

# BAKTERIEN POST

2/2024 vom gemeinnützigen Verein EM Bakterienfreunde

Darum dürfen wir die Erde  
nicht wie „Dreck“ behandeln!  
S. 3 - 6

Ganzheitliche Pflege für Stoffwechsel  
und Wohlbefinden:  
Ein Blick auf Darm, Säure-Basen-Haushalt,  
Stress und Lebergesundheit  
S. 10 - 16



Wir sind  
ProBIO  
tisch • —

## Liebe Bakterienfreunde und Alle, die es noch werden möchten!

in der zweiten Ausgabe 2024 möchte ich euch wieder einmal auf den „Boden“ der Tatsachen holen. Es geht um eines der wichtigsten Themen für diesen Planeten, um den Boden und warum wir ihn nicht wie Dreck behandeln sollten. Ich komme immer wieder auf dieses Thema zurück, da ich es als sehr wichtig erachte, wie wir mit unserem Mutterboden umgehen. Ich sehe dies als Überlebenswichtig für die Menschheit auf diesem Planeten.

Weiterhin sind die Grundlagen der Gesundheit, sowie der Darm ein Thema. Hier findet ihr auch Rückmeldungen von Kunden.

Zu guter Letzt gehe ich auf unseren Stoffwechsel ein, der eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und Wohlbefinden spielt. Der Stoffwechsel ist ein komplexer Prozess, der nicht nur die Aufnahme und Umwandlung von Nährstoffen für Energiegewinnung umfasst, sondern auch maßgeblich für das Funktionieren aller Organe und Gewebe verantwortlich ist.

In diesem Beitrag werde ich nicht nur die grundlegenden Stoffwechselfunktionen beleuchten, sondern auch auf die Schlüsselfaktoren eingehen, die einen reibungslosen Ablauf gewährleisten. Die Bedeutung eines stabilen Säure-Basen-Haushalts, einer ausgewogenen Ernährung und der Pflege des Mikrobioms im Darm werden dabei ebenso hervorgehoben, wie die Rolle des oft unterschätzten Stressfaktors.

Doch damit nicht genug: Wir werden auch darauf eingehen, wie die Ausleitung von Giftstoffen im Körper beeinträchtigt werden kann und in welcher Verbindung dies mit der Gewichtszunahme stehen kann. Ein gestörter Stoffwechsel kann nicht nur den Energiehaushalt beeinflussen, sondern auch dazu führen, dass der Körper Schwierigkeiten hat, überschüssige Pfunde zu regulieren. Dies wiederum kann dazu führen, dass man sich müde und schlapp fühlt.

Das Zusammenspiel von Stoffwechsel, Entgiftung, Gewichtsregulierung und Gesundheit ist ein faszinierendes Gebiet, das ich in diesem Beitrag näher erkunden werde. Begleitet mich auf dieser Reise durch die verschiedenen Aspekte des Stoffwechsels und erfahrt, wie ihr durch bewusste Ernährung, Pflege des Mikrobioms, Stressmanagement und Unterstützung der Entgiftungsfunktionen nicht nur einen positiven Einfluss auf euren Stoffwechsel, sondern auch auf das Gewicht und somit auf das gesamte Wohlbefinden nehmen könnt. Tauchen wir ein, in die Welt der Stoffwechsoptimierung, für ein gesünderes und vitaleres Leben!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und würde mich freuen, wenn ihr uns unterstützt. Wir haben nur einen Planeten, den wir für nachfolgende Generationen erhalten müssen. Hierbei spielen die Mikroorganismen die größte Rolle. Das Zurückdrängen der Bakterien wird zu einer Katastrophe führen.

Viel Spaß beim Lesen

Jürgen Amthor



# Darum dürfen wir die Erde nicht wie „Dreck“ behandeln!

Angesichts der Tatsache, dass eine nachhaltige Landwirtschaft für die Ernährungssicherung der Menschheit noch nie so elementar war, sind Maßnahmen zum Erhalt von fruchtbaren Flächen unerlässlich. Die aktuelle Situation ist aber eine völlig andere. Laut Expertenmeinung findet in über 150 Ländern der Welt eine nie da gewesene Bodenvernichtung statt. Die Vereinten Nationen beziffern den jährlichen Verlust an fruchtbarem Boden durch die Zunahme an Wüsten, wüstenähnlichen Gebieten (Desertifikation) und Flächen mit gravierenden Qualitätsverlusten (Degradation) auf 24 Milliarden Tonnen. Dies entspricht einer Landfläche von 12 Millionen Hektar und damit der gesamten Ackerfläche Deutschlands. Noch deutlicher wird der Verlust, wenn man bedenkt, dass damit in nur einem Jahr die zur Verfügung stehende Anbaufläche für 48 Millionen Menschen wegfällt.\*

*\* Im Weltdurchschnitt stehen pro Einwohner 0,25 Hektar Nutzfläche zur Verfügung (Quelle: Konrad Schliephake, „Naturraum, Klima und natürliche Ressourcen“, Bundeszentrale für politische Bildung, 20.05.2005).*

Verantwortlich für diese Entwicklung sind nicht nur der Klimawandel, Abholzung, Wassermangel oder eine falsche Bewässerungspraktik. Viel zu wenig wird beachtet, dass der Boden ein äußerst lebendiger Organismus ist.

- Anders als die viel zu großen Landmaschinen, die den Boden verdichten, sichern **Klein- und Kleinstlebewesen** eine sehr gleichmäßige und mikrofeine Bodenbelüftung.
- Anders als beim Einsatz von Kunstdünger werden abgestorbene Pflanzenteile zersetzt, so dass dem Boden konzentrierte und vielfältige Nährstoffe zugeführt werden.
- Anders als in der intensiven Landwirtschaft liegt ihr primärer Wert nicht darin, möglichst hohe Ernteerträge zu erzielen, sondern in dem langfristigen Erhalt der Bodenqualität.

## **Regenwürmer, Termiten (Bodenverbesserer der Tropen) und Mikroorganismen verhindern damit**

- die Erodierung, Versalzung und Versandung der Böden,
- Wasser-, Sauerstoff- und Nährstoffmängel und damit eine Übernutzung,
- eine höhere Anfälligkeit gegenüber Pflanzenkrankheiten und Schädlingen,
- sinkende Ernteerträge oder sogar Totalverlust von landwirtschaftlichen Flächen

Die primäre Voraussetzungen der Erhaltung von Humus ist daher immer auch eine optimale Versorgung der Kleintiere (Makrofauna) und

Mikroorganismen (Mikrofauna). Wie eine 2013 veröffentlichte Studie, die 200 unterschiedliche Bodenproben auswertete, bewirkt eine intensive Landwirtschaft aber genau das Gegenteil.

### Folgen einer stark dezimierten biologischen Vielfalt:

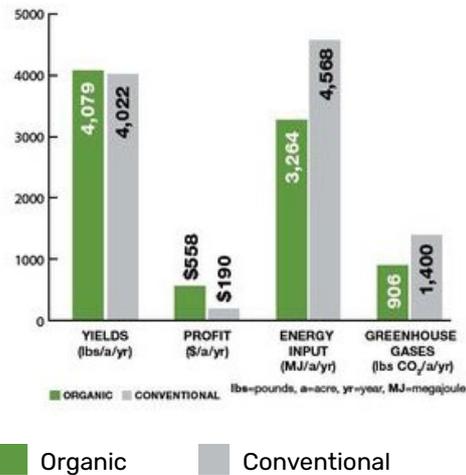
Die natürliche Mineralisation von Stickstoff nimmt ab und dadurch wird die Abhängigkeit von Mineraldünger erhöht. Dies wiederum erhöht die Gefahr der Überdüngung mit Stickstoff und dadurch entsteht Lachgas, Stickoxide (beides Treibhausgase) und Nitrat (belastet das Grundwasser).

Die Abwehrkraft der Pflanzen leidet darunter. Wie bei der Haut-, Mund- oder Darmflora gibt es auch im Boden krankmachende Keime und andere, die die Pflanze unbedingt für ihre Gesundheit benötigt. Fehlen die freundlichen Helfer, führt dies unweigerlich zu einer Schwächung der Pflanze. Den Bauern drohen nicht nur Ertragseinbußen, sondern auch unnötige Kosten für chemische Pflanzenschutzmittel, da die Erreger zunehmend resistent dagegen werden.

Der Humusanteil im Boden nimmt immer mehr ab. Humus entsteht nicht durch Kunstdünger, sondern dadurch, dass Kleinlebewesen und Mikroorganismen abgestorbenes Pflanzenmaterial zersetzen. Humus entsteht auch nicht durch Pflanzenschutzmittel. Ganz im Gegenteil, denn dadurch werden auch bodenbildende Nützlinge dezimiert.

Pflanzenmaterial, das aufgrund von fehlenden „Zersetzern“ nicht ausreichend schnell abgebaut wird, verfault. Die dadurch entstehenden Fäulnisgase locken Schadinsekten an, die Lockerheit des Bodens nimmt ab und durch die schlechtere Belüftung auch die Fruchtbarkeit.

**Es kommt zu einem Verlust an Vitalstoffen. Es ist ein einfaches mathematisches Prinzip: Wenn weniger im Boden steckt und weniger umgesetzt wird, kann auch weniger in der Pflanze ankommen. Daran ändert auch künstlicher Dünger nichts, denn er ist vor allem auf schnelles Wachstum ausgelegt und dies mindert den Nähr- und Vitalstoffgehalt.**



Quelle: Nach Rodale Institute (2011), „The Farming System Trial - Celebrating 30 years“, S.4.

Wie kann es aber sein, dass der biologische Anbau die Ernte steigert? Unbestreitbar ist, dass man mit großen Mengen Kunstdünger und Pestiziden zunächst auch große Erträge erzielt. Das ist aber insbesondere in den armen Regionen der Südhalbkugel kein Dauerkonzept. Werden die Böden dadurch zunehmend unfruchtbar und resistent gegen Schädlinge, fehlt das Geld zur Weiterbewirtschaftung und dies führt dann oft zu einem Totalausfall der Ackerfläche.

Dies sehen wir sehr deutlich in den afrikanischen Ländern, wie Tansania, Burundi und Eritrea, in denen ich unterwegs bin und Projekte mache.

Die wichtigsten Akteure im Boden sind zugleich die kleinsten

## Mikroorganismen als natürliche biologische Lösung

„Die wichtigsten Akteure im Boden sind zugleich die kleinsten: Über eine Milliarde Bodenbakterien leben in einem Gramm Boden. In den Disziplinen Stoffumsatz, Individuenzahl oder Biomasseproduktion sind sie unschlagbar... Und es gibt auch „Polizisten“ unter den Rhizosphären Bewohnern. Diese halten Nachbarn, die sich ungehörlich ausbreiten wollen und Pflanzen schädigen können, in Schach. Sie tragen so zur „biologischen Kontrolle“ von Pflanzenpathogenen bei. Nützliche Vertreter unter den Rhizosphären Bewohnern wiederum liefern durch Stimulierung der Wurzelentwicklung oder über spezielle Symbiosen wichtige Beiträge zur Pflanzenernährung.“\*

Diese Einschätzung über den Humus und die Bewohner im wurzelnahen Bereich (Rhizosphäre) stammt aus einem wissenschaftlichen Artikel der Helmholtz-Gemeinschaft, die mit 36.000 Mitarbeiter und einem Jahresetat von 3,8 Milliarden Euro, größten Wissenschaftsorganisation Deutschlands. Wenn die Einzeller aber so wichtig sind, warum gibt es in der konventionellen Landwirtschaft kein mikrobiologisches Bodenkonzept? Die Antwort ist einfach: Je mehr Probleme man durch Kunstdünger und Pestizide schafft, desto größer wird ihr Bedarf und damit die Abhängigkeit nach diesen Mitteln. Das heißt, die Agrarindustrie verdient noch mehr, wenn die Böden ausgelaugt sind und sich Pflanzenschutzmittel zunehmend als wirkungslos erweisen.

*\* Helmholtz Zentrum München - Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt, „Vom Schlüssel zu Funktion“, S. 29 und 49.*

Ein Wiederaufforstungsprojekt in Mexiko hat auf eindrucksvolle Weise bewiesen, welche Bedeutung Mikroorganismen haben. Von einer Million gepflanzten Bäumchen blieben gerade einmal 5000 am Leben. Der Mikrobiologe Dr. Victor Olalde vom Forschungsinstitut Cinvestav in Irapuato untersuchte die Gründe für das Desaster und stellte dabei einen gravierenden Unterschied zu einem gesunden Boden fest: „Dort, wo die Bäume gepflanzt wurden, waren keine Mikroorganismen mehr im Boden. Der Boden war tot. Deshalb sind



die Wiederaufforstungsprojekte gescheitert.“\* Um dies zu ändern, „impfte“ er die Böden mit verschiedenen Gruppen von nützlichen Mikroben und erreichte damit, dass sich die Aufwuchsgeschwindigkeit der Jungbäume mehr als verdoppelte. „Wir verkürzen also die Entwicklungszeit, in der die Bäume besonders anfällig sind und erhöhen so ihre Überlebenschancen.“

*\* Quelle: Katrin Zöfel, „Erfolg durch Bodenbakterien und Pilze“, Deutschlandfunk -Forschung Aktuell, 07.03.2014.*

### **Andere Untersuchungen weisen nach, dass beim Einsatz von bestimmten Mikroorganismen**

- Pflanzen Trockenphasen besser überstehen,
- die Widerstandskraft gegenüber Schädlingen ansteigt,
- sich der Abbau von Bodengiftstoffen beschleunigt,
- der pH-Wert und das Kohlen-Stickstoff-Verhältnis reguliert wird,
- sich die Verfügbar- und Aufnahmefähigkeit der Nährstoffe erhöht.

Ein Forscher, der diese Zusammenhänge schon sehr früh erkannt hat, ist Teruo Higa. Bereits in den 1970er Jahren forschte der japanische Professor für Gartenbau mit verschiedenen Mikroorganismen-Stämmen. Nach vielen fehlgeschlagenen Versuchen stellten sich 1981 die ersten durchschlagenden Erfolge mit einer

Kombination aus Milchsäurebakterien, Photosynthesebakterien, Actinomyceten (tragen zur Kompostierung bei), Hefen und Pilzen ein. Inzwischen ist diese Symbionten-Mischung für Pflanzen und Boden unter dem Namen „Effektive Mikroorganismen“ (EM) in über 100 Ländern der Welt erhältlich.

Folgende Vorzüge haben zum Erfolg beigetragen:

Landwirte können den flüssigen Bodenhilfsstoff nicht nur als Fertiggemisch kaufen, sondern ihn durch Vermehrung auch selbst herstellen. Krankmachende Prozesse im Boden, an den Wurzeln und oberirdisch wachsenden Pflanzenteilen werden unterdrückt.

Fäulniseregern und damit auch schlechten Gerüchen wird die Grundlage entzogen (gut anwendbar daher auch zur Erhöhung der Stallhygiene).

Der Aufbau von lockerem und wasseraufnahmefähigem Humus wird gefördert.

EM kann auch zur Herstellung von fermentiertem Kompost (Bokashi) verwendet werden, da die Verrottung von Pflanzenmaterial und Tierauscheidungen wesentlich beschleunigt wird. Wird Futter damit behandelt, stärkt es bei Stalltieren die Darmgesundheit und damit das Immunsystem.

Das Wachstum, der Ertrag und sogar der Gehalt an Nähr- und Vitalstoffen wird gefördert.

Dennoch sind effektive Mikroorganismen kein „Wundermittel“, das sofort und immer gleich gut wirkt. Dies liegt daran, dass Landwirte die Grundformulierung von Terua Higa oft 1:1 übernehmen und sie nicht an die Bedürfnisse des vorherrschenden Klimas, des Bodens, der landwirtschaftlichen Abfälle und der Nutzpflanze anpassen. Werden die spezifischen Gegebenheiten allerdings beachtet, so sind die positiven Resultate oft derart signifikant, dass selbst Skeptiker nicht mehr von einem Zufall sprechen können. Dies kann ich nur bestätigen. In meiner langjährigen Arbeit weltweit für die Böden mit EM mussten wir immer wieder die Dosierungen ändern und Konzepte entwickeln, die wir auf die Gegebenheiten wie Bodenbeschaffenheit, Organik, Klima, Wasser, Anbaumethoden, Pflanzen angepasst haben. Wenn man dies berücksichtigt, wird sich der Erfolg mit Sicherheit einstellen.

Insgesamt kann man folgende Formel aufstellen:  
gesunder Boden =  
gesunde Pflanzen =  
gesunde Produkte  
für Mensch und Tier.



# Gesundheit

7

ist die Abwesenheit von Krankheit!

*„Es gibt keine Krankheit, sondern nur kranke Menschen!“*

*„Das, was wir Krankheit nennen sind Symptome. Symptome sind Informationen wie es meinem Körper geht, wie sein innerer Zustand ist.“*

In der Schulmedizin werden oft nur die Symptome behandelt, der Mensch nicht als Ganzes gesehen und die Ursache der Symptome nicht beseitigt. Daher treten die Symptome an gleicher oder anderer Stelle wieder auf. Es ist, als würde an meinem Auto die Öllampe aufleuchten. Wenn ich die Birne herausnehme oder sie kaputt mache leuchtet die Lampe nicht mehr, das Symptom ist beseitigt. Es wird nicht lange dauern und mein Motor wird nicht mehr laufen. Er ist tot.

*„Der Weg zur Gesundheit geht daher nur über das Verstehen und die Zufuhr von lebenden Substanzen! Gesunde Nahrungsmittel, gesundes Wasser, gesunder Geist.“*

Das Geheimnis der Lebensverlängerung ist für unsere Augen unsichtbar. Es besteht im Wirken winziger Mikroorganismen, Bakterien und Hefen. Sie bilden mit dem menschlichen Wirt eine geradezu verschworene Gemeinschaft. Das wechselseitige vorteilhafte Geben und Nehmen hat sich über Millionen von Jahren auf das Präziseste eingependelt. Erst die modernen Methoden der Nahrungsmittelproduktion und ungünstige neuzeitliche Essgewohnheiten haben das lebenserhaltende Zusammenspiel von Menschen und Mikrobe abrupt unterbrochen. Wieder Anschluss gewinnen, können wir laut Mitschnikoffs Lehre, durch den Verzehr von probiotischen Lebensmitteln.

## Grundlagen der Gesundheit

**Wasser**  
**Ernährung**  
**Säure-Basen-Haushalt**  
**Darm**  
**Seelisch - Geistiges Gleichgewicht**

## Gesundheit auf körperliche Ebene

Körperliche Gesundheit besteht dann, wenn der Körper all das erhält, was er braucht und all das Ausscheiden kann, was er nicht braucht.

Richtige Stoffe rein, falsche Stoffe raus.

Entweder es fehlen die hereinkommenden richtigen Stoffe bzw die falschen Stoffe (Abfallstoffe, Schlacken, Schadstoffe) können nicht ausgeschieden werden oder Beides zusammen.

## Gesundheit auf geistiger Ebene

Geistige Gesundheit besteht darin, dass sie all das bekommt, was sie braucht und all das loswerden kann, was sie nicht braucht

Das richtige Wissen rein, das falsche Wissen raus.

Gesundheit = harmonisches pendeln zwischen Anspannung und Erholung.

Je mehr Licht ihr über aufbauende Mikroorganismen, z. B. mit ProTop in euren Darm bringt, desto heller wird es auch in der Seele.

Ohne Harmonie, ausgehend von der Seele, ist keine Gesundheit möglich.

## Die Grundlage des Lebens und unserer Gesundheit liegt in der Hand von Mikroorganismen.

Jede noch so gute naturheilkundliche Behandlung, jede Einnahme von Vitaminen, Vitalstoffen, etc. wird erst dann fruchten und greifen, wenn die eigenen Darmbakterien wieder gesund und in Ordnung sind.

Das Zurückdrängen der Bakterien wird zu einer Katastrophe führen.

# ANBEI EINIGE ERFAHRUNGSBERICHTE VON ANWENDETZAI:

*Susett M. schrieb:*

Ich habe Pro Top getestet. Der Test hat ergeben, dass Pro Top auf alle Organe, die mit der Verdauung zusammenhängen, wirkt. Die hauptsächliche Wirkung, also Favorit ist dabei die positive Wirkung im Blut. D. h. Pro Top ist ein Blutreiniger und damit wohl auch Multitalent. Laut aller Veröffentlichungen wirkt Topinambur an sich vordergründig auf den Darm und das Immunsystem. ProTop scheint hauptsächlich auf das Blut zu wirken. Die Erklärung könnte sich aus der Zusammensetzung des Produkts ergeben. Offensichtlich ist das Produkt unabhängig von den stofflichen Bestandteilen noch energetisiert und besitzt darüber hinaus auch Wirkung im feinstofflichen Bereich.

*Herr G. schrieb:*

Seit ich Pro Top trinke funktioniert meine Verdauung optimal. Ich bin davon überzeugt, dass es mir durch die Einnahme von Pro Top insgesamt gut geht. Bekannte äußerten sich, dass ich für mein Alter sehr gut aussehe, sportlich und gesund.

*Frau H. schrieb:*

Ich nehme Pro Top weil ich Krebs habe. Meine Haare glänzen wieder, meine Verdauung funktioniert besser. Fühle mich einfach besser, optimistischer. Spüre positive Veränderung im Krebsbereich, weniger Spannungsgefühl. Pro Top tut einfach gut.

*Herr R. schrieb:*

Positiv Effekte durch die Einnahme von Pro Top sind im Magen/Darm, Herz-Kreislaufsystem, Gewicht und weniger Hungergefühl, Energie und Ausdauer sowie Wohlbefinden.

*Frau G. schrieb:*

Ich habe sehr viel Stress und Gelenkschmerzen. Besondere Positive Effekte bei der Einnahme von Pro Top sind im Herz/Kreislaufsystem, Kopfschmerzen/Migräne, Energie, Ausdauer, Stimmung und Wohlbefinden. Ich werde Pro Top deshalb weiterempfehlen.

*Frau B. schrieb:*

Mein Heilpraktiker ist ganz begeistert von Pro Top. Er hat es mir gegeben, da für mich mein Wohlbefinden und die Stimmung wichtig sind. Pro Top hat in beiden Bereichen bei mir sehr gut gewirkt.

*Herr K. schrieb:*

Ich nehme Pro Top wenn ich als Trainer und Coach einen langen Tag habe, bei dem ich über die ganze Zeit vital und mit absoluter Aufmerksamkeit dabei sein will. Obwohl ich Pro Top nur morgens trinke, hält dessen Auswirkung bis spät in die Nacht an.

*Frau S. schrieb:*

Pro Top ist für mich ein gut entwickeltes Getränk für Wohlbefinden und den Körper in Balance zu halten. In einer hervorragenden Flasche wurde dieses Getränk abgefüllt. Positiv bewerte ich die Wirkung auf Haut/Haare, Energie/Ausdauer, Stimmung/Wohlbefinden.

*Frau P. schrieb:*

Ich trinke Pro Top weil ich zu hohen Blutdruck habe. Durch die Einnahme ist mein Blutdruck deutlich gesunken. Insgesamt bewerte ich Pro Top als sehr gut und werde Pro Top weiterempfehlen.

*Frau L. schrieb:*

Das Cholesterin normalisierte sich und die Symptome der Verdauungsstörungen verschwanden. 2 große Kieferoperationen verliefen ohne Komplikationen, ohne Antibiotika, dank Pro Top. Ich verspüre positive Effekte im Magen/Darm, Herz/Kreislaufsystem, Stimmung/Wohlbefinden. Ich werde Pro Top weiterempfehlen, weil ich gute Erfolge habe.

**Frau H. schrieb:**

Seit ich Pro Top nehme schlafe ich besser und mein Stuhlgang ist besser.

**Frau R.T. schrieb:**

Mir gefällt besonders gut, dass Pro Top aus natürlichen Rohstoffen hergestellt ist. Ich habe mit meinem Heilpraktiker darüber gesprochen, er hat festgestellt das es im + 8 Bereich ist und für mich absolut förderlich. Ich fühle mich insgesamt wohler.

**Frau P. schrieb:**

Meine Mutter, 85 Jahre, hat die Bluthochdruck-Medikamente vom Arzt halbiert bekommen, hat super Werte bei Blutzuckermessung und die Haare wachsen sehr schnell und üppig. Ich habe kein Zahnfleischbluten mehr, keine Erkältung. Ich werde daher Pro Top weiterempfehlen.

**Frau B. schrieb:**

Folgende Positiven Effekte sind bei mir eingetreten: Im Herz/Kreislaufbereich, Haut und Haare, Energie und Ausdauer, Stimmung und Wohlbefinden, ich kann besser schlafen. Ich habe schon längere Zeit kein Herpes mehr. Von Bekannten bin ich angesprochen, dass ich gesund aussehe, außerdem habe ich kaum Erkältungen, die Haare sind sehr schön und üppig, die Haut spannt nicht, trotz Chlorwasser im Schwimmbad.

**Herr W. schrieb:**

Ich fühle mich seit der Einnahme von Pro Top viel besser, habe weniger Gesundheitsprobleme (Immunsystem). Positiv eingetretene Effekte sind vor allem im Magen-/Darm, Herz-/Kreislaufsystem, Gewicht/Hungergefühl, Energie/Ausdauer, Stimmung und Wohlbefinden. Ich werde Pro Top meinen Bekannten weiterempfehlen.

**Frau G. schrieb:**

Mein körperliches Wohlbefinden hat sich verbessert, sowie das Immunsystem. Positiv ist der Effekt im Magen-/Darm, Herz/Kreislauf sowie Stimmung und Wohlbefinden.

**Frau F. schrieb:**

Seit ich Pro Top nehme habe ich keine Kopfschmerzen mehr, ich vertrage wieder Milchprodukte, ich habe keine Pickel mehr, mein Hungergefühl hat sich reduziert. (keine Lust mehr auf Schokolade wenn ich Pro Top trinke). Seit ich Pro Top trinke bin ich weniger krank, leistungsfähiger und habe keine unreine Haut mehr. Ich werde Pro Top weiterempfehlen.

**Frau R. schrieb:**

Seit ich Pro Top trinke fühle ich mich wohler, mein Stuhlgang hat sich gebessert, ich habe mehr Elan, meine Kopfschmerzen sind weniger und ich habe regelmäßig gleichen Appetit. Ich werde Pro Top weiterempfehlen weil es dem Körper gut tut.

**Frau K. schrieb:**

Ich leide seit 3 Jahren an Borriolose. Habe immer mehr an Gewicht verloren und mein Immunsystem war extrem geschwächt, so das ich sehr viele Allergien hatte. Nach einer Flasche Pro Top Antioxidans habe ich eine Gewichtszunahme festgestellt und meine Allergien sind zurückgegangen.

# Ganzheitliche Pflege für Stoffwechsel

## und Wohlbefinden:

Ein Blick auf Darm,  
Säure-Basen-Haushalt,  
Stress und Lebergesundheit

### Die Bedeutung von Wasser für den Körper und den Stoffwechsel:

Wasser ist das essenziellste Element für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und spielt eine fundamentale Rolle im Stoffwechsel. Insbesondere stilles Wasser ist von großer Bedeutung, da Kohlensäure einen sauren pH-Wert erzeugt und den Säure-Basen-Haushalt negativ beeinflusst. Hier sind einige Schlüsselaspekte der Bedeutung von Wasser, insbesondere im Zusammenhang mit dem Stoffwechsel und Gewichtsmanagement:

**1. Grundlage des Lebens:** Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Dieses spielt eine entscheidende Rolle bei zahlreichen physiologischen Prozessen. Wasser ist unerlässlich für Zellen, Gewebe und Organe, insbesondere für den Stoffwechsel.

**2. Stoffwechselunterstützung:** Wasser ist ein unverzichtbarer Bestandteil für enzymatische Reaktionen im Stoffwechsel. Ein gut hydrierter Körper kann Nährstoffe effizienter verarbeiten und den Stoffwechsel aufrechterhalten.

**3. Ausscheidung von Giftstoffen:** Wasser unterstützt die Ausscheidung von Stoffwechselabbauprodukten und Toxinen durch die Nieren. Eine ausreichende Wasserzufuhr fördert die Funktion der Ausscheidungsorgane und entlastet die Leber, was entscheidend für einen effizienten Stoffwechsel ist.

**4. Gesunder Säure-Basen-Haushalt:** Stilles Wasser ist neutral und trägt zur Aufrechterhaltung eines ausgewogenen Säure-Basen-Haushalts im Körper bei. Ein ausgewogener pH-Wert ist förderlich für einen effektiven Stoffwechsel.

**5. Unterstützung der Gewichtskontrolle:** Wasser ist kalorienfrei und kann als Ersatz für kalorienhaltige Getränke dienen. Eine ausreichende Wasserzufuhr kann das Sättigungsgefühl steigern, den Stoffwechsel ankurbeln und somit zur Gewichtskontrolle beitragen.



### **30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht braucht der Körper am Tag:**

Es wird empfohlen, etwa 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht täglich zu konsumieren. Diese Menge kann je nach körperlicher Aktivität, Umgebung und persönlichen Bedürfnissen variieren.

Lebendiges Beispiel:

*„Wasser bringt den Müll raus“*

Wasser ist das Reinigungsmittel, das den Müll aus unserem System spült und uns dabei hilft, unseren Körper gesund und vital zu halten.

Ein anschauliches Beispiel ist die Reinigung von Fenstern. Genau wie wir Fenster nur mit Wasser reinigen und nicht mit Saft, Kaffee oder Limonade, benötigt unser Körper auch klares Wasser, um effektiv zu funktionieren, den Stoffwechsel zu optimieren und den Reinigungsprozess bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen.

Insgesamt verdeutlicht die Betonung von stillem Wasser die Wichtigkeit eines klaren, neutralen Elements für die grundlegenden Funktionen unseres Körpers, speziell im Kontext des Stoffwechsels und des Abnehmens. Es ist der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und einem effizienten Stoffwechsel.

### **Darmreinigung mit Flohsamenschalen, Ballaststoffen und Chlorella:**

Eine umfassende Darmreinigung kann durch die synergistische Wirkung von Flohsamenschalen, Ballaststoffen und Chlorella erreicht werden. Diese Komponenten arbeiten zusammen, um den Darm von Ablagerungen und Toxinen zu befreien und die Gesundheit des Verdauungssystems zu fördern.

**Flohsamenschalen:** Als Quellmittel absorbieren Flohsamenschalen Wasser und bilden eine gelartige Substanz, die den Darm sanft reinigt. Diese Faser fördert eine gesunde Darmassage und unterstützt die natürliche Ausscheidung von Giftstoffen.

**Ballaststoffe:** Eine ballaststoffreiche Ernährung, in Kombination mit Ballaststoffpräparaten, fördert die Darmgesundheit, reguliert die Verdauung und unterstützt den Entgiftungsprozess. Ballaststoffe tragen auch zur Bildung von kurzkettigen Fettsäuren bei, die die Darmgesundheit fördern.

**Chlorella:** Die Entgiftungseigenschaften von Chlorella sind besonders wirksam bei der Bindung von Schwermetallen und anderen schädlichen Substanzen im Darm. Dies unterstützt die Ausleitung von Toxinen.

ProTop Darmkur enthält noch zusätzlich Topinamburpulver als natürliches Präbiotika, Löwenzahn, Kurkuma, Fenchel, Anis, Chiasamen, Leinsamen, Gerstengras und Pfeffer. Diese Kombination reinigt nicht nur den Darm, es regt auch effektiv den Stoffwechsel an.

**Probiotika für die Darmflora:** Die Einnahme von Probiotika ergänzt die Darmreinigung, indem sie die Besiedelung des Darms mit gesunden Bakterien fördert. Ein ausgeglichenes Mikrobiom ist entscheidend für eine optimale Verdauung und den Schutz vor pathogenen Keimen. Es ist wichtig zu betonen, dass alle Ausleitungsorgane, darunter auch die Leber und die Nieren, Hand in Hand arbeiten. Eine gesunde Darmfunktion entlastet die Leber, während eine gut funktionierende Leber die Ausscheidung von Abfallstoffen unterstützt. Eine ganzheitliche Herangehensweise an die Ausleitung von Giftstoffen fördert somit die Gesundheit des gesamten Körpers. Wie immer sollte vor Beginn solcher Maßnahmen professioneller Rat eingeholt und individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.



## Gesunder Säure-Basen-Haushalt: Nahrungsergänzung für Balance

Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt ist entscheidend für die Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung und kluge Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln spielen eine Schlüsselrolle bei der Erreichung und Aufrechterhaltung dieses wichtigen Gleichgewichts.

Nahrungsergänzungsmittel wie Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kalziumcitrat, Natriumhydrogencarbonat und natürliche Lebensmittel wie Alfalfa, Chlorella, Moringa und Fenchel, fördern ein basisches Milieu im Körper und sind in der ProTop BasenKur erhalten. Diese gibt es in Pulver und Kapselform.

Meine Erfahrungen haben gezeigt, das ProTop BasenKur auch die Knochenmineraldichte erhöht, die gerade bei Übersäuerung fast immer zu niedrig ist. Dadurch entstehen viele Erkrankungen im Knochenbereich.

### **Kaliumcitrat:**

Kaliumcitrat ist eine alkalische Verbindung, die dazu beiträgt, einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen. Es hilft überschüssige Säuren zu neutralisieren.

### **Magnesiumcitrat:**

Magnesium ist wichtig für viele enzymatische Reaktionen im Körper und reguliert die Säureproduktion im Körper. Es hat auch eine entspannende Wirkung auf Muskeln, was der Übersäuerung entgegenwirken kann.

### **Kalziumcitrat:**

Kalzium hat alkalische Eigenschaften und trägt dazu bei, den pH-Wert im Körper zu stabilisieren. Es ist wichtig für die Knochengesundheit und unterstützt verschiedene Stoffwechselprozesse.

### **Natriumhydrogencarbonat:**

Auch bekannt als Natron, hilft überschüssige Säuren zu neutralisieren. Es wird gelegentlich als basisches Nahrungsergänzungsmittel verwendet.

### **Alfalfa (Luzernenkraut):**

Alfalfa ist reich an basischen Mineralien und Antioxidantien. Es kann den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen und zugleich Nährstoffe liefern.

### **Chlorella-Alge:**

Chlorella ist für ihre entgiftenden Eigenschaften bekannt und hilft dabei, Schadstoffe aus dem Körper zu entfernen. Ein entgifteter Körper unterstützt einen gesunden Säure-Basen-Haushalt.

### **Moringa:**

Moringa ist reich an basischen Mineralien und Antioxidantien.

### **Fenchel:**

Fenchel hat basische Eigenschaften und kann dazu beitragen, die Säure im Magen zu neutralisieren. Er wird auch wegen seiner verdauungsfördernden Eigenschaften geschätzt.

Hier geht es zu unserem Beitrag zum Säure-Basen-Haushalt – Der Schlüssel zu Gesundheit <https://em-bakterienfreunde.com/gesundheitsblog/saeure-basen-haushalt-der-schluesSEL-zur-gesundheit/>

## Optimierung von Stressmanagement und Schlafgewohnheiten: Schlüssel zur Stoffwechselverbesserung

Ein ausgewogenes Stressmanagement und gesunde Schlafgewohnheiten spielen eine zentrale Rolle bei der Optimierung des Stoffwechsels. Erfahrt hier, wie gezielte Maßnahmen in diesen Bereichen nicht nur unser emotionales Wohlbefinden steigert, sondern auch positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben können.

### **Hier sind einige Maßnahmen, die dazu beitragen können:**

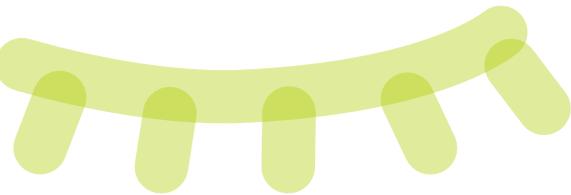
**Stressmanagement:** Meditation und Achtsamkeit: Regelmäßige Meditation und Achtsamkeitsübungen können Stress reduzieren und das emotionale Wohlbefinden verbessern.

**Aerobe Bewegung:** Sportliche Aktivitäten wie Gehen, Laufen oder Radfahren können dabei helfen, Stress abzubauen und die Freisetzung von Endorphinen zu fördern.

**Zeitmanagement:** Eine gut organisierte Zeitplanung hilft, den Stress durch klare Prioritäten und realistische Ziele zu minimieren.

**Tiefe Atemübungen:** Tiefes Atmen kann das Nervensystem beruhigen und das Stresslevel senken. Atemübungen können leicht in den Alltag integriert werden.

**Soziale Unterstützung:** Sich mit Freunden und Familie austauschen oder professionelle Hilfe in Anspruch nehmen kann eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung spielen.



### Verbesserung des Schlafs

Ein gleichbleibender Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt den Körper bei der Regulierung des Stoffwechsels. Versucht, zu den gleichen Zeiten ins Bett zu gehen und aufzustehen.

**Schlafhygiene:** Schafft eine entspannte Schlafumgebung, indem ihr den Raum abdunkelt, störende Geräusche minimiert und die richtige Raumtemperatur wählt. Lasst euren Tryptophanstatus überprüfen. Tryptophan ist die Vorstufe von Melatonin. Melatonin sorgt dafür, dass wir gut schlafen können.

**Digitale Entgiftung vor dem Schlafengehen:** Vermeidet elektronische Geräte wie Smartphones oder Computer kurz vor dem Zubettgehen, um den Melatonin-Spiegel nicht zu beeinträchtigen.

**Entspannungstechniken vor dem Schlafen:** Entspannende Aktivitäten wie Lesen, sanfte Dehnübungen oder beruhigende Musik können den Übergang in den Schlaf erleichtern.

**Begrenzung von Koffein und Alkohol:** Koffein und Alkohol können den Schlaf stören. Es ist ratsam, den Konsum dieser Substanzen insbesondere am Abend zu begrenzen.

Die Kombination von Stressmanagement und einer verbesserten Schlafqualität tragen dazu bei, den Stoffwechsel zu optimieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Es ist wichtig, individuelle Ansätze zu finden, die zu den eigenen Bedürfnissen passen, und gegebenenfalls professionelle Beratung in Betracht zu ziehen.

### Aktive Integration: Leichte Bewegungsformen für einen lebendigen Stoffwechsel

Bewegung ist ein Schlüssel zur Förderung des Stoffwechsels und kann einfach in den Alltag integriert werden. Hier sind einige leicht umsetzbare Bewegungsformen:

**Spaziergänge:** Ein täglicher Spaziergang, sei es in der Mittagspause oder am Abend, fördert nicht nur die Durchblutung, sondern steigert auch die Energie und unterstützt den Stoffwechsel.

**Treppensteigen:** Vermeidet den Aufzug und nehmt stattdessen die Treppe. Treppensteigen ist eine effektive Möglichkeit, die Herzfrequenz zu erhöhen und den Stoffwechsel anzukurbeln.

**Dehnübungen am Arbeitsplatz:** Einfache Dehnübungen können während des Arbeitstages durchgeführt werden. Sie verbessern die Beweglichkeit und regen den Stoffwechsel an.

**Radfahren:** Nutzt das Fahrrad als Fortbewegungsmittel, sei es für kurze Besorgungen oder den Weg zur Arbeit. Radfahren ist eine effiziente Form der Bewegung.

**Hausarbeit:** Aktivitäten wie Staubsaugen, Gartenarbeit oder das Aufräumen des Hauses sind nicht nur notwendige Aufgaben, sondern auch gute Möglichkeiten, sich zu bewegen und den Stoffwechsel zu stimulieren.

**Mini-Workouts:** Kurze Workouts, bestehend aus einfachen Übungen wie Kniebeugen, Liegestützen oder Bauchmuskelübungen, können problemlos in den Alltag integriert werden.

**Stehisch nutzen:** Wechselt zwischen Sitzen und Stehen am Arbeitsplatz. Ein Stehtisch fördert nicht nur eine bessere Haltung, sondern hält den Körper in Bewegung.

**Tanzen:** Ob zu Hause oder bei Gelegenheiten wie Kochen, das Tanzen zu Lieblingsmusik ist eine spaßige Art, aktiv zu bleiben und den Stoffwechsel anzukurbeln.

Durch die einfache Integration dieser Bewegungsformen in den Alltag könnt ihr dazu beitragen, den Stoffwechsel zu fördern und gleichzeitig einen aktiven Lebensstil aufrechtzuerhalten.

## Ernährung als Schlüssel: Stoffwechselloptimierung durch kluge Auswahl und Reduktion bestimmter Nahrungsmittel

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Beeinflussung des Stoffwechsels. Hier sind einige Maßnahmen, um den Stoffwechsel zu optimieren:

### Reduktion von Kohlenhydraten:

**Warum:** Hohe Mengen raffinierter Kohlenhydrate können zu Blutzuckerspitzen und -abfällen führen, was den Stoffwechsel belastet.

**Maßnahme:** Ersetzt raffinierte Kohlenhydrate durch komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten.

### Erhöhung des Eiweißgehalts:

**Warum:** Eiweißreiche Nahrungsmittel fördern den Muskelaufbau, erhöhen den Energieverbrauch und helfen bei der Sättigung.

**Maßnahme:** Integriert mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte in eurer Ernährung.

### Ballaststoffreiche Ernährung:

**Warum:** Ballaststoffe unterstützen die Verdauung, fördern ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und können den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

**Maßnahme:** Esst mehr Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.

### Gesunde Fette und Öle bevorzugen:

**Warum:** Ungesättigte Fette, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, fördern einen gesunden Stoffwechsel.

**Maßnahme:** Esst Olivenöl, Fischöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Leinöl, natives Kokosöl sowie Avocados, Nüsse und Fisch als Quellen für gesunde Fette. Reduziert gesättigte Fette wie Talg, Schweineschmalz, Palmöl, Kokosfett. Butter, Sonnenblumen- und Rapsöl haben, ganzheitlich betrachtet, keine gesundheitlichen Vorteile, auch wenn es oft anders dargestellt wird, daher nur in kleinen Mengen ratsam.

### Vermeidung von Zucker und Weißmehl:

**Warum:** Diese Lebensmittel können den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen und fördern Entzündungen, was den Stoffwechsel beeinträchtigen kann.

**Maßnahme:** Reduziert den Konsum von Zucker, Weißmehl (auch helles Dinkel) und verarbeiteten

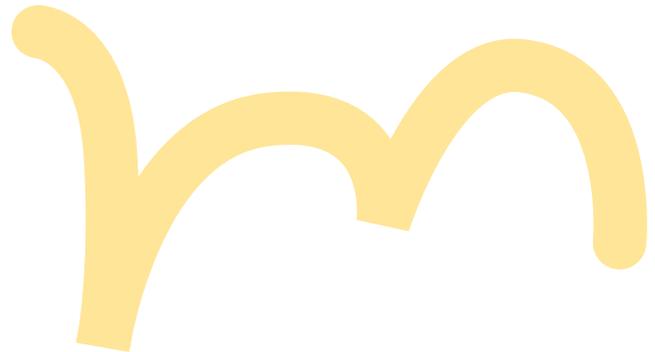
Lebensmitteln. Wählt stattdessen natürliche Süßungsmittel und Vollkornprodukte.

### Leberentlastung für einen guten Stoffwechsel

**Warum:** Die Leber spielt eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel. Übermäßiger Konsum von Zucker und falschen Fetten kann die Leber belasten.

**Maßnahme:** Reduziert den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln, Fastfood, Pizza, Döner, Transfetten und gesüßten Getränken.

Eine ausgewogene Ernährung, die auf die Reduktion von raffinierten Kohlenhydraten, Erhöhung des Eiweißgehalts, Integration von Ballaststoffen und Vermeidung belastender Lebensmittel ausgerichtet ist, kann den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Es ist wichtig, individuelle Bedürfnisse und etwaige gesundheitliche Einschränkungen zu berücksichtigen und bei Unsicherheiten einen Ernährungsberater zu konsultieren.



### Die Leber als Stoffwechselzentrale

Die Leber ist das Schaltzentrum unseres Stoffwechsels, verantwortlich für Nährstoffverarbeitung und Entgiftung. Ihre Gesundheit ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Um erste Hinweise auf die Lebergesundheit zu erhalten, steht euch ein Fragebogen zur Verfügung. Nutzt diese Gelegenheit zur Selbsteinschätzung und zum Schutz der Leber.

*Den Fragebogen findet ihr auf unserer Homepage: Entlastung der Leber durch Nahrungsergänzungsmittel*

Die folgenden Nahrungsergänzungsmittel werden oft als unterstützend für die Lebergesundheit betrachtet, da sie verschiedene Eigenschaften besitzen, die die Leberentgiftung fördern und ihre Funktionen stärken können:

**Chlorella-Alge:** Unterstützt die Entgiftung durch Bindung von Schwermetallen.

**Weizengras:** Enthält Chlorophyll, das entgiftende Eigenschaften haben kann.

**Kurkumawurzel:** Bekannt für seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften.

**Löwenzahn:** Kann die Leberstimulation und Gallenproduktion fördern.

**Brokkoli:** Enthält Glucosinolate, die bei der Entgiftung unterstützen.

**Acerolakirsche:** Reich an Vitamin C, das antioxidative Unterstützung bietet.

**Knoblauch und Bärlauch:** Enthalten Schwefelverbindungen, die bei der Leberentgiftung helfen können.

**Pfeffer:** Kann die Bioverfügbarkeit von Curcumin aus Kurkuma verbessern.

**Mariendistel:** Enthält Silymarin, das schützende Eigenschaften für die Leber haben kann.

**Gerstengras:** Reich an Nährstoffen, die die Leberfunktion unterstützen können.

**Dill:** Enthält ätherische Öle, die die Verdauung und Lebergesundheit fördern können.

**Hagebutte:** Reich an Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren können.

**Probiotika:** Unterstützen eine gesunde Darmflora, was sich positiv auf die Leber auswirken kann.

Diese Nahrungsergänzungsmittel können in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung dazu beitragen, die Leber zu entlasten und ihre Funktionen zu unterstützen.

### Aminosäuren sind die Schlüsselakteure für eine Entgiftung und die Lebergesundheit

Aminosäuren spielen eine bedeutende Rolle bei der Entgiftung und Leberentlastung aus mehreren Gründen:

**Beteiligung an Enzymen:** Aminosäuren sind die Bausteine von Enzymen, die in zahlreichen Stoffwechselprozessen, einschließlich der Leberentgiftung, eine entscheidende Rolle spielen. Diese Enzyme unterstützen den Abbau und die Ausscheidung von Giftstoffen.

**Glutathionproduktion:** Insbesondere die Aminosäuren Glutamin, Glycin und Cystein sind entscheidende Bestandteile für die Synthese von Glutathion, einem wichtigen Antioxidans in der Leber. Glutathion bindet und neutralisiert schädliche Substanzen.

**Ammoniakentgiftung:** Aminosäuren wie Ornithin, Arginin und Citrullin sind an der Entgiftung von Ammoniak beteiligt, einem Nebenprodukt des Eiweißstoffwechsels. Diese Aminosäuren unterstützen den sicheren Abbau von Ammoniak in der Leber.

### Phase-II-Entgiftung:

Aminosäuren werden in Phase II der Leberentgiftung benötigt, um Stoffe, die in Phase I entgiftet wurden, weiter zu binden und für die Ausscheidung vorzubereiten.

**Proteinbiosynthese:** Die Leber nutzt Aminosäuren für die Synthese von Proteinen, einschließlich solcher, die für den Transport von Toxinen und den Aufbau von Entgiftungsenzymen erforderlich sind.

**Stärkung der Leberfunktion:** Aminosäuren unterstützen nicht nur die Entgiftung, sondern tragen auch zur allgemeinen Stärkung der Leberfunktion bei. Sie fördern die Regeneration von Leberzellen und gewährleisten eine effiziente Funktion des Organs.

Durch die Bereitstellung ausreichender Mengen an qualitativ hochwertigen Proteinen und somit essenziellen Aminosäuren kann die Leber bei ihrer komplexen Aufgabe der Entgiftung und Stoffwechselregulation effektiv unterstützt werden. Die Welt des Stoffwechsels ist vielschichtig und spannend – eine Reise, die zeigt, dass Gesundheit nicht nur in isolierten Maßnahmen liegt, sondern im harmonischen Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Eine bewusste und ganzheitliche Herangehensweise kann der Schlüssel zu einem vitalen und gesunden Leben sein. Taucht ein in die Welt der Stoffwechsoptimierung und gestaltet euren Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität!

## Meine Produktempfehlungen:

Für eine Säure-Basen-Kur und Entschlackung mit all den beschriebenen Mineralien und Kräutern:

Für die intrazelluläre Entsäuerung

**ProTop BasenKur** füllt die Depots im Körper wieder auf, sodass überschüssige Säuren wieder ausgeleitet werden. Zusätzlich sind weitere Pflanzen beinhaltet. Alfalfa (bereits beschrieben) und Fenchel wirken unterstützend bei Blähungen, Magen-Darm-Beschwerden, die evtl. bei einer starken Säure-Belastung auftreten können. In der Chlorella-Alge befinden sich jede Menge gesundheitsfördernde Substanzen, wie z.B. Chlorophyll, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Die Chlorella-Alge sorgt dafür, dass das Blut sauber bleibt und mit Mineralstoffen versorgt wird. Moringa besänftigt Entzündungsvorgänge, stärkt das Immunsystem und liefert eine wertvolle Kombination von Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und anderen wertvollen Stoffen.

*1x täglich wahlweise 1 Teelöffel oder 3 Kapseln in/ mit einem Glas stillem Wasser trinken. Beginnend ab zwei Stunden nach dem Abendessen.*

Für die extrazelluläre Entsäuerung, Stärkung des Darms und der Leberentlastung sowie Darmflora-Aufbau:

**ProTop Base bio**, ist ein probiotischer Trunk mit Bitterkräutern nach Hildegard v. Bingen. Es unterstützt den Säure-Basen-Haushalt, wirkt positiv auf die Magen- und Dünndarmfunktion, hilft beim Ausleiten von Schwermetallen, Insektiziden, Pestiziden und hilft bei der Regeneration der Leber, sowie beim Darmflora-Aufbau. *Vor dem Schlafengehen nimmt man 1 Teel. ProTop Base mit 3 Teel. Wasser verdünnt schlückchenweise zur Überwindung der Magenbarriere, ein.*

Darmreinigung mit Flohsamenschalen, Ballaststoffen und Chlorella:

**ProTop Darmkur bio**, ist ein natürliches, präbiotisches Lebensmittel aus Flohsamenschalen, Topinamburpulver, Chlorella-Alge, Weizengras, Kurkumawurzel, Löwenzahn, Fenchel, Anis, Chiasamen, Leinsaat, Gerstengrassaft-Pulver, Pfeffer. *Am besten früh nüchtern 3 Kapseln oder wahlweise 1 Teel. ProTop DarmKur mit einem Glas Wasser einnehmen.*

Für die Entlastung der Ausleitungsorgane und Entgiftung:

### ProTop BioRedoX Set

#### Set bestehend aus:

- 1 x ProTop BioRedoX1 Inhaltsstoffe: Chlorella-Alge, Weizengras, Kurkumawurzel, Löwenzahn, Brokkoli, Acerolakirsche, Knoblauch, Bärlauch und Pfeffer
- 1 x ProTop BioRedoX2 Inhaltsstoffe: Löwenzahn, Mariendistel, Koriander, Chlorella-Alge, Weizengras, Gerstengras, Dill, Petersilie, Kurkuma, Brokkoli, Hagebutte und Acerolakirsche
- 1 x ProTop Amino Inhaltsstoffe: Amaranth-samen, Quinoa, Lupine, Sonnenblumenkerne, Chlorella-Alge, Chiasamen und Hanfsamen

#### Anwendung:

- eine Woche 1 x täglich wahlweise 3 Kaps. oder 1 Teel. ProTop BioRedoX 1 mit Wasser oder Gemüsesaft einnehmen, anschließend
- zwei Wochen 1 x täglich wahlweise 3 Kaps. oder 1 Teel. ProTop Amino mit Wasser oder Gemüsesaft einnehmen, anschließend
- eine Woche 1 x täglich wahlweise 3 Kaps. oder 1 Teel. ProTop BioRedox 2 mit Wasser oder Gemüsesaft einnehmen, anschließend
- wieder von vorne beginnen

Die Wirkung vom BioRedoX ist bei Einnahme eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit effektiver. Auf wichtige Vitamine und Mineralien achten. Lasst euch von einem erfahrenen Therapeuten begleiten.

#### Produktempfehlungen:

- Base - Leberentlastung
- DarmKur - Darm stärken
- BioRedoX1 - Entlastung der Leber durch Nahrungsergänzungsmittel
- BioRedoX2 - Entlastung der Leber durch Nahrungsergänzungsmittel
- Amino - Phase 2 Entgiftung

<https://em-bakterienfreunde.com/gesundheitsblog/ein-blick-auf-den-stoffwechsel-teil-1/>

<https://em-bakterienfreunde.com/gesundheitsblog/ein-blick-auf-den-stoffwechsel-teil-2/>

# Veranstaltungstermine

vom EM Bakterienfreunde Verein und  
der Eußenheimer Manufaktur

## 03.06.

**Montag 03. Juni.2024, 19.00 Uhr**  
in der Eußenheimer Manufaktur und online

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



Referent: **Jürgen Amthor**

## 02.09.

**Montag, 02. September 2024 19.00 Uhr**  
in der Eußenheimer Manufaktur und Online

Vortrag: **Garten vorbereiten für den Winter**



Referent: **Jürgen Amthor**

## 01.07.

**Montag, 01. Juli 2024 19.00 Uhr**  
in der Eußenheimer Manufaktur und online

Vortrag:  
**„Wie Selbstversorgung gelingen kann“**



Referent: **Otmar Diez von der  
Naturschule Diez**

*Damit wir die Vorträge besser planen können,  
würden wir uns über eine Anmeldung per  
Telefon 09353-996301 oder  
Mail an [info@eussenheimer-manufaktur.de](mailto:info@eussenheimer-manufaktur.de)  
sehr freuen.*

*Kurzentschlossene sind bei uns immer herzlich  
willkommen.*

*Wir freuen uns über zahlreiches Erscheinen!*

## 05.08.

**Montag, 05. August 2024, 19.00 Uhr**  
in der Eußenheimer Manufaktur und Online

Vortrag: **Einführung in die Welt der Mikro-  
organismen zur Rettung unseres Planeten**



Referent: **Jürgen Amthor**

# AktionsSet

von der Eußenheimer Manufaktur



## PROTOP GESUNDHEITSPAKET\*

- 1 x BioRedoX1 90 Kaps. im Beutel
- 1 x BioRedoX2 90 Kaps. im Beutel
- 1 x Amino 180 Kaps. im Beutel
- 1 x Base 500 ml Fermentgetränk

Zum Sonderpreis\* von **99,00 Euro**  
Du sparst 39,00 Euro.

\*Aktion gültig bis 30. Juni 2024

**Wie immer alles in Bioqualität**

Die Eußenheimer Manufaktur ist am Freitag,  
16.08.24 geschlossen - Brückentag

### 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](mailto:kontakt@eussenheimer-manufaktur.de)

[www.eussenheimer-manufaktur.de](http://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 9:00 - 12:00 Uhr

14:00 - 17:30 Uhr

Fr 9:00 - 12:00 Uhr



## Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

### Juni 2024

So	02.06
Mo	03.06
Di	04.06
Fr	07.06
Sa	08.06
Di	11.06
Mi	12.06
Do	13.06
So	16.06
Mo	17.06
Di	18.06
Fr	21.06
Sa	22.06
So	23.06
Di	25.06
Mi	26.06
Do	27.06
So	30.06

### Juli 2024

Mo	01.07
Do	04.07
Fr	05.07
Sa	06.07
Di	09.07
Mi	10.07
Do	11.07
So	14.07
Mo	15.07
Di	16.07
Do	18.07
Fr	19.07
Sa	20.07
Di	23.07
Mi	24.07
Sa	27.07
So	28.07
Mo	29.07
Mi	31.07

### August 2024

Do	01.08
Fr	02.08
Mo	05.08
Di	06.08
Mi	07.08
Sa	10.08
So	11.08
Mo	12.08
Do	15.08
Fr	16.08
Sa	17.08
Mo	19.08
Di	20.08
Mi	21.08
Fr	23.08
Sa	24.08
So	25.08
Di	27.08
Mi	28.08
Do	29.08

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

Du kannst dich auch direkt online unter [www.em-bakterienfreunde.com](http://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)

„Dunkelheit kann Dunkelheit nicht vertreiben nur Licht kann das.“

Hass kann Hass nicht vertreiben nur Liebe kann das“ sagte einmal Luther King.

## Die Bakterienfreunde wünschen euch viel Liebe, einen friedlichen Sommer und reiche Ernte!



**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