

Norbert Hartwig

# Kefir und Göttertrank

Vitaler und länger leben  
durch Mikroorganismen

Caducee

# Inhalt

Dank und Anerkennung .....	7
Vorwort .....	9
Einleitung .....	13
<i>Mitten aus dem Leben gegriffen</i> .....	13
<i>Mikroorganismen - Säule des Ökosystems Mensch</i> .....	17
Mikroorganismen - kraftvolle Lebensspender .....	21
<i>Krankheitserreger oder Gesundheitsbewahrer?</i> .....	21
<i>Das Fundament des Lebens</i> .....	22
<i>Bodenbakterien und Antioxidantien - Retter in der Not</i> .....	30
<i>Die „Wurzel“ der Gesundheit</i> .....	40
<i>Beachtliche Größen bei Darm und Darmflora</i> .....	41
<i>Lebendes Schutzschild mit vielen Talenten</i> .....	42
Natürliche Helfer mit langer Tradition .....	45
<i>Mikroorganismen als Nahrungsveredler</i> .....	45
<i>Saures Brot und trotzdem gesund?</i> .....	51
<i>Lebensmittel, Medizin und Kultgetränk</i> .....	54
<i>Bierhefe – konzentrierte Vitalstoffe</i> .....	61
Die ewigen Gärgetränke – ein Glas voller Lebensenergie .....	67
<i>Enzym-Power – die große Kraft der kleinen Helfer</i> .....	67
<i>Kefir und Kombucha – die Kraft der Vielfalt</i> .....	72
<i>Der Göttertrank Soma – Ursprung aller ewigen Gärgetränke</i> ...	79
<i>Fit und gesund mit soma-artigen Enzym-Gärgetränken</i> .....	82
<i>Frisch angesetzt oder fertig gekauft?</i> .....	89

Bioaktive Mikroorganismen stärken Gesundheit und Abwehrkraft	92
<i>Eine Revolution der Vollwert-Ernährungslehren</i>	92
<i>Bestätigung durch Wissenschaft und Erfahrungsmedizin</i>	96
<i>Gesundheit bedeutet Gleichgewicht</i>	99
<i>Stärkung des Säure-Basen-Gleichgewichts</i>	108
<i>Wie gegorene Lebensmittel auf den Säure-Basen-Haushalt</i> <i>wirken</i>	111
<i>Basis für Gesundheit und Fitness</i>	113
<i>Was leisten probiotische Mikroorganismen?</i>	115
<i>Übersicht gegorener Lebensmittel und wie Sie Qualität erkennen</i>	126
<i>Auf jede Frage eine passende Antwort</i>	131
Das Geheimnis eines langen Lebens	133
<i>Auf den Spuren der Methusalems</i>	133
<i>Selbstvergiftung aus dem Darm</i>	136
<i>Was haben Zahnfüllungen mit Darmpilzen zu tun?</i>	141
<i>Die natürliche Anti-Pilz-Waffe</i>	145
<i>Wissenswertes aus der Hefeforschung</i>	151
<i>Joghurt früher und heute</i>	152
<i>Gesunde Knochen für 120 Jahre Leben</i>	155
<i>So gewinnen Sie verlorene Lebenszeit zurück</i>	159
Kommentiertes Namensregister	176
Stichwortregister	177
Glossar	179
Quellen und weiterführende Literatur	183
Bezugsquellen	186
Zum Autor	187

## 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 hoch aktiv, sie arbeiten ständig wie fleißige Heinzelmannchen: 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. „Igitt“ 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 nutzte, 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 verlieren 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.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> 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 Zauberberank! Wer etwas sucht, stößt auf eine Vielzahl von Gärgetränken mit gesunden Milchsäurekulturen, Enzymen und lichtvollen Spiral-molekülen. 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 so genannten 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.