

Bezugsquellen

Günther W. Frank

Genossensch.-Str. 10

D-75217 Birkenfeld, Germany

Telefon (+49) 07231-471810

Fax: (+49) 03212-1015123

e-mail frank@kombu.de

Internet: <http://www.kombu.de/>

(Das Kombucha Journal in 29 Sprachen)

”Kombucha - Das Teepilzgetränk”

Praxisgerechte Anleitung für die Zubereitung und Anwendung

Autor: Günther W. Frank 152 Seiten, 12,90 €, ISBN 3-85068-304-4 **Verlag** Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG, Stadtplatz 26, A-4402 Steyr/ Österreich. Telefon (+43) 7252- 52053-52, Fax (+43) 7252- 52053-16, E-Mail: buero@ennsthaler.at

Dieses Buch zeigt Ihnen offen, ehrlich und klar verständlich Schritt für Schritt, wie Sie Ihren eigenen Kombuchatrunk richtig herstellen und anwenden - so dass wirklich alles gut gelingt. Sie können dieses Buch **in jeder Buchhandlung** kaufen. Wenn es nicht vorrätig ist, kann es Ihnen jede Buchhandlung innerhalb von 1 bis 2 Tagen besorgen (das Buch ist beim Großhandel vorrätig).

Sie können das Buch "Kombucha - Das Teepilzgetränk" auch ganz bequem online bei der Internet-Buchhandlung Amazon.de bestellen. Vorteile:

- **Ohne Versandkosten** (Deutschland, Österreich, Schweiz, Liechtenstein und Luxemburg)
- **30 Tage Rückgaberecht.**

Sie kommen direkt zur Bestellseite des Buchs, wenn Sie im **Internet** wählen:

<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3850683044/kombucha>

Und hier das neueste Buch von Günther W. Frank

”Kombucha - Mythos, Wahrheit, Faszination”

Das biologisch aktive Naturgetränk. Was es für Sie persönlich tun kann.

160 Seiten, mit 40 Abbildungen, Preis **6,80 €**. ISBN Nr. 3-85068-555-1

Dieses Buch ist ein Spezialbuch über ein einziges Thema: "Was kann Kombucha für Sie persönlich tun?" Es sagt Ihnen,

- alles, was wir heute über Kombucha wissen,
- warum Kombucha wirkt,
- welche Inhaltsstoffe nach aktuellem Kenntnisstand als wirksam angesehen werden,
- was Kombucha für Ihr persönliches Wohlbefinden tun kann,
- wann und wie viel Sie zu Ihrem größten Nutzen trinken sollten
- und das alles gründlich, verständlich, ehrlich, wahr.
- Von der ersten bis zu letzten Seite nur Kombucha. Kombucha pur. Kombucha total.

Sie kommen direkt zur Bestellseite dieses neuen Buchs, wenn Sie im **Internet** wählen:

<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3850685551/kombucha>

Die Adresse der Amazon-Buchhandlung:

Amazon Deutschland, Junkerstr. 7, 93055 Regensburg, Tel. 0941-788780, Fax 0941-700 213, E-mail: info@amazon.de

Teepilzkultur

Viele Menschen bereiten sich heute das Kombucha-Getränk selbst - so wie man es seit Generationen gemacht hat. Die Zubereitung ist unproblematisch, wenn man es richtig macht. Der Teepilz hat eine große Lebenskraft, Vitalität und Regenerationsfähigkeit. Wie hätte er sonst die lange Zeitspanne von seiner angeblichen Entdeckung im chinesischen Kaiserreich vor mehr als 2000 Jahren bis heute überdauern können?

Lebenskräftige, fachmännisch gezüchtete Kombucha-Teepilz-Kulturen mit der erforderlichen Ansatzflüssigkeit einschließlich Anleitung bekommen Sie bei

Fachversand für Naturheilmittel, Inhaber Reinhard Stutz, Im Schweizer 16, D-73266 Bissingen/Teck, Telefon 07023-741330, Fax 07023-741278, E-Mail: info@nlv.de, Internet: : www.nlv.de

Eine weitere Möglichkeit:

Schicken Sie Ihre Anfrage an die Kombucha-Liste: www.kombu.de/k-deu.htm.

Sie finden dort bestimmt Leute in Ihrer Nähe, die Ihnen einen Kombuchapilz gratis oder gegen einen kleinen Unkostenbeitrag abgeben. Bitte erwähnen Sie, wo Sie wohnen, wenn sie eine Suchanfrage an die Kombucha-Liste schicken.

Grüner Tee (erwähnt auf den Seiten 20 bis 23 meines Buches)

ist der unfermentierte Schwarztee, der für die Zubereitung des Kombuchagetränks besonders zu empfehlen ist. Sie erhalten den Tee in **Teehandlungen** oder bei **Fachversand für Naturheilmittel, Inhaber Reinhard Stutz, Im Schweizer 16, D-73266 Bissingen/Teck, Telefon 07023-741330, Fax 07023-741278, E-Mail: info@nlv.de, Internet: www.nlv.de**

Sie können entweder nur den Grünen Tee verwenden oder ihn im Verhältnis 1:1 mit dem Kräutertee mischen.

Kombucha-Kräutertee (erwähnt auf Seite 26 meines Buches)

Die empfehlenswerte Kräutermischung, die Günther W. Frank in seinem Buch Seite 26 empfiehlt (Schafgarbe, Löwenzahn, Brennessel und Bärlapp). Sie können sich diese Teemischung **in jeder Apotheke** zubereiten lassen oder bestellen bei **Heilkräuterversand Gerhard Krüger, Frankfurter Str. 68, 35625 Hüttenberg-Rechtenbach, Telefon 06441-74710, Fax 06441-75740**. Kombucha-Kräutermischung 500 g zirka 11 €.

Fertiges Kombuchageränk

ist erhältlich in **Apotheken, Drogerien und Reformhäusern**. Die Preise schwanken zwischen 2 und 7,50 € pro Liter.

Kombucha-Getränk in hoher Qualität erhalten Sie zu einem sehr günstigen Preis bei **Fischer-Bioproducte, Pfählerstr. 117a, 66128 Saarbrücken-Gersweiler, Telefon 0681-7020595, Fax: 0681-7096 0006**, E-Mail info@fischerbioproducte.de. Internet: <http://www.fischerbioproducte.de/>. Dieses Getränk wird von einem erfahrenen Kombuchazüchter hergestellt. Einzelheiten bitte ich dem beigelegten Blatt „Wenn Sie Kombucha nicht selbst zubereiten wollen...“ zu entnehmen.

Kombucha-Pressextrakt (Kombucha-Tropfen) (erwähnt auf den Seite 79 bis 80 meines Buches)

Besonders hilfreich während Reisen, Kuren und in allen Fällen, in denen das Gärgetränk nicht zur Verfügung steht. Auch für Diabetiker geeignet, da ohne jeden Zuckeranteil.

Erhältlich in **Apotheken** oder bei **Heilkräuterversand Gerhard Krüger, Frankfurter Str. 68, 35625 Hüttenberg-Rechtenbach, Telefon 06441-74710, Fax 06441-75740**. 100 ml kosten rund 25 €.

Wärmeplatte ELECTRIM (erwähnt auf Seite 46 meines Buches)

Das ist die Lösung - vor allem für die kalte Jahreszeit. Damit können Sie das Kombucha-Gärgefäß selbst in kühlere Räume stellen. Die Wärmeplatte bringt die richtige Wärme für Ihren Pilz. Einfach und bequem: Platz für 4 Einweckgläser oder ein großes Gärgefäß bis zu 25 Liter. Etwa 30,5 x 30,5 cm, 25 Watt. Etwa 10 Cent Stromkosten pro Tag. Preis 45,50 € + 3,90 € Porto. Erhältlich bei **Fachversand für Naturheilmittel, Inhaber Reinhard Stutz, Im Schweizer 16, D-73266 Bissingen/Teck, Telefon 07023-741330, Fax 07023-741278**, e-mail: info@nlv.de, Internet: www.nlv.de

Gärgefäß

Am besten beginnen Sie Ihre Kombucha-Kwass-Produktion mit einem **2-Liter-Einmachglas**. Das ist fast in jedem Haushalt aufzutreiben. Wenn nicht, erhalten Sie ein solches Glas in jedem Haushaltwarengeschäft. Spülen Sie das Glas vor dem Gebrauch mit sehr heißem Wasser aus (ohne Spülmittel). Sauberkeit ist wichtig.

Das 2-Liter-Glas ist für den Anfang gedacht - zum Einsteigen und Ausprobieren. Allmählich werden Sie größere Mengen des köstlichen Kombucha-Kwass produzieren wollen. Sie können dann zum Beispiel einen größeren Tontopf ("Sauerkraut-Topf"), ein Bowleglas, ein Rumtopf-Gefäß, ein neues Aquariumgefäß oder ein oder mehrere 5-Liter-Gläser nehmen.

Das Einfachste und Bequemste ist aber: Kaufen Sie ein **Getränkfass** wie es die Weinbauern usw. verwenden. Diese Fässer gibt es bei Raiffeisen-Genossenschaften, in Haushaltwarengeschäften usw. in den Größen von 12, 20, 30 und 60 Litern. Unten ist ein Zapfhahn, aus dem Sie das fertige Getränk direkt in die Flaschen abfüllen können. Und oben füllen Sie einfach den neuen Tee ein. Wichtig: Solche Plastikgefäße müssen aus lebensmittelechtem Polyethylen (PE) oder Polypropylen hergestellt sein, nicht aus billigem PVC oder Polystrol. Empfehlenswert sind zum Beispiel die Getränkefässer der Firma Speidel GmbH Tank- und Behälterbau, Tübinger Str. 14 - Postfach 28 72131 Ofterdingen-Tübingen, Tel. 07473-94620, Fax 07473-946299.

Sie können die **Gärfässchen auch bei per Post** bei folgender Versandadresse beziehen:

Gerhard Krüger, Frankfurter Straße 68, 35625 Hüttenberg-Rechtenbach, Telefon 06441-74710 Fax 06441-75740.

Gelum oral (erwähnt auf Seite 51 meines Buches. Der neue Name lautet Gelum Tropfen):

Hersteller: Dreluso Pharmazeutika, Markt 5, D-31840 Hess. Oldendorf 1, Germany, Tel. 05152-2012 Fax 05152-3408.

Anwendungsgebiete: Lebererkrankungen, Sauerstoffmangelerkrankungen, Sklerosen, Gewebe- und Geschwulsterkrankungen.

Erhältlich in allen Apotheken

Colibiogen (erwähnt auf Seite 51 meines Buches)

Hersteller: Laves-Arzneimittel GmbH, Barbarastr. 14, D-30952 Ronnenberg, Tel. 0511-463082-84, Fax 0511-434560

Bei Enteritiden, Colitiden, Colon irritabile, während und nach Antibiotika-Therapie sowie entzündlichen Darmerkrankungen. Enthält Stoffwechselprodukte aus Escheria coli mit direkter regenerierender Wirkung auf die bei Darmerkrankungen häufig geschädigte Darmschleimhaut. Fördert die Wiederansiedlung der physiologischen Darmflora an der Schleimhaut. **Erhältlich in allen Apotheken.**

Mutaflor (erwähnt auf Seite 51 meines Buches)

Hersteller: ARDEYPHARM GmbH, Postfach, D-58301 Herdecke, Germany, Tel. 02330-7677, Fax 02330-73179

Enthält den Escheria-coli-Stamm NISSLE 1917. Anwendungsgebiete: Störungen der Dickdarmflora und deren Folgezustände wie Diarrhoe, Obstipation, Kolitis, Meteorismus, Ekzeme, Allergien. Neuaufbau der Darmflora nach Schädigung durch Antibiotika, Sulfonamide und Bestrahlungen. Harnwegsinfektionen. Aktivierung körpereigener Abwehrkräfte. **Erhältlich in allen Apotheken.**

Andere homöopathische und mikrobakterielle Präparate nach Prof. Enderlein: Hersteller: Sanum-

Kehlbeck GmbH & Co. KG, Postfach 1355, D-27316 Hoya, Tel. 04251-491, Fax 04251-502. **Erhältlich in allen Apotheken.**