsgebern an die Haut gebracht wird. Der Schall und der Lerninhalt wird über die Haut und das Zentralnervensystem über den Sacculus = Gleichgewichtsorgan/ Innenohr in das Langzeitgedächtnis eingespeist. Ein „multisensorisches Lernen“ ist dadurch möglich.

Da die Wiederholungen der Glaubenssätze bei ca 10.000 x pro Stunde liegen und sogar in der Nacht während des Schlafes gelernt werden können, sind die Ergebnisse wirklich großartig.

Hier einige Sätze aus dem GenussReich-Programm:

- Ich wähle mein Essen sorgfältig
- Ich weiß was mein Körper wirklich benötigt
- Ich kenne den Unterschied zwischen körperlichem Hunger und seelischen-emotionalen Bedürfnissen
- Ich bin frei zu wählen
- Ich wähle Nahrung für meinen Körper
- Ich wähle Nahrung für meine Seele
- Ich nehme meine Gefühle wahr
- Ich erlaube mir, meine Gefühle zu fühlen
- Alle Gefühle sind o.k.
- Ich will schlank sein
- Ich kann schlank sein
- Ich darf schlank sein
- Ich bin schlank
- Mein Körper erreicht sein optimales Wohlfühlgewicht

Das ist nun ein kleiner Ausschnitt aus der 1. GenussReich CD.

Vielleicht sind Sie ja neugierig geworden und wollen dazu mehr erfahren, dann lade ich Sie zu einem meiner Vorträge ein. Oder sie besuchen meine website:

[www.metabolicbalance-romana.at](http://www.metabolicbalance-romana.at) →

Mentalprogramm.

Gerne sende ich Ihnen auch nähere Informationen zu.



#### Romana Kreppel

Kinesiologin,  
Mentaltrainerin,  
med. geprüfter  
metabolic-balance-  
Coach

#### Praxis:

1130 Wien und 2500 Baden

Tel.: 0699 15 123 208

Mail: [office@romanakreppel.at](mailto:office@romanakreppel.at)

[www.romanakreppel.at](http://www.romanakreppel.at)