Günther W. Frank
Kombucha - Das Teepilz-Getränk

Leseprobe

Kombucha - Das Teepilz-Getränk
von Günther W. Frank
Herausgeber: Ennsthaler Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b15971

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Vorwort **7**

Gelingt die Zubereitung des Kombuchagetränks immer? **11**

Das Arbeiten mit Mikroorganismen — größte Reinlichkeit ist erforderlich **15**

Auf einen Blick: So gelingt Ihr Kombucha-Tee **16**

Zubereitung **16**

Welchen Schwarztee soll man verwenden? **19**

Ein paar Tips zum Teekochen **24**

Kräutertee **25**

Gehalt an ätherischen Ölen gebräuchlicher Heilkräuter **27**

Welche Nachteile hat Kräutertee gegenüber Schwarztee? **29**

Ansetzen im Gärgefäß **32**

Der Teepilz in der Nährlösung **34**

Der Pilz braucht Sauerstoff **35**

Das Gärgefäß muß zugedeckt werden **36**

Einfluß des Lichts und der Sonne **37**

Der Teepilz liebt Wärme **39**

Was der Pilz sonst noch braucht **41**

Der Gärprozeß läuft **41**

Wann ist das Kombuchagetränk fertig? **43**

Abfüllen des fertigen Getränks **47**

Wieviel und wann soll man trinken? **51**

Kombucha-Essig **54**

Andere Herstellungsanleitungen **54**

Das russische Rezept von Danielova für einen Tee mit hoher antibakterieller Aktivität 56

Eine Anleitung aus Brasilien mit neuen Ideen 56

Wieviel Kalorien hat das Getränk? **59**

Der Zucker im Kombuchagetränk **60**

Das „Problem" 60

Etwas zur „Zucker-Chemie" 60

Warum wird weißer Zucker zur Kombuchabereitung empfohlen? . . . 62

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Wieviel Zucker soll man nehmen? 66
Gibt es Alternativen zum weißen Zucker? 68
Süßstoff 68
Brauner Zucker 68
Vollrohrzucker 69
Beurteilung des Vollrohrzuckers für die Kombuchabereitung 70
Kombuchabereitung mit Honig? 72
Dürfen Diabetiker das Kombuchagetränk einnehmen? 75
Kombucha-Tropfen 79
Kann man den Kombucha-Pilz essen? 81
Kann man die Kombucha-Produkte fertig kaufen? 82
Alkohol im Kombuchagetränk 84
Wie lange lebt der Teepilz? 85
Vermehren und Weiterzucht des Kombucha-Pilzes 88
Wie spielt sich der Vermehrungsprozeß ab? 92
Bakterien 92
Hefen (Saccharomyces) 93
Spalthefen (Schizosaccharomyces) 94
Störungen bei der Kombuchabereitung 95
Die Hemmung der Mikroorganismenentwicklung 95
Die Schutzentwicklung der organischen Säuren 95
Die Schutzwirkung des Alkohols 96
Selbstsschutz des Pilzes durch Antibioticum 97
Hemmwirkung des Kohlendioxids 97
Vermeintliche, unechte Störungen 98
Echte Störungen 99
Lästige Gäste: Essigfliegen 100
Bekämpfung der Essigfliegen 102
Zeitweise Unterbrechung der Kombuchabereitung 103
Tiefgefrieren des Teepilzes 105
Trocknen des Kombuchapilzes 107
Der „echte" Teepilz 107
Welche Namen wurden dem Teepilz noch gegeben? 109
Hat das Kombuchagetränk Heilwirkungen? 114
Gesundheitspositive Wirkungen des Kombucha-Tees 117
Ein Wort zum Schluß: Ist Gesundheit das Wichtigste? 123
Erfahrungsberichte 127
Literatur- und Quellenverzeichnis 131
Dank 143
Dokumentation 145
Stichwortverzeichnis 153

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Vorwort

Kombucha ist nichts Neues. Der Teepilz ist ein uraltes Volks- und Hausmittel. Seine Wirkung wird seit Generationen von vielen Völkern, vor allem im ostasiatischen Raum, geschätzt und begehrt. Manche Ältere unter uns erinnern sich noch gut, wie in ihrer Kindheit — vor allem im damaligen Ostpreußen, in den Ländern des Baltikums und manchen Teilen Schlesiens und Sachsens — die Großmutter in einer warmen Ecke einen auf gesüßtem Tee schwimmenden Teepilz hütete. Unter ihrer Obhut und Pflege wurde das bewährte und begehrte Getränk für die ganze Familie zubereitet.

Das Wissen um den Kombucha-Pilz war lange Zeit in Vergessenheit geraten. Schuld daran waren die Wirren des Zweiten Weltkriegs, weil es während dieser Periode an den benötigten Rohstoffen, Tee und Zucker, mangelte. Die Rückbesinnung auf natürliche Lebens-, Heil- und Genußmittel hat das Interesse an dem wertvollen Naturmittel Kombucha und an seiner Züchtung in weiten Bevölkerungskreisen wieder erweckt. Viele Heilpraktiker und Naturheilverfahren praktizierende Ärzte empfehlen Kombucha ihren Patienten.

Ich selbst habe diesen Pilz vor einigen Jahren bekommen. Seitdem beschäftige ich mich intensiv mit diesem alten Naturmittel aus dem ostasiatischen Raum, mit dieser kleinen chemischen Fabrik, die diverse Substanzen produziert.

Ich habe hunderte Liter Teekwaß zubereitet und mit meiner Familie getrunken, habe eigene Versuche angestellt sowie alles studiert, was ich zum Thema Kombucha irgend auftreiben konnte. Besonders dankbar bin ich den Fachleuten, Professoren, Ärzten, Heilpraktikern, Apothekern, Chemikern usw., die mir sehr geholfen haben, die theoretischen Grundlagen zu erschließen. Dankbar bin ich auch für den fruchtbaren Gedankenaustausch mit den vielen Frauen und Männern, die mich von ihren vielerlei Erfahrungen und auch Mißerfolgen in der Praxis profitieren ließen.

Beim Erarbeiten der vielfältigen Quellen, der wissenschaftlichen Arbeiten und fremden Berichte, erkannte ich: Je tiefer man in ein Gebiet eindringt, sei es in der Biologie, in der Medizin, in der Physik oder in der Philosophie, umso offensichtlicher wird es, daß man meistens nicht alles aus einem Punkt heraus erklären kann. Ich erkannte, daß Aussagen wie „So ist das und damit basta!" nicht immer mit der Wahrheit zu tun haben, sondern mehr in den Bereich der Behauptung gehören.

In Wirklichkeit ist es so, wie es der bekannte Physiker Professor Heinz Maier-Leibnitz in einem Beitrag in der WELT (Nr. 295 vom 17.12.88) formulierte: „Es gibt überall, besonders in der Wissenschaft, unendlich viel, was man einfach nicht weiß. ‚Das weiß man nicht' ist eine durchaus wissenschaftliche Aussage. Das muß jeder Wissenschaftler nicht nur wissen, sondern auch öffentlich

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

zugeben, und das Publikum muß es akzeptieren und keine Allwissenheit erwarten oder verlangen. Nur Scharlatane sind allwissend und haben auf alles eine Antwort. (…) Man weiß selten etwas ganz genau. Oft muß man ältere Messungen korrigieren, oder es gibt mehrere Messungen derselben Größe, aber man kann nicht entscheiden, welche der Wahrheit am nächsten kommt."

Und Professor Ulrich Beck veranschaulichte diese Tatsache in einem SPIEGEL-Essay (SPIEGEL Nr. 9/1988, S. 200-201) so:
„Wer einem bunt zusammengewürfelten Expertenkreis eine beliebige Frage stellt — etwa: Ist Formaldehyd giftig? —, erhält von, sagen wir fünf Wissenschaftlern 15 verschiedene Antworten, alle mit ja-aber, einerseits-anderseits garniert — wenn die Befragten gut sind; wenn nicht, zwei oder drei scheineindeutige."

Die Konsequenz aus dieser Erkenntnis war für mich, den unterschiedlichen Meinungen aus dem breiten Spektrum des Erfahrungsschatzes und Forschungswissens auch dann Bedeutung beizumessen, wenn ich nicht übereinstimme.

Ich liebe Bücher nicht, in denen ich lese: „Nur so und so dürfen Sie es machen. Nur so ist es richtig!" Gegenargumente werden verschwiegen, weil sie nicht in die eigenen Erklärungsmuster passen. Wenn ich mich daraufhin bei anderen Quellen informiere und tiefer schürfe, merke ich: So gesichert, wie es der Autor glauben machen will, sind diese angeblichen Erkenntnisse gar nicht.

Ich halte es für eine Frage der Glaubwürdigkeit und der Ethik, alles zu erwähnen, was dem Leser zu einer Urteilsfindung dienlich sein kann und auch das nicht zu verschweigen, was Andersdenkenden nützen könnte. Manchem Leser mag diese Arbeit vielleicht zu viel Information bringen. Er möge sich die für ihn wichtigen Rosinen herauspicken.

Um zu einem Urteil zu kommen, müssen zwei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Man muß eine möglichst vollständige Information suchen und verlangen — also hinreichend viel wissen;
2. Man muß sein eigenes Denk- und Urteilsvermögen anwenden, man muß abwägen, verwerfen und nach eigenen Wertvorstellungen gewichten.

Es kommt mir darauf an, den Leser informierter zu machen, damit er nicht jeder Meldung und jeder fremden Beurteilung Glauben schenken muß. Vorsicht ist vor allem geboten bei allen Äußerungen von Leuten, die nichts über den Teepilz wissen oder nur glauben, sie wüßten etwas, weil sie in irgendeinem Blättchen eine oberflächliche, einseitige Information gelesen haben, sich aber sonst nicht die geringste Mühe machten, einmal zu den Quellen vorzustoßen. Kommentare von solchen Leuten erinnern mich manchmal an den Ausspruch „Je weniger man weiß, umso sicherer ist das Urteil".

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Wenn vor Kombucha oder der Selbstzubereitung des Getränks gewarnt wird, so empfehle ich: Stellen Sie genau fest, von wem der Ratschlag stammt. Ist derjenige, der in der Kombucha-Frage mitreden will, kompetent? Worauf beruht sein Urteil? Welche Interessen stehen dahinter? Binder und Wahler (1988, S. 91) schreiben: „Mit wissenschaftlichen Studien wird heutzutage alles mögliche bewiesen". Und Dr. Bruker sagt (1989, S. 7): „Objektive und interessenunabhängige Information sind eine Rarität geworden in unserer Zeit".

Ich habe mich bemüht, diese Arbeit so zu verfassen, wie ich es mir von einem Buch wünsche: Es muß dem Leser möglichst vollständige Information und Fakten liefern, ihm jedoch nichts aufdrängen. Ich bin nicht so vermessen, zu allen fremden Autorenmeinungen meinen Kommentar abgeben zu müssen. Ich lasse die verschiedenen Stimmen zu Wort kommen.

Dort wo es Alternativen gibt, soll dem Leser die Wahl der richtigen Entscheidung überlassen werden. Je nachdem, wie hoch jemand die Vor- und Nachteile eines Punktes bewertet, kann die Entscheidung bei jedem Menschen verschieden ausfallen — und trotzdem bei jedem für seine Verhältnisse richtig sein. So ist es auch bei der Kombucha-Bereitung. Es gibt Ermessensmöglichkeiten in vielen Fragen: Welche Zuckerart? Welche Zuckermenge? Dauer der Gärung? Welche Teesorte? Um die richtige Wahl zu treffen, braucht der Leser aber zuerst einmal die Fakten. Er muß die Pros und Contras kennen. Auf diese Weise kann er vergleichen, abwägen, eigene Versuche anstellen, eigene Fehler begehen — und schließlich zu einem eigenen Urteil kommen.

Der Fortschritt lebt von der schon erwähnten Irrtumsfähigkeit, die mit Lernfähigkeit gepaart sein muß. „Trial and error" (Versuch und Irrtum) nennen die Engländer diese Tatsache treffend. Ich möchte deshalb neben meiner Irrtumsfähigkeit auch meine Lernfähigkeit nicht aufgeben. Diese Anleitung spiegelt meinen jetzigen Wissensstand wider. Für die Zukunft halte ich es mit dem Wort des englischen Komponisten Benjamin Britten: „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück".

Ich will weiter Fragen stellen. Ich will weiter neue Erfahrungen, Informationen und Forschungsresultate auswerten. Ich will mich weiter bemühen, diese Anleitung ständig zu verbessern und auf aktuellem Stand zu halten.

Wenn Sie mich nach meiner persönlichen Meinung zu Kombucha fragen, sage ich dazu: Ich bin von den positiven Einsatzmöglichkeiten überzeugt. Wenn man die mancherlei Berichte gelesen und vieles von den Betroffenen selbst gehört hat, kann man das auf eigener Erfahrung begründete Vertrauen der vielen Menschen nicht einfach als Humbug abtun, nur weil noch nicht alles analytisch exakt seziert ist. Allein die Berichte aus Rußland, wo man nach dem Krieg die Erforschung der Kombucha weiter betrieben und fundierte wissenschaftliche Untersuchungen angestellt hat, nötigen auch bei sachlicher, nüchterner Denkweise Erstaunen ab.

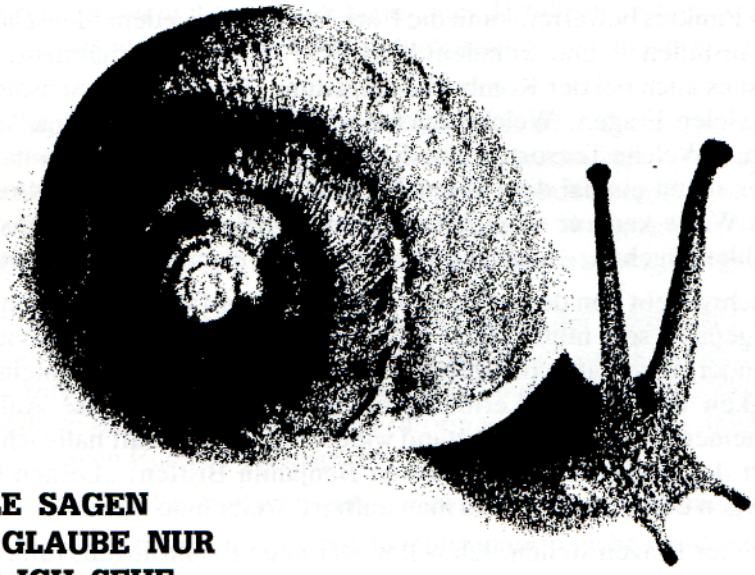
Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ich plädiere dafür, die Erforschung des Teepilzes, die in den zwanziger Jahren so hoffnungsvoll begonnen hatte, dann jedoch zeitweise in Vergessenheit versank, nicht nur in Debatten ins Gespräch zu bringen, sondern auf wissenschaftlicher Basis neu zu beleben und durch Studien abzusichern.

Ich wünsche Ihnen nun viel Erfolg bei der Zubereitung des Kombucha-Getränks und reichen Nutzen bei seiner Anwendung. Möge dieser Pilz in Ihrem Haushalt künftig den ihm gebührenden Platz einnehmen.

Birkenfeld im Schwarzwald, Frühjahr 1989 Günther W. Frank

Anschrift des Autors: Genossensch.-Str. 10
Günther W. Frank D-75217 Birkenfeld im Schwarzwald, Deutschland
E-mail: frank@kombu.de Internet: www.kombu.de



**VIELE SAGEN
ICH GLAUBE NUR
WAS ICH SEHE
WARUM
SCHAUEN SIE DANN
NICHT
GENAUER HIN !**

**DAS GANZE LEBEN
IST DOCH
EIN GEHEIMNIS
VON INEINANDERGEFÜGTEN
WUNDERN !**

ROLF SEITER

Mit freundlicher Erlaubnis
entnommen aus: richtung 3/88

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Günther W. Frank

Kombucha - Das Teepilz-Getränk

Praxisgerechte Anleitung zur Zubereitung und Anwendung

236 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de