

KOMBUCHA

Gesundheit, Lebenskraft, Vitalität

Anleitung für ca. 1 Liter Kombucha-Getränk

Sie benötigen:

1 Kombucha-Teepilz	Ca. 100 g Pilz sind für 1-2 Liter
ca. 1-2dl Startflüssigkeit	- mehr schadet nicht (Ansäuerung = Getränk aus letzter Gärung)
1-1,5 Liter Wasser	- Wasser zum Teekochen
1 Esslöffel Tee	- vorzugsweise Schwarztee, Grünen Tee , aber auch alle Mischungen mit Kräuter- und Früchtetees sind möglich, lesen unter Teesorten
60-100g Zucker	weiss oder braun; 3-4 Esslöffel: (kein Honig oder Fructose verwenden)
1 Glasgefäss	Fassungsvermögen min. 1,5 Liter, mit grosser Öffnung. Ideal: grosses Gurkenglas aus Supermarkt, Bowlegefäss o. ä. WICHTIG! KEINE Keramik- oder Kunststoffgefässe verwenden NUR GLAS
1 Küchentrepp o. Taschentuch	Ein Leinen- oder Baumwolltuch zum Abdecken der Gefässöffnung
1 Gummiring	Gummiband zum Befestigen des Abdecktuches
1 feines Sieb o. Filter	zum Abseihen des Tees und abfiltern des fertigen Kombucha Getränkes
1 Trichter	

Arbeitsschritte

- vor Beginn alle Gefässe und Geräte gründlich mit warmen Wasser reinigen;
- aus Wasser und Tee, wie gewohnt Tee kochen, min. 10 Min. ziehen lassen, je länger umso besser.
Achtung! Schwarztee wird ggf. bitter, Grünen Tee erst bei 70-80 C ins Teewasser geben
- Tee abseihen/abfiltern
- Zucker in den Tee geben und unter Rühren auflösen (60-100g Zucker pro Liter Tee)
- **den fertig gesüssten Tee auf min. 25°C abkühlen lassen** (Fingerprobe zu ungenau)
- Den Teepilz (Kombucha) mit Startflüssigkeit in das ordentlich gereinigte Gärgefäss setzen
- den abgekühlten Tee hinzugeben oder umgekehrt
- mit Tuch abdecken und mit Gummiring fixieren, damit kein Staub und Ungeziefer hineingelangt
- an warmen, ruhigen Platz abstellen und gären lassen, **NICHT rühren oder schütteln!** (kurze Sonneneinstrahlung z.B. auf Fensterbank **schadet nicht-** im Gegenteil; im Winter kann das Gefäss durchaus direkt über dem Heizkörper stehen; Räume wie Küche, Bad oder Zimmer, wo geraucht wird sind dagegen höchst ungünstig, da die belastete Raumluft Schimmelbildung hervorrufen könnte)
- nach 6-8 Tagen kann das Getränk durch ein Sieb in Flaschen abgefüllt und getrunken werden
- verschlossen und kühl gelagert (Flaschen nicht legen) kann das Getränk mehrere Wochen aufbewahrt werden

Achtung ! Ausreichend fertiges Getränk (1dl) als Startflüssigkeit für den nächsten Ansatz zum Ansäuern zurückbehalten (vor dem Verwenden ebenfalls abseihen). **Den Teepilz vor jedem neuen Ansatz mit kaltem Wasser abwaschen. Nur mit sauberen Händen berühren.**

Aufzucht von eigenem KOMBUCHA Teepilz-Nachwuchs

Die Vorgehensweise ist anfangs wie bei einem neuen Getränkeansatz.

Sicherlich haben Sie schon beobachtet, dass sich nach 3-5 Tagen an der Oberfläche des Gäransatzes eine gallertartige Schicht bildet, die sich verdichtet, fester wird und sich mit zunehmender Stärke weiss bis bräunlich (je nach Teesorte) färbt. Wenn Sie Ihren Gäransatz nun einfach länger stehen lassen, wächst diese Haut zu einem neuen KOMBUCHA-Teepilz heran. Dieser Vorgang dauert für einen kräftigen neuen Teepilz mind. 2 bis 4 Wochen. Dies ist vor allem abhängig von den Umgebungsbedingungen wie Temperatur und Ansäuerung u.ä.

Im Sommer läuft die Nachwuchsneubildung wesentlich schneller und einfacher ab als im Winter. Im Grunde reicht es aus, wenn der neue Teepilz so stabil ist, dass er beim Herausnehmen nicht mehr zerfällt (2-3mm), sie können ihn jedoch auch weiter wachsen lassen. Viel Kombucha (grosser Pilz) vergärt verhältnismässig mehr Tee. Sollte ein Teepilz zu dick oder insgesamt zu gross sein, können Sie ihn einfach mit Messer oder Schere teilen.

Mit einem Teepilz können Sie meist problemlos 10-15 Ansätze vergären. Irgendwann werden Sie bemerken, dass der Mutterpilz sich schwammiger als anfangs anfühlt, manchmal lässt auch sein Vermögen Nachwuchs auszubilden, zunehmend nach. Dann wird es Zeit, den alten Kombucha-Pilz durch einen jungen kräftigen Teepilz abzulösen. Mit nur wenig Aufwand können Sie sich so ein Leben lang mit dem höchst gesunden Getränk versorgen und übrige Teepilze zudem noch weitergeben.

Ursprung, Name, Herkunft des KOMBUCHA

Das quallenartige Gebilde ist weder Alge noch Pilz, sondern eine Symbiose aus beiden - eine Flechte. Zeugnisse über seine Existenz und Anwendung gehen bis in die Zeit der chin. Tsin-Dynastie (221 v. Chr.) zurück. Damals wurde er bereits am gesamten ostasiatischen Raum als Volksnahrungs- und Hausmittel gegen alltägliche Beschwerden eingesetzt. Seinen Namen „KOMBUCHA“ erhielt er um 400 n. Chr., als ein koreanischer Wanderarzt namens Kombu den damaligen japanischen Kaiser Inkyo mittels des heilsamen Teegetränkes von einem schweren Magenleiden kurierte. Übersetzt heisst Kombucha: Tee des Kombu. In die westliche Welt gelangte Kombucha über die für ihre Teekultur seit Jahrhunderten bekannten Länder des Baltikums und Russland. In Deutschland war er schon vor dem 2. Weltkrieg weit verbreitet. Die Kriegswirren und der damit verbundene Rohstoffmangel (Tee und Zucker waren sehr teuer) liessen den Kombucha hier jedoch in Vergessenheit geraten. Erst seit wir uns wieder näher mit Naturheilkunde und gesunder Lebensweise auseinandersetzen, lernen wir die wunderbaren Symbiosen wie Kombucha oder Kefir wieder schätzen und anzuwenden.

Inhaltsstoffe des Kombucha und deren Wirkungskreis

- Glukuronsäure zur Entgiftung
- Polysaccharide für die Abwehr
- Vitamine B1 ,B2,B3,B6 und B12 für das Nervensystem
- Vitamin D, E und K für Haut und Knochen
- Hefen für den Darm
- Koffein, Alkohol (0,25-1%)
- Essigsäure für den Stoffwechsel
- Milchsäure für eine gesunde Darmflora
- Vitamin C für den Immunschutz
- Folsäure für die Körperzellen
- Eisen, Natrium, Kalzium, Kupfer, Zink
- Glukonsäure, Kohlensäure, Apfelsäure, Weinsäure, Zitronensäure, Oxalsäure

Erst durch den Gärprozess werden die Inhaltsstoffe des Kombucha potenziert und für den Körper besonders verträglich gemacht. Durch die gezielte Auswahl bestimmter Teesorten können z.B. mit Heilkräutern gezielte Wirkungen auf bestimmte Beschwerden erreicht werden. Die Verwendung spezieller Früchte- und Kräutertees führt ausserdem zu einer breiten Palette an Geschmacksrichtungen des Getränkes.

Anwendung und Dosierung

Selbst in Expertenkreisen variieren die Angaben erheblich darüber, wie viel Kombucha man idealerweise zu sich nehmen sollte. Generell wird empfohlen, ein Glas Kombucha zu oder nach dem Essen bewusst zu geniessen. Einige behaupten, dass bereits 0,1 Liter pro Glas ausreichen, andere empfehlen einen 3/4 Liter pro Tag, um das Wirkpotential voll auszuschöpfen. Am besten ist, Sie machen auch diesbezüglich Ihre eigenen Erfahrungen. Nur bei der Einnahme von mehr als ¼ Liter Kombucha pro Mahlzeit sollte man darauf achten, dass die eventuell leicht abführende Wirkung des Getränkes nicht zu stark wird. Zum Zwecke von Kombucha-Fasten-Kuren oder zur gezielten Behandlung bestimmter Beschwerden, kann ggf. auch mehr bzw. morgens auf nüchternen Magen Kombucha getrunken werden. Schädliche Nebenwirkungen wurden bislang bei keiner Art der Anwendung festgestellt

Risiken und Nebenwirkungen

Da das fertige Kombucha-Getränk 0,25-1% Alkohol beinhaltet, sollten „trockene“ Alkoholiker lieber darauf verzichten um keinen Rückfall zu riskieren.

Diabetiker brauchen trotz des Zuckereinsatzes nicht auf Kombucha verzichten, ganz im Gegenteil, der regelmässige Genuss von Kombucha hat bereits vielen Diabetikern zur Verminderung Ihrer Symptome verholfen. Der Gärprozess spaltet mit Hilfe der Enzyme der Hefe und der Essigbakterien den weissen Zucker in Traubenzucker und diesen weiter in Fruchtzucker auf, der Diabetikern - in Massen - erlaubt ist. Wichtig ist in diesem Fall, nur die Mindestzuckermenge von 60g / Liter Tee zu verwenden und den Gäransatz ausreichend lang (mind. 2 Wochen) vergären zu lassen. Zwar schmeckt das Kombucha-Getränk dann äusserst sauer, was man jedoch durch Verdünnen mit Mineralwasser oder anderen „erlaubten“ Getränken kompensieren kann. Man kann es so auch wie Essig zum Kochen und Würzen verwenden.

Personen, mit besonders empfindlichem Magen werden geraten, das Getränk nur zu oder nach den Mahlzeiten zu trinken und ebenfalls mit Mineralwasser oder anderen Getränken zu mischen. Im Gegensatz zu Diabetikern sollten jene darauf achten, das Getränk nicht zu lange (max. 5-7 Tage) gären zu lassen, so dass es nur leicht säuerlich schmeckt. Kinder, Schwangere, Stillende und Menschen, die ggf. empfindlich auf das im schwarzen oder grünen Tee enthaltene Koffein reagieren, sollten vor dem Schlafen auf den Genuss verzichten, da sonst der Schlaf auf sich warten lassen könnte. Entscheidend ist jedoch immer die ganz individuelle Konstitution.

Das Geheimnis des KOMBUCHA - zu Wirkungsweise & Anwendungsgebieten

Das erfrischend, prickelnde Getränk macht unsere müden Zeilen wieder mobil und bringt durch seine ausgleichende Wirkung auf das Magen- und Darmsystem die Stoffwechselfvorgänge im Körper wieder in Schwung. D.h. dass vorrangig alle erdenklichen Beschwerden, die irgendwie mit dem Stoffwechsel in Zusammenhang stehen, mit Kombucha in Angriff genommen werden (Gicht, Diabetes, Nierensteine, erhöhte Cholesterinwerte, erhöhter Blutdruck etc.). Bereits Hippokrates, als Vater aller Ärzte, wusste, dass Gesundheit aus dem Darm kommt, da dieser bei der Immunabwehr eine wichtige Rolle spielt. Er versorgt den Körper mit Nahrungsstoffen und entsorgt gleichzeitig Gift- und Abfallprodukte, die von aussen mitgebracht werden oder beim Nahrungsombau entstehen. Schnell kann Kombucha helfen, wenn der Säure-Basen-Haushalt (Stress, einseitige o. zu saure Ernährung oder die Darmflora bakterienbedingt gestört sind (Durchfall, Verstopfung, Antibiotika Einnahme, Hautprobleme). Hier knüpfen auch die Grunderfahrungen an, die Dr. Sklenar in über 30 Jahren Kombucha Anwendung in der Krebstherapie machte. Er beobachtet z.B. dass jeder chronischen Erkrankungen, auch dem Krebs, oftmals eine wesentliche Störung des Stoffwechsels vorausging. Keiner seiner Krebspatienten hatte einen gesunden Darm. Inzwischen teilen weite Kreis der Ärzte die Meinung, dass dem Krebsproblem zumindest nicht ausschliesslich mit Operation, Bestrahlung und Chemotherapie begegnet werden kann. Kombucha zeigt sich hier durch seine entschlackenden, entgiftenden und antibiotischen Eigenschaften, die beim Wiederaufbau einer gesunden Darmflora helfen, als höchst wirkungsvoll. Eng am Stoffwechsel angeschlossen ist die Leber als „Entgiftungsstation“, deren Arbeit durch die im Kombucha enthaltene Glukuronsäure wesentlich unterstützt und angeregt wird, so dass Menschen mit Arthritis- oder Arthrosebeschwerden sowie bei Rheuma gute Chancen auf Linderung haben. Hinzu kommen Krankheiten, die vorwiegend aus Immunschwäche resultieren, denn der hohe Gehalt an Polysacchariden macht Kombucha zu einem hervorragenden Immunregulans, was sich letztendlich lindernd auf Allergien wie Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis bzw. auf Erkältungskrankheiten, Bronchitis u.ä. auswirkt. Hier eine kurze Zusammenfassung der Beschwerden, die ggf. mittels Kombucha zur Besserung gelangen: Akne, Allergien, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Arthritis, Arthrose, Asthma, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin, div. Darmprobleme, Ekzeme, Erkältung, Ermüdung, Fettsucht, Gicht, Grippe, Hauptprobleme, Heuschnupfen, Immunschwäche, Kopfschmerzen, Leberkrankheiten, Magenbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Muskelkater, Nierenleiden, Osteoporose, Potenzverlust, Rheuma, Schlafstörungen, Schuppenflechte, Sodbrennen, Stoffwechselstörungen, Übelkeit, Verdauungsprobleme Verstopfung, Wechseljahreprobleme.

Neben der Empfehlung, Kombucha regelmäßig als 6-8 Wochen-Kur zu trinken und dann wieder ein paar Wochen abzusetzen, damit sich der Körper an die Wirkung nicht all zu sehr gewöhnt, möchte ich hier noch kurz die weniger bekannten Möglichkeiten der äusseren Anwendung von Kombucha erwähnen. (Hierfür sollten Sie vorab Ihre Verträglichkeit für einige Minuten mit einem getränkten Watte-Pad auf einer gesunden Hautpartie testen. Sollten Rötungen entstehen lieber die äussere Anwendung unterlassen:

- Als Gesichtswasser morgens und abends; stabilisiert den Säureschutzmantel und erfrischt
- Als Haarspülung nach der Haarwäsche sanft einmassieren, nicht ausspülen; das Haar wird glänzend und fülliger, hilft ggf. bei Neigung zu Haarausfall und Kopfhautekzemen
- Als reichhaltige Feuchtigkeitscreme; Kombucha-Pilz pürieren, Masse großzügig auf Gesicht, Hals usw. auftragen, 20 Min. einwirken lassen, dabei entspannen, mit lauwarmem Wasser abspülen
- Als Badezusatz auf ein Vollbad (Max. 36°C) ½ Liter Kombucha zufügen ca. 15 Min. baden; pflegt die Haut, lindert leichte nervöse Hautreizungen, aktiviert die Körperfunktionen nach Stress und Müdigkeit - als Umschläge bei Pilz- und Ekzembefall; Lein- o. Baumwolltücher tränken, betroffene Hautpartie 10-20 Min. bedecken, nicht abwaschen, 2-3-mal pro Tag wiederholen

Häufig gestellte Fragen und deren Antworten zum KOMBUCHA

Abwesenheit / längere Aufbewahrung eines Kombucha-Teepilz. Wenn Sie länger nicht da sind oder nur mal eine Zeit lang Kombucha-Pause machen möchten, gibt es 2 Möglichkeiten ihn aufzubewahren, ohne dass er zu Schaden kommt

1. Man wählt ein ausreichend grosses Gefäss, in das soviel Tee hineinpasst, dass er für die Zeit der Abwesenheit nicht komplett verdunstet. Denn eine max. Gärdauer gibt es meines Wissens nicht. Ich hab ein Glas testweise schon 4-5-Wochen stehen. Dem Kombucha-Pilz hat das nichts ausgemacht Nur die vergorene Flüssigkeit war sehr hochkonzentriert (sauer) und dunkelfarbig geworden. Man kann sie dann noch als Essig verwenden. Ein weiterer Vorteil wäre, dass in der Zwischenzeit wahrscheinlich ein grosser neuer Kombucha-Pilz auf der Oberseite gewachsen sein dürfte. Die 1,8-2 Liter Gurkengläser müssten für eine Verwenddauer von 4-5 Wochen ausreichen. Sicherheitshalber das Glas (besonders im Sommer) nicht ganz so warm und hell stellen

2. Man kann den Kombucha auch in ein kleineres Glas mit ausreichend vergorener Flüssigkeit (für den 1. Ansatz nach der Pause) geben und verschlossen im Kühlschrank aufheben (Aber nicht einfrieren). Dies wird in einschlägiger Literatur empfohlen.

Ansäuern des Kombucha-Getränke-Ansatzes: Die sogenannte Startflüssigkeit ist nichts weiter als fertiges Kombucha-Getränk. Man braucht sie zum "Ansäuern" des neuen Ansatzes, um Schimmelbildung zu vermeiden. Es erleichtert dem Kombucha-Pilz den optimalen Gärstart, wenn schon etwas vergorene Flüssigkeit zugegeben wird. Dies ist vor allem in Winter wichtig, wenn die Umgebungstemperatur nicht so

gleich bleibend hoch ist. Hat man nicht genügend Startflüssigkeit, kann man mit 1-2 Esslöffel Essig nachhelfen.

Bezugsquellen für Kombucha-Teepilze: Immer wieder werden in Presse und Funk Kampagnen gestaltet, die die Verwendbarkeit der Kombucha-Teepilze aus privaten Beständen anzweifeln. Man bedenke, dass wir in einer Marktwirtschaft leben und der derzeitige Umschwung zur Besinnung auf Natur und Öko noch viel Potential für Wirtschaft und Industrie offen hält. Welche Privatperson hätte schon die Möglichkeit, entsprechende Dementi zu veröffentlichen? Ich selbst hatte meinen ersten Kombucha auch aus einer privaten Zucht und ich konnte keine Unterschiede zu den Kombuchas feststellen, die ich mir später (auch „sicherheitshalber“) von einer Reise aus einer Apotheke in Peking mitbrachte. Nur dass sie dort sehr preiswert gegenüber hiesigen Apotheker-Preisen waren. Sicher kann man nie wissen, wie sauber der Vorgänger mit seinen Kombuchas umgesprungen ist, aber ich möchte an eines erinnern: Glauben Sie, dass man diese Kultur über mehr als 2000 Jahre hätte erhalten und weitergeben können, wenn sie so empfindlich wäre? Noch nie vorher waren die Haushalte so sauber, ja steril, wie heute, um einen fleissigen Mitbewohner namens Kombucha ein nettes Dasein zu ermöglichen. Warum sollte ausserdem jemand daran interessiert sein, Ihnen einen Teepilz unterzujubeln? Sie können sich bereits mit dem ersten Ansatz einen jungen, kräftigen nachzüchten. Fragen Sie vor dem Erwerb lieber nach, damit Sie keine getrockneten oder eingefrorenen (soll es auch geben) Kombuchas erwerben und wenn der Anbieter auch bereit ist, bei Fragen und Problemen weiterzuhelfen, sind Sie sicher auch mit einem Kombucha, der nur zu einer Art Unkostenbeitrag weitergegeben wird, gut beraten. Sonst hätte der Kombuchawissenschaftler und Autor Günther W. Frank nicht die Kombucha-Börse ins Leben gerufen.

Essiggeschmack: Wenn das Getränk zu sauer schmeckt, liegt es meist an der zu lang gewählten Gärzeit. Laut Beschreibung 6-8 Gärtage. Notfalls probiert man es mit 3-5 Tagen. Nur Diabetiker sollten bei kurzer Gärzeit aufpassen, da der Zucker noch nicht vollständig umgesetzt sein kann. Im Sommer bei stetig warmen Temperaturen läuft der Gärprozess auch etwas schneller ab. Auch wenn man einen recht grossen Kombucha-Pilz in einem dafür relativ kleinen Gefäß arbeiten lässt, schafft er wahrscheinlich mehr Gärarbeit als nur ein kleines Stück Teepilz im gleichen Glas. Die teuren Kombucha-Getränke aus dem Supermarkt sind meiner Meinung nach stark mit Säften und Wasser verdünnt, da das pure Kombucha ggf. nicht jedermanns Sache ist. Wir verdünnen unser Getränk auch fast immer und mischen mit Säften. Andere Alternativen hat man nur noch mit der Wahl des verwendeten Tees, welcher aber den sauren Geschmack bei langen Gärzeiten auch nicht verhindert. Hierzu nimmt man eine Teemischung, die hauptsächlich aus Früchtetee besteht, ausserdem sollte die Menge der zugegebenen Startflüssigkeit geprüft werden. Verwendet man verhältnismässig viel und dazu noch recht saure Startflüssigkeit kommt auch der Gärprozess schneller ans Ziel (empfohlene Menge/Liter Tee in Anleitung beachten). Mir ist auch aufgefallen, dass bei sehr grossen Gefässen (+5 Liter) der Gärprozess nicht so schnell und intensiv, dafür aber „runder“ abläuft als bei kleinen angesetzten Mengen. Entscheidend sind aber die Rahmenbedingungen wie Gärzeit, Wärme, Teesorte.

Schlieren und Glibber im Glas: Manchmal bilden sich gespinnstartige Schleier in der Flüssigkeit, manchmal aber auch nicht. Das ist völlig normal. Wichtig ist, dass das Gefäss still stehen bleibt. Nicht rühren oder schütteln. Die glibberige Masse auf der Flüssigkeitsoberfläche wird sich nach gegebener Zeit als neues Kombucha-Baby entpuppen (siehe Aufzucht eigener Komb.-Nachwuchs). Es ist wunderbar, wenn der Kombucha untergeht, denn dann wächst oben der neue Kombucha nicht mit seinem Mutterpilz zusammen.

Teesorte: Grundsätzlich empfohlen wird Schwarzer oder Grüner Tee. Welche Sorte davon ist völlig egal. Viele Kombucha-Fans kreieren sich ihre ganz individuelle Mischung noch mit Zusatz von Kräuter- und Früchtetees. Erfahrungen anderer und auch meinerseits zeigen jedoch, dass auch reiner Kräuter- oder Früchtetee verwendet werden kann, ohne dass der Kombucha-Pilz Schaden nimmt. Es könnte höchstens sein, dass der Mutterpilz schneller „müde“ wird. Um ganz sicher zu gehen, gibt man lieber 1/3 Schwarzen oder Grüner Tee hinzu, weil sich hieraus bestimmte Stickstoffe lösen, die der Kombucha für den Gärprozess braucht. Am besten man startet erst mit Schwarzem oder Grünem Tee und wenn das gut gelingt, experimentieren Sie ein bisschen mit Nachwuchs-Teepilzen.

Wärme: Empfohlen wird eine Umgebungstemperatur von ca. 23° C. Somit muss der Ansatz im Sommer nicht extra warm gestellt werden. Im Winter eignen sich Standorte in Heizungsnahe. Ich habe Gläser sogar auf dem Heizkörper, der im Winter ja auch mal wärmer oder kälter wird. Wenn er zwischendurch weniger als 23 ° C hat, macht das nichts. Er ist dann nicht so gärraktiv und das Wachstum eines neuen Kombucha dauert länger. Sie müssen davon ausgehen, dass man in den vergangenen Jahrhunderten in Asien oder Russland in den kalten Wintern nicht einmal annähernd warme Verhältnisse wie heute bei uns kannte, und der Kombucha dennoch mit Erfolg überdauerte.

Empfehlungen: Literatur: siehe Quellenverzeichnis, Hobbythekebuch zum Trinken, div. Veröffentl. von Gunther W. Frank
Internet www.kombu.de, www.hobbytheke.de, www.wunderpilz.de, Quellenverzeichnis: „Natürlich heilen mit Kombucha“ A.A. Covelius u. B. Frohn, „Kombucha geballte Heilkraft aus der Natur“ Dr. G. Harnisch Verantwortlich für die Zusammenstellung dieser Anleitung und Hinweise (teils aus Literaturstudium, teils eigene Erfahrungen): D. Gertloff. Schalkau