

Im »Wilden Westen« des Essens

Jörg Krebber, heute 67, war mit 25 schulmedizinisch aufgegeben. Er litt an einer vergrößerten Milz, Morbus Crohn, Hepatitis und Asthma. Sein Aufenthalt und seine Studien im asiatischen Raum ließen ihn nicht nur seine Erkrankungen in den Griff bekommen, sondern auch ein einmaliges Ernährungskonzept entwickeln.



Aichfeld Plus: Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit und Bluthochdruck, gepaart mit psychischen Problemen wie Depression oder Burnout stehen bei uns mittlerweile auf der Tagesordnung. Viele fühlen sich ausgelaugt. Hat der Mitteleuropäer gesunde Ernährung verlernt?

Leider wissen die meisten heute nicht mehr, was gesunde Ernährung ist. In unserer unzivilisierten Essenswelt, ich spreche auch gerne vom »Wilden Westen des Essens«, gibt es unzählige Theorien und Diätvorschläge. Ich meine: Es soll alles gegessen werden, aber mit einem sinnvollen Maß. Ich kann auch hin und wieder eine kleine Sünde begehen. Die einen leben total ungesund, die anderen wieder total gesund. Vollkommener Quatsch. Weder das eine noch das andere ist gut. Es kommt auf die richtige, ausgewogene Mischung an. Die Grundlagen dafür gibt uns die 5-Elemente-Küche.

Aichfeld PLUS: Auf Ihrem Plakat zum Vortrag in Knittelfeld ist zu lesen: Wie man Krankheiten förmlich aus dem Körper kochen kann. Können Nahrungsmittel heilen?

Nein. Nahrungsmittel sind nicht die Stoffe, die heilen. Das ist aber auch nicht notwendig. Wenn wir nämlich aufhören, uns mit ungesunden Nahrungsmitteln umzubrin-

gen, wenn wir dem Körper das zuführen, was er braucht, dann würde das schon vollkommen genügen. Die Frage ist: Wann heilt sich der Körper wieder selbst? Wenn unsere DNA in der Lage ist, mittels Ernährung, Umwelt, Stressabbau, eben durch viele Dinge, die heute nicht mehr selbstverständlich sind, sich selbst zu reparieren. Doch wenn wir mit einer massiven Wahl der falschen Lebensmittel unserem Körper Unheil antun, dann geht natürlich das Gleichgewicht verloren.

Aichfeld Plus: Was versteht man unter der 5-Elemente-Küche?

Sie basiert auf der Lehre der fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser bzw. den korrespondierenden 5 Geschmacksrichtungen. Wasser: salzig, Holz: sauer, Feuer: bitter, Erde: süß und Metall: scharf. Ihre Funktion liegt vor allem darin, über eine ausgewogene und vollwertige Ernährung den Organismus so zu stärken, dass sich Krankheiten erst gar nicht ausbreiten können.

Aichfeld Plus: Eines Ihrer Grundprinzipien ist die Suppe. Besonders am Morgen. Warum?

Schon unsere Vorfahren, weit über 100 Jahre zurück, haben sich morgens eine Getreidesuppe gekocht. Ein Energiekick für

den ganzen Tag. Und was ist heute? Heute glauben viele, sie müssten schon am Morgen einen Obstsalat essen, weil wir ja so gesund sein wollen. Aus einer Dosis Zucker holen wir uns keine Energie. Da ist's besser, wir hauen uns gleich mit der Kohleschaufel aufs Hirn. Eine Suppe hingegen ist voller Elektrolyte, sie gibt Energie für den ganzen Tag. Den Zucker können wir uns tagsüber aus verschiedensten Lebensmitteln holen, seien es Fleisch, Käse usw. Was aber nicht überall Bestandteil ist, sind Elektrolyte. Die müssen über die flüssige Suppe, Getreidesuppe, Miso-Suppe zugeführt werden, am besten gleich zum Frühstück.

Aichfeld Plus: Sie bieten auch Darmreinigungen an. Wie oft sollte eine Darmreinigung gemacht werden?

Früher wurde generell einmal im Jahr gefastet, meistens vor der Osterzeit. Die Christen 40 Tage, die Moslems 30. Grundsätzlich sollte einmal im Jahr eine Woche lang eine Darmreinigung gemacht werden. Das ist sinnvoll. Verschlackungen und Ablagerungen werden aus dem Darmtrakt gelöst und entfernt. Wenn die Darmwände gesäubert sind, kann Nahrung auch wieder viel besser resorbiert werden. Viele Menschen kommen zu meinen Darmreinigungswochen und das auch wiederholt. Sie fühlen sich dann für Monate besser.

Fotos: Krebber, Mlakar

»Das, was unsere Zellen brauchen, ist oft nicht das, was unser Kopf uns vorgibt zu brauchen.«



Aichfeld Plus: Das Krebber-Prinzip ist eine ausgewogene Ernährung?

Das Krebber-Prinzip hat nichts mit einer radikalen Diät zu tun. Es ist eine gesunde, sehr bekömmliche Ernährung. Sie soll den Körper auch dahin bringen, dass er auch einmal sündigen kann. Sünden wären, ein Bier zu trinken oder einen Apfelstrudel zu essen. Das ist kein Problem, aber der Körper muss sich das leisten können. Und leisten kann man sich nur, was man sich vorher verdient hat. Ich muss also zuerst einzahlen, erst dann kann man abheben.

Aichfeld Plus: Es kommt aber nicht nur darauf an, was wir essen, sondern wie wir essen?

Der Südländer, zum Beispiel der Italiener oder Spanier, nimmt sich zum Essen Zeit. Essen ist in diesen Ländern Kultur und wird zelebriert. Wir haben nur mehr Stress, wir hetzen von A nach B, von einem Termin zum anderen, und dazwischen gibt es einen ungesunden Burger. Der Genuss am langsamen Essen ist uns verloren gegangen. Wir müssen uns wieder Zeit dafür nehmen.

Aichfeld Plus: Wie sehen Sie die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln?

Tatsache ist, dass der Mineralgehalt unse-

rer Böden in den letzten 70 Jahren um 80 Prozent zurückgegangen ist. Die Folge von Monokultur, Stickstoffdüngung, Östrogenen und saurem Regen. Unsere Böden sind buchstäblich ausgelaugt. Es fehlen die Basen. Deswegen ist es heute absolut notwendig, auf Nahrungsergänzungsmitteln, in welcher Form auch immer, zurück zugreifen.

Aichfeld Plus: Das Krebber-Prinzip kann man auch in der Praxis erlernen. Sie bieten ja auch Kochseminare an?

Genau. Ich biete eintägige Kochseminare bzw. auch zweitägige Intensivseminare an. Wir kochen ein ganzes Menü aus Vor-, Haupt- und Nachspeise. Ein Hauptaugenmerk liegt dabei auf den Süßspeisen, denn alle lieben süß. Gekocht wird mit regionalen Zutaten, mit Nahrungsmitteln, die jeder zu Hause hat oder die man sich auch leicht besorgen kann.

Aichfeld Plus: Des Österreichers Leibspeise ist der Schweinsbraten mit Sauerkraut und Knödel. Das lässt sich aber nicht mehr kompensieren, oder?

Einen Schweinsbraten kann man nicht mehr ausgleichen. Der würde unter die Ernährungssünde fallen. Was wir aber in unseren Kochkursen machen, ist Geschnetzeltes vom Schwein ohne Schwein zuzube-

reiten. Wir verwenden Seitan, gut gewürzt schmeckt das wie ein Schweinsbraten.

Aichfeld Plus: Sie könnten glatt als Endvierziger durchgehen, sind aber 67. Ist ausgewogene Ernährung ein Jungbrunnen, eine Beautykur?

Absolut. Ich nenne meine Ernährung Neurologisches Celluläres Programmieren. Das heißt, die Zellstruktur über das Essen nicht zu degenerieren, sondern zu regenerieren. Ich versuche, Maß zu halten. Offensichtlich sieht man mir das an.

Aichfeld Plus: Frau Berchtaler, Sie ernähren sich seit 5 Jahren nach den Prinzipien von Jörg Krebber, haben Koch- und Darmreinigungseminare besucht. Wie hat sich Ihr Leben dadurch verändert? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Nach einer Darmreinigung fühle ich mich 10 Jahre jünger, und man sieht auch verjüngt aus. Es ist ein richtiger Energieschub. Mittlerweile habe ich auch begonnen, nach seinen Kochbüchern zu kochen. Besonders schätze ich, dass Jörg Krebber all diese biochemischen und physiologischen Zusammenhänge verständlich erklären kann. Wenn man die körperlichen Vorgänge einmal verstanden hat, fängt man nach seinen Grundsätzen zu kochen und auch zu leben an.