

Inhalt

Vorwort	1
Die Welt der Mikroorganismen unter der Lupe	2
Einführung in Effektive Mikroorganismen	3
Was sind Effektive Mikroorganismen?	3
Geschichte und Entwicklung	4
Bedeutung für die menschliche Gesundheit	6
Grundlagen der Anwendung	8
Auswahl und Beschaffung	8
Vermehrung und Kultivierung	10
Die richtige Lagerung	12
Sicherheitsaspekte bei der Anwendung	13
Anwendungsbereiche im Alltag	15
Ernährung	15
Körperpflege	18
Haushalt	20
Wohnumfeld und Garten	22
Effektive Mikroorganismen und die Gesundheit	27
Stärkung des Immunsystems	27
Einsatz bei Allergien	29
Einsatz bei Verdauungsproblemen	31
Psychische Erkrankungen	35
Wundversorgung mit EM	37
EM-Produkte und ihre Anwendung in der Praxis	39
EM-Anwendungen im Haus	39
EM-Anwendungen im Garten	42
EM-Anwendungen in der Tierhaltung	46
EM-Anwendungen für die Körperpflege und Gesundheit	50
Erfahrungsberichte und Fallstudien	53
Persönliche Erfahrungen und Erfolgsgeschichten	53
Fallstudien zur Anwendung von EM	56
Experteninterviews	60

EM-Anwendungen in besonderen Situationen	63
Schwangerschaft und Stillzeit	63
EM-Anwendungen für Kinder und Babys.....	66
Sport und körperlicher Aktivität	69
Die Zukunft von Effektiven Mikroorganismen	72
Aktuelle Forschung und neue Erkenntnisse.....	72
Potenzial von Effektiven Mikroorganismen in der Medizin.....	74
Ausblick auf weiterentwickelte Anwendungsmöglichkeiten.....	75
Die Rolle von Effektiven Mikroorganismen im ökologischen Kontext.....	76
 Bonus: 30 Rezepte mit Effektiven Mikroorganismen	 78
Ernährung	78
Hausgemachtes Sauerkraut	79
Scharfe, fermentierte Rote Bete mit Edamame	81
Fernöstlich fermentierte Karotten.....	83
Mango-Paprika-Ferment.....	84
Fermentierter Knollensellerie mit Kokosmilch nach Thai-Art.....	85
Fruchtig frische EM-Kräuterlimonade.....	86
EM-Superfood-Chiapudding	87
Leckeres Rote-Beete-Sandwich mit EM	88
EM-X-Gold-Körnerbrot ohne Mehl	90
EM-Meal-Prep – Bunter Couscous-Salat.....	91
Körperpflege	92
EM-Deo-Creme	93
2-in-1-Haferflocken-Peelingmaske mit EM	94
EM-Basilikum-Mundspülung.....	95
Relax-Badesalz mit Effektiven Mikroorganismen	96
EM-Fussbad gegen Käsefüsse	97
Harmonisierendes EM-Duschgel.....	98
Pflegende Gesichts- und Körperlotion mit EM	99
Haushalt	100
EM-Handspülmittel	101
WC-Reiniger mit Effektiven Mikroorganismen	102
Duftender EM-Flächenreiniger mit Bokashi Oil	103
DIY-Spülmaschinen-Tabs mit EM	104
Nachhaltige Scheuermilch mit EM-Keramikpulver	105
EM-Fensterreiniger mit schwarzem Tee.....	106

Wohnumfeld und Garten	107
EM Mud Balls zur Teichpflege	108
Einfacher und schneller Mottenschutz.....	109
EM-Raumspray mit Bokashi Oil	110
Kompost-Tee für Garten- und Zimmerpflanzen	111
EM-Paste für Rindenverletzungen bei Bäumen	112
Gartengeräte entrostet	113
Deko aus EM-Salzteig	114
Produktverzeichnis.....	115
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	119