

# Herzlich willkommen!

## Gesund und fit durch den Winter



## Vitamine und Co für ein starkes Immunsystem

- Was sind Mikroorganismen?
- Wie entsteht/funktioniert unser Immunsystem und wodurch wird es belastet?
- Körper-Milieu verbessern
- Unterschied zwischen Bakterien und Viren
- Vitalstoffe und die Auswirkungen bei Mangel
- Welche Vitalstoffe stärken Körper, Geist und Seele?
- Immunsystem stärken





## Harald Stumpf

- Fachberater für Ernährung und holistische Gesundheit
- DFRA-Therapeut „neue Dunkelfeldmikroskopie und Radionik nach Heilpraktiker E. S. Scheller
- Vitalstoff-Therapeut
- Berater für sEM (spezifische Effektive Mikroorganismen)

Kontakt: [stumpf@em-top.de](mailto:stumpf@em-top.de)

*Als holistischer Ernährungs- und Gesundheitsberater betrachte ich Körper, Geist und Seele als eine Einheit.*





**EM BAKTERIEN  
FREUNDE** gemeinnütziger  
Verein

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



## 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 und 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



bevorstehende Projekte in:

- Eritrea
- Burundi
- Mosambik
- Sambia
- Äthiopien
- EM-Zentrum in Tansania



## 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

Bayer. Anstalt für Weinbau

Veitshöchheim

Weinbau: Juliusspital

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 bis 80 % unseres Immunsystems sitzt im Darm!



# Entstehung der Mikroorganismen



Entstehung der Erde  
vor ca. 4,5 Milliarden Jahren

erste Einzeller  
vor 3,8 Milliarden Jahren

erste Sauerstoff freisetzende Bakterien  
vor 3 Milliarden Jahren



Ausbildung der Ozonhülle  
vor 2,8 Milliarden Jahren

**i** Wie in einem Kochtopf brodelt die „Ur-Suppe“ vor sich hin. Erste langkettige Moleküle umschließen freie Aminosäuren - Prototypen einer Zelle. Es dauert noch eine Weile, bis die Arbeiten in diesen Einschlüssen aufeinander abgestimmt sind wie in einer Fabrik. Vor 3,5 Milliarden Jahren entstehen einfache Bakterien.

Quelle: [https://www.planet-wissen.de/natur/mikroorganismen/bakterien\\_urkeime\\_helfer\\_e-reger/index.html](https://www.planet-wissen.de/natur/mikroorganismen/bakterien_urkeime_helfer_e-reger/index.html)





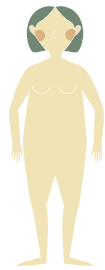
Bakterien an Land  
vor 1,4 Milliarden Jahren

erste Mehrzeller  
vor 600 Millionen Jahren



Homo Sapiens

vor ca. 200 000 Jahren



Entstehung der Eußenheimer Manufaktur

vor 20 Jahren

Gemeinnütziger Verein EM Bakterienfreunde

vor einem Jahr



## Was macht die Eußenheimer Manufaktur?



Haushalt



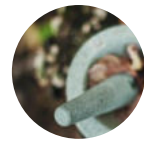
Boden und  
Pflanzen



Tiere



Wasser



Menschen



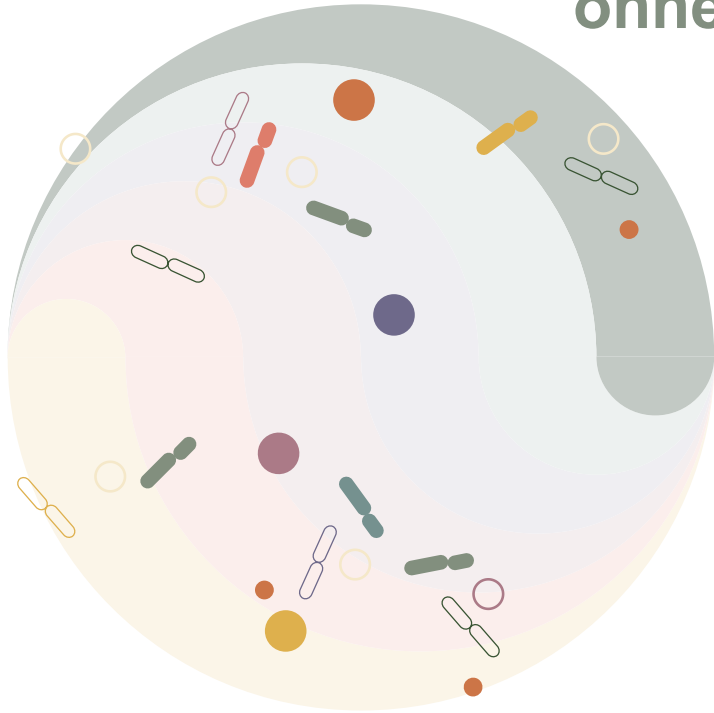
Ökop zertifiziert

Wir sind Mitglied bei:



## Was sind Effektive Mikroorganismen?

ohne Mikroorganismen...

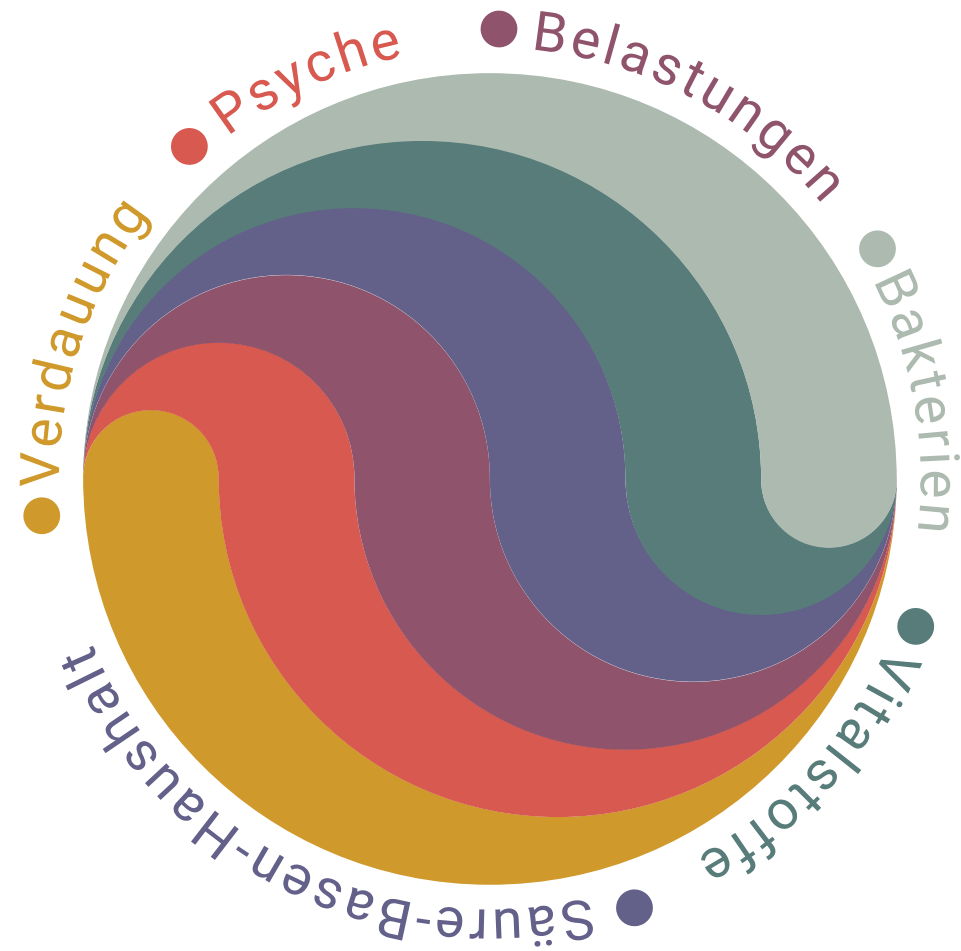


- ... kein Sauerstoff zum Atmen
- ... kein Humus für das Pflanzenwachstum
- ... kein Stickstoff für das Pflanzenwachstum
- ... keine Nahrung für Mensch und Tier
- ... keine Menschen, keine Tiere, keine Pflanzen

→ **KEIN LEBEN AUF DIESEM PLANETEN**



## ganzheitliche Betrachtung



Welche Rolle spielen EMs bei Deiner Gesundheit ?



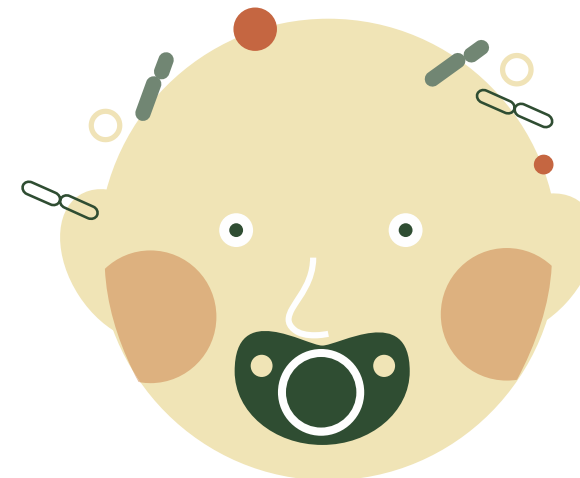
## Wir haben ein angeborenes Immunsystem

### Entstehung des Immunsystems



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

### Baby mit Bakterien der Mutter

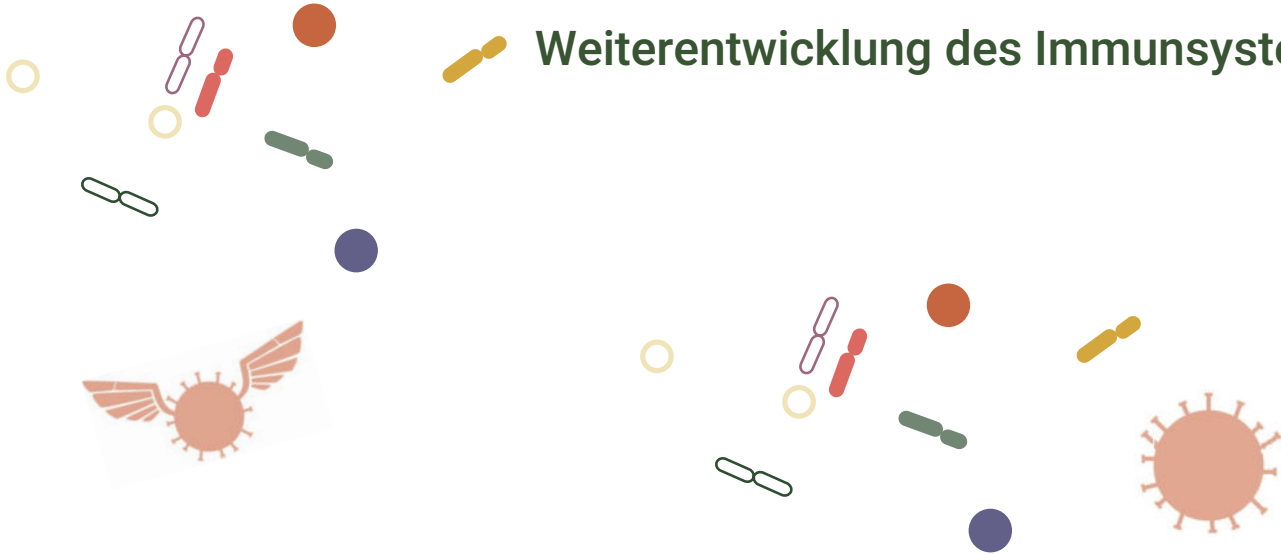


- i** Beim Stillen werden die guten Bakterien gefüttert und das Immunsystem weiter trainiert.



## 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 Mikroben-Welt, also Viren und Bakterien, entwickelt es sich ein Leben lang weiter.

### **i** Immunsystem trainieren

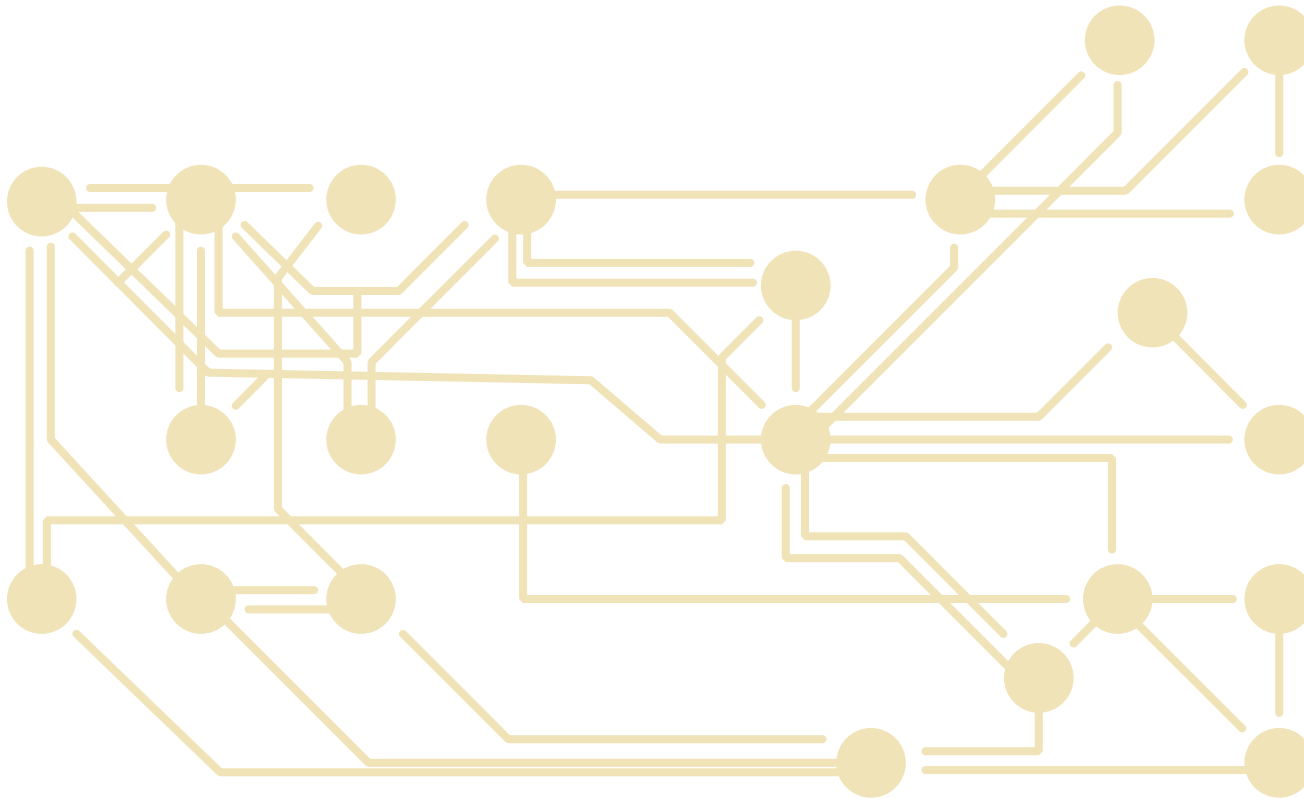
Kinder sollten nicht zu steril leben und das spezifische Immunsystem trainieren und sich gegen Keime und Viren immunisieren.

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 wenn das Kind zum Beispiel Kontakt zu einer Katze, Schmutz und deren Viren und Bakterien hat.



## Immunsystem/Milieu



Quelle Grafik: <https://www.youtube.com/watch?v=zQG0cOUBi6s&t=154s>

**i** Theoretisch könnten wir jeden Tag mehrmals sterben.

Wir beginnen zu schimmeln, werden von Bakterien angeknabbert oder von Viren infiziert oder bekommen Krebs.

Was passiert noch im Körper?  
Seltsam wachsende Zellen werden abgetötet, Pilzsporen werden eliminiert, Bakterien zerlöchert und Viren durchgeschnitten.

Jeden Tag wird uns mehrere Male das Leben gerettet.

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?“

Das sollen die letzten Worte des französischen Chemikers Louis Pasteur gewesen sein.

- er gilt als Vater der Mikrobiologie
- er führte grausamste Experimente an Tieren durch
- er wird bis heute dafür gepriesen, dass er entscheidende Beiträge zur Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten durch Impfung geleistet habe

Seine Theorie besagte nichts anderes, als dass ein Erreger, der in der Luft, im Wasser oder sonstwo herumschwirrt, sein Opfer befällt und krank macht und wir diesen Erreger mit allen Mitteln bekämpfen müssen.

Das ist nach wie vor das Fundament der Schulmedizin. Pasteur selbst soll eine solche Angst vor Erregern gehabt haben, dass er es vermied, anderen Menschen die Hand zu geben und sein Geschirr vor dem Essen desinfizierte.

Das Zitat wurde allerdings unvollständig wiedergegeben, wie gewisse Quellen behaupten, und Pasteur vielmehr sagte:

**„Béchamp hatte recht, die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!“**

Louis Pasteur (1822-1895)



Er wurde 73 Jahre alt

Bildquelle:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Louis\\_Pasteur\\_foto\\_av\\_Paul\\_Nadar.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Louis_Pasteur_foto_av_Paul_Nadar.jpg)



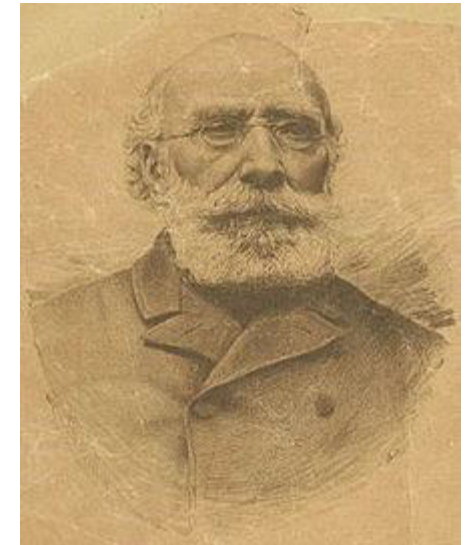
## Noch nie von Béchamp gehört?

Das ist nicht erstaunlich, denn Antoine Béchamps Name wurde systematisch aus der medizinischen Fachliteratur entfernt. Der Chemiker, Mediziner und Pharmazeut Béchamp war ein Zeitgenosse von Pasteur und seine Lehre befand sich in **direktem Widerspruch** zu der von Pasteur.

Béchamp hatte unter dem Mikroskop beobachtet, dass sich ein Bakterium zu einer roten Blutzelle und später wieder zurück zu einem Bakterium verwandeln konnte.

Er fand zudem innerhalb von allen lebenden Zellen kleine, körnige, im Licht glitzernde Körperchen (Mikrozyme, Biophotone, Symbionten), die sich im Experiment als unzerstörbar herausstellten und die Hauptbestandteile unseres Erbmaterials, die Nukleinsäuren, herstellen.

Pierre Jacques Antoine Béchamp (1816 bis 1908)



Er wurde 92 Jahre alt

Bildquelle:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Antoine\\_B%C3%A9champ](https://de.wikipedia.org/wiki/Antoine_B%C3%A9champ)



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

Béchamp erkannte, dass Viren und Bakterien im Körper bei verletztem oder absterbendem Gewebe auftreten und nicht die Ursache, sondern vielmehr ein Symptom von Krankheit sind.

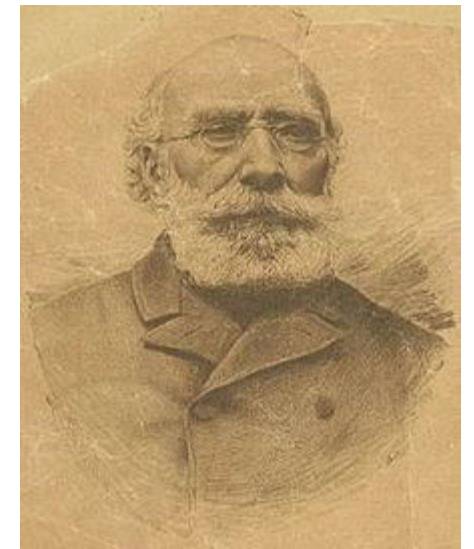
Ist ihre Arbeit im Heilungsprozess getan, wandeln sich Viren und Bakterien wieder zu gesunden Körperzellen zurück.

Gemäß Antoine Béchamp geht es darum, Krankheit vorzubeugen, nicht darum, einen Erreger zu töten.

Es gilt, im Körper ein gesundes Milieu und ein starkes Immunsystem herzustellen, Gesundheit zu fördern durch gesunde Ernährung, Hygiene und einen gesunden Lebensstil mit Bewegung an der frischen Luft.

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

Pierre Jacques Antoine  
Béchamp (1816 bis 1908)



Er wurde 92 Jahre alt

Bildquelle:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Antoine\\_B%C3%A9champ](https://de.wikipedia.org/wiki/Antoine_B%C3%A9champ)



Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!

## Im sauren 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.

Otto Warburg im Oktober 1931 in seinem Labor.



Er wurde 87 Jahre alt

Bildquelle: Von Bundesarchiv, Bild 102-12525 / Georg Pahl / CC-BY-SA 3.0, CC BY-SA 3.0 de,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=94256720>



## Übersäuerung: Ursache für



Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!

## Nur im sauren 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:



durch Mineralien den Körper, 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,  
Kardamomsamen,  
Kurkuma,  
Löwenzahn,  
Mariendistelkraut)

Säure-Basen-Haushalt



Natron in  
Lebensmittelqualität  
für Fußbäder

**Basenpulver**



Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!

## Nur im sauren 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:

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





## Aufgabe der Darmflora

Schutz vor  
Krankheitserregern

Verdauung –  
Transport des  
Speisebreis

Aufspaltung und  
Absorbierung von  
Vitaminen

Darm

Immunstärkend  
(modulierend)

Kolonisationsschutz  
(Plätze sind belegt)

Bildung wichtiger Vitamine  
z. B. B-Vitamine und K-Vitamin

Schutz vor Toxinen



## Ursachen für einen kranken Darm

Fehlernährung  
(ballaststoffarm, zucker-  
und fettreich)

zu wenig oder falsche  
Flüssigkeitszufuhr

Nahrungsgifte

Medikamente (z. B.  
Antibiotika, Kortison)

Mangel an Bitterstoffen und  
mehrfach ungesättigten  
Fettsäuren (pflanzliche Fette)

Darm

Haushaltsreiniger,  
Kosmetika, Zahncreme,  
Deo

mangelnde Bewegung

Stress, Ängste

Konservierungsstoffe, Mikrowellenessen

fehlende bzw. falsche  
Mikroorganismen



Darm

**schlechte  
Nährstoff-  
verwertung**

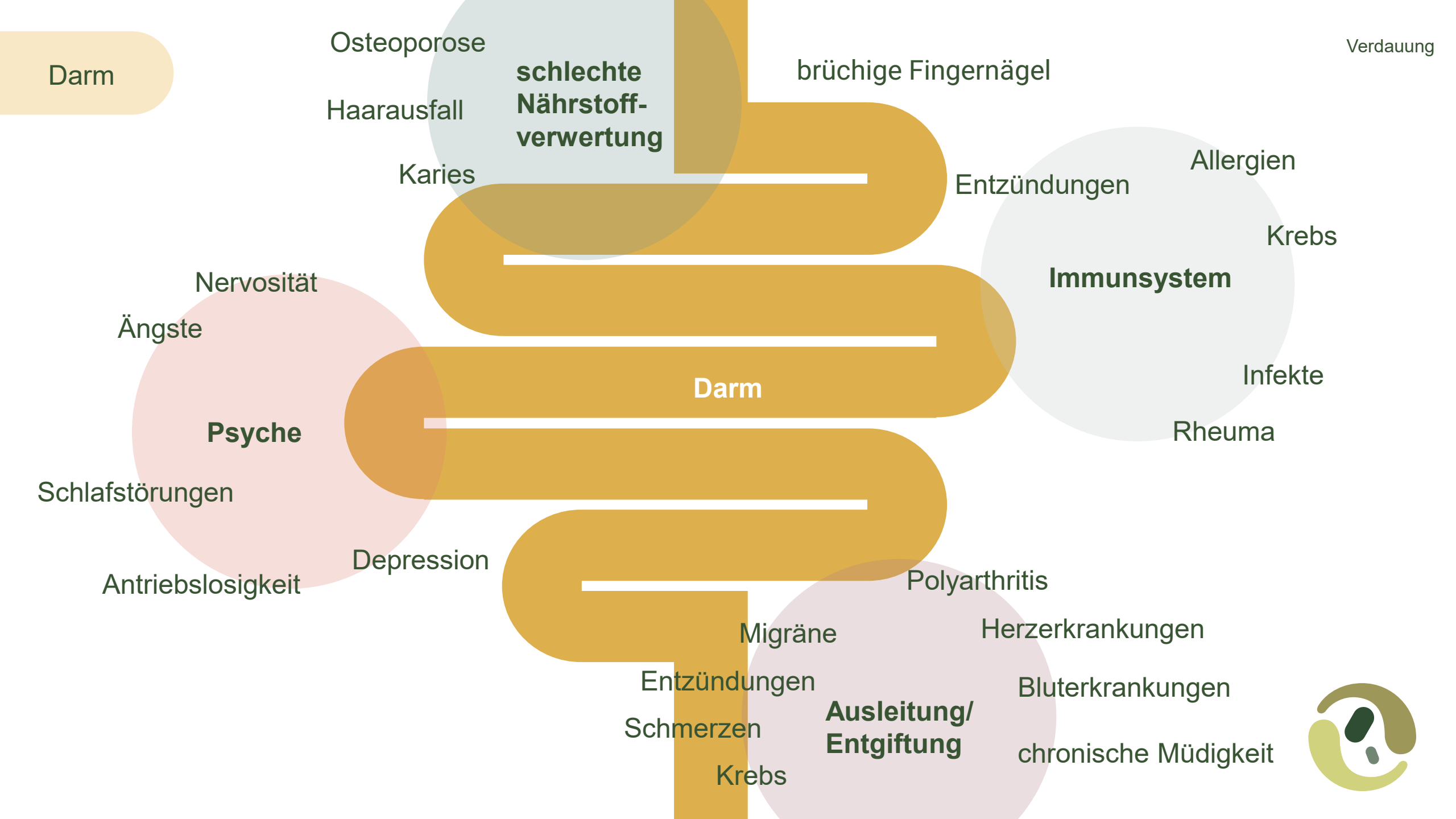
**Immunsystem**

**Psyche**

**Darm**

**Ausleitung/  
Entgiftung**





Darm

Osteoporose

Haarausfall

Karies

**schlechte  
Nährstoff-  
verwertung**

brüchige Fingernägel

Verdauung

Entzündungen

Allergien

Krebs

**Immunsystem**

Infekte

Rheuma

Nervosität

Ängste

**Psychische**

Schlafstörungen

Antriebslosigkeit

Depression

**Darm**

Migräne

Entzündungen

Schmerzen

Krebs

Polyarthritits

Herzerkrankungen

Bluterkrankungen

chronische Müdigkeit



Darm

80 %  
des Immunsystems

 Buchtipp: Darm mit Charme  
von Giulia Enders

1,5 - 3 kg  
Darmbakterien

ca. 8 Meter lang

Darm

400 qm  
Oberfläche

30 Tonnen  
Nahrung

ca. 50.000 Liter  
Flüssigkeit



Mikroorganismen...

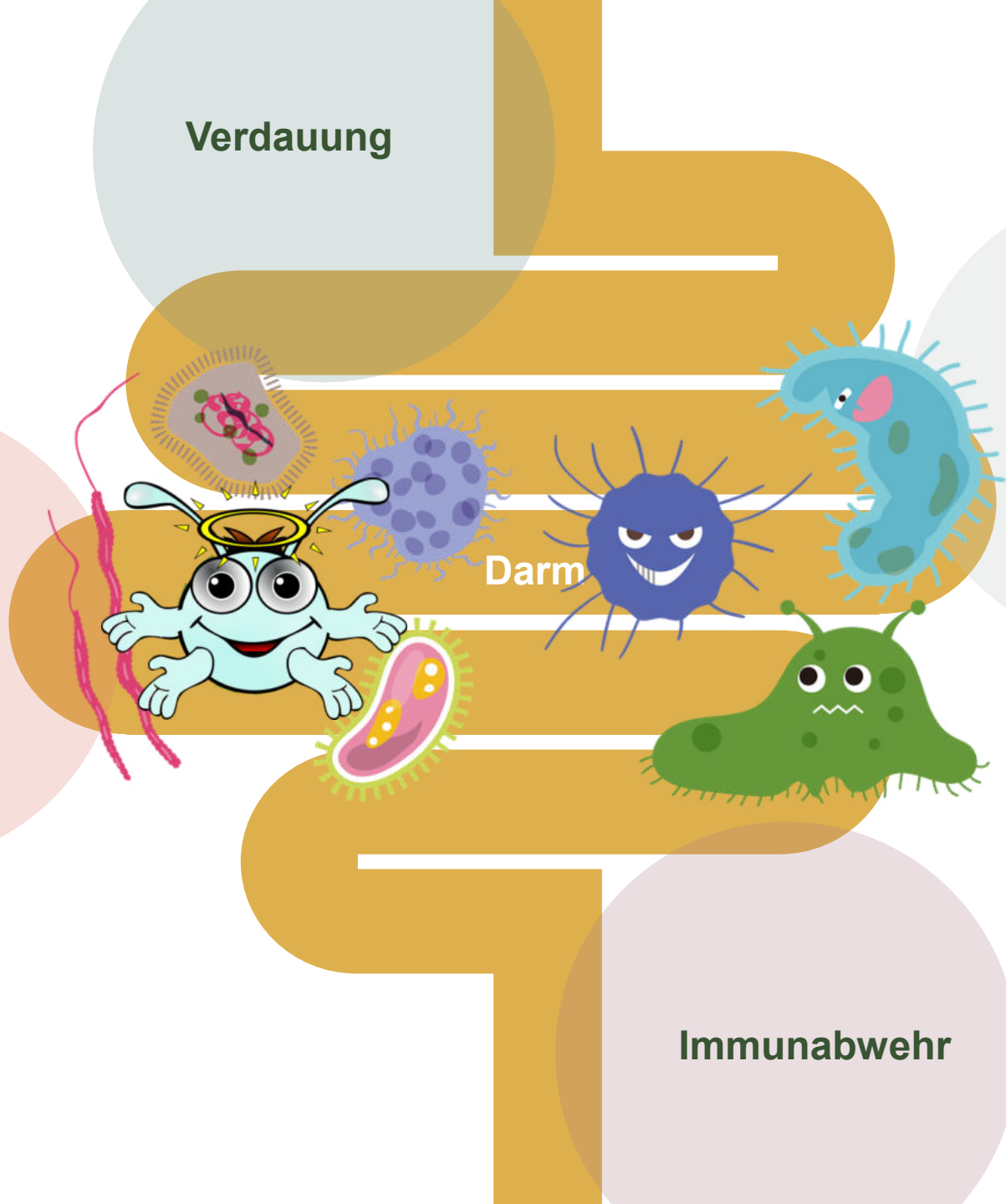
Verdauung

Energie

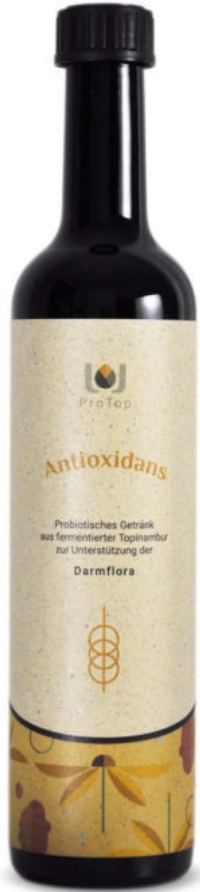
Entgiftung

Darm

Immunabwehr

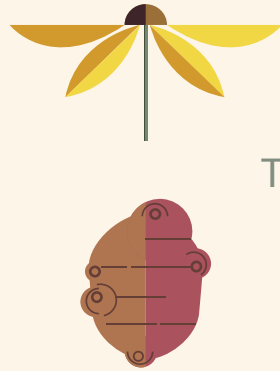


# Darmflora-Aufbau



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?

### Nur 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:

- ➔ durch Mineralien den Körper, 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 Immunsystem stärken
- ➔ **auf Vitalstoffe achten**

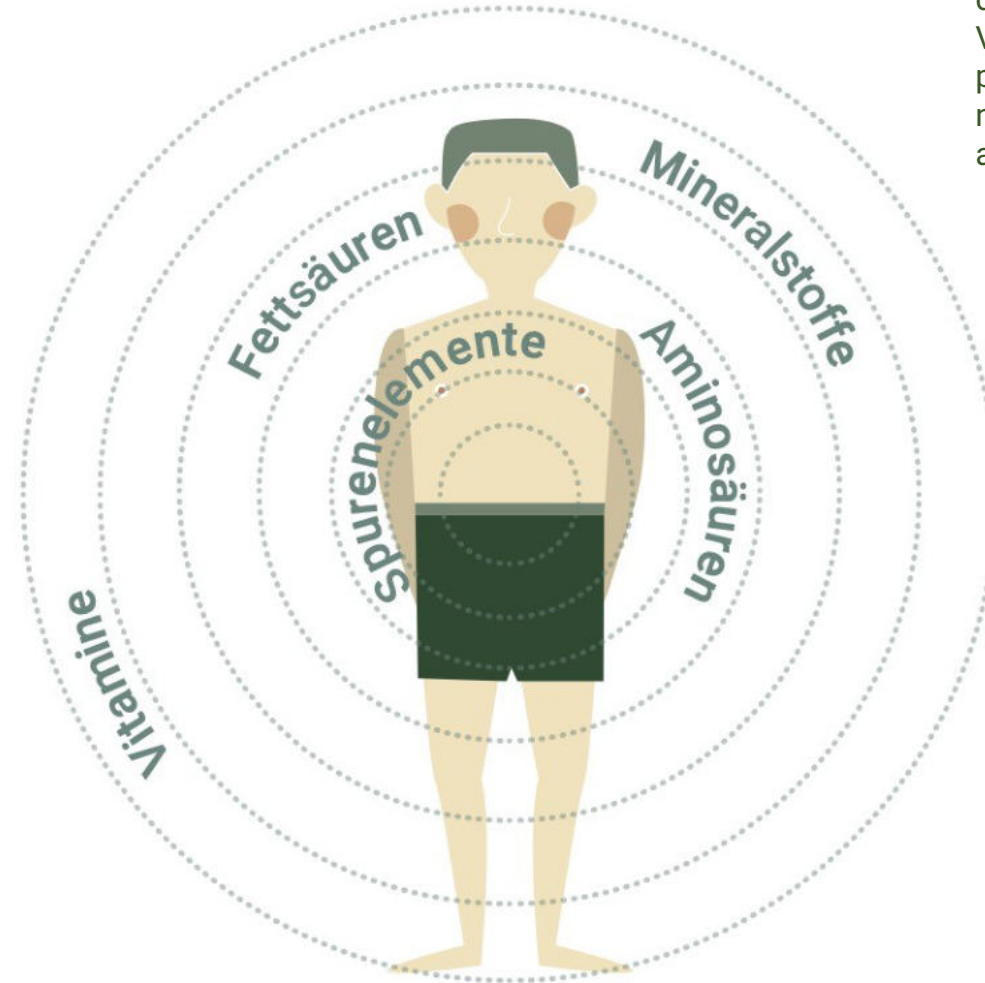




## Was sind Vitalstoffe?

- 13 Vitamine
- 4 Mineralstoffe
- 12 Spurenelemente
- 20 Aminosäuren, davon 8 essentiell
- 11 sekundäre Pflanzenstoffe
- 3 Fettsäuren (gesättigte-, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäure)

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

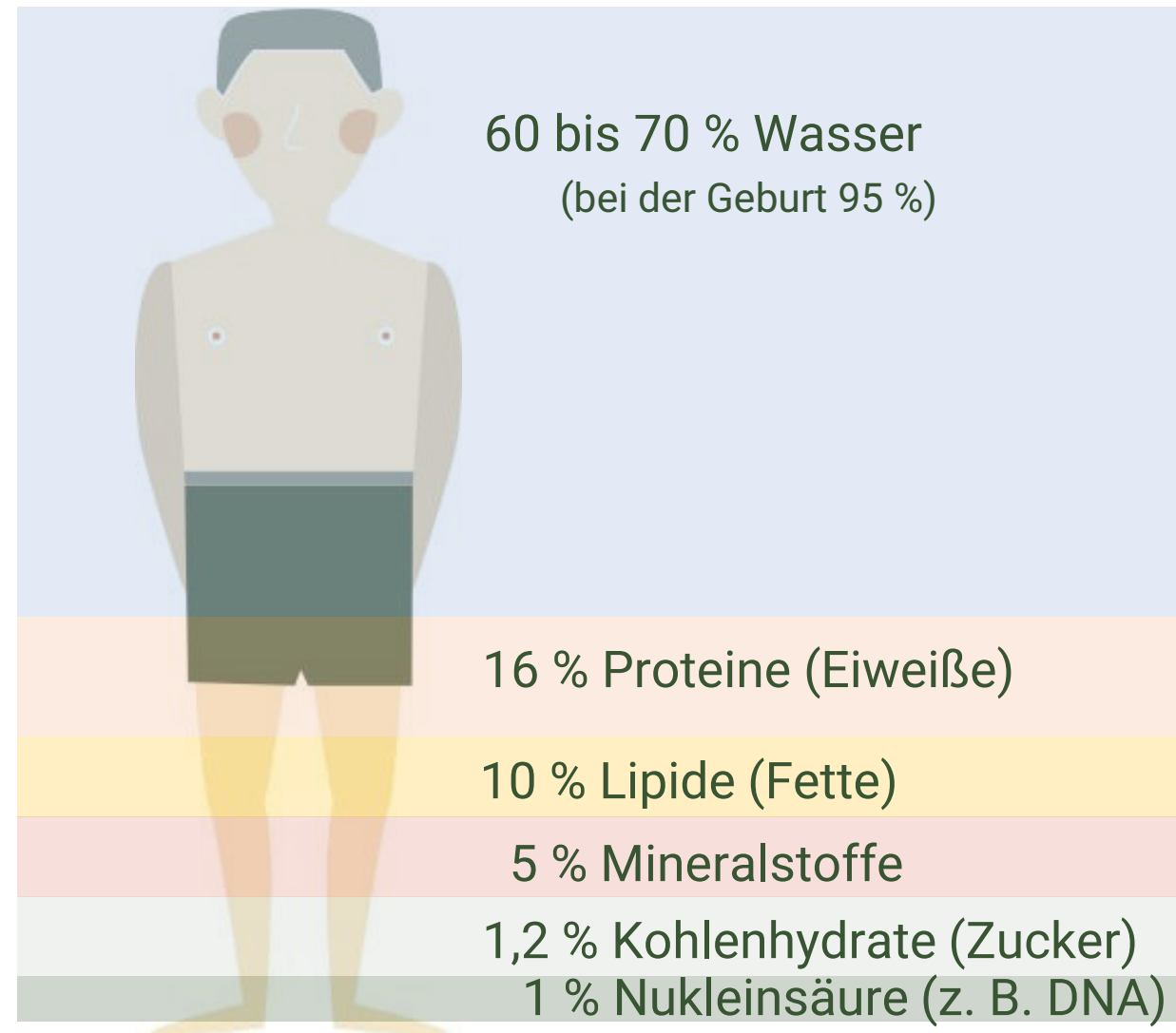


Diese „Lebensstoffe“ braucht der menschliche Organismus seit Beginn der Menschheitsgeschichte. Einige Vitalstoffe kann unser Körper selbst produzieren, viele muss er aber als natürliche Bestandteile der Nahrung aufnehmen.



## Woraus besteht der Mensch?

### Substanzgruppen im menschlichen Körper ca.:

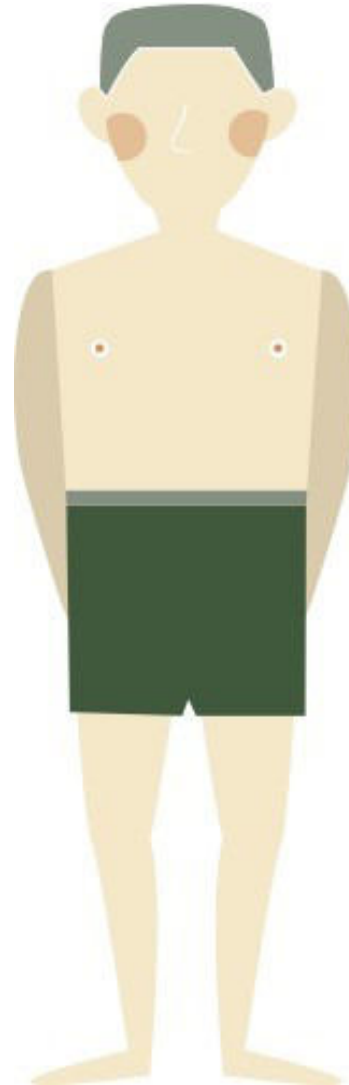


## Woraus besteht der Mensch?

### Beispiel 70 kg Mensch ca.:

Dazu kommen noch geringe Mengen an:

Chrom  
Eisen\*  
Jod  
Kobalt  
Kupfer\*  
Fluor  
Mangan  
Molybdän  
Zink\*



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)\*

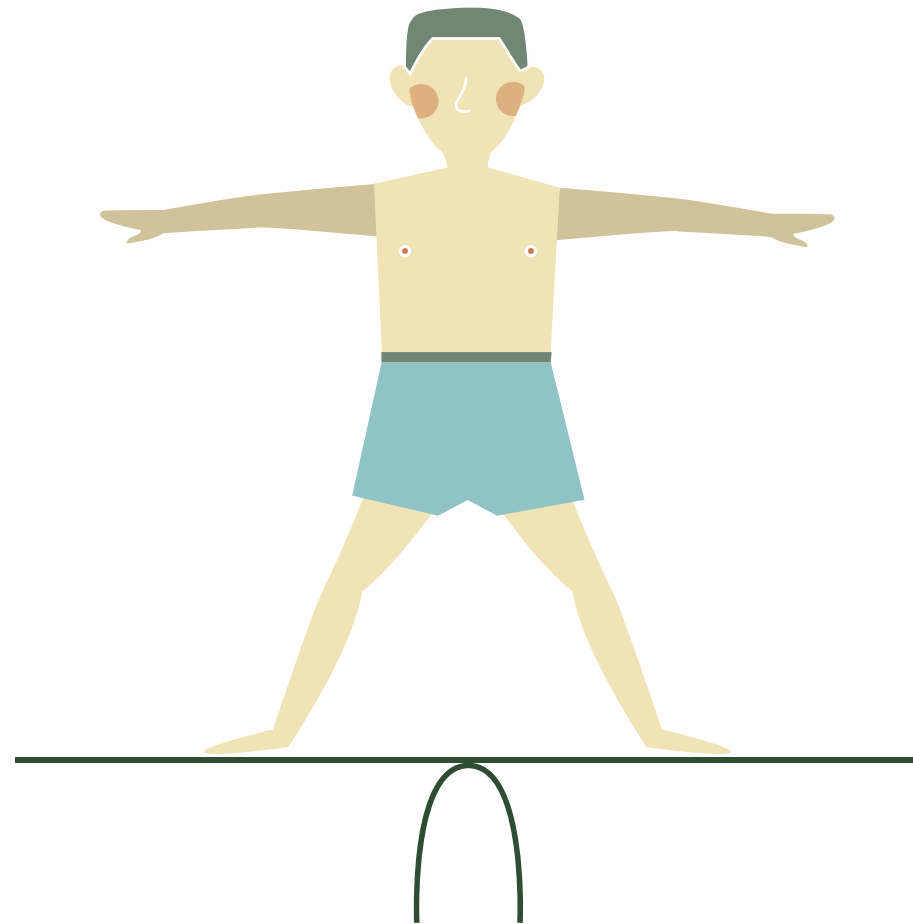
140 g Natrium (Na)

\*sind die häufigsten Mängel bei unseren Analysen!



Was ist Gesundheit?

gesunder Körper



Die Balance ist im Gleichgewicht.



## 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



**Die Balance ist im Ungleichgewicht.**



## Die meisten Krankschreibungen 2014 bis 2020:

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



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



## Die 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 (COPD)
9. Angstzustände
10. Muskel-Skelett-Erkrankungen



## Die häufigsten Todesfälle 2020:

1. 34,29 % Herz- und Kreislauferkrankungen
  2. 24,31 % Krebs (Gewebeneubildungen)
  3. 6,22 % Atmungssystem
  4. 6,05 % psychische Störung u. Verhaltensstörung
  5. 4,24 % Verletzungen/Vergiftungen
  6. 4,31 % Verdauungssystem
  7. 3,59 % Nervensystem
  8. 3,72 % endokrine Ernährung- und Stoffwechselkrankheiten
- .... 0,46 % in Deutschland Corona-Infektionssterblichkeit\*<sub>(01/2020 bis 11/2022)</sub>

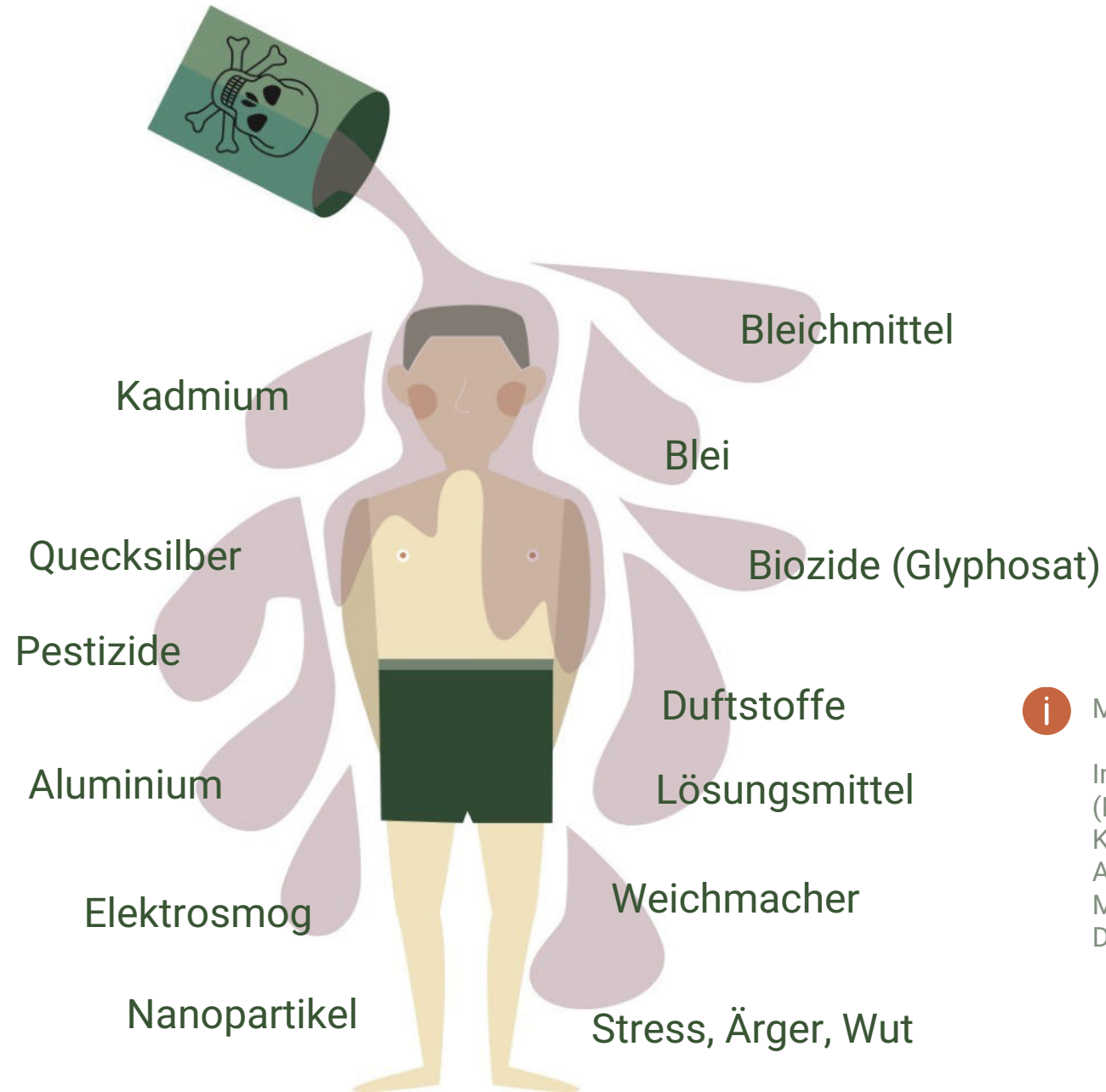
3000 bis 5000  
Menschen sterben  
pro Jahr an  
Acetylsalicylsäure  
(Aspirin/ASS)





# Belastungen - Schwermetalle



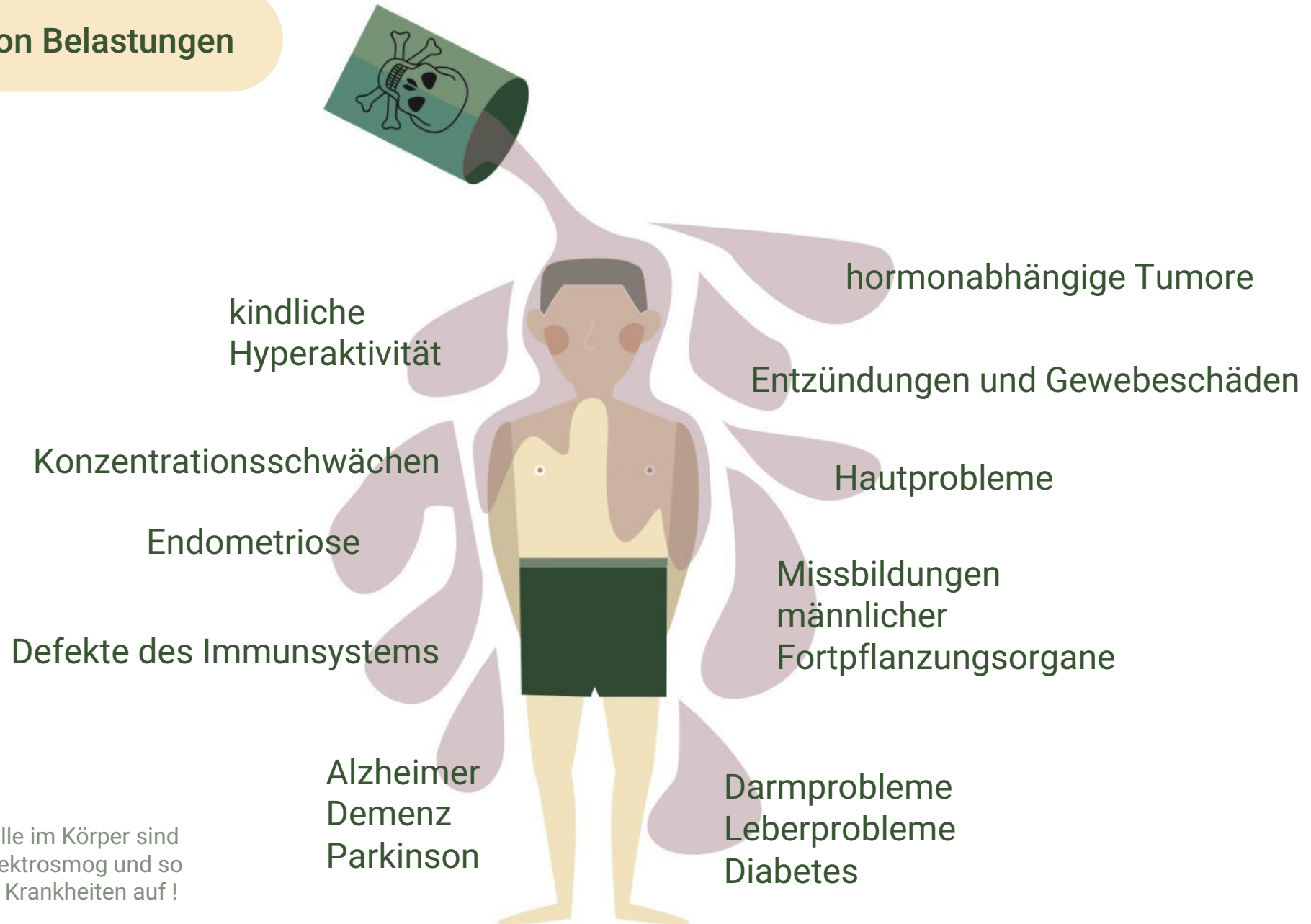


**i** Mögliche Quellen der Belastungen:

Impfstoffe, Lebensmittel, Arzneimittel (Magensäurehemmer), Kosmetik, Deos, Kunstdünger, Arzneimittelrückstände/Hormone, Mikroplastik, Pflanzenschutz- oder Desinfektionsmittel, Amalgam, uvm.



## Auswirkungen von Belastungen

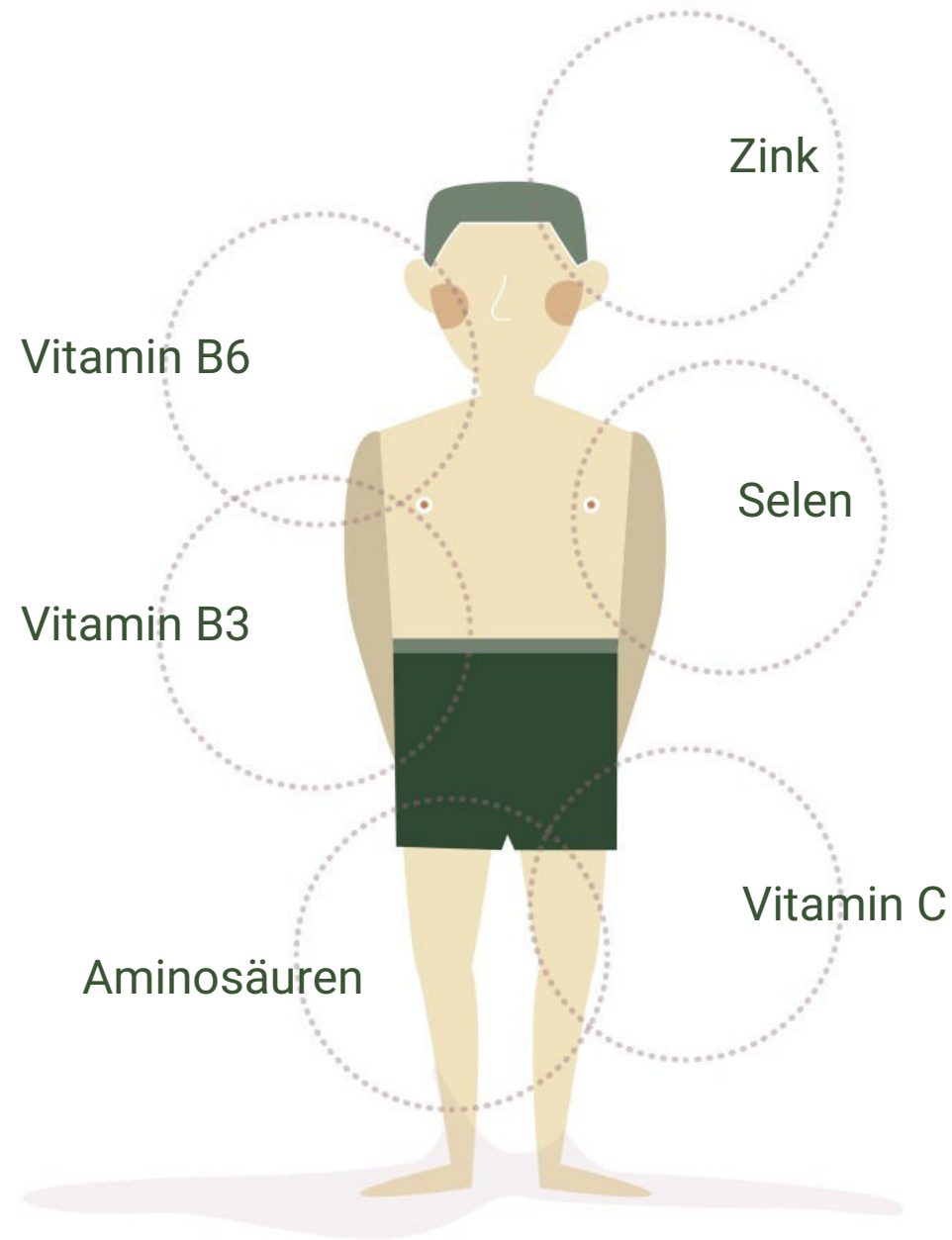


**i** Durch Schwermetalle im Körper sind wir anfälliger für Elektrosmog und so treten verstärkt die Krankheiten auf!



## Entgiftung und Ausleitung

Notwendige Vitalstoffe zur Unterstützung bei der Ausleitung:



# Belastungen – Keime, Viren und Bakterien



# Der Unterschied von Bakterien und Viren



**Bakterium**  
Lebewesen

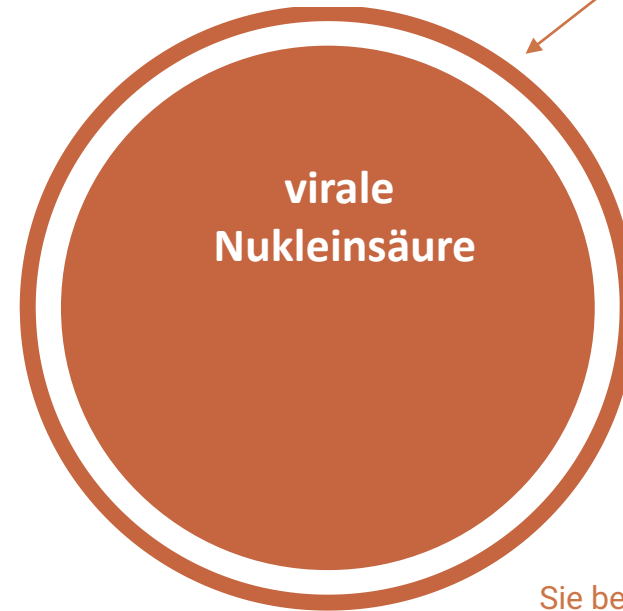
- eigener Stoffwechsel
- eigenes Erbgut
- eigene Energiegewinnung
- Größe: 300 nm bis 1000 nm

eigenständige Vermehrung durch Zellteilung.

Innerhalb **20 Min** werden aus



- i** Die Filterdurchlässigkeit der Masken beträgt bei:
  - FFP 1 sind 600 nm (0,6 µm) zu ≥ 75%
  - FFP 2 sind 600 nm (0,6 µm) zu ≥ 89%
  - FFP 3 sind 600 nm (0,6 µm) zu 95%
  - medizinische Maske 2500 nm (2,5 µm)



**virale Nukleinsäure**

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

**Größe: 15 bis 400 nm**  
Coronaviren  
80 – 140 nm

Sie benötigen Wirtszellen, um sich zu vermehren.  
Vermehren sich nicht eigenständig.

**Virus**  
kein Lebewesen

Lateinisch: „natürliche zähe Feuchtigkeit, Schleim, Saft“



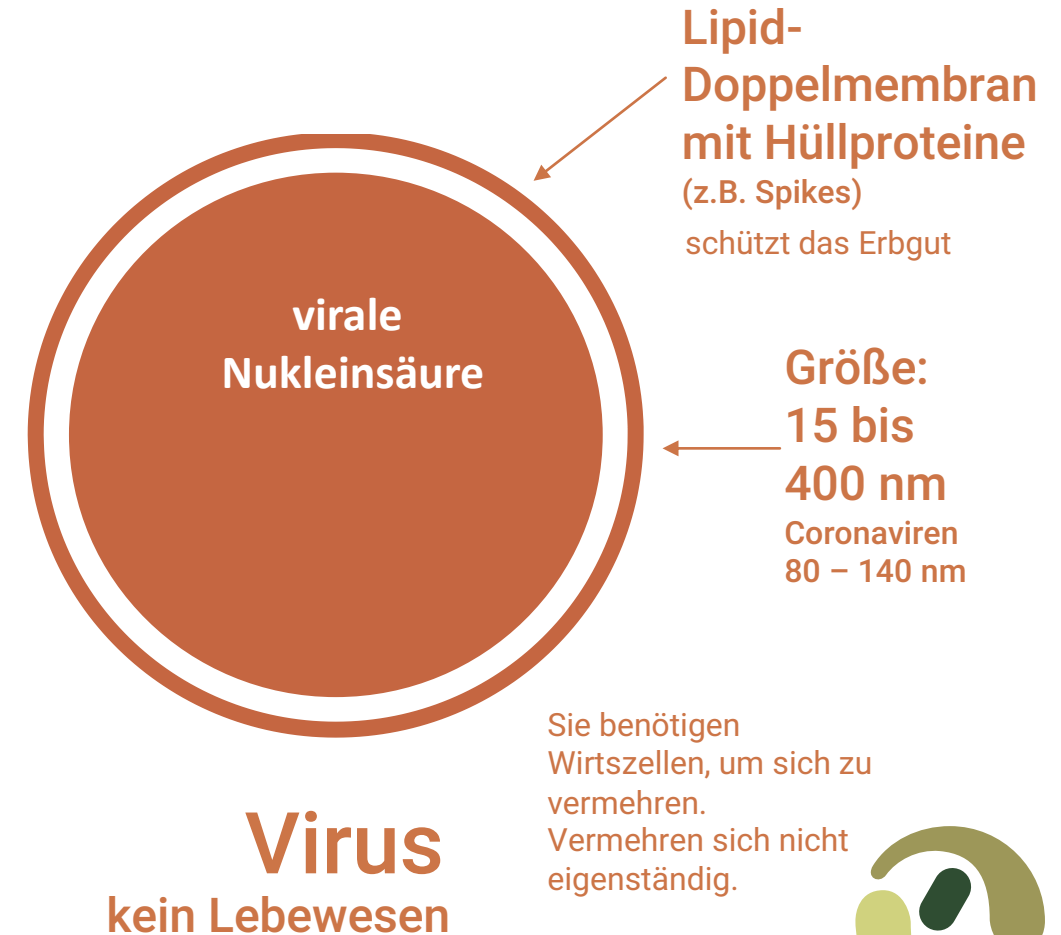
**i** nm = Nanometer (1 nm = 1 Mio. µm)

# Verwendung von FFP Feinstaubmasken

	FFP1	FFP2	FFP3
<b>Schutz</b>	Schutz vor ungiftigen Stäuben	Schutz vor festen und flüssigen und gesundheitsschädlichen Stäuben, Rauch und Aerosolen sowie Schutz vor luftübertragbaren Infektionserregern	Schutz vor giftigen und gesundheitsschädlichen Stäuben, Rauch und Aerosolen sowie Schutz vor luftübertragbaren Infektionserregern
<b>Filterleistung (Mindestrückhalt)</b>	80 %	80 %	80 %
<b>maximale Gesamtleckage</b>	25 %	11 %	5 %
<b>empfohlener Einsatz</b>	Umgang mit mit atemwegsreizenden Stoffen	Umgang mit atemwegsreizenden Stoffen, die langfristig Schädigungen der Lungengewebselastizität hervorrufen können	Umgang mit krebserregenden oder radioaktiven Stoffen, Viren, Bakterien und Pilzsporen

Grafik: <https://www.pure11.de/glossar/ffp-schutzklassen>

- i** Die Filterdurchlässigkeit der Masken beträgt bei\*:
  - FFP 1 sind 600 nm (0,6 µm) zu ≥ 75%
  - FFP 2 sind 600 nm (0,6 µm) zu ≥ 89%
  - FFP 3 sind 600 nm (0,6 µm) zu 95%
  - medizinische Maske 2500 nm (2,5 µm)

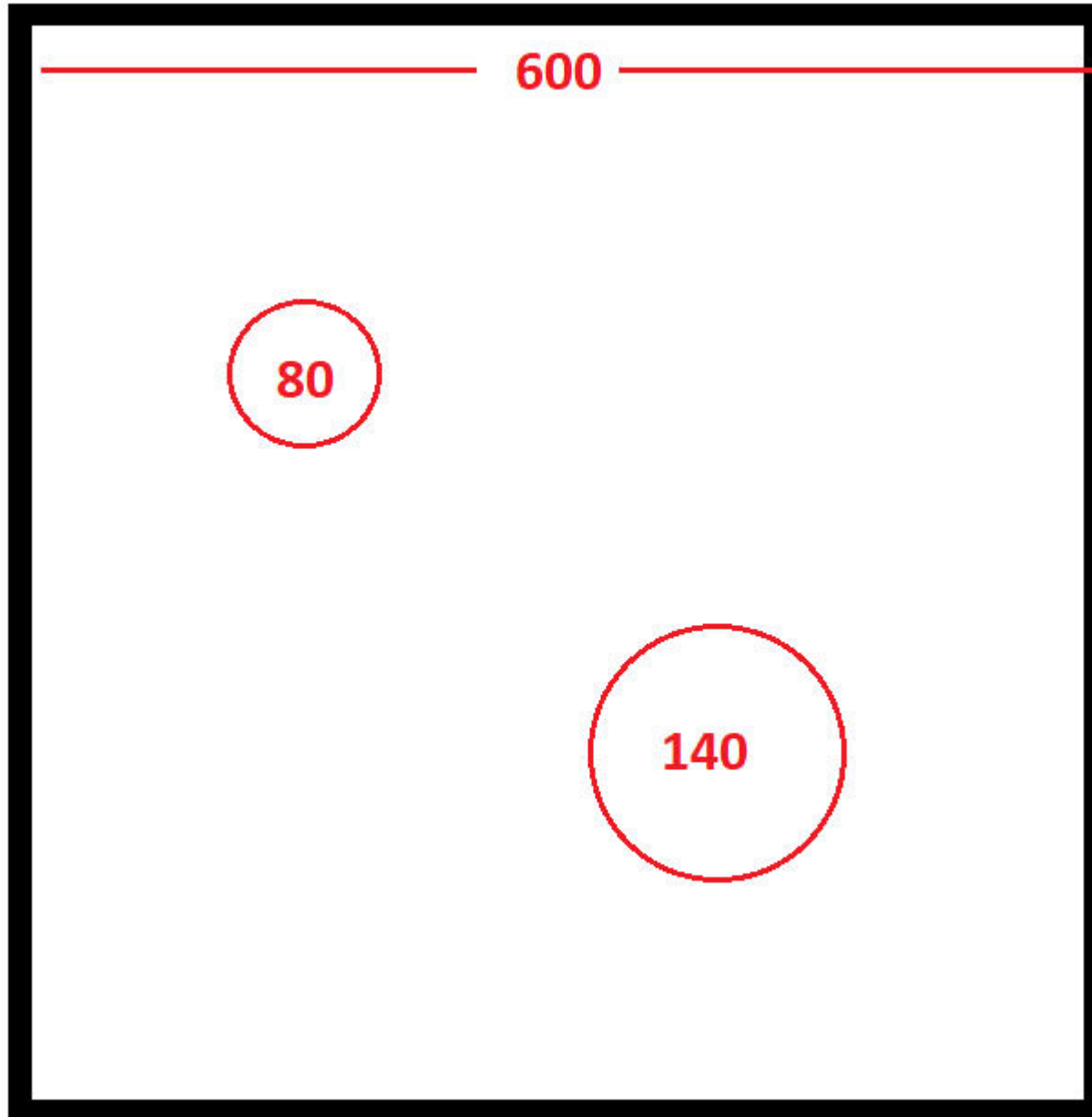


**i** nm = Nanometer (1 nm = 1 Mio. mm)

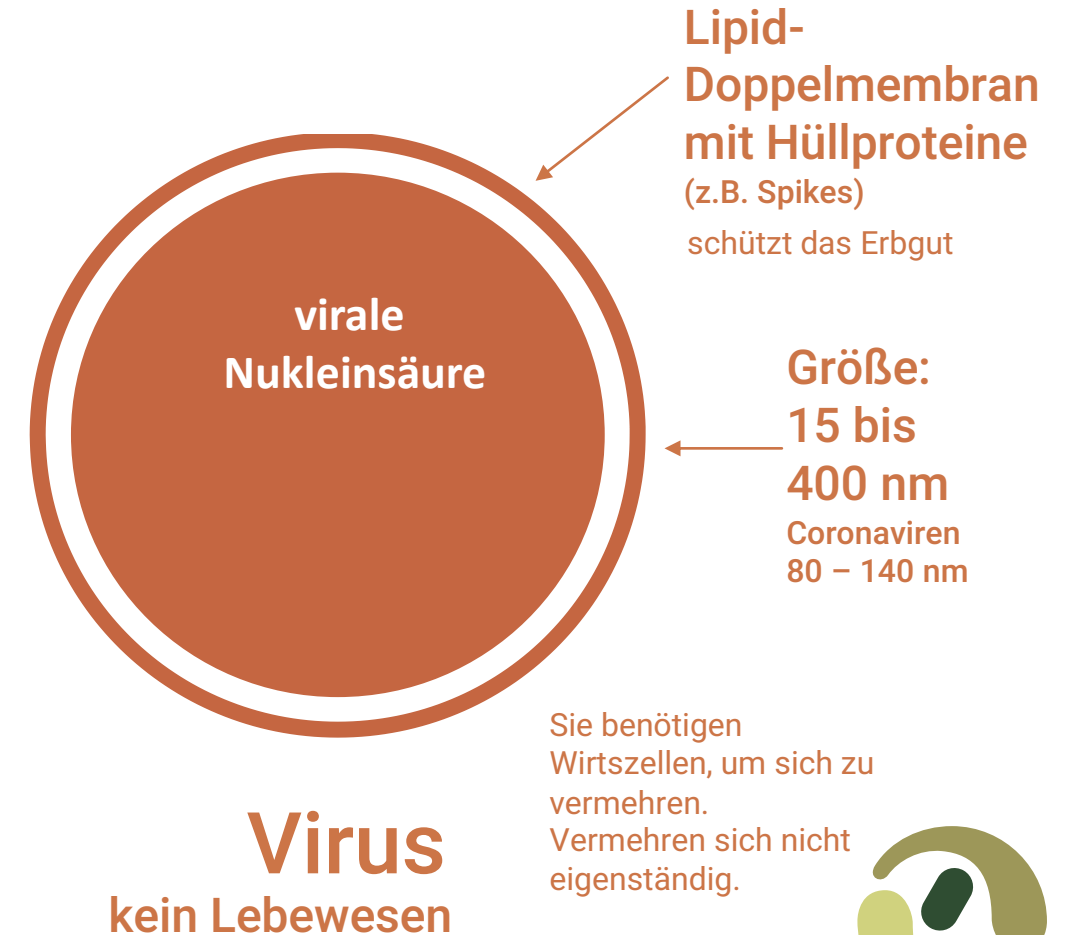


\*Quelle: <https://www.uvex-safety.com/de/wissen/normen-und-richtlinien/atemschutzmasken/die-bedeutung-der-ffp-schutzklassen/>

## Größenverhältnis C-Viren/FFP-Maschengröße



- i** Die Filterdurchlässigkeit der Masken beträgt bei:
- FFP 1 sind 600 nm (0,6  $\mu\text{m}$ ) zu  $\geq 75\%$
  - FFP 2 sind 600 nm (0,6  $\mu\text{m}$ ) zu  $\geq 89\%$
  - FFP 3 sind 600 nm (0,6  $\mu\text{m}$ ) zu  $95\%$
  - medizinische Maske 2500 nm (2,5  $\mu\text{m}$ )



**i** nm = Nanometer (1 nm = 1 Mio. mm)





## Viren

NEU



biozertifiziert  
fermentiert  
VIC

ProTop Nasen- und Rachenspray Kiefernnadel



Kiefernnadel

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



## Viren und Keime in der Raumluft



biozertifiziert  
fermentiert

sEM Allzweckreiniger ideal als Raumspray

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

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



Körper und Umfeld stärken statt 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





## 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:

Eine 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!



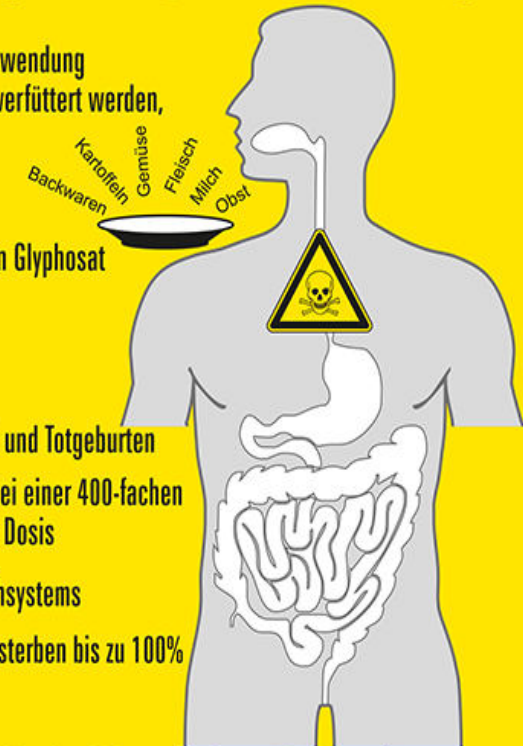
# auf dem Teller?

**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)





ein **Pflanzengift** - ein **Breitbandgift** für Mensch und Tier

# Sikkation = Totspritzen von Getreide ist fahrlässige Körperverletzung !

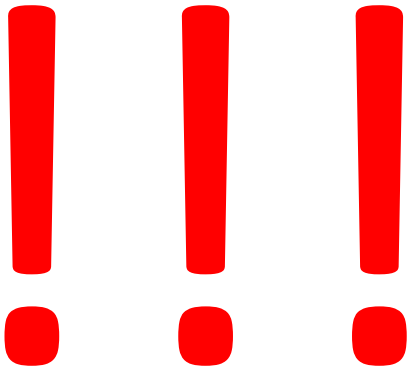
- Stroh darf in dem Jahr der Anwendung von Glyphosat nicht an Tiere verfüttert werden,
- Getreide wird nach 7 Tagen für Menschen frei gegeben
- 3/4 aller Backwaren enthalten Glyphosat

Backwaren  
Kartoffeln  
Gemüse  
Fleisch  
Milch  
Obst



## Wirkungen

- Allergien
- schwere Mißbildungen, Fehl- und Totgeburten



Verlust von Vitalstoffen durch:

## Bedenklich:

Eine 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!



Bio ist kein Hype, sondern zurück zum Ursprung, wie der moderne Mensch seit über 200.000 Jahren, ohne Industrie, auf der Erde existiert!



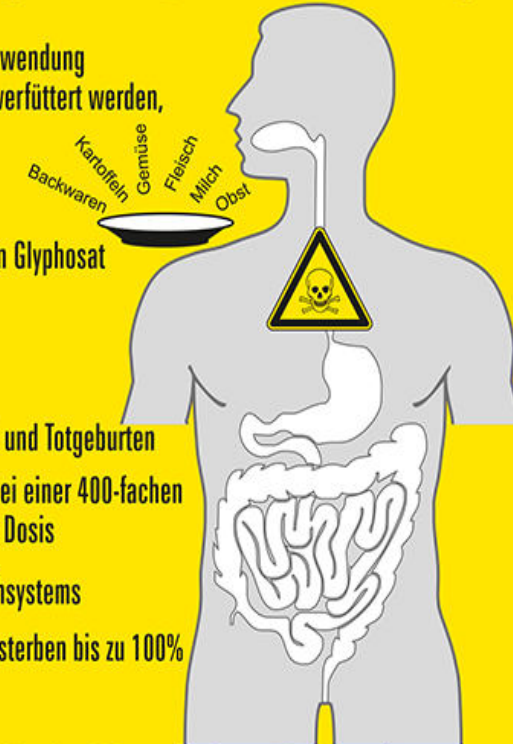
# auf dem Teller?

**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 %

Bis heute ging der Anteil an lebenswichtigen Mineralien um 30 – 95 % zurück!  
Der Anteil an Mikroorganismen sank auf unter 1 %.



Glyphosat wurde 1950 entdeckt und gibt es seit 1974 auf dem Markt





Glyphosat zerstört nicht nur die Nährstoffe!

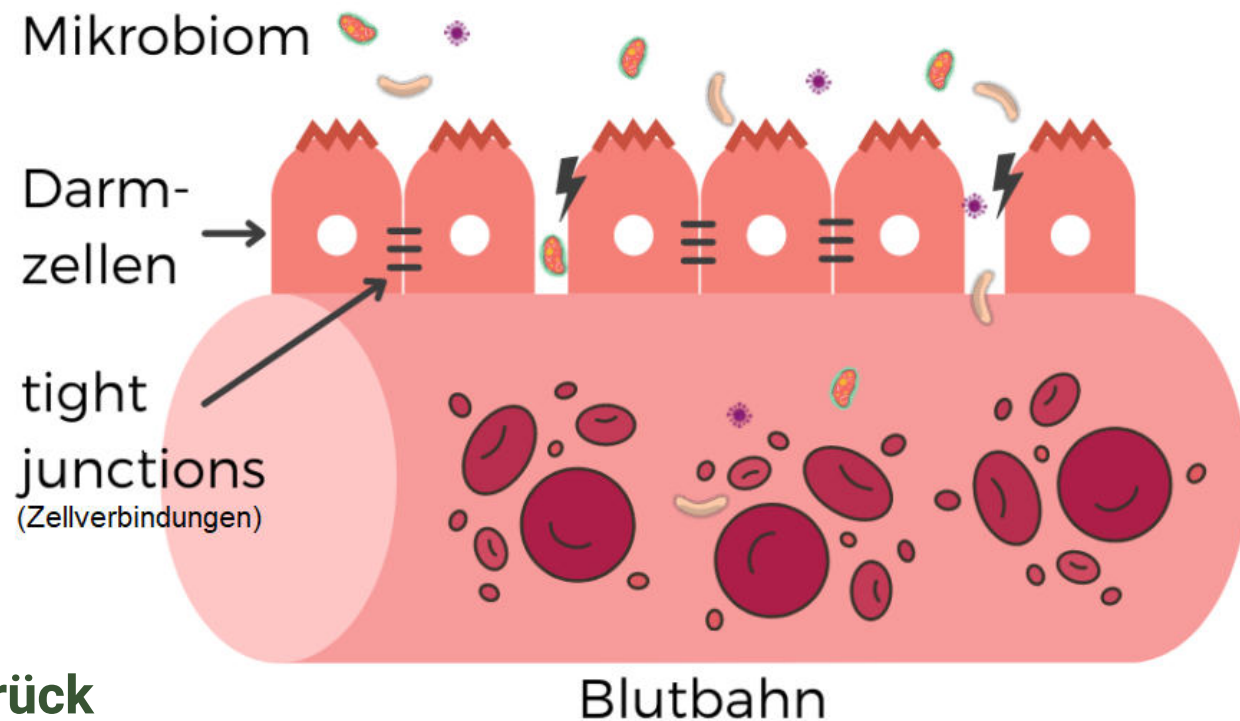
## Gefährlich!

- die Darmzotten-Zellverbindungen werden zerstört
- chronische Entzündungen (Silent Inflammation) entstehen
- die Nährstoffaufnahme wird blockiert
- eine Fettleber wird begünstigt



**Bio ist kein Hype, sondern zurück zum Ursprung, wie der moderne Mensch seit über 200.000 Jahren, ohne Industrie, auf der Erde existiert!**

- **tight junctions lösen sich auf**
- **Bakterien und Toxine dringen ein**



Grafik: know-diet.de



Vitamin D3 kann die Zellverbindungen reparieren!



## 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*





## Schmerzmittel

**Acetylsalicylsäure (ASS):** Kalzium, Eisen, Kalium, B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, Folsäure, B12, C, A

**Diclofenac/Ibuprofen:** Folsäure

## Psychopharmaka

B2, Q10, Selen, Folsäure

## Diabetes-Medikamente

Folsäure, B12, Q10

## Magen-Medikamente

**Pantoprazol/Omep:** Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Phosphor, B12, Lysin, Tryptophan, Phenylalanin, Methionin, Threonin, Isoleucin, Leucin, Valin, Histidin, Arginin



Bildquelle:  
<https://pixabay.com/de/photos/kopfschmerzen-schmerz-tabletten-1540220/>





### Blutdrucksenker

Zink

### Wassertabletten/Diuretika

Zink, Phosphor, Kalium, Magnesium, B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, B12, Q10

### Cholesterinsenker/Statine

Q10

### Antibiotika

Kalzium, Eisen, Kalium, B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, Folsäure, B12, K und Darmbakterien



Bildquelle:  
<https://pixabay.com/de/photos/kopfschmerzschmerz-tabletten-1540220/>





### Schilddrüsen-Medikamente/Tyroxin

B2, E

### Cortison

Kalzium, Selen, Kalium, A, D3

### Koffein

Kalzium, Eisen, Zink, Kalium, B1, Biotin, K

### Nikotin

A, B5, C, E, Magnesium



Bildquelle:  
<https://pixabay.com/de/photos/kopfschmerzschmerz-tabletten-1540220/>





## Alkohol

B1, B6, C, Zink, Folsäure, Kalzium, Magnesium und Niacin

## Stress

Durch Stress wird Adrenalin gebildet, zu dessen Produktion Vitamin C benötigt wird.

Der entstehende Mangel muss ausgeglichen werden.

Das gilt auch für die B-Vitamine und für Vitamin E.



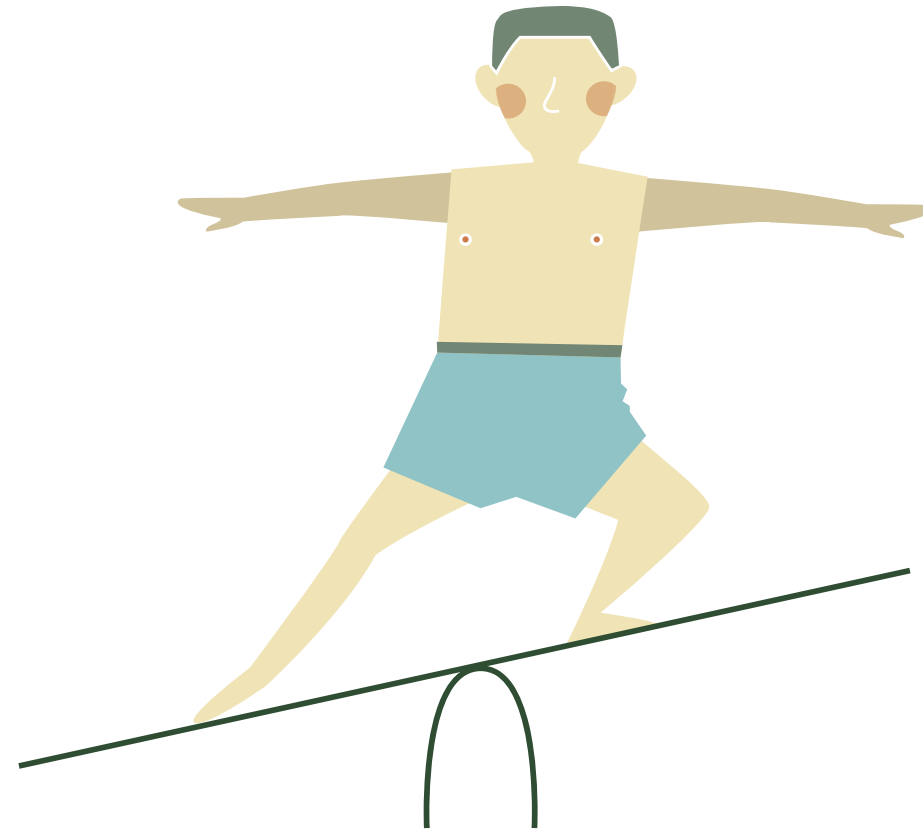


## Metabolischer Stress

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!



**Körper gleicht aus**  
(solange er kann!)

**entsteht durch Mangel**



Vitamine  
Mineralien  
Spurenelemente  
Aminosäuren  
Wasser  
Dysbiose im Darm



## Eisen - bei Mangel droht Leistungsschwäche

**i** Platz 3 (Eisenmangelanämie) der häufigsten Krankheiten im Alter

### Eisen

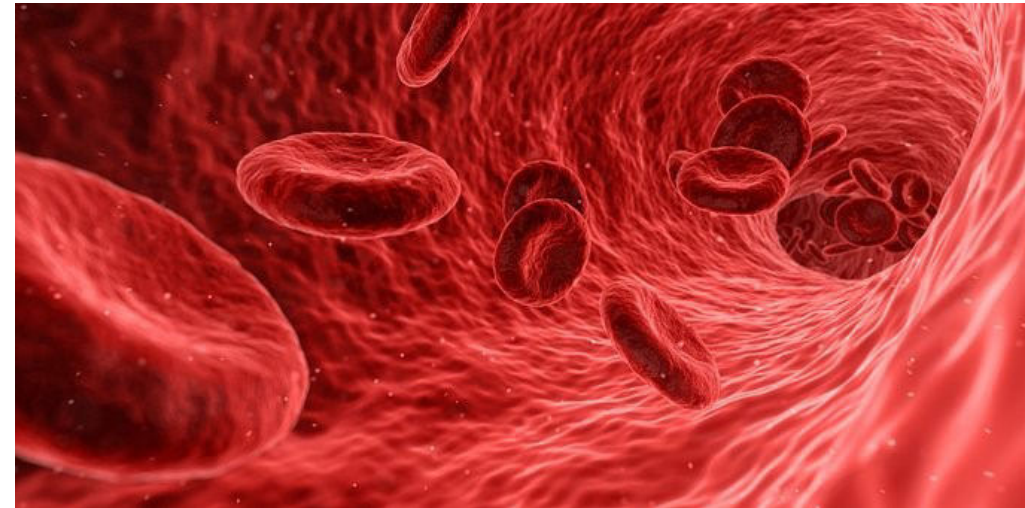
Zwei Drittel des Körpereisens stecken im roten Blutfarbstoff. Dieser Farbstoff in den roten Blutkörperchen ist der Sauerstoffträger.

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 u.v.m.



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

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





## Jod – Nährstoff für die Schilddrüse

### Jod

**i** Platz 8 (Nervensystem) der meisten Krankenschreibungen

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 (im Leitungswasser) entsteht ein Jodmangel.  
Eisenmangel hemmt die Jodaufnahme.



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

**i** Platz 1 (Herz-Kreislauf-System) der Todesursachen!

**A**

Augenvitamin und Wachstumsfaktor. Ermöglicht das Sehen in der Dämmerung, schützt Haut und Schleimhäute. **Wichtig für die Gefäßelastizität**

**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.

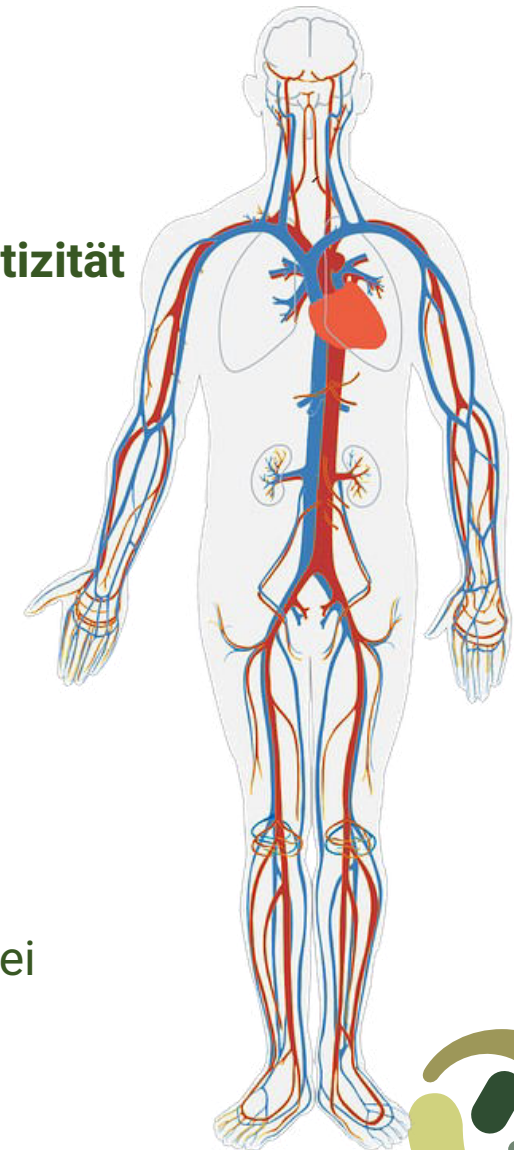
**E**

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

### **Energie für das Herz** und Zellen

**Q10**

Langzeit-Studien konnten 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!\*



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

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



## B-Vitamine für das vegetative Nervensystem

**i** Platz 7 (Nervensystem) der Todesursachen!

**B1**

**B2**

**B3**

**B5**

**B6**

**B9**

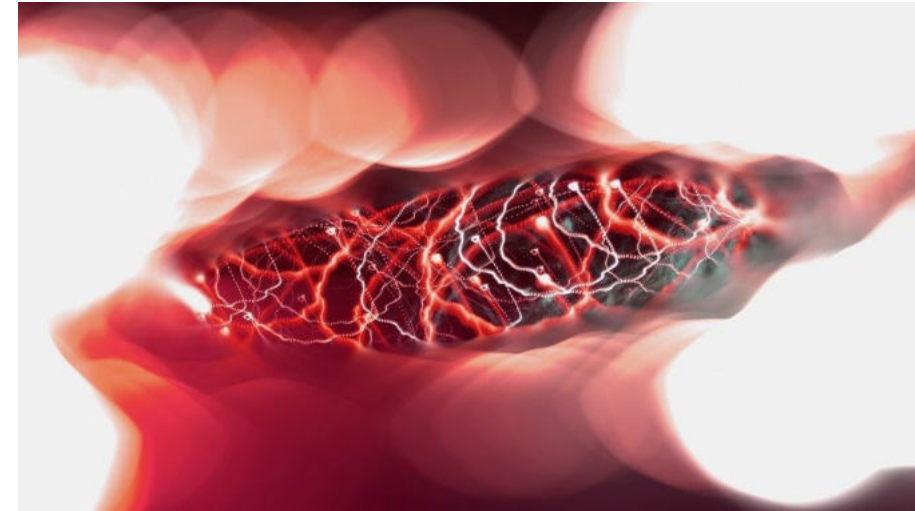
Folsäure

**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

**B12**

- Gedächtnis
- Konzentration
- Schwindel
- Knochenaufbau



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

**i** Die B-Vitamine kommen in der Natur nur im Verbund vor.

B12 ist vor allem für Vegetarier und Veganer wichtig!



## Ashwagandha für das vegetative Nervensystem

**i** Platz 7 (Nervensystem) der Todesursachen!

### Ashwagandha

positive Wirkung auf den Hormonhaushalt, das Herz-Lungen-System, wichtig für die Energiegewinnung und das gesamte Nervensystem

- ➔ angstlösend, Anti-Stress-Wirkung
- ➔ Anti-Demenz-Wirkung
- ➔ gut für den Schlaf, Schwäche
- ➔ Entzündungen, Arthrose, Arthritis
- ➔ Blutarmut, Blutdruck
- ➔ antibakteriell, keimabtötend, antiviral
- ➔ Anti-Tumor-Wirkung u.v.m.

**i** Laut Übersichtsarbeit des Los Angeles College of Chiropractic aus dem Jahr 2000  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10956379/>



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/stress-burnout-mann-person-terme-3853148/>

**i** Manche Personengruppen, die Medikamente einnehmen, sollten die Einnahme vorher mit ihrem Arzt besprechen. Dazu gehören Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenfunktionsstörungen, psych. Störungen und Autoimmunerkrankten.

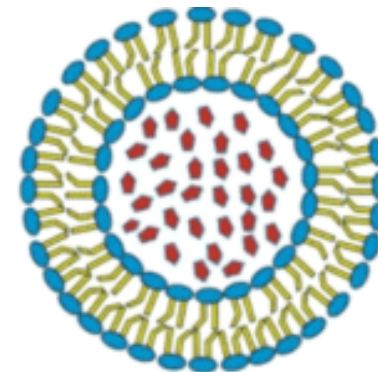


## Vitamin C für das Immunsystem



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

Das Geheimnis der liposomalen 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 liposomale 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

**i** Platz 1 (Herz-Kreislauf-System) der Todesursachen!

**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**

reinigt Arterien und beteiligt am Aufbau und Schutz der Knochen

**B9**

Folsäure

**B12**

herausragender Schutz gegen Frakturen



**i** 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!

- ➔ unter 8 ng/ml nimmt die Lebensenergie ab
  - ➔ Knochenaufbau erst ab 30 ng/ml aufwärts
  - ➔ guter Parathormonspiegel (Nebenschilddrüse) 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 einen D3-Spiegel von 70 bis 100 ng/ml
- i** Wichtig!
- Vitamin K2 für die Kalziumresorption
  - Magnesium aktiviert D3



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

- 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)



## Mineralien für das Milieu und Knochen

**i** Platz 1 (Herz-Kreislauf-System) der Todesursachen  
 Platz 2 (Krebs) der Todesursachen  
 Platz 10 der Erkrankungen (Muskel-Skelett-System)



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)

**Nur im sauren Bereich entwickeln sich die Krankheiten!**





## 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 Nahrungsquellen: 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)

**i** 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!



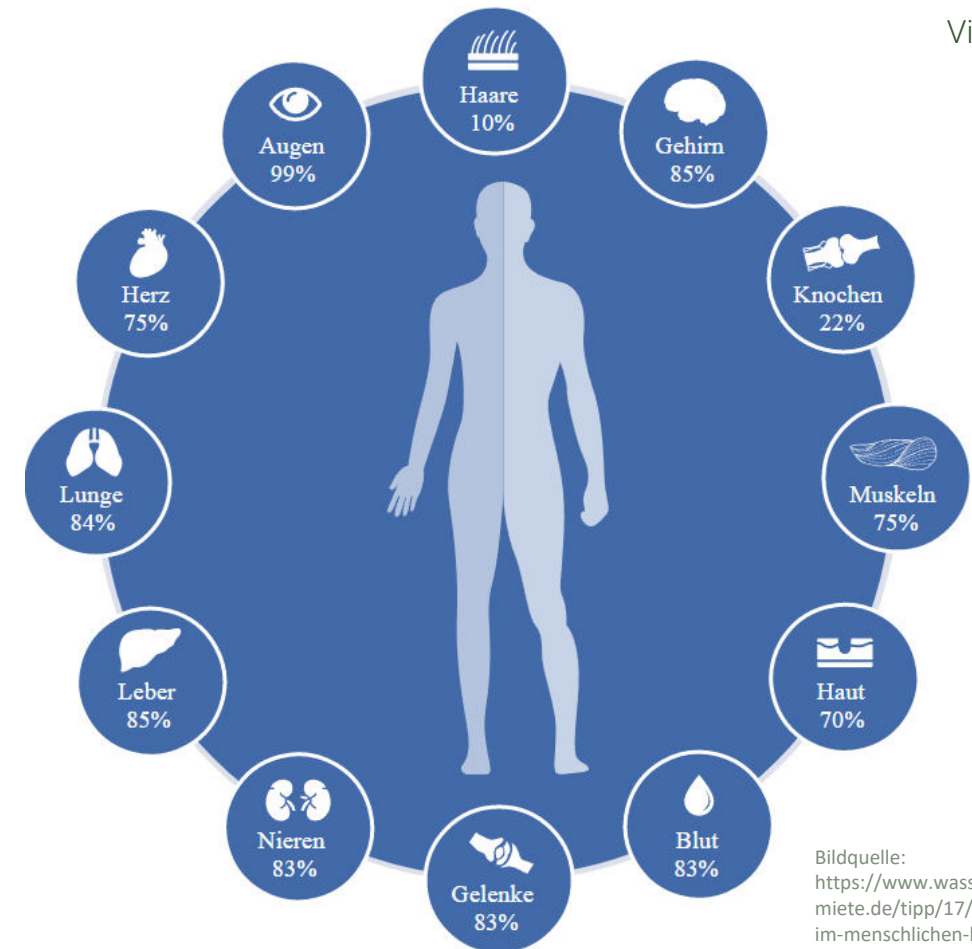
## wichtigster Vitalstoff - Wasser

Bei der Geburt besteht der menschliche Körper zu 95 Prozent aus Wasser.

Im Erwachsenenalter sinkt der Anteil jedoch auf „nur“ noch knapp 70 Prozent, da mit zunehmendem Alter die Fähigkeit der Wasserspeicherung abnimmt.

Das macht für einen durchschnittlichen Erwachsenen noch immer eine Wassermenge von ca. 43 Litern.

Zwei bis drei Liter davon scheidet der Körper am Tag aus. Das muss natürlich wieder „aufgefüllt“ werden.



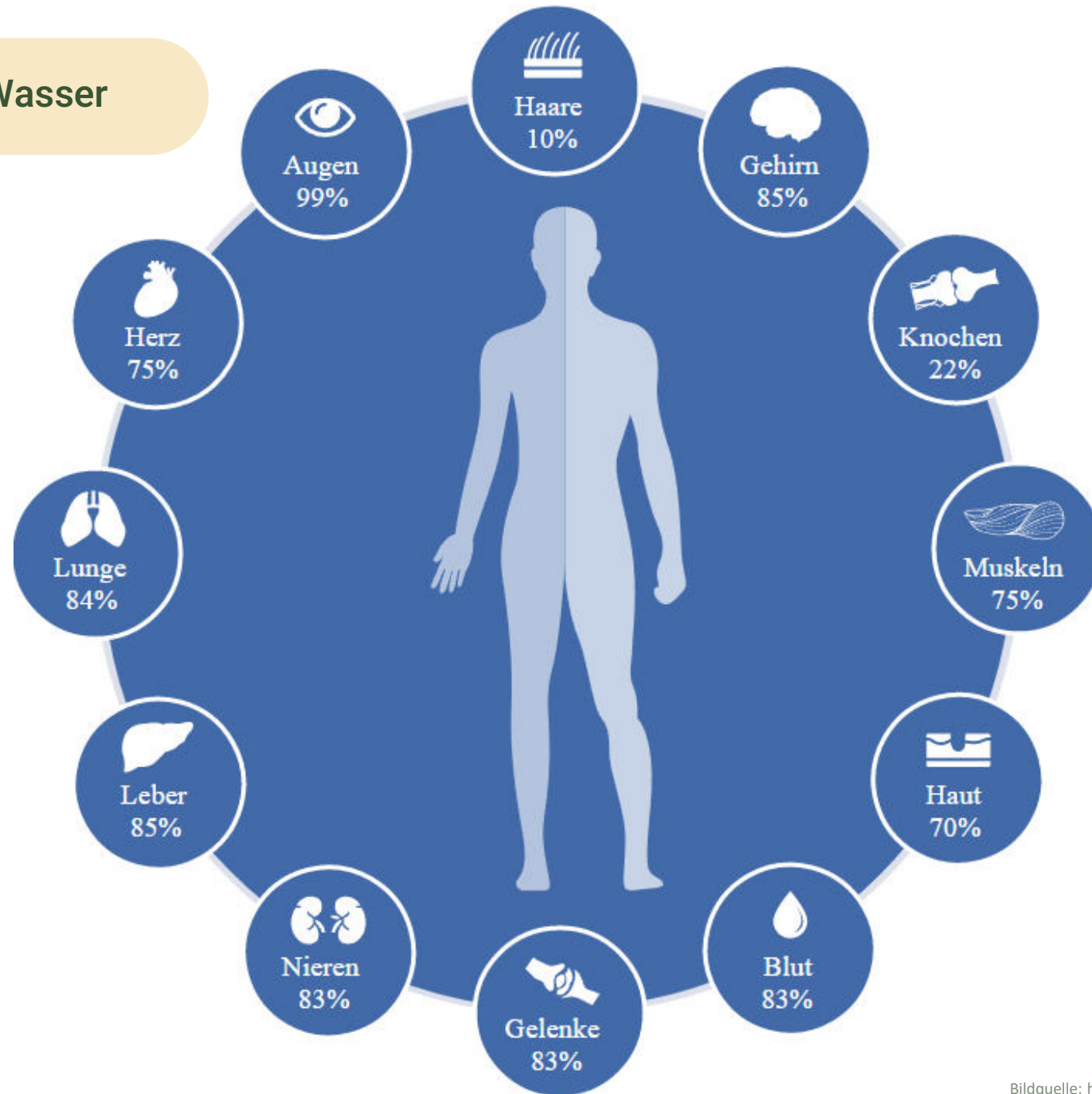
**i** Der Mensch benötigt täglich 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht.

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





## wichtigster Vitalstoff - Wasser



# Immunsystem stärken



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



## Selen – der Immun-Booster

Das Spurenelement Selen ist für den Menschen lebensnotwendig, denn es gehört zu den wichtigsten Antioxidantien unseres Körpers. Aufgrund selenarmer Böden ist es in Mitteleuropa kaum möglich, die benötigte Menge mit der Nahrung zu sich zu nehmen.

### Selen

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



Bildquelle: Pixabay

**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.





## Zink – lebenswichtige Immunkraft

Kein Mineralstoff hat so einen starken Einfluss auf das Immunsystem, die Haut und die Haare wie Zink. Bis zu 50 Prozent der Weltbevölkerung nehmen aber nicht genügend davon auf. Es befinden sich im Körper zwei bis drei Gramm Zink. Davon enthält die Muskulatur mit 1,5 Milligramm den größten Anteil.

### Zink

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



Bildquelle: Pixabay

**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.

Zink nicht über mehrere Monate einnehmen!



## 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
- ➔ degenerativen Nervenerkrankungen
- ➔ grauem Star



Bildquelle: Pixabay

**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 fördern, es selbst zu bilden!





## Giftstoffe & Co

**NAC**  
600 mg

+

**Zink**  
25 mg

Es erreichen uns immer mehr Nachrichten von Menschen, die Beschwerden nach dem Tragen der Maske, nach dem PCR-Test oder nach der Impfung haben. Schuld soll das Adjuvans Graphenoxid sein. Bisher wurde dies aus wissenschaftlichen Kreisen noch nicht bestätigt.

Was wir aber tun können, um Giftstoffe aller Art begegnen zu können, ist diesem massiv entgegenzuwirken. Hierfür ist Folgendes wichtig und hat sich sehr gut zum Schutz vor Infekten und bei der Ausleitung von Schadstoffen bewährt.

für ca. 10 bis 21 Tage

weiterhin sehr wirksam:



**Astaxanthin**  
5 mg

**Quercetin**  
(Taxifolin 2 x 100 mg)

**Melatonin**  
1 mg

**Selen**  
100 mg

**D3**

+

**K2**



Bildquelle: Pixabay

**„Die Mikrobe ist nichts,  
das Milieu ist alles.“**

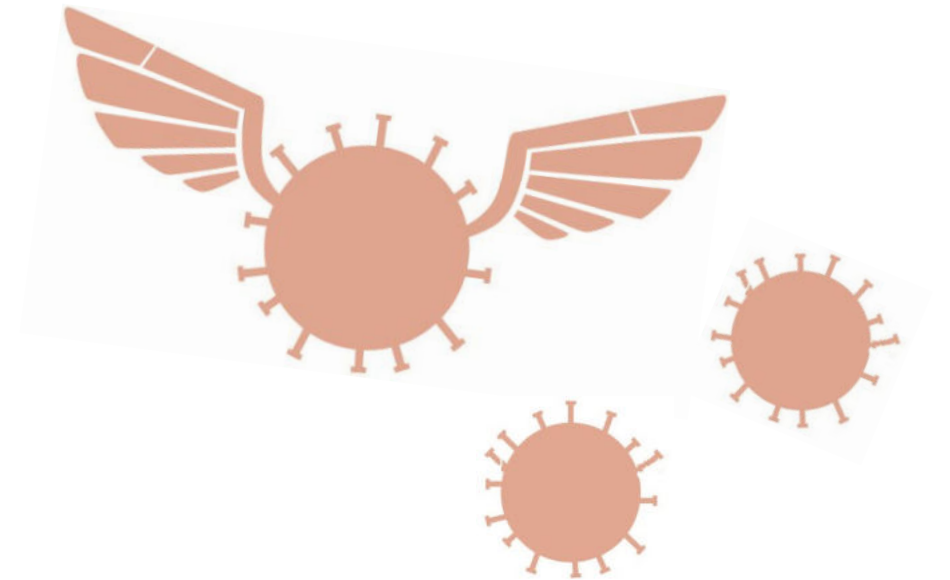
Antoine Béchamp (1816 – 1908)



## NAC N-Acetyl-L-Cystein

N-Acetyl-L-Cystein ist eine biologisch aktive Form von L-Cystein, das ein Vorläufer von Glutathion ist. Im Körper erfüllt L-Cystein folgende Funktionen:

- ➔ Schwermetall-Ausscheidung aus dem Körper
- ➔ beeinflusst die Funktion der Immunzellen
- ➔ Blutzuckerregulierung
- ➔ beschleunigt die Behandlung von Erkrankungen des Atmungssystems
- ➔ fängt als Antioxidans freie Radikale ab
- ➔ bekämpft die oxidative Beschädigungen auf dem Zellenniveau
- ➔ stärkt die Immunkräfte



**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!



## Long/Post-Covid-Syndrom

Die häufigsten Beschwerden bei Long-Covid sind:

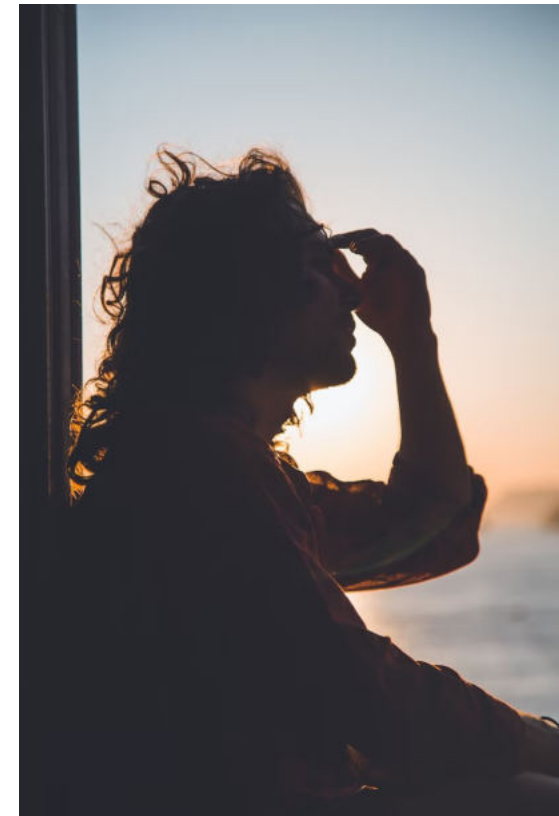
- starke Müdigkeit
- eine geringe Belastbarkeit
- Gedächtnis- sowie Konzentrationsstörungen

Zu den vielfältigen Symptomen gehören unter anderem auch **Kurzatmigkeit, Zittern, Juckreiz, Haarausfall, Sehstörungen und Ohrgeräusche**. Nicht selten kommt es auch zu psychischen Problemen wie **Depressionen** oder **Ängsten**.

Insgesamt sind **über 200 Symptome** als mögliche Long-Covid-Beschwerden beschrieben.

**Geschädigte Mitochondrien sind nicht in der Lage, genügend Energie für die Organe herzustellen.**

- ➔ **PQQ** (Pyrrolochinolinchinon) lässt Mitochondrien regenerieren und wachsen.
- ➔ **Ubichinol Q10** liefert Energie für die Energiespeichermoleküle (ATP-Produktion).
- ➔ **NADH** (Nicotinamidadenindinukleotid) Energie für alle Zellen, repariert DNA, Makula, Glaukom, Erschöpfungssyndrom, MS, Demenz, Cholesterin, Blutdruck



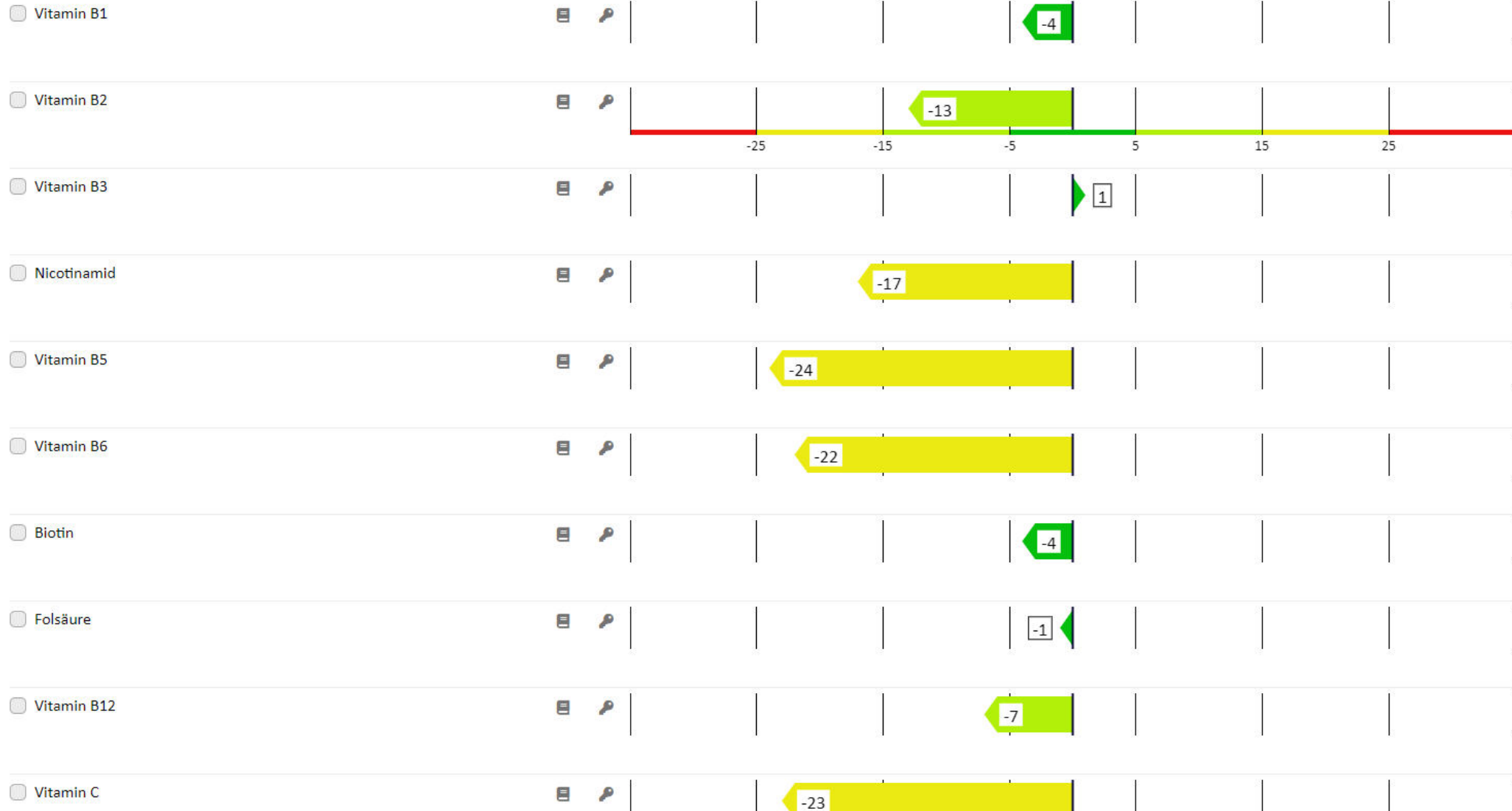
<https://unsplash.com/photos/CYN6x1FyPWs>



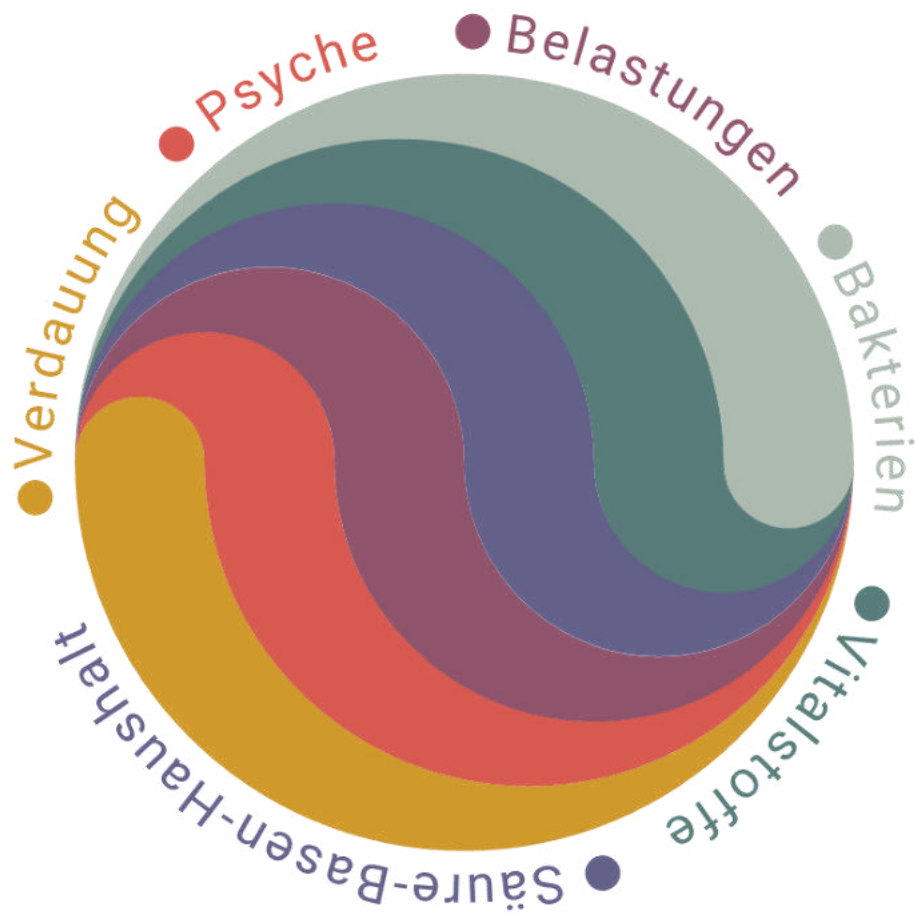
# Vitalstoffanalyse

Stark Mäßig Gering Gering Mäßig Stark

## Vitamine



# Vitalstoffanalyse



Entgiftung und Stoffwechsel



Stoffwechselaktivität ges.



Säure-Basen-Gleichgewicht



## Knochen

Knochenmineraldichte



Grad der Osteoporose



Osteokalzin



Vitalstoffe

Abweichung

Normbereich

Stark

Mäßig

Gering

20

33

40

-1

-31.22

-21

-24

-26

## Womit unterstütze ich mein Immunsystem nun zuerst?

### Darmflora-Set



1 x ProTop Antioxidans 500 ml  
1 x ProTop Topinambur Pulver

52,50 € - Sie sparen 5,50 €

### Immun-Set



1 x 60 Kps. lipoCellTech Vitamin C  
1 x 90 Kps. ProTop BasenKur  
1 x 60 Kps. D3+K2 Echt Vital

59 € - Sie sparen 8,80 €\*

\*Gültig bis 08.11.2022 12:00 Uhr

### Schwaches Immunsystem/öfter krank?

NAC  
600 mg

Zink  
15 mg

Selen  
200 mg



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



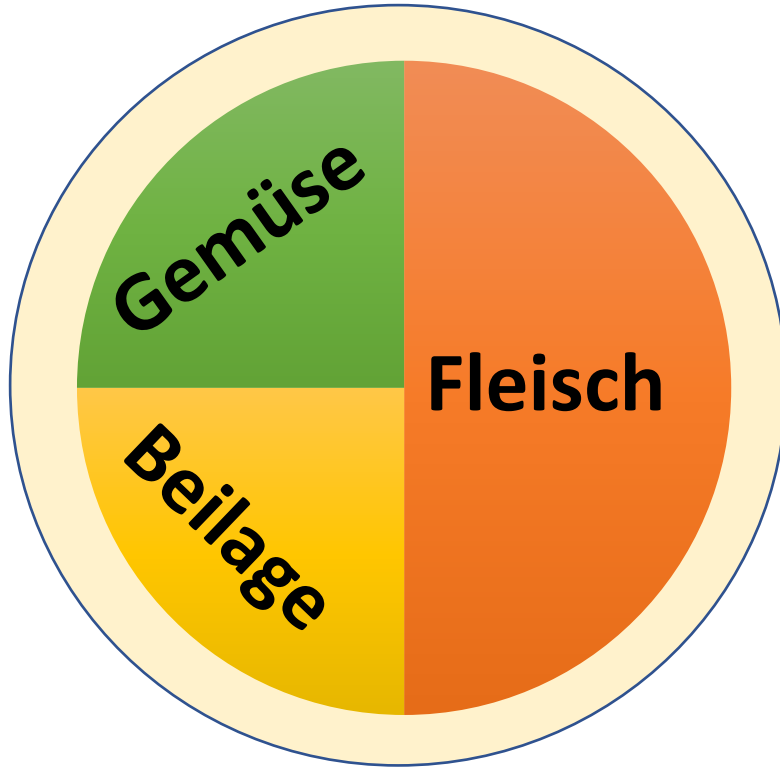
**Bio ist kein Hype, sondern zurück zum Ursprung, wie der moderne Mensch seit über 200.000 Jahren, ohne Industrie, auf der Erde existiert!**



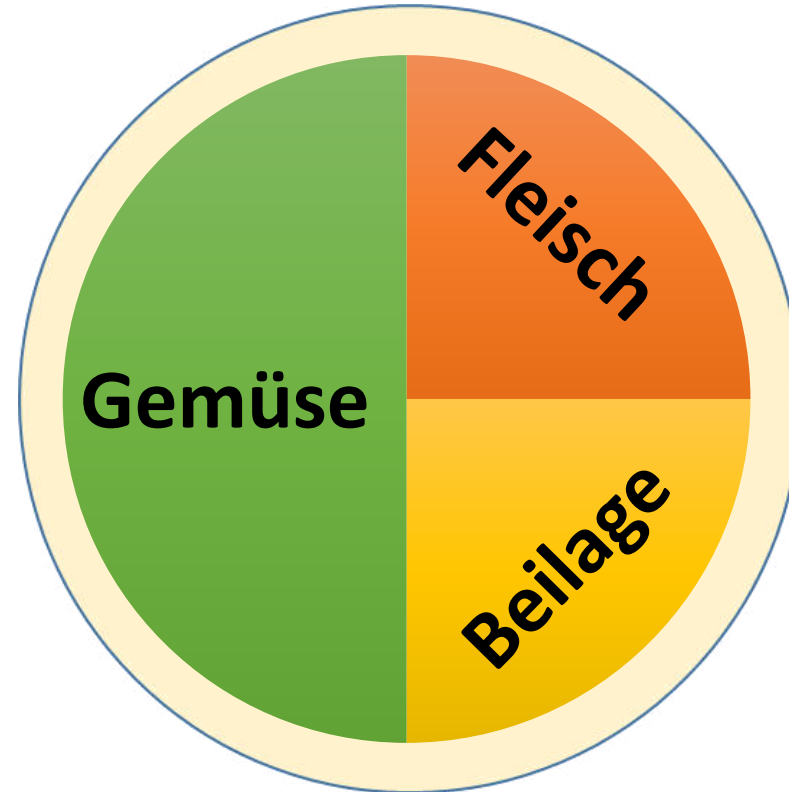


## Aufteilung auf dem Teller

**Du bist, was Du isst !**



meist übliche Variante



bessere Alternative

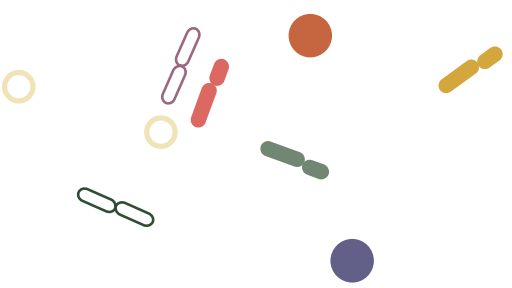


## Tomoko Okada (71 Jahre)

Die ehem. Opernsängerin begann das Training mit 62 Jahren

**Du bist, was Du isst !**





*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.*



Harald Stumpf  
stumpf@em-top.de

**Vielen Dank!**

### Darmflora-Set



1 x ProTop Antioxidans 500 ml  
1 x ProTop Topinambur Pulver

52,50 € - Sie sparen 5,50 €

### Immun-Set



1 x 60 Kps. lipoCellTech Vitamin C  
1 x 90 Kps. ProTop BasenKur  
1 x 60 Kps. D3+K2 Echt Vital

59 € - Sie sparen 8,80 €\*  
\*Gültig bis 08.11.2022 12:00 Uhr

