

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Über dieses Buch: Vorwort . . . . .  | 15 |
| <i>Kapitel 1</i>   |    |
| Kombucha: ein Geschenk für den Präsidenten<br>der USA . . . . .  | 16 |
| <i>Kapitel 2</i>   |    |
| Wie Dr. med. Rudolf Sklenar die geballte Heilkraft<br>des Kombucha-Teepilzes wiederentdeckte . . . . . | 17 |
| <i>Kapitel 3</i>   |    |
| Die ganzheitliche Krebstherapie des Dr. Sklenar . .  | 20 |
| <i>Kapitel 4</i>   |    |
| Krebs: ein Problem der körpereigenen Abwehr . . .  | 21 |
| <i>Kapitel 5</i>   |    |
| Die Darmbakterien: unentbehrliche Helfer für den<br>Stoffwechsel und das Immunsystem . . . . .         | 23 |
| <i>Kapitel 6</i>   |    |
| Die eigentlichen Krebsursachen liegen noch immer<br>im dunkeln . . . . .                               | 26 |
| <i>Kapitel 7</i>   |    |
| Je früher sich Krebs feststellen lässt, um so besser die<br>Heilungschancen . . . . .                  | 31 |
| <i>Kapitel 8</i>   |    |
| Die Irisdiagnose . . . . .   | 32 |

|   |    |
|---|----|
| <i>Kapitel 9</i>  |    |
| Die Blutbilddiagnose nach Dr. Sklenar . . . . .   | 33 |
| <i>Kapitel 10</i>   |    |
| Kombucha in der Krebstherapie . . . . .   | 34 |
| <i>Kapitel 11</i>   |    |
| Der Weg des Kombucha-Teepilzes durch die Jahrtausende und Kontinente . . . . .                  | 37 |
| <i>Kapitel 12</i>   |    |
| Kombucha ist nicht gleich Kombucha . . . . .  | 43 |
| <i>Kapitel 13</i>   |    |
| Wie wirkt Kombucha? . . . . .   | 50 |
| <i>Kapitel 14</i>   |    |
| Gegen welche Krankheiten Kombucha hilft . . . . .   | 54 |
| <i>Kapitel 15</i>   |    |
| Kombucha auf dem Prüfstand: Versuche über die cholesterinsenkende Wirkung des Teepilzgetränks . | 57 |
| <i>Kapitel 16</i>   |    |
| Kombucha löst Blasensteine auf . . . . .  | 59 |
| <i>Kapitel 17</i>   |    |
| Kombucha wirkt antibiotisch . . . . .   | 60 |
| <i>Kapitel 18</i>   |    |
| Die Wirkung von Kombucha bei anderen Krankheiten . . . . .                                      | 62 |

|   |    |
|---|----|
| <i>Kapitel 19</i>   |    |
| Kombucha im Vergleichstest mit dem immun-<br>stärkenden Mittel Interferon . . . . .       | 64 |
| <i>Kapitel 20</i>   |    |
| Kombucha steigert die körperliche Leistungs-<br>fähigkeit bei Sportlern . . . . .         | 67 |
| <i>Kapitel 21</i>   |    |
| Kombucha in der Tiermedizin: eine Alternative zur<br>üblichen Kälbermast . . . . .        | 70 |
| <i>Kapitel 22</i>   |    |
| Kombucha: Hilfe für das überlastete Immunsystem   | 71 |
| <i>Kapitel 23</i>   |    |
| Kombucha und der Traum von ewiger Jugend-<br>lichkeit . . . . .                           | 73 |
| <i>Kapitel 24</i>   |    |
| Ein neues Gesundheitsbewußtsein breitet sich aus .  | 77 |
| <i>Kapitel 25</i>   |    |
| Die Verantwortung für unsere Gesundheit liegt bei<br>uns selbst . . . . .                 | 79 |
| <i>Kapitel 26</i>   |    |
| Unsere Gedanken entscheiden, ob wir gesund oder<br>krank werden . . . . .                 | 82 |
| <i>Kapitel 27</i>   |    |
| Der Placeboeffekt: ein Beweis für das Wirken der<br>Selbstheilungskräfte in uns . . . . . | 85 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Kapitel 28</i>  |     |
| Wie sich unser Leben verändert, wenn wir die<br>Verantwortung für unsere Gesundheit selbst<br>übernehmen . . . . . | 87  |
| <i>Kapitel 29</i>  |     |
| Fasten mit Kombucha . . . . .  | 89  |
| Die Rolle, die das Fasten in der Natur spielt . . . . .  | 90  |
| Fasten bei leichten Erkrankungen . . . . .   | 91  |
| Ziele des Fastens . . . . .  | 91  |
| Begleiterscheinungen . . . . .   | 92  |
| Die Durchführung . . . . .   | 93  |
| <i>Kapitel 30</i>  |     |
| Meditation als Voraussetzung, gesund zu werden . .   | 94  |
| <i>Kapitel 31</i>  |     |
| Kombucha-Trinken kann Meditation sein . . . . .  | 97  |
| <i>Kapitel 32</i>  |     |
| Übung: Stellen Sie sich als Bild vor, was Kombucha<br>in Ihrem Körper bewirken soll . . . . .                      | 100 |
| <i>Kapitel 33</i>  |     |
| Eine Kombucha-Party feiern . . . . .   | 102 |
| <i>Kapitel 34</i>  |     |
| Rezepte für Kombucha-Mixgetränke . . . . .   | 103 |
| Der Kombucha-Zitro-Cocktail . . . . .  | 103 |
| Der Kombucha-Sekt-Cocktail . . . . .   | 103 |
| <i>Kapitel 35</i>  |     |
| Abnehmen mit Kombucha . . . . .  | 104 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Kapitel 36</i>  |     |
| Kombucha ist nicht nur zum Trinken da:<br>Die äußerliche Anwendung von Kombucha . . . . .    | 108 |
| <i>Kapitel 37</i>  |     |
| Kombucha in der Kosmetik . . . . .   | 109 |
| <i>Kapitel 38</i>  |     |
| Einmachen und Konservieren mit Kombucha . . . . .  | 110 |
| <i>Kapitel 39</i>  |     |
| Gesundheitsreform mit Kombucha:<br>Wie sich wichtige Ideen auf der Welt ausbreiten . . .     | 111 |
| <i>Kapitel 40</i>  |     |
| Anleitung: Wie Sie das Kombucha-Teepilzgetränk<br>mühelos selbst herstellen können . . . . . | 115 |
| <i>Kapitel 41</i>  |     |
| Eignet sich Kombucha für Diabetiker? . . . . .   | 118 |
| <i>Kapitel 42</i>  |     |
| Hat Kombucha Nebenwirkungen? . . . . .   | 119 |
| <i>Kapitel 43</i>  |     |
| Gibt es Schwierigkeiten bei der Kombucha-<br>Herstellung? . . . . .                          | 120 |
| <i>Kapitel 44</i>  |     |
| Welche Kräutersorten eignen sich für den<br>Kombucha-Ansatz? . . . . .                       | 121 |

## *Kapitel 45*

Die Wirkungsweise einzelner Heilkräuter, die Sie  
zur Kombucha-Herstellung verwenden können . . . 123

## *Kapitel 46*

|   |     |
|---|-----|
| Beispiele aus der Lebenspraxis: Heilung durch<br>Kombucha . . . . .                         | 143 |
| Hoher Blutdruck . . . . .   | 143 |
| Magen- und Darmbeschwerden . . . . .  | 143 |
| Magenschleimhautentzündung . . . . .  | 144 |
| Gicht . . . . .   | 144 |
| Rheuma . . . . .  | 144 |
| Zu hohe Cholesterinwerte . . . . .  | 145 |
| Massive Kreislaufstörungen . . . . .  | 145 |
| Rückenschmerzen und Darmbeschwerden . . . . .   | 146 |
| Zu hohe Blutzuckerwerte und Wasser in den<br>Beinen . . . . .                               | 146 |
| Gebärmutterkrebs . . . . .  | 147 |
| Darmkrebs und Rheuma . . . . .  | 147 |
| Arthrose . . . . .  | 147 |
| Magen- und Darmbeschwerden, Asthma . . . . .  | 147 |
| Chronische Nasennebenhöhlenvereiterungen . . . . .  | 148 |
| Hoher Blutdruck, Konzentrationsstörungen,<br>nervöse Erschöpfung, Potenzstörungen . . . . . | 148 |
| Zu hohe Harnstoffwerte bei einer Dialyse-<br>patientin . . . . .                            | 149 |
| Kreislaufstörungen, Kopf- und Magenschmerzen,<br>Schlaflosigkeit . . . . .                  | 149 |
| Schuppenflechte . . . . .   | 150 |
| Allergie . . . . .  | 150 |
| Bronchitis . . . . .  | 151 |
| Chronische Verstopfung . . . . .  | 151 |
| Hoher Augendruck, Wetterföhligkeit . . . . .  | 151 |

|   |     |
|---|-----|
| Vorzeitig nachlassende Lebenskraft . . . . .      | 151 |
| Häufige Erkältungskrankheiten . . . . .           | 152 |
| Nierenleiden . . . . .                            | 152 |
| Fettsucht . . . . .                               | 152 |
| Krebs im Anfangsstadium . . . . .                 | 153 |
| Alterserscheinungen . . . . .                     | 153 |
| Depressionen und Müdigkeit . . . . .              | 154 |
| <br>  |     |
| Bezugsquelle für den Kombucha-Teepilzansatz . . . | 156 |
| Anmerkungen . . . . .                             | 157 |
| Literatur . . . . .                               | 159 |