

BAKTERIEN POST

1/2022 vom gemeinnützigen Verein EM Bakterienfreunde

1. AUSGABE

vom Verein EM Bakterienfreunde

Projekt Tansania

1000 Kleinbauern werden
auf biologische, regenerative
Landwirtschaft umgestellt
S. 3 - 7

Wir sind
ProBIO
tisch · —

Liebe Freunde der spezifischen Effektiven Mikroorganismen!

Dies ist die erste Ausgabe der neuen BakterienPost von dem gemeinnützigen Verein „**EM Bakterienfreunde**“.

Wie bereits in der letzten Ausgabe der BakterienPost von der Eußenheimer Manufaktur angekündigt, wird diese Aufgabe zukünftig der Verein EM Bakterienfreunde, übernehmen.

Ich, Jürgen Amthor bleibe Euch als Autor erhalten.

In dieser Ausgabe möchte ich den Verein vorstellen, über ein EM Landwirtschaftsprojekt in Tansania berichten und passend zum Frühjahr gebe ich Tipps wie man seinen Garten gesund und giftfrei bekommt. Für unsere Psyche und Seele ist nach diesem sonnenarmen Winter und den Corona-Maßnahmen auch was dabei.

In meiner Funktion als erster Vorstand (in Österreich wird man Präsident genannt) gehört die Veröffentlichung von Beiträgen zu den Themen ganzheitliche Gesundheit, Garten, Landwirtschaft, Haushalt und Umwelt. Natürlich alles auf Basis unserer Mikroorganismen.

Weitere Aufgaben sind Untersuchungen, Studien und Neuentwicklungen zu den Wirkungsweisen von Mikroorganismen. Hier möchte ich zukünftig mit Universitäten, Ärzten, Landesanstalten für Landwirtschaft, Garten und Weinbau, Regierungen wie Eritrea, Tansania und vielen mehr, zusammenarbeiten. Aktuell habe ich ein Entwurmungsmittel für Tiere entwickelt, bei dem es sich abzeichnet, dass wir an einer Studie bei einer namhaften Universität teilnehmen. Mehr dazu, sobald wir die 100%ige Zusage haben.

Mein größter Schwerpunkt wird aber die Projektarbeit sein. Seit Jahren unterstützen meine Frau und ich privat Menschen in Nepal, die ich durch meinen Besuch 2019 kennenlernen durfte. Die Eußenheimer Manufaktur unterstützt das Terra Preta Projekt tatkräftig. Unsere Hilfe alleine reicht aber leider nicht, um ein solches Projekt dauerhaft am Leben zu halten. Es kamen auch in Nepal die Rückschläge durch Corona, so dass wir zu-



künftig über den EM Bakterienfreunde Verein hier einen Schwerpunkt setzen möchten. Ich werde auf der Homepage der Eußenheimer Manufaktur und auf der Webseite des Vereins immer wieder darüber berichten.

Ein weiteres Anliegen des noch sehr jungen Vereins ist ein Projekt in Afrika. Es gibt den Spruch „Einmal Afrika - immer Afrika“. Da mag was dran sein. Für mich gilt das. Über mehrere Jahre habe ich 1 x im Jahr für 2 Wochen in Kenia, in der Nähe von Mombasa, eine Moringafarm betreut und auf biologische, regenerative Landwirtschaft mit Biozertifizierung umgestellt. Leider ist der Besitzer verstorben und wie es so oft ist, konnten sich die Erben nicht einigen, so dass die Farm mittlerweile völlig verwaist ist. Da blutet mein Herz.

Jürgen Amthor

Projekt Tansania

**1000 Kleinbauern werden
auf biologische, regenerative
Landwirtschaft umgestellt**





Mitte 2021 kamen Anfragen aus Eritrea und Tansania für den Umbau von konventioneller auf biologische, regenerative Landwirtschaft mit Effektiven Mikroorganismen. Ich habe für die Länder ein Konzept erstellt und wurde von einer in Tansania ansässigen Kooperative beauftragt, die Umstellung vorzunehmen. Im Dezember war es dann soweit - Ich flog nach Tansania um meine Arbeit aufzunehmen. Die ersten Mikroorganismen wurden angesetzt und auf die Felder ausgebracht.

Die Kooperative wird geleitet von Lukas Röhrenbach.

Lukas betreut 1000 Landwirte, die im Schnitt 1 bis 4 ha bewirtschaften. Die Landwirte leben überwiegend von dem Verkauf von Cashewnüssen. Die Cashewnüsse werden in einer Fabrik in Mtwara für Europa und Asien weiterverarbeitet. In dieser Fabrik arbeiten 500 Menschen, überwiegend Frauen. Wenn die Produktion der Nüsse zurückgeht oder die Qualität leidet, verlieren diese Menschen ihren Arbeitsplatz. Meist werden die Farmen, die nicht vergleichbar mit unseren Feldern sind, von älteren Menschen bewirtschaftet, die teilweise die anstehenden Arbeiten nicht mehr erledigen können. Deshalb wurde die Idee geboren, den Farmern einige Arbeiten (wie z. B. Düngen und Spritzen) abzunehmen, so dass sie nur noch ernten müssen.

Um aber ernten zu können, muss unter den Bäumen alles sauber sein, damit man die Frucht mit den Nüssen aufsammeln kann. Bisher wurde das Gras und „Unkraut“ mit Round Up vernichtet und die Bäume gegen Mehltau oder Insekten mit chemischen Pflanzenspritzmitteln tot gespritzt. Unterstützt wird dieser Wahnsinn von „Green Farming“, was gut klingt, aber eine Initiative der Bill und Melinda Gates Stiftung ist, die ganz Afrika in ihre Abhängigkeit und totale Überwachung durch Satelliten bringen möchten. Mehr zu Green Farming auf meinem Blogbeitrag: www.em-bakterienfreunde.com

Das Resultat dieser widersinnigen und gegen die Natur gerichteten Maßnahmen ist, dass massive Ernteauffälle zu beklagen sind. Die Menschen, die mit diesem Giftcocktail in Berührung kamen, sind teilweise krank geworden. Das Wasser wurde schwer belastet, die Artenvielfalt mit Bienen und Insekten hat massiv gelitten, der Geschmack der Nüsse hatte sich negativ verändert. Cashew-

Lukas kommt aus Tübingen in Deutschland und hat Bioenergie und Sustainable Energie Competence studiert. Er arbeitete zwei Jahre am Fraunhofer Institut für Bioverfahrenstechnik in Stuttgart und ein und halb Jahre für ein Startup der Firma Solargrid in Tansania. Er betreut verschiedene Projekte und ist für das Aflii Center for Women Empowerment in Mtwara mitverantwortlich. Mtwara liegt ganz im Süden von Tansania am Meer und an der Grenze zu Mosambik. Er leitet das Team der Rainbow Garden Village in Tansania und hat die Aflii Foundation mitgegründet.

Mehr über die Projekte von Lukas und seiner Frau erfahrt Ihr über die Homepage von Aflii:

<http://aflii.club/de/ueber-uns>



nüsse aus dieser Region galten als die Besten der Welt wegen ihrer Größe und des Geschmacks.

Die eingeleiteten Maßnahmen sind ganz einfach. Nach Besichtigung der Farmen und Rücksprache mit den Farmberatern der Regierung sowie den Landwirten, wurde anstelle Round Up die Sense eingesetzt. Jetzt wird das aufkommende Unkraut vor der Ernte abgemäht und als Mulchmaterial um die Bäume liegen gelassen. Über das grüne Mulchmaterial und Laub werden die Mikroorganismen (sEM Garten) direkt im Anschluss an den Mäharbeiten gespritzt. Diese Maßnahme verhindert, dass Fäulnisprozesse und Pilze aufkommen. Gleichzeitig wird das Material schneller zu Humus umgewandelt und die Nährstoffe stehen den Bäumen für eine ertragreiche Ernte zur Verfügung. Dadurch wird sich auch wieder die Größe und der Geschmack der Cashewnüsse verbessern. Zusätzlich habe ich vor Ort EM KompostTee und ein pflanzliches Spritzmittel fermentiert. Diese sind ähnlich den Produkten der Eußenheimer Manufaktur EM 500 und EM Mehltau. EM Kompost-Tee und das pflanzliche Spritzmittel (in Tansania wurde es EM Spice getauft) wird nun auf die Bäume gespritzt um als natürliches, biologisches Pesti- und Herbizid zu wirken.

Die Arbeiter, die diese Mittel spritzten, waren begeistert und haben es gleich mal getrunken, nachdem ich einen kräftigen Schluck genommen hatte.



Insgesamt habe ich 4000 l EM in Tansania vor Ort fermentiert. Pro ha werden 50 l EM KompostTee, 40 l sEM Garten, wie es in der Eußenheimer Manufaktur heißt, sowie 10 l biologisches Pflanzenspritzmittel benötigt. Die Mitarbeiter von Lukas wurden von mir angeleitet, wie sie die Mikroorganismen vermehren müssen, damit alle Farmen in dem Projekt von der Umstellung profitieren können. Ziel ist es, noch mehr Landwirte auf regenerative Landwirtschaft mit Effektiven Mikroorganismen umzustellen. Ein großes Problem hierfür sind die finanziellen Mittel. Die Menschen sind teilweise so arm, dass sie sich die Maßnahmen nicht leisten können und die Einkünfte immer geringer werden, da die Bäume nicht mehr so viele Nüsse tragen.

Mein Spruch ist immer „jeder Quadratmeter zählt“. Für nur 25 Euro pro ha (das sind 0,0025 Euro pro qm und Jahr) können wir es schaffen, die Landwirte in Afrika auf biologische, regenerative Landwirtschaft mit EM umzustellen.



Diese Umstellungsmaßnahmen haben folgende Vorteile:

- Humusaufbau für nachfolgende Generationen. Ohne Humus kein Wachstum
- Stärkung des Wasserhaltevermögens der Böden
- Minimierung von Schädlings- und Pilzbefall
- Gesunde Pflanzen
- Gesunde Menschen
- Keine Belastung der Umwelt und des Trinkwassers
- Menschen können sich von den Erträgen der Farm ernähren
- Beschäftigungsgarantie für die Cashewnuss Produktion (zur Zeit ca. 500 Menschen)
- Anreiz für junge Menschen wieder eine Farm zu betreiben
- Perspektiven, um nicht nach Europa auszuwandern
- 3 t Co² Speicherung durch Aufbau von Terra Preta => Stichwort Klimaerwärmung
- Linderung von Armut

Viele Menschen sind in Europa privilegiert. Ich sehe uns als Menschenfamilie auf dieser kleinen Erde, unabhängig von der Herkunft, Hautfarbe, Religion und neuerdings noch von dem Impfstatus. Corona hat auch gezeigt, dass viele Menschen sich der wahren Werte wieder bewusst werden. Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit, Glauben an das Gute, gegenseitige Hilfe.

Du kannst mithelfen, wenn Du wie ich, zu den privilegierten Menschen in diesem Leben, auf diesem Planeten zählst. Schon mit einer kleinen Spende oder einer Mitgliedschaft in meinem Verein, hilfst Du, die Welt ein Stück weit besser zu machen. Sie hat es nötig!

Auch in Europa gilt es wieder Leben in die Böden zu bekommen und Humus aufzubauen. Die von mir beschriebenen Maßnahmen könnten weltweit umgesetzt werden.

Zutaten für das Pflanzenspritzmittel „EM Spice“.



Da ich alle diese Aufgaben ehrenamtlich mache, also kein Gehalt vom gemeinnützigen Verein beziehe, bitte ich um tatkräftige Unterstützung von Firmen, anderen Vereinen und Privatpersonen.

Ohne Eure Hilfe sind die Aufgaben nicht zu stemmen!

Mit Deiner Fördermitgliedschaft von 24 Euro im Jahr erhältst Du:

- 4 x im Jahr die BakterienPost per Post
- Online unbegrenzten Zugriff auf alle Vorträge
- Unterstützung von gemeinnützigen Projekten weltweit
- Unterstützung von Forschung aus dem Bereich Mikrobiologie, Gesundheit, Garten- Landwirtschaft und Umwelt

Für 240 Euro im Jahr erhältst Du eine fördernde Mitgliedschaft Premium mit zusätzlichen Vorteilen wie:

- Zugang zu kostenlosen Webinaren und Schulungen
- Therapeuten erhalten Therapieanleitungen und Analysefragebogen
- Du hast Zugriff auf alle PowerPoint Präsentationen zum Nachlesen oder zur Nutzung von Vorträgen
- Auf Wunsch nennen wir Deine Firma als Unterstützer des Vereins auf unserer Homepage (Sponsoring)

Dies macht alles sehr, sehr viel Arbeit und geht nur, wenn wir zahlreiche Unterstützer haben.

Es ist so wichtig, die Basis für eine gute Zukunft auf dieser Erde zu schaffen. Hier sind die winzig kleinen Helfer der Schlüssel zu einem besseren Leben. Die Zukunft liegt in der Hand von Mikroben. Eine Spende ist auch möglich, ohne Mitglied im Verein zu sein.

***Ich sehe uns als Menschenfamilie
auf dieser kleinen Erde, unabhängig
von der Herkunft, Hautfarbe,
Religion und neuerdings noch von
dem Impfstatus.***



Warum Effektive Mikroorganismen?



Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit aller Organismen einschließlich des Menschen hängen von der Gesundheit und Lebendigkeit des Bodens ab.



In einem kranken, humusarmen Boden – den wir leider in den meisten Fällen vorfinden – können keine Pflanzen wachsen, die genügend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. enthalten. Nur durch das Zusammenspiel der Kleinstlebewesen im Boden mit guter Bodennahrung (z. B. Mulch, Bokashi und EM behandelten Kompost oder Mist) ist es möglich, vitalstoffreiche Pflanzen zu ernten.



Durch den Einsatz der Mikroorganismen entstehen keine Fäulnisprozesse im Boden. Hier gilt das alte Gärtnersprichwort:
„Wer Fäulnis säht, wird Fäulnis ernten“



Humusaufbau und die damit verbundene Wasserspeicherung geht nur in der Kombination mit Mikroorganismen.



Der Regenwurm ist unser wichtigster Helfer im Boden. Regenwürmer benötigen gute Nahrung am besten aus Mulch, Bokashi, Kompost, Gründüngung oder unbehandeltem Mist – alles mit EM behandelt.

EM IM GARTEN

Wie in der Landwirtschaft auch, spielen die effektiven Mikroorganismen im Garten eine große Rolle.

Der Boden (Humus) ist die Grundlage für gesunde, vitaminreiche Pflanzen. Wenn wir uns und nächste Generationen gesund ernähren möchten, kommen wir nicht umhin, Humus aufzubauen.

Um diesen Humus aufzubauen, benötigen wir gutes organisches Material, Mineralien z. B. in Form von Urgesteinsmehl, Kohle (keine Asche) und viele, viele Mikroorganismen in Form von EM-A, sEM Garten oder EM KompostTee.

Die Eußenheimer Manufaktur hat einen streufähigen Bokashi + 400 (+ 400 steht für die Anzahl der verschiedenen Bakterienstämme), der die Grundlage für biologisches Gärtnern ist.

Wie Du mit EM beginnst und was Du beachten solltest, siehst Du im nachfolgenden Spiel mit Start und Ziel von der Eußenheimer Manufaktur.



START



So startest du mit Effektiven Mikroorganismen im Garten:

Frühjahr

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

„Wer Fäulnis sät, wird Fäulnis ernten“



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

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

oder eigenes Bokashi (6) oder Kompost (9)

4 sEM Garten alle 2 Wochen

sEM Flüssigdünger

sEM KompostTee (7)

ideal bei Jungpflanzen alle 2 Wochen



6 Bokashi-Eimer

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

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

festdrücken und luftdicht verschließen

14 Tage

Terra Symbiotika
sEM Garten sprühen
Küchenabfälle

Küchenabfälle jeder Art können im Bokashi-Eimer fermentiert werden.

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

8 Topfpflanzen

sEM Flüssigdünger alle 2 Wochen

oder

sEM KompostTee alle 1 - 2 Wochen



8 Topfpflanzen

Du hast keinen Kompost? Macht nichts! Laufe am Kompost vorbei und nehme eine Packung sEM KompostTee mit.

5 Mulchen

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

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



Terra Symbiotika

7

7 sEM KompostTee Anwendung

Schnur am Aufgussbeutel befestigen und in 2 oder 10 Liter Gießwasser hängen.

24 Stunden

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

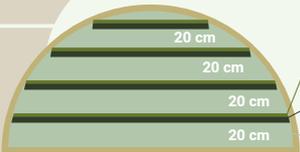
zur Düngung: alle 1 - 2 Wochen 1 Aufgussbeutel in 2 Liter

zur Bodenbelegung: alle 2 Wochen 1 Aufgussbeutel in 10 Liter

Sommer



9 Kompost



3. sEM Garten sprühen 200 ml auf 1 l Wasser mischen 1 - 2 l auf 1 m² sprühen

2. Terra Symbiotika 1 cbm ca. 5 kg

1. Kompostmaterial

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

10 Regenwurm

Der Regenwurm ist einer unserer wichtigsten Helfer im Boden. Er benötigen gute Nahrung, am besten aus Bokashi, Kompost, Gründüngung oder unbehandeltem Mist, alles mit EM behandelt.

gesunder Boden

gesunde Pflanzen

gesunder Mensch

Mikroorganismen 11

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

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

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

ERNTE



PSYCHE

Am Montag, den 07. Februar habe ich einen Vortrag zu dem Thema **Psyche** gehalten. Der Schwerpunkt war, wie sich Stress, Ängste, Vitalstoffmangel, Darmgesundheit sowie Übersäuerung auf unsere Psyche und Seele auswirken und welche Lösungen es gibt, dem entgegenzuwirken. Da inzwischen viele Menschen Montagabend spazieren gehen, möchte ich die wichtigsten Punkte zusammenfassen.

Ganzheitliche Gesundheit und damit Schutz vor Krankheiten, hängt von den Faktoren Vitalstoffe, Verdauung, Säure-Basen-Haushalt, Belastungen und **Psyche** ab.

Das Thema **Psyche** ist brisanter denn je. Inzwischen liegen psychische Erkrankungen mit fast 40 % an erster Stelle bei der Erwerbsminderungsrente. An zweiter Stelle folgt mit 14,66 % Herz- und Kreislauferkrankungen.

Gründe für Erwerbsminderung

6,62 %



6,62 % Nervenleiden

11,52 %



11,52 % sonstige Krankheiten

13,46 %



13,46 % Tumore, Neubildungen

13,79 %



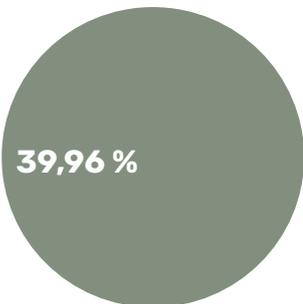
13,79 % Skelett, Muskeln, Bindegewebe

14,66 %



14,66 % Herz, Kreislauf

39,96 %



39,96 % Psychische Erkrankungen

Corona hat diese Situation noch verschärft.

Das Wort „Psyche“ kommt aus dem Griechischen und steht für „Hauch - Atem“.

Atem wiederum steht für Lebendigkeit. So wird auch laut Duden das Wort Psyche als die „Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens“ bezeichnet.

Erweitert könnte man die Psyche als die Gesamtheit dessen beschreiben, was ein Mensch hinsichtlich seiner Persönlichkeitsmerkmale, Wahrnehmungen, Empfindungen und Denkprozesse ausmacht. Als Synonym für das Wort Psyche wird umgangssprachlich häufig auch das Wort „Seele“ verwendet. Dies fasst jedoch im Gegensatz zum wissenschaftlichen Bereich der Psyche auch spirituelle und religiöse Annahmen mit ein.

Seele entspricht in den Geisteswissenschaften und im kosmischen Wissen dem „Sein“ und ist ein IST Zustand. Die Seele wird oft als Prana - Od - Qi - Lebenshauch beschrieben und geht nach der Entkörperung über das Ätherfeld zurück zum „göttlichen Funken“ „heim“.

Die Definition der WHO lautet:

Die psychische Gesundheit sollte als eine wertvolle Quelle von Humankapital oder Wohlbefinden in der Gesellschaft betrachtet werden. Wir alle brauchen gute psychische Gesundheit, um zu gedeihen, um uns selbst zu kümmern und mit anderen zu interagieren, weshalb es wichtig ist, nicht nur die Bedürfnisse von Menschen mit definierten psychischen Störungen zu berücksichtigen, sondern auch die psychische Gesundheit aller Menschen zu schützen und zu fördern und den ihr innewohnenden Wert zu erkennen.

Beispiele für psychische Störungen sind Burn-out, Störungen, Psychosen, Alzheimer, Demenz und Parkinson.

Durch diese Definition der Weltgesundheitsorganisation wird klar, wenn wir psychisch krank sind können wiederum andere körperlichen Krankheiten wie Herz, Kreislaufbeschwerden, Darmprobleme, Allergien, bis hin zu Krebs entstehen.

Auswirkungen von Stress

kindliche Hyperaktivität

Konzentrationsschwächen

Endometriose

Defekte des Immunsystems

hormonabhängige Tumore

Missbildungen männlicher Fortpflanzungsorgane

Entzündungen und Gewebeschäden

Hautprobleme

Alzheimer, Demenz, Parkinson

Darmprobleme
Leberprobleme
Diabetes



Im Frühjahr hat sich das Wohlbefinden der Deutschen verändert: Stress, Angst und depressive Symptome nahmen zu. Das zeigen Ergebnisse der NAKO-Gesundheitsstudie vom Helmholtz Zentrum München.

Das betrifft vor allem Menschen zwischen 20 und Ende 40. Hauptsächlich bei jüngeren Frauen bis Ende 30 hat sich die psychische Gesundheit verschlechtert.

Selbst das Gesundheitsministerium schreibt auf seiner Webseite:

Kinder und Jugendliche sind durch die Pandemie in einem hohen Maß psychisch belastet. Diese Belastungen nehmen mit der Dauer der Pandemie zu. Die Kita- und Schulschließungen und vermehrtes Homeschooling waren vor allem für Familien mit Kindern unter 14 Jahren ein Problem. Es kam häufiger zu familiären Spannungen und Konflikten.

Zudem litten vor allem Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien oder aus Familien mit Migrationshintergrund unter diesen Maßnahmen. Sie hatten besonders oft mit Symptomen wie Ängstlichkeit, Depressivität, Hyperak-

tivität oder allgemeinen Einbußen in der Lebensqualität zu kämpfen. Wichtig ist, das Auftauchen einzelner Symptome nicht mit einer psychischen Erkrankung gleichzusetzen. Gleichwohl sollten diese Anzeichen stets ernst genommen werden.

Stresssituationen entstehen und können sich wie folgt auf unsere und die Gesundheit der Kinder auswirken:

Stress

Herz-Kreislauf Beschwerden
Kopfschmerzen
Häufige Erkältungen
Sodbrennen
Muskelzuckungen

Gereiztheit
Lustlosigkeit
sich überfordert fühlen
unzufrieden sein
deprimiert sein
ärgerlich sein

Gefühle

Da sich die eigenen Gedanken und Gefühle auf das Stresslevel auswirken, gilt es, mit diesen „richtig“ umgehen zu lernen. Negative Gefühle bedürfen einer Auseinandersetzung und Geduld, um sie zu verarbeiten. Verdrängung schürt dagegen unbewusst mehr Stress.

Andere Menschen können dabei helfen, Situationen zu erleichtern. Sich anderswo Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche.

Positives und lösungsorientiertes Denken führen zu schnellerer Aufgabenbewältigung und Erfolgserlebnissen, die sich positiv auf die Stressreduktion auswirken.

Wer spürt, dass er nicht mehr in der Lage ist, eine Sache zu bewältigen, sollte das mit den Beteiligten kommunizieren. Die eigenen Gedanken können einen sonst ungeteilt weiter krank machen, weil sich keine Lösung ergibt.

Mittels diverser Entspannungsverfahren kann erlernt werden, Dinge nicht so ernst zu nehmen,

Geist

sich nicht konzentrieren können
Denkblockaden
Vergesslichkeit
Störanfälligkeit

Unruhe
Schlafstörungen
Antriebslosigkeit
Neigung zu Unfällen
sexuelle Probleme
Rastlosigkeit

Verhalten

positiver zu denken, sich nicht unter Druck zu setzen oder setzen zu lassen und eben zu entspannen. Meditation, Muskelentspannungstechniken, Gärtnern, sportliche Aktivitäten, in die Natur, Wald gehen, Urlaub machen, ein Hobby suchen und ähnlichen Dingen sollte also definitiv eine Chance gegeben werden.

Eine große Rolle bei Kindern und Erwachsenen spielt der Medien- und Computerkonsum. Tag ein, Tag aus werden uns negative, angstmachende Nachrichten von den Medien vermittelt. Angst vor Covid, vor Ansteckung, vor Krankheit, vor dem Tod, vor dem Krieg, vor der Klimakatastrophe - Angst, Angst und immer wieder Angst.

„Angst essen Seele auf“

Ist ein Zitat aus Afrika und war der Titel eines Films von Rainer Werner Fassbinder aus dem Jahr 1974.

Schalte ab! Tagesschau und Heute Journalnachrichten machen uns (bewusst?) Angst. Höre nicht mehr hin, lasse Deine Kinder nur positive Dinge schauen, keine Kriegs- und Gewaltspiele mehr. Negative Informationen machen uns krank. Positive gesund. Wir ziehen das an, mit dem wir uns umgeben.

Politik machen heißt, den Menschen so viel Angst einjagen, dass ihnen jede Lösung recht ist.

„Du veränderst dich nicht, indem du Probleme löst – du löst Probleme, indem du dich veränderst.“

Zitat: Wolfram Weidner

Aus Stress und Ängsten können leider Psychosen, Burnout, Depressionen, Alzheimer und Parkinson entstehen. Häufige Ursache kann aber auch eine gestörte Darmflora sein. Neueste Forschungsergebnisse gehen davon aus, dass Bakterien der Schlüssel für die Psyche sind.

Die Forschung hat verschiedene Theorien aufgestellt, wie der Darm unsere Emotionen steuern kann und versucht jeden Tag neue Puzzleteile in diesem komplexen System aufzudecken. Der aktuelle Stand der Forschung lässt sich grob wie folgt zusammenfassen:

Unser Darm kann entweder über sein komplexes Nervensystem oder über das Immunsystem mit unserem Gehirn Kontakt aufnehmen und so scheinbar die Emotionen steuern.

Es können sowohl die Inhaltsstoffe und die Konsistenz der Lebensmittel als auch verschiedene Signale der Darmbakterien an der Kommunikation zwischen Darm und Gehirn beteiligt sein. Wahrscheinlich spielen alle Faktoren zusammen und ergeben eine vielschichtige Reaktion in unserem Gehirn. Verschiedene Forschungen konnten zeigen, dass bei autistischen Kindern die Darmflora im Vergleich zu gesunden Kindern stark verändert ist. Auch bei ADHS und sogar bei der Alzheimererkrankung spielt die Darmflora offenbar eine maßgebliche und auch ursächliche Rolle, wie neueste Forschungen zeigen.

Einer der führenden Wissenschaftler auf diesem Forschungsfeld – Emeran Mayer, Professor an der University of California in Los Angeles (UCLA) – sagte zu diesem Thema:

Die Verbindungen zwischen Gehirn und Darm verlaufen immer in beide Richtungen. Deshalb ist es so schwer zu sagen, was die Ursache und was die Folge ist. Wenn aber die Mikroben im Darm tatsächlich mit psychischen Problemen zusammenhängen, könnte man dort eventuell mit einer Behandlung ansetzen.

Eine logische Schlussfolgerung aus diesen Tatsachen wäre, dass eine Darmreinigung und Aufbau der Darmflora unsere Emotionen positiv beeinflussen kann. Eine Darmreinigung befreit einerseits den Darm von angelagerten Krusten und baut andererseits die Darmflora auf.

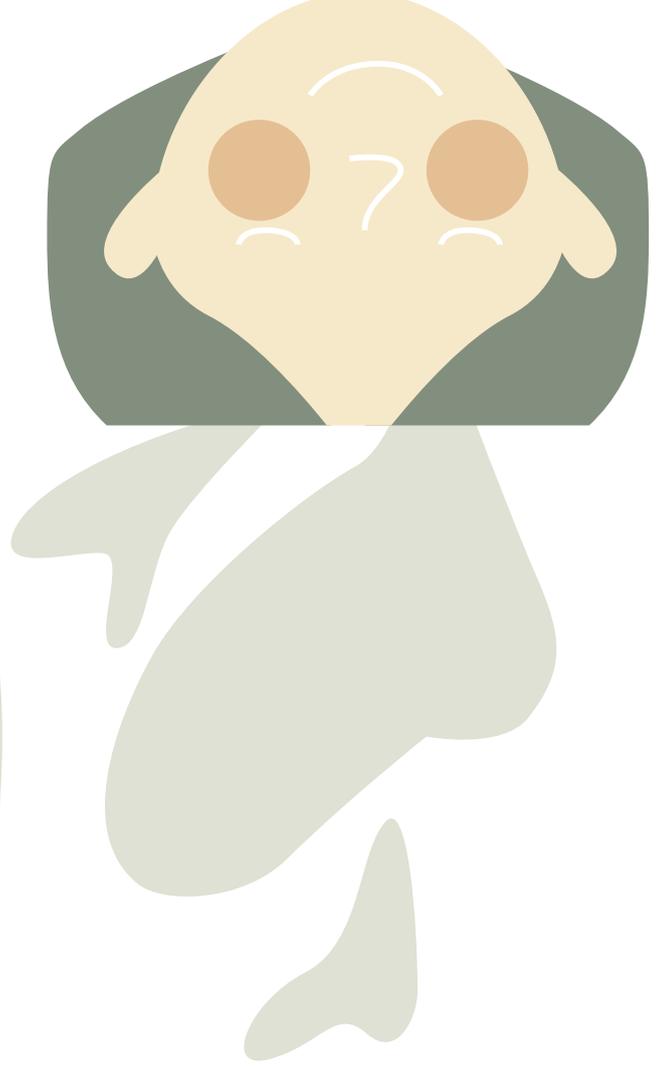
Beides ist gewissermaßen die Grundlage für eine funktionierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und damit auch die Grundlage für positive Emotionen.

Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse hat nicht nur viele positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Sie beeinflusst auch maßgeblich das psychische Wohlbefinden. Gute Laune kann man sich also durchaus „anessen“.

Es gibt viele Lösungen und Ansätze die sich positiv auf die Psyche, Seele auswirken. Jeder Mensch ist individuell. Dies muss berücksichtigt werden. Man kann aber grundsätzlich davon ausgehen, dass mit einer Darmreinigung verbunden mit Mikroorganismen in Form von Probiotika, einer Entsäuerung des Körpers und der Zellen, kombiniert mit den richtigen Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln für die körperliche Ebene oft schon Besserung erfolgt.

Zur Entspannung, Entschleunigung sowie Stressabbau gibt es viele Möglichkeiten, die für jeden anders sein können. Es gibt Menschen, die lieben es zu meditieren, andere stresst es, manche bauen Wut, negative Emotionen, Hass usw. beim Sport ab, andere auf. Was ich damit sagen möchte, es gibt kein richtig oder falsch. Jeder darf seine ganz persönliche Methode finden, um aus diesem negativen Kreislauf auszubrechen.

Wir leben in einer schwierigen Zeit, machen wir das Beste daraus! Am Ende wird alles gut – und wenn es nicht gut ist, ist es auch noch nicht das Ende.



Nahrung für die Psyche

- *Beeren (z. B. Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren und Blaubeeren)*
- *Kernreiche Trauben*
- *Zitrusfrüchte, besonders Grapefruits und Zitronen*
- *Acerolakirschen*
- *Alle Kohlarten (z. B. Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl)*
- *Grünes Blattgemüse*
- *Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin und Basilikum)*
- *Gurken, Paprika und Tomaten*
- *Knoblauch und Zwiebeln*
- *Nüsse und Mandeln*

Nahrungsergänzung für die Psyche (erhältlich bei der Eußenheimer Manufaktur)

- *ProTop Power: Darmtätigkeit, Nerven, Konzentration, Immunsystem, ADHS bei Kindern*
- *Nachtkerzenöl: Nerven, Hormonhaushalt, Stress, Schlafprobleme*
- *Ashwagandha: Nerven, Depression, Schlafprobleme, Schwäche, Blutarmut*
- *B-Komplex: Nerven, Stress, veg. Nervensystem*
- *B 12: Nerven, Stress, vegetatives Nervensystem*
- *Ginko Biloba: Konzentration, Gedächtnis, Hirndurchblutung*
- *Hirn Vital: Nervensystem und geistige Leistung*
- *Omega 3 EPA/DHA: Gehirnfunktion, Sehkraft*
- *Igel Stachelbart: Nervensystem, Stimmung, Magen*
- *Trans-Resveratrol 98% Verte: Blutfluss im Gehirn, Zellmembranschutz, Mikrozirkulation Blut*
- *NADH: Demenz, Energie für alle Zellen, repariert DNA, Erschöpfung*
- *Melatonin: Schlafprobleme, Stress, Immunsystem*
- *L-Tryptophan: Schlafprobleme, Stress*
- *Teaflavin: Gehirn, Konzentration*
- *Phosphatidylcholin: Demenz, Alzheimer, Depression, Ängste, Cholesterin, Leber, Stoffwechsel, Galle, Niere*
- *NAC: Alzheimer, MS, Haut, Schleimhäute*
- *BCM 95: Demenz, Alzheimer*

Frühjahrsputz mit Bakterien!

Warum nicht mit Bakterien reinigen? Frühjahrsputz mal ohne Chemie, Handschuhe und Mundschutz. Das geht auch in Coronazeiten, denn Bakterien schützen uns vor Viren.

Immer mehr Haushalte, aber auch öffentliche Gebäude wie Schulen, Kindergärten und Hotels haben erkannt, wie umweltschonend für Mensch, Tier und Natur das Reinigen mit Mikroorganismen ist. Die Vorteile liegen buchstäblich auf der Hand und werden inzwischen auch von einigen Medizinern anerkannt.

Verwendet man anstelle von natürlichen, probiotischen Reinigern statt / etwa Desinfektionsmittel, werden die „guten“ Mikroorganismen auf der Haut abgetötet. Dies hat weitreichende Nachteile nicht nur für die Umwelt, sondern auch für unsere Gesundheit. Auf unserer Haut sind Billionen von Mikroorganismen, deren Hauptaufgabe es ist, uns vor Eindringlingen (Viren, pathogenen Keimen, Parasiten) zu schützen. Sie werden durch Chemie und Alkohol schlichtweg eliminiert.

Töten wir diese natürliche Hautflora durch Desinfektionsmittel und chemische Reiniger, können Keime, Viren usw. in unsere Haut und unseren Körper ungehindert eindringen. Bitte achte für Dich und Deine Kinder darauf, chemische Stoffe im Haus und auf ihrer Haut zu vermeiden.

Der probiotische Allzweckreiniger der Eußenheimer Manufaktur hat eine sehr hohe Reinigungswirkung, besiedelt die Oberflächen, auch die der Haut mit „positiven“ Mikroorganismen und baut dadurch einen natürlichen Mikrofilm gegen Neuverschmutzung auf. So entsteht ein gesundheitsförderndes Milieu.

Um den Kreislauf des Wassers (Haushalt – Kanal – Kläranlage – Flüsse – Meer – Verdunstung – Regen – Trinkwasser) reinzuhalten, spielen Bakterien eine wichtige Rolle. Deshalb Hände weg von Chemie und beim Putzen, Geschirrspülen, Wäschewaschen auf die Kraft der kleinen Helfer setzen.

Man kann Reiniger mit Effektiven Mikroorganismen auch sehr gut als Raumspray verwenden.

Aktionspakete

von der Eußenheimer Manufaktur

*gültig 01.03. - 31.05.2022



FRÜHLINGS-PSYCHE-GESUNDHEITSPAKET 1*

1 x 90 Kapseln DarmKur
1 x 90 Kapseln Power

Zum Sonderpreis* von **70,00 Euro**
Sie sparen 7,00 Euro.



FRÜHLINGS-PSYCHE-GESUNDHEITSPAKET 2*

1 x 180 Kapseln Ashwagandha
1 x 60 Kapseln Hirn Vital
1 x 60 Kapseln Ginkgo Biloba

Zum Sonderpreis* von **50,00 Euro**
Sie sparen 6,80 Euro.



FRÜHLINGS-TEICH-PAKET*

1 x 10 l sEM Teich
1 x 35 mm Pipe zur Wasserenergetisierung
1 x 3 kg Urgesteinsmehl Mineralien

Zum Sonderpreis* von **55,00 Euro**
Sie sparen 6,00 Euro.

Für Teiche und Zisternen zur Schlamm- und
Fäulnisreduzierung und Belebung des Wassers.
Reicht für 10 cbm im Jahr.

 **Eußenheimer
Manufaktur®**

Wie immer alles in Bioqualität

Zusätzlich erhalten Sie pro Bestellung die Bonusmarken.

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

Bestellannahme

Tel. 0 93 53 / 99 63 01

Öffnungszeiten im Laden und Büro

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

13:00 - 17:30 Uhr

jeden 3. Samstag im Monat von

9:00 - 12:00 Uhr



Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

März 2022

| | |
|----|-------|
| Di | 01.03 |
| Mi | 02.03 |
| Sa | 05.03 |
| So | 06.03 |
| Mo | 07.03 |
| Mi | 09.03 |
| Do | 10.03 |
| Fr | 11.03 |
| Mo | 14.03 |
| Fr | 18.03 |
| Sa | 19.03 |
| Di | 22.03 |
| Mi | 23.03 |
| So | 27.03 |
| Mo | 28.03 |
| Do | 31.03 |

April 2022

| | |
|----|-------|
| Di | 05.04 |
| Mi | 06.04 |
| Do | 07.04 |
| So | 10.04 |
| Mo | 11.04 |
| Di | 12.04 |
| Fr | 15.04 |
| Mo | 18.04 |
| Di | 19.04 |
| Fr | 22.04 |
| Sa | 23.04 |
| So | 24.04 |
| Do | 28.04 |
| Fr | 29.04 |
| Sa | 30.04 |

Mai 2022

| | |
|----|-------|
| Di | 03.05 |
| Mi | 04.05 |
| So | 08.05 |
| Mo | 09.05 |
| Do | 12.05 |
| Fr | 13.05 |
| So | 15.05 |
| Mo | 16.05 |
| Do | 19.05 |
| Fr | 20.05 |
| Do | 26.05 |
| Fr | 27.05 |
| Mo | 30.05 |
| Di | 31.05 |

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
 Unterer Stadtplatz 11
 6330 Kufstein | 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

Online Veranstaltungen per Zoom

07. März 2022 19:00 Uhr:

Gartenvortrag: Natürlich Gärtnern mit Effektiven Mikroorganismen

04. April 2022 19:00 Uhr:

Gartenvortrag: Mit EM durchs Gartenjahr

02. Mai 2022 19:00 Uhr:

Tiervortrag: EM zur Gesundheit und Pflege bei Tieren

Den Link zum Einloggen findest Du auf der Homepage des EM Bakterienfreunde Vereins unter der Rubrik „Aktuell“ oder auf der Homepage der Eußenheimer Manufaktur unter der Rubrik „Veranstaltungen“ vor dem jeweiligen Termin.



**EM BAKTERIEN
FREUNDE** gemeinnütziger
Verein

Info

Ab sofort hat der Laden im Pointcenter von Dr. dent Harald Streit in Bad Neustadt wieder geöffnet.

Adolphe Tchofo
Vitalshop im Poincenter
Gartenstrasse 11,
97616 Bad Neustadt

Öffnungszeiten:

Dienstag : 15 Uhr bis 18 Uhr
Samstag : 10 Uhr bis 13 Uhr

Tel: 09771-601-280

info@ngon-bio.de

EM Bakterienfreunde
Unterer Stadtplatz 11
6330 Kufstein | 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: RVVGAT2B431
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