



Effektive Mikroorganismen

Nicht erst seit der Veröffentlichung des bekannten Buches „Darm mit Charme“ von Giulia Enders haben viele Menschen erkannt, welche entscheidende Rolle Darmbakterien für unsere Gesundheit spielen. Der Darm und seine Besiedlung mit nützlichen Mikroorganismen sind in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Begriffe wie Laktobakterien, Bifidobakterien und Probiotika sind deshalb Laien inzwischen meist geläufig. In diesem Zusammenhang sind die Forschungen und Erkenntnisse eines japanischen Agrarwissenschaftlers ebenfalls sehr interessant. Prof. Dr. Teruo Higa entdeckte bereits in den 1980er Jahren, welche positive Effekte verschiedene Mikroorganismen auf den Menschen, auf Tiere und Pflanzen allgemein haben. Er fasste diese freundlichen Mikroben unter der Bezeichnung „effektive Mikroorganismen“ zusammen. Für sie hat sich inzwischen auch die Abkürzung EM durchgesetzt.

DAS SOLLTEST DU WISSEN ÜBER Effektive Mikroorganismen (EM)



Was sind EM?

Es handelt sich bei Mikroorganismen um mikroskopisch kleine Lebewesen. Sie sind regelmäßig nicht mit bloßem Auge erkennbar, weil sie durchschnittlich nur etwa 0,03 mm groß sind. Überwiegend geht es dabei um Einzeller wie beispielsweise Milchsäurebakterien.

Wie wirkt die EM?

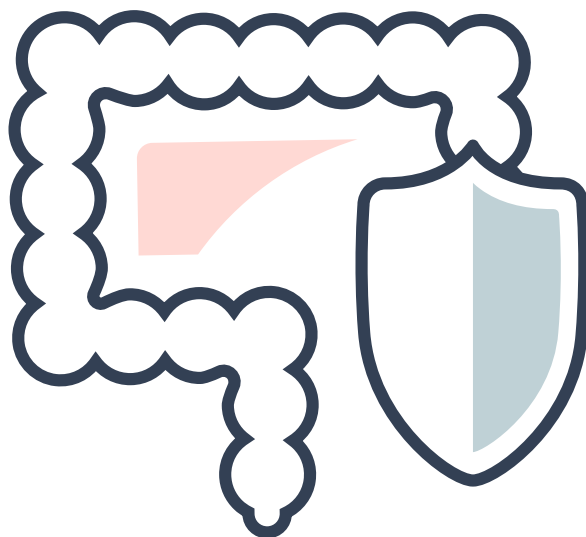
Die Darm-Mikrobiotika formen im Darm eine Verteidigungslinie gegen schädigende Fremdstoffe und Erreger. Die nützlichen Mikroorganismen bauen im Darm eine Barriere gegen unerwünschte Erreger auf. Sie stehen nicht nur im Wettbewerb mit den Krankheitserregern im Hinblick auf Nährstoffe sowie Besiedlungsplätze, sie bilden darüber hinaus selbst antibakterielle Stoffe aus.

Wie werden EM eingenommen?

Die Probiotika sollten immer mindestens in einem zeitlichen Abstand von 30 Minuten zu einer Mahlzeit eingenommen werden. Eine Dosis sollte 10 ml nicht unterschreiten, weil nur mit dieser Mindestmenge Bakterienstämme in ausreichender Zahl in den Darm gelangen. Eine Einnahme von bis zu 2 × 10 ml pro Tag ist möglich.

Gegen welche Beschwerden helfen EM?

- ⊕ Gegen Verdauungsstörungen wie Blähungen
- ⊕ bei Durchfall oder Verstopfung
- ⊕ zur Stärkung der Immunabwehr
- ⊕ zur verbesserten Aufnahme von Mikronährstoffen und der Förderung der Verdauung
- ⊕ bei depressiven Verstimmungen
- ⊕ zur Darmsanierung und zur Darmreinigung
- ⊕ bei Müdigkeit und Erschöpfung



Fazit: Warum sind Effektive Mikroorganismen so gesund?

Effektive Mikroorganismen beim Menschen können zur Beseitigung vieler Gesundheitsstörungen, insbesondere im Verdauungsbereich beitragen. Man kann mit ihnen die Darmflora aufbauen, beispielsweise nach einer Behandlung mit Antibiotika. Bifidobakterien, Laktobakterien und andere nützliche Bakterienstämme, sowie auch nützliche Hefen, sorgen wieder für ein neues Gleichgewicht im Mikrobiom. Deshalb eignen sich Probiotika nicht nur bei bereits eingetretenen Gesundheitsstörungen und Belastungen, sondern auch zur Vorsorge. Eingebettet in ein Multi Ferment von Yoyosan werden die nützlichen Kleinstlebewesen in ihrem natürlichen Umfeld aufgenommen.

Inhaltsverzeichnis

1. Was sind Effektive Mikroorganismen?	4
2. Wie wirken Effektive Mikroorganismen?	4
4. Gegen welche Beschwerden helfen Effektive Mikroorganismen?	6
4.1 Gegen Verdauungsstörungen wie Blähungen	6
4.2 bei Durchfall oder Verstopfung	7
4.3 zur Stärkung der Immunabwehr	7
4.4 zur verbesserten Aufnahme von Mikronährstoffen und der Förderung der Verdauung	7
4.5 bei depressiven Verstimmungen	7
4.6 zur Darmsanierung und zur Darmreinigung	8
4.7 bei Müdigkeit und Erschöpfung	8
6. Fazit: Warum sind Effektive Mikroorganismen so gesund?	8
Grußwort der Redaktion	9

Effektive Mikroorganismen

Die Erkenntnisse über EM, also effektive Mikroorganismen und ihren Einfluss besonders auf die Darmflora haben neue Möglichkeiten eröffnet, mit spezifischen Nahrungsergänzungsmitteln auf Multi Ferment Basis Gesundheit und Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Der japanische Wissenschaftler hatte bei seinen Forschungen auch festgestellt, dass unsere modernen Formen der Bewirtschaftung von Landflächen mit dem Einsatz von Pestiziden und Düngern die natürliche Aufnahme von nützlichen Bakterien behindern können. Die Mikroben befinden sich normalerweise auf pflanzlichen Nahrungsmitteln, überleben aber häufig den Einsatz von Pestiziden nicht.

1. Was sind Effektive Mikroorganismen?

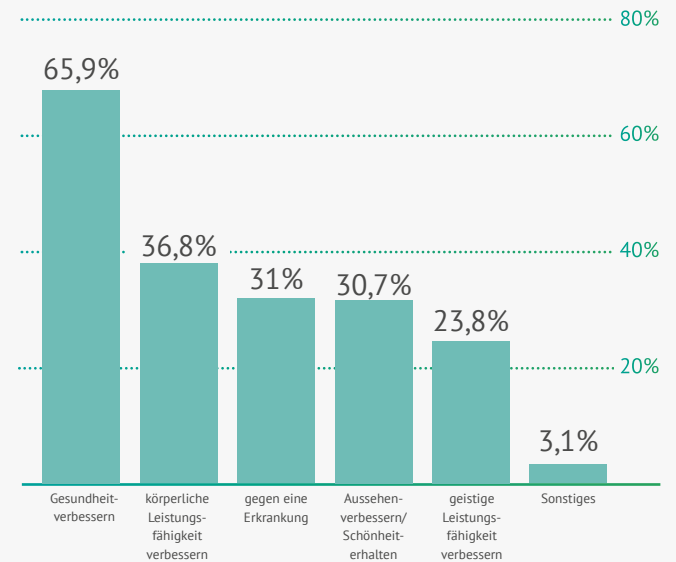


Es handelt sich bei Mikroorganismen um mikroskopisch kleine Lebewesen.

Sie sind regelmäßig nicht mit bloßem Auge erkennbar, weil sie durchschnittlich nur etwa 0,03 mm groß sind. Überwiegend geht es dabei um Einzeller wie beispielsweise Milchsäurebakterien. Andere zählen, wie manche nützlichen Hefen, zu den Mehrzellern. Mikroorganismen umgeben uns. Sie können in unseren Körper eindringen. Dabei erweisen sie sich manchmal als nützliche Helfer für unser Wohlbefinden, zu anderen Zeiten aber auch als schädliche Krankheitserreger. Nützliche Kleinstlebewesen leben mit uns und in unserem Körper in einer Art Symbiose. Wir profitieren dabei von ihrer Anwesenheit, sie finden unter anderem in unserem Darm eine ideale Umgebung für ihr Überleben. Nicht immer aber schaffen wir diese idealen Lebensumstände für sie. Nehmen wir beispielsweise Antibiotika ein, um schädliche Bakterien zu vernichten, werden auch die nützlichen Bakterien getötet.

Die Bezeichnung „Effektive Mikroorganismen“ stammt aus Japan. **Damit werden solche mikroskopisch kleinen Lebewesen umschrieben, die überwiegend im Darm von Menschen und Tieren leben und dabei das Wohlbefinden sowie die Gesundheit positiv beeinflussen können.** Viele dieser Mikroorganismen finden sich auf

Umfrage zu den **Verwendungsgründen** von **Nahrungsergänzungsmitteln** in Deutschland



Veröffentlichungsdatum Juni 2017; Region Deutschland

Quelle: <https://de.statista.com/>

pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse. Werden künstliche Dünger und Pestizide eingesetzt, verringert sich nach Auffassung vieler Experten die Zahl der „guten“ Mikroorganismen, die wir mit der Nahrung aufnehmen.

2. Wie wirken Effektive Mikroorganismen?



EM besiedeln vor allem den menschlichen Darm. Dort bilden sie das, was gemeinhin von Laien früher als Darmflora bezeichnet wurde. Mediziner und Wissenschaftler sprechen heute lieber vom Mikrobiom. Die nützlichen Mikroorganismen halten den Aufbau des Mikrobioms im Gleichgewicht. Das bedeutet, dass sie ungesunde Erreger verdrängen. Außerdem bildet der Darm einen nicht unwesentlichen Teil des körperlichen Immunsystems. **Die Darm-Mikrobiotika formen im Darm eine Verteidigungslinie gegen schädigende Fremdstoffe und Erreger.** Immerhin ist die Oberfläche des Dünndarms über 200 m² groß. Diese Fläche, die Nährstoffe und Flüssigkeit aufnimmt, kann auch als An-

griffsfläche für schädliche Mikroorganismen dienen. Die nützlichen Mikroorganismen bauen im Darm eine Barriere gegen unerwünschte Erreger auf. Sie stehen nicht nur im Wettbewerb mit den Krankheitserregern im Hinblick auf Nährstoffe sowie Besiedlungsplätze, sie bilden darüber hinaus selbst antibakterielle Stoffe aus. Damit kann das Wachstum schädlicher Bakterien gehemmt werden.

Positive Mikroorganismen beim Mensch stärken nicht nur die Immunabwehr. Obwohl die Forschung in diesem Bereich noch lange nicht abgeschlossen ist, gehen Wissenschaftler inzwischen auch davon aus, dass sich im Darm eine Art zweites Gehirn befindet. Unser Darm verfügt über ein eigenes Nervensystem. Über Botenstoffe stehen die Mikroorganismen im Darm im Kontakt zu Schaltstellen im Gehirn. Außerdem verbindet der Hirnnerv Vagus den Darmbereich mit dem Gehirn. Es besteht so ein reger Informationsaustausch in beide Richtungen.

Es mehren sich die Hinweise darauf, dass beispielsweise psychische Befindlichkeiten wie sie etwa bei Depressionen eine Rolle spielen, mit dem Aufbau des Mikrobiom im Darm zusammenhängen können. Die eigene Darmflora aufbauen kann deshalb Einfluss auf unser Wohlbefinden in seiner Ganzheit haben. Eine gesunde Darmflora ist außerdem entscheidend dafür, dass wertvolle Nährstoffe aus der Ernährung angemessen aufgenommen und vom Organismus verwertet werden können. Viele Beschwerden in der Verdauung haben damit zu tun, dass diese Nährstoffverwertung nicht mehr einwandfrei funktioniert, weil das Mikrobiom sich nachteilig verändert hat.

Verantwortlich für nachteilige Veränderungen des Mikrobioms sind dabei vor allem denaturierte Lebensmittel, mit denen wir nicht in ausreichendem Maße positive Mikroorganismen verzehren.

Auch der Einsatz von Arzneimitteln wie Antibiotika schadet den „guten Mikroorganismen“ in unserem Darm. Nach einer Antibiotika-Behandlung sind auch die nützlichen Mikroorganismen im menschlichen Darm geschädigt oder tot.

Schließlich kann es mit fortschreitendem Lebensalter und in besonderen Lebenssituationen wie bei Stress zu Veränderungen der Darm-Mikrobiotika kommen. Es ist noch nicht abschließend erforscht, warum diese Veränderungen auftreten, aber es gibt sie. Tatsächlich ist es am Ende so, dass jeder Mensch eine individuelle Zusammensetzung von Mikroorganismen in seinem Darm aufweist. Der Darm ist zwar der primäre Ort für die Besiedlung mit nützlichen Mikroorganismen. Grundsätz-

lich sind aber bestimmte „gute“ Kleinstlebewesen auf allen Schleimhäuten ebenso auf der Haut. Sie erfüllen überall bestimmte Aufgaben.

In der Zusammenfassung: Effektive Mikroorganismen beim Menschen können zu

- ✔ einer stabilen Immunabwehr
 - ✔ einer funktionierenden Verdauung
 - ✔ einer optimalen Verwertung von Mikro- und Makronährstoffen
 - ✔ stabilen Stoffwechselfunktionen
 - ✔ einer ausgeglichenen Gemütslage
 - ✔ einer gesunden, reinen Haut
 - ✔ allgemeinem Wohlbefinden
- beitragen.

Wirkung auch bei Tieren: EM für das Pferd, Hunde, Katzen und Pflanzen

Auch Tiere wie Pferde, Hunde, Katzen und sogar Pflanzen können von EM profitieren. Effektive Mikroorganismen beim Pferd oder beim Hund wirken in ähnlicher Weise wie beim Menschen, da alle Säugetiere über ein Mikrobiom verfügen. Auch unsere Haustiere leiden vielfach unter Fehlernährung und damit einhergehenden Gesundheitsstörungen.

Effektive Mikroorganismen beim Pferd haben sich insbesondere deshalb bewährt, weil auch diese Pflanzenfresser häufig nicht mehr ausreichend nützliche Bakterienstämme mit ihrer pflanzlichen Nahrung aufnehmen. Auch beim Hund kann es empfehlenswert sein, den Darm zu reinigen und eine Darmsanierung vorzunehmen. Unsere Haustiere wie Hunde und Katzen leiden ebenso wie wir unter Durchfällen, Blähungen und anderen Verdauungsstörungen. Auch bei den Tieren kann die Aufnahme von wertvollen Mikronährstoffen gestört sein. Insbesondere bei gestressten, kränkenden und geschwächten Tieren können zusätzliche Bifidobakterien und Laktobakterien oft viel bewirken.

Man kann die nützlichen Kleinstlebewesen sogar dem Gießwasser für Blumen zusetzen. Sie in die Blumenerde einzubringen, ist eine weitere Möglichkeit. Blumen und Grünpflanzen reagieren auf die nützlichen Mikroben mit großer Blührefreude und gesteigertem Wachstum.

3. Welche Effektive Mikroorganismen sind die Besten?



Sollen positive Mikroorganismen vom Menschen zusätzlich über eine Nahrungsergänzung aufgenommen werden, muss ein hochwertiges Produkt dieser Art bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Wird beispielsweise mit den Bakterienstämmen eine Darm-sanierung angestrebt, muss die Nahrungsergänzung es ermöglichen, dass sich nützliche Darmbakterien dauerhaft im Darm ansiedeln können. Der Darmaufbau gelingt außerdem nur, wenn die Probiotika in den Darm gelangen können. Sie dürfen nicht vorher durch die Magensäure zerstört werden.

Das Produkt Lacto EM Bio von Yoyosan bringt hier optimale Voraussetzungen mit. Es enthält 32 lebende Bakterienkulturen, die in einem Multi Ferment mit Kräutern sowie Früchten natürlichen Ursprung verbunden sind. Die Fermentierung ist ein natürlicher Prozess, bei dem sich nützliche Mikroorganismen bilden. Dieses Prinzip ist zum Beispiel bekannt aus Nahrungsmitteln wie Kefir. Gerade Kefir hat für einige Menschen allerdings den Nachteil, dass die Milchsäurebakterien hier in vergorener Milch eingebunden sind. Das ist nicht für alle Menschen gleich bekömmlich.

Dagegen bilden die Kräuter- und Fruchtauszüge für die Milchsäurebakterien in Lacto EM Bio eine hervorragende Grundlage. Sie können in diesen eingebettet auch den oberen Verdauungsbereich passieren und den Darm erreichen. Zuckerrohrmelasse aus zertifiziertem Anbau bietet den nützlichen Mikroorganismen außerdem eine ausgezeichnete Nahrungsgrundlage. Diese sorgt für deren weitere Vermehrung und Stabilität im Produkt. Das Fermentprodukt wird auch von Menschen vertragen, die mit dem Verzehr von Milch Schwierigkeiten haben.

Lacto EM Bio ist

- ✔ in seiner flüssigen Form angenehm aufzunehmen.
- ✔ enthält Probiotika in großer Anzahl (2 x 10¹⁰ KBE) und Varietät.
- ✔ bringt die EM-Bakterien wohlbehalten in den Darmbereich.
- ✔ ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe und andere synthetische Zusätze hergestellt worden.
- ✔ mit einer Reihe wertvoller Kräuter- und Pflanzenauszüge verbunden, die die Gesundheit ebenfalls unterstützen können.

- ✔ als Multi Ferment ein natürliches Produkt.
- ✔ sparsam im Verbrauch und so für eine Kur sowie längere Anwendung bestens geeignet.

Wer effektive Mikroorganismen kaufen möchte, erhält mit den Probiotika von Yoyosan ein optimales Produkt.

EM kaufen – worauf ist besonders zu achten?

Nur hochwertige Produkte führen zur Zufuhr von EM Bakterien in den Darm. Wenn im Sinne von „Darm mit Charme“ vermehrt effektive Mikroben wie Bifidobakterien und Laktobakterien den Darm erreichen sollen, ist das nur mit einer professionellen Rezeptur möglich. Qualitätsprodukte in diesem Bereich sind frei von Zusatzstoffen. Sie enthalten die nützlichen Bakterienstämme in so ausreichender Anzahl, dass in kurmäßiger Anwendung eine dauerhafte Besiedlung mit den nützlichen Mikroorganismen möglich wird. Effektive Mikroorganismen kaufen heißt, auf Qualitätsprodukte wie das Multi Ferment von Yoyosan zu vertrauen.

4. Gegen welche Beschwerden helfen Effektive Mikroorganismen?



EM effektive Mikroorganismen können bei einer Vielzahl von Beschwerden und Beeinträchtigungen des Wohlbefindens eingesetzt werden.

Wie Frau Enders in ihrem Buch „Darm mit Charme“ umfassend beschreibt, sind Schädigungen des Mikrobioms im Darmbereich für viele unterschiedliche Beeinträchtigungen und Verdauungsstörungen verantwortlich.

4.1 Gegen Verdauungsstörungen wie Blähungen

Blähungen sind eine sehr lästige Erscheinung, die viele Menschen quält. Gern wird über das Thema nicht gesprochen, weil die übermäßige Gasbildung im Verdauungsbereich den meisten Menschen peinlich ist. Wenn sich im Darm vermehrt Gase bilden, deutet das auf eine bakterielle Fehlbesiedlung hin. Blähungen können zum Beispiel im Anschluss an eine Antibiotikabehandlung, an eine Operation im Unterleibsbereich oder aber auch im Laufe der Zeit durch eine unausgewogene Ernährung entstehen. Oftmals entstehen diese Störungen auch dann, wenn an sich nützliche Bakterien nicht an

der richtigen Stelle im Darm sitzen. So unterscheidet sich der Dünndarm in seiner bakteriellen Besiedlung von anderen Darmbereichen.

Zur vermehrten Gasbildung kommt es ebenfalls, wenn bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr in der vorgesehenen Form verstoffwechselt werden. Diese liegen übermäßig lang im Darm fest, sodass es zu Gärungsprozessen kommt.

EM Bakterien können eine angegriffene Darmflora aufbauen und so zur Darmsanierung beitragen. Probiotische Bakterienstämme wie die Bifidobakterien sowie Laktobakterien gelangen wieder an den von für sie vorgesehenen Platz und nehmen dort ihre Aufgaben wahr. Bei intensiven Blähungen kann das Produkt zweimal täglich in einer Dosierung von 10 ml je Anwendung verzehrt werden. Die Einnahme erfolgt etwa 30 Minuten vor einer Mahlzeit.

4.2 bei Durchfall oder Verstopfung

Auch diese Verdauungsstörungen gehen häufig auf Ungleichgewichte im Mikrobiom zurück. **Nützliche Bakterienstämme können hier dabei helfen, den Darm zu reinigen (insbesondere bei Verstopfung) und die Verdauung wieder in geregelte Bahnen führen.** Gleichzeitig können sie eine Darmflora aufbauen, die dauerhaft im Gleichgewicht bleibt. Vielfach entsteht gerade Durchfall im Anschluss an eine Antibiotika-Behandlung. Deshalb empfiehlt es sich immer, nach der Einnahme von Antibiotika effektive Mikroorganismen zusätzlich zuzuführen. Der Darmaufbau kann also bereits vorsorglich erfolgen. Empfehlenswert sind hier Dosierungen von einmal oder zweimal täglich jeweils 10 ml mindestens 30 Minuten vor einer Mahlzeit.

4.3 zur Stärkung der Immunabwehr

Der Zusammenhang zwischen einer ausgeglichenen Darmflora und dem Immunsystem wurde bereits oben kurz angerissen. **Wer häufig unter Infekten leidet, kann dies möglicherweise auch auf ein gestörtes Mikrobiom im Darm zurückführen.** Insbesondere treten in diesem Kontext Erkältungen, aber auch Magen-Darm-Infekte verstärkt auf. Sind nicht mehr in ausreichendem Maße nützlichen Darmbakterien vorhanden, ist ihre Fähigkeit, schädliche Erreger zurückzudrängen, vermindert. Es gelingt dann verstärkt schädlichen Mikroorganismen, sich im Darm anzusiedeln und auch in andere Körperbereiche einzudringen. So häufen sich Infekt-Sympto-

me, aber auch Entzündungsreaktionen.

Gelingt es in diesem Zusammenhang zum Beispiel verschiedenen schädlichen Erregern, sich im Darm niederzulassen, kann es zu einer Vielzahl verschiedener gesundheitlicher Beeinträchtigungen und Symptome kommen.

Aktuelle wissenschaftliche Forschungen weisen unter anderem auch darauf hin, dass beispielsweise Übergewicht und die verstärkte Gier nach der Aufnahme von Zucker mit der Besiedlungssituation im Darmbereich zusammenhängen können. Deshalb lohnt sich auch hier eine Kur mit nützlichen Mikroorganismen. In der Regel empfiehlt sich eine längere Einnahmedauer über mehrere Monate mit einmal 10 ml pro Tag mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit.

4.4 zur verbesserten Aufnahme von Mikronährstoffen und der Förderung der Verdauung

Eine verminderte Aufnahme von essenziellen Mikronährstoffen macht sich oftmals nur durch sehr allgemeine Beschwerden und Symptome bemerkbar. Erschöpfung, Müdigkeit, Hauterscheinungen und ein allgemeines Unwohlsein können in diese Richtung deuten. Für eine funktionierende Aufnahme von Mikro- und Makronährstoffen sorgt das Mikrobiom. Dabei gehen viele dieser Stoffe im Dünndarmbereich in andere Körperbereiche über.

Bestimmte Defizite bei Vitaminen und anderen Mikronährstoffen lassen sich auch labortechnisch beim Arzt feststellen. Sind die Defizite schlecht erklärbar und gehen auch nicht auf eine Fehlernährung zurück, können Störungen in der Darmflora eine Rolle spielen. Eine Kur mit nützlichen Darmbakterien kann dabei Abhilfe schaffen und die Verstoffwechslung der wichtigen Nährstoffe wieder in Gang setzen. Empfehlenswert ist eine kurmäßige Anwendung mit einmal 10 ml täglich über einen längeren Zeitraum.

4.5 bei depressiven Verstimmungen

Obwohl die genauen Zusammenhänge zwischen dem Mikrobiom im Darm und einer stabilen Psyche noch nicht abschließend erforscht sind, mehren sich die Hinweise, dass Ungleichgewichte bei den Darmbakterien depressive Verstimmungen fördern können. **Deshalb ist auch im Kontext mit Depressionen an eine Darmsanierung und an einen Darmaufbau mit Bakterienstäm-**

men wie die Bifido- sowie Laktobakterien zu denken. Sie können vor allem dabei helfen, das Energieniveau in unseren Organismus allgemein zu heben und die häufig mit depressiven Verstimmungen eingehenden Erschöpfungszustände zu lindern. In der Dosierung von 1 x 10 ml täglich kann das Multi Ferment Produkt Behandlungsansätze auf der Ernährungsebene unterstützen helfen.

4.6 zur Darmsanierung und zur Darmreinigung

Viele Menschen schwören darauf, ihren Darm mindestens einmal im Jahr kurmäßig zu sanieren. Unser modernes Leben, vor allem unsere Ernährungsgewohnheiten, bringen viele Belastungen für das Mikrobiom mit. Auf die eine oder andere Weise werden die nützlichen Bakterienkulturen im Körper geschädigt. Deshalb ist eine zusätzliche Versorgung mit effektiven Bakterienstämmen auch dann sinnvoll, wenn noch keine ernsthaften Symptome und Beschwerden bestehen. Viele der genannten Verdauungsstörungen und Ungleichgewichte in der Darmflora entwickeln sich schleichend. Hier kann es deshalb sinnvoll sein, bereits Vorsorge zu treffen. Eine kurmäßige Anwendung mit einmal täglich 10 ml Ferment-Produkt ist empfehlenswert. Die Kur kann beispielsweise mit einer Frühjahrskur verbunden werden oder auch im Anschluss an eine Fastenkur zur Anwendung kommen.

4.7 bei Müdigkeit und Erschöpfung

Erschöpfungszustände können viele Ursachen haben. Hier kann auch die Zusammensetzung des Mikrobioms im Darm eine große Rolle spielen. Dabei sind die Zusammenhänge häufig komplex. **Eine gestörte Darmflora führt zur verminderten Aufnahme von Mikronährstoffen, zu Verdauungsbeschwerden und zu einer unzureichenden Verstoffwechslung allgemein.** Ständige Verdauungsstörungen belasten das allgemeine Wohlbefinden. Das kostet Energie. Deshalb ist bei unklaren Erschöpfungszuständen auch immer an eine Darmsanierung zu denken. Je nach Intensität kann dabei sogar über eine längere Zeit eine Anwendung des Produkts zweimal täglich mit jeweils 10 ml erfolgen.

5. Wie werden Effektive Mikroorganismen eingenommen bzw. wie dosiert man sie?



Die Probiotika sollten immer mindestens in einem zeitlichen Abstand von 30 Minuten zu einer Mahlzeit eingenommen werden. So können sie den Magenbereich passieren, ohne von der Magensäure zerstört zu werden. Das Produkt ist tropfenweise anwendbar. Eine Dosis sollte 10 ml nicht unterschreiten, weil nur mit dieser Mindestmenge Bakterienstämme in ausreichender Zahl in den Darm gelangen. Eine Einnahme von bis zu 2 x 10 ml pro Tag ist möglich. **Es kann eine längere Zeit in Anspruch nehmen kann, die Darmflora aufzubauen und die Bakterienstämme ins Gleichgewicht zu bringen. Deshalb ist die Anwendung in Form einer Kur über einen längeren Zeitraum empfehlenswert.** Eine solche Kur kann auch beliebig oft im Jahr wiederholt werden.

6. Fazit: Warum sind Effektive Mikroorganismen so gesund?



Effektive Microorganismen beim Menschen können zur Beseitigung vieler Gesundheitsstörungen, insbesondere im Verdauungsbereich beitragen. Man kann mit ihnen die Darmflora aufbauen, beispielsweise nach einer Behandlung mit Antibiotika. Bifidobakterien, Laktobakterien und andere nützliche Bakterienstämme, sowie auch nützliche Hefen, sorgen wieder für ein neues Gleichgewicht im Mikrobiom. Deshalb eignen sich Probiotika nicht nur bei bereits eingetretenen Gesundheitsstörungen und Belastungen, sondern auch zur Vorsorge. Eingebettet in ein Multi Ferment von Yoyosan werden die nützlichen Kleinstlebewesen in ihrem natürlichen Umfeld aufgenommen. **Der Verzehr von nützlichen Bakterien in flüssiger Form sorgt nicht nur für eine optimale Aufnahme der Mikroorganismen, sondern auch für eine einfache und angenehme Anwendung.** Die im Produkt außerdem enthaltenen Kräuterzusätze können ebenfalls zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen. Effektive Mikroorganismen bei Mensch und Tier sind wertvolle Gesundheitshelfer.





Berufsverband
für gesundheitlichen
Verbraucherschutz & Vorsorge

Grußwort der Redaktion

Verehrte Leserin, verehrter Leser,

wir freuen uns, dass Sie unseren kostenfreien **Leitfaden heruntergeladen haben**.

Wir hoffen, Sie finden dort alle Informationen, die Sie benötigen und die Sie sich erhofft haben.

Falls Sie Aspekte vermissen, oder gerne auch für jedwede Art von Anregung und Kritik, dann schreiben Sie uns am besten gleich hier einen Kommentar:

www.bgvv.org/nahrungsergaenzung/effektive-mikroorganismen

Wir wünschen Ihnen eine gute Gesundheit!

Herzliche Grüße,
Ihr BGVV



Bernhard Frenzel – seit
20 Jahren Heilpraktiker



Beatrix Philipp – Diplom-
Soziologin & Heilpraktikerin

Warum können Sie dem
BGVV vertrauen?

**Unsere redaktionellen
Richtlinien**
