

# Inhalt

10	<b>Vorwort</b>
13	<b>Mikrobe und Mensch</b>
14	Eine »mikrophilosophische« Vorbemerkung
14	Von esoterischen Bakterien, verbindenden Mikroorganismen und der Art des Menschen, die Welt zu betrachten
16	<i>Allem Lebendigen liegt ein schöpferischer Gedanke zugrunde</i>
19	<i>Effektive Mikroorganismen verbinden</i>
22	<i>Eine Kultur der Vielfalt</i>
25	Warum wir Angst haben
26	<i>Angst folgt auf Trennung</i>
30	<i>Von erstarrtem Denken zu lebendigem Wandel</i>
31	Die Trennung und ihre Folgen
33	<i>Die Vielfalt des Lebens in der Begegnung von Gegensätzen</i>
36	<i>Bekämpfen: Eine Erfindung des Menschen, kein Naturgesetz</i>
39	<i>Der Kampf gegen Bakterien spaltet unsere Psyche</i>
41	<i>Die größte Triebfeder des Menschen: Liebe</i>
43	Erdgeschichte: Adam stammt von Bakterien ab
43	Das Paradies der Gaia
45	Aus Sicht der Einzeller sind wir Neulinge auf der Erde
54	Der Kreislauf des Lebens
56	Es gibt keine Sterilität
57	Bakterien begleiten alle Kreisläufe
63	Der Boden
64	<i>Die Erde lebt</i>
67	<i>Der Boden verdaut</i>
73	Pflanzen
75	Mykorrhiza
80	Tier und Mensch
80	<i>In der Tierwelt</i>
83	<i>Kosmos Mensch</i>
86	<i>Körperlandschaften</i>
89	<i>Wie im Außen, so im Innern</i>
95	Bakterien können alles
98	Wie Mikroben sich »informieren«
101	Wie Bakterien Stoffe wechseln

106	Leben als Gemeinschaft
109	Bakterien schreiben Geschichte
113	Die Geschichte der Bakteriologie – einmal anders betrachtet
115	Mikroskopie und die Verwirrung des Menschensinns
118	Gärgetränke als Opfertgaben an die Götter
122	Wie entsteht Leben?
125	Krankheit als Fremdereignis gedeutet
129	Von der Hoffnung, Bakterien beherrschen zu können
133	Den Bakterienversuchen folgten Menschenversuche
135	Vermehrung nach höherer Weisheit
139	Mikroben winken mit dem Zaunpfahl
142	Wie Sprache und Denken einander bedingen
144	Weder respektvolles Begegnen noch fürsorgliches Miteinander
146	Archetypische Bilder der Menschheit
148	Vom Brot zum Korn
148	Brot
152	Bier
153	Soma, Met und Chicha
155	Wein
157	Von Schokolade bis Sauerkraut
160	Bakterien helfen heilen
162	Der Beginn der Mikrobiologischen Therapie
164	Von probiotisch zu conbiotisch
168	Lebensraumgestaltung
172	Erst das Umfeld, dann die Besiedlung
175	Lasst uns wie die Göttin sein!
181	Milieupflege mit Effektiven Mikroorganismen
184	Mit EM kompostieren
189	Das Kohlenstoff-Stickstoff-(C-N-)Verhältnis

## 193 **Grundwissen über Effektive Mikroorganismen**

194	Was sind EM und wozu dienen sie?
196	Die Wirkung der EM
197	Die Zusammensetzung der EM
201	Die Geschichte der EM
204	Herstellung, Aufbewahrung und Haltbarkeit der EM
207	Die Vermehrung von EM zu EMa
208	Das Zubehör für die EMa-Herstellung
212	Anleitung für die Vermehrung zu EMa
214	EM-Technologie
215	EM-Keramik

216	Bokashi
217	EM-Lehmkugeln (Dangos)
217	Mit EM fermentierte Getränke
218	EM-Pflanzengärsäfte (FKE, FPE)
219	EM 5 und EM-Salz
219	Terra Preta und EM
221	<b>Erfahrungen mit EM</b>
222	Den Forschungshorizont erweitern
225	Erfahrungen mit EM in flüssiger Form
225	EM im Boden
226	EM bei Pflanzen
230	EM bei Tieren
233	EM beim Menschen
236	EM und Nahrung
237	EM in Gewässern und Abwässern
238	EM und Luft
239	EM und das Reinigen
241	EM und das Kompostieren
242	Erfahrungen mit der EM-Keramik
242	Die Verbesserung des Trinkwassers
244	Fast jede Materie profitiert von EM
246	Schwingungsphänomene bilden unsere Realität
249	Erfahrungen mit Bokashi
252	Erfahrungen mit Dangos
254	Erfahrungen mit EM-fermentierten Getränken
257	<b>Anleitungen</b>
258	Grundsätze
260	Dosierungen
262	EM für Boden und Pflanzen
262	Im Gartenboden
262	<i>Beete</i>
262	<i>Rasen oder Wiese in ein Beet umwandeln</i>
264	<i>Saatgut präparieren</i>
264	<i>Einpflanzen</i>
264	<i>Pflanzerde</i>
264	<i>Aussäen</i>
264	<i>Die Wintervorbereitung</i>

265	EM oberirdisch
265	<i>Rasen</i>
265	<i>Obstbäume</i>
266	<i>Bäume pflanzen</i>
266	<i>Bäume und Hecken sanieren</i>
266	In der Landwirtschaft
266	<i>Grünland</i>
267	<i>Ackerbau</i>
268	<i>Feldgemüse und Feldfrüchte</i>
269	EM bei Tieren
271	EM in Haus und Gewerbe
271	Reinigen
271	Gerüche neutralisieren
272	Schimmelsanierung
273	Bokashi aus der Küche
274	EM und Wasser
275	Teichsanierung mit EM
277	Abwasser
278	EM in Baumaterialien
280	Rezepturen
280	Bokashi für den Boden
280	Rasenschnitt-Bokashi
282	Die Herstellung von Dangos
282	Rezeptur zum Brotbacken
283	EM-Pflanzengärsaft (FPE)

## **Anhang**

285	Dank
286	Literatur zum Weiterlesen
287	Anmerkungen
293	Bildnachweis
294	Bezugsquellen
295	Die Autorin
296	Stichwortverzeichnis