

Zeitung Grenzenlos,

Ausgabe Juli 2004, Auflage: 80 000

Gärgetränke

Kombucha, Kefir und Co: Die große Kraft der kleinen Helfer

Brauen Sie sich Ihren eigenen Zaubertrank! Die Vielfalt natürlicher Gärtränke mit gesunder Milchsäure, unzähligen Enzymen und lichtvollen Spiralmolekülen ist groß und für jeden Geschmack findet sich ein solches Gesundheits-Gebräu – aus Tee, Milch, Brot, Gemüse oder Früchten. Und wer dennoch die Mühe scheut: auch exzellente Fertiggetränke findet man heute

„Licht ist Leben.“ In uns strahlt im wahrsten Sinne des Wortes ein „Lebenslicht“. Das haben Wissenschaftler vor einigen Jahren entdeckt. Jede einzelne lebende Zelle sendet Licht aus - auch in unserem Körper ist das so. Mehr noch, Art und Menge des Lichts zeigen sogar an, ob wir gesund sind, unser Immunsystem angeschlagen ist oder ob eine einzelne Zelle bereits gestorben ist. Doch wie können wir unser „inneres Licht“ am besten erhalten und stärken und uns dadurch fit und jung erhalten? Eine wichtige Rolle spielt dabei natürlich die Ernährung. Sie kann so umgestellt und ergänzt werden, dass sie weit stärker als bisher allgemein üblich das Lebenslicht in uns nährt. Von zentraler Bedeutung dabei sind: Enzyme, spiralförmige Makromoleküle und nützliche, lebende Mikroorganismen wie die Milchsäurebakterien.

Sie sind wichtige Speicher von Licht und finden sich vor allem in Keimlingen, frischem Obst und Gemüse und in den Mikroalgen Spirulina, Chlorella und Afa. Spezielle Gärgetränke aber enthalten davon besonders viel und liefern uns dadurch geradezu eine „innere Lichtdusche“: Das sind *Kombucha*, *Kefir*, *Wasserkefir*, *Brottrunk (Kwass)*, *Molke-Kwass* und *milchsäure Gemüsesäfte*. Seit über 2000 Jahren werden sie in vielen Regionen der Erde als spezielle Heil- und Stärkungselixiere oder als tägliche Durstlöscher genutzt und wurden unter den

unterschiedlichsten Namen bekannt. So wird beispielsweise der Kombucha-„Pilz“ in Böhmen und Mähren „Olinka“ genannt, in Frankreich heißt er „Champignon de la Charité“ oder „Champignon de longue vie“ und in Italien „Funko Cinese“. Frühere Handelsbezeichnungen in mitteleuropäischen Apotheken waren „Mo-Gù“ und „Fungojapon“. Hinzu kommen noch zahlreiche phantasievolle Bezeichnungen wie „Gichtqualle“, „Wunderpilz“ und „Heldenpilz“.

Frühe Erwähnungen eines milchsauerem, Kwass-ähnlichen Getränks finden sich etwa in den fast 1000 Jahre alten Klosterschriften des Heiligen Wladimir. Anders als beim heutigen Brottrunk wurde damals praktisch alles, was an Essbarem zur Verfügung stand vergoren: Weizen, Roggen, Gerste oder altes Brot, Buchweizen und auch Gemüse wie Rote Bete und Mohrrüben sowie verschiedene Gewürze darunter vor allem Pfefferminze. Bereits zur Zeit Karls des Großen im 8. Jahrhundert aber begann man auch Hopfen und Honig zuzusetzen, was die Milchsäurebakterien unterdrückt und so die Alkoholbildung durch Hefen fördert – so eroberte das Bier Westeuropa und löste die gesunden milchsauerem Getränke immer mehr ab.

Von den milchsauerem Gär- und Enzymgetränke aus verschiedenem Obst und Gemüse sind heute nur noch der Sauerkrautsaft und der in der anthroposophischen Medizin hochgeschätzte, vergorene Rote-Beete-Saft bekannt. In Japan und China aber wurden in den letzten Jahrzehnten moderne Forschungen zur Obst- und Gemüse-Vergärung und –Fermentierung durchgeführt. Von dort kommen auch die am bekanntesten gewordenen Neuschöpfungen angefangen von Super-Ohtaka und Ohtaka-Koso bis zu den „Effektiven Mikroorganismen“. Auch die in jüngster Zeit ebenfalls populär gewordenen Gesundheitsgetränke „Vita-Biosa“ und „Rechtsregulat“ wurden aus dem uralten Wissen um die gesunden Gärgetränke entwickelt. Ihnen allen gemein ist die große Heilkraft der zahlreich enthaltenen winzigen Helfer für die Gesundheit: Milchsäure- und andere gesunde Mikroorganismen und Enzyme.

Viele wissenschaftliche Studien belegen mittlerweile die enormen Heilkräfte, die all diese Gärgetränke bei regelmäßigem Genuss entfalten können. Beispielsweise weiß man vom *Kombucha*, dass seine virushemmende Wirkung genauso stark ist wie bei einem handelsüblichen Medikament. Er reguliert zudem die Darmflora, hilft bei Pilzkrankungen durch Candida-Hefepilze, steigert die Abwehrkräfte und lindert Gicht, Rheuma, Hauterkrankungen und viele Zivilisationskrankheiten.

Studien zum *Brottrunk (Kwass)* belegen, dass durch ihn das gesamte Immunsystems innerhalb von 100 Tagen um 300 Prozent gestärkt wird. Magen-Darm-Beschwerden, Schuppenflechte, Neurodermitis und andere Hauterkrankungen werden ebenso deutlich gelindert oder sogar ganz geheilt wie chronische Sehnenentzündungen, Muskelschmerzen und seelisch-körperliche Erschöpfungszustände – letztere sogar stärker als bei Verwendung von Multivitaminpräparaten wie Untersuchungen von Prof. Dr. R. Grossarth-Maticsek, Heidelberg, ergaben. Die „schlechten“ Cholesterinwerte werden gesenkt, bei Diabetes wird der Blutzuckerspiegel deutlich verbessert und auch das Körpergewicht kann bei langfristiger Anwendung auf das individuell normale Maß reduziert werden. Besonders spektakulär aber sind Studien mit Tschernobyl-Opfern, bei denen die radioaktive Verseuchung des

Körpers innerhalb von nur 3 Wochen um das Zwei- bis Dreifache gesenkt werden konnte. So berichtet Prof. Dr. M.B. Borissjuk vom staatlich medizinischen Institut Grodno in Weißrußland über seine Erfahrungen mit dem deutschen „Kanne Brottrunk“.

Der *Kefir* bewies in wissenschaftlichen Untersuchungen seinen positive Wirkung auf Stoffwechsel, Kreislauf, Leber, Galle und Nieren. Bei regelmäßigem Genuss treten Infarkte und Rheuma seltener auf und er kann schädliche Krankheitserreger wie Thyphusbazillen innerhalb von 48 Stunden abtöten.

Unter den neuen Gärgetränken sorgte vor allem „Vita Biosa“ für Furore. Nach individuellen Fallberichten soll seine Anwendung auch schwere Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Aids und Magengeschwüre sowie Allergien, Rheuma und Lebererkrankungen gelindert oder sogar geheilt haben.

Entdecken Sie dieses alte Heilwissen wieder für sich! Sie können diese selbst herstellen. Die nötige Starterkultur, also einen Kombucha- oder Kefir-„Pilz“, ein Konzentrat von „Effektiven Mikroorganismen“ etc., erhalten Sie von speziellen Händlern. Oder Sie genießen die Fertiggetränke – allein schon beim Kombucha gibt es mehr als ein Dutzend verschiedener „Zaubertränke“ und in keinem Land ist die Auswahl an Kombucha-Getränken so groß wie in Deutschland.

Kombucha-Fertiggetränke:

„*Amrita*®“ und „*Viva*“: Die beiden Enzym-Getränke werden aus 13 verschiedenen Kräutern und Früchten - orientiert an den Regeln der ayurvedischen Ernährungslehre - vergoren. Die Zutaten stammen aus kontrolliert-biologischem Anbau, das Wasser wird zuvor energetisiert.

„*Dr. Meixner's Kombucha*®-*Teekwäß*“: Der Name dieses Gärgetränks mag im ersten Moment verwirren. Teekwass ist jedoch eine der in Mitteleuropa für Kombucha kursierenden Bezeichnungen. Die Herstellung erfolgt hier unter Verwendung von speziellem, seltenen germaniumhaltigen Mineralwasser, durch das die gesundheitliche Wirkung des Enzym-Getränks gesteigert werden soll.

„*Natur Pur*® *Kombu'Cha*“: Das Enzymgetränk wird aus Grüntee und 17 verschiedenen Kräutern sowie Rübenzucker aus biologischem Anbau hergestellt. Eine Besonderheit ist die Form der Wasservitalisierung mit Verwirbelung und Edelstein-Energetisierung, bei der der natürliche Wasserkreislauf der Erde nachgeahmt wird

Kwass-Fertiggetränke:

„*Kanne-Brottrunk*®“ und „*Brolacta*®“: Er ist der deutsche „Klassiker“ unter den Kwass-Getränken (eine nur in Apotheken erhältliche Version ist „*Brolacta*®“) und wird aus einem Brot, das aus Weizen, Roggen und Hafer besteht, und chlorfreiem Wasser aus eigenem Brunnen hergestellt. Das Brot wird 4-6 Monate lang milchsauer vergoren. Das Getreide wird rein biologisch angebaut. Einzigstes Spritzmittel ist „Kanne-Fermentgetreide flüssig“, der wieder flüssig gemachte feste Gärungsrest bei der Brottrunk-Herstellung.

„*Molke-Kwass*“: Hier wird Molke statt Wasser verwendet, was einen höheren Gehalt an Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor zur Folge hat. Der wärmebehandelten Frischmolke wird meist Apfeldicksaft, Sauerteig, Vollkorn und Haselnüssen zugesetzt. Das verwendete Brot ist ein Vollkornbrot aus

Bio-Getreide. Im Unterschied zum normalen Kwass, der in der Regel mehrere Monate gärt, wird beispielsweise der „Heirler Molke-Kwass“ nur einige Stunden lang vergoren. Das so erhaltene Getränk wird vor dem Abfüllen allerdings nochmals kurz wärmebehandelt.

„Effektive Mikroorganismen“, „Vita Biosä“ und andere:

„*Effektive Mikroorganismen*“: Die Mischung aus „Effektiven Mikroorganismen“ (kurz: „EM“) ist als „Urmischung“ erhältlich und kann dann selbst mit Zuckerrohrmelasse vermehrt und zu einem Getränk verdünnt werden. Fertiggetränken sind „EM-A“ und „EM-X“ und weiteren Mixgetränken mit Aloe-Vera-Zusätzen, Ling-Zhi-Pilz oder anderen Pflanzen. Zum Cocktail der „Effektiven Mikroorganismen“ gehören über 80 verschiedene Arten von Milchsäurebakterien und Mikroben und gerade die Vielfalt in dieser Mischung soll, laut Erfinder Dr. Teruro Higa, das Heilgeheimnis der Wirkung ausmachen.

„*Vita Biosä*“: Bei dieser dänischen Erfindung von Öko-Landwirt Erik Nielsen standen die Effektiven Mikroorganismen von Dr. Higa Pate. Auch hier ist die Vielfalt an Mikroorganismen das Geheimnis. Unterstützt wird die Wirkung durch eine spezielle Kräutermischung aus 19 Kräutern, die eine wohltuende Wirkung für die Verdauung haben wie Anis, Süßholzwurzel, Petersilie, Dill, Minze, Thymian, Basilikum, Kamille, Salbei, Bockshornklee, Engelwurz und Ingwer.

„*Rechtsregulat*“: Dieser Trunk wird aus Zitronen, Datteln, Feigen, Wal- und Kokosnüssen, Sellerie, Artischocken, Hirse und Erbsen – alles aus Bioanbau – sowie aus Milchzucker, Safran und anderen Gewürzen über eine mehrstufige Fermentation hergestellt. Das von dem Lebensmittelchemiker und Apotheker Dr. Hans Niedermaier entwickelte Verfahren stellt sicher, dass bei der Gärung die positive rechtsdrehende Milchsäure entsteht.

„*Super-Ohtaka*“, „*Ohtaka Koso*“: Diese japanischen Enzym-Konzentrate wird aus 60 verschiedenen Sorten Gemüse, Obst, Kräutern, Keimlingen und Sprossen, Algen und Pilzen aus kontrolliert-biologischem Anbau hergestellt. Sie werden schichtweise mit Zucker vermischt und 7-10 Tagen einem Temperaturwechsel zwischen -5° und 40° Celsius ausgesetzt, der den Klimawechsel zwischen Frühling, Sommer, Herbst und Winter imitieren soll. Dadurch verflüssigt sich das Zuckergemisch und nimmt Enzyme, Vitamine und Mineralien auf. Erst diese Flüssigkeit wird dann 6 Monate lang vergoren. Dieses Gärgetränk wurde bisher am eingehendsten auf seine enthaltenen Enzyme hin untersucht und enthält nach Forschungen japanischer Wissenschaftler zirka 250 verschiedene Enzyme.

Milchsaure Gemüsesäfte: Der bekannteste Art unter ihnen ist der Sauerkrautsaft, der von mehreren Firmen angeboten wird. Andere milchsaure Säfte sind selten, vor allem von der Firma „Eden“ werden aber derartige Gärsäfte im gesamten deutschsprachigen Raum angeboten. Hervorzuheben ist hier vor allem der leicht milchsaure Rote-Bete-Saft, dem ein positiver Einfluss auf das Blut zugesprochen wird, und der „Fitneß-Kur-Cocktail“ nach einem Rezept des „Naturarztes“ Manfred Köhnlechner.