

BAKTERIEN POST

≡ 1/2021

von der Eußenheimer Manufaktur



sEM KompostTee

Was ist das und wofür wird er verwendet?

S. 6

Mit ProTop abnehmen

Wir stellen unsere ProTop StoffwechselKur vor.

S. 9 - 12

Wir sind
ProBIO
tisch • —



„Natur im Garten“

„Natur im Garten“ gibt es jetzt auch in Deutschland. „Natur im Garten“ ist eine Aktion, die das Bundesland Niederösterreich im Jahr 1999 ins Leben gerufen hat, um eine ökologische Gartenbewirtschaftung privater und öffentlicher Gärten zu forcieren und zu unterstützen. Wir sind seit Ende 2020 Mitglied. Die Kernkriterien der Bewegung „Natur im Garten“ legen fest, dass Gärten und Grünräume ohne Pestizide, ohne chemisch-synthetische Dünger und ohne Torf gestaltet und gepflegt werden. Es wird großer Wert auf biologische Vielfalt und Gestaltung mit heimischen und ökologisch wertvollen Pflanzen gelegt. Unser Grundstück wurde nach den Richtlinien von Natur im Garten zertifiziert und kann als Schau-garten zu unseren Öffnungszeiten besucht werden. Weiterhin werden unsere Bio-EM-Dünger für den ökologischen Gartenbau durch „Natur im Garten“ empfohlen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

<https://www.naturimgarten.at/natur-im-garten-deutschland/partnerbetriebe-deutschland.html>



Foto: Andreas Wagner





Liebe Freunde der spezifischen Effektiven Mikroorganismen,

der Frühling steht vor der Tür und damit die Hoffnung vieler Menschen, dass wieder Normalität eintritt. Das wünschen wir uns - denke ich - alle. Viele Menschen haben die Krise genutzt, um sich Gedanken über ihre eigene Gesundheit und die ihrer Mitmenschen zu machen. Wir haben gesehen, wie verwundbar wir sind und wie fragil unsere Umwelt ist. Alles hängt mit allem zusammen. Wir leben auf einem relativ kleinen Planeten, den es zu schützen und für nachfolgende Generationen zu erhalten gilt. Es gibt viele Probleme, aber auch viele Lösungen.

Gerade in dieser Coronakrise hat sich gezeigt, dass wir mit Mikroorganismen einen großen Beitrag für unsere Gesundheit und unseren Planeten leisten können. Ohne Bakterien ist Leben nicht möglich. Ohne Mikroorganismen kein Sauerstoff zum Atmen, kein Humus, in denen nährstoffreiche Pflanzen wachsen. Ohne unsere Bakterien im Körper könnten wir nicht existieren, alleine im Darm befinden sie ca. 2 kg Mikroorganismen, die 80 % unseres Immunsystems ausmachen und so könnte man unendlich viele Beispiele aufzählen. Dies haben viele Menschen erkannt und deshalb freue ich mich, dass ich zu diesem Thema auf dem **Homöopathiekongress**, der vom 12.02 - 21.02.2021 stattgefunden hat, von der Heilpraktikerin Gabi Schörk interviewt wurde.

In unserem Laden in Eußenheim ist ab sofort wieder Bio Naturerde erhältlich.

Neu: Bio-Dünger aus sEM KompostTee für den naturbewussten Gärtner und Landwirt. Mehr dazu in dieser BakterienPost bei dem Thema: „Effektive Mikroorganismen im Garten und der Landwirtschaft.“

Neu: ProTop StoffwechselKur

In Zusammenarbeit mit der Heilpraktikerin Verena Böer ist ein neues ProTop Produkt entstanden. Eine langfristige anhaltende Gewichtsreduktion und das Ende aller Heißhungerattacken sind nur möglich,

wenn Körper, Geist und Seele miteinbezogen werden. Unser neues Produkt erfüllt diese Kriterien. Verena gibt in ihrem Buch auch Einblicke in wichtige Stoffwechselprozesse, erklärt häufige Abnehm-bremser und unterstützt mit Informationen und Tipps zur Ernährung und Fettverbrennung sowie leckeren Rezeptideen.

Mehr zu der **ProTop StoffwechselKur** in dieser BakterienPost bei dem Thema „Gesundheit mit Effektiven Mikroorganismen“.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Jürgen Amthor mit seinem Team

Therapeutikum Govirth von Dr. Dr. Weth

Vorbeugend oder bei Coronaviren

Wir kennen Dr. Weth schon länger und schätzen seine fachliche Kompetenz als Arzt und Biochemiker. Er war Chefarzt an Universitätskliniken und hat eine Arztpraxis in Bad Kissingen.

- 1** Anhand seiner Forschungsergebnisse wird das Therapeutikum wie folgt beschrieben:
 - 1 Andocken**
Viren greifen durch ihre Spikes an Schleimhautzellen im Nasen- und Rachenraum an. Govirth (Nasen- und Mundspray) hemmt bzw. schädigt das Hämagglutinin an dem Virus (z. B. Coronavirus), sodass es nicht mehr an den Schleimhautzellen andocken kann.
 - 2 Freilegen der genetischen Information (RNA)**
An den Schleimhautzellen wird die genetische Information durch Zerstörung des Virus freigelegt, von Makrophagen (Fresszellen, Abwehrzellen) aufgenommen. Die Bildung von Antikörpern gegen den Virus wird aktiviert und die Synthese von Interferon angeregt.
 - 3 Antikörperbildung wird nachweisbar**
Unsere Untersuchungen zeigen, dass nach der Einnahme des Nasensprays Govirth es zu Antikörperbildung (IgG) kommt. Patienten, die Kontakt hatten mit dem Corona-Virus Covid 19 und das Govirth anwendeten, bemerkten keine Krankheitssymptome, bildeten jedoch Antikörper gegen das Corona-Virus aus.
 - 4 Bisherige Untersuchungen**
Unsere Befunde zeigen somit, dass mit dem Govirth auch eine Antikörperbildung stattfinden kann, ohne dass eine schwere Erkrankung stattfinden muss. Es muss darauf hingewiesen werden, dass wir bei den bisher behandelten Patienten keine schweren Erkrankungen sehen konnten. Auch dies kann aber nicht ausgeschlossen werden.
 - 5 Weitere Untersuchungen bei Erkrankten**
Weitere Untersuchungen zeigten, dass sich bei der Anwendung bereits erkrankter Patienten es zur schnellen Rückbildung von Fieber und Nervenfunktionsstörungen (Sprachstörungen, Geschmacksstörungen, Geruchsstörungen) kam.

Das Entscheidende an diesem Therapeutikum liegt in den wichtigen Punkten der Infektion und der Erkrankung, sodass

1. das Virus nicht/kaum andocken kann in der Nase, Rachenraum und Lunge, um eine Infektion auszulösen.
2. eine Schädigung der Andockstellen des Virus stattfindet.
3. dass Erwachsene geschützt werden ähnlich dem eigenen Abwehrmechanismus der Kinder
4. dass Thrombosen und Embolien, die das Virus verursacht, nicht entstehen können oder vermieden werden.
5. diese Haupt-Todesursache (Lungenembolien) vermieden wird.
6. eine Quarantäne nicht mehr nötig sein dürfte bei Verabreichung des Therapeutikums.
7. dass durch Govirth keine Allergien auftreten können, da das Therapeutikum sich aus körpereigenen Substanzen zusammensetzt.

gezeichnet **Dr. Dr. Weth**

Govirth 30,- €

2 - 3 mal täglich in Mund und Nase sprühen.
Auch für Kinder geeignet. Dementsprechend
weniger sprühen. Eine Überdosierung kann
nicht erfolgen.

Wir, die Eußenheimer Manufaktur, halten das Therapeutikum für einen sinnvollen Schutz vor und bei Corona. Viren gibt es seit es Menschen auf diesem Planeten gibt. Unser Immunsystem hat gelernt, mit diesen Viren zu leben und sie zu bekämpfen. Ich bin nach wie vor der Meinung, dass unsere Darmbakterien - und damit verbunden ein starkes Immunsystem - die beste Antwort auf alle Arten von Viren ist. Leider gibt es auch Menschen, deren Immunsystem durch Krankheit, Medikamente, äußere Einflüsse u.v.m. gestört ist. Gut, dass es solche Mediziner wie Dr. Weth gibt, die nebenwirkungsfreie Therapeutika erforschen und entwickeln, um uns zu helfen, damit wir wieder raus aus der Angst und in die Normalität kommen. Viele Menschen können, dürfen oder wollen sich aus gesundheitlichen Gründen nicht impfen lassen. Auch hier sehe ich eine sehr gute Alternative zu den Impfstoffen.



Effektive Mikroorganismen zum Reinigen

Warum nicht mit Bakterien reinigen? Frühjahrsputz mal ohne Chemie, Handschuhe und Mundschutz

Immer mehr Haushalte, aber auch öffentliche Gebäude wie Schulen, haben erkannt, wie umweltschonend für Mensch und Natur das Reinigen mit unseren Mikroorganismen ist. Die Vorteile liegen auf der Hand und werden inzwischen auch von einigen Mediziner*innen anerkannt.

Unser Probiotischer Allzweckreiniger hat eine sehr hohe Reinigungswirkung, besiedelt die Oberflächen,

auch die Haut mit „positiven“ Mikroorganismen, baut einen natürlichen Mikrofilm gegen Neverschmutzung auf und schafft ein positives Milieu.

Um den Kreislauf des Wassers (Haushalt – Kanal – Kläranlage – Flüsse – Meer – Verdunstung – Regen – Trinkwasser) rein zu halten, raten wir deshalb im Haushalt unseren Probiotischen Allzweckreiniger einzusetzen.

Man kann den Reiniger sehr gut auch als Raumspray verwenden.



Effektive Mikroorganismen für Teiche und Gewässer

In Teichen zur Schlammreduzierung und bei Algenbefall werden Effektive Mikroorganismen schon seit vielen Jahren eingesetzt. Mit Effektiven Mikroorganismen sind in vielen Regionen dieser Erde ganze Seenlandschaften und Flüsse renaturiert worden. Schwermetalle werden abgebaut und das Wasser wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Die Stadt Würzburg setzt z. B. seit Jahren auf die natürliche Wirkung der Effektiven Mikroorganismen bei Teichen und Brunnen.

Die Privatbrauerei Zehender setzt bei seiner Biokläranlage mit Teichen auf unsere Mikroorganismen. Den Film dazu können Sie ebenfalls auf YouTube unter dem Suchbegriff „sEM Kläranlage“ anschauen.

Zur Geruchsbeseitigung für Teiche und Seen, Regentonnen und Zisternen:

Ab April/Mai bis Oktober 1 Liter **sEM Teich** pro 10 m³ = 0,01% etwa 2 – 6 mal im Jahr pur oder mit Wasser verdünnt (1:5) gleichmäßig ausbringen. Zusätzlich 1x jährlich 3 kg pro 10 m³ Urgesteinsmehl z. B. Diabas einstreuen.

Einmalig empfehlen wir:

1 Beutel **Pipes** oder 2 x 35 mm Pipes pro 10 m³ Gewässer.

Die Pipes verändern nach Sekunden bereits die molekulare Struktur des Wassers und helfen zusammen mit **sEM Teich** die Veralgungen aufzulösen. Weiterhin wird das Wachstum der Wasserpflanzen unterstützt und das Wasser mit Sauerstoff angereichert. **Dadurch entsteht eine natürliche, organische Lebendigkeit des Wassers – ganz ohne Chemie.**



Garten 6 **SEM KOMPOSTTEE**

BIO-PFLANZENFUTTER

Als Ergänzung oder auch Alternative zu unseren bisherigen Düngern auf EM-Basis haben wir einen **sEM KompostTee** entwickelt. Die Handhabung ist kinderleicht, da die fertigen Teebeutel einfach in eine Gießkanne mit Wasser gehängt werden und dann der Inhalt im Garten oder bei Zimmerpflanzen vergossen wird. Die Teebeutel können umweltfreundlich im Garten oder auf dem Kompost entsorgt werden.



Versuche haben gezeigt, dass durch die Kompostteebehandlung folgende Effekte eintreten:

- die Humusbildung des Bodens wird unterstützt.
- die Wasserspeicherfähigkeit durch bessere Lebendverbauung des Bodens erhöht.
- die Symbiose und die aktive Kommunikation zwischen Pflanze und Bodenleben verstärkt.
- Pflanzenreste werden schneller in Humus umgewandelt.
- Verdichtungen abgebaut und der Aggregatzustand des Bodens verbessert.
- das Wachstum und die Entwicklung der Pflanzen gefördert.
- die Stresstoleranz gegen negative Umweltbedingungen durch ein größeres Wurzelwachstum der Pflanzen erhöht.
- die ernährungsphysiologische Qualität von pflanzlichen Produkten erhöht.

Aufgrund der einfachen, unkomplizierten Anwendung (einfach Aufgussbeutel über Nacht in die Gießkanne geben) und der kleinen Portionierung ist der „Tee für Pflanzen“ ein ideales Pflanzenstärkungs-Produkt für alle Gärtner*innen in Stadt und Land.

Unser **sEM KompostTee** schafft die besten Wachstumsbedingungen für Pflanzen und sorgt für dauerhafte Vitalität, lang andauernde Blütenpracht und üppige Ernte.

Geeignet für **ALLE** Pflanzen in Haus und Garten. Der Boden wird durch unseren **sEM KOMPOSTTEE** mit Milliarden Mikroorganismen durchflutet, nachhaltig belebt und gestärkt. Aufgussbeutel einfach über Nacht in die Gießkanne geben. Die im trockenen **KompostTee** Beutel „schlafenden“ Mikroorganismen vermehren sich (nur) im Wasser explosionsartig, bilden eine natürliche Bio-Barriere um die Pflanzenwurzeln und stellen den Pflanzen die enthaltenen Nährstoffe bedarfsgerecht, im optimalen Verhältnis zur Verfügung.

Dosierung:

zur biologischen Düngung: Alle 1 – 2 Wochen
1 Aufgussbeutel in ca. 2 l Gießwasser geben und über Nacht ziehen lassen.

Zur natürlichen Bodenbelebung: Alle 2 – 3 Wochen
1 Aufgussbeutel in ca. 10 l Gießwasser geben und über Nacht ziehen lassen.
10 l reichen für ca. 80 qm Gartenfläche im Jahr.

Mehltau

Sehr gefreut hat uns ein Versuch von Frau Katharina Schifferstein. Sie ist Pflanzenschutzberaterin beim Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen in Mainz-Kastel.

Sie ist Anfang des Jahres über einen Gemüsebaubetrieb, der unsere Produkte zur Pflanzenstärkung bei Gurken im Gewächshaus einsetzen wollte, aufmerksam geworden. In vielen gartenbaulichen Versuchen wurde ja schon gezeigt, dass man mit Effektiven Mikroorganismen den Echten Mehltau gut verdrängen kann. Im Gartenbauzentrum Geisenheim haben sie einen Testversuch (2 Wiederholungen) mit Sonnenblumen durchgeführt. Die Pflanzen wurden vorbeugend mit verschiedenen Pflanzenschutzstoffen zweimal wöchentlich über 7 Wochen behandelt.

Sie schreibt:

„Die Variante mit Ihrem Produkt zeigte eine fast 100%ige Befallsfreiheit. Die Kontrollvarianten waren zuverlässig mit Echtem Mehltau befallen.“

Dieser Versuch hat uns ermutigt, **sEM Pflanzenschutz Mehltau** auf den Markt zu bringen.

Ab März ist **sEM Pflanzenschutz Mehltau** bei uns in 100 ml Gebinde erhältlich. Wir empfehlen 2 x die Woche, 7 Wochen lang vorbeugend oder bei Befall auf 500 ml Wasser 10 ml von unserem natürlichen Pflanzenschutzmittel zu geben.

Wir freuen uns immer über Versuche von Pflanzenschutzberatern/innen, die mit natürlichen Mitteln experimentieren. Umso erfreulicher ist es, wenn sie so erfolgreich und von uns hergestellt sind. Es ist an der Zeit, dass wir umdenken. Weg von Kunstdünger und Chemie. Solche Versuche und die Rückmeldungen von tausenden Anwendern zeigen, dass es geht.

Innovativ ist, dass wir mit dem **sEM KompostTee** mehrere wichtige Komponenten, die für unsere **Pflanzengesundheit und Humusaufbau** wichtig sind, vereinen.

- Effektive Mikroorganismen
- Bio-Regenwurmhumus mit 40.000 Bakterienstämmen direkt aus der Natur
- Mykorrhiza
Als Mykorrhiza wird eine Form der Symbiose von Pilzen und Pflanzen bezeichnet, bei der ein Pilz mit dem Feinwurzelsystem einer Pflanze in Kontakt ist.
- 100 % biologische Zutaten aus der Region:
Malzkeime, Kräutermischungen aus Acker-schachtelhalm, Baldrian, Brennessel, Beinwell, Ringelblume
- Pflanzenkohle zum Aufbau von Terra Preta
- Mineralien, die so dringend in den Böden und Pflanzen benötigt werden
- feinstoffliche Informationen

START



So startest du mit Effektiven Mikroorganismen im Garten:

Frühjahr

1 Min. 2-3 Wochen vor dem Pflanzen und Säen restliche Pflanzenrückstände abschneiden und zerkleinern.

„Wer Fäulnis sät, wird Fäulnis ernten“



2 Mit sEM Garten begießen (200 ml auf 10 l) und leicht einarbeiten.

3

Eine Handvoll voll (ca. 33g) **Bokashi+400** pro m² ausstreuen

oder eigenes Bokashi (6) oder Kompost (9)

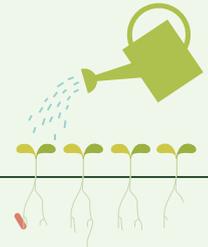
4

sEM Garten alle 2 Wochen

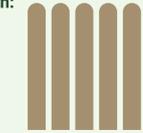
sEM Flüssigdünger

sEM KompostTee (7)

ideal bei Jungpflanzen alle 2 Wochen



1



2



sEM Garten

3



Bokashi+400

4



sEM Flüssigdünger

5

Mulchen
Mulchen
Mulchen

6

Wer keinen Bokashi-Eimer hat, kann über den Schleichweg weiterziehen.

6



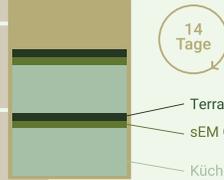
Bokashi-Eimer

6 Bokashi-Eimer

Wer Bokashi aus Küchen-/Gartenabfällen hat, sollte danach mit dem Bepflanzen 14 Tage warten.

300 - 500 g Küchen-Bokashi pro 1 m² im Jahr

festdrücken und luftdicht verschließen



14 Tage

Terra Symbiotika
sEM Garten sprühen
Küchenabfälle

Küchenabfälle jeder Art können im Bokashi-Eimer fermentiert werden.

Anwendung: Kleinen Graben ziehen (bis zu 10 cm), Küchen-Bokashi einfüllen und mit Erde zudecken. Mit sEM Garten (100 - 200 ml auf 10 l Wasser) kräftig gießen.

8 Topfpflanzen

sEM Flüssigdünger alle 2 Wochen

oder

sEM KompostTee alle 1-2 Wochen



Mit sEM Garten (100 - 200 ml auf 10 l) gießen, Mulchmaterial aufbringen und im Anschluss das aufgebrauchte Mulchmaterial mit sEM Garten benetzen. Gutes Mulchmaterial bietet Grün- und Grasschnitt, angereicherter Kompost und im Herbst Laub.

5 Mulchen

Regelmäßiges Mulchen schützt den Boden und unsere kleinen Helfer vor direkter Sonneneinstrahlung und Austrocknung.



Du hast keinen Kompost? Macht nichts! Laufe am Kompost vorbei und

nehme eine Packung sEM KompostTee mit.

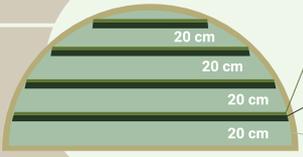
7



sEM KompostTee

Terra Symbiotika

Kompost 9



3. sEM Garten sprühen 200 ml auf 1 l Wasser mischen 1 - 2 l auf 1 m² sprühen
2. Terra Symbiotika 1 cbm ca. 5 kg
1. Kompostmaterial

7 sEM KompostTee Anwendung



24 Stunden

24 Stunden in dem Gießwasser hängen lassen und dann die Pflanzen gießen.

zur Düngung: alle 1-2 Wochen 1 Aufgussbeutel in 2 Liter

zur Bodenbelegung: alle 2 Wochen 1 Aufgussbeutel in 10 Liter

Sommer



Boden nicht umgraben, nur hacken, zum Schutz der Mikros.

Pflanzen nehmen Vitamine, Spurenelemente usw. über ihre Wurzeln auf. Je höher der organische Gehalt im Boden, desto mehr Vitaminstoffe wird von den Bodenbakterien gebildet. Je mehr Bodenbakterien im Boden, desto höher ist der Vitamingehalt in unseren Pflanzen.

gesunder Boden

gesunde Pflanzen

gesunder Mensch

Mikroorganismen 11

In einer Handvoll Erde sollten mehr Mikroorganismen sein als es Menschen auf der Erde gibt.

Es geht auch ohne Chemie, denn Gesundheit fängt im Boden an!

ERNTE



Mit ProTop abnehmen

Verena Böer schreibt in ihrem Buch:

„Der Teufel und die Schokoladentorte“

Essen für die Seele, dass langfristig anhaltende Gewichtsreduktion nur möglich ist, wenn Körper, Geist und Seele miteinbezogen werden.

Es gibt tausende von „Wunder“ Mittelchen auf dem Markt, die beim Abnehmen unterstützen können. In der Regel sind es Mittel mit fragwürdigen Inhaltsstoffen, die den JoJo-Effekt verstärken. Wir sind mit unserer StoffwechselKur mal ganz anders an das Problem herangegangen. Zum einen haben wir biologisch angebaute Pflanzen für unsere ProTop StoffwechselKur gewählt, die einen kalorienverbrennenden Effekt haben, zum zweiten setzen wir auf unsere Mikroorganismen, die beim Abnehmen sehr effektiv helfen können und zum dritten auf Pflanzen, die positiv für die Psyche sind.

Über mehrere Monate hatten wir einige Testpersonen, die die Wirkung von der StoffwechselKur bestätigt haben. Wir möchten aber auch darauf hinweisen, dass es wichtig ist, sich ganzheitlich gesund zu ernähren, seine Verdauung im Blick zu haben und sich ausreichend an der frischen Luft zu bewegen. Vielleicht kann das Buch von Verena Böer und unser ProTop StoffwechselKur dabei helfen, diese wichtige Veränderung zu bewirken.

ProTop StoffwechselKur Inhaltstoffe:



Ingwerwurzel



Birkenblätter



Ashwagandha



*Topinambur
fermentiert*



Chili



Chiasamen



Flohsamen



Probiotik



Ingwerwurzel

Der Ingwer birgt viele wichtige Vitamine in sich, wie Vitamin C und E sowie Vitamin B3, B5 und B6. Zusätzlich enthält der Ingwer Folsäure, Thiamin, Niacin und Riboflavin, die sich gesundheitsfördernd auf den Körper auswirken.

Mineralien: Eisen, Kalzium, Zink, Magnesium und Kalium.

Ingwer hat einen kalorienverbrennenden Effekt – das belegt jedenfalls eine gerade veröffentlichte Studie der New Yorker Columbia Universität. Und die Forscher entdeckten eine weitere überraschende Ingwer-Wirkung: Die Knollenpflanzen-Konsumenten aßen weniger – sie hatten weniger Appetit. Die Scharfstoffe des Ingwers heizen unserem Stoffwechsel so richtig ein und verbessern die Fettverbrennung. Verantwortlich für die Schärfe ist das im Ingwer enthaltene Gingerol: Dieser Scharfstoff verstärkt den Speichelfluss und die Produktion von Magensaft, was die Verdauung verbessert. Das enthaltene Gingerol sorgt dafür, dass Säuren im Magen absorbiert werden. Zusätzlich werden Verdauungsenzyme aktiviert, damit die Verdauung wieder in geregelten Bahnen läuft. Daher ist Ingwer auch bei Verstopfung oder Durchfall hilfreich. Gingerol wird zudem eine krebsvorbeugende Wirkung, insbesondere gegen Darmkrebs, nachgesagt. Da eine einmalige Ingwer-Einnahme nicht den gewünschten Effekt erzielt, gehen die Forscher davon aus, dass die positiven Effekte nur bei regelmäßiger Ingwer-Einnahme auftreten.



Birkenblätter

Die Wirkung der Birkenblätter basiert vor allem auf den in ihnen enthaltenen Flavonoiden, die die Harnmenge steigern. Weitere Inhaltsstoffe der Heilpflanze sind ätherische Öle, Saponine, Phenolcarbonsäuren sowie Gerbstoffe.

Die heilenden Kräfte der Birke können bei folgenden Beschwerden vorbeugend und unterstützend in Tees und Auszügen genutzt werden: Entschlackungskuren, Fettverbrennung, Linderung von Rheuma und Gicht, Ausschwemmen von Blasen- und Nierensteinen, Erkältung, Blasenentzündung, Hilfe bei Hautproblemen (Pickel, Pusteln, Eiterungen, Ekzeme, Juckreiz), glanzloses Haar und juckende Kopfhaut, Ausspülen von Ödemen und Wasseransammlungen



Ashwagandhawurzel

Ashwagandha ist eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse, die überwiegend in Indien, Pakistan und Afghanistan wächst und dort seit über 3.000 Jahren in der Naturheilkunde eingesetzt wird.

In den alten indischen Schriften wird Ashwagandha sogar als Wundermittel bezeichnet!

Ashwagandha ist nicht nur unter dem Begriff „indischer Ginseng“ bekannt, sondern wird auch als Energiequelle bezeichnet. Vor allem in Form von Pulver und anderen Darreichungsformen soll Ashwagandha eine **positive Wirkung auf Menschen mit Depressionen haben**. Dem Wirkstoff Withanolid wird dabei eine beruhigende und entspannende Wirkung nachgesagt, wodurch er **auch bei Stress helfen kann**. Selbst die ayurvedische Medizin nutzt die Schlafbeere bei Depressionen und sogar zur Behandlung von Tumoren. Bereits in Ägypten und auch in allen anderen arabischen Ländern gilt die Pflanze seit jeher als wahres Wundermittel und wird beispielsweise in Indien an Narkotikum, als verjüngendes Tonikum sowie als Aphrodisiakum angewendet.

Laut Übersicht des Huntington College of Health Sciences wird Ashwagandha unter anderem verwendet, um

- innere Ruhe und Stärke zu verleihen
- die Energie zu steigern
- die Leistungsfähigkeit zu steigern

In einer Studie, die am University College London (UCL) durchgeführt wurde, untersuchten die Forscher einen Zusammenhang zwischen durchschnittlicher Höhe des Cortisolspiegels – gemessen in den Haaren – und dem Hüftumfang sowie Body Mass Index (BMI). Die Daten von mehr als 2.500 Männern und Frauen wurden über einen Zeitraum von vier Jahren aufgezeichnet. Sarah Jackson, die Leiterin der Studie und ihr Team, kamen zu dem Ergebnis, dass höhere Cortisolspiegel tatsächlich mit höherem Bauchumfang und BMI korrelieren. Also je höher der

Stress, desto höher das Gewicht. Bei Menschen, die aufgrund ihres BMI von über 30 als übergewichtig gelten, waren die Cortisolspiegel in besonderem Maße erhöht.

In einer weiteren britischen Studie fanden die Forscher heraus, dass Menschen, die stressbedingt einen höheren Cortisolspiegel aufwiesen, bei Schwierigkeiten im Alltag eher zu Snacks und Süßigkeiten griffen, als Menschen mit einem normalen Cortisolspiegel.

Wie kann Ashwagandha helfen?

Ashwagandha kann durch seine stressreduzierende Wirkung dabei helfen, den Cortisolspiegel zu senken. Weniger (chronischer) Stress führt – wie wir gesehen haben – zu einer Normalisierung des Appetits und unterstützt dabei direkt die Gewichtsabnahme. Ein weiterer Effekt ist die blutzuckerstabilisierende Wirkung von Ashwagandha. Dadurch werden Heißhungerattacken, die durch einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel verursacht werden, erfolgreich verhindert.

Ashwagandha hilft dabei, den Appetit zu normalisieren und Heißhungerattacken zu verhindern und ist damit der ideale Wegbegleiter für jegliche Form der Gewichtsabnahme – unabhängig, davon, ob Sie sich jetzt für eine Low-Carb-Diät, Fasten oder eine schlichte Drosselung der Kalorienzufuhr entscheiden. Weiterhin werden die positiven Mikroorganismen im Darm gefördert.

In einer Studie an Menschen mit mäßig erhöhten Cholesterinwerten konnte Ashwagandha (3 g pro Tag) bereits innerhalb von nur 30 Tagen die Blutwerte erheblich verbessern. Darüber hinaus reduzierte sich der Körperfettanteil und die Muskelkraft stieg an. Zum einen kann Ashwagandha Ihnen bei der Gewichtsabnahme helfen. Denn Übergewicht ist Risikofaktor Nr. 1 für einen Diabetes Typ 2. Je mehr Gewicht Sie verlieren, umso mehr wird Ihr Diabetes davon profitieren. Ashwagandha hat aber auch direkte Einflüsse auf die Stoffwechselerkrankung.



Topinambur

Topinambur ist die Abnehmknolle schlechthin. Die Knolle macht besonders satt, schlank und hält den Blutzuckerspiegel konstant.

Topinambur ist die Wunderknolle, die als neuestes Superfood gehandelt wird.

Topinambur gilt, dank des hohen Inulin-Gehaltes, als Präbiotikum, ist gut für die Darmgesundheit und sorgt für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Das Knollengewächs ist außerdem ein guter Lieferant von Antioxidantien.

1. Sattmacher

In Topinambur stecken viele Ballaststoffe wie zum Beispiel Inulin, die im Magen und Darm aufquellen und lange sättigen. Dadurch bleiben wir länger satt und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant. Das macht Topinambur auch bei Diabetikern beliebt.

2. Figurwunder

Topinambur besteht zu 80 Prozent aus Wasser und hat auf 100 Gramm gerechnet, gerade mal 73 Kalorien. Das ist so schon ziemlich wenig. Wegen seines hohen Anteils an Ballaststoffen können nicht alle Kalorien als Energieträger genutzt werden. Ballaststoffe werden mitsamt ihrer Kalorien unverdaut wieder ausgeschieden.

3. Nährstoffbombe und perfekt für Veganer

Topinambur liefert viele wichtige Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und D, Nikotinsäure und Biotin. Das Gemüse ist außerdem reich an Spurenelementen, an Kalium (400 - 800 mg/100g) und besteht zu rund drei Prozent aus Eiweiß. Das macht die Knolle auch perfekt für alle, die auf eine rein pflanzliche Ernährung setzen.

4. Stärkung für Darm und Abwehrkräfte

Wegen der vielen Ballaststoffe, die in Topinambur enthalten sind, wird der Darm in Schwung gebracht und die Darmflora gesund gehalten. Eine gesunde Darmflora ist wiederum wichtig für das Immunsystem und unsere Gesundheit.



Chili

Chili bändigt Ihren Heißhunger, baut Fettzellen ab und regt Ihren Stoffwechsel an, verbrennt Kalorien und bewirkt eine bessere Verdauung.

Eine Studie mit 24 leicht übergewichtigen Männern hat die appetitzügelnde Wirkung von Chilis bewiesen: Die Männer, die vorher Chili genommen hatten, griffen bei einem reichhaltigen Frühstück weniger zu als die anderen. Die Einnahme von Chili führte dazu, dass zehn Prozent weniger Energie aufgenommen wurde. In einer anderen Untersuchung, einer Langzeitstudie wurden 19 leicht übergewichtige Personen über einen Zeitraum von zwölf Wochen beobachtet. Die Studie ergab, dass die Probanden, die täglich eine gewisse Menge Chili zu sich nahmen, zwar nicht unbedingt weniger aßen, aber danach weniger Körperfett aufwiesen. „Der Verzehr von Chili macht nicht automatisch schlank“, betont die Expertin. Der Stoff könne aber – zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung – „einen Beitrag leisten, um abzunehmen“.

Glückshormone sättigen:

Wenn der Körper Schärfe registriert, wird das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert – und die Produktion von den Glückshormonen Serotonin und Dopamin angeregt. Diese rufen ein Sättigungsgefühl hervor: „Es wurde herausgefunden, dass die Nonivamid-vermittelte Ausschüttung dieser Hormone nicht nur von den Schmerzrezeptoren abhängig ist, sondern auch über Darmzellen ausgelöst werden kann“, sagt Somoza.

Flohsamenschalen indisch

wirken mild abführend bei Verstopfung sowie regulierend bei Durchfall.

Da die Einnahme das Sättigungsgefühl fördert, können Flohsamen das Abnehmen unterstützen.

Chiasamen

Chiasamen bewirken dank ihrer ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffe ein **lang anhaltendes Sättigungsgefühl**. Da sie das Neunfache ihres Eigengewichtes an Wasser binden, quellen sie im Magen auf und sättigen bereits aufgrund des beanspruchten Volumens.

Darüber hinaus können Chiasamen maßgeblich zur Deckung des täglichen Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen beitragen.

Neben Proteinen enthalten Chiasamen auch jede Menge essenzieller Aminosäuren, sodass der Körper in der Lage ist, das Protein aus den Samen gut aufzunehmen. Chiasamen sind daher eine ausgezeichnete Proteinquelle, ganz besonders für Menschen, die nur wenige oder keine tierischen Produkte essen.

Chiasamen bestehen bis zu zwanzig Prozent aus Eiweiß. Dieses kann das Abnehmen im Rahmen einer gesunden Ernährung unterstützen.

Bifidobakterien und Laktobazillen

Probiotika wie Laktobazillen oder Bifidobakterien gelten als Unterstützung beim Abnehmen. Wer abnehmen möchte, sollte sich gut um die 100 Billionen Bakterien im Darm kümmern.

Unsere Frühlings-Aktionen

*gültig von 01.03 - 31.05.2021

Darmreinigung und Schwermetallausleitung

Schwermetalle

Von Natur aus sind Metalle wie Blei, Cadmium, Quecksilber und Aluminium nur in sehr geringen Mengen vorhanden. Durch die Industrie werden sie konzentriert abgebaut und wieder über die gesamte Umwelt verteilt und gelangen so in Nahrung, Wasser und Luft. Schwermetalle neigen dazu, sich im Körper abzulagern, und zwar in Knochen, Leber, Gehirn und Nieren. Hier lassen sie sich nur sehr schwer ausscheiden. Schon kleine Mengen der giftigen Metalle begünstigen viele moderne Leiden wie z.B. Krebs, Bluthochdruck und ADHS, Lernschwächen bei Kindern und sogar Haarausfall.

Metalle sind Katalysatoren für Oxidation, d.h. sie fördern die Bildung freier Radikale, die dann zu Zell- und Gewebeschädigungen, Entzündungen und Alterungsvorgängen führen können. Sie sind ursächlich an alltäglichen Erkrankungen mitbeteiligt und verdrängen Mineralstoffe und Spurenelemente von ihren Enzymstellen, sodass der Stoffwechsel blockiert wird. Chronische Metallbelastungen können Eiweiße verändern, was zu Infektanfälligkeit, Überempfindlichkeitsreaktionen und Autoimmunerkrankungen führen kann.

Eine perfekte Kombination – Flohsamenschalen und ProTop BioRedoX1

Flohsamenschalen enthalten eine ganze Menge an Schleimstoffen, wodurch ihre Wirkung zustande kommt. Sie sind in der Lage, ihre wasserbindenden Eigenschaften während der gesamten Darmpassage aufrecht zu erhalten. Sie werden also kaum von den Darmbakterien abgebaut. Sie quellen nämlich im Darm auf und erhöhen dort das Volumen des Stuhlgangs. Das wiederum hat zur Folge, dass dieser sich ausdehnt und an den Darminnenwänden diverse Ablagerungen, die sich dort im Laufe der Zeit angesammelt haben, mitnimmt. So wirken sie wie eine Bürste im Darm.

Das ProTop BioRedoX1 entlastet die Ausleitungsorgane. Durch die Inhaltsstoffe Chlorella, Weizengras, Kurkuma, Löwenzahn, Brokkoli, Acerola, Knoblauch, Bärlauch und Pfeffer ist es abgestimmt, um Magen, Darm, Niere und Leber zu entlasten.

Anwendung zur intensiven Darmreinigung und Entgiftung.

Geben Sie je einen Teelöffel in ein Glas Wasser und trinken es 1 Stunde vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen. Da Gifte gebunden werden ist ein Abstand zu Arzneimitteln von 60 Minuten erforderlich!



FRÜHLINGS-ENTGIFTUNGS-PAKET*

1 x BioRedoX1 im 500 ml Mironglas
1 x Flohsamenschalenpulver 300 g

Zum Sonderpreis* von **50,00 Euro**
Sie sparen 25,00 Euro.

10 %

Frühlings-Rabatt

Mit dem Gutscheincode:

EM-BakterienPost-1-2021erhalten Sie **10 %** auf folgende
Produkte*:

Probiotischer
Allzweckreiniger
1 l, 5 l, 10 l

Normalpreis 1 l: 6,50 €
5 l: 30,00 €
10 l: 55,00 €



sEM KompostTee

Normalpreis
12 Beutel: 15,00 €



sEM Pflanzenschutz
Mehltau 100 ml

Normalpreis
100 ml: 15,00 €



ProTop StoffwechselKur

Normalpreis
90 Kapseln: 27,00 €

*Der Code ist gültig vom 01.03.2021 - 31.05.2021
und kann unbegrenzt oft für die 4 Produkte in der
Zeit eingesetzt werden.



FRÜHLINGS-GARTEN-PAKET*

1 x 5 kg Bokashi+400
1 x 5 l sEM Garten
1 x 5 kg Terra Symbiotika

Zum Sonderpreis* von **58,00 Euro**
Sie sparen 5,00 Euro.

Frachtkostenfrei ab einem Bestellwert von 50,- €

Wie immer alles in Bioqualität

Zusätzlich erhalten Sie pro Bestellung die Bonusmarken und alle Aktionspakete innerhalb Deutschland frachtfrei geliefert.
Ab 50,00 Euro ist jede Bestellung innerhalb Deutschland bei der Eußenheimer Manufaktur frachtfrei.

Eußenheimer Manufaktur UG

(haftungsbeschränkt)
An der Tabakmühle 3
97776 Eußenheim
Tel. 0 93 53 / 99 63 01
Fax 0 93 53 / 99 63 02
kontakt@eussenheimer-manufaktur.de
www.eussenheimer-manufaktur.de

Bestellannahme

Tel. 0 93 53 / 99 63 01
Öffnungszeiten im Laden und Büro
Mo bis Fr von 8:30 - 12:00 Uhr
13:00 - 17:30 Uhr
jeden 3. Samstag im Monat von
9:00 - 12:00 Uhr

Sie, Freunde oder Bekannte
möchten die BakterienPost
auch per Post und/oder
E-Mail erhalten?
Gerne! Anruf genügt!





Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

März 2021

Mo	01.03
Di	02.03
Do	04.03
Fr	05.03
Sa	06.03
Di	09.03
Mi	10.03
So	14.03
Mo	15.03
Do	18.03
Fr	19.03
Sa	20.03
So	21.03
Mi	24.03
So	28.03
Mo	29.03

April 2021

Do	01.04
Mo	05.04
Di	06.04
Mi	07.04
Fr	09.04
Sa	10.04
So	11.04
Mo	12.04
Do	15.04
Sa	17.04
Di	20.04
Mi	21.04
Sa	24.04
So	25.04
Mo	26.04
Mi	28.04
Fr	30.04

Mai 2021

Mo	03.05
Di	04.05
Fr	07.05
Sa	08.05
Mi	12.05
Fr	14.05
Mo	17.05
Di	18.05
Fr	21.05
Sa	22.05
So	23.05
Mo	24.05
Do	27.05
Mo	31.05

Leider sind ja 2020 alle Stammtische und Vorträge sowie Aus- und Weiterbildungen für Therapeuten coronabedingt ausgefallen. Auf Initiative von einigen Therapeuten ist die Idee entstanden, ab 2021 sogenannte „EM-Wohnzimmervorträge“ in kleinen Gruppen bei interessierten Menschen zuhause durchzuführen. Ab März geht es los. Je nach Lage online und - wenn es wieder erlaubt ist - auch direkt bei Ihnen im Wohnzimmer.

Details dazu sowie Infos zu unseren EM-Beratern finden Sie auf unserer Homepage unter

<https://em-ug.de/termine-veranstaltungen/>

Hier können Sie direkt Kontakt mit unseren Beratern aufnehmen und einen Termin vereinbaren. Wer selbst Berater werden möchte, kann sich bei uns gerne melden.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest!
Ihr Jürgen Amthor und Team

Vom 06. April 2021 bis einschließlich 09. April 2021 haben wir Betriebsurlaub.

Öffnungszeiten im Laden und Büro

Mo bis Fr von 8:30 - 12:00 Uhr
13:00 - 17:30 Uhr

jeden 3. Samstag im Monat von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Recherchen:

Die Inhalte dieser BakterienPost beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapievorschlüsse und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Wir übernehmen keine Haftung für Irrtümer und Druckfehler!