

Ulrich Arndt
Kombucha, Kefir & Co.

Ulrich Arndt

Kombucha, Kefir & Co.

Gesund und fit mit Power-Drinks

HANS-NIETSCH-VERLAG

Neuaufgabe März 2014

Erstausgabe erschienen im Falken Verlag, 1998

Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe

© Hans-Nietsch-Verlag 2004

Alle Rechte vorbehalten.

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

Covergestaltung: Kurt Liebig

unter Verwendung eines Fotos der Agentur stockfood.

Layout: Rosi Weiss

Satz: Hans-Jürgen Maurer

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

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN: 978-3-86264-270-0

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 Raumbelichtung 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

übernehmen. Vermehren Sie die Zufuhr an Lichtenergie, an Enzymen, Biophotonen und freier Elektronenenergie, und lassen Sie dadurch Ihr „inneres Licht“ wieder stärker erstrahlen.

Der Mensch – ein Lichtsäuger

„Primär sind wir nicht Kalorienfresser, auch nicht Fleischfresser oder Vegetarier, sondern Lichtsäuger.“ So fasst der Biophysiker Dr. Fritz-Albert Popp, weltweit renommierter Leiter eines biophysikalischen Instituts in Neuss, seine Forschungsergebnisse zur menschlichen Ernährung zusammen. Er konnte erstmals wissenschaftlich belegen, dass der Mensch in seiner täglichen Kost nicht nur Kalorien und Vitamine oder Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate benötigt. Vielmehr nimmt unser Organismus mit den Lebensmitteln noch etwas viel Wichtigeres auf: Licht, so genannte Biophotonen (Photon = kleinste Energiemenge elektromagnetischer Strahlung, speziell des Lichts).

Dieses Licht strahlt, wie Dr. Popp in seinen Messungen zeigen konnte, jede lebende Zelle aus – ganz gleich ob bei Mensch, Tier, Pflanze oder Bakterie. Ja sogar schon „lebende“ Makromoleküle – dies sind Zusammenballungen von tausend bis zu mehreren Millionen Atomen zu regelmäßigen spiralförmigen Ketten-, Falt- und Knäuelstrukturen – senden Licht aus. Zu diesen höchst erstaunlichen Molekülen gehören die DNS (die Desoxyribonukleinsäure, der stoffliche Träger der Erbinformationen in der Zelle), Hormone, Chlorophyll (das Blattgrün), Hämoglobin (der rote Blutfarbstoff) und Enzyme. In den Zellen sind sie die eigentlichen Speicher, Sender und Empfänger von Biophotonen – unseres „inneren Lichts“.

Alles Leben auf unserer Erde strahlt dieses Licht aus. Nach bisherigen Messungen reicht das „Biolicht“ von den ultravioletten bis hin zu den infraroten Wellen, also etwas weiter als der für das menschliche Auge sichtbare Bereich. Der Ausspruch „Licht ist Leben“ kann also ganz wörtlich genommen werden. Zwar ist es sehr schwach und nur mit speziellen Verstärkern messbar, dafür ist es aber nicht diffus wie Kerzenlicht oder das Licht normaler elektrischer Lampen, sondern hat die Eigen-

schaften eines Laserstrahls. In seiner Ausrichtung und Bündelung der Lichtwellen, der so genannten Kohärenz, übertrifft das natürliche Biolicht sogar alle vom Menschen bisher konstruierten technischen Laser um das Zehnfache.

Dieses Licht ist der eigentliche „Regisseur“ unseres gesamten Stoffwechsels: In jeder einzelnen Zelle laufen etwa 30 000 bis 100 000 chemische Reaktionen pro Sekunde (!) ab, im gesamten Körper sind das rund 1 000 000 000 000 000 000 (eine Trillion) Stoffwechselprozesse pro Sekunde! Wie aber wird diese gigantische Zahl an mitunter vielfach ineinander greifenden Abläufen gesteuert? Wie wird verhindert, dass in der „chemischen Küche“ des Organismus das totale Chaos ausbricht? Allein Photonen sind dazu schon rein rechnerisch von der nötigen Schnelligkeit her in der Lage. Im Gegensatz zu einer stofflichen, biochemischen Steuerung benötigen sie nur eine milliardstel Sekunde, um eine chemische Reaktion auszulösen.

Das innere Licht hält das Leben in Gang. Ob eine Zelle gesund, krank oder sogar schon tot ist, kann mit Hilfe von Pops Messungen daran ersehen werden, wie gut sie Licht empfangen, speichern und abgeben kann. Auch bestimmte Aktivitäten sind dadurch erkennbar. Zum Beispiel strahlen Phagozyten, die als „Fresszellen“ bekannte „Müllabfuhr“ des Immunsystems, Biophotonen ganz bestimmter Wellenlängen (570–630 Nanometer) ab, wenn sie aktiv werden. Nach Annahme von Biophotonen-Forschern koordinieren sie so die Immunabwehr. Eine Verarmung an Photonen in der Zelle aber führt zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels, womit sofort eine nachlassende Vitalität einhergeht. Da jede fünfte Zelle im Körper am menschlichen Immunsystem beteiligt ist, wird verständlich, dass ein allgemeiner Lichtmangel der Zellen sofort auch Auswirkungen auf die Abwehrkräfte hat. Für die Gesunderhaltung des Menschen ist es also wichtig, seinen inneren Lichtvorrat immer wieder aufzufüllen. Neben den Photonen, die der Körper über Augen und Haut aufnimmt, ist die Hauptquelle für Licht

unsere Nahrung – genauer gesagt jene Lebensmittel, die ihrerseits viele Biophotonen enthalten.

Doch nicht nur die Menge des Lichts in der Nahrung ist entscheidend, es muss auch ein großes Wellenspektrum – gewissermaßen die gesamte Palette des Regenbogens – darin enthalten sein. Die verschiedenen „Farbwellen“ stellen eine Art von Information für den Organismus dar. Nach Popp übertragen Nahrungsmittel „fehlende Schwingungen“ auf den Organismus, die dieser für die Regulation benötigt und nutzt. Darin seien sie den Heilmitteln vergleichbar. „Nahrung ist sozusagen ein Geigenbogen, der den schwingenden Organismus wie die Saite einer Geige anzuregen vermag“, so Popp.

Eine Bestätigung finden diese revolutionären biophysikalischen Erkenntnisse überraschenderweise zum Teil im langjährigen Erfahrungsschatz bedeutender, naturheilkundlich orientierter Ärzte und Ernährungstherapeuten, wie beispielsweise Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939), dem bekannten Verfechter der vegetarischen Kost, „Erfinder“ des Müslis und Klinikleiter, oder bei Landwirtschaftsreformern wie Rudolf Steiner (1861–1925), dem Begründer der biologisch-dynamischen Landwirtschaft („Demeter“) und der Anthroposophie. Bircher-Benner, Steiner und andere Ernährungsfachleute haben bereits vor Jahrzehnten darauf hingewiesen, dass das Licht in der Nahrung von größter Bedeutung ist und traten daher für eine „lebendige“ Nahrung aus frischen Produkten ein. In ihren Beobachtungen hatten sie nämlich festgestellt, dass bestimmte Frischkost nach und nach bei vielen Kranken die Lebenskräfte zurückkehren und sie gesunden lässt. Bircher-Benner hatte daher eine wissenschaftliche Suche „nach der lebendigen Ordnung in der Nahrung“ angemahnt: „Warum hat denn keiner der Forscher jemals daran gedacht, daß die Nahrung als Energie auch ein Ordnungsmaß, so etwas wie Temperatur oder Voltstärke, haben muß und dass dieses Etwas über das Wirken der Nahrung entscheidet?“

Zumindest theoretische Überlegungen dazu hatte Physiknobelpreisträger Erwin Schrödinger (1887–1961) angestellt. Für den Atom- und Quantenforscher war vom Standpunkt der modernen Wissenschaft aus klar, dass sich eine Zelle nicht allein aus den chemischen Bestandteilen der Nahrung am Leben erhalten kann. „Es geht vielmehr beim Ernährungsvorgang in erster Linie um etwas anderes, um die Zufuhr von energetischen Ordnungen aus der Umwelt.“ In Experimenten konnte man damals diese Ordnung und Leben erhaltenden Energien – das Licht der Biophotonen – aber noch nicht nachweisen. Und erst in den letzten Jahren wurde erkannt, dass dabei den pflanzlichen Enzymen als „Regisseuren“ des Lichts eine zentrale Rolle zukommt.

Aus diesen Erkenntnissen ergeben sich neue Kriterien für das, was unsere Nahrung gesund und Leben erhaltend macht. Zudem werden zwei grundlegende Probleme unserer heutigen „modernen Fehlernahrung“ deutlich, die jedoch – wie im Folgenden dargestellt – durchaus von jedem Einzelnen gelöst werden können.

Neue Kriterien für gesunde Nahrung

Zwei grundlegende Fehler der heutigen Ernährung machen aus unserer Nahrung, „schwere“, mitunter sogar krank machende Kost. Das erste Problem der heutigen Fehlernahrung ist, dass vielfach ein dramatischer Mangel an lichtreicher, lebendiger Nahrung in der täglichen Kost besteht.

Entscheidend für die Menge an Licht (Biophotonen) in einem Nahrungsmittel sind:

- ◆ Frische und Reife der Lebensmittel – durch Lagerung geht der Lichtgehalt zurück. Es gilt daher die alte Grundregel: Morgens geerntet, mittags gekauft, abends gegessen.

- ◆ Die Intensität der Sonnenbestrahlung während des Wachstums bzw. der Entstehung. (Dies gilt auch für tierische Nahrung, wie Popp in Untersuchungen an Eiern aus Freilandhaltung und Bodenhaltung in Ställen nachweisen konnte.)
- ◆ Die Art des Anbaus bei Pflanzen oder der Fütterung und Haltung bei Tieren. Produkte aus biologischer Landwirtschaft enthalten in der Regel mehr Biophotonen und Spurenelemente, an denen heute ebenfalls ein eklatanter Mangel besteht.
- ◆ Die Art der Zubereitung – Erhitzen zerstört nach und nach Enzyme und andere Licht speichernde Nahrungsbestandteile.
- ◆ Die Wahl bestimmter Nahrungsmittel mit einer von Natur aus hohen Konzentration an „lebenden“, meist spiralförmigen Makromolekülen, welche Biophotonen speichern können, wie Keimlinge, Sprossen, Knospen und Wurzelspitzen, Wildkräuter und Wildgemüse generell, Samen, Blütenpollen, Schalen etwa von Äpfeln, Kartoffeln und Getreide, Hefepilze und Bakterien (zum Beispiel Milchsäurebakterien). Auch in tierischen Nahrungsmitteln können viele Biophotonen gespeichert sein, in erster Linie in Eidotter, Knochenmark, Gehirn, Innereien sowie Milch und Blut wild lebender Tiere. (Ein Konsum größerer Mengen ist heute jedoch bedenklich; Gründe hierfür sind der oftmals hohe Schadstoffgehalt etwa bei Innereien, die Allergie auslösende Wirkung bei Milch und die mögliche Übersäuerung, Milieu- und Enzymstörungen bei zu viel tierischem Eiweiß.)
- ◆ Enzym-Getränke nehmen eine besondere Stellung unter den Lebensmitteln ein, da in ihnen die Konzentration der natürlichen „Biophotonen-Speicher“ durch verschiedene Verfahren gesteigert wurde.

Enzym-Getränke enthalten große Mengen an „lebenden“ Makromolekülen und anderen hochwertigen Lichtlieferanten: zum einen zahlreiche Hefen und sich positiv auf die Gesundheit

auswirkende Bakterien, wie die Milchsäurebakterien, zum anderen verschiedene Enzyme, denen sie ihren Namen verdanken (sie werden manchmal auch Ferment-Getränke genannt – nach der alten Bezeichnung für Enzyme). Enzym-Getränke sind also eine „innere Lichtdusche“ für den Körper und somit auch eine wertvolle Hilfe für das Immunsystem.

Enzyme im menschlichen Körper

Das Besondere der Enzyme ist nun nicht nur, dass sie exzellente Lichtlieferanten für den Organismus sind. Die bei Pflanze, Tier und Mensch identisch aufgebauten Enzyme sind zudem als so genannte „Biokatalysatoren“ auch noch praktisch an allen Stoffwechselprozessen beteiligt. Wie Wissenschaftler im Laufe der letzten beiden Jahrzehnte erkannt haben, ermöglichen sie erst den reibungslosen Ablauf der mehr als 36 Millionen biochemischen Reaktionen im menschlichen Organismus.

Seit kurzem weiß man, wodurch diese wiederum gesteuert werden: durch das „innere“ Licht der Biophotonen, durch „Lichtbotschaften“, die von der DNS – dem Träger der genetischen Erbinformation und zugleich dem besten Laser, den der menschliche Organismus besitzt – an sie ausgestrahlt werden. Die Enzyme dienen der DNS als eine Art Sende- und Empfangsstation für den Stoffwechsel steuernde Lichtsignale. So kann die DNS die Enzyme auch pünktlich dorthin dirigieren, wo sie gerade gebraucht werden. Bevor sich nämlich irgendein Atom oder Molekül mit einem anderen verbinden kann und daraus dann nach und nach eine neue Zelle in Haut, Magen oder einem Muskel entstehen kann, müssen erst die äußeren Elektronen dieses Atoms oder Moleküls durch Energiezufuhr aktiviert werden. An diesen Vorgängen sind die Enzyme als „Umschlagplatz“ für Biophotonen maßgeblich beteiligt. Sogar der oberste Koordinator dabei, die DNS, bedarf der ständigen

Lichtaufladung über Enzyme und andere Nahrungsbestandteile, um unablässig ihre steuernden Lasersignale aussenden zu können. Fehlen nur einige der Enzyme, gerät das ganze komplexe Zusammenspiel durcheinander. Zwar können Enzyme prinzipiell vom Körper selbst hergestellt werden (wenn die nötigen Bausteine dafür in der Nahrung enthalten sind, Näheres dazu im Kapitel „Enzyme, die Regisseure im Körper“), aber diese Fähigkeit nimmt im Allgemeinen durch verschiedene Ursachen im Laufe des Lebens ab. Die Verringerung des Enzymgehalts im Körper wird von der Medizin heute sogar als eines der typischen Merkmale des Alterungsprozesses angesehen.

Noch bis vor kurzem galt in der Schulmedizin, dass Enzyme nicht über die Nahrung aufgenommen werden können, da die aus über tausend Atomen zusammengesetzten Makromoleküle zu groß seien, um die Barriere der Darmwände zu überwinden. Professor Seifert von der chirurgischen Universitätsklinik in Kiel und nach ihm mittlerweile auch etliche andere Wissenschaftler konnten zeigen, dass diese Lehrmeinung schlichtweg falsch ist. Mehr noch, manche dieser großen Makromoleküle werden sogar besser aufgenommen als etliche weit kleinere. In der Medizin zog man daraus bereits Konsequenzen und führte die „Enzymtherapie“ ein. Diese ist, ähnlich wie die Genforschung, binnen kurzem zumindest in der pharmazeutischen Forschung ein großer Wachstumsbereich geworden.

Wir müssen jedoch keine neuen Medikamente schlucken, um unserem Körper mehr Enzyme zuzuführen. In hochwertiger Nahrung sind sie ausreichend enthalten.

Enzyme als Heilmittel

Ist die Zufuhr von Enzymen über die tägliche Kost groß genug – und dazu reichen in der Regel schon kleine, aber regelmäßig eingenommene zusätzliche Mengen –, so stellen sich, wie medi-

zinische Studien zur Anwendung von Enzympräparaten belegen, verblüffende Erfolge ein:

- ◆ Die körperliche und geistige Belastbarkeit erhöht sich und Verletzungen heilen schneller (für Leistungssportler ist diese Form natürlichen „Dopings“ übrigens kein Geheimnis mehr).
- ◆ Muskelschmerzen, Gelenk- und Sehnenentzündungen verschwinden.
- ◆ Die Verdauung wird verbessert.
- ◆ Chronische Entzündungen heilen (oft nach einer kurzen Erstverschlimmerung).
- ◆ Die Durchblutung wird gefördert und damit können beispielsweise Kopfschmerzen, Migräne und dauernde Müdigkeit verschwinden.
- ◆ Auch schwere Erkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose und Krebs können gelindert werden.
- ◆ Das Immunsystem wird allgemein gestärkt.
- ◆ Der gesamte Stoffwechsel wird harmonisiert.

Eine einfache, natürliche Möglichkeit, diese zusätzlichen Enzymmengen als Stärkung für die Abwehrkräfte zu sich zu nehmen, sind neuartige und altbewährte natürliche Enzym-Getränke. Sie enthalten eine Vielzahl unterschiedlicher Enzyme sowie – je nach Art der Herstellung – noch zahlreiche andere für den Stoffwechsel wichtige, Mangelzustände ausgleichende und heilsame Inhaltsstoffe.

Einen kleinen Haken hat aber diese Zufuhr an zusätzlichem Licht in Form von Enzymen: Wie viel von ihnen tatsächlich vom Körper aufgenommen wird, hängt von der Art der übrigen täglichen Nahrung, von einem gesunden Darmmilieu und dem so genannten Säure-Basen-Haushalt (siehe Seite 24 f.) ab. Die gute Nachricht dabei ist: Beides kann durch richtige Ernährung positiv beeinflusst werden. Falsche Ernährung mit Enzym-Getränken ist zwar besser als ohne, wenn aber die Gesundheit



Ulrich Arndt
Kombucha, Kefir & Co.

Lebenselixiere nach den Lehren von Alchemie und Ayurveda

Mit "Kombucha, Kefir und Co." könne Sie uralte und jetzt neu erforschte Quellen der Gesundheit nutzen. Wie die Wissenschaft zeigt, sind Enzyme ein Schlüssel zu einem intakten Immunsystem und dauerhaftem Wohlbefinden - und Enzyme sind in besonders hohem Maße in Enzym-Gärgetränken wie Kombucha, Kefir, Kwass u.a. enthalten. Von besonderer Aktualität sind Power-Drinks mit effektiven Mikroorganismen. Sie haben eine gesund erhaltende Wirkung auf das ganze Verdauungssystem, schaffen ein optimales Milieu im Darm, das besonders dem Aufbau eines starken Immunsystems dient, binden freie Radikale und sorgen so für Leistungsfähigkeit und ein positives Lebensgefühl. Wirksame Inhaltsstoffe dieser Getränke sind vor allem Milchsäurebakterien (wie wir sie aus dem Sauerkraut kennen) und fermentierte Kräuter.

134 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-270-0