

# Ulrich Arndt Kombucha, Kefir & Co

Leseprobe

[Kombucha, Kefir & Co](#)

von [Ulrich Arndt](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b16163>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Vorwort 8

Einleitung 10

**Der Mensch - ein Lichtsäuger 16**

Neue Kriterien für gesunde Nahrung 19

Enzyme im menschlichen Körper 21

Enzyme als Heilmittel 22

Sauer ist nicht lustig 24

Nährstoffe richtig kombinieren 27

Alte Säureschlacken auflösen 30

Powerkost für jeden Tag 31

**Enzyme - die Regisseure im Körper 34**

Enzyme als Biokatalysatoren 35

    Enzym-Blocker 37

    Enzym-Hemmer 37

Enzyme als Antennen 38

Die Verwandlung der Materie durch Enzyme 40

Enzyme verzögern das Altern 42

Gärung - das Geheimnis uralter Heilkunst 43

**Sprudelnde Lebenskraft - die Wirkung von  
Enzym-Getränken auf die Gesundheit 47**

Viermal Enzym-Power 48

    Kwass 49

    Kombucha 50

    Kefir 52

Weitere Inhaltsstoffe 52

**Neue und alte Zaubertränke 54**

Kombucha-Getränke 54

Kwass-Getränke 58  
Kefir-Getränke 61  
„Effektive Mikroorganismen“ und andere  
Obst-Gemüse-Gärgetränke 62

## Die eigene Herstellung 67

Kombucha 67  
Was man alles braucht 67  
Das Grundrezept 68  
Die richtige Gärdauer 69  
Die Aufbewahrung des Getränks 71  
Einen neuen Pilz züchten 73  
Wie viel Kombucha täglich? 73  
Der Alkoholgehalt - ein Problem? 74  
Zucker oder Honig? 75  
Macht Kombucha dick? 76  
Der Zuckergehalt -  
ein Problem bei Diabetes und Gandida? 77  
Welcher Tee ist der richtige? 78  
Das Geheimnis des richtigen Wassers 80  
Aufbewahrung des Pilzes 86  
Pannenhilfe 87  
Kombucha-Essig 89  
Kwass, Brottrunk 90  
Was man alles braucht 90  
Das Grundrezept 91  
Die richtige Gärdauer 92  
Wie viel Kwass täglich? 92  
Kefir 93  
Was man alles braucht 93  
Das Grundrezept 94  
Die richtige Gärdauer 94  
Einen neuen Pilz züchten 95

Wie viel Kefir täglich? 96  
Aufbewahrung des Pilzes 97  
Wasserkefir 97  
    Was man alles braucht 98  
    Das Grundrezept 98  
    Die richtige Gärdauer 99  
    Wie viel Wasserkefir täglich? 100

## Rezepte und Anwendung 101

Kräuter-Standardmischung für Kombucha 102  
Innerliche Anwendung 103  
    Entschlackung und Entgiftung 103  
    Entschlackung nach der „Leisenkur“ 105  
    Beschwerden von A bis Z 107  
Äußerliche Anwendung 112  
    Kombucha 112  
    Kwass 114  
Kräuterwahl nach Bachblüten 114  
Förderliche Einflüsse des Mondes 120  
    Gäransätze zu den verschiedenen Mondphasen 122  
Kräuterwahl nach Sternzeichen 124

## Noch mehr Lichtenergie 127

Sonnenbaden und Vollspektrumlicht 127  
Meditation und Energie-Körperübungen 129  
Lebensgefühl 130

## Bezugsquellen 132

## Literatur 133

# Einleitung

„Effektive Mikroorganismen“ oder kurz „EM“ sorgen seit einiger Zeit für Furore. In Form von verschiedenen Spezialge tränken eingenommen, zeigen sie vielfach höchst erstaunliche Heilwirkungen. Viele chronischen Krankheiten, bei denen jahrelang keine wesentliche Linderung erzielt wurde, können oftmals mit ihrer Unterstützung zur Heilung gebracht werden. Das Geheimnis dieser Heiltränke ist ihr hoher Gehalt an nützlichen probiotischen Mikroorganismen, an Enzymen und an der darin gespeicherten Biophotonen-Lichtenergie.

Derartige Heilgetränke gehören in ganz verschiedenen Versionen seit langem zum Heilschatz der traditionellen Naturmedizin vieler Länder. Seit Jahrtausenden werden natürliche Fermentationen, also Enzymumwandlungen, und Vergärungen durch Milchsäure genutzt, um hochwirksame Vitalkonzentrate herzustellen. Diese „Zaubertränke“ für die Gesundheit sind nichts anderes als der bekannte Kombucha, Kwass (Brottrunk) und Kefir. Ihre „Pilz“-Kulturen sind nämlich die Heimstatt von hoch-effektiven Mikroorganismen, die durch Milchsäuregärung und enzymatische Prozesse zuckerhaltige Nahrung in Vitamine, Enzyme und andere Vitalstoffe umsetzen. Die Heilkraft dieser „Gärgetränke“ hängt entscheidend von der Zusammensetzung der jeweiligen Kulturen und der Mischung der Mikroorganismen ab. Hier liegen die wichtigen Fortschritte in der modernen Erforschung und Weiterentwicklung dieser traditionellen Vitalgetränke.

Während in den 1980er und 1990er Jahren vor allem das Teepilz-Gärgetränk Kombucha eine weite Verbreitung fand und gerade kleine Firmen enorme Fortschritte in der Herstellung einer gleichbleibend hohen Qualität von Fertiggetränken machten, sind es nach der Jahrtausendwende fermentierte Flüssigkonzentrate aus Früchten und Gemüse mit einem hohen

Gehalt an „effektiven“, das heißt für Darmflora und Immunsystem nützlichen Mikroorganismen.

Vorläufer dieser Getränke ist das vor 50 Jahren in Japan entwickelte Super-Ohtaka. Die Entdeckung der „effektiven Mikroorganismen“ gelang ebenfalls japanischen Wissenschaftlern. Der Agrarwissenschaftler und Hochschullehrer Prof. Dr. Teruo Higa erprobte diesen Cocktail aus mehr als 80 verschiedenen Mikroorganismen zuerst in der Landwirtschaft und erzielte enorme Erfolge. Die Erträge konnten um durchschnittlich 20 bis 30 Prozent je nach Pflanzenart gesteigert werden. Heute rückt vor allem die Anwendung in der Heilkunde in den Mittelpunkt des Interesses.

Mittlerweile werden auch hier zahlreiche Varianten solcher Enzym-Konzentrate von verschiedenen Herstellern angeboten. Sie alle sind keine Heilmittel, sondern besonders hochwertige Lebensmittel - ganz nach der bekannten Forderung des griechischen Arztes Hippokrates (460-377 v. Chr.): „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Heute stellt zwar in der westlichen Welt eine ausreichende Versorgung mit Nahrungsmitteln kein Problem mehr da. Doch immer weniger erfüllen diese die Forderung des Begründers der klassischen Medizin nach einer Heilqualität der Lebensmittel. Im Gegenteil, Mediziner und Ernährungsfachleute schätzen, dass in Westeuropa mindestens jede dritte Erkrankung auf das Konto „moderner Fehlernährung“ geht. Manche sehen in ihr sogar die zentrale Ursache für fast alle „Zivilisationskrankheiten“ und chronischen Leiden, die mittlerweile im Westen 80 Prozent aller Erkrankungen ausmachen. Irgendetwas scheint mit der gegenwärtigen industrialisierten Landwirtschaft und Nahrungsmittelerzeugung verloren zu gehen, etwas sehr Wichtiges, was den Speisen auch gesund erhaltende und sogar heilende Kräfte verleiht. Wissenschaftler sind jetzt dieser verlorenen Qualität auf die Spur gekommen. Ihre spektakulären Entde-



Ulrich Arndt

[Kombucha, Kefir & Co](#)

Gesund und fit mit Power-Drinks

134 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)