

# BAKTERIEN POST

2/2025 vom gemeinnützigen Verein EM Bakterienfreunde

**ProTop Nasen- und Rachenspray**  
Natürlich schützen – mit fermentierten Kiefernadeln & Effektiven Mikroorganismen  
S. 14 - 15



Wir sind  
ProBIO  
tisch • —

**Garten und Landwirtschaft**  
Gesunde Böden für  
kommende Generationen  
S. 10 - 12

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

Die zweite Ausgabe der BakterienPost 2025 schreibe ich diesmal nicht in Afrika, sondern in Eußenheim.

Trotzdem lässt mich das Thema Afrika und die Hilfe zur Selbsthilfe für die Menschen vor Ort nicht los. Deshalb liegt der Schwerpunkt dieser Ausgabe wieder auf den Projekten in Tansania und Burundi.

Ein weiteres wichtiges Thema ist der Schutz vor Viren und Bakterien.

Seit Corona gibt es in der Eußenheimer Manufaktur das ProTop Nasen- und Rachenspray – ein Produkt, das ich entwickelt habe, um einen wirksamen Schutz gegen Corona zu bieten.

Corona und andere Grippeviren sind immer noch da. Umso wichtiger ist es, dass Du Dich schützt.

Wie immer darf auch das Thema gesunder Boden – gesunde Pflanzen nicht fehlen.

Ich zeige Dir neue und wichtige Erkenntnisse, wie Du mit den richtigen Mikroorganismen Deinen Boden beleben kannst – und warum es so entscheidend ist, wieder Leben in unsere Böden zu bringen.

Immer mehr Menschen leiden unter psychischen Problemen. Ein möglicher Grund dafür könnte ein Mangel an Aminosäuren sein. Auf ausgelaugten Böden wachsen Pflanzen, die keine oder nur sehr wenige Aminosäuren enthalten. Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, lese diese BakterienPost bis zum Ende.

Viel Spaß beim Lesen

Jürgen Amthor



# Burundi

## Ein herzliches Dankeschön an alle Spender und Spenderinnen!

Dank Eurer großartigen Unterstützung konnten wir Ende April sechs Paletten mit Kinderkleidung, Spielsachen, Krankenhausbedarf und vielem mehr auf den Weg nach Burundi schicken.

Wir waren tief gerührt und begeistert von Eurer Spendenbereitschaft für Schwester Josephines **Hilfsprojekt in Burundi**.

Sobald die Spielsachen und Kleider an die Kinder verteilt werden, werden wir natürlich Bilder veröffentlichen – damit Ihr sehen könnt, was Eure Hilfe bewirkt hat.

Die Transportkosten hat mein Verein vollständig übernommen. Daher würden wir uns sehr über finanzielle Spenden für Burundi freuen. Ich versichere Dir: Jeder Euro kommt direkt bei den Hilfsbedürftigen vor Ort an – ohne Umwege.

Burundi gilt als das ärmste Land der Welt. Gerade deshalb ist der persönliche Kontakt vor Ort so wichtig. Nur so können wir sicherstellen, dass die Hilfe genau dort ankommt, wo sie gebraucht wird.



# Danke

# Tansania

Von Ende Dezember 2024 bis Anfang März 2025 waren meine Frau und ich in Tansania.

Zum einen, um bei den letzten Arbeiten an den Gästehäusern mitzuhelfen – zum anderen, weil am 14. Februar der erste Kurs zum zertifizierten EM-Berater begann. Der Schwerpunkt lag auf Permakultur, regenerativer Landwirtschaft, Gartenbau und Gesundheit.





Unter meiner Leitung und mit Unterstützung unseres Farmleiters Josef Gunsel, Gartenbauingenieur mit Schwerpunkt EM, lernten die Teilnehmenden:

16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Welt – darunter Australien, Burundi, Namibia, Tunesien, Schweiz, Italien und Deutschland – waren begeistert von den Gärten und landwirtschaftlichen Flächen, die wir in nur zwei Jahren aufgebaut haben.

Untergebracht waren sie in unseren sieben Gästehäusern mit Meerblick. Für das leibliche Wohl sorgte ein Küchenteam, das uns täglich mit frisch zubereitetem Frühstück, Mittag- und Abendessen, frisch gepressten Säften sowie mit lokalen und internationalen Spezialitäten verwöhnte.

Die Farm ist durch das Schulungszentrum, die Gärten und Felder ein idealer Ort, um alternativen Gartenbau und Landwirtschaft nicht nur theoretisch, sondern vor allem praktisch zu vermitteln.

- die fachgerechte Herstellung von Terra Preta, Kompost, Bokashi und Pflanzenspritzmitteln mit EM
- die Anlage eines Sackgartens
- die Planung eines Gartens für die Gästehäuser als Abschlussarbeit

Ein besonderer Fokus der Ausbildung lag auf der Herstellung fermentierter Produkte mit EM – z. B.: EM-A (Effektive Mikroorganismen aktiviert), Fermentprodukte für den Darm, die Haut und Tiere (z. B. zur Entwurmung und Stallhygiene), Natürliche Pflanzenstärkungsmittel, Haushaltsreiniger und vieles mehr



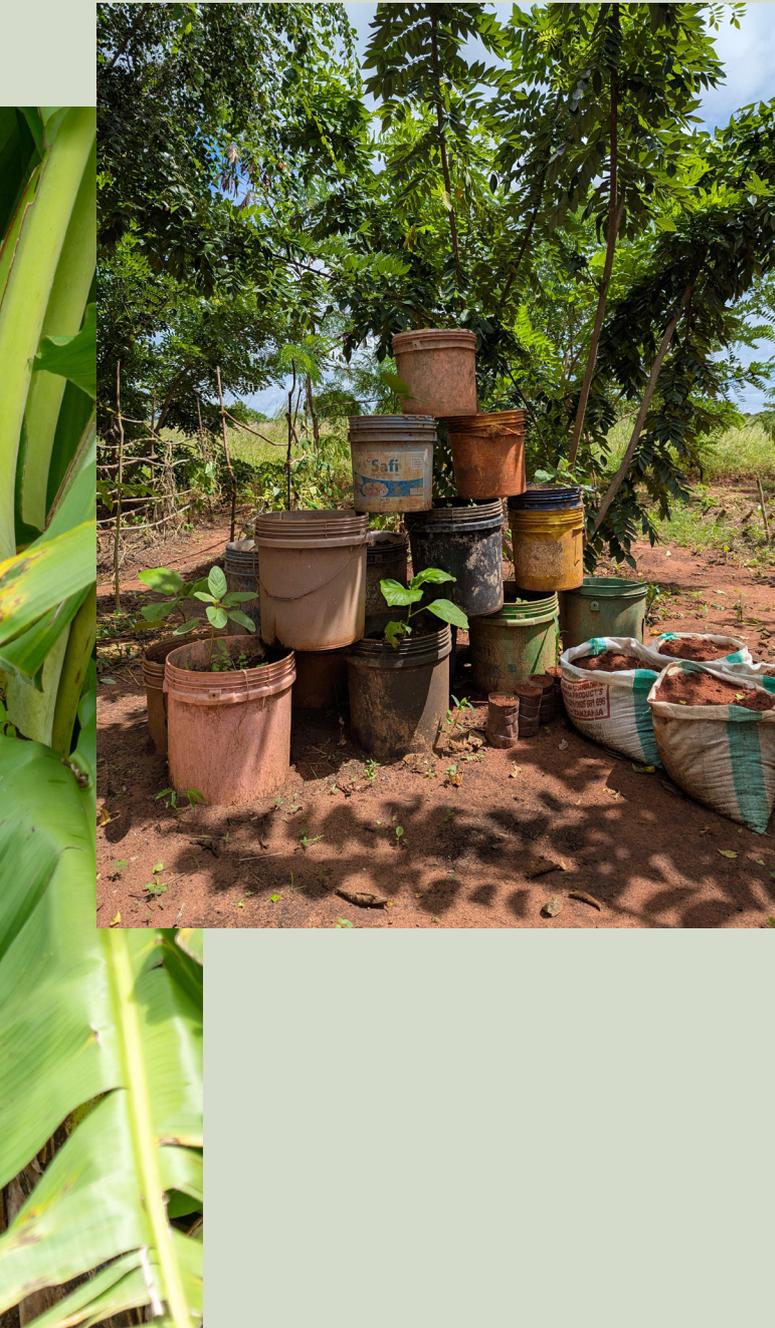


Jede Gruppe durfte aus den Kräutern, Obst- und Gemüsesorten, die auf der Farm wachsen, eigene Produkte entwickeln.

Es war spannend zu sehen, mit wie viel Begeisterung und Kreativität die Teilnehmenden unter meiner Anleitung gearbeitet haben.

Am Ende des Kurses präsentierten sie ihre Produkte – diese wurden nach Geschmack, Geruch und Qualität bewertet. Gerade habe ich die Laborergebnisse erhalten und bin begeistert von der Kreativität und Qualität der hergestellten EM-Produkte.





**Du kannst unser Projekt  
auch unterstützen, indem  
Du als Gast zu uns kommst.**

Alle Einnahmen fließen direkt in die Projekte vor Ort – sie ermöglichen kostenlose Schulungen und medizinische Versorgung für die lokale Bevölkerung.



**EM BAKTERIEN  
FREUNDE** gemeinnütziger  
Verein

## Werde Teil einer neuen Bewegung zur Rettung unseres Planeten!



- Jede Sekunde verwandelt sich 2.500 qm fruchtbares Land in Wüste
- 52 % der Böden sind bereits degradiert
- Wir werden höchstens noch 60 Jahre ernten können.
- Bis 2045 wird die Lebensmittelproduktion um 40 % zurückgehen – dadurch werden Milliarden Menschen nicht mehr ausreichend ernährt
- Der Vitamingehalt in Obst und Gemüse ist teilweise um 90 % gesunken, was zu einem deutlichen Anstieg von Zivilisationskrankheiten führt

**Wenn Du etwas ändern willst, dann werde aktiv!**

Besuche unseren Lehrgang:

## Ausbildung zum zertifizierten EM-Berater mit Schwerpunkt auf Permakultur, regenerative Landwirtschaft, Gartenbau, Gesundheit und Umwelt.

✓ **Wo?** Tansania, Farmcampus Mtwara

✓ **Wann?**

1. Termin: 20. Oktober bis 1. November

2. Termin: 10. November bis 21. November

✓ **Kursleiter:**

Jürgen Amthor – EM-Urgestein & Buchautor „Wunderbare Welt mit EM“

Josef Gonsel – Farmleiter, Gartenbauingenieur & Permakulturspezialist

Dr. Gundula Rhoades – Tierärztin & Buchautorin „The Food Solution“

✓ **Anmeldung:**

EM-Bakterienfreunde - Jürgen Amthor

[info@em-bakterienfreunde.com](mailto:info@em-bakterienfreunde.com)



**Sei dabei und gestalte die Zukunft mit!**



# Kursprogramm

## Montag

- Einführung, Vorstellung der Teilnehmer
- Ablaufplan & Gruppeneinteilung
- Aufgabenverteilung
- Einführung in Farmsysteme & Pflanzenkunde

## Dienstag

- Vortrag von Dr. Gundula Rhoades: „Boden gut – alles gut“ (Zusammenhänge zwischen Boden, Mensch & Tier)
- Herstellung von Effektiven Mikroorganismen (EM)
- Auswahl der Pflanzen für weitere Produkt-herstellung

## Mittwoch

- Herstellung von Kompost und Bokashi
- Einführung in Terra Preta
- Anlegen eines Sackgartens

## Donnerstag

- Herstellung von Fermentgetränken für Menschen sowie Mund- & Hautspray
- Herstellung des „Schwarzen Steins“ mit Dr. Melania Gusel

## Freitag

- Mensch, Tier & Boden mit Dr. Gundula Rhoades
- Herstellung von Bokashi, EM-Tier- und Entwurmungsmitteln

## Samstag (bis Mittag)

- Herstellung von Pflanzenspritzmitteln
- Rundgang mit unserem Pflanzenbeauftragten Gordi

## Montag

- Herstellung von Flüssigdünger, KompostTee & fermentiertem Gras
- Herstellung von Baumanstrichen

## Dienstag

- Herstellung von Reinigern & Waschmitteln
- Gartenplanung als Abschlussarbeit

## Mittwoch

- Anlegen von Pflanzlöchern & Beeten

## Donnerstag

- Vorstellung der Gartenplanungen
- Praktisches Anlegen von Gärten
- Eventuelle Besichtigung einer Cashewnuss-Fabrik

## Freitag (bis Mittag)

- Abschlussrunde mit Fragen & Antworten
- Verabschiedung

**Freitagabend:** Gemeinsame Abschlussparty

**Hinweis: Je nach Wetterlage kann es zu Änderungen im Ablauf kommen – Flexibilität ist gefragt! Wir sind in Afrika!**

# Kosten & Leistungen

- 14 Tage Aufenthalt auf der Farm in unseren Rundhäusern mit eigenem Bad
- Vollverpflegung: Frühstück, leichtes Mittagessen & Abendbuffet
- Flughafentransfer: Mtwara – Farm – Mtwara
- Ausflug zur Cashewnuss-Fabrik
- inkl. Kursgebühr

Gesamtpreis (ohne Flug): 1.990 €

Ankunfts- & Abreisetag: Immer samstags

Verlängerung möglich: 35 € pro Person/Tag (inkl. Verpflegung)

Anmeldung: [info@em-bakterienfreunde.com](mailto:info@em-bakterienfreunde.com)

Wir freuen uns, wenn Du Teil dieses einzigartigen Kurses wirst und gemeinsam mit uns zur positiven Veränderung unserer Erde beiträgst.

Mit Deiner Teilnahme unterstützt Du unser soziales Farmprojekt in Tansania und die lokale Bevölkerung.



**Wir wünschen dir viel Freude & Spaß beim Kurs!**



## Garten und Landwirtschaft

Neue Studie zeigt: **Stickstoffgedüngtes Grasland produziert sechsmal mehr Pollen – mit deutlich höherem Allergiepotenzial.**

(Zur Studie im Deutschen Ärzteblatt: <https://www.aerzteblatt.de/news/neue-app-liefert-daten-zum-pollenflug-nahezu-in-echtzeit-3a938c43-51a9-4a37-a7f7-b94352043fd4>)

Eine aktuelle Studie aus Belgien (The Lancet Planetary Health, 2025) zeigt: **Pollen von mit Stickstoff gedüngtem Grünland können nicht nur deutlich mehr Heuschnupfen auslösen, sondern treten auch in viel höherer Menge auf als bei ungedüngten Flächen.**

In der Untersuchung wurden je 25 Proben von gedüngtem und ungedüngtem Grasland verglichen. Das Ergebnis war eindeutig: Die durchschnittliche Pollenzahl auf gedüngten Flächen lag bei  $3,6 \text{ mg/m}^2$  – **über sechsmal so viel wie bei ungedüngtem Grasland** ( $0,6 \text{ mg/m}^2$ ).

Zudem war der Artenreichtum auf den gedüngten Flächen spürbar geringer: Im Schnitt wuchsen dort 10 verschiedene Grassorten pro Quadratmeter, während es auf ungedüngtem Boden 13,7 Arten waren.

Auch die allergische Reaktion auf die Pollen war deutlich stärker. Im Blut von Testpersonen, die an Heuschnupfen litten, zeigten die Immunzellen eine **fünfmal höhere Empfindlichkeit gegenüber Pollen aus gedüngtem Grasland.**

Die Forschenden fordern daher eine kritische Überprüfung der derzeitigen Stickstoffverordnungen – nicht nur aus ökologischer Sicht, sondern vor allem wegen der Auswirkungen auf die Gesundheit.

Diese Studie ist für uns ein weiterer Grund, warum wir konsequent auf chemischen Dünger und Spritzmittel verzichten.

Wir setzen auf EM – Effektive Mikroorganismen – um die Bodenfruchtbarkeit natürlich zu fördern, das ökologische Gleichgewicht zu stärken und Allergien sowie Umweltbelastungen zu vermeiden.

Denn im Gegensatz zur herkömmlichen Landwirtschaft:

- fördern wir mit EM das Bodenleben statt es zu zerstören
- erhalten wir die Artenvielfalt,
- stärken Pflanzen auf natürliche Weise statt sie mit Chemie zu „schützen“
- sorgen für gesunde Lebensmittel – frei von Rückständen

Wenn Du wissen möchtest, wie Du EM im Garten oder in der Landwirtschaft anwenden kannst, melde Dich gerne oder komm zu einem unserer Kurse. Wir zeigen Dir, wie nachhaltiger Anbau heute geht – praktisch, gesund und zukunftsfähig.

## NPK

### Nachteile NPK Dünger

Extrem energieaufwendig und teuer in der Produktion

Preise schwanken durch Konflikte wie in der Ukraine und Israel

Ist mit giftigem Uran und giftigen Schwermetallen wie Kadmium angereichert und verseucht die Böden

Nitrat im Trinkwasser

Versalzung und Auswaschung der Böden

Es wird unwiederbringlich Humus abgebaut für viele Generationen

Pro ha 637t CO<sub>2</sub> Ausstoß

Hoher Schädlingsdruck

Abnahme des Vitamingehaltes in Gemüse / Obst

Geschmacks- und Lagerverlust

Abhängigkeit von wenigen Agrochemieunternehmen

## EM

### Vorteile Effektive Mikroorganismen

Energieschonend, günstig in der Produktion vor Ort

Geringe Preisschwankung und Planungssicherheit durch Produktion vor Ort

Keine Giftigen Stoffe im Boden, rein natürlich mit Organik vor Ort

Keine Nitrat im Trinkwasser

Humusgehalt wird gesteigert, dadurch keine Versalzung und Auswaschung der Böden

hohe Ernte Erträge bei besserer Qualität für mehrere Generationen

Pro ha 95 - 181 t CO<sub>2</sub> Speicherung

Weniger Schädlinge durch gesunde Pflanzen und Biodiversität wie z.B. Agroforst

Die Gesundheit der Farmer wird nicht gefährdet, sondern gefördert

Guter Geschmack und lange Lagerfähigkeit

Keine Abhängigkeit da im Land produziert wird

## Folgen Weltweit

### NPK Dünger und chemische Spritzmittel

Klimaerwärmung

Naturkatastrophen

Hungersnöte

Artensterben

Wasserknappheit durch Wasserverschmutzung

Minderwertige Nahrungsmittel

Versteppung und Verwüstung

Kriege

Umwelt- und Kriegsflüchtlinge (27 Millionen)

### Effektive Mikroorganismen

Stabilisierung des Weltklimas durch CO<sub>2</sub> Speicherung

Abnahme von Naturkatastrophen

ausreichend Nahrungsmittel für Bevölkerung vorhanden

Artenvielfalt durch Verbesserung der Biodiversität

Humusreiche Böden speichern und filtern Wasser

Hochwertige Nahrungsmittel mit hohem Vitalstoffgehalt

Mehr Grünflächen, Boden kann wieder mehr Wasser speichern

Frieden

Menschen haben eine Perspektive im eigenen Land und können ortsansässig bleiben



## Gesunde Böden für kommende Generationen

Wir möchten kommenden Generationen Böden hinterlassen, auf denen sie gesundes Obst, Gemüse und Kräuter anbauen können. Deshalb setzen wir uns mit unseren weltweiten Projekten – vor allem auf unserer Schulungs-farm in Tansania – für ein Umdenken in der Landwirtschaft ein.

**Hilf mit, die Welt ein Stück besser zu machen – und sei im Oktober oder November 2025 bei einem unserer Kurse dabei.**

Dort lernst Du, wie nachhaltige, regenerative Landwirtschaft wirklich funktioniert – und wie Du selbst zum Wandel beitragen kannst.

Warum das so wichtig ist:

- Jede Sekunde verwandelt sich ein Morgen (2.500 m<sup>2</sup>) fruchtbaren Landes in Wüste
- 52 % aller Böden weltweit sind bereits degradiert
- Wir haben nur noch etwa 60 Ernten, wenn wir so weitermachen
- Bis 2045 wird die weltweite Lebensmittelproduktion voraussichtlich um 40 % zurückgehen
- Milliarden Menschen werden dann nicht mehr ausreichend ernährt werden können
- Der Vitamingehalt in Obst und Gemüse ist bereits um bis zu 90 % gesunken
- Die Folge: ein massiver Anstieg von Zivilisationskrankheiten

Das sind alarmierende Zahlen – aber wir haben Lösungen.

Mit EM, Permakultur und regenerativer Landwirtschaft zeigen wir, wie wir Böden heilen und wieder fruchtbar machen können.

**Hilf mit, diese Lösungen in die Welt zu tragen.** Komm zu uns nach Tansania oder erzähl anderen von unseren Projekten. Jeder Beitrag zählt.

Albert Einstein hat gesagt:  
Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.

Die einzige Welt, in der einer ganz er selbst sein kann, ist die Natur.

Boris Pasternak

# **EINLADUNG**

## **zum Kongress im Stoareich (Österreich) 01. – 03. August 2025**

**Gemeinsam mit Freunden und Kollegen aus Österreich haben wir einen besonderen Kongress ins Leben gerufen – und Du bist herzlich eingeladen!**

Dich erwarten zwei Tage voller inspirierender Vorträge, live moderiert und von Expertinnen und Experten aus unterschiedlichsten Fachgebieten gestaltet.

Die Struktur der Vortragsreihe folgt dem natürlichen Aufbau eines Baumes:

**Die Wurzel steht für die natürliche Geburt,  
der Stamm für Entwicklung und Wissen,  
die Krone für traditionelle Handwerkskunst und gelebte Weisheit.**

**Der Kongress findet vom 01. bis 03. August 2025 im wunderschönen Stoareich in Österreich statt – eingebettet in die Natur, begleitet von Lagerfeuerstimmung, Begegnungen auf Augenhöhe und Raum für Austausch.**

**Freu Dich auf drei Tage voller wertvoller Impulse, praktischer Workshops und neuer Perspektiven.**

**Sei dabei und lass Dich inspirieren.  
Gemeinsam gestalten wir eine gesündere  
und bewusstere Zukunft.**

Mehr Informationen findest Du hier:

<https://hebahninnen-team.de/trottelfrei/>

## ProTop Nasen- und Rachenspray

### Natürlich schützen – mit fermentierten Kiefernadeln & Effektiven Mikroorganismen

Viren und Bakterien gelangen in der Regel über Mund und Nase in den Körper. Deshalb ist es besonders wichtig, genau dort eine natürliche Schutzbarriere aufzubauen.

Das ProTop Nasen- und Rachenspray von der Eußenheimer Manufaktur bietet einen doppelten Schutz:

- 80 ausgewählte, fermentierte Mikroorganismen, die als natürliche Schutzschicht wirken.
- Kiefernadeln, deren Inhaltsstoffe seit Jahrhunderten für ihre heilenden Eigenschaften bekannt sind.

#### Warum Kiefernadeln?

##### Reich an Vitamin C

Frische Kiefernadeln enthalten viel Vitamin C – stärkt das Immunsystem, unterstützt Wundheilung und wirkt antioxidativ.

##### Antioxidative Eigenschaften

Flavonoide und sekundäre Pflanzenstoffe neutralisieren freie Radikale und schützen Körperzellen.

##### Entzündungshemmend & schleimlösend

Traditionell bei Erkältungen eingesetzt, helfen sie bei Atemwegserkrankungen, lindern Entzündungen und lösen Schleim.

##### Durchblutungsfördernd

Ätherische Öle wie Pinen regen die Durchblutung an – hilfreich bei Verspannungen und rheumatischen Beschwerden.

##### Antibakterielle Wirkung

Studien deuten auf antibakterielle Effekte hin – unterstützend bei der Abwehr von Infektionen.

##### Suramin – ein besonderer Wirkstoff der Kiefernadel

Kiefernadeln enthalten Spuren des Naturstoffs Suramin, der:



- übermäßige Gerinnung hemmen kann (wichtig bei Blutgerinnseln und Mikrothrombosen)
- die unkontrollierte Replikation von RNA/DNA blockiert
- potenziell wirksam ist gegen Krebs, Stress, Depressionen und Atemwegsinfekte

Die ganze Kiefernadel enthält zusätzlich eine Vielzahl wertvoller Phytonährstoffe, die in isolierten Extrakten wie Suramin fehlen. Durch Fermentation bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten und werden enzymatisch aufgeschlossen – für eine optimale Bioverfügbarkeit.

### **Besondere Vorteile des Sprays**

- Lange Fermentationszeit
- 80 verschiedene Bakterienstämme – bewährte Rezeptur
- Bio-zertifiziert & gentechnikfrei
- Keine Erhitzung – volle Pflanzenkraft bleibt erhalten
- Ohne Alkohol – auch für Kinder geeignet
- Direkte Aufnahme über die Schleimhaut
- Enzymatische Aufschlüsselung der Pflanzenstoffe durch Fermentation
- Entwickelt von Jürgen Amthor – 22 Jahre Erfahrung in der Fermentation
- In praktischer, wiederverwendbarer Glasflasche
- Nahezu unbegrenzte Haltbarkeit

### **Wichtige Hinweise!**

- Nicht empfohlen bei Histaminintoleranz – Fermentprodukte können Symptome verstärken
- Nicht geeignet für Schwangere, da ätherische Öle wehenfördernd wirken könnten
- Bei Allergie auf Koniferen (Nadelbäume) bitte vorsichtig anwenden

### **Fazit**

Das ProTop Nasen- und Rachenspray der Eußenheimer Manufaktur ist ein hochwertiges Naturprodukt mit innovativer Fermentationstechnologie – entwickelt für Menschen, die natürlich vorsorgen und ihr Immunsystem stärken möchten.



## Aminosäurenmangel: Ein unterschätzter Faktor bei psychischen Erkrankungen

Das Fehlen von Aminosäuren im menschlichen Körper und seine Auswirkungen auf die Psyche

### Depressionen in Deutschland

Laut dem Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) waren im Jahr 2022 rund 9,5 Millionen Menschen in Deutschland von Depressionen betroffen. Das entspricht etwa 12,5 % der Bevölkerung ab zehn Jahren. Im Jahr 2023 lag die administrative Prävalenz von Depressionen in der ambulanten Versorgung bei 16,7 % der Erwachsenen. Frauen waren mit 20,2 % deutlich häufiger betroffen als Männer mit 12,6 %.

### Burnout in Deutschland

Burnout ist keine eigenständige medizinische Diagnose, wird jedoch häufig im Zusammenhang mit anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen betrachtet. Schätzungen zufolge könnten bis zu 1,5 Millionen Menschen in Deutschland an einem klinischen Burnout leiden. Zudem fühlen sich etwa 46 % der Deutschen gelegentlich ausgebrannt, während 22 % diese Symptome mindestens die Hälfte der Zeit oder häufiger verspüren.

### *Könnte es sein, dass unsere Böden – und somit auch unsere Nahrung – etwas mit dieser Entwicklung zu tun haben?*

In sogenannten „toten Böden“, also Böden ohne ausreichend Mikroorganismen, wachsen Pflanzen, die kaum noch Aminosäuren enthalten. Dadurch nehmen wir über unsere Ernährung nur noch sehr geringe Mengen dieser lebenswichtigen Bausteine auf – obwohl sie entscheidend für unser seelisches Gleichgewicht sind.

### Die Rolle der Aminosäuren

Aminosäuren sind die Bausteine von Proteinen – und damit des Lebens. Sie sind essenziell für alle Reparatur- und Aufbauprozesse im Körper. Vor allem im Gehirn spielen sie eine zentrale Rolle. Von den 20 proteinogenen Aminosäuren gelten neun als essenziell, das heißt, der menschliche Körper kann sie nicht selbst herstellen – sie

müssen über die Nahrung zugeführt werden. Ein Mangel kann nicht nur die körperliche Gesundheit beeinträchtigen, sondern auch gravierende Auswirkungen auf die Psyche haben.

Im Gehirn dienen bestimmte Aminosäuren als Vorläuferstoffe für Neurotransmitter – chemische Botenstoffe, die die Signalübertragung zwischen Nervenzellen ermöglichen. So ist zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan die Ausgangssubstanz für die Bildung von Serotonin, dem sogenannten „Glückshormon“. Ein Mangel an Tryptophan kann zu einem Serotoninmangel führen, was wiederum mit depressiven Verstimmungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Angstzuständen in Verbindung gebracht wird.

Ähnlich verhält es sich mit der Aminosäure Tyrosin, aus der unter anderem Dopamin und Noradrenalin gebildet werden – Neurotransmitter, die Motivation, Antrieb, Konzentration und Stressverarbeitung beeinflussen. Ein Mangel an Tyrosin kann zu Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen und erhöhter Stressanfälligkeit führen.

Auch die Aminosäure Glutamin ist entscheidend: Sie wird für die Bildung von GABA (Gamma-Aminobuttersäure) benötigt – einem hemmenden Neurotransmitter, der für Ruhe, Entspannung und innere Ausgeglichenheit sorgt. Ein Glutaminmangel kann sich durch innere Unruhe, Reizbarkeit und Schlafprobleme bemerkbar machen.

Darüber hinaus kann ein genereller Aminosäuremangel zu einer unzureichenden Proteinsynthese führen, was die Regeneration von Nervenzellen hemmt und die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann.

### Ursachen für Aminosäuremangel

Die Ursachen für einen Mangel an Aminosäuren sind vielfältig: Eine einseitige oder stark verarbeitete Ernährung, Essstörungen, chronischer Stress, Leber- oder Darmerkrankungen sowie übermäßiger Alkoholkonsum können die Aufnahme und Verwertung dieser Substanzen beeinträchtigen. Gerade bei Menschen mit psychischen Erkrankungen ist häufig ein Ungleichgewicht im Aminosäuren- und Neurotransmitterhaushalt nachweisbar.

Fazit: Aminosäuren und seelische Gesundheit – Zusammenfassend lässt sich sagen:

***Aminosäuren spielen eine fundamentale Rolle für das psychische Gleichgewicht.***

Ihr Mangel kann zu ernsthaften Störungen der Stimmung, der Motivation und der kognitiven Leistungsfähigkeit führen. Eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen Eiweißquellen – wie Hülsenfrüchten, Nüssen, Eiern, Milchprodukten, Fisch und Fleisch – ist daher essenziell für Körper und Seele.

***Eine hochwertige pflanzliche Aminosäurequelle bietet zum Beispiel ProTop Amino oder ProTop Osteoderm der Eußenheimer Manufaktur.***

Achte beim Einkauf auf Bioprodukte und fördere in Deinem Garten lebendige Böden – zum Beispiel durch den Einsatz Effektiver Mikroorganismen. Denn gesunde Böden sind die Grundlage gesunder Pflanzen – und gesunder Menschen.



Otmar Diez von der Naturschule Diez war mit seinem Kurs am 26.05.25 in der Eußenheimer Manufaktur.

Die Teilnehmer bekamen von mir eine Betriebsführung und Einblick, wie wichtig Mikroorganismen für die Böden und die Gesundheit von Mensch und Tier sind.

# Veranstaltungstermine

vom EM Bakterienfreunde Verein und  
der Eußenheimer Manufaktur

07.07.

**Montag, 07. Juli 2025, 19.00 Uhr**  
in der Eußenheimer Manufaktur und online

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



Referent: **Jürgen Amthor**

04.08.

**Montag, 04. August 2025, 19.00 Uhr**  
**in Österreich live**

In der Eußenheimer Manufaktur und online  
entfällt der Vortrag.

Vortrag: **EM Allgemein: Garten, Landwirtschaft, Haushalt, Gesundheit Umwelt**



Referent: **Jürgen Amthor**

01.09.

**Montag, 01. September 2025, 19.00 Uhr**  
in der Eußenheimer Manufaktur und online

Vortrag: **Garten vorbereiten für den Winter**



Referent: **Jürgen Amthor**

06.10.

**Montag, 01. Oktober 2025, 19.00 Uhr**  
in der Eußenheimer Manufaktur und online

Vortrag: **Gesund und Fit durch den Winter mit den richtigen Pflanzen und Mikroorganismen**



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](mailto:info@eussenheimer-manufaktur.de) sehr freuen.*

*Kurzentschlossene sind bei uns immer herzlich willkommen.*

*Wir freuen uns über zahlreiches Erscheinen!*

## Infos Eußenheimer Manufaktur

Betriebsurlaub Pfingsten: Vom 10. Juni bis 15. Juni hat die Eußenheimer Manufaktur geschlossen.

Betriebsurlaub: Vom 11. August bis 23. August hat die Eußenheimer Manufaktur geschlossen.

Betriebsurlaub Weihnachten: vom 20. Dezember bis 06. Januar hat die Eußenheimer Manufaktur geschlossen.



## Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

### Juni 2025

So	01.06
Mo	02.06
Di	03.06
Do	05.06
Fr	06.06
Sa	07.06
So	08.06
Do	12.06
Fr	13.06
Sa	14.06
So	15.06
Mo	16.06
Di	17.06
Sa	21.06
So	22.06
Di	24.06
Do	26.06
Sa	28.06
So	29.06
Mo	30.06

### Juli 2025

Mi	02.07
Sa	05.07
So	06.07
Mi	09.07
Do	10.07
Fr	11.07
Sa	12.07
So	13.07
Mo	14.07
Fr	18.07
Sa	19.07
Mo	21.07
Di	22.07
Mi	23.07
Sa	26.07
So	27.07
Di	29.07
Mi	30.07
Do	31.07

### August 2025

Fr	01.08
Sa	02.08
Di	05.08
Mi	06.08
Do	07.08
Fr	08.08
Sa	09.08
So	10.08
Fr	15.08
Sa	16.08
So	17.08
Mo	18.08
Di	19.08
Mi	20.08
Mo	25.08
Di	26.08
Mi	27.08

### September 2025

Di	02.09
Mi	03.09
Do	04.09
Fr	05.09
Sa	06.09
So	07.09
Do	11.09
Fr	12.09
Sa	13.09
So	14.09
Mo	15.09
Di	16.09
Mi	24.09
Do	25.09
Fr	26.09

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

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

## Jetzt Mitglied werden!

Vor- / Zuname

geboren am

PLZ  Wohnort

Straße/Hausnr.

Telefon

E-Mail

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

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

### Bankverbindung:

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

**PayPal:** paypal@em-bakterienfreunde.com

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

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

### Zahlungsmöglichkeiten:

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

### Zahlung per Bankeinzug

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

### Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

(Creditor ID: AT98ZZZ00000071698 | Mandatsnummer ist Ihre Mitgliedsnummer)

Ich bin damit einverstanden, dass mein Beitrag

in Höhe von  €

jährlich von meinem Konto abgebucht wird.

Diese Ermächtigung erlischt durch Widerruf oder Austritt.

IBAN

BIC

Datum/Unterschrift

Empfohlen von:

Datum/Unterschrift



„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“ – Albert Einstein

„Auf Veränderungen zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.“ – Albert Einstein

„Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.“ – Marcus Aurelius

Erschaffen wir mit unseren Gedanken eine bessere, friedliche Welt.

## **Der Bakterienfreunde Verein und das Team der Eußenheimer Manufaktur wünschen Dir einen friedlichen Sommer mit guten Gedanken.**

**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