

BAKTERIEN POST

4/2024 vom gemeinnützigen Verein EM Bakterienfreunde

**Burundi, das ärmste
Land der Erde.**
ab S. 2



Organica Farmcampus:
Lernen, wachsen und die
Zukunft gestalten
ab S. 14 -15

Wir sind
ProBIO
tisch • —

Liebe Bakterienfreunde und Alle, die es noch werden möchten!

und wieder geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende. Gefühlt noch schneller als das letzte. Geht es Euch auch so, dass die Zeit nur so rast? Weihnachten ist die Zeit, um innezuhalten und zur Ruhe zu kommen – die Zeit der Liebe, des Friedens und der Menschlichkeit. Der Austausch und das Wiedersehen von Freunden und Verwandten ist für viele die Zeit der Freude. Gerade diese Freude scheint uns jedoch abhanden gekommen zu sein.

Es geschehen so viele schreckliche Dinge auf diesem Planeten, die uns in Angst und Schrecken versetzen und stressen. Angst ist ein schlechter Ratgeber, und Stress kann zu körperlichen Krankheiten führen. Wir müssen als Menschheit aus dieser Angst herausfinden und uns wieder dem Vertrauen und der Liebe zuwenden. Ich denke, das ist eine große Chance, in Frieden auf diesem Planeten leben zu können.

Immer öfter frage ich mich, ob unsere Politiker, die Medien und Institutionen uns nicht bewusst in dieser Angst gefangen halten, um uns unsere Freiheit, Selbstverantwortung, unseren Frieden und die Liebe zu unseren Mitmenschen zu nehmen. Nur so haben sie Macht über uns, über unsere Gedanken und Gefühle. Macht und Geld für einige wenige, die über uns bestimmen wollen.

Ich glaube, wenn wir uns dieser Manipulation bewusst entziehen und an das Gute im Menschen, an Liebe und Frieden glauben, könnte es auf diesem Planeten wieder wie im Paradies sein. Dies wird geschehen, wenn viele Menschen wieder ins „Selbstvertrauen“ gehen – Vertrauen in die Herzensliebe und die Macht der positiven Veränderung, die jeder von uns in sich trägt.

Auf meinen Reisen nach Burundi und Tansania im Oktober und November habe ich viel von den „Afrikanern“ gelernt. Die meisten Afrikaner haben dieses „Gottvertrauen“ und sind frei von den Ängsten, die uns Europäern oft in unserer seelischen Entwicklung hemmen. Die, die es nicht sind, kommen zu uns nach Europa.

In dieser Ausgabe widme ich mich dem Aufbau einer EM-Produktion in Burundi.

„Glücklicher als der Glückichste ist, wer andere Menschen glücklich machen kann.“

– *Alexandre Dumas der Ältere (1802–1870), französischer Schriftsteller.*

Mit unseren Mikroorganismen können wir viel zu einem besseren Leben beitragen. Davon bin ich fest überzeugt. Besonders die Projekte in Afrika, vor allem in Burundi und Tansania, zeigen mir, dass durch gesunde Böden und damit verbundene gesunde Ernährung den Menschen Perspektiven gegeben werden können, um nicht aus ihren Ländern zu flüchten.

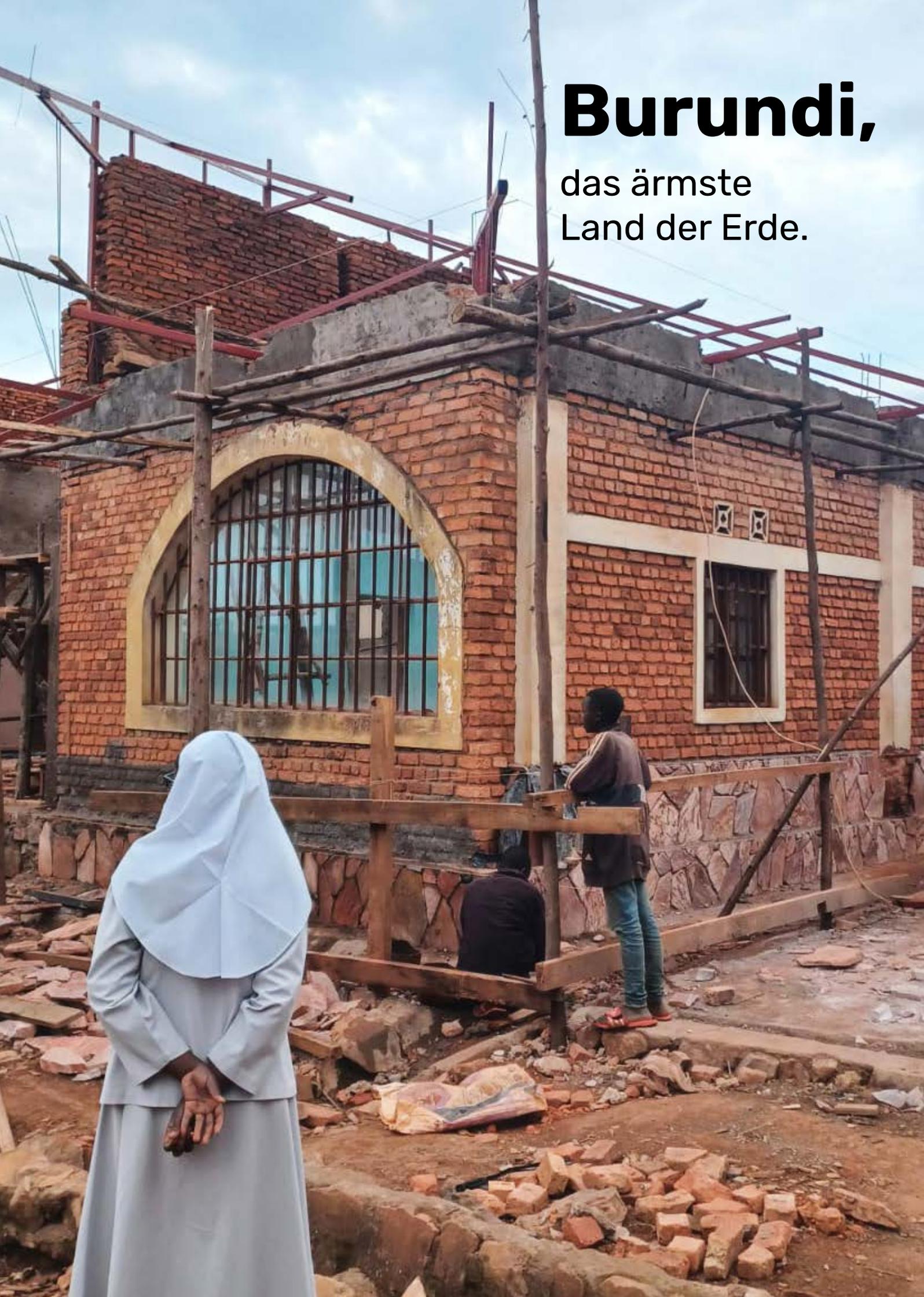
Viel Spaß beim Lesen

Jürgen Amthor



Burundi,

das ärmste
Land der Erde.



Im April 2023 war ich das erste Mal zusammen mit Pfarrer Josef dort und konnte mir ein Bild über die Situation vor Ort machen. Der Kontakt zu Pfarrer Josef kam durch die Landwirte Maria und Gerold Rudloff aus Schwebenried/Arnstein zustande. Pfarrer Josef war zur Aushilfe in der Kirchengemeinde und erzählte, wie schlecht es den Menschen in seinem Land geht und wie ausgelaugt und tot ihre Böden sind. Dies führt zu Armut, wenig und minderwertiger Nahrung, vielen Krankheiten, insbesondere bei Kindern, und zu einer hohen Zahl von Menschen, die deshalb nach Europa flüchten. Es gibt keine Perspektive für die Menschen dort.

Die beiden engagierten Landwirte wussten über meine Aktivitäten in Afrika Bescheid und brachten Pfarrer Josef zu einem ersten Termin nach Eußenheim. Durch meine bisherigen Projekte in Afrika und das Konzept der regenerativen Landwirtschaft mit dem Aufbau von Terra Preta ist es möglich, viele der in Burundi anstehenden Probleme zu lösen.

Mit Hilfe von Maria und Gerold, sowie der Kirchengemeinde Arnstein wurden über 30.000 Euro an Spenden gesammelt. Im Februar 2024 reisten die Rudloffs selbst nach Burundi, um sich die Situation vor Ort anzusehen, und bestätigten meine Eindrücke, dass diesem Land geholfen werden muss. Danach wurden Hilfsgüter für den Aufbau einer Produktion mit Unterstützung meines Vereins und der Eußenheimer Manufaktur für einen Hilfscontainer nach Burundi zusammengestellt. Gleichzeitig wurde der Standort für den Aufbau einer Produktion an der Universität Le Palmier festgelegt und mit dem Bau eines Produktionsraums von etwa 50 qm begonnen.

Am 6. Oktober diesen Jahres flog ich schließlich nach Burundi, um den Menschen vor Ort mit Mikroorganismen zu helfen. Diese drei Wochen waren ein Erlebnis der besonderen Art. Wenn man für längere Zeit in einem Land verweilt, nicht als Tourist, sondern mit den Menschen vor Ort zusammenarbeitet und lebt, erhält man viel tiefere Einblicke in die Sorgen und Nöte der Menschen.

Oft gibt es mehrere Tage kein Wasser, keinen Strom, kein Benzin; die Straßen sind teilweise in sehr schlechtem Zustand, Kinder tragen zerlumpte Kleidung, sind unterernährt und teilweise kleinwüchsig. Die hygienischen Bedin-

gungen sind katastrophal, insbesondere in den Krankenhäusern. Die Arbeit auf den Feldern ist Schwerstarbeit, Lasten müssen meist mit dem Fahrrad transportiert werden und überall liegt Müll auf den Straßen. Kurz gesagt: Es fehlt an allem. Man muss es erlebt haben.

Was können wir mit unseren Mikroorganismen bewirken? Schon bei meiner Ankunft stellte ich fest, dass die am Projekt beteiligten Menschen große Hoffnungen in meine Arbeit setzen und ein hohes Interesse für das Projekt besteht.

Mikroorganismen für:

... ihre ausgelaugten, humusarmen Böden, die nicht mehr den gewünschten Ertrag bringen und in denen vitamin- und mineralstoffarme Pflanzen wachsen, was Mangelerscheinungen bei Menschen und Tieren zur Folge hat und viele Krankheiten hervorruft.

... die Hygiene und Schimmelbeseitigung zur positiven Milieuveränderung in Schulen, Kindergärten, Krankenhäusern, Haushalten und vielem mehr.

... den Aufbau einer gesunden Darm- und Hautflora (Probiotika) bei Menschen und Tieren.

... eine bessere Wasserqualität und für die Umwelt.

So begann ich unter widrigsten Umständen mit dem Aufbau in diesen Bereichen.



Foto: Produktionsgebäude



Foto: Universität in Burundi

Während meiner Zeit an der Universität, wo ich arbeitete und lehrte (so schnell wird man Professor), wurden im ersten Schritt sieben Tage lang die Basislösungen für Böden und Menschen/Tiere hergestellt. Im zweiten Schritt, ebenfalls über sieben Tage, wurden aus den Basislösungen Fermente für gesunde Böden (EM-Garten, wie es bei der Eußenheimer Manufaktur heißt) und probiotische Reiniger sowie Probiotika für Mensch und Tier hergestellt.

Insgesamt produzierten wir über 1000 Liter.

Wir haben die Basislösungen auf Vorrat produziert, sodass die Mitarbeiter vor Ort, die ich geschult habe, nun in der Lage sind, die Mikroorganismen selbst zu vermehren. Schon wurden drei Dauerarbeitsplätze geschaffen.

Nachdem die Basislösungen an der Uni produziert wurden, ging es vom Tanganjikasee auf etwa 1700m ins Hochland. Die erste Station war der Bischofssitz in Bururi. Die katholische Kirche unterstützt dieses Projekt, vor allem Bischof Salvatore, ein herzensguter Mensch, der voll hinter uns und unserer Arbeit steht. Auch wenn man über die katholische Kirche unterschiedliche Ansichten haben kann, bewundere ich nach meinem Aufenthalt die Arbeit des Bischofs und der Pfarrer im sozialen Bereich für die Menschen vor Ort. Das ist mit Deutschland nicht zu vergleichen. Der tiefe Glaube an Gott gibt den Menschen unter den widrigen Umständen im Land viel Hoffnung und nimmt ihnen Ängste. Davon konnte ich mich hautnah überzeugen.



Foto oben: Jürgen mit zwei Studierenden
Foto unten: EM vorbereiten für das Ausbringen





Am Bischofssitz habe ich dann mit Pfarrer Eugen aus der Basislösung EM für die Landwirtschaft und EM für Kühe, sowie für Reiniger und Probiotika für Menschen hergestellt.

Pfarrer Eugen hatte ich letztes Jahr bei meinem Besuch kennengelernt und vor einigen Wochen in Hammelburg wiedergetroffen, wo er Aushilfspfarrer war. Ich verbrachte einige Tage mit ihm in Burundi. Danke auch an Karin und Bernhard Rau aus Untereshenbach bei Hammelburg, die es ermöglichten, dass Pfarrer Eugen und ich ihren Milchviehbetrieb besuchen durften.

Pfarrer Eugen ist in der Diözese Bururi für die landwirtschaftliche Weiterentwicklung zuständig. Als Doktor der Theologie und Politikwissenschaft mit hervorragenden Deutschkenntnissen gilt seine Leidenschaft seinen Milchkühen und Äckern. Inspiriert durch die Familie Rau aus Hammelburg sieht er die Chance, dass seine Milchkühe durch EM und daraus hergestellte Silage mehr an Gewicht zulegen und dadurch die Milchleistung steigt. Auch die Gesundheit der Menschen liegt ihm am Herzen.

Ab sofort wird in der bischöflichen Einrichtung mit EM geputzt und die Menschen erhalten Probiotika.

Er hat verstanden, dass 80 % des Immunsystems von Menschen und Tieren im Darm sitzen und deshalb EM-Probiotika so wichtig sind. Er legt gerade Kartoffeln, die ebenfalls mit EM behandelt werden.

Der nächste Schritt wird und muss sein, vor Ort ein Entwurmungs- und Parasitenmittel für Menschen und Tiere mit EM herzustellen. Durch meine Empfehlung kommen bereits Papaya, Knoblauch und Kürbiskerne zum Einsatz. Pfarrer Eugen wird auch an der Ausbildung zum zertifizierten EM-Berater im Februar 2025 in Tansania teilnehmen, um mehr darüber zu lernen, was man mit EM alles Gutes tun kann.



Es gibt ein Sprichwort, das sagt: „Gebe den Menschen keine Fische, sondern zeige ihnen, wie sie angeln können.“ Der Grundstein dafür ist gelegt.



Von Bururi aus ging es ins Frauenkloster der Schwestern der heiligen Theresia von Lisieux, auch bekannt als die kleine Theresia (nicht zu verwechseln mit Mutter Teresa). Der Orden in Burundi besteht seit 91 Jahren. Er lehrt nach der Karmelitin den „kleinen Weg der Spiritualität“. Ihre Lehren betonen kindliches Vertrauen, Liebe zu Gott und die Annahme des Alltäglichen als Weg zur Heiligkeit. Der Orden konzentriert sich auf Gebet, Meditation und Werke der Nächstenliebe mit starkem sozialen Engagement in ihrer Gemeinschaft und für Arme, Kranke und Benachteiligte. Davon konnte ich mich mit Gänsehauteffekt überzeugen.

Auf meiner ersten Reise nach Burundi lernte ich im Flugzeug mit Pfarrer Josef die Äbtissin und Ordensschwester Josephine kennen. Sie saß neben mir im Flugzeug von Addis Abeba nach Bujumbura und erzählte mir in bestem Deutsch von ihrem Kloster das sie leitet und wie dringend sie Hilfe benötigten. Das Kloster betreibt unter widrigen Bedingungen Landwirtschaft mit Hühnern, Schweinen, Kühen und 5 ha Acker- und Gartenland zur Selbstversorgung der Einrichtungen. Es gibt ein Krankenhaus, Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderungen, einen Kindergarten, eine Schule und ein Ausbildungszentrum für etwa 450 Nonnen. Geld und Hilfsmittel fehlen an allen Ecken.

Bei unserem Kennenlernen im Flugzeug (sie sprach von Gottes Fügung, dass wir nebeneinander saßen) hat Äbtissin Josephine sehr schnell verstanden, dass unsere Mikroorganismen ihrer Gemeinschaft und den Kindern helfen können.

Die Haupteinsatzbereiche sind über den Boden und die Pflanzen, um mit den Mikroorganismen verbunden mit Humusaufbau vitamin- und mineralstoffreiche Pflanzen zu erzeugen. Denn nur über humusreiche Böden ist dies möglich. Dafür habe ich aus der Basislösung Pflanzen

sEM Garten, wie es in der Eußenheimer Manufaktur heißt, in ihrem Kloster hergestellt.

Der zweite Bereich ist die Stärkung der Gesundheit für ihre Tiere. Dafür habe ich aus der Basislösung EM Tier in Gitega im Kloster und in ihrer zweiten Station in Bujumbura hergestellt.

Bei der Besichtigung im Kloster und den Einrichtungen wurde mir schnell klar, dass die Haupthilfe den Menschen durch Probiotika und einen probiotischen Reiniger zukommen muss.

In dem Krankenhaus, das für Afrika immer noch besser ist als die staatlichen, aber dennoch überannt wird, sind die Verhältnisse erbärmlich, was die hygienische und medizinische Versorgung angeht. 12 Frauen mit Kindern in einem Raum, der so stinkt, dass es nicht auszuhalten ist. Hier kann nur medizinische Notversorgung geleistet werden und es kann lediglich bei Geburten geholfen werden.

Hier können gute Mikroorganismen helfen, das Milieu zum Positiven zu verändern und zu verhindern, dass pathogene (krankmachende) Keime wie z. B. der MRSA-Keim sich vermehren, um Sterbefälle und schwerwiegende Langzeitfolgen zu vermeiden.

Unser Probiotikum wird bereits den Babys, Kleinkindern, Müttern und anderen Kranken verabreicht, um das Immunsystem zu stärken. Da viele Menschen, vor allem Kleinkinder, mit den Folgen von Würmern und Parasiten zu kämpfen haben, wird es auch zu diesem Zweck eingesetzt.

Einen Tag vor meiner Abreise war ich noch im Kloster von Schwester Josephine in Bujumbura. Auch hier kümmern sich die Schwestern um arme Frauen, die auf der Straße leben und geben ihnen eine Bleibe. Sie betreiben auch eine Krankenstation mit Apotheke, wo Menschen Hilfe erhalten und Kräuter, Tees, Salben und vieles mehr kostenlos ausgegeben werden. Die Kräuter stammen aus dem eigenen Garten und werden zu Pulver oder Tees verarbeitet. Auch hier wurden die Bakterien angesetzt und werden in der Zukunft verabreicht.

Bei meiner nächsten Reise nach Burundi werde ich einige Fermentationen mit Pflanzen durchführen, um noch gezielter und kostengünstig helfen zu können.

Es gibt ein Sprichwort, das sagt: „Gebe den Menschen keine Fische, sondern zeige ihnen, wie sie angeln können.“ Der Grundstein dafür ist gelegt.

In diesen drei Wochen habe ich vier Stationen aufgebaut, um Mikroorganismen für folgende Bereiche herzustellen:

- Garten und Landwirtschaft
- Probiotika für Mensch, Tier, Hygiene und Umwelt.

Die Menschen sind geschult und können dies selbstständig durchführen.



Ziele für die nächsten Aktivitäten in Burundi:

- Schulung der Schwestern, Pfarrer und Studenten in der Herstellung von:
 - Kompost
 - Bokashi
 - EM-Pflanzenspritzmitteln
 - EM-Silage
 - Flüssigdünger
 - Pro- und Präbiotischen Mitteln mit heimischen Pflanzen für Darm, Haut, zur Entsäuerung usw.
- Kostenlose Verteilung der genannten EM-Produkte an die Klosterschwestern. Besser und direkter kommen die Hilfen nicht an.
- Finanzielle Unterstützung der Klosterschwestern.
- Aufbau einer Musterfarm auf 2 ha Fläche an der Universität in Ruonge, Burundi, ähnlich wie auf unserer Farm für regenerative Landwirtschaft in Tansania.
- Weitere Umstellung von konventioneller auf nachhaltige regenerative Landwirtschaft und Schutz der Gewässer für sauberes Trinkwasser.
- Produktionssteigerung der Landwirtschaft und damit Ernährungssicherheit für die Bevölkerung.
- Wertsteigerung durch Weiterverarbeitung landwirtschaftlicher Produkte und dadurch bessere Einkommensmöglichkeiten für die Bauern.
- Verbesserung der hygienischen Verhältnisse und Aufklärungsarbeit dafür.
- Menschen im eigenen Land eine Perspektive bieten, um Fluchtgründe zu minimieren.
- Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel durch den Aufbau von Terra Preta Böden.



Im Rahmen der regenerativen Landwirtschaft wird es akademische Kurse und Ausbildungen für die lokale Bevölkerung und Gruppierungen an der Universität Laudato Si – Le Palmier im Bistum Bururi (Burundi) geben.

Der Durchschnittsverdienst liegt in Burundi bei 40 Euro im Monat. Viele Menschen haben kein Einkommen. Mit Eurer Spende können wir Kleinunternehmen im Land aufbauen und Menschen eine Perspektive bieten, ihr Land nicht zu verlassen, ihre Familien zu ernähren und den Kindern eine schulische Ausbildung zu ermöglichen.

Vorteile für die Gesundheit der Menschen:

- Verbesserung der Darmgesundheit und der Hautflora
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung der psychischen Gesundheit
- Verbesserung der Wasserqualität
- Schaffung eines positiven Milieus

Insgesamt ist Burundi ein Land, das viel zu bieten hat, sowohl in Bezug auf seine natürliche Schönheit als auch auf seine kulturelle Vielfalt. Die Situation erinnert uns daran, wie wichtig es ist, die einzigartigen Geschichten und Herausforderungen kleinerer Nationen auf unserem Planeten zu erkennen und zu schätzen. Burundi mag klein sein, aber es hat eine große Geschichte und eine vielversprechende Zukunft.

Wir können mit unseren Mikroorganismen sehr effektiv helfen, die Zukunft der Menschen ein bisschen besser zu gestalten. Darum setze ich mich so stark für die Menschen dort ein. Helft mit Eurer Spende, die Zukunft für Burundi positiv zu gestalten!







DU WILLST UNS UNTERSTÜTZEN?

WIR SIND AUF DEINE SPENDE ANGEWIESEN, EGAL OB ALS SACHSPENDE ODER DURCH EINE FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG.

WAS WIRD AN SACHSPENDEN GEBRAUCHT?

- KINDERKLEIDUNG
- KINDERSPIELZEUG
- ALLE ART VON BÄLLEN
- DEUTSCHE KINDERBÜCHER
- ALTE ODER NEUE LAPTOPS
- ALTE ODER NEUE HANDYS

Gemeinsam bitten Schwester Josephine, Pfarrer Josef, Abe Celestin, Familie Rudloff und Pfarrvikar Christian Ammersbach von der Pfarreiengemeinschaft „Um Maria Sondheim“ und ich um Unterstützung des Projekts durch finanzielle oder Sachspenden in Form von Kinderkleidung, Kinderspielzeugen, aller Art von Bällen, deutschen Kinderbüchern, alten oder neuen Laptops oder Handys.

SPENDENKONTO:

Verein EM Bakterienfreunde
Hilfe für Burundi
Raiba Bodensee-Leiblachthal eGen
IBAN: AT29 3743 1000 4629
BIC: RVVGAT2B431

Organica Farmcampus: Lernen, wachsen und die Zukunft gestalten



Nach diesen aufregenden und arbeitsreichen Wochen ging es direkt von Bujumbura in Burundi nach Tansania auf die Trainingsfarm für regenerative Landwirtschaft in Mtwara.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Anfragen aus Afrika und der ganzen Welt von Landwirten, die von der konventionellen Landwirtschaft auf biologische oder regenerative Bewirtschaftung umsteigen möchten. Daher ist es umso wichtiger, den Farmern zu zeigen, dass auch ohne Kunstdünger und Chemie etwas wächst. Sie möchten einfach sehen, wie es funktioniert.

Aus diesem Grund errichten wir derzeit den **Organica Farmcampus**. Auf einer Fläche von 38 Hektar wurden bereits über 4000 Bäume gepflanzt, Gärten angelegt und landwirtschaftliche Flächen bewirtschaftet.

Da ich nicht in jedes Land persönlich reisen kann – ich wäre das ganze Jahr unterwegs und hätte sicherlich Stress mit meiner Frau – möchten wir, dass Landwirte, Gärtner, gesundheitsbewusste Menschen, landwirtschaftlich Interessierte, Universitätsmitarbeiter und auch Regierungsvertreter zu uns nach Tansania kommen. Hier werden sie in Theorie und Praxis von mir und unserem Farmleiter Josef aus Niederbayern geschult – und das in einer wunderschönen Umgebung mit Meerblick.

Der Praxis- und Theorieteil rund um das Thema Mikroorganismen wird von mir übernommen. Dies verkürzt meine Auslandsaufenthalte in den verschiedenen Ländern um zwei Wochen und spart Kosten, die dann anderweitig für Menschen und Umwelt eingesetzt werden können. Wie schon in Burundi zeige ich, wie man Mikroorganismen in zwei Schritten vermehren kann, um daraus Flüssigdünger sowie natürliche Insektizide und Pestizide durch Fermentation mit Pflanzen herstellen kann.. Weiterhin wird Bokashi, Kompost und Komposttee produziert. Für diese Schulungen wurde bereits ein Zentrum gebaut und die Gästehäuser sind derzeit im Bau. Die erste Volontärin ist schon vor Ort und unterstützt tatkräftig auf der Farm.

Im Februar findet der erste Kurs statt, an dem auch Teilnehmer aus Australien teilnehmen werden. Dr. Gundula Rhoades, Tierärztin und Experte für Bodengesundheit und regenerative Landwirtschaft, wird ebenfalls dabei sein. Sie hat das Buch „The Food Solution – Wie wir uns gesund ernähren und unseren Planeten schützen“ geschrieben, das auf Deutsch bei der Eußenheimer Manufaktur erhältlich und sehr empfehlenswert ist.

Außerdem kommen ein Moringa-Experte aus Namibia, ein Tierarzt aus Kolumbien, mein Sohn mit seiner Partnerin aus Italien, ein EM-Enthusiast aus Spanien, ein Pfarrer aus Burundi sowie Teilnehmer*innen aus Deutschland.

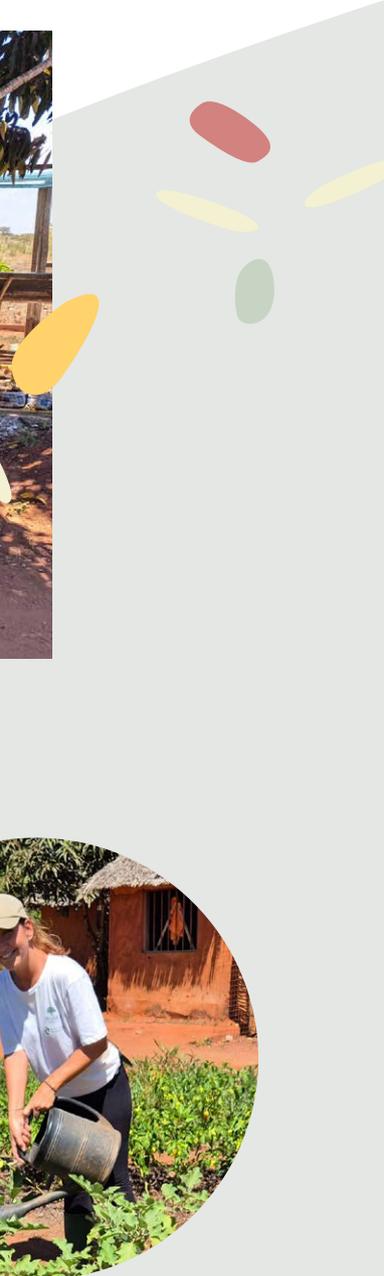
Es geht jedoch nicht nur um gesunden Boden, sondern auch um Probiotika für Mensch und Tier, sowohl in Theorie als auch in Praxis. Hier werde ich von Dr. Melania Paul unterstützt, die ich bereits in der letzten BakterienPost vorgestellt habe. Sie wird später (wenn wieder Mittel zur Verfügung stehen) unser Gesundheitszentrum leiten, um den Menschen vor Ort mit natürlichen Mitteln zu helfen und Kurse für Interessierte aus Deutschland und der ganzen Welt anzubieten.

Auch für dieses Projekt benötigen wir Unterstützung:

- Über Mitgliedschaften in meinem Verein
- Über Spenden an meinen Verein
- Wir freuen uns über jeden Volontär, Gast oder Kursteilnehmer.

Darüber hinaus suchen wir Handwerker wie Maurer, Fliesenleger, Zimmerleute, Schreiner oder andere handwerklich begabte Menschen, die uns für einige Wochen oder Monate bei unseren Bauvorhaben an der Schule oder bei den Projekten am Farmcampus unterstützen. Kost und Unterkunft werden selbstverständlich gestellt. Bei Fragen könnt ihr Euch gerne an mich wenden.





Fit und gesund durch den Winter

Der Winter kann eine herausfordernde Zeit für unser Immunsystem sein, doch mit den richtigen Maßnahmen können wir uns optimal wappnen und gesund bleiben. Ein starkes Immunsystem ist entscheidend, um Erkältungen und Grippeviren abzuwehren. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle: der Zustand unseres Darms (80 % unseres Immunsystems sitzen im Darm!), der Säure-Basenhaushalt, unsere Psyche, Vitalstoffe sowie die Belastungen, denen unser Körper ausgesetzt ist.

Um fit und gesund durch den Winter zu kommen, möchte ich Euch einige wertvolle Empfehlungen geben:

1. Stärkt Euer Immunsystem mit Vitamin C und einem gesunden Darm

Vitamin C ist ein kraftvoller Begleiter für unser Immunsystem, besonders in der kalten Jahreszeit. Ein gut funktionierender Darm spielt ebenfalls eine Schlüsselrolle – rund 80 % unseres Immunsystems sind im Darm lokalisiert. Ich empfehle daher die Kombination von **ProTop Aronia und Moringa + C**, um sowohl die Darmflora zu unterstützen als auch das Immunsystem zu stärken.

2. Achtet auf den Vitamin D3- Spiegel

Vitamin D3 ist im Winter besonders wichtig, da der Körper es hauptsächlich über die Sonne synthetisiert. Um unseren D3-Spiegel zu erhalten, sollten wir uns regelmäßig im Freien aufhalten, besonders in der Mittagszeit, wenn die Sonne am stärksten ist. Falls das nicht möglich ist, empfehle ich die Einnahme von **Vitamin D3 und K2**. Eine tägliche Dosis von mindestens 5000 Einheiten Vitamin D3 unterstützt den Erhalt eines gesunden D3-Spiegels und hilft, das Immunsystem aktiv zu halten.

3. Entsäuert den Körper und pflegt Eure Psyche

Ein ausgewogener Säure-Basenhaushalt ist entscheidend für die Gesundheit. Achtet auf eine basische Ernährung – das bedeutet, viel frisches Obst und Gemüse zu essen und säurebildende Nahrungsmittel wie Zucker und Fertigprodukte zu meiden. Stress ist ebenfalls ein großer Belastungsfaktor für den Körper. Versucht, Stress zu minimieren und regelmäßig zu entspannen. Falls nötig, kann eine **ProTop Basenkur** helfen, den Körper zu entsäuern und das Wohlbefinden zu fördern.

4. Schützt Hals und Rachen

Besonders im Winter sind Hals und Rachen anfällig für Erkältungen und Infektionen. Zum Schutz empfehle ich das **ProTop Mund- und Hautspray** oder das **Nasen- und Rachenspray mit fermentierten Kiefernadeln**. Diese natürlichen Präparate helfen, den Hals zu befeuchten, Entzündungen zu lindern und das Immunsystem in diesem Bereich zu stärken. Auch bei Husten können diese Sprays wohltuend wirken.

Weitere Tipps für die Wintergesundheit:

- **Bewegung an der frischen Luft:** Auch bei kühlem Wetter ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wichtig. Es stärkt das Immunsystem und hilft, den Kreislauf in Schwung zu halten.
- **Ausreichend Schlaf:** Der Körper braucht ausreichend Ruhe, um sich zu regenerieren. Achtet darauf, genügend Schlaf zu bekommen, um die Abwehrkräfte zu unterstützen.
- **Gesunde Ernährung:** Vermeidet übermäßigen Zucker- und Fettkonsum, der das Immunsystem schwächen kann. Setzt auf frische, saisonale Lebensmittel, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind.

Fazit:

Ein starkes Immunsystem ist die beste Voraussetzung, um fit und gesund durch den Winter zu kommen. Indem ihr auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und gezielte Nahrungsergänzungsmittel setzen, könnt ihr Eure Gesundheit optimal unterstützen. Schützt Euch vor Belastungen der kalten Jahreszeit und gebt dem Körper die nötigen Ressourcen, um gegen äußere Einflüsse anzukämpfen.

Bleibt gesund und genießt die Wintermonate!

Veranstaltungstermine

vom EM Bakterienfreunde Verein und
der Eußenheimer Manufaktur

02.12.

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

Vortrag: **Probiotik für unsere Gesundheit
sowie Vorstellung der EM-Projekte in
Tansania und Burundi**



Referent: **Jürgen Amthor**

13.01.

Montag, 13. Januar 2025, 19.00 Uhr
in der Eußenheimer Manufaktur und online

Vortrag: **Der Stoffwechsel - Der Schlüssel
zu mehr Energie und Gesundheit!**



Referent: **Harald Stumpf**

Bist du ständig müde, oft krank, hast du Schwierigkeiten, Gewicht zu verlieren oder fühlst du dich nicht rundum wohl? Der Stoffwechsel spielt eine zentrale Rolle für deine Energie, Vitalität und Lebensqualität. Doch auch Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind entscheidend, um den Stoffwechsel optimal zu unterstützen. In diesem Vortrag erfährst du, wie dein Stoffwechsel funktioniert, welche Faktoren ihn aus dem Gleichgewicht bringen und wie du ihn durch gezielte Ernährung und die richtigen Vitalstoffe stärken kannst. Entdecke praktische Tipps, um dein Wohlbefinden zu verbessern, das Immunsystem zu stärken und endlich gesund und energiegeladener durch den Alltag zu gehen!

03.02.

Montag, 03. Februar 2025, 19.00 Uhr
in der Eußenheimer Manufaktur und Online

Vortrag: **Stress durch Strom und
Strahlung - Elektromog Quellen kennen,
reduzieren und ausgleichen**

Referent: **Marcus Neumann, Institut für
GeoBiologie Neumann**

Herr Neumann erklärt in seinem Vortrag, welche Elektromog Quellen es gibt und wie man mögliche negative Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden reduziert, bzw. ausgleicht.

03.03.

Montag, 03. März 2025, 19.00 Uhr
Rosenmontag nur Online

Vortrag: **Entgiften mit den richtigen
Mikroorganismen und Pflanzen**



Referent: **Jürgen Amthor**

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

*Kurzentschlossene sind bei uns immer herzlich
willkommen.*

Wir freuen uns über zahlreiches Erscheinen!

Zauberhafte Weihnachtsaktionen warten auf dich...



1 Tiefenentspannt durch die Weihnachtszeit

Aktion gültig vom
01.12. - 07.12.2024

24% Weihnachtsrabatt für dein Nervensystem



2 Deine Schutzengel in der kalten Jahreszeit

Aktion gültig vom 08.12. - 14.12.2024

Rabatte ab 24%
auf unsere beliebten
Sprays

Nasen- und Rachenspray

Mundspray Kurkuma

IMMU Mund- Nasen- Rachenspray

Mund- und Hautspray



Weitere Infos zu den
Aktionen findestdu auf
unserer Website:
www.em-manufaktur.de



3 Traditionelles Handwerk Fermentation

Aktion gültig vom 15.12. - 22.12.2024

24%
Weihnachts-
rabatt





Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

Dezember 2024

So	01.12
Do	05.12
Fr	06.12
Di	10.12
Mi	11.12
So	15.12
Mo	16.12
Fr	20.12
Sa	21.12
Di	24.12
Mi	25.12
Sa	28.12
So	29.12

Januar 2025

Do	02.01
Fr	03.01
So	05.01
Mo	06.01
So	12.01
Mo	13.01
Mi	15.01
Do	16.01
Mi	22.01
Do	23.01
Fr	24.01
Sa	25.01

Februar 2025

Sa	01.02
So	02.02
Di	04.02
Mi	05.02
Mo	10.02
Di	11.02
Fr	14.02
Sa	15.02
Do	20.02
Fr	21.02
So	23.02
Mo	24.02



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

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

Jetzt Mitglied werden!

Vor- / Zuname

geboren am

PLZ Wohnort

Straße/Hausnr.

Telefon

E-Mail

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

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

Bankverbindung:

Raiba Bodensee-Leiblachtal eGen
BIC: RVVGAT2B431
IBAN: AT29 3743 1000 0623 4629
BLZ: 37431
KontoNr. 6234629

PayPal: paypal@em-bakterienfreunde.com

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

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

Zahlungsmöglichkeiten:

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

Zahlung per Bankeinzug

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

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

(Creditor ID: AT98ZZZ00000071698 | Mandatsnummer ist Ihre Mitgliedsnummer)

Ich bin damit einverstanden, dass mein Beitrag

in Höhe von €

jährlich von meinem Konto abgebucht wird.

Diese Ermächtigung erlischt durch Widerruf oder Austritt.

IBAN

BIC

Datum/Unterschrift

Empfohlen von:

Datum/Unterschrift



**EM BAKTERIEN
FREUNDE** gemeinnütziger
Verein

*Ich wünsche Euch ein frohes, friedliches
Weihnachtsfest und viel Gesundheit, Glück
und Freiheit im neuen Jahr.*

*Möge die Stille der Weihnachtszeit dein Herz
mit Frieden erfüllen, die Wärme der Liebe dich
umarmen und das Licht der Hoffnung dich in
ein strahlendes neues Jahr begleiten.*

**Bleibt gesund und frei von Angst. Helft auch,
den Kindern und Enkeln optimistisch in die
Zukunft zu schauen und ihnen ihre Ängste
zu nehmen. Wir brauchen sie noch für eine
bessere Zeit, die bald kommen wird.**

Vom 21. Dezember 2024 bis einschließlich 06.
Januar 2025 und an Fasching Rosenmontag und
Faschingsdienstag 03. und 04. März 2025 hat die
Eußenheimer Manufaktur Betriebsurlaub.

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

Bankverbindung und Spendenkonto:

Raiba Bodensee-Leiblachtal eGen
BIC: RVVGAT2B431
IBAN: AT29 3743 1000 0623 4629
BLZ: 37431
KontoNr. 6234629

PayPal: paypal@em-bakterienfreunde.com

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
Telefonzeiten
Mo bis Do von 9:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 17:30 Uhr
Fr 9:00 - 12:00 Uhr

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 zusätzlich 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