

# Inhalt

---

EINFÜHRUNG **8**

KAPITEL 1

Fermentierte Getränke für eine gute Verdauung **12**

KAPITEL 2

Fermentierte Getränke für ein starkes Immunsystem **50**

KAPITEL 3

Fermentierte Getränke zur Entgiftung und  
Unterstützung der Leber **72**

KAPITEL 4

Fermentierte Getränke für gesunde Kinder – von Anfang an **92**

KAPITEL 5

Fermentierte Getränke für strahlend schöne Haut und  
einen gesunden Geist **122**

KAPITEL 6

Fermentierte Getränke mit Kräutern gegen Alltagsbeschwerden **148**

KAPITEL 7

Die Utensilien **174**

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN **178**

BEZUGSQUELLEN **186**

ÜBER DIE AUTORIN **187**

DANK **188**

VERZEICHNIS DER REZEPTE **189**