

# FOOD *is* D

## *DIE NEUE VERFÜHRUNG*

GUTES, GENUSSVOLLES  
ESSEN IST EIN SCHÖNER  
LUXUS UND EINE  
LEBENSWICHTIGE  
NOTWENDIGKEIT

## *Medicine*

JÖRG KREBBER  
INTERVIEW

## *NAHRUNG*

NAHRUNG IST MEDIZIN -  
DIE REVOLUTION  
IM KOCHTOPF!  
WENN SAURES NICHT  
MEHR LUSTIG MACHT:  
JÖRG KREBBER KOCHT  
KRANKHEITEN AUS  
DEM KÖRPER!

UNSER KÖRPER IST  
EIN GROßER ZAUBERER,  
WENN ES DARUM GEHT,  
GLEICHGEWICHTE HER-  
ZUSTELLEN.

# jörg das interview krebber

NAHRUNG IST MEDIZIN -  
DIE REVOLUTION  
IM KOCHTOPF!  
WENN SAURES NICHT  
MEHR LUSTIG MACHT:  
JÖRG KREBBER KOCHT  
KRANKHEITEN AUS  
DEM KÖRPER!



Wenn es nach ihm ginge könnte man sich die Krankenkassen-beiträge sparen, denn alle wären dann gesund. 'Das ist eine doch allzu fantastische Aussage' werden manch nun ausrufen. Aber sie kennen Jörg Krebber noch nicht. Sie sollten ihn aber kennen lernen!

Wir sind ein krankes Volk, auch wenn wir dies nicht wahrhaben möchten und gebrauchen allzu gerne den Begriff Zivilisationskrankheit'. Es ist ja auch bequemer sich mit einem Schlagwort zur Ruhe zu betten, das sowieso die eine Änderung  
Forschungs-  
vielen  
Unsere  
'Übersäuerung'.  
**Alle unserer Krankheiten sind stoffwechsel bedingt**

wenigsten wirklich verstehen, als herbeizuführen. Renommierte institute auf der Welt haben in medizinischen Studien bestätigt: Zivilisationskrankheit heißt Doch da 'Säure-Basen-Harmonie'

den meisten Menschen zu wissenschaftlich klingt, setzen sich gleich gar nicht mit dem Thema auseinander. Und überhaupt - was interessiert der eigene Körper, wichtiger ist doch, dass das Auto auf Hochglanz poliert bestens funktioniert. Schließlich kosten Reparaturen in den Werkstätten viel Geld. Und für Krankheiten kommen ja die Krankenkassen auf. Laut Krankenkassen weltweit sind 80 % all unserer Krankheiten Stoffwechsel bedingt! Dabei kann alles so einfach sein! Dies beweist Jörg Krebber in seinen Seminaren. Sein Credo: Der Körper ist der Tempel Deiner Seele'. Er zeigt die Zusammenhänge im Körper auf und lehrt, wie man Krankheiten aus dem Körper 'kocht'. Bei seiner Ernährungslehre handelt es sich um eine Synthese aus den Lehren der alten tibetischen Medizin, den in japanischen Zen-Klöstern tradierten Lehren, dem indischen Ayurveda sowie den Erkenntnissen Ernährungslehre.  
und Leidensweg machen Jörg Krebber zum Experten wie Säuren und Basen sich zu dem Chinesischen Medizin - Yin und Yang - eigenes Ernährungskonzept hat ihm Wohlergehen gebracht. Und so zeigt er heute jeder durch 'Kochen nach den Fünf harmonisches Gleichgewicht im Säure-Körpers' sorgen und damit gesunden kann. keineswegs Askese, denn Genuss spielt hier



# das interview

Wir sind es gewohnt, alle mögliche Nahrung in uns hinein zu stopfen und gehen davon aus, dass unser Körper alles weitere regelt

**Anne Lehr-Blüchel:** Sie haben eine eindrucksvolle Vorgeschichte und haben daraus Ihr Ernährungskonzept entwickelt. Weshalb meinen Sie, dass dieses Konzept auf alle Menschen übertragbar ist?

**J.K.:** So wie alle Menschen im genetischen Code in ihrem molekularen Bereich die selbe Schwingungsfrequenz haben, so ist auch das Prinzip der Nahrung für Menschen gleich. Auch wenn man in unterschiedlichsten Regionen lebt und die verschiedensten Grundnahrungsmittel verwendet.

Wenn wir die Hochkulturen vergleichen, so liegen Europa bis Japan und Amerika auf einer Ebene, das heißt auf einem Breitengrad. Kulturen entstehen und vergehen gemäß den Jahreszeiten und den energetischen Einflüssen ihrer Grundnahrungsmittel. Diese bestanden in erster Hinsicht immer aus Getreide in Verbindung mit Eiweißen und Fetten oder Ölen.

Was macht uns Menschen heute am meisten zu schaffen? Die Umwelt - und zwar meine ich nicht das äußere Umfeld, sondern die Nahrung. Der Mensch ist ein kompliziertes und doch komplettes Ökosystem, dessen Funktionieren von seinen Nahrungsmitteln bestimmt wird.

**A.L.-B.:** Wie kommt es, dass wir unsere Gesundheit regelrecht boykottieren?

**J.K.:** Wir sind es gewohnt, alle mögliche Nahrung in uns hinein zu stopfen und gehen davon aus, dass unser Körper alles weitere regelt, also gut verdaut, damit es uns gut geht. Im Prinzip stimmt das - doch nur im Prinzip! Ab einem bestimmten Zeitpunkt verdaut der Körper eben nicht mehr alles. Der Stoffwechsel verändert sich durch die Umwelt, bedingt durch die informative Qualität der Nahrung. Mit anderen Worten Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Fette, Eiweiße und Kohlehydrate.

**A.L.-B.:** Wir werden mit Informationen über unsere Gesundheit und im Zusammenhang damit mit unzähligen Tipps über unsere Ernährung überschüttet. Doch, der eine sagt so, der andere sagt so. Viele Menschen sind verunsichert. Probieren mal da - mal dort etwas aus und tun sich dabei wirklich nichts Gutes

**J.K.:** 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, auch wenn er Fleischesser ist. 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. 90 % des heute auf der Erde angebauten Getreides ist mehr als unsere gesamte Erdbevölkerung in einem Jahr essen könnte. Kaum vorstellbar, dass die Menschen heute tatsächlich zu wenig davon haben. Dies kommt daher, weil der größte Teil des Getreides in eine sehr teure und keineswegs umweltverträgliche Tierhaltung fließt.

**A.L.-B.:** Wir nehmen zu viel Eiweiß zu uns. Welchen Schaden richten wir damit bei uns an?

**J.K.:** 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. Genau so ist das mit unserem Körper. Denn auch die Eiweiße verrußen oder wie wir sagen sie 'verschlacken'. Die meisten Menschen sind 'verschlackt'. Es ist fast schon ein Modebegriff geworden 'Ich muss unbedingt entschlacken'.

# das interview

**A.L.-B.:** Wie befreie ich meinen Körper von dem 'Ruß'?

**J.K.:** Da sind ja die wildesten Geschichten in Umlauf wie 'den Körper spülen'. Ich spüle nur die Toilette! Die Schlacke muss auf dem gleichen Weg wie sie in den Körper gekommen ist, wieder aus unserem System hinausbefördert werden. Das heißt, über Osmose. Osmose ist ein Begriff den wir in der Schule gelernt haben, doch die wenigsten können damit etwas anfangen. Am allerwenigsten, wenn es um Nahrung geht. Wichtig ist, dass nichts auf direktem Wege in die Zelle kommt. Nahrung durchläuft unendlich viele Wandlungen vom Mund bis zur Zelle. Ob wir die Nahrung dabei im basischen oder im sauren Bereich verstoffwechseln, hängt davon ab, welche Qualität diese hat und ob diese den momentanen Bedürfnissen auch entspricht.

**A.L.-B.:** Wie wichtig das richtige Verhältnis von Säure und Basen ist, vermitteln Sie in Ihren Seminaren. Über Säure- und Basen-Ernährung wurden ja schon unzählige Bücher geschrieben. Haben Sie bei Ihrer Ernährungslehre einen neuen Ansatz?

**J.K.:** Mein Ansatz ist nichts neues und Säure und Basen sind in der Ernährungswissenschaft beschrieben. Ich bin über die erschienene Literatur bestens im Bilde. In der Ernährungswissenschaft weiß man sehr genau über Säure und Basen Bescheid. In der allgemein erhältlichen Literatur werden diese Erkenntnisse aber leider anders dargestellt. Meine Ernährungslehre basiert auch auf den Erkenntnissen von Säure und Basen. Nur stelle ich sie so dar, wie sie dargestellt werden muss!

Die meisten Menschen sind heute übersäuert. Es gibt nicht einen einzigen 'über-basten' Menschen.

Diese Übersäuerung kommt nicht zuletzt von den vielen falschen Informationen. Eine der Lügen, die man allgemein serviert bekommt: Kartoffeln sind basisch. Die Ernährungswissenschaft sagt aber: Kartoffeln sind Basen-bildend! Dieses Wort ist enorm wichtig, denn Basen-bildend heißt, weil die Kartoffel einen sehr hohen Kalium-Anteil hat, der für uns natürlich wichtig ist, aber andererseits sehr wenig Natrium. Um den PH-Wert in unserem

Körper stabil zu halten, muss dieser mit Natrium aus den körpereigenen Natriumreserven ausgepuffert werden.

**A.L.-B.:** Kann man bei der Kartoffel zum Beispiel durch Zusatz eines ausgezeichneten Öls, die Säure mindern?

**J.K.:** Koche ich Kartoffeln in Salzwasser, dann kommt natürlich ein wenig Natrium dazu, sie werden also nicht mehr so sauer. Wenn ich die Kartoffel in Öl anbrate, so erzeuge ich durch die Hitze einen Vorgang der eher basen-bildend ist. Voraussetzung ist hochwertiges, kaltgepresstes Öl, das einen hohen Siedepunkt hat. Man könnte dann sogar Pommes frites bei 110 Grad statt bei 220 zubereiten

Ich möchte die Kartoffel nicht verdammen, sondern nur an den richtigen Platz stellen. Mein Vorschlag ist, sie zum Beispiel mit einem Matjesfilet oder einem gebratenen Tofu zu kombinieren.

**A.L.-B.:** Die westliche Welt brüstet sich mit ihrem Know-How in punkto 'Krankheiten'.

**J.K.:** Das ist ja das Fatale: Bei uns im Westen hat man ein gutes Konzept wie ein kranker Mensch beschaffen ist. Wir kennen Tausende von Krankheiten.

Der westlichen Medizin liegt kein ganzheitliches Konzept zu Grunde, während man in der traditionellen chinesischen und tibetischen Medizin gerade dieses Wissen nutzt. Man sieht den Menschen ganzheitlich! Der Arzt dort orientiert sich an Säure und Basen, bekannt als Yin und Yang, die ausgewogen sein müssen. Wir sollten uns also weder extrem Yin noch extrem Yang ernähren, weil das im Stoffwechselbereich auch wieder extreme Reaktionen hervorruft. Je mehr wir uns über die Nahrung in Extremzustände hinein manövrieren, um so mehr wird dem Körper Energie entzogen, um den Stoffwechsel aufrecht zu erhalten, das heißt den PH-Wert oft mühsam auszupuffern.

**A.L.-B.:** Wir ernähren uns hauptsächlich durch warme Mahlzeiten, die einen höheren Stellenwert haben, als kalte Speisen. Macht es denn einen Unterschied welche Form wir wählen?

# das interview

**J.K.:** Wir sollten hierbei von der Konstitution ausgehen. Ist ein Mensch kräftig gebaut, 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, der aber Herzprobleme hat, 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.

**A.L.-B.:** Aufstellungen mit einzelnen Lebensmitteln und deren Nährwert sind 'in'. Haben auch Sie eine Hitparade der Top-Nahrungsmittel?

**J.K.:** Es gibt eine Aufstellung von Nahrungsmitteln, die sehr Yin und sehr Yang sind. Ich könnte sie zwar auflisten. Doch nützen würde diese Liste keinem. Man würde dann nur noch dies oder jenes nehmen und gar nicht wissen, dass der andere Bereich ja immer verstoffwechselt wird. Wenn ich etwas esse, was sehr yin ist, wird es sehr yangig verstoffwechselt, etwas saueres wird basisch. Zucker, der sehr basisch ist, wird im Körper sauer verstoffwechselt. Oder nehmen wir die Kartoffel, die sehr sauer ist. Sie wird im Körper basisch verstoffwechselt. Die falsche Anwendung einer Nahrungsmittelliste möchte ich vermeiden, denn wichtig ist die richtige Kombination der Nahrungsmittel!

**A.L.-B.:** Geht es um die Gesundheit unseres Körpers, um richtige Ernährung so spielt der Darm eine große Rolle. Dies hat auch die Industrie für sich entdeckt und propagiert probiotische Nahrungsmittel. Was halten Sie davon? Gibt es Alternativen?

**J.K.:** Der Darm ist für den Stoffwechsel das wichtigste Instrument. Probiotische Lebensmittel für den Darm - ein Marketing-Konzept der Industrie! Und schon beim Wort 'Industrie' sollten wir hellhörig werden. Probiotische Lebensmittel halten nicht, was sie versprechen, sie haben nicht den Effekt, den wir brauchen. Ein wirksames Mittel kann die Industrie, die anorganische Chemie, auch nicht herstellen. Der Darm braucht eine

Vielfalt an verschiedenen Nahrungsmittel, an erster Stelle stehen die für die Verbrennung so wichtigen Enzyme. Und zwar Milchsäurebakterien. Diese kann eine anorganische Chemie nicht produzieren.

Natürliche Milchsäurebakterien nahm man früher durch milchsauer eingelegtes Gemüse, wie Salzgurken oder Sauerkraut zu sich. Sauerkraut ist das A und O des Überlebens. Man sollte es so oft wie möglich möglichst roh essen, denn damit kann man den Darm wieder aufbauen. Enzyme werden in der Medizin auch als 'Funke des Lebens' bezeichnet. Diese Enzyme, die uns aus dem sauren in den basischen Bereich bringen könnten, fehlen uns heute. Mein Tipp: Mehrmals wöchentlich rein biologisches Sauerkraut in den Speiseplan einbeziehen. Wichtig ist, dass man dieses sehr gut kaut!

**A.L.-B.:** Es gibt aber doch viele Enzyme. Warum ausgerechnet Milchsäurebakterien?

**J.K.:** Milchsäurebakterien sind in der Nahrung unserer Umwelt ein grundlegender Pfeiler für unsere Gesundheit. Hat die Darmflora davon ausreichend, so werden wir eine gute Verbrennung haben. Und damit sind wir in der Lage viele andere Stoffwechselvorgänge aufrecht zu erhalten und neu zu synthetisieren.

**A.L.-B.:** Darmkrankheiten sind vermeidbar, und das auf einfache Art und Weise - oder?

**J.K.:** Bei der Verstoffwechslung über Enzyme wird der Stoffwechsel auf intelligente Weise so zerlegt, dass der Prozess nicht in den Säurebereich sondern in eine Milchsäuregärung übergeht. Man kann sich das so vorstellen, wie wenn man Milch andickt und sauer werden lässt, ohne dass sie dabei kaputt geht (natürliches Joghurt oder Buttermilch). Eiweiße werden aufgeschlossen und weiter entwickelt. Genau das ist auch bei Vegetariern der Fall, die eine problemlose Verdauung haben, weil der Stoffwechsel nicht mit Dekompostierung zu tun, wie bei dem Konsum von Fleisch, das automatisch in Fäulnis übergeht. Essen wir Gemüse und Milchsäurebakterien, dann haben wir genug Enzyme und zerlegen unsere Nahrung nach oben. Wenn wir nicht genügend Enzyme haben, dann hat der Darm zu viele Hefebakterien und beginnt zu übersäuern. Diese Hefepilze

# das interview

brauchen wir natürlich, nur nicht in dem Maße wie wir sie heute haben. Dass Hefe den Stoffwechsel sehr sauer macht, ist heute hinlänglich bekannt.

**A.L.-B.:** Es gibt heute noch eine starke Liga der Fleischesser. Rotes Fleisch wie Rinderfilet gilt als Luxus, helles Fleisch wie Truthahn gilt immer noch als untere Schiene. Ist es egal welches Fleisch wir essen?

**J.K.:** Ob weißes oder rotes Fleisch ist egal. Selbst das magerste Stück Rindfleisch besteht aus Muskelweiß und Fetteiweiß. Der Fetteiweißgehalt des magersten Rindfleisch, ist immer noch bei 80 Prozent. Das teuflische dabei ist, dass dieser Fettanteil nicht sichtbar ist. Truthahn oder Hähnchenbrust haben ebenfalls 80 % Fetteiweiß. Also von magerem Fleisch zu sprechen, ist schon Ironie, denn das gibt es gar nicht

Da Fleisch von lebenden Tieren kommt enthält es außerdem einen hohen Anteil an Purin, also an Harnsäuren. Der Urin ist in das Fleisch eingewoben. Diesen müssen wir zusätzlich zu unserem eigenen Urin des Stoffwechsel herausfiltern. Das klingt unappetitlich, ist aber die Wahrheit.

**A.L.-B.:** Wer das liest, dem wird doch schon beim Gedanken an Fleisch schlecht. Gibt es einen Ausweg für alle, die immer noch Appetit darauf haben, aber eigentlich doch lieber verzichten möchten.

**J.K.:** Zwischen den Fleischessern und den Vegetariern gibt es eine Alternative: Fisch zu essen! Der Fisch aus der Nord- und Ostsee ist heute sicher nicht mehr genießbar, da müsste man schon sehr an die Unversehrtheit der dortigen Umwelt glauben. Gut ist Hochseefisch. Übrigens. Generell gilt, daß Frischfisch nie so frisch ist wie der tiefgefrorene Hochseefisch, der auf den Fischereiflotten schockgefroren wird. Diese Eiweiße sind viel gesünder als bei dem vermeintlich 'frischen Fisch', der oft tagelang, auf Eis gelagert, in Lastern durch Europa rollt. Eiweiße bei einer Temperatur von über Null Grad sind einem Zersetzungsverfall unterzogen. Eiweiße, die bei minus 20 Grad schock gefroren werden, sind absolut im Bereich des Stillstands konserviert und somit tatsächlich frisch!

**A.L.-B.:** Essen ist abgesehen von der Wirkung auf den Körper auch ein sinnliches Vergnügen. Jedes Lebensmittel hat einen Eigengeschmack. Sie propagieren nun die Soja-, Tofu-, Seitan-Küche. Wo bleibt die Sinnlichkeit bei dieser Art von Küche?

**J.K.:** Essen ist genau so sinnlich wie Sex und diese beiden sozialen Umfänge sollten wir uns auch erhalten. Und wenn Sie die Sinnlichkeit des Essens ansprechen, so entsteht diese doch in erster Linie durch gemeinsamen Genuss. Dieses Vergnügen haben wir uns selbst genommen, denn wie viele Menschen verschlingen ganz alleine und in erstaunlichem Tempo 'Fast-Food' - der Name sagt alles. Nehmen wir die Bewohner der südlichen Länder, die essen gemeinsam und äußerst langsam. Auch die Nahrung wird liebevoll und mit großem Zeitaufwand zubereitet. Bei uns aber gilt leider: Zeit ist Geld. Viele würden am liebsten heute das Geld 'fressen', weil das so gut schmeckt. Wer einmal unsere Gerichte probiert hat, wird erleben, dass keineswegs die Sinnlichkeit verloren geht, nur weil man 'gesund' kocht. Unsere Küche ist ein Gemisch aus der ayurvedischen, japanischen und traditionellen deutschen Gourmetküche! So machen wir aus pflanzlichen Eiweiß ein Gulasch, das fleischähnlichen Charakter hat, sowohl in der Konsistenz wie im Geschmack. Wir nehmen die gleichen Gewürze wie bei einem Gulasch mit Fleisch, also Wachholder, Lorbeer und Nelke und vieles mehr. Was man hier nicht kennt, ist die Zugabe ayurvedischer Gewürze wie Kurkuma und Kardamon und die aus Japan stammende Ume-Paste um nur wenig zu nennen, das den Bereich 'Gesundheit' betrifft.

**A.L.-B.:** Welchen echten Benefit habe ich, wenn ich meine Ernährung auf Soja umstelle?

**J.K.:** Für den Benefit ist wichtig, dass man die Gerichte so zubereitet, dass sie einem auf dem Gaumen zergehen. Wie man das macht, kann man in unseren Kochkursen lernen. Der Vorteil der pflanzlichen Eiweißprodukte ist, dass sie keinerlei Purin, also Harnstoffe haben, dass sie keine Giftstoffe enthalten, die unsere Leber und Niere belasten. Wir wissen aus der Ernährungslehre, dass Fleisch 10 % verwertbares Eiweiß besitzt. Sojabohnen haben 30 % körperverswertbares Eiweiß. Das sind die ernährungswissenschaftlichen Fakten, keine von mir aufgestellten Thesen.

# das interview

**A.L.-B.:** Ihre Ernährungslehre ist nach den Fünf Elementen ausgerichtet. Was verstehen Sie darunter?

**J.K.:** Die Fünf Elemente in der Küche sind eine neue Ernährungslehre. Leider findet man in den bislang veröffentlichten Büchern immer die gleichen Fehler, so als ob einer vom anderen abgeschrieben hat. Das Verständnis von den Fünf Elementen in der Küche ist bislang noch nicht richtig erklärt worden, außer philosophisch.

Wir beginnen die Zubereitung einer Mahlzeit mit etwas Grünem, der Entsprechung des Holzelements, das für Leber und Galle steht. Wichtig ist, dass das Gemüse gedämpft, nicht verkocht ist mit leichtem Biss, damit die Vitamine erhalten bleiben. Gerade Vitamin C ist in dem grünen Chlorophyll reichlich enthalten. Den höchsten Vitamin C-Gehalt haben Grünkohl, Brokkoli, Rosenkohl und Wirsing. Auf 100 g gemessen haben alle diese grünen Gemüse viel mehr Vitamin C als es Obst bieten kann. Gemüse hat dazu noch einen hohen basischen Wert, den Obst nicht besitzt. Obst als Genussmittel zum Nachtisch ist eine schöne Ergänzung, aber keinesfalls ist es als Nahrungsmittel zu sehen. Zum Holzelement gehört auch noch etwas milchsäure vergorenes wie zum Beispiel ein weißer Rettich. Auch in Japan wird Rettich ja als Medizin auf den Tisch gebracht. Sauer macht lustig, heißt ein Sprichwort, gemeint ist hiermit die Leber, die dann gut brennt, weil sie ihr Element bekommen hat: Chlorophyll, Enzyme, Vitamine - all das was sie braucht, um ihren komplizierten Stoffwechselprozess durchzuführen.

An zweiter Stelle steht das Feuerelement, mit der Entsprechung Dünndarm und Herz. Das bedeutet für die Küche nun etwas in der Pfanne gebratenes. Das kann ein kleines Stück Fleisch oder Fisch sein, besser natürlich Tofu, Seitan oder Tempeh. Das Gericht sollte eine gewisse Schärfe haben. Wichtig ist die Verwendung von Ingwer. Die Wurzel ist eine echte Unterstützung für die Leber. Keinesfalls sollte man Salz nehmen, ein wenig Pfeffer ist in Ordnung. Wenn man herzhaft Gebratenes mit scharfem Ingwer isst, dann wird man auch kein Verlangen nach Süßem verspüren. Denn der Ingwer schafft so viel Energie in der Leber, dass die kein Signal nach Süßigkeiten aussendet.

Das dritte Element ist das Erdelement mit der Entsprechung Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse. Diese produziert Insulin, hält uns frei von Über- oder Unterzucker. Essen wir zu viel Zucker, auch durch zu viel Obst d.h. Fruchtzucker wird sie mit einem Übermaß an Insulin ausgebremst. Das Hormon Insulin verstoffwechselt sich mit Zucker im Körper als eine Fettsäure. Das erklärt, warum viele Frauen die Cellulite nicht wegbekommen, obwohl sie viel Obst essen. Zucker ist eine Fettsäure im Körper!

Erfolg bringt, wenn man auf eine Ernährung umsteigt, mit allem, was unter 'Wurzeln' einzuordnen ist: Kürbis, Zwiebeln, Karotten, Sellerie etc. - in eigenem Saft mit etwas Pflanzenöl angedünstet, schmeckt alles wunderbar und ist gesund. So werden zum Beispiel Karotten ganz süß, sie karamellisieren. Das Erdelement ist süß und diese Süße holen wir bei der Zubereitung heraus. Kürbis ist ein wichtiges Gemüse für dieses Element, da er mit seiner kräftigen golden-orangen Farbe für Erde steht. Die Milz ist nach Aussagen der asiatischen Medizin der Wohnsitz unserer Seele, Liebe, also süße Leben - la dolce vita!

Das Metallelement steht für Lunge und Dickdarm. Ein gesunder Mensch sollte einen basischen Dickdarm haben. Wenn man übersäuert ist, dann kann man das schnell feststellen, denn dann riecht der Stuhl.

Beim Metallelement ist es wichtig, dass wir keine raffinierten Kohlehydrate zu uns nehmen.

Das Metallelement bedeutet Mineralien, die wir in ungeschältem Getreide finden. An erster Stelle stehen die heimischen Getreide wie Buchweizen und Gerste, aber inzwischen auch der Reis, der heute zu großem Teil in Europa angebaut wird. Der Reis verbrennt im Körper mit einem sehr neutralen PH-Wert. Weizen ist stark Säure-bildend, Gerste ist ideal, Hirse ist gut, Dinkel und Hafer auch.

Das Wasserelement hat die Entsprechung Blase und Nieren. Hier wurden früher in erster Linie alle Hülsenfrüchte als wichtigste Eiweißquelle für die Menschheit gesehen. Noch heute ernährt sich ein großer Teil der Menschen vorwiegend von Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen, Erbsen...



“ Mein Konzept ist natürlich auch **Beauty-Food**,  
denn wenn ich von **Schönheit** spreche, dann geht  
es um die Zelle. ”



# das interview

**A.L.-B.:** Deine Ernährungslehre beruht rein auf dem Aspekt Gesundheit. Wie steht es um die Schönheit, was kann man da tun?

**J.K.:** Meine Konzept ist natürlich auch Beauty-Food, denn wenn ich von Schönheit spreche, dann geht es um die Zelle. Bei mir geht es nicht um Kosmetik, die ich auf die kranke Zelle schmiere, um allen Schaden abzudecken. Wirkliche Beauty bedeutet, Stoffwechsel im rechten Maß, eine saubere und gesunde Zelle, die zum Beispiel keine Cellulite kennt. Es gibt Erkenntnisse, die beweisen, dass die menschliche Zelle Jahrhunderte leben könnte, wenn sie ständig in einem basischen, alkalischen Bad gehalten werden könnte. Doch die Menschen haben heute noch nicht dieses Wissen und auch die Disziplin. Wer also gesund ist, ist sicher auch schön.

**A.L.-B.:** Es gibt unzählige Bücher über Ernährung. Einige habe ich Ihnen mitgebracht. Bei dem ersten Ratgeber geht es um unsere Schönheit und Nahrung, durch die man eine 'Beauty' werden soll.

**J.K.:** Man muss heute extrem kritisch an diese Art Lektüre herangehen. Na bitte, kaum habe ich die erste Seite aufgeschlagen, entdecke ich 'Essig'. Essig macht uns krank, außer man verwendet einen hervorragenden Aceto Balsamico.

Oder nehmen wir das Rezept 'Auberginen auf einem heißen Stein geröstet mit Krabben'. Das ist wohl das dümmste, was ich je gelesen habe. Auberginen sind um ein Vielfaches Säurehaltiger als die Kartoffel und wird im Körper extrem basisch verstoffwechselt, das heißt sie raubt uns die körpereigenen Basenreserven. Die Krabben sind das hochwertigste Eiweiß, wobei wir aber bei dem Wort 'hochwertig' nicht von einem glückseligen Zustand sprechen. Je hochwertiger nämlich ein Eiweiß ist, um so schwerer ist es von Leber und Galle zu zerlegen. Das heißt, wer Krabben isst, muss sehr gesund sein. Und die Kombination von Auberginen und Krabben ist so fatal als würden sich zwei Einbeinige umarmen und sich damit der Illusion hingeben wieder zwei Beine zu haben.

Auch das Rezept 'Miesmuscheln in Marinade' würde ich nur einem empfehlen, der Suizid begehen möchte. Die Miesmuscheln haben alle Umweltgifte in sich gesammelt. Grünes Ratatouille

von Spargel hat die selben fatalen Auswirkungen wie Auberginen. Bekanntermaßen wird Gicht- und Rheumakranken kein Spargel mehr gegeben.

Wichtig ist generell, dass wir darauf achten, dass unsere Nahrung nicht von den Chemiegiganten bearbeitet wurde. Außerdem muss die Kombination stimmen.

Und was ich in dem Buch über angebliche 'Beauty-Food' gelesen haben, macht nicht schön, sondern dazu noch krank.

**A.L.-B.:** Ein anderes Buch verspricht 'Über-Lebenshilfe durch 'Power im Alltag'. Diese soll hauptsächlich durch den Verzehr von Obst produziert werden.

**J.K.:** Generell ist Obst nicht ungesund. Es ist ein Nahrungsmittel, das in einer kurzen Jahreszeit wächst. In dieser können wir es auch essen, natürlich in Maßen, sonst übersäuern wir unseren Körper. Obst hat so gut wie keine Mineralien. Außerdem hat es viel weniger Vitamine als jedes Blatt- und Wurzelgemüse.

Also Power durch Obst, da kann ich nur sagen: Diese Versprechungen stimmen nicht!

**A.L.-B.:** Ein Bestseller verheißt 'Ewige Jugend'. In einem Kapitel geht es um den Glykämischen Index.

**J.K.:** 10 % unserer Bevölkerung in Deutschland hat Diabetes, das sind fast 8 Millionen Menschen! Die Medizin behauptet heute, dass dies genetisch bedingt ist. Früher war dies nicht genetisch bedingt, warum jetzt? Jede Krankheit, sei es Diabetes oder Schnupfen ist eine genetisch bedingte Krankheit. Gene verändern sich im Stoffwechselbereich ständig und zwar durch die Nahrungsmittel die wir zu uns nehmen. In allen Lebensmitteln sind die entsprechenden eigenen Gene natürlich enthalten, denn sonst könnten wir sie nicht gen-manipulieren. Gen-Manipulation beginnt bereits in der Küche bei der Art der Nahrungszubereitung. Denn diese Gene wirken auf unseren Organismus in ihrer bestimmten Weise auf unsere Gesundheit ein.

# das interview

Der glykämische Index ist das Problem Nummer eins, weil die Menschen heute zu viel schnellen, weißen Einfachzucker zu sich nehmen, der absolut gesundheitsschädlich ist. Genau so schnell verbrennt Fruchtzucker im Körper und wird fast mit der selben Menge Insulin 'ausgelöscht' das heißt aus der Blutbahn herausgenommen. Das bedeutet, dass eine enorme Menge Insulin dazu erforderlich ist, weil wir sonst ins Koma fallen und sterben würden. Je weniger Insulin wir beim Stoffwechsel verbrauchen, um so gesünder sind wir.

**A.L.-B.:** Für viele Rezepte ist die Verwendung von Ölen und Fetten unerlässlich. Was müssen wir im Umgang mit Fetten beachten?

**J.K.:** Wenn wir Fette nehmen, dann sollten wir nur Öle aus erster und kalter Pressung verwenden. Eigentlich sollte es gar keine anderen auf dem Markt geben. Denn was wir im Supermarkt erhalten, sind Öle, die mit 170 Grad gepresst sind und nicht einmal mehr als Maschinenöl tauglich sind.

Nahrung, die mit Öl in Verbindung gekommen ist, ist wichtig, weil wir drei Hauptmerkmale in der Ernährung täglich zu uns nehmen müssen. Das erste sind Kohlehydrate, also der Zucker, der langsam verbrennt und den wir über die Getreidesorten zu uns nehmen. Das zweite sind die Eiweiße, weil ohne sie kein Leben möglich ist, da die Aminosäuren ein wichtiger Bestandteil sind. Das dritte - genau so notwendig wie die anderen, doch in geringerem Verhältnis - sind die Fette und Öle. Wir brauchen also gute und saubere Öle. Wichtig zu wissen ist, dass von der Industrie mehrfach gesättigte Fette und Fettsäuren, also denaturierte Eiweiße, in unserem Körper einen enorm großen Schaden anrichten.

**A.L.-B.:** Der Autor, ein renommierter Anti-Aging-Experte, empfiehlt 'Eiweiß pur in bester Qualität bieten Eiweißdrinks aus der Apotheke. Sie sind schnell angerührt und helfen, Ihren niedrigen Eiweißspiegel anzuheben.'

**J.K.:** Das ist wirklich kriminell und dumm. Die Eiweiße, die wir in der Apotheke bekommen sind zerpflückt, denaturiert und müssen in unserem Körper in die einfachsten Bestandteile

umgewandelt werden, nämlich in ihre Bausteine, die sogenannten Aminosäuren. Je hochwertiger ein Eiweiß ist oder je mehr es denaturiert wurde, um so komplizierter ist der Vorgang des in die Bausteine Zerpflückens für unseren Stoffwechsel. Dann kommt noch erschwerend hinzu, dass es sich bei dem in der Apotheke angebotenen Eiweiß um viele chemische und synthetische Zusätze handelt. Diese hochpotenzierten Drinks sind wirklich Körperverletzung und deshalb ist es schlichtweg dumm, sie zu sich zu nehmen!

Für uns sind die Eiweiße der Hülsenfrüchte von höchstem Nutzen. Deren Aminosäuren sind den Aminosäuren des tierischen Eiweiß absolut ebenbürtig. Um sie aus dem Stoffwechselbereich herauszuholen, ist der Arbeitsaufwand um ein vielfaches geringer als bei tierischen Eiweiß.

Tierisches Eiweiß hat bei der Verarbeitung einen enorm hohen Energieaufwand, pflanzliches Eiweiß hat fast keinen Energieaufwand nötig. All die Energie die nun übrig bleibt, gibt dem Körper echte Power.

Bestes Beispiel was Fleischkonsum anrichtet sind die Raubkatzen. Wenn sie eine Beute zerlegt haben, dann sind sie fast schon Kuschtiere. Doch dieses friedliche ist nur verloren gegangene Energie. Genau so geht es uns hier.

**A.L.-B.:** In dem Kapitel "Trypophan fürs Glück" ist zu lesen, dass die Aminosäure aus der das Gehirn das Serotonin herstellt hauptsächlich in Rindfleisch, Geflügel, Milch, Hüttenkäse etc. zu finden ist. Und - dass in einem Schnitzel 20 Aminosäuren stecken, die um den Eingang ins Gehirn konkurrieren!

**J.K.:** Was die Glückshormone betrifft, möchte ich die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zitieren, denn es gibt einen Bericht in Geo November 2000. Da ist zum ersten Mal erklärt, wie nach 20jährigem wissenschaftlichem Studium herausgefunden wurde, dass die meisten Glückshormone nicht in tierischen Eiweißen vorhanden sind, sondern in unseren Dickdarmwänden hergestellt werden. Melatonin, Serotonin werden aus dem Stoffwechselfvorgang synthetisiert. Das ist eine fundierte wissenschaftliche Aussage

# das interview

hier um ein ganzheitliches System. Das heißt: Unser Skelett ist bekanntermaßen das Gerüst, das von unseren Muskeln zusammen gehalten wird. Die Organe sind das Versorgungssystem dieser Muskeln, wie auch für unsere Knochen. Aber unser Skelett hat keine eigene Funktion. Es lässt nur die Biegungen und Bewegungen zu, die wir ihm über das Gehirn anhand von Muskeln übermitteln. Geben wir ihm also den Befehl zum Gehen, dann bewegen sich unsere Knochen. Das gleiche kann man aber auch über den Säure-Basen-Haushalt bewerkstelligen, dann aber nicht im intelligenten Bereich. Wenn ein Organ wie zum Beispiel die Leber stark übersäuert ist, dann verspannen sich die Nervenenden, die mit bestimmten Muskeln zusammenhängen. Diese Verspannungen kommen von einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts. Alle Rückenprobleme sind ein Signal für ein Problem an Leber, Niere, Herz oder Bauchspeicheldrüse. Kaum einer der Rückenprobleme hat, ist tatsächlich von Schäden am Rücken betroffen. Diese kommen hauptsächlich von der einseitigen und falschen Ernährung, die wiederum einseitige Verspannungen in unserem Muskelgewebe erzeugt.

**A.L.-B.:** Eine weitere Krankheit ist Osteoporose. Unter anderem sollen die Wechseljahre dafür verantwortlich sein, wenn die Hormone Ping-Pong spielen.

**J.K.:** Der Hauptgrund für Osteoporose ist der Konsum von weißem Zucker. Der raubt uns die wichtigsten B-Vitamine. Kalzium, Magnesium, die zu den Basen gehören, fehlen uns heute meist. Es ist aber nicht einfach, sie im Körper zu speichern. Der jahrzehntelange Gebrauch von weißem Zucker hat uns die Osteoporose beschert

Das Thema 'Hormone' müsste nicht sein, wenn die Frauen nicht schon zeit ihres Lebens Fleisch und Käse im Übermaß gegessen hätten. Diese Nahrungsmittel waren bekanntermaßen jahrzehntelang von synthetischen Hormonen belastet. Dadurch haben die Frauen heute eine erheblichere Belastung durch Hormonstörungen. Hitzewallungen zum Beispiel treten in Schüben auf. Dieser Schub kommt, weil sich wieder einmal Hormone geballt umstellen. Dass Hormone schubweise frei werden, kommt daher weil man vielleicht etwas Süßes gegessen hat, was wiederum das Hormon Insulin stimuliert hat. In den folgenden

Tagen hat man einen hohen Insulinspiegel im Blut, der dann wieder in Fettsäuren umgewandelt wurde. Mein Körper spielt Ping-Pong.

Um Beschwerden zu mildern, rate ich vom Konsum von Obst, Schokolade ab. Genießt man statt dessen Tofu, scharf Gebratenes, also friedliche Nahrung', dann flaut dieses Ping-Pong-Spiel ab. Natürlich funktioniert das nicht sofort wegen des Memoryeffekts in unseren Zellen, der Jahrzehnte alt ist. Und unsere Hormone haben bekanntermaßen ein hervorragendes Langzeitgedächtnis. Hier mal ein wenig Schokolade, ein Schluck Alkohol - das funktioniert wie eine Billard-Kugel, die mit einem ungeheuren Schlag in Bewegung gesetzt wurde und so von einer Bande zur anderen schleudert.

**A.L.-B.:** Wenn ich nun durch Ihre Beschreibungen aufgerüttelt, mich nach den 5-Elementen ernähre, auf meinen Säure-Basen-Haushalt achte, wann habe ich mein System saniert?

**J.K.:** Das hängt von der Konstitution ab und von der Art, wie und wie lange man 'böse' mit sich umgegangen ist. Der Grad einer Krankheit wird immer davon bestimmt, in welcher Form wir Säuren und Basen in unsere Alltagskost auf den Tisch bringen. Im Prinzip kann jeder innerhalb von 4 Wochen ein fantastischen Stoffwechsel haben. Das heißt natürlich nicht, dass man in kurzer Zeit gesund wird, aber man ist auf dem besten Weg dahin, sich 'gesund zu essen'. Jede einzelne Zelle im menschlichen Organismus kennt ihre Aufgabe sehr genau und wenn wir ihr die Möglichkeit lassen, ihre Arbeit nach ihrem genetischen Programm täglich fortzusetzen, so wird sie das tun, was ihre ureigenste Absicht ist, nämlich sich zu regenerieren und perfekt zu funktionieren. Der Mensch heilt sich selbst!

**A.L.-B.:** Wichtig ist sicher, dass man für ein Ernährungskonzept professionelle Hilfe in Anspruch nimmt, die einen auf den richtigen Weg bringt.

**J.K.:** Für ein gesundes Ernährungskonzept bedarf es unbedingt professioneller Hilfe, die ein Grundwissen von dem vermittelt, was richtig und was falsch ist. Theoretisch kann ich aber kein Handwerk erlernen, also überwiegt bei uns die Praxis. Wer in unseren Seminaren war und eine intelligente Kochschule praktiziert hat, geht garantiert diesen Weg weiter. Denn 'bei uns essen Sie richtig!'

# das interview

Wie kann man behaupten, dass in einem Schnitzel 20 Aminosäuren enthalten sind - dies ist eine wirklich freche Lüge! Wenn man ein solches Buch veröffentlicht, dann sollte man sich zumindest ein wenig mit Ernährungswissenschaft beschäftigen haben. Es geht in erster Linie um die 8 essentiellen Aminosäuren die, wenn sie in der Nahrung enthalten sind, die restlichen der 20 Aminosäuren selbst herstellen können. Der Körper synthetisiert diese also.

Wenn ein tierisches Eiweiß bis zu 8 Aminosäuren hat, dann ist das schon sehr hoch gegriffen. Es gibt ein paar Ausnahmestände auf dem Planeten, die über 18 Aminosäuren hinauskommen, doch das trifft nur bei pflanzlicher Ernährung zu. Shitake-Pilze haben 18 Aminosäuren und das ist auch die Spitze. Auch Aloe hat 18 Aminosäuren, ist aber kein Nahrungsmittel. Hülsenfrüchte, Kohlenhydrate und Fette ergeben die 8 essentiellen Aminosäuren. Es geht aber gar nicht darum, dass ich um jeden Preis 20 Aminosäuren zu mir nehme!

**A.L.-B.:** In vielen Medien steht: Wichtig ist die tägliche Einnahme von hoch dosiertem Vitamin C...

**J.K.:** Unter 'Zu sich nehmen' verstehen die meisten heute doch Nahrungsergänzungsmittel. Dabei kann der Körper Vitamin C selbst bilden, zum Beispiel indem man täglich Sauerkraut isst. Gibt man dem Körper genügend Vitamin C in reiner Form, weil man zu faul ist dieses durch Nahrungsmittel zu mir zu nehmen, dann schwächt man das Immunsystem, statt es zu stärken.

Ein Immunsystem wird nur stark gehalten, wenn man es dazu anhält selbst zu produzieren.

Bekommt ein Diabetiker zum Beispiel in einem Stadium in dem er noch nicht Insulin spritzt, die richtige Nahrung, dann kann ihm das Insulin erspart bleiben. Gibt man ihm aber erst einmal Insulin, dann sieht die Bauchspeicheldrüse ja keinerlei Notwendigkeit eigenes Insulin zu produzieren. So geht das auf allen Ebenen. Der Stoffwechsel ist dann intelligent, wenn man ihn dazu bewegt, zum Beispiel auch die B-Vitamine selbst herstellen zu lassen. Das kann der Körper und das ist auch in der Wissenschaft bekannt und belegt.

**A.L.-B.:** Viele Frauen haben heute Candida. Worin sehen Sie die Ursache?

**J.K.:** Es ist Fakt, dass medizinisch gesehen 80 % aller Frauen mit Candida, also einer Pilzkrankheit zu tun haben. Candida taucht dort auf, wo sich zu viel Hefebakterien im Darm angesiedelt haben und kein natürliches Gleichgewicht zu den Milchsäurebakterien mehr bilden, die eigentlich die Basen darstellen. Candida ist ein typisches Erscheinungsbild unserer grundlegend falschen und einseitigen Ernährungsweise. Man kann zwar Eiweiße noch besser verdauen als Kohlehydrate, doch ist dies nur deswegen möglich, weil Eiweiße so gut wie keine Kohlehydrate darstellen. Trotzdem brauchen wir in unserem Darm die Fähigkeit alles im Basenbereich zu verstoffwechseln - auch Kohlehydrate. Das Fehlen unserer Basen in den Nahrungsmitteln ist der Hauptgrund für diese Krankheit.

**A.L.-B.:** Was halten Sie von Trennkost?

**J.K.:** Wir sollten 'Trennkost' wirklich beim Wort nehmen und uns von dieser Art Ernährung trennen. Trennkost heißt, dass man Kohlehydrate und Eiweiße separat zu sich nimmt. Man sollte den Körper aber darauf trainieren, dass er beides gemeinsam verdaut. Das heißt, dass ich gleichzeitig mit den Eiweißen und Fetten auch die Kohlehydrate zu mir nehmen kann. Die Eiweiße sind die Ziegelsteine für den Wiederaufbau der Zellen, die Fette sind der Transportweg und das Transportmittel ist die Energie, die aus den Kohlehydraten kommt. Wenn ich mich der Trennkost verschreibe, dann ist das so als würde ich meinen Laster mit meinem Baumaterial für den Transport beladen, habe aber gar kein Benzin im Tank. Energie ist die Hauptsache und die müssen wir aus den Kohlehydraten über die Nahrung beziehen, damit wir unseren Laster mit genügend Sprit (Energie) versorgen können.

**A.L.-B.:** Nahrung ist Medizin, kann man zum Beispiel auch Rückenschmerzen durch richtige Ernährung therapieren?

**J.K.:** Rückenschmerzen - ein wunderbares Thema, an das Osteopaten gerne herangehen, indem sie sich nur mit dem Muskel befassen. Doch es geht

# jörg das interview krebber

Dieses Interview ist exklusiv im Magazin ISNESS  
[www.isness.com](http://www.isness.com), erschienen.  
(Auszüge daraus dürfen nur mit der Quellenangabe  
verwendet werden: [www.isness.com](http://www.isness.com) )

