

Unsere Ernährung macht fett, dumm und krank: Absicht oder Zufall? Gesundheits-Guru Fabian Kowalik

<https://www.youtube.com/watch?v=Gu18s3O4cGo>

In diesem Interview diskutieren Jasmin Kosubek und der Gesundheits-Influencer Fabian Kowalik über Ernährung, Gesundheit und die Auswirkungen von verarbeiteten Lebensmitteln auf den menschlichen Körper. Kowalik teilt seine Erfahrungen mit Übergewicht, seine Reise zur gesunden Ernährung und kritisiert die Verwendung von Samenölen in der modernen Ernährung. Zudem wird die Bedeutung von natürlichen Lebensmitteln und die Rolle von Cholesterin in der Ernährung thematisiert.

Stichpunkte:

- Fabian Kowalik spricht über seine persönliche Erfahrung mit Übergewicht und den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit.
- Die Diskussion umfasst die negativen Auswirkungen von verarbeiteten Lebensmitteln und Samenölen auf den Körper.
- Kowalik betont die Wichtigkeit von natürlichen Lebensmitteln und kritisiert die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
- Es wird auf die Rolle von Cholesterin in der Ernährung eingegangen und die Mythen, die damit verbunden sind.
- Das Interview schließt mit der Betonung der positiven Effekte einer gesunden Ernährung auf das allgemeine Wohlbefinden.

Quelle: Jasmin Kosubek

Einstelldatum: 2024-12-01

Revision #1

Created 22 April 2026 11:48:38 by Admin

Updated 22 April 2026 11:48:38 by Admin