

### Liebe Freunde der spezifischen Effektiven Mikroorganismen,

es war ein heißer Sommer und wir hoffen, Sie hatten eine gute Ernte. Mit meiner letzten Bakterienpost lag ich diesmal genau richtig, um auf die Folgen und Lösungen der Klimaerwärmung aufmerksam zu machen. Ich denke auch, dass die Gießtipps richtig gut zu diesem Sommer gepasst haben. Da wir eine Umstellung bei der Versendung der Bakterienpost hatten und improvisieren mussten, hatte sich der postalische Versand unseres Juni-Newsletters verzögert. Hierfür möchten wir uns an dieser Stelle entschuldigen. Der Versand per Email lief reibungslos. Falls Sie – auch im Sinne der Umwelt – Ihre Bakterienpost zukünftig per Mail statt auf dem Postweg erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine formlose Nachricht an: [info@eussenheimer-manufaktur.de](mailto:info@eussenheimer-manufaktur.de).

In der aktuellen Bakterienpost möchte ich wieder praktische Hilfen zum Thema „Garten vorbereiten für den Winter“ geben und auf das Verhältnis zwischen Darmbakterien sowie Ernährung für die Psyche im Herbst eingehen. Diesen Zusammenhang sehen wir immer mehr bei unseren Messungen (Vieva Vital-Analyse und Dunkelfelddiagnostik).

Besonders gefreut hat uns der Beitrag im Bayerischen Fernsehen über uns und unsere Bakterien. Zur besten Sendezeit, Freitag 19:00 Uhr, in „Unser Land“ wurde der Bericht gesendet. Die Resonanz war sehr gut und wir haben uns über die positiven Kommentare sehr gefreut. Der Tag mit dem Kamerateam vom Bayerischen Rundfunk war auch für mich ein Erlebnis. Vielen Dank auch an den Biowinzer Christian Ehrlich aus Rödelsee, der über seine positiven Erfahrungen mit unseren Mikroorganismen berichtet hat.

Wussten Sie schon:

- dass es Bakterien seit 3 Milliarden Jahren gibt, den Menschen aber erst seit 20000?
- dass wir ca. 1,5 kg Darmbakterien haben?
- dass 1 g Stuhl mehr Keime enthält als Menschen auf der Erde leben? (mehr hierzu in der nächsten Bakterienpost)

Durch die Vieva Vital-Analyse sehen wir, wie viele Menschen Darmprobleme, aber auch Vitamin-, Aminosäuren und Mineralstoffmängel aufweisen: Diese stammen oft von einer gestörten Darmflora, aber auch von Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau. Leider ist es inzwischen so, dass unsere Böden „leer“ sind und wir Vitalstoffverluste von teilweise 80 % erleiden. Jede Krankheit kann ihre Ursache auch in einem Mangel an Vitalstoffen haben. Deshalb ist es umso wichtiger, im eigenen Garten für ein aktives Bodenleben zu sorgen. Denn Gesundheit von Mensch und Tier beginnt im Garten, genauer: im Gartenboden, deshalb:

#### **Boden richtig vorbereiten für den Winter:**

Der Boden ist der „Darm der Pflanze“, deshalb ist es sehr wichtig, den Boden wie einen lebenden Organismus zu behandeln. Nur in einem gesunden Boden können gesunde Pflanzen gedeihen. Im Herbst stellen wir die Weichen für eine reiche und gesunde Ernte im kommenden Jahr! Bitte keinesfalls den Boden mit dem Spaten umgraben, sondern nur leicht aufhacken, da sonst die Bodenbakterien und Kleinstlebewesen stark gestört und dezimiert werden. Die „Frostgare“, wie sie im Volksmund genannt wird, haben wir schon lange nicht mehr. Lassen Sie die Regenwürmer Ihren Boden lockern! Auch das Argument, hoher Unkrautdruck beim „Nichtumgraben“ ist widerlegt, da sich Samen teilweise 10 Jahre im Boden halten und dann zum Vorschein kommen, wenn die Verhältnisse es erfordern. Die Ackerwinde zeigt uns z.B., dass unser Boden verdichtet ist, die Brennessel, dass wir Stickstoff im Boden haben. Empfehlung: Im Spätherbst nochmals eine Gabe selbstgemachten Bokashi eingraben oder **Bokashi + 400 Pellets** auf die Böden ausstreuen und mit EM-A oder unserer Fertiglösung „**spezifische Effektive Mikroorganismen Garten**“ (200 ml pro 10l) gießen. Danach den Boden mit Laub, Grasschnitt, Häckselgut usw. gut abdecken, nochmals mit sEM gießen und über den Winter ruhen lassen. So entstehen keine Fäulnisprozesse im Boden und das Mulchmaterial wird gut von den Regenwürmern angenommen. Als Alternative zum Mulchen empfehlen wir: Nach dem Ernten den Boden nur auflockern und Herbstsaaten wie Feldsalat, Spinat, Wintersalat, Kresse, Roggen, Inkarnat-Klee, Alexan-

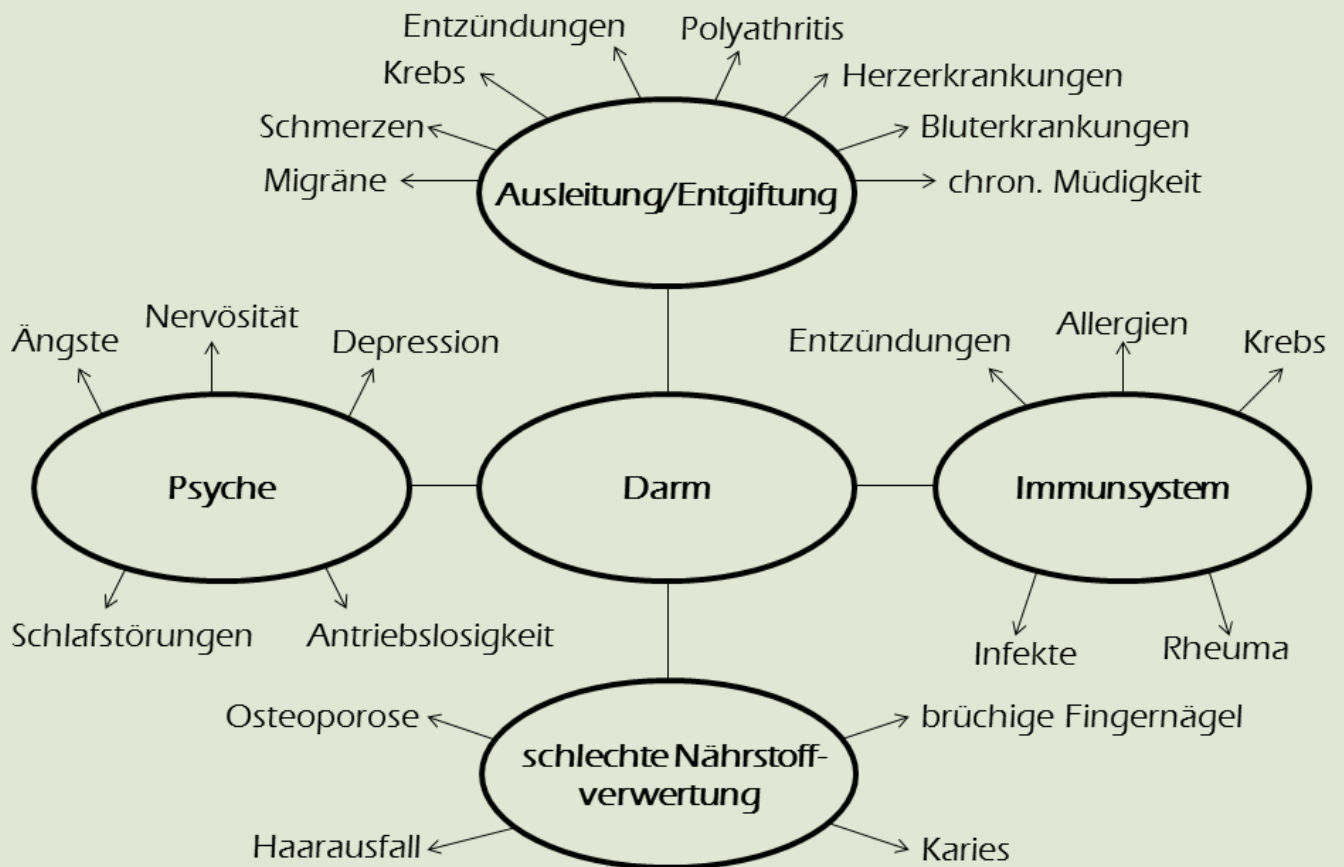
driner-Klee usw. aussäen. Vor dem säen nochmals **Bokashi+ 400 Pellets** ausstreuen oder eigenen Bokashi mit unserem **Terra Symbotika** schwarz verwenden und den Boden gut mit **spezifischen Effektiven Mikroorganismen** gießen. Bäume behandelt man mit einem breiartigen Anstrich, der aus Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver im Verhältnis 10:1 und **sEM Garten** oder EM-A angerührt wird. Dies ersetzt das Kalken der Bäume und sorgt über den Winter für guten Schutz. Die Baumscheiben um die Bäume herum bekommen nochmals **Bokashi + 400 Pellets** oder selbst gemachtes Bokashi (dieses muss eingegraben werden!) und wird mit spezifischen Effektiven Mikroorganismen gegossen. Danach wird gemulcht. Auch hier sollte man das Mulchmaterial nochmals mit den Mikroorganismen begießen. Bei Neupflanzungen von Sträuchern und Bäumen geben viele Anwender Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver MV 10:1 in das Pflanzloch. Das Loch mit Erde füllen, **Bokashi + 400 Pellets** um die Pflanze herum streuen und mit „spezifischen Effektiven Mikroorganismen Garten“ oder selbst hergestelltem EM-A angießen. Anschließend mulchen nicht vergessen! Gut bewährt hat sich bei

Sträuchern und Erdbeeren Miscanthusmulch von Rainer Keßler, Steingrund 1, 97797 Wartmannsroth/Dittlofsroda. Telefon 0 93 57/14 71, Mobil 0173/3933092, kontakt@miscanthus-kessler.de

Im Herbst fällt viel Laub, welches sich sehr gut zum Kompostieren oder für die eigene Bokashiproduktion eignet: Den Komposthaufen schichtweise alle 20 cm mit spezifischen Effektiven Mikroorganismen im Mischungsverhältnis 200 ml auf 10 l Wasser gießen. Um Terra Preta herzustellen, benötigen Sie noch Bioholzkohle, Urgesteinsmehl und EM-Keramikpulver. In unserem **Terra Symbiotika** schwarz ist dies alles enthalten. Streuen Sie es schichtweise alle 20 cm auf den Kompost und Sie produzieren die beste Erde. **Tipp:** Um die Haltbarkeit von Obst und Gemüse zu verlängern, streuen viele Anwender EM-Keramikpulver auf die Pflanzen. Auch beim Einmachen von Marmelade, Gurken usw. einfach eine Messerspitze EM-Keramikpulver mit in die Gläser geben!

**Bei Fragen rund um das Thema Garten stehen wir gerne zur Verfügung!**





## Darm und Psyche

Hirnforscher bestätigen, „Wir sind Marionetten unserer Darmbakterien“. Die Darmflora hat Einfluss auf sämtliche Aspekte unserer Gesundheit – besonders auf unser Gehirn, sagt der Neurologe John Cryan. Sprachlich gibt es diese Verknüpfung längst: Man hat Schmetterlinge im Bauch, ein emotional aufwühlender Vorfall schlägt einem auf den Magen. Welche Verbindung besteht tatsächlich zwischen Darm und Hirn? Gefühlt wissen wir seit langer Zeit, dass es hier einen Zusammenhang gibt. Vor rund zehn Jahren haben Forscher herausgefunden, dass der Schlüssel die Darmbakterien und deren Zusammensetzung sind. Sie haben Einfluss auf sämtliche Aspekte unserer Gesundheit – nicht nur auf den Magen-Darm-Trakt, sondern etwa auch auf unser Herzkreislaufsystem. Neurowissenschaftler interessiert aber besonders unser Gehirn. Heute kann man sagen: Unsere Darmbakterien beeinflussen, wie es uns geht und wie wir uns verhalten. Forscher haben das vorerst an Mäusen getestet. Sie ließen sie in einer sterilen Umgebung aufwachsen, sodass sie keine

Darmbakterien aufwiesen. Erste Ergebnisse zeigten, dass deren Gehirne sich nicht normal entwickelten. Besonders betroffen waren die Teile des Gehirns, die aktiv sind, wenn man Angst hat. Auch war ihr Verhalten anders als das von Vergleichsmäusen – die keimfreien Tiere hatten ein dauerhaft erhöhten Stresslevel. Diese Versuche lassen sich natürlich so nicht mit Menschen durchführen. Es ist aber erwiesen, dass Menschen mit traumatischen Erlebnissen in der Kindheit mit höherer Wahrscheinlichkeit in ihrem weiteren Leben psychisch erkranken. Die Forscher haben herausgefunden, dass bei diesen Menschen auch die Zusammensetzung der Darmbakterien anders ist als bei Menschen ohne solche Erfahrungen. Man kann also im Darm ablesen, ob man in seinem frühen Leben psychischem Stress ausgesetzt war. Bei Mäusen funktioniert das auch nachweislich umgekehrt: Nimmt man ihnen die Bakterien, leiden sie an Dauerstress. Hier kommt die Ernährung ins Spiel. Mit der richtigen Ernährung und Probiotika Stress verhindern: Tiere wurden mit gewissen Lactobakterien gefüttert, sie haben auf Stress weniger



intensiv reagiert – sie verhielten sich, als wären sie auf Valium. Auch im Gehirn war die Veränderung nachweisbar. Eine Forschergruppe in Kalifornien hat kürzlich ein vergleichbares Experiment mit Menschen durchgeführt. Man hat Frauen ein fermentiertes Getränk mit bestimmten Probiotika und Lactobakterien verabreicht. Sie konnten in den gleichen Bereichen eine veränderte Gehirnaktivität feststellen.

Sicher ist, dass eine Verbindung zwischen Darm und Hirn besteht. Man kann sich das biologisch so vorstellen: Es gibt einen Nerv, den Vagus, dieser sendet Signale vom Gehirn in alle Regionen des Körpers. Forscher bewiesen in Tierversuchen: Schneidet man diesen Nerv durch, reagieren die Mäuse nicht mehr auf die Darmbakterien, die wir ihnen zuführen. Er spielt also eine zentrale Rolle. Auch eine falsche Ernährung könnte schlechte Signale vom Darm ins Hirn leiten. Bis in die 80er Jahre wurde in Dänemark Menschen mit Magengeschwüren der Vagusnerv durchtrennt. Ein großer Teil der Bevölkerung dort lebt also ohne diesen Darm-Hirn-Vermittler! Eine Studie zeigt, dass diese Menschen um fünfzig Prozent seltener an Parkinson erkranken. Das sagt uns: Es gibt wohl auch Signale, die vom Darm ins Gehirn geleitet werden, die schlecht für uns sein könnten. Eine Forschung zeigt, dass Mäuse ohne Darmbakterien weniger sozialfähig sind. Unsere soziale Ader sitzt also möglicherweise in der Verdauung und spielt hier eine große Rolle. Die Erklärung könnte darin liegen, dass Bakterien lange da waren, bevor das menschliche Gehirn zu dem wurde, was es heute ist. Sie hatten einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gehirnentwicklung und auch darauf, dass wir „soziale Wesen“ wurden. Denn davon profitieren die Bakterien: In Sozialgefügen können sie sich wesentlich einfacher vermehren. Im Grunde sind wir die Marionetten unserer Darmbakterien.

Vermutlich ist es so, dass eine Veränderung der Zusammensetzung unserer Darmbakterien auch zu einer Verhaltensänderungen führt.

### **Essen für unsere Psyche**

Studien aus Afrika zeigen: Das westliche Leben hat unser Repertoire an Darmbakterien verringert. Ein wesentlicher Faktor sind Fertiggerichte. Auch Süßstoffe ruinieren nachweislich den Darm. Man sollte so vielseitig und ausgewogen essen wie möglich.

Grünes Gemüse und Getreide sind gut, am wichtigsten ist es aber, frisch zu kochen. Ein britischer Forscher ließ seinen Sohn zehn Tage lang bei McDonalds essen. Das Ergebnis war, dass die Vielfalt der Darmbakterien deutlich abnahm. Fast Food sollte man also auch deshalb meiden, um der Psyche nicht zu schaden. Auch Antibiotika, die die Darmflora angreifen, könnten psychische Krankheiten hervorrufen. In Japan hat die Häufigkeit der MS in den vergangenen Jahren zugenommen. Den Forschern zufolge könnte ein Grund in der Umstellung der traditionellen asiatischen Ernährung auf westliche Ernährungsweisen und die damit verbundene Veränderung der Darmflora sein. In Zukunft könnte man die Darmflora gezielt über die Ernährung beeinflussen, etwa mit Prä- und Probiotika – so das Resümee der Forscher. Künftig werden Menschen – wie ihre Blutwerte – auch ihre Darmflora regelmäßig überprüfen lassen. Was wir, die Eußenheimer Manufaktur UG, mit unseren Analysegeräten bereits können. Forscher stellen inzwischen Wechselwirkungen zwischen der menschlichen Darmflora und neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose und Schlaganfall fest.

Einer weiteren Theorie geht Claudio Franceschi von der Universität Bologna nach: Er untersucht an 100-Jährigen und deren Nachkommen, ob leichte chronische Entzündungsreaktionen Alterungsprozesse begünstigen und möglicherweise den geistigen Abbau im Alter fördern. Seine Meinung: Das Mikrobiom im Darm und verschiedene Ernährungsfaktoren begünstigen diese chronischen Entzündungsprozesse – und damit die Zellalterung. (red, 24.9.2014)

Originalstudien: Multiple Sklerose und Mikrobiota Commensal microbiota and myelin autoantigen cooperate to trigger autoimmune demyelination.

### **Hirn-Darm-Achse nach einem Schlaganfall**

Welche Rolle die Darmflora bei Patienten nach einem Schlaganfall spielt, untersucht Ulrich Dirnagl von der Charité-Universitätsmedizin Berlin. „Wir haben festgestellt, dass viele Schlaganfallpatienten eine Lungenentzündung entwickeln, und uns gefragt, woher die Bakterien eigentlich kommen. Der Darm, mit etwa einem Kilo Bakterien, wäre eine plausible Quelle“, sagt Dirnagl. Der Forscher fand heraus, dass nach einem Schlaganfall mehrere

Prozesse stattfinden, zum Beispiel eine Veränderung des Immunsystems, der Zusammensetzung der bakteriellen Gemeinschaft und der Darmdurchlässigkeit. „Die Barriere des Darms bricht zusammen“, erklärt Dirnagl. Die Darm-Hirn-Achse bestehe darin, dass ein Schlaganfall das autonome Nervensystem moduliere und diese Veränderungen sich wiederum auf den Darm mit seinen Milliarden Nerven- und Immunzellen auswirken. „Der Schlaganfall ist also kein reines Gefäß- oder Gehirnproblem.“

Vorstellbar sei in Zukunft eine Supplementierung von Schlaganfallpatienten mit Probiotika, aber nicht als alleinige Therapie, sondern in einem Gesamtbehandlungskonzept. „Die Patienten schlucken dann zum Beispiel Bakterienarten, die das Mikrobiom positiv verändern“, erläutert Dirnagl. Passend zur Jahreszeit haben wir diese Aktionspakete für Sie: Das **Gesundheitspaket 1** besteht aus **ProTop Power** und Nachtkerzenöl. **ProTop Power** ist eine Mischung aus Lupine, Hanf und Topinambur fermentiert. Die acht Aminosäuren, die wir uns essentiell zuführen müssen sind in **ProTop Power** enthalten. Aminosäuren sind die Bausteine des Lebens. Sie sind wichtig für das Knochenwachstum, wirken vorbeugend bei Osteoporose, leistungssteigernd und verbessern die Herzleistung. Weiterhin haben Aminosäuren einen positiven Effekt im psychischen Bereich z. B. bei Abgeschlagenheit, Burn Out oder Depressionen. Gerade im Herbst, zu Beginn der „dunklen Jahreszeit“, macht es daher Sinn, **ProTop Power** abends einzunehmen.

Bei den Messungen mit unseren Analysegeräten sehen wir bei vielen Menschen einen Mangel an Tryptophan. Tryptophan ist eine Aminosäure und die Vorstufe von Melatonin sowie Serotonin. Melatonin ist wichtig um gut schlafen zu können, Serotonin wird benötigt um tagsüber leistungsfähig und gut gelaunt zu sein. Bei psychischen Problemen, Stress, Ängsten, Ärger, Wut usw. hat der Mensch einen höheren Bedarf an Tryptophan. **ProTop Power** und/oder Nachtkerzenöl sind eine der besten Quellen für Tryptophan. Dies sehen wir bei unseren Messungen und durch die Rückmeldungen von unseren Kunden.

### **Nachtkerzenöl**

Heilpflanze der nordamerikanischen Indianer. Die Samen der Nachtkerze enthalten Eiweiß (an deren Aufbau Aminosäuren wie Cystein, Methionin, Tryptophan beteiligt sind), Zellulose, Lignin und fettes Öl, das viele essentielle Fettsäuren enthält. Diese Fettsäure kann vom menschlichen Körper nicht synthetisiert und muss daher über die Nahrung zugeführt werden. **Beste Tryptophan-Lieferant:** Als eine der besten natürlichen Tryptophan-Quellen hat sich das Nachtkerzenöl in einer Studie als schmerzlindernd bei akuten und chronischen Krankheiten erwiesen. Es steigert zudem die Fähigkeit, Schmerzen zu ertragen. Naturheilpraktiker empfehlen 4-mal täglich je 1 g Nachtkerzenöl zur Linderung von Schmerzen und Nervenschädigungen bei diabetischer Neuropathie. Mehr als 100 klinische Tests in 21 Ländern belegen, dass die Behandlung der Neurodermitis mit Nachtkerzenöl erfolgreich sein kann. Eine weitere Studie zeigte, dass Nachtkerzenöl das Zittern der Parkinson-Krankheit bei 55 % der Patienten, die mehrere Monate lang täglich 2 Teelöffel davon einnahmen, linderte. Nachtkerzenöl enthält Spuren der Aminosäure Tryptophan, welches die Wirksamkeit von L-Dopamin unterstützt.

Achtung: Bei Epilepsie oder Schizophrenie darf das Öl nicht verwendet werden! Nachtkerzensamenöl-Kapseln gelten nicht als Medikament, sondern als diätisches Lebensmittel.

**Nebenwirkungen:** Die Nachtkerze ist zwar eine natürliche Heilpflanze, dennoch kann es bei der Verwendung zu Nebenwirkungen kommen, allerdings sind diese sehr selten. Bei oraler Einnahme von Nachtkerzenöl kann es z. B. in Kapselform zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden kommen. Bei einer Unverträglichkeit gegen Nachtkerzenöl sollte auf die Einnahme/Verwendung verzichtet werden. Dies gilt auch, wenn Sie bereits gerinnungshemmende Medikamente nehmen, sowie für Frauen, die an östrogenabhängiger Brustkrebserkrankung leiden. Hier ist eine Einnahme von Nachtkerzenöl nicht empfehlenswert.

Bei starken Nebenwirkungen sollte man einen Arzt aufsuchen, auch wenn diese nicht sehr wahrscheinlich sind. Weitere Informationen bekommen Sie direkt bei uns.

Das **Gesundheitspaket 2** besteht aus **ProTop Extrakt** (Pro- und Präbiotische Presslinge) und unserem

neuen **ProTop DarmSensitive** zum Aufbau der Darmflora. **ProTop DarmSensitive** mindert Blähungen und Entzündungen im Darm. Es wirkt gut gegen Durchfall und bei Leaky Gut, Morbus Crohn und Colitis-ulcerose. Viele Anwender sagen, es sei „ein Streicheln für den Darm“. Die Inhaltsstoffe sind Gerstengras, Weizengras, Moringa, Anis, Fenchel, Kurkuma, Koriander und Pfeffer. Die Einnahmeempfehlung vom **ProTop DarmSensitive** in Pulverform sind 1–2 TL morgens in Wasser einrühren und trinken. Dazu kann man 2 Presslinge **ProTop Extrakt** bei Neigung zu Verstopfung morgens, bei Neigung zu Durchfall abends, einnehmen.

Die Sommer- und Herbstzeit ist auch Stechmücken-(Schnaken-)zeit. Mückenstiche verursachen oft unangenehme Juckreize. Hier hilft sehr gut unser **ProTop Mund- und Hautspray**, die Schmerzen zu lindern. Vorbeugend empfehlen wir unser **ProTop Deodorant Lavendel**. Wir sind von vielen Anwendern in den letzten Tagen auf die gute Wirksamkeit angesprochen worden.

## Unsere Herbst-Aktionspakete



### Herbstpaket für Boden und Pflanzen

1x 5 l sEM Garten flüssig  
1x 5 kg Bokashi  
+ 400 Pellets  
1x 500 g EM-Keramikpulver

Zum Sonderpreis von € 55,-.  
Sie sparen € 5,- gegenüber Einzelkauf.



### Gesundheitspaket 1

1x ProTop Power  
(50 Kapseln à 400 mg  
im Miron-Violettglas)  
1x 50 ml Nachtkerzenöl bio

Zum Sonderpreis von € 50,-.  
Sie sparen € 2,- gegenüber Einzelkauf.



### Gesundheitspaket 2

1x ProTop Extrakt  
(90 Presslinge à 350 mg  
in Mironglasdose)  
1x ProTop DarmSensitive  
Pulver 500 ml im  
Miron-Violettglas

Zum Sonderpreis von € 70,-.  
Sie sparen € 5,- gegenüber Einzelkauf.

Wie immer in Bioqualität. Zusätzlich erhalten Sie pro Bestellung Bonusmarken und alles frachtfrei geliefert.

## Buchtipps



„Wunderbare Welt mit effektiven Mikroorganismen“  
2. Auflage  
Autor: W. Krieger, J. Amthor.  
Preis € 20,- bei uns erhältlich



„Die Humusrevolution“  
Wie wir den Boden heilen, das Klima retten und die Ernährungswende schaffen  
Autor: Ute Scheub/Stefan Schwarzer  
Preis € 19,95 bei uns erhältlich



„Es geht auch Einfach!“  
Gärtnern für Selbstversorger mit wenig Zeit & wenig Platz.  
Mit großer Mischkulturtafel und Tipps zu Rahmenbeeten.  
Autor: Otmar Diez  
Preis 14,90 € bei uns erhältlich

## Veranstaltungstermine

Soweit nicht anders angegeben, ist der Veranstaltungsort immer die Eußenheimer Manufaktur UG

**Montag, 03. September 2018**  
**19.30 Uhr Vortrag**

„Der Nahrungswahnsinn.“  
Referentin: Alexandra Eideloth

**Montag, 08. Oktober 2018**  
**19.30 Uhr Vortrag**

„Garten vorbereiten für den Winter“  
Referent: Jürgen Amthor

**Im November, Dezember und Januar entfallen die Vorträge/Stammtische wegen Umbau und Renovierungsarbeiten.**

**Recherchen:** Die Inhalte dieser Bakterienpost beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapievorschläge und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

## Ansetztermine für EM-A nach dem Mondkalender

### September 2018

Mo	03.09.	
Di	04.09.	bis 14:00 Uhr
Mo	10.09.	bis 17:00 Uhr
Di	11.09.	
Mi	12.09.	bis 20:00 Uhr
Sa	15.09.	
So	16.09.	
Mo	17.09.	bis 13:00 Uhr
Do	20.09.	
Fr	21.09.	
Sa	22.09.	bis 14:00 Uhr
Di	25.09.	
So	30.09.	

### Oktober 2018

Mo	01.10.	bis 20:00 Uhr
Mo	08.10.	
Di	09.10.	
Fr	12.10.	ab 13:00 Uhr
Sa	13.10.	
So	14.10.	bis 21:00 Uhr
Mi	17.10.	ab 10:30 Uhr
Do	18.10.	
Fr	19.10.	bis 22:00 Uhr
Mo	22.10.	
Di	23.10.	
Mi	24.10.	bis 16:00 Uhr
Sa	27.10.	
So	28.10.	

### November 2018

Fr	09.11.	
Sa	10.11.	
Mi	14.11.	
Do	15.11.	
Mo	19.11.	
Di	20.11.	
Fr	23.11.	
Sa	24.11.	

Wir wünschen Ihnen eine bunte Herbstzeit und freuen uns sehr, wenn Sie uns und unsere Mikroorganismen weiterempfehlen.

Ihre Familie Amthor

### Öffnungszeiten im Laden:

Mo bis Do von 8.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.30 Uhr  
Fr von 8.30 – 12.00 Uhr

Sie, Freunde oder Bekannte möchten den Newsletter auch per Post und/oder E-Mail erhalten? Gerne! Anruf genügt!