

# GESUND DURCH DEN WINTER

*by Frank Lewecke*

In der aktuellen Situation reicht bereits eine Erkältung oder ein grippaler Infekt um dein Leben samt Familie, Kita, Schule auf den Kopf zu stellen. Und die kalte Jahreszeit ist da natürlich auch keine Hilfe.

Deshalb habe ich den Blog-Artikel zu Grippe und Erkältung umfassend ergänzt. Im Fokus stehen Tipps und Tricks gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit.

Den Artikel lesen:

<https://www.foodfibel.de/blog/holunder-grippe-erkaeltung/>



# TOP 12

**Holunder** antiviral, Abschwellung der Atemwege

**Vitamin D** 20.000 IE 7Tage, danach 4.000 IE / Tag

**Magnesium** 500mg

**Vitamin C** 500-1.000mg Na-Ascorbat, abends

**Zink** 20-40mg, antiviral, hemmt Virus-RNA-Polymerase

**Quercetin** 200-500mg, Zink-Ionophor

**Jod** Lugolsche Lösung transdermal, 1 Tropfen auf die Haut

**Inhalat** vernebelte Peroxid-Bicarbonat-Verdünnung

**Nasenspülung** Neti Pot mit isotonischer Lösung

**Pranayama** Atemtechnik, Wim Hof, „3 mal 30 mal 3“

**Schlaf** 8 Stunden ungestört, Gehörschutz, Dunkelheit

**Typgerechte Ernährung**

 [foodfibel.de](https://www.foodfibel.de)

Die Basics: Erste Hilfe gegen Grippe und Erkältung.

---

## Intervallfasten für mehr Gesundheit

Kalorische Restriktion und "weniger essen" verlängert das Leben.

Doch was zählt mehr: Die Anzahl der Kalorien? Oder Essenszeiten und Fasteneffekt?

Bei Mäusen zeigte sich jetzt:

- ✅ 1. Normalesser leben länger als Diät-Mäuse.
- ✅ 2. Intervallfasten plus Diät verlängert das Leben.

Warum bei Mäusen?

Mäuse sind vergleichbare Wirbeltiere, leben aber nur wenige Monate. Daher lassen sich hier die Effekte auf die Lebensdauer besonders gut beobachten.

Das Fastenschema der Studie von 22:2, also 22 Stunden fasten und 2 Stunden essen, ist jedoch nur bedingt für unseren Alltag geeignet. Sinnvoller wäre ein IF-Schema von 16:8 bis 20:4. 👍

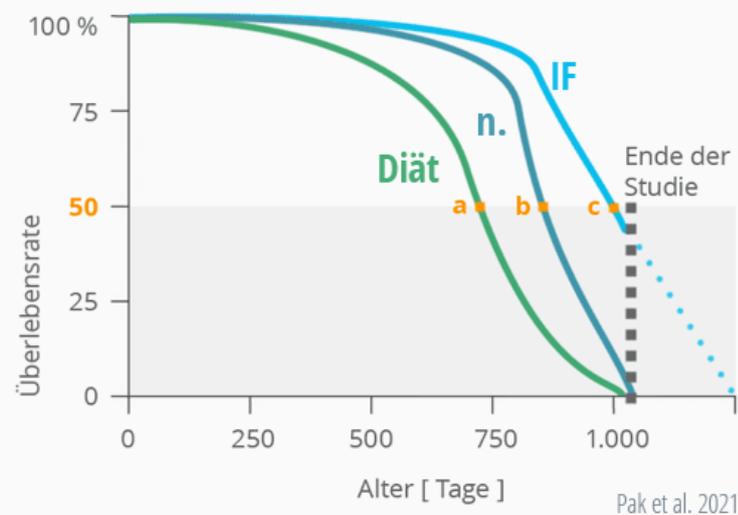
Für Nutzer der Foodfibel-App:

Die Anleitung zum Intervallfasten findest du auf der App-Seite "Tagesplan". Beachte dabei auch die Hinweise zu Sport, Makros und Nahrungsergänzung im Tagesverlauf. Denn dies verstärkt nochmal den Effekt der Zellverjüngung durch IF.

## Länger leben mit Intervallfasten

### Vergleich der Lebensdauer: Normal, Diät und Intervallfasten

<b>normal</b>	100% Kalorien über den Tag verteilt
<b>Diät</b>	70% Kalorien über den Tag verteilt
<b>IF</b>	70% Kalorien in 2 Stunden, 22h Fasten



**a - nach 750 Tagen sind 50% der Diät-Mäuse verstorben, jedoch nur 10% der Normalesser und 3% der IF-Mäuse.**

**b - nach 850 Tagen sind 50% der Normalesser verstorben, und 90% der Diät-Mäuse. Ihre absolute Lebensdauer ist jedoch die gleiche.**

**c - Intervallfasten plus Kalorien-Reduktion:**

- IF-Mäuse überleben Normalesser und Diät-Mäuse.
- IF-Mäuse haben sogar erhöhte absolute Lebensdauer !  
50% IF-Mäuse leben, während bereits ALLE Normalesser und Diät-Mäuse verstorben sind.

Pakt et al. 2021, nature metabolism :

"Fasting drives the metabolic, molecular and geroprotective effects of a calorie-restricted diet in mice"

<https://www.nature.com/articles/s42255-021-00466-9>

---

## Vitamin-D gegen Covid-19

Medial selten ein Thema, doch Steroidhormon Vitamin-D ist und bleibt ein Schlüsselfaktor für den Verlauf einer Infektion.

Hier die neueste Studie: Nutrients, November 2021

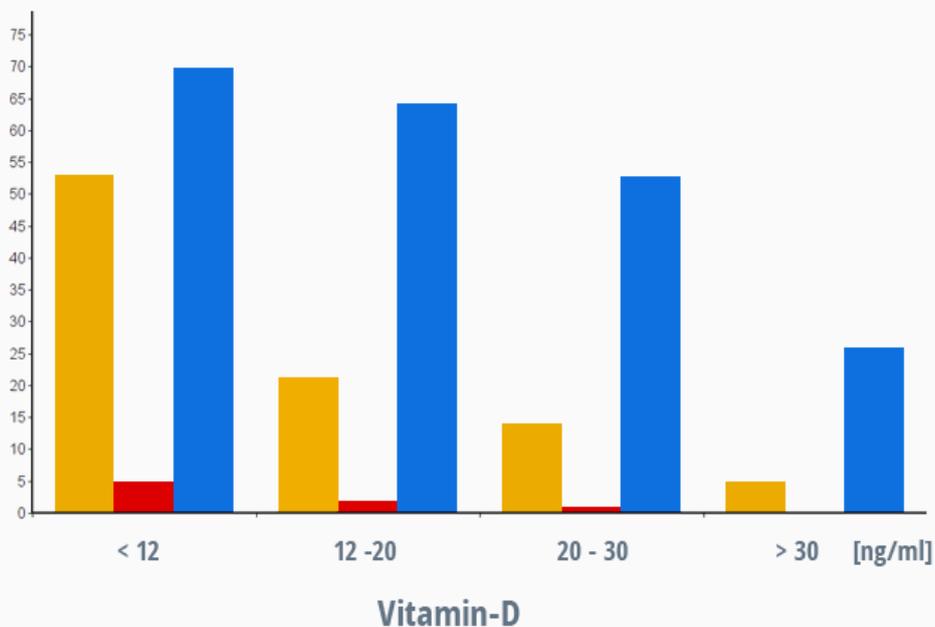
"Rapid and Effective Vitamin D Supplementation May Present Better Clinical Outcomes in Patients"

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8618389/>

## Studie: Vitamin-D gegen C.

### Milde Verläufe und geringe Entzündungswerte durch Vitamin-D

- Krankenhausaufenthalt > 8 Tage
- auf Intensivstation
- CRP C-reaktives Protein, Entzündungsmarker



[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8618389](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8618389)

Quelle: Pubmed NCBI

foodfibel

Die Studie kommt zu dem Schluss:

Vitamin-D-Gabe verkürzt den Krankenhausaufenthalt und reduziert die Sterblichkeit.

Konkret wirkt Vitamin-D durch Regulation der Immunparameter INOS1, IL1B, IFNg, cathelicidin-LL37, and ICAM1.

---

## Faktoren für die Hospitalisierung von "gesunden Menschen"

Wenn Menschen in Krankenhäusern intensiv behandelt werden müssen, so hat das selten mit einem Virus, sondern vielmehr mit der Gesundheit der Person zu tun. Denn sonst würde es ja alle gleich treffen.

Wir kennen mittlerweile die Bedeutung von starkem Übergewicht und Vitamin-D. Doch welche weiteren Faktoren haben bei gesunden Menschen unter 60 den stärksten Einfluss auf die Hospitalisierungsrate? Zum Beispiel bei aktiven Soldaten?

Dies klärt eine neue Studie, durchgeführt beim US-Militär, und publiziert von der CDC, dem RKI der USA:

The screenshot shows the CDC website interface. At the top left is the CDC logo with the text 'Centers for Disease Control and Prevention' and 'CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™'. To the right is a search bar with 'Search' text, a 'PCD' dropdown menu, and a magnifying glass icon. Below the search bar is a link for 'Advanced Search'. The main header area is green with the text 'Preventing Chronic Disease'. Below this is a row of social media icons (Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube). The article title is 'Health-Related Behaviors and Odds of COVID-19 Hospitalization in a Military Population'. Below the title is the text 'ORIGINAL RESEARCH — Volume 18 — November 11, 2021' and a Creative Commons license icon. The authors listed are Bryant J. Webber, MD, MPH<sup>1,2</sup>; Michael A. Lang, MD, MPH<sup>1,2</sup>; David M. Stuever, PhD, MPH<sup>1</sup>; James D. Escobar, MPH<sup>1</sup>; Victoria F.H. Bylisma, MPH<sup>1,3</sup>; Gregory G. Wolff, MPH<sup>1</sup> (with a link to 'View author affiliations'). A suggested citation is provided: 'Webber BJ, Lang MA, Stuever DM, Escobar JD, Bylisma VF, Wolff GG. Health-Related Behaviors and Odds of COVID-19 Hospitalization in a Military Population. Prev Chronic Dis 2021;18:210222. DOI: <https://doi.org/10.5888/pcd18.210222>'. The article is marked as 'PEER REVIEWED'. The 'Abstract' section is highlighted in green. It includes an 'Introduction' paragraph, a 'Methods' paragraph, and a 'Results' paragraph. The 'Results' paragraph states: 'Ninety-three hospitalized cases were matched to 372 ambulatory controls. Adjusting for baseline characteristics and other health-related behaviors, cases were more likely than controls to report fewer than 7 hours of sleep, compared with 7 to 9 hours (OR = 1.84; 95% CI, 1.07-3.16), and were more likely than controls to consume 3 or more SSBs per week, compared with fewer than 3 SSBs (OR = 1.74; 95% CI, 1.03-2.92). In a dose-response relationship, higher SSB consumption was associated with greater odds of being hospitalized (P value for trend = .02)'. A 'Conclusion' paragraph follows. On the right side, there is a 'On This Page' table of contents with links to 'Abstract', 'Introduction', 'Methods', 'Results', 'Discussion', 'Acknowledgments', 'Author Information', 'References', and 'Tables'. Below this is a 'Summary' box with a green header. It contains two sections: 'What is already known on this topic?' and 'What is added by this report?'. The first section states: 'Certain lifestyle-mediated diseases and health-related behaviors are associated with significant morbidity from COVID-19.' The second section states: 'Among active-duty US Air Force service members, short sleep'.

Das Ergebnis, darum landen Menschen im Krankenhaus, und andere nicht:

1. Weniger als 7 Stunden Schlaf pro Nacht macht es um 84 % wahrscheinlicher, dass du schwerer an

- Covid erkrankst. Verglichen mit Personen, die 7-9 Stunden ungestörten Nachtschlaf haben.
2. Mehr als 3 gezuckerte Getränke pro Woche (Limo, Cola, gesüßter Kaffee oder Kakao) erhöhen das Risiko für Hospitalisierung um 75 %.
  3. Körperliche Fitness senkt das Risiko um 90 %.

Quelle: CDC "Health-Related Behaviors and Odds of COVID-19 Hospitalization in a Military Population",  
[https://www.cdc.gov/pcd/issues/2021/21\\_0222.htm](https://www.cdc.gov/pcd/issues/2021/21_0222.htm)

---

## Vitamin-D mit K2?

Spätestens jetzt ist es wieder Zeit für die Nahrungsergänzung mit Vitamin-D. Dabei finden sich im Handel zahlreiche Produkte, die zusätzlich auch Vitamin-K2 enthalten.

Doch warum K2? Was hat es mit K2 auf sich?

Verkürzt gesagt: Vitamin-D sorgt (u.a.) im Darm für eine normale Aufnahme von Calcium, während K2 dafür sorgt, dass dieses Calcium nicht in den Blutgefäßen, sondern in den Knochen landet.

Und so ist von K2 vor allem im Zusammenhang mit Calcium oder Blutgerinnung die Rede.

Doch auch beim Thema "Blutgerinnung" sollte nicht verkürzt gedacht werden: K2 macht das Blut nicht dicker. K2 sorgt für eine normale Gerinnungsfunktion.

Gerade für Menschen mit Blutgruppe 0 und damit geringer Gerinnungsneigung ist K2 sicherlich eine sinnvolle Ergänzung.

K2 ist jedoch vor allem ein Booster für deine Mitochondrien.

In Studien hat man therapeutische Dosen ab 300 µg gegeben und damit mehr Zellenergie, Herzleistung und Regeneration beobachtet.

K2 ist ein Baustein der Elektronentransportkette in Mitochondrien. K2 kann geschädigte Mitochondrien regenerieren. K2 senkt das Krebsrisiko. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22582012/>

### **Kann ich mein K2 allein über die Nahrung decken?**

Der "offizielle" Wert für K2 liegt bei 70 µg. Allerdings ist dies lediglich der Wert, ab dem keine Gerinnungsstörungen mehr auftreten.

Um auf einen Zielwert von 300 µg zu kommen, müsste man jeden Tag 3 Eier + 100g Gouda + 100g Chicken essen.

Um auf einen Zielwert von 300 µg der speziellen K2-Variante MK7 zu kommen, bräuchte man sogar 200 g Kalbsleber + 1 Kilo Gouda.



Insofern ist es sicherlich eine gute Idee, sich für die Vitamin-D Kombitropfen mit K2 zu entscheiden.

Mehr über den Zusammenhang der Vitamine K2, C, D und Calcium findest du im Blogbeitrag:

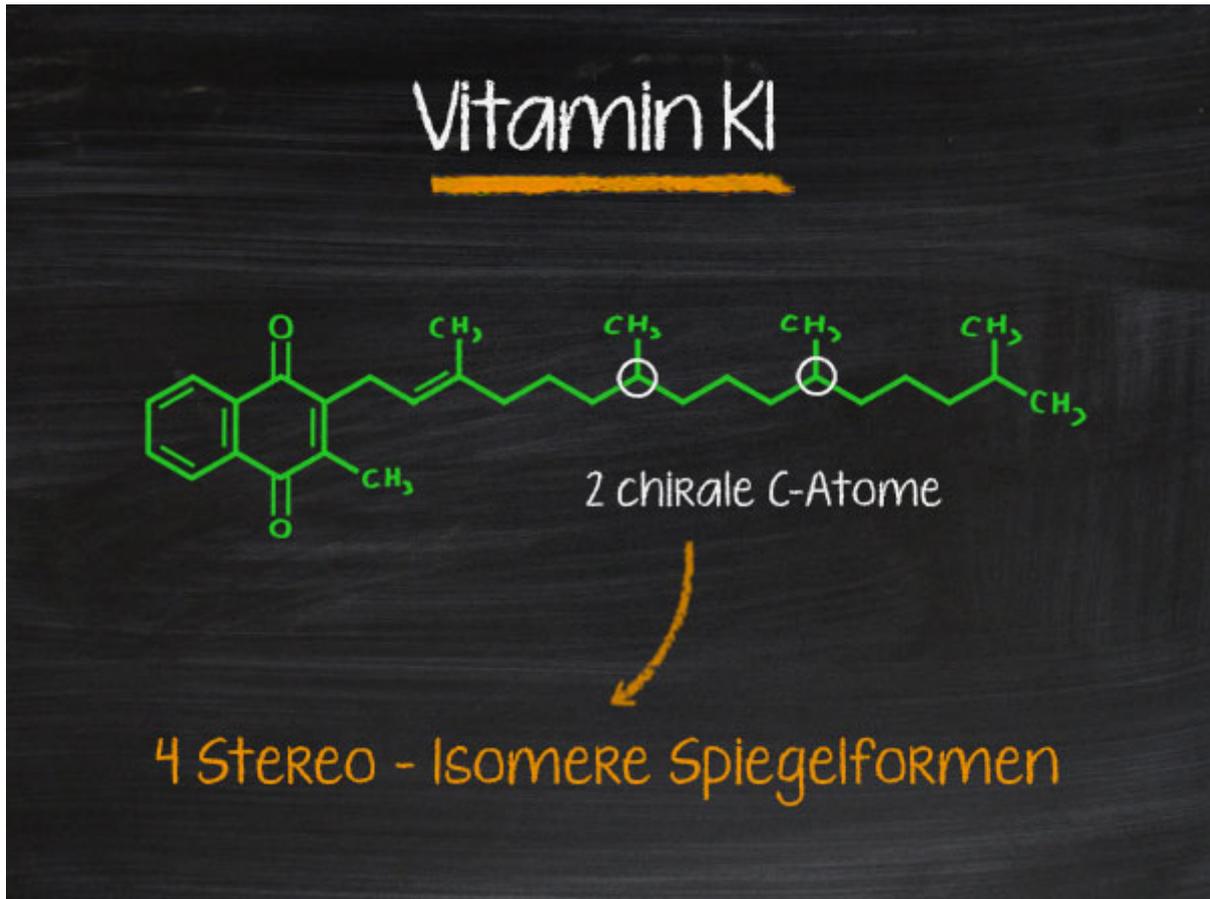
[Krank durch Calcium?](#)

---

## Vitamin K2 aus Vitamin K1

Vitamin K2 entsteht durch den Umbau von Vitamin K1 durch Mikroorganismen. Dabei kommt K1 reichlich im Blattgrün von Salat- und Gemüsepflanzen vor. Auch die Milch und Butter von Weidemilch enthält daher gute Mengen an natürlichem K1.

Wird K1 jedoch synthetisch im Labor hergestellt, so entstehen neben dem eigentlichen K1 weitere Stereoisomere, chirale Moleküle, die zwar die gleiche atomare Zusammensetzung aber unterschiedliche räumliche Strukturen haben.



2 Chirale C-Atome des Vitamin-K1 bewirken 4 räumliche Spiegelformen.

Weiterlesen:

[Warnung: synthetisches K1!](#)

## Keine Pandemie der Ungeimpften

Das DIVI ist der Verband der deutschen Intensivmedizin, der auch das Intensivregister und die Belegungszahlen in deutschen Kliniken überwacht.

Der DIVI-Chef Prof. Dr. Marx erklärte bereits am 15.11. bei der Anhörung des deutschen Bundestages: Den Impfstatus von Intensivpatienten kenne man gar nicht!

<https://www.youtube.com/watch?v=m2IBN2PKw2w>

[Youtube-Filmbeitrag von www.reistschuster.de.](https://www.reistschuster.de)

Trotzdem geistert das Unwort einer „Pandemie der Ungeimpften“ durch Kommentare und Leitartikel. Dabei schwingt mehr oder weniger direkt stets mit, dass die Ungeimpften für die steigenden Inzidenzen, sich füllende Krankenhäuser und zunehmende Sterbefälle verantwortlich seien.

Belegen lässt sich diese These jedoch nicht. Wenn man vor allem Ungeimpfte testet, kriegt man natürlich auch vor allem ungeimpfte Testpositive.

Zahlen die weiterhelfen würden, veröffentlicht das RKI nicht. Zahlen aus Großbritannien weisen hingegen in eine ganz andere Richtung: Dort infizieren sich Geimpfte häufiger mit dem Coronavirus als Ungeimpfte. Und es gibt keinen vernünftigen Grund anzunehmen, dass dies in Deutschland großartig anders ist.

Ein Beitrag von Jens Berger auf den Nachdenkseiten:

 **NachDenkSeiten** ✓  
10. November um 08:45 · 🌐

**Pandemie der Ungeimpften?**

„Wir erleben gerade eben eine Pandemie der Ungeimpften und die ist massiv“. Mit diesen Worten läutete vor einer Woche Bundesgesundhei... **Mehr anzeigen**



NACHDENKSEITEN.DE

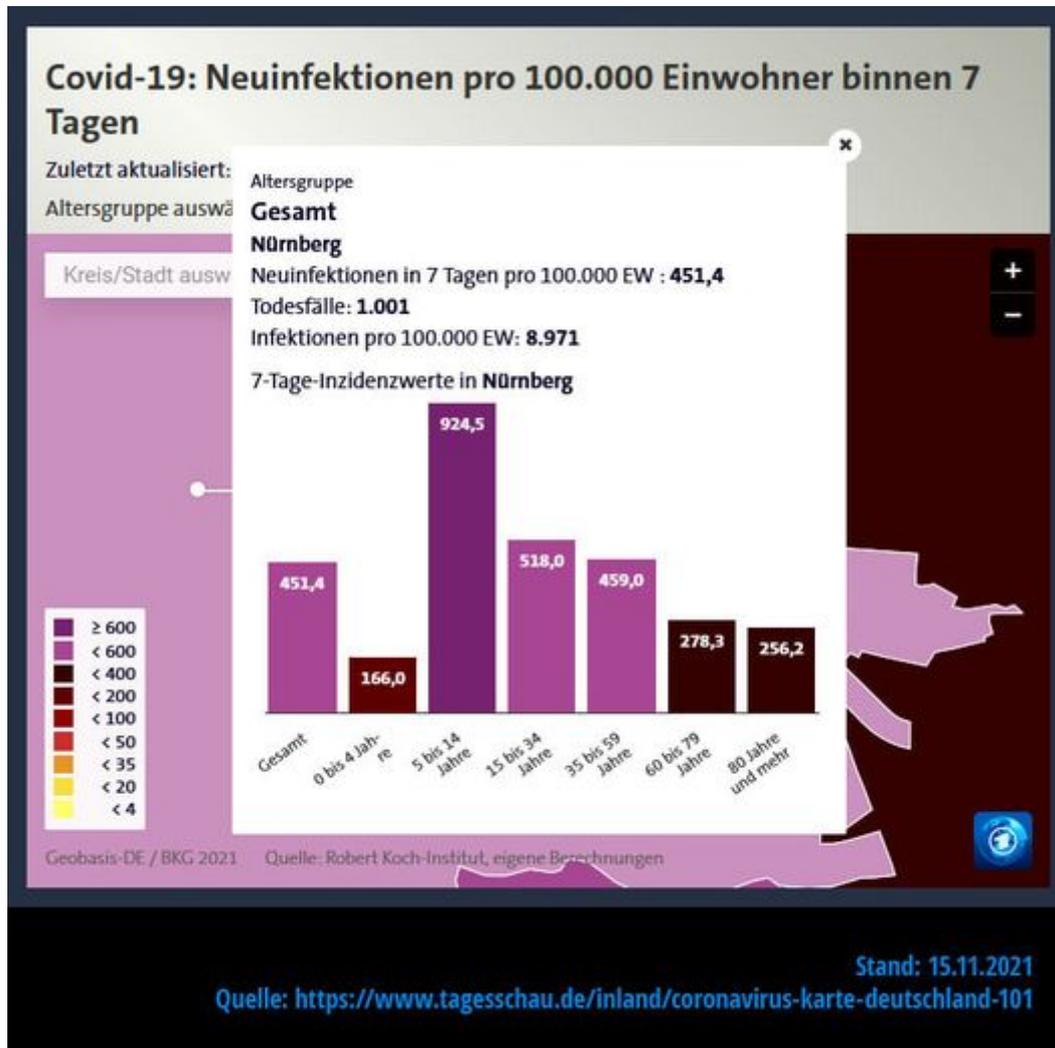
**Pandemie der Ungeimpften?**

„Wir erleben gerade eben eine Pandemie der Ungeimpften und die...

## Tricksen und Täuschen, Tagesschau und RKI

Der statistische Unfug hat Methode, wenn wir uns die Publikationen und Grafiken der Leidmedien

anschauen:



Wir lesen in der Überschrift "COVID-19". Das ist die Corona Virus Disease. Dargestellt sind jedoch keine Krankenzahlen, sondern positive Testergebnisse.

Wir lesen "Neuinfektionen". Dargestellt sind jedoch keine neuen Infektionen, sondern positive Testergebnisse ohne Virusnachweis und ohne Hinweis auf Symptomatik oder Krankheit.

Wir lesen "Todesfälle". Doch wissen wir aus der Vergangenheit, dass nur rund 20% der Todesfälle überhaupt kausal mit C. in Verbindung stehen.

Geht man ins Detail, sieht man die Inzidenzen in den jungen Altersgruppen. Warum? Na weil dort in den Schulen und Betrieben getestet wird, während Geimpfte ungetestet überall teilnehmen und Viren verbreiten.

Die Statistiken der Schüler sind daher ein Fenster in die Wirklichkeit.

Echte statistische Aussagen wären nur möglich, würde man eine repräsentative Gruppe an Menschen regelmäßig testen, unabhängig von ihrem Impfstatus.

Aber wir leben in einer verkehrten Welt. Man braucht dazu nur das Radio anzumachen oder schaut auf die sogenannten "Statistiken", die dort wieder und wieder propagiert werden.

Die aktuelle Politik und deren Datengrundlage ist eine Beleidigung. Für unsere Intelligenz. 😊

---

## Die gute Nachricht kommt aus Südafrika

Die neue Variante Omicron zeichnet sich vor allem durch einen ungewöhnlich milden Verlauf aus. Keine Grippekrankheit, kein Geschmacksverlust, keine Lungenprobleme. Statt dessen ein Tag mit erhöhtem Puls und starker Müdigkeit.

Dies erklärt Dr. Angelique Coetzee. Sie ist Vorsitzende der South African Medical Association und hatte die neue Variante in ihrer eigenen Arztpraxis in Pretoria als erste beobachtet und dann gemeldet.

# South African doctor who raised alarm about omicron variant says symptoms are 'unusual but mild'

Dr Angelique Coetzee noticed otherwise healthy patients showing unusual symptoms and worries how the new variant might hurt the elderly

By Peta Thornycroft IN JOHANNESBURG and Will Brown IN NAIROBI

27 November 2021 • 2:47pm



[www.telegraph.co.uk/global-health](https://www.telegraph.co.uk/global-health)

Omicron folgt damit dem klassischen Verlauf viraler Evolution, dem "Law of declining virulence":

Ein zunächst starkes Virus verliert mehr und mehr an Virulenz. Die Symptome werden milder und milder. Das Virus findet jetzt zwar mehr Verbreitung, doch damit verbreitet sich auch eine flächendeckende Immunität, und im nächsten Schritt kollabiert die Viruspopulation.

So geschehen bei der Russischen Grippe von 1889, die man mittlerweile ebenfalls den Corona-Viren zugeschrieben hat.

Omicron ist daher die Chance auf Corona-Immunität ohne dabei ernsthaft zu erkranken. Und weil diese Immunität aus dem natürlichen Kontakt mit dem ganzen Virus stammt, hat sie auch eine hohe Kreuzwirkung auf sämtliche Varianten.

Ich kann am VW-Käfer die Farbe, die Felgen, die Außenspiegel ändern. Ich werde das Auto trotzdem immer wieder als Käfer erkennen.

So funktioniert T-Zell-Immunität. Deine T-Zellen erkennen nicht Felgen oder Farbe, sondern das ganze Virus als solches, egal welcher Variante.

Im Vergleich dazu vermittelt die Spritze so gut wie keine Kreuzimmunität. Denn selbst wenn sie wie versprochen wirken sollte, bezieht sie sich immer nur auf eine bestimmte Form des Spike-Proteins. Sie enthält nur den Außenspiegel.

Und so beziehen sich sämtliche Wirkstoffe bis zum heutigen Tag auf den Wuhan-Typus. Spätestens seit Delta gibt es den jedoch gar nicht mehr. Die Frage nach der Wirksamkeit der Spritze kann sich daher jeder selber stellen..

Und wenn die Leidmedien von angeblich vollen Kinderkrankenhäusern berichten, so zeigen andere Berichte andere Bilder mit leeren Krankenhäusern in Südafrika:

<https://www.bitchute.com/video/bqEFto9uaOGT/>

### **Immunssystem ist mehr als nur Antikörper.**

"All Omicron cases for which there is available information on severity were either asymptomatic or mild. No deaths".



## Epidemiological update: Omicron variant of concern (VOC) – data as of 6 December 2021 (12.00)

Epidemiological update  
6 Dec 2021



As of 6 December and since 5 December 2021, 30 additional SARS-CoV-2 Omicron variant of concern (VOC) cases have been confirmed in the European Union and European Economic Area (EU/EEA), contributing to an overall total of 212 confirmed cases to date. Cases have been reported by 18 countries: Austria (11), Belgium (9), Czechia (1), Denmark (32), Finland (7), France (26), Germany (16), Greece (1), Iceland (12), Ireland (1), Italy (9), Latvia (2), the Netherlands (18), Norway (19), Portugal (34), Romania (2), Spain (7), and Sweden (7) according to information from public sources.

One new EU/EEA country (Latvia) has reported the Omicron variant, and a number of probable cases are currently under investigation in several countries.

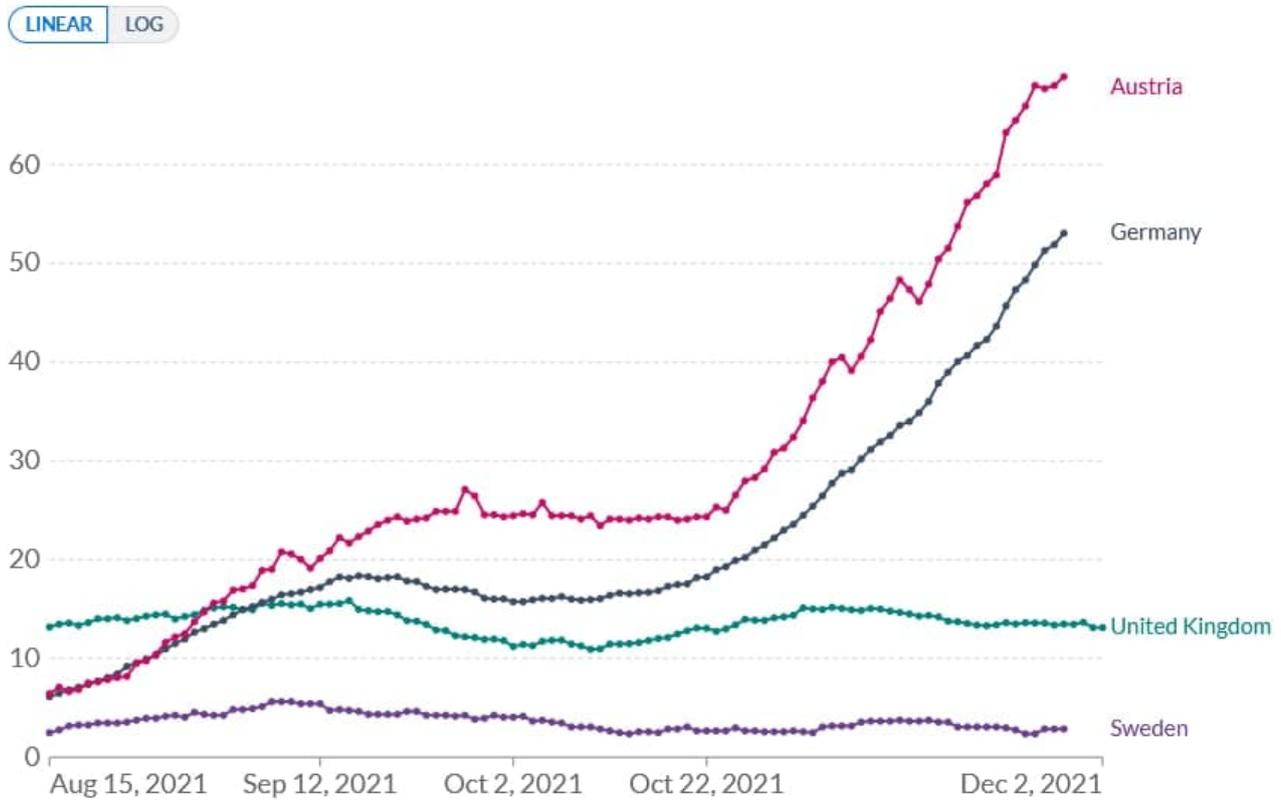
Based on publicly available sources, the majority of confirmed cases have an epidemiological link to cases with a history of travel to African countries, with some of those having taken connecting flights at other locations between Africa and Europe. Several EU/EEA countries (Belgium, Denmark, Spain) detected cases without an epidemiological link to areas where community transmission of the Omicron variant is documented or presumed. This indicates that undetected community transmission could be ongoing in these countries. Finland reported cases with travel history within the EU/EEA (Sweden).

[www.ecdc.europa.eu/](http://www.ecdc.europa.eu/)

### Omicron.. also was tun?

Das Ganze laufen lassen und vor allem Kindern und Jugendlichen durch den Viruskontakt endlich Immunität erlauben. Das war der schwedische Weg. Und Schweden ist bekanntlich mit C. durch.

## Number of COVID-19 patients in intensive care (ICU) per million people



Source: Official data collated by Our World in Data

CC BY



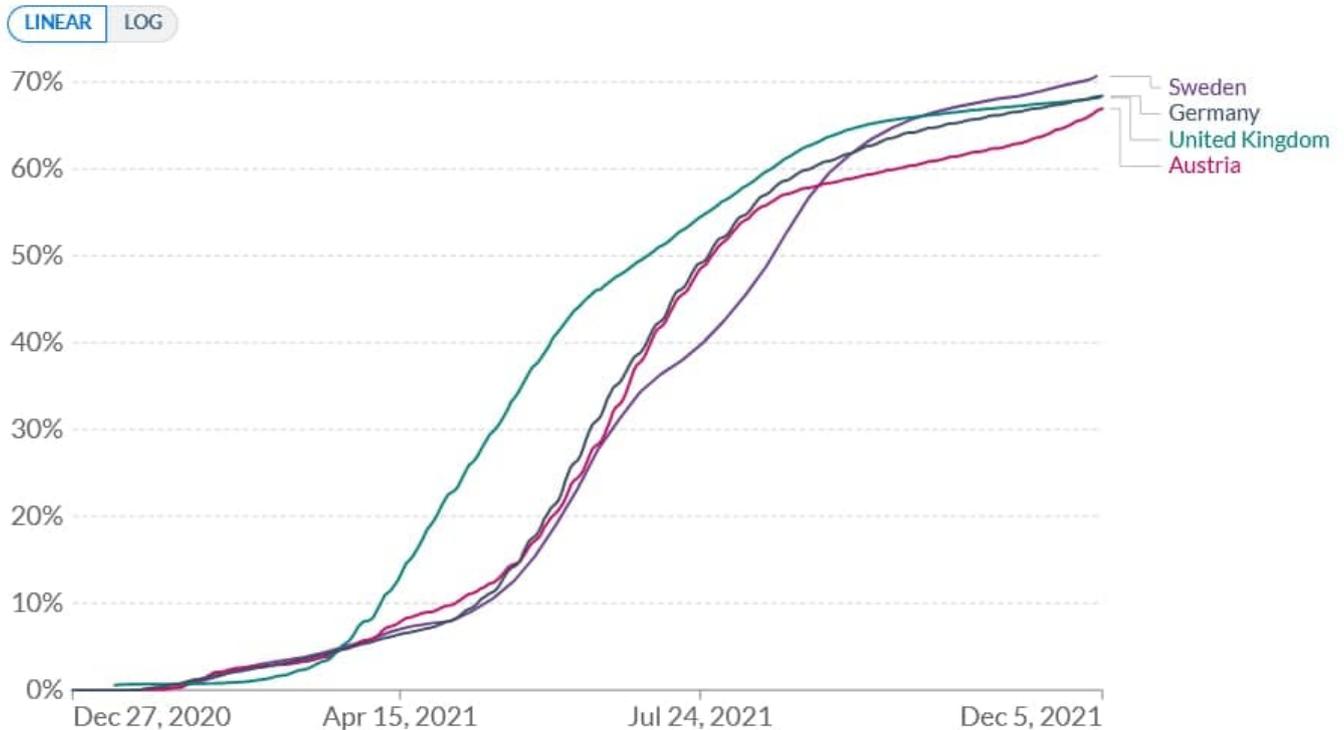
Covid19 Patienten in Deutschland, Österreich und Schweden.

### Liegt das an der Impfquote?

## Share of the population fully vaccinated against COVID-19



Total number of people who received all doses prescribed by the vaccination protocol, divided by the total population of the country.



Source: Official data collated by Our World in Data. Alternative definitions of a full vaccination, e.g. having been infected with SARS-CoV-2 and having 1 dose of a 2-dose protocol, are ignored to maximize comparability between countries.  
CC BY

Schweden unterscheidet sich in der Impfquote nur marginal von anderen europäischen Ländern.

In Deutschland und Österreich lagen deutlich mehr Patienten auf der ITS als in den freien Staaten Schweden und UK.

In den betrachteten vier Staaten liegen die Impfquoten dicht beieinander, zwischen 67 und 70%.

Wer immer noch glaubt, dass Masken, 2G und Lockdowns wirken, hat sich verloren.

Wir sollten erkennen, dass Lockdowns und NoCovid-Ziele der Regierung menschenfeindliche Religionen und Kulte sind.

## Zu Risiken und Nebenwirkungen..

[#allesaufdentisch](#): Die Dunkelziffer der Nebenwirkungen. Kerstin Behnke im Gespräch mit Dr. Erich Freisleben.

<https://www.youtube.com/watch?v=qIXOAKIHCRI>

---

## 2021: Wenn Sport gefährlich wird

[#plötzlichundunerwartet](#), [#verbindediunkte](#)

[Einzelfall.pdf](#)

Thomas Sarnes war Chefarzt der Chirurgie der Oberhavelkliniken und ist jetzt im Ruhestand. Er findet ruhige und klare Worte ..

<https://youtu.be/466eQ2kkQKk>

---

## Der Medizin-Talk am Donnerstag:

- Nano und Spike durch Spritze.
- Herz, Thrombose und Gürtelrose.
- Was ist von den nächsten Wirkstoffen zu halten?
- Dauerhaft immun, dank T-Zellen.

mit:

Dr. med. Jürgen-Detlef Theuer, Facharzt für Kardiologie

Dr. med. Stefanie Theuer, niedergelassene Allgemeinmedizinerin

Dr. med. Wolfgang Wodarg, Facharzt für Lungenheilkunde  
Der Audio-Podcast In-Dubio.

<https://www.youtube.com/watch?v=B368JSPrXNk>

---

# multipolar

Herausgegeben von  
Stefan Korinth, Paul Schreyer  
und Ulrich Teusch



## Faktencheck: Sind die mRNA-Injektionen Impfungen oder Gentherapie?

Laut Plänen der Bundesregierung soll in Kürze eine Impfpflicht eingeführt werden. Doch um was für Stoffe geht es genau? In Politik und Medien heißt es, dass die neuartigen mRNA-Präparate – wie etwa „Comirnaty“ von Biontech – Impfstoffe seien, für die deshalb auch ähnliche Regeln und rechtliche Bestimmungen gelten würden, wie für andere bekannte und lange etablierte Impfungen. Kritiker erklären hingegen, es handle sich um „Gentherapie“, die nur deshalb als Impfung bezeichnet würde, um eine strengere gesetzliche Regulierung und hohe Zulassungshürden zu umgehen. Was stimmt?

PAUL SCHREYER, 3. Dezember 2021, 21 Kommentare, PDF

[Weiterlesen auf Multipolar..](#)



# RUBIKON

Fassadendemokratie & Tiefer Staat   Medien- & Ideologiekritik   Krieg & Frieden   Arm & Reich   Bildung & Soziales   Natur & Umwelt   Hoffnung & Utopie



Mittwoch, 08. Dezember 2021, 17:00 Uhr  
~12 Minuten Lesezeit

ARTIKELOPTIONEN ▼

## Das Netzwerk der Pandemisten

Ein kleiner Kreis von Protagonisten hält die große Krise am Laufen — einige Stimmen aus diesem gleichtönenden Orchester sind besonders vernehmbar. Teil 1.

von Wolfgang Jeschke  
Foto: jamesteohart/Shutterstock.com

[Artikel lesen auf Rubikon.](#)

## Podcast: Wenn Widerstand zur Pflicht wird

Der Essay von Milosz Matuschek, Jurist und Publizist, eingelesen von Sabrina Khalil Radio München.

<https://www.youtube.com/watch?v=flqARXdjtyc>

---

## Hinweis für Nutzer der Foodfibel-App

Die App hat ein neues Feature, den Bereich "Biohacking", zu finden unter:

TAGESPLAN > BIOHACKS

## BIOPHYSIK UND ZEITGESUNDHEIT



### NIR, kaltes Rotlicht

Kaltes Rotlicht für starke Mitochondrien. Intranasale Photobiomodulation. Vielicht, 633 nm, NIR (Nah-Infra-Rot).

[➤ Zum Produkt](#)



### NIR, kaltes Rotlicht

Kaltes Rotlicht für Mitochondrien, Wund- und Schmerztherapie. Repuls Profigerät für Therapeuten, hochpreisig.

[➤ Zum Produkt](#)



### Kleinsche Felder

Medizinprodukt für Blut, Lymphe und Neurologie.

[➤ Zum Produkt](#)



### Mundhygiene

Der neue Bereich Biohacking enthält praktische Helfer und konkrete Produkte für die Optimierung von Lifestyle, Gesundheit und besser Schlafen.

Die Foodfibel-App: <https://www.foodfibel.de/app>

**#übrigens..**

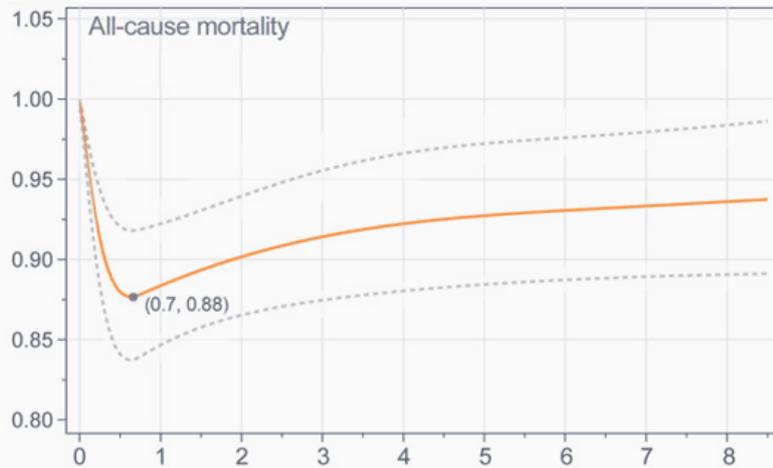
## **Kakao und dunkle Schokolade senken Gesundheitsrisiken**

Schokolade ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Wenn man sie in Maßen genießt.

Vor allem die dunkle Schokolade enthält reichlich Epicatechin, das vor Herzinfarkt und Alzheimer zu schützen scheint.

## Länger gesund mit Schokolade

**Kakao senkt das Risiko für Herzinfarkt, Alzheimer und „All-cause mortality“**



Portionen pro Woche a 28g  
Zum Vergleich: 1 Stück Schokolade entspricht rund 5g.

Zhong et al. 2021

„Chocolate consumption and all-cause and cause-specific mortality in a US population: a post hoc analysis of the PLCO cancer screening trial“

### Epicatechin in Schokolade



foodfibel.de

Die stärkste Wirkung von Schokolade auf die All-Cause-Mortality fand man bei Nie-Rauchern. Ein Effekt auf das Krebsrisiko war nicht zu beobachten..

Zhong et al., Journal of Aging: "Chocolate consumption and all-cause and cause-specific mortality in a US population: a post hoc analysis of the PLCO cancer screening trial"

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8351724/>

Die optimale Menge liegt demnach bei rund 4 Stücken dunkler Schokolade pro Woche.

Lass es dir schmecken.. 😊

---

## Schenken und schenken lassen

🎄🎁 Es ist eine schöne Tradition, unseren Lieben am kalten Jahresende mit kleinen Geschenken eine Freude zu machen. Mit dem neuen Gutschein für die Foodfibel-App kannst du jetzt auch Gesundheit schenken.



Wie funktioniert das mit dem Gutschein, Kauf und späterem Einlösen?

Hier die Infos: <https://www.foodfibel.de/gutschein>

Ich wünsche dir und deinen Lieben eine schöne Vorweihnachtszeit.

Ein gesundes und friedvolles Jahresende! :-)

