

Ulrich Arndt

# Kombucha Kefir & Co

Gesund und fit mit Power-Drinks



HANS-NIETSCH-VERLAG



Ulrich Arndt

# Kombucha, Kefir & Co.

Gesund und fit mit Power-Drinks

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Erstausgabe erschienen im Falken Verlag, 1998

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage

© Hans-Nietsch-Verlag 2004

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

2. Auflage Dezember 2015

Covergestaltung: Kurt Liebig, unter Verwendung eines Fotos der Agentur stockfood

Layout: Rosi Weiss

Satz: Hans-Jürgen Maurer

Druck: SOWA Sp. z o.o., Warschau/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN: 978-3-86264-270-0 (Print)

ISBN: 978-3-86264-585-5 (EPUB)

ISBN: 978-3-86264-586-2 (MOBI)

ISBN: 978-3-86264-587-9 (PDF)

# 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 Candida? 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**

# Vorwort

„Licht ist Leben.“ In uns strahlt im wahrsten Sinne des Wortes ein „Lebenslicht“. Vor wenigen Jahren entdeckten Wissenschaftler: Wir empfangen nicht nur Leben spendendes Licht von der Sonne, auch jede einzelne lebende Zelle sendet Licht aus. Auch in unserem Körper ist das so. Mehr noch, Art und Menge des Lichts zeigen an, ob wir gesund sind, unser Immunsystem angeschlagen ist oder ob eine einzelne Zelle bereits abgestorben ist. Eine höchst spektakuläre Entdeckung, die kräftig an bisher gültigen Annahmen der Medizin und Biologie rüttelt.

Doch welche praktischen Konsequenzen können wir daraus ziehen? Wie können wir unser „inneres Licht“ erhalten und stärken? Eine wichtige Rolle spielt dabei die Ernährung. Sie kann so umgestellt und ergänzt werden, dass sie weit stärker als bisher allgemein üblich das Lebenslicht in uns nährt und unseren gesamten Organismus vitalisiert. Von zentraler Bedeutung dabei sind:

## **Enzyme, spiralige Makromoleküle und nützliche Mikroorganismen**

Sie sind wichtige Speicher, Sender und Empfänger von Licht. Wie Sie selbst die Kraft dieser Lichtträger besser nutzen können, dazu möchte dieses Buch praktische Anleitung geben.

Im ersten Teil erfahren Sie, dass das „Säugetier Mensch“ vor allem ein „Lichtsäuger“ ist. Sie erhalten viele Tipps, wie die tägliche Nahrung zu einem Heilmittel bzw. zu einem wirklichen „Lebens-Mittel“ werden kann, dazu Erläuterungen etwa zum Säure-Basen-Haushalt, zur Entschlackung und zur täglich „Powerkost“. Sie werden lesen, wie Enzyme und nützliche Mikroorganismen dabei wahre Wunderleistungen bis hin zur physi-

kalisch „unmöglichen“ Umwandlung von Materie vollbringen können – vorausgesetzt, wir unterstützen sie ein wenig dabei.

Im zweiten Teil werden ganz besondere Getränke vorgestellt, die einen besonders hohen Gehalt an Enzymen, Mikroorganismen und spiralförmigen Makromolekülen besitzen. Ihr hoher Gehalt an lichtspeichernden lebendigen Inhaltsstoffen macht sie zu einer „inneren Lichtdusche“ für den Körper. Mehr als ein Dutzend derartiger „Zaubertränke“ werden heute bereits als Fertiggeräte angeboten und nirgendwo ist die Auswahl so groß wie in Deutschland. Sie lernen deren Unterschiede in der Herstellung und ihre jeweiligen Besonderheiten kennen.

Die zweite Hälfte des Buches ist ganz der eigenen praktischen Herstellung solcher Enzym-Gärgetränke zu Hause gewidmet. Diese ist gar nicht so zeitaufwendig und schwierig, denn die Natur kennt sich damit bestens aus. Wir müssen ihr nur etwas zur Hand gehen.

Wie Sie die belebenden Lichtkräfte in einem Enzym-Getränk „einfangen“ können, wird im dritten Buchteil Schritt für Schritt erläutert. Dabei können Sie zwischen drei grundsätzlich verschiedenen Arten wählen: den Kombucha-Getränken, dem Kwass-Trunk und dem Kefir. Kurze Praxis-Tipps zeigen, worauf es jeweils ankommt und wie Sie den „Power-Cocktail“ auf Ihre Wünsche hin variieren können.

Sind diese „Brauanleitungen“ gewissermaßen das „Pflichtprogramm“, gibt der letzte Teil mit vielen Rezepten und Anwendungsmöglichkeiten Beispiele für die „Kür“. So können Sie zum Beispiel durch die Zugabe von Heiltee und bestimmter Heilkräuter im Brauansatz dem „Zaubertrank“ eine noch gezieltere Wirkung verleihen. Zudem erfahren Sie im Laufe des Buches, wie Wasserqualität, Mond, Musik, Kristalle, so genannte Tachyonen und vieles andere die Aktivität der Enzyme beeinflussen und wie Sie sich dies für Ihren Enzym-Trunk zunutze machen können. Jede Stärkung unseres Lebenslichts bedeutet einen Gewinn an Vitalität, Gesundheit und Lebensqualität, denn Licht ist Leben.

# Einleitung

„Effektive Mikroorganismen“ oder kurz „EM“ sorgen seit einiger Zeit für Furore. In Form von verschiedenen Spezialgetränken 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 hocheffektiven 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 Higá 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-

ckungen der letzten Jahrzehnte machen klar, dass der Wert eines Nahrungsmittels nicht nur in seinen stofflichen Eigenschaften und dem chemischen Aufbau zu suchen ist, also etwa darin, wie viel Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße oder Vitamine eine Speise enthält. Entscheidender sind vielmehr Eigenschaften, die das Lebendige, Veränderliche und Dynamische der Nahrung ausmachen. Es ist der Gehalt an lebendigen Substanzen, nämlich an Mikroorganismen und Enzymen, die unserer Darmflora helfen, und an lebendiger Energie. Letztere ist heute messbar als „freie Elektronenenergie“ – dies sind die elektrochemischen Eigenschaften der Nahrung – und als Lichtwellen – der elektromagnetische Charakter eines Lebensmittels.

Am Beispiel einer Raumbeleuchtung kann der große Unterschied zwischen diesen dynamischen, energetischen Eigenschaften und der bisherigen Kennzeichnung von Speisen verdeutlicht werden. Wie jeder weiß, besteht ein Zimmerlicht aus Glühbirne mit bestimmter Wattzahl, Lampenschirm und Zuleitungsdrähten (vergleichbar der chemischen Zusammensetzung). Doch weiß man damit schon, wie hell die Zimmerbeleuchtung wirklich ist? Erst die Stärke des elektrischen Stroms, der durch die Drähte fließt, und die Einstellung des Dimmers, der den Stromfluss reguliert (vergleichbar den elektrochemischen und elektromagnetischen Eigenschaften), legen die tatsächliche gegenwärtige Helligkeit fest. In der heutigen Ernährungskunde beschreibt man noch immer gewissermaßen die Beschaffenheit der Drähte, obwohl in der modernen Physik und Chemie längst mit weit subtileren Einflüssen durch einzelne Elektronen und schwache elektromagnetische Felder gearbeitet wird.

Erst wenige Biologen und Biophysiker nehmen jetzt das Lebendige in unserer Nahrung unter die Lupe. Dabei rückt vor allem die Tätigkeit der Enzyme und Mikroorganismen und die von diesen gebildeten Vitamine und Vitalstoffe in den Blickpunkt der Forscher. Im menschlichen Körper erfüllen diese zentrale Funktionen:

Als so genannte Biokatalysatoren machen Enzyme eine chemische Reaktion im Körper überhaupt erst möglich. Es nützt nämlich überhaupt nichts, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, wenn Enzyme fehlen, die die darin gespeicherte Energie freisetzen können. Dies ist auch der Grund, warum das wohl älteste Enzymmittel der Welt, die Sojasauce, entwickelt wurde. Seit Jahrtausenden ist in Asien bekannt, dass die durch Vergärung aus Soja, Gerste, Reis und Schlauchpilzen gewonnene Flüssigkeit die Verdauung von Fleischiweiß erleichtert. Fehlen Enzyme im Körper, können die Nahrung oder deren Abbauprodukte nicht weiterverarbeitet werden, und die Zwischenprodukte „stauen“ sich. Die Folge davon sind verschiedene Stoffwechselstörungen und die unterschiedlichsten „Zivilisationskrankheiten“.

Nicht nur das Fehlen von Enzymen hat derart negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Wenn wir „sauer“ sind, können die vorhandenen Enzyme nicht richtig arbeiten, was die gleichen Folgen nach sich zieht. In der Enzymforschung wurde nämlich entdeckt, dass das Säure-Basen-Milieu (als Gesamtheit aller elektrochemischen Bedingungen) im Körper darüber entscheidet, ob die Enzyme ihre Arbeit richtig verrichten können. Eine bekannte Messgröße dafür ist der pH-Wert. Dieser Wert gibt an, ob eine Flüssigkeit sauer oder basisch ist. Stimmt das Milieu im Körper nicht, werden Enzyme blockiert, der Stoffwechsel ist gestört und Krankheiten entstehen. Tatsächlich haben Therapeuten die weit verbreitete Übersäuerung der Menschen als tiefere Ursache vieler chronischer Erkrankungen erkannt.

Bis heute ist nicht einmal dieses Wissen und die Konsequenzen daraus für eine gesunde tägliche Kost ins allgemeine Bewusstsein vorgedrungen, doch nun legen neue Erkenntnisse noch weiter gehende Veränderungen in unserer Ernährung nahe. Biophysiker sind nämlich auf etwas gestoßen, das unsere Ernährung grundlegend verändern könnte und sollte: die Entdeckung der so genannten Biophotonen – ein Licht, das jede

Zelle ausstrahlt und sogar manche Makromoleküle, zu denen die Enzyme gehören. Dieses „innere Licht“ des Organismus wird als die übergeordnete Steuerung der Enzyme und Stoffwechselfvorgänge angesehen. In Lebensmitteln machen diese Biophotonen den eigentlichen Nahrungswert aus – eine Erkenntnis, die, richtig angewendet, unsere tägliche Nahrung tatsächlich zu einem wahren Heilmittel machen kann. Nicht irgendwelche Biochemiker oder Lebensmitteltechniker können dies bewirken, sondern wir selbst – und dies sogar mit relativ geringem Aufwand. Das Geheimnis für eine heilsame Ernährung liegt in der Wahl der richtigen Nahrungsmittel und in einer Nahrungsergänzung durch spezielle Enzym-Gärgetränke.

In diesem Wissen von Herstellung und Wirkung der Enzym-Gärgetränke fließen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Biophysik über Enzyme und „Biolicht“ und uralte Erfahrungen in der Kunst der richtigen Gärung zusammen. Dieses Erfahrungswissen wurde in der Volksheilkunde und den symbolisch verschlüsselten Lehren der Alchemie (auch als Spagyrik bezeichnet) bewahrt.

Auf Basis dieses neuen und alten Wissens können Sie nach den Anleitungen des Buches verschiedene Enzym-Gärgetränke herstellen, die eine Belebung des Immunsystems und eine Vitalisierung des gesamten Organismus bewirken.

Auf die unterschiedlichsten Krankheiten kann durch ihren regelmäßigen Genuss ein lindernder oder sogar heilender Einfluss ausgeübt werden. Dies wurde bei Fertiggetränken dieser Art in zahlreichen wissenschaftlichen Studien mit zum Teil spektakulären Ergebnissen bewiesen. Trotz dieser Heilwirkungen sind die Enzym-Gärgetränke jedoch kein Medikament und schon gar kein Wundermittel, vielmehr sind sie nicht mehr und nicht weniger als ein hochwertiges Nahrungsmittel, ein wirkliches „Lebens-Mittel“.

Es ist Zeit, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit – sowohl bei der Gesunderhaltung als auch bei der Heilung – zu