



## Vitamine und Co für ein starkes Immunsystem

- Wir sind ProBiotisch
- Was sind Mikroorganismen ?
- Funktionsweise des Immunsystems und wodurch wird es belastet?
- Vitalstoffe und die Auswirkungen bei Mangel!
- Unterschied von Bakterien und Viren!
- Immunsystem stärken!





## Jürgen Amthor

- Gründer der Eußenheimer Manufaktur
- Produktentwickler
- Gründer und Vorstand des gemeinnützigen Vereins EM Bakterienfreunde

[info@em-bakterienfreunde.com](mailto:info@em-bakterienfreunde.com)

*„Wir möchten Menschen helfen, gesund zu bleiben oder zu werden. Das liegt uns am Herzen und bereitet uns die größte Freude.“*





**EM BAKTERIEN  
FREUNDE** gemeinnütziger  
Verein



## Ziele des Vereins EM Bakterienfreunde

- Verbreitung der Effektiven Mikroorganismen **weltweit**
- **Gemeinnützige Projekte** weltweit
- Forschung- und Entwicklung für eine **nachhaltigere und bessere Welt**
- Unterstützung von nachhaltigen Projekten im **Bereich Gesundheit, Garten, Landwirtschaft, Umwelt**
- Erfahrungsaustausch und Zusammenführung von Gleichgesinnten
- Vorträge, Schulungen und Seminare weltweit
- **Zusammenarbeit** mit anderen Vereinen, Universitäten und Institutionen
- Publikationen von **Studien und neuesten Erkenntnissen**



## Projekte EM Bakterienfreunde

Gemeinnütziger Verein EM Bakterienfreunde



Terra Preta Projekt in Nepal



Bevorstehendes Projekt in Eritrea



[www.em-bakterienfreunde.com](http://www.em-bakterienfreunde.com)  
[info@em-bakterienfreunde.com](mailto:info@em-bakterienfreunde.com)



## Ärztinnen und Ärzte

Dr. med. Sabine  
Fauth-Vergote

Würzburg

Dr. med. Rybol

Lohr

Dr. med. Haas

Tumorzentrum Hoechst

Dr. med. Brüms

Dr. Dr. Weth

Bad Kissingen

u.v.m.

## Heilpraktiker\*innen

Verena Böer

Waldbüttelbrunn

Anja Kleinhenz

Bad Kissingen

Andreas Keßler

Ramsthal

Sabine Höhn

Flörsbachtal-Lohrhaupten

Susanne Schulz

Großheubach

u.v.m. (> 100)

## Bereich Tiere

Pro Animale Tiere in Not e. V

Schweinfurt

Gnadenhof Rhönwiese e. V

Lutz Stamm

Vereinigung d. Freizeitreiter u. Fahrer

Deutschland

Landesverband Bayern e. V

Dr. Hasan Tatari

Berlin

Tierheilpraxis Kilbert

## Bereich Garten / Landwirtschaft/Weinbau

Schloss Sanssouci

Potsdam

Natur im Garten e.V.

Gartenmarkt Schlereth

Bad Kissingen

LW Röder

Pfaffenhausen

Bayr. Anstalt für Weinbau

Veitshöchheim

Weinbau: Juliuspital

Würzburg

Weingut Drescher

Weingut Baldauf

u.v.m.



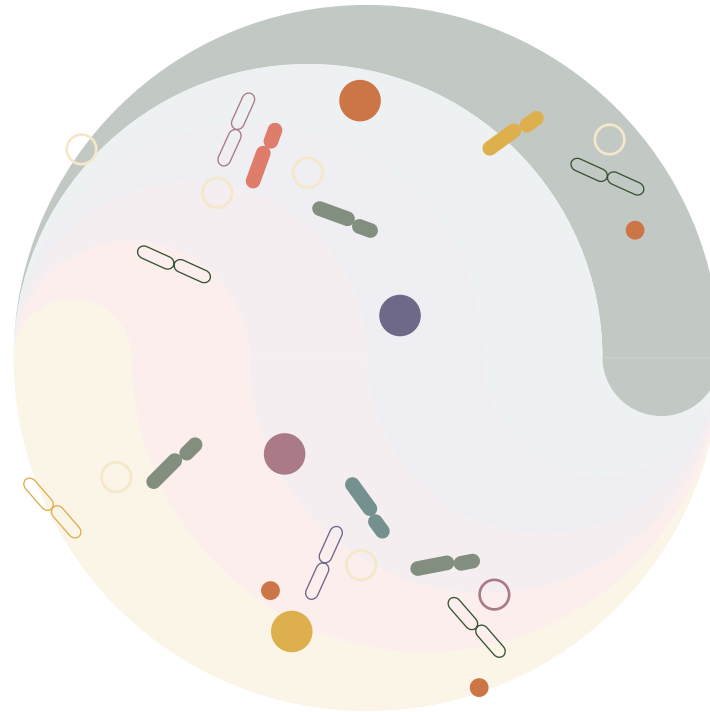


## Was sind Effektive Mikroorganismen?

# Dein Wegweiser zur Ganzheitlichen Gesundheit mit **Effektiven Mikroorganismen**

- i** Mikroorganismen sind spezielle Bakterien. Probiotika ist das Zauberwort und gemeint sind die guten Bakterien (Milchsäure- und Bifidobakterien) für den Darm. 70 % unseres Immunsystems sitzt im Darm!





**i** Bakterien spielen in jedem Bereich der ganzheitlichen Gesundheit eine große Rolle. Sie sind überall zu finden und haben überall Einfluss.



## Bakterien

# >7,8 Milliarden

In einer Hand voll Muttererde sind mehr Mikroorganismen als es Menschen auf der Erde gibt.

# ca. 500

Verschieden Arten von Mikroorganismen besiedeln uns, die alle zusammen arbeiten und eine ökologische Einheit bilden.

# ca. 100 Billionen

Mikroorganismen befinden sich auf der gesamten Haut

# ca. 1 Milliarde

Mikroorganismen befinden sich auf 0,001 ml unseres Speichels.

# ca. 1 Billionen

Bakterien in 1 mm<sup>3</sup> Darminhalt. Wir besitzen 10 x mehr Darmbakterien als Körperzellen.

# 400

verschiedene Stämme bewohnen unseren Darm.



## Wir haben ein angeborenes Immunsystem

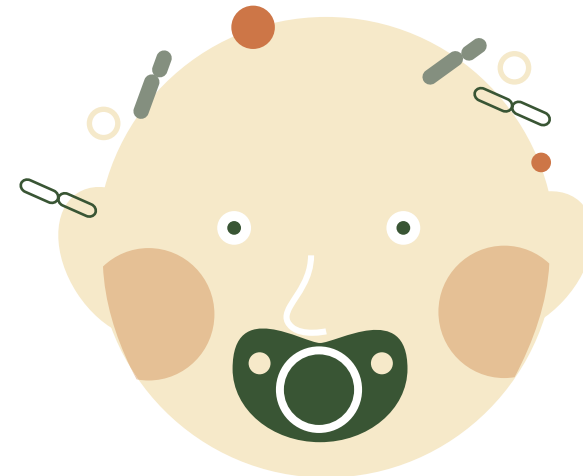
### Entstehung des Immunsystems



**i** Bei der Geburt übernimmt das Baby durch den Geburtskanal die Bakterien der Mutter. Dadurch entwickelt sich das Immunsystem.

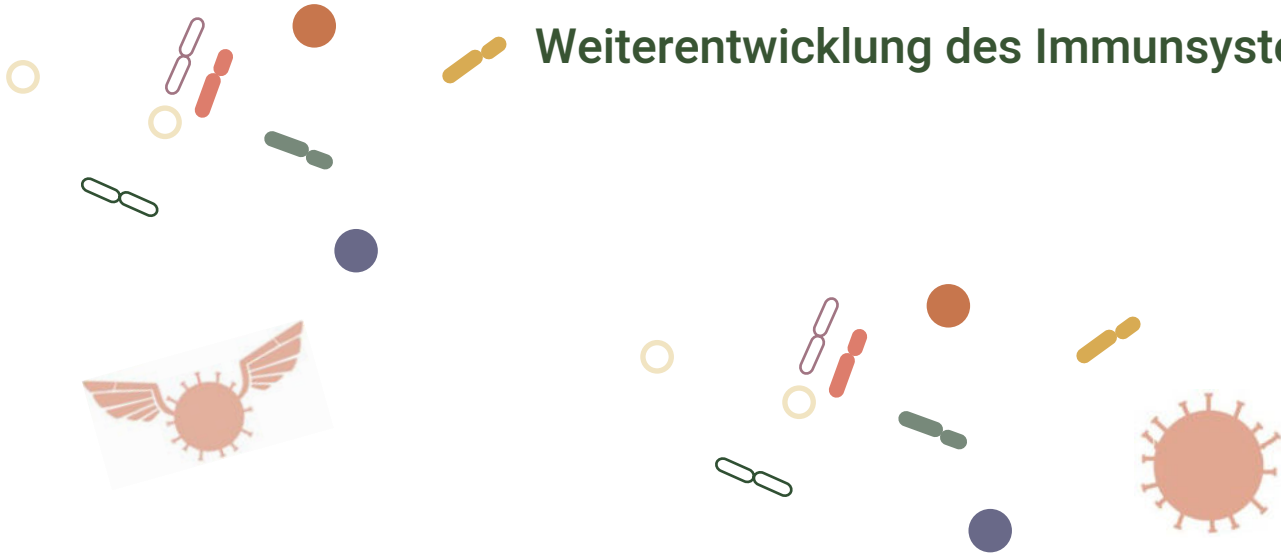
**i** Beim Stillen werden die guten Bakterien gefüttert und das Immunsystem trainiert.

### Bakterien der Mutter



## Wir haben ein spezialisiertes Immunsystem

### Weiterentwicklung des Immunsystems



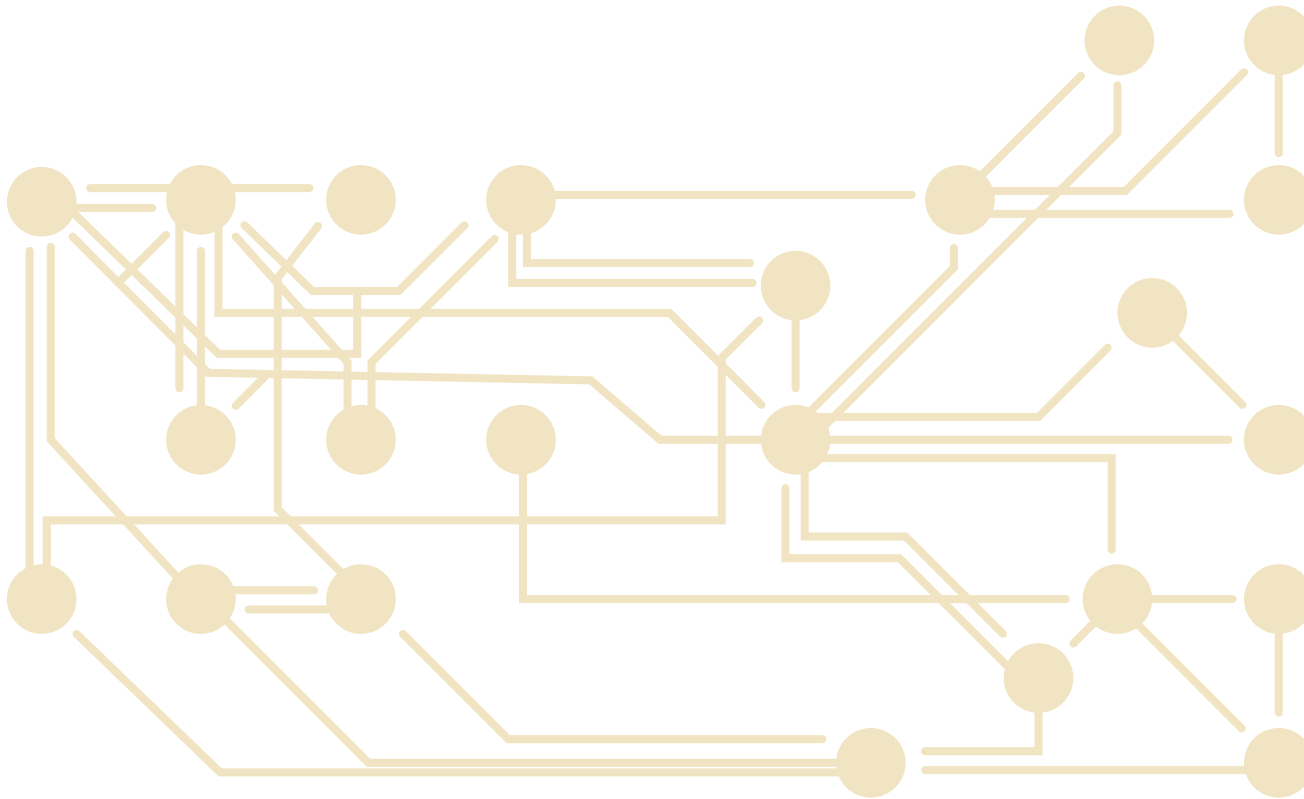
- i** Das spezifische Immunsystem besteht ausschließlich aus spezialisierten Abwehrzellen und ist nicht angeboren. Durch Kontakt mit der Mikroken-Welt, also Viren und Bakterien, entwickelt es sich ein Leben lang weiter.

### Immunsystem trainieren

- i** Kinder sollten nicht zu steril leben und das spezifische Immunsystem trainieren und sich gegen Keime und Viren zu immunisieren. Beispiel durch Spielen im Sand oder durch Kontakt mit Tieren.

Das Immunsystem kann sich nur gegen Mikroben wehren, wenn es auch die Möglichkeit hat, dies zu üben, also Kontakt zum Beispiel zu einer Katze, Schmutz und deren Viren und Bakterien hat.





Quelle Grafik: <https://www.youtube.com/watch?v=zQGOcOUBi6s&t=154s>

- i** Theoretisch könnten wir jeden Tag mehrmals sterben:
- Wir bekommen Krebs, beginnen zu schimmeln, werden von Bakterien angeknabbert oder von Viren infiziert.
  - Jeden Tag wird uns mehrere Male das Leben gerettet.
  - Seltsam wachsende Zellen werden abgetötet, Pilzsporen werden eliminiert, Bakterien zerlöchert und Viren durchgeschnitten.
  - Diesen Service erledigt unser Immunsystem mit sehr vielen kleinen Zellen.
  - Bei diesem Vorgang spielen die Darmbakterien die größte Rolle.

**Die Grundlage des Lebens und unsere Gesundheit liegt in der Hand von Mikroorganismen**



## Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles?

### Im saurerem Bereich entwickeln sich die Krankheiten!

Dr. Otto Warburg (1883 – 1970) erhielt 1931 den Nobelpreis der Medizin für den Nachweis, dass krankmachende Keime und auch Krebszellen in einem basischen sauerstoffreichen Umfeld nicht überleben können. Gleiches gilt für alle Viren, Bakterien und Parasiten.

### Immunsystem stärken:



## Übersäuerung: Ursache für





## Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles?

### Im saurerem Bereich entwickeln sich die Krankheiten!

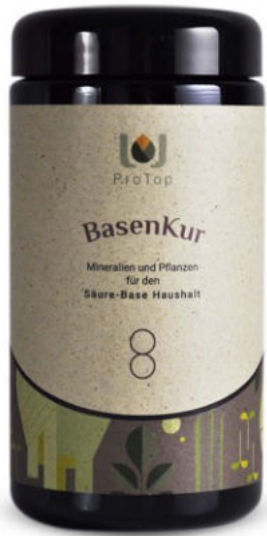
Dr. Otto Warburg (1883 – 1970) erhielt 1931 den Nobelpreis der Medizin für den Nachweis, dass krankmachende Keime und auch Krebszellen in einem basischen sauerstoffreichen Umfeld nicht überleben können. Gleiches gilt für alle Viren, Bakterien und Parasiten.

### Immunsystem stärken:

- ➔ Mineralien, im richtigen Verhältnis, (Kalzium, Natrium, Magnesium, Kalium) zu versorgen, um so ein basisches Milieu zu schaffen.
- ➔
- ➔



# Säure-Basen-Haushalt



Pulver und Kapseln  
Kalium-, Kalzium-,  
Magnesiumcitrat  
Natron, Alfalfa  
und Chlorella  
**ProTop BasenKur**



Chlorella-Alge



Moringa



Fenchel



Alfalfa



Base in Kombination mit Basenfußbäder.



probiotisches  
Getränk  
biozertifiziert  
fermentiert  
**ProTop Base**



Topinambur



Bitterkräuter  
nach  
H. v. Bingen  
(Andorn,  
Artischocke,  
Bitterdistel,  
Bitterklee,  
Chinarinde,  
Enzian Wurz,  
Engelwurz,  
Galgant,  
Ingwer,  
Kardamonsamen,  
Kurkuma,  
Löwenzahn,  
Mariendistelkraut)

Säure-Basen-Haushalt



Natron in  
Lebensmittelqualität  
für Fußbäder

**Basenpulver**



## Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles?

### Im saurerem Bereich entwickeln sich die Krankheiten!

Dr. Otto Warburg (1883 – 1970) erhielt 1931 den Nobelpreis der Medizin für den Nachweis, dass krankmachende Keime und auch Krebszellen in einem basischen sauerstoffreichen Umfeld nicht überleben können. Gleiches gilt für alle Viren, Bakterien und Parasiten.

### Immunsystem stärken:

- ➔ Mineralien, im richtigen Verhältnis, (Kalzium, Natrium, Magnesium, Kalium) zu versorgen, um so ein basisches Milieu zu schaffen.
- ➔ mit Pro- und Präbiotika den Darm und somit das Immunstem stärken
- ➔

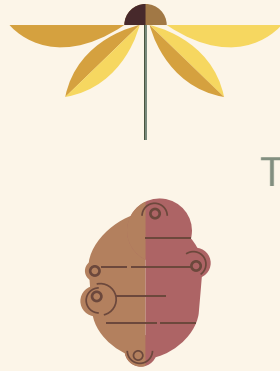


# Darm-Aufbau



probiotisches  
Getränk  
biozertifiziert  
fermentiert

ProTop Antioxidans



Topinambur



ProTop Topinambur-Pulver



- Aufbau der Darmflora (z. B. nach Antibiotikaeinnahme)
- Regulierung bei Durchfall bzw. Verstopfung
- Stärkung des Immunsystems
- Besserung bei Lebensmittelunverträglichkeiten (Laktose, Fruktose...)



## Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles?

### Im saurerem Bereich entwickeln sich die Krankheiten!

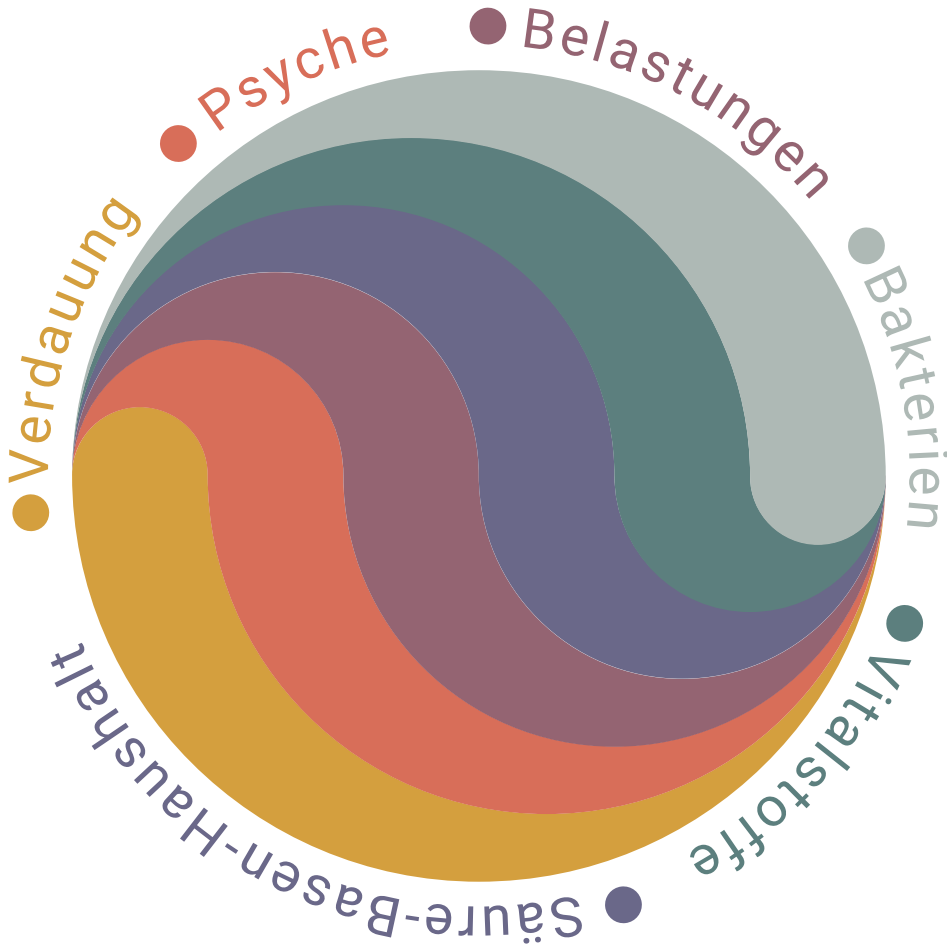
Dr. Otto Warburg (1883 – 1970) erhielt 1931 den Nobelpreis der Medizin für den Nachweis, dass krankmachende Keime und auch Krebszellen in einem basischen sauerstoffreichen Umfeld nicht überleben können. Gleiches gilt für alle Viren, Bakterien und Parasiten.

### Immunsystem stärken:

- ➔ Mineralien, im richtigen Verhältnis, (Kalzium, Natrium, Magnesium, Kalium) zu versorgen, um so ein basisches Milieu zu schaffen.
- ➔ mit Pro- und Präbiotika den Darm und somit das Immunstem stärken
- ➔ auf Vitalstoffe achten



ganzheitliche Betrachtung

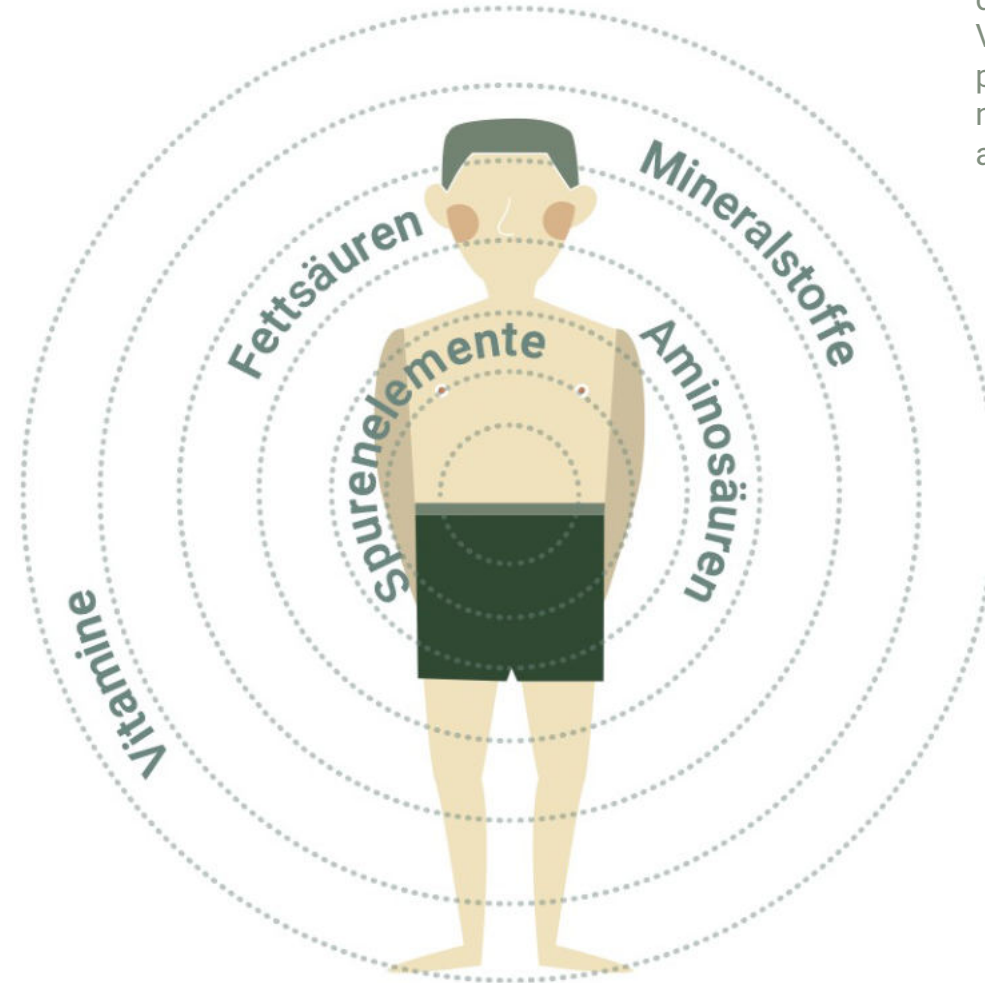




## Was sind Vitalstoffe?

- 13 Vitamine
- 4 Mineralstoffe
- 12 Spurenelemente
- 20 Aminosäuren, davon 8 essentiell
- 11 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 3 Fettsäuren

Vitalstoffe (Makro- und Mikronährstoffe) sind Bausteine, die unser Körper für seine vielfältigen Zell- und Organfunktionen benötigt.



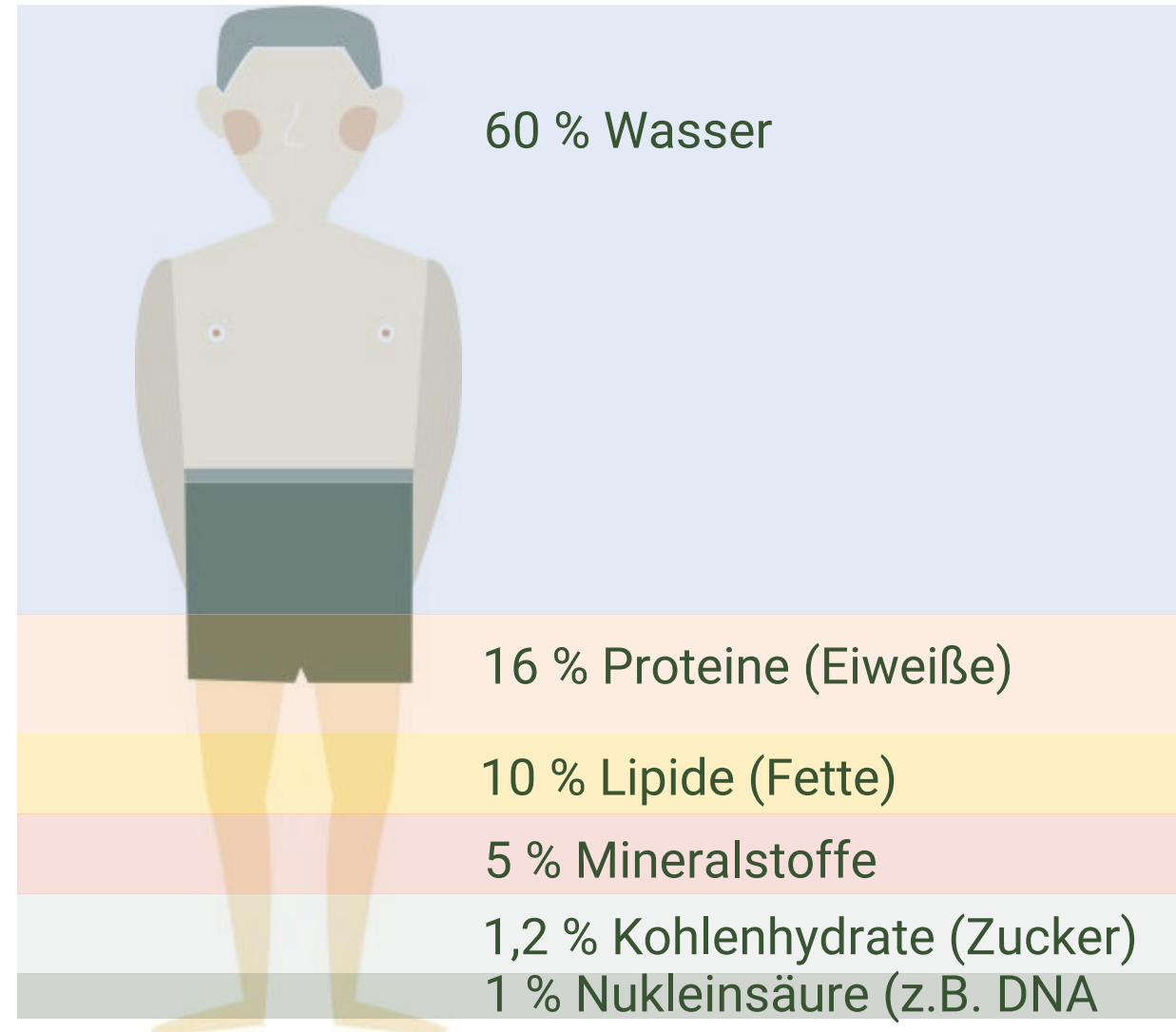
Diese „Lebensstoffe“ braucht der menschliche Organismus seit Beginn der Menschheitsgeschichte. Einige Vitalstoffe kann unser Körper selbst produzieren, viele muss er aber als natürliche Bestandteile der Nahrung aufnehmen .





## Woraus besteht der Mensch?

### Substanzgruppen im menschlichen Körper:



## Woraus besteht der Mensch?

Beispiel 70 kg Mensch ca.:



44,5 kg Sauerstoff (O)\*  
12,9 kg Kohlenstoff (C)  
6,6 kg Wasserstoff (H)  
2,2 kg Stickstoff (N)  
1,4 kg Kalzium (CA)  
1,0 kg Phosphor (P)  
280 g\* Kalium (K)  
210 g\* Schwefel (S)  
140 g Chlor (Cl)  
70 g Magnesium (Mg)\*  
140 g Natrium (Na)

Dazu kommen noch geringe Mengen an: Eisen\*, Jod, Kobalt, Chrom, Kupfer\*, Fluor, Mangan, Molybdän und Zink\*.

\*sind die häufigsten Mängel bei unseren Analysen!



## Die meisten Krankschreibungen:

1. Muskel-Skelett-System
2. psychische Erkrankungen
3. Atmungssystem
4. Verletzungen/Vergiftungen
5. Verdauungssystem
6. Gewebeneubildung (auch Krebs)
7. Herz-Kreislaufsystem (Blutdruck)
8. Nervensystem (auch Augen/Ohren)



## Häufigsten chronischen Krankheiten bei älteren Menschen:

### **Top Ten (meist schon unter 65 Jahre):**

1. Rücken-/Kreuzschmerzen
2. schwere Depressionen
3. Eisenmangelanämie
4. Nackenschmerzen
5. Hörverlust (altersbedingt, aber auch aus anderen Gründen)
6. Diabetes
7. Migräne
8. chronisch obstruktive Lungenerkrankungen
9. Angstzustände
10. Muskel-Skelett-Erkrankungen



## Häufigsten Todesfälle 2019:

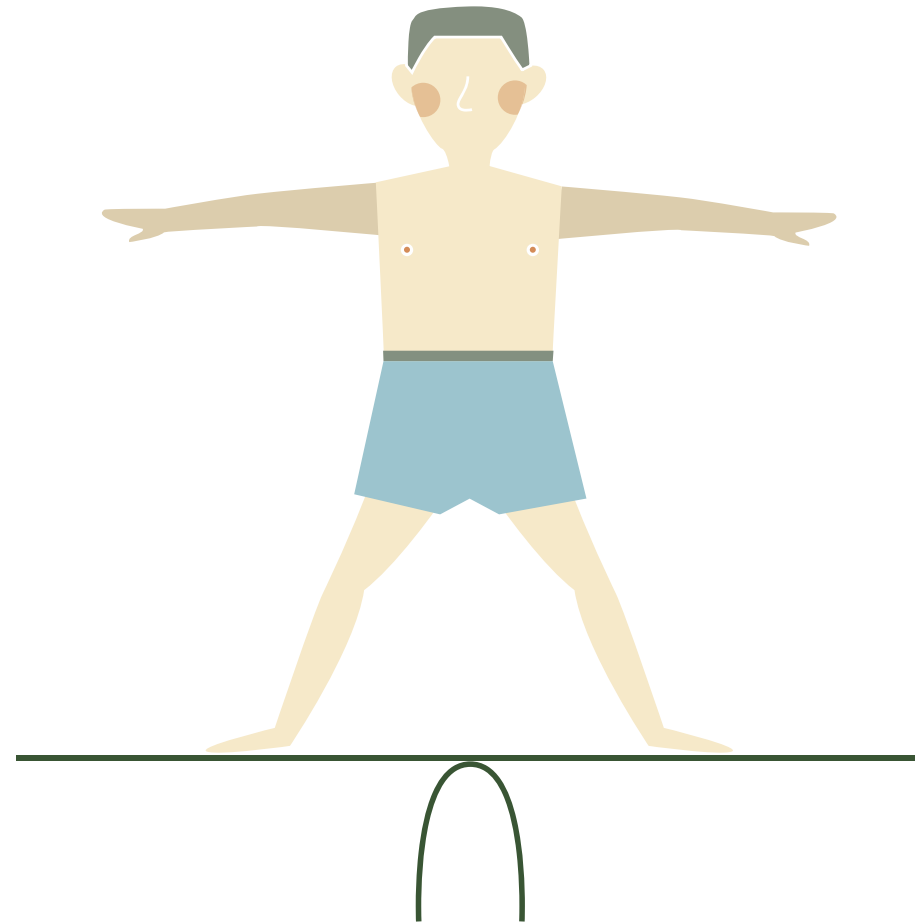
1. 35,25 % Herz- und Kreislauferkrankungen
2. 25,5 % Krebs
3. 7,13 % Atmungssystem
4. 6,16 % psychische u. Verhaltensstörung
5. 4,45 % Verletzungen/Vergiftungen
6. 4,41 % Verdauungssystem
7. 3,64 % Nervensystem
8. 3,58 % Endokrine Ernährung- und Stoffwechselkrankheiten
- .... 0,23 % Corona-Infektionssterblichkeit lt. WHO

3000 bis 5000  
sterben pro Jahr an  
Acetylsalicylsäure  
(Aspirin/ASS)



Was ist Gesundheit?

# gesunder Körper



Die Balance ist im Gleichgewicht



## Was ist Krankheit?

# kranker Körper



Die Balance ist im Ungleichgewicht



## Was ist Krankheit?

# kranker Körper

### Vergiftung



Pilze  
Schwermetalle  
Viren  
Bakterien  
Parasiten  
E-Smog  
Ablagerungen  
Steine  
Stress  
negative Emotionen



### Mangel



Vitamine  
Mineralien  
Spurenelemente  
Aminosäuren  
Wasser  
positive Emotionen







## Belastungen im Körper durch:

- Antibiotika aus der Aufzucht von den Tieren

## Schwermetalle wie:

- Aluminium

(Impfstoffen, Lebensmittel, Arzneimittel (Magensäurehemmer), Kosmetik, Deos.)

- Blei aus der Luft und Trinkwasser

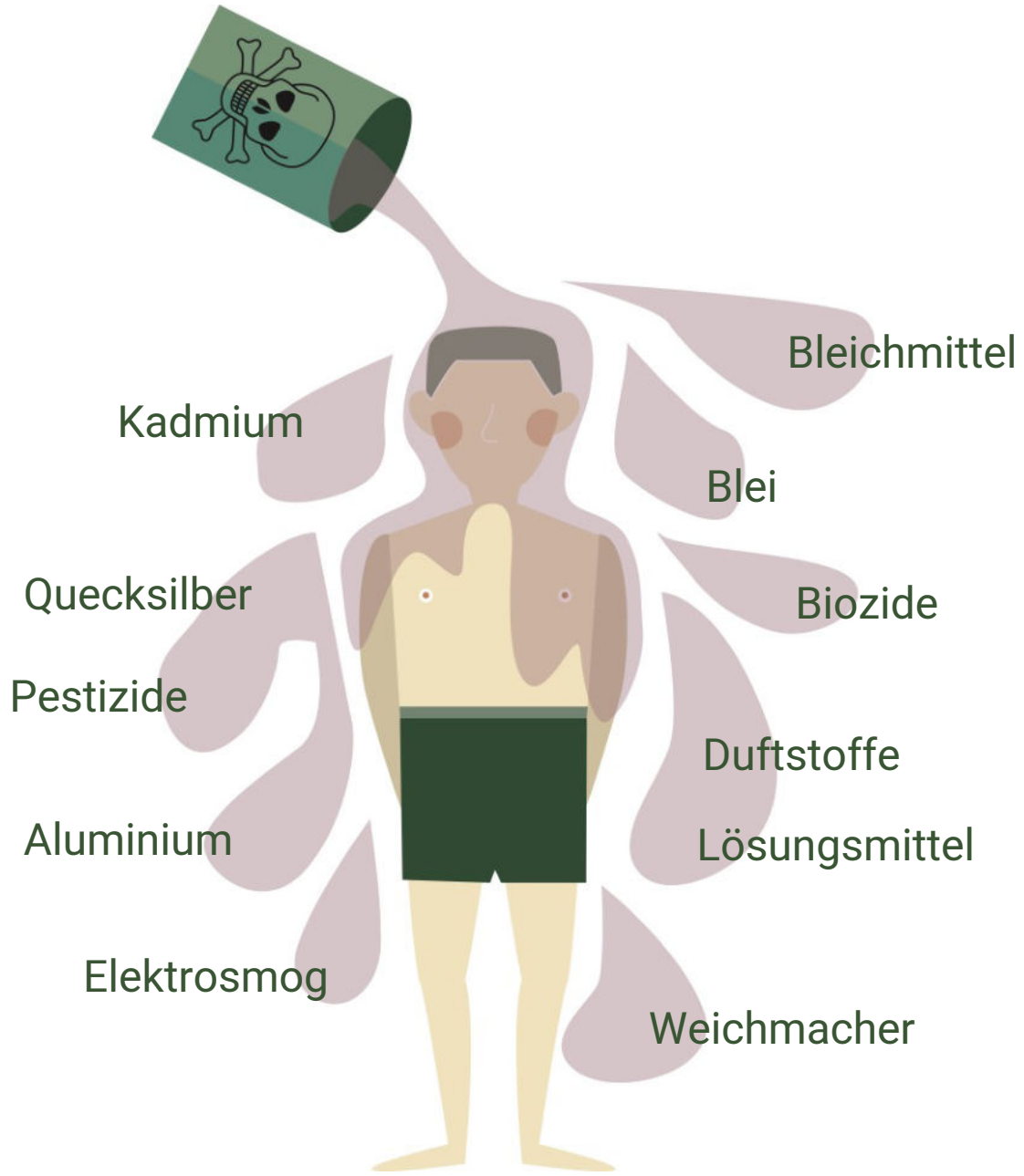
(Kunstdünger, Arzneimittelrückstände/Hormone, Mikroplastik)

- Quecksilber

(Pflanzenschutz- oder Desinfektionsmittel, Amalgam, Impfstoffe)



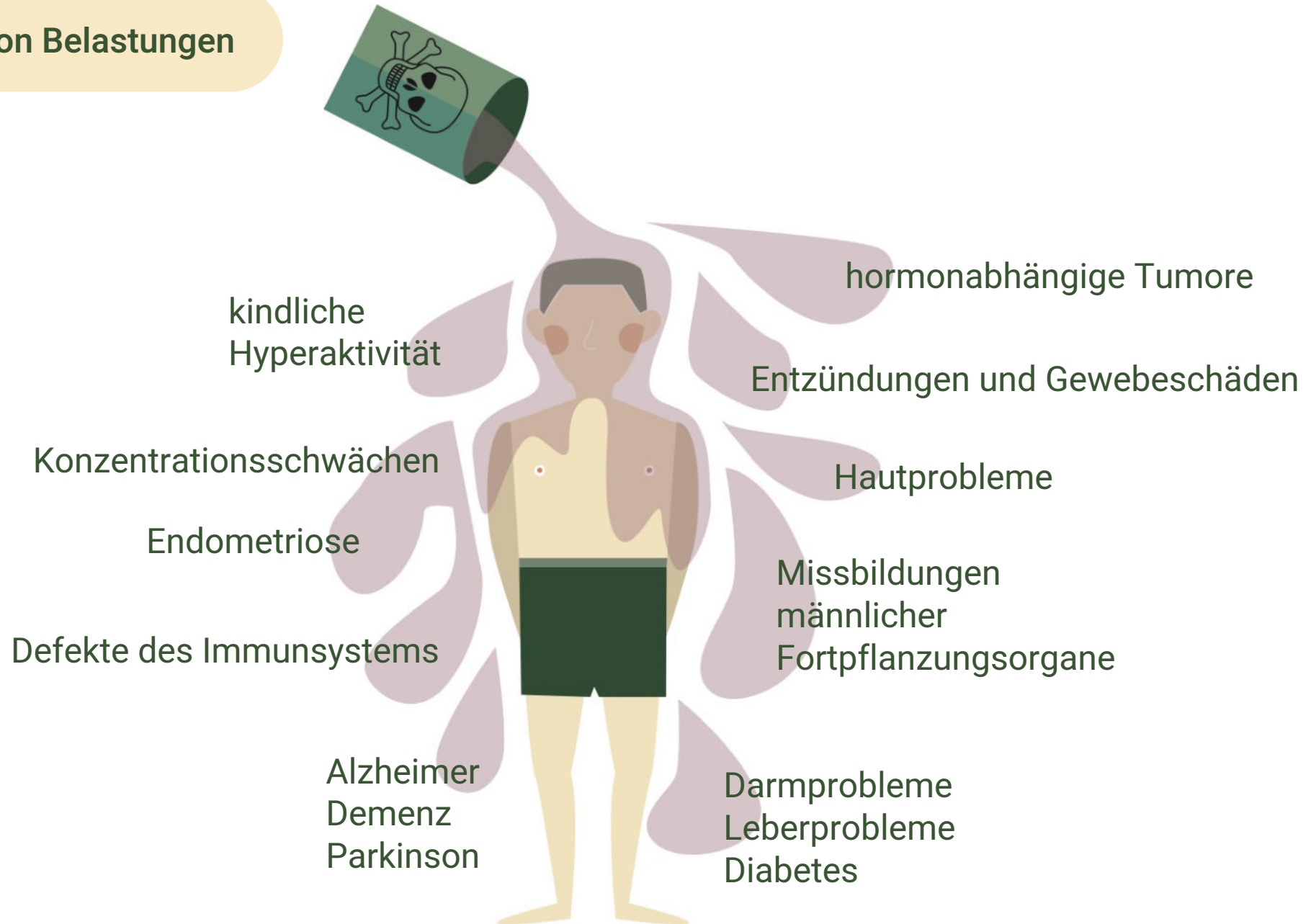
# Belastungen



**i** Mögliche Quellen der Belastungen:  
Impfstoffe, Lebensmittel, Arzneimittel (Magensäurehemmer), Kosmetik, Deos, Kunstdünger, Arzneimittelrückstände/Hormone, Mikroplastik, Pflanzenschutz- oder Desinfektionsmittel, Amalgam, uvm.



## Auswirkungen von Belastungen



## Belastungen im Körper durch:

- Antibiotika aus der Aufzucht von den Tieren

## Schwermetalle wie:

- Aluminium

(Impfstoffen, Lebensmittel, Arzneimittel (Magensäurehemmer), Kosmetik, Deos.)

- Blei aus der Luft und Trinkwasser

(Kunstdünger, Arzneimittelrückstände/Hormone, Mikroplastik)

- Quecksilber

(Pflanzenschutz- oder Desinfektionsmittel, Amalgam, Impfstoffe)

- Nanopartikel

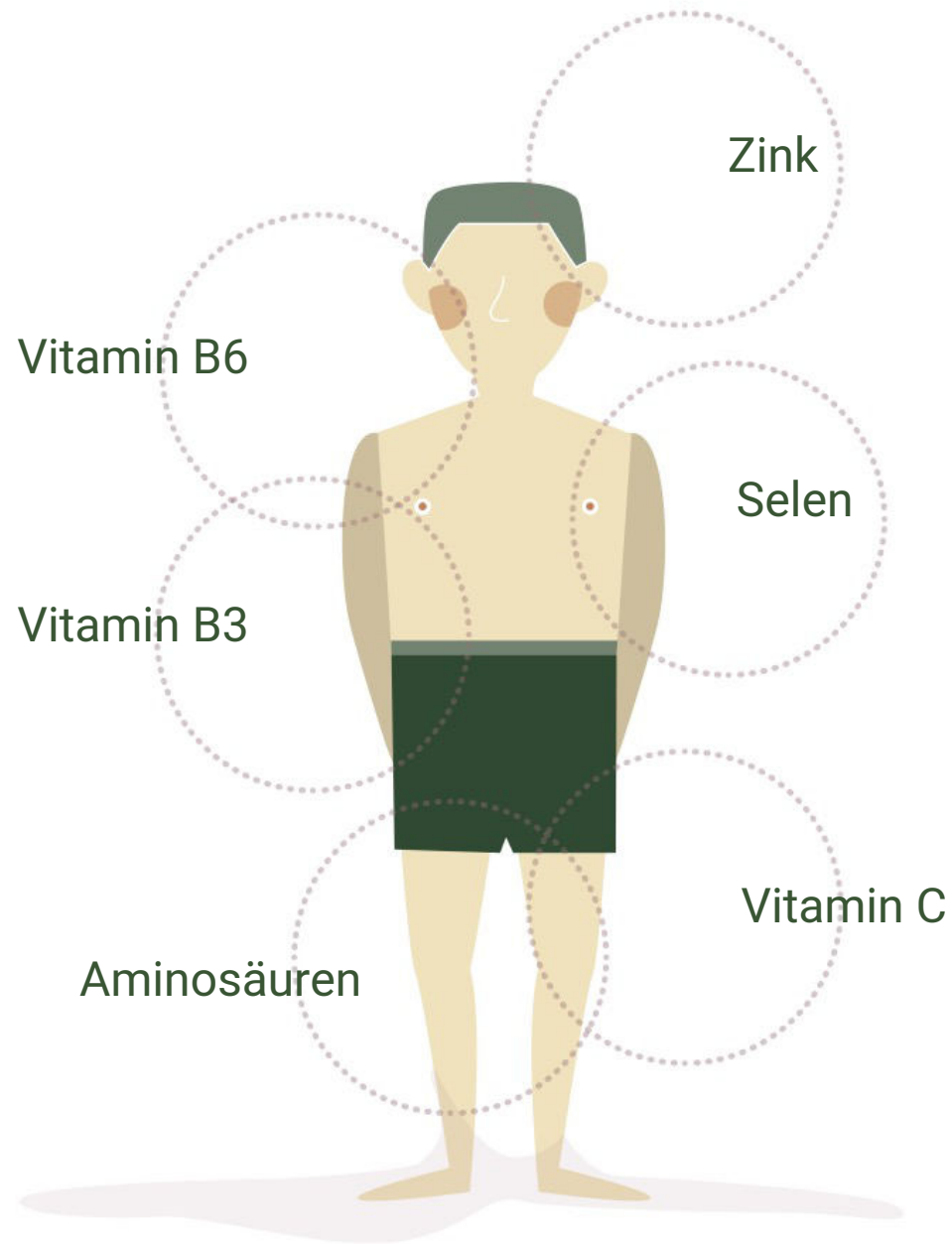
(Impfstoffen, Lebensmittel, Tests, Masken, aus der Luft)

- zu wenig Trinkwasser



## Entgiftung und Ausleitung

Notwendige Vitalstoffe zur Unterstützung bei der Ausleitung:



## Verlust von Vitalstoffen durch:

- unreife Ernte, UV-Bestrahlung, lange Transportwege
- ausgelaugte und verseuchte Böden  
(Düngemittel, Glyphosat, Pestizide und Gifte)
- Einsatz von genetisch verändertem Saatgut



## Verlust von Vitalstoffen durch:

### Bedenklich:

Studie zeigte in allen menschlichen Urinproben fast 20 x mehr Glyphosat an, als im Fluss.

Auch unsere Analysen zeigen bei jeder Messung erhöhte Werte an!

## Ausweg Bio!



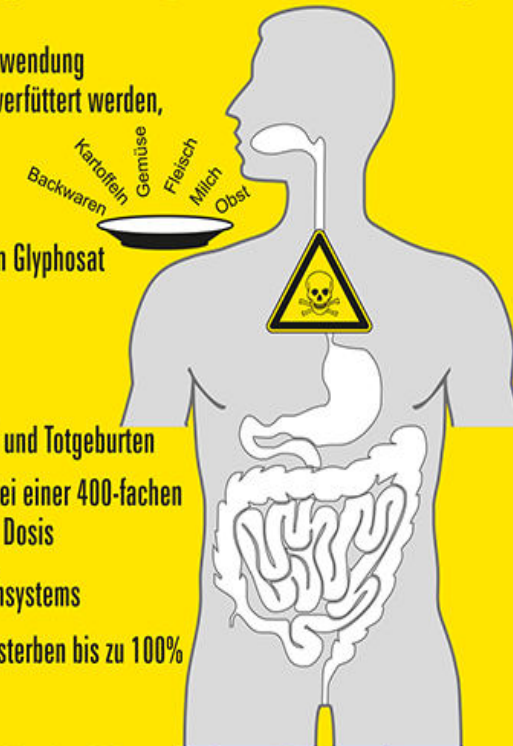
# auf dem Teller?

**Glyphosat:** Hauptwirkstoff der meisten handelsüblichen Herbizide  
(für Felder, Gärten & Parks)

ein Pflanzengift - ein Breitbandgift für Mensch und Tier

## Sikkation = Totspritzen von Getreide ist fahrlässige Körperverletzung!

- Stroh darf in dem Jahr der Anwendung von Glyphosat nicht an Tiere verfüttert werden,
- Getreide wird nach 7 Tagen für Menschen frei gegeben
- 3/4 aller Backwaren enthalten Glyphosat



### Wirkungen

- Allergien
- schwere Mißbildungen, Fehl- und Totgeburten
- menschliche Zellen sterben bei einer 400-fachen Verdünnung der eingesetzten Dosis
- Krebs der Haut und des Lymphsystems
- Frösche, Fische und Insekten sterben bis zu 100%

### Studie

- in allen Urinproben von Menschen der BRD war Glyphosat: 0,5-2,0 µg/l (zum Vergleich im Fluss Warnow: 0,15 µg/l)

**Im Ökolandbau wird kein Glyphosat eingesetzt**  
weitere Info: [www.kreislauf-leben.de](http://www.kreislauf-leben.de)





## Vitalstoffgehalt nimmt ab!

Mineralien und Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	1985	1996	2002	Verlust 1985-1996	Verlust 1985 – 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	-68 %	-73 %
	Folsäure	47	23	18	-52 %	-62 %
	Magnesium	24	18	11	-25 %	-55 %
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38 %	-51 %
	Folsäure	39	34	30	-12 %	-23 %
	Vitamin B6	140	55	32	-61 %	-77 %
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70 %	-78 %
	Magnesium	27	18	14	-33 %	-48 %
Möhren	Magnesium	21	9	6	-57 %	-75 %
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68 %	-76 %
	Vitamin C	51	21	18	-58 %	-65 %
Apfel	Vitamin C	5	1	2	-80 %	-60 %
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14 %	-43 %
	Vitamin C	60	13	8	-67 %	-87 %

Quellen: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz), 1996/2002 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal

Der Anteil an lebenswichtigen Mineralien gingen um 30 – 95 % zurück.  
Der Anteil an Mikroorganismen fiel auf unter 1 %.



## Qualität unserer Nahrung

**i** Der Anteil an lebenswichtigen Mineralien ging um 30 – 95 % zurück. Der Anteil an Mikroorganismen fiel auf unter 1 %.



*gesunder Boden*

*gesunde Pflanzen*

*gesunder Mensch*



# gesunder Boden

## Terra Symbiotika



## Bokashi +400 Pellets



**i** Biozertifiziert und zugelassen für den ökologischen Land- und Gartenbau.



## sEM Flüssigdünger

## sEM Garten



## sEM KompostTee

## EM 500



## sEM Pflanzenschutz Mehltau





*Das Gute wird sich vermehren und die Zukunft wieder erblühen lassen.*

Mikroorganismen sind der **Ursprung** von allen organischen Lebens. Sie sind unsere **Freunde, uneigennützte Helfer, Wegbegleiter, Heiler für Böden, Menschen, Tiere, Natur und unseren Planeten. Sie sind Lebewesen wie wir.**

Menschen



Haushalt



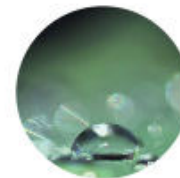
Boden und Pflanzen



Tiere



Wasser





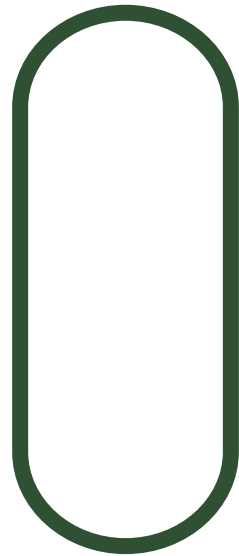
Eußenheimer Manufaktur



[www.eussenheimer-manufaktur.de](http://www.eussenheimer-manufaktur.de)



# Der Unterschied von Bakterien und Viren



- eigener Stoffwechsel
- eigenes Erbgut
- eigene Energiegewinnung

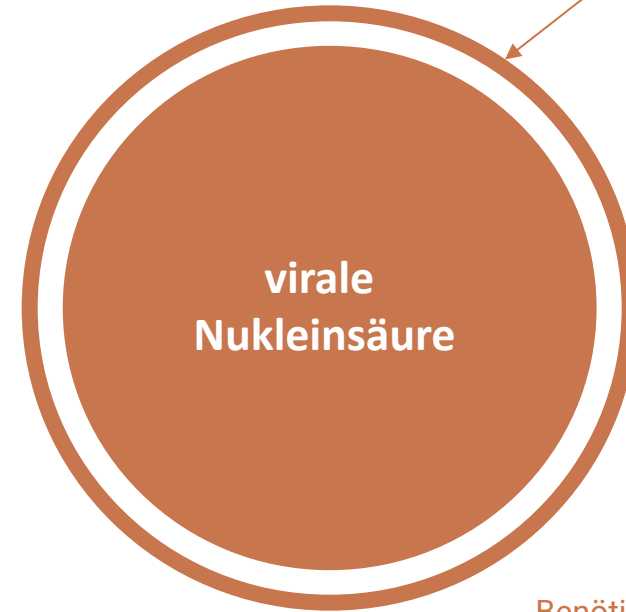
Eigenständige Vermehrung durch Zellteilung.

Innerhalb **20 Min** werden aus

0 → 00 → 0000 → 00000000

## Bakterium

Lebewesen



**Lipid-Doppelmembran mit Hüllproteine**  
(z.B. Spikes)  
Schützt das Erbgut

virale Nukleinsäure

Benötigen Wirtszellen um sich zu vermehren. Vermehren sich nicht eigenständig.

## Virus

Kein Lebewesen



## Viren



NEU

biozertifiziert  
fermentiert  
VIC

ProTop Nasen- und Rachenspray Kiefernnadel



Kiefernnadel

Vitalstoffe

- virale Infektionen
- Grippe
- Halsschmerzen
- Husten
- Heiserkeit
- verstopfte Nase



## Viren und Keime in der Raumluft



biozertifiziert  
fermentiert

sEM Allzweckreiniger ideal Raumspray

fermentierte  
Reinigungsflüssigkeit  
aus spezifischen  
Effektiven  
Mikroorganismen Hell,  
fermentierten Kräuter  
und Orangenöl

- fettlösend
- aufbauende  
Mikroorganismen
- als Raumspray in  
allen Räumen
- Reinigen ohne  
Chemie
- belastet weder  
Bronchien noch  
Lunge
- hautschonend

**i** Körper und Umfeld stärken, satt abtöten durch  
Desinfektion!

Raumluft verbessern und Keime reduzieren mit  
unserem probiotischen Reiniger und Raumspray

Wir benötigen gerade jetzt gute Bakterien, die unser  
Immunsystem stärken. Mikroorganismen auf der  
Haut haben in erster Linie die Aufgabe, uns vor  
Eindringlingen zu schützen. Durch chemische  
Putzmittel vernichten und schwächen wir unser  
Immunsystem, was wiederum für krankmachende  
Keime Tür und Tor öffnet. Nicht gegen, sondern mit  
Mikroorganismen arbeiten! Dies wurde bei einer  
Studie der TU Graz festgestellt.

Empfehlung: alle Wohnräume und Schlafzimmer  
2 x täglich aussprühen





# Vitalstoffe



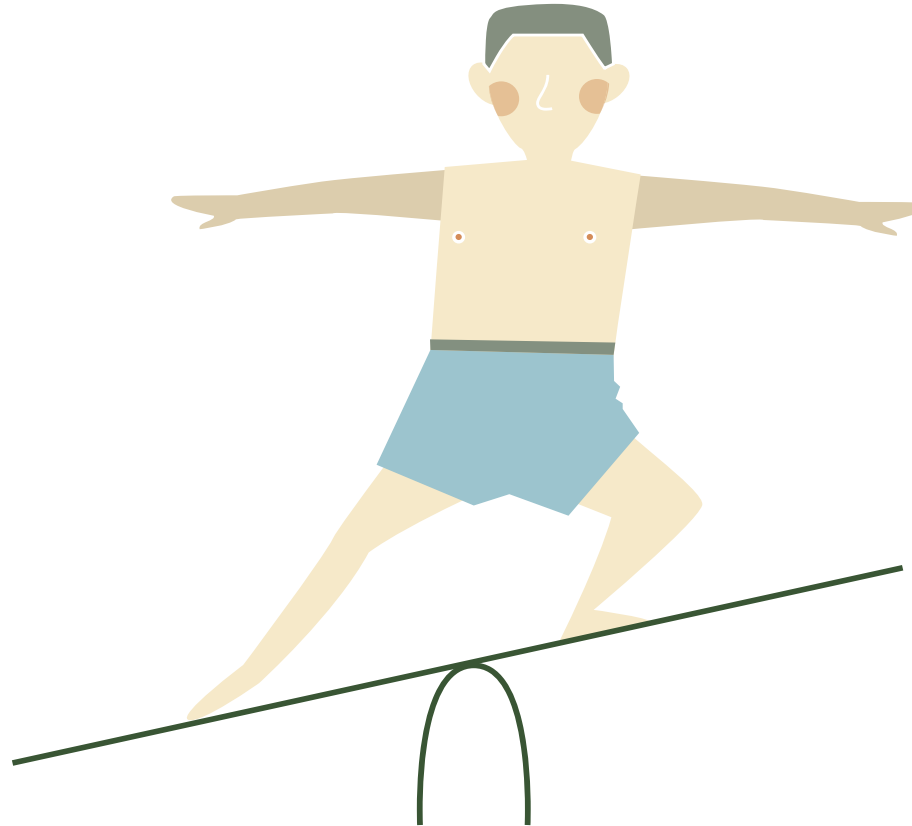
## Metabolischer Stress

Metabolischer Stress ist eine Belastung des Stoffwechsels (Metabolismus).

Metabolischer Stress betrifft alle Körpersysteme auf unterschiedliche Weise.

Er hemmt die Fähigkeit des Immunsystems den Körper gegen Eindringlinge zu schützen!

## kranker Körper



**Mangel**



Vitamine  
Mineralien  
Spurenelemente  
Aminosäuren

Wasser



## Eisen - bei Mangel droht Leistungsschwäche

### Eisen

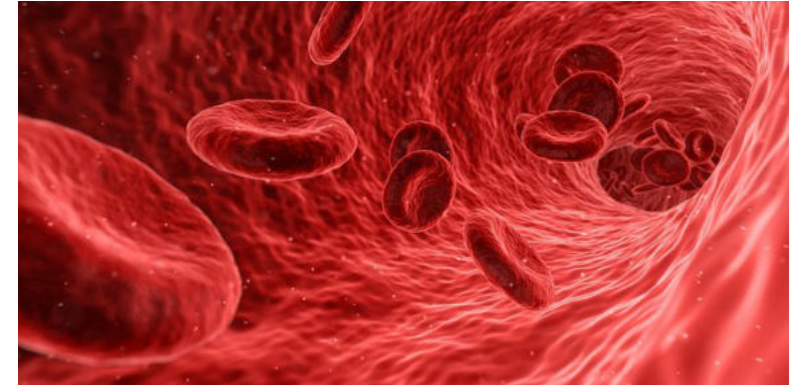
Zwei Drittel des Körpereisens stecken im roten Blutfarbstoff. Dieser Farbstoff in den roten Blutkörperchen ist der Sauerstoffträger.

Daneben spielt Eisen bei weiteren lebenswichtigen Vorgängen eine Rolle:

- Muskelaktivität
- Leberfunktion
- Leistungsfähigkeit (körperlich und psychisch)

Ein Mangel begünstigt Symptome wie:

Kopfschmerzen, Blässe, Haarausfall, Rillen in Fingernägeln, Risse im Mundwinkel, Müdigkeit uvm.



Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

**i** Vitamin C und Kupfer sind wichtig zur Eisenverwertung



## Jod – Nährstoff für die Schilddrüse

### Jod

Die Schilddrüse braucht Jod (z. B. aus Algen), um es in die Schilddrüsenhormone einzubauen.

- Zentrales Nervensystem
- Körpertemperatur
- Herzfrequenz und Blutdruck
- Körpergewicht und der Fett-, Kohlenhydrat- und Proteinstoffwechsel
- Haut und Haare
- Knochenstoffwechsel
- Darmperistaltik



Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

- i** Durch Nitrat entsteht ein Jodmangel. Eisenmangel hemmt die Jodaufnahme.



## Vitamin A, C, E, Q10 – Herz-Kreislauf-Vitalstoffe

**A**

Augenvitamin und Wachstumsfaktor. Ermöglicht das Sehen in der Dämmerung, schützt Haut und Schleimhäute.

**C**

Aktiviert und reguliert den Stoffwechsel. Aufbauvitamin für Bindegewebe, Knorpel, Knochen und Zähne.

Stärkt das Immunsystem. Beugt der Arterienverkalkung vor. Hilft dem Körper beim Entgiften und ist wichtig bei Stimmungsschwankungen.

**E**

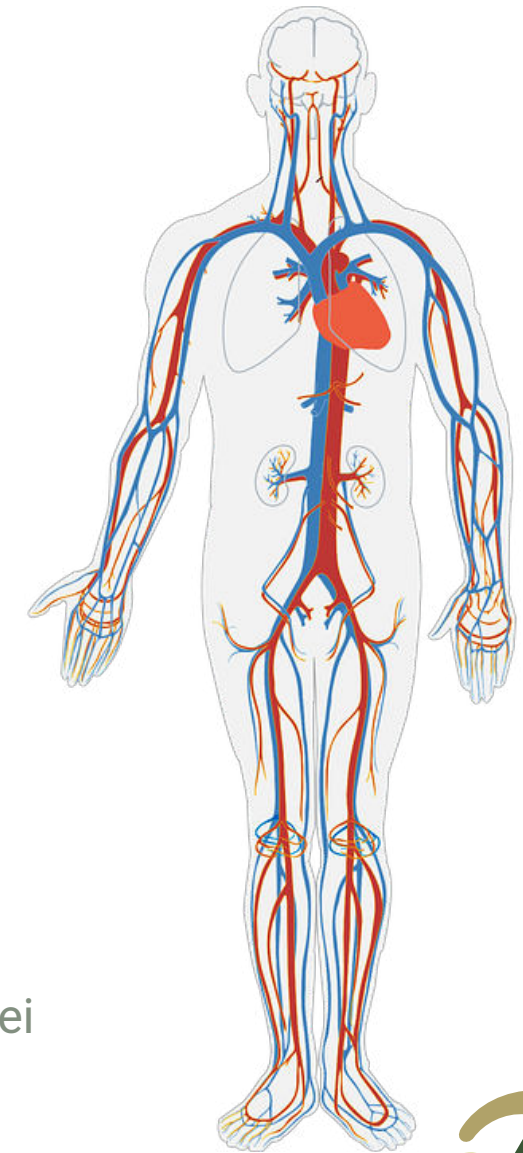
Schützt die Zellen vor Angriffen der Freien Radikale, indem es die aggressiven Verbindungen abfängt. Wichtig für die Gefäßelastizität.

Energie für das Herz und Zellen.

**Q10**

Langzeit-Studien konnte sehr eindrucksvoll die Wirksamkeit von Q10 bei Herzerkrankungen wie Angina Pectoris, Herzinsuffizienz, koronaren Herzerkrankungen, akutem Myokardinfarkt, Dysfunktion des linken Ventrikels, sowie Schädigung des Herzens durch Zytostatika belegen!\*

\* Quelle: <http://www.co-enzym-q10.com/q10-und-das-herz.html>



Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)



## B-Vitamine für das vegetative Nervensystem

B1

B2

B3

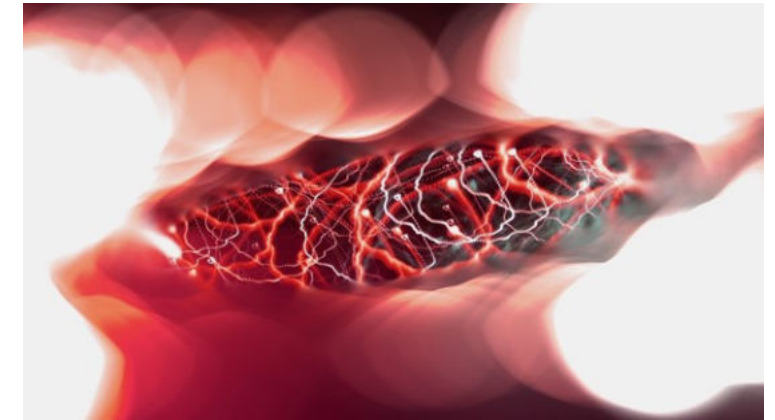
B5

B6

B9

B7  
Biotin

- ➔ Wichtig für die Energiegewinnung und das gesamte Nervensystem
- ➔ Schutz der Nervenzellen
- ➔ Reparatur von Schäden an der Erbsubstanz
- ➔ Stoffwechsel
- ➔ Zellteilung
- ➔ Haut, Haare, Schleimhäute
- ➔ Entgiftung



Bildquelle: www.pixabay.de



Die B-Vitamine kommen in der Natur nur im Verbund vor. B12 ist vor allem für Vegetarier und Veganer wichtig.

B12

Gedächtnis  
Konzentration  
Schwindel  
Knochenaufbau

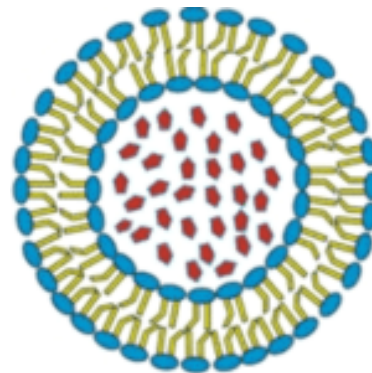


## Vitamin C für das Immunsystem



- Booster für alle Zellen
- wichtig zur Eisenverwertung
- Immunsystem und Schutz
- Knochenaufbau
- psychischer Zustand

Das Geheimnis der liposomen Technik ist die Beschaffenheit der äußeren Lipid-Hülle (wasserunlöslich). So kann das Vitamin C direkt in die Zellen eingeschleust werden!



Schutz gegen Viren aufbauen!

In China wird Vitamin C inzwischen intravenös gegeben.

Die Liposome Form von Vitamin C in Kapseln kommt der intravenösen Form sehr nahe, da Vitamin C dadurch direkt in die Zellmembran gelangt und sofort wirkt.

Empfehlung: 2 x 1 Kapsel am Tag  
Akutfall: alle 2 Stunden eine Kapsel



## Vitamine für die Knochen und Herz

D3

Vitamin D3

Sorgt dafür, dass der Körper aus dem Darm Kalzium aufnehmen kann. Fördert den Einbau von Kalzium in die Knochen. Hat weitere Funktionen bei der Zellreifung und der Steuerung des Immunsystems.

K2

Vitamin K2

Reinigt Arterien und beteiligt am Aufbau und Schutz der Knochen

B9

+

B12

B9 (Folsäure) und Vitamin B12

herausragenden Schutz gegen Frakturen



Ab einem Alter von 50+ empfiehlt Dr. med. J. Mohr:

Täglich 45 mcg senken das Herzinfarkttrisiko um 50 bis 70 %.

Herz-Kreislauf, Osteoporose  
70 bis 100 mcg täglich





## D3 - Die Kraft der Sonne für eine starke Abwehr!

- ➔ Knochenaufbau erst ab 30 ng/ml aufwärts
- ➔ Guter Parathormonspiegel erst ab 40 ng/ml (Vitamin D-Gegenspieler wichtig für den Kalziumstoffwechsel)
- ➔ Niedrigste Sterblichkeit ab 40-50 ng/ml
- ➔ Vitamin D erst ab 48 ng/ml in Muttermilch
- ➔ Primaten in freier Natur mit Vitamin D-Spiegeln über 60 ng/ml
- ➔ Naturvölker haben eine D3 Spiegel von 70 bis 100 ng/ml

**i** Wichtig!  
Vitamin K2 für die Kalziumresorbtion  
Magnesium aktiviert D3

**i** Nach Dr. Raimund v. Helden verbraucht ein 70 kg schwerer Mensch täglich 5.000 i.E. D3 (dazu 100 mcg K2 und 400 mg Magnesium)



Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)



## Mineralien für das Milieu und Knochen

Magnesium

Kalium

Zink

Kalzium

Phosphor

Mineralien machen Knochen und Zähne hart und sind unverzichtbar für die Muskelfunktion, die Blutgerinnung und die Weiterleitung von Signalen im Nervensystem.

Wichtig für das Milieu, das Säure-Basen-Gleichgewicht.

- ➔ für die Energiegewinnung und Verwertung
- ➔ Bestandteil der Zellwand und des Erbguts in jeder Zelle
- ➔ Muskelfunktion, die Blutgerinnung und die Weiterleitung von Signalen im Nervensystem
- ➔ für alle Stoffwechselprozesse



Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)



## Aminosäuren sind die Grundlage aller Lebensvorgänge

Aminosäuren sind absolut unentbehrlich für jeden Stoffwechselfvorgang.

Die wichtigste Aufgabe stellt dabei der optimale Transport und die optimierte Speicherung aller Nährstoffe (also Wasser, Fette, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralstoffe und Vitamine) dar.

**i** Die meisten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, hohes Cholesterin, Diabetes, Schlafstörungen, Erektionsstörungen oder Arthrose sind im Kern auf Stoffwechselstörungen zurückzuführen. Das gilt übrigens auch für Haarausfall oder eine starke Faltenbildung.

### Essentielle Aminosäuren:

Histidin  
Isoleucin  
Leucin  
Lysin  
Methionin  
Phenylalanin  
Threonin  
Tryptophan  
Valin  
Alanin

### Nicht-essentielle Aminosäuren:

Arginin  
Asparaginsäure  
Cystein  
Glutaminsäure  
Glutamin  
Glycin  
Ornithin  
Prolin  
Serin  
Taurin  
Tyrosin

### Gute Nahrungsquelle: Hülsenfrüchte, Nüsse, Körner



Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)



## Wichtigster Vitalstoff - Wasser

Wasser ist Grundlage allen Lebens. Es dient uns als wichtiges Nahrungsmittel.

Es spendet unserem Körper Feuchtigkeit und sorgt für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Damit verhindert es, dass wir nicht dehydrieren und unsere Organe funktionstüchtig bleiben.

Ohne Wasser können wir normalerweise nur drei bis sieben Tage überleben.

### Aufgaben des Wassers:

- Transportmittel (Blut)
- Versorgung aller lebenswichtigen Funktionen
- Ausleitung von Stoffwechselprodukten
- Entgiftung der Zellen



Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)



Der Mensch benötigt täglich 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht.

Ein 70 kg schwerer Mensch benötigt demnach 2,1 Liter Wasser über den Tag verteilt!





# Immunsystem stärken



Bildquelle: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)



## Selen – der Immun-Booster

- ➔ Immunabwehr
- ➔ freier Radikalfänger
- ➔ Infekte und Entzündungen
- ➔ Schilddrüse
- ➔ Fruchtbarkeit
- ➔ Herz-Kreislauf
- ➔ Schwermetall-Belastung
- ➔ Diabetes

**i** Eine Kombination mit Vitamin E und/oder Vitamin C in natürlicher Form (250 mg pro Tag) erhöht die Aufnahmefähigkeit.

Ab 1 g hochdosiertem Vitamin C wird die Aufnahme gehemmt.



Bildquelle: Pixabay



## Zink – lebenswichtige Immunkraft

- ➔ Haut, Haare und Nägel
- ➔ Wundheilung
- ➔ Infekte und Entzündungen
- ➔ Blutzuckerspiegel
- ➔ Sexualhormone
- ➔ Darmerkrankungen
- ➔ Schwermetall-Belastung
- ➔ Blutzucker

**i** Zinkmangel über einen längeren Zeitraum kann Vitamin A-Mangel bewirken.

Aminosäuren fördern die Zinkaufnahme.

Höhere Dosen an Kupfer, Eisen, Kalzium und Phosphat hemmen die Zinkaufnahme.



Bildquelle: Pixabay



## Glutathion – aktiviert die Immunzellen

Glutathion besteht aus 3 Aminosäuren und wird in der Regel von den Zellen hergestellt. Erst durch die Verbindung mit Glutathion werden viele Substanzen wasserlöslich und können so über die Niere ausgeschieden werden (Entgiftung).

- ➔ Wichtigstes Antioxidans der intrazellulären Zellen
- ➔ Glutathion ist entzündungshemmend
- ➔ ideal bei oxidativem Stress
- ➔ Diabetes
- ➔ Arteriosklerose
- ➔ chronischen Entzündungen
- ➔ Adipositas
- ➔ degenerative Nervenerkrankungen
- ➔ grauem Star



**i** Glutathion Oral eingenommen kann der Körper nur ca. 30 % verstoffwechseln. Besser ist es den Vorläufer NAC, N-ACETYL-L-CYSTEIN einzunehmen und den Körper zu zwingen, es selbst zu bilden!





# Vitalstoffe

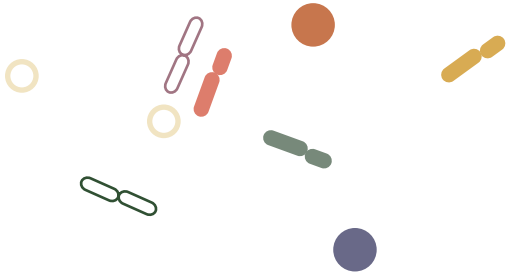




## Qualität unserer Nahrung

- i** Die besten Quellen für natürliche Vitalstoffe sind biologisch angebautes Obst- und Gemüse auf Böden mit Effektiven Mikroorganismen.





Wir sehen die Mikroorganismen als Vorbilder und glauben fest daran, dass unsere Zukunft und die nachfolgenden Generationen in der Hand von Mikroorganismen liegt. Deshalb arbeiten wir engagiert mit, statt gegen Mikroorganismen, um die Welt ein Stück besser zu machen.

*Helfen Sie uns dabei mit einer Spende oder werden Sie Mitglied im gemeinnützigen Verein **EM Bakterienfreunde***  
[www.em-bakterienfreunde.com](http://www.em-bakterienfreunde.com)

