

Bindegewebe regenerieren und abnehmen

Inhaltsverzeichnis

1	Neue Erkenntnisse	3
2	DAS wichtigste Organ – das Bindegewebe	5
2.1	Hier wohnt die Intelligenz, die neues wachsen lässt	5
2.2	Wunderzellen Fibroblasten.....	5
2.3	Belastung für das Bindegewebe.....	7
2.3.1	Zucker.....	7
2.3.2	Stress	8
2.3.3	chronische Entzündungen	8
2.3.4	Histamin	8
2.3.5	mangelnde Bewegung	8
2.3.6	Narben.....	8
2.3.7	Übergewicht	8
2.3.8	Schlafmangel	9
2.3.9	fehlende Mineralien.....	9
2.3.10	fehlende Keime im Bindegewebe.....	9
3	Unterstützung beim Abnehmen	9
3.1	Glukose Nasenspray mit Frequenzakkord Insulin	9
3.2	Vogelmiere Stellaria	10
3.3	VivaSweet.....	10
3.4	Ingwer	10
3.5	Grüner Tee	11
3.6	roter Minilaser für die Schilddrüse	11
4	Meine persönliche Bindegewebs-Kur	12
4.1	Unterstützung Bindegewebe, Faszientraining	12
4.2	Faszientraining	12
4.3	Unterstützung beim Abnehmen.....	13
4.4	Unterstützung Leber	13
4.5	Unterstützung Niere	13
4.6	Ernährung.....	13
5	Studien und Veröffentlichungen.....	14
5.1	neue Organe durch pluripotente Stammzellen und Bindegewebe.....	14
5.2	Organe im Bindegewebe nachwachsen lassen	14

5.3	Fibroblasten sind mesenchymale Stammzellen	15
5.4	Strep wandeln Fibroblasten in Stammzellen	15
5.5	Milchsäurebakterien in gesundem Brustgewebe	16
5.6	Fibroblasten produzieren Cortisol	16
5.7	Vogelmiere, Stellaria media bei Übergewicht.....	17
5.7.1	Studie 1	17
5.7.2	Studie 2	17
5.8	Studien zu Kräuter in VivaSweet	17
5.8.1	Kalmegh Andrographis	17
5.8.2	Tausendgüldenkraut.....	18
5.8.3	Ginseng.....	18
5.8.4	Rosmarin	18
5.8.5	Bohnenkraut.....	18
5.8.6	Vogelmiere siehe oben.....	19
5.8.7	Grüner Tee, siehe auch unten	19
5.8.8	Bockshornklee	19
5.8.9	Portulak.....	19
5.9	Ingwer und Fettverbrennung	20
5.10	Grüner Tee und Cortisol-Resistenz	20
5.11	Grüner Tee und Fettverbrennung	21

1 Neue Erkenntnisse

Liebe Patienten und Interessierte,

ja, es gibt noch etwas außerhalb von Corona 🙌

Zwei Gedanken beschäftigen mich in den letzten Wochen:

1. im letzten SophiaMatrix Seminar ist mir eines sehr klar geworden: **das EINE entscheidende Organ**, das für Regeneration, Neubildung und Organgesundheit verantwortlich ist, ist das **Bindegewebe MIT seinen Keimen**. Damit ist das wichtigste Keimmilieu in unserem Körper das **Bindegewebsmikrobiom**. Nach vielen Jahren verbinden sich damit meine zwei Hauptinteressen: Bindegewebe, Lymphe, Faszien (SophiaMatrix Therapie) und die Symbiose mit den Keimen.
2. **Abnehmen**: hat Euch auch der neueste Witz „Wie lange bist Du schon im Home Office? – 6kg“ getroffen? Mich schon, wobei meine 6 kg schon während des Schreibens des letzten Buchs draufgekommen sind ...

Die 6 kg mehr Körpergewicht sitzen im Bindegewebe und dieses tut sich damit noch schwerer, die in ihm lebenden Zellen und Keime optimal zu versorgen.

Also habe ich mich entschlossen, alles zusammenzutragen, was ich weiß, um für mich eine **optimale Bindegewebs-Kur zusammen zu stellen, die 6 kg wieder los zu werden und gleichzeitig mein Bindegewebe zu unterstützen und zu trainieren.**

Jetzt, 9 Tage später sind die ersten 3 kg runter und nicht nur mein Bindegewebe, sondern auch mein ganzes Ich fühlt sich besser, hat mehr Energie. Deswegen kam jetzt der Entschluss, dieses Konzept mit Euch zu teilen. **Vielleicht fühlt sich der eine oder andere motiviert, mitzumachen.**

Natürlich wie immer mit entsprechenden Hintergrundinformationen und Studien, auf denen meine Gedanken beruhen.

Und wieder hoffe ich, dass Euch diese Informationen weiterhelfen, gesund und besonnen durch diese Zeit zu kommen.

Herzliche Grüße aus Kaufbeuren und **fest gedrückt, jetzt erst recht!**

Ariane Zappe

www.ariane-zappe.de

E-mail: info@ariane-zappe.de

SophiaHealth® Institut Kaufbeuren

Hafenmarkt 12, D 87600 Kaufbeuren

www.sophiahealth.de

Telefon: +49 (0)8341 966 410-0

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieser Seiten sind keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch Ärzte/Innen oder Heilpraktiker/Innen. Die Informationen auf diesen Seiten sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Das mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundene Risiko kann nur durch die Einbeziehung eines Arztes oder Heilpraktikers verringert werden. Insbesondere bei Kindern und Schwangeren, bzw. in der Stillzeit und bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten NUR in Absprache mit einem Arzt oder Therapeuten handeln! Keine der genannten Maßnahmen ersetzt die empfohlenen Verhaltensmaßnahmen zur Prophylaxe und Verhinderung einer Epidemieverbreitung!

2 DAS wichtigste Organ – das Bindegewebe

2.1 Hier wohnt die Intelligenz, die neues wachsen lässt

Bindegewebe mit seinen Faszien (dieser Begriff wird üblicherweise für festeres, strukturiertes Bindegewebe wie Sehnen, Organumhüllungen usw. verwendet) ist ja in den letzten 10-15 Jahren immer mehr in den Fokus gerückt – ja sogar zum Hype geworden ... Jahrzehntelang wurde es von der Medizin als unnützer Füllstoff missachtet.

Bis vor kurzem dachte man noch, dass die Wirbelsäule uns wie ein Gerüst aufrechthält, heute weiß man, dass Wirbelkörper und Bandscheiben lose im Bindegewebe „schwimmen“ und die Faszien uns aufrichten.

Aber alle neuen Forschungsvorstöße in Richtung Bindegewebe | Faszien übersehen etwas Entscheidendes: **Die Keime im Bindegewebe und ihre Aufgabe.**

Das Bindegewebe ist die Blaupause, die alle nötigen Informationen enthält, um Organe und Systeme aufzubauen und zu regenerieren. **Die Bindegewebszellen, die Fibroblasten, und das Bindegewebsmikrobiom steuern Aufbau und Regeneration von Zellen und Organen.**

Wie komme ich auf diese Idee?

Seit einigen Jahren gibt es immer mehr Versuche, neue Organe oder Gewebe im Labor zu züchten. Zwei Dinge sind dafür nötig: pluripotente Stammzellen (können sich zu jedem Zelltyp entwickeln) und Bindegewebe (siehe Studien 5.1, 5.2).

Herzklappen werden schon jetzt einem Schwein entnommen, alle tierischen Zellen werden ausgespült und menschliche Zellen eingesetzt. Es bildet sich eine neue Herzklappe im entsprechenden Bindegewebe.

Das Bindegewebe ist das einzige Organ, das Kontakt zu JEDER Zelle des Organismus hat. Kommunikation läuft u.a. über Licht in geordneten Wasserstrukturen in der Lymphe oder in den glasfaserartigen Strukturen der Faszien.

Brauchen wir also jetzt noch pluripotente Stammzellen. Wäre ja geschickt, wenn diese überall im Bindegewebe schlummern würden, damit wir sie vor Ort sofort einsetzen können, wenn ein Organ repariert werden muss.

2.2 Wunderzellen Fibroblasten

Die einzigen Zellen, die spezifisch zum Bindegewebe gehören, sind die Fibroblasten. Sie bauen kontinuierlich Bindegewebe auf und ab.

„Fibroblasten gibt es in praktisch jedem Organ des menschlichen Körpers. Sie werden als adhärente Zellen definiert, die weder Endothel, Epithel noch hämatopoetischer Herkunft sind und die die Fähigkeit haben, die extrazelluläre Matrix zu synthetisieren und umzugestalten.“

Zusätzlich zu ihrer vermuteten Rolle als Gerüststütze spielen Fibroblasten nachweislich eine direkte Rolle bei der Regulierung von Selbsttoleranz, Organentwicklung, Wundheilung, Entzündung und Fibrose.“ (Haniffa, et al, 2009)

Aber sie können noch mehr:

Fibroblasten können sich zu Stammzellen entwickeln!

Mesenchymale Stammzellen werden in der Forschung verwendet, um Knorpel und Knochen zu regenerieren. Sie scheinen aber noch viel weitreichendere Aufgaben zu haben. Neuere Studien legen nahe, dass diese Stammzellen wichtig für die Entstehung der Umgebung für Blutstammzellen im Knochenmark sind. Untersucht man mesenchymale Stammzellen genauer, sind sie von Fibroblasten kaum zu unterscheiden.

In der unten zitierten Studie „Mesenchymale Stammzellen – des Fibroblasten neue Kleider?“ (Haniffa, et al, 2009) heißt es:

„In dieser Übersicht fassen wir neuere Studien im Kontext der historischen und oft vernachlässigten Literatur über Bindegewebszellen zusammen und präsentieren die Beweise dafür, dass mesenchymale Stammzellen und Fibroblasten viel mehr Gemeinsamkeiten aufweisen als bisher erkannt.“

Aber woher kommt das Signal für einen Fibroblasten, sich zur Stammzelle zu entwickeln? Na klar ... von den Keimen ...

Und jetzt kommt die mir fast liebste Studie von allen aus dem Jahr 2012, von der ich noch immer nicht fassen kann, dass sie keine gigantischen Wellen um die Welt geschlagen hat:

Wenn Milchsäurebakterien (u.a. Streptokokken) in einen Fibroblasten einwandern, wandelt sich dieser in der Folge in eine pluripotente Stammzelle. Rums

Hier haben wir unseren lokalen Reparatur- und Aufbaumechanismus, gesteuert von Milchsäurebakterien !!!

Und hier gleich meine Lieblingsstudie Nummer 2: (Studie 5.5) Frauen ohne Brustkrebs haben erheblich mehr Milchsäurebakterien im Brustbindegewebe als Frauen mit Brustkrebs! Das ist doch revolutionär! Die Keime machen den Unterschied. Zusammen mit den Fibroblasten regulieren sie unseren Körper und schützen vor Krebs.

Fibroblasten nehmen entscheidenden Einfluss auf die Regulation des Immunsystems

Wieder oben genannte Studie:

„Die physiologische Bedeutung der Immunregulation der Stromazellen (Zellen des Bindegewebes) ist ebenfalls kaum erkannt worden, trotz der überwältigenden Beweise für ihre vielfältige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Immungleichgewichts und in der Pathologie. Die

Konsequenzen dieser Befunde unterstreichen die Notwendigkeit, die Gemeinsamkeiten zwischen den Gebieten der Fibroblasten- und der MSZ (mesenchymale Stammzellen) -Biologie zu erkennen, um die komplexe Familie der Stromazellen neu zu definieren und zu sezieren.“

„Die entzündungshemmenden, immunmodulatorischen und regenerativen Eigenschaften von Fibroblasten werden im Kontext der regenerativen Medizin diskutiert.“ (Ichim, et al, 2018)

Fibroblasten produzieren selbst Cortisol Studie 5.6

Das wusste ich nicht. Cortisol wird in den Nebennieren produziert, so lernen wir das. Cortisol (so wie das pharmazeutische Pendant Cortison) senkt Immunreaktionen und wirkt anti-entzündlich. Im Bindegewebe, vor Ort, übernehmen das die Fibroblasten und zwar unabhängig von jeder Regulation vom Gehirn aus oder über andere Hormone.

Sind chronische Entzündungen im Bindegewebe, wie z.B. Cellulite, eine Fehlfunktion der Fibroblasten und | oder der Keime im Bindegewebe?

Grundlage eines gesunden Organismus und jeder Heilung ist also ein gesundes Bindegewebe mit gesunden Fibroblasten und einem gesunden Bindegewebismikrobiom.

Hier liegt mein neues Forschungsgebiet und hier werde ich versuchen, neue Behandlungsstrategien zu entwickeln. Viele Ideen schwirren schon in meinem Kopf.

Auf der DVD „ImmunSymbiose Immunzellen“ befindet sich bereits ein Track „Fibroblasten“. Es wird Frequenzakkorde geben auf der Grundlage von Fibroblasten und Mediatoren, die Wachstum und Differenzierung der Fibroblasten beeinflussen, und, und, und ...

Ihr merkt hoffentlich meine Begeisterung und ich werde Euch auf dem Laufenden halten!

Was ich bisher dazu schon weiß, steckt in den Vorschlägen zur Bindegewebes-Kur weiter unten.

2.3 Belastung für das Bindegewebe

Ich möchte hier nur stichpunktartig die wichtigsten Belastungen für das Bindegewebe aufzählen. Mehr dazu wird noch kommen!

2.3.1 Zucker

Zucker im Bindegewebe reagiert chemisch mit Eiweißen und bildet sog. AGEs (advanced glycation end products). Diese bilden crosslinks, Versteifungen im Bindegewebe, die die Flexibilität und Funktion des Bindegewebes einschränken. Altern und Diabetes wird mit vermehrten Crosslinks in Verbindung gebracht.

Der HbA1C- Wert zur Langzeitkontrolle von zuviel Zucker im Blut ist genau das gleiche: der Zucker reagiert mit Oberflächeneiweißen der roten Blutkörperchen. Da diese 120 Tage leben, können diese Verklebungen über diese Zeit nachgewiesen werden.

2.3.2 Stress

Cortisol wird von den Nebennieren vermehrt bei Stress ausgeschüttet. Gedacht, um vor dem Tiger davonzulaufen, werden viele andere Systeme runtergefahren. So auch der Aufbau von Bindegewebe. Die Produktion von neuem Kollagen beispielweise wird verhindert. Unter Gabe von Cortison verändert sich das Bindegewebe, die Haut wird dünner, genau wie beim „Altern“.

Studien zeigen aber, dass die Fibroblasten NACH einer Überlastung mit Cortisol aktiver werden und eine längere Lebenszeit haben.

Fibroblasten können selber Cortisol herstellen, unabhängig von der übergeordneten Steuerung, z.B. über die Stressachse und ACTH.

Gleichzeitig lässt Cortisol die Leber mehr Zucker bereitstellen.

2.3.3 chronische Entzündungen

Entzündungsstoffe, wie IFN-gamma reduzieren die Kollagen-Herstellung. Histamin lässt zu viel Wasser ins Gewebe. Der ph-Wert des Gewebes ändert sich.

2.3.4 Histamin

Histamin wird bei allen allergischen Reaktionen ausgeschüttet und erweitert die Gefäße in der Peripherie. Blutplasma tritt als Lymphe ins Gewebe, es kommt zu Wassereinlagerungen.

2.3.5 mangelnde Bewegung

Versteifung, Crosslinks, stagnierender Lymphfluss verschlechtern den Zustand des Bindegewebes. Vermehrte Giftablagerungen können nicht mehr abtransportiert werden und führen ihrerseits wieder zu chronischen Entzündungen.

2.3.6 Narben

Narben sind schlecht strukturiertes Bindegewebe. Lymphfluss ist kaum möglich, derbe Narbenstrukturen lassen ein Versickern und Eindicken der Lymphe zu.

2.3.7 Übergewicht

Fettzellen produzieren Estradiol, welches wiederum Fett und Wasser einlagert. Gifte werden im Fett eingelagert, Lymphfluss behindert, Entzündungen entstehen.

2.3.8 Schlafmangel

Zu wenig Melatonin in der Nacht führt zu fehlender Regeneration des gesamten Körpers. Studien haben gezeigt, dass sich das Mikrobiom im Körper bei Schlafmangel entscheidend ändert, auch bei Verschiebungen des Schlafrhythmus. Eine Gewichtszunahme bei Schlafmangel konnte nachgewiesen werden (Buch ImmunSymbiose)

2.3.9 fehlende Mineralien

Die wichtigsten Elemente für das Bindegewebe sind Silizium und Schwefel. Silizium wird u.a. benötigt, um die Bürstchenstruktur (Proteoglykan-Komplexe) in der Grundsubstanz aus Hyaluronsäure und den Bürstchen (Glykosaminoglykane) zusammenzubauen. Sie sind die Voraussetzung für einen gesunden Wassergehalt im Gewebe.

Schwefel wird beim Aufbau von Kollagen benötigt.

2.3.10 fehlende Keime im Bindegewebe

Nicht nur, weil es mein Lieblingsthema ist, sondern auch, weil die Milchsäurebakterien im Bindegewebe entscheidend für die Stammzellbildung und den Abbau von Krebszellen sind, müssen wir unsere Keime im Bindegewebe pflegen! Am wichtigsten ist für mich dabei der Frequenzakkord Milch- und Essigsäurebakterien, damit unser Immunsystem diese Keime nicht länger bekämpft, sondern wieder toleriert und unterstützt, sowie die Gährungssäure, die voller Keime stecken (verdünnt mit Wasser innerlich oder als Abwaschung oder Auflage äußerlich).

Mehr zu dieser Forschung werde ich bald veröffentlichen.

3 Unterstützung beim Abnehmen

3.1 Glukose Nasenspray mit Frequenzakkord Insulin

Das ist für mich mit das wichtigste Mittel. Unser Heißhunger resultiert meistens aus einem akuten Unterzucker im Gehirn (Neuroglykopenie). U.a. reichen Chronische Entzündungen in Kombination mit einer starken Gehirnbewegung z.B. beim Fahrradsturz irgendwann im Leben aus, um den fragilen Mechanismus, der den Zuckergehalt im Gehirn konstant hält, lebenslang zu stören.

Bekommt das Gehirn zu wenig Zucker, wird zunächst das Insulin im Körper heruntergefahren, damit mehr Zucker im Blut bleibt. Reicht das nicht aus, wird die Leber angewiesen, aus ihren Vorräten neuen Zucker in Blut zu schieben. Ist das noch immer zu wenig, kommt der Heißhunger, der Befehl vom Gehirn: „Iss so schnell Du kannst schnell verbrennbare Kohlenhydrate“.

Die Steuerung von Insulin ist dabei ein entscheidender Faktor. Das Gehirn selber hat die Fähigkeit, Insulin zu produzieren (nicht nur die Bauchspeicheldrüse), allerdings ist bis heute nicht klar, wozu.

Das Glukose Spray von SophiaViva enthält den Frequenzakkord Insulin (also die energetische Information zur besseren Regulation). In der Praxis empfehle ich es Nasenspray z.B. bei Konzentrationsschwierigkeiten (Hausaufgaben der Kinder ...).

Bei dem Wunsch abzunehmen hilft es, die Heißhungerattacken zu kontrollieren. Wenn ich es sprühe, dann wird aus „ich muss jetzt sofort Gummibärchen haben“ innerhalb von Sekunden ein „ah, ich bin pappsatt, geh‘ mir weg mit Essen“. Es ist verblüffend.

3.2 Vogelmiere Stellaria

Zwei Studien weiter unten zeigen den Effekt der Vogelmiere bei Übergewicht.

„Die Anti-Adipositas-Wirkungen von lyophilisiertem Saft (LJ) von Stellaria media bei Mäusen, die mit fettreicher Nahrung gefüttert werden, können teilweise durch eine Verzögerung der intestinalen Absorption von Nahrungsfett und Kohlenhydraten durch Hemmung der Verdauungsenzyme vermittelt werden.“

3.3 VivaSweet

VivaSweet ist eine Mischung verschiedener Alkoholextrakte aus Pflanzen, die regulativen Einfluss auf die Insulinsteuerung und Insulinrezeptoren der Zellen haben:

- Kalmegh | Andrographis (Andrographis paniculata)
- Tausendgüldenkrout | Feverfoullie Gentian Centaury (Centaureum erythraea)
- Ginseng | Ginseng (Ginseng panax)
- Rosmarin | Rosemary (Rosmarinus officinalis)
- Bohnenkrout | Summer Savory (Satureja hortensis)
- Vogelmiere | Chickweed (Stellaria media)
- Grüner Tee | Green Tea (Camellia Thea chinensis)
- Bockshornklee | Fenugreek (Trigonella foenum graecum)
- Portulak | Purslane (Portulaca oleracea)

3.4 Ingwer

Ingwer seit langem bekannt, dass es die Fettverbrennung ankurbelt und den Stoffwechsel in Schwung bringt.

Auszug aus der Studie weiter unten:

„Ingwer könnte die Adipositas durch verschiedene potenzielle Mechanismen modulieren, darunter die Erhöhung der Thermogenese, die Erhöhung der Lipolyse, die Unterdrückung der Lipogenese, die Hemmung der intestinalen Fettabsorption und die Appetitkontrolle. Dieser Übersichtsartikel liefert einige überzeugende Belege für die Wirksamkeit von Ingwer bei der Behandlung von Adipositas und zeigt die Bedeutung zukünftiger klinischer Studien auf.“

3.5 Grüner Tee

Der Extrakt aus grünen Tee hat einen positiven Einfluss auf den Zucker- und Insulinhaushalt.

Er ist in der Lage, Cortisol- Resistenz, die fehlende Sensitivität der Cortisol-Rezeptoren an den Zellen, wieder herzustellen, siehe Studie 5.10 (Cortisol Resistenz bei Asthma und COPD Obstruktiven Lungenerkrankungen)

Außerdem regt es die Fettverbrennung an Studie 5.11

3.6 roter Minilaser für die Schilddrüse

Rotes Laserlicht (unter 5mW) erhöht sofort die Zellspannung. Hervorragend beschrieben ist das im Buch

[Rejuvenation: Using the Power of Light to Increase Vitality, Energy and Healing: Black & White Interior Edition](#)

von Dr. Lawrence DelRe

Er setzt einfache rote Laser (wie für Präsentationszwecke verwendet) zur Behandlung vielfältiger Krankheiten ein.

Als Unterstützung fürs Abnehmen beschreibt er die Behandlung und damit Aktivierung der Schilddrüse mit dem roten Laser.

Aber Achtung: ich hab das ohne weiter nachzudenken, auch schon um 23°° Uhr ausprobiert, und diese Nacht schon mal nicht geschlafen.

Seitdem habe ich ihn in der Handtasche, sollte ich mal abends oder nachts Autofahren müssen, kann er helfen, aufmerksam zu bleiben.

Anwendung:

ein handelsüblicher roter Laserpointer (SophiaViva hat einen Kreuzlaser, viele Patienten haben ihn schon zu Hause!) wird auf die Haut über der Schilddrüse aufgesetzt.

Bitte nur morgens oder vormittags und mit maximal 5-10 Sekunden beginnen. Der Effekt ist bei jedem anders. Die Behandlung sollte nicht länger als 30 Sekunden sein, dabei kann ruhig der ganze Bereich der Schilddrüse „abgefahren“ werden.

4 Meine persönliche Bindegewebs-Kur

Frequenzakkorde immer 2 x Tag eine Sprühstoß in eine Nasenseite (oder den Rachen), öfter möglich.
Alle Alkoholextrakte können zusammen in etwas Wasser geben werden und bis zur nächsten Dosisgabe stehen, damit der Alkohol verfliegt.

Mittel in rot beruhen auf meiner Forschung und sind bei www.sophiaviva.de erhältlich.

4.1 Unterstützung Bindegewebe, Faszientraining

- Frequenzakkord Cortisol
- Frequenzakkord Milch- und Essigsäurebakterien !!!!
- Frequenzakkord Histamin und Estradiol bei Wassereinlagerungen
- Frequenzakkord Neuroinflammation 1 bei Cellulite und druckschmerzhaftem Bindegewebe mit Entzündungen
- Keime und Mineralien: Echter **Gärungs-Apfelessig**, 2 x 1 Teelöffel mit etwas Wasser trinken
abends vor dem Schlafen 1 EL in etwas Wasser im Waschbecken, den ganzen Körper damit abreiben, nicht abwaschen, antrocknen lassen und Schlafanzug drüber
echter Gärungsessig enthält unzählige Keime und Mineralien, die entsäuern.
(altes Hausrezept, v.a. auch für Kinder bei Fieber ...)
- Silizium
 - **kolloidales Silizium in Wasser** (50ppm), 2 x 20 Tr. und | oder
 - **kolloidales Silizium in Öl** (1.000 ppm), in die Haut einmassieren, v.a. „Falten, schlaffes Bindegewebe“
 - bei Cellulite und Narben, was auf Entzündungen im Bindegewebe hindeutet, besser **VivaMatrix Öl** (enthält Silizium, Germanium, Magnesium, Gold, Silber, Kupfer)
- Schwefel:
 - die Kolloide können im Verhältnis 5 Öl :1 **DMSO** einmassiert werden, gelangen so tiefer ins Gewebe und das DMSO bietet Schwefel
 - **MSM**, 1-2 Teelöffel am Tag in Wasser oder Saft (auch anti-entzündlich)

4.2 Faszientraining

- **Dehnen, dehnen, dehnen**, am besten mit Gymnastik mit | ohne Hilfsmittel
 - wenn mit Faszienrolle: bitte nicht schmerzhaft rollen, sondern an einer Stelle bis zum Schmerz einsinken lassen, warten, bis der Schmerz vergeht, wieder tiefer sinken ... dann Stelle wechseln
- **Seilspringen, Trampolin**
- **1-2 Stunden schnelles Gehen** mit viel Variation (hüpfen, rückwärts oder seitwärts gehen, breitbeinig und über kreuz usw.)

4.3 Unterstützung beim Abnehmen

- **Glukose Spray** (enthält Frequenzakkord Insulin), 3-4 x Tag in beide Nasenseiten und bei Heißhunger
- VivaBasis Mischung **VivaSweet**, 2 x 5-15 Tr.
- VivaBasis Stellaria media **Vogelmiere**, 2 x 5-10 Tr.

Stoffwechsel anheizen:

- VivaBasis **Grüner Tee**, 2 x 5-10 Tr.
- VivaBasis **Ingwer**, 2 x 5-10 Tr.
- roter Minilaser unter 5 Milliwatt (z.B. **Kreuz-Laser** von SophiaViva): 5-10 Sekunden morgens auf die Schilddrüse, maximal 30 Sekunden

4.4 Unterstützung Leber

- **klassischer Leberwickel**: Warmen Waschlappen mit 1-2 Tr. Rosmarin ätherisches Öl, Tuch drüber, nicht zu heiße Wärmeflasche, Decke, 20-30 Minuten ruhen
- **Bitterstoffe** im Essen
- **Kaffee-Einlauf**, in dieser Zeit auch täglich möglich, 2 Tassen Kaffee, Rest Wasser bis 1 Liter
- VivaBasis Mischungen **VivaHepa** 2 x 5-15 Tr.
- ev. auch **VivaZym** vor jedem Essen 5-10 Tr. zur besseren Verdauung

Verstärker:

- VivaBasis **Artischocke**, 2 x 5-10 Tr.
- bei starker Vergiftung, ev. **Frequenzakkord Glutathion**

4.5 Unterstützung Niere

- wer möchte, könnte noch **VivaWater** dazu nehmen
- **Brennnessel und Löwenzahn** kommen wieder frisch!
- natürlich gutes Wasser trinken, ich bin kein Freund von zu großen Mengen, 1,5-2Liter reichen im Normalfall

4.6 Ernährung

Ich möchte an dieser Stelle keinen Ernährungsvortrag halten, nur kurz beschreiben, woran ich mich halte: ausgewogen, aber mit ein paar Einschränkungen:

- **kaum Zucker und mäßig Kohlenhydrate** (keine schnell verbrennbaren, „leeren“ Kohlenhydrate, damit der Zuckerhaushalt nicht zu sehr schwankt)
- **vorsichtig mit tierischem Eiweiß** (Zucker und Eiweiß im Bindegewebe bildet crosslinks)
- **gute Fette**, bitte nicht auf Fett völlig verzichten, Cholesterin ist v.a. für die Nerven wichtig!
- **viele frische Salate, Gemüse, Früchte, die Jahreszeit ist ideal !**
- **Kaffee vermeide ich**, weil er mich eine Stunde später in einen Heißhunger versetzt, wenn der Cortisol-Spiegel im Körper wieder fällt.

5 Studien und Veröffentlichungen

5.1 neue Organe durch pluripotente Stammzellen und Bindegewebe

News

Researchers Grow Kidney, Intestine From Stem Cells

Oct. 8, 2015,

By Maggie Fox

Two teams of researchers have grown rudimentary organs from stem cells — a primitive kidney and the beginnings of an intestine.

Melissa Little, Minoru Takasato and their colleagues at the Murdoch Childrens Research Institute in Parkville, Australia created what they call kidney organoids from a type of **stem cell called an induced pluripotent stem cell**, or iPS cell.

They started with a different type of stem cell, taken from the colons of babies that had intestinal surgery and from mice. They cultured these cells with **macrophages**, a type of immune cell; and **fibroblasts**, the cells that make collagen and materials that hold tissues together.

They grew this mix on a tube-shaped scaffold made out of biodegradable material similar to that used in surgical sutures.

When they **added bacteria** found naturally in the gut, the **cells grew even better**, they said — producing infection-fighting tissue important for intestinal health.

When they implanted small stretches of this intestine-like tissue into dogs lacking the lining of the colon, it grew and healed, they report in the journal *Regenerative Medicine*.

5.2 Organe im Bindegewebe nachwachsen lassen

Science News

from research organizations

Scientists create functioning kidney tissue

Date:

February 9, 2018

Source:

University of Manchester

Summary:

Scientists have successfully produced human kidney tissue within a living organism which is able to produce urine, a first for medical science. The study signifies a significant milestone in the development of treatment for kidney disease.

5.3 Fibroblasten sind mesenchymale Stammzellen

[Haematologica](#). 2009 Feb; 94(2): 258–263.

Published online 2008 Dec 23. doi: [10.3324/haematol.13699](https://doi.org/10.3324/haematol.13699)

Mesenchymal stem cells: the fibroblasts' new clothes?

[Muzlifah A. Haniffa](#), et al

5.4 Strep wandeln Fibroblasten in Stammzellen

PLoS One. 2012; 7(12): e51866.

Published online 2012 Dec 26. doi: [10.1371/journal.pone.0051866](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051866)

Lactic Acid Bacteria Convert Human Fibroblasts to Multipotent Cells

Kunimasa Ohta, et al.

The human gastrointestinal tract is colonized by a vast community of symbionts and commensals. Lactic acid bacteria (LAB) form a group of related, low-GC-content, gram-positive bacteria that are considered to offer a number of probiotic benefits to general health. While the role of LAB in gastrointestinal microecology has been the subject of extensive study, little is known about how commensal prokaryotic organisms directly influence eukaryotic cells. Here, we demonstrate the generation of multipotential cells from adult human dermal fibroblast cells by incorporating LAB. LAB-incorporated cell clusters are similar to embryoid bodies derived from embryonic stem cells and can differentiate into endodermal, mesodermal, and ectodermal cells *in vivo* and *in vitro*. LAB-incorporated cell clusters express a set of genes associated with multipotency, and microarray analysis indicates a remarkable increase of NANOG, a multipotency marker, and a notable decrease in HOX gene expression in LAB-incorporated cells. During the cell culture, the LAB-incorporated cell clusters stop cell division and start to express early senescence markers without cell death. Thus, LAB-incorporated cell clusters have potentially wide-ranging implications for cell generation, reprogramming, and cell-based therapy.

*Der menschliche Magen-Darm-Trakt wird von einer riesigen Gemeinschaft von Symbionten und Kommensalen kolonisiert. Milchsäurebakterien (LAB) bilden eine Gruppe verwandter, grampositiver Bakterien mit niedrigem GC-Gehalt, denen eine Reihe von probiotischen Vorteilen für die allgemeine Gesundheit zugeschrieben werden. Obwohl die Rolle der LAB in der gastrointestinalen Mikroökologie Gegenstand umfangreicher Studien war, ist nur wenig darüber bekannt, wie kommensale prokaryotische Organismen direkt eukaryotische Zellen beeinflussen. Hier zeigen wir die Erzeugung von multipotenziellen Zellen aus adulten humanen dermalen Fibroblastenzellen der Haut durch den Einbau von LAB. LAB-integrierte Zellcluster ähneln embryoiden Körpern, die aus embryonalen Stammzellen gewonnen werden, und können sich *in vivo* und *in vitro* in endodermale, mesodermale und ektodermale Zellen differenzieren. LAB-integrierte Zellcluster exprimieren eine Reihe von Genen, die mit Multipotenz assoziiert sind, und die Microarray-Analyse zeigt eine bemerkenswerte Zunahme von NANOG, einem Multipotenzmarker, und eine bemerkenswerte Abnahme der HOX-Genexpression in LAB-integrierten Zellen. Während der Zellkultur stoppen die LAB-integrierten Zellcluster die Zellteilung und beginnen, frühe Seneszenzmarker ohne Zelltod zu exprimieren. Daher haben LAB-integrierte Zellcluster potenziell weitreichende Auswirkungen auf die Zellgenerierung, Reprogrammierung und zellbasierte Therapie.*

5.5 Milchsäurebakterien in gesundem Brustgewebe

Krebsprophylaxe

Microbial Ecology | Spotlight

The Microbiota of Breast Tissue and Its Association with Breast Cancer

Camilla Urbaniak, et al.

August 2016 Volume 82 Number 16

ALDEx2, which allows for the direct comparison of bacterial taxa between groups showed significantly higher compositional abundances of *Prevotella*, *Lactococcus*, *Streptococcus*, *Corynebacterium*, and *Micrococcus* in healthy patients and *Bacillus*, *Staphylococcus*, *Enterobacteriaceae* (unclassified), *Comamonadaceae* (unclassified), and *Bacteroidetes* (unclassified) in cancer patients ...

This protection might be attributed to the health-promoting properties of the various lactic acid bacteria (LAB) present in fermented products. *Lactococcus* and *Streptococcus*, two such bacteria that were higher in healthy women than in breast cancer patients, exhibit anticarcinogenic properties and may play a role in prevention.

Streptococcus thermophilus, on the other hand, protects better than any other LAB tested against DNA damage caused by reactive oxygen species by producing antioxidant metabolites that neutralize peroxide and superoxide radicals (47).

Orally administered *Lactobacillus* species have been shown to be protective in animal models of breast cancer (48). While total numbers did not differ between healthy and diseased patients, those with breast cancer may not have experienced the full anticarcinogenic benefits afforded by *Lactobacillus* due to the decrease in *Lactococcus* and *Streptococcus*, as LAB have been shown to act in synergy with each other (49)

5.6 Fibroblasten produzieren Cortisol

[J Invest Dermatol](#). Author manuscript; available in PMC 2007 May 1.

Published in final edited form as:

[J Invest Dermatol](#). 2006 May; 126(5): 1177–1178.

Cultured Human Dermal Fibroblasts do Produce Cortisol

[Andrzej Slominski](#),¹ [Blazej Zbytek](#),¹ [Andrzej Szczesniewski](#),² and [Jacobo Wortsman](#)³

These data document the capability of human dermal fibroblasts to produce cortisol molecules identified by rigorous analysis with liquid chromatography mass spectrometry². Moreover, and similar to normal ([Slominski et al., 2005b](#)) and malignant melanocytes ([Slominski et al., 1999](#)), fibroblasts also displayed a precursor substrate relationship in the accumulation of cortisol, for example, the addition of progesterone-stimulated production of the final corticosteroid cortisol, which was further enhanced by a phosphodiesterase inhibitor (IBMX). Nevertheless, in contrast to melanocytes ACTH and corticotropin-releasing hormone did not stimulate cortisol production in fibroblasts, related, perhaps, to defective coupling of MC-2R (if expressed) to intracellular signaling of the glucocorticoidogenic pathway in cultured fibroblasts. Thus, these studies extend the *ex vivo* finding of cortisol production by hair follicles ([Ito et al., 2005](#)), adding an important component of heterogeneity to the pleiotropic expression of hypothalamic-pituitary-adrenal mediators in the skin ([Slominski and Wortsman, 2000](#); [Slominski, 2005](#)). The role of these factors in the cutaneous response to stress remains to be fully characterized.

5.7 Vogelmiere, *Stellaria media* bei Übergewicht

5.7.1 Studie 1

Ayu. 2011 Oct-Dec; 32(4): 576–584.

Antiobesity effect of *Stellaria media* against drug induced obesity in Swiss albino mice

Vijay R. Chidrawar

The whole plant of *Stellaria media* (family: Caryophyllaceae) has been tested for its antiobesity activity by using progesterone-induced obesity model in female albino mice. The effect of *S. media* on food consumption pattern, change in body weight, thermogenesis, lipid metabolism, and histology of fat pad. were examined.

By this study, it can be concluded that, methanolic extract of *stellaria media* is beneficial in suppression of obesity induced by progesterone.

Die gesamte Pflanze von Stellaria media (Familie: Caryophyllaceae) wurde auf ihre Anti-Fettleibigkeits-Aktivität mit Hilfe eines Progesteron-induzierten Fettleibigkeits-Modells an weiblichen Albino-Mäusen getestet. Untersucht wurde die Wirkung von S. media auf das Nahrungsverzehrsmuster, die Veränderung des Körpergewichts, die Thermogenese, den Lipidstoffwechsel und die Histologie des Fettpolsters.

Aus dieser Studie kann geschlossen werden, dass ein methanolischer Extrakt aus Stellaria media bei der Unterdrückung der durch Progesteron induzierten Adipositas vorteilhaft ist.

5.7.2 Studie 2

BMC Complement Altern Med. 2012; 12: 145.

Quality assessment and anti-obesity activity of *Stellaria media* (Linn.) Vill

Neerja Rani,¹ Neeru Vasudeva, corresponding author¹ and Surendra Kumar Sharma¹

The anti-obesity effects of lyophilized juice (LJ) of *Stellaria media* in high-fat-diet fed mice may be partly mediated through delaying the intestinal absorption of dietary fat and carbohydrate by inhibiting digestive enzymes.

Die Anti-Adipositas-Wirkungen von lyophilisiertem Saft (LJ) von Stellaria media bei Mäusen, die mit fettreicher Nahrung gefüttert werden, können teilweise durch eine Verzögerung der intestinalen Absorption von Nahrungsfett und Kohlenhydraten durch Hemmung der Verdauungsenzyme vermittelt werden.

5.8 Studien zu Kräuter in VivaSweet

5.8.1 Kalmegh *Andrographis*

Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 846740.

Experimental and Clinical Pharmacology of *Andrographis paniculata* and Its Major Bioactive Phytoconstituent *Andrographolide*

Thanasekaran Jayakumar, et al.

In recent years, pharmaceutical chemists have synthesized numerous andrographolide derivatives, which exhibit essential pharmacological activities such as those that are anti-inflammatory, antibacterial, antitumor, antidiabetic, anti-HIV, antifeedant, and antiviral.

However, what is noteworthy about this paper is summarizing the effects of andrographolide against cardiovascular disease, platelet activation, infertility, and NF- κ B activation.

5.8.2 Tausendgüldenkraut

J Ethnopharmacol. 2017 Apr 18;202:172-183. doi: 10.1016/j.jep.2017.03.016. Epub 2017 Mar 16.

Centaurium erythraea methanol extract protects red blood cells from oxidative damage in streptozotocin-induced diabetic rats.

Đorđević M, et al.

The results of this study show that the Centaurium erythraea methanol extract protects RBCs in diabetic animals from oxidative damage. They provide additional support for the application of this traditionally used plant in diabetes management.

5.8.3 Ginseng

Korean Red Ginseng (Panax Ginseng) Improves Glucose and Insulin Regulation in Well-Controlled, Type 2 Diabetes: Results of a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Efficacy and Safety

[Vladimir Vuksan](#)

5.8.4 Rosmarin

Iran J Pharm Res. 2016 Autumn; 15(4): 875–883.

The Neuroprotective Effect of Rosemary (Rosmarinus officinalis L.) Hydro-alcoholic Extract on Cerebral Ischemic Tolerance in Experimental Stroke

Parisa Seyedemadi, et al.

It is well known that the aqueous and alcoholic extracts of the leaves of R. officinalis L. possess a variety of pharmacological properties, including anti-aging (14), hepatoprotective, anti-bacterial, anti-thrombotic, anti-ulceogenic, diuretic, anti-diabetic, antioxidant, anti-noceptive, anti-inflammatory, and anti-depressant activities (15). On the other hand, the bioactive components of REs exhibit potent antioxidant activities (16), reduce lipid peroxidation in heart and brain (cortex and hippocampus) (17), inhibit the production of reactive oxygen species, and suppress inflammatory response (18).

5.8.5 Bohnenkraut

First Published January 5, 2015

A Review of the Benefits of Satureja Species on Metabolic Syndrome and Their Possible Mechanisms of Action

Siavash Babajafari PhD, et al.

Satureja can delay gastric emptying time, which could result in a prolonged digestion process and reduced feelings of hunger, which, in turn, may contribute to better weight management. Furthermore, Satureja species can be effective in the treatment or prevention of metabolic syndrome symptoms, like glucose intolerance, atherogenic dyslipidemia,

increased blood pressure, and a prothrombotic state through different mechanisms of action suggested in the present discussion.

5.8.6 Vogelmiere siehe oben

5.8.7 Grüner Tee, siehe auch unten

Meta-Analysis

Am J Clin Nutr

. 2013 Aug;98(2):340-8.

doi: 10.3945/ajcn.112.052746.Epub 2013 Jun 26.

Effect of Green Tea on Glucose Control and Insulin Sensitivity: A Meta-Analysis of 17 Randomized Controlled Trials

[Kai Liu](#), et al.

This meta-analysis suggested that green tea had favorable effects, ie, decreased fasting glucose and Hb A1c concentrations. Subgroup analyses showed a significant reduction in fasting insulin concentrations in trials with high Jadad scores.

5.8.8 Bockshornklee

J Assoc Physicians India. 2001 Nov;49:1057-61.

Effect of Trigonella foenum-graecum (fenugreek) seeds on glycaemic control and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: a double blind placebo controlled study.

Gupta A1, Gupta R, Lal B.

Adjunct use of fenugreek seeds improves glycaemic control and decreases insulin resistance in mild type-2 diabetic patients. There is also a favourable effect on hypertriglyceridemia.

5.8.9 Portulak

[Int J Mol Sci](#). 2016 Aug; 17(8): 1201.

Anti-Diabetic Effect of Portulaca oleracea L. Polysaccharide and its Mechanism in Diabetic Rats

[Yu Bai](#),^{1,*} [Xueli Zang](#),² [Jinshu Ma](#),³ and [Guangyu Xu](#)

Diabetes, Triglyceride, blutdrucksenkend

[J Res Med Sci](#). 2015 Jan; 20(1): 47–53.

The effect of purslane seeds on glycemic status and lipid profiles of persons with type 2 diabetes: A randomized controlled cross-over clinical trial

[Ahmad Esmailzadeh](#), et al.

In summary, consumption of purslane seeds for 5 weeks in persons with type 2 diabetes might improve their anthropometric measures, serum triglyceride levels, and blood pressure. Further studies are required to determine the appropriate dosage for these patients.

Pankreasschutz

[BMC Complement Altern Med.](#) 2017; 17: 37.

Hypoglycemic and pancreatic protective effects of *Portulaca oleracea* extract in alloxan induced diabetic rats

[Basma K. Ramadan](#),¹ [Mona F. Schaalán](#),² and [Amina M. Tolba](#)³

P. oleracea extract is a general tissue protective and regenerative agent, as evidenced by increasing β -cell mass and therefore improved the glucose metabolism. Thus, stimulation of *Portulaca oleracea* signaling in β - cells may be a novel therapeutic strategy for diabetes prevention.

5.9 Ingwer und Fettverbrennung

Phytother Res

. 2018 Apr;32(4):577-585.

doi: 10.1002/ptr.5986. Epub 2017 Nov 29.

A Systematic Review of the Anti-Obesity and Weight Lowering Effect of Ginger (*Zingiber Officinale* Roscoe) and Its Mechanisms of Action

[Vahideh Ebrahimzadeh Attari](#) et al.

This review article provides some convincing evidence to support the efficacy of ginger in obesity management and demonstrates the importance of future clinical trials.

5.10 Grüner Tee und Cortisol-Resistenz

Theophylline: Reverse Cortisol Resistance

[https://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(12\)03564-6/fulltext](https://www.jacionline.org/article/S0091-6749(12)03564-6/fulltext)

Restoring HDAC2 activity to reverse corticosteroid resistance

Perhaps the most attractive target for reversing steroid resistance is HDAC2 because restoration of HDAC2 with a plasmid vector has been shown to restore steroid responsiveness in macrophages from patients with COPD who are normally steroid resistant.⁹ There are several potential drugs that can increase HDAC2 expression that has been reduced as a consequence of oxidative stress, suggesting that these therapies might reverse the steroid resistance associated with oxidative stress in patients with COPD, patients with severe asthma, and smokers with asthma (Fig 3). Selective activation of HDAC2 can be achieved with low therapeutic concentrations of theophylline, which restores HDAC2 activity in macrophages from patients with COPD back to normal and reverses corticosteroid resistance.⁹¹ In cigarette smoke-exposed mice, which have steroid-resistant inflammation, oral theophylline is also effective in reversing steroid resistance.⁷³ In patients with COPD, a low dose of oral theophylline combined with an ICS is more effective in reducing

*inflammation in sputum than either drug alone.*⁹² This action of theophylline is independent of PDE inhibition and appears to be mediated by direct inhibition of oxidant stress-activated PI3K δ .⁷³ Larger clinical trials with low-dose theophylline combined with oral corticosteroids and ICSs are now underway.

J Chromatogr A. 2006 Nov 17;1134(1-2):194-200. Epub 2006 Oct 16.

Characteristic of theophylline imprinted monolithic column and its application for determination of xanthine derivatives caffeine and theophylline in green tea.

Cortisol-Resistenz bei Asthma und COPD

J Allergy Clin Immunol. 2013 Mar;131(3):636-45. doi: 10.1016/j.jaci.2012.12.1564. Epub 2013 Jan 26.

Corticosteroid resistance in patients with asthma and chronic obstructive pulmonary disease.⁸

Barnes PJ1.

Strategies for managing steroid resistance include alternative anti-inflammatory drugs, but a novel approach is to reverse steroid resistance by increasing HDAC2 expression, which can be achieved with theophylline and phosphoinositide 3-kinase δ inhibitors.

5.11 Grüner Tee und Fettverbrennung

Randomized Controlled Trial

Obesity (Silver Spring)

. 2007 Jun;15(6):1473-83.

doi: 10.1038/oby.2007.176.

A Green Tea Extract High in Catechins Reduces Body Fat and Cardiovascular Risks in Humans

Tomonori Nagao¹, Tadashi Hase, Ichiro Tokimitsu

The continuous ingestion of a GTE high in catechins led to a reduction in body fat, SBP, and LDL cholesterol, suggesting that the ingestion of such an extract contributes to a decrease in obesity and cardiovascular disease risks.