

Kombucha Heilwirkung

Ein paar Worte dazu

Es ist unglaublich, was da alles schon ausgelobt wurde und wird. Immer wieder gibt es Wellen, wo der Kombucha plötzlich ganz populär wird. Bei uns war das schon mal in den 20er, 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts der Fall, ebenso in den 60er und späten 80er, 90er Jahren. Zuletzt war ich auch dabei und hab einige Jahre Kombuchas gepflegt. Aber zurück zu den Heilsversprechen.

Wir sollten nicht alles glauben, was dem Kombucha nachgesagt wird, lieber beim Genuss von diesem erfrischenden schmackhaften Getränk eigene Erfahrungen sammeln. Vielleicht tut es mir gut, vielleicht löscht es einfach nur meinen Durst, was eine Wohltat an sich ist.

Aber ich will Euch nicht vorenthalten, was Kombucha so alles können soll:

Wiederholt wird ein positiv regulierender Einfluss auf die Darmflora erwähnt, er ist verdauungsfördernd, Stoffwechsel ankurbelnd, stärkt das Immunsystem, hilft gegen Kopfschmerzen, sogar Migräne. Das alles ist im Rahmen des Vorstellbaren und für den einen oder anderen auch so von Nutzen.

Geht es hingegen um Krebsheilung, Tumorvermeidung, Herzinfarkt, Windpocken und einiges mehr ist meiner Meinung nach große Skepsis angebracht.

<https://heilkraeuter.de/kombucha/heilwirkungen.htm>

Auf dieser Webseite werden folgende Wirkungen aufgezählt:

Allgemeine Wirkungen:

- wirkt lebensverlängernd
- verringert die Faltenbildung
- erleichtert die Wechseljahre
- verstärkt die sexuelle Potenz

Organspezifische fördernde Wirkungen:

- Appetit
- Sehkraft
- Muskulatur
- Gelenke
- Nieren
- Leber
- Haare

Heilende Wirkungen bei Krankheiten:

- Gelenk- und Rückenschmerzen
- Arteriosklerose
- Diabetes
- Schlaflosigkeit
- Gallensteine
- Leberstörungen

- Fettleibigkeit
- Verstopfung
- Durchfall
- Hämorrhoiden
- Arthritis
- Geschwüre
- Grauer Star
- Herzinfarkt
- Windpocken
- Gürtelrose
- Krebs (vorbeugend und therapiebegleitend)

Natürlich sprechen einige nachgewiesene Inhaltsstoffe für bestimmte Heileffekte bei diversen Erkrankungen. Aber zuhause produzieren wir weder standardisiert noch unter Laborbedingungen Medizin, sondern nur ein gutes Getränk. Wie hoch der Anteil bestimmter Inhaltsstoffe sein wird bei unserem Produkt und ob diese vielleicht wirksam sind, wissen wir einfach nicht. Aber wir können Kombucha durchaus, als einen für uns gesunden Trank genießen.

Laut *fairment* entsteht durch die Fermentation von süßem Tee mit dem SCOBY ein Getränk mit folgenden Inhaltsstoffen: (*Zitat aus Kombucha-Kurs Teil 4*)

Vitamin B1 - reguliert unseren Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel

Vitamin B2 - reguliert den Atmungsstoffwechsel

Vitamin B3, B6 - reguliert den Eiweißstoffwechsel

Vitamin B12 – fördert die Blutbildung, Zellteilung und die Gesundheit des Nervensystems

Vitamin D, K und Folsäure - fördern die gesunde Entwicklung von Knochen, Zähnen und Haut

Eisen – wichtig für die Blutbildung

Hefen – stärken das Immunsystem und verbessern das Hautbild

Glucuronsäure - Die mächtigste Waffe des Körpers, um zu entgiften und wird vom Körper auch selbst hergestellt. Sie bindet Stoffwechselgifte, verbessert das Bindegewebe, stärkt Knochen und Gelenke, heilt die Magenschleimhaut und man sagt sogar, sie sei hilfreich im Kampf gegen Krebs

Gluconsäure - unterstützt die Wirkung von Antioxidantien, wie Vitamin C, OPC, Vitamin E, Q10

Rechtsdrehende Milchsäure - starke antibiotische Wirkung, sorgt für eine gesunde Darmflora

Probiotische Milchsäurebakterien – unterstützen und bauen die Darmflora auf

Verschiedene Enzyme - Stärkung des Immunsystems, Entzündungshemmung, Wundheilung, antivirale und antibakterielle Wirkung

Schon vor über 2000 Jahren war Kombucha als Heiltrunk in der chinesischen Medizin bekannt. Durch die vielfältigen Inhaltsstoffe ergibt sich eine umfassende Wirkung in den verschiedensten Bereichen des menschlichen Körpers. (*Zitat-Ende*)

Das hört sich doch mal gut an und wenn alles ein wenig so funktioniert, haben wir Grund zu großer Freude und Genuss. Prosit!

P.S: Sehr informativ ist auch die Webseite: <http://teapedia.org/de/Kombucha>.



Reifer Kombucha mit sichtbaren Hefefäden



In meiner „Versuchsküche“