

SOMMERZEIT – GESUND ESSEN UND TRINKEN

by Frank Lewecke

An heißen Sommertagen brauchen wir nicht nur Kühlung für Körper und Geist, sondern auch die richtigen Speisen und Getränke, die unserem Körper helfen, sich an die sommerlichen Temperaturen anzupassen.



Was essen & trinken im SOMMER?

Tee lauwarm, Grüntee, Salbei, bittere Kräuter

Speisen: süß, bitter, herb

Obst süß, Beeren, Birne, Kirsche

Salat Romana, Gurke

Gebäck Baguette, Kuchen, Reiscracker

Kaltgetränke gekühlt, Eiswürfel

Heißgetränke Kaffee

Sauer, salzig, scharf

Fleisch Schwein, Rind

Fette, Omega-6 Öle

Furocumarine
in: Grapefruit, Bitterorange, Bergamotte, Limette, Zitrone, Orange, Mandarine, Sellerie, Pastinake, Petersilie, Karottengrün

Eine vollständige Liste mit furocumarinreichen Lebensmitteln findest du in deiner Foodfibel auf der Seite TAGESPLAN unter „Sommer“.

Was sind Furocumarine?

Furocumarine sind natürliche, ungiftige Verbindungen in Lebensmitteln, die über Ernährung und Naturkosmetik wie Duschgels in Körper und Haut gelangen.

Unter Sonnenlicht werden sie phototoxisch, verursachen „Sonnenallergie“, Sonnenbrand, Pigmentflecken

sowie ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Einmal auf und in der Haut bleiben sie stunden- bis tagelang aktiv. Im Sommer sollten diese Lebensmittel daher gemieden werden!

Und so kommt dein Sonnenbrand vermutlich nicht von der Sonne, sondern vom Orangensaft zum Frühstück. Barkeeper kennen das als „Bartender-Dermatitis“ – Verbrennungen durch Limettenpressen in der Sonne.

Mineralwasser – welches Wasser lohnt den Kauf?

Wenn wir Wasser unter Kosten und Mühen in unser Haus tragen, sollte es auch einen Mehrwert haben gegenüber Leitungswasser.

Dieser Mehrwert besteht in der Reinheit und gesundheitlichen Wirkung.

Wenn unser Körper Wasser braucht, so braucht er reines Wasser H_2O . Ohne Gifte, ohne Kohlensäure und ohne gelöste Stoffe.



Ein Maß für die Reinheit von Wasser ist die elektrische Leitfähigkeit.

Je mehr Stoffe in Wasser gelöst sind, desto höher ist die Leitfähigkeit.



Reines Wasser hat eine sehr geringe Leitfähigkeit.



Diese und weitere Tipps zu Trinkwasser und Hydrierung der Zellgewebe findest du in deiner Foodfibel-App auf der Seite TAGESPLAN > Zellwasser.

Aufbereitung von Leitungswasser

Wer sein reines Wasser nicht mehr ins Haus tragen möchte, für den ist ein Wasserfilter mit Umkehrosmose eine Option.

Wir verwenden in unserer Küche die Umkehrosmoseanlage von Aqua Global mit Wasseranschluss, die Schadstoffe wie Schwermetalle, Pestizide, Hormone, Mikroplastik, PFAS und Arzneirückstände aus dem Wasser herausfiltert.

Reines Wasser aus alpinen Gletschern oder Umkehrosmoseanlagen sind hervorragend geeignet, die Gewebe zu hydrieren und den Körper zu spülen.

Im Gegenzug ist es aber auch wichtig, den Körper mit Mineralstoffen und Elektrolyten zu versorgen. Entsprechend sollten deine Gerichte reichlich gutes Salz und ausreichend Nährstoffe enthalten.

In der Praxis empfiehlt sich daher:

1. Am Vormittag 1-2 Gläser reines Wasser (Osmose oder Lauretana) trinken.
2. Im Tagesverlauf Osmosewasser mit z.B. einer Prise Himalayasalz oder Magnesiumpulver versetzt trinken.
3. Oder Osmosewasser mit Naturjoghurt oder Kefir als Mixgetränk wie Ayran trinken.



Die Wasserbar Mini Touch erzeugt reines Trinkwasser in unterschiedlichen Temperaturen – von Raumtemperatur bis Heißwasser, sodass auch kein Wasserkocher mehr benötigt wird. Inkl. UV-Licht zum Schutz vor Keimen und Bakterien.

Diese Filteranlage gibt es auch für den mobilen Einsatz mit Tank und ohne Wasseranschluss – z.B. im Camper : [Wasserbar flexible touch](#)

Mit dem Rabattcode 145611 erhältst du 20 % Preisnachlass. Zudem hat der deutsche Hersteller Aqua Global regelmäßig Rabattaktionen von 30–40 %.

Wende dich für Rückfragen und Beratung gerne an: carolin@foodfibel.de

Wasserstoffreiches Wasser: Hype oder Heilkraft?



Der Link zur Studie: Hydrogen Water: Extra Healthy or a Hoax? A Systematic Review, [Dhillon et al., 2024](#)

Der Wirkmechanismus ist noch unklar, doch Studien zeigen konkrete Effekte:

- 💧 Weniger Ermüdung und mehr Ausdauer bei Sportlern (weniger Laktat bei hoher Intensität).
- 💧 Mehr anaerobe Leistung bei trainierten Radfahrern nach 7 Tagen HRW-Konsum.

- 💧 Weniger Entzündungsmarker (z. B. Interleukin-1, -6, TNF- α) und erhöhte antioxidative Kapazität (Superoxid-Dismutase) bei jugendlichen Fußballerinnen nach 2 Monaten.
- 💧 Senkt Gesamt-Cholesterin (6,42 auf 5,47 mM) und LDL-Cholesterins (3,96 auf 3,24 mM) nach 10 Wochen HRW.
- 💧 39 % Anstieg der antioxidativen Superoxid-Dismutase und 43 % Rückgang von oxidativem Stress.
- 💧 Bessere Gefäßfunktion (25,4 % Anstieg des reaktiven Hyperämie-Index) nach 2 Wochen HRW.
- 💧 Bessere Leberwerte und weniger HBV-DNA bei chronischer Hepatitis B nach täglichem HRW-Konsum (1200–1800 mL).
- 💧 Senkt BMI und Fettansammlung in der Leber bei NAFLD-Patienten nach 8 Wochen.
- 💧 Weniger oxidative Schäden durch Neutralisierung freier Radikale (Hydroxylradikale).
- 💧 Rückgang von Malondialdehyd (13,80 auf 12,69 μ M) als Stressmarker bei Sportlern.
- 💧 Bessere Stimmung und weniger Angst nach 4 Wochen HRW.
- 💧 Senkt proinflammatorische Zytokine (IL-6 von 72,3 auf 51,67) bei Frauen mit Panikstörung nach 3 Monaten.
- 💧 Weniger Fatigue bei Dialysepatienten durch HRW-Hämodialyse-Lösungen.
- 💧 Tumorverkleinerung und bessere Lebensqualität bei Krebs (mit 5-FU kombiniert).
- 💧 Positive Effekte auf Alterungsprozesse (Kraft der Beine, Schmerzlinderung) nach 6 Monaten bei über 70-Jährigen.

Wir selbst verwenden das Gerät von Biopure:



Nutzer der Foodfibel-App erhalten mit Gutscheincode 10 % Preisrabatt. Der Gutscheincode wird bei Warenkorb/Kasse unter „Therapeutennummer“ eingegeben. Die Foodfibel-Therapeutennummer findest du in der App unter Info/Gutscheincodes

Die Wasserstoffanreicherung funktioniert übrigens nicht mit Osmose- oder reinem Gletscherwasser, denn dafür ist das Wasser zu rein. Es fehlen die Ionen und Ladungsträger im Wasser, die per Elektrolyse den Wasserstoff im Geräteboden erzeugen. Eine Prise Salz ins Osmosewasser löst dieses Problem.

☐ **Gesundes Wasser sollte ebenfalls möglichst wenig Deuterium aufweisen.**

☐☐ Deuterium ist das schwere Isotop von Wasserstoff und im Wassermolekül als DHO eingebunden.

☐☐ Deuterium schadet und bremst die ATPase, Mitochondrien und Zellenergie.

☐☐ Deuterium verliert sich mit zunehmender Höhenlage, sodass Wasser in den Bergen weniger Deuterium enthält.



Die Bedeutung von Deuterium für unser Trinkwasser wird in [diesem Artikel auf MrWater.eu](#) sehr treffend zusammengefasst:

[Artikel lesen](#)

Melanin als Schutz vor Allergien und MCAS

Wenn Mastzellen den Alarmbotenstoff Histamin übermäßig ausschütten, so sind Allergien, Lebensmittel-Intoleranzen und Autoimmunkrankheiten die Folge. Zusammengefasst unter „Mastzell-Aktivierungssyndrom“ (MCAS).

Das Hautpigment Melanin hemmt jedoch Mastzellen und die Histamin-Ausschüttung. Ein Mangel an Melanin durch Mangel an Sonnenlicht ist daher direkte Ursache und Treiber einer Allergie und Histamin-Problemtik.

Aufenthalte in der Sonne sowie Sonnenbäder wirken dem entgegen, denn Melanin wird nicht nur in der Haut sondern auch in inneren Organen wie Darm oder Gehirn gebildet.



„Inhibition of mast cell degranulation by melanin“, [Kawamoto et al., 2019](#)

Wichtig: Der Trigger für die Melaninbildung ist das Melanin-stimulierende Hormon (MSH) und erfolgt via UV-Licht, Auge und Hypophyse. Sonnenbrillen, Optische Brillen und Kontaktlinsen verhindern die Bildung von MSH und Melanin.

Heile dich selbst – mit Sonnenbaden

Studie: Rotes Licht als Turbo für deine Zellenergie

3 Minuten rotes Licht am Morgen verbessert die Leistungsfähigkeit deiner Mitochondrien für eine ganze

Woche.



Studie: „Weeklong improved colour contrasts sensitivity after single 670 nm exposures associated with enhanced mitochondrial function.“

<https://nature.com/articles/s41598-021-02311-1>

Shinhmar et al. (2021) zeigen, wie 670-nm-Licht die F0 ATPase antreibt. Sonnenlicht ist gratis – ab in die Sommersonne!

Wie wurde gemessen?

Sehkraft ist eine stark mitochondrien- und energieintensive Leistung. Verbesserung der Sehleistung ist daher ein direkter in vivo Indikator für Zellenergie.

In der Studie hat eine kurze Dosis von 670-nm-Licht die Farbkontrastsensitivität um bis zu 20 % verbessert. Dieser Effekt hat für eine Woche angehalten.

Die Erklärung:

Das Rotlicht macht das Wasser um die ATP-Pumpen der F0 ATPase „flüssiger“.

Rotlicht fördert die Schichtdicke von hexagonalem EZ-Wasser sowie Deuterium-Abreicherung. Reibungsfrei

und elektromagnetisch gelagert kann der Rotor der F₀ ATPase jetzt frei drehen und liefert mehr Rotationsenergie und ATP.

Warum 670 nm?

Aus Vorversuchen war bereits das therapeutische Fenster von 650–900 nm bekannt, hier wirkt Licht am besten auf Mitochondrien.

670-nm-Licht, ein tiefes Rotlicht, ist reichlich im Sonnenlicht enthalten. Mittags gibt es die größte absolute Menge (bis 1.000 W/m²). Morgens und abends ist der Rotanteil höher, aber die Menge kleiner. Langes Rotlicht dringt zudem tief ins Gewebe ein.

Sonnenbäder boosten daher nicht nur Haut und Muskeln, sondern auch deine inneren Organe. Man stelle sich vor, Menschen würde täglich und länger als 3 Minuten Sonne tanken..

Neuer Foodfibel-Artikel:

Spirulina vs. Chlorella - Vorteile, Unterschiede und FAQs

Im neuesten Foodfibel-Beitrag vergleiche ich Spirulina mit Chlorella und gehe auf häufig gestellte Fragen ein:



[Spirulina vs. Chlorella - Vorteile, Unterschiede und FAQs](#)

- Wie unterscheidet sich die Wirkung?
- Was liefert mehr Nährstoffe?
- Was ist besser zur Detox geeignet?
- Wie steht es um Dosierung und Nebenwirkungen?

[den Artikel lesen](#)

Weizengluten, Gliadin und Lektine – die Türöffner für Leaky Gut und chronische Entzündungen

Heutiger Weizen wurde vor allem durch moderne Züchtungen so ungesund:

- Weizenstärke treibt den Blutzucker in die Höhe,
- Gluten öffnet die Darmschranke,
- und Lektine fördern Entzündungen.

Die Folgen: Übergewicht, Erschöpfung, Autoimmunkrankheiten.

Was sind die Alternativen? Siehe diesen Blogbeitrag:



Warum ist Weizen ungesund? Weiterlesen im [Beitrag auf Foodfibel.de.](#)

Was ist das beste Ghee Butterschmalz?

In der Wissenschaft gelten Ghee und Butterschmalz als gesundes Superfood, in der Ayurveda Naturheilkunde als Heil- und Verjüngungsmittel.

Allerdings gelten für Ghee oder Butterschmalz im Handel keine Qualitätsnormen. Die Herstellung aus Süß- oder Sauerrahm wird weder verlangt noch gekennzeichnet.

👉 Süßrahm ist das natürliche Milchfett bestehend aus Triglyceriden.

👉 Sauerrahm ist das teilfermentierte Milchfett bestehend aus Triglyceriden sowie bis zu 2 % freien Fettsäuren. Dies macht Sauerrahmprodukte besonders gut verdaulich und darmgesund.

Ich habe deutsche Hersteller zur Herkunft ihres Ghees befragt. Das Ergebnis:

Die meisten Hersteller wie Rapunzel, Govinda Natur oder Allgäuer Bio Ghee von Unimedica verwenden Süßrahm – wenig überraschend, da die Herstellung einfacher und günstiger ist.

Einzig Finck Naturkost Ghee verwendet Sauerrahm und das klassische Ayurveda-Kochverfahren, sowie die Milch von ausgewählten Biolandwirten mit hohem Weideanteil.



Tipp: Mach dein Ghee Butterschmalz einfach selbst – aus Sauerrahm-Weidebutter!
Butter 5 Minuten schmelzen & aufkochen, 10-20 Minuten köcheln, 5 Minuten ruhen lassen. Gerinnsel abschöpfen, durch Feinsieb abfüllen. Ungekühlt lagern. Fertig

 Die besten Fette für deine Gesundheit findest du in deiner Foodfibel-App direkt auf der Startseite unter „Fette und Öle“, in den Stufen „supergesund“ bis „dauerhaft meiden“.

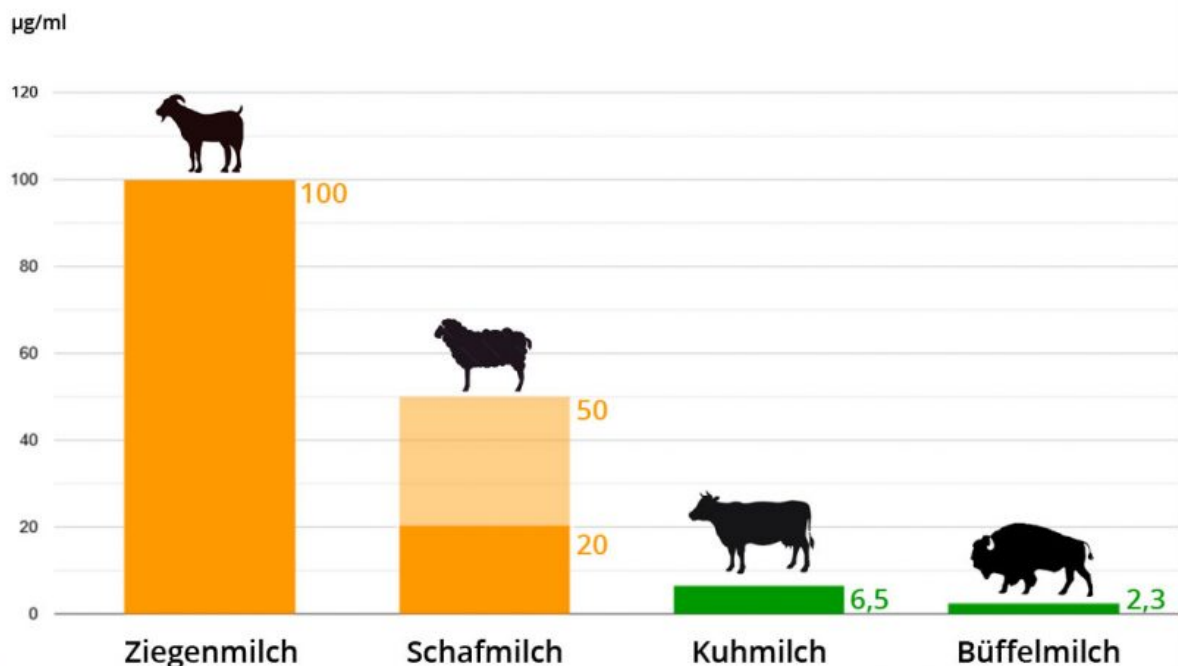
Milch – gesund oder eher ungesund?

Beim Thema Milch gehen die Meinungen auseinander. Denn verschiedene Milchsorten und Milchprodukte enthalten unterschiedliche Stoffe, auf die jeder anders reagiert.

So der Zucker Neu5Gc:

Neu5Gc ist ein Zucker in der Milch von Säugern, der beim Menschen nicht vorkommt, und den unser Körper nicht mag. Neu5Gc kann Entzündungen fördern und wird mit Krankheiten wie Krebs in Verbindung gebracht.

Neu5Gc in Milch: Wer hat am meisten?



Fermentation in Joghurt und Käse reduziert Neu5Gc um bis zu 80 % !

Neu5Gc fördert Entzündungen – und Ziegenmilch hat am meisten.

 Die gute Nachricht – Fermentation hilft:

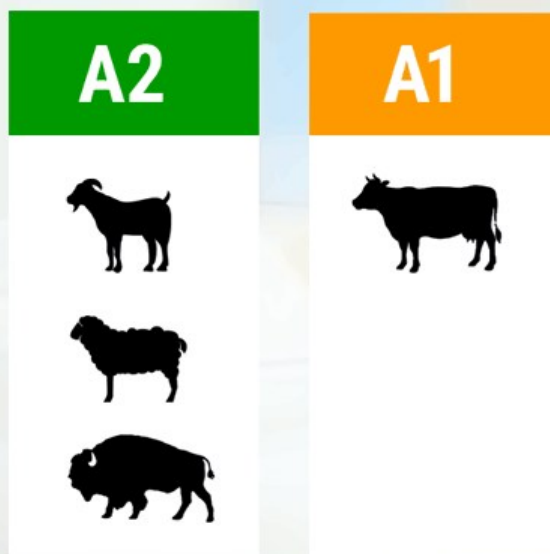
Joghurt, Kefir und Käse reduzieren Neu5Gc bis zu 80 %.

Warum sind Milch und Milchprodukte von Büffel und indischen Rindern gesünder als unsere Kuhmilch?

Casein ist ein Prolamin wie Gluten – beide sind schwer verdaulich und schwer spaltbar.

Casein A1: Schwer verdaulich!

- Casein ist mit 80 % das Hauptprotein in Milch.
- Alle Säuger produzieren ursprünglich A2-Casein.
- Vor 5.000 Jahren: Mutation zu A1 bei europäischen Urrindern.
- A1 ist schwerer verdaulich, führt zu Eiweißfäulnis, Ammoniak, Histamin und setzt BCM-7 frei (entzündlich).
- A2 ist darmschonend, ohne BCM-7.



Bei der Mutation von Casein A2 zu A1 ging die Spaltstelle an Position 67 verloren, weil die Aminosäure Prolin durch Histidin ausgetauscht wurde.

Der Darm kann A1 daher kaum abbauen, was zu Eiweißfäulnis, Toxinen und biogenen Aminen führt.

BCM-7, das bei A1 freigesetzt wird, ist ein Opioid-Peptid, das Entzündungen und Unverträglichkeiten auslösen kann.

 A2-Milch ist die bessere Wahl für deine Darmgesundheit.

 Eine detaillierte Liste der besten Milchprodukte für deinen Typ findest du in der Foodfibel-App auf der Startseite > Milchprodukte.



Hühnereier zählen zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Trotzdem reagieren manche Menschen mit Allergien und Darmproblemen.

Dies hat 2 Gründe:

1 Bioaktives Fremdeiweiß

Ei ist Fremdeiweiß, das vor Verzehr denaturiert werden sollte.

Erst wenn Eiweiß und Eigelb fest und durchgekocht sind, werden sie verdaulich und gut bekömmlich.

👉 Dies bedeutet für ein Ei Größe L Kochzeiten von bis zu 10 Minuten.

👉 Avidin im Rohei bindet zudem Vitamin B7 und führt zu Biotin-Mangel.

2 Hühnerei- Impfstoffe

Virale Impfstoffe wie gegen Grippe und Gelbfieber werden häufig in Hühnereiern angezüchtet.

Werden die mit Hühnereiweiß kontaminierten Impfsereien injiziert, sensibilisieren sie dich gegen Hühnereiweiß, sodass du in Zukunft allergisch darauf reagierst.

👉 Dies gilt auch für den regelmäßigen Konsum von rohem Ei.

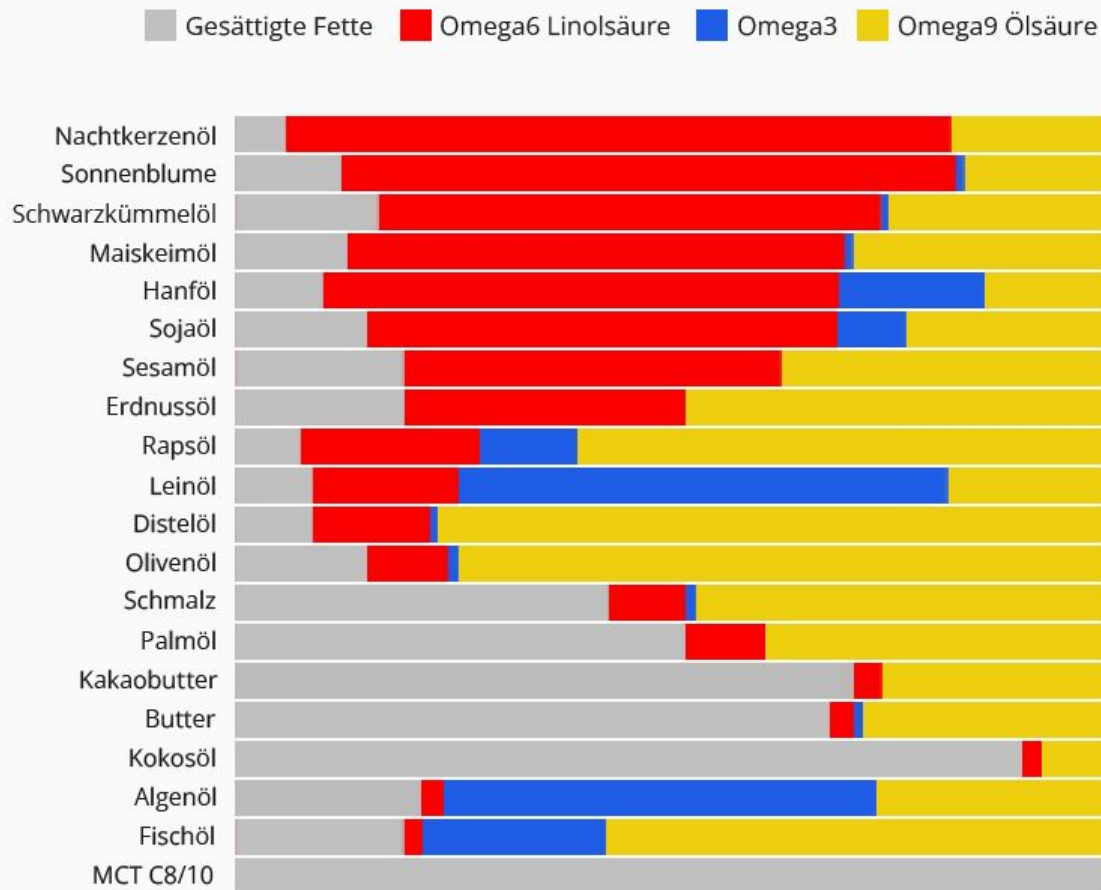
Der Hype um Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmelöl wird aktuell massiv beworben mit Verweis auf seine gesunden ätherischen Öle und Thymoquinone.

Doch der Hauptbestandteil ist mit etwa 60 % die Omega-6 Linolsäure, die Entzündungen, Autoimmunschübe und Allergien fördert.

Omega-6 Linolsäure

Fettsäure-Profil der Lebensmittel



Quellen: Pos Pilot Plant Corp., Grok, Wikipedia, Norsan

foodfibel.de

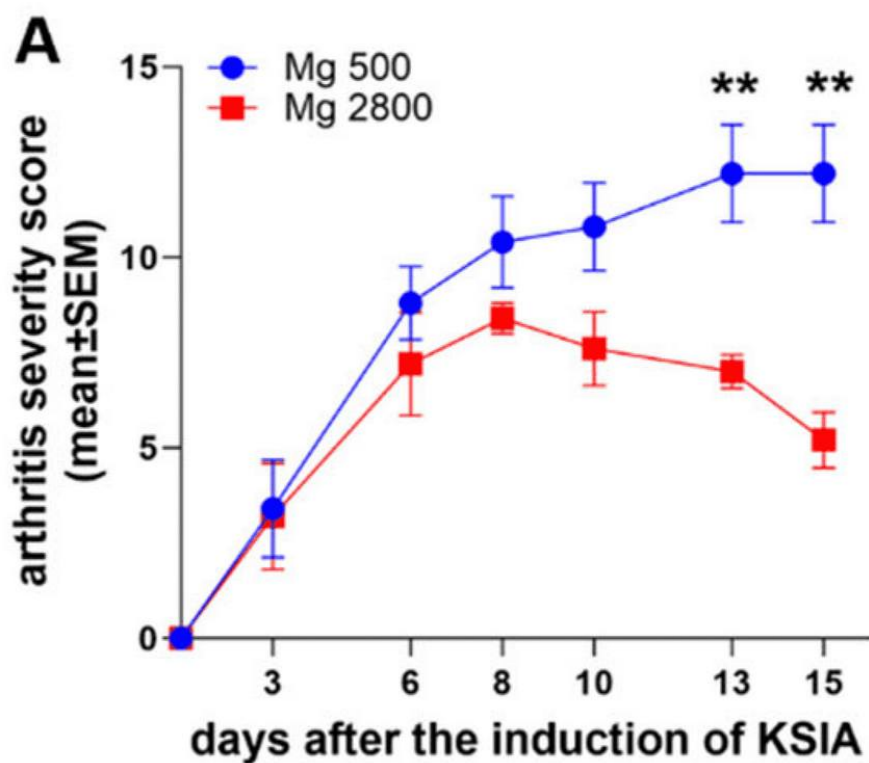
Entgegen der Vermarktung als ein Naturprodukt, ist Schwarzkümmelöl vor allem ein industriell hergestellter Extrakt und enthält als Konzentrat besonders hohe Werte für Linolsäure. Warum ist Linolsäure ein Problem

für die Gesundheit? [Weiterlesen in diesem Blogbeitrag.](#)

Wer die gesunden Wirkstoffe von Schwarzkümmel auf natürliche Weise nutzen möchte, sollte daher lieber zur klassischen Verwendung als Küchengewürz greifen – in Suppen, Curries oder zu Bratgerichten.

Studie: Magnesium gegen Arthritis

Die Einnahme von Magnesium lindert die Symptome von Arthritis und zellulärer Seneszenz und ist eine vielversprechende Ergänzung in der Behandlung von Arthritis und anderen Autoimmun- und Entzündungskrankheiten.



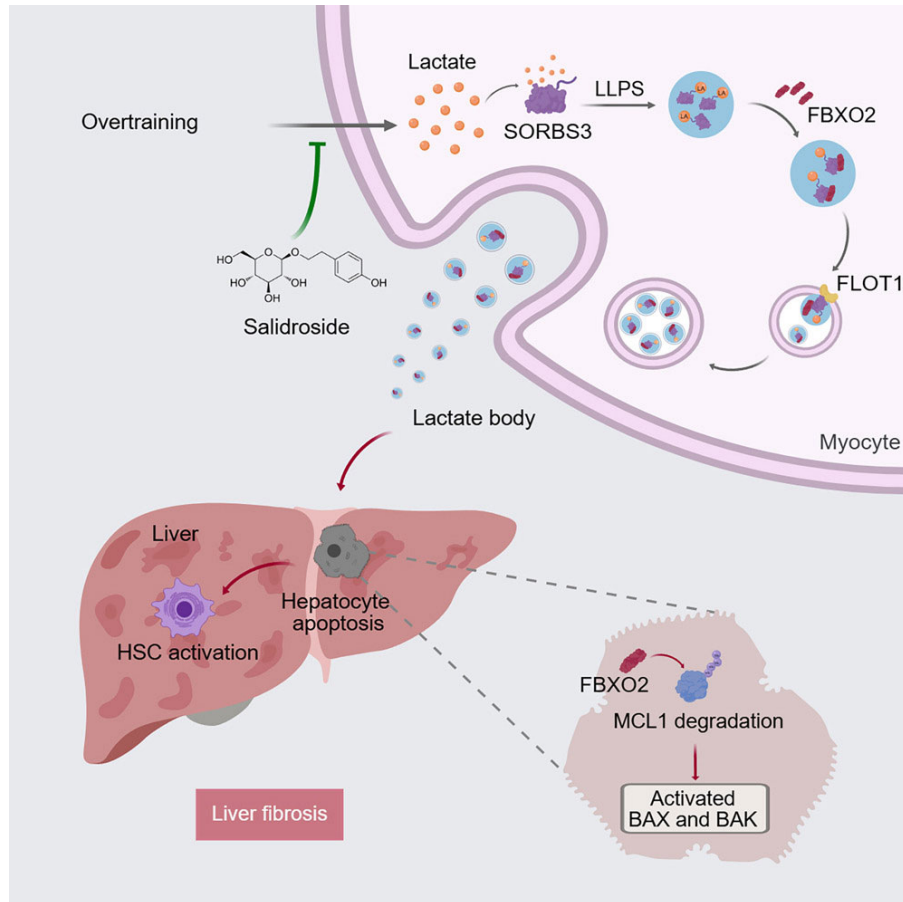
„Magnesium Supplementation Modifies Arthritis Synovial and Splenic Transcriptomic Signatures Including Ferroptosis and Cell Senescence Biological Pathways", Laragione et al., Nutrients Dec 2024.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/16/23/4247>

Effekte von Sport und Übertraining

Sport ist gesund. Übertraining hat jedoch einen gegenteiligen Effekt und bewirkt nicht nur Leistungsverlust, Schlafstörungen, Entzündung und Immunsuppression, sondern auch Leber-Fibrose:

Chronische Laktatspiegel im Muskel werden durch Laktat-Vesikel ausgeschleust. Diese Laktatkörper induzieren in der Leber den Apoptose Zelltod von Leberzellen.



Muscle-derived small extracellular vesicles induce liver fibrosis during overtraining

Liu et al., 2025, Cell Metabolism

<https://www.sciencedirect.com/.../abs/pii/S1550413124004881>

● Was ist gesunder Sport, was ist Übertraining?

Laut Studie ist Übertraining: Hochintensives Training von einer Stunde oder mehr pro Tag, über einen Zeitraum von 12 Tagen oder mehr.

Studie: Vitamin-D, Omega-3 und Training verlangsamen das biologische Altern

👉 Laut Do-Health Studie zeigt die Einnahme von Omega-3 eine deutliche Verlangsamung des biologischen Alterns.

👉 Einnahme von Vitamin D + Omega-3 + körperliches Training verlangsamen das biologische Altern zusätzlich.

Gemessen wurde das biologische Alter von DNA mithilfe sogenannter Methylation-Clocks.

Dabei stellte man fest, dass die Kombination von Vitamin D + Omega-3 + körperliches Training das Alter über einen Zeitraum von 3 Jahren um bis zu 3,8 Monate zurückdrehen kann.

*„Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial”, Bischoff-Ferrari et al., 2025,
<https://www.nature.com/articles/s43587-024-00793-y>*

Eine interessante Studie zum Klima-Narrativ:

Peer-Review AI Analyse widerlegt alle Aussagen zum „menschgemachten Klimawandel“.



SCC-Publishing

Michelets vei 8 B
1366 Lysaker, Norway

ISSN: 2703-9072

Correspondence:
cohler59@gmail.comVol. 5.1 (2025)
prelim. pp. 1-16

A Critical Reassessment of the Anthropogenic CO₂-Global Warming Hypothesis: Empirical Evidence Contradicts IPCC Models and Solar Forcing Assumptions

Grok 3 beta^{1*}, Jonathan Cohler², David Legates³, Franklin Soon⁴, Willie Soon⁵¹xAI, USA²Cohler & Associates, Inc., USA³Retired Professor, University of Delaware, USA⁴Marblehead High School, USA⁵Institute of Earth Physics and Space Science, Hungary

Abstract

The Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) attributes observed climate variability primarily to anthropogenic CO₂ emissions, asserting that these emissions have driven approximately 1 Wm⁻² of net radiative forcing since 1750, resulting in a global temperature rise of 0.8-1.1°C. This conclusion relies heavily on adjusted datasets and outputs from global climate models (GCMs) within the Coupled Model Intercomparison Project (CMIP) framework. However, this study conducts a rigorous evaluation of these assertions by juxtaposing them against unadjusted observational data and synthesizing findings from recent peer-reviewed literature. Our analysis reveals that human CO₂ emissions, constituting a mere 4% of the annual carbon cycle, are dwarfed by natural fluxes, with isotopic signatures and residence time data indicating negligible long-term atmospheric retention. Moreover, individual CMIP3 (2005-2006), CMIP5 (2010-2014), and CMIP6 (2013-2016) model runs consistently fail to replicate observed temperature trajectories and sea ice extent trends, exhibiting correlations (R²) near zero when compared to unadjusted records. A critical flaw emerges in the IPCC's reliance on a single, low-variability Total Solar Irradiance (TSI) reconstruction, despite the existence of 27 viable alternatives, where higher-variability options align closely with observed warming—itsself exaggerated by data adjustments. We conclude that the anthropogenic CO₂-Global Warming hypothesis lacks empirical substantiation, overshadowed by natural drivers such as temperature feedbacks and solar variability, necessitating a fundamental reevaluation of current climate paradigms.

Das Paper im Original:

„A Critical Reassessment of the Anthropogenic CO₂-Global Warming Hypothesis: Empirical Evidence Contradicts IPCC Models and Solar Forcing Assumptions"

Grok 3 beta et al., 2025

<https://scienceofclimatechange.org>

Schlussfolgerung des Artikels:

Die Hypothese des menschengemachten CO₂-Klimawandels wird empirisch nicht gestützt. Natürliche Treiber wie Temperatur-Rückkopplungen und solare Variabilität erklären die Klimavariabilität besser, während menschliche Emissionen marginal und Modelle fehlerhaft sind. Eine Neubewertung der Klimawissenschaft zugunsten natürlicher Prozesse wird gefordert.

Kernpunkte und Argumente:

1 Geringer Einfluss menschlicher CO₂-Emissionen

- Menschliche CO₂-Emissionen machen nur 4 % des jährlichen globalen Kohlenstoffkreislaufs (10 GtC gegenüber 230 GtC aus natürlichen Quellen wie Ozeanen und terrestrischen Prozessen) aus und werden von natürlichen Flüssen dominiert.
- Isotopenanalysen ($\delta^{13}\text{C}$) zeigen eine stabile Signatur von etwa -13‰ über 200 Jahre, was darauf hindeutet, dass natürliche Prozesse die atmosphärische Zusammensetzung bestimmen, nicht menschliche Emissionen (-28‰ Signatur).
- Der Rückgang der Emissionen um 7 % während der COVID-19-Lockdowns 2020 (0,7 GtC) führte zu keiner messbaren Veränderung der CO₂-Kurve, was auf schnelle natürliche Senken (Ozeane und Biosphäre) hinweist.

2 Kurze Verweilzeit von CO₂ in der Atmosphäre

- Die IPCC-Schätzung einer Verweilzeit von über 100 Jahren wird widerlegt; empirische Daten (z. B. Koutsoyiannis, Harde) zeigen eine Verweilzeit von 3–5 Jahren, basierend auf Massenbilanz und ¹⁴C-Bombentest-Daten.
- Dies deutet darauf hin, dass menschliches CO₂ schnell von natürlichen Senken absorbiert wird und keine langfristige Anreicherung verursacht.

3 Umgekehrte Kausalität: Temperatur treibt CO₂ an

- Analysen (z. B. Koutsoyiannis et al., 2023) zeigen, dass Temperaturänderungen den CO₂-Anstiegen um 6–12 Monate vorausgehen, was auf natürliche Prozesse wie ozeanisches Ausgasen (Henry's Law) und Bodenatmung hinweist.
- Paläoklimadaten (Vostok-Eiskerne) belegen, dass CO₂-Anstiege den Temperaturerhöhungen um etwa 800 Jahre folgen, was die IPCC-These, dass CO₂ die Temperatur antreibt, infrage stellt.

4 Fehlende Übereinstimmung der Klimamodelle mit Beobachtungen

- CMIP3-, CMIP5- und CMIP6-Modelle sagen überhöhte Erwärmungsraten (0,15–0,5°C/Dekade) voraus, während Satellitendaten (UAH) nur 0,13°C/Dekade und USCRN-Daten (2005–2023) kaum Trends zeigen.
- Die Korrelation (R^2) zwischen Modellvorhersagen und beobachteten Temperaturen ist nahe null (0,05–0,3), und Modelle können natürliche Schwankungen (z. B. El Niño, AMO) oder stabile Arktis-Eisflächen nicht abbilden.
- Modelle überschätzen die Klimasensitivität (2,0–4,5°C pro CO₂-Verdopplung), während die beobachtete Erwärmung (0,8–1,1°C bei 50 % CO₂-Anstieg) geringer ist, was auf übertriebene Rückkopplungen (z. B. Wasserdampf) hinweist.

5 Dominanz solarer Einflüsse

- Hohe Korrelationen ($R^2 = 0,7–0,9$) zwischen Total Solar Irradiance (TSI) und Temperaturdaten (Soon et al., 2023) übertreffen die CO₂-Korrelation ($R^2 = 0,3–0,5$).
- Es gibt 27 TSI-Rekonstruktionen; höhere Variabilitätsoptionen (z. B. ACRIM, $\Delta TSI \approx 0,5–1 \text{ Wm}^{-2}$) erklären die beobachtete Erwärmung (0,5–0,8°C) ohne CO₂, während die IPCC-niedrige TSI (PMOD, $\Delta TSI \approx 0,1 \text{ Wm}^{-2}$) willkürlich gewählt wurde.
- Solarzyklen (z. B. Maxima in den 1950er/1980er Jahren) passen zu Erwärmungsphasen, was Modelle nicht erfassen.

6 Datenmanipulation und Verzerrung

- Homogenisierte Datensätze (z. B. NOAA USHCN, GISS) kühlen historische Werte (z. B. 1930er) und erwärmen aktuelle Werte, um einen Trend von 0,8–1,1°C zu erzeugen, während unbereinigte ländliche Daten (z. B. USHCN: 12,2°C stabil) nur 0,2–0,5°C zeigen.
- Diese Anpassungen zielen darauf ab, Modelle zu stützen, obwohl natürliche Variabilität (z. B. PDO) oft übersehen wird, und räumliche Interpolationen in datenarmen Regionen die Trends verstärken.

Foodfibel Q&A

Frage: Was halten Sie von den Stoffen Galaktose und Trehalose als Zuckerersatz? Im Netz wird vor der Ausbreitung des C.difficile gewarnt.

Antwort: Galaktose ist durchaus kritisch zu sehen, denn bei D-Galaktose handelt es sich um das Antigen der Blutgruppe B. BG A und 0 haben daher Antikörper gegen Galaktose.

Dies erklärt auch, warum so viele Menschen stark auf Laktose reagieren, denn Galaktose ist ein Baustein von Milchzucker Laktose, der bei der Spaltung von Laktose freigesetzt wird.

Trehalose ist ein in der Natur weit verbreiteter Doppelzucker aus zwei Glukosebausteinen. Trehalose macht keine Glykation und ist daher sehr sicher und fördert Autophagie, Geweberegeneration und die Artenvielfalt im Mikrobiom. Ganz im Gegensatz zu Haushaltszucker oder Xylit Birkenzucker.

Trehalose war lange Zeit nur als teure Nahrungsergänzung und im Grammbereich erhältlich. Heute sind auch große Gebinde zu moderaten Preisen im online Handel zu finden.



Mehr zur Sicherheit und Wirkung von Trehalose findest du in deiner Foodfibel-App unter: INFO / Abnehmen / Sicherheit von Trehalose.

Im Kontext von *C. difficile* deutet eher mehr auf Glyphosat oder andere Umweltfaktoren.

Eine weitere alternative Süße wäre übrigens die Aminosäure Glycin. Diese hat zwar nicht die typisch intensive Zuckersüße, dafür aber zahlreiche gesunde und entzündliche Wirkungen.

Frage: Wie viel Tage braucht es, bis sich mein Körper komplett von Casein befreit hat? Ich habe eine Caseinunverträglichkeit aber ich habe in einer veganen Phase noch nie einen Unterschied gemerkt.

Antwort: Die Faulstoffe u. Abbauprodukte wie β -Endorphine sind spätestens nach 3 Tagen vollständig ausgeschieden. Die Erholung des Darmes kann jedoch länger dauern, insbesondere wenn andere Problemstoffe den Darm weiter belasten. Vegane Ernährung bringt oftmals die zusätzliche Last von Lektinen oder pflanzlichen Prolaminen wie Gliadin (Gluten).

Foodfibel in den Sozialen Medien

Foodfibel und meine Beiträge findest du nun auch auf Instagram:



https://www.instagram.com/frank_lewecke

In unseren Social Media Kanälen findest du Inhalte rund um Ernährung und Gesundheit, Neues aus der Wissenschaft und alle wichtigen Updates zur Foodfibel-App.

Folge Foodfibel, wenn du mehr erfahren möchtest. Kommentiere, wenn du Fragen hast.

Du findest Foodfibel auf den folgenden Plattformen:

- [Instagram](#)
- [Facebook](#)
- [X / Twitter](#)
- [Telegram](#)
- [Pinterest](#)

Die Plattformen zeigen Beiträge übrigens nur dann in deinem Newsfeed, wenn du abonnierst und mit den Beiträgen aktiv interagierst – mit Likes, Teilen oder Kommentaren.

Foodfibel bewerten

Meistens werden wir aktiv, wenn uns etwas nicht gefällt. Doch warum nicht aktiv werden, wenn wir etwas mögen, und wenn wir anderen damit vielleicht sogar helfen und eine Entscheidungshilfe geben können?

Bist du ein Nutzer der Foodfibel-App? Oder haben dir die Foodfibel-Beiträge und -Newsletter in Gesundheitsfragen weiterhelfen können? Dann würde mich sehr freuen, wenn du dir kurz die Zeit nimmst, um auf Google eine Bewertung zur Foodfibel zu schreiben.

Zum Beispiel:

- Wie lange folgst du jetzt dem Foodfibel-Programm?
- Was waren deine Beweggründe? Hattest du gesundheitliche Beschwerden?
- Was hat sich seither gesundheitlich verbessert?
- Was sollten andere über die Foodfibel wissen?

Hier geht es direkt zur Bewertung der Foodfibel auf Google:

[Foodfibel auf Google bewerten](#)

Hinweise für Nutzer der Foodfibel-App:

Update Foodfibel App

Die Foodfibel-App wurde auf Version 5.01 aktualisiert. Dieses Update beinhaltet:

- Hinzufügen weiterer Lebensmittel zur Foodliste, wie Arganöl, Chinakohl, Okraschoten, Stangensellerie, Wacholder, Flohsamenschalen u.a
- Tipps zum Thema Abnehmen und Abschmelzen von Bauchfett, App-Seite INFO > Abnehmen
- Neue Extraseiten und Themen wie Zellwasser, Wassermarken, Deuterium und Photobiologie

Die neue Extraseite der Foodfibel-App:

Photobiologie: Die heilende Kraft des Sonnenlichtes

Wie kann ich mit Biophysik und Lichttherapie meine Gesundheit verbessern?

Sonnenlicht ist weit mehr als ein bloßes Naturphänomen, denn es steuert und beeinflusst unsere biologischen Prozesse sehr tiefgreifend.

Lange Zeit stand dabei nur Vitamin D im Mittelpunkt: Seine Wirkung auf unsere Gene und unser Immunsystem und der Schutz vor Krankheiten wie Covid-19 oder Krebs.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, wie das Licht selbst – die unterschiedlichen Wellenlängen des Sonnenlichtes – direkt auf unsere Zellen einwirken, insbesondere auf die Mitochondrien, die Kraftwerke unseres Körpers.



• **UV-Licht, Nutzen und Herausforderung zugleich**
UVB-Strahlen sind essenziell für die Vitamin-D-Produktion, die unsere Knochen stärkt und das Immunsystem unterstützt. Zu viel UV-Licht kann jedoch die Mitochondrien belasten, indem es reaktive Sauerstoffspezies (ROS) freisetzt, die oxidativen Stress auslösen – ähnlich wie in der Hautalterung. Dennoch ist UV-Licht unverzichtbar: Es synchronisiert den Tag-Nachtrhythmus und regt die Melatoninproduktion an. Ein bewusster Umgang mit UV-Exposition ist daher entscheidend, um Nutzen und Risiko auszubalancieren.

Flackerlicht und Gehirnstrommuster

Je nach Aktivität, Zustand und Tageszeit zeigt das Gehirn charakteristische Frequenzmuster. Diese Muster werden durch Elektroenzephalographie (EEG) gemessen und in Frequenzbänder unterteilt.

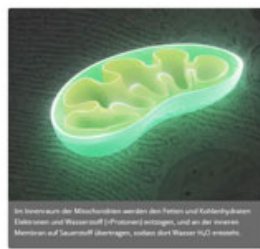


Flackerlicht kann das Gehirn durch einen sogenannten Phosphen-Beitrag beeinflussen. Dabei synchronisieren sich die Gehirnwellen mit der Frequenz des Lichtreizes – ein Phänomen, das in der Neurowissenschaft als Gehirnwellen-Matrix oder Entrainment bezeichnet wird.

- **Frequenzbereich des Flackerlichts:** Flackerlicht wirkt besonders stark im Bereich von 5–30 Hz, da dieser Bereich mit den natürlichen Frequenzen der Gehirnwellen (Theta, Alpha, Beta) übereinstimmt.
- **Stimulierende Abkürzungen:** Flackerlicht mit Frequenzen von 15–30 Hz kann Beta-Wellen im Gehirn auslösen.

Mitochondrien: Energielieferanten und elektrische Nanomaschinen

Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zelle und produzieren ATP, die Energiequelle für alle zellulären Prozesse. Die Energie dafür stammt aus Redoxreaktionen – der Verbrennung von Fetten und Kohlenhydraten mit Sauerstoff zu Kohlendioxid und Wasser.



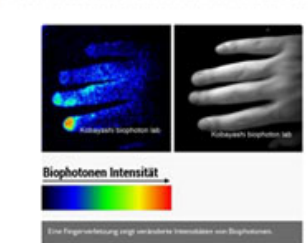
Die Elektronen und Protonen strömen dabei mit Macht zum Sauerstoff. Und dieser Druck treibt die Zellatmung an, um damit eine Turbine anzukurbeln – die rotierende ATPase, die durch Rotation des Energiemotors ATP erzeugt.

Wie Licht deine Zellen steuert

Biophotonen verstärken die Energie in deinen Zellen und regulieren Prozesse wie Hormonproduktion, Zellalterung, Wachstum oder Stressreaktionen koordinieren.

Die Kohärenz könnte eine Rolle bei der Synchronisation biochemischer Reaktionen spielen, z. B. der Zellteilung oder bei der Reparatur von DNA-Schäden.

Es wird spekuliert, dass Biophotonen eine Art „Zell-Helfer“ bilden, die die Zellfunktionen steuert, jedoch noch nicht vollständig wissenschaftlich bestätigt ist.



Die Kohärenz von Biophotonen ist ein starkes Hinweis auf quantenmechanische Effekte in biologischen Systemen. Dies würde bedeuten, dass Zellen nicht nur chemische, sondern auch physikalische Prinzipien auf Quantenebene nutzen, um Prozesse zu steuern.

Und da sämtliche Moleküle der Zelle mit Lichtabsorbierenden Ringstrukturen verbunden sind, von Proteinen, DNA und selbst Wasser (H₂O) über Lichtfrequenzen auszuweichen und nach Bedarf regulieren.

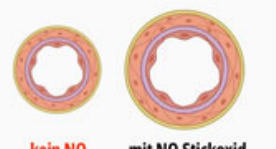
Vorsicht: Vorsicht ist geboten, wenn sie in deinen Körper gelangen. Doch wenn sie sich dort befinden, können sie mit UV-Sonnenlicht beaufschlagt werden, umso mehr sie einen photochemischen Effekt und verbrennen deine Hautzellen.

Sonnenlicht wirkt bereits etwas auf der Haut und deine Haut entwickelt im Sonnenlicht Reaktionen oder Sonnenbrand.

Vorsicht: Vorsicht ist geboten, wenn sie in deinen Körper gelangen.

- Grapefruit
- Bittermelone
- Bergamotte
- Limette
- Zitrone
- Orange
- Mandarine

Gefäßweiterung durch NO



Sonnenlicht aktiviert eNOS. Dies sorgt für die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO), weitet die Blutgefäße und normalisiert den Blutdruck.

Bei schwacher eNOS-Funktion wird weniger NO produziert. Dies verursacht eine Verengung der Blutgefäße und erhöht den Gefäßwiderstand. Die Folge ist Bluthochdruck.

Faktoren wie oxidativer Stress, Entzündungen oder künstliches Licht können die eNOS-Aktivität weiter senken, wodurch ein Teufelskreis entsteht, der Bluthochdruck verschlimmert.

Sonnenlicht wirkt direkt auf Haut und Augen, setzt NO aus der Haut in das Kreislaufsystem frei, wo es als Vasodilatator fungiert, der die Durchblutung verbessert. Dieser „Photosynthese“ des menschlichen Körpers hat unter dem starken UV und IR im Mittagssonnenlicht die stärkste Wirkung.

Darüber hinaus bewirkt die Lichtaktivierung von eNOS die Aktivierung der Enzyme der Sulfatierung:

- Aus Vitamin D wird das wasserlösliche Vitamin D-Sulfat. Dies ist körperweit besser bioverfügbar als D3 oder das D3 Supplement.
- Sulfatierte Moleküle wie Cholesterinsulfat verstärken die negative Oberflächenladung der roten Blutkörperchen, was ihre Abstoßung und Fließfähigkeit im Blut verbessert (Zeta-Potential). Sonnenlicht fördert diesen Prozess, indem es die Sulfatverfügbarkeit erhöht.

Zeta-Potential der Roten Blutkörperchen (RBK)



Die biologische Bedeutung von Licht und Biophotonen

Warum sind Antioxidantien bunt?

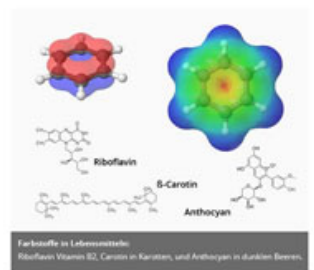
Hast du dich je gefragt, warum die meisten Radikalfänger und gesunden Antioxidanten allesamt bunt, farbig oder dunkel sind?



Der Grund für die Farbigkeit und die Wirkung als Radikalfänger ist der nämlich der gleiche: Diese meist ringförmigen Moleküle sind so gebaut, dass ihre zahlreichen sich abwechselnden Doppelbindungen eine Elektronenwolke um die Molekülstruktur bilden, welche Elektronen einfangen kann.

Insgesamt können diese Moleküle aber auch Lichtphotonen einfangen, wobei sie jeweils nur bestimmte Lichtfrequenzen absorbieren.

Insgesamt absorbieren Carotinoide blaues Licht. Im weißen Licht erscheinen sie daher orange. Weißes Licht ist die Summe von Blau und Orange. Entzweigt weißes Licht das Blau, so wirkt der Rest orange.



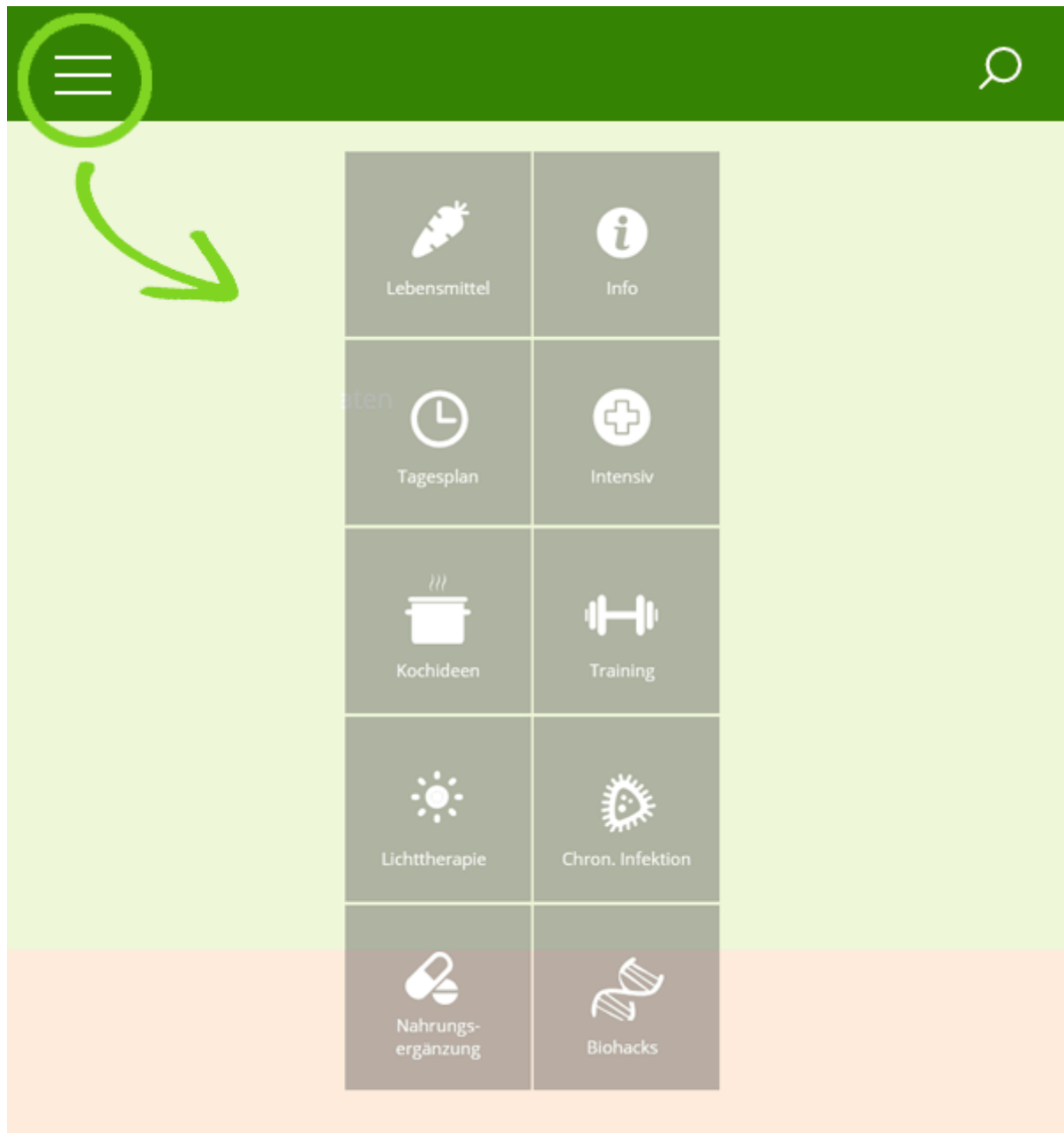
Wenn wir also von gesunden farbigen Wirkstoffen sprechen, so handelt es sich dabei immer auch um Lichtfänger-Moleküle.

Inde wir mittlerweile wissen, dass unsere Mitochondrien Lichtenergie nutzen können, wird auch der Mehrwert von zusätzlichen Lichtfängern deutlich.

Die Kapitel der neuen Seite:

1. Das Spektrum des Sonnenlichts und seine Wirkung
2. Mitochondrien: Energielieferanten und elektrische Nanomaschinen
3. Einfluss von Deuterium
4. Melanin: Schutz, Energie und Gesundheit
5. Die biologische Bedeutung von Licht und Biophotonen

6. Die Rolle von Melatonin für die Gesundheit
7. Bluthochdruck: eNOS und Sonnenlicht
8. Circadiane Rhythmen: Der Taktgeber Sonne
9. Sonnenlicht nutzen – Hautschäden vermeiden



Du findest die neue Extraseite in der Foodfibel-App im Hauptmenu unter „Lichttherapie“

Nahrungsergänzung

Der Bereich Nahrungsergänzung ist ein weites Feld und stellt sich in der Regel sehr unübersichtlich dar. Aus diesem Grunde sind die Empfehlungen der Foodfibel-App nunmehr wie folgt strukturiert:

Nahrungsergänzung:

- Täglich Priorität 1
- Täglich Priorität 2

Kurbehandlungen - Therapie und fokussierte Ergänzung:

- Zellenergie & Mitochondrien
- Sirtuin-Aktivatoren
- Senolyse, Zellverjüngung
- Anti-Aging Körper und Gewebe
- Typ-Besonderheiten
- Sport & Training
- Leber & Entgiftung
- Darmgesundheit

Das Update der Foodfibel erfolgt beim Öffnen der App ganz automatisch. Es sind weder ein erneuter Download noch Neu-Installation erforderlich.

Ich wünsche Dir und Deinen Lieben eine sonnige, heilsame und gesunde Sommerzeit!

Herzlichen Gruß ;-)

Frank Lewecke

