

# Ernährung und Gesundheit

Ernährungsexperte Jörg Krebber beleuchtet die Zusammenhänge aus Sicht der Asiatischen Medizin



Hauptursache der Krankheiten des rheumatischen Formenkreises ist die allgemeine Übersäuerung des Körpers durch falsche Ernährung, die zu Antriebslosigkeit, Müdigkeit und letztlich zu chronischen Krankheiten führt.

Die thermodynamische Einwirkung der Nahrungsmittel beeinflusst uns und unseren Stoffwechselprozess. Jedes Nahrungsmittel hat einen bestimmten thermischen Wert, der unseren Organismus erhitzen oder abkühlen lässt. Sie kennen diesen Effekt, wenn Sie ein erwärmendes Stück Fleisch oder einen kühlenden Obstsalat essen. Kühlende Nahrung muss vom Körper erst mit entsprechendem Energieaufwand erwärmt werden, das führt – aus asiatischer Sichtweise – auf Dauer zur Überlastung des Immunsystems. Die chronische Entzündung des Rheumakranken wird hierdurch weiter verstärkt. Der Rheumatiker sollte daher unbedingt den Verzehr stark kühlender Nahrungsmittel wie z. B. Kartoffeln, Spargel und Obst meiden.

Die asiatischen Heilkundesysteme Ayurveda und TCM (die Traditionelle Chinesische Medizin) beruhen auf der energetischen Wirkung

von Substanzen; sie stehen nicht im Gegensatz zur westlichen Schulmedizin, sondern schließen diese mit ein. Im Westen hingegen werden die energetischen Wirkprinzipien der Lebensmittel von einer rein mechanisch denkenden Medizin leider nicht berücksichtigt, sie sind meistens sogar völlig unbekannt. Die TCM macht sich die energetischen Wirkungen von Lebensmitteln seit Jahrtausenden zunutze und gleicht Dysbalancen mit entsprechendem Essverhalten aus.

## Nahrung ist Medizin

Warum sind unsere heutigen Lebensmittel keine Heilmittel mehr? Tja, die Zeiten haben sich geändert. Inzwischen sind unsere einst so guten und gesunden Lebensmittel degeneriert, sie führen eher dazu, uns krank zu machen. Die EU versucht seit geraumer Zeit, über 30.000 chemische und genetische Lebensmittelzusätze verbieten zu lassen, da

sie sich auf der medizinischen Bedenklichkeitsliste befinden.

Durch die Aufnahme gesunder, hochwertiger und v. a. basischer Nahrung werden die gestörten neurobiologischen Funktionen wieder zum Arbeiten und somit zur Selbstheilung angeregt. Jeder Betroffene sollte sich seiner Eigenverantwortung bewusst werden und hat die Möglichkeit, durch gute Ernährung seinen Gesundheitszustand deutlich zu verbessern.

Das heutige Überangebot an und der übermäßige Konsum von tierischen, denaturierten Eiweißen, transgenen Fetten und gesättigten Fettsäuren tragen wesentlich zur allgemeinen Übersäuerung bei. Durch den Abbau dieser denaturierten Eiweiße entstehen Stickstoff und Ammoniak, die mühsam und mit hohem Energieaufwand über die Basen aus unserem Bindegewebe entsorgt

Mittlerweile sind die Begriffe „Yin und Yang“ im Westen einigermaßen geläufig, sie sind aber auch Synonyme für Säure und Basen. Nach asiatischer Betrachtung ist ein sehr yin-iges Nahrungsmittel ein sehr saures, ein sehr yang-iges ein sehr basisches. Die meisten Lebensmittel, die wir hier im Westen zu uns nehmen, liegen im yin-Bereich, sind also sauer und müssen bei Verzehr basisch verstoffwechselt werden. Folgerichtig wäre es nun für den Betroffenen, alle starken Säurebildner zu vermeiden und stattdessen die körpereigenen Basenreserven mit Nahrung mit hohem pH-Wert wieder aufzustocken.

taten, die heutzutage in unseren Küchen leider kaum Anwendung finden. Diese Zutaten, während des Kochvorgangs hinzugefügt, erhöhen den pH-Wert der Lebensmittel. Verwenden Sie z. B. zum Nudelkochen ein gutes Salz oder das japanische Ume Su, erhältlich in vielen Biomärkten. Dies ist der Sud, der durch den Fermentationsprozess der Umeboshi-Pflaume gewonnen wird. Mit ihren sehr hohen Anteilen an Mineralien und Milchsäurebakterien gilt die Umeboshi-Pflaume in Japan und China schon seit langem als kraftvolles Heil- und Nahrungsmittel. Es regt die Darmtätigkeit an, unterstützt die Verdauung und erhöht den pH-Wert der mitgekochten Nahrungsmittel.

werden müssen. Gleichzeitig fehlt es an chlorophyllhaltigem Gemüse, das durch seine magnesiumhaltige Molekularstruktur optimal Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) im Blut bindet.

Industriell verarbeitete und/oder überhitzte Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Käse setzen sich mit ihren verklebenden, denaturierten Eiweißstrukturen im Bindegewebe ab und lassen dort – auf Dauer – Entzündungen und Schmerzen entstehen. Diese bezeichnen wir als Rheuma, Gicht, Arteriosklerose oder Fibromyalgie. Grund dafür ist der direkte Einfluss dieser sauren Eiweißstrukturen auf den pH-Wert im Bindegewebe und das damit verbundene Ungleichgewicht des Natrium-/Kalium-Verhältnisses im extra- und intrazellulären Bereich. Der pH-Wert muss unter allen Umständen innerhalb einer geringen Schwankungsbreite gehalten werden, damit die vielfältigen Prozesse in unserem Körper geregelt ablaufen können.

### Balance von Säuren und Basen

Für einen normalen Stoffwechsel ist ein Gleichgewicht zwischen Säure und Basen erforderlich. Wir sind es gewohnt, alle mögliche Nahrung in uns hinein zu stopfen, und gehen davon aus, dass unser Körper alles weitere eigenständig regelt, also gut verdaut.

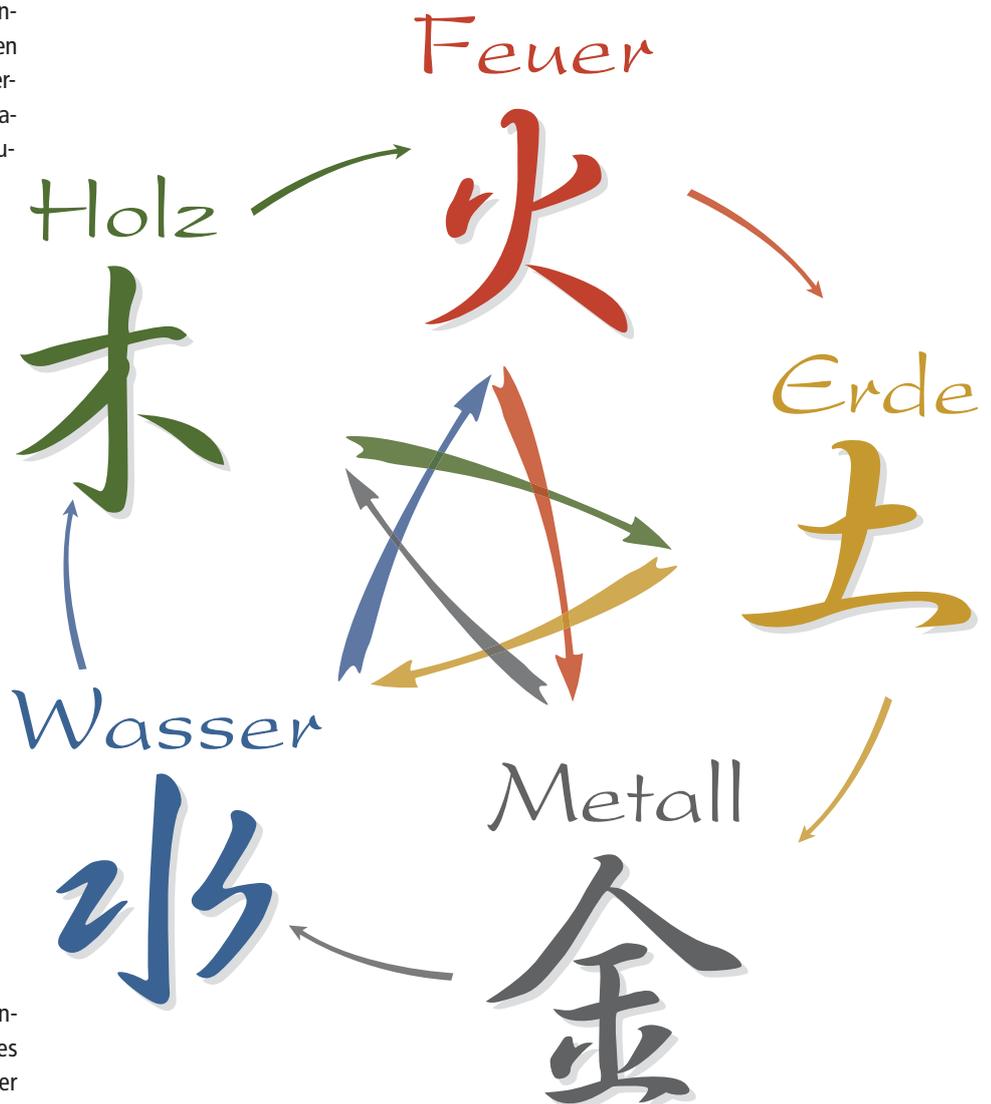
Alle Nahrungsmittel haben einen spezifischen pH-Wert, der vom Körper neutralisiert bzw. abgepuffert werden muss. Daher ist es unbedingt notwendig, die Mahlzeiten unter dem Aspekt des pH-Wertes zu betrachten. Dies wird in der asiatischen Heilkunde auch so praktiziert.

### Lebensmittel basisch zubereiten

Da die meisten Lebensmittel im sauren Bereich angelegt sind, müssen wir lernen, deren pH-Wert während des Kochvorgangs zu erhöhen. Basisch sind Meersalz, Gewürze, Kräuter, Bitterstoffe und Milchsäure – Zu-

### Rheumatiker brauchen Wärmendes

Rheumatiker sollten v. a. Nahrungsmittel mit wärmenden Eigenschaften zu sich nehmen, um das überstrapazierte Immunsystem zu beruhigen. Wärmend wirken z. B. Ge-



richte mit Hirse, Gerste und Buchweizen. Ebenso wichtig ist es für Rheumatiker, viel Scharfes zu essen, z. B. mit Ingwer und Chili. Durch diese und andere Gewürze erhöht sich der pH-Wert der gekochten Lebensmittel. Erst, wenn dieser entsprechend hoch (also basisch) ist, sind alle wichtigen Inhaltsstoffe in optimaler Form für den Körper bioverfügbar.

## Nahrungsmittel aus der basischen Küche

**Kukicha Tee:** Zweigtee ohne Teein, mit vielen Mineralien; kann Säuren und Basenüberschüsse neutralisieren

**Gomasio:** Sesam-Salz-Gewürz, würzt viele pikante Speisen, ohne diese zu versalzen

**Kuzu:** Aus den Wurzeln einer wilden Weinart; Bindemittel für Soßen, Dressings, Puddings etc.

**Lotuswurzelpulver:** Hilft gegen Erkältung und Bronchialprobleme, reguliert den Blutdruck, regt die Herzfähigkeit an und unterstützt die Verdauung

**Seitan:** Wird aus Weizen hergestellt, hat eine fleischähnliche Konsistenz, leicht verdaulich, cholesterinfrei, kalorienarm, kräftigend und sehr sättigend

**Sengiri Daikon:** Weißer Rettich mit verdauungsfördernden Enzymen, regt die Nierentätigkeit an, wirkt entwässernd; gut für Suppen

**Shitake Pilze:** Stärken die Nieren und das Immunsystem, helfen Cholesterinablagerungen von tierischer Nahrung aus dem Körper auszuscheiden

**Ume Paste:** Jahrtausende altes japanisches Heilmittel, reich an Mineralien und organischen Milchsäurebakterien; hilft besonders bei Magen- und Darmproblemen, wirkt des-

infizierend, entgiftend, stärkt die inneren Organe

**Wakame:** Meeresgemüse, reich an Kalzium und Eisen, wird bei Blutarmut empfohlen, dient auch zur Blutreinigung

[www.paracelsus-bookshop.de](http://www.paracelsus-bookshop.de)

### **Literaturempfehlung:**

Jörg Krebber & Eva Matzke, Genuss ohne Reue – Iss dich gesund mit den 5 Elementen, Wu-Wei Verlag, 2005



**Jörg Krebber**

Experte für Asiatische Medizin, Ernährungswissenschaften und Ayurveda.

### **Kontakt:**

info@nahrungistmedizin.de