

Liebe Freunde der spezifischen Effektiven Mikroorganismen,

bald ist Weihnachten und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Ein guter Anlass, um auf das vergangene Jahr zurückzublicken. Auch in diesem Jahr hat sich rund um das Thema Effektive Mikroorganismen und Eußenheimer Manufaktur viel getan. Unsere Bakterien wachsen und gedeihen und benötigen mehr Platz. Deshalb stecken wir gerade mitten in den Baumaßnahmen für ein neues Gebäude und dem Ausbau des bestehenden Ladens mit Seminarräumen. Ab **März 2019** wird alles fertig gestellt sein und wir freuen uns, Sie in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen. Der Betrieb läuft trotz der Umbaumaßnahmen wie gewohnt weiter. Für evtl. Unannehmlichkeiten während der Bauphase bitten wir um Ihr Verständnis.

Wissenswertes über Bakterien:

Darmbakterien produzieren Botenstoffe, die auch die menschlichen Organismen nutzen. Durch pathogene Keime entstehen Entzündungen und die Psyche wird negativ beeinflusst. Selbst Erkrankungen wie Schizophrenie, Depression oder Autismus stehen im Verdacht, durch pathogene Keime/Bakterien/Viren verursacht zu werden. Mindestens 128 verschiedene Mikrobenarten leben im Magen. Viren sind 50x kleiner als Bakterien.

Sehr erfreulich war der Beitrag über unsere Mikroorganismen dieses Jahr in der Sendung „**Unser Land**“ im Bayerischen Fernsehen. Ebenso wurden unsere Effektiven Mikroorganismen für den Garten in der Zeitschrift „**Kraut und Rüben**“ sehr positiv bewertet. Wir werden langsam in den Medien wahrgenommen und es erfolgen positive Berichterstattungen, was uns als Familienmanufaktur sehr freut. Auch dieses Jahr waren wieder sehr viele Menschen bei den Vorträgen zu unterschiedlichsten Themen und wir sehen hier das Interesse für ganzheitliche Gesundheit und Alternativen im Garten sowie Landwirtschaftsbau.

Hier der Link zum Beitrag „Unser Land“: <https://www.br.de/mediathek/video/boden-verbessern-helfen-effektive-mikroorganismen-av:5b07fc06a2ffa-f0018e6b8a2>

Der Vortrag der ganzheitlichen Ernährungsberaterin **Alexandra Eideloth** war sehr informativ und die Begeisterung der anwesenden Besucher groß. Um den Ansturm zu bewältigen, benötigten wir in unserem Gewächshaus zusätzlich Stühle, so dass am Schluss alle knapp 100 interessierten Besucher auch einen Sitzplatz fanden. Selbst viele Tage nach dem Vortrag kamen Leute auf uns zu, die ihre Begeisterung kundtaten.

Buchvorstellung – Alexandra Eideloth

Wir haben nun das Buch von Alexandra Eideloth „**Der Nahrungs-WAHN-SINN – Vergiftest Du Dich noch, oder lebst Du schon?**“ in unser Sortiment aufgenommen. Es ist ein Handbuch mit spannendem und einfachem Hintergrundwissen sowie einfachen Wegen zur Gesundheit mit einer Anleitung für eine 4-Wochen Detox-Kur für den Alltag.



€ 19,99 Softcover
€ 26,99 Hardcover

Back2Health Congress 2018

In diesem Jahr fand wieder ein sehr spannender Back2Health-Congress statt, mit neuen Wegen zur ganzheitlichen Gesundheit. Auch wir waren als Aussteller mit dabei.

Hier eine Auswahl der Top Referenten: Dieter Broers, Robert Betz, Enrico Edinger, Georg Birkmayer, der DMSO Pabst Hartmut Fischer, dann die geballte Kompetenz in Sachen Chlordioxid Kerri Rivera, Jim Humble und Adreas Kalker sowie Beate Daneko-Mayer mit ihrem interessanten Vortrag über die Infopathie nach E.S. Scheller.



4er DVD Set mit über 23 Stunden Informationen für € 39,90

Infopathie und neue Dunkelfeld Diagnostik nach E.S. Scheller

Besonders gut werden seit Jahren unsere Messungen im Bereich Vitalstoff-Analyse und Vitalblut-Analyse, die DFRA „neue Dunkelfeldmikroskopie nach HP E.S. Scheller“ angenommen. Hier können wir z. B. Borrelien, Parasiten, Bakterien, Viren, Schwermetalle, Toxine, C-Candida/Pilzbelastungen, Elektrosmog uvm. im Blut erkennen. Bei Interesse erhalten Sie gerne nähere Informationen bei uns.

Fit und gesund durch den Winter

Die Basis unseres Immunsystems ist der Darm. Wir besitzen ein unspezifisches Immunsystem, welches aus Schleim, Säuren, Haut und Abwehrzellen besteht – ein angeborenes Immunsystem, welches von Geburt an aktiv ist. Es ist nicht spezialisiert und bekämpft daher alle Arten von Erregern. Werden die Erreger zu stark, zu zahlreich oder besonders gefährlich, dann ist das unspezifische Immunsystem überfordert und benötigt Hilfe vom spezifischen Immunsystem.

Das spezifische Immunsystem besteht ausschließlich aus spezialisierten Abwehrzellen und ist nicht angeboren. Durch Kontakt mit der Mikroben-Welt entwickelt es sich stetig weiter. Daher sollten Kinder nicht zu steril leben, das spezifische Immunsystem trainieren und sich gegen spezielle Mikroorganismen durch Spielen im Sand oder durch Kontakt mit Tieren immunisieren. Das Immunsystem kann sich nur gegen schädliche Mikroben wehren, wenn es die Möglichkeit hat, dies zu üben, zum Beispiel durch Kontakt zu einer Katze, Schmutz und deren Mikroben.

In der Darmflora wohnt unser Immunsystem!

Wird Prebiotika/Präbiotika gar nicht oder nur selten gegessen, leiden die guten Darmbakterien Hunger. Nahrung für unsere Bakterienstämme ist in bestimmten Lebensmitteln enthalten. Meistens handelt es sich dabei um gewisse nicht verdaubare Kohlenhydrate, wie z. B. aus gekochten und abgekühlten Kartoffeln oder Inulin. Inulin ist beispielsweise besonders üppig in Topinambur, Pastinaken, Chicorée, Artischocken, Schwarzwurzeln oder in Löwenzahnwurzeln enthalten.

Im Darm ist auch die Darmflora angesiedelt. Diese besteht im Optimalfall aus **unzähligen guten Mikroorganismen/Darmbakterien**. 80% aller Abwehrzellen (weiße Blutkörperchen/Leukozyten) im Körper sind in der Darmflora zuhause und genau diese gilt es zu schützen. Der Darm stellt eine zentrale Stelle des Immunsystems dar. Wenn die „schlechten“ Mikroorganismen im Darm überhandnehmen, gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht und es können unzählige Probleme auftreten: In der Darmflora wohnt unser Immunsystem! Im hungrigen bzw. geschwächten Zustand lassen die guten Mikroorganismen sich leicht von pathogenen Bakterien verdrängen. Die Darmflora gerät aus dem Gleichgewicht, eine sogenannte Dysbakterie entsteht und der Mensch kann krank werden.

Im Dünndarm sind in gleicher Anzahl Lactobazillen (Milchsäurebakterien), Enterokokken und weitere vorhanden. Im Dickdarm befinden sich größtenteils Bifidobakterien und ein geringerer Anteil von Lactobazillen und anderen.

Probiotika füllt die Bakterien auf. Die Darmflora besteht bekanntlich aus vielen Millionen Bakterien unterschiedlicher Bakterienstämme.

ProTop Antioxidans – Probiotik

Wir haben bereits über 5.000 Analysen mit dem „Vieva-Analyser“ gemacht und dabei folgende positiven Effekte mit dem Einsatz von **ProTop Antioxidans** erzielt (dies zeigte sich vor allem bei einer Kontroll-Analyse nach ca. 3 Monaten).

Es unterstützt/wirkt positiv bei:

- das Immunsystem
- die Darmfunktion/Darmtätigkeit
- Durchfall oder Verstopfung
- nach Antibiotikaeinsatz
- die Haut (Neurodermitis, Nesselfieber uvm.)
- Zysten
- Linderung bei chronischen Krankheiten
- Verbesserung bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Laktose, Fruktose uvm.

Einnahmeempfehlung **ProTop Antioxidans, bio**: 3 Monate täglich 1 Esslöffel (10 bis 15 ml) bei Verstopfung morgens und bei Durchfall vor dem Schlafengehen mit lauwarmen Wasser schlückchenweise trinken.

Zusätzliche Nahrung für die guten Darmbakterien:

ProTop Topinambur-Pulver, bio

3 Monate täglich 1 Esslöffel einfach dem Müsli, Saft, Smoothie oder Soja-Joghurt zufügen. Sobald die guten Darmbakterien wieder gute Nahrung bekommen, arbeiten diese wieder auf Hochtouren und produzieren u. a. Sauerstoff. Topinambur kann daher anfangs zu Blähungen führen, deshalb schleichend beginnen und langsam steigern!

Erhältlich als **DarmPaket 1** oder hier in der Bakterienpost 4/2018 als **Gesundheitspaket 1** für nur € 50,-.

Der Winter ist die ideale Zeit um unser Immunsystem zu stärken.

Vitamin D-Mangel z. B. führt zu zahlreichen Erkrankungen! Gerade im Winter ist Vitamin D sehr wichtig für jede Körperzelle um optimale intrazellulären Prozesse zu steuern. Ein Mangel an Vitamin D kann zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen führen.

Unser Körper ist zur Herstellung des Vitamin D auf das Sonnenlicht angewiesen. Sonnenlichtmangel kann daher unsere Körperzellen – und somit viele Organe – in ihrer Funktion beeinträchtigen. Sonnencreme verhindert die Vitamin D-Produktion. Kunstlicht, dem viele Menschen den ganzen Tag über ausgesetzt sind, kann die Vitamin D₃-Produktion im Körper nicht anregen. Das größte Problem für Vitamin D-Mangel ist jedoch, dass sich heute immer weniger Menschen im Freien aufhalten und wenn doch, die Haut mit Sonnencreme „geschützt“ wird. So können die wichtigen UVB-Strahlen gar nicht mehr auf die Haut gelangen.

Bei Mangel an Vitamin D₃ können folgende Krankheiten auftreten:

Grippe: Es ist allseits bekannt, dass vor allem in der Winterzeit viele Menschen an der Influenza, der Grippe, erkranken. Diese Erkrankung beruht auf einer Abwehrschwäche des Immunsystems gegenüber den Grippeviren. In den Sommermonaten hingegen erkranken die wenigsten Menschen an einer Grippe, denn das ausreichend vorhandene Sonnenlicht (Vitamin D) stärkt das Immunsystem. Mittlerweile konnten mehrere Studien anschaulich belegen, dass Menschen mit einem niedrigen Vitamin D-Spiegel

deutlich häufiger an Grippe erkrankten als jene, deren Spiegel als normal galt. Diese Erkenntnisse zeigen, welchen Einfluss das Vitamin D auf unser Immunsystem hat.

Asthma: Wenn auch letztlich noch nicht vollends geklärt ist, welcher Auslöser generell für asthmatische Erkrankungen verantwortlich ist, so deuten neueste Forschungen doch darauf hin, dass ein Vitamin D-Mangel zumindest einen sehr bedeutenden Faktor bei der Entstehung dieser Erkrankung darstellt. Bei Kindern konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass ausreichende Mengen Vitamin D sowohl den Schweregrad der Erkrankung, als auch die Häufigkeit der auftretenden Asthma-Symptome reduzieren konnte. Die Erklärung liegt darin, dass Vitamin D zum einen das Immunsystem stärkt (siehe oben) und zum anderen die Produktion jener Blutzellen fördert, die entzündliche Reaktionen im Körper hemmen. Diese wundervollen Eigenschaften des Vitamin D beschränken sich selbstverständlich nicht nur auf den kindlichen Organismus.

Bluthochdruck: Eine erst kürzlich im Fachmagazin „Journal of Investigative Medicine“ veröffentlichte Studie bestätigte, dass sich der Blutdruck von Patienten deutlich verbesserte, nachdem ihre Vitamin D-Werte im Blut angehoben wurden. Je höher der Vitamin D-Spiegel, umso niedriger war der Blutdruck. Chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED): Zahlreiche Studien aus Europa, Indien und den Vereinigten Staaten haben einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin D-Werten im Blut und einer erhöhten Erkrankungsrate an Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und anderen CEDs nachweisen können. Bei diesen sogenannten Autoimmunerkrankungen kommt es zu chronisch entzündlichen Veränderungen des Darms. In welcher Weise das Vitamin D hier hilfreich eingreifen kann, wissen Sie längst (siehe Asthma).

Typ-2-Diabetes: Eine im Jahr 2011 im Fachmagazin AIDS veröffentlichte Studie hatte erbracht, dass ein Vitamin D-Mangel die Symptome des metabolischen Syndroms (Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörung) bei HIV-Patienten verstärken kann. In dem Zusammenhang stellten die Wissenschaftler gleichzeitig fest, dass ausreichend große Mengen an Vitamin D im Blutkreislauf das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, generell senken. Hierbei spielte es kei-

ne Rolle, ob die Vitamin D-Produktion durch das Sonnenlicht in Gang gesetzt wurde oder ob entsprechende Mengen des Vitamin D₃ in Form einer Nahrungsergänzung zugeführt wurden.

Karies: Auch an dieser Zahnerkrankung ist ein Vitamin D-Mangel beteiligt. Dieser Zusammenhang wurde bereits in den 40er Jahren erkannt, doch es wurde – warum auch immer – nicht weiter daran geforscht.

Heute gibt es glücklicherweise zahlreiche aktuelle Studien die belegen, dass optimale Vitamin D-Mengen sehr wichtig für widerstandsfähige Zähne sind, denn ein Mangel an Vitamin D führt zu vermehrtem Karies-Befall. Die Erklärung hierfür liegt darin, dass Vitamin D die Bildung körpereigener antibakteriell wirkender Peptide (kurze Aminosäureketten) anregt, die die Bildung von kariesauslösenden Bakterien hemmen. Daher sollten die Vorteile einer optimierten Vitamin D-Prophylaxe auch in Zahnarztpraxen deutlich stärker berücksichtigt werden.

Rheumatische Arthritis: Eine aktuelle Forschungsstudie aus Kanada entdeckte einen signifikanten Zusammenhang zwischen dieser Erkrankung und zu geringen Vitamin D-Werten. Tatsächlich konnte bewiesen werden, dass Menschen mit dem niedrigsten Calcidiol*-Blutwert bis zu fünfmal anfälliger sind, an rheumatischer Arthritis und verwandten Leiden zu erkranken. Die Entzündungsaktivität innerhalb der Gelenke, bei der auch Knochen, Knorpel und andere Strukturen des Gelenks zerstört werden können, steigt mit abnehmendem Vitamin D-Spiegel immer weiter an. Aus diesem Grund ist auch bei dieser Erkrankung ein ausreichend hoher Vitamin D-Spiegel immens wichtig.

*Calcidiol ist eine Hormonvorstufe im Vitamin D-Stoffwechsel

Krebs: Ob es sich um Brust-, Prostata-, Gebärmutter-, Dickdarm-, Speiseröhren-, Magen-, Eierstock-, Bauchspeicheldrüsen- oder Nierenkrebs handelt; alle hier genannten Krebserkrankungen scheinen Untersuchungen zu Folge vor allem unter Bevölkerungsgruppen verbreitet zu sein, die geringe Vitamin D-Werte aufweisen. Zugleich unterliegen Menschen mit optimalen Vitamin D-Werten einem vergleichsweisen deutlich geringeren Risiko, an Krebs zu erkranken. Eine ausgesprochen sinnvolle Präventivmaßnahme besteht darin, den Vitamin D-

Spiegel generell überprüfen und ggf. optimieren zu lassen. Auch bei Krebspatienten sollte der Vitamin D-Spiegel gemessen und die Zufuhr höherer Vitamin D-Mengen in die Therapie integriert werden.

Haarausfall bei Frauen: Andere Studien haben gezeigt, dass ein geringer Vitamin-D-Spiegel im Blut zu Haarausfall bei Frauen beitragen kann. Im Umkehrschluss kann eine optimale Vitamin-D-Versorgung zur Linderung des Haarausfalls bei Frauen führen.

Neurodermitis: Diese Erkrankung geht häufig mit einem eklatanten Vitamin D-Mangel einher. Viele Studien belegen diesen Zusammenhang. Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass ein Mangel an Vitamin D das Risiko für Neurodermitiker erhöht, eine Nahrungsmittelallergie zu entwickeln. Zudem wurde nachgewiesen, dass die häufig auftretenden bakteriellen Hautinfektionen bei Neurodermitikern in direkter Verbindung zu einem Vitamin D-Mangel stehen.

Um einen Mangel auszugleichen, bzw. den Vitamin D₃-Spiegel zu erhalten, empfiehlt Dr. Raimund v. Helden, einen D₃-Spiegel von 70 bis 100 ng/ml (175-250 nmol/l) Blut anzustreben, da Naturvölker diese Werte haben. Ein ca. 70 kg schwerer Erwachsener benötigt täglich etwa 3.000 bis 5.000 i. E. In unseren Breitengraden dringen durch die Sonne im Zeitraum von Oktober bis April keine UVB-Strahlen bis auf die Erde durch. Zur Bildung von Vitamin D₃ über die Haut ist dies nur mit UVB Strahlung möglich, daher ist die Empfehlung von Dr. Raimund v. Helden im diesem Zeitraum Vitamin D₃ zu supplementieren, bzw. den Pegel aus dem Sommer zu halten. Eine jährliche Kur von Oktober bis April mit 5.000 i. E. gleicht das Defizit im Winter aus. Wichtig: Vitamin D immer zur Hauptmahlzeit einnehmen, da es fettlöslich ist! Eine ideale Verstoffwechslung erfolgt in der Kombination mit Vitamin K2. Dies sorgt dafür, das Kalzium in die Knochen eingelagert wird.

Zusätzlich hilft Magnesium bei der Aktivierung von D₃. Eine genaue Umrechnungsformel und weitere Tipps sind in dem Buch „Gesund in 7 Tagen“ nachzulesen.

Vitamin C – Liposomale Technologie

Der menschliche Körper ist ein echtes Wunderwerk, eine Sache kann er jedoch nicht: Vitamin C selbst herstellen! Wir müssen daher Vitamin C über die Nahrung aufnehmen, damit der Körper wichtige Aufgaben erfüllen kann.

Warum fettlösliches Vitamin C, statt herkömmliches? Der Mensch könnte die notwendige Mindestmenge an Vitamin C theoretisch vollständig über die Ernährung aufnehmen. Das war vor einigen Jahrzehnten auch noch problemlos möglich. Die Nährstoffdichte in den heute produzierten Lebensmitteln nimmt jedoch kontinuierlich ab, sodass es nun fast unmöglich ist, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe über die tägliche Nahrung aufzunehmen.

Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass positive Auswirkungen erst bei hohen Dosierungen zu erreichen sind. Dazu genügen herkömmliche Nahrungsmittel aus dem Supermarkt oder Brausetabletten vom Drogeriemarkt leider nicht. Die Bioverfügbarkeit dieser Aufnahmewege ist zu gering. Der Körper kann Vitamin C nur wenige Stunden speichern und scheidet so einen Großteil des aufgenommenen Vitamin C wieder über die Nieren aus. Es gibt zwei Aufnahmewege, um dem Körper hohe Dosen zur Verfügung zu stellen. Es handelt sich hierbei um oral eingeführtes liposomales oder um intravenös gespritztes Vitamin C.

Was ist liposomales Vitamin C? Liposomen sind kleine Nanokörper, die einen wasser- oder fettlöslichen Wirk- bzw. Nährstoff in einer doppelschichtigen Hülle einkapseln. Durch diese Struktur wird eine nahezu vollständige Aufnahme des jeweiligen Stoffes in den menschlichen Stoffwechsel möglich. Die Verdauungsprozesse, die für den jeweiligen Nährstoff zerstörerisch wirken, lassen sich hierdurch komplett umgehen und der Nährstoff kann seine Wirkung im Körper uneingeschränkt entfalten.

So liegt die Bioverfügbarkeit von liposomaler L-Ascorbinsäure bei bis zu 90 Prozent, die in Brausetabletten enthaltenem Vitamin C bei gerade einmal 20 Prozent. Dies bedeutet also, dass nur 20 Prozent von der in Brausetabletten enthaltenen Ascorbinsäure an den Stoffwechsel im Körper abgegeben werden. Abhängig von der Qualität der Liposomen beträgt der Anteil bei liposomalem Vitamin C hingegen bis zu 90 Prozent.

Selen – ein wichtiger Mineralstoff

Selen ist ein effektiver Membranschutz (hält die Zellmembranen stabil), senkt das Herzinfarktrisiko, hilft bei der Entgiftung, insbesondere bei Blei- und Quecksilber.

Es wirkt vorbeugend und bei Rheuma sowie bei entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und der Schilddrüse. Selen sollten Raucher und Veganer einnehmen.

Trink dich Fit!

Rezepte für ein starkes Immunsystem

Winterlicher-Power-Drink

- 2 TL Gerstengras-Pulver
- 1 TL Topinambur-Pulver
- 1 TL ProTop Antioxidans
- Saft aus 5 Mandarinen
- 1 Stück Ingwer
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Handvoll frischen Spinat
- 2 EL Erdmandelmus
- 2 Bananen
- 400 ml Wasser

Zubereitung:

Bananen und Spinat klein schneiden. Mit dem Rest der Zutaten im Mixer schaumig aufschlagen.

Wärmender Gerstengras-Smoothie

- 1 TL Gerstengras-Pulver
- 1 TL Topinambur-Pulver
- 1 TL ProTop Antioxidans
- 200 ml Orangen-Saft
- 1 EL Kokosöl
- ½ kleine Mango
- ¼ TL Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Handvoll Feldsalat
- 2 eingeweichte und entsteinte Dörrpflaumen
- 50 ml Wasser

Zubereitung:

Mango und Feldsalat klein schneiden. Mit dem Rest der Zutaten im Mixer schaumig aufschlagen.

**Unsere Weihnachts-Aktionspakete
auch zum Verschenken:**



**Gesundheitspaket 1
(für 4–6 Wochen)**

1x ProTop Antioxidans
500 ml
1x Topinambur-Pulver
300 g

Zum Sonderpreis von **€ 50,-**.
Sie sparen € 5,- gegenüber Einzelkauf.



Gesundheitspaket 2

3x Gerstengras-Pulver
500 ml

Zum Sonderpreis von **€ 20,-**.
Sie sparen € 10,- gegenüber Einzelkauf.



**Gesundheitspaket 3
(für 8 Wochen)**

1x Selen 60 Kapseln
1x Liposomales Vitamin C
60 Kapseln

Zum Sonderpreis von **€ 38,-**.
Sie sparen € 4,- gegenüber Einzelkauf.



**Gesundheitspaket 4
(für 8 Wochen)**

1x Magnesium 90 Kapseln
1x Vitamin K₂ 60 Kapseln
1x Vitamin D₃ 60 Kapseln
à 5.000 i. E.

Zum Sonderpreis von **€ 30,-**.
Sie sparen € 2,80 gegenüber Einzelkauf.



Gesundheitspaket 5

1x Vitamin D₃ Tropfen
à 1.000 i. E./Tropfen
1x Magnesium 90 Kapseln
1x Vitamin K₂ 60 Kapseln

Zum Sonderpreis von **€ 40,-**.
Sie sparen € 2,60 gegenüber Einzelkauf.

Wie immer in Bioqualität. Zusätzlich erhalten Sie pro
Bestellung Bonusmarken.

Versandkostenfreie Lieferung ab € 50,-

Beliebt zu Weihnachten sind auch unsere **Geschenk-
gutscheine**.

Oder verschenken Sie doch einfach Gesundheit:
Vitalstoff-Analyse inkl. Beratung für € 50,-

Buchtipps



„Wunderbare Welt mit effektiven Mikroorganismen“
2. Auflage
Autor: W. Krieger, J. Amthor.
Preis € 20,- bei uns erhältlich



„Die Humusrevolution“
Wie wir den Boden heilen, das Klima retten und die Ernährungswende schaffen
Autor: Ute Scheub/Stefan Schwarzer
Preis € 19,95 bei uns erhältlich



„Es geht auch Einfach!“
Gärtnern für Selbstversorger mit wenig Zeit & wenig Platz.
Mit großer Mischkulturtafel und Tipps zu Rahmenbeeten.
Autor: Otmar Diez
Preis 14,90 € bei uns erhältlich

Veranstaltungstermine

Soweit nicht anders angegeben, ist der Veranstaltungsort immer die Eußenheimer Manufaktur UG

Mittwoch, 23. Januar 2018

19.30 Uhr Vortrag

„Gesunder Darm – gesunder Mensch“
Referent: Jürgen Amthor
im Pointcenter Bad Neustadt, Dr. Streit

Wegen des Neu- und Umbaus finden bis Ende März 2019 keine Stammtische/ Vorträge in der Eußenheimer Manufaktur statt.

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

Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

Dezember 2018		Januar 2019		Februar 2019	
Do	06.12.	Mi	02.01.	Mo	04.02.
Fr	07.12.	Do	03.01.	Di	05.02.
Sa	08.12. bis 13:00 Uhr	Fr	04.01. bis 19:30 Uhr	Sa	09.02.
Di	11.12.	Mo	07.01.	So	10.02.
Mi	12.12.	Di	08.01.	Mi	13.02.
Do	13.12. bis 13:30 Uhr	Mi	09.01. bis 20:00 Uhr	Do	14.02.
So	16.12.	Sa	12.01.	Fr	15.02. bis 14:30 Uhr
Mo	17.12.	So	13.01.	Mo	18.02.
Fr	21.12.	Mo	14.01. bis 19:00 Uhr	Di	19.02. bis 15:00 Uhr
Sa	22.12. bis 17:00 Uhr	Do	17.01.	Fr	22.02.
		Fr	18.01.	Sa	23.02. bis 16:30 Uhr
		Mo	21.01.	Di	26.02.
		Di	22.01.	Mi	27.02.
		Fr	25.01.		
		Sa	26.01.		
		Mi	30.01.		
		Do	31.01.		

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und ein glückliches, gesundes neues Jahr.

Ihre Familie Amthor

Betriebsurlaub

Weihnachten vom 24.12.18 bis einschl. 06.01.2019

Fasching vom 04.03.19 bis einschl. 08.03.19

Öffnungszeiten im Laden:

Mo bis Do von 8.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.30 Uhr

Fr von 8.30 – 12.00 Uhr

Sie, Freunde oder Bekannte
möchten den Newsletter auch per
Post und/oder E-Mail erhalten?
Gerne! Anruf genügt!