

## 2. Mikronährstoffe

### Pflanzenstoffe für den Körper, keine Chemikalien!

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass ihr Körper, der sich in Jahrtausenden evolutionär entwickelt hat, allein natürliche Stoffe optimal verwerten kann. Chemikalien können zwar an der Oberfläche und kurzzeitig eine Wirkung entfalten, sie sind jedoch nicht zellverfügbar. Die Basisenergie all unserer Kraft, die ATP-Energie unserer Zellen, kann nur durch natürliche Stoffe angehoben werden.

Der Physiker Dr. Ulrich Warnke war Lehrbeauftragter an der Universität des Saarlandes für Biomedizin, Biophysik und Umweltmedizin. Er hat sich umfassend mit diesem Thema wissenschaftlich befasst:

[Dr. Ulrich Warnke](#) (1) zu Pflanzenstoffen: Es „können mit einem Pflanzenstoff tatsächlich gleichzeitig

- Entzündungen bekämpft,
- der Energieumsatz vergrößert,
- die Insulinausschüttung erhöht und
- die Stress-Resistenz gestärkt werden.

Die Wirkmechanismen sind vielfältig und bestehen eben nicht aus *einer* überschaubaren Reaktion, wie wir es von einem im Labor hergestellten [Pharmakon](#) kennen. Vielmehr bewegen sie sich auf bisher unüberschaubar netzartigen, auch genetischen Wegen.

- Heute wissen wir aufgrund entsprechender Untersuchungen zuverlässig, dass uns bestimmte Pflanzenstoffe helfen können, stressige Aufgaben zu bewältigen Und dass sie diverse Regenerationskanäle öffnen, um Heilungsprozesse effektiv einzuleiten und damit unser Leben zu verlängern.

Warum sich [Polyphenole](#) in den Pflanzen bilden, ist inzwischen gut geklärt. Ihrer Bildung liegt das Bestreben zugrunde, Stress abzuwehren und eine Regeneration einzuleiten.

- Pflanzen haben Stress? Selbstverständlich. Stressfaktoren wie UV-Strahlung, Kälte, Hitze, Trockenheit, Insektenfraß, Bakterien, Viren, Pilze ... . Es kann der Stress für sie größer werden als für bewegliche Organismen. Auf den Menschen bezogen werden die gleichen Stoffe schon seit 1958 als [Adaptogene](#) bezeichnet. ([Adaption](#)=Stressanpassung)

Der springende Punkt ist nun, dass Adaptogene (Überbegriff „[Hormetine](#)“) nicht nur Schutz- und Regenerationsaufgaben in der Pflanze erfüllen, sondern nach Aufnahme ebendieser Pflanze als Nahrung auch im tierischen und im menschlichen Organismus.

- Je schlimmer der Stress für die Pflanzen ist, *desto gesünder sind diese Pflanzen für Mensch und Tier*, weil sie im jeweiligen Konsumenten ebenfalls Abwehr- und Regenerationsstoffe generieren. Dieses System wurde über Jahrtausende optimiert und wird heute viel zu wenig berücksichtigt.
- Polyphenole aus Pflanzen sind Schlüsselregulatoren der Stressadaption, der Entzündungsbereitschaft, der Zellenergie und der Regeneration in uns, und zwar immer in die Richtung einer verbesserten Gesundheit."

#### Unser Kommentar:

Warnke postuliert, dass diese Polyphenole für den menschlichen Körper wichtiger sind als alles, was sonst noch am Markt angeboten wird, um die momentane Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu halten. Sie besetzen die Schlüsselpositionen bei der Krankheitsabwehr und im Regenerationsstoffwechsel.

- Pflanzenstoffe, gewaltfrei angebaut und schonend getrocknet, haben eine hohe Wirkung. Sie werden zwar, wie die synthetischen Präparate, als Nahrungsergänzung bezeichnet, tatsächlich aber sind sie Nahrung, echte Lebensmittel!
- Megastudien mit zehntausenden von Probanden zeigen die Unwirksamkeit von synthetischen Vitaminen, oder gar von Multivitaminpräparaten (am Übelsten sind die Zucker-Brausetabletten). Kein Wunder: der Körper lehnt diese Stoffe ab, auch wenn sie die gleiche chemische Formel wie der Naturstoff haben sollten
- Auch „naturidentisch“ ist ein Falschbegriff, denn niemals können Synthetics identisch mit der Natur sein.

Weiter Dr. Warnke:

„Die Stressantwort der Pflanzenstoffe besteht in der stark erhöhten Produktion von Abwehr- und Regenerationsstoffen, die ähnlich arbeiten wie Hormone. Sie sind im menschlichen Körper aktiv und vermitteln Gesundheit.

**Pflanzen leben, solange sie nicht gekocht werden. Die Zellen sterben erst in dem Augenblick, indem sie durch Magensäure oder Zersetzungs Bakterien zerstört werden. Es gelangt jedoch die Micro-RNA der Pflanzen bis in den Dünndarm und von dort ins Blut**

- Micro-RNA (miRNA) hat eine enorm wichtige Bedeutung, denn sie reguliert unsere etwa 25.000 menschlichen Gene (Anmerkung des Verfassers: Die Maus hat ca. 26.000 Gene).
- Micro-RNA gibt es in den Zellen aller Lebewesen; sie sind fast identisch (Menschen, Tiere, Pflanzen). Diejenigen der Pflanzen (wenn wir sie essen), kommunizieren mit unseren eigenen Zellen. Der fremde Organismus, hier der essende Mensch, wird sozusagen von der Micro-RNA der Pflanze „geimpft“: Wichtige Gesundheitsinformation geht von der Pflanze in den Menschen über. Es geschieht eine interzelluläre Kommunikation Pflanze-Mensch.
- Diese Micro-RNA übersteht den Säureangriff im Magen und die Bakterien-Attacken im Verdauungs-System und gelangt sogar über die [Blut-Hirn-Schranke](#).
- Warum sie die Angriffe überstehen? Sie sind getarnt in einem Transportpartikel, in einem [Mikrovesikel](#).
- Diese Micro-RNA-Transporter beladen sich besonders effektiv, wenn die Zelle stress verspürt.

**Wir installieren also sozusagen Softwareprogramme der Pflanzen auf unsere eigene Festplatte, damit unsere gesunden Körperfunktionen gewährleistet sind. So ist es von der Evolution gewollt.**

**Polyphenole aus Pflanzen kontrollieren die Schlüsselregulatoren**

- zur Stressanpassung (Adaption)
- zur Entzündungshemmung zur Zellenergie

**... und die komplette Regeneration im biologischen System."**

**Veränderungen der Pflanzen rauben diesen die wichtigen Wirkstoffe**

Dr. Warnke schreibt dazu: „Sobald wir mit unserer typisch menschlichen Hybris meinen, es besser zu wissen, und Wirkstoffe verändern oder neue Rezepte aufstellen, ist der Nachteil bereits programmiert. Ein Beispiel: Da die besonders gesunden Wirkstoffe oft scharf oder bitter schmecken, werden sie aus den Kulturpflanzen herausgezüchtet. Das ist nicht nur zu *unserem* Nachteil, sondern auch zum Nachteil der Pflanzen. Sie verlieren ihren natürlichen Schutz vor Fraßfeinden, Schadorganismen und Herbivoren (pflanzenfressende größere Tiere) und benötigen deshalb im Massenanbau zusätzliche Pestizidmengen.“

**Unser Kommentar zu den Ausführungen Dr. Warnkes:**

**Die industrielle Landwirtschaft mit Genmanipulation und enormem Gifteinsatz und die Industrie-Lebensmittel mit ihren wertlosen Inhaltsstoffen drehen die Evolution zurück. Dies bedeutet Leistungsschwäche in allen Bereichen, auch geistig-mental. Dies bedeutet zunehmende Zeugungsunfähigkeit und schleichendes Siechtum, wenn die Primärkraft des jungen Menschen beginnt sich aufzubrechen. Die gute Nachricht: Durch dieses Wissen sind wir in der Lage, effektiv gegenzusteuern!**



(1) Der Text ist eine inhaltliche Zusammenfassung aus: Warnke, U.: „Bionische Regeneration, Arcana 2017 (608 Seiten), S. 145 - 151. Wir empfehlen das Werk!

Wir empfehlen die Videos von Dr. Warnke zur Vertiefung. [Hier eine kleine Auswahl.](#)  
Wir empfehlen die Bücher von Dr. Warnke zum Lesen. [Hier geht es zum Verlag.](#)