

Immer mehr Menschen möchten ihren Darm mit guter Ernährung und entsprechenden prä- oder probiotischen Ergänzungen pflegen.

Wir fassen in diesem Beitrag zusammen, was pro- und präbiotisch überhaupt bedeutet und warum die EM-Technologie aus dem EM Honig Drink und EMIKOSAN ein besonders reichhaltiges Nahrungsergänzungsmittel macht, das mit natürlich positiven Mikroorganismen fermentiert wird.

## Der Unterschied von Prä- und Probiotika

Präbiotika sind Lebensmittel, die «Futter» für bereits im Darm angesiedelte Bakterien liefern. Über die regelmässige Aufnahme präbiotischer Lebensmittel können bestimmte Bakterienspezies wie Milchsäure- oder Bifidobakterien gefördert werden, die sich positiv auf die Darmgesundheit auswirken.

Als präbiotische Lebensmittel gelten Pflanzen (z.B. Schwarzwurzeln, Pastinaken, Chicorée), die einen hohen Anteil für den Menschen nicht verdaubarer Kohlenhydrate (Ballaststoffe) enthalten. Diese Ballaststoffe können allerdings von den Bakterien im Dickdarm als Nahrung genutzt werden und fördern sie entsprechend in ihrer Entwicklung.

Industriell hergestellte präbiotische Nahrungsergänzungsmittel können pflanzlichen (z.B. Inulin) oder tierischen Ursprungs (z.B. Lactulose) sein, sind konzentriert und werden täglich in geringen Mengen konsumiert.

Als Probiotika werden Lebensmittel bezeichnet, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten. Zahlreiche Studien haben bestätigt, dass sie einen gesundheitsfördernden Einfluss auf den Menschen oder das Tier haben können, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Zu den probiotischen Lebensmitteln zählen Joghurt, Sauerkraut, einige Wurstsorten, Quark oder auch Käse. Für ihre probiotische Wirkung auf den Organismus ist es wichtig, dass das Nahrungsmittel tatsächlich noch lebende Bakterien enthält, wenn es verzehrt wird. In industriell verarbeiteten Lebensmitteln sind die Mikroorganismen z. B. durch Pasteurisierung meist nicht mehr lebendig.

Von den probiotischen Lebensmitteln nochmal abzugrenzen sind probiotische Nahrungsergänzungsmittel. Sie enthalten in konzentrierter Form mehrere Millionen bis Milliarden lebensfähige Bakterien und werden nur in geringen Mengen nach einzuhaltender Herstellerempfehlung konsumiert.

Industriell hergestellt gibt es auch sogenannte Synbiotika, die durch Kombination von einem Pro- mit einem Präbiotikum entstehen.

## EM Honig Drink und EMIKOSAN: Nicht nur das was draufsteht, sondern viel mehr wert

Die Produktion von den fermentierten Getränken (EM Honig Drink und EMIKOSAN) erfolgt unter Verwendung natürlich positiver Starterkulturen und vieler weiterer natürlicher Zutaten, die nicht sterilisiert werden und daher ihre spezifischen Bakterien ins Produkt einbringen.



Der Wert entsteht im Laufe der Fermentation aller natürlichen Zutaten, bei der sich positive Mikroorganismen vermehren und eine Vielzahl für sie typische Stoffwechselprodukte freisetzen. Während der Fermentation (=Reifungsprozess) gehen alle enthaltenen Bakterien intensive Wechselbeziehungen miteinander ein. Auch der fertige EM Honig Drink und das fertige EMIKOSAN werden nicht mehr thermisch behandelt, alle Stoffe bleiben daher unverändert bestehen.

## **Nahrungsergänzungsmittel mit Bakterienkulturen und das Besondere am EM Honig Drink / an EMIKOSAN**

Inzwischen gibt es eine Vielzahl an Nahrungsergänzungsmitteln, die verschiedene Bakterienkulturen enthalten. Für eine Beurteilung vom EM Honig Drink / von EMIKOSAN oder vermeintlich ähnlichen Produkten muss bedacht werden, dass die Betrachtung der Wirkung einzelner bekannter probiotischer Stämme nicht ausreichend ist.

Beim EM Honig Drink / bei EMIKOSAN handelt es sich um eine komplexe Mischung mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Die Wirkung ist nicht ausschliesslich auf einzelne Bakterienstämme zurückzuführen. Die differenzierten Fermentationsverfahren der EM-Technologie bewirken, dass sich im fertigen Produkt die Gesamtheit aller Bestandteile ausgewogen ergänzen. Neben den unterschiedlichen Mikroorganismen-Arten spielen vor allem die natürlichen Inhaltsstoffe mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen eine entscheidende Rolle. Durch das «Miteinander» der verschiedenen Mikroorganismen während der Fermentation entsteht ausserdem eine einzigartige Kombination von Stoffwechselprodukten, die den EM Honig Drink / das EMIKOSAN zu einem ganz besonderen Nahrungsergänzungsmittel machen.

Im Vergleich zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln mit Mikroorganismen liegt das Besondere in der EM-Technologie: Hierbei geht es immer um Symbiosen verschiedener Mikroorganismen untereinander, bei denen sich Wirkungen bündeln und Kräfte gesteigert werden. Natürliche Prozesse stehen im Mittelpunkt, nicht etwa eine definierte Bakterienmischung, die in Summe nicht das leisten kann, was die einzelnen Kulturen zu leisten vermögen, weil sie sich untereinander nicht ergänzen, möglicherweise sogar behindern.

## **EM-Technologie ist Wissens- und Entwicklungsgrundlage für den EM Honig Drink / das EMIKOSAN**

EM Honig Drink / EMIKOSAN ist ein Originalprodukt der EM-Technologie von Prof. Higa. Er stellte fest, dass für die Wirksamkeit eines Produkts mit Mikroorganismen nicht die Anzahl und Menge der enthaltenen Stämme eine Rolle spielt, sondern dass vielmehr die Kombination der ausgewählten Arten und ihr spezifisches «Zusammenspiel» entscheidend sind.

Für alle EM-Produkte gilt: «Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile», was durch dieses Zitat von Aristoteles wunderbar zusammengefasst werden kann und auch auf die Eigenschaften von EM Honig Drink / EMIKOSAN zutrifft. Das verkaufsfertige EMIKOSAN hat einen viel höheren Wert für den Körper als die isoliert betrachteten Eigenschaften seiner einzelnen Zutaten.

## **Fazit**

Der Wert vom EM Honig Drink / von EMIKOSAN ergibt sich im Laufe der Fermentation natürlicher Zutaten, die ihre spezifischen Bakterien ins Produkt einbringen. Als Starterkulturen werden weitere, natürliche und positive Mikroorganismenarten zugesetzt. Während der Reifung vermehren sich positive Mikroorganismen und setzen für sie typische Stoffwechselprodukte frei. Nach Abschluss der Fermentation wird EM Honig Drink / EMIKOSAN nicht thermisch behandelt, sodass alle Fermentationsprodukte unverändert erhalten bleiben.

Das Besondere am EM Honig Drink / an EMIKOSAN – im Vergleich zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln mit Bakterienkulturen – liegt in der Kraft des Zusammenspiels aller natürlichen Zutaten sowie den Mikroorganismen und ihren Stoffwechselprodukten, die während der Fermentation entstehen.