



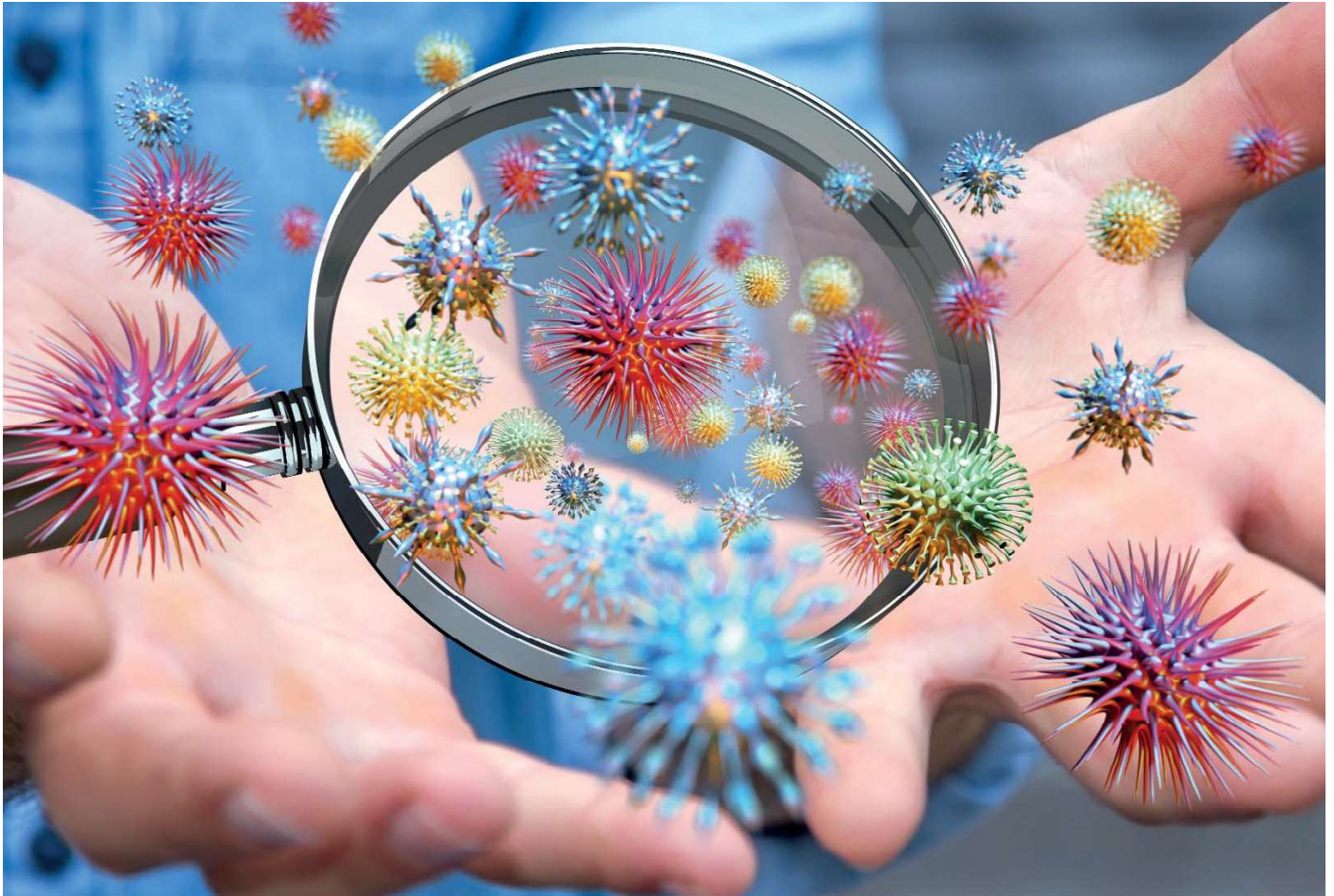
*Unser Freund, die Mikrobe*

# UMWELTLIEBE

*Andrea de Moll berät Menschen darüber, wie sie sich und ihre Umgebung mit „Effektiven Mikroorganismen“ gesünder, umwelt- und lebensfreundlicher gestalten*

TEXT + FOTOS | LIANE JANZ





**Mikroorganismen – immer und überall sind wir von ihnen umgeben, und das ist auch gut so. Die unterschiedlichen Bakterien- und Hefearten erfüllen vielfältige und nützliche Aufgaben: Sie sind richtige Tausendsassas und arbeiten schnell, fleißig und effizient.**

„Da kamen bei Nacht, ehe man's gedacht, die Männlein und schwärmten und klappten und lärmten und rupften und zupften und hüpfen und trabten und putzten und schabten“, heißt es in einem Gedicht von August Kopisch über Heinzelmännchen, einer Sage nach Kölner Hausgeister, die dort vor Jahrhunderten Menschen die Arbeit abnahmen. Solche Hausgeister kann sich auch heute noch jeder ins Haus holen. Sie verrichten ihre Arbeit nicht nur dann, wenn die Menschen schlafen, sondern rund um die Uhr. Und, ganz wie die Heinzelmännchen, sieht auch diese Hausgeister niemand. Sie sind mikroskopisch klein und haben daher ihren Namen Mikroorganismen. Weil sie schnell, fleißig und sehr effizient in allen Lebensbereichen arbeiten, heißen sie auch noch „Effektive Mi-

croorganismen“. Ihnen hat Andrea de Moll ihr Leben und Beruf gewidmet.

Als eine Parodontitis sie plagte, riet ihr eine Heilpraktikerin, „Effektive Mikroorganismen“ (kurz EM) mal auszuprobieren. Eine erste Recherche führte sie zum „EM e. V. Deutschland – Gesellschaft zur Förderung regenerativer Mikroorganismen“ mit Sitz am Dobben, wo ihr mit einer Empfehlung für eine Zahnpasta und ein Mundwasser weitergeholfen wurde. „Meine Parodontitis kam zum Stillstand“, erzählt Andrea de Moll. Bei ihr machte es Klick. Sie stieg aus ihrem alten Beruf aus, lernte immer mehr über die kleinen Helfer und machte sich mit ihrer eigenen Eine-Frau-Firma



**Verleih:** Hauptstr., 28865 Lilienthal

**Tel.:** 0162 900 3614

**E-Mail:** [info@kanuscheune.de](mailto:info@kanuscheune.de)

**Web:** [www.kanuscheune.de](http://www.kanuscheune.de)

**Kanuverleih - für Schulklassen, Firmen & Privat BBQ Touren Bootsverkauf**

## UNSER FREUND, DIE MIKROBE



**Andrea de Moll informiert regelmäßig Menschen über die EM an Infoabenden und tauscht sich mit Gleichgesinnten und Interessenten bei Stammtischen aus**

„Umweltliebe“ selbstständig. „Mein Thema ist viel Aufklärungsarbeit“, sagt sie über ihre Berufung.

Effektive Mikroorganismen sind verschiedene Bakterien- und Hefearten, die entweder selbst oder deren Abfallprodukte einen positiven Einfluss auf ihre Umgebung haben. Beim Gedanken daran, seinen Lebensraum mit Bakterien zu teilen, verziehen viele erst einmal das Gesicht, erzählt Andrea de Moll. Dabei sind Mikroben ein Leben lang ständige Begleiter des Menschen: Sie wirken im Darm, auf der Haut, im Mundraum. „Und die müssen da auch sein“, sagt Andrea de Moll. Sie sind beispielsweise wichtige Helferlein für eine gesunde Darmflora, was wiederum Einfluss auf das Immunsystem und sogar die Emotionen hat. Ein 70 Kilogramm schwerer Mann schleppt etwa zwei Kilogramm Mikroben mit sich herum. Die natürliche Gemeinschaft zwischen dem Menschen und seinen mikroskopisch kleinen Lebensgefährten kann aus dem Gleichgewicht kommen. Mit EM kann jeder die Balance wieder herstellen. „Ich nutze die Mikroben auch zur Wundheilung“, erzählt Andrea de Moll. Und nicht nur das: Ihr Hund bekommt sie ins Futter, die Katze aufs Fell, ihre Blumen sprüht sie damit ein und pflanzt sie in mit EM angereicherte Erde. Auf Matratzen und Polstermöbel gesprüht verhindern sie, dass Milbeneier reifen. In Biotonne und Ausgüssen tilgen sie üble Gerüche. Auf der Fensterscheibe lassen sie Schmutz abperlen. „Die Mikroben arbeiten weiter,

- Baumpflege
- Problemfällung mit Seilklettertechnik
- Baumsicherung
- Wurzelentfernung
- Baumkontrolle / Gutachten
- Gehölzschnitt


0421-1687248 04293-7896390

[www.baumpflege-weserland.de](http://www.baumpflege-weserland.de)

**BESTE AUSSICHTEN FÜR SCHÖNE AUSBLICKE.**

Bremer Fenster für Bremer Häuser. Wir fertigen für Sie stilvolle Altbaufenster aus Holz, originalgetreu bis ins kleinste Detail.

Fon: 04205.790 99 10 [www.kahrs-holz-bau.de](http://www.kahrs-holz-bau.de)

A woman with short blonde hair, wearing a bright green long-sleeved shirt and a necklace, stands outdoors in a garden. She is smiling and holding a white rectangular tray with a blue floral border filled with brownies topped with nuts. In her other hand, she holds a clear glass water bottle with a silver lid and a black filter, containing water and several white capsules.

Auch Nahrungsmittel können problemlos mit EM angereichert werden. Leckere Brownies naschen und dem Körper damit sogar etwas Gutes tun – wer möchte das nicht?



## Rohkost-Brownies

### Zutaten

- ♥ 300 g ganze Datteln ohne Stein
- ♥ 150 g ganze ungeschälte Mandeln, im Mixer hacken
  - ♥ 180 g Walnüsse oder Haselnüsse  
(ich nehme je die Hälfte und lasse einige Nüsse ganz, sieht beim Anschneiden hübsch aus)
  - ♥ 100 g Kakaopulver
- ♥ 1/2 TL EM-Urmeersalz (hat besonders viele Mineralien)
  - ♥ ein paar Cashew-Kerne

### Zubereitung

Die Datteln über Nacht einweichen, abtropfen lassen und klein schneiden. Falls die Datteln schon weich sind, kannst du sie gleich kleinschneiden und dann ca. 30 Minuten einweichen. Das Einweichwasser aufbewahren.

Die Nüsse im Mixer mahlen, den Kakao dazu geben, dann nach und nach die Datteln und zum Schluss die gehackten Mandeln unterkneten. Der Teig sollte leicht zusammenkleben, sonst evtl. noch etwas von dem Einweichwasser dazu geben.

Optional: Eventuell eine kleine Handvoll Kakao-Nibs dazu geben - das cruncht schön.

Optional: Wer hat, gibt etwas Effektive Mikroorganismen (EM) dazu, das sorgt für längere Haltbarkeit und gute Mikroben im Darm der Naschkatze.

Das Ganze in eine flache Form oder Schüssel geben und platt drücken.

Mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen, anschließend zur Deko gehackte Cashew-Kerne darüber streuen und in Würfel oder Rhomben schneiden.

Diese gesunde Nascherei hält sich mehrere Tage und lässt sich prima portionsweise einfrieren.

## Gratis-Schnupperkurs

- » von April bis Oktober
- » 2 Stunden Golf, sonntags um 12:00 Uhr
- » unter professioneller Anleitung
- » in einer kleinen Gruppe
- » Schläger und Bälle werden gestellt

Jetzt Golf ausprobieren.



Anzeige ausschneiden, bei uns vorlegen und wir schenken Ihnen einen Schnupperkurs im Wert von 19 Euro. Anmeldung erforderlich.

Golf. Mitten ins Glück

Achimer Golfclub e.V.  
Roedenbeckstraße 55, 28832 Achim  
Telefon 04202/97 40-0,  
info@achimergolfclub.de  
www.achimergolfclub.de



Sandra Brede  
Ihre Küchen-Expertin

# „Küchenliebe“

Persönliche Beratung & maßgeschneiderte Konzepte

**Küche&Co Bremen Habenhausen**  
Steinsetzerstr.10, 28279 Bremen  
Tel (0421) 69 66 69 66

**Küche&Co Bremen Vahr**  
Ludwig-Roselius-Allee 7  
28329 Bremen  
Tel (0421) 98 88 3000  
[www.kueche-bremen.de](http://www.kueche-bremen.de)

KÜCHE & CO

Bremen Habenhausen & Bremen Vahr



**Zu Mikroorganismen für den Teppich: In Polstern und Textilien hindern Effektive Mikroorganismen Schädlinge wie Milben daran, sich auszubreiten**

wenn ich fertig bin mit putzen“, erzählt die Diplom-Ökonomin und zertifizierte EM-Beraterin Andrea de Moll.

Sie hat ihren kompletten Lebensraum für diese echten Heinzelmännchen geöffnet, gibt sie auch Lebensmitteln und ihrem Trinkwasser bei. Auf ihrer Internetseite [www.umweltliebe.org](http://www.umweltliebe.org) zeigt sie mit Rezepten, wie das geht. Bei Infoabenden, Seminaren und einem zweimonatlichen Stammtisch geht sie näher auf das Thema ein. „Meistens ist ein bestimmtes Problem der Auslöser, weshalb sich Menschen beraten lassen“, erzählt die Beraterin. Das können Läuse auf der Rose sein, eine offene Wunde, die nicht heilen will, oder Darmprobleme. Ein Missverständnis muss sie dabei oft ausräumen: die Mikroben selbst heilen nicht, sie sollen die Selbstheilung von Mensch, Tier und Pflanze fördern und deren eigenen Abwehrkräfte stärken. Dadurch werden sie robuster. Ursache von Ungleichgewichten sind meist negativ wirkende Mikroorganismen, wie andere Bakterienarten. Mit EM soll eine Mehrheit an positiv wirkenden Mikroben geschaffen werden, die die Folgen der schlechten Kleinstorganismen aufheben.

Entdeckt hat die kleinen Helfer und ihr Zusammenspiel mit ihrer Umgebung der japanische Professor für Gartenbau Teruo Higa bereits in den Siebzigerjahren und das eher zufällig. Er forschte in dieser Richtung wei-

ter und widmete sich fortan dem Ziel, mit Effektiven Mikroorganismen eine umweltfreundliche und nachhaltige Landschaft zu etablieren. Sie sollen Pestizide unnötig machen, den Boden nähren und Pflanzen so eine optimale Umwelt schaffen. Andrea de Moll ist davon überzeugt, dass Mikroben das schaffen können. „Sie haben uns viel Lebenserfahrung voraus.“ Schließlich entstanden die ersten Mikroben vor rund dreieinhalb Milliarden Jahren. Sie schufen quasi die Welt, in der wir heute leben. Einen Beitrag zu einer besseren Umwelt soll der Internationale Mudball-Tag leisten. Immer am 8. August werfen Menschen auf der ganzen Welt selbstgemachte Bokashi-Bällchen, auch Dangos genannt, in Gewässer oder geben in anderer Form EM dazu, um diese schwer angeschlagenen Ökosysteme wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Eine Anleitung für die Herstellung von Bokashi-Bällchen steht auf [www.emev.de](http://www.emev.de) unter „EM-Anwendung“.

Basis-Infoabende organisiert Andrea de Moll im Achterdiek 56 an den Montagen 9. Juli und 6. August um 19 Uhr. Der nächste Stammtisch ist für Dienstag, 10. Juli, um 19.30 Uhr ebenfalls im Achterdiek geplant. Um Anmeldung zu den Abenden unter Telefon 639 36 562 oder E-Mail [andrea@umweltliebe.org](mailto:andrea@umweltliebe.org) wird gebeten.

**Fenster**  
**Haustüren**  
**Treppen**  
**Einbaumöbel**

## Holz und mehr ...

**B. Voß**  
GmbH

Bau- & Möbeltischlerei

Haferwende 42 • 28357 Bremen

Tel: (0421) 276 80 33

Mail: [tischlerei-voss-gmbh@t-online.de](mailto:tischlerei-voss-gmbh@t-online.de)

[www.tischlerei-voss-gmbh.de](http://www.tischlerei-voss-gmbh.de)

Durch unser gut ausgebildetes Personal und den modernen Maschinenpark können alle auszuführenden Leistungen in hoher Qualität und zudem noch kostengünstig ausgeführt werden.

Überzeugen Sie sich doch in einem persönlichen Gespräch von der Vielfältigkeit und der Qualität unserer Arbeiten.