

## ► Termine

### Wien

metabolic-balance **TREFF**  
Montag, 4.Mai / 18.Mai & 8.Juni  
um 19 Uhr

metabolic-balance **VORTRAG**  
Montag 25.Mai 19 Uhr  
in der Praxis Dr. Beate Schaffer,  
Jagdschlossgasse 40/2, 1130  
Wien

metabolic-balance **KOCHEN**  
Donnerstag 7.Mai von 18.-21 Uhr  
VHS Hietzing, Hofwiesengasse 48,  
1130 Wien

### Baden / Mödling

metabolic-balance **TREFF**  
Mittwoch 6.Mai & 3. Juni um 19  
Uhr

metabolic-balance **VORTRAG**  
Mittwoch 27.Mai um 19 Uhr  
in der Praxis Dr. Christa Mader,  
Helenenstraße 40, 2500 Baden

metabolic-balance **INFO**  
Freitag 8.Mai von 10 – 20 Uhr  
Mödlinger Gesundheitstag am  
Schrammenplatz  
(Fußgeherzone)

### Edelstahl (bei Hainburg)

metabolic-balance  
**TREFF & Vortrag** im  
Energie – Zentrum  
von Margit Thaller

Donnerstag 28.Mai  
mb-Treff 17 Uhr,  
Vortrag um 18 Uhr  
Badstraße 28, 2830 Edelsthal



## Kochworkshop

Vegetarische Vielfalt, wertvolle Tipps und neuartige Ideen sind die Inhalte des metabolic-balance Kochworkshops. Da ich seit 17 Jahren vegetarisch lebe, bin ich mit der vegetarischen Küche gut vertraut. In diesem Kochworkshop zeige ich ihnen schnell zuzubereitende Köstlichkeiten aus meiner Alltagsküche, und auch einige extravagante Variationen, die Ihren Gaumen zum Jubeln bringen werden. Natürlich basieren die Gerichte auf den Grundlagen der metabolic-balance® Regeln, und sind ganz besonders gut für Teilnehmer der strengen und gelockerten Phase geeignet.

Tofu, Linsen, Bohnen, Sprossen, Samen, Käse und verschiedenste Gemüsesorten werden in diesen Kochworkshops zu gelungenen Gerichten verarbeitet. Machen Sie mit, und lassen Sie sich überraschen, denn zu jedem Kochworkshop gibt es andere Rezepte! Ab September regelmäßige Workshops!

Suppen – Hauptspeisen – Nachspeisen – Frühstücksideen – Aufstriche – Salate, und einiges mehr.

Kosten: 54.-€ für Teilnehmer/innen v. Romana  
63.-€ ohne mb Plan oder von anderen Betreuern

Bitte melden Sie sich bei Interesse zu einer der Veranstaltungen an, denn es gibt nur eine begrenzte Teilnehmeranzahl! Rezepte vom Kochworkshop in Hietzing, bei Interesse bitte anfordern!

Wir haben gekocht: Kichererbsensuppe, 3 verschiedene Kichererbsenaufstriche, Kichererbsenpfanne mit Curry Kichererbsenleibchen, Spargelnudeln, Knoblauch mit Rosmarin und Berberitze, Champignons in Balsamico.

*Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei einer der nächsten Veranstaltungen!*

*Romana Kreppel*



## ► SUCHT .....wie Neurotransmitter unser Befinden beeinflussen

Sucht aus bio-chemischer Sicht, ist eine krankhafte, zwanghafte Abhängigkeit von Stoffen. Das Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme dieser Stoffe, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Unlustgefühl zu vermeiden.

Wie ist das mit Schokolade? Kohlehydraten? Kaffee? Zigarette? Wonach greifen Sie, wenn Sie sich belohnen wollen oder wenn Sie im Stress sind?

Neurotransmitter oder die Hormone des Gehirns bestimmen, wie Sie sich fühlen und verhalten.

Wenn Essen bei Ihnen ein Wohlgefühl auslöst, Sie sich dadurch glücklich fühlen und zufrieden, ohne tatsächlich Hunger zu haben, dann sind wahrscheinlich die Dopamin -Rezeptoren im Gehirn bereits vermindert. Und das Gefühl immer wieder essen zu müssen um, glücklich zu sein, ist ein Kreislauf, der Sie ins Übergewicht bis zur Adipositas (Fettleibigkeit) führt.

### Warum essen Sie, wenn Sie keinen Hunger haben?

Oft ist es innere Unruhe, Frust, Angst, Stress, Gefühle die überdeckt werden.

Sehr ähnlich verhalten sich die Abhängigkeitsmuster auch bei Rauchern.

Wir unterscheiden zwischen 4 Typen:

1- **Aggressionstyp:** ( Neurotransmitter Dopamin )

Als Raucher spielt dieser Typ mit dem Feuer, raucht hastig, inhaliert stark.

Beim Essen schlingt er das Essen hastig in sich hinein, nimmt sich keine Zeit.

2- **Genußtyp:** (Serotonin)

Raucht langsam nach dem Stress oder nach dem Essen. Dieser Typ genießt und das Essen wird zelebriert.

3- **Orale Typ** (GABA)

Lutscht gerne, kaut gerne, Sucht die Liebe im Essen, liebt Eisschlecker, oft ist dieser Typ Pfeifenraucher.

4- **Luxustyp** (Acetylcholin)

Raucht aus Frust und isst aus Frust. Träumt vom Luxus, fühlt sich oft minderwertig.

Liebt besondere Schokolade, Lokale, besonders luxuriöse Speisen.

Nun, können Sie sich in etwa einordnen?

Wie hoch ist Ihr Drang nach Ihrem „Sucht“- mittel? In einer Skala von 0 bis 10?

Schokolade, Süßes, Kohlehydrate, Kuchen, Kekse, Kipferln, Semmeln, Chips, Soletti, Wurst, Kaffee,.....

Worauf fällt es Ihnen schwer zu verzichten?

Lassen Sie 5 Tage Ihr all zu geliebtes Nahrungsmittel weg. Wenn Sie keinerlei Entzugserscheinungen haben, dann gratulieren wir Ihnen.

#### **Entzugserscheinungen können sich zeigen in:**

Rastlosigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Hungergefühl, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schwindel, Schweißausbrüche.

In der **KINESIOLOGIE** haben wir wunderbare Möglichkeiten, mit Klopftechniken von Akupunkturpunkten und Stimulierung über Ohrakupunkturpunkten, die fehlenden Neurotransmitterstoffe zu aktivieren. Ebenso können Vitamine und verschiedene Pflanzen beim Ausgleich helfen. Rufen Sie mich diesbezüglich an!

#### Kinesiologie & Physioenergetik bei Romana:

Kosten: 1/2 Stunde 40.-€

1 Stunde 75.-€

1 ½ Stunden 90.-€

Nützen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich während der Stoffwechselregulation mit metabolic-balance® durch Kinesiologie unterstützen!

## ► SOJA und Genmanipulation ein Beitrag von Ernährungswissenschaftlerin Silvia Bürkle

Soja ist neben Mais eine der ersten Pflanzen, die gentechnisch verändert wurden, indem man der Soja-DNA ein Eiweiß eines Bakteriums eingebaut hat, das die Anfälligkeit, gegen bestimmte Schädlinge mindert bzw. sie resistent werden lässt. Vorwiegend und in großen Mengen wird diese gentechnisch veränderte Sojapflanze in den USA und Brasilien angebaut. In Deutschland und Österreich ist es Pflicht, dass Lebensmittel die aus gentechnischen Zutaten bzw. bei denen gentechnisch veränderte Zutaten verwendet wurden, gekennzeichnet werden müssen. Im Bio-Bereich ist Gentechnik verboten. Empfehlenswert ist es Soja und Sojaprodukte aus ökologischen Landbau (Bio, Bioland, Demeter etc.) einzukaufen, hier ist man auf der sicheren Seite, dass keine Gentechnik eingesetzt wurde. Gentechnik ist insoweit problematisch, da man nicht weiß, inwieweit das veränderte DNA-Material der Pflanze Einfluss auf den menschlichen Organismus hat, zumal es hier keine wirklich definitiven Forschungsergebnisse gibt, auch wenn Nestle immer wieder darauf hinweist, das die Gentechnik in den USA seit 15 Jahren eingesetzt wird ohne Hinweis auf Erkrankungen der Menschen die auf Gentechnik zurückzuführen ist. Andererseits hört man aber immer häufiger, dass Tiere die mit gentechnisch veränderten Futtermitteln gefüttert wurden und deren Nachkommen häufig zeugungsunfähig, steril sind.

## ► 37 bedenkliche Zusatzstoffe E- Nummern, die auf gar keinen Fall im Einkaufskorb landen sollten!! Eine Liste befindet sich im Anhang!



Kreppel



0699 15123208



office@romanakreppel.at



www.romanakreppel.at