



Effektive Mikroorganismen sind als Bodenhilfsstoff im Handel. Zufriedene Gärtner berichten von gesundem Wachstum und reicher Ernte.

dort, wo ein mikrobielles Ungleichgewicht vorlag, eine Harmonisierung bewirkt wird. Dies tun sie, indem sie einen Mangel an Mikroorganismen beheben, zugleich mit den vor Ort ansässigen Mikroorganismen kommunizieren und durch ihren antioxidativen Stoffwechsel eine Änderung zum Gesunden hin bewirken. Wie sie dies tun, ist bislang unbekannt, die Ergebnisse werden jedoch seit circa 30 Jahren weltweit erfahren.

Harmonisierung der Mikrobenflora schafft Gesundheit

Durch EM werden gesunde Lebensprozesse angeregt. Statt Fäulnis entwickelt sich Fermentation, aus Krankem wird Genesung, was verderben würde, lässt sich zu Dünger regenerieren, Wasser wird geklärt, aus Gestank wird Aroma. Dies gilt in allen Lebensräumen, in denen Einzeller vorkommen, sprich: überall. Deshalb werden EM, obwohl sie als Bodenhilfsstoff im Handel sind, weit darüber hinaus bei Pflanzen, Tieren und Menschen verwendet. Gießt man EM in den Boden, wachsen Pflanzen gesünder, blühen üppiger und bringen reichere Ernte mit besserem Geschmack, höherer Lagerfähigkeit und Fruchtbarkeit hervor. Die Ausstrahlung der Pflanzen nimmt zu, Schädlinge bleiben fern. Die Qualität von mit EM angebauten Lebens- und Futtermitteln ist höher als die EM-freier Vergleichsprodukte.

Es gibt für Einzeller keine Einschränkungen auf der Erde. Wie ein lebendiger Strom bewegen sie sich in Boden, Wurzel, Pflanze, Tier und Mensch, werden als Nahrung aufgenommen, auch in die Zellen, gelangen durch die Verdauungsorgane ins Blut oder werden wieder ausgeschieden, natürlicherweise zurück in den Boden. Ist dieser Kreislauf der Mikroben unterbrochen – und das ist gegenwärtig fast überall der Fall – entstehen Einseitigkeiten, die sich als Erkrankungen äußern. Eine Harmonisierung der Mikrobenflora kann daher weitreichende Wirkung haben.

Die in den EM lebenden Mikrobenstämme befinden sich untereinander in einer „friedlichen Koexistenz“. Darunter ver-

Effektive Mikroorganismen

Gesunder Impuls für ein gestörtes Milieu

Dr. Anne Katharina Zschocke

Vor fast 30 Jahren wurden die sogenannten Effektiven Mikroorganismen auf einer internationalen Tagung vorgestellt. Seit dieser Zeit mehren sich die Erfahrungen in Landwirtschaft, Gartenbau, aber auch in Haushalt, Tierpflege sowie mit Anwendungen für die menschliche Gesundheit. Was genau sind die Effektiven Mikroorganismen (EM) und wie helfen sie uns?

Als Effektive Mikroorganismen (EM) bezeichnet man eine Mikrobienmischkultur aus Milchsäurebakterien, Hefen und Photosynthesebakterien. Circa 13 verschiedene Stämme werden laut Hersteller in einem mehrwöchigen Verfahren zu einer Lösung kultiviert, die als „EM-Stammlösung“ unter unterschiedlichen Markennamen im Handel erhältlich ist.

Werden EM in einen Lebensraum (Milieu) gegeben, können sie mit den dortigen Mikroorganismen zusammen zu einem gesunden Gleichgewicht führen. Dies hat die Erfahrung inzwischen in allen Lebensbereichen gezeigt: beim Reinigen, in Garten, Haushalt und Landwirtschaft, zur Baumsanierung, in Industrie, Baugewerbe und Wassermanagement, bei der Abfallverwertung und der Energiegewinnung.

In der Tierhaltung haben sich EM besonders zum Ausgleich von Hautstörungen bewährt: Juckreiz, Entzündungen und Schwellungen gingen ganz zurück, nachdem EM verdünnt aufgetragen wurden, das Fell wurde dichter, Parasiten blieben fort. EM werden gerne bei Verletzungen zum Spülen der Wunde eingesetzt, versehen diese mit einer gesunden Mikrobenflora, verhindern erfahrungsgemäß das Eitern und führen eine rasche, oft narbenfreie Heilung herbei, auch bei langwierigen Wundheilungsstörungen. Inzwischen setzen viele Menschen EM zur Körperpflege ein, besiedeln also die Hautoberfläche mit einer bekannten Mikrobienmischung, um anderen Einflüssen vorzubeugen.

Mit Hilfe der Effektiven Mikroorganismen lässt sich ein Milieu so umstimmen, dass

Gleichgewicht statt Feindbeziehung: Was man über Bakterien wissen sollte

Will man die Wirkungsweise der Effektiven Mikroorganismen besser verstehen, lohnt sich ein Rückblick auf die Geschichte der Mikrobiologie.

Es war im 19. Jahrhundert, als die Mikroskopie große Fortschritte machte und Einzeller besser erforschbar wurden. Was man an Bakterien beobachtete, blieb nicht nur reine Erkenntnis, sondern wurde durch die Stimmung der Zeit beeinflusst: Sie war von Kriegen und Konflikten geprägt, von der Kolonialisierung fremder Länder und der Veröffentlichung von Darwins Schriften. Das Denken in Angriff und Verteidigung war eine gesellschaftliche Selbstverständlichkeit.

Die Vorstellung eines fürsorglichen Miteinanders im Lebendigen und gemeinsamen liebevollen Wirkens zum Wohle eines gesunden Ganzen war weder im sozialen Denken noch im Hinblick auf die Natur üblich.

Unwillkürlich wählte man für mikrobiologische Entdeckungen denn auch Begriffe, die diesen Zeitgeist spiegeln: Bakterien seien wie eine „Armee“, die den Körper „angreift“, der sich mit einem Immunsystem „verteidigt“. Bakterien „erobert“ Lebensräume wie eine politische Nation ein Land, und „unterwerfen“ sie wie eine „Kolonie“.

Menschliches Denken aus menschlichen Handlungsweisen wurde auf die Beobachtungen der Natur projiziert, Bakterien wurden als bedrohlich eingestuft. Folglich erklärte man gewisse Einzeller zu „Krankheitskeimen“, also Feinden, die mit möglichst effizienten Methoden zu bekämpfen sind, und dies praktizieren die meisten Menschen bis heute. Man hegte sogar die Hoffnung, mit den entsprechenden „Erregern“ sämtliche Infektionskrankheiten ausrotten zu können. Heute wissen wir, dass dies ein Irrtum war. Einzeller leben seit mindestens 3,8 Milliarden Jahren

überall in und auf dem Planeten Erde. Sie schufen die Lebensräume für sämtliche Lebewesen, die jemals existierten. Aus Einzellern, die sich vereinten, entwickelten sich Mehrzeller und höheres Leben: Pflanzen, Tiere und Menschen.

Seitdem beleben Einzeller alles auf der Erde, was es überhaupt gibt, von den Tiefseegräben hoch bis in die Stratosphäre, selbstverständlich auch uns Menschen. Dabei leben Einzeller immer als Mischkultur zusammen, in einer Vielzahl und Fülle von Arten, die miteinander in Kontakt sind, unentwegt kommunizierend durch Botenstoffe, Elektronen- und Genaustausch, Lichtsignale und mehr.

Wir sprechen heute von einem „Mikrobiom“: einer Gesamtheit von untereinander vernetzten Kleinstlebewesen, die in einem Körper, ihn durchdringend, wie ein Gesamtorgan aus lauter Einzellern leben und als solches wirken. Beim Menschen

macht dieses Mikrobiom nach derzeitiger Erkenntnis etwa 90 Prozent aller Zellen aus. Ein solches Gemeinschaftsorgan untersteht Steuerungen, die bislang wenig erforscht sind und unser Begreifen noch übersteigen.

Was sich leicht an uns selbst beobachten lässt, ist allerdings, wie jede Verschiebung des Milieus sein Gleichgewicht stört. Erbrechen, Verdauungsstörungen, Hauterkrankungen, Pilzüberwucherungen, Entzündungen und Wundheilungsstörungen, selbst Fettleibigkeit, Gehirnfunktion und psychische Leiden werden inzwischen mit der Zusammensetzung der Bakterienflora des Organismus und dessen Umgebung in Verbindung gebracht. Es leuchtet ein, dass es bei allen genannten Problemen hilfreich ist, mit einem gesunden Impuls in das gestörte Milieu das Gleichgewicht wieder herzustellen. Dies ist mit den Effektiven Mikroorganismen möglich.

steht man, dass die Stoffwechselaktivität der einzelnen Stämme, selbst vollkommen verschiedener wie sauerstoffliebender und nicht sauerstoffliebender, einander ergänzen. Dies klingt zunächst widersinnig, stellt aber ein Geheimnis der Wirkung dar: Einander zuwiderlaufende Aktivitäten finden sich zu einer Symbiose zusammen, die in einem Gleichgewicht stabilisiert ist. Anstatt sich zu bekämpfen, ergänzen sie einander und steigern ihre Wirksamkeit über die der Einzelaktivitäten hinaus.

Gefährlichen „Krankenhauskeim“ mit EM entschärfen

Eindrucksvoll sind die Erfahrungen mit EM zur Korrektur resistent gewordener Milieus. Bei Patienten aus einer Intensivstation, die wegen MRSA (Methicillin-resistenter Staphylokokkus aureus) bis zu 60-mal täglich an Erbrechen und Durchfall litten, waren alle Probleme binnen dreier Wochen verschwunden, nachdem EM in der Raumluft versprüht, zur Körperpflege und zum Putzen eingesetzt, und tropfenweise der Ernährungslösung beigegeben worden waren.

EM werden, z. B. in Form spezieller Präparate für die Anwendung am Menschen, auch innerlich eingenommen. In Rachenmandeln und Dünndarm befinden sich spezifische Zellen, die Einzeller durch die Schleimhaut hindurch aufnehmen und ins Innere des Körpers weiterleiten. Sie gehen dort in Kontakt mit Immunzellen und modulieren Gesamtaktivität und die Abgabe von Antikörpern auf allen Schleimhautoberflächen.

Diese Unterscheidung zwischen Fremdem und Eigenem erfolgt also mit Hilfe der Mikroben, und alle Unverträglichkeiten und Erkrankungen der Verdauungsorgane stehen in Zusammenhang mit einer mikrobiellen Störung. Sie lassen sich erfahrungsgemäß über die Aufnahme einer Mikroorganismen-Mischung positiv beeinflussen. Sogar Menschen mit Multipler Chemikalienunverträglichkeit berichten, dass der Gebrauch von EM im Umfeld ihr Leben erheblich verbessert.

Wer EM einmal für das eigene Leben entdeckt hat, weiß, dass man keine Angst vor

Bakterien zu haben braucht. Man lernt ihre Bedeutung zu verstehen, beginnt sie zu „lieben“ und kann sich ein Leben ohne ein bewusstes Miteinander mit Mikroben bald nicht mehr vorstellen. ■

Weiterführende Literatur

- ▷ A. K. Zschocke: *Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen*, Knauer, München 2011
- ▷ A. K. Zschocke, *EM – Die Effektiven Mikroorganismen*, AT, Aarau 2012

Autorin

Dr. Anne Katharina Zschocke,

freie Fachdozentin, EM-Fachausbilderin, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Naturzentrums Eifel und Buchautorin. Sie hält international Vorträge und Seminare zu Wasser, Bäumen, ganzheitlicher Kulturgeschichte und Heilung.

