



Nahrung ist Medizin

Wenn Saures nicht mehr lustig macht

Unzählige medizinische Studien bestätigen: Unsere Zivilisationskrankheit heißt „Übersäuerung“. Laut Krankenkassen sind 80% unserer Krankheiten stoffwechselbedingt. Jörg Krebbers Ernährungslehre ist eine Synthese aus tibetischer Medizin, dem indischen Ayurveda sowie moderner westlicher Erkenntnisse. In seinen Seminaren zeigt er, wie jeder für ein harmonisches Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt des Körpers sorgen und damit gesunden kann.

newsage: Wir werden mit Informationen über unsere Gesundheit und Ernährung überschüttet. Doch viele Menschen sind aufgrund der Fülle an Ratschlägen verunsichert.

Jörg Krebber: Es gibt ein einheitliches Prinzip, das die Ernährungswissenschaft sehr genau analysiert hat. Nämlich, dass der Mensch seinen Energiebedarf zu ca. 70% aus Kohlehydraten, also Glukose decken muss. Der Eiweiß- und Fett-/oder Ölbedarf unserer täglichen Nahrungsaufnahme sollte aus den restlichen 30% bestehen. Energieversorgung hat nichts mit Eiweißversorgung zu tun. Diese zwei wesentlichen Punkte muss man strikt auseinander halten. Wichtig ist, dass man dem Körper gibt, was er benötigt, nämlich 80% Energie, die man aus Kohlehydraten beziehen sollte und nicht aus Eiweißen. Wir haben ein gewaltiges Problem, seit wir uns von der klassischen Ernährung durch hauptsächlich Getreide, entfernt haben. Man kann tierisches oder pflanzliches Eiweiß essen, wenn man das richtige Mengenverhältnis einhält. Und genau dies tun wir nicht.

newsage: Wir nehmen zu viel Eiweiß zu uns. Welchen Schaden richten wir damit bei uns an?

Jörg Krebber: Zuviel Eiweiß – ob tierisch oder pflanzlich – ist eine zu große Belastung für den Körper. Er muss dieses Eiweiß auf einem sehr komplizierten Weg über die Leber in Glukose zurückverwandeln. Eiweiß ist kein Energiespender, hat also nichts mit Glukose zu tun. Und doch verwenden wir Eiweiß so. Als Vergleich: Decken wir unseren Energiebedarf aus Eiweiß und Fetten, dann ist das so, als würden wir unsere Wohnung mit einem alten Autoreifen heizen. Der bringt das Feuer auf Hochtouren, aber diese Verbrennung kostet enorm viel Kraft. Außerdem verrußt unser Kamin. Genauso ist das mit unserem Körper. Auch die Eiweiße verrußen oder, wie wir sagen, sie „verschlacken“.

newsage: Die westliche Welt brüstet sich mit ihrem Know-How in punkto „Krankheiten“...

Jörg Krebber: Das ist ja das Fatale: Bei uns im Westen hat man ein Konzept, wie ein kranker Mensch beschaffen ist, kennen Tausende von Krankheiten. Der

westlichen Medizin liegt kein ganzheitliches Konzept zugrunde, wie das in der traditionellen chinesischen und tibetischen Medizin ist. Der Arzt dort orientiert sich an Säure und Basen, benannt als Yin und Yang, die ausgewogen sein müssen. Wir sollten uns also weder extrem Yin noch extrem Yang ernähren, weil das im Stoffwechselbereich extreme Reaktionen hervorruft. Je mehr wir uns über die Nahrung in Extremzustände hinein manövrieren, umso mehr wird dem Körper Energie entzogen, um den Stoffwechsel aufrecht zu erhalten, das heißt den pH-Wert mühsam auszupuffern.

newsage: *Welchen Unterschied macht es, ob wir uns durch warme oder kalte Mahlzeiten ernähren?*

Jörg Krebber: Wir sollten hierbei von der Konstitution ausgehen. Ist ein Mensch kräftig gebaut, so ist dessen Stoffwechsel besser geartet als bei einem, der eher schwächlich ist. Es gibt Methoden, wie ich auf jeden Typus eingehen kann. Nimmt man einen kräftigen, robusten Menschen, so wird er Rohkost bestens verstoffwechseln, weil er sich im Bereich der Basen bewegt. Ist jemand schwächlich, befindet er sich im Säure-Bereich, dann ist die Rohkost keinesfalls geeignet, weil sie eine thermisch kühlende Wirkung hat. Durch Erwärmung wandelt sich Nahrung aus dem Säure-Bereich ins Basische, wird also „yangisiert“. Das ist Chemie.

newsage: *Wie kocht man nach den Fünf Elementen?*



Jörg Krebber: Das sieht praktisch so aus: Wir beginnen die Zubereitung einer Mahlzeit mit etwas Grünem, der Entsprechung des **Holz-Elements**, das für Leber und Galle steht. Wichtig ist, dass das Gemüse gedämpft, nicht verkocht wird, mit leichtem Biss, damit die Vitamine erhalten bleiben. Zum Holz-Element gehört auch noch etwas milchsauer Vergorenes wie zum Beispiel ein weißer Rettich. In Japan wird Rettich als Medizin auf den Tisch gebracht. Sauer macht lustig, heißt ein Sprichwort, gemeint ist hier die Leber, die dann gut brennt, weil sie Chlorophyll, Enzyme, Vitamine bekommt – alles, was sie für ihren Stoffwechselprozess braucht.

An zweiter Stelle steht das **Feuerelement**, mit der Entsprechung Dünndarm und Herz. In der Küchenpraxis bedeutet dies Gebratenes aus der Pfanne: ein kleines Stück Fleisch oder Fisch, besser aber Tofu, Seitan oder Tempeh. Das Gericht sollte eine gewisse Schärfe haben. Ingwer wird in der 5-Elemente-Küche fast täglich verwendet und unterstützt die Leber. Diese wird durch den Ingwer mit Energie versorgt, dadurch verliert sich Verlangen nach Süßem.

Das dritte Element ist das **Erdelement** mit der Entsprechung Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse. Das Erdelement ist süß. Kürbis ist hier ein wichtiges Gemüse, auch Karotten. Die Milz ist nach Aussagen der asiatischen Medizin der Wohnsitz unserer Seele, von Liebe.

Das **Metallelement** steht für Lunge und Dickdarm. Hier ist es wichtig, dass wir keine raffinierten Kohlehydrate zu uns nehmen. Das Metallelement bedeutet Mineralien, die wir in ungeschältem Getreide finden. Weizen ist stark Säure bildend, aber Reis, Buchweizen, Gerste und Hirse sind gut, Dinkel und Hafer auch.

Das **Wasserelement** hat die Entsprechung Blase und Nieren. Hier wären Hülsenfrüchte zu nennen.

newsage: *Wann habe ich mein System saniert, wenn ich mich auf diese Weise ernähre?*

Jörg Krebber: Das hängt von der Konstitution des Einzelnen ab. Während einer Darmreinigung werden Verschlackungen und Ablagerungen aus dem Darmtrakt gelöst und entfernt. Solange die Darmwände verschlackt sind, kann nur ein Teil der wichtigen Nährstoffe resorbiert werden. Im Prinzip kann jeder innerhalb von vier Wochen einen phantastischen Stoffwechsel haben, jedoch nur, wenn vorher eine Darmreinigung erfolgt ist und im Anschluss eine aus-

gewogene Ernährung (nach den 5 Elementen) folgt. Damit ist man nicht sofort gesund, aber man ist auf dem besten Weg, sich „gesund zu essen“.

Das Interview führte **PETER PAULS**

Weitere Informationen:

☎ 0180-3 00 22 41

info@nahrungistmedizin.de

www.nahrungistmedizin.de