

## Liebe Freunde der spezifischen Effektiven Mikroorganismen,



passend zum Vortragsthema im Juni gehen wir auf das Thema **Darm** ein und zeigen Möglichkeiten für eine nachhaltige Darmsanierung auf.

Da die Pflanzzeit schon abgeschlossen ist, geben wir noch einige Tipps für die Versorgung der Pflanze mit natürlichem Dünger und Hinweise zum „richtigen Gießen“.

### Garten

Zusätzlich oder anstelle unserer **Bokashi + 400 Pellets**, die alles enthalten was die Pflanze braucht, setzen viele Anwender die effektiven Mikroorganismen zur Kompost- und Mistaufbereitung ein: Hier empfehlen wir 200 ml **spezifische Effektive Mikroorganismen Garten** in eine 10-l-Gießkanne zu geben und damit schichtweise alle 20 cm den Kompost, Mist oder Mulch zu begießen. Sehr gut hat sich auch die zusätzliche Gabe (pro Schicht eine Hand voll) **Terra Symbiotica schwarz** zur Herstellung von Terra Preta bewährt.

Vergessen sie nicht das Gießen mit unseren Mikroorganismen vor allem im Nutzgarten. Alle 2 Wochen 100 ml oder alle 4 Wochen 200 ml mit 10 l Wasser mischen und mit der Gießkanne gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Mit der Kombination aus Mikroorganismen und organischem Material erhalten Sie Pflanzen, die vitamin- und mineralstoffreich sind und dazu noch besser schmecken. Der letzte Sommer war sehr trocken, deshalb einige Tipps wie man richtig gießt. **Gießen** kann doch keine große Kunst sein, denken Sie jetzt vielleicht. Richtig, dennoch können auch hier Fehler gemacht werden, die zu unnötigem Wasserverbrauch führen. Das schwächt die Pflanzen und bedeutet Frust für den Gartenbesitzer.

**Weniger ist oft mehr:** In Gemüse- und Blumenbeeten, in Gewächshäusern und Pflanzgefäßen lässt sich regelmäßiges Gießen bei hohen Temperaturen und langanhaltender Trockenheit nicht vermeiden. Oft wird an diesen Tagen hektisch mit dem Wasserschlauch hantiert, doch wie immer im Garten gilt auch hier: weniger ist oft mehr!!! **Tipp:** 1x hacken ersetzt 3x gießen. Dazu muss man wissen, dass ein Liter Wasser, verteilt auf einen Quadratmeter, gerade eine Schicht von einem Millimeter Boden durchdringt (abhängig auch von der Bodenart und anderen äußeren Umständen). Das heißt aber auch, dass man mindestens zehn Liter Wasser vergießen muss, damit ein Quadratmeter Boden einen Zentimeter tief befeuchtet wird.

Die meisten Gartenpflanzen wurzeln aber sehr viel tiefer in den Boden hinein. Um diese Pflanzen optimal mit Gießwasser zu versorgen, muss man mindestens fünfzig bis einhundert Liter Wasser (also zehn Gießkannen voll!) und mehr auf einen Quadratmeter geben. Daraus ergibt sich eine wichtige Gießregel: **Lieber einmal in der Woche richtig durchdringend und ausreichend gießen, als täglich nur ein wenig zu wässern.** Nichts ist schlimmer für Gartenpflanzen, als sie täglich halbherzig mit dem Schlauch oder der Gießkanne zu überbrausen.

**Wasser kann auch schaden:** Denn das hat negative Folgen. Erstens werden die Blätter immer feucht, was den Pflanzen auf Dauer nicht gefällt. Es verursacht nicht nur hässliche Wasserflecken auf den Blättern und führt zu Verbrennungen (Wassertropfen wirken wie Brenngläser), sondern begünstigt auch viele pilzlich oder bakteriell verursachte Krankheiten. Zum anderen hat diese „Gießmethode“ noch folgenden Effekt: Bekommen Pflanzen ständig nur in den oberen Millimetern Boden das Wasser, gewöhnen sie sich daran, ihre Wurzeln knapp unterhalb der Bodenoberfläche auszubilden. Pflanzen reagieren dann sehr empfindlich auf Trockenheit und leiden sehr schnell unter Trockenstress.

**Auf tiefe Wurzeln setzen:** Pflanzen, die weniger oft gegossen werden, richten ihre Wurzeln weit in die Tiefe des Bodens um dort nach Wasser zu suchen. Dadurch werden sie wesentlich toleranter gegenüber Trockenzeiten, denn sie haben gelernt, sich selbst zu helfen. Außerdem sind sie aufgrund ihres weit verzweigten und gut in die Tiefe reichenden Wurzelwerkes standfester und besser im Boden verankert. Wind und Sturm machen diesen Pflanzen weniger aus als denen, die nur „oberflächlich“ wurzeln. Das tiefgründige und durchdringende Wässern hat aber noch einen weiteren Vorteil: Mit tieferen Wurzeln erreichen die Gartenpflanzen auch die in tieferen Regionen des Bodens lagernden Nährstoffe. Gerade hier befinden sich große Mengen an wichtigen Pflanzennährstoffen.

**Mit warmen Wasser gießen:** Richtiges Gießen kann positive Auswirkungen auf Gesundheit, Nährstoffversorgung und Robustheit Ihrer Pflanzen haben. Ein letzter Hinweis sei mir noch erlaubt: Am besten gießen Sie mit abgestandenem, luftwarmen Wasser. Denn nichts schockt Gartenpflanzen im heißen Sommer mehr als eiskaltes Leitungswasser. Wenn Sie dieses dann auch noch früh morgens ausbringen, können

Sie sich entspannt zurücklehnen und den Sommer in Ihrem Garten genießen. **Tipp:** Verwenden Sie im Gemüsegarten Mulch aus Grasschnitt oder grünem Häckselgut. Dies schützt den Boden vor Austrocknung und Erosion. Um Fäulnisprozesse zu vermeiden, gießen sie den Boden mit unseren Mikroorganismen (**s.EM-Garten**) 200 ml pro 10 l. Legen sie dann den Mulch auf und gießen den Mulch mit der gleichen Mischung.

### Der Darm, Zentrum unserer Gesundheit

Ein wichtiger Pfeiler für unsere Gesundheit ist der Darm bzw. die Mikroorganismen im Darm. Jeder von uns hat ca. 2 kg Darmbakterien. Eine unvorstellbare Zahl, die für uns verschiedene Aufgaben erledigen:

- Transport des Speisebreis
- Aufspaltung und Absorbierung von Vitaminen
- Schutz vor Krankheitserregern
- Immunstärkende Wirkung
- Kolonisationsschutz (Plätze sind belegt)
- Bildung wichtiger Vitamine wie z. B. B- und K-Vitamine
- Schutz vor Giften.

Anbei ein Schaubild, bei dem man sehr schön sehen kann, welche Krankheiten durch eine gestörte Darmflora entstehen können.

Ursachen eines kranken Darms können sein:

- Fehlernährung (ballaststoffarm, zucker- und fettreich)
- Nahrungsgifte
- Mangel an Bitterstoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (pflanzliche Fette)
- Konservierungsstoffe
- Mangelnde Bewegung
- Zu wenig oder falsche Flüssigkeitszufuhr
- Medikamente (z. B. Antibiotika, Kortison)
- Haushaltsreinger, Kosmetika, Zahncreme, Deo.
- Stress, Ängste
- Fehlende bzw. falsche Mikroorganismen.

In vielen Büchern, wie z. B. „Darm mit Charme“ von Giulia Enders (ISBN 978-3-550-08041-8) wird über die positiven Erfahrungen mit Pro- und Präbiotik zum Aufbau einer gesunden Darmflora berichtet. Unser **ProTop Antioxidans** ist so ein Probiotikum, das nun schon seit über 10 Jahren vielen Menschen hilft. Neu ist unser **ProTop Topinamburpulver Präbiotisch** mit Inulin. Inulin ist das beste Futter für die aufbauenden Mikroorganismen und sorgt für eine rasche Vermehrung der positiven Mikroorganismen. Zusätzlich enthält es Kalzium, Magnesium und Selen.

### Maßnahmen zum Aufbau der Darmflora:

Täglich 1 Esslöffel **ProTop Antioxidans** mit Wasser oder Saft schlückchenweise trinken = Probiotik.

Täglich 3 – 4 Teelöffel **ProTop Topinamburpulver Präbiotisch** mit Wasser oder Smoothie, Saft oder mit Joghurt trinken oder essen = Präbiotik.





## Unsere Sommer-Aktionspakete



### Gartenpaket

1x 5 Liter sEM-Garten flüssig  
1x 5 kg Bokashi + 400 Pellets  
1x s.EM 500 Pflanzenstärkungsmittel zum sprühen

Zum Sonderpreis von € 50,-. Sie sparen € 5,-



### Gesundheitspaket Darm

1x ProTop Antioxidans  
1x ProTop Topinamburpulver  
präbiotik

Zum Sonderpreis von € 50,-.  
Sie sparen € 5,-

Zusätzlich erhalten Sie pro Bestellung die Bonusmarken und alles frachtfrei geliefert.

Unser Garten:



## Veranstaltungstermine

**Montag 06.06.2016, 19.30 Uhr Vortrag**

Gesunder Darm, gesunder Mensch

**Dienstag 07.06.2016, 19.00 Uhr Vortrag**

Bad Neustadt, Pointcenter

„Effektive Mikroorganismen für unsere Gesundheit“

**Montag 04.07.2016, 19.30 Uhr Vortrag**

Friedhelm Gehret: Alles Wissenswerte  
zum Thema Krebs

(siehe auch unser Buchtipps unten)

**Stammtisch im August entfällt**

**Vom 01.08.2016 bis einschließlich 15.08.2016  
haben wir Betriebsurlaub.**

**Montag 05.09.2016, 19.30 Uhr Vortrag**

Dr. med. dent. Harald Streit über Zahngesundheit

## Buchtipps



„So heilte ich meinen Krebs“  
und 2. Auflage, ergänzt und  
überarbeitet

Autor Friedhelm Gehret,  
Preis 20,00 Euro, ab sofort bei  
uns erhältlich.



„Wunderbare Welt mit  
effektiven Mikroorganismen“

Autor: W. Krieger, J. Amthor.  
Preis 18,90 Euro, bei uns erhältlich.

## Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

Juni 2016		Juli 2016		August 2016	
Mi	01.06.	Sa	02.07.	Do	04.08.
Sa	04.06.	So	03.07. bis 15:00 Uhr	Fr	05.08.
So	05.06.	Fr	08.07.	Sa	06.08. bis 18:00 Uhr
Mo	06.06.	Sa	09.07.	So	07.08.
Sa	11.06.	So	10.07.	Mo	08.08.
So	12.06.	Mo	11.07.	Fr	12.08.
Mo	13.06.	Di	12.07.	Sa	13.08.
Di	14.06.	Fr	15.07.	Mi	17.08.
Mi	15.06. bis 15:00 Uhr	Sa	16.07.	Do	18.08. bis 18:30 Uhr
Sa	18.06.	So	17.07. bis 21:00 Uhr	So	21.08.
So	19.06.	Mi	20.07.	Mo	22.08.
Mo	20.06. bis 13:30 Uhr	Do	21.07.	Do	25.08.
Do	23.06.	Mo	25.07.	Fr	26.08.
Fr	24.06.	Di	26.07.		
Mo	27.06.	Fr	29.07.		
Di	28.06.	Sa	30.07.		
Mi	29.06. bis 12:00 Uhr				

Wir wünschen eine erholsame Sommerzeit und freuen uns sehr, wenn Sie uns und unsere Mikroorganismen weiterempfehlen.

Ihre Familie Amthor

### Öffnungszeiten:

Mo bis Do von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.00 Uhr  
Fr von 9.00 – 12.00 Uhr

**Vom 01.08.2016 bis einschließlich 15.08.2016 haben wir Betriebsurlaub.**

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

Eußenheimer Manufaktur UG  
(haftungsbeschränkt)  
An der Tabaksmühle 3  
97776 Eußenheim

Tel. 09353/996301  
Fax 09353/996302  
kontakt@eussenheimer-manufaktur.de  
www.pro-top.de