

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wie gesund ist Kambucha-Tee?  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554780>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

arbeiten, so dass wir daraus den notwendigen Nutzen zu ziehen vermögen. Die Pflanzenzelle leistet uns dadurch wirklich wertvollste Dienste.

Je nach der Reichhaltigkeit und Zusammensetzung der Mineralien im Boden ist der Gehalt der Pflanze verschieden. Eine weitere Rolle spielen dabei allerdings noch andere äussere Umstände, so das Klima, die Höhenlage wie auch die Sonnenbestrahlung. Das ist der Grund, weshalb die Pflanzen, vor allem die Alpenkräuter, im Gehalt verschieden sein können, weil sie mehr oder weniger Nähr- und Heilstoffe besitzen mögen. Die gleiche Beobachtung können wir auch bei den Geschmacks- und Geruchstoffen feststellen.

### **Mineralreich und Pflanzenwelt**

Aus den grossen Mineralstoffreserven der Berge kann sich auch das Meer, trotz dem weiten Weg bis dorthin, immer wieder erneut bereichern, denn das Quell- und Regenwasser der Berge eilt mit seinen gelösten Mineralstoffen zu Tal und vereinigt sich mit anderen ebenso bereicherten Bächen und Flüssen, bis sie sich alle zusam-

men als mächtiger Strom ins Meer ergiessen, das nicht nur die Wasser, sondern auch den Reichtum an Mineralstoffen willig in sich aufnimmt. Aus diesem Umstand ziehen die Meerpflanzen reichlichen Nutzen, denn sie sind darum so gehaltvoll an Mineralstoffen und sogenannten Spurenelementen. Jahrtausende hindurch löste das Regenwasser aus den Gesteinen der Berge sogar Jod, das für die Schilddrüse eine solch wichtige Rolle spielt, und durch den Lauf der vielen Wasseradern wurde damit auch das Meer gespiesen.

Unsere Bergwelt wie auch im weiteren Sinne der Erdboden erhielten vom Schöpfer einen solch grossen Mineralstoffreichtum, dass dieser für endlose Zeiten als Reserve dienen kann. Die Pflanze schöpft daraus die Möglichkeit, sich jene Stoffe anzueignen, die uns Menschen wie auch den Tieren als Nahrung unentbehrlich sind. Sie ist das nützliche Bindeglied zwischen unbelebter und belebter Schöpfung, denn sie ist jenes stillwirkende Laboratorium, das aus dem Mineralreich Nahrungs- und Heilstoffe sammelt und umarbeitet, wodurch uns diese ohne schädliche Nebenwirkungen dienen können. A. V.

## **Wie gesund ist Kombucha-Tee?**

Immer wieder hört man Erfolgsmeldungen über den Kombucha-Tee. Manche sind von seiner Heilwirkung überzeugt. Wer den Tee regelmässig trinkt, bei dem verbessern sich offenkundig die Stoffwechselwerte; die Harnsäure und die Blutfette gehen zurück. Anderen hat der Tee vielleicht geholfen den Blutzucker zu senken, vor allem bei Altersdiabetes. Weil nun der Stoffwechsel wieder besser zu funktionieren beginnt, werden die Kristallsalze aufgelöst, Gelenksbeschwerden und Rheuma lassen nach. Auch auf die Verdauung übt der Kombucha-Tee einen günstigen Einfluss aus. Der Appetit kehrt zurück, es werden wieder Speisen vertragen, die man früher meiden musste, weil nun die Gallensäfte flüssiger geworden sind und die Leber ihre Funktion besser erfüllen kann.

Vom Kombucha-Tee allein darf man sicherlich keine Wunderwirkung erwarten. In Verbindung mit anderen biologischen Therapien wird man ihm aber ohne Zweifel einen gebührenden Platz zuweisen müssen.

### **Das vorzügliche Erfrischungsgetränk**

Der hellgelbe Kombucha-Tee schmeckt prickelnd und erfrischt jeden, der in der sommerlichen Hitze davon trinkt. Er belebt die Glieder des müden Wanderers und hilft dem Kranken schneller zu genesen. Seine belebende und heilende Wirkung bescherte ihm bald den Ruf eines Universalheilmittels von grosser Bedeutung, sonst könnte sich der Kombucha-Tee nicht über Ostasien, China, Japan, über die Mongolei bis nach Russland in diesem Umfang als Heilgetränk ausgebreitet haben.

Um sich über den Tee ein Urteil zu erlauben, wäre es ratsam, ihn einige Monate regelmässig zu trinken und die Wirkung am eigenen Körper zu beobachten.

Diejenigen Leser, die mit Kombucha-Tee bereits ihre Erfahrungen gemacht haben oder zu einem späteren Zeitpunkt machen werden, bitten wir um ihre Meinung, die wir dann gerne – selbstverständlich ohne den Namen zu nennen – in den «Gesundheits-Nachrichten» zum Nutzen aller Leser veröffentlichen.

### **Hilft Kombucha-Tee Krebs heilen?**

Als Genesungsgeschenk erhielt der ehemalige amerikanische Präsident Ronald Reagan, nach seiner Krebsoperation, aus Japan den Kombucha-Pilz. Neben Vitaminen und Enzymen enthält der Pilz noch andere Inhaltsstoffe, von denen die Hefezellen von *Pichia fermentas* und die Glucuronsäure für die Krebserkrankung von Bedeutung sind. Wie umfassende Forschungsergebnisse zeigen, haben die Hefezellen einen wirkungsvollen Einfluss auf die Abwehrkräfte des Organismus, während man mit der entgifteten Glucuronsäure beachtliche therapeutische Ergebnisse bei Tumorerkrankungen erzielte.

Zur Kräftigung des Abwehrsystems, dem Abbau von Stoffwechselschlacken und zur Entgiftung, die dem Kombucha-Pilz zugeschrieben werden, stellt das belebende Teegetränk ein zuverlässiges Begleitmittel zur Stützung der Krebstherapie dar. Auf keinen Fall aber ist es ein «Wundermittel» mit dem allein Krebs geheilt werden kann. Der Grund dafür ist im Wesen des Krebsgeschehens zu suchen. In seinem Buch «Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» wird dieser Gedanke vom Autor, Dr. h. c. A. Vogel sehr treffend beschrieben:

«Stellen wir uns bei der Krebserkrankung einen Wagen vor, der im Schlamm stecken geblieben ist. Es ist unmöglich, durch eine einzelne Hilfeleistung einen solchen Krebswagen aus seinem misslichen Zustand wieder herausziehen zu können. Viele Ursachen haben zu seiner üblen Lage beigetragen, weshalb es auch verschiedener

Pferde bedarf, der Lage eine günstige Veränderung zu geben. Das Krebsgeschehen beruht nun einmal nicht nur auf einer alleinigen Grundursache, sondern auf mehreren, weshalb es notwendig ist, auch vielschichtig dagegen vorzugehen.»

### **Die Herstellung des Kombucha-Getränktes**

Der Umgang mit dem Kombucha-Pilz bedarf einiger Sorgfalt, denn es handelt sich hier nicht um das einfache Aufbrühen eines Kräutertees. Der Kombucha-Pilz lebt und entwickelt sich immer weiter durch Sprossung. Wie empfindlich dieser Pilz ist, beweist die Tatsache, dass er in mit Tabakqualm verräucherter Luft bald abstirbt.

Unter sorgfältiger Behandlung wächst der Pilz praktisch unaufhaltsam. Die untere Schicht altert und wird von Zeit zu Zeit entfernt. Die obere Schicht wächst jedoch immer weiter nach. Sauberkeit ist das oberste Gebot. Der Pilz wird mit nicht zu warmem Wasser gereinigt und anschliessend mit Apfelessig abgespült. Der Essig verhindert das Eindringen von Bakterien in die Pilzkultur. Die Gefässe dürfen nicht zu klein sein, damit sich der Pilz gut entwickeln kann.

Um selbst nicht zu viel experimentieren und möglicherweise Fehlschläge einstecken zu müssen, lassen Sie sich am besten von jemandem beraten, der über entsprechende Erfahrungen verfügt. Einem Liter kochendem Wasser wird ein Teelöffel Schwarztee beigegeben und 100 Gramm Zucker hineingerührt. Kurz aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und auf Handwärme abkühlen lassen. Anschliessend wird der Kombucha-Pilz aus der Mutterlauge vorsichtig herausgenommen und in das Teegefäss gegeben, aber zuvor giesst man  $\frac{1}{4}$  Liter der Mutterlauge zum abgekühlten Tee hinzu. Das Gefäss wird dann mit einem sauberen Leinentuch verschlossen. Das Ganze wird nun für 8 bis 10 Tage an einen warmen Ort bei ungefähr 25 Grad gestellt. Temperaturschwankungen von 5 Grad nach oben oder unten sind ohne Bedeutung. Sobald der Tee trinkbar ist, nimmt man den Pilz heraus und gibt ihn wieder in sein Gefäss zurück. Der fertige

Tee wird filtriert, in Flaschen gefüllt, gut verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt.

Da wir am Anfang  $\frac{1}{4}$  Liter Mutterlauge entnommen haben, geben wir jetzt in das Aufbewahrungsgefäß  $\frac{1}{4}$  Liter fertigen Kombucha-Tee der Pilzkultur wieder zurück.

Nun verfügen wir effektiv über 1 Liter trinkfertigen Kombucha-Tee.

Der Tee darf nicht zu stark ansäuern. Das kann dann vorkommen, wenn zum Beispiel die Raumtemperatur zu niedrig ist oder der Pilz zu lange im Teegefäß liegen bleibt. Mit der Zeit wird man über die notwendige Erfahrung verfügen und das Ansetzen wird dann zur Routine.

Wenn die Mühe dennoch umsonst war, brauchen wir das sauer gewordene Getränk nicht wegzuschütten. Es behält seine Wertigkeit. Der saure Geschmack kann mit süßem Apfelsaft überdeckt werden.

Das Ansetzen des Pilzes in Kräutertee kann einige Schwierigkeiten bereiten. Hier müssen einige Grundregeln beachtet werden.

Alle Heilkräuter, die einen beachtlichen Gehalt an ätherischen Ölen aufweisen, sind für den Ansatz ungeeignet, da die aromatischen Öle den Gärungsvorgang erschweren. Zu den ungeeigneten Kräutern zählen zum Beispiel Melisse, Pfefferminze, Rosmarin und Kamille. Auch Kräuter mit Bitterstoffen sind ein Gärungshindernis.

Wenn Sie aber unbedingt keinen Schwarztee verwenden wollen, dann versuchen Sie es mit Brennesseln, Holunderblüten, Lindenblüten, Himbeerblättern, also mit Kräu-

tern, die keine ätherischen Öle und Bitterstoffe enthalten.

Bei der Verwendung von Kräutertees dürfen Sie nicht wahllos vorgehen, denn es handelt sich hier um Heilkräuter mit spezifischer Wirkung, die auch im Kombucha-Tee nicht verlorengelht.

Der Versuch, einen Kräuter-Genuss-Tee als Grundlage für den Ansatz des Kombuchatees zu verwenden, kann unter Umständen gelingen. Es kommt hierbei auf die Kräutermischung an.

Während wir auf ein Liter Wasser nur ein Teelöffel Schwarztee benötigen, muss man beim Ansatz mit Kräutern mit der doppelten Menge rechnen. Es lässt sich kaum umgehen, weissen Zucker zu verwenden. Um die Gärung in Gang zu bringen, benötigen wir nämlich Saccharose, die wiederum in Anwesenheit von Hefen gespalten und weiter verarbeitet wird. Was man letztlich mit dem Kombucha-Tee zu sich nimmt, ist nicht der reine, weisse Zucker, sondern ein völlig umgewandelter Stoff.

Nun könnte man auf die Idee kommen, statt Zucker Honig zu verwenden. Da aber Honig nur wenig Saccharose enthält, wird es kaum gelingen, die notwendige Gärung in Gang zu bringen.

Wir sind der Meinung, dass es sich lohnt, den Kombucha-Pilz anzusetzen und daraus einen Tee von hohem gesundheitlichem Wert selbst herzustellen. Die Mühe und Sorgfalt der Zubereitung wird ausserdem durch das erfrischende Getränk entschädigt. W.G.

### Das selbstzerstörerische Spielzeug

Meines Nachbarn liebstes Spielzeug ist sein Auto, ein ganz normales blau lackiertes Fahrzeug, aber mit vielen Extras ausgestattet. Diese dienen weder der Sicherheit noch einem zusätzlichen Komfort, sie sollen lediglich sein Auto unter Tausenden anderer derselben Marke hervorheben. Meines Nachbarn Auto muss wohl einen besonderen Status haben. Jeden Samstag sehe ich ihn an seinem Auto herumwerkeln. Da wird geputzt, poliert und gesaugt. Gefahren

wird wenig, höchstens bei schönem Wetter steigt die ganze Familie vorsichtig ein, denn Papas Auto muss geschont werden. Zum nahen See ist die Strecke nicht allzuweit, und so kommen im Jahr nur wenige Kilometer auf dem Tacho zusammen. Ins Büro fährt er mit dem Bus, an schönen Sommertagen zuweilen, der Gesundheit wegen, auch mit dem Velo.

Mein Nachbar ist also ein Vorbild was umweltbewusstes Verhalten betrifft, dies