

# Was wabbelt denn da?

Es ist der ostasiatische Teepilz **Kombucha**. Aus ihm entsteht ein Getränk, das vollgepackt ist mit wertvollen Wirkstoffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Und wie es schmeckt? Probieren Sie es aus!



© RamilF / iStock / Getty Images Plus

**U**m den Teepilz, der tatsächlich gar kein Pilz ist, ranken sich zahlreiche Legenden. Das gilt sowohl für seine Entstehung als auch für seine genaue Herkunft. Frühen Aufzeichnungen zufolge liegt seine Geburtsstätte wohl im ostasiatischen Raum – irgendwo in Japan oder China. Denn aus diesen Ländern stammen die meisten Überlieferungen. Aus ihnen geht unter anderem hervor, dass Kombucha bereits im zweiten Jahrhundert vor Christus angewendet wurde. Von Ostasien aus führte ihn sein Weg dann nach Indien sowie Japan und schließlich nach Russland und in die Balkanländer. Aus Osteuropa war es dann nicht mehr weit bis in unsere Breiten.

Einerlei wo und wann: Kombucha wurde stets eine große Wertschätzung zuteil. Davon zeugen Bezeichnungen wie etwa „Heldenpilz“, „Zauberpilz“, „Medusentee“ oder „Wunderpilz“ – er galt von jeher als universell heilsam. Der ostasiatische Vitaldrink ist also keineswegs eine neue Modeerscheinung am Stern der Naturheilmittel, sondern kann auf eine über zweitausend Jahre alte Historie verweisen.

**Hefepilz trifft Essigsäurebakterie** Bei näherer Betrachtung ist das, was sich schon so

lange um die Erhaltung und Wiederherstellung des Wohlbefindens verdient macht, ein rundum eigentümliches Wesen. Denn biologisch gesehen handelt es sich beim vermeintlichen Kombucha-Pilz um eine Kolonie von Hefepilzen aus der Gruppe der Schlauchpilze (Ascomycota) und Essigsäurebakterien, die symbiotisch und friedlich zusammenleben. Gefüttert mit Zucker vermehrt sich die Truppe rasant. Nach vielfacher Spaltung und Sprossung kommt dabei ein wabbeliger unscheinbarer Kloß heraus. Schön ist anders. Denn wirklich ansprechend sieht diese Kommune von Mikroorganismen nicht aus. Macht aber nichts. Denn was der schlabbrige Kerl da unentwegt produziert, ist ein wertvolles natürliches Heilmittel mit vielen positiven Wirkungen.

**Vom Scoby ins Glas** Zum trinkfertigen Kombucha führen viele Wege. In seiner Heimat existieren zahlreiche Rezepte für die Zubereitung, die oftmals streng gehütet und über viele Generationen hinweg weitergereicht wurden. Allen Rezepten gemeinsam sind die Zutaten: gekochte und abgekühlte Flüssigkeit sowie reichlich Zucker. Denn ohne ihn wird aus dem SCOBY (für was diese Abkürzung steht, finden Sie im Kasten auf S. 139) nichts. Nach traditioneller Manier wird der Pilz in

schwarzem oder grünem Tee angesetzt – daher auch sein Name. Sobald er in seiner Gärflüssigkeit angekommen ist, setzen komplexe Fermentations- und Gärvorgänge ein. Dabei arbeitet die Kommune Hand in Hand: Die Essigsäurebakterien liefern den Hefepilzen lebensnotwendige Stoffe, damit sie den Zucker in Alkohol vergären können. Die Bakterien wandeln dann den Alkohol in organische Säuren und andere Inhaltsstoffe um. Die Säuerung ist für das Überleben des Teepilzes sehr wichtig. Denn sie verhindert, dass sich unerwünschte Mikroorganismen ausbreiten.

Während es im SCOBY gärt und ruhmort, vollziehen sich in der Ansatzflüssigkeit zahlreiche Umbauprozesse. Der Zucker verschwindet nach und nach und es entsteht auch ein wenig Alkohol. So eine Gärung bleibt schließlich nicht ohne Folgen. Im Durchschnitt beträgt der Alkoholgehalt 0,5 Prozent; wahrlich nicht viel. Nach spätestens zehn Tagen des fleißigen Werkelns ist er dann fertig, der Kombucha. Vollgepackt mit zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffen. Diese hier alle einzelnen aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen. Deshalb nur ein Abriss: ein Reigen organischer Säuren wie Butter-, Essig-, Glucuron- und rechtsdrehende (L+) Milchsäure, viele wichtige Aminosäuren und Enzyme sowie diverse Arten von Hefen und Bakterien. Dazu addieren sich jede Menge Vitamine wie Vitamin B1, B2, B3, B6, B12, C, D und Folsäure sowie antibiotisch wirksame Stoffe.

**Was Kombucha so gesund macht** Hier auf einen Blick die vielen guten Gründe, sich regelmäßig seinen Kombucha zu gönnen. Oder sich den SCOBY am besten gleich als neuen Mitbewohner nach Hause zu holen:

**+ Regenerierender Stoffwechsellkick** Dank seines großen Portfolios an Vitaminen und anderen Vitalstoffen, Enzymen sowie organischen Säuren hat Kombucha eine stark anregende Wirkung auf den Zellstoffwechsel.

## WER IST DENN DIESER WABEL EIGENTLICH?

Na der SCOBY. Das steht kurz für Symbiotic culture of bacteria and yeast, eine Symbiose also aus Bakterien und Pilzen. Dieses komische Bakterien-Hefe-Gebilde hat bereits seine eigene Fangemeinde. Klar, denn es ist ein bisschen wie ein Haustier: muss gefüttert, gepflegt und in seinen Ruhezeiten richtig oder sagen wir besser artgerecht aufbewahrt werden. Einen SCOBY können Sie für Ihre Kunden beim Großhandel anfordern.

**+ Saniert die Darmflora** Die in hohen Mengen enthaltene Milchsäure und probiotischen Mikroorganismen hemmen schädliche Darmbakterien und sorgen so für eine gesunde Darmflora.

**+ Aktiviert den Verdauungsprozess** Nur logisch: Ist das Mikrobiom im Gleichgewicht, funktioniert auch die Darmtätigkeit optimal. Verstopfung oder auch Durchfall kann so langfristig vorgebeugt werden.

**+ Stärkt das Immunsystem** Weitere logische Folge: Aus einem gesunden Darm resultiert ein schlagkräftiges Immunsystem. Denn wie bekannt, spielen das Mikrobiom und die Darmgesundheit eine zentrale Rolle für die Abwehrkräfte. Die im Kombucha schwimmenden antibiotisch wirksamen Stoffe tragen ihrerseits dazu bei.

**+ Entgiftet den Körper** Der hohe Gehalt an Polyphenolen (sekundäre Pflanzenstoffe) und Säuren wie vor allem Glucuron- und Usninsäure bewirkt eine intensive Entgiftung des Körpers. Denn diese Substanzen binden Gift- und Schadstoffe und führen sie damit der Ausscheidung zu.

**+ Wirkt antioxidativ und antibakteriell** Eine ganze Reihe der Substanzen im Teepilz-Trunk entfalten antioxidative Effekte. Sie hemmen mithin die Auswirkungen der schädlichen freien Sauerstoffradikale.

Die enthaltene Essigsäure legt noch einen drauf und geht Bakterien an den Kragen.

**+ Reguliert den Säure-Basen-Haushalt** Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe hält das Gleichgewicht der Säuren und Basen im Körper aufrecht oder stellt ein entgleistes wieder her.

**+ Cholesterinwerte im Lot** Gesundheitlich entscheidend ist nicht nur die Menge an HDL- und LDL-Cholesterin im Blut, sondern auch das Verhältnis dieser Blutfette zueinander. Dafür, dass dieses stimmt, sorgt ein weiterer Kombucha-Stoff: die Decansäure, auch bekannt als Caprinsäure.

**+ Konstanter Blutzuckerspiegel** Kombucha hilft mit, den Pegel an Glucose im Blut konstant zu halten. Schwankt dieser zu sehr, können Heißhungerattacken und Kreislaufprobleme die Folge sein.

### Alles reine Geschmackssache...

Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Die einen finden Kombucha lecker und schwärmen von seinem erfrischend süß-säuerlichen Aroma. Für die anderen wiederum grenzt er an eine Zumutung für den Gaumen, die sie nur ihrer tollen Wirkungen wegen herunterschlucken. ■

Birgit Frohn,  
Biologin und Medizinjournalistin