



Ein Gespräch mit Jörg Krebber

Jörg Krebber ist einer der bekanntesten Ernährungsexperten unserer Zeit. Mit seinem Konzept „Nahrung ist Medizin“ hat er eine Revolution in den Kochtöpfen ausgelöst und mit seinen Vorträgen und Seminaren hat er zahllosen Teilnehmern zu besserer Gesundheit und mehr Wohlbefinden verholfen. Wir sprachen mit ihm über die zentrale Bedeutung eines gesunden Darms für ein gesundes Leben sowie über seine Herangehensweise an das alltägliche Problem der Übersäuerung.

newsage: Sie sagen, dass jede Krankheit ihren Ursprung im Darm hat. Können Sie das näher erläutern?

Jörg Krebber: Alles, was sich als Nahrung im Darm befindet, ist ja noch lange nicht im Körper. Der Darm ist also immer noch Außenwelt. Er bildet eine riesige Oberfläche, auf der alles, was wir essen, mit Hilfe von Bakterien verstoffwechselt wird. Das heißt, es gibt ungeheuer viele verschiedene Bakterien, die auf der Darmoberfläche ihre Arbeit verrichten. Dasselbe Prinzip

wie auf einem Acker oder auf einem Feld – wenn dort im Boden keine Bakterien sind, gibt es auch kein Leben. Doch dieses bakterielle Leben muss sich in einem Gleichgewicht befinden – einem Gleichgewicht von aeroben und anaeroben Bakterien. Ein ähnliches Gleichgewicht wie zwischen Pflanzen und Tieren: Pflanzen produzieren als Stoffwechselabfallprodukt der Photosynthese Sauerstoff, der für uns und die Tiere das Lebenselixier ist, und genauso ist das Kohlendioxid, das wir als Säuren aus unserem Körper ausscheiden, wiederum das Lebenselixier der Pflanzen. So werden ständig Sauerstoff und Kohlendioxid ausgetauscht und das gleiche Prinzip herrscht im Kleinen in unserem Darm.

newsage: Der Darm als Mikrokosmos oder als Biotop?

Jörg Krebber: Genau. Der menschliche Darm ist ein komplettes, universales Biotop, doch sein Gleichgewicht und seine Gesundheit stehen und fallen damit, ob wir mit Säuren und Basen richtig umgehen und unser Wissen über die Natur richtig und gezielt einsetzen. So herrscht bei uns zum Beispiel der Irrglaube, dass Bananen, Obst oder Kartoffeln basisch seien. Doch nach welchen Kriterien werden diese so eingeordnet? Nach westlichen Kriterien, denn wir Menschen in Europa sind eher ergebnisorientiert und fragen nicht nach der Ursache. Wenn ich also etwas esse, das sauer ist, wird es basisch verstoffwechselt und der Körper muss die Basen dazu produzieren. Das ist die gängige Lehrmeinung, die ja auch faktisch richtig ist – nur ob das für den Körper gesund ist, ist eine andere Frage. Da sage ich mit den Asiaten ganz klar „nein“, denn ich teile deren Auffassung, dass man

damit lediglich die eigenen Basenreserven aufbraucht und ein Mangel im Körper entsteht. Und deshalb laufen wir ja hierzulande auch alle so den Basen hinterher.

Es ist ja ganz einfach, das auch physikalisch zu zeigen: Alles, was einen PH-Wert von über 7 hat, ist basisch, und alles unter 7 gehört zu den Säuren. Obst hat einen PH-Wert von weit unter 7 und die Kartoffel liegt sogar bei 2. Essig hat man früher auch für basisch gehalten, dabei hat er den PH-Wert 1. Je saurer die

Dinge, die wir essen, desto basischer werden sie im Körper reaktiv verstoffwechselt. Wenn ich etwa Spargel gegessen oder Essig zu mir genommen habe, kann man natürlich danach eine Blutmessung machen und feststellen, dass die Basenwerte im Blut hoch sind. Aber diese Basen stammen von unseren Stoffwechselreaktionen – unsere eigenen Körperzellen müssen sie produzieren! Und das ist energetisch falsch.

newsage: Inwiefern falsch? Und was wäre richtig?

Jörg Krebber: Wir müssen Basen zuführen. Es kann doch nicht angehen, dass wir ständig unsere Körperzellen dazu benutzen, etwas zu produzieren, das wir nicht ins Essen getan haben. Das ist ein energetischer Verlust und Tatsache ist ja, dass wir heute alle großen Kalziummangel haben: Im Gewebe und in den Knochen haben wir ein Defizit, während wir im Blut und in den Blutgefäßen ein Übermaß an Kalzium verzeichnen. Dort verursacht es Arteriosklerose, die „Verkalkung“ der Gefäße, was wiederum zu Infarkten, Schlaganfällen und so weiter führt. Alles, was man ernährungstechnisch falsch machen kann, haben wir hier im Westen wirklich gründlich falsch gemacht. Es muss ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen herrschen und dazu müssen wir wieder mehr wirklich basische Lebensmittel zu uns nehmen, auch wenn diese bitter schmecken mögen.

newsage: Sie empfehlen auch eine Darmreinigung. Was hat es damit auf sich?

Jörg Krebber: Die Darmreinigung ist ja auch hier bekannt, z.B. in Form von Colon-Hydro, aber damit erreicht ja nur einen Meter Darm. Wenn man das wie in der ayurvedischen Pancha-Karma-Kur macht, dann trinkt man Salzwasser. Ein Salzwasser, dessen Salzgehalt etwas über dem unseren eigenen Blutes liegt. Dieses Salz treibt unweigerlich alles raus und zwar ohne Krämpfe. Und in spätestens einer Stunde hat man den Darm wunderbar entleert. Gleichzeitig bekommt der Körper über

ANZEIGE

dieses Salz aber auch all die wichtigen 86 Mineralstoffe und Spurenelemente wieder, die unser Blut im natürlichen Zustand enthält. Das mag nicht gerade die angenehmste Methode sein, aber eine Reinigung ist nie etwas Angenehmes. Doch sie ist harmlos und in einer Stunde ist man damit durch und befreit.

newsage: Und dann?



Jörg Krebber: Dann trinkt man Tees, eben Kräutertees, die basisch sind, und außerdem gibt es bei uns Suppen, in der alten Tradition mit vielen Kräutern und Gewürzen, die ebenfalls sehr basisch sind. Man baut den Darm also in erster Linie wieder mit den Basen auf. Ein Mensch mit einem Darm, der ausgeglichen ist mit den Säuren und Basen und der genügend Bakterien hat, die auf die Säuren oder auf die Basen angewiesen sind... wenn das im Gleichgewicht ist, dann kann man nicht krank sein, dann kann man auch essen und trinken, was man will. Und das ist das Prinzip: In Asien gibt es eigentlich keine Diäten; die Fünf-Elemente-Lehre sagt, dass der Mensch in der Lage sein muss, alles essen zu können, aber nicht unbedingt immer alles isst. Wenn er das tut, dann muss er dies wieder entsprechend ausglei-

chen. Das heißt, wenn ich etwas esse, das nicht so gesund ist, ist das nicht schlimm, sofern ich es wieder ausgleiche.

newsage: Also kommt es auf das Verhältnis an?

Jörg Krebber: Ja genau. Früher haben die Menschen zum Beispiel weniger Fleisch gegessen, aber wesentlich mehr Grünzeug – und damit meine ich nicht grünen Salat, sondern Kräuter, Schnittlauch, Petersilie oder Frühlingszwiebeln. Diese sind reich an Chlorophyll, das viel Magnesium enthält. Im Blut bindet Magnesium Kohlendioxid und Giftstoffe, die wiederum durch den Konsum von Fleisch entstehen. Ich könnte also auch Fleisch essen, wenn ich schon auf dem Teller das richtige Gleichgewicht hätte. Aber weil die Menschen dies heute nicht mehr wissen, muss man erst beim Darm anfangen, dort das Gleichgewicht wiederherstellen und die Leute dann nach und nach aufklären, damit sie es in Zukunft besser machen können und selbst zu einem gesunden Gleichgewicht zurückfinden.

Interview: NORBERT CLASSEN

Weitere Informationen:

Jörg Krebber

☎ 0180-30 022 41

info@nahrungistmedizin.de

www.nahrungistmedizin.de