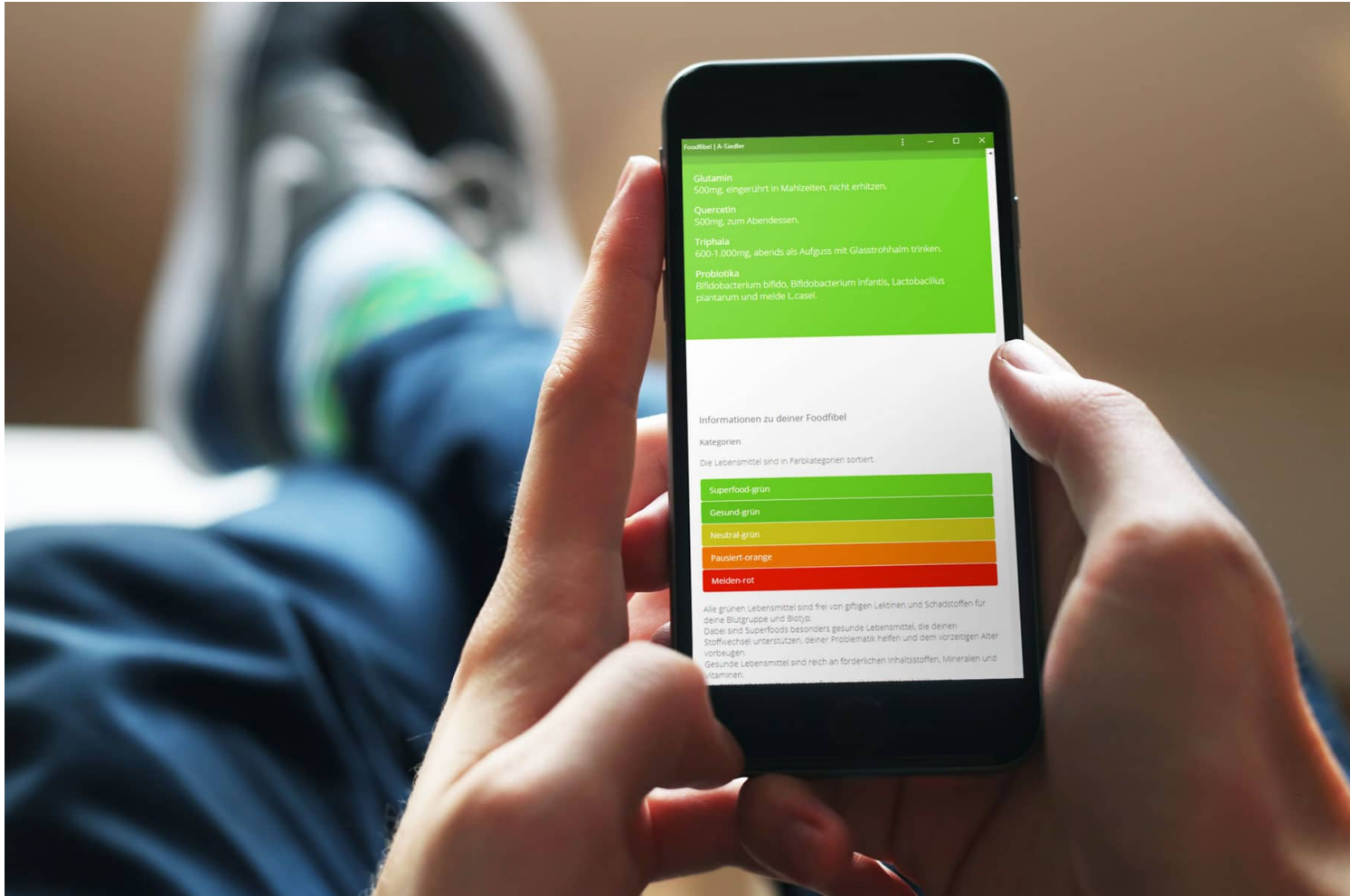


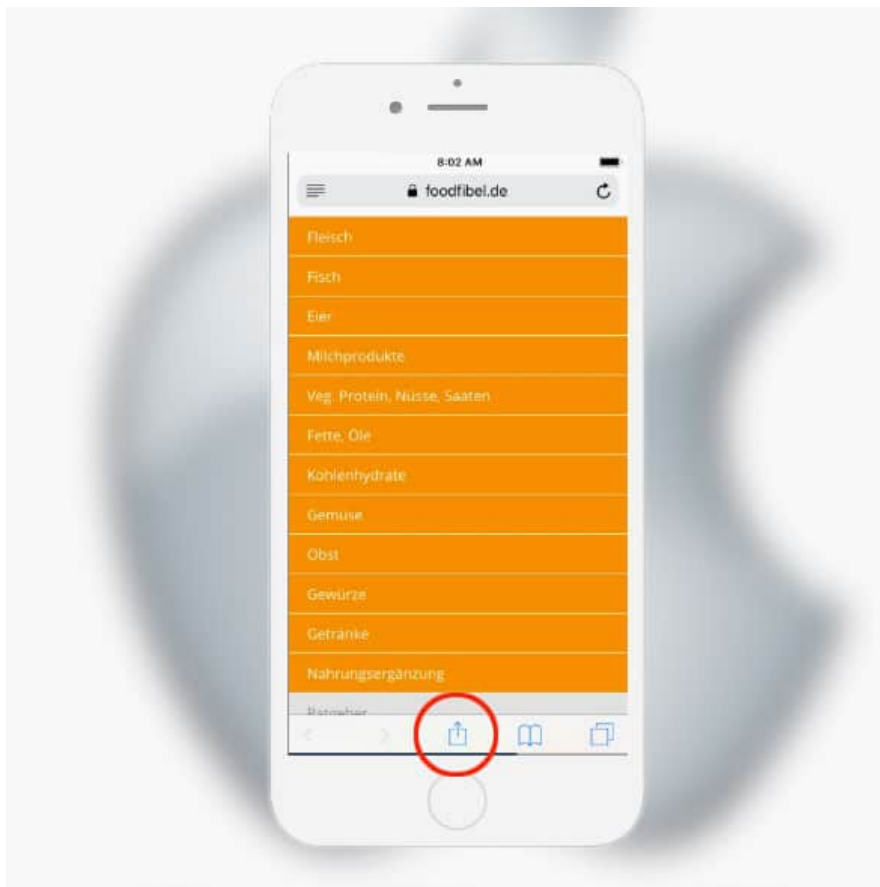
APP INSTALLATION UND FAQ

by Frank Lewecke

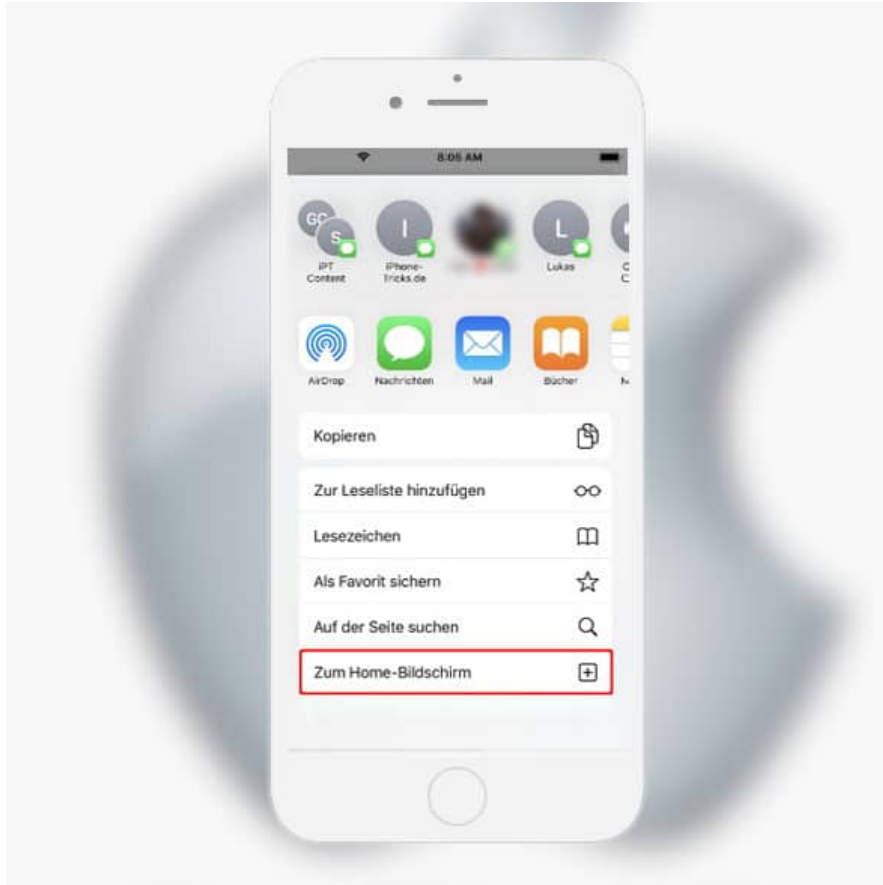


1. [Anleitung zur Installation der Foodfibel-App](#)
2. [Ich habe die App installiert, sehe aber immer nur die Seite mit den Installationsanleitung?](#)
3. [Ich habe ein neues Handy. Wie bekomme ich die App zurück?](#)
4. [Fragen zu Inhalt, Kategorien und Technik der App](#)
5. [Versionsgeschichte](#)

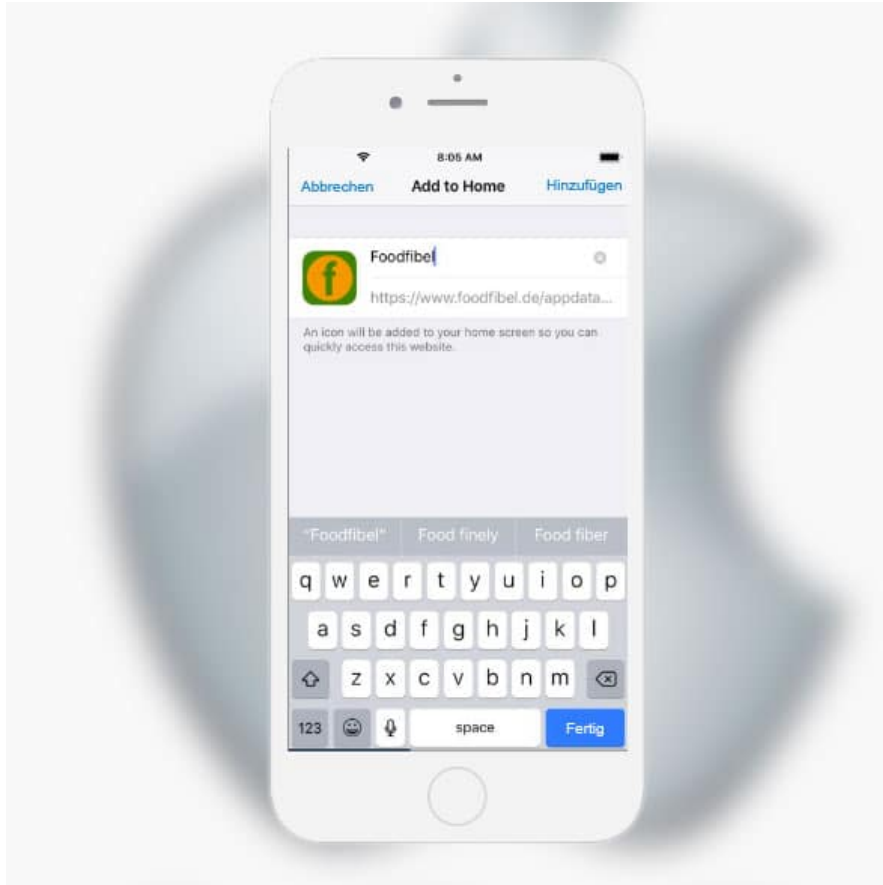
Installation auf iPhone und iPad



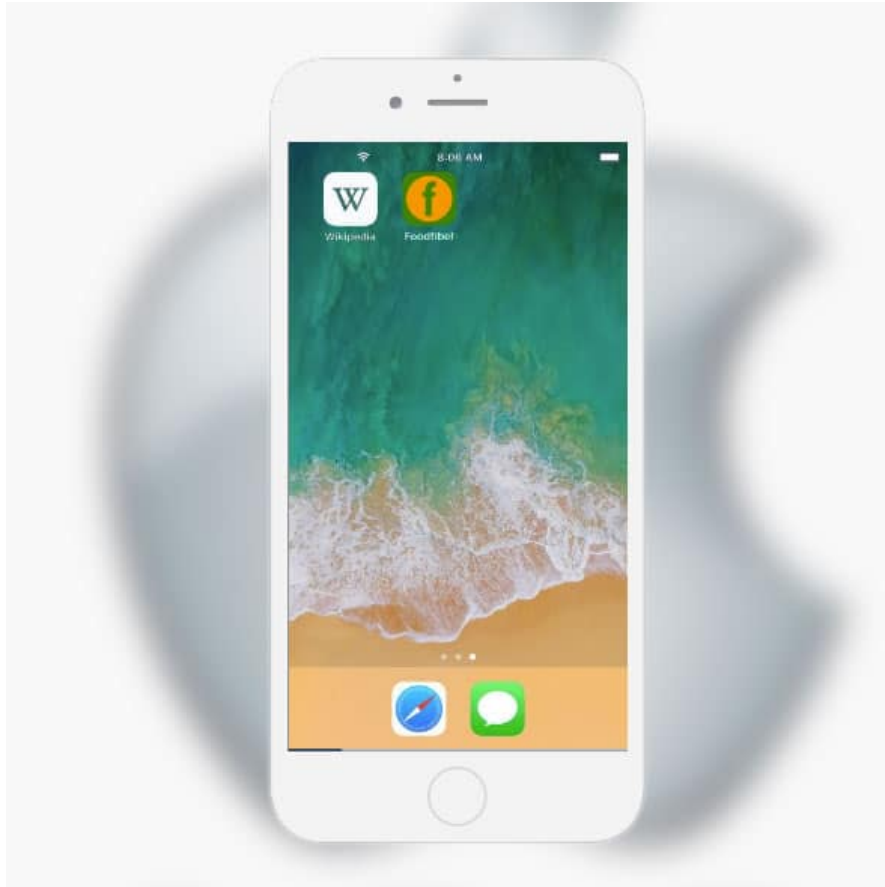
Direkt nach Kauf und Bezahlung gelangst du zur App.
Klicke auf das Icon **Teilen** (Quadrat mit Pfeil).



Schiebe das Teilen-Menü mit einem Wisch nach oben.
Klicke den Button mit dem Zeichen.

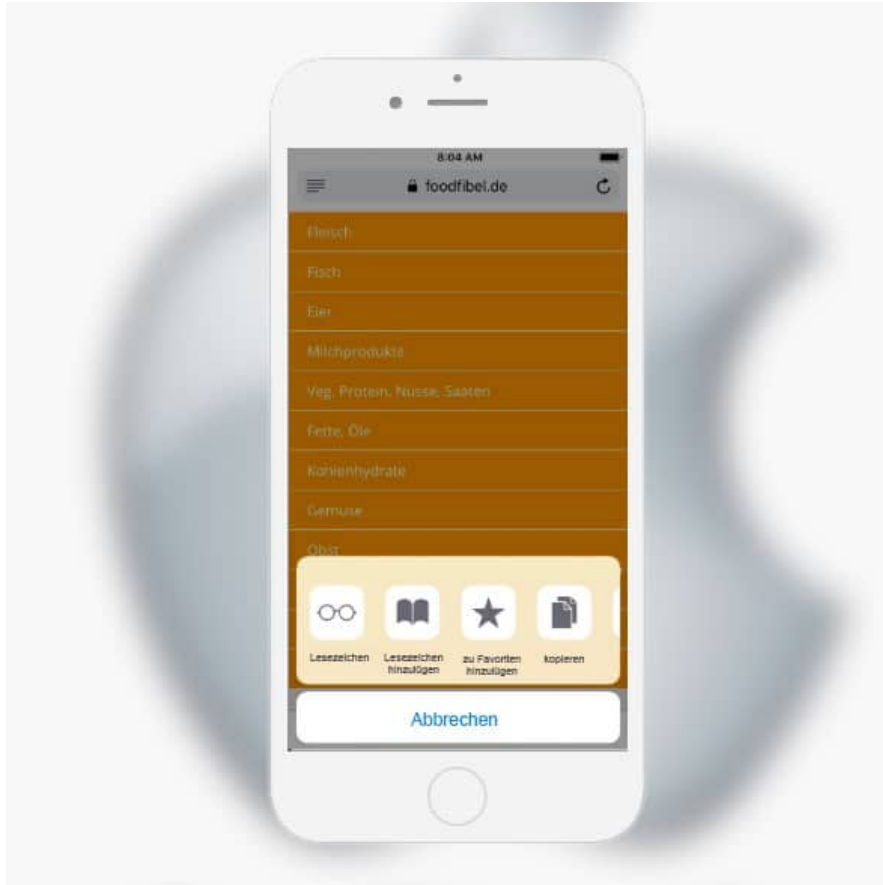


Ändere ggf. den Texteintrag und bestätige durch **Hinzufügen**.

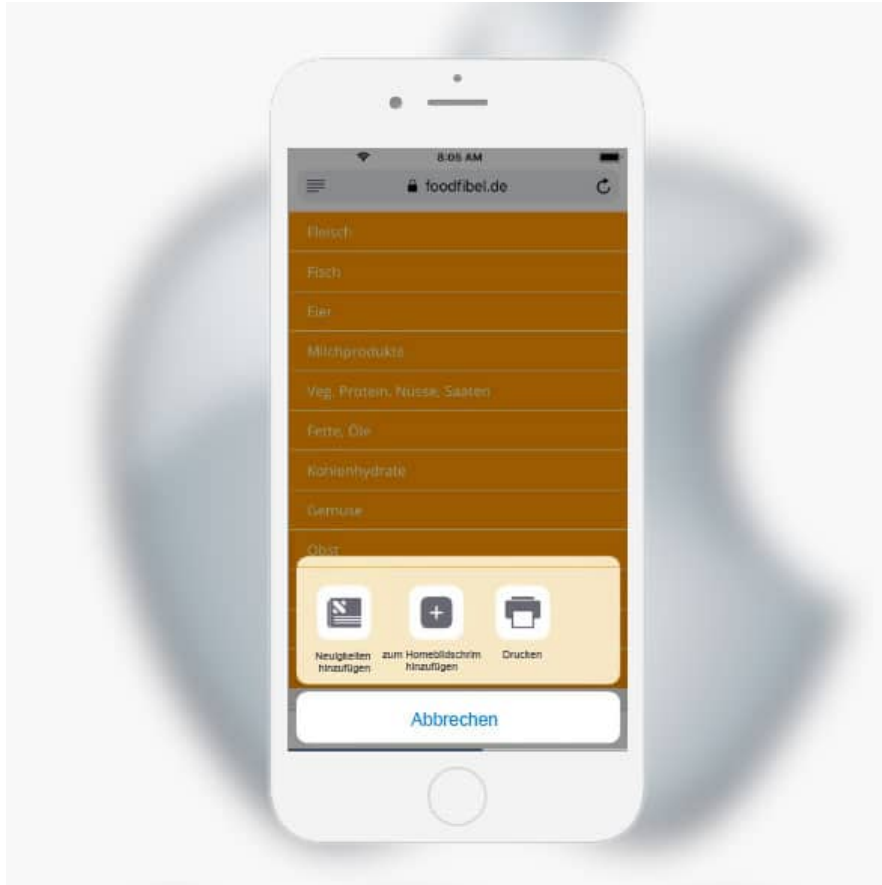


Die Installation der App ist abgeschlossen.

iOS 11 und 12:



Schiebe das Teilen-Menü mit einem Wisch nach links..



Wähle das Plus-Icon **Zum Homebildschirm hinzufügen**.

Seit iOS 11.3 werden Progressive Web Apps (PWA) unterstützt. Dies bedeutet, dass auch die Foodfibel App nach Installation gespeichert und im offline Modus erreichbar bleibt.

Installation Android

Nach dem Bezahlvorgang erhältst du den Migrationscode für deine Foodfibel App.

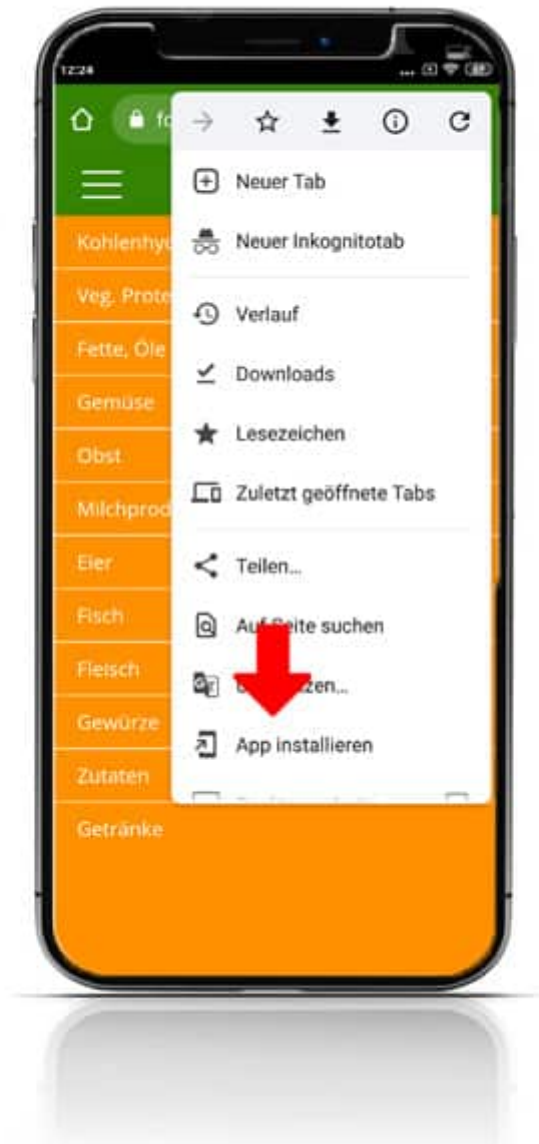
Öffne nun auf deinem Android-Smartphone den Browser Google Chrome:



Gib deinen Migrationscode in der Adresszeile des Browsers ein und öffne deine Foodfibel App.



Öffne das Seiten-Menü.



Klicke den Reiter „App installieren“ oder „Zum Startbildschirm hinzufügen“.

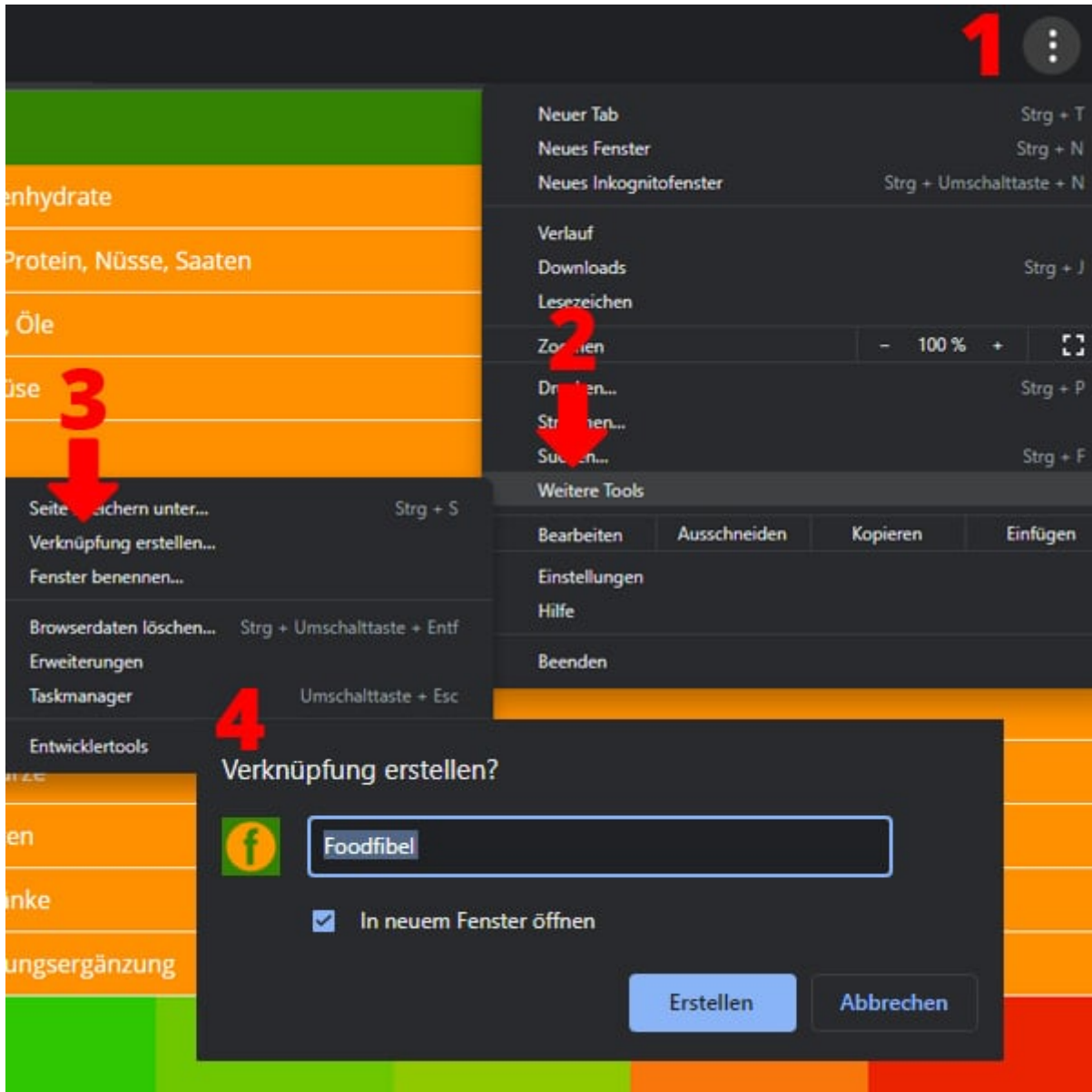


Bestätige im Dialogfeld die Option „Hinzufügen“.

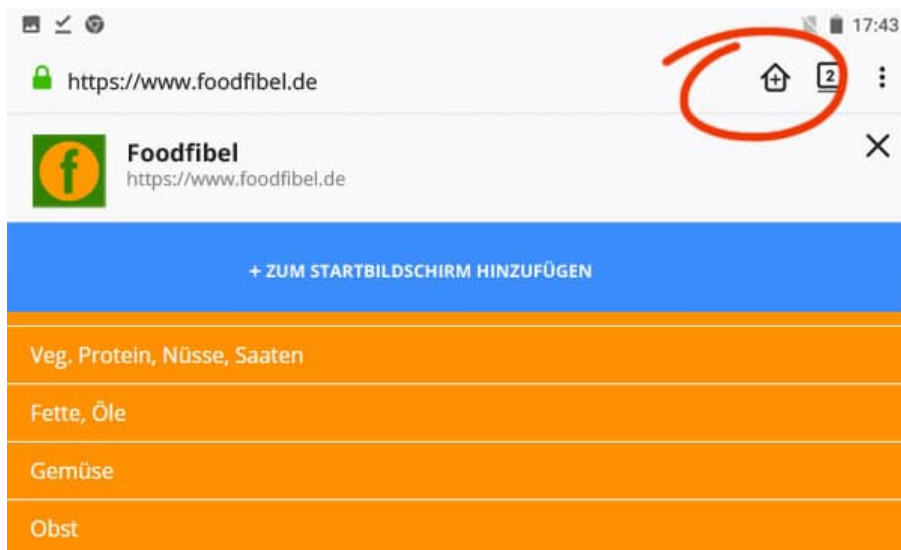
Installation Desktop / Laptop

Öffne mit deinem Migrationscode die App.

1. Öffne das Seiten-Menü
2. Öffne den Reiter „weitere Tools“.
3. Wähle „Verknüpfung erstellen“.
4. Im Dialogfeld aktiviere „in neuem Fenster öffnen“ und „erstellen“.



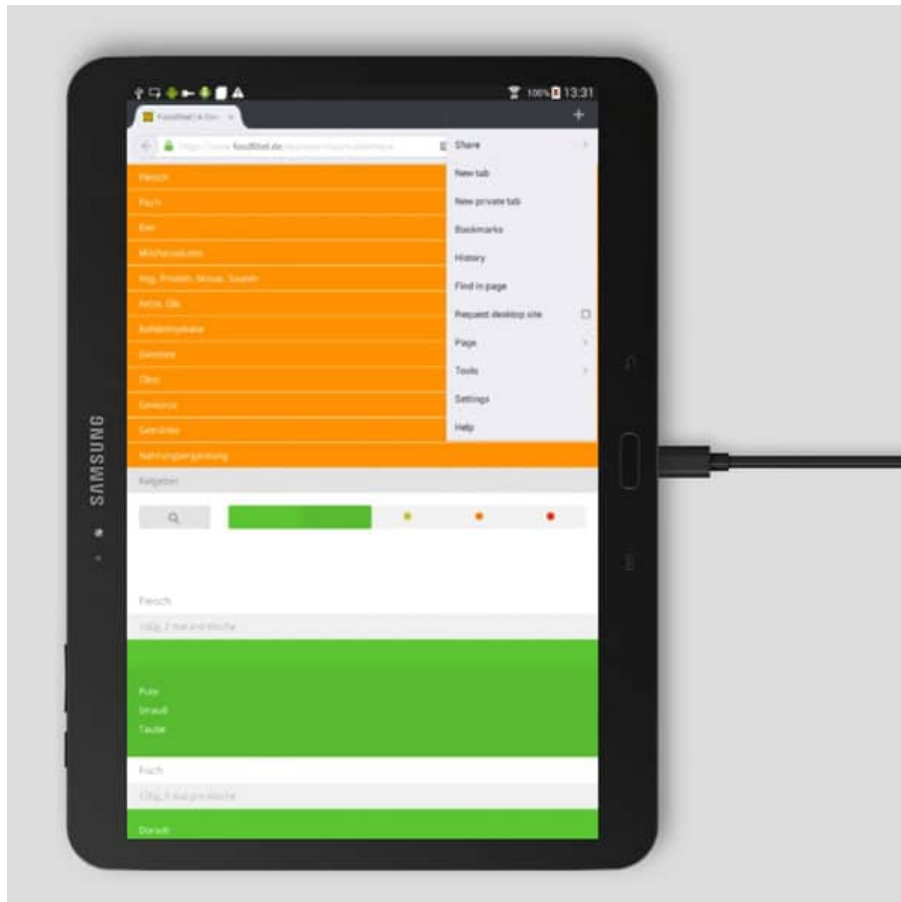
Installation Firefox für Smartphone



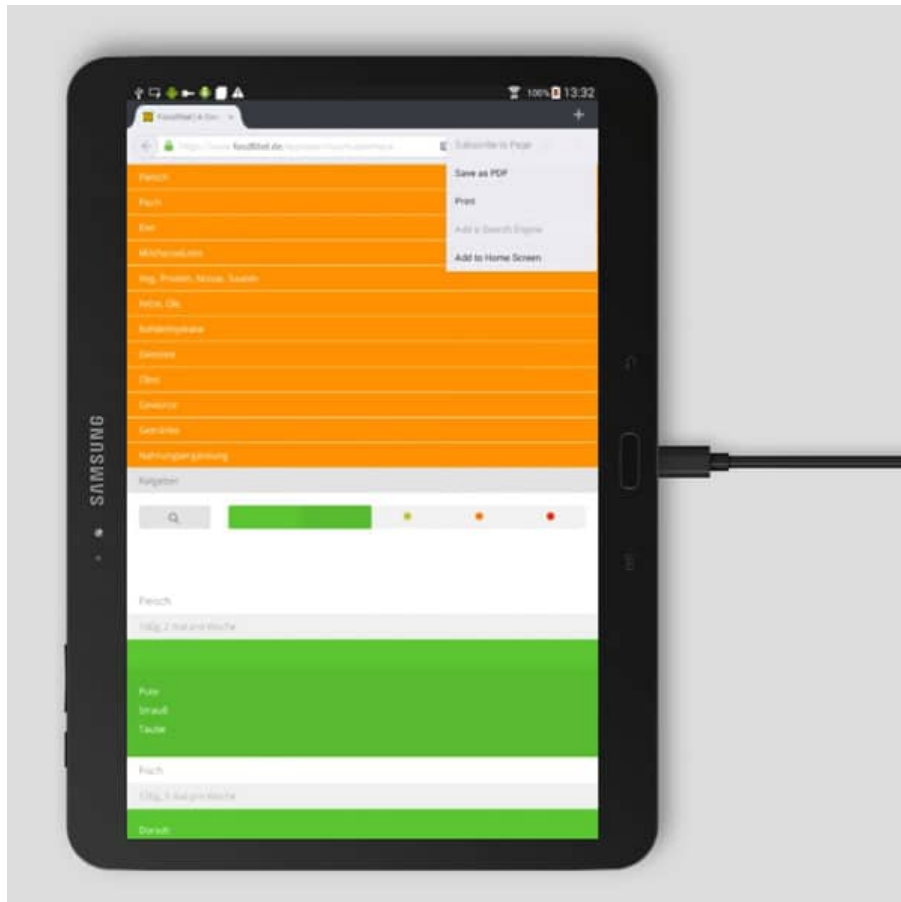
Icon „Add to Homescreen“ speichert und installiert die App auf deinem Homescreen.

Installation auf anderen Endgeräten

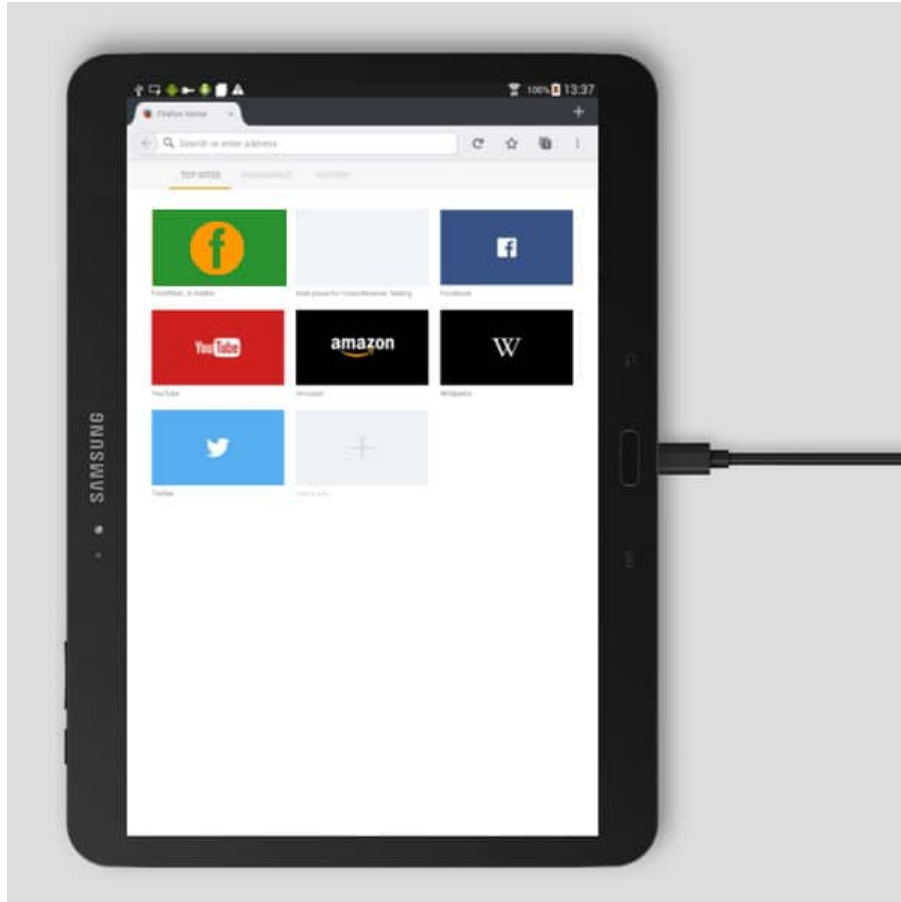
Aktuelle Browser unterstützen die Foodfibel als App. Bei älteren Geräten oder Browserversionen erfolgt die Nutzung der Foodfibel nach Speicherung als Favorit und Bookmark.



Aktiviere das Browsermenu und klicke auf **Seite** .



Klicke im Untermenü auf den Reiter **Zum Startbildschirm hinzufügen**.



Die Foodfibel App befindet sich nun auf deinem Homebildschirm. Ältere Browserversionen speichern die App unter den Bookmarks deines Browsers.

FRAGEN ZU APP UND PROBLEMEN BEI DER INSTALLATION

Ich habe die App installiert, sehe aber immer nur die Seite mit den Install-

Hinweisen.

Vermutlich hast du anstatt der App versehentlich die Seite mit den Installhinweisen gespeichert. Am besten gehst du vor wie folgt :

1. Lösche zunächst das gespeicherte Icon von deinem Smartphone (Icon gedrückt halten, usw.)
2. Öffne die Webadresse deines Installcodes. Diese findest du in deiner Paypal-Zahlungsbestätigung: „<https://www.foodfibel.de/install-xy1234567>“. Oder im Browserverlauf deiner besuchten Seiten. Oder vielleicht hast du ja deinen Migrationscode bei der Installation notiert?
3. Install- oder Migrationscode bringen dich nun zu deiner ursprünglichen Installseite. Dort scrollst du diesmal bis ans Ende der Seite, zu dem orangefarbenen Button.
4. Du klickst den Button und öffnest damit die App. Wenn die App geöffnet ist, folge der Anleitung zur Installation auf iPhone, Android oder Chrome.

Ich habe ein neues Handy. Wie komme ich jetzt wieder an meine Foodfibel-App?

Schau einmal in deine Passwörter, Zugangsdaten oder Screenshots. Dort hast du vermutlich deinen Migrationscode gespeichert.

Dieser Migrationscode sieht so aus: **<https://www.foodfibel.de/mig123456>**, und ist eine Webadresse.

Gib diese Webadresse in deinem Endgerät ein und folge der Anleitung.

Ich habe keinen Migrationscode notiert.

Schau bitte in deine eMail-Rechnung. Dort findest du bei den Angaben zum Kauf die Beschreibung:

Hallo Max Mustermann,

Sie haben eine Zahlung über €48,00 EUR an Frank Lewecke (info@foodfibel.de) gesendet

Transaktionscode 12XY123456789XYZ
Transaktionsdatum 11.11.2021 12:00:00 MEZ
Händler Frank Lewecke info@foodfibel.de
Anweisungen an Händler Sie haben keine Anweisungen eingegeben.

Beschreibung: Foodfibel App XYZ <https://www.foodfibel.de/install-abc123456>

Einzelpreis €48,00 EUR
Menge 1
Betrag €48,00 EUR
Zwischensumme €48,00 EUR
Summe €48,00 EUR
Zahlung 48,00 EUR
Zahlung gesendet an info@foodfibel.de

Install-Code ↑

eMail-Bestätigung: Mit diesem Install-Code kannst du deine Foodfibel-App neu installieren.

Hast du die Foodfibel-App vielleicht auf einem weiteren Gerät, dem Laptop installiert? Dort findest du ebenfalls deinen Migrationscode: App öffnen > Hauptmenu > INFO > Migrationscode

Ich habe keinen Zugangscode notiert und keine eMail gespeichert. Ich habe auch kein Backup auf einem Zweitgerät angelegt.

Ohne deinen Code für Installation und Migration lässt sich deine Foodfibel-App nicht wiederherstellen.

Hier kannst du die Foodfibel-App erneut erwerben:

[zum Foodfibel-Appstore](#)

INHALTE DER APP

Die Foodfibel „Typen“

Das Prinzip der Foodfibel beruht auf einer Typbestimmung, die dich einem der zwölf biologischen Ernährungstypen zuordnet, sowie dem typspezifischen Ratgeber als digitale App. Typkriterien sind dabei deine Biomarker wie Körpertyp, Blutgruppe, Sekretorstatus und Epi-Genotyp.

Warum werden bei der Typbestimmung zum Forscher-Typ neben Blutgruppe und Sekretor-Status keine weiteren Merkmale abgefragt?

Beim Forscher-Typ reichen Blutgruppe und Sekretorstatus, denn dies allein prägt bereits einen Großteil der embryonalen Epigenetik. So zum Beispiel das stark reaktive Immunsystem, deine Verdauung, Magen, Darm und Lebertyp.

Kategorien der Foodlisten

Die Foodliste der App verfügt über dreizehn Kategorien, in denen die Lebensmittel nach ihrer Verträglichkeit in einer Farb-Ampel gelistet werden.

Die Kategorien lauten:

Kohlenhydrate, Vegetarisches Protein, Fette/Öle, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Gewürze, Zutaten, Getränke und Nahrungsergänzung. Das heißt auch Dinge wie Gartenkräuter, Stevia, Lecithin, Kokosmilch, Kakao, Guarkernmehl oder Magnesium sind Teil der Foodfibel.

Extras

Die Lebensmittelliste mit Suchfunktion ist der Kern der Foodfibel-App. Jede Lebensmittelkategorie enthält Empfehlungen zur täglichen oder wöchentlichen Verzehrmenge.

Auch verfügt die Foodfibel im Bereich Ratgeber über einen Tagesplan, Erläuterungen zu deinem Typ, Empfehlungen zu Einkauf, Zubereitung, Nahrungsergänzung, Gutscheincodes, sowie Hinweisen zur Funktion der App.

Bei mir wurden Intoleranzen für Laktose, Fruktose und Sorbit erkannt. Kann ich damit die App überhaupt nutzen?

Die Ursache für akute multiple Unverträglichkeiten sind Störungen von Mikrobiom, Verdauungsorganen und Biochemie. Das Ernährungsprogramm der Foodfibel ist daher darauf ausgelegt, die Verdauung und Darmgesundheit zu verbessern, so dass du letztlich wieder ganz normal essen kannst.

Bei Nutzung der Foodfibel-App würde ich dir für einen Übergangszeitraum den Verzicht entsprechend deinen Intoleranzen empfehlen. Nach wenigen Wochen oder Monaten kannst du dann wieder Lebensmittel einschleichen, wenn sich ein artenreiches Mikrobiom etabliert und der Darm wieder eine normale Funktion erreicht hat.

Bei mir wurde eine genetisch bedingte Histamin-Intoleranz durch einen „DAO-Defekt“ diagnostiziert. Zudem weitere Allergien und Unverträglichkeiten. Bleiben dann in der App noch genügend Nahrungsmittel für mich?

Bei einer bestehenden Gen-Variante für DAO kann der Körper epi-genetisch gegensteuern. Das heißt, auch wenn deine DAO-Enzymfunktion reduziert sein sollte, kann dein Körper das kompensieren. Durch mehr Enzym, durch mehr Gen-Abschriften.

Deine Gene hast du seit deiner Geburt. Doch deine Problematik hat sich vor allem über die letzten Jahre mehr und mehr verstärkt?

Der Grund ist daher nicht deine Genetik, dein DAO-Gen, sondern die Epi-Genetik. Die DAO-Gensteuerung hat sich verändert. Die Genaktivität hat nachgelassen.

Bitte bedenke: Histamin ist ein körperweites Alarmsignal. Und derzeit hält es dein Körper für sinnvoll Alarm zu geben, und alle Zellgewebe in Alarmbereitschaft zu versetzen. Mit der Folge weiterer Überreaktionen und Allergien auf dies und das.

Ziel ist es daher, den Alarm zu beenden, und das geht am einfachsten, wenn man den „täglichen Feind“ entfernt. Und das sind vor allem die für dich schädlichen Lebensmittel.

Wenn du die Störstoffe aus deiner Ernährung entfernst, wenn sich dein Darm erholt hat, normalisieren sich die Histaminwerte und auch die DAO-Funktion, bzw dessen Steuerung.

Zur praktischen Umsetzung:

Die App favorisiert bereits die Histamin-armen Lebensmittel. Allerdings würde ich empfehlen, dass du für die Übergangszeit dein strenges Regime der Histamin-Vermeidung fortsetzt. In der Regel kannst du aber bereits

nach wenigen Wochen zu 100% nach der Foodfibel-Ampel essen.

Und zu deiner Frage: Ja, es bleiben ausreichend Lebensmittel in der Lebensmittel-Ampel.

Nutrigenomik

Epigenetische Faktoren und SNPs wie Lebertyp-TA, MTHFR, DAO, COMT, MAOA, GST, NOS3 und PEMT sind Teil deines Epi-Genotyps. Sie werden daher nicht explizit in Typbestimmung oder Nahrungsergänzung aufgeführt. Sie sind jedoch relevante Faktoren bei der Bewertung der Lebensmittel im Hinblick auf Farbcode und Gesundheitswert.

Beispielsweise werden methylierende Lebensmittel aufgewertet, die MTHFR unterstützen. DAO-Belastung durch Histamin führt dagegen zur Abwertung. Und auch Defizite in COMT/Dopamin, MAOA/Serotonin, GST/Glutathion und PEMT/Cholin werden durch typspezifische Superfoods, deren Verzehrsmengen sowie Nahrungsergänzung kompensiert.

Technik und Sicherheit

Die App wurde von mir selbst entwickelt und programmiert. Es wurden keine Elemente von Drittanbietern integriert.

Die App nutzt nach Installation ausschließlich die Funktionen deines installierten Webbrowsers zur Darstellung der Inhalte. Funktionen deines Endgerätes wie Geolocation, Kamera oder Mikrofon werden nicht genutzt.

Es werden ebenfalls keine statistischen Daten über Nutzer und Nutzerverhalten erfasst oder gespeichert.

Versionshinweise

Version 3.0

Upgrade 28.08.2022 - Technisches Update Install Prompt. Ergänzungen zu Nahrungsergänzung, Biohacks, Katalog Produktvorschläge, und Gutscheincodes für Sunday.de, Norsan, Magnesium-pur u.a.

Version 2.7

Update 21.06.2022 - Ergänzung von Lebensmitteln, u.a weitere Teesorten. Optimierung von Handhabung, CSS und Nutzerfreundlichkeit.

Version 2.6

Update 08.03.2022 - Neues Feature: BodyReset > Neuroprofil, Nahrungsergänzung und Dosierung. Anleitung zur Optimierung der Neurotransmitter Dopamin, Acetylcholin, Gaba und Serotonin.

Version 2.5

Update 13.11.2021 - Ergänzung von Lebensmitteln. Neues Feature: Biohacking und Produkte im Handel.

Version 2.4

Update vom 18.09.2021 - Anpassung der Empfehlungen zu Pflanzenölen, Nüssen und vegetarischen Proteinen. Im Fokus: Vermeidung von Linolsäure.

Version 2.3

Update vom 05.04.2021 - Nahrungsergänzung im Tagesverlauf. Neue Empfehlungen zur

Nahrungsergänzung, Zellenergie und Lebensverlängernd.

Version 2.2

Update vom 02.01.2021 - Ergänzung von weiteren Lebensmitteln und Erläuterungen zum Tagesplan.

Version 2.1

Update vom 15.06.2020 - mehr Übersicht durch neue Menusteuerung in den Bereichen INFO, TAGESPLAN und INTENSIV PROGRAMM. Ergänzung von weiteren Lebensmitteln, Kimchi, Physalis, Miel de Sapo u.a.

Version 2.0

Upgrade vom 12.12.2019 - neue Benutzeroberfläche, neue Inhalte und Empfehlungen zu Einkauf, Zubereitung, Nahrungsergänzung und 20 Biohacks für mehr Gesundheit.

Version 1.5

Update vom 15.11.2019 - Hinzufügen neuer Lebensmittel und Nahrungsergänzung. Optimierung Benutzeroberfläche, Grafik, Fonts.

Version 1.4

Update vom 05.08.2019 - Hinzufügen neuer Lebensmittel wie Skyr und diverse Fischarten. Neue Rubrik: „Tägliche Nahrungsergänzung“.

Version 1.3

Update vom 05.05.2019 - Hinzufügen weiterer Lebensmittel. Aktualisierung der Nahrungsergänzung, und neue Rubrik: 7-Tage-Programm „Body-Reset“.

Version 1.2

Update vom 04.02.2019 - Umstellung auf zentrale Suchfunktion und Anpassung der Menüführung. Farbkorrektur Grafik-Interface. Lebensmittel hinzugefügt.

Version 1.1

Update vom 03.01.2019 - Erläuterungen im Infobereich zu Hintergrund und Merkmalen der biologischen Ernährungstypen, sowie grafisches Update der User-Steuerung.

Version 1.0

Releasedatum: 01.12.2018 - Erstveröffentlichung der Foodfibel App, inklusive Foodliste, Tagesplan, und Infobereich.

[Weiter zu Typbestimmung und Foodfibel-Appstore](#)

