

freundin weil wir alle eine sind

experten-interview

In der Suppe liegt die Kraft

Jörg Krebber ist ein international anerkannter Referent und Autor zum Thema Ernährung und ihre heilende Wirkung. Mit freundin.de spricht er über das Thema Gewichtsverlust



© gettyimages

Jörg Krebber ist ein international anerkannter Referent und Autor zum Thema Ernährung und ihre heilende Wirkung. Seine Erfahrung aus langjährigen Studien in Asien und Europa haben ihn ein einmaliges Ernährungskonzept entwickeln lassen: die Fünf-Elemente-Küche. Diese verbindet die Kenntnisse der alten tibetischen Medizin, des indischen Ayurveda und der japanischen Zen-Klöster mit der modernen westlichen Ernährungslehre. Der 61-Jährige litt selbst in seinen Zwanzigern an einer vergrößerten Milz, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Morbus Crohn und Hepatitis. Aufgrund seiner Erfahrungen mit der Ernährungsweise in Asien hat er seine Erkrankungen in den Griff bekommen – lehrt sozusagen aus eigener Erfahrung heraus. Jörg Krebber gibt Koch- und Ernährungs-Seminare, in

denen er vermittelt, wie Nahrung zur Selbstheilung und Vorbeugung von Krankheiten einzusetzen ist. Ebenso ist es möglich, durch eine bewusste und durchdachte Art und Weise des Essens mit seinem Ernährungskonzept auf Dauer Gewicht zu verlieren.

freundin.de sprach mit ihm über sein "Prinzip", das er auch NCP - Neurologisches Cellulares Programmieren – nennt in Bezug auf das Thema Gewichtsverlust, das tägliche Frühstück, den Umgang mit Stressmomenten und Schlafproblemen.

freundin.de: Sie behaupten mit Ihrer Methode könnten Krankheiten regelrecht aus dem Körper „gekocht“ werden – ist es ebenso möglich die Kilos wegzukochen?

Jörg Krebber: Wer nach der Fünf-Elemente-Theorie isst, der verliert auch automatisch an Gewicht – das ist sozusagen ein positiver Nebeneffekt.

freundin.de: ...dennoch wehren Sie sich gegen den Begriff Diät...

Jörg Krebber: Ja, denn es ist ein Ernährungs-Konzept. Es geht darum zu verstehen, was ausgewogen ist. Davon haben sich die Menschen heutzutage weit entfernt. Dabei haben die Menschen schon vor 100 Jahren dieses Konzept gelebt. Einfachstes Beispiel sind die Suppen, die früher immer vor dem Hauptgang gegessen wurden. Davon ist der moderne Mensch völlig weg gekommen. Jedoch enthalten Suppen wertvolle Elektrolyte, die dafür sorgen, dass wir unseren Säurehaushalt ausgleichen.

freundin.de: Was passiert denn Besonderes mit denjenigen, die ihre Ernährungsphilosophie beherzigen?

Jörg Krebber: Sie spüren bereits nach einer Woche, dass der Verdauungsprozess schneller ist. Genauso ist es mit dem Stoffwechsel. Der Körper entsorgt alles Überschüssige.

freundin.de: Können Sie Ihre wichtigsten Prinzipien bitte kurz erklären?

Jörg Krebber: Im Grunde basiert diese Ernährungsart auf drei Säulen: Einmal geht es darum, den thermo-dynamischen Prozess des Körpers zu verstehen – etwa wenn jemand immer friert, dann ist dieser Prozess gestört. Zweiter Punkt ist der PH-Wert, der muss ausgewogen sein. Viele Körper sind zu übersäuert. Und der dritte Punkt basiert auf meinen Beobachtungen in Asien, dort wird vor dem Verzehr Öl übers Essen geträufelt. Das hilft, den Prozess des Aufspaltens von Kohlehydraten, Eiweißen und Nährstoffen anzuregen und es kurbelt den Ölwechsel des Körpers an.

freundin.de: Worauf schwören Sie denn konkret ganz besonders?

Jörg Krebber: Suppen! Kleine Miso-Suppen, weil sie dem Körper die Elektrolyte zurückführen.

freundin.de: Etwa auch zum Frühstück wie es die Chinesen zu tun pflegen?

Jörg Krebber: Das wäre ideal und früher gab es in unseren Breiten doch auch Getreidesuppen, vor Hundert Jahren hat doch keiner Brötchen morgens gegessen. Und vielleicht noch ein kleines Brötchen dazu mit Tomate. Es ist jedoch nicht so wichtig, wann etwas geschieht. Das, was jemand isst, sollte er mögen, das ist wichtig. Und Vordenken zahlt sich aus, ich meine damit, nicht erst zu essen, wenn der Hunger da ist. Schauen Sie wieder mal auf die Asiaten, die schlürfen ständig ihre Süppchen und die wenigsten dort haben Übergewicht.

freundin.de: Aber wenn jemand mal über die Stränge geschlagen hat – es sei nur mal die Heißhungerattacke auf Schokolade erwähnt oder der berühmte Gänsebraten über Weihnachten samt der vielen Plätzchen – was raten Sie da?

Jörg Krebber: Sich zu überlegen, womit kann ich das wieder ausgleichen? Wer täglich einen Liter Grünen Tee trinkt, der führt sich die Gerbstoffe zu, die gut sind für die Fettverbrennung. Oder immer das Essen etwas schärfer kochen mit Ingwer und Chili. Allerdings müssen Sie das konsequent durchziehen – nicht ab und an mal tageweise etwas scharf kochen. Letztendlich muss jeder für sich seinen ganz eigenen Weg finden.