

## 6. Trainingseinheit: „Der Einfluss unwissender Geisteshaltung auf das biologische System“

- auf die Hormonbildung,
- auf den Mineralhaushalt,
- auf Angriffe ‚Freier Radikaler‘

### Der Begriff ‚Unwissende Geisteshaltung‘

Unser Gehirn denkt zweipolig, bipolar. Das, was um uns und in uns geschieht, die Realität, wird immer durch diese (persönliche) Bewertungs-Brille gesehen. Diese sagt mir dann: „gut oder böse“, „links oder rechts“, „positiv oder negativ“ und hundert subjektive Beurteilungen mehr.

Dies ist wie eine zweidimensionale Linie: *links* beginnt die eine Qualität, *rechts* endet ihr Gegenteil, - *oder umgekehrt*.

Damit ich aber tatsächlich sehen kann was real um mich geschieht, ist es zwingend, dieser Ebene eine 3., eine höhere Dimension zuzufügen: ich gehe sozusagen „nach oben“.

- Von diesem erhöhten Punkt aus kann ich sehen, was der Buddha gemeint hat, wenn er sagte: „Von jeder Wahrheit ist ihr Gegenteil auch wahr“.

Von dieser 3. Dimension aus sehe ich, dass es bei der Beurteilung einer Situation immer ausschließlich darauf ankommt, welcher Standpunkt, welche Sichtweise eingenommen wird, und woraus diese Beurteilung gespeist wird: Ihre Begründung ergibt sich ausschließlich *aus meinem persönlichen Erleben seit der Zeugung*. Mein Wirklichkeitsverständnis formt sich aus meinem Erlebensspeicher heraus.

- Durch meine Fähigkeit in eine höhere Ebene der Beurteilung einzutauchen, bekommen die sich vor mir abspielenden scheinbaren Gegensätze eine grundsätzlich neue Bedeutung und verlieren ihren alten Absolutheits-Charakter.

Was ich vordem als negativ oder positiv klassifiziert habe, zeigt sich, – real betrachtet –, als Ausdruck einer *unwissenden Geisteshaltung*.

- Aus meiner Unwissenheit heraus habe ich eine Sache als negativ qualifiziert.
- Aus meiner Unwissenheit heraus habe ich eine Sache als positiv qualifiziert.

**Bewusstsein, - also tatsächliches Erkennen und Verstehen -, hat als Qualität tatsächliches Wissen.**

**Aus einer unwissenden Geisteshaltung wird eine wissende Geisteshaltung. Diese verändert meine Realität im Außen (Lebensbedingungen) und im Innen (Körper), hin zu einem selbstbestimmten, freudigen, erfolgreichen Leben, der auch materiell keinen Mangel kennt.**

### **Der Einfluss unwissender Geisteshaltung auf den Hormonhaushalt**

Hier die Hormone, welche unsere negativen psychischen Zustände in die Funktionen des Körpergeschehens übersetzen. Sie haben durch unseren negativen Geist-Zustand die Balance verloren:

#### **DHEA** (Dehydroepiandrosteron)

*Es ist mengenmäßig das häufigste Steroidhormon im Körper. Bei ausgeglichener Geisteshaltung ist es ein Segen:*

- *Es fördert den Muskelaufbau und greift in den Fettstoffwechsel ein, indem die LDL-Cholesterin-Konzentration gesenkt, die HDL-Cholesterin-Werte aber erhöht werden.*
- *Es wirkt DHEA Entzündungen entgegen, im Gegensatz zu Cortisol ist es für das Immunsystem aktivierend.*
- *Es wirkt auf den Menschen motivierend, hat anti-depressive Eigenschaften und steigert die Wahrnehmungsfähigkeit.*

*Wenn jedoch die Hormone CRH und ACTH bei psychischer Belastung hochfahren, erschöpft sich DHEA. Die Folgen sind fatal, weil Cortisol ungebremst hochfährt (Cortisol ist der Antagonist von DHEA).*

#### **CRH** (Corticotrophin-Releasing-Hormon)

*Es wird in mehreren Hirnregionen gebildet. Die Menge, die im Hypothalamus ausgeschüttet wird, gelangt in die Hypophyse und stimuliert dort die Ausschüttung von ACTH. Dies gelangt zur Nebennierenrinde und setzt dort Cortisol frei.*

#### **ACTH** (Adrenocorticotropin)

*Es ist ein Hormon, das die Synthese von Nebennierenrindenhormonen stimuliert, ein Folgeprodukt von CRH und ein Vorprodukt von Cortisol.*

#### **Cortisol**

- *ist das Schlüsselhormon für unsere Körperfunktionen.*
- *Sport baut Cortisol ab!*

**Ein über lange Zeit hoher Cortisolspiegel (1) schädigt zu allem anderen Teile des Gehirns, insbesondere den dem Lernen zugeordneten Hippokampus. Aber auch die Nervenzellen degenerieren.**

**Hier weitere entscheidende Cortisol-Überproduktionsfolgen:**

- Immunsystem-Schwäche
- dauernde Infektionen
- Potenzstörungen
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Verdauungsstörungen
- Nahrungsmittelintoleranz
- Störungen des Darms
- Pilzbefall im ganzen Körper

Nimmt nun die Überproduktion von Cortisol kein Ende, dann geschieht ein Umschlageffekt des Körpers: Es wird plötzlich so wenig Cortisol ausgeschüttet, sodass eine Unterversorgung entsteht. Dabei werden die DHEA-Hormone mit nach unten gezogen (womit auch die Sexualität gegen null geht). Eine finale dramatische Stufe ist eingeläutet:

- Das [Chronic-Fatigue-Syndrom](#) (CFS) ist da, die extreme Müdigkeit.
- Entzündungen überall im Körper werden chronisch und zerstören Gewebe und Organe.
- Muskel- und Gelenkschmerzen werden übermächtig (Fibromyalgie).
- Autoimmunerkrankungen kommen auf den Weg (Es gibt inzwischen über 50 davon und immer mehr werden „entdeckt“).
- Das Selbstwertgefühl schwindet, diffuse Angst wird lebensbeherrschend

Fazit: Der Mensch wird am Ende zum psychischen und körperlichen Wrack. Hohe chemische Medikamentengaben, die nichts mit den echten Verursachungen zu tun haben (z.B. Antidepressiva), machen den Menschen vollends hilflos. Er bekommt einen oder mehrere Krankheitsnamen genannt, die Medikamentenfalle schnappt zu und der Weg der Hoffnungslosigkeit hat (meist irreversibel) begonnen.

(1) Zum Thema Cortisol siehe auch:

4. Trainingseinheit: „Strategien dem Stress (übermäßige Erregung) zu entgehen“

**Siehe die Vertiefungstexte:**

„Was eine Entzündung ist“

„Autoimmunerkrankungen - die irrtümliche Zerstörung des eigenen Körpers“

4. Säule: „Das Abschalten der Immunabwehr durch Cortisol“

### **Dauernder Pessimismus hebt den Cortisolspiegel**

Dr. Warnke schreibt dazu:

Bei pessimistischen Menschen „ist deren Präfrontalhirn aktiver als das linke. Sie verdrängen positive Erlebnisse aus ihrem Bewusstsein und/oder bewerten vergangene Erfahrungen sehr negativ. Furcht, Sorgen oder Bedrohungen nehmen dann unbewusst und/oder bewusst überhand. Die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin und von Wachstumsfaktoren wie BDNF bleibt aus.

Die Folgen sind verminderte neue Verbindungen zwischen Neuronen und langfristig auch ein Absterben von Neuronen. Das Volumen einzelner Gehirnregionen nimmt besonders bei Depressionen ab. Betroffen sind vor allem der präfrontale Cortex und der Hippocampus, der um 10 bis 20% an Volumen verlieren kann.“

**Und jetzt kommt das dramatische Fazit für die Leistungsfähigkeit des Körpers: „Die eben erwähnten Belastungen verbrauchen sehr viel Energie, die dem restlichen Organismus dann nicht zur Verfügung steht.“**

(Quelle: Warnke, U.: „Bionische Regeneration, Arcana 2017 S 508)

**Siehe den Vertiefungstext:**

„Gedanken verändern die neuronalen Netzwerke“

### **Dopamin,**

Das Motivation-Hormon Dopamin aus der Zirbeldrüse baut sich zusammen, *wenn in einer Mahlzeit Eiweiß mit Kohlenhydraten kombiniert wird, beispielsweise Fisch mit Naturreis. Das passiert nicht, wenn nur Kohlehydrate (Brot, Nudeln, Süßes) oder nur Eiweiß (Fisch, Geflügel, Fleisch, Soja) gegessen werden.*

- *Zu allem anderen fördert Dopamin die Wahrnehmungsfähigkeit.*
- *Aus Noradrenalin wird Adrenalin: Meine Energie wird freigesetzt.*
- *Überproduktion von Dopamin und Noradrenalin führen in Ekstase und in Trance. (Kokain und Marihuana stauen Dopamin und Noradrenalin auf).*
- *Dopamin hemmt Prolaktin, welches Depressionen fördert. Deshalb hemmt Dopamin trübe Stimmungen und fördert Freude und die Lust am Leben.*

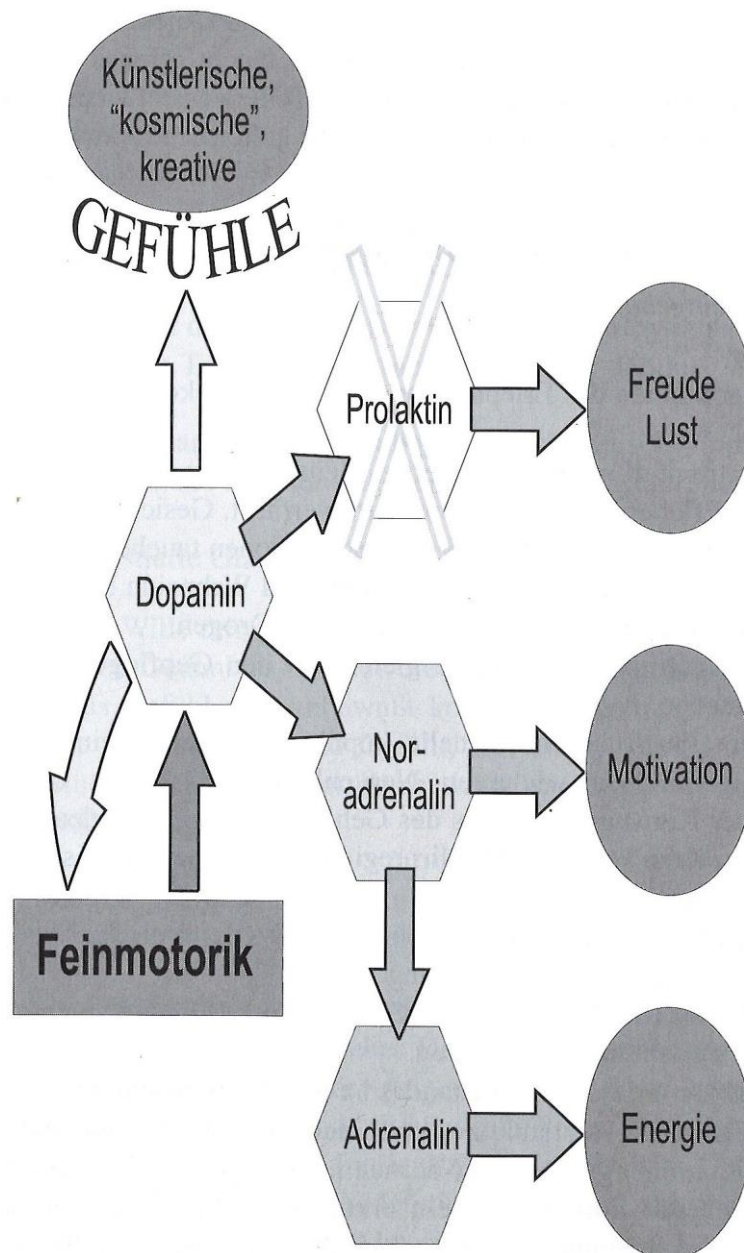
**Meine Bewegungen werden zwar vom Willen gesteuert, die Feinabstimmung aber jeglicher Bewegung setzt das Gehirnhormon Dopamin in Gang.**

Menschen mit roboterartiger Bewegung haben Dopaminmangel (final sichtbar im Parkinson-Syndrom).

- Die Droge Dopamin macht uns motiviert, freudig, glücklich. Sie macht uns wach, sensibel, optimistisch ([Siehe: Julia Engelmann](#))
- Weitere Dopamin-Steigerung macht uns kreativ und schöpferisch.
- Aus Dopamin wird [Noradrenalin](#): Die Motivationen steigen, Lustgefühle werden wach und Bewusstsein wird geschärft.

Bild 33

## Feinmotorik und Gefühle



© Dr. rer. nat. U. Warnke)

Bild 12: Warnke, Ulrich: „Die geheime Macht der Psyche“, Popular Academic 2001 S. 255

# Die fatalen Wirkungen eines dauerhaft zu hohen Stress-Cortisol-Spiegels:

## 1. Calciummangel durch Stress

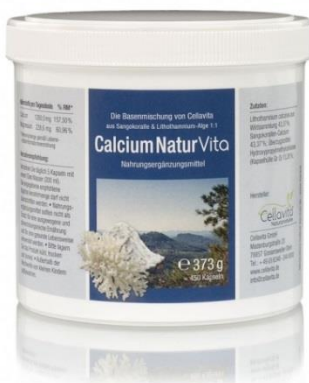
*Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, wegen zu starker psychischer Belastung übermäßig ausgeschüttet, setzen Fette frei, die Calcium an sich binden; die Verfügbarkeit des Körpers über sein Calcium sinkt, was dramatischste Folgen hat: Der PH-Wert des Herzens und des Blutes darf nicht sinken, sonst verstirbt der Mensch in kurzer Zeit.*

Bei Calciummangel im Bindegewebe und im Blut wird das Calcium aus den Organen gezogen, besonders aus den Nieren, - und aus den Knochen und Gelenken. Es entsteht, rein psychisch bedingt, eine Übersäuerung des biologischen Systems.

Gestresste Menschen sind stark übersäuert, auch wenn sie genauestens auf ihre Nahrung achten und Idealgewicht haben. *Der Körper produziert in großen Mengen*

- *Salzsäure (durch Dauererregung/Stressgeschehen)*

Diese kann oft kaum mit Nahrungsergänzungen ausgeglichen werden, jedoch sehr effektiv [mit natürlichem Calcium](#) (Sangokoralle oder Lithothamnium-Alge). Eine Änderung der Lebensumstände ist dringend als Abhilfe geboten.



Eine ideale, natürliche Mischung, ohne jeden Zusatz- oder Hilfsstoff: [Calcium Natur Vita](#)

## 2. [Azidose](#), - die Übersäuerung des Bindegewebes - durch Stress

**Sie betrifft fast ausnahmslos alle Menschen unseres Kulturkreises, auch die jungen und die sportlichen.**

**Hier wird die Basis gelegt zu *sämtlichen degenerativen Erkrankungen, die als Entzündung-Erkrankungen inzwischen zu Volkskrankheiten geworden sind.***

- In jedem Körper, der keinen inneren PH-Wert von mindestens 7,0 hat, verändern sich die biochemischen Prozesse hin zu Leistungsabfall und final zu Krankheitsgeschehen.

-

**Macht bitte umgehend den PH-Wert-Test mit einem Urin-Teststreifen!**



Im Test aller PH-Wert-Streifen, hier [unser Testsieger](#). Er muss sich zwingend (zumindest 1 x am Tag, am besten frühmorgens nach dem Aufstehen, blau färben).

### Übersäuerung durch Flachatmung

Durch vermehrte Cortisol-Ausschüttung wird die Atmung flach: der Sauerstoffgehalt des Bindegewebe, des Blutes und der Zellen vermindert sich. Dadurch entsteht eine weitere Übersäuerung.

Wenn nun zur negativen Geisteshaltung und zur falschen Nahrung auch noch ein Mangel an Sauerstoff kommt, sind die Konsequenzen dramatisch, weil die Zellenergie des kompletten biologischen Systems sinkt und am Ende dann die Zellen von Sauerstoffatmung auf Blutzuckeratmung umschalten.

### Siehe die Vertiefungstexte

in Trainingseinheit 8: „Meditation ist Atem“ und

in der 3. Säule „Zellenergie – Sauerstoff“: „Die Bedeutung des Sauerstoffs für die Zellen – Prof. Dr. med. Otto H. Warburg“

### 3. Kalium-Mangel durch Stress

**Bei jungen, sportlichen Menschen, die sich nicht in Stressgeschehen begeben, trifft dieser Kalium-Mangel in der Regel nicht zu. Trotzdem, um die Zusammenhänge von Psyche und Körper zu verstehen, ist dieses Wissen wertvoll.**

*Es kann durch Stress ein [Kalium-Mangel](#) entstehen, der sich dann (nach vielen Hormon- Fehlschaltungen) in einer innerzellularen [Alkalose](#), mündet.*

*Die Zusammenhänge:*

- *Zuerst kommt es zum Verlust von Kalium, welches im Innern der Zelle von entscheidender Wichtigkeit ist: Die [Kalium-Natrium-Pumpe](#) der Zelle beginnt langsamer zu arbeiten ([Hypokalämie](#)).*
- *Es gibt eine [Azidose](#) innerhalb der Zelle (welche die Zellmembranen dann schädigt) und gleichzeitig eine Alkalose außerhalb der Zelle. Das Bindegewebe wird zu basisch (PH über 7,44),*

Dadurch kommt es primär zu Störungen der Nervenleitungen und der Muskulatur.

- *Potenziert wird dieser fatale Kreislauf durch [Magnesiummangel](#) (dieser führt direkt zu Kalium-Mangel).*
- *Kalium-Mangel ist ein Problem unserer industriellen Nahrungs-Erzeugung.*
- *Ein Zuführen von natürlichem (!) Magnesium, am besten aus Bischofit-Vorkommen („[transdermal](#)“) ist für Hochleistungs-Menschen von essentieller Wichtigkeit.*



**[Natürliches Magnesium](#) aus [Bischofit-Vorkommen](#) [ohne Zusätze oder Hilfsstoffe](#) wie Rieselhilfen usw.**

### **Der Einfluss unwissender Geisteshaltung auf die ‚Freien Radikalen‘.**

*Bei der Energiebildung mit Hilfe von Sauerstoff innerhalb einer Zelle entstehen immer und zwangsläufig sehr reaktionsfreudige und potentiell zellschädigende [Sauerstoffradikale](#), welche einen Reaktionspartner im Organismus suchen. Sind sie im Übermaß vorhanden und werden nicht neutralisiert, beschädigen sie Zellen und reißen Teile davon heraus. Deswegen müssen Sauerstoffradikale vermindert und in ihrer Reaktionsfreudigkeit neutralisiert werden. Dafür sind [Antioxidantien](#) verantwortlich, vor allem Schwefelverbindungen wie [Glutathion](#).*

*Aber auch die anderen zahlreichen in der Natur vorkommenden Pflanzenextrakte ([Polyphenole](#)) spielen hier eine ganz zentrale Rolle, wenn es um die Regeneration und Stabilisierung der Zellen mit ihren Funktionen geht.*

*Diese Freien Radikalen entstehen besonders bei Menschen*

- *mit chronischer psychischer Belastung.*
- *mit bereits eingesetzten psychisch bedingten Funktionsstörungen (Burnout/chronische Müdigkeit/Depressionen usw.)*
- *durch falsche Ernährung*
- *die mit Umwelt-Giftstoffen in Berührung kommen (Zigarettenrauch, schlechte Kosmetika, Sprays, schlechte Haarfärbemittel, Kleber, Lacke, Abgase usw.)*



*Belastende Außen-Schadstoffe machen einem biologischen System dann weniger bis so gut wie nichts aus, wenn die Psyche des Menschen voll intakt ist. Ein gesunder Körper hat starke Gegenstrategien! Eine belastete Psyche ist jedoch immer ein Tor für Schadstoffe, um den Körper negativ zu beeinflussen.*

**Die Freien Radikale entstehen auch in großen Mengen beim extremen Leistungssportler, - es ist bei ihm *nicht* die Psyche, sondern die hohe Belastung des Körpers! Hier kann der Status der Freien Radikale gleich hoch sein wie bei einem Kettenraucher.**

Die gute Nachricht: *Regelmäßiger Sport schützt vor zu vielen freien Radikalen – und verhindert so vorzeitiges Altern und die Entstehung von Krankheiten. Gefahr droht allerdings, wenn die oxidative Belastung des Körpers zu hoch wird.* Leistungssportler müssen deshalb die Problematik erkennen und Abhilfe schaffen . (Siehe Dr. Loges: [„Oxidative Belastung im Ausdauersport“](#))

*Von oxidativem Stress spricht man immer dann, wenn sich freie Radikale ungehindert im Organismus entfalten können. Das kann zum einen daran liegen, dass zu viele Radikale produziert werden oder daran, dass die Abwehrkraft des Organismus geschwächt ist. Die industrielle Lebensweise mit ihrer industriell gefertigten Nahrung und ihren Zuckerdrinks ist mit erheblich gesteigerter Radikalenbildung verbunden!*

**Zur Erhaltung von Gesundheit und Hochleistung sind Schwefelverbindungen essentiell, denn sie fungieren als Zellentgifter.**

**Die große Wissenschaftlerin Dr. Budwig hatte enorme Erfolge mit ihrer Öl-Eiweiß-Kost, von der Auftragswissenschaft und dem medizinischen Establishment belächelt.**

**Siehe die Vertiefungstexte:**

„Dr. Johanna Budwig“

„Die Budwig-Diät“

**MSM - Organischer Schwefel ist als Zellentgifter weit bekannt.**

MSM ist Ausgangssubstanz für die Bildung schwefelhaltiger Aminosäuren, die für die Synthese von Glutathion benötigt wird, dem stärksten körpereigenen Antioxidans und somit dem wichtigsten Schutz vor freien Radikalen, die die Zellen bis auf die Ebene der DNA schädigen können.

Gleichzeitig hält Schwefel die Zellwände porös, porös, d.h. er verbessert die Durchlässigkeit und Flexibilität der Zellmembran, was die Nährstoffaufnahme und den Abtransport von Säuren, den Stoffwechselprodukten des Zellstoffwechsels, optimiert. Was wir wissen sollten: MSM ist eine der wenigen Substanzen, die, synthetisch hergestellt, vom Körper sehr gut aufgenommen werden. Auf dem Markt gibt es kein pflanzliches MSM, es wäre so aufwendig herzustellen, dass es nicht bezahlbar wäre. Jede Werbung mit einem Natur-MSM ist irreführend und unlauter.

Das Produkt heißt „organischer Schwefel, weil es vom Biosystem aufgenommen wird, im Gegensatz zu jenem anorganischen Schwefel, der für das System schädlich ist.

[Video zu: 'Organischer Schwefel'](#)

[Info-Kurztext plus Einnahme-Empfehlung](#)

[Zum Shop](#)

### Weitere Informationen zu organischem Schwefel

#### **Antioxidantien und Nervennahrung**

- **Vitamin C** in Zitrusfrüchten, in der Acerolakirsche, in Kohl, Paprika, Brokkoli, Spinat, Tomaten, Grünkohl, Melone, Kiwi, Papaya, Erdbeeren usw. usw.
- **Vitamin E** in pflanzlichen Ölen, Nüssen, grünem Blattgemüse, in Weizenkeimöl, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenöl, Haselnüsse, Erdnüsse, Spinat, Brokkoli, Kiwi und Mango
- **Beta- Carotin** in Leber, Eigelb, Milch, Butter, Spinat, Karotten, Kürbis, Brokkoli, Süßkartoffeln, Tomaten, Melonen und Pfirsichen
- **Coenzym Q10** in fettem Fisch, Innereien wie Leber, Spinat, Brokkoli, Erdnüsse, Weizenkeime und Vollkornprodukte
- **Selen** in Paranüsse, Weizenkeime, Melasse, Sonnenblumenkerne, Vollkornbrot und Milchprodukten

#### **Top-Quellen:**

- Kaffee
- Traubenkerne (OPC)
- Tee
- Bananen
- Trockenbohnen
- Mais
- Rotwein
- Bier
- Äpfel
- Tomaten
- Kartoffeln
- Bohnen
- Heidelbeeren
- Cranberrys
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Kirschen
- Pflaumen
- Nüsse

- *Knoblauch*
- *Goji-Beeren*
- *Paprika*
- *Chili*
- *Karotten*
- *Papaya*
- *Orangen*
- *Spirulina*
- *Weizenkeime*
- *Bierhefe*
- *Kakao*

**Quellen:**

Warnke, U: „[Die geheime Macht der Psyche](#)“, Popular Academic, 3. Auflage 2001; *Kursivschrift* = Zitat aus dem Werk.

Warnke, U.: „[Bionische Regeneration](#)“ Arcana 2017

Walter Häge: „[Selbstheilung durch mentale Steuerung](#)“, Sudden Inspiration Verlag 2017

Wir danken Herrn [Dr. Ulrich Warnke \(und seinem Verlag\)](#) für die Überlassung seiner Inhalte und empfehlen seine Bücher.