SOMMERZEIT. ERNÄHRUNG. UND GESUND DANK EINEM GESUNDEN MIKROBIOM.

by Frank Lewecke

Aus Sommer wurde Hochsommer und vielen ist das bereits zu viel des Guten. Einige Tipps und Tricks können jedoch dabei helfen, die heißen Tage ein wenig verträglicher zu gestalten..

Hier die Top 5..



 Hinweis für Nutzer der Foodfibel-App:

Weitere Tipps für den Sommer und die Jahreszeiten findest du im

 Hauptmenu > Tagesplan > Sommer

Hautschutz durch Sonnengewöhnung

Frühling und Frühsommer sind beste Gelegenheit sich wieder an die Sonne zu gewöhnen und um so einen natürlichen Hautschutz zu entwickeln. Nicht nur in der Pigmentierung, sondern auch die Zellen fahren Zellschutz und DNA-Reparatur wieder hoch.

Laut Studie hat chronisch sonnengewöhnte Haut den besten Zellschutz:

"Our findings suggest that repair of DNA damage is more efficient in chronically sun-exposed skin than in non-sun-exposed skin." https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12926795/

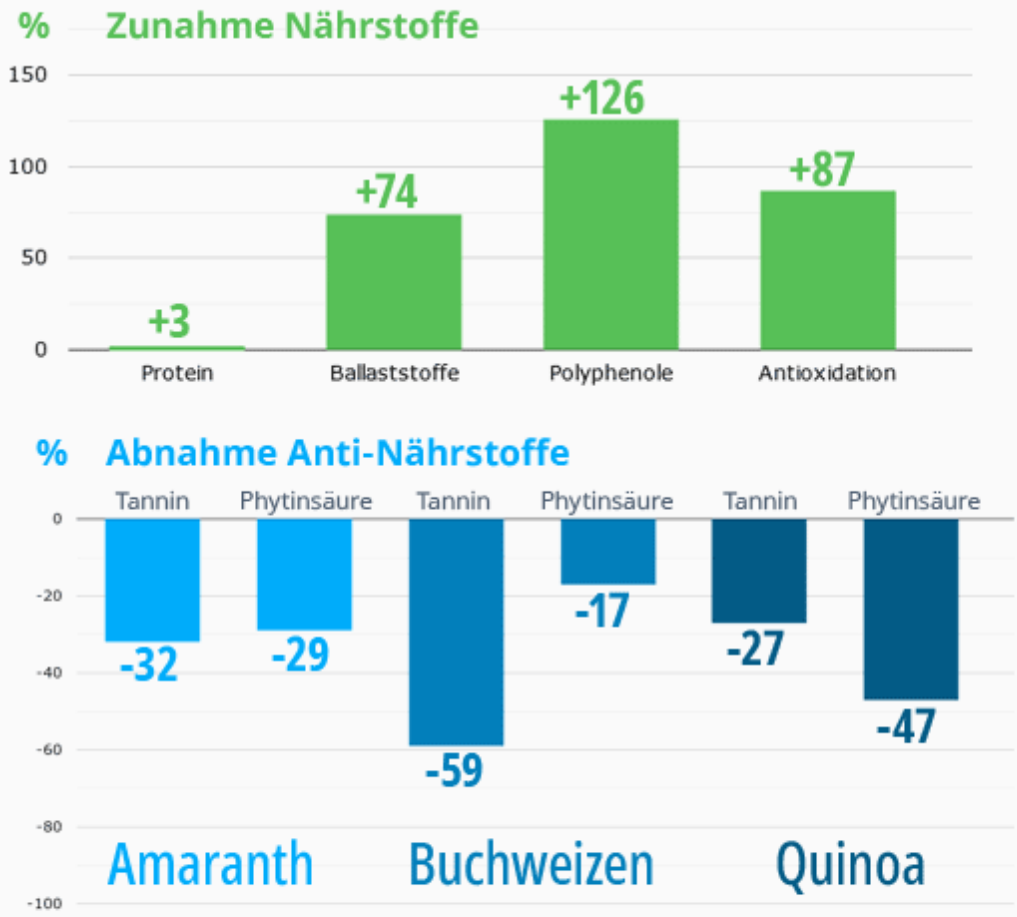
 Merke: der beste Sonnenschutz ist ein Sonnenbad am Vortag..

Gesunde Körner durch Quellen und Einweichen

Auch glutenfreie Pseudogetreide enthalten natürliche Abwehrstoffe wie Saponine, Tannin oder Phytinsäure. Und wie bei Korngetreide können wir auch hier den Gehalt dieser Problemstoffe durch Einweichen und Ankeimen reduzieren, während im Gegenzug der Gehalt an förderlichen Nährstoffen zunimmt.

Pseudogetreide einweichen und ankeimen:

Mehr Nährstoffe und weniger Anti-Nährstoffe in Amaranth, Buchweizen und Quinoa.



ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8646961

PubMed nih.gov

foodfibel.de

"Effect of soaking and germination treatments on nutritional, anti-nutritional, and bioactive properties of amaranth, quinoa, and buckwheat.
Thakur et al., 2021
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8646961

Dabei gilt:

Quellen und Einweichen = 12 - 24 Stunden,

Ankeimen = 24 - 72 Stunden.

Also einfach die Körner für den Waffel- , Brot- oder Kuchenteig in einer Schale mit reichlich Wasser über Nacht oder länger abgedeckt quellen und einweichen lassen.

Aus dem toten Korn wird dabei ein lebendiger Keim.

Mehr Silizium für Haut, Kollagen und Gesundheit

Silizium ist Baustein und Regulator für Kollagen, Blutgefäße, Bindegewebe, also Bänder, Sehnen und Gelenke.

Doch warum haben die meisten Menschen einen Silizium-Mangel? Immerhin ist Silizium eines der häufigsten Elemente im Boden und in der Erdkruste. Sand und Glas bestehen aus Silizium.

Und das erklärt bereits das Problem:

Die meisten Silizium-Verbindungen und Silikate sind chemisch inert wie Glas und biologisch nicht verfügbar.

Wenn du Sand isst, kann dein Körper nichts damit anfangen.

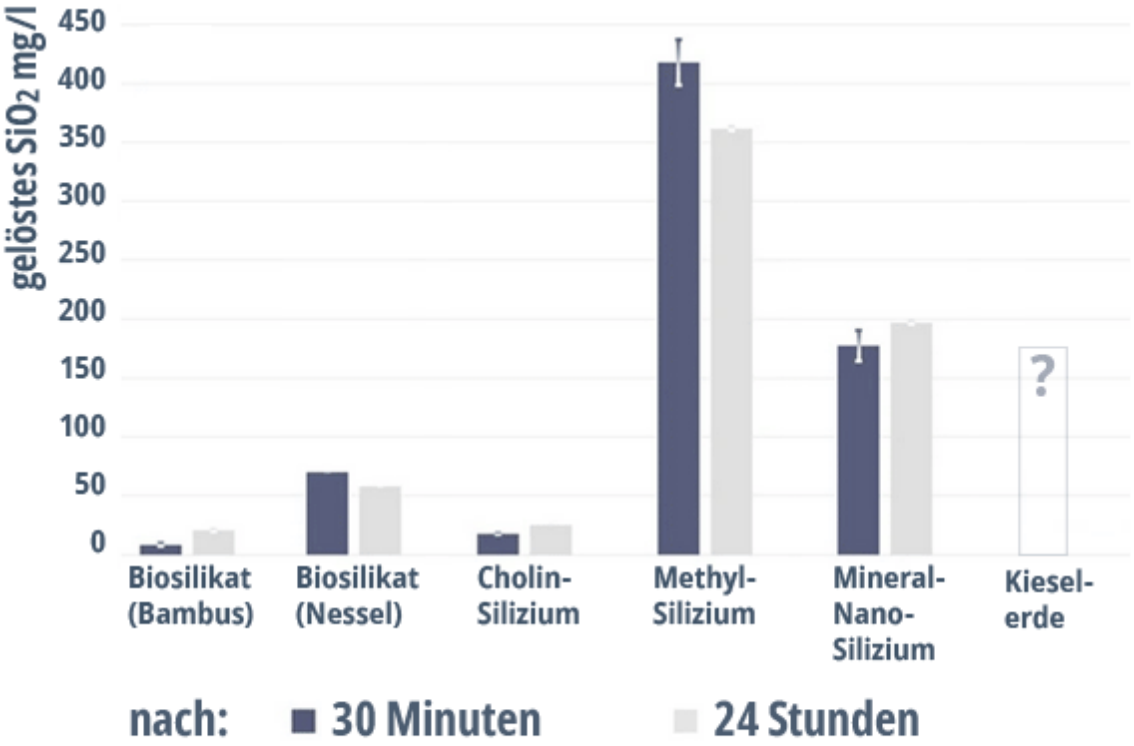
Einzig das Einzelmolekül der Ortho-Kieselsäure OKS kann über die Verdauung und in die Zellen aufgenommen werden. Allerdings bildet die OKS sehr schnell wieder Silikat-Polymere, die nicht mehr bioverfügbar sind.

Natur und Biochemiker entwickeln daher organische Verbindungen der OKS, die eine Zusammenlagerung zu Polymeren verhindern. Entweder durch Anbau einer Methylgruppe oder einen Cholinrest.

Laut Studie unterscheiden sich diese Silizium-Verbindungen sehr stark in ihrer Bioverfügbarkeit:

Silizium-Quellen im Vergleich

Unterschiedliche Formen von Silizium zeigen große Unterschiede in ihrer Bioverfügbarkeit.



Scholey et al. 2018

www.nature.com/articles/s41598-018-35292-9

nature.com foodfibel.de

Bioavailability of a novel form of silicon supplement",
https://www.nature.com/articles/s41598-018-35292-9

Leider wurde nicht mit untersucht, in welchem Bereich sich hier die Kieselerde bewegt. Denn Kieselerde aus Süßwasser-Kieselalgen zerfällt in Magen und Darm zu nahezu reiner OKS. Und die förderlichen Effekte von Kieselerde auf Haut, Nägel und Haare sind ja bereits empirisch belegt.

Was tun gegen Silizium-Mangel?

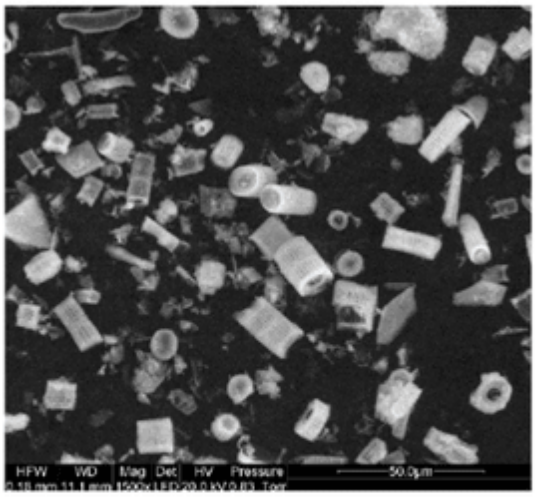
Silizium-Mangel ist weit verbreitet und lässt sich bereits äußerlich an der Haut, den Nägeln und Haaren erkennen.

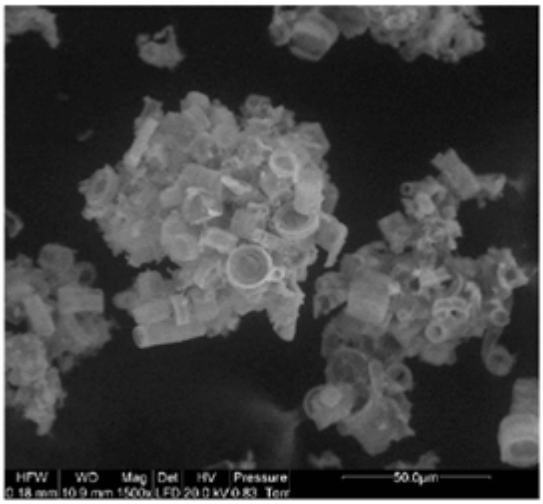
- In vielen Lebensmitteln wie Apfel, Karotte, grüne Bohne oder Banane ist zwar reichlich Silizium enthalten, doch kann der Körper diese pflanzlichen Phytolithe und Steinsilikate nur bedingt nutzen. So enthält die Banane mit 13 mg/100g zwar das meiste Silizium. Allerdings kannst du davon nur etwa 5 % tatsächlich aufnehmen und verwerten.
- Flüssige Lebensmittel mit freier OKS Ortho-Kieselsäure zählen daher zu den besten Silizium-Quellen: Wasser (je nach Sorte) und vor allem Bier, das die pflanzlichen Silikate von Hopfen und Gerste als gelöste OKS enthält.
- Für die Nahrungsergänzung mit Silizium bieten sich die neuartigen organischen Methyl-Kieselsäuren, sowie der Klassiker Kieselerde an.

Aber Achtung: die Kieselerde sollte aus Süßwasser-Kieselalgen stammen:

Silizium aus Kieselerde

Kieselalgen aus Süßwasser und Meerwasser zeigen Unterschiede in der Bioverfügbarkeit von Silizium.





Sadowska et Swiderski 2020

A - Süßwasser Kieselerde:

- Anteil amorpher Silikate: 90 %
- Anteil kristallin: 0,5 - 2 %

B - Salzwasser Kieselerde:

- Anteil kristalliner Silikate: 60 %
- enthält Arsen und Tox-Metalle

Amorphe Silikate enthalten freie SiO_4-Tetraeder und bilden in Lösung bioverfügbare OKS Ortho-Kieselsäure.

researchgate.net/publication/345657869

researchgate.net foodfibel.de

https://www.researchgate.net/publication/34565786

 Silizium-Dosierung und Produktvorschläge findest du in deiner Foodfibel-App unter:

Nahrungsergänzung > Sport & Training > Silizium

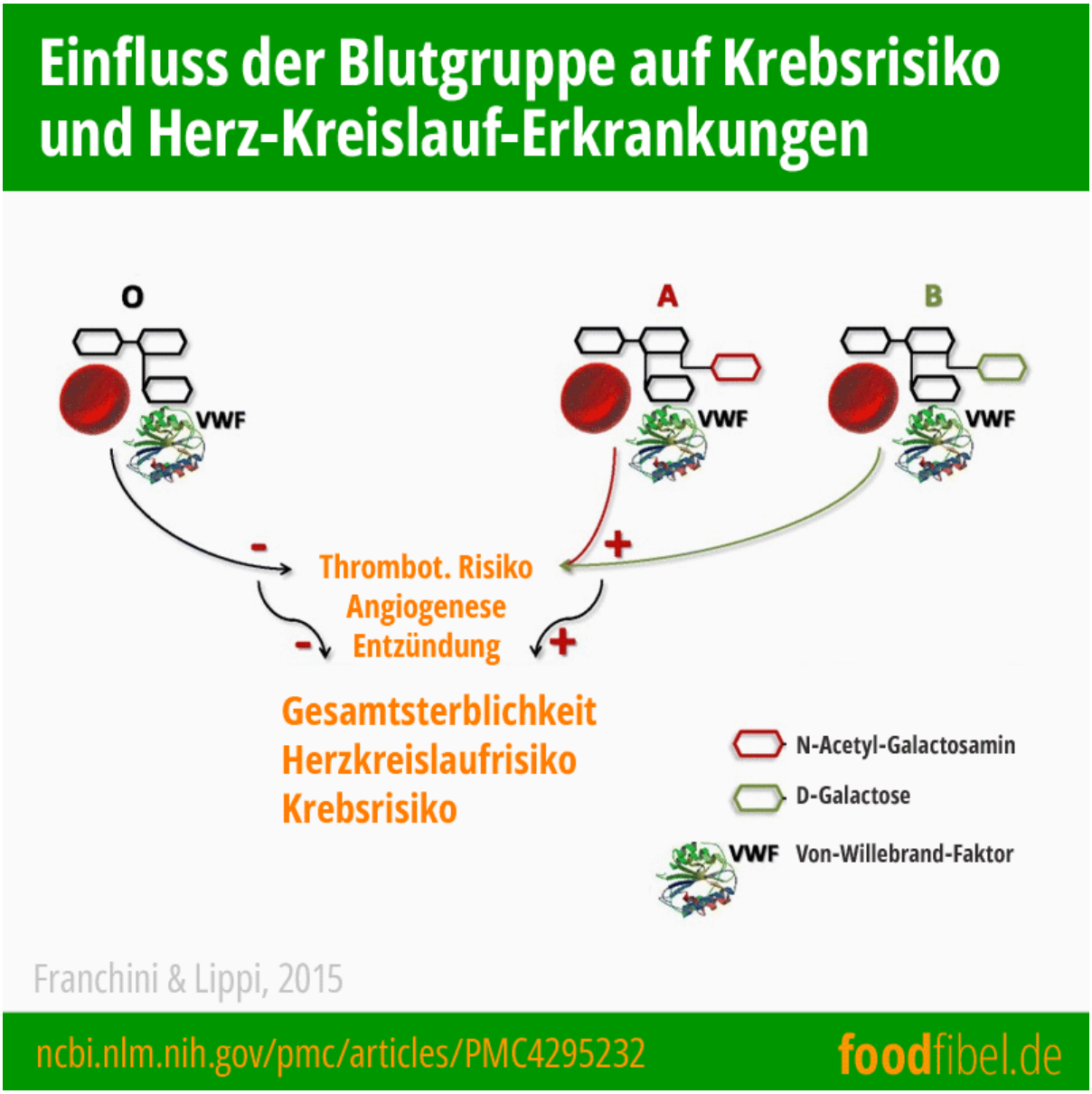
Der Einfluss deiner Blutgruppe auf die Gesundheit

Deine Blutgruppe prägt deine Biologie, Ernährung und Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten. Allerdings erscheinen diese Zusammenhänge manchmal auch widersprüchlich:

Personen der Blutgruppe 0 neigen stärker zu Entzündungen.

Und Entzündungen sind eng korreliert mit Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Doch warum haben Menschen mit Blutgruppe 0 dann trotzdem weniger Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen?



The intriguing relationship between the ABO blood group, cardiovascular disease, and cancer", https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4295232

Mögliche Gründe für diesen Widerspruch:

Typ 0 hat mehr Entzündungen wegen der vielen Anti-A- und Anti-B-Antikörper, aber ein geringeres Krebsrisiko, weil genau dieses Anti-A das TF-Antigen der Krebszelle bindet und diese damit zum Absterben bringt.

Das reduzierte Herzkreislaufproblem ergibt sich aus dem dünneren Blut von Blutgruppe 0 weil weniger Von-Willebrand-Faktor und Faktor-VIII. Dazu mehr Magensäure, Enzyme und mehr alkalische Phosphatase im Darm und daher weniger Darmgifte im Blut.

Blutgruppe und Herzgesundheit: Blutgruppe 0 hat ein geringeres Risiko für Herzinfarkte

CNET Your guide to a better future

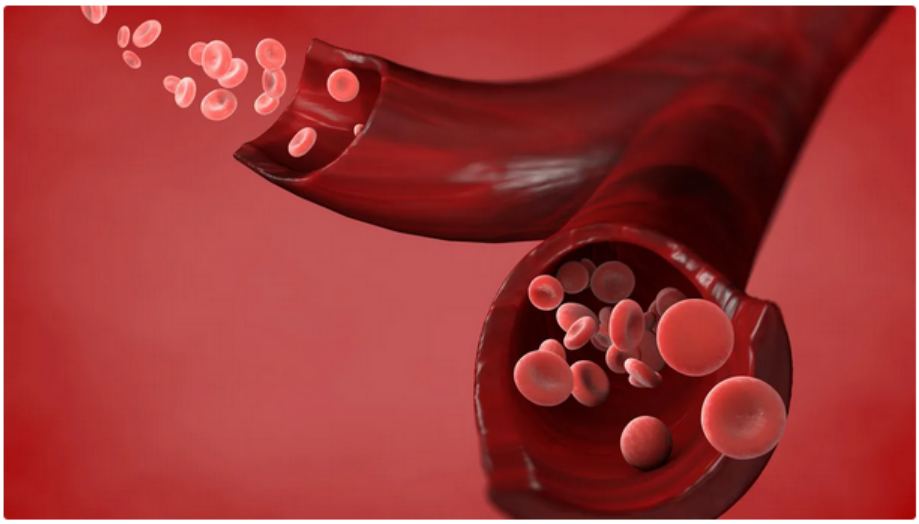
Wellness > Medical

Don't Know Your Blood Type? There's a Good Reason to Find Out

Your blood type means more than you think, especially when it comes to heart health.

Jessica Rendall
June 28, 2022 8:00 a.m. PT

5 min read



Science suggests our blood type may make a difference when it comes to how healthy our hearts are.
Naeblys/Getty Images

You've definitely heard this question at some point in your life: What's your blood type? We all have one, and if you aren't sure what yours is, there's great reason to find out: science suggests our blood type may make a difference when it comes to how healthy our hearts are.

https://www.cnet.com/health/medical/dont-know-your-blood-type-theres-a-good-reason-to-find-out/

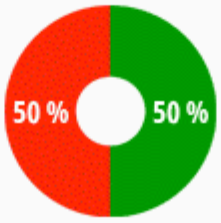
Was passiert eigentlich, wenn wir Lebensmittel essen, die sich nicht mit unserer Biologie vertragen?

Wenn sie zum Beispiel schädliche Lektine enthalten? Lektine sind die Antikörper, mit denen sich Tiere und Pflanzen gegen ihre Fressfeinde, Mikroben und Toxine schützen.

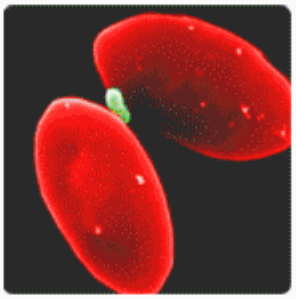
Blutgerinnung durch Lektine

Pflanzenlektine bewirken Hämolyse und Anstieg der Cytokin-Entzündungwerte.

1.000 von 2.000 untersuchten Pflanzen enthalten Lektine.

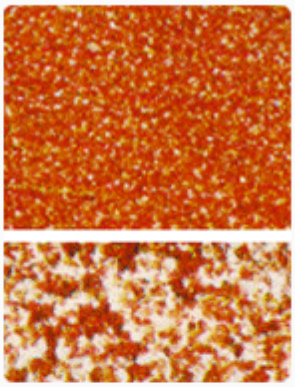


Ein Lektin verkettet zwei rote Blutkörperchen:



36 von 88 Lektinen, entdeckt in Lebensmitteln, zeigen eine Spezifität für die AB0-Blutgruppe..

und führen entsprechend zu anomalen Blutreaktionen >



https://dadamo.com/media/wellness_expo.pdf

dadamo.com foodfibel.de

Mit der Nahrung gelangen diese Lektine auch in deinen Körper und sind dort der Auslöser für eine Vielzahl von Problemen:

Störung von Darm und Verdauung, anomale Blutreaktionen, Nierenschäden, hohe Entzündungswerte, Autoimmunerkrankungen, und im Gegenzug eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit.

Darüber hinaus zeigen zahlreiche Lektine sogar eine spezielle Affinität zu den Antigenen deiner AB0-Blutgruppe.

Doch wie kann ich diesen Lektinen aus dem Weg gehen?

Siehe hierzu den Blog-Artikel:

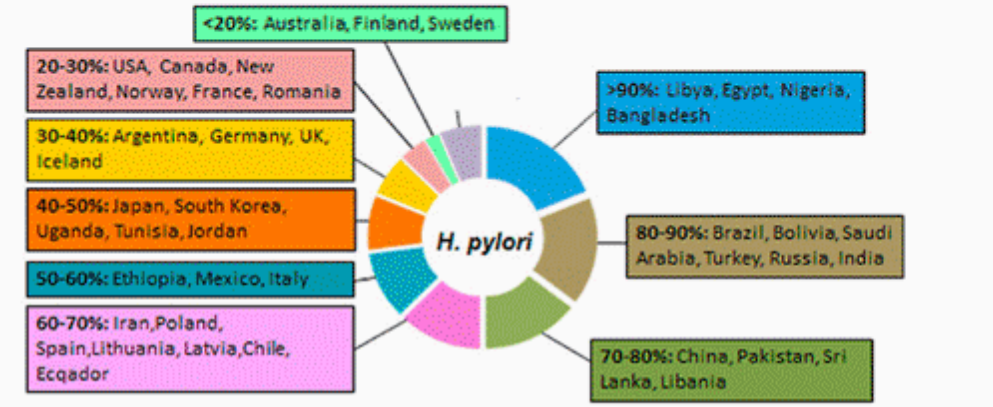
https://www.foodfibel.de/blog/ernaehrung-und-blutgruppe/

Mikrobiom: In Deutschland sind rund 40% der Bevölkerung mit H. pylori infiziert.

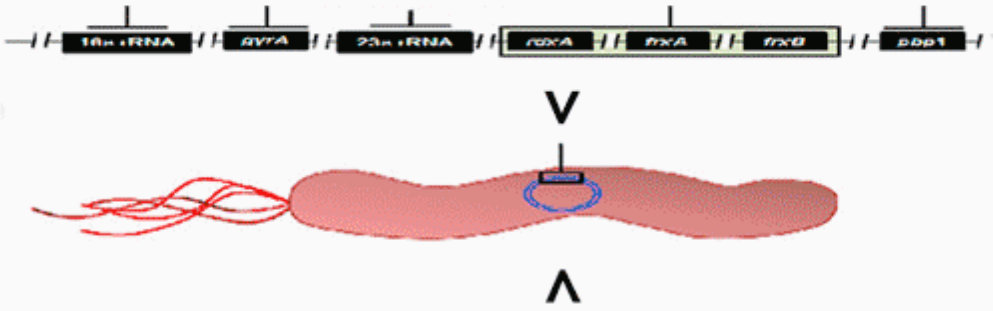
Das Bakterium Helicobacter pylori besiedelt den menschlichen Magen und ist laut WHO Klasse 1 krebserregend. Im infizierten Magen und auch darüber hinaus.

Dank Gram-negativer Kapselhülle und Resistenzen gegen Antibiotika ist H. pylori gut geschützt. Allerdings ist der Keim indirekt angreifbar, indem man ihm das Leben im Magen schwerer macht, seine Enzyme blockiert, und das Einnisten in die Magenwand verhindert.

Mit Ernährung gegen H. pylori



Antibiotika - Resistenzen



Hemmstoffe: Enzyme, Adhäsion, Transkription



© Sathianarayanan et al., 2022

sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882401022002078

sciencedirect.com foodfibel.de

"A new approach against Helicobacter pylori using plants and its constituents"
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882401022002078

🟩 Sehr effektiv sind hier die Lebensmittel:

- Gemüsekohl. Kohlrabi, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Wirsing u.a.

- Grüntee

- Knoblauch

- Süßholz (Lakritz)

- Schwarzkümmel

🟩 Die Wirkstoffe:

Curcumin, Quercetin, Resveratrol, Allicin, Ellagsäure

🟩 Hochwirksam im Rahmen einer Kur:

Ingwer-Extrakt + Süßholzextrakt

+ Allicin + Berberin

 Die Wirksamkeit gegen H. pylori ist in der Foodfibel-App entsprechend berücksichtigt und die Lebensmittel sind in der Farbampel als "grün-gesund" zu finden.

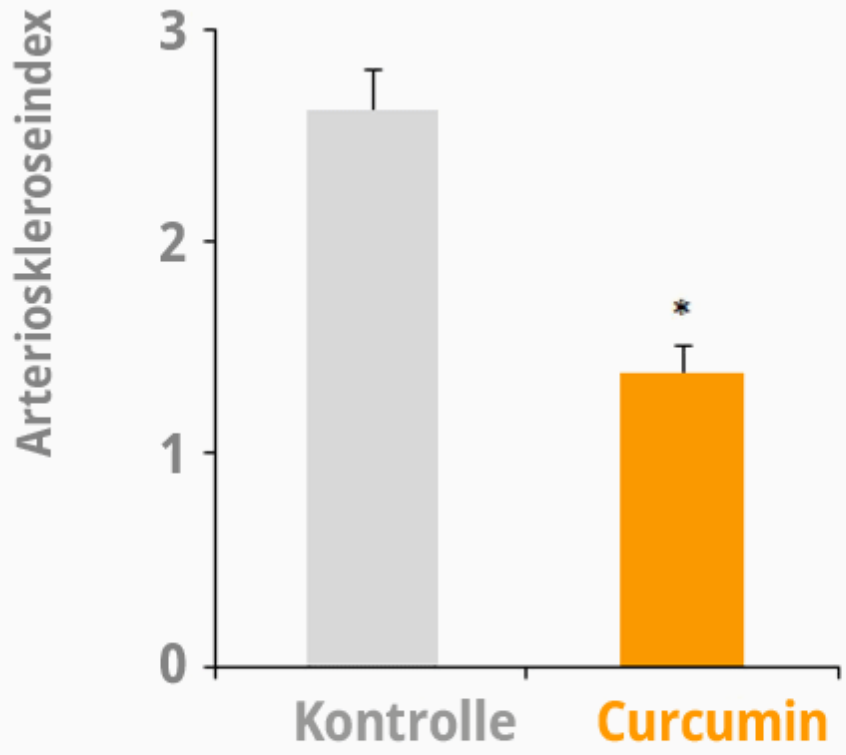
Kurkuma hilft auch Herz und Blutkreislauf

Kurkuma wirkt nicht nur gegen H. pylori, sondern senkt laut Studie auch das Risiko für Arteriosklerose. Curcumin aktiviert das Enzym Cholesterol-Hydroxylase und verbessert damit die Blutfettwerte.

Curcumin ist ein Wirkstoff von Kurkuma (Gelbwurz, "Curry").

Curcumin für Herzgesundheit

Der Kurkuma-Wirkstoff aktiviert das Enzym Cholestrol-Hydroxylase, verbessert die Blutfettwerte und senkt den Arteriosklerosindex.



Kim et al., doi.org/10.4162/nrp.2010.4.3.191

Nutrition Research foodfibel.de

"Hypocholesterolemic effects of curcumin via up-regulation of cholesterol 7a-hydroxylase in rats fed a high fat diet",
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20607063/

Curcumin selbst ist fettlöslich und wird am besten aufgenommen, wenn das Kurkuma-Pulver zuvor aufgekocht und in fetthaltigen Gerichten gereicht wird.

Curcumin gibt es mittlerweile in zahlreichen Varianten von Kapselform bis liposomal.

Da Wirkstoffe oftmals besser wirken, wenn sie zusammen mit ihren natürlichen Begleitstoffen auftreten, empfiehlt sich der Verzehr von Kurkuma-Pulver. Als Aufguss, und als Zugabe in Kochgerichten wie Reis, Nudeln, Suppen oder Soßen.

 Hinweis für Nutzer der Foodfibel-App:

Mehr zu Kurkuma-Wasser, Einnahme und Curcumin-Produkten findest du unter

 Hauptmenu > Tagesplan

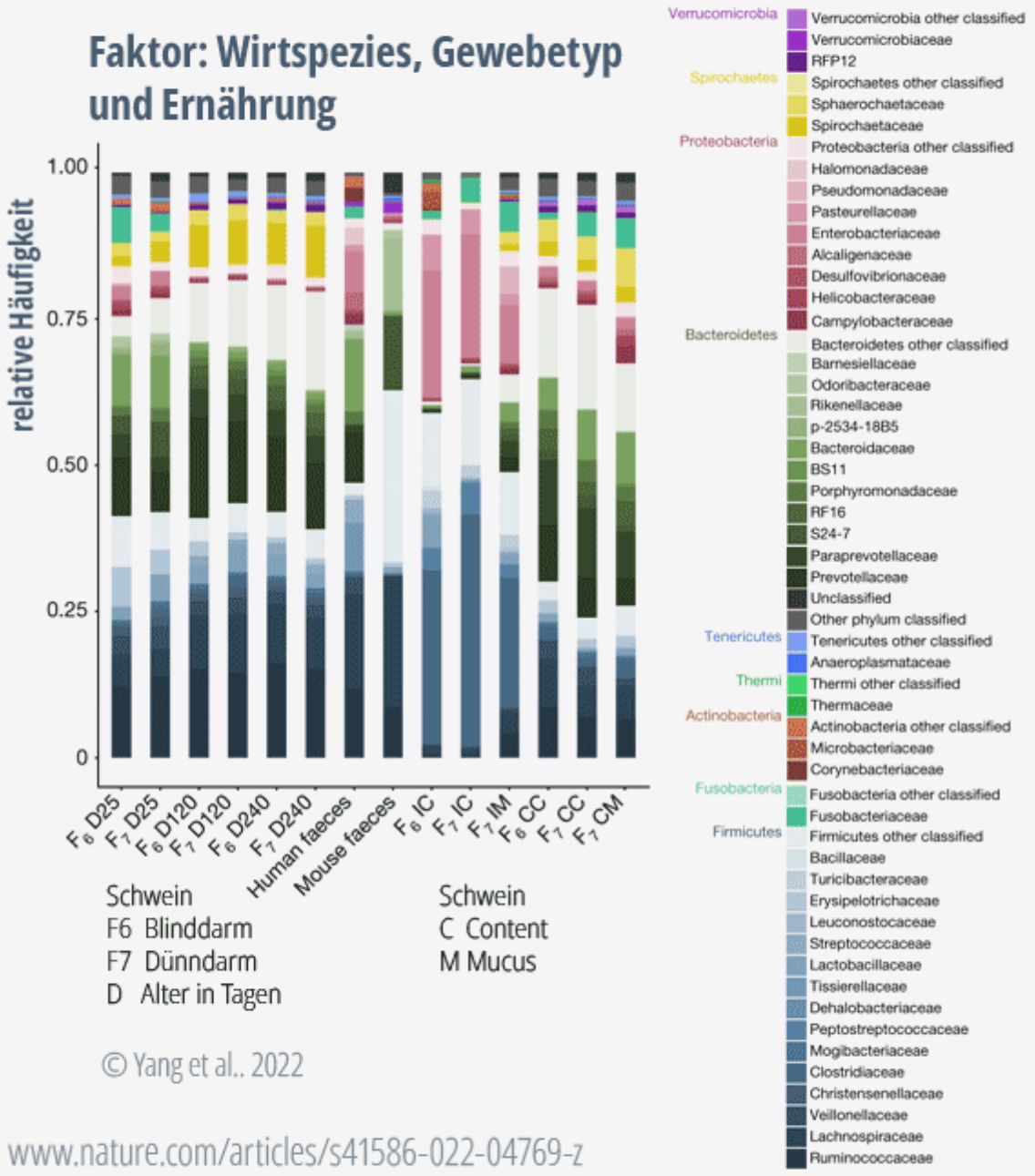
 Hauptmenu > Info > Nahrungsergänzung > NEM

Das Artenspektrum deines Mikrobioms hat starken Einfluss auf die Gesundheit von Darm, Körper und Wohlbefinden.

Das Vorkommen bestimmter Mikroben ist dabei abhängig von der Wirtspezies, dem Gewebetyp, und der Ernährung.

So verändert sich das Mikrobiom bei Säugetieren in der ersten Lebensphase, wenn der Säugling von der Muttermilch auf feste Nahrung umstellt:

Was prägt Mikrobiom-Artenspektren?



nature.com foodfibel.de

"ABO genotype alters the gut microbiota by regulating GalNAc levels in pigs"
https://www.nature.com/articles/s41586-022-04769-z

Von Bedeutung sind aber auch bestimmte Zucker wie NAc-Galactosamin.

Laut Studie fehlen bestimmte Darmbakterien, wenn Schweine mit einer Mutation den Zucker NAcGal nicht mehr bilden können.

Dieser Zucker NAcGal ist das menschliche Blutgruppe-A Antigen. Die Schweine ohne das Galactosamin sind dann also Blutgruppe 0.

Die AB0 Blutgruppe ist demnach ein relevanter Faktor, der über das Artenspektrum des Mikrobioms entscheidet.

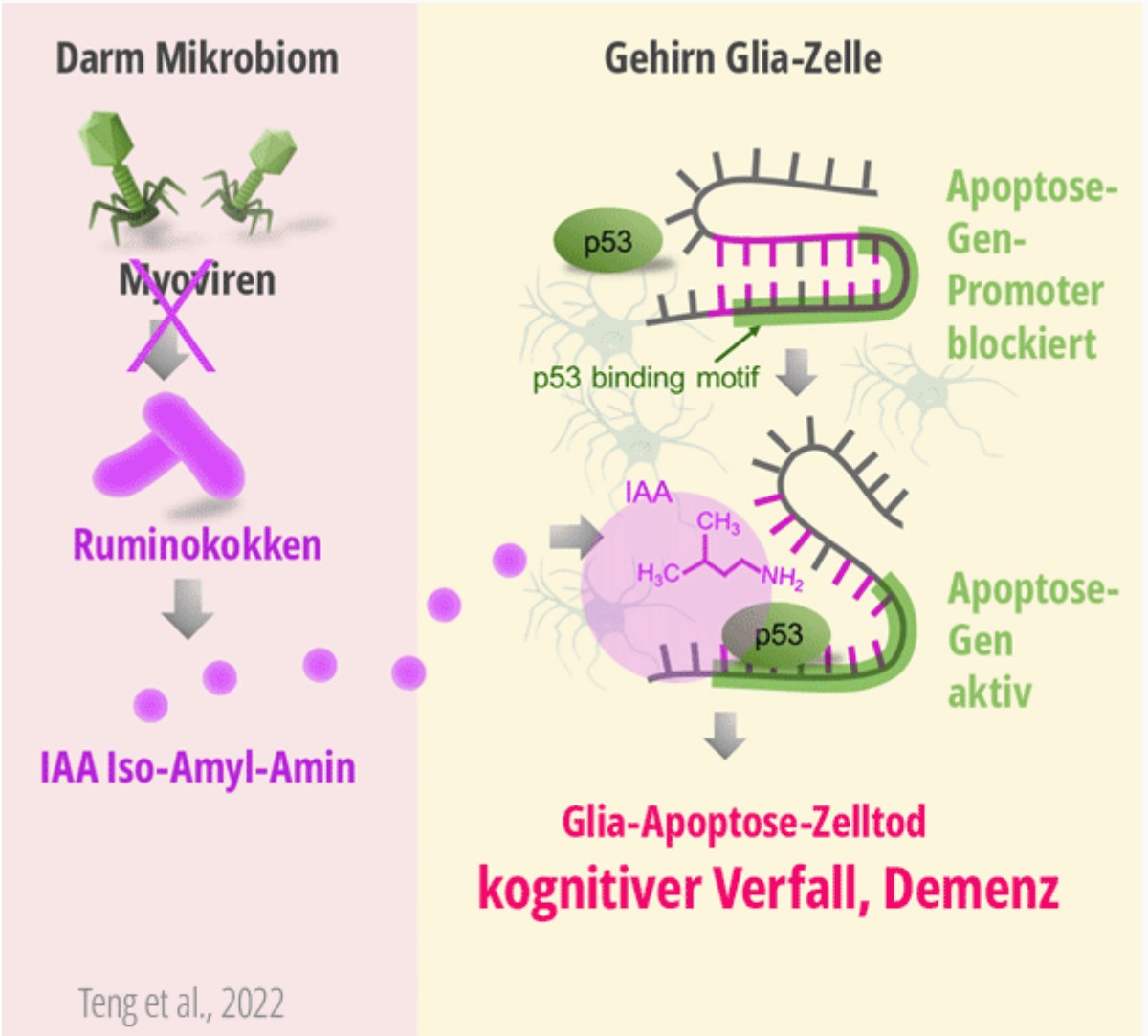
Mikrobiom: Ruminokokken und Demenz

Ruminokokken-Darmbakterien bilden im Darm das IAA Iso-Amyl-Amin, welches im Gehirn das Zelltod-Programm der Gliazellen aktiviert. Da Gliazellen die Nervenzellen versorgen und nähren, schädigt der Gliaverlust die Neuronen und führt zu kognitivem Verfall und Demenz.

Im Normalfall wird die Anzahl der Ruminokokken durch Myoviren kontrolliert und reduziert. Myoviren zählen zu den sogenannten Bakteriophagen "Bakterienfressern", die jeweils bestimmte Bakterienstämme infizieren und auflösen.

Darm gesund = Gehirn gesund

Ein intaktes Mikrobiom verhindert kognitiven Verfall. Fehlen die Myoviren, bewirkt das IAA der Ruminokokken den Zelltod von Gliazellen im Gehirn.



sciencedirect.com foodfibel.de

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1931312822002657

Laut Studie bevölkern mit zunehmendem Alter jedoch immer weniger Myoviren das Mikrobiom, was zu mehr Ruminokokken, und damit zu weniger Gliazellen führt.

Doch warum verringert sich die Anzahl der Myoviren mit dem Alter?

Eine mögliche Erklärung:

Myoviren leben nicht frei, sondern als harmloser Hausgast in ihren Wirtsbakterien und werden erst bei Bedarf aktiviert und zu einer Gefahr für andere Bakterienstämme.

Gehen diese Wirte jedoch mit den Jahren verloren, durch Antibiotika, Hygiene-Overkill oder Ernährung, verlieren wir mit den Bakterien auch deren Myoviren.

In der Jugend haben wir noch reichlich Milchsäurebakterien, Lactobacillen und Bifidos. Dies ändert sich nach dem Ende der Stillzeit.

Das beste Mittel für ein dauerhaft artenreiches Mikrobiom ist und bleibt daher eine möglichst vielfältige Ernährung. Im Idealfall typgerecht und angepasst an deine eigene Biochemie. Stichwort Blutgruppe und Präbiotik.

 Hinweis für Nutzer der Foodfibel-App:

- Lebensmittel, die präbiotisch wirken und das Wachstum gesunder Darmkeime fördern, sind in der App als "grün-gesund" markiert.
- Nutze die grün markierten Lebensmittel in der Rubrik Milchprodukte.
- Die passende Probiotik für deinen Typ findest du in der Rubrik Nahrungsergänzung.

Darmgesund ins hohe Alter

Das Mikrobiom hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Und damit auch auf die Gesundheitsspanne. Die Zeit, die wir auch noch im Alter gesund und fit sind.

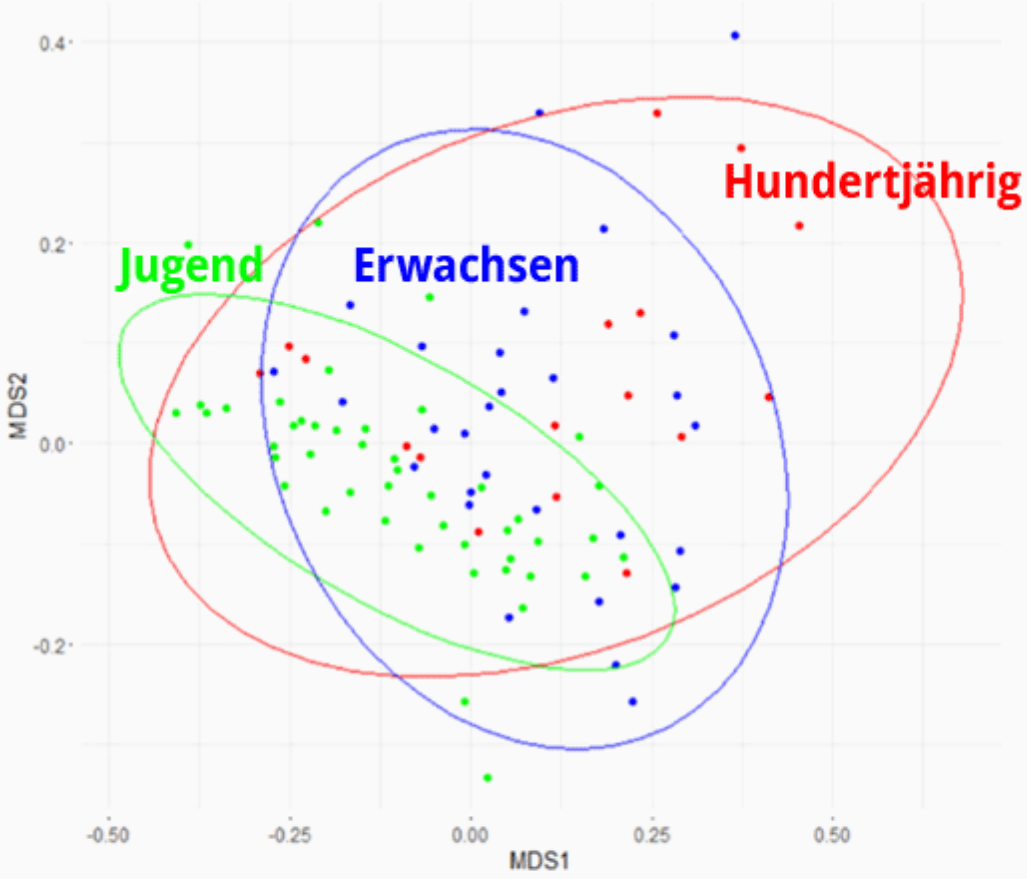
Laut Studie korreliert das Artenspektrum von Darmkeimen mit den Lebensphasen. Von besonderem Interesse sind dabei die Leitkeime bei Hundertjährigen.

Sind diese Leitkeime das Geheimnis und der Grund für das hohe Alter?

Mikrobiom und hohes Alter

Hundertjährige zeigen ein distinktes Artenspektrum mit Leitkeimen Akkermansia muciniphila, Bifidobacterium bifidum, Collinsella intestinalis und Bacteroides intestinalis.

NMDS Plot Artenspektrum:



Palmas et al. 2022

Nutrients, mdpi.com foodfibel.de

"Gut Microbiota Markers and Dietary Habits Associated with Extreme Longevity in Healthy Sardinian Centenarians",
https://www.mdpi.com/2072-6643/14/12/2436/htm

Korrelation ist noch keine Kausalität, doch geben die Leitkeime bereits einen guten Hinweis:

Akkermansia muciniphila und Bifidobacterium bifidum schützen die Darmschleimhaut, halten sie dicht, und Schadkeime fern. Collinsella intestinalis zersetzt Schadstoffe wie Glykationsprodukte und AGEs der Maillard-Reaktion.

Mit Probiotik und Kapseln lassen sich A. muciniphila und C. intestinalis nicht zuführen, denn sie sind strikt anaerob. Sie würden die Kapsel nicht überleben.

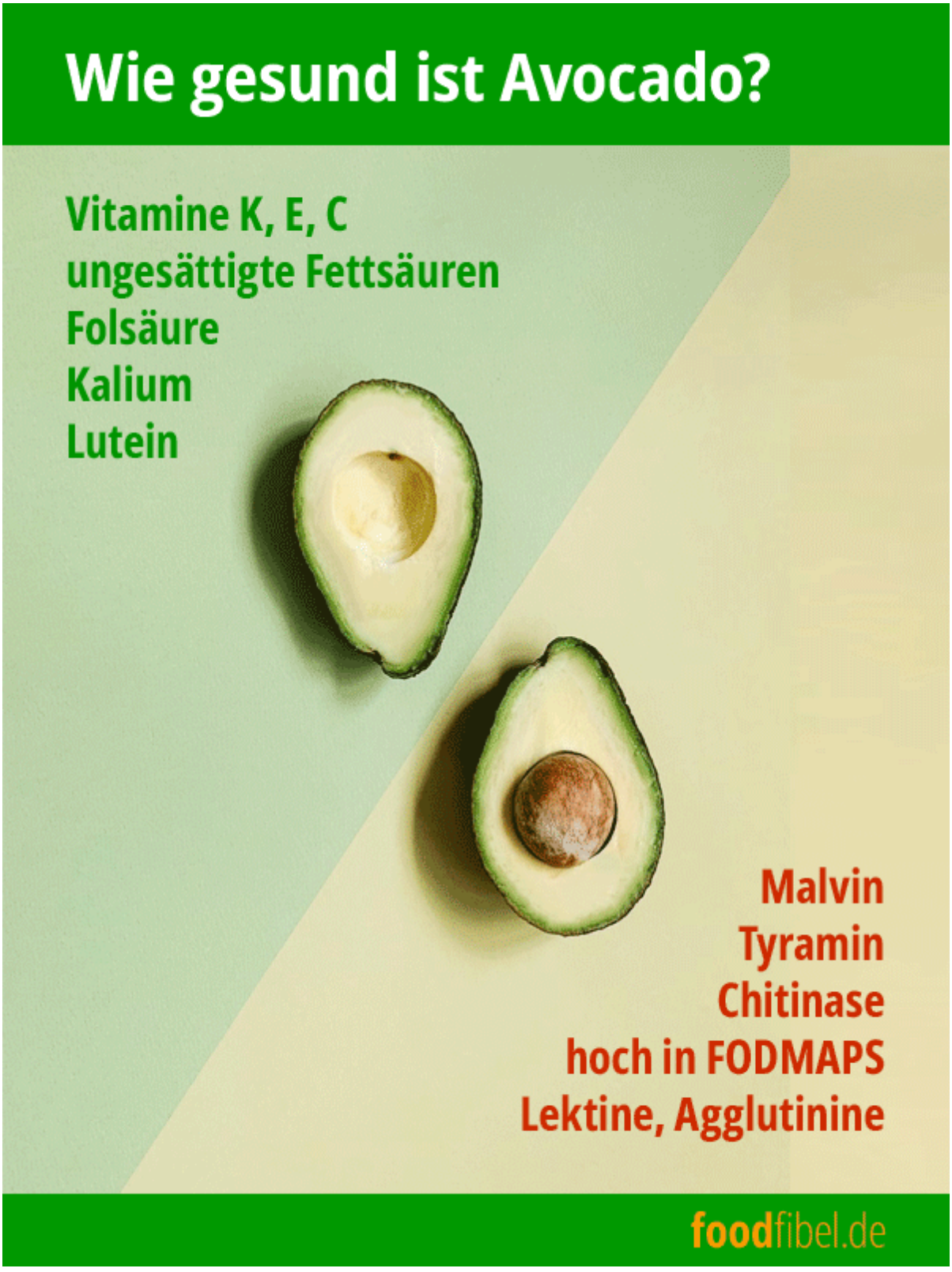
Allerdings lassen sich die guten Keime mittels Ernährung anzüchten und vermehren:

- A. muciniphila liebt Bohnen, Kichererbsen, Brokkoli, Linsen und Artischocken.
- Genauso wie die polyphenolreichen Lebensmittel Heidelbeere, Aronia, Kakao oder Nüsse und Fischöl.
- Aber Achtung: mache zuvor einen Abgleich mit den Empfehlungen in deiner Foodfibel-App, denn einige der Lebensmittel sind für bestimmte biologische Typen ausgesprochen schädlich. So zum Beispiel Kichererbsen für Blutgruppe A und Linsen für Typ 0-Jäger.

Zur Zeit werde ich häufig gefragt:

Wie gesund ist eigentlich Avocado?

Avocado wird seit einigen Jahren als gesundes Obst beworben. Letztlich ist aber auch Avocado ein bunter Mix an Inhaltsstoffen, die für einige Menschen sehr gesund sind. Für andere aber ausgesprochen problematisch.


Wie gesund ist Avocado?
Vitamine K, E, C
ungesättigte Fettsäuren
Folsäure
Kalium
Lutein
Malvin
Tyramin
Chitinase
hoch in FODMAPS
Lektine, Agglutinine
foodfibel.de

🟩 Insofern ist Avocado für die biologischen Typen "A-Siedler" und "0-Forscher" in der Summe gesund. Für alle anderen jedoch eher schädlich.

🟥 Vor allem die Blutgruppen 0, B und AB sollten Avocado strikt meiden, da Avocado ihr Blut verändert und die Artenvielfalt des Mikrobioms reduziert.

Du kennst deinen biologischen Typ noch nicht?

Corona-Update

Mit Omikron ist Corona mittlerweile endemisch und die Pandemie ist damit eigentlich zu Ende.

Im Gegenzug gerät nun die Rolle der sogenannten Impfungen mehr und mehr in die Kritik.

Denn die Injektionen scheinen nicht zu schützen, wie der Blick auf die Staistik zeigt. Hier die aktuellen Zahlen aus Schweden:

Covidtote in Kalenderwoche 19: 42, davon 40 geimpft,
Woche 20: 40, davon 37 geimpft,
Woche 21: 26, davon 25 geimpft,
Woche 22: 22, davon 20 geimpft,
Woche 23: 20, davon 19 geimpft.

(Bis zur dritten Woche nach der zweiten Impfung gilt man laut FHM als ungeimpft.)

Statt angeblichem Schutz mehren sich nun die Berichte über gravierende gesundheitliche Nebenwirkungen.

Schweden meldet folgende Nebenwirkungen der sogenannten Corona-Impfstoffe (bis 2. Juni 2022):

Gesamtzahl der Meldungen: 103.000
Ernsthafte Nebenwirkungen: 10.800
Todesfälle: 400 (davon zwei unter 20 Jahre)

Schweden meldet damit etwa drei mal so viele Nebenwirkungen wie in Deutschland. Eine Erklärung hierfür wäre: In Deutschland wird weniger gemeldet, und das zuständige Paul-Ehrlich-Institut PEI fühlt sich nicht berufen dem nachzugehen.

So starben 2021 in Deutschland 85 Menschen zwischen 18 und 59 direkt am Tag der Injektion mit BioNTech. Nach Meldung an das PEI erfolgte nichts. Keine Obduktion, nichts. Das PEI gibt dies auch zu.

Hierzu der Datenanalyst Tom Lausen zu Gast bei Milena Preradovic:

https://odysee.com/@Punkt.PRERADOVIC:f/220627_Lausen:2

Auch Telepolis fragt auf Heise.de:

TELEPOLIS

Archiv Forum

POLITIK WIRTSCHAFT WISSENSCHAFT ENERGIE & KLIMA KULTUR & MEDIEN MAGAZIN

TELEPOLIS > WISSENSCHAFT > MRNA-COVID-IMPFUNG: RISIKO VON NEBENWIRKUNGEN STÄRKER ALS DAS RISIKO DER HOSPITA

mRNA-Covid-Impfung: Risiko von Nebenwirkungen stärker als das Risiko der Hospitalisierung?

27. Juni 2022 – Thomas Pany



Eine brisante Meta-Studie von Peter Doshi, die eine erweiterte Liste von Nebenwirkungen berücksichtigt, - und Reaktionen.

INHALTSVERZEICHNIS

1. mRNA-Covid-Impfung: Risiko von Nebenwirkungen stärker als das Risiko der Hospitalisierung?
2. Einschätzung der Studie: "Sie ist wichtig"
» Auf einer Seite lesen

Vergangene Woche veröffentlichte eine Forschergruppe um Peter Doshi, dem bekanntesten unter den Wissenschaftlern, eine Studie zu Nebenwirkungen von mRNA-Impfungen, die sich in randomisierten Versuchen zeigten. Im Ergebnis überrascht ein Satz, der es in sich hat:

https://www.heise.de/tp/features/mRNA-Covid-Impfung-Risiko-von-Nebenwirkungen-staerker-als-das-Risiko-der-Hospitalisierung-7154930.html

Aber auch medizinische Verbände wie die KBV melden mehr und mehr Nebenwirkungen. KBV ist die Kassenärztliche Bundesvereiniung.



Andreas Gassen, Chef der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. *Foto: Britta Pedersen/dpa*

DEUTSCHLAND COVID-IMPFUNGEN

KBV-Papier enthüllt 2,5 Mio. Patienten mit Impfnebenwirkungen – AfD will Konsequenzen

Von Susanne Ausic und Tim Sumpf | 23. Juni 2022 Aktualisiert: 23. Juni 2022 14:11

135 Kommentare

Als der Gesundheitsausschuss des Bundestages am 21. März tagte, konnte der Chef der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Andreas Gassen, die Frage nach der Anzahl der Nebenwirkungen nicht beantworten. Knapp drei Monate vergingen, bis die Antwort vorlag. Das Ergebnis ist alles andere als erfreulich.

https://www.epochtimes.de/politik/deutschland/kbv-papier-enthuellt-25-mio-patienten-mit-impfnebenwirkungen-afd-will-konsequenzen-a3870369.html

Demnach haben bis Ende 2021 fast 2,5 Millionen Menschen nach einer COVID-Impfung einen Arzt aufgesucht.

Aus dem Papier wird ersichtlich, dass im Jahr 2021 insgesamt 2.487.526 Patienten mit Impfnebenwirkungen behandelt wurden.

Ganz anders im Sicherheitsbericht des Paul-Ehrlich-Instituts. Dort sind mit Stand 31. Dezember lediglich 244.576 „Verdachtsfälle einer Nebenwirkung“ nach einer COVID-Impfung erfasst.

Die Anzahl der im Jahr 2021 verabreichten COVID-Impfungen wird von der KBV mit 172.062.925 angegeben. Demnach führte statistisch gesehen jede 69. Impfung zu einem Arztbesuch.

Doch warum werden diese Nebenwirkungen und möglichen Folgen der Injetionen nicht stärker thematisiert?

Ein wesentlicher Grund dürfte hier vermutlich der fehlende Bezug nach den Injektionen sein. Denn nur die wenigsten Nebenwirkungen treten in zeitlicher Nähe zur Impfung ein. Wenn es dann Wochen oder Monate später zu gesundheitlichen Problemen kommt, werden diese seltenst mit der Injektion verknüpft.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Impfnebenwirkungen keinem festen Schema und Befundbild folgen. Krankheitsbilder wie Herzmuskelentzündung, plötzlicher Herztod, Krebsrückfälle, Gürtelrose, Thrombose, Infarkt, Embolie oder Autoimmunerkrankungen bilden ein sehr weites Spektrum und lassen sich daher nur selten im Detail nachvollziehen.

Der weltweit bekannte Alternativmediziner Dr. Dietrich Klinghardt schildert im Corona-Ausschuss seine Erfahrungen aus seiner Praxis in Seattle/USA in Bezug auf Covid-Verläufe, als auch seine Beobachtungen nach Einsetzen der Impfkampagne in 2021.

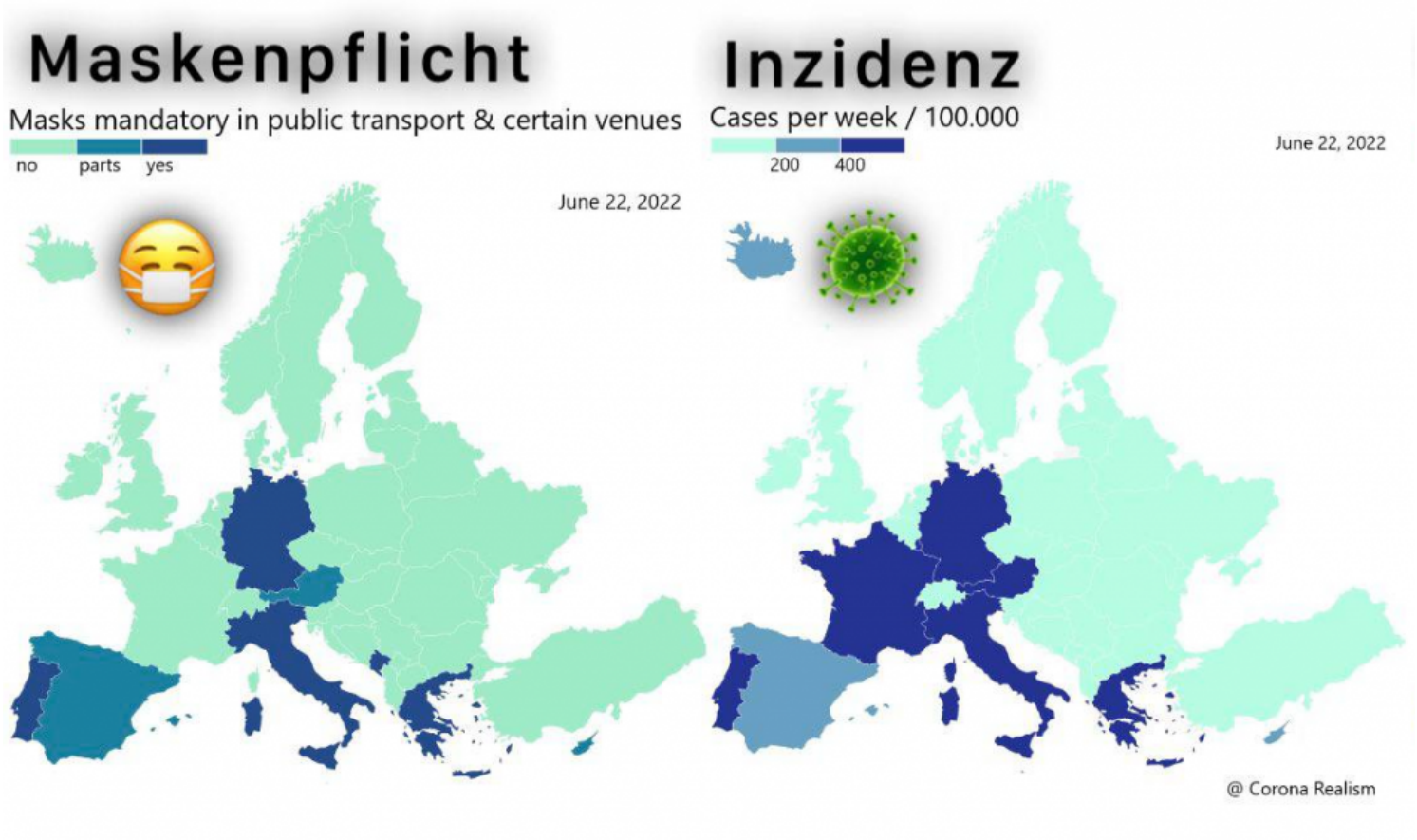
Dr. Klinghardt verfolgt dabei auch interessante Ansätze, die Folgen der gentherapeutischen Eingriffe abzumildern und ggf. stumm zu schalten. Dieser Ansatz beruht auf Epigenetik. Dem Versuch, die eingeschleusten Gene ab- und stummzuschalten.

Das Interview mit Dr. Klinghardt auf der 110. Ausschusssitzung vom 24.06.2022:



https://odysee.com/@Corona-Ausschuss:3/s110de:0?t=4349

Keine Frage: Die Maskenpflicht wirkt



In diesem Sinne, einen schönen Urlaub, erholsamen Sommer,

ein herzlicher Gruß