

# 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**