

Gesunde Wellness-Drinks aus der Natur

Natürliche Wellness-Drinks



Die Natur bietet viele schöne Blumen und Kräuter in vielen Facetten.

Die Natur selbst stellt die besten Wellness-Drinks her, so ist man sich heute bewusst. Das Zauberwort ist in diesem Zusammenhang das Wörtchen Vitalstoffe, wie sie in unraffinierten Getränken enthalten sind. Trotz oder eigentlich gerade wegen der fehlenden Raffinerie sind diese Vitalstoffe eine raffinierte Angelegenheit. Erzeugnisse wie Kombucha, Wasserkefir oder Ginger Root Beer können davon ein Liedchen singen. Für deren Produktion werden nämlich Mikroorganismen eingespannt, die in natürlichen Stoffwechselprozessen wertvolle Vitalstoffe in das Getränk abgeben und dem Konsumenten damit allgemeines Wohlbefinden versprechen. Einige dieser raffinierten Wohlfühl Drinks lassen sich von zuhause aus ohne viel Aufwand selbst herstellen. Erster Schritt dazu ist die Kultivierung von bestimmten Mikroben. Welche das sind und wie aus den Mikroorganismen Vitalstoffe werden, genau darum geht es in diesem Text.

Kombucha

Tee ist gesund. Das mag stimmen und dieses gesunde Getränk ist auch in Kombucha enthalten. In **Kombucha** ist der Tee aber nur der Lieferant für einige Mikronährstoffe. Für das eigentlich Gesunde an dem Getränk sind statt dem Tee selbst vielmehr schwerst arbeitende Mikroorganismen verantwortlich. Seinen Ursprung hat das Kaltgetränk nach der Überzeugung vieler Wissenschaftler in der chinesischen Küche. Schon während der Qin-Dynastie will man es dort hergestellt haben. Andere Forscher nennen Osteuropa die Heimat von Kombucha. Ganz egal woher es auch stammt – als Wirkung des gesunden Wellness-Drinks beschreiben Alternativmediziner heute die Entschlackung des Körpers in Kombination mit immunsystemischer Stärkung. Diese Effekte werden erst durch die schwere Arbeit der **Mikroorganismen** möglich, die Kombucha herstellen. Organische Stoffe lassen sich durch Enzymaktivitäten in andere Stoffe umwandeln, so ist bekannt. Dieser Prozess wird auch als Fermentierung oder kontrollierte Vergärung bezeichnet. Eine solche Fermentierung findet bei der Herstellung von Kombucha statt. Der Ausgangsstoff des Wellness-Drinks ist gesüßter Tee. Meist handelt es sich dabei um starken und gezuckerten Grün- oder Schwarztee. Dieser Tee wird mit dem organischen Teepilz in Kontakt gebracht, der den Ausgangsstoff enzymatisch verwandelt. Der Teepilz ist kein einzelner Pilz, sondern eine Symbiose aus dem einzelligen Hefepilz Ascomycet und Essigsäurebakterien.

Die Hefen vermehren sich während der Enzymaktivitäten vegetativ. Diese vegetative Vermehrung entspricht Sprossungen und Spaltungen. An der Oberfläche des Tees entsteht im Rahmen dessen eine weiße Geleeschicht. Auf diese erste Schicht legen sich mit den enzymatischen Aktivitäten permanent neue Schichten, deren Farbe abhängig von der Teesorte zwischen hellrosa und dunkelbraun variiert. Die Hefepilze verwandeln den Zucker des Tees während der Gärung in Kohlenstoffdioxid und Ethanol. Das Ethanol verwandeln die **Bakterien** wiederum in

Glucuronsäure und Glukonsäure, die eine Hauptrolle für die gesundheitsförderlichen Effekte des **Getränks** spielen. Bei den beschriebenen Umwandlungsprozessen fallen Stoffwechselprodukte wie Essigsäure und Milchsäure an. Zusätzlich geben die Mikroorganismen gesunde Enzyme an das Getränk ab. Bis zum achten Tag der Gärung schmeckt Kombucha leicht süßlich. Nach rund 20 Tagen wird Essig aus dem Getränk. Industriell hergestelltes Kombucha gärt nur wenige Tage. Später wird Sirup zugefügt und noch existente Hefezellen werden im Rahmen einer Sterilisierung abgetötet. Das Resultat aus diesen Prozessen ist ein fein moussierendes Kaltgetränk mit süßsaurem Geschmack. Die Stoffwechselprodukte von Mikroorganismen machen das Kombucha zu einem Wellness-Drink und wirken sich positiv auf das Wohlbefinden des Konsumenten aus. Zusätzlich zu den Stoffwechselprodukten sind in dem Getränk Spurenelemente wie Zink und Mangan sowie Vitamin wie Vitamin B1, B6, B12 und C enthalten.

Wasserkefir (Japankristalle)

Was passiert, wenn man eine Kefirkultur in einem geschlossenen Gefäß mit Zucker, Stickstoff und Zitrone in Kontakt bringt? Japankristalle entstehen. Anders gesagt beginnt die Kefirkultur zu gären und entwickelt ein kristallin wirkendes Aussehen. Wasserkefir ähnelt stark dem Wellness-Drink Kombucha und teilt mit diesem Getränk sogar mehr Eigenschaften, als mit Kefir selbst. Der Wasserkefir ist ein kohlenstoffhaltiges Wellnessgetränk mit einem Alkoholgehalt von bis zu zwei Prozent, das durch die Gärungsprozesse einer Kefirkultur aus Milchsäurebakterien und Hefepilzen entsteht. Wasserkefir gibt es nicht zu kaufen. Der Drink lässt sich dafür aber selbst herstellen. Um die **Gärungsprozesse** in Gang zu bringen, muss der Kefirkultur Zucker sowie Stickstoff hinzugefügt werden. Als Stickstoffquelle können verschiedene Arten von

Trockenfrüchten dienen, so zum Beispiel Rosinen. Damit der Pilz nicht ausfäut, kann die Kultur mit Zitronenschalen angesäuert werden. Die Gärung löst gesunde Bitterstoffe aus der Schale heraus und gibt dem Getränk damit einen leicht bitteren Beigeschmack. Die Kefirkultur wird am besten in ein geschlossenes Gefäß wie beispielsweise eine Milchflasche gegeben. Die Flasche wird neben der Kultur zusätzlich mit hartem Wasser befüllt, denn das darin enthaltene Calcium ist zur Gärung erforderlich. Die während der Gärung entstehende Kohlensäure sollte nicht aus dem Gefäß entweichen können.

Auch die Stoffwechselprodukte der Hefepilze und Milchsäurebakterien dürfen sich nicht verflüchtigen können. Die Gärzeit für die zucker- und stickstoffversetzte Kultur beträgt bis zu 72 Stunden. Während des Gärprozesses vermehrt sich die Kefirkultur über vegetative Teilungen um rund 20 bis 70 Prozent. Die Gärung von Wasserkefir ist in Deutschland mittlerweile eine beliebte Do-it-yourself-Aktion geworden. Auf zahlreichen Fensterbrettern des Landes sprudelt und lebt es seither. Die **Kefirkristalle** steigen im Wasser des Gärgefäßes fröhlich nach oben und sinken wieder nieder. Nach wenigen Tagen haben sie ein süß-saures, prickelndes Erfrischungsgetränk produziert, das mit seinem Geschmack an Bitter Lemon erinnert und bei Konsum biologische Aktivitäten im eigenen Körper in Gang setzt. Der fertige Wasserkefir soll den Blutdruck, die Blasenaktivität und die Darmaktivität regulieren. Zusätzlich werden dem **Wellness-Drink** oft nervenstärkende Eigenschaften nachgesagt. Für diese Effekte verantwortlich sind die Hefen und Bakterien im fertigen Getränk. Diese Mikroben enthalten wie auch die des Kombucha einen Vitamin-B-Komplex sowie Vitamin D und Vitamin C. Damit steigern sie das allgemeine Wohlbefinden des Konsumenten und machen dem Wasserkefir den Titel Wellnessgetränk so mehr als verdient. Die Ursprünge des Drinks vermutet man heute in Mexiko. Ein Zusammenhang scheint auch zu den Mikroben zu existieren, die innerhalb der Schweiz während der 30er Jahre als Tibi bekannt geworden sind.

Ginger Root Beer (Ingwer-Limonade)

Engländer und Amerikaner kennen das Ginger Root Beer schon lange. Nach Deutschland schwappt dieses Wohlfühl-Getränk mit einem Geschmack ähnliche des Ginger Ales erst in den vergangenen Jahren hinüber. Das Wohlfühlgetränk mit dem pikant intensiven Geschmack stammt vermutlich aus dem Kaukasus oder dem Baltikum, von wo aus britische Soldaten das Rezept aus dem Krimkrieg mit nachhause gebracht haben sollen. Der Drink enthält ähnlich des Wasserkefirs geringe Mengen Alkohol, aber ein echtes „Beer“ ist das das Ginger Root Beer eigentlich nicht. Weder Hopfen, noch Malz sind darin enthalten. Der Herstellungsprozess des **Ginger Root Beers** ähnelt dem von Wasserkefir. Anders als Wasserkefir enthält das Getränk aber vor allem Ingwer, der im asiatischen Raum schon seit Jahrhunderten als Wohlfühl-Zutat und Energiespender bekannt ist. Zusätzlich enthält die Ingwer-Limonade Zuckerrohrmelasse, die aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen wird und reich an Mineralstoffen ist. Wer Ginger Root Beer zu sich nimmt, versorgt sich neben Mineralstoffen außerdem mit wertvollen Spurenelementen wie Chrom, Kupfer, Phosphor, Eisen, Kalium, Kalzium oder Magnesium. Die Herstellung des gesunden Getränks erfolgt mithilfe einer spezifisch vermehrten Wasserkefirkultur. Wie schon beim Wasserkefir wird in einem geschlossenen Gefäß unter der Zugabe von Zitrone, Trockenfrüchten und Wasser die Ginger Root Kultur angesetzt.

Anders als beim Wasserkefir gibt der Kultivierende statt Zucker die Zuckerrohrmelasse als Gärstoff hinzu. Zusätzlich darf frischer Ingwer nicht fehlen. Innerhalb von ein bis zwei Tagen pflanzen sich die Mikroorganismen in dem Gärgefäß fort. Sie ernähren sich dabei von der Zuckerrohrmelasse und werfen gesunde Stoffwechselprodukte ab, so vor allem **Vitamine** und Enzyme. Wie auch beim Wasserkefir entstehen während des Gärprozesses Kristalle, die durch die Kohlensäure der Gärung auf und nieder steigen. Die Kristalle teilen sich. Die Hefepilze der Kultur lassen während der Gärung Alkohol

entstehen, der wie auch beim Wasserkefir und dem Kombucha von den Bakterien der Kultur zu Milchsäure weiterverarbeitet wird. Ein Teil der vitaminhaltigen Mikroorganismen bleibt am Ende der Gärprozesse in dem Getränk erhalten. Speziell die Milchsäurebakterien können im menschlichen Darm Verdauungsprozesse unterstützen und so das allgemeine Wohlbefinden steigern.