

Norbert Hartwig

Kefir, Kombucha und Soma

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen wurden gründlich aus internationalen Forschungsergebnissen zusammengetragen und nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, getestet, mehrfach überprüft und sorgfältig aufgezeichnet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten unterschiedliche Meinungen und die medizinische Wissenschaft entwickelt sich ständig weiter; neue Erkenntnisse der Forschung können also nicht ausgeschlossen werden. Dieses Buch soll Ihnen helfen, gesund zu leben. Es ist kein Ersatz für ärztliche Beratung und medizinische Betreuung jeglicher Art. Keinesfalls sollen durch den Verzehr von probiotischen Mikroorganismen oder Gärprodukten bereits verschriebene Medikamente und Dosierungen ohne Konsultation eines Naturarztes oder Heilpraktikers verändert werden. Die richtige Diagnose und Therapie müssen immer Sache des Naturarztes oder Heilpraktikers bleiben.

Bei allen Fallbeispielen wurden mit Rücksicht auf die Personen keine vollständigen Namen genannt. Die Adressen liegen dem Verlag jedoch vor.

Alle Angaben in diesem Buch sind von Herausgeber, Autor und Verlag sorgfältig geprüft. Jegliche Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist jedoch ausgeschlossen.

Norbert Hartwig

KEFIR
KOMBUCHA
& SOMA

Powerdrinks
für ein gesundes Leben

HINWEIS: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der Erstausgabe © 2004 Caducee Edition, Silberschnur Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-937464-06-0 mit dem Titel "Kefir & Göttertrank. Vitaler und länger leben durch Mikroorganismen".

ISBN: 978-3-96933-030-2

1. überarbeitete Neuauflage 2024

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motive von © Anusorn Nakdee, shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Dank und Anerkennung	7
Vorwort	9
Einleitung	13
Mitten aus dem Leben gegriffen	13
Mikroorganismen – Säule des Ökosystems Mensch	18
Mikroorganismen – kraftvolle Lebensspender	23
Krankheitserreger oder Gesundheitsbewahrer?.....	23
Das Fundament des Lebens.....	24
Bodenbakterien und Antioxidantien – Retter in der Not	33
Die “Wurzel” der Gesundheit.....	45
Beachtliche Größen bei Darm und Darmflora.....	46
Lebendes Schutzschild mit vielen Talenten.....	47
Natürliche Helfer mit langer Tradition	51
Mikroorganismen als Nahrungsveredler.....	51
Saures Brot und trotzdem gesund?	58
Lebensmittel, Medizin und Kultgetränk.....	61
Bierhefe – konzentrierte Vitalstoffe.....	68

Die ewigen Gärgetränke – ein Glas voller Lebensenergie	73
Enzympower – die große Kraft der kleinen Helfer	73
Kefir und Kombucha – die Kraft der Vielfalt	78
Der Göttertrank Soma – Ursprung aller ewigen Gärgetränke.....	87
Fit und gesund mit somaartigen Enzymgärgetränken.....	90
Frisch angesetzt oder fertig gekauft?	98
Bioaktive Mikroorganismen stärken Gesundheit und Abwehrkraft	103
Bestätigung durch Wissenschaft und Erfahrungsmedizin	104
Gesundheit bedeutet Gleichgewicht	107
Stärkung des Säure-Basen-Gleichgewichts	112
Wie gegorene Lebensmittel auf den Säure-Basen-Haushalt wirken	115
Basis für Gesundheit und Fitness	117
Was leisten probiotische Mikroorganismen?	120
Übersicht gegorener Lebensmittel und wie Sie Qualität erkennen	132
Anhang	139
Index	139
Glossar	142
Quellen und weiterführende Literatur	146
Über den Autor	149

Dank und Anerkennung

Besonders bedanke ich mich bei der bulgarischen Wissenschaftlerin, Naturheilkundigen und Expertin für altindische Wissenschaften, Frau Marina Marinova, für die vielen praktischen Anregungen und Rezepte aus der bulgarischen Volksheilkunde und die Informationen zur Geschichte Altindiens.

Dank auch (in alphabetischer Reihenfolge) an Frau Dr. Berghof-Jäger und Frau Dipl.-Ing. Sylvia Bruns für die Recherchen zu probiotischen Lactobazillen und Saccharomyces-Hefen, Frau Brigitte Don für die textlichen Anregungen, Herrn Dr. Hartmut Gorre (Sonara Institut) für die Überprüfung der Wirkungen somaartiger Enzymgärgetränke, Herrn Dr. Helmut Hüsgen (Akademie Naturgemäß Leben e.V.) für seinen Beitrag zur Bodenökologie und zu den Bodenbakterien, Herrn Dipl.-Ing. Paulus Johannes Lehmann, der den Inhaber des Verlages auf das Buch aufmerksam machte, Frau Barb Niggemann für die hilfreichen Kontakte, Herrn Hans-Jürgen Regge (Lebensweg Centrum) für die Literaturempfehlungen, Herrn Prof. F. A. Popp für seine Seminare und Unterlagen über Biophotonen, Herrn Peter Schilling für die ersten Korrekturen und die Erkenntnisse aus der chinesischen Ernährungslehre und Herrn Prof. Dr. Dipl.-Ing. Ulf Stahl für seinen Beitrag zur Bedeutung der Mikroorganismen in der

Ernährung. Ich bedanke mich auch bei den vielen Freunden, die mir interessante Berichte zusandten.

Besonderer Dank gilt dem Team des Verlags *Die Silberschnur* für die Herausgabe dieses Buches sowie für die gute und freundliche Zusammenarbeit.

Vorwort

Zu allen Zeiten und überall auf der Welt wurden gegorene Lebensmittel und gegorene Getränke, wie milchsauer eingelegtes Gemüse, Joghurt, Kefir, Kombucha, Met und Wein, als ein einzigartiges Gesundheitsgeschenk der Natur geschätzt. Einige Gärgetränke wurden geradezu als Lebenselixir verehrt. Das gemeinsame Gesundheitsgeheimnis all dieser verschiedenen Gärprodukte sind kleinste, nur unter dem Mikroskop sichtbare Lebenseinheiten, Mikroorganismen genannt. Mikroorganismen sind höchst vital und haben erstaunliche Fähigkeiten. Bei genügendem Nahrungsangebot sind sie praktisch unsterblich und produzieren unermüdlich wertvolle Vitalstoffe. Deren Vitalität ist in den Nahrungsmitteln der Industrieländer jedoch unerwünscht. Schließlich sollen Gemüsekonserven, Getränke und Fertiggerichte wochenlang im Supermarkt gelagert werden können und sich dabei nicht verändern. Mikroorganismen sind jedoch hochaktiv, sie arbeiten ständig wie fleißige Heizermännchen: Milch wird durch ihre Aktivität sauer, der Deckel eines naturbelassenen Kefirgetränkes wölbt sich schon nach wenigen Tagen empor und gegorene Säfte bilden schon bald einen trüben Bodensatz aus Vitalstoffen. "Igit", sagt da der moderne Wohlstandsmensch und bringt die Ware empört in den Supermarkt zurück. Ohne zu ahnen, dass er damit seinem Körper die lebendige Kraft der Mikroorganismen vorenthält. Eine Gesundheitskraft, die der Mensch seit hunderttausenden von

Jahren zum Überleben nutzt, auf die das gesamte Ökosystem Darm eingestellt ist und die das menschliche Immunsystem zur Stärkung der Abwehrkraft heute dringender als je zuvor benötigt. Viele Menschen der Industrieländer haben jedoch gar keinen Zugang mehr zu echten Gärgetränken. Darüber hinaus verloren sie ihr wertvollstes Gesundheitsgut: den eigenen Obst- und Gemüsegarten und das Wissen der Großmütter über Heilkräuter und die Zubereitung gesundheitsfördernder Gärgetränke. Stattdessen ging der "zivilisierte" Mensch für andere arbeiten, um sich "Wohlstand" zu gönnen, und gab Produktion, Transport und Lagerung der Lebensmittel in fremde Hände. Daraus ist eine riesige Industrie mit eigenen Gesetzen gewachsen. Alles muss einfach und schnell gehen und hohe Profite erbringen. Die Folge: Käse reift nicht mehr Monate, sondern nur noch Wochen – und verarmt dabei an Aromen und Vitalstoffen.¹ Aus vielen Weinen und Bieren werden zur besseren Lagerfähigkeit die gesunden Mikroorganismen weitestgehend entfernt; der heilkräftige Bodensatz aus Hefen ist in diesen Getränken wegen der Optik nicht erwünscht. Joghurt und Kefir halten im Kühlregal wochenlang, weil nur noch träge Mikroorganismen verwendet werden, und konservierte und pasteurisierte Nahrungsmittel enthalten praktisch gar keine gesunden Mikroben mehr. Wundert sich eigentlich keiner darüber, dass H-Milch nach dem Öffnen und langem Stehen stinkend grün wird und nicht mehr die gesunde Sauermilch daraus entsteht? Dass manche Äpfel statt von außen von innen her faulen oder dass Tomaten monatelang halten, ohne die frische Farbe zu verlieren? Irgendetwas ist faul im Ernährungssystem.² Der Grund für alle diese unnatürlichen Phänomene: Im Zuge der Industrialisierung wurden zugunsten der Hygiene und einer besseren und längeren Haltbarkeit die gesunden Mikroorganismen still und heimlich aus den Lebensmitteln verdrängt.

Der moderne Mensch isst heute Nahrungsmittel, die er in den Jahrhunderttausenden seiner Entwicklungsgeschichte nie zuvor in einer derart fast schon sterilen Art verzehrt hat. Ach ja, es gibt ja zur Ehrenrettung der Lebensmittelindustrie nun überall die probiotischen Joghurts. Aber ist es wirklich ein Gewinn für die Gesundheit der Menschen, wenn einerseits zig verschiedene gesunde Mikroorganismen aus den Lebensmitteln verschwinden und andererseits ein oder zwei probiotische Milchsäurekulturen künstlich dazugegeben werden? Monokultur statt natürliche Vielfalt – das kennen wir auch von der industrialisierten Landwirtschaft. Immerhin ist es ein Ansatz zu mehr Gesundheit – oder doch nur ein Marketingtrick? Wir werden dies näher betrachten. Außerdem gibt es nun auch den gesunden Teepilz Kombucha in jedem größeren Supermarkt. Echter Kombucha enthält von Natur aus die Mikroorganismen Hefen und Essig. Sie bilden einen gallertartigen Pilz im Getränk. Merkwürdig nur, dass auf der Flasche herkömmlicher Kombuchagetränke aus dem Supermarktregal weder Hefen noch Essigbakterien deklariert sind! Diese Beispiele zeigen, dass Kombucha nicht gleich Kombucha und Kefir nicht gleich Kefir ist. Die heutigen Gärprodukte sind oft nur ein schwacher Abklatsch des Originals.

Es lohnt sich, die gegorenen Lebensmittel wieder täglich zu genießen. Sie – die naturechten – sind supergesund. Wenn wir die Erfahrungen aus Jahrtausenden betrachten, leisten einige dieser Gärgetränke sogar etwas, was kaum eine anderes Lebensmittel vermag: Sie wirken lebensverlängernd, indem sie vorzeitig verbrauchte Lebensspanne und Lebensenergie regenerieren helfen. Brauen Sie sich Ihren eigenen Zaubertrank! Wer etwas sucht, stößt auf eine Vielzahl von Gärgetränken mit gesunden Milchsäurekulturen, Enzymen und lichtvollen Spiralmolekülen. Über deren wunderbare Wirkungen berichte ich in diesem Buch.

Die zentrale Bedeutung der Mikroorganismen für unsere Gesundheit wurde erst in den letzten Jahrzehnten wissenschaftlich bestätigt. Auch in der Medizin drängen in jüngster Zeit neue Produkte mit sogenannten probiotischen Mikroorganismen auf den Markt.

Doch kaum jemand weiß, was Mikroorganismen eigentlich sind und wie sie wirken. Mikroorganismus A hilft gegen Krankheit B: In dieses Denkschema der Schulmedizin fügen sich Mikroorganismen nicht ein. Ihre gesunde Wirkung wird erst verständlich, wenn wir sie als Bindeglied innerhalb des Ökosystems Mensch begreifen. Dies führt zu einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und gibt der Medizin neue, natürliche Therapieansätze. Wir sollten uns bewusst machen, welche wichtige Rolle Mikroorganismen seit Urzeiten in der menschlichen Ernährung spielen. Dieses führt auch zu einer Korrektur fest gefügter Vollwert- und anderer naturheilkundlicher Ernährungslehren.

In diesem Buch werden die natürlichen Zusammenhänge zwischen Immunsystem, Gesundheit und Mikroorganismen unter Einbeziehung neuester Forschungsergebnisse dargestellt. Es führt Sie in die wunderbaren Geheimnisse eines für unsere Augen unsichtbaren Mikrokosmos ein, in das Geheimnis des Lebens.

Dieses Buch ist für alle geschrieben, die bis ins hohe Alter fit, vital und gesund bleiben möchten.

Täglich überfluten uns die Medien mit Meldungen über Wunderwirkungen immer neuer Gesundheitsprodukte. Dieses Buch soll Ihnen helfen, sich in diesem Angebotsdschungel besser zu orientieren. Wer die Empfehlungen dieses Buches praktisch umsetzt und vergorene Lebensmittel in seine tägliche Ernährung integriert, hat die Möglichkeit, die Abwehrmechanismen des Immunsystems innerhalb von drei Monaten um 300 % zu steigern, die Verdauung zu optimieren und so vielen Zivilisationserkrankungen wirksam vorzubeugen.

Einleitung

Mitten aus dem Leben gegriffen

Vor gut 25 Jahren wurde ich zum ersten Mal auf Mikroorganismen aufmerksam. Erika, eine gute Bekannte, schenkte mir ein großes Einmachglas. Darin schwamm in einer trüben Flüssigkeit ein schleimiges Etwas. Für mich sah es aus wie eine Qualle, die im eigenen Saft verendet war. Sie nannte es Kefirpilz. Erika meinte, das Gesunde daran wären die Mikroorganismen.

Als sie mein skeptisches Gesicht sah, fing sie an zu erklären: wie wichtig eine gesunde Darmflora wäre – viele Menschen hätten Darmpilze und fühlten sich deshalb so krank. Wir würden aus unseren Lebensmitteln immer mehr die Lebendigkeit verdrängen, und im Kaukasus gäbe es jede Menge 120-Jähriger, weil dort alle Kefir und Joghurt tranken. Sie berichtete vom schwedischen Ernährungsforscher Are Waerland und vom Nobelpreisträger Prof. Elias Metschnikoff, die beide bereits vor fast einhundert Jahren auf die gesunde Wirkung bestimmter Mikroorganismen hingewiesen hatten und, und, und. Erika erzählte, sie würde jetzt jeden Tag gesunde Mikroorganismen zu sich nehmen; nicht nur durch das Kefirgetränk, auch Joghurt, Sauerkraut und milchsaures Gemüse. Sie fand kein Ende vor Begeisterung. Ich weiß nicht mehr, warum ich dann doch einen Schluck von diesem Kefir trank. Vielleicht damit sie

endlich Ruhe gab. Oder weil es mich erstaunte, wie sich ihre Haut verändert hatte. Denn seitdem ich sie kannte, litt Erika an Akne. Doch an diesem Abend war ihre Haut rosig wie ein Pfirsich.

Am nächsten Tag gab ich den Kefirpilz meiner Großmutter. Auch sie lernte, die Mikroorganismen zu schätzen, und bereicherte damit ihren Speiseplan. Ihrer Verdauung taten Joghurt, Kefir, milchsaures Gemüse und Co. wohl ganz gut. Zumindest fand ich Monate später eine Unmenge von Abführmitteln im Mülleimer.

Und ich? Was kümmerte mich damals meine Darmflora, und einmal im Jahr eine Erkältung zu ertragen, hielt ich, wie viele andere auch, für völlig normal. Erika hatte jedoch meine Neugier geweckt. Also fragte ich einen guten Freund, der Arzt und Mikrobiologe ist. Er sagte nur: *“Na ja, wer daran glaubt.”* Von Wundermitteln hielt er nichts. In seiner Praxis setzt er nur das ein, was als Medikament durch wissenschaftliche Studien abgesegnet ist, wo Dosierung und Nebenwirkungen genau beschrieben sind. *“Aber solche Getränke wurden doch schon seit Urzeiten von den Menschen getrunken”,* warf ich als Argument ein. *“Und es hat ihnen gutgetan, so gut, dass in allen Hochkulturen solche Gärgetränke hochgeschätzt wurden. Und die einzigen Nebenwirkungen bestehen darin, dass es gut schmeckt, die Verdauung fördert, das Immunsystem und den Darm aktiviert.”* Ausprobieren wollte er das Gärgetränk jedoch nicht, denn er war nicht krank. Na ja, bis auf seine gelegentlichen Hautausschläge und Blähungen. Er meinte, das sei psychisch bedingt – weil er ständig unter Stress stehe.

Die Ironie an der Geschichte wurde mir erst Jahre später bewusst: Die leichten Hautprobleme meines Freundes waren mittlerweile zu einer schweren Erkrankung und zu einer ständigen Müdigkeit ausgefert. Er hatte darüber hinaus einen Nagelpilz, der sich trotz der

Medikamente hartnäckig hielt. Der ständige Juckreiz auf der Haut und am After ließ ihn selbst nachts kaum zur Ruhe kommen. Von den Darmstörungen ganz zu schweigen. Alle Therapien, alle Medikamente halfen nur kurzfristig. Erst auf einem Naturheilkundekongress wurde mein Freund erneut auf die Kraft gesunder Mikroorganismen hingewiesen. Endlich war auch sein Interesse geweckt. Er erkannte den Zusammenhang zwischen Erkrankung und Ernährung, Schwermetallbelastung und Dampilzproblemen und die grundlegende Bedeutung einer gesunden Darmflora. Zuerst ließ er sich die Zähne sanieren. Während und nach der nachfolgenden Schwermetallausleitung trank und verzehrte er Milchsäure- und Hefegärprodukte, um Blut, Lymphe und Darm zu reinigen. Zuerst fühlte er sich sogar noch matter und auch der Nagelpilzbefall wurde stärker. Dann aber ging es ihm von Tag zu Tag sichtbar besser. Und das Erfreuliche: Heute ist mein Freund nicht nur vollständig gesund, sondern auch ein leidenschaftlicher Verfechter einer naturgemäßen Lebensweise geworden. Er nutzt Mikroorganismen als Begleitung seiner Therapien und schwört auf gegorene Getränke.

Meine Großmutter wurde übrigens sehr alt. An jedem 24. Juni erinnerte sie mich daran, dass ich an diesem Tag Holunderblüten essen müsse. *“Dann bleibst du ein Jahr lang gesund”*, behauptete sie lächelnd. Und was wurde aus Erika? Ich traf sie vor einigen Jahren wieder. Erika hatte einen Vertrieb mit *“Wundermitteln”* aufgebaut. Sie vertrieb Aloe vera, Noni, Algen aus Übersee, Grapefruitkernextrakt, kolloidales Silber, hochdosierte Vitaminkapseln, Bodenbakterienpräparate und vieles mehr, was heute so Mode ist. Alle haben ohne Zweifel gute Wirkungen – wenn sie gezielt und mit Sachverstand therapiebegleitend eingesetzt werden. *“Die Schöpfung muss irgendwie fehlgelaufen sein, dass alles Gute nur in fernen Ländern wächst”*, sagte ich herausfordernd. *“Weißt du eigentlich, dass einige*

dieser Mittel bei Dauergebrauch die Darmträglichkeit fördern und stark antibiotisch wirken? Du hast dich früher so für die uralten heimischen Heilrezepte eingesetzt, für das, was Leben fördert, was hier wächst, was unsere Vorfahren als gut erkannten. Wieso gibt es bei dir keinen Kefirpilz mehr?“, fragte ich Erika. Sie wusste es wohl selbst nicht. Aber ich weiß es. Weil es für das, was die Natur vor Ort an Heilmitteln produziert, keine Lobby gibt. Apotheker, Pharmazeuten und Mediziner kennen die Wirkungen von Medikamenten. Die vorbeugende Wirkung von lebendiger Nahrung, die viele Krankheiten gar nicht erst auftreten lässt, gehört selten zum Lehrplan. Dadurch gerät das Wissen unserer Großmütter und unserer Urahnen in Vergessenheit. Ein Grund mehr für mich, dieses Buch zu schreiben.

Viele Menschen suchen heute “Wundermittel”, die ihnen die verlorene Gesundheit zurückbringen, ohne dass sie selbst etwas dafür tun müssen. Solange der moderne Wohlstandsmensch jedoch viel zu viel tierisches Fett, Fleisch, Zucker und die unausgereiften Früchte der Supermärkte in sich hineinstopft, solange er hauptsächlich tote statt lebendige Nahrung zu sich nimmt und sich kaum noch bewegt, wird sein Darm eine Fäulnisgrube sein und ihn von innen her vergiften. Das Naturheilmittel Aloe vera z. B. lindert da die ständige Darmreizung, denn es wirkt entzündungshemmend und regt ebenfalls das Immunsystem an, kolloidales Silber, Grapefruitkernextrakt und Bodenbakterienpräparate vernichten einen Teil der Fäulnisbakterien, denn sie wirken stark antibiotisch und antioxidativ. Aber sie sind keine artgerechte Ernährung. Jeder Tierhalter weiß, wie wichtig das richtige Futter für seine Tiere ist.

Das einzig wahre Heilmittel
ist das Erkennen und Bereinigen
der Krankheitsursachen.

Als Medikament können diese Mittel, kontrolliert und zeitlich begrenzt eingesetzt, im akuten Fall Kranken helfen. Da sie aber nicht die Ursache beseitigen, sondern nur die Symptome, tragen sie wenig zu einem Bewusstseinswandel, zu einer Verhaltensänderung und damit zu einer wirklichen Heilung bei. Das Wort "antibiotisch" leitet sich aus "anti" und "bios" ab, das bedeutet "gegen das Leben". Antibiotika sollten nur im Notfall eingesetzt werden, weil sie nicht nur die Krankheitserreger, sondern auch die gesunde Darmflora auf Dauer schädigen. "Antibiotika reizen die Darmschleimhaut, verursachen Superinfektionen durch toxische Mikroorganismen, können die Darmwand schädigen und stören die äußere und innere Immunabwehr."³

Was gegorene Lebensmittel von modernen "Wundermitteln" unterscheidet, ist ihre ursächliche Wirkung ohne Nebenwirkungen, weil sie von Natur aus wie Obst und Gemüse zur gesunden Ernährung gehören. Sie beleben Körper und Geist und halten den Darm, die Wurzel der Gesundheit, gesund. Sie wirken nicht so sensationell wie Antibiotika, sondern sanft und gerade deswegen gründlich. Zuerst werden Sie die guten Veränderungen im Körper vielleicht gar nicht spüren. Wenn Sie jedoch Ihre Blut- und Leberwerte prüfen lassen, werden Sie durch gegorene Lebensmittel schon nach einigen Monaten eine deutliche Verbesserung feststellen. Sie reinigen je nach Art des Produktes mehr oder weniger stark Darm, Blut und Lymphe. Erika hatte bereits vor 25 Jahren einen Teil des Schlüssels für mehr Wohlbefinden und ein längeres Leben in der Hand – das werde ich im Buch ausführlich begründen. Aber sie vertraute nicht ihrer Intuition und den Erfahrungen unserer Vorfahren, sondern dem, was gerade als Sensation durch die Presse ging. Dabei liegt das Gute häufig so nah. Dieses Buch schreibe ich für alle Erikas der Welt.

Hat Sie diese Geschichte neugierig gemacht? Wir werden sehen, was von den Behauptungen Erikas wahr ist, warum Zahnfüllungen etwas mit Darmpilzerkrankungen zu tun haben können, welche Lebensmittel den Darm auf natürliche Weise reinigen und beleben helfen und was Sie selbst tun können, um mehr Wohlbefinden und ein längeres Leben zu erreichen.

Mikroorganismen – Säule des Ökosystems Mensch

Mikroorganismen spielen eine Schlüsselrolle für das Leben. Im Boden sorgen die Bodenbakterien und Pilze für ein gesundes Pflanzenwachstum, in den Zellen aller Lebewesen sorgen andere Mikroorganismen vereint als Mitochondrien für die Energiegewinnung, auf den Beeren, Früchten und Kräutern erzeugen wiederum andere Mikroben eine Schutzschicht gegenüber Viren, Bakterien und Schimmelpilzen. Das Gleiche passiert im menschlichen Darm durch ähnliche Mikroorganismen. Über die Nahrung zugeführt, unterstützen die Mikroorganismen, die von Natur aus auf den Beeren, Früchten und Kräutern vorhanden sind, die Gesundheit auf erstaunlich vielfältige Weise.

- ⊙ Sie fördern die Verdauung – Vitamine und Mineralien werden besser aufgenommen und Schadstoffe abgebaut.
- ⊙ Sie regen das Immunsystem an – so steigt z. B. die Anzahl der T-Lymphozyten, die Krebskillergruppe des Körpers, enorm an.
- ⊙ Sie unterstützen das Gleichgewicht der Darmflora – damit die nützlichen Mikroben die Oberhand behalten und Fäulnis entgegengewirkt wird.

- Sie helfen bei der Abwehr schädlicher Keime.
- Sie erzeugen Vitalstoffe, wie Vitamine, Enzyme, organische Säuren und Fettsäuren.

In allen Hochkulturen der Menschheit wurde die Kraft der gesunden Mikroorganismen in Form von gegorenen Getränken wirksam verstärkt und genutzt. Trotz dieser vielen Vorteile behandeln viele Ärzte und Ernährungswissenschaftler Mikroorganismen und Gärgetränke stiefmütterlich. Führende Köpfe von Pharmazie und Ernährungswissenschaft glauben immer noch, einzelne Inhaltsstoffe seien für die gesunde Wirkung eines Produktes oder Lebensmittels allein verantwortlich. Das ist ein großer Irrtum. Tatsächlich ist diese Wissenschaft ein einziges Possentheater. Sie will das Wunder des Lebens durch die Chemie toter Stoffe erklären und übersieht die Kraft des Lebendigen.

Das zeigen z. B. die Forschungsergebnisse von Frau Dr. Schatalova, der Leiterin der medizinischen Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten. Sie fütterte Mäuse mit einem künstlichen Gemisch, das chemisch genau der Zusammensetzung von Milch entsprach – mit allen nötigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die armen Tiere starben dabei noch schneller als diejenigen, die nur mit Wasser ernährt wurden. Mit ein paar Tropfen unbehandelter Milch zusätzlich ging es den Tierchen wieder besser. Der entscheidende Unterschied zwischen dem künstlichen Milchmodern und unbehandelter echter Milch sind die Mikroorganismen, die in jeder Milch von Natur aus enthalten sind.

Außerdem kommt es nicht allein auf das Vorhandensein aller Stoffe an, sondern auf die biologische Energie, die allem Lebendigen innewohnt. Mikroorganismen, Wasser und alles, was sich von Natur aus gebildet hat, sind die Träger dieser Energie. Die Lebenskraft einiger

Mikroorganismen ist so groß, dass sie sogar die unwirtlichen Bedingungen im Weltall, ohne Sauerstoff, ohne Nahrung und Wasser, ohne Schutz vor den kosmischen Strahlen und bei extremster Kälte, überleben. Und einiges spricht dafür, dass sie einen Teil dieser Lebenskraft auch auf uns übertragen können – zumindest die Mikroorganismen, die von Natur aus zur menschlichen Ernährung gehören. Das sind die Mikroorganismen in der Milch, auf den Kräutern, Beeren und Früchten. Das wird im Verlaufe dieses Buches noch näher beleuchtet.

Auch aus einem anderen Grund ist es nicht möglich, nur anhand von einzelnen Wirksubstanzen und rein chemischer Abläufe die vielfältige Wirkung von Mikroorganismen zu erfassen: Allein im menschlichen Darm entdeckte man bereits mehr als 400 verschiedene Arten von Mikroorganismen. Jede einzelne von ihnen produziert eine Vielzahl verschiedener Substanzen.

Forscher sind sich einig: Selbst wenn alle Wissenschaftler dieser Erde gemeinsam nur einen einzigen Mikroorganismus nachbauen wollten – sie würden scheitern. Falls dies doch gelänge, wäre damit nicht viel erreicht, denn alle Mikroorganismen im menschlichen Körper stehen in wechselseitiger Abhängigkeit zueinander. Sie bilden ein Ökosystem, vergleichbar mit einem Wald. Ein gesunder Wald ist von einer gesunden Umwelt abhängig – und umgekehrt! Genauso sind die Mikroorganismen in unserem Körper von einer gesunden Ernährung abhängig. Die Gesundheit ist wiederum von den Mikroorganismen in uns und in der Nahrung abhängig. Es ist ein in Jahrmillionen gewachsenes Zusammenspiel.

Stellen Sie sich vor, Sie würden alle chemischen Stoffe kennen, die im Wald von Pflanzen und Tieren erzeugt werden – das Ökosystem Wald bliebe trotzdem ein Rätsel. Der Gesamtzusammenhang ginge in der Fülle der Einzelheiten unter. Oder anders ausgedrückt: Alle Blätter zusammen machen noch keinen Wald.

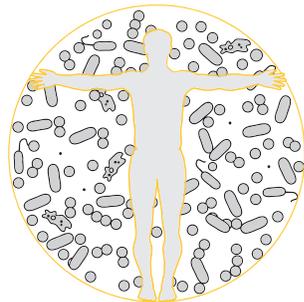
Das Gleiche trifft auf Mikroorganismen zu. Allein die wichtigsten Forschungsergebnisse füllen mehr als tausend Seiten. Sie sagen aber nur aus, welche Substanzen entstehen und was einzelne Mikroorganismen bewirken – nicht, welche natürlichen Zusammenhänge zu beachten sind.

Mikroorganismen sind als lebendiger Teil eines funktionierenden Ganzen zu verstehen – als Bindeglied im Ökosystem Mensch. Sie sind lebenswichtig.

Wer ökologische Zusammenhänge erkennt, versteht auch die gesundheitliche Bedeutung und die wunderbare Wirkung gegorener Lebensmittel. Wer rein schulmedizinisch oder mechanistisch denkt, wird das Wunder des Lebens nie begreifen. Der wahre Lehrmeister ist die Natur. Das einzig verlässliche Wissen über Ernährung und Naturheilkunde ist das, was unsere Vorfahren schon seit Jahrtausenden aus Erfahrung und Naturbeobachtung als gut und wirksam erkannten. Deshalb werde ich in diesem Buch immer wieder auf die natürlichen Zusammenhänge und auf die uralten Erfahrungen zu sprechen kommen.

In diesem Buch erfahren Sie:

- ◉ warum bestimmte Mikroorganismen bzw. gegorene Lebensmittel so gesund sind und täglich verzehrt werden sollten;
- ◉ weshalb sie für das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers so wichtig sind;



- ⦿ wieso bestimmte Gärgetränke nach jeder Krebs-, Anti-Pilz-Therapie oder Antibiotikabehandlung eingenommen werden sollten;
- ⦿ welche Mikroorganismen den Heilungserfolg einer ärztlichen Behandlung von Neurodermitis, Schuppenflechte und anderen Hauterkrankungen günstig beeinflussen;
- ⦿ wie Sie nicht nur Ihren Darm, sondern auch die gesamten Körpersäfte, also Blut und Lymphe, mit gegorenen Getränken reinigen können;
- ⦿ was bei der Auswahl der Produkte wesentlich ist; und vieles mehr.