

BAKTERIEN POST

2/2023 vom gemeinnützigen Verein EM Bakterienfreunde

Ein unzertrennliches Paar Darm & Haut

Der Zusammenhang zwischen
gesundem Darm und gesunder Haut.
S. 12 - 15



Wir sind
ProBIO
tisch • —

Wasser ist Leben

Warum gutes Wasser so wichtig
ist, für uns und unseren Planeten.
S. 10 - 11

Liebe Bakterienfreunde und Menschen, die es noch werden möchten!

in der zweiten Ausgabe 2023 möchte ich von meinen Reisen nach Burundi, Tansania und Eritrea, sowie über den von mir und Prof. Dr. Kavouras ausgerichteten Kongress in Bamberg berichten.

Ein Schwerpunktthema ist der Darm, Haut und Wasser. Sehr wichtige Themen, da diese unmittelbar mit unserer Gesundheit zu tun haben.

„Wer seine innere Oberfläche (Darm und Lunge) und seine äußere Oberfläche (Haut) stets in gut funktionierendem Zustand erhält, hat die beste Aussicht, immer gesund zu bleiben und lange zu leben.“ sagte Dr. med. Bernhard Aschner (1883-1960), Begründer der Konstitutionstherapie, einer der bedeutendsten Vertreter der Naturheilkunde im 20. Jahrhundert.

Jürgen Amthor



BURUNDI

Auf Einladung des Bischofs von Burundi bin ich am 29. April mit Pfarrer Joseph nach Burundi gereist. Am Flughafen in Adis Abeba, wo wir Zwischenstopp hatten, habe ich **Schwester Josephine** getroffen. Sie leitet ein Kloster für 450 Schwestern in Burundi. **Schwester Josephine betreibt ein Kranken- und Waisenhaus, kümmert sich vor allem um Menschen mit Behinderung, praktiziert Landwirtschaft für Selbstversorgung, hat Schule, Kindergarten und bildet Schwestern aus. Eine echte Powerfrau, wie man in Deutschland sagen würde. Sie spricht 4 Sprachen und hat ihren Doktor in Theologie sowie Philosophie.** Eine Frau, die mich sehr beeindruckt hat. Mit meinem Verein möchte ich das Kloster und Pfarrer Joseph, der hier in Arnstein Aushilfspfarrer war, unterstützen. Es wird Geld, aber auch alte Handys und Laptops, benötigt. Diese könnte ich bei meinem nächsten Besuch im Oktober mitnehmen.



Hier gilt es mit unseren Bakterien wieder Leben in die Böden zu bringen



In Burundi (das ärmste Land der Welt) werde ich an der Universität 'Laudato Si' - Le Palmier, Vorträge vor Studenten halten. Die Themen sind Mikroorganismen für Gesundheit, Garten, Landwirtschaft, Haushalt, Wasser und Umwelt. Die Universität liegt direkt am Tanganjikasee (englisch: Lake Tanganyika) und ist der zweitgrößte See in Afrika und der sechstgrößte sowie der zweittiefste See der Erde. Er liegt in den Staaten Demokratische Republik Kongo, Tansania, Sambia und Burundi. Hier gilt es, mit unseren Bakterien wieder Leben in und über die Böden zu bringen. Mit unseren probiotischen Reinigern möchten wir über die Hotels und Anwohner versuchen, den See zu entlasten. Kläranlagen gibt es da nicht. Irgendwann ist er tot. Wie die Böden.

Projekt

Ein EM-Zentrum
in Afrika
Organica Farmcampus

TANSANIA

In Tansania möchten wir mit unserer 35 ha großen Permakultur-Farm zeigen, dass Monokulturen nicht die Lösung sind, um die steigende Weltbevölkerung zu ernähren. Gesund geht es mit Agrochemie so oder so nicht. Die fatalen Folgen für die Umwelt habe ich schon oft erklärt.

Unser Projekt nennt sich **Organica Farmcampus** und wurde gegründet, **um Schulungen für umweltbewusste Menschen in Theorie und Praxis anzubieten.** Bei uns zählt der Mensch - ob aus Afrika, Europa, Asien, Südamerika oder sonst wo her. Jeder ist willkommen.

Man erfährt, wie man EM ansetzt, Bokashi und Terra Preta macht, richtig einen Kompost anlegt, Kräuterjauchen und Spritzmittel herstellt, natürlich gärtnergärt und Landwirtschaft betreibt.

Zusätzlich werden viele Themen, wie natürlicher Darmaufbau, entsäuern und entgiften, Haut und viele andere Themen rund um die Gesundheit, behandelt.

Des Weiteren sind z. B. Brotbackkurse von deutschen Bäckermeistern geplant.

Die Bereiche Wasser, natürliches Reinigen und andere Umweltthemen, runden das Programm ab. Die Versorgung der Teilnehmer, mit gesundem Obst und Gemüse von unserer Farm in der Sonne Afrikas gereift, ist gesichert. Man wohnt in einem **schönen baubiologisch gebauten Haus mitten in der Natur mit Meerblick.** Da wir abseits vom Tourismus leben, kann man in das Leben und Arbeiten der Menschen vor Ort, eintauchen. Kriminalität ist kein Thema. Ich war jetzt schon 8 mal in Tansania und habe mich immer sicher gefühlt. 14, oder noch besser 21 Tage sollte man einplanen, damit auch noch genügend Zeit bleibt, um die Schönheit Afrikas zu bewundern.

Unsere Farm liegt am Meer und man kann baden, tauchen oder nur am Strand liegen. Mtwara, die nächste Stadt ist 3 km entfernt und bietet einen sehr schönen ursprünglichen Markt und zeigt das Leben abseits vom Tourismus. Die Besichtigung einer Cashewkernfarm ist möglich, genauso wie die Möglichkeit einen mehrtägigen Ausflug in den Süden oder Norden Tansanias. Auf Wunsch können wir hier gute Vorschläge machen.

Die Ausbildung wird abgeschlossen als zertifizierter sEM Berater für Gesundheit, Garten und Landwirtschaft. Seminardauer sind 10 Tage.

Warum Permakultur? Und wie man diese betreibt, ist ebenso ein Schwerpunkt bei unseren Schulungen.

Naturzerstörung, Luft- und Wasserverschmutzung, Agrochemie und die Wegwerfgesellschaft haben uns an den Rand unserer Existenz auf diesem Planeten gebracht.

Die Frage stelle ich immer wieder meinen Seminarteilnehmern: „Wollen wir diese Welt so unseren Kindern und Enkeln übergeben?“

Viele dieser *Probleme* sind miteinander verknüpft oder häufig sogar die Folge voneinander. Hier nachhaltige Lösungen zu finden, lässt einen manchmal verzweifeln. Aber für jedes Problem

gibt es Lösungen. Hier setzen die Mikroorganismen an. Wir haben mit ihnen viele Lösungen für die Probleme auf unserem Planeten. Ein großer Baustein ist hierbei die Permakultur.

Denn die Permakultur steht für ein Konzept, welches multifunktionale und vernetzte Ökosysteme nachhaltig erschafft und erhält.



Die Absicht der *Erfinder* der Permakultur, Bill Mollison und David Holmgren, war es, größere oder auch kleinere Ökosysteme zu schaffen, die produktiv und der Natur nachempfunden sind. Diese Ökosysteme sollen möglichst vielfältig, stabil und widerstandsfähig sein.

Wir sind gerade dabei, solche Systeme zu schaffen und ihr könnt das auch.

Wir würden uns freuen, wenn ihr zahlreiche Kurse ab Mai 2024 bei uns besucht. Die Einnahmen kommen der Farm, Menschen und Böden in Afrika zugute, die wir damit unterstützen können.





ERITREA

Eritrea hat dies erkannt und setzt für die Zukunft voll auf Regenerative Landwirtschaft. **Davon konnte ich mich bei der National Organic Fertilizer Conference am 26.-27. April 2023 in Asmara - Eritrea überzeugen.** Ich war als einziger Referent aus Europa mit dem Thema: „Organic Fertilizer with Microorganisms for Regenerative Farming Made in Eritrea. Because Health Starts in the Soil“ mit dabei (Organische Dünger mit Mikroorganismen für Regenerative Landwirtschaft hergestellt in Eritrea. Weil Gesundheit im Boden beginnt).

Es waren sehr gute Referenten aus Eritrea und Afrika zu dem Thema gesunder Boden und gesunde Pflanzen auf dem Kongress. Ich habe sehr viel Positives erfahren dürfen und habe die Bereitschaft gespürt, in dem Land Veränderungen zum Guten herbeizuführen. Beachtlich fand ich, dass der Landwirtschafts- und Fischereiminister an beiden Tagen anwesend waren. Ohne Bodyguard und Fahrer. Das gibt's da nicht. Die sind gelaufen bzw. mit dem Fahrrad gekommen.

Eritrea wird komplett auf Regenerative Landwirtschaft umgestellt. Ich hoffe mal, dass unsere Mikroorganismen dabei sind. Die Weichen sind gestellt, um den ausgelaugten Böden wieder Leben einzuhauchen.



Am 22. und 23. April war der Kongress in Bamberg.

Unser Wunsch für diesen Kongress war es, Menschen mit sinnvollen Ideen für eine nachhaltige Zukunft zusammenzubringen. Diese Ideen müssen nicht immer teuer sein, sondern sollen für jeden einzelnen auch im Kleinen umsetzbar sein. Die Themen der Referenten waren sehr vielfältig. Es wurde über die Erde, unsere Wälder, die Gesundheit der Menschen, Wasser, Tiere, Umwelt und noch vieles mehr gesprochen. Durchweg waren alle Besucher von den Referenten und den Themen begeistert.

Ich möchte hier eine Mail teilen, die ich von einem Ehepaar dazu bekommen habe: „Vielen herzlichen Dank, dass Du diesen Kongress mit organisiert hast und auch nochmals herzliche Grüße und Dankeschön an Prof. Kavouras! Es war ein sehr schönes Programm und einfach tolle Referenten.“

Der einzige Wehrmutstropfen war die Teilnehmerzahl. Leider konnten wir trotz vieler Aktivitäten mit Hinweisen auf den Kongress nicht so viele Menschen bewegen, vor Ort oder Online den Kongress zu besuchen. Schade. Aber aller Anfang ist schwer.

Wenn wir jetzt nicht ins Tun kommen, wird es vielleicht zu spät sein. Einstein hat einmal gesagt: „Und wüsste ich das morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch ein Bäumchen pflanzen.“

Wir haben die Lösungen. Dies wurde auf dem Kongress deutlich. Alle Referenten haben Lösungen für uns auf diesem wunderbaren Planeten aufgezeigt. Wir müssen nur wissen wie - und dann machen. Ich würde mir wünschen, dass mehr Menschen dies erkennen und freudig anpacken, für uns und nachfolgende Generationen. So weiter machen geht nicht.



Einer dieser Lösungen, wenn nicht die Wichtigste ist „Save the bacterium“ - „Rettet die Bakterien“.

Sie ermöglichen, dass wir:

- Sauerstoff zum Atmen haben
- Sauberes, klares Wasser trinken können
- Nicht im Müll ersticken
- Pflanzen in humusreichen Böden wachsen können
- Belastete Böden wieder sauber werden
- Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und sekundäre Stoffe in den Pflanzen sind
- Wir als Menschen überhaupt leben können, denn wir sind besiedelt von Milliarden von Bakterien, alleine im Darm haben wir 1,5 kg. Ohne sie wären wir sofort tot

Prof. Higa hat den Begriff Effektive Mikroorganismen geprägt wie kein anderer, weil er als Bodenforscher erkannt hat, wie wichtig und effektiv die kleinen Lebewesen sind

Denn sie

- Erhöhen die biologische Aktivität im Boden
- Verbessern die Bodenstruktur
- Bauen zusammen mit organischem Material Humus auf
- Sind ein Bestandteil von Terra Preta, dem Dünger der Zukunft
- Vergrößern das Wurzelwerk
- Steigern das Wasserhaltevermögen
- Stärken die Widerstandskraft der Pflanzen
- Kräftigen die Blattgrünbildung
- Steigern die Erträge
- Erhöhen die Haltbarkeit der Feldfrüchte

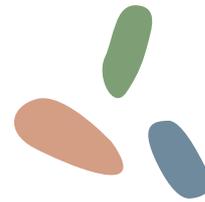
Alles was wir brauchen, liegt in der Hand von Mikroorganismen. In einer Hand voll Mutterboden sollten mehr gute Bakterien als Menschen, und da meine ich nicht nur die guten, sein. Doch was machen wir:

Wir zerstören natürliche Prozesse, weil wir nicht mehr verstehen, wie Natur funktioniert.



Vor und nach, über, unter, in und mit uns keimt das Leben in Mikroben, der Grundlage allen biologischen Seins. Vollkommen ohne religiösen, philosophischen, politischen oder gewinnträchtigen Anspruch, ohne Zivilisierung, ohne Forderung und wenn nötig auch ohne Menschen. Mikroorganismen bilden mit einem Wort gesagt, das was wir Schöpfung nennen.

Es gibt kaum einen Ort, an dem keine Mikroorganismen vorhanden sind, die zum Wohle von uns und unseren Planeten arbeiten möchten. Leider schenken wir diesen winzig kleinen Helfern keine Aufmerksamkeit. Ja, wir vernichten sie sogar mit der Chemie, die wir auf dieser Erde in fast allen Bereichen ausbringen. Wie unachtsam verwenden viele Menschen chemische Desinfektionsmittel nicht nur in unseren Haushaltsreinigern, sondern auch bei der Körperpflege von Mensch und Tier, in Industriebetrieben, Krankenhäusern, Gemeinden, Städte, auf dem Acker und im Garten.



„Das Schicksal, das wir dem Boden bereiten, ist auch unser Schicksal“ stand bereits vor über 50 Jahren (1965) in der Grünen Charta der Mainau,

deshalb sollten wir unser Schicksal wieder in die eigenen Hände legen und es nicht an unsere Politiker und an Konzerne abgeben.

Die Auswirkungen einer gescheiterten Afrika-Weltpolitik und der Entwicklungshilfe durch Pharma- und Agrarlobby sehen wir in dieser Zeit überdeutlich.



Deshalb mache ich mich mit meinem Verein so stark für Afrika. Jeden Cent den ihr spendet, kommt den Böden, den Menschen und Tieren, sowie der Umwelt direkt zu Gute.

Veranstaltungstermine

vom EM Bakterienfreunde Verein und
der Eußenheimer Manufaktur

05.06. Montag, 05. Juni 2023, 19.00 Uhr
in der Eußenheimer Manufaktur
und online

Vortrag: **Darm Zentrum der Gesundheit.
80 % des Immunsystems sitzt im Darm.**

Referent: **Jürgen Amthor**

07.08. Montag, 07. August 2023, 19.00 Uhr
in der Eußenheimer Manufaktur
und online

Vortrag: **EM-Projekte in Afrika.
Tansania, Burundi, Eritrea**

Referent: **Jürgen Amthor**

01.07. Vernissage 01. Juli bis 23. Juli 2023 von
10:30 bis 18:40 in Eußenheim/Bühler

**Kunstaussstellung Spirit of Afrika
Erinnerung an Tansania**

Künstlerin: **Emma-Maria Bischof**

Eintrittskarte ist ihr Lächeln

Eußenheim/Bühler
Bühlerstr. 18

**Ab sofort könnt ihr auch wieder Vorträge bei
euch zu Hause genießen. Lisa Sichert und
Isabel Krebs besuchen euch und halten vor
einer kleinen oder großen Gruppe bei euch im
Garten oder Wohnzimmer einen Vortrag zu
den Themen, Gesundheit, Haushalt, Garten.**

Details dazu, sowie Infos zu unseren EM-Beratern
findet ihr auf unserer Homepage unter
<https://em-ug.de/termine-veranstaltungen/>

Hier könnt ihr direkt Kontakt mit den Beratern
aufnehmen und einen Termin vereinbaren.

Wer selbst Berater werden möchte, kann sich gerne
bei der Eußenheimer Manufaktur melden.

03.07. Montag, 03. Juli 2023, 19.00 Uhr
in der Eußenheimer Manufaktur
und online

Vortrag: **Buchvorstellung in Deutsch „
The Food Solution“ Die Lebensmittel-
lösung**

**Über die Auswirkungen von chemischen
Düngern und Pestiziden, Herbiziden,
Fungiziden auf unsere Nahrung am
Beispiel Australiens und die Lösungen
für die Ernährung von morgen.**

Referent: **Dr. Gundula Rhoades Tierärztin
und Buchautorin aus Australien**

*Wir freuen uns über zahlreiches
Erscheinen!*

Nur wo es Wasser gibt, entsteht in der Regel auch Leben. Das unterscheidet unseren blauen Planeten Erde, der zu zwei Drittel aus Wasser besteht, von den restlichen in unserem Sonnensystem. Kein Wunder also, dass das Wasser auch unsere wertvollste Ressource ist. Pflanzen, Tiere und Menschen sind davon abhängig. Ein wertschätzender und sparsamer Umgang mit diesem hohen Gut, sollte uns daher in Fleisch und Blut übergehen. Apropos: Auch unser Körper besteht zu 60 % aus Wasser – täglich sollten wir mindestens 1,5 Liter davon trinken. Aber auch beim Zähneputzen, Spülen, Waschen, Putzen und Kochen kommen wir damit in Berührung. Für uns scheint es selbstverständlich, dass wir dafür nur den Wasserhahn aufdrehen müssen. In vielen anderen Teilen dieser Welt ist das nicht der Fall. Dies habe ich bei meinem Besuch in Eritrea erlebt. Duschen war nur morgens um 6 Uhr und abends um 18 Uhr möglich – und das auch nicht täglich. Dies galt auch für Strom und Internet.

Manchmal ist es gut, sich bewusst zu machen, wie glücklich wir uns allein dafür schätzen können.

Gut ist nicht immer gut genug

Obwohl das Wasser in Deutschland mit einer sehr hohen Qualität aus dem Hahn kommt, ist es nicht vollständig sauber. Es enthält Kalk, Schwermetalle, Chlorreste, Hormone und Medikamentenrückstände, Mikroplastik, Pestizide u. v. m. Gerade bei uns in Unterfranken ist das Wasser darüber hinaus sehr hart. Das liegt überwiegend am Muschelkalk, durch den unser Regenwasser fließt. Dabei nimmt es viel Calcium und Magnesium auf – was gesund ist. Aber es lässt leider auch unsere Wasserhähne und Geräte verkalken und macht hässliche Flecken an die Duschwände und Gläser. Viel schlimmer sind aber die anderen Verunreinigungen in unserem Wasser. So gelangen z. B. durch die Einnahme von Medikamenten und Verhütungsmitteln Hormone und andere Wirkstoffe in unser Grundwasser. Das sorgt unter anderem dafür, dass Mädchen immer früher ihre Periode bekommen. Aber auch Plastik, Schwermetalle, Farbstoffe und Bakterien überstehen die Wasseraufbereitungsanlagen der Städte und Gemeinden. Das kann man natürlich einfach „Schlucken“. Man kann das Wasser aber auch zusätzlich filtern.

Wasser ist Leben

Wasserfilter mit EM Keramik

Dies sollte man aber möglichst sinnvoll tun – nämlich ohne dabei die wertvollen Mineralstoffe zu zerstören, die gut für Knochen, Haare, Zähne und den gesamten Kreislauf sind. Und wenn man das Wasser schon filtert, dann kann man auch gleich noch unsere großartigen Effektiven Mikroorganismen zu führen. **Mithilfe unserer EM Keramik und den Wasserfiltern von riva geht das ganz wunderbar.**

Die EM Keramik sorgt dann für eine Aufspaltung in kleinere Wassercluster, die von unseren Zellen besser aufgenommen werden. Dazu besitzt Keramik die außergewöhnliche Fähigkeit zur Antioxidation, das heißt, sie kann nicht nur dabei helfen Oxidation zu verhindern, sondern unterstützt dabei, bereits erfolgte Oxidation wieder rückgängig zu machen. Wasser nimmt über den Weg, bis es zu uns kommt, auch viele Informationen auf. Positive und negative wie z. B. die Information von chemischen Düngern und Spritzmitteln. Diese Informationen möchten wir nicht im Wasser und damit im Körper haben. Die Keramikpipen löschen diese Informationen und spielen eine positive Ur-Information auf das Wasser auf. Ähnlich wie homöopathische Mittel.

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Trinkwasseraufbereitung ist wieder Leben in das Wasser zu bekommen. Durch den Druck, der über das Leitungsnetz auf das Wasser aufgebaut wird, ist unser Wasser nicht mehr lebendig. Natürliches Wasser in unseren Bächen und Flüssen ist verwirbelt. Totes Wasser unter Druck erzeugt, enthält keine Energie, die wir so dringend brauchen. Wir empfehlen deshalb den Einbau eines Verwirblers, der wieder Leben in das Wasser bringt.

Gesundes Trinkwasser aus dem Hahn

Der Trinkwasserfilter **rivaALVA Life** mit **EM Keramik** kann dich und deine Lieben optimal mit **gesundem Wasser** versorgen. Die guten Mineralstoffe bleiben dabei trotzdem erhalten.

Das alles kann der Trinkwasserfilter rivaALVA-S Viva EM aus deinem Wasser filtern:

- **Hormon- und Medikamentenrückstände**
- **PFC** – polyfluorierte Chemikalien
- Organische Kohlenwasserstoffe
- Asbest
- **Mikroplastik, Pestizide, Fungizide** $\geq 10 \mu\text{m}$
- Kalkpartikel (Wandlung in feinere Molekülstruktur)
- Geruchs- und geschmacksstörende Stoffe
- Verschmutzungen, Ablagerungen aus Bezugsleitungen
- Bakterien
- Chlor und Chlornebenprodukte
- **Schwermetalle**, Farbstoffe

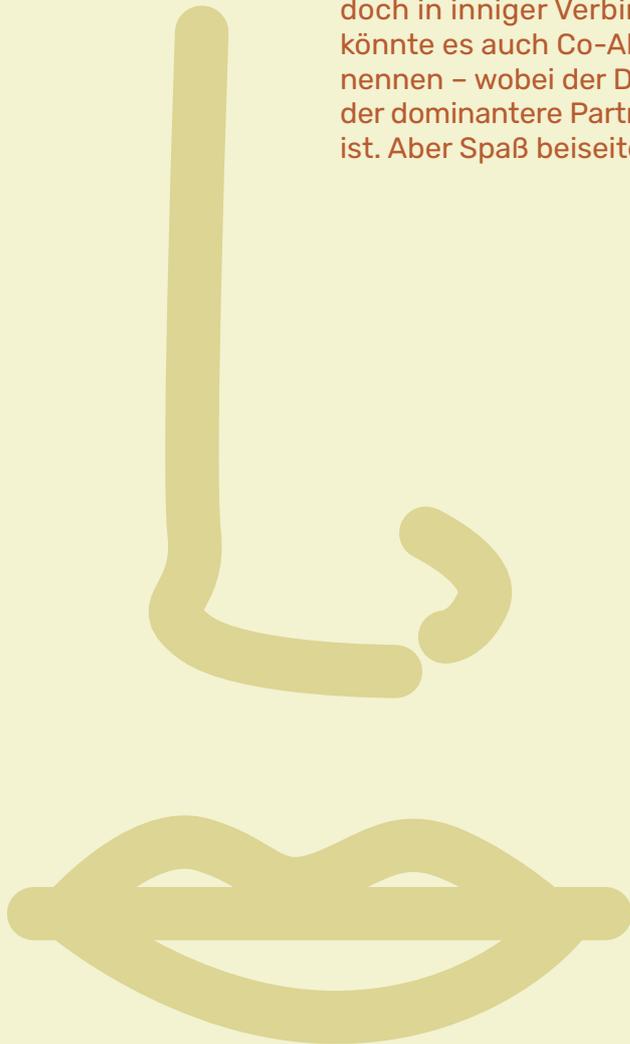
Dieser Filter wird direkt an den Wasserhahn geschraubt.



Weitere Filter für Untertisch und Dusche auf der Website der Eußenheimer Manufaktur: [Hier klicken](#)

EIN UNZERTRENNLICHES PAAR

Obwohl der Darm und die Haut eine Fernbeziehung führen, stehen sie doch in inniger Verbindung. Man könnte es auch Co-Abhängigkeit nennen – wobei der Darm eindeutig der dominantere Partner der beiden ist. Aber Spaß beiseite:



Darm & Haut

„Die Haut ist der Spiegel des Darms“

Wissenschaftler und Ärzte haben längst erkannt, dass die Ursache vieler Hautprobleme im Darm liegt. So können bei einer gestörten Darmbarriere z. B. schädliche Darmbakterien und ihre Stoffwechselprodukte in den Blutkreislauf gelangen, sich in der Haut ansammeln und so das Mikrobiom der Haut stören. Das führt dann unweigerlich zu Hautirritationen. Es gibt aber noch mehr Verbindungen zwischen Darm und Haut. So sind beide sehr großflächige Organe und nicht nur von einem guten Milieu abhängig, sondern die beiden sind über das Immunsystem auch noch direkt miteinander verbunden. Dieser Draht zueinander wird auch als Darm-Haut-Achse bezeichnet. Der Strippenzieher in dieser Wechselbeziehung ist die ein bis zwei Kilo schwere Darmflora. Sie regt u. a. die Bildung von Immunzellen und Abwehrstoffen an und versorgt die Haut mit relevanten Vitalstoffen, wie Hyaluronsäure oder Biotin sowie anderen Substanzen, die auch für die Verdauung mitverantwortlich sind. Dieser Cocktail ist es schlussendlich auch, der das Nervensystem und die Hautdurchblutung beeinflusst.

Gute Darmbakterien helfen der Haut

Es ist also absolut sinnvoll, bei Problemhaut auch den Darm zu behandeln. Dabei geht es vor allem um die Stärkung der Darmflora mit nützlichen Bakterien, wie z. B. Laktobazillen und Bifidobakterien. Sehr hilfreich für den Darm und die Haut sind auch Ballaststoffe und Bitterstoffe sowie Präbiotika, die als Nahrung für die Effektiven Mikroorganismen dienen. Sie sind in vielen Obst- und Gemüsearten, sowie Vollkornprodukten enthalten. Besonders gut für den Darm sind Hülsenfrüchte, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Topinambur, sowie bitterstoffreiche Pflanzen, wie Mariendistel oder Artischocke. Sie regen Leber und Galle an und helfen bei der Verdauung. Darm und Haut verfügen über einen regen Stoffwechsel und sind deshalb auf eine gute Nährstoffversorgung angewiesen. Um die Vitalkraft der beiden Barriere-Organen zu erhalten, sind auch die Vitamine A, B2, C und E, sowie Niacin und Biotin wichtig. Vitamin C unterstützt u. a. auch die Bildung von Kollagen – einem wesentlichen Bestandteil des Bindegewebes. Auch trägt Vitamin C zusammen mit Vitamin E zum Schutz der Zellen bei und beugt oxidativem Stress, z. B. auch durch UV-Strahlen, vor.

Darmsanierung als Hauttherapie

Eine hilfreiche Maßnahme für den gesamten Körper ist, wie schon das ein oder andere Mal erwähnt – eine Darmsanierung. Denn die Darmflora hat Einfluss auf sämtliche Entzündungs- und Stoffwechselprozesse im Körper. Ihr Wirkungskreis macht sogar vor der Psyche nicht Halt. Forscher haben herausgefunden, dass z. B. die Entstehung einer Neurodermitis oft mit einer Überbesiedelung des Bakteriums *Faecalibacterium prausnitzii* im Darm, sowie einem Ungleichgewicht der Bakterienstämme im Hautmikrobiom einhergeht. Von einer Therapie mit Probiotika profitieren außerdem auch Menschen mit Allergien, Akne oder Schuppenflechte. Auch Schwangeren wird häufig die Einnahme von Probiotika empfohlen, um die Veranlagung des Neugeborenen zu diversen Autoimmunkrankheiten zu verringern.

Um **deine Darmflora** zu stärken und positiv zu beeinflussen, solltest du auf folgendes achten:

- regelmäßige Bewegung und Sport
- ausgewogene **Ernährung mit vielen Ballaststoffen** und Vitaminen
- viel trinken
- Stress minimieren
- möglichst auf Antibiotika verzichten

Gut für die **Darm- und Hautgesundheit** sind:

- fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Naturjoghurt, Kefir
- kalte Kartoffeln, da die Stärke hier resistent geworden ist und vom Verdauungstrakt nicht zersetzt wird
- Ballaststoffe z. B. in Vollkornprodukten
- Kohl, Pak Choi, Brokkoli, Rucola, Grünkohl, Blumenkohl, Topinambur
- Nüsse, vor allem Walnüsse

Für eine Darmsanierung empfehlen wir die Produkte der Eußenheimer Manufaktur ProTop DarmKur oder unser ProTop DarmSensitiv. Beide Produkte enthalten Pro- und Präbiotika, sowie wertvolle Vitamine.

Mehr darüber erfahrt ihr hier: www.em-ug.de

INFOBOX

Gut zu wissen:

Mit etwa einer Billion Mikroorganismen pro Gramm Darmwand zählt der Dickdarm zu einem der am dichtesten besiedelten Orte weltweit. Aber auch unsere Hautoberfläche ist überaus belebt: Auf rund zwei Quadratmetern leben in etwa gleich viele Mikroben, wie Menschen auf der Erde. Nicht weiter verwunderlich also, dass die beiden wichtigen Mikroflora eng miteinander verwandt und vernetzt sind.



Alleskönner und Soforthilfe: ProTop Mund- und Hautspray

Viele kleine Wehwehchen, aber auch größere Probleme der Haut könnt ihr mit dem Mund- und Hautspray der Eußenheimer Manufaktur in den Griff bekommen. In der praktischen Sprühflasche lässt es sich gut überall hin mitnehmen und ganz einfach anwenden. Es hilft bei Entzündungen, Verletzungen, Sonnenbrand, Mückenstichen, ersten Erkältungsanzeichen, Zahnschmerzen, Parodontose und vielem mehr. In dem Blogartikel von uns findet ihr einige Informationen und Erfahrungsberichte von Kunden der Eußenheimer Manufaktur dazu:

Blogartikel: [Hier klicken](#)

Shop Eußenheimer Manufaktur: [Hier klicken](#)



PROTOP
MUND- UND HAUTSPRAY



Interview mit Lisa Sichert

Gründerin von Grünsprosse
Kräuterpädagogin

Lisa, kannst du dich unseren Lesern kurz vorstellen?

Ich bin examinierte Gesundheits- & Krankenpflegerin seit 15 Jahren und habe mich in Zürich bei der Akademie für Naturheilkunde in einem ganzheitlichen Ernährungsstudium weitergebildet. Seit 2020 bin ich zertifizierte Kräuterpädagogin und biete Wildkräuterwanderungen durch Main Spessart an.

Wie bist du dazu gekommen zusätzlich Wildkräuterpädagogin zu werden?

Mein Interesse galt schon seit meiner Kindheit den Tieren, der Natur und unserer Umwelt. Bei den Spaziergängen mit meinem Hund wollte ich wissen, wie die Pflanzen am Wegesrand heißen und was man damit gerade in der Kräuterküche alles so leckeres zaubern kann. Gänseblümchen und Brennnessel, genauso wie Löwenzahn sind mir geläufig aus der Kindheit. Doch hinter diesen starken Pflanzen stecken starke Mikronährstoffbomben, von denen die wenigsten wissen.

Wir buchten damals mit Freunden eine Wildkräutertour und noch im selben Jahr hab ich mich völlig begeistert zu dem 1-jährigen Lehrgang in der Oberpfalz im Kloster angemeldet. Es war eine tolle Zeit und ich denke gerne daran zurück.

In unseren Wildpflanzen sind bis zu 80 % mehr Mikronährstoffe wie in unserem Bio - Gemüse im Supermarkt. Alleine dafür feiere ich unsere regionalen, klimaneutralen, kostenlosen Superfoods aus Wald und Wiese.

Wie sieht eine Wildkräuterwanderung bei dir aus?

Eine Kräuterwanderung bei mir hat ein Zeitfenster von ca. 3 Stunden. Es werden heimische Wildpflanzen vorgestellt und diese werden dann direkt via Waldbaden in der Natur zu einem feinen Gaumenschmaus verarbeitet. Die Teilnehmer sollten ein ganzheitliches Naturerlebnis mit nach Hause nehmen dürfen. Alles inklusive Bio-Zutaten. Dazu wird garkein Strom benötigt, allerhöchstens etwas Muskelkraft:) Anmelden kann man sich über meine Homepage: www.gruensprosse.eu, dort befindet sich ein Button „Kräuterwanderung“. Die nächsten Wochen sind immer im Voraus verfügbar. Der Frühling hat sich dieses Jahr Zeit gelassen, doch ich hoffe nun er bleibt. Es ist die schönste Zeit wenn die Natur überall wunderschön rausplatzt vor Freude, dann kann man soviel sammeln. Herrlich schön anzusehen

und erst der Geruch. Draußen ist mein Zuhause. Natur macht glücklich.

Merkt du die Klimaveränderung / Bodenveränderung auch bei deinen Kräuterwanderungen? Wie macht sich diese bemerkbar?

Ja, leider nehme ich auch die Klimaveränderung wahr. Letztes Jahr habe ich zum Beispiel schon zum 1. März mit den Wanderungen starten können. Was aufgrund von Schnee und Eis dieses Jahr überhaupt nicht möglich war. Zudem kam außerdem noch kontinuierlicher Sturm und starke Regenfälle hinzu. Des weiteren habe ich dieses Jahr bemerkt, dass z.B. der Bärlauch nicht so einen starken Eigengeruch und Geschmack hat wie die letzten Jahre. Was ich sehr sonderlich finde. Dies fiel auch anderen Natur- & Kräuterinteressierten auf. Dafür haben wir wahnsinnig viele Gänseblümchen und Löwenzahnblüten aktuell auf den Wiesen. Richtige Blumenmeere in gelb und weiß. Wunderschön anzusehen. Meist habe ich im September sogar noch Wanderungen anbieten können, da sich der Sommer nach hinten in den goldenen Oktober zieht.

Wie bist du zur Zusammenarbeit mit der Eußenheimer Manufaktur und den Effektiven Mikroorganismen gekommen?

Vor 3 Jahren war ich auf der Suche nach ganzheitlichen, regionalen, biologischen Produkten für meine Ernährungskunden. Ich kam per Zufall mit einem Mitarbeiter der Manufaktur ins Gespräch und dieser lud mich kurzerhand nach Eussenheim ein. Ich war sofort zu 100 % überzeugt. Produkte aus biologischen Pflanzen, welche fermentiert und aus unserer Region kommen. Da hat sofort alles für mich gepasst. Ein Familienunternehmen, welches die gleichen Ansichten im Herzen trägt wie ich. Besser gehts nicht. Ausserdem war für mich der ganzheitliche Kreis somit endlich geschlossen. Alle meine Fragen warum wir NEM benötigen, waren geklärt. Gesundheit fängt einfach im Boden an- gesunder Boder- gesunde Pflanzen- gesunde Menschen! Es leben mehr Mikroorganismen in und auf dir, als dass du menschliche Zellen hast. Pflanzen sind uns ähnlicher als wir denken:)

Was sind deine Lieblingsprodukte der Eußenheimer Manufaktur (und warum?)

Meine Lieblingsprodukte der EM sind:

Mund- & Hautspray - hat mir in so vielen Lebenssituationen schon geholfen. Egal ob Verbrennungen der Haut durch Hundeleinen, Feuerquallen, Moskitostichen, Schnittwunden, Schürfwunden usw.

Aminopulver - alle essenziellen Aminosäuren - gibt mir Energie und Lebenskraft. Merke richtig, wie mein Körper die Aminos braucht. Außerdem schmeckt es mir mit einem Schuss Zitronensaft super lecker. Nehme ich frühs oder zwischendurch.

Darmkur - super toll, als 3- monatige Darmkur oder einfach so zwischendurch. Nehme es abends vor dem

Schlafen gehen ein.

Allzweckreiniger - Bestes biologisches Putzmittel für alles :) Egal ob Wohnung, Fenster, Boden, Auto. Danach gieße ich mit dem Abwasser meine Pflanzen ohne schlechtes Gewissen.

Komposttee - für Menschen mit oder ohne grünen Daumen. Damit hat jeder einen grünen Daumen. Dieser Tee ist der Alleskönner mit seinen 40000 Mikroorganismen bringt er jeder Pflanze wieder Leben in die Erde und lässt diese mit Wachstum und Blüten erstrahlen.

Kannst du für unsere Leser noch etwas genauer auf das Mund- und Hautspray eingehen? Warum ist gerade dieses Produkt so besonders für dich?

Das Mund- & Hautspray ist für mich ernsthaft das Mittel für die Handtasche, den Rucksack oder Jutebeutel :) WARUM ? Da ich nicht immer eine Wildpflanze zur Hand habe, habe ich immer und überall eine Flasche Mund- & Hautspray stehen. Ich fahre selbst Longboard und habe Skaterkunden, welche das Spray als schnelles Heilungsspray bei Schürfwunden an den Händen und Extremitäten einsetzen. Mein Exfreund hat sich mal an einem heißen Topf in Kroatien beim Campen verbrannt, direkt das Spray drauf getan. Der Schmerz war wie weg geblasen. Die Heilung tritt so viel schneller ein, weil man den Hautmikroben direkt die Mikros zurück gibt, welche für den positiven Aufbau auf der Haut zu einem schnelleren Heilungsprozess beitragen. Eine andere Bekannte hatte Verbrennung am Unterschenkel, da ihr Hund einem Wild nachgejagt ist, das waren heftige Fieberblasen. Innerhalb einer Woche war das Schlimmste vorbei und die neue Hautschicht war schon zu sehen. Letztes Jahr war ich auf Sardinien und 2 Feuerquallen haben mich getroffen. Natürlich hatte ich das Wunderspray dabei und der Schmerz ließ direkt nach und ich erlitt keine Blasen. Ich wusste nicht, ob es hilft, aber ich habe es ausprobiert und kann es zu 100%-iger Überzeugung nur weiterempfehlen. Ein Abszess wurde damit auch schon vor einem Op- Eingriff bewahrt.

Wie nutzt du die Produkte bei dir im Praxis-Alltag / welche Rolle spielen die Effektiven Mikroorganismen bei dir im Praxis-Alltag?

Das Mund- & Hautspray wird bei allen Verletzungen der Haut eingesetzt, egal ob Schnittwunden in der Küche oder aufgerissene Haut an den Fingernägeln. Da ich persönlich nie Probleme im Mund habe, nutze ich es nur für äußerliche Symptomatik. Es kann auch als natürliches Desinfektionsmittel für die Hände verwendet werden.

Der Allzweckreiniger wird aufgrund seiner tollen, ergiebigen Putzkraft in der ganzen Wohnung, Bad, Auto und Fenster eingesetzt.

Den Komposttee verwende ich alle paar Wochen für meine Zimmerpflanzen oder aktuell nun seit es Frühling ist, auch für meine Balkonpflanzen. Mit ihm geben wir der Erde alles wichtige an Mikronährstoffen zurück. Die Pflanzen freuen sich und danken uns mit tollen Er-

trägen. Egal ob Blüten, Früchte oder eben beides:)

Was sind die EM Wohnzimmer-Vorträge?

Die EM- Wohnzimmervorträge sind variabel buchbar. Gerne kann man diese über die Homepage www.gruensprosse.eu buchen oder mir auf Instagram ne PN schicken. @gruensprosse

Was wünschst du dir für die Zukunft im Bezug auf uns Menschen, den Planeten und unsere Natur?

Für unsere Zukunft wünsche ich mir, weiterhin mehr Verständnis für unsere Umwelt und unseren Planeten, denn wir haben nur diese eine Erde. Wir sind Gast hier und jeder Einzelne kann mit seinem Handeln ein kleines Stückchen zu einer besseren Welt beitragen. Das können schon Kleinigkeiten sein. Als ich vor 27 Jahren Vegetarierin geworden bin, habe ich das für mich selbst beschlossen, weil ich das Tierleid nicht ertragen konnte. Leider musste ich mich mein ganzes Leben lang rechtfertigen. Heute wird das zum Glück anders angesehen. Das freut mich zutiefst. Wir sind auf einem guten Weg. Wenn alle etwas mitdenken und auch an die Zukunft unserer grünen Lunge der Erde, dann gibt es hoffe ich noch eine Chance auf Rettung unserer Mutter Erde. Achtsam sein, in und mit der Natur, unseren Mitmenschen und den Tieren. Das wäre wirklich schön. Denn wir sind für unseren Planeten verantwortlich!

Kontakt
Lisa Sichert
Grünsprosse
Instagram: @gruensprosse
www.gruensprosse.eu



AktionsSets

von der Eußenheimer Manufaktur



HAUT-DARM-SET*

1x ProTop Mund- und Hautspray 50 ml
1x ProTop Topinambur 90 Kapseln
1x ProTop Antioxidans 500 ml

Zum Sonderpreis* von **59,00 Euro**
Du sparst 10,00 Euro.



WASSERFILTER-SET*

1x riva ALVA-S Viva EM – Trinkwasserfilter
direkt am Wasserhahn
1x EM-Keramik Verwirbler M22 Innengewinde

Zum Sonderpreis* von **159,00 Euro**
Du sparst 22,90 Euro.

*gültig 01.06.2023 - 31.08.2023

Pfingsten ist von Montag 29. Mai bis einschließlich Sonntag 04. Juni die Eußenheimer Manufaktur geschlossen.

Am 09. Juni ist Brückentag. (Fronleichnam)
Hier ist unser Betrieb geschlossen.

Vom 14. August bis 26. August hat die Eußenheimer Manufaktur Betriebsurlaub.

Wie immer alles in Bioqualität

Ab **70,00 Euro** ist jede Bestellung innerhalb Deutschlands bei der Eußenheimer Manufaktur frachtfrei.

Eußenheimer Manufaktur UG

(haftungsbeschränkt)

An der Tabaksmühle 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

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

Bestellannahme

Tel. 0 93 53 / 99 63 01

Telefonzeiten

Mo bis Do von 10:00 - 12:00 Uhr

14:00 - 17:30 Uhr

Fr 10:00 - 12:00 Uhr



Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

Juni 2023

Fr	02.06
Sa	03.06
Mi	07.06
Do	08.06
So	11.06
Mo	12.06
Di	13.06
Fr	16.06
Di	20.06
Mi	21.06
Sa	24.06
So	25.06
Mo	26.06
Do	29.06
Fr	30.06

Juli 2023

Sa	01.07
Di	04.07
Mi	05.07
Do	06.07
So	09.07
Mo	10.07
Do	13.07
Fr	14.07
Mo	17.07
Di	18.07
Fr	21.07
Sa	22.07
So	23.07
Mi	26.07
Do	27.07
Fr	28.07
Mo	31.07

August 2023

Di	01.08
Mi	02.08
Sa	05.08
So	06.08
Mi	09.08
Do	10.08
So	13.08
Mo	14.08
Fr	18.08
Sa	19.08
Mi	23.08
Do	24.08
Mo	28.08
Di	29.08

Mitgliedsantrag abschneiden und an uns per Post, Mail oder Fax schicken

Du kannst dich auch direkt online unter www.em-bakterienfreunde.com anmelden.

Jetzt Mitglied werden!

Vor- / Zuname

geboren am

PLZ

Wohnort

Straße/Hausnr.

Telefon

E-Mail

Hiermit beantrage ich folgende **Mitgliedschaft** bei dem gemeinnützigen Verein EM Bakterienfreunde:

- förderndes Mitglied**
Jahresbeitrag 24,- €
- förderndes Mitglied Premium**
Jahresbeitrag 240,- €
- BakterienPost per Post**
- BakterienPost per E-Mail**

Bankverbindung:

Raiba Bodensee-Leiblachtal eGen
BIC: RVVGAT2B431
IBAN: AT29 3743 1000 0623 4629
BLZ: 37431
KontoNr. 6234629
PayPal: paypal@em-bakterienfreunde.com

EM Bakterienfreunde
Schaltberg 40
3323 Neustadt | Österreich
info@em-bakterienfreunde.com
www.em-bakterienfreunde.com
ZVR-Zahl 1603485645

Postanschrift Deutschland:
EM Bakterienfreunde
Jürgen Amthor
An der Tabaksmühle 3
97776 Eußenheim
Fax: 09353 996302

Zahlungsmöglichkeiten:

- Barzahlung** - Sie erhalten eine Quittung über den gezahlten Betrag.
- Überweisung** des Beitrages innerhalb von 8 Tagen auf unten angegebene Bankverbindung.

Zahlung per Bankeinzug

Die gesonderte Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats ist per Unterschrift zu bestätigen! Möchten Sie Ihre Teilnahme am Bankeinzug widerrufen, können Sie Ihr Einverständnis ganz einfach schriftlich wieder zurücknehmen.

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

(Creditor ID: AT98ZZZ00000071698 | Mandatsnummer ist Ihre Mitgliedsnummer)

Ich bin damit einverstanden, dass mein Beitrag

in Höhe von _____ €

jährlich von meinem Konto abgebucht wird.

Diese Ermächtigung erlischt durch Widerruf oder Austritt.

IBAN

BIC

Datum/Unterschrift

Empfohlen von:

Datum/Unterschrift

„Das Leben beginnt mit dem Tag, an dem man einen Garten anlegt.“ (Chinesisches Sprichwort)

„Wenn wir vergessen, wie wir die Erde umgraben und den Boden pflegen, vergessen wir uns selbst.“ (Mahatma Gandhi)

„Einen Garten zu pflanzen bedeutet, an Morgen zu glauben.“ (Audrey Hepburn)

Die Bakterienfreunde wünschen euch ein frohes Pfingstfest und einen friedlichen Sommer!



**EM BAKTERIEN
FREUNDE** gemeinnütziger
Verein

EM Bakterienfreunde
Schaltberg 40
3323 Neustadt | Österreich
info@em-bakterienfreunde.com
www.em-bakterienfreunde.com
ZVR-Zahl 1603485645

Postanschrift Deutschland:
EM Bakterienfreunde
Jürgen Amthor
An der Tabakmühle 3
97776 Eußenheim
Fax: 09353 996302

Bankverbindung und Spendenkonto:

Raiba Bodensee-Leiblachtal eGen
BIC: RSVGAT2B431
IBAN: AT29 3743 1000 0623 4629
BLZ: 37431
KontoNr. 6234629

PayPal: paypal@em-bakterienfreunde.com

Datenschutzerklärung

Es gilt immer die aktuelle Version, die Sie per E-Mail erhalten haben (zumindest beim Eintritt in den Verein).

Die **Rechtsgrundlage** der Verarbeitung der Mitgliederdaten für die Mitgliederverwaltung und den Mitgliederbereich entsteht durch die vorvertragliche und vertragliche Erfüllung, die durch die Mitgliedschaft bei dem gemeinnützigen Verein EM Bakterienfreunde entsteht, gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO. Die Verarbeitung der Foto-, Audio- und Videodateien beruht auf unserem berechtigtem Interesse zur Öffentlichkeitsarbeit, gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO, entstehend aus dem Vereinsgesetz 2002 und unseren Statuten. Ihre personenbezogenen Daten werden an unsere IT-Dienstleister übermittelt. Zur Sicherheit Ihrer Daten wurde mit den betroffenen IT-Dienstleistern eine Auftragsvereinbarung im Sinne der DSGVO geschlossen. Sofern nichts Anderes beschrieben, erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

Mitgliederverwaltung

Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten unserer Mitglieder (Vereinszugehörigkeit) und zukünftigen Mitglieder (Antragsteller auf Mitgliedschaft) im gemeinnützigen Verein EM-Bakterienfreunde, damit die in unseren Statuten festgelegten Ziele bestmöglich verwirklicht werden können zu folgenden Zwecken:

Mitgliederverwaltung und -pflege, Vertragsverwaltung, Kontaktaufnahme und Korrespondenz mit Mitgliedern, Verrechnung und Zahlungsverwaltung von Mitgliedsbeiträgen und Projektförderbeiträgen, Vernetzung unter den Mitgliedern, Öffentlichkeitsarbeit des Vereins, Organisation von Veranstaltungen, Foto-, Video- und Audiodateien zur Erfüllung der Öffentlichkeitsarbeit des Vereins.

Wir verarbeiten dazu die auf diesem Antrag angeführten personenbezogenen Daten zuzüglich von: Bank- und Zahlungsdaten, Daten zur Beziehung von Mitgliedern untereinander, Ein- und Austrittsdatum, Teilnahmedaten an Projekten, Korrespondenzdaten und Foto-, Video- und Audiodateien. Eine Weiterverwendung dieser Daten findet projektbezogen bei der freiwilligen Teilnahme an Projekten des Vereins EM-Bakterienfreunde statt. Sehen Sie dazu die Aufklärung bei den Projekten.

Wir speichern diese Daten für 7 Jahre nach Beendigung der Mitgliedschaft.

Foto-, Audio-, Videodateien

Auf unseren Veranstaltungen werden regelmäßig Fotos, Audioaufnahmen und Videos gemacht, die wir im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit auf der Website des Vereins EM-Bakterienfreunde, fallweise in sozialen Medien und in Printmedien

(auch zu internen Dokumentationszwecken), veröffentlichen werden.

Wenn Sie nicht fotografiert werden wollen oder versehentlich fotografiert worden sind, wenden Sie sich bitte an den Fotografen. Dieser wird das angefertigte Foto sofort löschen. Weitere Infos finden Sie bei den Veranstaltern (meist im Eingangsbereich oder auf der Homepage des Vereins).

Wir speichern diese Foto-, Audio- und Videodateien für 5 Jahre auf der Webseite und sie können bis zu 14 Jahre in reiner Printform existieren.

Mitgliederbereich

Zweck des Mitgliederbereichs ist die Erreichung des statutarisch festgelegten Ziels der Vernetzung der Mitglieder untereinander, sowie die erleichterte, sichere Bereitstellung von Informationen des Vereins, seiner Verbände und Dachverbände. Deshalb bieten wir unseren Mitgliedern auf der Vereinswebseite einen vereinsinternen, passwortgeschützten Mitgliederbereich an. Dazu werden folgende personenbezogenen Daten verarbeitet und sind nur für Sie ersichtlich: Logindaten (Passwort), Zahlungsdaten, Projektteilnehmer-Informationen und -Dokumente (z. B.: Verein, Gründer, Club). Folgende personenbezogene Daten werden verarbeitet und sind für alle Mitglieder des Vereins EM-Bakterienfreunde sichtbar: Logindaten (Benutzername), E-Mail, geographische Daten, selbst veröffentlichte Informationen, Organisation von Veranstaltungen des Vereins EM-Bakterienfreunde, sowie dessen Verbänden und Dachverbänden. Sie können selbst veröffentlichte Inhalte jederzeit selbst löschen, veröffentlichen und bearbeiten. Wir löschen sämtliche Daten spätestens 7 Jahre nach Beendigung der Mitgliedschaft und selbst veröffentlichte Inhalte spätestens 1 Jahr nach Austritt.

Einwilligungserklärung Mitgliederpost (elektronisch):

Ich möchte die elektronische Mitgliederpost des Vereins EM-Bakterienfreunde mit Informationen über dessen Aktivitäten und Projekten per E-Mail erhalten. Dies beinhaltet ebenfalls eine Erfolgsmessung der Mitgliederpost. Meine Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an info@em-bakterienfreunde.com mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Zudem ist in jeder E-Mail ein Link zur Abbestellung weiterer Informationen enthalten.

Ich möchte Mitgliederpost erhalten.

Ich stimme mit meiner Unterschrift dem Datenschutz für die Mitgliedschaft zu.

Datum/Unterschrift