

Interview mit dem Ernährungsexperten  
Jörg Krebber:

## Für den Säure-Basen- Ausgleich sorgen



„Nahrung ist Medizin“ ist das Credo von Jörg Krebber – und so heißt auch die Homepage des Ernährungsexperten, der ayurvedisch-hawaiianische Darm-Kur-Wochen nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der 5-Elemente-Lehre veranstaltet, dazu Kochkurse und Kochschulungen anbietet, darüber auch Bücher geschrieben hat und Vorträge über sein Lebensthema hält. Einige sind auf YouTube veröffentlicht.

Der 1947 in München geborene Jörg Krebber, ist vor über 35 Jahren so schwer krank gewesen, dass die Schulmedizin ihn aufgegeben hatte. In seiner Jugend litt er unter vergrößerter Milz, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Morbus Crohn, Hepatitis A, B und C. Mit 25 Jahren, aus medizinischer Sicht aufgegeben, reiste er nach Asien, zunächst nach Japan, um traditionelle östliche Medizin, Akupunktur, Feng Shui, Shiatsu und Ernährungswissenschaften zu studieren. In Indien erwarb er umfassende Kenntnisse in Yoga und Ayurveda. Sein Hauptstudium absolvierte er bei den Tibetern und lernte in Nepal bei Meister Dr. Bhan Gesichts-, Hand-, Fuß- und Körperdiagnose, Akupunktur, medizinische Massage sowie die Ernährungslehre nach dem universellen Prinzip von Yin und Yang. Nach elf Jahren kehrte er, wieder gesund, nach Europa zurück und rundete sein Wissen mit einem Studium der westlichen Ernährungslehre ab.

„Ich habe in Asien tiefe Einblicke in die Alchemie des Menschen und Zugang zu altem und speziell in unseren Regionen längst vergessenem



*Kürbiscremesuppe mit Ingwer und Sternanis*

Wissen bekommen.“, sagt er. Seitdem ernährt sich Jörg Krebber vorwiegend vegan, verzichtet auf tierisches Eiweiß, d. h. auf Milchprodukte und Fleisch – und erklärt den Menschen, dass sie sich bei schlechter Ernährung über Krankheiten nicht wundern dürfen.

„Es ist meine Passion und Aufgabe, den Menschen das gesunde Leben durch eine ausgewogene Ernährung sowie den Ausgleich von ‘Yin und

Yang’, auf Deutsch ‘Säure und Basen’ näher zu bringen und somit innerhalb kürzester Zeit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.“ Heidi Rauch befragte ihn speziell zum Thema Gelenkprobleme.

### *Zerstören wir unsere Gelenke selber?*

**Jörg Krebber:** Unsere Schulmedizin ist ungeheuer weit entwickelt, aber der Mensch macht sich mit Essen und Trinken selbst kaputt. Der industrielle Wahnsinn besteht darin, dass Fleisch, Milch und Zucker subventioniert werden, aber alles Gesunde nicht! Lebensmittel sollten doch Mittel zum Leben sein. Glücklicherweise kann man selber etwas tun, wenn man sich die Mühe macht, altes traditionelles Wissen wieder anzuwenden. Ich selbst setze auf die alte asiatische Ernährungsheilkunst, die regenerierend und stärkend wirkt. Aber noch meine Großmutter hat intuitiv richtiger gekocht als wir heute.

### *Woher kommen Ihrer Meinung nach Gelenkprobleme?*

**JK:** Vom Stress, den wir unseren 80 bis 100 Billionen Körperzellen mit ständiger Übersäuerung zufügen. Jede unserer Körperzellen hat ein stabiles Gleichgewicht der positiven und negativen Ionen, unser Blut hat einen konstanten ph-Wert von 7,4. Dieser muss aufrechterhalten werden, damit wir überleben. Wir sterben, wenn sich der ph-Wert um 0,1 verschiebt.

Nun führen wir ihm aber dauernd Lebensmittel mit einem ph-Wert von durchschnittlich 3 zu. Also ist unser Körper permanent damit beschäftigt, körpereigene Basenreserven freizuschaukeln, um das ausgeglichene Kalium-Natrium-Verhältnis in unseren Zellen nicht verändern zu lassen. Er greift zum Beispiel die Knochen an, etwa unsere Hüften und Knie, die einen ph-Wert von 9 haben, und entzieht ihnen Kalzium. Die Folgen: Osteoporose, d. h. Knochenerweichung, Arteriosklerose, d. h. Kalkablagerungen an den Arterien, und Arthrosen, d. h. Ablagerungen, Verschleiß an den Gelenken. An Arthrose leiden in Deutschland fünf Millionen Menschen. Chinesen und Japaner kennen diese Krankheiten eigentlich nicht. Leider geht aber auch dort das alte Wissen zunehmend verloren und die Einflüsse der westlichen Nahrungsmittelindustrie nehmen zu.

## **Ausgleich – Gleichgewicht – Balance**

*Die Lösung wäre dann, dass ich Basenpulver zu mir nehme oder in einer Tabelle nachschaue, welche Lebensmittel basisch sind, also einen hohen ph-Wert haben und die dann bevorzugt esse.*

**JK:** So einfach ist das leider nicht. Es gehört schon etwas mehr Kenntnis der Zusammenhänge dazu. Nehmen wir als Beispiel die Kartoffel. Die wird allgemein als basisch bezeichnet. Das ist falsch. Der Ernährungswissenschaftler weiß: Sie ist basen-bildend. An sich ist die Kartoffel nämlich sauer, ein echter Basenräuber! Wie die Tomate hat die Kartoffel als Nachtschattengewächs kein natürliches Kalium-Natrium-Verhältnis.

Nachtschattengewächse sind reich an Kalium, haben aber einen geringen Natriumanteil.

Man kann dieses ausgewogene Verhältnis aber wieder herstellen, wenn man Salz hinzufügt. Damit ist nicht der Griff zum Salzstreuer mit einfachem Tafelsalz gemeint, das man sowieso aus jedem Haushalt verbannen sollte. Nachsalzen ist definitiv ungesund. Wir brauchen nicht-raffiniertes

*Nachsalzen mit ordinärem Tafelsalz ist definitiv ungesund. Greifen Sie unbedingt zu sauberem Meersalz mit all seinen wertvollen Spurenelementen.*

biologisches Meersalz, sauberes Salz, in dem alle Mineralien und vor allem Spurenelemente noch enthalten sind.

Unsere Kartoffel also wird geschält und in Salzwasser gekocht, und zwar mit einer Handvoll Salz! Keine Angst, ein nur geringer Salz-Ionen-Gehalt geht in die Kartoffel und macht sie wieder basisch. Die Kartoffeln sind garantiert nicht versalzen, aber gesund, weil ausgewogen. Diese Ausgleichstheorie gibt es bei uns nicht.

*Wir sind ja auch relativ bequem geworden. Viele denken sicher, warum soll ich das alles wissen, wenn meine Körperzellen ein mögliches Ungleichgewicht sowieso automatisch ausgleichen. Erst wenn sie krank werden, setzt vielleicht ein anderer Denkprozess ein.*

**JK:** Genau so ist es. In der westlichen Welt wird symptomatisch gedacht. Wir fragen: Ist das gesund? Die Asiaten dagegen empfinden das als eine falsche Frage. Die richtige Frage lautet: Womit muss ich das, was ich esse, ausgleichen? Es geht ums Gleichgewicht – das grundlegende Prinzip der Balance zwischen Yin und Yang, Säuren und Basen. Wenn ich meinen Körper mit einer ausgewogenen Ernährung beglücke, werden innerhalb kürzester Zeit seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Dies ist keine neue Ernährungslehre oder Diät, sondern jahrtausendealtes Wissen, das wir wiederentdecken sollten. Dann hätten

westliche Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Arthrosen uvm. keine Chance. Jeder, der sich nach der 5-Elemente-Küche ernährt, spürt sofort eine ganz andere Energie und Bewegungsfreude.

## Die 5 Säulen der Gesundheit

*Sie zeigen in Ihren Vorträgen ja auch immer die fünf Ebenen, auf denen unser Körper funktioniert – die „5 Säulen der Gesundheit“. Das berühmte Wort ganzheitlich habe ich da auf einmal ganz plastisch begriffen.*

**JK:** Das freut mich. Ich wundere mich immer wieder, warum Schulmediziner nicht sehen wollen oder können, wie diese Bereiche zusammenhängen und der Mensch auch nur gesund sein kann, wenn auf allen Ebenen alles stimmt.

- Wir haben unten als Ebene Nr. 1 die **Mechanik** mit dem Orthopäden, der Allopathie und dem Thema Sport, Bewegung als überall propagiertes Heilmittel.
- Ebene Nr. 2 ist die **Chemie**, d. h. die chemischen Abläufe in unseren Körperzellen, mit dem Endokrinologen, dem Arzt für Stoffwechsel und Hormone und der Pharmazie als Heilmittel bzw. der Homöopathie.
- Ebene Nr. 3 ist die **Elektronik** mit allen neurologischen Funktionen unserer Zellen, dem Neurologen, der für Störungen in diesem Bereich zuständig ist, und wiederum der Pharmazie als Heilmittel.
- Ebene Nr. 4 ist die **psychologische** mit dem Psychologen und den entsprechenden Pharma-Mitteln.
- Ebene Nr. 5 schließlich ist der **genetische** Bereich, die DNA, die für unser „Programm“ zuständig ist, und die orthomolekulare Medizin, die mit Pharmazeutika hier Einfluss nehmen will.

Im fernöstlichen Denken werden diese Ebenen ganz anders „bespielt“:

- Auf Ebene Nr. 1, der Mechanik, empfiehlt man in Asien keinen den Körper übersäuernenden Sport wie Joggen, sondern **Yoga**, Tai Chi, Qi Gong, Dehnübungen also – so startet man schon mal ausbalanciert in den Tag.
- Auf Ebene Nr. 2 setzt man in Asien auf die **Kräutermedizin**, auf Ayurveda, um die wichtige Säure-Basen-Balance zu unterstützen.
- Auf Ebene Nr. 3 hilft man dem Körper mit **Akupunktur**. Denn jede Körperzelle reagiert im elektro-energetischen Bereich auf kleinste sensorische Veränderungen.
- Ebene Nr. 4 ist die **Religion**.
- Und Ebene Nr. 5 ist das **Karma**, der Geist, Tantra.

Wenn nun die mechanische Ebene Nr. 1 Probleme macht, d. h. die Verdauung z. B. nicht funktioniert, dann liegt die Ursache wahrscheinlich in Ebene 2, weil die Chemie des Säure-Basen-Haushalts nicht stimmt, und in Ebene Nr. 3, weil die Körperzellen dadurch falsch arbeiten, bis hin zur Ebene 4, weil psychische Probleme, wie Stress, die Folge oder die Ursache sind – und bis zur Ebene 5, weil alles, wirklich alles in uns genetisch bedingt ist.

*Unser Glückshormon Serotonin wird im Darm gebildet!*

Das Beste daran: Wir können diesen Kreislauf mit unserer Ernährung beeinflussen!

*Zumindest Ebene 1 mache ich ja schon mal richtig: Ich starte seit 20 Jahren mit den 5 Tibetern und Qi Gong-Übungen in den Tag. Nach Ihrer Philosophie müsste ich aber wahrscheinlich nun auch noch meinen Darm reinigen lassen.*

**JK:** Gratulation zu Ihrem Morgen-Programm! Wenn Sie sich energetisch gut fühlen und nicht dauernd müde sind, brauchen Sie wahrscheinlich

keine Darmkur. Aber für Menschen, die Beschwerden haben, ist sie als Basis unabdingbar. Wussten Sie, dass unser Glückshormon Serotonin ausgerechnet in den Dickdarmwänden gebildet wird? Das zeigt doch schon, wie wichtig das Magen-Darmsystem ist. Verkürzt ausgedrückt: Wenn's im Bauch besser funktioniert, wird automatisch im Darm mehr Serotonin ausgeschüttet und wir sind glücklicher!

Wichtig ist, dass wir sukzessive lernen, bewusster zu kochen, um unseren Körper lange gesund zu erhalten. In Asien passiert es mir immer wieder, ob in Indien, Nepal oder Thailand, dass ich von hinten Frauen sehe, die sich ganz elastisch und dynamisch bewegen, die als zierliche Personen große Gewichte tragen. Von vorn sehe ich dann aber durchaus ein 90-jähriges Gesicht.

Es wäre doch toll, wenn wir wieder lernen würden, unsere Ernährung zu „levitieren“, zu veredeln, in dem wir sie „verbasen“, also basischer und damit gesünder machen.

## Fermentation, Kräuter, Gewürze, Öle

*Geben Sie doch mal ein paar konkrete Beispiele bitte. Die Kartoffel hatten wir ja schon.*

**JK:** Zur Kartoffel möchte ich noch ergänzend sagen, dass die in Salzwasser gekochte Kartoffel dann natürlich auch zu einem leckeren Bratkartoffel-Gericht werden kann. Mit Zwiebeln, Knoblauch und dem extrem basischen Rosmarin ist das ein wunderbares Gericht. Schon der Vorgang des Hitzeerzeugens,



*Die heimische Kräuter-Vielfalt kann man z. B. im Kräuter-Erlebnispark in Bad Heilbrunn studieren – und natürlich auf jedem Bauernmarkt.*

indem ich die Kartoffeln in Öl, natürlich nur in hochwertigem, kaltgepressten, anbrate ist basen-bildend.

Auch Auberginen sind an sich gar nicht gesund. Der Italiener macht es da aber ganz schlau: Er schneidet sie in dünne Scheiben, legt diese in Salz ein und röstet sie dann in Olivenöl – und schon haben wir eine basische Speise.

Nehmen wir die Milch, die mit einem ph-Wert von 4 an sich sauer, also ungesund ist. Lässt man sie fermentieren, wird sie zu Sauer- oder Buttermilch, Dickmilch oder Yoghurt und ist, entgegen ihrem Namen, basisch mit einem ph-Wert von 8! Auch biologischer Ziegen- oder Schafskäse und Parmesankäse haben einen so hohen ph-Wert. Woher kommt das? Von der Fermentation, einem alchimistischen Prozess, der über Enzyme in Gang gesetzt wird.

Zusammengefasst heißt das: Fermente, Öle und Hitze sind wichtige Faktoren, um Lebensmittel basisch zu machen. Hinzu kommen die ganz wichtigen Gewürze und Kräuter.

### *Welche Gewürze und Kräuter empfehlen Sie denn?*

**JK:** Sehr basisch sind Gewürze wie Nelke, Wacholder, Lorbeer, Koriander, Thymian, Oregano, Kümmel. Die kann man ergänzen mit ayurvedischen Gewürzen wie Kurkuma und Kardamom. Kräuter sind deshalb so wichtig, weil sie als Grünpflanzen sehr viel Chlorophyll enthalten und damit viel Magnesium, das neben Kalzium und Eisen unerlässlich für unseren Stoffwechsel ist. Also nehmen Sie – am besten büschelweise täglich – Petersilie, Schnittlauch, Kresse. Beim Koriander etwa sind die Stile auch wichtig, nicht nur die Blätter. Jeden Tag empfehle ich pro Person einen gehäuften Esslöffel Kräuter.

Hinzu kommen die Bitterstoffe, die wir bis auf die Bitterschokolade fast völlig aus unserem Speiseplan verbannt haben. Eine Renaissance sollte Wermut-Tee erleben oder ausgekochte Schafgarbe. Im Ayurvedischen gibt es etwa die Bittergurke. Die kann man gepickelt oder gekocht essen.

### *Wie steht es mit dem Trinken?*

**JK:** Generell nehmen wir zu wenig Flüssigkeit zu uns. Vor allem Frauen vernachlässigen ihren Flüssigkeitshaushalt und trinken zu wenig. Dabei würden wir mit der Zufuhr von viel Flüssigkeit, etwa in Form von Wasser oder grünem Tee (übrigens ein prima Fatburner), auch unseren Gelenken viel Gutes tun.

Früher gab es vor dem Essen immer eine basische Suppe – Grießnockerlsuppe, Fritatten- oder Rindsbrühe. Fantastisch: Flüssigkeit und Basen! Knochen haben ja einen ph-Wert von 9. Also hat eine Rindsbrühe, hergestellt aus ausgekochten Knochen und mit Bitterkräutern und Gewürzen abgeschmeckt, einen sehr hohen basischen ph-Wert!

Bei Alkohol, der ja den Körper generell übersäuert, empfehle ich das, was viele Kulturen als Ausgleich intuitiv dazu servieren: Käse, gesalzene Nüsse oder Chips zum Wein. Natürlich nur richtig guten, trockenen, nicht gepanschten Rotwein. Mein Favorit ist da der spanische Rioja. Die Gerbsäure ist basisch. Auch Oliven zum Wein sind klassisch, und zwar in Öl, Kräutern und Gewürzen eingelegt.

*Alkohol in Kombination mit Salzigen ist durchaus erlaubt, weil im Ergebnis basisch.*

Und zu einem Klaren am besten salzigen Fisch essen oder echte, salzige Dillgurken in kleinen Scheiben, dazu Schwarzbrot mit Ziegen- oder Schafskäse.

Ganz schlecht ist Alkohol in Kombination mit Obst, also Bowle. Oder Rum zusammen mit Obstsaft wie in Cocktails. Das macht sofort be-



*Ein empfehlenswertes Gericht: frischer Meeresfisch mit in Olivenöl gedünstetem Gemüse mit Kräutern und Kartoffeln, die mit Meersalz bestreut werden.*

trunken und übersäuert den Körper. Als Ausgleich empfehle ich Salz dazu, die guten alten Alka Seltzer-Brausetabletten – wenn man denn schon zu viel „über den Durst“ getrunken hat. Nicht umsonst trinken die Mexikaner ihren Tequila mit Zitrone und richtig viel Salz. Auch Wodka sollte man eigentlich nur mit Zitrone und Salz trinken.

## Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser

*Zum Schluss bitte noch einen Einblick in die 5-Elemente-Küche. Was kocht man da?*

**JK:** Wir versuchen in unseren Kochkursen zu vermitteln, dass ein Menü möglichst Elemente aus allen fünf Bereichen enthalten soll, um

allen zugeordneten Organen etwas Gutes zu tun.

1. **Holz.** Diesem Element sind als Organe Leber und Galle zugeordnet. Hier gibt es etwas Grünes, also Gemüse, das wie die Kräuter Chlorophyll enthält. Es sollte gedämpft, nicht verkocht werden und noch Biss haben, damit die Vitamine erhalten bleiben, vor allem das Vitamin C. Grünkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Wirsing haben einen hohen basischen Wert.
2. **Feuer.** Das Herz-Kreislauf-System und der Dünndarm gehören organisch zu diesem Element. Hier gibt es etwas in der Pfanne Gebratenes, Fleisch oder Fisch, etwa Lachs, der einen pH-Wert von 6-7 hat. Auf jeden Fall gehört eine gewisse Schärfe dazu. In

der Pfanne auf keinen Fall mit Salz, sondern nur mit Pfeffer würzen. Und viel Ingwer dazu geben als Unterstützung für die Leber. Ingwer bewirkt auch, dass man kein Verlangen nach Süßigkeiten hat.

3. **Erde.** Pankreas, Milz und Magen gehören zu diesem Bereich. Hier dünsten wir Gemüse mit Wurzeln im eigenen Saft an: Kürbis, Zwiebeln, Karotten, Sellerie. Karotten werden z. B. ganz süß, indem sie karamellisieren.
4. **Metall.** Lunge und Dickdarm liegen hier. Von der Ernährung her holen wir uns im Metall-Bereich die Mineralien aus ungeschältem Getreide wie Buchweizen, Gerste, Hirse, Dinkel, Hafer und auch Reis. Das alles ist ph-neutral. Die Kohlehydrate, also Glukose, machen ja 70 Prozent des Energiebedarfs aus. 30 Prozent decken wir durch Eiweiß und Fette oder Öle. Ich empfehle besonders die ganz klassische Getreide- oder Haferschleimsuppe mit Salz. Die Engländer nennen das Porridge. Eigentlich ist es eine weltweite Medizin.
5. **Wasser.** Niere und Blase sind die dazugehörigen Organe. Hülsenfrüchte wie Bohnen und Sojabohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen sind unsere Eiweißquelle in diesem Bereich.

*Und welche Lebensmittel sollten wir aus der asiatischen Küche für uns entdecken?*

*Ziehen Sie pflanzliches Eiweiß, etwa aus Soja-Produkten, tierischem Eiweiß vor.*

**JK:** Alle pflanzlichen Eiweiß-Produkte wie Tofu, das aus weißem Sojabohnenteig hergestellt wird, oder Seitan, das Weizeneiweiß-Produkt, das immer mehr in der veganen Küche als Fleischerersatz verwendet wird. Ihr Vorteil: Sie enthalten keinerlei Purin, also Harnstoffe, und andere Giftstoffe, die unsere Leber und Niere belasten

und damit gar Gicht auslösen können. Fleisch hat nur zehn Prozent verwertbares Eiweiß, während Sojabohnen 30 Prozent verwertbares Eiweiß haben. Das sind ernährungswissenschaftliche Fakten!

*Nach unserem ersten Gespräch habe ich mir im Bio-Laden tatsächlich Ume-Su besorgt. Das kennen aber nur Eingeweihte.*

**JK:** Es wäre phantastisch, wenn sich das bald ändern könnte. Denn Ume-Su-Aprikosenwürze ist der beste Ersatz für Essig. Unser normaler Essig hat einen extrem niedrigen pH-Wert von 1 und sollte absolut gemieden werden. Umeboshi, die japanische Salz-Aprikose, hat einen hohen pH-Wert bis 7 und ist extrem verdauungsfördernd. Dieser pH-Wert ist dem Fermentationsprozess zu verdanken: Die Frucht, auch Pflaume genannt, wird in Japan grün und unreif gepflückt, drei Jahre lang in Fässern eingelegt, wo sie mit Hilfe von Meersalz und roten Shisoblättern fermentiert. Umeboshi gilt als Königin der alkalischen Lebensmittel, d. h. 10 Gramm Umeboshi kann die Säure neutralisieren, die durch den Verzehr von 100 Gramm Zucker entsteht. Die Sojasauce Tamari hat einen noch höheren pH-Wert von 8.

Weiterhin empfehle ich fermentierte Soja-Produkte wie Miso, die japanische Sojabohnen-Paste, oder Tempeh, das traditionelle indonesische Fermentationsprodukt, das aus gekochten und mit Pilzen beimpften Sojabohnen besteht. Sehr lecker ist auch das koreanische Nationalgericht Kimchi, ein pikanter, eingelegter Chinakohl. Für uns noch exotischere Lebensmittel aus Japan sind Kombu, essbarer Seetang, und Natto, ein traditionelles Lebensmittel aus gekochten Sojabohnen, die mit einem speziellen Bakterium fermentiert werden.

Mit all meinen Ratschlägen möchte ich den Menschen helfen auf dem Weg zu einem phantastischen Leben, das ein kulinarischer Hochgenuss ist!