

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