

Online-Kurs mit Dr. Anne Katharina Zschocke

„Miteinander: Bakterien & Mensch“

Lernmaterial #5



Lernziele

für das Modul #5

- Lerne darüber, was EM beim Menschen bewirken können.
- Verstehe die Hinweise zur Anwendung beim Menschen.
- ÜBUNG: Überlege Dir, wie Du EM für Dich und Deine Gesundheit einsetzen möchtest.

Überblick: EM für den Menschen

EM können bei Menschen eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bieten, darunter u.a.:

Wiederherstellung der Vielfalt und Fülle des Mikrobioms

Minderung von Unverträglichkeiten

Verbesserung der Verdauung

Förderung eines gesunden Stoffwechsels

Verbesserung der Hautgesundheit

Korrektur psychischer Störungen

Verbesserung der Funktionen von Gehirn und Nerven

Steigerung der Lebensqualität

Unterschied von EM und EMa

Wenn man EM mit Melasse nach Anleitung eine Woche lang fermentiert, vermehren sie sich und werden dann EMa genannt. Für die Anwendung beim Menschen nimmt man nur die original kultivierten, also gekauften EM und keine selbst vermehrten EMa. Denn eine kontrollierte Qualität ist wichtig und diese wird von den Herstellern geboten. EM für den Boden (z.B. „Urlösung“) und andere Sonderprodukte, z. B. Für den Haushalt, sind nicht zum Verzehr gedacht.

Merke !

Wichtige Hinweise zur Anwendung von EM für Menschen:

Verwende nur EM-Präparate, die speziell für die Anwendung und Einnahme für Menschen zugelassen sind. Die Dosierungsanweisungen des Herstellers beziehen sich prinzipiell auf gesunde Menschen und können zu hoch sein. Beziehe Dich lieber auf die Dosierungen in den Büchern bzw. wie sie in der Live-Fragestunde gegeben werden.

Man beginnt immer mit einer kleinen Menge und steigert sie langsam.

Nutze keine EM-Sonderprodukte, da diese nicht für die Anwendung bei Menschen bestimmt sind.

Inhaliere keine EM.

EM- können über den Kontakt der Bakterien mit der Schleimhaut bei der innerlichen Einnahme auf die Atemwege wirken.

Nutze EM nicht mit einer Nasendusche.

Der Einsatz von EM geschieht immer und überall auf eigene Verantwortung.

EM-Produkte sind kein Ersatz für nötige Medikamente.

Wenn du an einer Erkrankung leidest, solltest du dich in jedem Fall zuerst an einen Arzt oder Heilpraktiker wenden.

Es ist wichtig zu beachten, dass EM keine „Wundermittel“ sind, sondern ein ursprünglich natürlicher Bestandteil von Ernährung. Sie können jedoch erfahrungsgemäß bei vielen gesundheitlichen

Problemen helfen, wenn sie richtig verwendet werden. Sie beheben den Mangel, der durch den heutigen naturentfremdeten Lebensstil entsteht. Das menschliche Mikrobiom ist in ständigem Austausch mit den Mikroben des Lebensraumes: aus der Luft, dem Wasser, der Nahrung und von Kontakten mit Menschen, Tieren und Pflanzen. Je mikrobengesünder die Lebensräume sind, desto besser ist es für die menschliche Gesundheit. Und wo darin gesunde Mikroben fehlen, lässt sich mit EM die Gesundheit unterstützen.

Reflexion



Frage Dich, wie Du in Deinem bisherigen Leben mit Bakterien oder anderen Mikroben Deines Körpers umgegangen bist.

Welche Medikamente hast Du in Deinem Leben bekommen, die das Mikrobiom beeinträchtigt haben?

Was fördert Dein Mikrobiom?

Welche Kosmetik und Körperpflegemittel benutzt Du, die auf Dein Mikrobiom wirken?

Wie sind Deine Lebensrhythmen? Fühlst Du Dich in Einklang mit der Welt?

Wenn nicht: Wie könntest Du dies verbessern?

Vielleicht magst Du Menschen aus der Generation der über 80jährigen fragen, wie sie den Umgang mit Bakterien als junge Menschen erlebt haben? Wie war es für sie, als Mitte des 20.Jh der Gebrauch von Antibiotika und Desinfektion im Alltag aufkam?