

# DIESE PFLANZE TÖTET 14 ARTEN VON KREBS UND 13 VERSCHIEDENE INFEKTIONEN! – ALSO, WARUM ÄRZTE NICHT EMPFEHLEN ?!

Und nun fragen Sie sich wahrscheinlich – wie ist der Name der geheimen Pflanze?

Nun, das ist einfach zu beantworten – wir reden über den sehr gesunden Knoblauch! Wir können sagen, dass Knoblauch eine der gesündesten Lebensmittel auf dem Planeten ist. Viele Menschen auf der ganzen Welt verwenden rohen Knoblauch als traditionelles Heilmittel bei Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten, hohe Cholesterinwerten, koronaren Herzkrankheit, Herzinfarkttrisiko zu verringern, verbessert den Blutfluss bei verengten Arterien und Arteriosklerose. Viele verschiedene Studien haben bestätigt das, dass [Allicin](#), als Wirkstoff in Knoblauch enthalten ist und wie Blutdruck Medikamente funktioniert, mit dem gleichen Mechanismus eines [ACE-Hemmers](#) zum Blutdruck senken verwendet wird. Es wird angenommen, dass Knoblauch die Schaffung von [Angiotensin II](#) verhindert. Und wie gesagt, Knoblauch ist auch sehr nützlich und wirksam um das [LDL-Cholesterin](#) zu steuern.

In der folgenden Liste werden sehen Sie nur einen kleinen Teil von Krankheiten, die Knoblauch zu töten und als vorbeugende Maßnahme dienen kann aufgrund seiner leistungsstarken Anti-Pilz – und Anti-Krebs – Eigenschaften:

- [Cytomegalovirus](#)– Infektionen

- [Helicobacter pylori](#) – Infektion
- [Candida](#) (Hefe) Infektionen
- [Soor](#)
- [Mykotoxin](#)-assoziierten [Aflatoxikose](#)
- [Methicillin-resistente Staphylococcus aureus \(MRSA\)](#)
- Virusinfektionen (Herpes Simplex 1 und 2, Parainfluenza-Virus Typ 3, Vaccinia – Virus, vesikuläre Stomatitis – Virus und humanen Rhinovirus Typ 2)
- Gruppe B Streptokokken- Infektion
- [Klebsiella](#)- Infektion
- HIV-1- Infektion
- [Vibrio](#) Infektion
- [Pseudomonas Aeruginosa](#)
- Mycobacterium tuberculosis,
- Clostridium- Infektion

**Wie ist diese erstaunliche und sehr gesunde Pflanze zu verwenden um Infektionen zu behandeln ?**

Sie sollten pro Tag mindestens 5 Knoblauchzehen zu sich nehmen. Denken Sie daran den Knoblauch auf nüchternen Magen einzunehmen. Sie sollten auch bedenken, dass extrem wichtig ist die Knoblauchzehen vorher zu zerquetschen und anschließend mindestens 15 Minuten lang ruhen zu lassen um das Enzym **Allicin** freizusetzen. Ich esse in der Regel den Knoblauch roh manche kochen ihn, jedoch bin ich mir nicht sicher welche Auswirkung das Kochen auf das **Allicin** hat. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Knoblauch zu Ihrer gesunden Ernährung hinzufügen können. Sie können es auf Ihre Lieblings-Sandwiches tun, Ihre Lieblingsgerichte oder Salate damit verfeinern.

Und Sie sollten auf Knoblauch-Ergänzungsmittel wie Knoblauchtabletten verzichten, warum? Weil die medizinischen

Experten nicht die gleichen Ergebnisse wie bei frischen Knoblauch erzielt haben.



Nach bekannten biomedizinischen Datenbank – [MEDLINE](#), die von der NLM ([National Library of Medicine](#)) geführt wird sagen die Experten , dass es mehr als 4245 Studien zum Thema Knoblauch gibt. Während der Forschung haben sie all die Daten durchgesehen, und fanden raus , dass Knoblauch ist sehr wichtiger Bestandteil bei der Prävention ist und sich gegen mehr als 150 Krankheiten einsetzen lässt . Und wir sprechen hier über Krankheiten Bereich von Krebs, Diabetes, Infektionen zu Plaquebildung in den Arterien, DNA – Schäden an Quecksilbervergiftung.

---

**Water-to-Go Wasserfilter**  
**filtert Viren, Bakterien,**

# Protozoen, Pestizide und Schwermetalle!

Water to go / Outdoor Wasserfilter

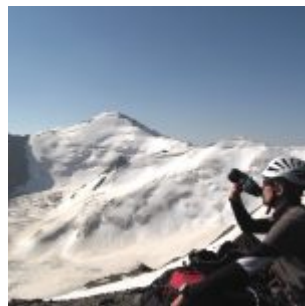
Ob auf Reisen, während des Sports oder am Arbeitsplatz: Sauberes Trinkwasser ist unverzichtbar und essentiell für ein gesundes und aktives Leben. Allerdings kann der Reinheitsgehalt des Wassers nicht überall gewährleistet werden und auch Trinkwasser ist, besonders im Outdoor-Bereich, nicht immer zugänglich. Aus diesem Grund wurden ausgezeichnete Wasseraufbereitungs-Möglichkeiten geschaffen, die dank **Wasserfiltern** selbst unterwegs den Konsum von sauberem und trinkbarem Wasser ermöglichen.

Durch Mikrofilter, die das verunreinigte und kontaminierte Wasser mithilfe ihrer mikroskopisch kleinen Poren reinigen, werden grobe Partikel aber auch kleine Bakterien physikalisch aus dem Wasser herausgefiltert, da sie schlichtweg zu groß sind, um die Membrane der Filter zu passieren. Um diesen Effekt zu verstärken und noch kleinere Stoffe herausfiltern zu können, wie bspw. Ionen, bedarf es der Ergänzung mit Aktivkohle (auch unter dem Begriff der medizinischen Kohle bekannt). Aktivkohle besitzt die Fähigkeit Flüssigkeiten und Gase von Verunreinigungen sowie Geschmacks- und Geruchsstoffen zu befreien, die für gewöhnliche Membranfilter zu klein sind.

Einen besonderen Stellenwert in der **Wasseraufbereitung** nimmt jedoch die Nanofiltration ein. Dieses Verfahren ermöglicht es

dem Nutzer sämtliche Vorteile eines Mikrofilter, wie auch denen der Aktivkohle zu vereinen und ergänzt diese in ihrer Reinigungswirkung zusätzlich. Mit einer Porengröße von höchstens 2 Nanometern (im Vergleich zu Mikrofiltern, deren Porengröße umgerechnet zwischen 200 – 400 Nanometern aufweisen), sind Wasserfilter mit Nanotechnologie in der Lage das Wasser nicht nur von kleinsten Partikeln und von Bakterien zu befreien, sondern filtern gar Schwermetall-Ionen, Stoffe auf molekularer Ebene, Medikamentenrückstände, Chemikalien und Viren aus dem kontaminierten Wasser heraus.

Diese Fähigkeiten von Wasserfiltern mit Nanotechnologie wurden im Jahre 2011 an der Universität Wien von den Wissenschaftlern Melanie Kah, Xiaoran Zhang, Michiel T.O. Jonker, und Thilo Hofmann ausgiebig erforscht und in ihrem publizierten Artikel „Measuring and Modeling Adsorption of PAHs to Carbon Nanotubes Over a Six Order of Magnitude Wide Concentration Range.“, der in dem wissenschaftlichen Fachmagazin „Environmental Science & Technology“ erschien, bestätigt. Besonders für die Raumfahrt sind diese neuen Filtermöglichkeiten von enormer Bedeutung, denn mit dem bestmöglichen Wasserfiltersystem, könnten Astronauten selbst auf fremden Planeten mit Trinkwasser versorgt werden.





Aus diesem Grund beteiligte sich auch die NASA an der Entwicklung von ähnlichen Wasserfiltern welche ohne Druck funktionieren, um ihre Astronauten für die in den nächsten Jahren geplanten Expeditionen zum Mars und zum Mond, optimal auszustatten.

**Genau diese neu entwickelte NASA-Technologie wird in den Wasserfiltern von "Water-to-Go" verwendet!**

Um jedoch in den Genuss von sauberem und reinem Trinkwasser zu kommen, unabhängig davon, wo sie sich gerade befinden, müssen Sie kein Astronaut oder Wissenschaftler sein. Mit dem mobilen Wasserfiltersystem von **Water to go** besteht nun nämlich die Möglichkeit, die ausgezeichneten Möglichkeiten in der Wasseraufbereitung mit der NASA Technologie, in der eigenen Tasche bei sich zu haben und somit auf jegliche Situationen vorbereitet zu sein. Die Furcht kein trinkbares Wasser bei sich zu haben, gehört mit dieser kleinen aber äußerst effektiven Lösung, nun schlussendlich der Vergangenheit an. Besonders auf Reisen in Länder, deren Hygienestandards andere sind, können durch die Nano-Filter von **Water to go**

Reisekrankheiten, deren Ursache hauptsächlich in dem Verzehr von verunreinigtem Wasser liegen, verhindert werden.



Sollten Sie nun mal auf dem Mars vorbeikommen und tatsächlich Wasser vorfinden, steht dank *Water to go* einem längerem Mars-Aufenthalt also nichts mehr im Wege. Na dann, zum Wohl! J

Liste der von "Water-to-Go" gefilterten Wasserverschmutzungen:

## **METALLE & CHEMIKALIEN**

Chlor, Fluorid Chrom, Quecksilber, Nickel, Kupfer, Eisen Blei, Gold, Silber Aluminium flüchtige organische Verbindungen wie Formaldehyd.

In bestimmten Gebieten der Welt kann natürliches Arsen vorkommen. Water-to-Go Filter können Arsen nicht bis zu 99,9% herausfiltern.

## **VIREN**

Norwalk, Hepatitis A, Tota Virus, Adenoviren, Enteroviren, Reoviren

## **BAKTERIEN**

Coliforme, E.Coli, Cholera, Typhus, Dysenterie, Botulismus, Kinderlähmung, Virus Botulismus, Vibrio Krankheit, Campylobacteriose, Leptospirose – Weil-Krankheit, Legionellen (Legionärskrankheit und Pontiac-Fieber)

## **PESTIZIDE**

## **OOCYSTS- PROTOZOEN**

Giardia lamblia

## **PARASITEN UND WASSERBEZOGENE KRANKHEITSERREGER**

Eine abgekürzte Liste, welche einige der bekanntesten und häufigsten Probleme umfasst.

Fasciolopsiasis Taeniasis – Bandwurm, Echinokokkose  
Ascariasis, Coenorosis Schistosomiasis, Cryptosporidium  
Tryonosoma (Schlafkrankheit), Maden Guinea-Wurm, Hakenwurm  
Rundwurm, Pinworm Onchiocerca, Fasciola Hepatica / Leberegel.

Link zum Shop:

[Water-to-Go Wasserflasche mit Filter](#)

---



# Grüner Tee lässt die Brust wachsen!

Jeder weiß, dass **grüner Tee** gut für die Gesundheit ist. Obwohl seine Farbe und der Geschmack nicht immer Begeisterung weckt sind seine gesundheitsfördernden Eigenschaften unumstritten. Die Einnahme von **grünem Tee** verbessert den Stoffwechsel, hat vorteilhafte Effekte auf die Haut und verhindert viele Krankheiten, z. B. Herz-Kreislauf-Störungen. In letzter Zeit jedoch haben Wissenschaftler über eine interessante Eigenschaft des **grünem Tees** berichtet.



Die Forscher fanden heraus, dass der Tee völlig andere Wirkung auf Frauen und Männern hat. Bei Frauen konnte beobachtet werden dass der **grüne Tee** positive Auswirkungen auf das Gewicht der Probanden hatte außerdem haben die US-Forscher entdeckt, dass

dieses Getränk auch den Wachstum der weiblichen Brust fördert. Das im **grünem Tee** enthaltenen: L-Theanin und Koffein stimulieren die Aktivität des Brustgewebes, was zu seinem Wachstum führt. Die besten Ergebnisse erhält man durch die Herstellung eines starken Getränks aus grünem Tee , Honig und Zitrone.

Durchführung ähnlicher Untersuchungen über die Eigenschaften des **grünen Tees**:

Niederländische Forscher haben ferner festgestellt, dass der Tee Vorteile nicht für die Brüste sondern auch für das männliche Gehirn hat.

---

# Aloe Vera Drinking Gel

## **Aloe Vera Drinking Gel-das pflanzliche Heilmittel für Körper und Geist**

Bereits seit mehr als 6000 Jahren schwören die Menschen auf die Kraft der Aloe Vera Pflanze. Was auf der arabischen Halbinsel begann, verbreitete sich bis in die ganze Welt. Ihre Inhaltsstoffe erfreuen sich heute größter Beliebtheit und werden unter anderem für die Herstellung von Kosmetika benutzt. Besonders ihre heilende Wirkung wird häufig für die Bekämpfung von inneren und äußeren Krankheiten eingesetzt, so wie das Aloe Vera Drinking Gel. **Was ist Aloe Vera Drinking Gel?** Das Gel wird speziell für die Heilung von Innen angewandt. Es ist wesentlich konzentrierter, als der bekannte Aloe Vera Saft, denn für seine Herstellung wird ausschließlich das Blattgel der Aloe Vera Pflanze verwendet. Nur jenes besitzt die wichtige, heilende Wirkung, die es ermöglicht viele, verschiedene Beschwerden zu lindern.

### **Anwendungsgebiete**



Aloe Vera Pflanze

Das Gel fördert die Stärkung des Immunsystems durch enthaltene

Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem verhelfen die Nährstoffe im Aloe Vera Drinking Gel der Haut, den Haaren sowie den Nägeln zu einem gesünderen, jüngeren Erscheinungsbild und der 96% Wassergehalt ist gut für die Verdauung. Aloe Vera Drinking Gel stärkt die **Konzentration**, sorgt für mehr Leistungsfähigkeit und eignet sich daher gut für Schüler und Sportler. Letztere profitieren auch von der Regeneration des Gewebes und des **Muskelwachstums** durch die vorhandenen Aminosäuren. Zusätzlich wird der Blutzucker-sowie der Proteinspiegel durch das Gel reguliert.

### **Nebenwirkungen**

Aloe Vera Drinking Gel besteht hauptsächlich aus Stoffen, die der Körper problemlos verträgt. Wie bei jedem [Naturprodukt](#) können aber gewisse Begleiterscheinungen auftreten. Diese sind meist keine Anzeichen von Unverträglichkeit, sondern eine natürliche Reaktion des Organismus auf die ihm fremden Stoffe. Normalerweise verschwinden sie nach wenigen Wochen. Wenn jemand ein höheres Nährstoffdefizit hat, kann es auch länger dauern.

Damit ungewünschte Nebenwirkungen gar nicht entstehen, sollte die Menge des Gels langsam gesteigert werden, um den Körper schrittweise an die unbekannteren Inhaltsstoffe heranzuführen. Zu den Nebenerscheinungen gehören Durchfall oder Verstopfung. Sie lassen sich vermeiden, indem man das Gel nach den **Mahlzeiten** einnimmt.

Auch vorübergehende Schlafstörungen können, vermehrt bei älteren Menschen, auftreten. Sie äußern sich eher als Aufgewecktheit, statt Nervosität, wie bei dem Kaffeekonsum. Hier empfiehlt sich die Einnahme des Gels zu früherer Stunde. Besondere Vorsicht gilt, wenn man das Gel selbst aus der Aloe Vera **Pflanze** gewinnen möchte. Die Aloine oder auch Bitterstoffe genannt, dürfen auf keinen Fall verzehrt werden, da jene eine starke abführende Wirkung haben. Sie lassen sich allerdings durch Abwaschen von dem Blattgel trennen.

Diabetiker sollten bei der Verwendung des Gels vorsichtig sein. Aufgrund seines hohen Wassergehaltes könnte es den

Blutzuckerspiegel senken.

Beherzigt man jene Vorsichtsmaßnahmen, ist mit keinerlei Nebenwirkungen zu rechnen.

### **Einnahme von dem Aloe Vera Drinking Gel**

Da die enthaltenen Stoffe für den Körper zunächst unbekannt sind, braucht es eine gewisse Zeit, bis es seine volle Wirkung entfaltet. Daher empfiehlt sich die Anwendung in Form einer dreimonatigen Kur. Innerhalb dieser Zeit sollte man in etwa 90ml **Aloe Vera Drinking Gel** über den Tag verteilt zu sich nehmen. Grundsätzlich kann die Einnahme sowohl zu den Mahlzeiten, als auch unabhängig davon erfolgen. Bei empfindlicheren Menschen wäre es ratsam das Gel nicht auf nüchternen Magen oder nach 18 Uhr einzunehmen. Am Ende der Kur ist der Körper von schädlichen Stoffen gereinigt und entschlackt, da sich das Blut erneuert und wichtige Bio-Substanzen angereichert hat. Man fühlt sich gesünder und energiegeladener. Danach genügt es, das Gel bei Bedarf einzunehmen.

### **Für Vitalität und Wohlbefinden**

Nur wenn der Organismus des Körpers im [Einklang](#) ist, fühlt man sich gesund und ausgeglichen. Aloe Vera Drinking Gel ist in diesem Bereich ein wahrer Allrounder. Seine wertvollen Inhaltsstoffe verhelfen Körper und Geist auf natürliche Weise zu neuer Energie. So gelingt es gesundheitsbewussten Menschen das innere Gleichgewicht ihres Körpers herzustellen und sich rundum wohl zu fühlen.

---

# 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.