

Stefan R. Becker

# Kombucha

## Natürliche Kraft aus dem Schatz fernöstlicher Erfahrung

**B**ereits vor mehr als 2'000 Jahren galt das Naturprodukt Kombucha im chinesischen Kaiserreich der Tsin-Dynastie (221 v. Chr.) als bewährtes Volks- und Heilmittel. Man schrieb ihm Lebenskraft und heilende Wirkung etwa bei chronischen Magenleiden zu. Die asiatische Lebenslehre Zen vertraute auf die entschlackende Wirkung des vergorenen Teegetränks, um Reinheit und Gleichklang von Körper und Seele zu erreichen. Die chinesische Tradition schliesslich sah in Kombucha sogar einen Weg zur «Unsterblichkeit» und verstand darunter ein langes, gesundes Leben voll Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

### Herkunft und Geschichte

Die Medizingeschichte berichtet von einem koreanischen Wanderarzt namens KOMBU, der 414 nach Christus den japanischen Kaiser INKYO von einem chronischen Magenleiden (Gastritis) heilte. Der erfolgreich heilende Trank, den er für die Behandlung des Monarchen braute, trägt seither seinen Namen: Kombucha bedeutet nichts anderes als «Tee des Kombu» [5].

Über Japan, Indien und Russland verbreitete sich das Gesundheitselixier rasch und galt bis zum zweiten Weltkrieg in ganz Osteuropa in nahezu jedem Haushalt als gängige Volksmedizin bei Stoffwechselkrankheiten und zur Regelung der Darmtätigkeit. Während des Krieges geriet das gesundheitsstärkende Teegetränk in Vergessenheit, da die notwendigen Zutaten vielerorts Mangelware wurden. Bereits in den 60er Jahren bot man den Teepilz jedoch unter dem gesetzlich geschützten Namen «Mo-Gû» bereits wieder in allen Apotheken der Fränkischen Schweiz gegen Darmträgheit

Kombucha ist ein fermentiertes Teegetränk und wurde als Volks- und Heilmittel aus der asiatischen Lebenslehre Zen überliefert. Kombucha wird wegen seiner positiven Wirkung auf die Gesundheit seit Jahrtausenden in vielen Teilen der Welt geschätzt. Das Naturprodukt wird durch natürliche Gärung gewonnen. Auf einer Nährlösung aus Schwarz-, Grün- oder Kräutertee wandelt ein Mikroorganismen-Komplex aus Hefepilzen und Bakterien – umgangssprachlich «Kombuchapilz» genannt – den zugefügten Zucker im Verlauf der Gärung um und erzeugt dabei eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkstoffe [1,2,3,5], die in die Nährlösung abgegeben werden: Enzyme z.B. verbessern die Darmfunktion, Laktobazillen fördern die natürliche Balance der Darmflora und unterstützen so die körpereigenen Abwehrkräfte. Der hohe Gehalt an Hefen unterstützt zudem die physiologischen Prozesse der Haut [3,4].

an, aber auch wegen seiner entgiftenden Wirkung gegen krankheitserregende Darmbakterien.

In den letzten Jahren berichteten renommierte Nachrichtenmagazine über einen wahren «Kombucha-Kult» an der amerikanischen Westküste. Man zeigte sich überzeugt von der positiven Wirkung des aus dem Teepilz gewonnenen Getränks auf Wohlbefinden, Aussehen und Gesundheit. Diesseits des Ozeans entwickelte der Tiroler Heilpraktiker FERDINAND STOCK eine auf Kräutertee basierende Herstellungsmethode für eine naturbelassene, industrielle Herstellung von Kombucha.

### Herstellungsverfahren

Die Herstellung von Kombucha beruht auf einem seit Jahrtausenden genutzten Verfahren. Man siedelt eine einzigartige natürliche Symbiose aus Hefekulturen und Milchsäurebakterien auf einer Basis aus Schwarz-, Grün- oder Kräutertee an. Gärungsprozesse verarbeiten den beigegebenen Zucker und setzen im Verlauf mehrerer Tage wertvolle Stoffwechselprodukte der zugesetzten Mikroorganismen frei [1,2,6], welche die besonderen Wirkungen des Getränks ausmachen.

Eine behutsame thermische Behandlung garantiert in der industriellen

Herstellung grösstmögliche Keimfreiheit und dadurch Stabilität und Frische des Produkts. Die wohltuenden Effekte des Getränks auf die Gesundheit bleiben dabei erhalten. Bei der häuslichen Herstellung von Kombucha dagegen kann es zu Verunreinigungen und Bakterienbefall kommen. Sie können die positive Wirkung des Getränks stark einschränken und den Körper mitunter sogar belasten. Inhaltsstoffe, Farbe und Geschmack des Naturtranks sind unabhängig davon natürlichen Schwankungen unterworfen.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen

Das vergorene Teegetränk (in einem Milliliter Kombucha finden sich rund 10 Millionen vorwiegend junge, vitale Hefezellen) enthält nach der Fermentation zahlreiche, für den Organismus biologisch wertvolle Inhaltsstoffe: Organische Säuren wie Glukuronsäure, rechtsdrehende Milchsäure und Essigsäure, Polysaccharide sowie Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe [3].

Die in Kombucha reich enthaltene rechtsdrehende Milchsäure z.B. unterstützt im Darmbereich zahlreiche physiologische Prozesse. Sie fördert die Durchblutung, aktiviert den Leberstoffwechsel und regt die Verdauung an. Sie schützt das Verdauungssystem

wesentlich gegen krankheitsverursachende Bakterien und Viren und sorgt für eine ausgeglichene Darmflora [4]. Die ebenfalls enthaltene Essigsäure vitalisiert und regt den gesamten Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und hilft beim Fett- und Eiweissabbau. Die in Kombucha enthaltenen Enzyme helfen dem überlasteten Verdauungsapparat, indem sie Nahrungsstoffe mit aufspalten. Ausserdem greifen sie regulierend in viele Stoffwechselläufe ein [3]. Polysaccharide stärken als hochwertige Energieträger das Immunsystem sowie das Bindegewebe [1]. Glukuronsäure wirkt entgiftend, sie hilft, schädliche Stoffwechselprodukte sowie körperfremde Substanzen wie z.B. Nikotin, Medikamente oder Umweltgifte wie Quecksilber und Blei besser auszuscheiden [4].

Vitamine, Mineralstoffe, essenzielle Aminosäuren und Enzyme haben einen positiven Einfluss auf den Hautstoffwechsel, wirken stimulierend auf das Immunsystem [7] und helfen dem Körper bei Wachstum und Aufbau zum Beispiel von Knochen und Zähnen [3].

### Immunsystem, Darm und Haut

Die generelle Stimulation des Immunsystems durch Kombucha zeigt sich z.B. an der Aktivierung des Interleukin-2-Systems sowie einer regulierenden Wirkung auf das Blutbild bei Patienten mit Lymphozytose oder Lymphopenie [13]. Die in Kombucha enthaltenen Laktobazillen unterstützen die Abwehrkräfte des darmspezifischen Immunsystems, das artfremde Mikroorganismen, aber auch darm-pathogene Viren abwehrt [9]. Die Immunstimulation kann antiinfektiöse Wirkungen haben und zum Beispiel verhindern, dass Pilzinfektionen wiederholt auftreten. Auch die Tatsache, dass die Einnahme von Hefepräparaten Hauterkrankungen wie etwa Akne lindert, wird auf diesen Wirkungsmechanismus zurückgeführt [10].

Die Ursache vieler Hautprobleme liegt sehr oft in einem gestörten Stoffwechsel, einer schlecht funktionierenden Verdauung und einer instabilen Darmflora. Ist das Gleichgewicht der Darmflora gestört, kann der Stoffaustausch mit dem Organismus über die Darmschleimhaut nicht mehr rich-

tig stattfinden. Verschiedenste Erkrankungen, etwa schwer behandelbare Hautleiden wie Akne oder Schuppenflechte, haben darin nicht selten ihre Ursache [8]. Selbst allergische Hautreaktionen, zum Beispiel Überempfindlichkeit gegenüber Nahrungsmitteln wie Fisch, Nüsse oder Käse sowie Medikamenten oder Stoffen aus der Umwelt (Pollen, Schmuck, Reinigungsmittel) lassen sich auf die Verdauung und ihren Einfluss auf das Abwehrsystem zurückführen [3].

### Gesundes Wohlbefinden ohne Nebenwirkungen

Im asiatischen Raum trinkt man das Gärgetränk Kombucha seit mehr als 2'000 Jahren, um Körper und Seele zu reinigen sowie Wohlbefinden, Gesundheit und Schönheit zu steigern. Schrieb man dem Tee im Altertum wahre Wunderdinge zu, kann man heute die Wirkung seiner Inhaltsstoffe auf den Organismus konkreter einschätzen (Tab. 1). Heute weiss man, dass die Wirkstoffe dieses Teegetränks

- die Darmfunktionen fördern,
- die Darmflora aufbauen und regulieren,
- die Abwehrkräfte des körpereigenen Immunsystems stärken und mobilisieren,
- die Hautphysiologie verbessern,
- den Stoffwechsel regulieren und den gesamten Organismus vitalisieren,
- den Organismus entgiften und entschlacken [2,4].

Bislang sind keine schädlichen Nebenwirkungen des Teegetränks festgestellt worden, es wird im allgemeinen sehr gut vertragen [3]. Kombucha sollte vorbeugend mit einer gewissen Regelmässigkeit, jedoch nicht in Unmengen, getrunken werden. Als allgemeine Dosierung werden etwa  $\frac{3}{8}$  Liter über den Tag verteilt empfohlen [1]. Auch Diabetiker können Kombucha unbedenklich trinken. Zwar wird zum Ansetzen des Teegetränks weisser Zucker verwendet, da der Pilz diesen zum Wachsen benötigt. Zu Beginn des Gärprozesses wird der weisse Zucker in Glucose und Fructose gespalten. Glucose vergärt leicht und schnell, so dass als

Restzucker nur Fructose zurückbleibt, den Diabetiker in Massen unbedenklich zu sich nehmen können [1].

Kinder und Personen, die auf Schwarz- oder Grüntee mit Herzklopfen reagieren, verwenden Kombucha auf Kräuter- oder Früchteteebasis. Unreinheiten der Haut, die bisweilen nach dem ersten Kombuchakonsum auftreten (natürliche Entgiftung über die Haut), klingen meist nach kurzer Zeit wieder ab. Auch ein verstärkter Harndrang weist darauf hin, dass der Körper vermehrt überflüssige Stoffwechselprodukte ausscheidet [3].

### Resümee

Als natürliche Nahrungsergänzung kann Kombucha einen Beitrag zu Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden leisten. Kombucha wird auch bei verschiedenen gesundheitlichen Störungen lindernd und die Therapie unterstützend eingesetzt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

### Literatur

1. Cavellius Andrea A, Frohn B, Natürlich heil e n mit Kombucha, München 1997, 3. Auflage.
2. Ehring A, Kombucha ABC Heilanwendungen, München, 1997, 1. Auflage.
3. Hessmann-Kosaris A, Natürlich gesund mit Kombucha, Augsburg, 1999.
4. Asbach-Hoppe B, Ulmer Günther A, Gesundheits-Elixier Kombucha, Tuningen, o.J.
5. Golz H, Kombucha – Ein altes Teeheilmittel bringt neue Gesundheit, München, 1996, 6. Auflage.
6. Fasching R: Teepilz Kombucha, Steyr, 1997, 24. Auflage.
7. Perdigon G, Alvarez S, Rachid M et al., Immune system stimulation by probiotics, J Dairy Sci 1995; 78: 1597–1606
8. Harnisch G, Kombucha – geballte Heilkraft aus der Natur, Bietigheim-Bissingen, 1996, 3. Auflage.
9. Maestroni GJ, Losa GA. Clinical and immunobiological effects of an orally administered bacterial extract. Int. J. Immunopharmacol 1984, S. 111–117.
10. Weber G, Adamczyk A, Freytag S, Behandlung der Akne mit einem Hefepräparat. Fortschr Med 1989;26: 563–566
11. Zerbst M (Hg.), Der Brockhaus. Ernährung, Mannheim, 2001.
12. Buslau S-J, Hembd C, Kombucha – Der Tee mit grosser Heilkraft, München, 1997, 2. Auflage.
13. Rimpler M, Kombucha – Erfrischungsgetränk oder Pharmakon? Gesundes Leben 2003; 3: 24–25.

### Anschrift des Autors:

Dr. Stefan R. Becker  
Verlag für GanzheitsMedizin  
Peter Merian-Strasse 58, CH-4002 Basel

Tab. 1. Inhaltsstoffe von Kombucha und deren Wirkungen [1,11,12,13]

Inhaltsstoff	Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden
<b>Organische Säuren</b>	
Glukuronsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entgiftet den Organismus von Stoffwechselabfällen und giftigen Fremdstoffen</li> </ul>
Essigsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wirkt vitalisierend</li> <li>■ Regt den Stoffwechsel an</li> <li>■ Fördert die Verdauung</li> </ul>
Rechtsdrehende Milchsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stabilisiert und regeneriert die Darmflora</li> <li>■ Fördert das Wachstum nützlicher Bakterien im Verdauungstrakt</li> <li>■ Aktiviert den Muskelstoffwechsel</li> <li>■ Liefert Energie an Zellen und Gehirn</li> <li>■ Regt die Verdauung an</li> <li>■ Schützt das Verdauungssystem gegen schädliche Bakterien und Viren</li> </ul>
Essigsäure, Glukonsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regen verschiedene Stoffwechselfunktionen an</li> <li>■ Fördern die Aufnahme wertvoller Stoffwechselprodukte im Darm</li> </ul>
Usninsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wirkt antibakteriell</li> </ul>
<b>Enzyme</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ermöglichen und regulieren den Stoffwechsel</li> <li>■ Verbessern die Verdauung durch Aufspaltung der Nahrungsstoffe (Kohlenhydrate/Eiweiss)</li> </ul>
<b>Polysaccharide</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stärken die Immunabwehr</li> <li>■ Stärken das Bindegewebe</li> </ul>
<b>Vitale Hefen</b> (ca. 10 Millionen Hefezellen pro ml)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Positiver Einfluss auf die Reinheit der Haut</li> <li>■ Produzieren wichtige Vitamine, lebenswichtige Aminosäuren und Enzyme</li> <li>■ Wohltuend für den Darm (ph-Wert im Darmmilieu)</li> <li>■ Unterstützen das Immunsystem</li> </ul>
<b>Vitamine</b>	
Vitamine B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>6</sub> und B <sub>12</sub>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stärken das Nervensystem</li> <li>■ Fördern die Energiegewinnung</li> <li>■ Wichtig für Sauerstofftransport und Energie- / Eiweissstoffwechsel</li> <li>■ Verarbeiten Eiweiss und ungesättigte Fettsäuren</li> <li>■ Helfen bei Blutbildung und Immunabwehr</li> </ul>
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erhöht den Immunschutz</li> </ul>
Vitamine D, E und K	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Helfen bei der Haut-, Knorpel- und Knochenbildung</li> <li>■ Helfen bei der Blutgerinnung</li> <li>■ Vitalisieren den Organismus</li> </ul>
Biotin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fördert gesundes Zellwachstum</li> <li>■ Stärkt Haut und Haare</li> </ul>
Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Massgebliche Rolle bei sämtlichen Wachstums- und Entwicklungsprozessen</li> <li>■ Unerlässlich für Zellteilung – und Neubildung</li> <li>■ Beteiligt an Bildung der roten Blutkörperchen</li> </ul>
<b>Mineralien</b>	
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Baut rote Blutkörperchen auf</li> <li>■ Wichtig für den Sauerstofftransport im Blut</li> <li>■ Produziert Enzyme</li> </ul>
Kalium	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hilft den Wasserhaushalt regulieren</li> <li>■ Beeinflusst Nierenfunktion positiv und unterstützt den Körper bei der Ausscheidung</li> </ul>
Kalzium	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Festigt Knochen und Zähne</li> </ul>
Kupfer	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hilft bei Immunabwehr und Blutbildung</li> </ul>
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aktiviert die Enzyme des Energiestoffwechsels</li> <li>■ Unterstützt die Hormonproduktion</li> <li>■ Wichtig für das Knochenwachstum</li> <li>■ Entscheidender Stoff für das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln</li> </ul>
Mangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wichtig für die Produktion von Schilddrüsenhormonen</li> <li>■ Aktiviert Enzyme</li> </ul>
Natrium	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reguliert die Gewebespannung</li> <li>■ Zusammen mit Kalium wichtig für Muskelfunktion und Blutdruck</li> <li>■ Überwacht den Säurewert des Blutes</li> </ul>
Zink	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wichtig für Zellstoffwechsel, Hirnstoffwechsel und Nervensystem</li> <li>■ Trägt zur Immunabwehr bei</li> <li>■ Hilft bei Blutbildung, Wachstum und Wundheilung</li> </ul>