FOOD IS MEDICINE

THE JÖRG KREBBER PRINCIPLE

„LASS DIE NAHRUNG DEINE MEDIZIN SEIN UND MEDIZIN DEINE NAHRUNG.“

Hippokrates über die Heilung

„LET FOOD BE THY MEDICINE, AND THY MEDICINE BE FOOD.“

Hippocrates on the way of healing

„Aus der Nahrung werden alle Lebewesen geboren, sie leben von Nahrung, sie lösen sich in Nahrung auf. Die Nahrung ist das Oberhaupt aller Dinge, die universelle Medizin ... Ich bin diese Welt, ich esse diese Welt. Wer das weiß, der weiß."

Upanishaden, die Hindu-Schriften

„From food are born all creatures. They live upon food, they dissolve into food. Food is the chief of all things, the universal medicine … I am this world, I eat this world. Who knows this, knows."

Upanishads, the Hindu scriptures

Mein Lebensweg führte mich im Alter von 24 Jahren in eine „Sackgasse". Ich war mit mehreren lebensbedrohlichen Krankheiten konfrontiert. Aller Hoffnung auf eine Heilung durch die westliche Medizin beraubt, ging ich einen Weg der tiefen Suche nach Antworten; Antworten auf mein Lebensschicksal ... Antworten auf meine Gesundheit.

Es war dieses einschneidende Ereignis, das sich mit der Zeit als mein größtes Geschenk erwies. Meine verzweifelte Suche, um mein Leben zu retten, die mich auf den Weg zur Entdeckung der größten Geheimnisse brachte, die der Menschheit bekannt sind; Geheimnisse, die seit Jahrtausenden existieren und heute vergessen sind. Durch diese alten Geheimnisse wurde ich geheilt, und mein Auftrag ist, dieses Geschenk mit der Welt zu teilen. Es machte mich zum wahren Rebellen dieser einen Sache. Ein Mann, der auf dem Weg ist, das Vergessene zu lehren und die Menschen zu befähigen, ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Jörg Krebber

My life's path led me to a „dead end" at the age of 24. Faced with several life threatening diseases, and stripped of all hope of a cure by western medicine, I was put on a road of deep search for answers; answers to my life's fate ... answers to my health.

It is this life-changing and devastating event that in time proved to be my greatest gift. It is my desperate search to save my life that set me on a path to the discovery of the greatest secrets known to man; secrets known for millennia and today forgotten. Through these ancient secrets I was cured and I knew that I had to share this gift with the world. This changed my course to that of a true rebel with a cause. A man on a path to teach what was forgotten and empower people to take control of their own health.

Jörg Krebber

EINFÜHRUNG

Eine große Gesundheitsrevolution erobert derzeit den Planeten. Alternative Medizin, ganzheitliche Heilung und einheimische Hausmittel rücken in den Mainstream. Millionen von Menschen versuchen sich gesünder zu ernähren und leben vegetarisch oder vegan. Trotz bemerkenswerter Fortschritte in der Medizin haben Krankheiten in verschiedenen Formen epidemische Ausmaße erreicht.

Warum dieser Wandel? Zu Beginn des 21. Jahrhunderts wird den Menschen bewusst, dass die Welt vor einer noch nie dagewesenen Gesundheits- und Umweltkrise steht. Neue Krankheiten und Epidemien sind aufgetaucht.

Fast alle Krankheiten können mit dem weit verbreiteten Rückgang der natürlichen Immunfunktion als Folge moderner Ernährungsgewohnheiten und Übermedikation in Verbindung gebracht werden. Es gab eine Zeit, in der die Menschen das Geheimnis der Gesundheit verstanden. Jede alte Zivilisation verband das Wohlbefinden mit dem Essen. Die östliche Medizin weiß, dass der Körper die Fähigkeit besitzt sich selbst zu heilen, wenn er in einen optimalen Zustand des Gleichgewichts gebracht wird.

Hippokrates, der Vater der modernen Medizin, bezeichnete Gesundheit als „in Harmonie und Gleichgewicht mit der natürlichen Welt kommen“. Der Weg zur Gesundheit ist die Harmonie mit der Natur durch unsere tägliche Art zu essen, in der Erkenntnis, dass Nahrung unsere Medizin ist. Dies ist das Jörg-Krebber-Prinzip. Dieses Prinzip ist die Wiederbelebung dieser verlorenen Kunst und ihre Weitergabe an die Welt.

INTRODUCTION

A major health revolution is currently taking place on the planet. Alternative medicine, holistic healing and indigenous home remedies are moving into the mainstream. Millions of people are trying to eat healthier and are vegetarian or vegan. Despite remarkable advances in medicine, disease in various forms has reached epidemic proportions.

Why this change? At the beginning of the 21st century, people are realizing that the world has never been beforepast health and environmental crisis. New diseases and epidemics have emerged. Almost all diseases can return to the modern world due to the widespread decline in our natural immune function. Eating habits and over-medicating are directly linked to this reality.

There was a time when people understood the secret to health. Every ancient civilization associated well-being with food. Eastern medicine knows that the body has the ability to heal itself when brought to its original state of equilibrium. Hippocrates, the father of modern medicine, described health as a way through which “to come in harmony and balance with the natural world”.

The path to health is harmony with nature through our daily way of eating, by understanding that food is our medicine. This is the Jörg Krebber principle. This principle is the resuscitation of that lost art, and its transmission to the world.

PHILOSOPHIE

Die Jörg Krebber-Philosophie basiert auf der immerwährenden Ansicht, dass Gesundheit und Glück aus einem Leben in Harmonie mit der Natur resultieren, während Krankheit und Unglück ein Spiegel des Ungleichgewichts zwischen innerer und äußerer Welt sind.

Der Weg zurück zur Gesundheit besteht darin, die natürliche Ordnung zu verstehen und mit ihr zu harmonieren, beginnend mit unserer täglichen Ernährung. Die chronische Einnahme von verarbeiteten und schlecht ausgewogenen Lebensmitteln und Getränken liegt der fortschreitenden Entwicklung von Krankheit und Disbalance zugrunde.

Der Kern von Jörgs Philosophie ist das Verständnis dessen, was er das neurologische zelluläre Programmierprinzip – oder den genetischen Code der Ernährung – nennt. Wenn die richtige Nahrung richtig zubereitet und kombiniert wird, erlaubt sie der Umgebung, in der unsere Zellen existieren, ein perfektes Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Dies ermöglicht es unseren Zellen, in einer optimalen Umgebung perfekt zu funktionieren und sich zu regenerieren.

Auf der Grundlage einer Synthese mehrerer alter Traditionen hat Jörg eine Methodik für die Ernährung und eine Reihe von Rezepten und Kräutermischungen entwickelt, die das Essen auf das Niveau der Medizin heben und gleichzeitig ein außergewöhnliches kulinarisches Erlebnis bieten. Seine Mission ist es, den Einzelnen zur Selbstheilung zu befähigen, indem er Lebensmittel richtig kombiniert und zubereitet.

PHILOSOPHY

The Jörg Krebber philosophy is based on the perennial view that health and happiness result from living in harmony with nature, while sickness and unhappiness mirror disharmony or an imbalance between the internal and external world.

The way back to health is understanding the natural order and harmonizing with it, beginning with our daily way of eating. The chronic intake of processed and poorly balanced foods and beverages underlies the progressive development of sickness and unhappiness.

At the core of Jörg's philosophy is an understanding of what he calls the Neurological Cellular Programming Principle – or the genetic code of nutrition. Simply stated, although food itself does not heal the body, when food is correctly prepared and combined, it allows the environment within which our cells exist to maintain a perfect balance. This allows our cells to function in an optimal environment, thereby regenerating in the way they are inherently capable of doing through the programming found in our original genetic coding.

Based on a synthesis of a number of ancient traditions, Jörg has developed a methodology for eating and an array of recipes and herb mixtures that elevate food to the level of medicine, while simultaneously providing an extraordinary culinary experience.His mission is to empower the individual to self-heal by preparing and combining food correctly.

JÖRG KREBBER – BIOGRAPHIE

Jörg Krebber wurde 1947 in München geboren und erhielt schon früh eine Ausbildung auf den Gebieten der Chemie, Physik und Metallurgie. Im Alter von 25 Jahren wurde bei ihm eine Reihe chronischer und lebensbedrohlicher Krankheiten diagnostiziert, darunter eine vergrößerte Milz, Morbus Crohn und Hepatitis A, B und C.

Aller Hoffnungen auf eine Heilung durch die westliche Medizin beraubt, reiste er in den Osten und fand ein Kloster im Himalaya, wo er innerhalb von vier Monaten durch die dort ansässigen Mönche geheilt wurde. Dies war der Beginn einer lebenslangen Suche zur Ergründung der Geheimnisse, die seiner Heilung zugrunde lagen.

Während seiner Reisen in den fernen Osten wurde Jörg als Schüler des weltberühmten Oki Sensei Meisters im Mishima Shi Kloster aufgenommen. Später wurde er von Michio Kushi ausgebildet, der für seine Einführung der makrobiotischen Ernährung in Nordamerika bekannt ist. Jörg schloss dann seine Hauptstudien in Nepal als Schüler von Meister Dr. Bahn ab, wo er sowohl die Kunst der Diagnose des Körpers durch Gesicht, Hände und Füße studierte, als auch Akupunktur, medizinische Massage und eine Ernährung, die auf dem universellen Prinzip von Yin und Yang basiert. 20 Jahre Aufenthalt und Studium in Tibet, Indien, China und Japan folgten.

Mit diesem Wissen bereichert kehrte Jörg in den Westen zurück, wo er die westliche Ernährungswissenschaft studierte. Jörg ist Autor von drei Büchern, hält regelmäßig Vorträge und Retreats und arbeitet außerdem mit Firmen und Großunternehmen als Berater im Bereich Gesundheitsmanagement.

JÖRG KREBBER – BIOGRAPHY

Jörg Krebber was born in Munich in 1947 and received an education in chemistry and physics and metallurgy at an early age.At the age of 25 he was diagnosed with a number of chronic and life threatening diseases, including an enlarged spleen, Crohn's disease and hepatitis A, B and C.

Deprived of all hope for a cure through Western medicine he travelled to the East, and found a monastery in the Himalayas, where he was healed within four months by the local monks. This was the beginning of a lifelong search to unravel the mysteries underlying his healing.

During his travels to the Far East, Jörg became a student of the world-famous Oki Sensei master in the Mishima Shi monastery. He was later trained by Michio Kushi, who was responsible for introducing the macrobiotic diet known in North America. Jörg then completed his main studies in Nepal as a student of Master Dr. Train from where he studied the art of diagnosing the body through the face, hands and feet, as well as acupuncture, medical Massage and nutrition based on the universal principle of Yin and Yang. 20 years stay and study in Tibet, India, China and Japan followed.

Armed with this knowledge, Jörg returned to the West, where he studied Western nutritional science. Jörg is the author of 3 books. He gives lectures and holds retreats, working with companies, large corporations and groups of individuals, as a consultant in the field of health management.

DAS JÖRG KREBBER PRINZIP

Grundlagen des Jörg Krebber Prinzips sind die fernöstliche 5-Elemente-Lehre und das Kräftespiel von Yin und Yang (Säuren und Basen).

Die 5-Elemente-Lehre, ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), hat ihren Namen von den fünf Elementen erhalten: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes Nahrungsmittel lässt sich hier einem der Elemente zuordnen und wird so Teil einer harmonischen Küche. Das uralte Bild von Yin und Yang beschreibt das Wechselspiel der Kräfte in der Natur und wird in die Ernährungslehre sinnvoll und verständlich integriert.

Jörg Krebber erläutert mit den Prinzipien von Yin und Yang sowie der 5-Elemente-Lehre, wie die verschiedenen Bestandteile unserer Nahrung wirken und richtig verwendet zu neuer Gesundheit und Wohlbefinden führen. In den Grundlagen der Lehre erfahren sie die „5 Säulen der Gesundheit", welche die Voraussetzungen für eine gesunde, schmackhafte und harmonische Versorgung und Ernährung des Körpers sind.

In der einwöchigen Darm-Reinigungswoche erfahren Sie – neben einer sanften Entgiftung nach einer ayurvedisch-hawaiianischen Methode – alle Grundlagen dieser Lehre, die Ihre positive Wirkung auf Körper und Geist weit hinaus über diese Woche wirken lässt.

Sie erhalten Antworten auf die Frage; Warum ist es so wichtig ist, sich ausgeglichen zu ernähren und wie Sie innerhalb kürzester Zeit Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können.

„Nehmen Sie jetzt Ihre Ernährung bewusst in die Hand und überlassen Sie Ihre Gesundheit nicht dem Zufall."

THE JÖRG KREBBER PRINCIPLE

The basics of the Jörg Krebber Principle are the Far Eastern 5-element theory and the interplay of forces of Yin and Yang (acididy and alkalinity).

The 5-Elements Teaching, a component of Traditional Chinese Medicine (TCM), derived its name from the five elements: wood, fire, earth, metal and water. Each food can be assigned to one of the elements and thus becomes part of a harmonious cuisine. The ancient image of Yin and Yang describes the interplay of forces in nature and is integrated into the science of nutrition in a meaningful and understandable way.

Through the principles of Yin and Yang and the 5-Elements Teaching, Jörg Krebber explains how the different components of our food work and if used correctly lead to new health and well-being. Through the foundation of these teachings, we learn the "5 Pillars of Heath" which are a prerequisite to a healthy, tasty and harmonious supply of nutrition to the body.

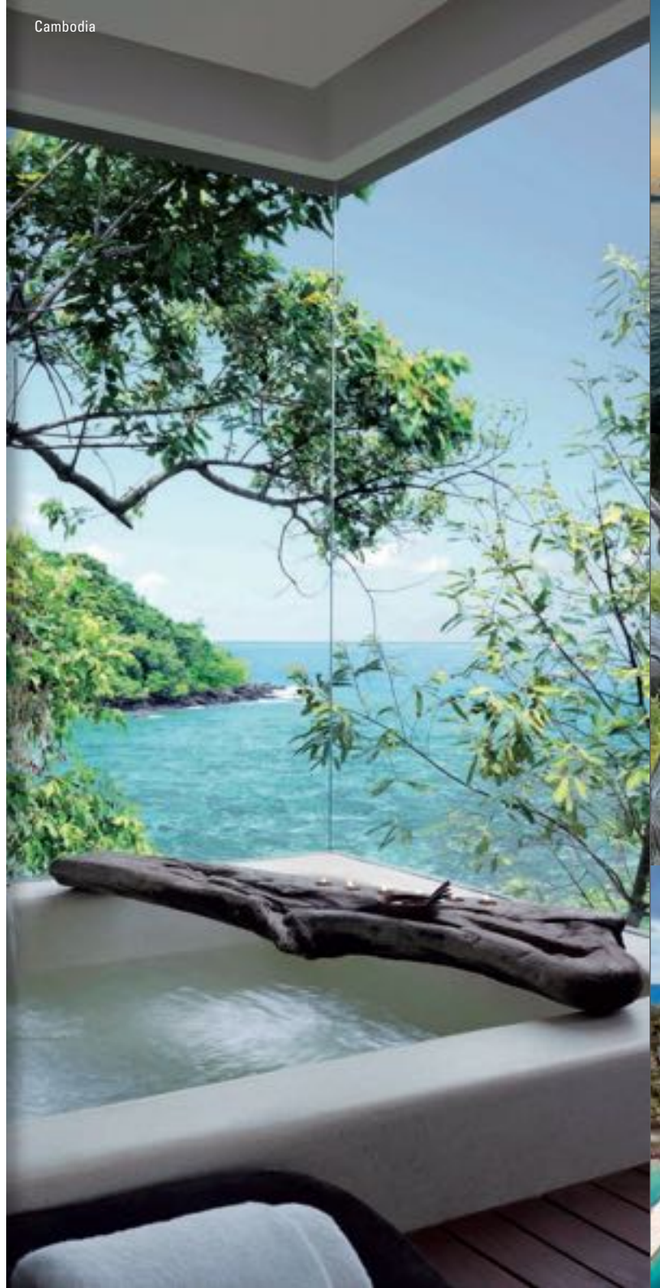
During the Intestinal Cleansing Week you will experience all of the basics of this teaching, in addition to a gentle detoxification through the Ayurvedic-Hawaiian method, that brings a positive effect to the body and mind, with benefits that last far beyond this week.

You will receive answers to the questions: 'Why, is it so important to eat a balanced diet and how can we activate our self-healing powers within the shortest possible time possible.

„Take your diet consciously in your hand now and do not leave your health to chance."

BUCHEN SIE JÖRG KREBBER FÜR

- **Vorträge** zum Thema Gesundheit und Ernährung
- **Gesundheits-und Ernährungsberatung** für Firmen im Bereich Gesundheitsmanagement
- **Meridian Yoga** (Do In) und Atemtraining
- **Radionik** – Coaching und Hypoxie-Hyperoxie-Training mit Cell-Fit
- **Seminare** zum Thema Yin & Yang (Basen & Säuren)
- **Private Konsultationen** nach Terminvereinbarung
- **Kochseminare** Gruppen von 10-30 Personen – siehe Termine auf der Website oder private Seminare auf Anfrage
- **Retreat ayurvedisch-hawaiianische Darmreinigung** (1-2 Wochen) Gruppen bis 30 Personen in ganz Europa – siehe Termine auf der Website
- **Retreat ayurvedisch-hawaiianische Darmreinigung** (4-6 Wochen) Gruppen bis max. 10 Personen weltweit an ausgesuchten Plätzen auf Anfrage
- **Weltweite private Retreats** (4-6 Wochen) für Einzelpersonen und Gruppen bis max. 5 Personen an den schönsten Destinationen mit exklusiver Betreuung – auf Anfrage


Cambodia

Cambodia

Calivigny Island

BOOK JÖRG KREBBER FOR

- **Lectures** on health and nutrition
- **Health and nutrition consulting** for companies in the field of health management
- **Meridian Yoga** (Do In) and breathing exercises
- **Radionics** – Coaching and Hypoxie Hyperoxie training with Cell-Fit
- **Seminars** on Yin & Yang (alkalinity & acidity)
- **Private consultations** by appointment
- **Cooking seminars** for groups of 10-30 people – see dates on the website or private seminars on request
- **Retreat ayurvedic-hawaiian colon cleansing** (1-2 weeks) Groups up to 30 persons all over Europe – see dates on the website
- **Retreat ayurvedic-hawaiian colon cleansing** (4-6 weeks) Groups up to max. 10 persons worldwide at selected places on request
- **Worldwide private retreats** (4-6 weeks) for individuals and groups of up to 5 persons at the most beautiful destinations with exclusive program – on request

Turks & Caicos

Bali

Costa Rica

EXKLUSIVE RETREATS AN AUSSERGEWÖHNLICHEN ORTEN

Besonders erfolgreich sind wir mit unseren Retreats an den schönsten Orten auf dieser Welt. Hier kann man für einen Monat sein alltägliches normales Leben hinter sich lassen.

Unser Therapieansatz ist hier noch weit wirksamer, da wir tägliches langes Salzwasser baden und kurze gezielte Sonnenduschen zusammen mit Darmreinigung, Yoga, der 5 Elemente Küche, ausgesuchten und erlesenen Tee's und dem alten klassischen Ayurveda vereinen.

Diese Retreats finden aus Wahrung der Privatsphäre nur in sehr kleinen Gruppen von 5 bis max. 10 Personen statt.

Zu den wunderschönen Orten gehören:

- Turks & Caicos Islands, Karibik
- Costa Rica
- Antigua, Karibik
- Tobago, Karibik
- Bali, Indonesien
- Kambodscha und Thailand

EXCLUSIVE RETREATS AT EXTRAORDINARY LOCATIONS

We are especially successful with our retreats at the most beautiful places in the world. Here you can leave your everyday normal life behind for a month.

Our therapeutic approach is even more effective here, as we bathe long in saltwater every day and combine short targeted sun showers together with intestinal cleansing, yoga, the 5 elements cuisine, selected and exquisite teas and the old classical Ayurveda.

These retreats take place in very small groups of 5 to max. 10 persons for privacy reasons.

Among the beautiful places of these retreats are:

- Turks & Caicos Islands, Caribbean
- Costa Rica
- Antigua, Caribbean
- Tobago, Caribbean
- Bali, Indonesia
- Cambodia and Thailand

Costa Rica

Tobago

Turks & Caicos

Alle beschriebenen Anwendungen zählen zur so genannten Alternativmedizin. Sie werden von der Schulmedizin nicht anerkannt. Die hier zur Verfügung gestellten Informationen oder Therapien ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt. Alle Beschreibungen dienen dem Interessierten zur Information über Gesundheitsvorsorge und können Personen bei Ihrer medizinischen Behandlung unterstützen. Der Autor und Inhaber beabsichtigt nicht, Diagnosen außerhalb seiner Praxis zu stellen und Therapieanweisungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei ernsten gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

All of the applications described are part of what is known as alternative medicine. They are not recognized by conventional medicine. The information or therapies provided here are not a substitute for examination or treatment by a doctor. All descriptions are intended to provide interested parties with information about preventive healthcare and can support people with their medical treatment. The author and owner does not intend to make diagnoses outside of his practice and to give therapeutic instructions. The procedures described here are not intended to be a substitute for professional medical treatment for serious health conditions.

NAHRUNG IST MEDIZIN – JÖRG KREBBER
MÜNCHEN
Tel. +49 171 2082324
info@nahrungistmedizin.de / www.nahrungistmedizin.de
www.foodismedicine.eu