

BAKTERIEN POST

≡ 2/2021

von der Eußenheimer Manufaktur



Ups and Downs

Was die „Downs“ mit unserer Psyche machen.
S. 4

Symbiose: Mensch - Mikrobiom

Welchen Einfluss haben
Mikroorganismen auf uns
Menschen?
S. 8 - 9

Wir sind
ProBIO
tisch • —

„Garten Onlineseminar“ mit Otmar Diez und Jürgen Amthor

Zusammen mit Otmar Diez ist die Idee entstanden Onlineseminare rund um das Thema Garten anzubieten. Wir starten mit den Themen Selbstversorgergarten und Pilzzucht. Ich werde im Seminar „Grundlagen Selbstversorgergarten - Teil 1“ zu den Themen Terra Preta, fruchtbarer Boden und Effektive Mikroorganismen meinen Beitrag leisten.

Otmar Diez ist Buchautor, schreibt für namhafte Gartenzeitungen Beiträge und hat mit seiner Tochter Julia die Naturschule Diez gegründet.

Folgende Kurse werden 2021 angeboten:

Grundlagen Selbstversorgergarten Teil 1

Hat am Donnerstag 27. Mai 2021 stattgefunden

Bei diesem Onlineseminar hatte man die Möglichkeit, sich mit den Grundlagen eines Selbstversorgergartens zu beschäftigen. Viele Menschen sind auf der Suche nach Möglichkeiten, sich wieder natürlicher und gesünder zu ernähren. Einen eigenen kleinen Garten zu bewirtschaften ist sicherlich die beste Möglichkeit, dies zu verwirklichen. Leider scheitert dieses Vorhaben oft am Faktor „Zeit“. Bei diesem Seminar werden die Grundlagen eines natürlich bewirtschafteten Gartens vorgestellt.

Warum Selbstversorgung?

Wie bekomme ich einen fruchtbaren Boden?

mit Jürgen Amthor

Kompost, Terra Preta mit Jürgen Amthor

Effektive Mikroorganismen mit Jürgen Amthor

Düngung

Die verschiedenen Beetformen

Grundlagen Selbstversorgergarten Teil 2

Dienstag 22. Juni 2021 20:00 - 21:30 Uhr

Wiederholung für neue Teilnehmer mit einigen Bildern aus Teil 1

Wie dünge ich meinen Garten und wie setzt man Mischkulturen und Fruchtfolge leicht um.

Anbau einiger Gemüsesorten und deren Verwertung.



Foto: Otmar Diez

Pilzzucht

Mittwoch 7. Juli 2021 20:00 - 21:30 Uhr

Für diejenigen, die zwar gerne Pilze verzehren aber sich nicht getrauen, in der Natur selbst welche zu sammeln, ist die Pilzzucht eine tolle Möglichkeit. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie im Haus, aber vor allem in Ihrem Garten Pilze züchten können. In den allermeisten Gärten findet sich hierzu bestimmt ein Platz.

Preis pro Abend 18.- EURO

Anmeldung über die Homepage von Otmar Diez:
<https://www.naturschule-diez.de/index.php/termine/tagesseminare/15>

Danach bekommen Sie den Zoomlink zugesandt und können teilnehmen.

Liebe Freunde der spezifischen Effektiven Mikroorganismen!

Es gibt noch Positives. Sehr gefreut haben wir uns über die Interviews, die in drei Onlinekongressen zu hören und zu sehen waren. Die Resonanz war überwältigend. Wir danken allen, die uns so tatkräftig unterstützen. Weiterhin ist erfreulich, dass wir unseren Laden offen haben. Auch dies wird gut angenommen. Wir haben viele Kunden, mit denen wir uns persönlich gut austauschen können, was sehr viel Spaß macht und uns auch die Möglichkeit gibt, die Stimmung zu reflektieren.

Sophie Scholl hat einmal gesagt: „Der größte Schaden entsteht durch die schweigende Mehrheit, die nur überleben will, sich fügt und alles mitmacht.“

Viele kennen mich seit vielen Jahren und wissen, dass ich politisch weder rechts noch links bin, querdenke, aber kein „Querdenker“ bin, mich bei Verschwörungstheorien raushalte und kein Vireneugner bin. Leider muss man dies in der heutigen Zeit schreiben oder sagen, um nicht in eine Ecke abgeschoben zu werden. Ich sehe mich als Vater und Großvater in der Verantwortung für mich und meine Familie auf Missstände aufmerksam zu machen, dass wir unter Einhaltung der Grundrechte in Freiheit und Würde selbstbestimmt und gerecht leben können. Ich versuche Zusammenhänge logisch zu erfassen und diese nach bestem Wissen und Gewissen wiederzugeben.

Deshalb möchte ich in dieser Bakterienpost die Themen Corona, Immunsystem, Psyche und das Gartenthema in den Mittelpunkt stellen. Corona kann man wahrscheinlich schon nicht mehr hören. Es ist denke ich aber wichtig neuste Erkenntnisse publik zu machen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Jürgen Amthor mit seinem Team



Foto: Andreas Wagner

Lisa Amthor-Scharlach (Geschäftsführerin der Eußenheimer Manufaktur) mit Lotte und Emmi beim Bepflanzen der gelben Kästen für „Beedabei“.

Wir sind bei „Beedabei“. Ein Kunstprojekt, welches den Erhalt von Bienen zu Gute kommt. In Städten, aber auch auf dem Land, geht die Bienenpopulation stark zurück. Um dem entgegenzuwirken wurden die gelben Blumenkästen als Idee für eine nachhaltige Stadtentwicklung der Stadt Nürnberg in das Leben gerufen. Diese sollen als Nahrungsquelle für Bienen dienen. Unter dem Hashtag #Beedabei wird das Projekt in den sozialen Medien verbreitet. Am Weltbienentag, dem 20. Mai 2021 hat hierzu ein Flashmob online stattgefunden. Bilder davon findet Ihr auf Instagram oder Facebook.

SNMOD UPS DOWNS

In der letzten Ausgabe der BakterienPost habe ich geschrieben, dass wir uns schon wieder in einem Teillockdown befinden. Als Optimist war ich der Ansicht, dass nach einem Jahr Corona langsam Licht werde. Es sind jetzt wieder 3 Monate vergangen und wir sind nach Lockdown, Shutdown, Brückenlockdown nun bei der „Bundesnotbremse“ gelandet. **Wörter mit down**, beziehungsweise Not und Bremse. Alles Wörter, die negativ besetzt sind. Das Wort „down“ steht als Synonym für abgekämpft, angeschlagen, niedergeschlagen, tief betrübt, traurig, trübe, unglücklich, unzufrieden, mutlos, erschöpft, ausgebrannt, depressiv, erledigt um nur einige zu nennen. Genauso fühlen sich die meisten Menschen inzwischen auch. Wie oft haben wir dieses Wort mit down am Ende gehört? Unzählige male am Tag wird es uns durch die Medien förmlich vorgebetet und uns durch die PolitikerInnen eingepregelt. Bis wir wirklich down sind. Jetzt kommt noch die Not dazu. Not steht für Armut, Elend, Notstand, Notfall, schwere Zeit, Krise, missliche Umstände, Unglück, Drangsal, Armseligkeit, Ärmlichkeit, Mittellosigkeit, Bedürftigkeit, Mangel, Geldmangel, Geldnot, Entbehrung, Verelendung, Beschränkung, Knappheit, Kargheit, Besitzlosigkeit, Bedrängnis, Engpass, Komplikation, Debakel, Desaster, Missstand.

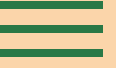
Können „Downs“ und „Not“ die Lösungen sein für unsere Gesellschaft?

Wollen wir ständig diese Downs? Nein, wir benötigen dringend **„Ups“!** Up steht für gesund und munter, frohgemut, lebendig, vergnügt, heiter, fröhlich, frohen Mutes. Sollten es nicht die „Ups“ sein, die Hoffnung bringen und wieder zum Alltag werden? Ja, da bin ich mir vollkommen sicher, da müssen wir schnellstmöglich hin, damit wir nicht ein Volk von Depressiven werden und unser Immunsystem durch die ständigen Downs den Viren komplett wehrlos ausgeliefert ist. Denn ein vergnügter, heiterer, fröhlicher Mensch wird nur schwer von Viren heimgesucht.

Dafür sollten wir jeden Tag einstehen und uns immer wieder hinterfragen, ob diese Maßnahmen wirklich zum Schutze unserer Gesundheit sind, wie es uns die PolitikerInnen immer wieder gebetsmühlenartig vorleiern und nebenbei im Jahre 2020 21 Krankenhäuser (3000 Betten) schließen. Ich glaube, dass wir Menschen in Selbst- und Mitverantwortung mit einem gesunden Immunsystem und frohen Mutes Viren und andere Krankheiten in Zukunft besser managen, als es unsere Politiker tun.

Deshalb möchte ich in dieser Bakterienpost Wege zeigen, wie sie wieder vergnügt, heiter, frohgemut werden können, auch wenn es um uns herum „Downs“ gibt. Auch hier spielen unsere Mikroorganismen eine sehr große Rolle.

Der Vitamin-D-Spiegel



Der Experte empfiehlt daher, im Falle einer Covid-19-Erkrankung unbedingt den Vitamin-D-Spiegel im Auge zu behalten.

Eine Studie der Universität Hohenheim

Bestimmte Grunderkrankungen gehen ebenso wie andere Risikofaktoren für Covid-19 mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einher. Das zeigt eine Studie der Universität Hohenheim.

Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, starkes Übergewicht und Bluthochdruck – mit diesen Grunderkrankungen steigt das Risiko für einen schweren Verlauf, wenn eine Covid-19-Infektion hinzukommt. All diese Erkrankungen weisen eine Gemeinsamkeit auf: Sie gehen häufig mit einem niedrigen **Vitamin-D-Spiegel** einher. Gleiches gilt auch zum Beispiel für ältere Menschen, bei denen ebenfalls häufig Vitamin-D-Mangel anzutreffen ist und die zu den Risikogruppen zählen. Auf diesen Zusammenhang weist Prof. Dr. Hans-Konrad Biesalski von der Universität Hohenheim in Stuttgart hin (siehe NFS - Nutrition and Food Science Journal 2020, Band 20, Seite: 10-21). Der Ernährungsmediziner hat 30 Studien ausgewertet – und ein Vitamin-D-Defizit als möglichen Indikator für den Schweregrad und die Mortalität bei einer Covid-19-Erkrankung identifiziert. Die Vitamin-D-Versorgung könnte auch beim Verlauf der Erkrankung eine Rolle spielen, denn dieses Vitamin reguliert das Immunsystem und Entzündungsprozesse im Körper.

Vitamin D ist bei vielen Menschen auf der Welt Mangelware – und das kann im Falle einer Covid-19-Erkrankung als Warnhinweis für ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf gelten. „Bisher galten vor allem Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen und starkes Übergewicht als Risikofaktoren“, erklärt Prof. Dr. Biesalski. „Doch gerade diese Erkrankungen sind oft mit einem Vitamin-D-Mangel verbunden. Das hat Konsequenzen für den Verlauf der Covid-19-Erkrankung.“ Und das gelte auch für Menschen über 65 Jahre oder Personen, die selten im Freien sind. Die wichtigste Vitamin-D-Quelle ist die Bildung in der Haut durch das Sonnenlicht und im Alter funktionieren die nur noch eingeschränkt.

Vitamin D reguliert unter anderem im Körper das Immunsystem und das sogenannte Renin-Angiotensin-System (RAS), das vor allem für die Regulierung des Blutdrucks wichtig ist. Im Falle einer Infektion sorgt Vitamin D dafür, dass diese beiden Systeme nicht aus dem Ruder laufen. „Da das Coronavirus eine wichtige Schaltstelle dieser Regelkreise befällt, halten sich pro-entzündliche und anti-entzündliche Prozesse nicht mehr die Waage“, erläutert Prof. Dr. Biesalski. „Das System gerät durcheinander. Und zwar besonders dann, wenn gleichzeitig ein Vitamin-D-Mangel besteht.“

Die Balance zwischen pro- und anti-entzündlichen Prozessen verschiebt sich zugunsten der pro-entzündlichen, die dann richtig Fahrt aufnehmen. „Die Folge sind gravierende Veränderungen in den Lungenbläschen, die zu einer schweren Komplikation der Covid-19-Erkrankung führen, dem sogenannten Akuten Atemnotsyndrom.“

Bei Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus sollte daher unbedingt der Vitamin-D-Status geprüft

und ein mögliches Defizit zügig behoben werden, empfiehlt der Mediziner. „Besonders für Menschen mit einer der Grunderkrankungen oder für ältere Menschen ist dies empfehlenswert. Bei Menschen in Seniorenheimen ist der Vitamin-D-Spiegel oft verheerend niedrig. In Zeiten des Homeoffice halten sich viele Leute längere Zeit in geschlossenen Räumen auf, was auch zu einer schlechten Vitamin D Versorgung beiträgt.“

Um Missverständnisse zu vermeiden, betont Prof. Dr. Biesalski jedoch:

„Vitamin D ist kein Medikament, mit dem man Covid-19-Erkrankungen heilen kann. Doch man kann damit positiv auf den Krankheitsverlauf einwirken, indem es dem Organismus ermöglicht, die Balance zwischen den pro- und anti-entzündlichen Prozessen wiederherzustellen.“

Über die Nahrung sei ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel kaum zu erzielen, so Prof. Dr. Biesalski. „Reich an Vitamin D sind vor allem fetter Fisch und sonnengetrocknete Pilze. Doch das reicht nicht aus, und in Deutschland sind – im Gegensatz zu vielen anderen Ländern – Lebensmittel nicht angereichert.“ Auf gut Glück Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, empfiehlt der Mediziner dennoch nicht.

„Im Zweifelsfall ist das zu wenig, um einen wirklich schlechten Vitamin-D-Status kurzfristig zu verbessern. Prophylaktisch sollte man sich aber viel im Freien aufhalten, auf die Ernährung achten – und spätestens bei Verdacht auf eine Infektion den Hausarzt bitten, den Vitamin-D-Spiegel zu prüfen.“

Quelle: Universität Hohenheim: https://www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung?tx_ttnews%5Btt_news%5D=48816&cHash=5b2128cd37f8895202d502a-1e829d560

Neben Vitamin D spielen nach Meinung von Medizinern die Vitamine C, Q 10 (Ubichinol), E und K eine große Rolle. Weiterhin Folsäure und Alpha Liponsäure.

Die Basis ist natürlich gesunde Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse. Am besten frisch aus dem eigenen Garten mit unseren EMs gedüngt. Wer keinen eigenen Garten hat, sollte Bioprodukte kaufen.



Unsere Buchtipps



„Es geht auch einfach“
Gärtnern für
Selbstversorger

Otmar Diez

14,90 €

bei uns erhältlich

Wer trotz knapper Zeit nicht auf den Genuss von selbst angebautem Gemüse verzichten möchte, findet in diesem Ratgeber leicht umsetzbare, praktische Anleitungen und grundlegendes Wissen.



Unsere essbaren
Bäume und Sträucher

Otmar Diez

17,00 €

bei uns erhältlich

Im Wald und in der Nähe von Siedlungen wächst eine große Zahl wilder Bäume und Sträucher, deren Blätter und Früchte sich wunderbar zum Verzehr eignen. Dieser Naturführer hilft beim Suchen und Bestimmen der wilden Köstlichkeiten.



„Tatort Gifte im Körper“

Monika Held

21,90 €

bei uns erhältlich

Wie unser Körper täglich vergiftet wird und wie wir diese Gifte wieder loswerden.

Symbiose

Mensch Mikrobiom

In den vergangenen fünf Jahren sind im Schnitt fünf Studien pro Tag zur rätselhaften Symbiose zwischen dem Menschen und seinem Mikrobiom erschienen: den Billionen Mikroorganismen, die auf und in unserem Körper leben. Die meisten dieser Bakterien, Phagen, Viren und Pilze befinden sich im Darm. Er bietet ihnen Schutz und Nahrung. Im Gegenzug regeln sie die Verdauung und produzieren lebenswichtige Vitamine und zahlreiche andere Stoffe.

Die Mikroorganismen schützen unseren Körper aber auch vor Krankheiten, indem sie das Immunsystem unterstützen. Und sie stehen in ständigem Austausch mit dem Gehirn. Auf diese Weise kann das Mikrobiom beeinflussen, wie Menschen fühlen, denken und handeln.

Sie stehen in ständigem Austausch mit dem Gehirn. Auf diese Weise kann das Mikrobiom beeinflussen, wie Menschen fühlen, denken und handeln.

Seine Beschaffenheit hat, da sind sich Forscher inzwischen sicher, direkte Auswirkungen darauf, wie anfällig jemand für psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Schizophrenie ist. Klar ist inzwischen auch: Wie gut es dem eigenen Mikrobiom geht, haben wir selbst in der Hand. Denn seine Zusammensetzung hängt von Faktoren wie Stress, Medikamenten und unserer Ernährung ab. Viele Untersuchungen bestätigen den Zusammenhang zwischen Darm und Gehirn. Hier findet eine Kommunikation statt. Denn der Darm produziert

etwa 90 % unseres Serotonins. Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet. Ist der Darm krank, geht die Serotoninproduktion zurück. Dadurch kann es beispielsweise zu Depressionen oder Angststörungen kommen.

Wie gut es dem eigenen Mikrobiom geht, haben wir selbst in der Hand.

Viele psychische Erkrankungen entstehen erst durch eine gestörte Darmflora. Achten Sie deshalb gerade in diesen Zeiten auf Ihren Darm und Ihre Bakterien und vermeiden Sie so weit wie möglich Desinfektionsmittel, die Ihre Darm- und Hautflora schädigen. Es gibt genügend Alternativen, die Viren töten, aber nicht Bakterien. Nach Einnahme von Antibiotika darauf achten, dass Sie sofort mit einem Probiotika beginnen. ProTop Antioxidans oder Extrakt sind Fermentprodukte mit Topinambur, die für diese Bereiche entwickelt wurden.

Säure-Basen-Haushalt sollte nicht unterschätzt werden, wenn es um unsere Gesundheit geht. Wir sehen täglich bei den Analysen, dass gerade Stress und Ängste, aber auch die Ernährung uns sauer machen. Es gilt, jede Krankheit kann nur im sauren Milieu entstehen. Daher ist es wichtig, basisch zu sein oder zu werden. Dies geht in erster Linie über gesunde Ernährung und Vermeidung von Stress und säurebildenden Lebensmitteln. Wir haben mit unserem ProTop Base ein Fermentgetränk entwickelt und mit unserer Basenkur effektive Mittel, um den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren.

Viele Einflüsse bestimmen unseren Gemütszustand, wie bereits geschrieben. Sehr gut hat sich die Einnahme von Aswagandha bewährt. In der letzten Ausgabe der BakterienPost habe ich über unsere neue Stoffwechselkur geschrieben. Sie enthält Aswagandha. Hier eine kleine Zusammenfassung über diese Wunderwurzel:

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

Ashwagandha wird oft auch bei folgenden Beschwerden angewendet:

- Abgeschlagenheit
- Bluthochdruck
- Erschöpfung
- Frühjahrsmüdigkeit
- Kraftlosigkeit
- Nervosität
- Schwäche
- Stress

Dabei werden der Ashwagandha folgenden Wirkungen zugeschrieben:

- entzündungshemmend
- antibakteriell
- antiviral
- keimabtötend
- antioxidativ
- insektenabwehrend
- erotisierend

Aufgrund dieser nachgesagten Eigenschaften wird die Pflanze seit einiger Zeit nun auch in Europa immer beliebter.

Aswagandha sollte abends vor dem Schlafengehen benutzt werden.

Für die Psyche, für mehr Energie, Geisteskraft und den Darm haben wir vor Jahren schon unser ProTop Power entwickelt. Die Kombination aus fermentierter Lupine, Hanf und Topinambur hat eine große Wirkung und gibt Power.

Wenn Sie im körperlichen Bereich auf Ihren Darm, Ihren Säure-Basen-Haushalt auf die richtigen Vitalstoffe setzen, schaffen Sie die Basis für ein starkes Immunsystem und für eine Verbesserung der Psyche.



05 MASSNAHMEN FÜR MEHR ENTSPANNUNG

1

Lernen Sie Entspannungstechniken

Wer sich in einer Situation der dauerhaften psychischen Belastung befindet, erlebt einen Zustand von ständiger geistiger und körperlicher Anspannung. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Autogenes Training können hier sehr hilfreich sein, diese Anspannung zu lindern. Auf diese Weise bekommen sie wieder einen klaren Kopf und sind besser in der Lage, Entscheidungen zu treffen.

2

Wechseln Sie die Perspektive

Meiden Sie negative Nachrichten im Fernsehen und Radio zu Corona. Seit einem Jahr sind diese Medien nur darauf aus, uns Angst zu machen.

Aktuelle Beispiele: In Indien steigt die Infektionsrate und die Toten müssen auf öffentlichen Plätzen verbrannt werden, die Sauerstoffvorräte werden knapp.

Wenn man auf die Seite „Corona in Zahlen“* geht, sieht man man:

	Infektionen (gesamt)	Neuinfektionen	Neuinfektionen (7-Tage-Inzidenz)	Infektionsrate (gesamt)	Todesfälle (gesamt)	Neue Todesfälle	Letalität (gesamt)
Indien	18.376.421	379.308	177	1,3 %	204.832	3.645	1,1 %
BRD	3.357.268	24.736	154,9	4,0 %	82.544	264	2,5 %

*Corona in Zahlen wird vom Robert-Koch Institut für Deutschland und von der Johns Hopkins Universität weltweit gesammelt und bereitgestellt.

Es fällt auf, dass (Stand: 29.04.21) die Todesrate der Infizierten 1,4 % unter der in Deutschland liegt. Indien hat eine **Bevölkerung** von rund **1 Milliarde 397 Millionen**. Mit oder an **Corona sind gestorben 204.832**. Dies entspricht einer Todesrate bezogen auf die Bevölkerungszahl von nicht einmal **0,02 %**. In diesem Jahr, (Stand 29.04.21) also die letzten 4 Monate, sind in Indien 3 Millionen 347 Tausend Menschen gestorben und 5 Millionen 687 Tausend Menschen geboren worden.

In Indien liegt die Kindersterblichkeit insgesamt pro Jahr bei ca. 3,4 % bezogen auf die Einwohnerzahl. Bei Corona liegt die Sterblichkeit seit Ausbruch bei 0,02 % bezogen auf die Einwohnerzahl. Es sterben jährlich in Indien 1,2 Millionen Menschen durch die Auswirkungen der Luftverschmutzung. Merken Sie was? Wo sind unsere Medien, wenn es um die Kindersterblichkeit in Indien geht?

Gleiches gilt für Deutschland. In Deutschland leben **83,2 Millionen** Menschen. Ltd. RKI sind 2020 **32.107 Menschen mit oder an Corona verstorben**. Dies entspricht **0,038 %** bezogen auf die Bevölkerung in Deutschland. Ich wiederhole nochmal **0,038 %** die mit oder an Corona gestorben sind.

An dem Krankenhauskeim sterben jährlich ca. 15 – 20.000 Menschen, Tendenz steigend. An Herz/Kreislaufkrankungen

waren es 2019 331 Tausend also 100 x mehr als Coronatote. An Krebs waren es 2019 231.000. An Krankheiten des Atmungssystems 2019 also 1 Jahr vor Corona 67.021 Menschen. Es ist schlimm, dass täglich zwischen 2.400 bis 3.500 Menschen sterben, vor allem für die Angehörigen. Es ist aber auch schlimm, dass uns soviel Angst vor dem Virus gemacht wird, der im Gegensatz zu Herz/Kreislaufkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen doch sehr geringe Sterbefälle ausgelöst hat. Zu berücksichtigen ist noch, dass die Sterbefälle mit Corona überwiegend in der Altersgruppe der über 80-Jährigen liegt und hier in der Regel schon Vorerkrankungen vorlagen.

Zur Angstmache: Überbelegung der Krankenhäuser. Auch hier werden uns immer ÄrztInnen und PflegerInnen gezeigt, die am Limit sind. Ich bin mir sicher, dass diese Menschen oft am Limit arbeiten. Respekt für Menschen, die sich für unsere Gesundheit einsetzen. Bei der großen Grippewelle 2017/2018 bei der 25.000 Menschen an Grippe starben, waren unsere Krankenhäuser am Limit. Unser Gesundheitssystem ist ständig am Anschlag. In den vergangenen 12 Monaten sind in Deutschland jedoch sogar so viele Krankenhausbetten gestrichen worden, wie in den acht vorangegangenen Jahren insgesamt. Im Jahr 2020 sind 25 Krankenhäuser geschlossen worden. In den Jahren 2018 und 2019 zuvor sind bereits 4.000 Krankenhausbetten reduziert worden. Wie passt das mit dem Bild zusammen, welches Medien und Politik von den angeblich überlasteten Intensivstationen zeichnen? Quelle: Statistisches Bundesamt Destatis

Die OECD Studie zeigt, dass die Bettenanzahl in Deutschland dennoch ein Vielfaches im Vergleich zu Ländern wie Spanien oder Italien beträgt – Länder, die besonders stark von der Pandemie betroffen gewesen sein sollen. Wie kann es also sein, dass es laut Medien und Politik in Deutschland zu vermeintlich vergleichbaren Zuständen der völligen Überlastung gekommen ist wie in Italien?

Das Ärzteblatt berichtet sogar über eine „historisch niedrige Bettenauslastung“ während der Pandemie und die Krankenstandsstatistik untermauert die genannten Aussagen. Vielmehr scheint die Überlastung von Intensivstationen alljährliche Normalität zu sein, wenn die Grippewelle von November bis April einsetzt.

Haben Sie deshalb keine Angst, dass Sie in unseren Krankenhäusern - egal welche Krankheit Sie haben - nicht gut versorgt werden.

Wenn man SARS-CoV2 Neuinfektionen in der Gesellschaft definieren will, dann darf man nicht nur einseitig die Menge an Neuinfektionen bewerten, denn das führt zu dem Ergebnis, je mehr ich teste, je mehr Positive finde ich. Man muss die positiv getesteten Personen ins Verhältnis der negativ getesteten Personen setzen, dann erst bekommt man eine Aussage, um

wie viel die Relation an positiv getesteten Personen zugenommen hat.

Fazit: Die uns wöchentlich präsentierten „Inzidenz“ Zahlen, sind vom Ergebnis her und aus mathematischer Sicht vollkommen falsch.

Pro 100.000 Einwohner*innen haben wir 99.834 Gesunde.

Viele der erst jetzt positiv Gemeldeten stammen bereits aus dem Jahre 2020!

Bayern hatte insgesamt 822 Tote, die mit oder an Corona verstorben sind. Von diesen Toten waren nur 5 % mit Symptomen. Die restlichen 95 % ohne Symptome.

Quelle: Hendrik Pötschke Fachinformatiker

Wieder eine gute Nachricht, die uns die Angst nimmt.

Wir sollten unsere Gesundheit wieder in die Hand von ExpertInnen legen. ÄrztInnen, ApothekerInnen, HeilpraktikerInnen, PsychotherapeutInnen, ganzheitliche ErnährungsberaterInnen uvm. Sie sind in der Praxis und können beurteilen, was für uns wichtig und gut ist. Wir sind momentan in der Hand von Bankkaufleuten,

PhysikerInnen, TierärztInnen, VirologInnen (die nur Zahlen und Labore kennen), MinisterpräsidentInnen. Sie entscheiden über unsere Gesundheit.



3

Suchen Sie einen besonderen Ort auf!

Was die einen „Kraftort“ nennen, kann für die anderen auch einfach nur eine sichere und vertraute Umgebung, wie zum Beispiel die eigenen vier Wände oder das Elternhaus sein. Aber auch Urlaub kann bei Seelenschmerz Wunder wirken. Fern von der Heimat kann man sich selbst besser kennenlernen und so neue Wege einschlagen. Das klingt zynisch, wenn man nicht reisen darf. Aber es wird wieder möglich sein. Glauben Sie mir!

4

Lesen Sie ein gutes Buch oder einen Selbsthilfe-Ratgeber!

Es findet sich fast für jede erdenkliche Lebenssituation ein mehr oder weniger guter Selbsthilfe-Ratgeber. Bei der Auswahl von Selbsthilfeliteratur sollte unbedingt auf Qualität geachtet werden. Aufgrund der Qualifikationen und Erfahrungen des Autors lässt sich die Qualität des Buches meist gut abschätzen. Empfehlungen für gute Ratgeber erhält man außerdem in Foren von Betroffenen.

Gehen Sie in den Wald oder in Ihren Garten und erden Sie sich!

Wühlen Sie in der Erde, riechen Sie den Humus, umarmen Sie Bäume und atmen Sie die frische Luft ein, die wir so dringend brauchen. Laut Aerosolforscher ist die Wahrscheinlichkeit, sich mit dem Virus an der frischen Luft anzustecken, bei unter 1 % !

Damit die Arbeit im Garten Spaß macht und Früchte trägt, finden Sie auf den folgenden Seiten einige Tipps für die Versorgung der Pflanze mit natürlichem Dünger und Hinweise zum „richtigen Gießen“.

5

START



Frühling

2 Effektive Mikroorganismen

sEM Garten oder mit sEM KompostTee gießen
 Alle 2 Wochen 100 ml oder alle 4 Wochen 200 ml mit 10 l Wasser mischen und mit der Gießkanne gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
 zur Düngung: alle 1 - 2 Wochen 1 Aufgussbeutel in 2 Liter Wasser
 zur Bodenbelebung: alle 2 Wochen 1 Aufgussbeutel in 10 Liter Wasser

1 Bokashi Pellets

Beim Pflanzen oder zum Start mit EM eine Handvoll (ca. 33g) **Bokashi +400 Pellets** pro m² ausstreuen



Sommer

4 Gießen

Weniger, aber richtig gießen, ist oft mehr.

Regelmäßiges Mulchen (am besten aus Grasschnitt oder grünem Hackselgut) schützt den Boden und unsere kleinen Helfer vor direkter Sonneneinstrahlung und Austrocknung. Vor und nach dem Mulchen 200 ml sEM Garten in 10 l Gießkanne geben und gleichmäßig verteilen



Lieber einmal in der Woche richtig durchdringend und ausreichend gießen, als täglich nur ein wenig zu wässern. Dadurch sickert das Wasser in den Boden und die Wurzeln der Pflanzen wachsen tiefer und sind somit besser verwurzelt.

1 x hacken ersetzt 3 x gießen.

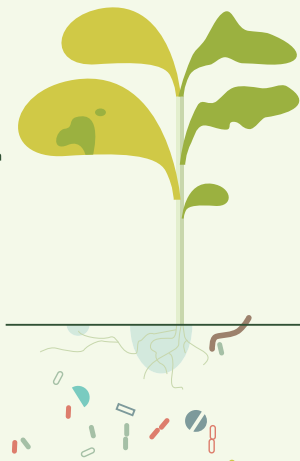
7 Wasser kann auch schaden!

Zu viel Wasser schadet:

Die Blätter sind immer feucht, was den Pflanzen auf Dauer nicht gefällt.

Es verursacht hässliche Wasserflecken auf den Blättern und führt zu Verbrennungen (Wassertropfen wirken wie Brenngläser).

Begünstigt viele pilzlich oder bakteriell verursachte Krankheiten.



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

2. Terra Symbiotika
 1 m³ ca. 5 kg
 1. Kompostmaterial

Unsere Effektiven Mikroorganismen können wunderbar zur Kompost- und Mistaufbereitung eingesetzt werden. 200 ml spezifische Effektive Mikroorganismen Garten (sEM Garten) in eine 10-l-Gießkanne geben und damit schichtweise alle 20 cm den Kompost, Mist oder Mulch begießen. Zusätzlich (pro Schicht eine Handvoll) Terra Symbiotika schwarz zur Herstellung von Terra Preta für den Mist oder Kompost einsetzen.

Mit Humusaufbau leisten wir einen sehr großen Beitrag zur CO₂ Speicherung!

5 Pflanzenstärkungs- und Pflanzenschutzmittel

Mehltau: Unser sEM Pflanzenschutz Mehltau hat sich in einer Studie zur Vorbeugung und zum Schutz vor Mehltau bestens bewährt.

Zur Pflanzenstärkung und gegen Schädlinge kann unser EM 500 wunderbar eingesetzt werden. EM 500 ist auf Basis von Knoblauch, Chili, Ackerschachtelhalm usw.



6 Starkzehrer

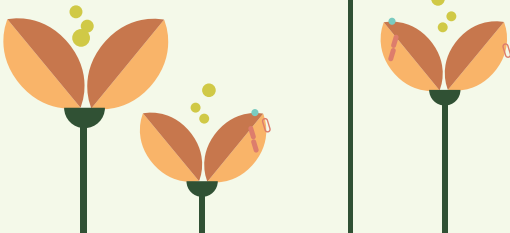
Bei Starkzehrern im Sommer nochmals eine Handvoll (ca. 33g) **Bokashi +400 Pellets** (1) pro m² ausstreuen.



sEM Mehltau: 10 ml mit 500 ml Wasser vermischen und vorbeugend oder bei Befall von Echtem Mehltau sprühen. Anwendungsdauer: 2 x die Woche 7 Wochen lang.

EM 500 in einer Verdünnung von 1:200 bis 1:1000 auf die Pflanzen sprühen. z.B. bei 500 ml, 1 ml EM 500 mit 499 ml Wasser mischen.

Mit Mikroorganismen lassen sich viele Pflanzenstärkungs- und Pflanzenschutzmittel selber herstellen. In dem Buch „Wunderbare Welt mit effektiven Mikroorganismen“ sind auf S. 213 und S. 214 Rezepte aufgelistet, wie man seine Mittel mit Knoblauch, Rainfarn, Wermut, Basilikum, Tomatenblätter usw. selbst herstellen kann.



Herbst

ERNTE

Eines hat die Krise gezeigt, die Menschen beschäftigen sich wieder mehr mit und im Garten. Gartenbesitzer sind glücklichere Menschen. Ist es nicht schön, zu sehen wie alles wächst und gedeiht? Macht es nicht Spaß in der Erde zu wühlen und sich vielleicht auch ein Stück weit wieder zu erden? Ist es nicht der

Traum eines jeden Gärtners, gesunde vitalstoffreich Pflanzen zu ernten, die man selbst gepflanzt oder gesät hat? Das ist Glück! Viele Menschen erkennen auch, dass Chemie im Garten nichts verloren hat, die Wege zu einem gift- und chemiefreien Garten sind so einfach.

Unsere Sommer-Aktionen

*gültig von 01.06. - 31.08.2021



SOMMER-VITALSTOFF-PAKET*

1 x 60 Kapseln D3 und K2 a. 5600 Einheiten
1 x 60 Kapseln Liposomales Vitamin C

Zum Sonderpreis* von **60,00 Euro**
Sie sparen 4,80 Euro.



SOMMER-DARM-PAKET* für einen starken Darm

1 x 500 ml ProTop Antioxidans
1 x 240 Kapseln DarmSensitive

Zum Sonderpreis* von **80,00 Euro**
Sie sparen 10,00 Euro.



SOMMER-REINIGUNGS-PAKET* für ein gutes Haus- und Hautmilieu

1 x 5 l Probiotischer sEM Allzweck-Reiniger
1 x Foxy Plus (Sprühen in jeder Position)
1 x EM Seife
1 x 250 ml Haut und Haar

Zum Sonderpreis* von **50,00 Euro**
Sie sparen 5,50 Euro.



SOMMER-GARTEN-PAKET*

- 1 x 12 Beutel sEM KompostTee
- 1 x 5 kg Bokashi +400 Pellets
- 1 x sEM Pflanzenschutz Mehltau

Zum Sonderpreis* von **50,00 Euro**
Sie sparen 5,00 Euro.



SOMMER-BALKON-PAKET*

- 1 x 12 Beutel sEM KompostTee
- 1 x 1,5 kg Bokashi +400 Pellets
- 1 x EM 500
- 1 x Foxy Plus Sprüher
- 50 g kleine Pipes

Zum Sonderpreis* von **45,00 Euro**
Sie sparen 3,50 Euro.

Wie immer alles in Bioqualität

Zusätzlich erhalten Sie pro Bestellung die Bonusmarken.

Ab 50,00 Euro ist jede Bestellung innerhalb Deutschlands bei der Eußenheimer Manufaktur frachtfrei.

Eußenheimer Manufaktur UG

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

Bestellannahme

Tel. 0 93 53 / 99 63 01

Öffnungszeiten im Laden und Büro

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

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

Gerne! Anruf genügt!





Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

Juni 2021

Do	03.06
Fr	04.06
Mo	07.06
Di	08.06
Fr	11.06
Sa	12.06
So	13.06
Do	17.06
Fr	18.06
Mo	21.06
Di	22.06
Mi	23.06
Sa	26.06
So	27.06
Mo	28.06

Juli 2021

Do	01.07
Fr	02.07
Di	06.07
Mi	07.07
Fr	09.07
Sa	10.07
Di	13.07
Mi	14.07
So	18.07
Mo	19.07
Fr	23.07
Sa	24.07
Mo	26.07
Di	27.07
Mi	28.07
Sa	31.07

August 2021

So	01.08
Mo	02.08
Do	05.08
Fr	06.08
Mo	09.08
Di	10.08
Mi	11.08
Sa	14.08
So	15.08
Do	19.08
Fr	20.08
Di	24.08
Fr	27.08
Sa	28.08
Di	31.08

**Ich wünsche Ihnen einen frohen, glücklichen
Sommer ohne Downs und mit viel Gesundheit.**

Demokrit hat gesagt:

*„Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.“*

Seien Sie mutig!

*„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu
gewinnen, wird am Ende beides verlieren.“*

Benjamin Franklin

Geben Sie Ihre Freiheit nicht auf!

*„Glücklich ist, wer das was er liebt, auch wagt, mit
Mut zu beschützen.“*

Seien Sie glücklich!

Ihr Jürgen Amthor und Team

**Wir haben Betriebsurlaub vom 25.05. bis 30.05.2021
Am 04.06.21 ist geschlossen, Brückentag wegen Fronleichnam.
Wir haben Betriebsurlaub vom 09.08. bis 22.08.2021.**

Öffnungszeiten im Laden und Büro

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

13:00 - 17:30 Uhr

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

Recherchen:

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

Wir ubernehmen keine Haftung für Irrtümer und Druckfehler!