

Dr. Higa's Original™

Endlich ein EM Drink,
der Gross und Klein schmeckt!

EM Honig Drink

Fermentiertes Erfrischungsgetränk mit Honig*.
Wir produzieren gute, natürliche Mikroben.



0,5 l CHF 16.–
1 l CHF 26.–



EM Schweiz AG

EM Schweiz AG
Arnisägestrasse 43b
3508 Arni

031 701 12 12
info@em-schweiz.ch
www.em-schweiz.ch



*Wir verwenden Honig
aus dem Emmental,
von Bienen die mit der
EM-Technologie
behandelt werden.

Da lebt was in Ihnen! - Wie Bakterien unsere Gesundheit fördern

Bakterien sind Keime, die Krankheiten auslösen - so lautet die allgemeine Annahme. Stimmt, doch dies ist nur eine Seite. Der Grossteil aller Bakterien ist nämlich nützlich. Bakterien erhalten die Gesundheit und sind gar unerlässlich für unsere Lebensfähigkeit.

Bakterien besiedeln den gesamten menschlichen Körper, was ganz normal ist. Je nach Lokalität und Art üben sie unterschiedliche Funktionen aus. Durch spezifische Bakterienpräparate lassen sich die Gesundheit unter anderem des Darms, der Haut und des Abwehrsystems positiv beeinflussen.

Der Darm - der grösste Tummelplatz für Bakterien

Die Darmflora ist der Hauptsitz des Immunsystems. Ihre Bakterien verdrängen Krankheitserreger, bekämpfen Entzündungen und leiten Fremdstoffe aus (Entgiftung). Daneben erfüllen Darmbakterien viele weitere wichtige Funktionen, unter anderem produzieren sie bestimmte Fettsäuren und unterstützen die Verdauung durch den Abbau schwer verdaulicher Ballaststoffe. Eine intakte Darmflora ist ausserdem wichtig für die Funktion der Darmbarriere. Diese kontrolliert, welche Stoffe vom Körper in den Darm gelangen.

Umgekehrt produzieren Darmbakterien Substanzen, die über die Darmwand in den Blutkreislauf vorstossen. Darunter sind auch neurologisch aktive wie die Glückshormone Serotonin und Dopamin.

Das Mikrobenvolk im Darm beeindruckt durch eine enorme Anpassungsfähigkeit. So ändert sich dessen Zusammensetzung binnen 24 Stunden, falls jemand, der sich überwiegend pflanzlich ernährt, plötzlich viele tierische Produkte isst oder umgekehrt. Ebenfalls weiss man, dass schlanke oder junge Menschen eine abwechslungsreichere Darmflora als Übergewichtige und Senioren aufweisen.

Die typisch westliche Ernährungsweise mit wenig Ballaststoffen, viel tierischem Fett und Proteinen kann die Vielfalt der Darmbakterien verringern. Es bestehen erste Hinweise, dass sich dadurch spezifische Bakterien vermehren, die in Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gebracht werden.

Textquelle: Auszug aus „Gesund und Vital“, Ausgabe 3/2018, Seiten 12–15