

BAKTERIEN POST

4/2026 vom gemeinnützigen Verein EM Bakterienfreunde

Aminosäuren – Die unterschätzten Bausteine unserer Gesundheit
S. 8 - 13

Bakterien – Gottes unsichtbare Helfer?
Warum die kleinsten Lebewesen die Grundlage unseres Lebens sind
S. 3 - 7

Wir sind
ProBIO
tisch • —



Liebe Bakterienfreunde und alle, die es noch werden möchten!

Heute haltet ihr die 4. Ausgabe 2026 der BakterienPost in den Händen. Wieder war es ein ereignisreiches Jahr. Auch wenn es noch nicht Ende Dezember ist, möchte ich mich bei den Lesern bedanken, die mir seit Jahren die Treue halten und meinen Verein unterstützen. Ohne euch würde es die BakterienPost nicht mehr geben oder was noch viel wichtiger ist, wir könnten die Menschen in Afrika nicht unterstützen. Deshalb nochmal Danke an all diejenigen, die erkannt haben, wie wichtig Mikroorganismen für die Rettung der Menschheit sind. Das ist nicht übertrieben, sondern es sind Fakten.

Es gibt viele Initiativen und Vereine mit großem Spendenaufkommen und Unterstützung von den Regierungen zur Rettung des Planeten, zur Rettung des Klimas, zur Rettung von Bienen, Eisbären, Wale, zur Rettung des Regenwaldes und vieles mehr. Ich könnte die ganze BakterienPost dafür verwenden, was wir alles retten möchten und wofür Geld da ist. Jetzt komme ich daher und sage: Wenn wir die Bakterien nicht retten, wird es uns als Menschheit nicht mehr geben. Somit können wir auch das Klima, die Wale, den Regenwald usw. nicht retten.

Warum das so ist, könnt ihr in dieser BakterienPost lesen.

Weiterhin geht es um das Thema: „Garten vorbereiten für den Winter“ und ein Bericht über die Aktivitäten des Vereins mit den Projekten in Afrika und was für die Zukunft, vielleicht mit eurer Unterstützung geplant ist. Auch unsere Gesundheit kommt nicht zu kurz, deshalb ein Beitrag über die Bausteine des Lebens.

Viel Spaß beim Lesen

Jürgen Amthor

Bakterien – Gottes unsichtbare Helfer?

Warum die kleinsten Lebewesen die Grundlage unseres Lebens sind

Gott schuf vor 3 Milliarden Jahre die Bakterien und danach die Menschen. Sie sind die Diener der Menschheit.

Wenn wir an die Schöpfung denken, richten wir unseren Blick oft auf majestätische Berge, mächtige Bäume oder beeindruckende Tiere.

Doch die eigentlichen Helden des Lebens sind so klein, dass wir sie mit bloßem Auge nicht sehen können: die Bakterien.

Nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand gehören Bakterien zu den ältesten Lebewesen der Erde. Sie existieren seit etwa 3 bis 3,8 Milliarden Jahren. Der moderne Mensch hingegen lebt erst seit ungefähr 300.000 Jahren auf der Erde. Wer an Gott als Schöpfer glaubt, kann darin eine bemerkenswerte Reihenfolge erkennen: Zuerst entstand die Grundlage des Lebens, danach der Mensch.

Aus dieser Glaubensperspektive könnten Bakterien als Teil von Gottes Plan verstanden werden – nicht als Diener des Menschen im Sinne einer Unterordnung, sondern als unermüdliche Helfer, die das Leben auf der Erde überhaupt erst ermöglichen.

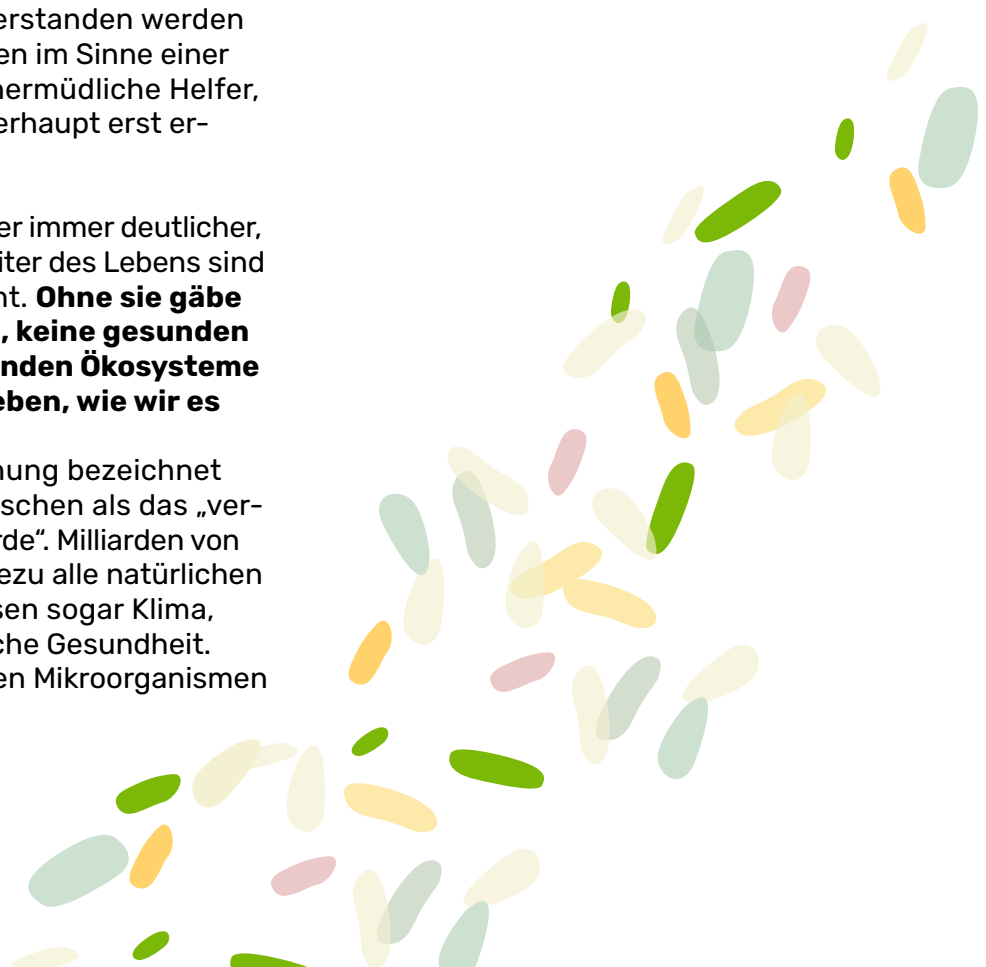
Heute erkennen Wissenschaftler immer deutlicher, dass Bakterien nicht nur Begleiter des Lebens sind – sie bilden dessen Fundament. **Ohne sie gäbe es keine fruchtbaren Böden, keine gesunden Pflanzen, keine funktionierenden Ökosysteme und vermutlich auch kein Leben, wie wir es kennen.**

Die moderne Mikrobiomforschung bezeichnet Bodenmikroorganismen inzwischen als das „verborgene Betriebssystem der Erde“. Milliarden von Mikroorganismen steuern nahezu alle natürlichen Stoffkreisläufe und beeinflussen sogar Klima, Landwirtschaft und menschliche Gesundheit. Trotzdem sehen viele Menschen Mikroorganismen als Feinde an.

Die ersten Architekten des Lebens

Als die Erde noch lebensfeindlich war, begannen Bakterien bereits ihre Arbeit. Über Milliarden von Jahren veränderten sie die Atmosphäre, beteiligten sich an Stoffkreisläufen und schufen Voraussetzungen dafür, dass später Pflanzen, Tiere und schließlich Menschen leben konnten.

Noch heute verrichten sie ihre Arbeit Tag und Nacht, ohne Pause und ohne Aufmerksamkeit zu erhalten.





Nimmt man eine Handvoll gesunden Wald, Garten- oder Ackerboden in die Hand, hält man ein ganzes Universum lebender Organismen fest.

Eine Handvoll Erde ist voller Leben

Nimmt man eine Handvoll gesunden Wald, Garten- oder Ackerboden in die Hand, hält man ein ganzes Universum lebender Organismen fest. Milliarden von Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen arbeiten dort ununterbrochen zusammen. Sie zersetzen abgestorbene Pflanzen und Tiere und wandeln sie in wertvolle Nährstoffe um. Dadurch entstehen fruchtbare Böden, auf denen neue Pflanzen wachsen können.

Ohne diese unsichtbaren Helfer verarmt der Boden nach und nach. Abgestorbenes Material würde sich ansammeln, Nährstoffe könnten nicht mehr recycelt werden und das Pflanzenwachstum käme zum Erliegen. Genau da sind wir bereits. 60 % der Böden sind nach Aussage des Thünen Instituts (wissenschaftliche unabhängige Forschungseinrichtung) tot.

Bakterien ernähren unsere Pflanzen

Pflanzen können viele Nährstoffe nicht direkt aufnehmen. Erst Bodenbakterien machen sie verfügbar.

Besonders beeindruckend sind stickstoffbindende Bakterien. Sie können den Stickstoff aus der Luft aufnehmen und in eine Form umwandeln, die Pflanzen nutzen können. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Klee leben deshalb in enger Gemeinschaft mit diesen Bakterien. Andere Bodenbakterien produzieren natürliche Wachstumsstoffe, lösen Mineralstoffe aus dem Boden oder schützen Pflanzen vor schädlichen Krankheitserregern.

Gesunde Pflanzen brauchen deshalb nicht nur Wasser und Sonne, sondern auch ein gesundes Bodenmikrobiom.

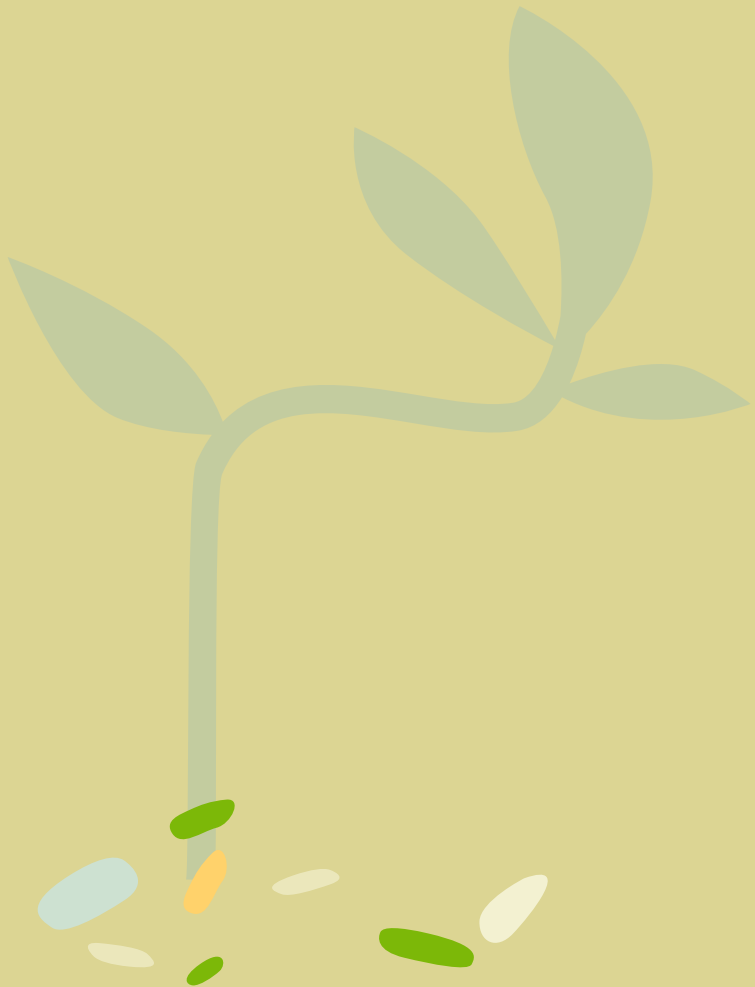
Das ist vielen bekannt und trotzdem erschrecken diese Zahlen:

- Jede Sekunde verwandelt sich ein Morgen (2500 qm) in Wüste
- 52 - 60 % der Böden sind bereits weltweit degradiert
- Bis 2050 müssen wir 2 Milliarden mehr Menschen ernähren
- Wir werden noch höchstens 60 Jahre Ernten haben
- Bis 2045 wird die Lebensmittelproduktion um 40 % zurückgehen
- Milliarden Menschen werden deshalb nicht ernährt werden können
- Der Vitamingehalt in Obst und Gemüse ist teilweise um 90 % zurückgegangen
- Es herrscht ein deutlicher Anstieg von Zivilisationskrankheiten

Um einen cm Humus wieder aufzubauen, braucht es 100 Jahre. Mit den Methoden der Regenerativen Landwirtschaft/Gartenbau, Permakultur, Agroforstsysteme in Verbindung mit Mikroorganismen dauert es ca. 10 Jahre.

Deshalb: **Es ist noch nicht zu spät. Aber wir müssen jetzt handeln!** Wenn wir es nicht schnell schaffen, die Böden wieder lebendig zu machen, wird es zu einer Katastrophe führen. Dabei denke ich an meine Kinder, Enkel und deren Kinder, die nichts zu essen haben oder aus dem Labor mit genmanipulierter und toter Nahrung versorgt werden.

Das wollen viele nicht. Deshalb brauchen wir eure Hilfe. Wie wir das schaffen können, dazu komme ich noch.



Kunstdünger – Fluch und Segen

Mineralischer Kunstdünger hat die Landwirtschaft revolutioniert und trägt weltweit dazu bei, hohe Erträge zu erzielen. Gleichzeitig zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass ein langfristiger und übermäßiger Einsatz Nachteile für das Bodenleben haben kann.

Dazu gehören:

- Geringere Vielfalt von Bodenbakterien
- Rückgang des Humusgehalts
- Versauerung bestimmter Böden
- Geringere natürliche Bodenfruchtbarkeit
- Stärkere Abhängigkeit von weiteren Düngergaben
- Mehr CO₂ Ausstoß als alle Flugzeuge weltweit seit Beginn der Fliegerei.

Ein Boden lebt nicht allein von Nährstoffen. Er braucht eine vielfältige Gemeinschaft von Mikroorganismen.

Chemische Pflanzenschutzmittel

Allein der Begriff Pflanzenschutzmittel ist in meinen Augen Hohn. Pestizide, Herbizide und Fungizide zerstören Pflanzen und schützen sie in meinen Augen nicht.

Pflanzengift wäre der richtige Begriff.

„Pflanzenschutzmittel“ sollen Kulturpflanzen vor Schädlingen, Pilzen oder Unkräutern schützen. Alle mir bekannten Acker- und Gartengifte haben auch Auswirkungen auf nützliche Mikroorganismen. Dr. Steven Grundy, amerikanischer Arzt und Chirurg nennt es „das Antibiotikum, das sich gegen die Erde richtet“

Mögliche Folgen sind:

- verringerte Artenvielfalt
- langsamere Zersetzung organischer Stoffe
- geringere Humusbildung
- gestörte Stoffkreisläufe
- geschwächte natürliche Bodenabwehr
- Zerstörung der Bodenlebewesen

Schon lange stehen Pestizide im Verdacht, möglicherweise krebserregende Wirkung zu haben. Das wurde immer wieder dementiert. Doch neue Beobachtungen aus Argentinien, wo der eigentlich als „relativ harmlos“ geltende Pestizidwirkstoff Glyphosat massiv zusammen mit gentechnisch veränderten Sojapflanzen eingesetzt wird, geben dem alten Verdacht neue Nahrung: In der Umgebung der Anbaugelände steigen die Krebsraten, ebenso wie Missbildungen und Gendefekte bei Neugeborenen und chronische Krankheiten. In einem Grundsatzurteil hat das Gericht der argentinischen Provinz Santa Fé daher Anfang 2011 den Einsatz von Pestiziden in der Nähe von Siedlungen vollständig verboten.

Schon länger ist die hormonähnliche Wirkung einer Reihe anderer Pestizide bekannt. Sie kann etwa Störungen der Fruchtbarkeit, aber auch ein erhöhtes Brustkrebsrisiko zur Folge haben. Diese Wirkungen können bereits durch sehr kleine Dosierungen ausgelöst werden, wie sie durch den vorgesehenen Eintrag in die Umwelt und damit ins Grund- und Trinkwasser entstehen.

Neueste Forschungsergebnisse aus den USA weisen auf einen Zusammenhang zwischen pestizidbelasteten Lebensmitteln und der Intelligenz

von Kindern hin. Demnach haben Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft mit sogenannten organischen Phosphaten belastetes Obst und Gemüse gegessen hatten, später einen messbar geringeren Intelligenzquotienten. Die amerikanischen Forscher*innen vermuten deshalb einen Einfluss der giftigen Substanzen auf die Hirnentwicklung.

Interessant ist auch das Buch von Frau Dr. Gundula Rhoades aus Australien. Sie schreibt: **Meiner Meinung nach ist Round Up ein Verbrechen gegen die Menschen und den Planeten.** Weltweit

ist es inzwischen im Gewebe von 95 % der Menschheit zu finden und in 90 % der Gewässer.

Es ist verantwortlich für die Wellen an Krebs, Leukämie, Autismus, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Hormonprobleme usw.

Jedes Nahrungsmittel, das in den U.S angebaut wird, einschließlich Hund- und Katzenfutter von veritablen Firmen, ist fast zu 100 % genetisch verändert und enthält „Round Up“. Wenn man es mit dem Essen aufnimmt, tötet es das Mikrobiom im Darm. In Europa mit Sicherheit ebenso. Böden sollten strotzen vor Leben. Aber Glyphosat tötet alles. Ich kann euch das Buch (The Food Solution) von Dr. Gundula Rhoades wärmstens empfehlen. Es ist in der Eußenheimer Manufaktur als deutsche Ausgabe erhältlich.

Sie hat erkannt, wie wichtig es ist, die Mikroorganismen in die Welt zu bringen. Deshalb hat sie auch letztes Jahr meinen Kurs zum ganzheitlichen EM-Berater in Tansania besucht.



Was gesunde Böden brauchen

Gesunde Böden entstehen durch:

- Mikroorganismen wie z.B. sEM Garten und Bokashi + 400 Pellets
- Kompost und organische Düngung
- abwechslungsreiche Fruchtfolgen
- Zwischenfrüchte
- schonende Bodenbearbeitung
- Vermeidung unnötiger Bodenverdichtung
- Förderung der biologischen Vielfalt

Je lebendiger ein Boden ist, desto widerstandsfähiger wird er gegenüber Trockenheit, Starkregen und Krankheiten. Dieses Jahr war ein sehr trockenes Jahr. Wohl dem, der einen guten, humusreichen Boden hat.

Chemische Haushaltsreiniger

Warum gehe ich auf Haushaltreiniger ein und sehe diese als sehr wichtig?

Viele moderne Reiniger enthalten antibakterielle oder stark desinfizierende Wirkstoffe.

Gelangen große Mengen antibakterieller Stoffe ins Abwasser, töten sie Mikroorganismen in Kläranlagen und Gewässern. Deshalb empfehlen wir mit probiotischen Reinigern zu putzen. Sie entlasten die Umwelt und helfen uns gesund zu bleiben.

Gerade in Afrika werden wie bei uns, immer mehr dieser giftigen Substanzen eingesetzt. Deshalb mache ich mich durch den Aufbau von kleinen, probiotischen Produktionseinheiten so stark, den Menschen vor Ort für die Böden, die Gewässer und für Mensch und Tier zu helfen. Bei meinem Vorhaben unseren Planeten wieder „sauber“ zu machen, könnt ihr mir mit einer Spende helfen.

Mehr zum Aufbau von kleinen Produktionseinheiten (am besten weltweit) erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe.



Verantwortung des Menschen

Der Mensch besitzt heute Möglichkeiten, die Natur in großem Maßstab zu verändern. Damit wächst auch die Verantwortung.

Wenn Böden ausgelaugt werden, verschwindet nicht nur ein Teil der Bakterienwelt. Langfristig leiden auch Pflanzen, Tiere und letztlich der Mensch selbst darunter.

Der Schutz des Bodenlebens ist deshalb kein Luxus, sondern eine Voraussetzung für Ernährungssicherheit, Artenvielfalt und gesunde Ökosysteme. Die kleinsten Lebewesen der Erde gehören zu den größten Wundern der Schöpfung. Sie reinigen Böden, ernähren Pflanzen, unterstützen unser Immunsystem und halten die natürlichen Kreisläufe in Gang.

Ob man dies als Ergebnis einer Milliarden Jahre dauernden Evolution betrachtet oder darin Gottes weise Schöpfung erkennt – eines bleibt unbestritten:

Ohne Bakterien gäbe es kein Leben, wie wir es heute kennen und wird es in der Zukunft auch nicht geben.

Vielleicht besteht wahre Größe gerade darin, dass die wichtigsten Helfer des Lebens unsichtbar sind. Sie arbeiten Tag für Tag still im Hintergrund und erinnern uns daran, dass selbst das Kleinste eine unermessliche Bedeutung haben kann. Wenn wir die Welt der Bakterien schützen, schützen wir zugleich unsere Böden, unsere Nahrung, unsere Gesundheit und die Zukunft unserer Kinder und Enkel und deren Kinder.

Aminosäuren – Die unterschätzten Bausteine unserer Gesundheit

Warum eine ausreichende Proteinversorgung heute wichtiger ist, denn je – und weshalb die Eussenheimer Manufaktur ihre Rezeptur neu gedacht hat.

Wir leben in einer Zeit, in der Ernährung so präsent ist wie nie zuvor. Es gibt unzählige Empfehlungen zu Vitaminen, Mineralstoffen, Superfoods und Nahrungsergänzungsmitteln. Gleichzeitig nehmen Stress, Zeitmangel und unausgewogene Essgewohnheiten zu. Viele Menschen achten zwar bewusst auf ihre Ernährung, fühlen sich dennoch häufig müde, regenerieren langsamer oder haben das Gefühl, dass ihnen trotz gesunder Lebensweise etwas fehlt.

Ein Nährstoff wird dabei erstaunlich oft unterschätzt: Protein – beziehungsweise die Aminosäuren, aus denen jedes Protein aufgebaut ist. Dabei sind Aminosäuren weit mehr als nur ein Thema für Sportler oder Menschen, die Muskeln aufbauen möchten. Sie gehören zu den grundlegendsten Bausteinen unseres Körpers und begleiten uns von der ersten bis zur letzten Lebensminute. Ohne sie könnte keine einzige Körperzelle wachsen, sich erneuern oder ihre Aufgaben erfüllen.

Genau dieses Erkenntnis hat die Eussenheimer Manufaktur dazu bewegt, die bisherige Proteinmischung noch einmal grundlegend zu überdenken.





Die Bausteine des Lebens

Der menschliche Körper besteht zu einem großen Teil aus Proteinen. Muskeln, Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Enzyme, viele Hormone sowie ein großer Teil unseres Immunsystems beruhen auf Eiweißstrukturen.

Doch der Körper kann Proteine aus der Nahrung nicht direkt nutzen. Sie werden während der Verdauung zunächst in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt – die Aminosäuren. Erst diese einzelnen Bausteine gelangen über den Darm in den Blutkreislauf und stehen anschließend überall dort zur Verfügung, wo sie benötigt werden.

Man kann sich Aminosäuren wie die Ziegelsteine eines Hauses vorstellen. Aus denselben Bausteinen entstehen unterschiedliche Bauwerke. Ebenso baut der Körper aus denselben Aminosäuren Muskelfasern, Kollagen für Haut und Gelenke, Enzyme für den Stoffwechsel oder Antikörper für das Immunsystem.

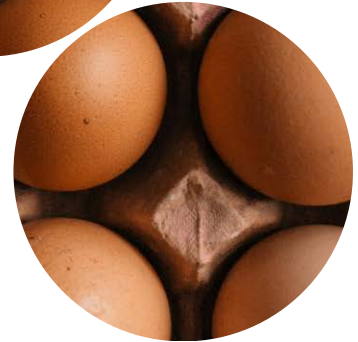
Dieser Aufbauprozess läuft ununterbrochen ab. Tag und Nacht werden alte Eiweißstrukturen abgebaut und durch neue ersetzt. Schätzungen gehen davon aus, dass der Körper täglich mehrere hundert Gramm körpereigenes Protein umsetzt. Deshalb ist eine regelmäßige Versorgung mit hochwertigem Eiweiß so wichtig.

Nicht jede Aminosäure kann der Körper selbst herstellen

Insgesamt spielen 20 proteinbildende Aminosäuren eine Rolle. Ein Teil davon kann vom Körper selbst hergestellt werden. Neun sogenannte essenzielle Aminosäuren müssen jedoch täglich über die Nahrung aufgenommen werden, weil der Organismus sie nicht selbst bilden kann.

Dazu gehören unter anderem Leucin, Isoleucin, Valin, Lysin, Methionin, Threonin, Phenylalanin, Tryptophan und Histidin.

Fehlt eine dieser essenziellen Aminosäuren über längere Zeit, kann der Körper bestimmte Proteine nicht mehr optimal aufbauen. Deshalb kommt es nicht nur auf die Menge des Eiweißes an, sondern ebenso auf dessen Qualität und die Zusammensetzung der enthaltenen Aminosäuren.



Warum Proteine heute stärker in den Fokus rücken

Lange Zeit standen vor allem Fette und Kohlenhydrate im Mittelpunkt der Ernährungswissenschaft. In den vergangenen Jahren hat sich der Blick jedoch verändert.

Heute weiß man, dass eine ausreichende Eiweißversorgung viele normale Körperfunktionen unterstützt. Protein trägt nachweislich unter anderem

- zum Erhalt der Muskelmasse
- zur Zunahme an Muskelmasse
- zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Diese wissenschaftlich anerkannten Zusammenhänge erklären auch, warum Proteine heute nicht nur für Sportler interessant sind, sondern für Menschen jeden Alters.

Muskelmasse bedeutet weit mehr als Kraft. Sie beeinflusst unsere Beweglichkeit, Stabilität, Leistungsfähigkeit und trägt dazu bei, möglichst lange selbstständig und aktiv zu bleiben.

Der Proteinbedarf verändert sich im Laufe des Lebens

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper. Bereits ab etwa dem 30. Lebensjahr beginnt die Muskelmasse langsam abzunehmen. Dieser Prozess verläuft zunächst unbemerkt, beschleunigt sich jedoch mit den Jahren. Gleichzeitig reagieren Muskeln im höheren Alter weniger empfindlich auf die aufgenommene Eiweißmenge – ein Phänomen, das in der Wissenschaft als anabole Resistenz bezeichnet wird.

Deshalb empfehlen viele Fachgesellschaften älteren Erwachsenen häufig eine etwas höhere Proteinzufuhr als jüngeren Menschen, insbesondere wenn Krankheiten, Gewichtsverlust oder verminderte Muskelkraft hinzukommen.

Auch körperliche Aktivität verändert den Bedarf deutlich. Wer regelmäßig trainiert, benötigt zusätzliche Aminosäuren, damit sich Muskeln nach der Belastung regenerieren und anpassen können. Ebenso steigt der Proteinbedarf während der Genesung nach Operationen, Verletzungen oder längeren Erkrankungen. In diesen Phasen arbeitet der Körper auf Hochtouren, um Gewebe zu reparieren und neue Strukturen aufzubauen.

Warum viele Menschen ihren Bedarf unterschätzen

Viele Menschen glauben, ausreichend Eiweiß aufzunehmen. Tatsächlich hängt dies jedoch stark von den individuellen Essgewohnheiten ab.

Ein klassisches Frühstück mit Brötchen und Marmelade liefert nur wenig Protein. Mittags gibt es häufig Pasta oder Reisgerichte, abends Brot mit Belag. Über den Tag verteilt entsteht dadurch oft keine gleichmäßige Eiweißversorgung.

Hinzu kommt, dass Eiweiß in vielen pflanzlichen Lebensmitteln zwar vorhanden ist, jedoch teilweise in geringeren Mengen oder mit einer anderen Aminosäurezusammensetzung als in tierischen Lebensmitteln. Deshalb profitieren insbesondere vegetarisch oder vegan lebende Menschen von einer bewussten Auswahl und Kombination verschiedener Proteinquellen.

Entscheidend ist jedoch nicht allein die tägliche Gesamtmenge, sondern auch die Verteilung über den Tag. Studien zeigen, dass der Körper regelmäßig zugeführtes Protein effizienter für den Erhalt und Aufbau von Muskelprotein nutzen kann, als große Mengen in nur einer Mahlzeit.

Die Verdauung spielt eine Schlüsselrolle

Selbst das hochwertigste Eiweiß nutzt wenig, wenn es nicht ausreichend verdaut werden kann. Die Eiweißverdauung beginnt bereits im Magen. Dort sorgt die Magensäure dafür, dass die Proteinstrukturen entfaltet werden. Anschließend zerlegen Verdauungsenzyme die langen Eiweißketten Schritt für Schritt in kleinere Peptide und schließlich in einzelne Aminosäuren.

Erst dann können sie im Dünndarm aufgenommen werden.

Dieser Prozess ist komplex und wird von vielen Faktoren beeinflusst. Alter, Stress, bestimmte Medikamente oder Erkrankungen des Verdauungstraktes können die Eiweißverdauung beeinträchtigen.

Deshalb lohnt sich nicht nur ein Blick auf die Menge des aufgenommenen Proteins, sondern auch auf dessen Qualität, Bekömmlichkeit und die gesamte Ernährungsweise.

Protein ist nicht gleich Protein

Wer sich mit Ernährung beschäftigt, stößt früher oder später auf die Frage, welches Eiweiß eigentlich „das Beste“ ist. Die Antwort darauf ist komplex, denn nicht allein die Menge entscheidet über die Qualität eines Proteins. Ebenso wichtig ist, welche Aminosäuren enthalten sind und in welchem Verhältnis sie zueinanderstehen.

Unser Körper benötigt alle neun essenziellen Aminosäuren, um körpereigene Proteine aufzubauen. Fehlt auch nur eine davon in ausreichender Menge, kann dies die körpereigene Proteinsynthese begrenzen. Deshalb spricht man häufig von der Proteinqualität.

Zur Beurteilung werden unter anderem die Aminosäurezusammensetzung, sowie die Verdaulichkeit eines Proteins herangezogen. Moderne Bewertungsverfahren wie der DIAAS (Digestible Indispensable Amino Acid Score) berücksichtigen genau diese Faktoren und zeigen, dass sowohl tierische als auch gut kombinierte pflanzliche Proteinquellen eine hochwertige Eiweißversorgung ermöglichen können.



Aminosäuren – Spezialisten mit unterschiedlichen Aufgaben

Jede Aminosäure erfüllt im Körper eigene Funktionen.

Leucin spielt eine wichtige Rolle bei der Muskelproteinsynthese und ist besonders für aktive Menschen und ältere Erwachsene von Interesse. Lysin wird unter anderem für die Bildung von Kollagen benötigt – einem Strukturprotein, das Haut, Knochen, Sehnen und Bindegewebe Stabilität verleiht.

Methionin liefert Schwefel für zahlreiche Stoffwechselprozesse und dient als Ausgangsstoff für verschiedene körpereigene Verbindungen.

Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure und Vorstufe von Serotonin sowie Melatonin. Beide Stoffe spielen eine Rolle bei der Regulation verschiedener Körperfunktionen, darunter der Schlaf-Wach-Rhythmus.

Glutamin gehört zwar nicht zu den essenziellen Aminosäuren, gewinnt jedoch in Phasen intensiver körperlicher Belastung oder Erkrankung an Bedeutung, da der Bedarf vorübergehend ansteigen kann.

Diese Beispiele zeigen, wie vielfältig die Aufgaben einzelner Aminosäuren sind. Entscheidend ist jedoch immer das Zusammenspiel aller Bausteine – keine Aminosäure wirkt isoliert.

Pflanzliche Proteine sinnvoll kombinieren

Noch vor wenigen Jahren galten tierische Lebensmittel als nahezu unersetzlich, wenn es um hochwertiges Eiweiß ging. Heute zeigt die Forschung ein differenzierteres Bild.

Viele einzelne pflanzliche Proteinquellen enthalten zwar etwas geringere Mengen bestimmter essenzieller Aminosäuren, lassen sich jedoch hervorragend miteinander kombinieren. Genau deshalb setzen Ernährungsexperten zunehmend auf unterschiedliche Pflanzenproteine, statt einer einzelnen Quelle.

Hülsenfrüchte wie Erbsen liefern beispielsweise viel Lysin, während Getreidearten wie Hirse mehr schwefelhaltige Aminosäuren enthalten. Samen wie Hanf oder Kürbis ergänzen das Profil zusätzlich und bringen gleichzeitig wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und Mineralstoffe mit.

Durch diese Kombination entsteht ein ausgewogenes Aminosäurenprofil, das den täglichen Proteinbedarf sinnvoll ergänzen kann.

Mikronährstoffe als wichtige Begleiter

Proteine arbeiten im Körper nicht allein. Zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe unterstützen den normalen Eiweißstoffwechsel.

Besonders die B-Vitamine sind an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt. Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Muskelfunktion bei. Zink unterstützt die normale Eiweißsynthese, während Vitamin C für eine normale Kollagenbildung wichtig ist.

Deshalb ist eine abwechslungsreiche Ernährung, die sowohl ausreichend Protein als auch Mikronährstoffe liefert, die Grundlage einer guten Versorgung.

Mehr als nur Zahlen

Beim Thema Eiweiß wird häufig ausschließlich über Grammangaben gesprochen. Doch Ernährung besteht nicht nur aus Rechenaufgaben. Entscheidend ist, dass eine Proteinquelle gut in den Alltag passt, regelmäßig verwendet wird und geschmacklich überzeugt. Denn selbst das hochwertigste Lebensmittel bringt wenig, wenn es nur selten auf dem Speiseplan steht. Immer mehr Menschen wünschen sich deshalb Produkte, die einfach anzuwenden sind, sich unkompliziert in Smoothies, Müslis oder andere Mahlzeiten integrieren lassen und gleichzeitig eine hochwertige pflanzliche Proteinquelle bieten. Genau diese Überlegung führte schließlich dazu, unsere bisherige Rezeptur noch einmal kritisch zu hinterfragen und weiterzuentwickeln.

Warum wir unsere Rezeptur weiterentwickelt haben

Die Entwicklung unserer bisherigen Amino-Rezeptur begann mit dem Ziel, möglichst viele hochwertige pflanzliche Proteinquellen miteinander zu verbinden. Deshalb enthielt sie unter anderem Amaranth, Quinoa, Lupine, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Hanf und Chlorella. Mit der Zeit haben wir jedoch unsere Rezeptur noch einmal kritisch hinterfragt. Nicht, weil die ursprüngliche Mischung schlecht gewesen wäre – im Gegenteil. Sondern weil sich unser Wissen über pflanzliche Proteine ebenso weiterentwickelt hat, wie die Erwartungen unserer Kunden. Viele Menschen wünschen sich heute eine Proteinquelle, die sich einfach in den Alltag integrieren lässt, geschmacklich überzeugt und gleichzeitig ein ausgewogenes Aminosäurenprofil bietet. Aus diesem Anspruch heraus entstand die Idee, die Rezeptur neu zu denken.

Weniger Zutaten – gezielter kombiniert

In der Ernährungswissenschaft gilt längst nicht mehr das Prinzip „je mehr Zutaten, desto besser“. Entscheidend ist vielmehr, wie gut einzelne Komponenten miteinander harmonieren. Nach intensiver Recherche und sorgfältiger Auswahl, fiel unsere Entscheidung auf vier pflanzliche Proteinquellen, die sich in ihrer Aminosäurezusammensetzung sinnvoll ergänzen: Hanfprotein liefert ein breites Spektrum an Aminosäuren, sowie Ballaststoffe und natürliche Pflanzenstoffe. Kürbisprotein zeichnet sich durch seinen hohen Proteingehalt aus und ergänzt das Aminosäurenprofil mit wertvollen essenziellen Aminosäuren. Erbsenprotein gehört heute zu den am besten untersuchten pflanzlichen Proteinquellen. Es liefert besonders viel Lysin und besitzt eine hohe ernährungsphysiologische Qualität. Hirseprotein ergänzt die Mischung unter anderem durch schwefelhaltige Aminosäuren und rundet das Gesamtprofil sinnvoll ab. Gemeinsam entsteht daraus ein ausgewogenes pflanzliches Protein, das eine abwechslungsreiche Ernährung sinnvoll ergänzt.

Qualität statt Vielfalt

Bei der Überarbeitung der Rezeptur ging es nicht darum, möglichst viele Zutaten auf das Etikett zu schreiben. Unser Ziel war vielmehr eine Zusammensetzung, die sich auf das Wesentliche konzentriert. Eine reduzierte Rezeptur bietet mehrere Vorteile: Sie ist übersichtlicher, enthält gezielt ausgewählte Rohstoffe und erleichtert es, den Fokus auf deren Qualität zu legen. Für uns bedeutet das, jede einzelne Zutat bewusst auszuwählen und ihre Eigenschaften sinnvoll in das Gesamtkonzept einzubinden.

INFOBOX

Wie hoch ist der tägliche Proteinbedarf?

Personengruppe	Empfehlung*
Erwachsene bis 65 Jahre	0,8–1,0 g/kg Körpergewicht
Menschen über 65 Jahre	1,0–1,2 g/kg Körpergewicht
Kraftsport	1,4–2,0 g/kg Körpergewicht
Ausdauersport	1,2–1,6 g/kg Körpergewicht

Beispiel:

Eine Person mit 70 kg benötigt je nach Lebenssituation zwischen 56 und 140 Gramm Protein pro Tag.

*Die individuelle Empfehlung hängt von Gesundheitszustand, Aktivität und Lebensphase ab

Unsere Motivation

Die Entscheidung für eine neue Rezeptur war das Ergebnis vieler Gespräche mit Kunden, Therapeuten und Ernährungsexperten.

Immer wieder hörten wir ähnliche Fragen:

Wie kann ich meinen Eiweißbedarf einfacher decken?

Welche pflanzlichen Proteinquellen ergänzen sich besonders gut?

Wie finde ich ein Produkt, das hochwertig ist und gleichzeitig gut schmeckt?

Diese Fragen haben uns motiviert, unsere bisherige Mischung weiterzuentwickeln.

Mit **ProTop BIO Premium Protein** hat die Eußenheimer Manufaktur eine pflanzliche Proteinquelle, die sich auf wenige, sorgfältig ausgewählte Zutaten konzentriert und sich unkompliziert in den Alltag integrieren lässt.

Die frühere Mischung bestand aus zahlreichen pflanzlichen Rohstoffen. Heute werden vier ausgewählte Proteinquellen eingesetzt:

- Hanf
- Kürbis
- Erbse
- Hirse

Diese ergänzen sich in ihrer Aminosäurezusammensetzung sinnvoll und bilden die Grundlage des **ProTop BIO Premium Proteins**.



Garten vorbereiten für den Winter

Boden richtig vorbereiten für den Winter:

Der Boden ist der „**Darm der Pflanze**“, deshalb ist es sehr wichtig, den Boden wie einen lebenden Organismus zu behandeln. Nur in einem gesunden Boden können gesunde Pflanzen gedeihen. **Im Herbst stellen wir die Weichen für eine reiche und vitalstoffreiche Ernte im kommenden Jahr!** Bitte keinesfalls den Boden mit dem Spaten umgraben, sondern nur leicht aufhacken, da sonst die Bodenbakterien und Kleinstlebewesen stark gestört und dezimiert werden. Die Frostgare wie sie im Volksmund heißt, haben wir schon lange nicht mehr. Lasst die Regenwürmer den Boden lockern. Auch das Argument hoher Unkrautdruck beim Nicht Umgraben ist widerlegt, da sich Samen teilweise 10 Jahre im Boden halten und dann zum Vorschein kommen, wenn die Verhältnisse es erfordern.

Die Ackerwinde zeigt uns z.B., dass unser Boden verdichtet ist und die Brennnessel, dass wir Stickstoff im Boden haben. Im Spätherbst sollte man eine Gabe selbstgemachten Bokashi eingraben oder **Bokashi + 400 Pellets** auf die Böden ausstreuen. Mit **sEM KompostTee** und/oder **EM-A** bzw. der Fertiglösung „**Spezifische Effektive Mikroorganismen Garten**“ (200 ml pro 10 l) gießen. Danach den Boden mit Laub, Grasschnitt, Häckselgut usw. gut abdecken, nochmals mit **sEM oder EM KompostTee** gießen und über den Winter ruhen lassen.

Dieses Jahr habe ich Heupellets als Mulchmaterial ausgebracht. Sie haben sich sehr gut bewährt, da man sehr wenig braucht, da sie bei Nässe aufquellen. In der Eußenheimer Manufaktur sind diese erhältlich. So entstehen keine Fäulnisprozesse im Boden und das Mulchmaterial wird gut von den Regenwürmern angenommen.

Als Alternative zum Mulchen empfehlen wir:

Nach dem Ernten den Boden nur auflockern und Herbstsaaten wie Feldsalat, Spinat, Wintersalat, Kresse, Roggen, Inkarnat-Klee, Alexandriner-Klee usw. aussäen. Vor dem säen nochmals **Bokashi + 400 Pellets** ausstreuen oder eigenen Bokashi mit

unserem **Terra Symbiotica schwarz** verwenden und den Boden gut mit **spezifischen Effektiven Mikroorganismen** gießen.

Bäume behandelt man mit einem breiartigen Anstrich, der aus Urgesteinsmehl und **EM-Keramikpulver** im Verhältnis 10:1 und **sEM Garten oder EM-A** angerührt wird. Dies ersetzt das Kalken der Bäume und sorgt über den Winter für guten Schutz.

Die Baumscheiben um die Bäume bekommen nochmals **Bokashi + 400 Pellets** oder selbst gemachtes Bokashi (dieses muss eingegraben werden!) und wird mit **spezifischen Effektiven Mikroorganismen** gegossen. Danach wird gemulcht. Auch hier solltet ihr das Mulchmaterial nochmals mit den Mikroorganismen begießen. Bei Neupflanzungen von Sträuchern und Bäumen geben viele Anwender **Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver** im MV 10:1 in das Pflanzloch. Das Loch mit Erde füllen, **Bokashi + 400 Pellets** um die Pflanze herumstreuen und mit „**spezifische Effektive Mikroorganismen Garten**“ oder selbst hergestelltem **EM-A** angießen. Danach Mulchen nicht vergessen. Gut bewährt hat sich bei Sträuchern und Erdbeeren Miscanthus Mulch von

Rainer Keßler

Steingrund 1

97797 Wartmannsroth / Dittlofsroda

Telefon: 0 93 57 / 14 71

Mobil: 0 173 / 3 93 30 92

Email: kontakt@miscanthus-kessler.de

Im Herbst fällt viel Laub, welches sich sehr gut zum Kompostieren oder für die eigene Bokashiproduktion eignet: Den Komposthaufen schichtweise alle 20 cm mit **spezifischen Effektiven Mikroorganismen** im Mischungsverhältnis 200 ml auf 10 l Wasser gießen.

Um **Terra Preta** (Dünger der Zukunft) herzustellen benötigt ihr noch Bioholzkohle (Asche ist ungeeignet), Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver. In unserem Terra Symbiotica schwarz ist dies alles enthalten. Schichtweise alle 20 cm auf den Kompost streuen und ihr produziert die beste Erde.

Tipp: Um die Haltbarkeit von Obst und Gemüse zu verlängern, streuen viele Anwender EM-Keramikpulver auf die Pflanzen. Auch beim Einmachen von Marmelade, Gurken usw. einfach eine Messerspitze EM-Keramikpulver mit in die Gläser geben!

Seit über 30 Jahre bin ich voller Leidenschaft in meinem großen Garten und Weinberg und seit 4 Jahren auf der Farm in Tansania mit 40 ha am Ausprobieren und halte seit 20 Jahren Vorträge zum Thema Garten und Mikroorganismen. Meine langjährigen Erfahrungen und Beobachtungen haben gezeigt, **dass Mulchen oder Flächenkompostierung der Garten der Zukunft ist.** Wer ökologisch und nachhaltig gärtnern will, kommt nicht an dem Thema vorbei. Mulchen ist der Natur abgeschaut. Der Wald zeigt es uns jedes Jahr im Herbst, wenn die Bäume ihre Blätter verlieren und den Waldboden mulchen, um im Frühjahr neue Nährstoffe zu bekommen.

Unter Mulchen versteht man die Bodenbedeckung mit organischem Material wie Laub, Stroh, Streu, Mist, Rasenschnitt, Pflanzenblättern, Miscanthus, Rinde, Heupellets und anderem Material.

Eine 10 – 20 cm dicke Schicht der Materialien schützt die Flächen vor starker Erwärmung, Austrocknung und Erosion. Es entsteht über dem Boden eine eigene Schicht. So wird Humus aufgebaut und nicht abgebaut. Wir leben von 30 Zentimeter Erde, in denen wir unsere Pflanzen anbauen – diese gilt es zu erhalten. In einer Handvoll Erde sollten mehr Mikroorganismen, also Kleinstlebewesen sein, als Menschen auf der Erde. Diese mit Mulch zu nähren und zu schützen ist eine der Hauptaufgaben von uns Gärtnern. Nur so können wir gewährleisten, dass sich auch zukünftige Generationen aus gesunden Garten- und Ackerböden vitaminreich ernähren können.

Garten mulchen – die Vorteile:

Wildkräuter: Mulchen unterdrückt das Wachstum von Wildkräutern.

Bodenleben: Mulchen fördert das Bodenleben und den Humusaufbau und damit die Bodenfruchtbarkeit.

Lockerer Boden: Mulch sorgt für lockeren, feinkrümeligen Boden.

Schützt vor Austrocknen: Auf gemulchten Böden verdunstet etwa ein Drittel weniger Wasser als auf unbedeckten. Natürlich sollte der Wasserspeicher gefüllt, die Erde mindestens bis in etwa 30 cm Tiefe mit Wasser vollgesogen sein, bevor man die Mulchschicht auflegt.

Unwetter: Mulchen schützt den Boden vor Hagel, Platzregen und vor dem Verschlämmen.

Bodentemperatur: Sobald der dunkle Boden im Frühjahr aufgewärmt und noch winterfeucht ist, kann man die grüne Schicht ausbringen. Sie verhindert, dass in frostigen Mainächten Wärme verloren geht und in heißen Augustwochen der Boden stark aufgeheizt wird.

Bodentemperatur: Zum Herbst hin, wenn die Nächte kälter werden, bleibt es unter dem grünen Mantel noch lange angenehm warm, und die letzten Salate oder Wintergemüse wachsen zügig weiter.

Gemüse-Wachstum: Dieser ausgleichende Effekt, sowohl was Erdfeuchte als auch Erdwärme betrifft, ist das größte Plus des Mulchens. Denn nur Gemüse und Salate, die stressfrei und gleichmäßig wachsen, liefern zarte Blätter und saftige Rüben. Weniger Gartenarbeit: Mulchen erspart dem Gärtner aber auch viel Arbeit, er muss weniger jäten, hacken und gießen.

Material zum Mulchen

Zum Mulchen wird verwendet, was an Grüngut gerade anfällt. Zum Beispiel Stroh, Rasenschnitt, Heckenschnitt oder Unkraut und jetzt neu Heupellets.

Wer Brennesseln, Löwenzahn oder andere Wildkräuter zum Mulchen verwendet, sollte darauf achten, dass sie nicht blühen oder gar Samen-

stände besitzen. Andernfalls sind Salat, Kohlrabi oder Möhren bald von unzähligen jungen Wilden überwuchert.

Wurzelunkräuter wie Quecke oder Giersch dürfen niemals als Mulch verwendet werden.

Das Mulchmaterial sollte zerkleinert werden – entweder schneiden oder häckseln – und es sollte auch möglichst etwas angetrocknet sein. Frisches Grün oder gemischte Gartenabfälle dürfen nur dünn aufgetragen werden. Es ist wichtig, dass Luft noch zirkulieren kann und es nicht zu Fäulnisprozessen kommt. Deshalb ist es sinnvoll, vor und nach dem Mulchen **sEM Garten** 200 ml auf 10 l Gießkanne auszubringen.

Erst Boden und dann über das Mulchmaterial die Ems ausbringen, verhindert Fäulnisprozesse. Der Mulch wird leicht vorfermentiert und ist die ideale Nahrung für die wichtigen Regenwürmer.

Mulch und Schnecken

Ob Rasenschnitt, Unkraut, Liguster oder Hecken-schnitt – Schnecken nehmen diese feuchten Verstecke gerne an. Schnecken meiden dagegen Mulch aus Farn, Gerstenstroh, Lavendel, Rainfarn, Liebstöckel, Efeu, Wermut, Kapuzinerkresse und anderen stark duftenden Kräutern – zumindest so lange diese trocken sind. Es hat sich gezeigt, dass durch die Mikroorganismen (EM) Fäulnisprozesse reduziert werden und dadurch auch – trotz Mulch-material – die Schneckenpopulation verringert wird.

Mulch hilft gegen Schädlinge

Mit Mulch kann man nicht nur das Bodenleben aktivieren, sondern auch Schädlinge vertreiben. Diese fünf Pflanzen eignen sich besonders gut: Heupellets

Inhaltsstoff	Typischer Bereich in der Trockenmasse
Stickstoff (N)	ca. 1,0–2,5 %
Phosphor (P)	ca. 0,2–0,5 %
Kalium (K)	ca. 1,0–3,0 %
Calcium (Ca)	ca. 0,3–1,0 %
Magnesium (Mg)	ca. 0,1–0,3 %
Organische Substanz	ca. 80–90 %
Kohlenstoff	grob 40–45 %

Dazu kommen Cellulose, Hemicellulose und Lignin sowie kleinere Mengen an Mineralstoffen und pflanzlichen Inhaltsstoffen.

Besonders interessant: Heu als Bodenfutter. Beim Mulchen passiert mehr als nur eine Abdeckung des Bodens. Mikroorganismen und Bodenorganismen bauen das Heu nach und nach ab. Dabei werden organische Kohlenstoffe und Nährstoffe wieder in den Boden eingebracht. Deshalb Heu immer in Kombination mit Effektiven Mikroorganismen und sEM KompostTee ausbringen!

Beinwell-Blätter

Sind kalireich und fördern gesundes Pflanzenwachstum. Für Tomatenbeete, Kürbis und Kartoffeln eignen sie sich besonders gut. Beinwell unterstützt nicht nur unseren Körper bei vielerlei Heilprozessen, sondern hilft auch Nutzpflanzen zu einem üppigen und gesunden Wachstum.

Brennnessel

Verbessern die Humusqualität und kräftigen mit ihren gesunden Inhaltsstoffen allgemein die Gesundheit der Pflanzen.

Farnkraut

Hält die Schnecken fern und verbessert die Humusqualität. Geeignet sind die Blattwedel von Adlerfarn und Wurmfarne.

Ginsterzweige

Werden zur Blütezeit neben Gurkensämlinge, Kohlpflanzen, Rettich und Radieschen gelegt. Der Duft vertreibt die Erdflöhe.

Schilfhäcksel (Miscanthus)

Wirkt mit seinen scharfen Kanten gut gegen Schnecken. Dieses käufliche Mulch Material ist besonders lange haltbar. Hat aber wenig Nährstoffe für den Boden.

Miscanthus und Heupellets hat die Eussenheimer Manufaktur immer vorrätig.

Projekt in Afrika und wie ihr helfen könnt:

Ihr seht, wie **wichtig** die Arbeit für **gesunde Böden** und gesunde Menschen ist. Wie oben beschrieben, spielen unsere Freunde, die Mikroorganismen dabei eine große - wenn nicht sogar die wichtigste Rolle.

Um das Verständnis für die Mikroorganismen zu wecken, wurde dieser Verein gegründet.

Inzwischen konnten wir durch die BakterienPost, durch viele Vorträge, Seminare, Gespräche und durch Projekte in Burundi, Tansania, Türkei und Eritrea schon viel bewegen. Gerade der Farmcampus in Tansania liegt mir am Herzen, da wir hier die Möglichkeit haben, Praxis und Theorie zu vereinen. Diese Trainingsfarm ist etwas Besonderes. Egal ob als Gast, als Volontär oder als Kursteilnehmer. Ihr unterstützt aktiv die Menschen vor Ort und helft, die Mikroorganismen in die Welt zu tragen. **Gebt eurer Seele und Mutter Erde etwas gutes und werdet Teil einer „kleinen“ Bewegung und kommt zu uns nach Tansania.**

Weiterhin könnt ihr uns unterstützen mit:

**Einer kleinen oder großen Spende
Mit einer Mitgliedschaft in meinem Verein
Mit einer Baumpatenschaft für 90 Euro**

Eure Kinder und Enkel werden es euch danken.



Veranstaltungstermine

vom EM Bakterienfreunde Verein in der
Eußenheimer Manufaktur und online

05.10.

Montag 05. Oktober 2026, 19.00 Uhr
in der Eußenheimer Manufaktur und Online

Vortrag: **Garten vorbereiten für den Winter**



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!

02.11.

Montag, 02. November 2026 19.00 Uhr
in der Eußenheimer Manufaktur und Online

Vortrag: **Der Boss bist du!**
**Wie du deinen inneren Schweinehund
dauerhaft in den Griff bekommst.**



Referent: **Norbert Höchner, mehrfacher
Kickboxweltmeister**

Der Vortrag im Dezember fällt aus.

**Es sind noch 2 Plätze für den Kurs zum zertifi-
zierten EM-Berater mit Schwerpunkt, Gesund-
heit, Garten, Landwirtschaft und Umwelt in
Theorie und Praxis frei!**

Ort: Schulungsfarm Organica Farmcampus Mtwara
Termin: **Montag 16. November 2026 – Samstag
28. November 2026**

Kursgebühr: 1950 Euro p.P inkl. Übernachtung und
Vollpension. Flugkosten sind im Preis nicht
enthalten!

Nähere Informationen über das Kursprogramm
findet ihr in der Ausgabe der **BakterienPost 1/26**
oder direkt bei mir.

Infos Eußenheimer Manufaktur

**Vom 24.12.26 bis 05.01.27 ist die
Eußenheimer Manufaktur geschlossen**

**Im Januar 2027 gibt es noch was ganz Beson-
deres:**

Mein Freund Otto Paul Altmann veranstaltet im
Januar eine **Gruppenreise nach Tansania** und
verbringt mehrere Tage auf unserer Farm. Nähere
Informationen siehe unten. Otto ist Heilpraktiker,
Osteopath, Landwirt und Physiotherapeut und
ein sehr humorvoller Niederbayer. Auf dieser Reise
wird es bestimmt lustig. Ich kann jeder Seele
dieses einzigartige Event empfehlen

Anmeldungen bitte bei Otto direkt

**Heimkommen
in Tansania**
26.01.-16.02.2027

Kultur und Gesundheitsreise

Mit dem Verein „Kinder der Neuen Erde“ (ZVR: 1142182893)

Mehr unter <https://www.ottopaulaltmann.com/termine-aktuelles/>

Email: otto@kinderderneuenerde.com





Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

Oktober 2026

Do	01.10
Fr	02.10
Mo	05.10
Di	06.10
Fr	09.10
Di	13.10
Mi	14.10
Sa	17.10
So	18.10
Mi	21.10
Do	22.10
So	25.10
Mo	26.10
Do	29.10
Fr	30.10

November 2026

So	02.11
Di	03.11
Fr	06.11
Sa	07.11
Di	10.11
Mi	11.11
Sa	14.11
So	15.11
Mi	18.11
Do	19.11
So	22.11
Mo	23.11
Do	26.11
Fr	27.11
Mo	30.11

Dezember 2026

Di	01.12
Mi	02.12
Sa	05.12
So	06.12
Mi	09.12
Do	10.12
So	13.12
Mo	14.12
Do	17.12
Fr	18.12
Mo	21.12
Di	22.12
Fr	25.12
Sa	26.12
Di	29.12
Mi	30.12



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-Leibachthal 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 bestä-
tigen! Möchten Sie Ihre Teilnahme am Bankeinzug widerrufen,
können Sie Ihr Einverständnis ganz einfach schriftlich wieder
zurücknehmen.

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Last- schriftmandats

(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

Und zum Schluss, die zehn Gebote der Indianer:

1. Behandle die Erde und was auf ihr lebt mit Respekt! (Schärfe deinen Blick.)
2. Bleibe stets in enger Verbindung mit dem großen Geist! (Höre auf deine innere Stimme.)
3. Zeige großen Respekt vor deinen Nächsten (Bringe dir selbst Respekt entgegen).
4. Arbeite gemeinsam zum Wohle der gesamten Menschheit (Hilf, wo deine Kräfte stark sind.)
5. Hilf und sei gütig, wo immer dies gebracht wird! (Lieber einmal zu viel helfen.)
6. Tue das, von dem du weißt, dass es richtig ist! (Denke nach, bevor du handelst.)
7. Kümmere dich darum, dass Körper und Geist sich wohl fühlen! (Wann hast du das letzte mal etwas für Körper und Geist getan.)
8. Verwende einen Teil deiner Anstrengung für das höhere Gute! (Höre auf deine innere Stimme.)
9. Sei ehrlich und wahrheitsliebend zu jeder Zeit! (Sei zu dir selbst ehrlich)
10. Übernimm die volle Verantwortung für alle deine Taten! (Nicht immer sind nur die anderen Schuld.)

Die Bakterienfreunde wünschen euch viel Liebe, ein frohes, friedliches Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes neues Jahr. Mit viel Optimismus für das Gute.



**EM BAKTERIEN
FREUNDE** gemeinnütziger
Verein

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

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

Bankverbindung und Spendenkonto:
Raiba Bodensee-Leibachtal 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 vereins-internen, 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