

# 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**