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/

natürlicher Schutz gegen
Grippe, Viren & Erkältung
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

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. 👍

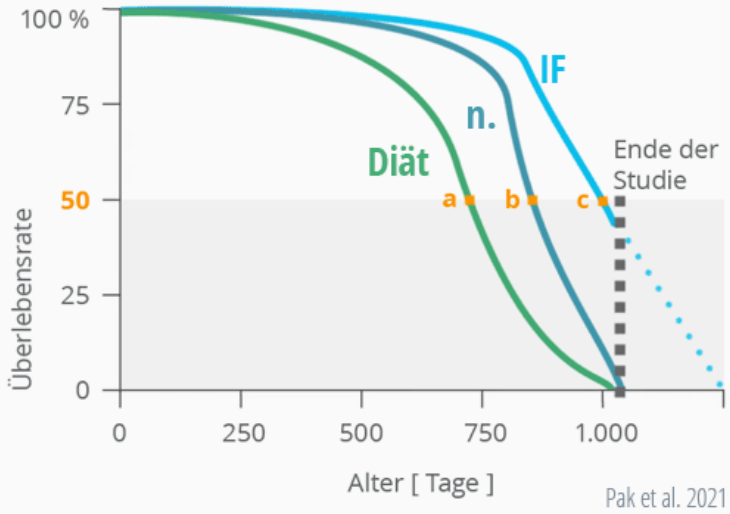
Für Nutzer der Foodfibel-App:

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

normal	100% Kalorien über den Tag verteilt
Diät	70% Kalorien über den Tag verteilt
IF	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.

foodfibel.de

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.

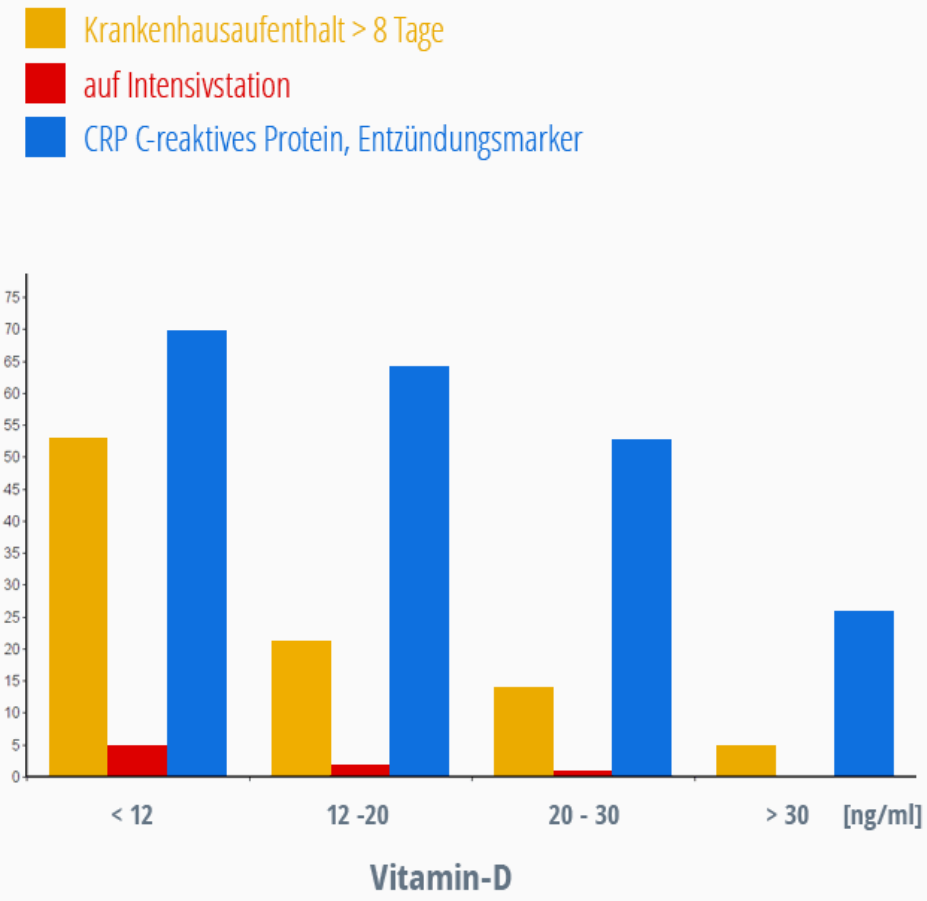
Hier die neueste Studie: Nutrients, November 2021

"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



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:

Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

A-Z Index
Search
PCD
Advanced Search

Preventing Chronic Disease

CDC

PREVENTING CHRONIC DISEASE
PUBLIC HEALTH RESEARCH, PRACTICE, AND POLICY

Health-Related Behaviors and Odds of COVID-19 Hospitalization in a Military Population

ORIGINAL RESEARCH — Volume 18 — November 11, 2021

Bryant J. Webber, MD, MPH[1,2]; Michael A. Lang, MD, MPH[1,2]; David M. Stuever, PhD, MPH[1]; James D. Escobar, MPH[1]; Victoria F.H. Bylsma, MPH[1,3]; Gregory G. Wolff, MPH[1] (View author affiliations)

Suggested citation for this article: Webber BJ, Lang MA, Stuever DM, Escobar JD, Bylsma VF, Wolff GG. Health-Related Behaviors and Odds of COVID-19 Hospitalization in a Military Population. Prev Chronic Dis 2021;18:210222. DOI: http://dx.doi.org/10.5888/pcd18.210222.

PEER REVIEWED

Abstract

Introduction

Understanding the impact of behaviors on COVID-19 severity can improve health promotion strategies. We investigated the association between health-related behaviors and odds of hospitalization for COVID-19 in a cohort of military personnel.

Methods

This case-controlled study compared all active-duty US Air Force service members hospitalized for COVID-19 between March 5, 2020, and March 10, 2021 (cases), with their geographically matched peers who had COVID-19 and were treated as outpatients (controls). We used logistic regression to compare cases and controls according to self-reported sleep duration, physical activity, dietary factors, binge alcohol consumption, and tobacco use — with and without adjustment for sociodemographic factors, body mass index, physical fitness level, pertinent disease history, and psychological distress — resulting in crude and adjusted odds ratios (ORs) with 95% CIs. The trend between sugar-sweetened beverage (SSB) consumption and hospitalization odds was assessed by using the Cochran-Armitage test.

Results

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).

Conclusion

Interventions that address short sleep duration and SSB consumption may reduce morbidity from COVID-19 among military service members and potentially in the broader US population.

On This Page

Abstract
Introduction
Methods
Results
Discussion
Acknowledgments
Author Information
References
Tables

Summary

What is already known on this topic?

Certain lifestyle-mediated diseases and health-related behaviors are associated with significant morbidity from COVID-19.

What is added by this report?

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

---

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.

Vitamin K2 in Lebensmitteln
MK4
MK7
Gänseleber
370
Gouda, Edamer
140
Brie
125
Hühnchen
100
Pecorino
95
Eidotter
30
Natto
1.100
Muenster
85
Kalbsleber
50
Camembert
30
Gouda
15
Sauerkraut
5
Angaben in µg / 100g
© foodfibel.de

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

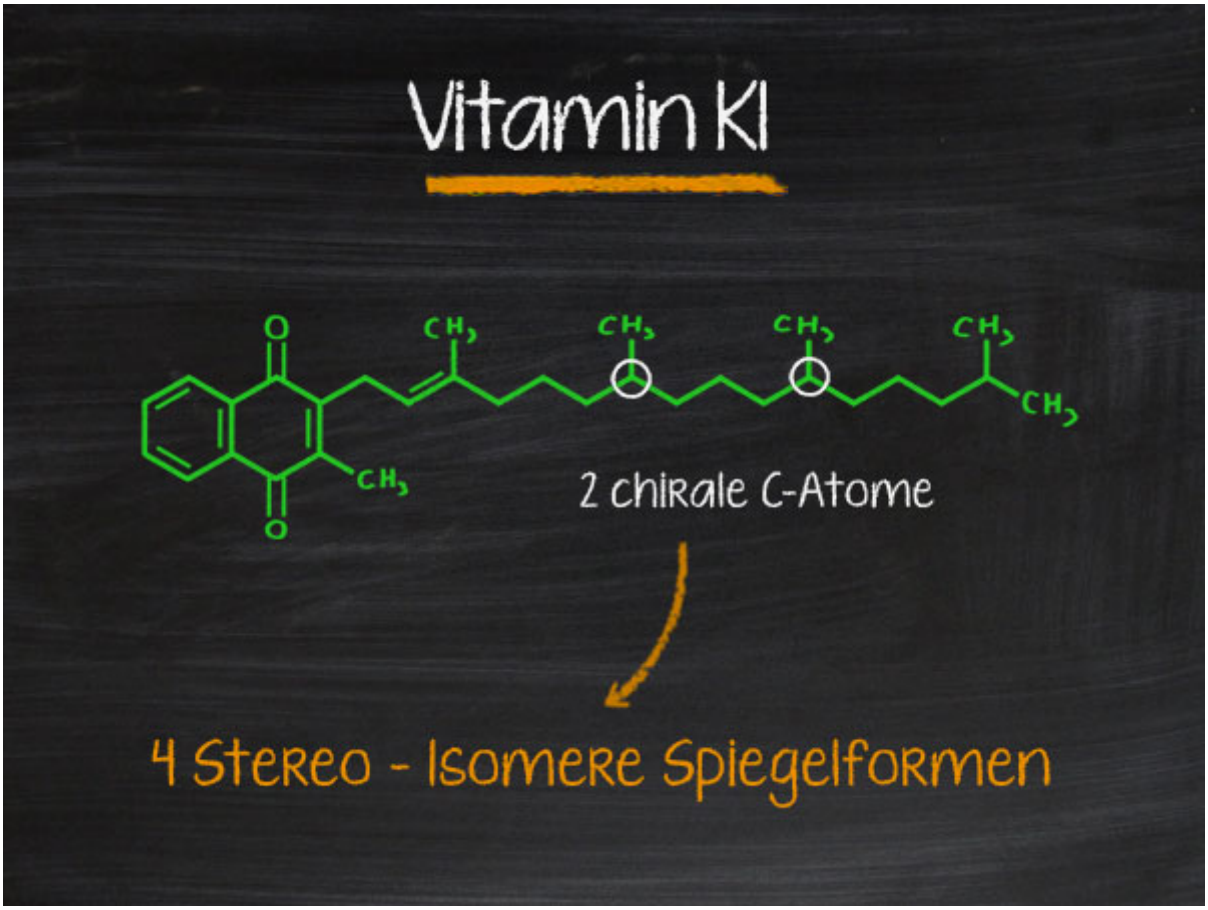
Mehr über den Zusammenhang der Vitamine K2, C, D und Calcium findest du im Blogbeitrag:

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 Stereo-Isomere, 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=m2lBN2PKw2w
Youtube-Filmbeitrag von 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.

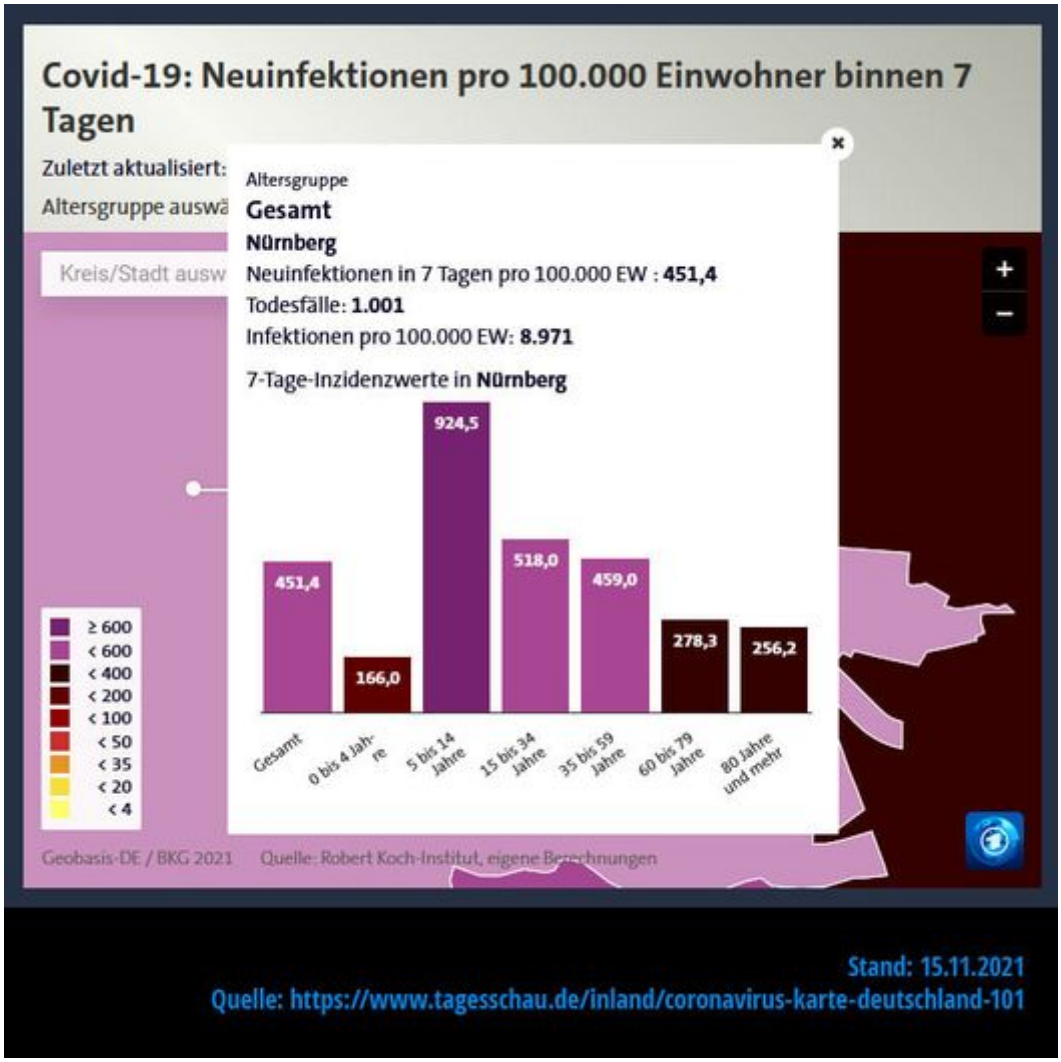
Zahlen die weiterhelfen würden, veröffentlicht das RKI nicht. Zahlen aus Großbritannien weisen hingegen in eine ganz andere Richtung: Dort infizieren sich Geimpfte häufiger mit dem Coronavirus als Ungeimpfte. Und es gibt keinen vernünftigen Grund anzunehmen, dass dies in Deutschland großartig anders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

Ein Beitrag von Jens Berger auf den Nachdenkseiten:

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

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 Kinderkrankenhäuseren 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".

European Centre for Disease Prevention and Control
An agency of the European Union

All sections | Enter your keyword(s)

All topics: A to Z | Newsroom | Publications & data | Tools | About us

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

Newsroom

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 (25), Germany (15), 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.

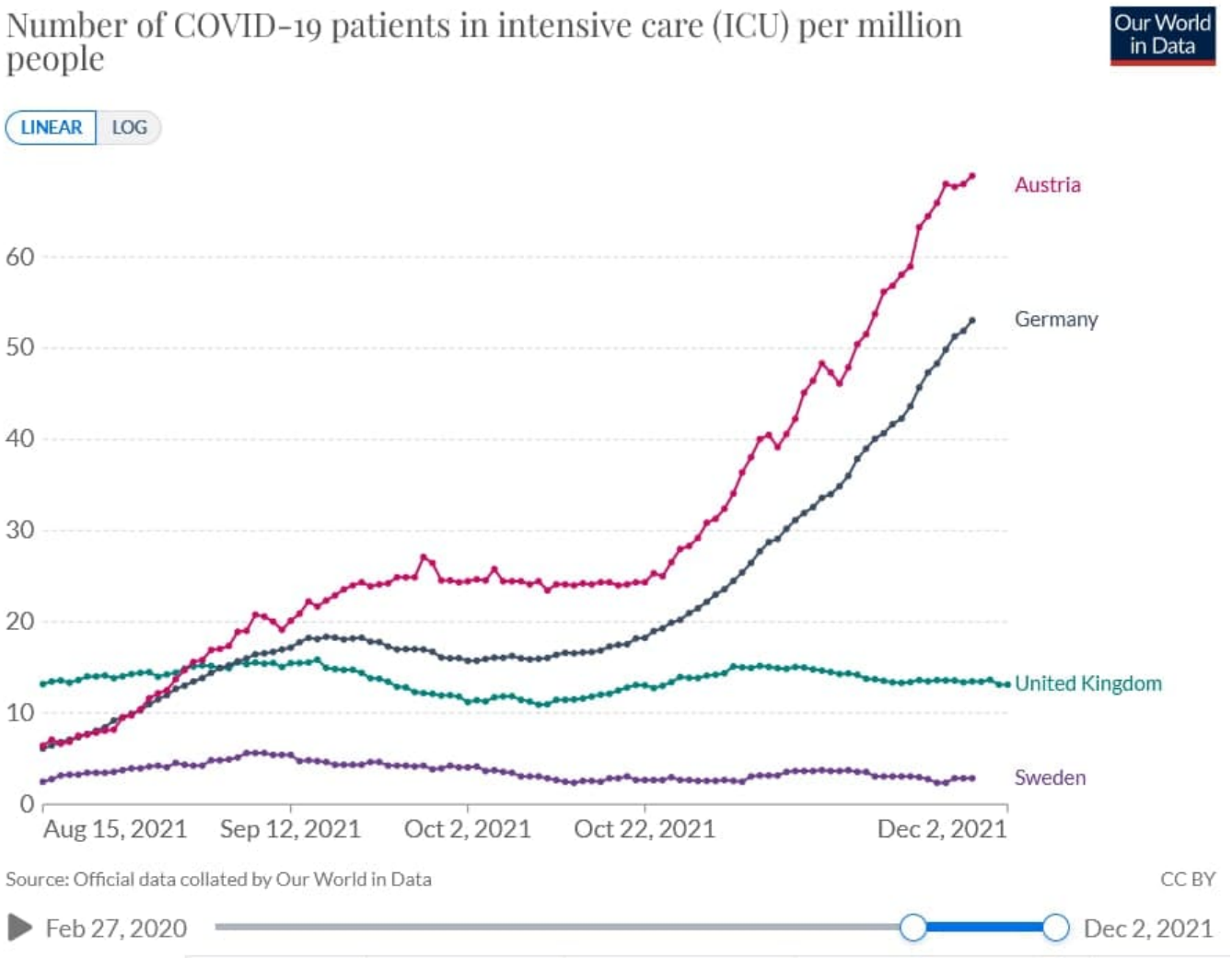
One new EU/EEA country (Latvia) has reported the Omicron variant, and a number of probable cases are currently under investigation in several countries.

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/

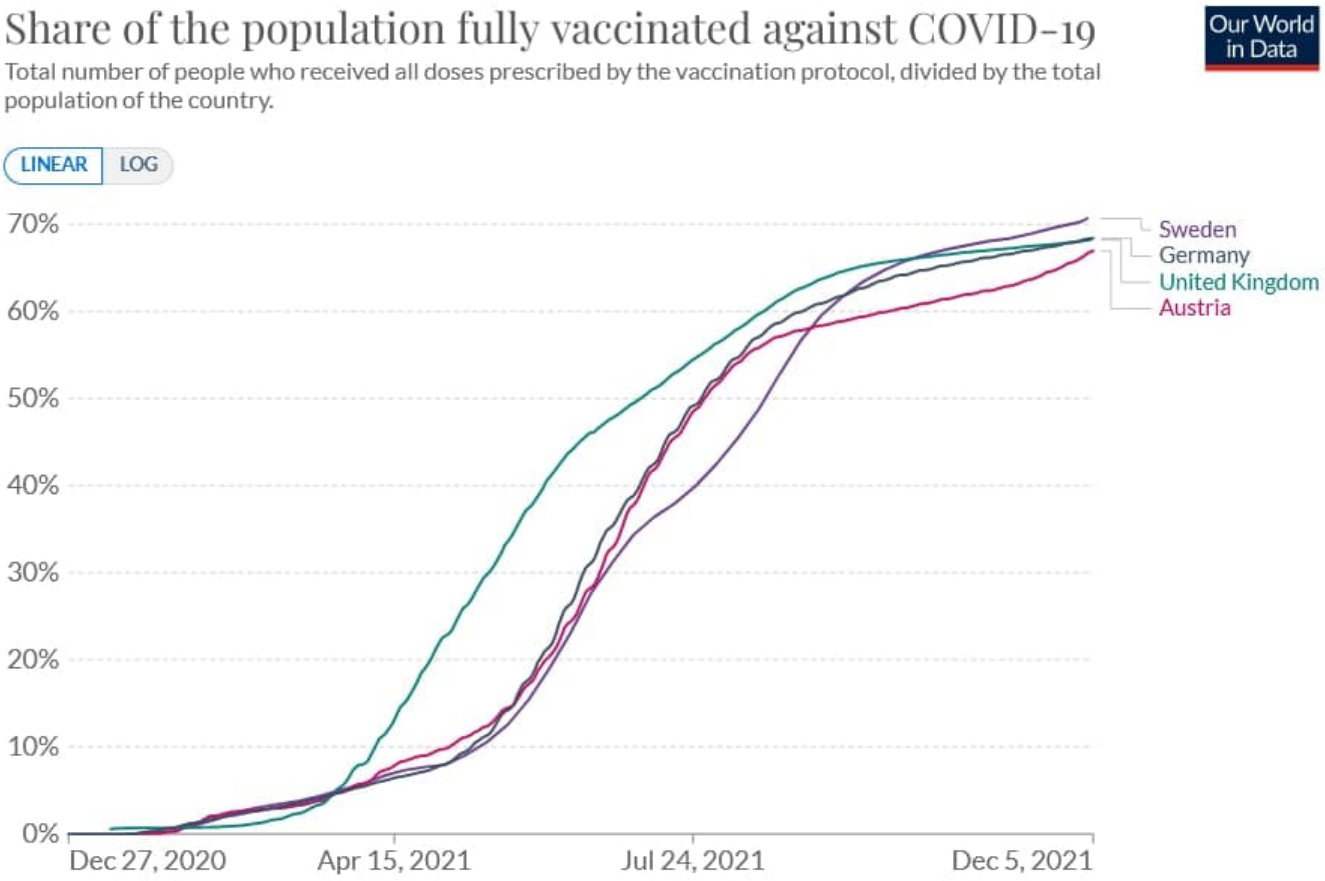
Omicron.. also was tun?

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.



Civid19 Patienten in Deutschland, Österreich und Schweden.

Liegt das an der Impfquote?



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, #verbindediepunkte

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 LungenheilkundeDer 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

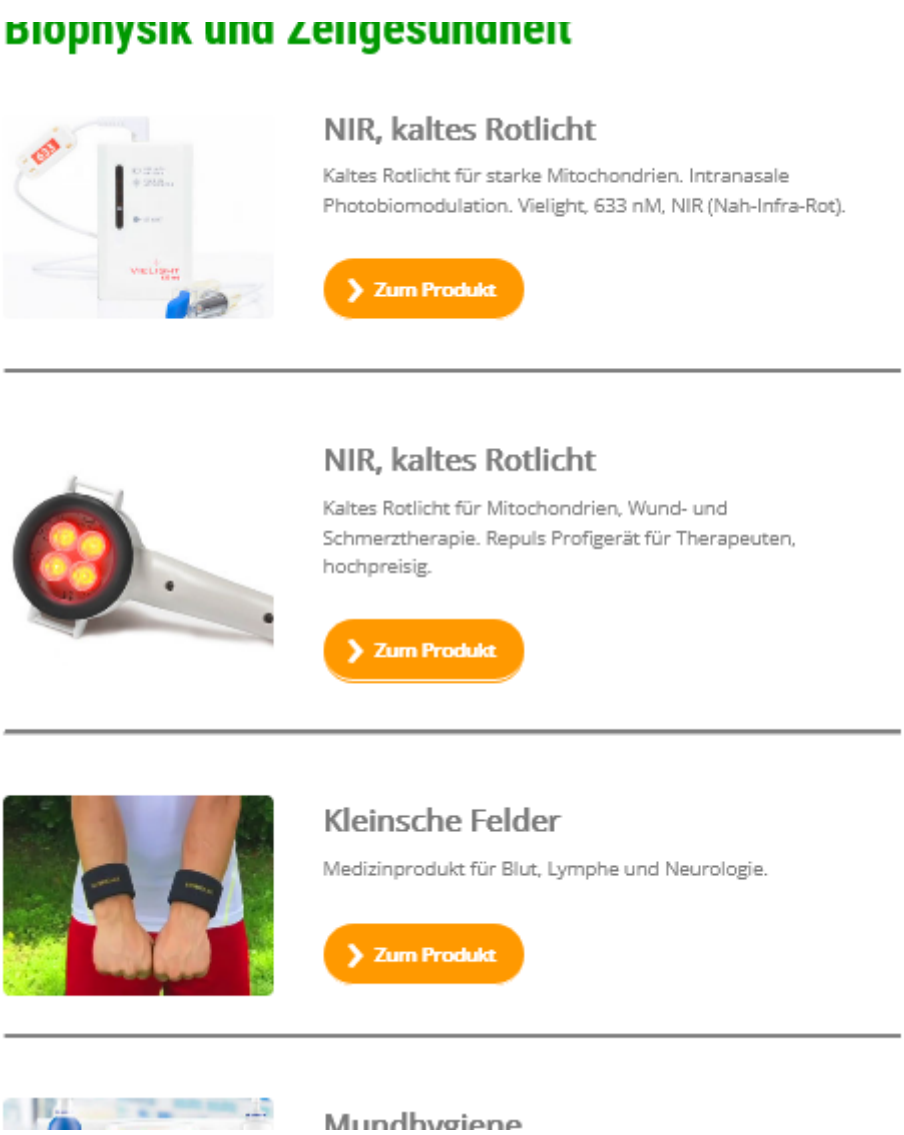
Der Essay von Milosz Matuschek, Jurist und Publizist, eingelesen von Sabrina Khalil Radio München.

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



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..

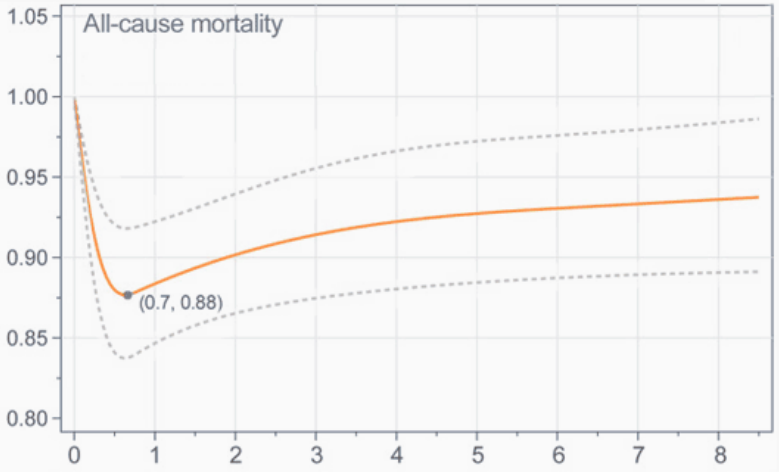
Kakao und dunkle Schokolade senken Gesundheitsrisiken

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.

Gutschein
Gutschein Foodfibel App

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! :-)