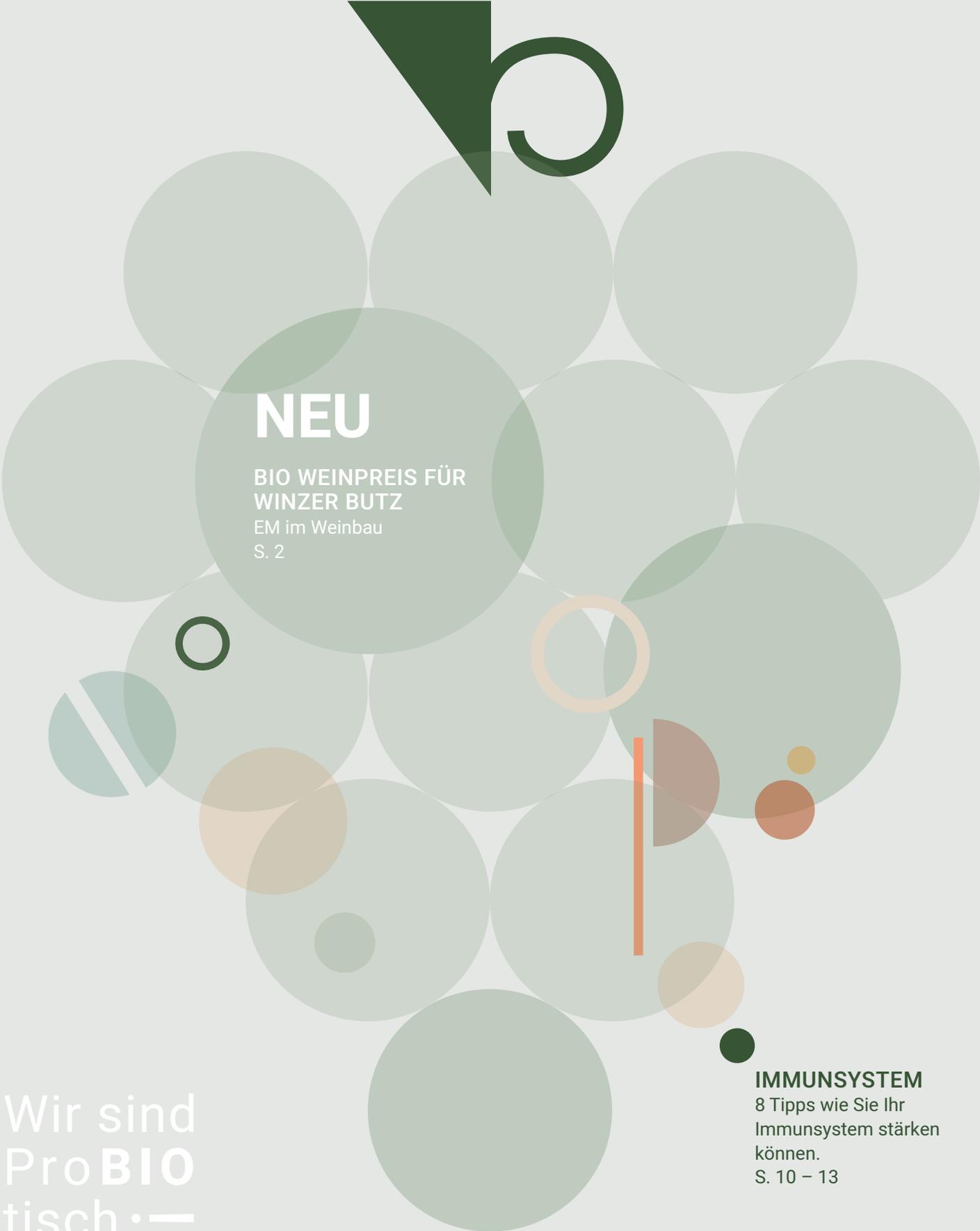


BAKTERIEN POST

≡ 3/2020

von der Eußenheimer Manufaktur



NEU

BIO WEINPREIS FÜR
WINZER BUTZ
EM im Weinbau
S. 2

Wir sind
ProBIO
tisch • —

IMMUNSYSTEM
8 Tipps wie Sie Ihr
Immunsystem stärken
können.
S. 10 – 13

NEU

Bioweinpreis für Bio-Winzer Butz

Seit Jahren setzt der Bio-Winzer Christian Butz auf knapp 17 Hektar Anbaufläche unsere Effektiven Mikroorganismen (sEM Garten und Bokashi+400) ein. Zusammen mit ihm wurden auch einige Spritzversuche mit Pflanzen und unseren Mikroorganismen unternommen, die sehr vielversprechend sind. 2019 wurden acht seiner Weine beim Internationalen Bioweinpreis mit der Goldmedaille ausgezeichnet. Dies spricht für Christian und seine Familie sowie für unsere Mikroorganismen.

Denn ohne genügend EM im Boden: keine oder nur wenige Vitalstoffe und dadurch auch keinen Geschmack.

Wer den Bio-EM-Wein vom Weingut Butz kosten möchte, findet diesen hier:

<https://www.weingut-butz.de/>



Liebe Freunde der spezifischen Effektiven Mikroorganismen,

Corona / Covid-19 ist immer noch das bestimmende Thema in der Bevölkerung. Deshalb enthält diese Bakterienpost wieder einige wichtige Informationen dazu. Den Boden für den Winter mit Effektiven Mikroorganismen vorzubereiten wird ein weiterer Schwerpunkt sein. Für uns gehören das Virus und ein gesunder Boden auch irgendwie zusammen, da wir nur über einen gesunden Boden gesunde vitaminreiche Pflanzen bekommen und somit unser Immunsystem für den Winter stärken.

Sehr gefreut haben wir uns über den Beitrag im Bayerischen Fernsehen „Unser Land“. Wer den Beitrag verpasst hat, kann diesen auf unserer Homepage unter <https://em-ug.de/publikationen> anschauen. Unter dieser Rubrik finden Sie außerdem noch mehr Filme und Informationen, die sehr interessant sind.

Am 13. und 14. Juli 2020 waren Satu und Keke Matilainen aus Finnland bei uns zur Schulung. Sehr nette, kompetente und liebe Menschen, die den Vertrieb unserer EM-Produkte in Finnland und Schweden übernehmen. Sie sind schon seit Jahren Kunden bei uns und so begeistert von ProTop, dass sie sich nun entschlossen haben, die Mikroorganismen in den Norden zu bringen. Wer Freunde und Bekannte in diesen Ländern hat, kann sich an die beiden wenden. Sobald die Homepage in Finnland steht, finden Sie dies auf unserer Homepage.

Aktuell bekommen wir sehr positive Rückmeldungen über unseren neuen sEM Pets Reiniger und Raumspray für Tiere. Es enthält fermentierte Katzenminze – riecht und reinigt sehr gut. Weiterhin ist es ein guter Schutz gegen Milben. Dies gilt nicht nur für Tiere, sondern auch für Menschen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Jürgen Amthor mit seinem Team



Satu und Keke aus Finnland bei uns zu Besuch

Desinfektion und Keime: Ein Missverständnis mit gefährlichen Auswirkungen

Gerade in der heutigen Zeit, in der jeder aufgefordert wird, soviel wie möglich zu desinfizieren, ist es wichtig, sich ein gutes aufbauendes Milieu zu schaffen. Wir müssen aufpassen, dass wir unsere guten Bakterien, die sehr wichtig für unser Immunsystem sind, nicht zurückdrängen. Dies würde zu einer Katastrophe führen.

Nach einer Anfang November 2018 veröffentlichten Untersuchung gab es allein im Jahr 2015 in der Europäischen Union rund 670.000 Erkrankungen durch multiresistente Erreger. 33.000 Patienten starben an einer Infektion mit MRSA.

Antibakterielle Mittel stehen gleich mit ungesunder Hygiene. Hygiene-Reiniger sind im Haushalt nicht nur völlig überflüssig, sondern auch potenziell gefährlich – für die Gesundheit und die Umwelt.



Desinfektionsmittel enthalten oft Chlorverbindungen, welche die Atemwege reizen können. Inhaltsstoffe wie Triclosan werden darüber hinaus immer wieder mit hormonellen Wirkungen und Krebs in Verbindung gebracht. Wissenschaftler warnen, dass die weitverbreitete Verwendung von antibakteriellen Mitteln zu Resistenzen bei Bakterien führen könnte.

Wenn man deshalb im Zuge der Corona-Maßnahmen meint, man müsste desinfizieren, dann bitte sofort unsere Mikros in die Räume und auf die Haut sprühen. Sehr gut ist hierfür unser sEM Allzweckreiniger oder sEM Hell oder sEM Pets Reiniger und Raumspray. Auch das ProTop Mund- und Hautspray hat sich für den Mund und die Haut beim Einsatz gegen Viren sehr gut bewährt.

Neu ist unser Reiniger in einer kleinen 50 ml Sprühflasche für den Einsatz unterwegs. Die Idee kam von Frau Karlein. Sie ist Besitzerin des Hotels Sonnentau in Fladungen. Sie verwendet zur Reinigung der Zimmer unter anderem unseren probiotischen Allzweckreiniger. In den Hotelzimmern findet man zum Selbersprühen kleine Sprühflaschen mit dem probiotischen Allzweckreiniger, welcher auch wunderbar als Raumspray verwendet werden kann, um ein gutes Umgebungsmilieu zu schaffen.

Frau Karlein hat mich spontan bei meinem Besuch in der Rhön interviewt. In dem Interview gehe ich nochmal auf die Wirkungsweise des Allzweckreinigers ein, sowie allgemein auf Effektive Mikroorganismen und unser Immunsystem. Wer mehr über das Wohlfühl-Hotel Sonnentau erfahren oder ein paar schöne Tage dort verbringen möchte, findet hier Informationen:
<https://em-ug.de/publikationen/> oder
<https://www.sonnentau.com/>

Am 26. September 2014 veröffentlichte die Technische Universität Graz eine Studie über Mikrobielle Reinigung zur Biokontrolle in Krankenhäusern – also Reinigen mit guten Mikroorganismen, wie wir es schon seit Jahren empfehlen. Das Ergebnis war: Ich zitiere:
 „Die mikrobielle Reinigung im Rahmen des täglichen Reinigungs-Protokolls führte zu einer Reduzierung von pathogenen (krankmachenden) Keimen um 50 bis 89 %. Dieser Effekt wurde nach drei bis vier Wochen erreicht. Die Reduzierung der pathogenen Belastung blieb langfristig stabil.“ Diese Studie zeigt,

so schreiben die Wissenschaftler, dass die mikrobielle Reinigung eine wirksamere und nachhaltigere Alternative zur chemischen Reinigung und zur unspezifischen Desinfektion in Gesundheitseinrichtungen ist.

Ich gehe noch einen Schritt weiter und wage zu behaupten, dass, wenn wir mit dem Desinfizierungswahn so weiter machen, der MRSA-Keim in Sportstudios, Altenheimen, Schulen, Kindergärten, Arztpraxen und irgendwann bei uns im Haushalt nachzuweisen sein wird mit allen Konsequenzen für unsere Gesundheit und unser Immunsystem. Ganz wichtig für uns und für unsere Umwelt ist es, in Zukunft so wenig wie möglich chemische, giftige Stoffe in unserem Umfeld / Haushalt einzusetzen. Im Buch von Dr. Mauch: „Die Bombe unter der Achselhöhle“ geht er nicht nur auf die schädlichen Inhaltsstoffe in Kosmetika, sondern auch auf den Haushalt ein. Es ist alarmierend, wie viele Krankheiten ihren Bezug dazu haben.

Nur mit einem starken Immunsystem schaffen wir es, gesund und munter alt zu werden und uns vor Viren und pathogenen Bakterien zu schützen.

Unser Immunsystem ist die bestmögliche Waffe gegen das Coronavirus – aber nicht nur dafür. Ist unser Immunsystem geschwächt, können alle möglichen Krankheiten von der kleinen Erkältung bis hin zu Autoimmunerkrankungen und Krebs entstehen. Nur durch ein starkes Immunsystem sind wir in der Lage, Krankheitserreger in ausreichender Menge, sowie die entarteten Zellen zu entsorgen.

Unsere Buchtipps



„Wunderbare Welt mit effektiven Mikroorganismen“

Werner Krieger
Jürgen Amthor

20,00 €
bei uns erhältlich



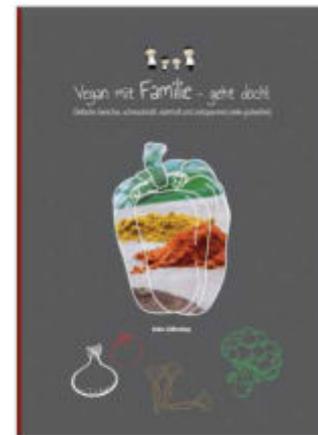
„Der Nahrungs-Wahn-Sinn“

Vergiftest du dich noch –
oder lebst du schon?

Alexandra Eideloth

19,99 €
bei uns erhältlich
Softcover

Einfache Gerichte, schmackhaft, nahrhaft und zeitsparend (viele glutenfrei).



„Vegan mit Familie geht doch“

Anke Lüßenhop

29,90 €
bei uns erhältlich

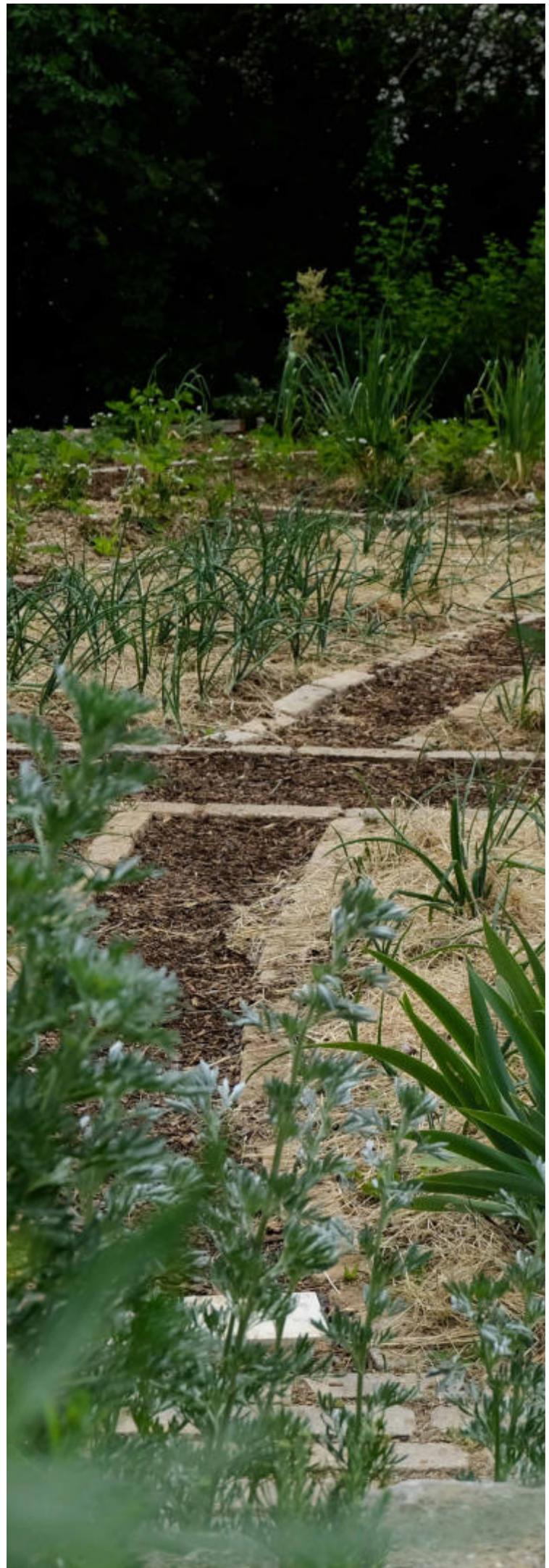
Der Darm der Pflanzen

So bereiten Sie den Boden richtig für den Winter vor.

Der Boden ist der „Darm der Pflanze“, deshalb ist es sehr wichtig, den Boden wie einen lebenden Organismus zu behandeln.

Viele Menschen setzen seit vielen Jahren **EM im Garten** erfolgreich ein. Auch hier ist ein Umdenken - weg von Blaukorn (N-P-K Dünger) und Chemie hin zu natürlichem Humusaufbau - zu erkennen. Mein Hauptargument für den Einsatz von Mikroorganismen ist der Vitalstoffgehalt in unserem Obst und Gemüse. Eine neue Studie der Weltgesundheitsorganisation zeigt, dass der Vitamingehalt in Obst und Gemüse wieder gesunken ist. Bei konventionellem Anbau haben wir teilweise nur noch 15 % an lebenswichtigen Mineralien und Vitaminen im Obst und Gemüse. Um Vitamine, Mineralien usw. in die Pflanzen zu bekommen, brauchen wir Mikroorganismen und organisches Material im Boden. Alles andere funktioniert auf Dauer nicht.

Nur in einem gesunden Boden können gesunde Pflanzen gedeihen. Im Herbst stellen wir die Weichen für eine reiche und vitalstoffreiche Ernte im kommenden Jahr!





Boden für den Winter richtig vorbereiten:

Bitte **keinesfalls den Boden mit dem Spaten umgraben**, sondern nur leicht aufhacken, da sonst die Bodenbakterien und Kleinstlebewesen stark gestört und dezimiert werden. Die Frostgare, wie sie im Volksmund heißt, haben wir schon lange nicht mehr. Lassen Sie die Regenwürmer Ihren Boden lockern. Auch das Argument hoher Unkrautdruck beim Nicht-Umgraben ist widerlegt, da sich Samen teilweise 10 Jahre im Boden halten und dann zum Vorschein kommen, wenn die Verhältnisse es erfordern. Die Ackerwinde zeigt uns z. B., dass unser Boden verdichtet ist; die Brennnessel, dass wir Stickstoff im Boden haben.

Im Spätherbst nochmals eine Gabe selbstgemachten Bokashi eingraben oder **Bokashi+400 Pellets** auf die Böden ausstreuen und mit EM-A oder unserer Fertiglösung „**spezifische Effektive Mikroorganismen Garten**“ (200 ml pro 10 l) gießen. Danach den Boden mit Laub, Grasschnitt, Häckselgut usw. gut abdecken, nochmals mit sEM gießen und über den Winter ruhen lassen. So entstehen keine Fäulnisprozesse im Boden und das Mulchmaterial wird gut von den Regenwürmern angenommen. Als Alternative zum

Mulchen empfehlen wir: Nach dem Ernten den Boden nur auflockern und Herbstsaaten wie Feldsalat, Spinat, Wintersalat, Kresse, Roggen, Inkarnat-Klee, Alexandriner-Klee usw. aussäen.

Vor dem Säen nochmals **Bokashi+400 Pellets** ausstreuen oder eigenen Bokashi mit unserem **Terra Symbotika schwarz** verwenden und den Boden gut mit **spezifischen Effektiven Mikroorganismen** gießen.



Nur in einem gesunden
Boden können
gesunde Pflanzen gedeihen.

Bäume behandelt man mit einem breiartigen Anstrich, der aus Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver im Verhältnis 10:1 und **sEM Garten** oder EM-A angerührt wird. Dies ersetzt das Kalken der Bäume und sorgt über den Winter für guten Schutz.

Die Baumscheiben um die Bäume bekommen noch-



mals **Bokashi+400 Pellets** oder selbst gemachten Bokashi (dieser muss eingegraben werden!) und wird mit **spezifischen Effektiven Mikroorganismen** gegossen. Danach wird gemulcht. Auch hier sollte man das Mulchmaterial nochmals mit den Mikroorganismen begießen.

Bei Neupflanzungen von Sträuchern und Bäumen geben viele Anwender Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver MV 10:1 in das Pflanzloch. Das Loch mit Erde füllen, **Bokashi+400 Pellets** um die Pflanze herum streuen und mit „**spezifischen Effektiven Mikroorganismen Garten**“ oder selbst hergestelltem EM-A angießen. Danach Mulchen nicht vergessen.

Gut bewährt hat sich bei Sträuchern und Erdbeeren Miscanthusmulch von

Rainer Keßler
Steingrund 1
97797 Wartmannsroth / Dittlofsroda
Telefon: 0 93 57 / 14 71
Mobil: 0 173 / 3 93 30 92
Email: kontakt@miscanthus-kessler.de

Im Herbst fällt viel Laub, welches sich sehr gut zum Kompostieren oder für die eigene Bokashiproduktion eignet: Den Komposthaufen schichtweise alle 20 cm mit **spezifischen Effektiven Mikroorganismen** im Mischungsverhältnis 200 ml auf 10 l Wasser gießen.

Um Terra Preta (Dünger der Zukunft) herzustellen benötigen Sie noch **unser Terra Symbiotika schwarz. Schichtweise alle 20 cm auf den Kompost streuen und Sie produzieren die beste Erde.**

Tip: Um die Haltbarkeit von Obst und Gemüse zu verlängern, streuen viele Anwender EM-Keramikpulver auf die Pflanzen. Auch beim Einmachen von Marmelade, Gurken usw. einfach eine Messerspitze EM-Keramikpulver mit in die Gläser geben!

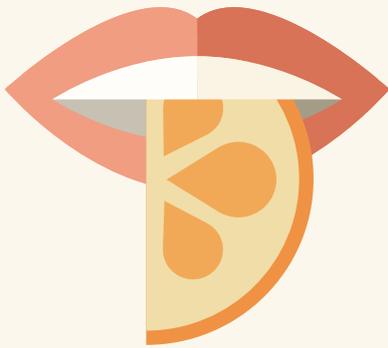
Zimmerpflanzen und Topfpflanzen düngen Sie am besten mit unserem sEM Flüssigdünger.

Was ist wichtig für ein starkes Immunsystem?

8 Tipps wie Sie Ihr Immunsystem stärken können.

1. *Ernähren Sie sich gesund*

1.



Heutzutage besteht die Standardernährung vieler Menschen zu großen Teilen aus verarbeiteten Nahrungsmitteln und Fast Food, die viele chemische Zusätze, wie Farb- und Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker enthalten. Diese schädlichen Nahrungsmittel und Getränke sollten Sie aus der Ernährung streichen.

Essen Sie möglichst oft frisches Obst und Gemüse, Getreide, Kartoffeln aus Bioanbau, am besten mit EM. Dies sind nährstoffreiche Lebensmittel, die der Körper kennt und von denen das Immunsystem aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte besonders profitiert.

Gesunde Fette sind wichtig für unser Immunsystem. Diese sollten Sie täglich einnehmen, z. B. Hanf-, Oliven-, Leinöl. Diese Omega-3-Fettsäuren sind in der Lage, Entzündungsprozesse zu reduzieren.

2. *Verwenden Sie natürliche Körperpflegeprodukte*

2.



Ersetzen Sie chemische Körperpflegeprodukte durch natürliche, auch hier gilt **am besten mit EM**.

Zahncremes, Duschgels, Haarwaschmittel, Haarspülungen, Deodorant, Schminke usw. enthalten oft sehr viele Chemikalien. Werden diese „Pflegeprodukte“ auf die Haut aufgetragen, so gelangen die chemischen Substanzen über die Poren in den Blutkreislauf und belasten letztlich den Körper - und damit auch das Immunsystem - genau so, als hätte man diese Produkte gegessen.

3. *Reinigen Sie mit natürlichen Mitteln.*

3.



Verzichten Sie auf antibakterielle, chemische Reinigungsprodukte in der Wohnung und am Arbeitsplatz.

Herkömmliche Haushaltsreiniger bestehen aus einer Mischung verschiedenster - teilweise sogar giftiger - **Substanzen, die das Immunsystem sehr stark belasten** und den Körper letztendlich anfällig für Infektionen machen. Ebenfalls ist es wichtig, alte Farbkanister und andere Chemikalien zu entsorgen, damit die entweichenden toxischen Gase die Gesundheit nicht weiter schädigen können.

Entgiften Sie Ihren Körper

4.



Seit Jahrzehnten sind giftige Stoffe auf dem Markt, die sich über die gesamte Erde verteilen. Besonders kritisch sind Dauergifte. Sie sind toxisch, bleiben über einen langen Zeitraum in der Umwelt und vermehren sich in Wasser, Boden, Pflanzen, Tieren und Menschen. **Es geht auch ohne Chemie: mit und für die Natur, das ist unser Ziel.**

Zu den schlimmsten Erkrankungen durch Dauergift zählen: hormonabhängige Tumore, wie Brust-, Hoden- und Prostatakrebs, sowie Missbildungen männlicher Fortpflanzungsorgane und Endometriose, eine schmerzhafteste Erkrankung der Gebärmutter, die häufig zur Unfruchtbarkeit führt. Dauergifte in Haushaltsreinigern und der Umwelt können auch Auslöser von Chemikalien-Unverträglichkeit sein (kurz MCS: multiple chemical sensitivity). Neurologische Störungen, wie verminderte intellektuelle Leistungsfähigkeit, kindliche Hyperaktivität und Konzentrationsschwächen, seelische Veränderungen, Fruchtbarkeitsstörungen sowie Defekte des Immunsystems und verkürzte Stillzeiten gehören ebenfalls zu den Folgen. Wissenschaftler, wie Nicholas Ashford vom renommierten Massachusetts Institute of Technology (MIT), sprechen hier von einer ganz neuen Klasse von Krankheiten. All diese Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten erheblich zugenommen.

Wir empfehlen, die Dauergifte im Körper immer wieder auszuleiten. Eine sehr gute Entgiftungskur ist unser ProTop BioRedox 1 in Verbindung mit unserem ProTop Amino.

Beim Entgiften benötigt der Körper vermehrt Aminosäuren (Bausteine des Lebens), um Nebenwirkungen der Entgiftung wie z. B. Kopf- und Gliederschmerzen usw. zu vermeiden. Dies sehen wir immer bei unseren Messungen. BioRedox 1 ist wie immer bio und auf pflanzlicher Basis, ideal um Giftstoffe wie Schwermetalle und Pestizide zu lösen, zu binden und aus dem Körper auszuschleusen.

Notwendige Vitalstoffe zur Unterstützung bei der Ausleitung:

Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, sowie Omega-3-Fettsäuren sind für das Funktionieren des Stoffwechsels verantwortlich, stärken das Immunsystem und sind unverzichtbar beim Aufbau und der Regeneration aller Zellen, Knochen und Zähne.

Vitamin B3 (Niacin) ist nötig für die Funktion von über 200 Enzymen im ganzen Körper und ist an der Reparatur von DNS-Schäden beteiligt und spielt eine zentrale Rolle bei der Entgiftung.

Vitamin B6 (Pyridoxin) unterstützt das Immunsystem und unterstützt die Entgiftungsprozesse in der Leber.

Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement und Antioxidans. Es ist wichtig für das Wachstum von Körperzellen, bei der Wundheilung, sowie dem Haut- und Leberstoffwechsel. Weiterhin wird es zur Entgiftung (Schwermetallausleitung) und für unser Immunsystem benötigt.

Selen ist lebensnotwendig und ein wesentliches indirektes Antioxidans mit hoher Wirkung. Es ist ein effektiver Membranschutz (hält die Zellmembranen stabil), senkt das Herzinfarktrisiko, hilft bei der Entgiftung, insbesondere bei Blei- und Quecksilber.

Vitamin C ist wasserlöslich, lebensnotwendig und wirkt stark antioxidativ, da es freie Radikale neutralisieren kann. Es wird vom Körper nicht produziert und kann nicht gespeichert werden und muss daher täglich über die Nahrung zugeführt werden. Es hilft bei der Entgiftung, insbesondere von Schwermetallen.



In der Sonderausgabe der Zeitschrift „Raum und Zeit“ sowie in der Zeitschrift „natürlich gesund und munter“ 4/2020 war das zentrale Thema der Darm. Langsam kommt meine Botschaft, die ich schon seit 20 Jahren aussende, an. **Die Darmgesundheit ist ein wesentlicher Faktor für eine ganzheitliche Gesundheit und unser Immunsystem.** Der Darm ist das Zentrum. Inzwischen weiß man, dass Darm und Gehirn zusammenspielen, weil unser Mikrobiom unser Denken und Fühlen steuert. Je nachdem in welcher Verfassung unsere Bakterien im Darm sind, ist unser Gemütszustand. Auf Seite 78 in der Zeitschrift „Raum und Zeit“ lautet die Überschrift: „Natürlich heilen mit Bakterien“. Genau das machen wir mit unserem ProTop auf Basis Effektiver Mikroorganismen. **Wer ein starkes Immunsystem haben will, kommt an dem Einsatz von Bakterien nicht vorbei.** Ist die Darmflora durch eine langjährige Fehlernährung, Stress, Giftbelastung, Antibiotika oder andere Medikamente aus dem Gleichgewicht geraten, dann kann der Darm seinen vielfältigen Aufgaben nicht mehr gerecht werden. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, kann nicht mehr richtig verwertet werden und es kann trotz guter Ernährung zu Nährstoffmangel im Körper kommen. Zudem entgiften wir als erstes über den Darm. Wenn dieser überlastet ist, werden andere Organe wie die Leber, Niere, Galle und Haut belastet. Eine effektive Darm-sanierung mit unseren Probiotika wie ProTop Antioxidans oder Base in Kombination mit DarmSensitiv oder ProTop Darmkur bringen unseren Darm wieder ins Gleichgewicht und unsere Immunzellen können ihre Aufgaben wieder optimal erfüllen. Ist der Darm saniert, stärken wir unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte gegen Viren.



Für ein gutes Immunsystem braucht es viel Sauerstoff, also frische Luft.

Dies ist natürlich schwierig, wenn man den ganzen Tag eine Maske aufsetzen muss. Die Maske schwächt unser Immunsystem. Aber gerade in Coronazeiten, wo es auf ein gutes Immunsystem ankommt, wird uns die Luft genommen. Und es wird noch schlimmer. Wir müssen dazu noch unsere verbrauchte Luft und die ausgeatmeten kranken Keime den ganzen Tag einatmen. Das verstehe, wer will! Ein Mundschutz der höchsten Norm FFP3 Klasse filtert 0,6 mü (Mikrometer). Alles, was kleiner ist als diese 0,6 mü, geht durch die Maske wie durch ein offenes Fenster. Das Coronavirus umfasst 0,16 mü und ist somit 440 mal kleiner. Es stellt sich daher die berechtigte Frage: Warum die Maske? Ein Schelm, wer Böses dabei denkt ...

Pflanzen in der Wohnung bzw. im Büro aufzustellen sorgt für ein gesundes Raumklima. Sie wirken wie ein Luftfilter, indem sie vorhandene Schadstoffe aufnehmen und über die Blätter bzw. über die Bodenbakterien (sEM Flüssigdünger) im Wurzelbereich entgiften.

Gesunder und erholsamer Schlaf

7.



Immunsystem stärken durch gesunden, erholsamen Schlaf.

Ausreichend Schlaf ist für unser Immunsystem und die Abwehr von Krankheitserregern wichtig.

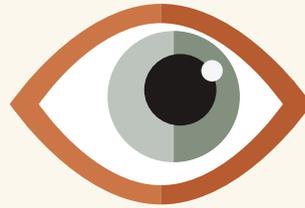
Wissenschaftler der Universität Tübingen und der Universität Lübeck haben nun in einer Studie einen neuen Mechanismus nachgewiesen, über den Schlaf das Immunsystem fördert. Das Team um Dr. Luciana Besedovsky und Dr. Stoyan Dimitrov vom Tübinger Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie und Dr. Tanja Lange aus der Lübecker Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie konnte an Probanden zeigen, dass bereits nach drei Stunden ohne Schlaf die Funktion der sogenannten T-Zellen beeinträchtigt war. Das sind die weißen Blutzellen, die für die Bekämpfung von Erregern zuständig sind. Die Studie wurde im Journal of Experimental Medicine veröffentlicht.

Viele unserer Kunden klagen über Schlafmangel, was wiederum zur Folge hat, dass ihr Immunsystem geschwächt ist. Dies liegt oft an der fehlenden Aminosäure Tryptophan.

Die Zirbeldrüse bestimmt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und dafür benötigt sie Tryptophan, um nachts Melatonin zu produzieren und am Tag Serotonin. Serotonin benötigen wir dafür, dass wir gut gelaunt durch den Tag gehen. Melatonin ist das Hormon, das den Wach-Schlaf-Rhythmus steuert und damit das Einschlafen und Schlafverhalten reguliert. Lässt die Zirbeldrüse in ihrer Funktion nach, setzt der physische und psychische Alterungsprozess ein. Wer Schlafprobleme hat, sollte wenn möglich vor 22:30 Uhr ins Bett gehen und 15 Tropfen Nachtkerzenöl (reich an Tryptophan) oder 1 – 2 Kapseln Melatonin einnehmen.

Kommen Sie raus aus der Angst

8.



Die Angst ist oft so stark, dass viele **nicht mehr von einer Corona-Pandemie sprechen, sondern von einer Angst-Pandemie**. Ständig wird man über die neuesten Zahlen informiert, wieviele Menschen in welchem Land nun „nachweislich“ mit dem neuen Coronavirus infiziert sind – und wieviele daran verstorben sind. Auch bei Gesprächen mit Freunden und Bekannten hört man nur dieses Thema. **Das kann Angst machen und unser Immunsystem schwächen.**

Forscher des Helmholtz Zentrums München und des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie veröffentlichten eine Studie in der Zeitschrift Neuropsychopharmacology (doi: 10.1038/npp.2017.102). **„Stress und Angst gehen mit epigenetischen Veränderungen einher, die nicht nur das Gehirn, sondern auch das Immunsystem beeinflussen.“**

Ich verstehe von Seiten der Medien und Politik nicht, warum wir ständig in Angst gehalten werden. Genau das Gegenteil müsste der Fall sein, um unser Immunsystem zu stärken. Es gibt verschiedene Ansatzpunkte, um aus der Angst, die momentan geschürt wird, herauszukommen. Wenn Sie diesbezüglich Fragen haben, können Sie mich gerne auch anrufen.

Unsere Herbst-Aktionspakete

*gültig vom 10.08 - 30.11.2020

HERBST-IMMUNSYSTEMPAKET 1

für einen gesunden Schlaf und Ihre Psyche

Es besteht aus ProTop Power und Nachtkerzenöl. ProTop Power ist eine Mischung aus Lupine, Hanf und Topinambur fermentiert. Die acht Aminosäuren, die wir uns täglich zuführen müssen, sind in ProTop Power enthalten. Aminosäuren sind die Bausteine des Lebens. Sie sind wichtig für das Knochenwachstum, wirken vorbeugend bei Osteoporose, leistungssteigernd und verbessern die Herzleistung. Weiterhin haben Aminosäuren einen positiven Effekt im psychischen Bereich, z. B. bei Abgeschlagenheit, Burn Out, Ängste oder Depressionen. Gerade im Herbst, zu Beginn der „dunklen Jahreszeit“, macht es daher Sinn, 2 Kapseln ProTop Power abends einzunehmen.

Ashwagandha (Schlafbeere) gehört zu den adaptogenen Pflanzen. Sie sind eine ganz besondere Klasse von Pflanzen, die die Reaktion des Körpers auf emotionalen und physischen Stress verbessern, während sie gleichzeitig die Energie, Kondition, Ausdauer und geistige Klarheit stärken. Neue Studien bestätigen, was der indische Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin bereits seit Jahrhunderten wissen.

Bei unseren Messungen mit unseren Analysegeräten sehen wir bei vielen Menschen einen Mangel an Tryptophan. Tryptophan ist eine Aminosäure und die Vorstufe von Melatonin und Serotonin. Melatonin ist wichtig, um gut schlafen zu können, Serotonin wird benötigt, um tagsüber leistungsfähig und gut gelaunt zu sein. Bei psychischen Problemen, Stress, Ängsten, Ärger, Wut usw. hat der Mensch einen höheren Bedarf an Tryptophan.

ProTop Power und/oder Nachtkerzenöl sind eine der besten Quellen für Tryptophan.

Nachtkerzenöl: Achtung: Bei Epilepsie oder Schizophrenie darf das Öl nicht verwendet werden. Bei einer Unverträglichkeit gegen Nachtkerzenöl sollte auf die Einnahme/Verwendung verzichtet werden. Dies gilt auch, wenn Sie bereits gerinnungshemmende Medikamente nehmen, sowie für Frauen, die an östrogenabhängiger Brustkrebserkrankung leiden. Hier ist eine Einnahme von Nachtkerzenöl nicht empfehlenswert. Bei starken Nebenwirkungen sollte man einen Arzt aufsuchen, auch wenn diese nicht sehr wahrscheinlich sind.

Weitere Informationen bekommen Sie direkt bei uns.



1 x 50 Kapseln ProTop Power in Mironglasdose
1 x 50 ml Nachtkerzenöl bio
1 x 60 Kapseln Ashwagandha

Zum Sonderpreis* von **55,00 Euro**
Sie sparen 9,00 Euro.

HERBST-IMMUNSYSTEMPAKET 2

für eine gesunde Darmflora

Es besteht aus ProTop Extrakt Pro- und Präbiotische Presslinge zum Aufbau der Darmflora und unserem ProTop Darm Sensitiv. Darm Sensitiv mindert Blähungen und Entzündungen im Darm. Wirkt gut gegen Durchfall und bei Leaky Gut Syndrom, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Viele Anwender sagen, es sei ein Streicheln für den Darm. Die Inhaltsstoffe sind Gerstengras, Weizengras, Moringa, Anis, Fenchel, Kurkuma, Koriander und Pfeffer. Die Einnahmeempfehlung vom Darm Sensitiv Pulver sind 1 – 2 TL morgens in Wasser einrühren und trinken. Dazu kann man 2 Presslinge ProTop Extrakt bei Neigung zu Verstopfung vor dem Frühstück einnehmen. Bei Neigung zu Durchfall die Presslinge abends einnehmen.



1 x 90 Presslinge ProTop Extrakt in Mironglasdose
1 x 500 ml ProTop DarmSensitiv Pulver

Zum Sonderpreis* von **70,00 Euro**
Sie sparen 5,00 Euro.



HERBST-IMMUNSYSTEMPAKET 3 Vitalstoffe

1 x 60 Kapseln Vitamin D3/K2
(1 Kapsel enthält 5600 Einheiten D)
1 x 120 Kapseln natürliches Vitamin C
aus Amlafrüchten
1 x 60 Kapseln OPC

Zum Sonderpreis* von **85,00 Euro**
Sie sparen 6,60 Euro.



HERBST-REINIGUNGSPAKET

1 x 5 l sEM Allzweckreiniger
1 x 500 ml Uni Sapon Spülmittel
1 x 500 ml Uni Sapon Waschkonzentrat
1 x 450 g Dose Uni Sapon Kalklöser
1 x Sprühflasche leer für Antikalkspray zum
Selbermischen

Zum Sonderpreis* von **60,00 Euro**
Sie sparen 6,50 Euro.



HERBST-IMMUNSYSTEMPAKET 4 Entgiftung reicht für 6 Monate

1 x 500 ml ProTop BioRedox 1
2 x 500 ml ProTop Amino

Zum Sonderpreis* von **120,00 Euro**
Sie sparen 15,00 Euro.



HERBST-GARTENPAKET für Boden und Pflanzen

1 x 5 l sEM Garten flüssig
1 x 5 kg Bokashi + 400 Pellets
1 x 5 kg Terra Symbiotika schwarz
1 x 1 l sEM Flüssigdünger
für die Zimmerpflanzen

Zum Sonderpreis* von **65,00 Euro**
Sie sparen 5,00 Euro.

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 Do von 8:30 - 12:00 Uhr
13:00 - 17:30 Uhr
Fr von 8:30 - 12:00 Uhr
jeden 3. Freitag im Monat von 13:00 Uhr - 17:30 Uhr
jeden 3. Samstag im Monat von 9:00 Uhr - 13:00 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

September 2020

Di	01.09
Mi	02.09
Sa	12.09
Di	15.09
Mi	16.09
Sa	19.09
So	20.09
Mo	21.09
Do	24.09
Mo	28.09
Di	29.09

Oktober 2020

So	04.10
Mo	05.10
Di	06.10
Mi	07.10
Fr	09.10
Sa	10.10
Mo	12.10
Di	13.10
Mi	14.10
Do	15.10
So	18.10
Mo	19.10
Mi	21.10
Do	22.10
Fr	23.10
Sa	24.10
So	25.10
Mo	26.10
Fr	30.10
Sa	31.10

November 2020

So	01.11
Mo	02.11
Di	03.11
Do	05.11
Fr	06.11
So	08.11
Mo	09.11
Di	10.11
Mi	11.11
Do	12.11
Fr	13.11
Mi	18.11
Do	19.11
Fr	20.11
Sa	21.11
So	22.11
Mo	23.11
Fr	27.11
Sa	28.11
So	29.11

Veranstaltungstermine sind leider bis auf Weiteres abgesagt!

Es sind schwierige Zeiten, in denen wir gerade leben. Man hat das Gefühl, das momentan alles in der Schwebelage ist, in welche Richtung es für die Menschheit geht. Die einen meinen, wir bekommen ein Diktat der Pharma- und Agrarindustrie mit allen möglichen Einschränkungen der Freiheitsrechte, die anderen hoffen auf eine ökologische Zukunft in Freiheit und Frieden.

Wir haben mit unseren Mikroorganismen kleine Helfer für alle Lebenslagen, die uns eine gesunde Zukunft beschermen können. Helfen Sie mit, die Welt ein Stück weit besser zu machen und lassen Sie die EM's für sich und nachfolgende Generationen wirken. Ich glaube fest daran, dass es gelingen kann.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst!

Vom 24. August 2020 bis einschließlich 04. September 2020 haben wir Betriebsferien.

Öffnungszeiten im Laden und Büro

Mo bis Do von 8:30 - 12:00 Uhr

13:00 - 17:30 Uhr

Fr von 8:30 - 12:00 Uhr

jeden 3. Freitag im Monat von 13:00 Uhr - 17:30 Uhr

jeden 3. Samstag im Monat von 9:00 Uhr - 13:00 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 Therapieempfehlungen 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!