

### Liebe Freunde der spezifischen Effektiven Mikroorganismen,

in dieser Bakterienpost gebe ich praktische Hilfen zum Thema „Garten vorbereiten für den Winter“. Weiterhin gehe ich im gesundheitlichen Bereich auf die Psyche ein, denn es wird Herbst, die Tage kürzer und somit steht weniger Tageslicht für unser Wohlbefinden zur Verfügung.

Besonders gefreut haben uns zwei Zeitungsberichte. Zum einen in der Zeitschrift „Kraut und Rüben“, Ausgabe 07/2017 über Erfahrungen der Naturschule Otmar Dietz mit unseren **Bokashi +400 Pellets**. Der zweite Bericht stammt aus dem „Focus“, Ausgabe vom 15. Juli 2017 mit dem Titel „Gesundheit aus dem Bauch – wie Bakterien im Darm unser Wohlbefinden und die Gefühle steuern.“ In diesem sehr gut recherchierten Bericht wird endlich genau beschrieben, wie wichtig Bakterien für unsere Gesundheit sind. Eigentlich sind sie die Basis hierfür. Dies belegen inzwischen Forschungen aus aller Welt.

#### Wussten Sie schon, dass:

- es Bakterien seit 3 Milliarden Jahren gibt, den Menschen aber erst seit 20000
- wir ca. 1,5 kg Darmbakterien haben
- 1 Gramm Stuhl mehr Keime enthält als Menschen auf der Erde leben?

(mehr hierzu in der nächsten Bakterienpost)

Durch die **Vieva-Vital Analyse** sehen wir deutlich, wie viele Menschen an Darmproblemen sowie an Vitamin-, Aminosäuren und Mineralstoffmangel leiden. Diese stammen oft aus einer gestörten Darmflora, aber auch von Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau. Leider ist es inzwischen so, dass unsere Böden „leer“ sind und wir Vitalstoffverluste von teilweise 80 % haben. Jede Krankheit kann ihre Ursache auch in einem Mangel an Vitalstoffen haben. Deshalb ist es umso wichtiger, im eigenen Garten für ein aktives Bodenleben zu sorgen. Denn Gesundheit von Mensch und Tier beginnt im Garten, genauer: im Gartenboden, deshalb...

#### Boden richtig vorbereiten für den Winter:

Der Boden ist der „Darm der Pflanze“, daher 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 gesunde 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.

Im Spätherbst nochmals eine Gabe selbstgemachten Bokashi eingraben oder **Bokashi +400 Pellets** auf den Boden ausstreuen und mit EM-A oder unserer Fertiglösung **„spezifische Effektive Mikroorganismen Garten“** (200 ml pro 10 l) gießen. Danach den Boden mit Laub, Grasschnitt, Häckselgut usw. gut abdecken, nochmals mit sEM gießen und über den Winter ruhen lassen. 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 Symbotika 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 sowie sEM für den 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 herum bekommen nochmals **Bokashi +400 Pellets** oder selbst gemachten Bokashi (dieser muss eingegraben werden!) und wird mit spezifischen Effektiven Mikroorganismen gegossen. Danach wird gemulcht. Auch hier kann man das Mulchmaterial nochmals mit den Mikroorganismen begießen.

Bei Neupflanzungen von Sträuchern und Bäumen geben viele Anwender Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver MV 10:1 in das Pflanzloch. Das Loch mit Erde füllen, **Bokashi +400 Pellets** um die Pflanze herum streuen und mit **„spezifische Effektive Mi-**



Unser Gemüsegarten im August

**„kroorganismen Garten“** oder selbst hergestelltem EM-A angießen.

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. Sehr gut ist auch das Streuen von Bioholzkohle, Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver sowie unser **Terra Symbiotika schwarz**.

**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!

### **Passend zur Jahreszeit haben wir dieses Aktionspaket für Sie:**

Das Gesundheitspaket besteht aus **ProTop Power** und Nachtkerzenöl. **ProTop Power** ist eine Mischung aus Lupine, Hanf und Topinambur fermentiert. Die acht essentiellen Aminosäuren, die wir uns zuführen müssen, sind in **ProTop Power** enthal-

ten. Aminosäuren sind die Bausteine des Lebens. Sie sind wichtig für das Knochenwachstum, wirken vorbeugend bei Osteoporose, leistungssteigernd und verbessern die Herzleistung. Weiterhin haben Aminosäuren einen positiven Effekt im psychischen Bereich z.B. bei Abgeschlagenheit, Burn-Out oder Depressionen. Gerade im Herbst, zu Beginn der „dunklen Jahreszeit“, macht es daher Sinn, **ProTop Power** regelmäßig abends einzunehmen.

Bei den Messungen mit unserem **Vieva-Vital Analysegerät** sehen wir bei vielen Menschen einen Mangel an Tryptophan. Tryptophan ist eine Aminosäure und die Vorstufe von Melatonin und Serotonin. Melatonin ist wichtig um gut schlafen zu können, Serotonin wird benötigt um tagsüber leistungsfähig und gut gelaunt zu sein. Bei psychischen Problemen, Stress, Ängsten, Ärger, Wut usw. hat der Mensch einen höheren Bedarf an Tryptophan.

**ProTop Power** und/oder Nachtkerzenöl sind beste Quellen für Tryptophan. Dies bestätigen uns die Kontroll-Messungen nach regelmäßiger Einnahme sowie die positiven Rückmeldungen unserer Kunden.

## Nachtkerzenöl – Heilpflanze der nordamerikanischen Indianer

Die Samen der Nachtkerze enthalten Eiweiß (an deren Aufbau Aminosäuren wie Cystein, Methionin, Tryptophan beteiligt sind), Zellulose, Lignin und fettes Öl, das viele essentielle Fettsäuren enthält. Diese Fettsäure kann vom menschlichen Körper nicht synthetisiert und muss daher über die Nahrung zugeführt werden.

### Beste Tryptophan-Lieferant

Als eine der besten natürlichen Tryptophan-Quellen hat sich das Nachtkerzenöl in einer Studie als schmerzlindernd bei akuten und chronischen Krankheiten erwiesen. Es steigert zudem die Fähigkeit, Schmerzen zu ertragen. Naturheilpraktiker empfehlen 4-mal täglich je 1 g Nachtkerzenöl zur Linderung von Schmerzen und Nervenschädigungen bei diabetischer Neuropathie.

Mehr als 100 klinische Tests in 21 Ländern belegen, dass die Behandlung der Neurodermitis mit Nachtkerzenöl erfolgreich sein kann. Eine weitere Studie zeigte, dass Nachtkerzenöl das Zittern der Parkinson-Krankheit bei 55 % der Patienten, die mehrere Monate lang täglich 2 Teelöffel davon einnahmen, linderte. Das Nachtkerzenöl enthält Spuren der Aminosäure Tryptophan, welches die Wirksamkeit von L-Dopamin unterstützt.

**Achtung: Bei Epilepsie oder Schizophrenie darf das Öl nicht verwendet werden!**

### Botanik

Die Nachtkerze blüht an lauen Sommerabenden im Garten und an Wegrändern. Abends öffnet sie ihre schönen, gelben Blüten, die einen feinen Duft verströmen. Bei den ersten Sonnenstrahlen verwelken die zierlichen Blüten ganz schnell. Heute ist sie in ganz Europa verbreitet. Die rötliche Wurzel wurde früher als Gemüse, angemacht mit Essig und Öl, gegessen. Aus den Blüten, Blättern und Wurzeln der Pflanze lassen sich auch Heil-Tees, schmackhafte Salate sowie diverse Gerichte zubereiten. Aus den ölhaltigen Samen wird das kostbare Öl der Nachtkerze gewonnen. Die Nachtkerze kann auch selbst angepflanzt werden. Sie stellt keine hohen Ansprüche an den Boden und wächst fast überall.



Blüten der Nachtkerze

### Einmalige Wirkstoffe für Psyche, Haut und Immunsystem

Nachtkerzenöl hat einen natürlich hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure und dadurch eine positive, ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt. Diese besonders mehrfach ungesättigte Fettsäure kommt in der Natur nur äußerst selten vor, nämlich in Borretschsamen-Öl, Johannisbeersamen-Öl sowie in der Muttermilch.

### Nachtkerzenöl besitzt zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe für den Organismus und die Haut

Wichtige Inhaltsstoffe müssen vorhanden sein, damit das Nachtkerzenöl auch entsprechend wirken kann. Diese sind in erster Linie in den Nachtkerzensamen vorhanden, darin findet sich eine Menge Öl. Dieses Öl setzt sich unter anderem aus Gamma-Linolensäure und Linolsäure zusammen. Dies sind mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren. Die Gamma-Linolensäure wird auch oft als GLA bezeichnet. GLA ist für die Zellerneuerung sowie den Stoffwechselprozess zuständig und kann so auch den Cholesterinspiegel senken.

Da der Körper die Omega-6-Fettsäuren nicht selbst bilden kann, muss diese Fettsäure über die Nahrung zugeführt werden. Der Organismus baut die Omega-6-Fettsäuren dann unter anderem auch in die Haut ein. Eine wichtige Aufgabe ist daher, die Barrierefunktion zu stärken und somit Feuchtigkeitsverluste zu verringern.

**Nachtkerzensamenöl-Kapseln gelten nicht als Medikament, sondern als diätisches Lebensmittel.**

**Nebenwirkungen:** Die Nachtkerze ist zwar eine natürliche Heilpflanze, dennoch kann es bei der Verwendung zu Nebenwirkungen kommen, allerdings sind diese sehr selten. Bei oraler Einnahme von Nachtkerzenöl in Kapselform kann es z.B. zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden kommen. Bei einer Unverträglichkeit gegen Nachtkerzenöl sollte auf die Einnahme/Verwendung verzichtet werden.

Dies gilt auch, wenn Sie bereits gerinnungshemmende Medikamente nehmen, sowie für Frauen, die an östrogenabhängiger Brustkrebserkrankung leiden. Hier ist eine Einnahme von Nachtkerzenöl nicht empfehlenswert. Bei starken Nebenwirkungen sollte man einen Arzt aufsuchen.

### **Schwangerschaft und Stillzeit**

Während der gesamten Schwangerschaft kann Nachtkerzenöl eingenommen werden. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit groß, Frühgeburten zu verhindern sowie für einen komplikationsfreien, leichten Geburtsvorgang zu sorgen. Darüber hinaus dient es der Entwicklung von Gehirn und Augen des Babys. Die werdende Mutter kann so einer Depression vorbeugen.

Die positive Wirkung von Nachtkerzenöl wird in den meisten Fällen erst nach mehreren Wochen bei regelmäßiger Anwendung spürbar.

Nachtkerzenöl sollte man nicht als Wundermittel ansehen, vor allem bei kurzfristiger Einnahme. Es kann immer eine Zeit lang dauern, bis sich der Körper auf das Öl eingestellt hat und es seine positiven Eigenschaften voll entfalten kann.

### **Anwendungsbereiche:**

- rheumatoide Arthritis, diverse Entzündungskrankheiten u.a. auch Polyarthritis oder Morbus Bechterew
- Wundbehandlung, Hautprobleme beim Säugling
- Hautentzündung, Juckreiz, Hauttrockenheit, Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte
- Kopfschmerzen
- Allergien wie z. B. Pollenallergie
- Regulierung des Fettstoffwechsels

- Prämenstruelles Syndrom (Tage vor den Tagen)
- Wechseljahresbeschwerden, als Verjüngungskur
- Hyperaktivität bei Kindern (ADHS)
- erhöhter Cholesterinspiegel, Gefäßkrämpfe
- Schutz vor Herzinfarkt ist gegeben
- Symptome der Multiplen Sklerose (MS) werden abgeschwächt
- psychische Beschwerden, die auf ein hormonelles Ungleichgewicht zurückzuführen sind
- positive Auswirkung auf die Beschaffenheit von Haut und Nägel

### **Nachtkerzenöl – Einnahme & Dosierung**

Nachtkerzenöl eignet sich für die innere und äußere Anwendung. Erhältlich ist es in Form von Kapseln oder als Öl. Die Einnahme von Nachtkerzenöl richtet sich nach Grad und Art der Beschwerden, daher muss die Dosierung der entsprechenden Beschwerde und dem damit verbundenen Schweregrad angepasst werden. Da Nachtkerzenöl ein Naturheilmittel ist, wirkt es anders als z. B. synthetisch hergestellte Medikamente. Natürliche Mittel haben nicht nur Auswirkungen auf ein spezielles Symptom, sondern regeln gleichzeitig die gesamten Körpervorgänge. Deswegen sollte das Nachtkerzenöl nach dem Abklingen der Beschwerden weiterhin eingenommen werden.

### **Innerliche Anwendung von Nachtkerzenöl**

Für die innerlichen Wirkungen kann das Nachtkerzenöl flüssig, als Zutat im Essen, oder mittels Kapsel als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

- Kapsel: Eine Kapsel enthält meistens 500 mg Öl. Es können 1–2 Kapseln täglich eingenommen werden
- Tropfen: 10 Tropfen können 1–2 mal am Tag eingenommen werden

Bei akuten Beschwerden kann die Einnahme auf 6–8 Kapseln oder 1 bis 2 Teelöffel erhöht werden. Ideal ist die Einnahme zusammen mit einer Mahlzeit.

### **Äußerliche Anwendung von Nachtkerzenöl**

Bei trockener, rissiger Haut oder auch nässenden Wunden sowie entzündeten Gelenken empfiehlt es sich, reines Nachtkerzenöl zu verwenden. Besteht eine Entzündung oder ein Ausschlag, sollte das

(kalt gepresste) Nachtkerzenöl unverdünnt auf die entsprechende Hautpartie aufgetragen werden. Alternativ kann Nachtkerzenöl auch zur Pflege in vorhandene Cremes oder Lotionen gemischt werden. Auf dem Markt befinden sich zahlreiche Cremes mit unterschiedlichen Konzentrationen von Nachtkerzenöl.

### **Anwendung bei Tieren**

Auch Tiere profitieren von der Wirkung der Nachtkerze. Tiermediziner erzielen eine positive Wirkung, wenn die Tiernahrung mit Nachtkerzenöl angereichert wird. Parasitenstiche und Hautprobleme beim Vierbeiner werden auch gern äußerlich mit Nachtkerzenöl behandelt.

### **Die Inhaltsstoffe**

Wichtig ist vor allem, dass das Öl aus den Nachtkerzensamen auf hochwertige Weise gewonnen wird. Im Detail besteht das Nachtkerzenöl aus:

- 74 % mehrfach ungesättigter Linolsäure
- 8,7 % Gamma-Linolsäure
- 8 % einfach ungesättigte Ölsäuren
- ca. 8 % gesättigten Fettsäuren

Darüber hinaus enthält das Öl aus Nachtkerzensamen auch Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamin E.

### **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 übernimmt 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.

## Unsere Herbst-Aktionspakete:



**Herbstpaket  
für Boden und Pflanzen**  
1x 5 l sEM-Garten flüssig  
1x 5 kg Bokashi  
+ 400 Pellets  
1x 500 g EM-Keramikpulver

Zum Sonderpreis von **€ 53,-**.  
Sie sparen € 6,90 gegenüber Einzelkauf.



**Gesundheitspaket**  
1x ProTop Power  
(50 Kapseln à 400 mg)  
1x 50 ml Nachtkerzenöl  
bio

Zum Sonderpreis von **€ 47,-**.  
Sie sparen € 4,60 gegenüber Einzelkauf.

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

Seit Juli 2017 haben wir eine Zweigstelle mit Laden  
im Pointcenter bei Dr. dent. Harald Streit  
Gartenstraße 11, 97616 Bad Neustadt  
Tel.: 097 71-60 10  
Auch hier werden Vieva-Vital Analysen auf Termin  
durchgeführt.

## Buchtipps



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

## DVD Tipp



Back2Health  
Neue Wege zur Gesundheit  
Preis 34,90 Euro,  
bei uns erhältlich.

## Veranstaltungstermine

**Montag 05.09.2017**

**19:30 Uhr Vortrag**

Dr. med. dent. Harald Streit über Zahngesundheit  
In der Eußenheimer Manufaktur

**Mittwoch 11.09.2017**

**19:30 Vortrag**

Boden vorbereiten für den Winter  
Referent: Jürgen Amthor  
Pointcenter 97616 Bad Neustadt Gartenstraße 11

**Montag 09.10.2017**

**19:30 Uhr Vortrag**

Boden vorbereiten für den Winter  
Referent: Jürgen Amthor  
In der Eußenheimer Manufaktur

**Montag 06.11.2017**

**19:30 Uhr Vortrag**

Gesund und fit durch den Winter  
mit den optimalen Vitalstoffen  
Referent: Harald Stumpf, ganzheitlicher Ernährungsberater  
In der Eußenheimer Manufaktur

**Montag 04.12.2017**

**19:30 Uhr Vortrag**

Jahresrückblick und Weihnachtsfeier mit Geschichten und Märchen von unserem fleißigen sEM-Anwender Reinald Rickmeyer.

Wer möchte darf gerne Plätzchen mitbringen.

**Am Montag, den 2. Oktober und am Montag, den 30. Oktober bleibt der Betrieb geschlossen.**

## Impressionen:



Jürgen Amthor und Prof. Dr. Maurer, einer der anerkanntesten Alzheimerforscher, beim Erfahrungsaustausch über Probiotik.



Seminare für Therapeuten in der Eußenheimer Manufaktur

## Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

| September 2017 |        |               | Oktober 2017 |        |               | November 2017 |        |                     |
|----------------|--------|---------------|--------------|--------|---------------|---------------|--------|---------------------|
| Fr             | 01.09. |               | So           | 01.10. | ab 14:00 Uhr  | Fr            | 03.11. | ab 11:00 Uhr        |
| Sa             | 02.09. | bis 19:00 Uhr | Mo           | 02.10. | ab 11:00 Uhr  | Sa            | 04.11. |                     |
| Di             | 05.09. | ab 02:00 Uhr  | Di           | 03.10. |               | Di            | 07.11. | ab 12:00 Uhr        |
| Mi             | 06.09. |               | Sa           | 07.10. |               | Mi            | 08.11. |                     |
| Sa             | 09.09. | ab 02:00 Uhr  | So           | 08.10. | bis 17:00 Uhr | Do            | 09.11. | bis 09:00 Uhr       |
| Do             | 14.09. | ab 07:00 Uhr  | Mi           | 11.10. | ab 05:00 Uhr  | Sa            | 11.11. | ab 15:00 Uhr        |
| Fr             | 15.09. |               | Do           | 12.10. |               | So            | 12.11. |                     |
| Mo             | 18.09. | bis 19:00 Uhr | Sa           | 14.10. | ab 18:00 Uhr  | Mo            | 13.11. | bis 12:00 Uhr       |
| Di             | 19.09. |               | So           | 15.10. |               | Do            | 16.11. | 05:00 bis 20:00 Uhr |
| Fr             | 22.09. | ab 08:00 Uhr  | Mo           | 16.10. |               | Fr            | 17.11. | ab 04:00 Uhr        |
| Sa             | 23.09. | ab 15:00 Uhr  | Sa           | 21.10. |               | Di            | 21.11. | ab 06:00 Uhr        |
| So             | 24.09. |               | So           | 22.10. | bis 09:00 Uhr | Mi            | 22.11. |                     |
| Mi             | 27.09. | ab 16:00 Uhr  | Di           | 24.10. | ab 06:00 Uhr  | Do            | 23.11. | bis 18:00 Uhr       |
| Do             | 28.09. |               | Mi           | 25.10. |               | Do            | 26.11. | ab 03:00 Uhr        |
| Fr             | 29.09. |               | Do           | 26.10. |               | Mo            | 27.11. |                     |
|                |        |               | Fr           | 27.10. | bis 12:00 Uhr | Do            | 30.11. | ab 21:00 Uhr        |
|                |        |               | So           | 29.10. | ab 19:00 Uhr  |               |        |                     |
|                |        |               | Mo           | 30.10. |               |               |        |                     |
|                |        |               | Di           | 31.10. | bis 16:00 Uhr |               |        |                     |

Wir wünschen eine bunte Herbstzeit und freuen uns sehr, wenn Sie uns und unsere Mikroorganismen weiterempfehlen.

Ihre Familie Amthor

Montag, 02.10.2017 und Montag, 30.10.2017 geschlossen

### 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!