

# STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

## Schmerzen in Händen und Armen

Lucia N. Schmidt

## Brief an BR Berset

Ansatz zu einem innovativen  
Gesundheitswesen

## WIR SCHAFFEN UNS SELBER AB

Demografie in China und  
Europa ähnlich

## Modernes Pilates

## Minister für Einsamkeit

## HILFE

Wo ist das nächste WC?

Yvonne Keller

## Dr. med. Egor Egorov

„Zell-Training – Mit Hypoxie entspannt  
Mehr Energie gewinnen“

Français 54-57  
Italiano 58-61





# Mental Physio Training

und wie es auf einzigartige Weise die

## Myokin-Produktion beeinflusst

In der Gesundheits- und Fitness-Industrie, speziell auch im Krafttraining, sind sie mittlerweile vielen bekannt, die Myokine (Botenstoffe), die durch körperliche Aktivität vermehrt produziert werden. Wir wissen heute, dass Myokine dazu beitragen, unser Leben zu sichern, und dass sie wichtig für unsere Gesundheit sind. Was aber die meisten nicht wissen: Myokine sind in der Lage, unter ganz bestimmten Bedingungen positiv auf unseren Lebensstil zu wirken, also die Art und Weise, wie wir leben. Denn sie haben auch einen Einfluss auf unser Bewusstsein. Damit werde ich mich in diesem Bericht näher befassen. Mein Name ist Jürgen Woldt, und in meiner doIt Akademie widme ich mich nun seit 40 Jahren intensiv der Gesundheitsforschung und Gesundheitslehre.



Darstellung eines Rondells des Mental Physio Trainings im Raum einer Sportanlage

### Myokine – Botschafter für Leib und Seele

Zunächst sei der Bereich besprochen, der den meisten bekannt ist: Die Myokinproduktion. Die Myokinproduktion geht stets einher mit Bewegung. Insofern ist auch grundsätzlich jedes Bewegungstraining ein Nährboden für unsere Gesundheit, da die durch Bewegung produzierten Myokine unserer Gesundheit und somit unserem Leben dienen.

Myokine nehmen dabei teil an Stoffwechselprozessen und versorgen unsere Organe mit dafür notwendigen Informationen. Doch unter bestimmten Voraussetzungen können sie ebenso unserem Gehirn dienen sowie unser Körperfeld beeinflussen, welches uns dabei unterstützt, ein gutes Leben zu kreieren.

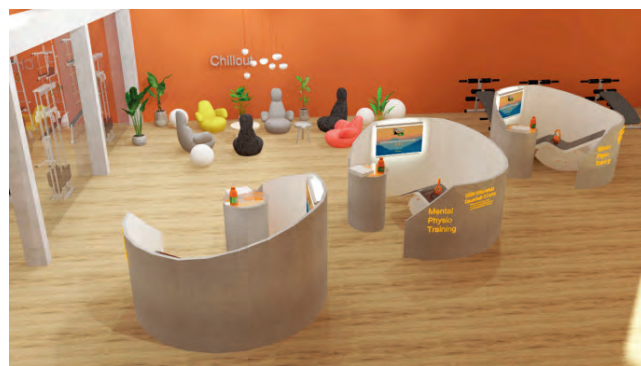
### Myokinproduktion im Mental Physio Training

Ein ganz aussergewöhnliches und einzigartiges Bewegungskonzept, bei dessen Einsatz die Myokinproduktion beson-

ders ertragreich verläuft, ist das von mir entwickelte sogenannte Mental Physio Training. Dieses Training ermöglicht im Gegensatz zu anderen klassischen Trainingsansätzen zusätzlich eine besondere Qualität und Quantität der Myokinausschüttung. Neben besseren Erträgen für den Stoffwechsel und die Eiweissynthese sowie einer Verbesserung der Organ-Funktionen optimiert das Mental Physio Training auch die Bewegungsprozesse selbst.

### Die grosse selbstbestimmte Kraft

Doch das ist noch nicht alles, denn auch Bewusstseinsprozesse und die Verbindung zum eigenen Selbst werden positiv beeinflusst. Dies bedeutet in Folge mehr Selbstbewusstsein, Selbstbestimmtheit, selbstaktivierte Aktivität, Selbstermächtigung, Selbstwirksamkeit und mehr selbstregulierende Kraft für den das Mental Physio Training nutzenden Menschen. Das Bewegungsbewusstsein und die menschliche Bewegungslust vereinen sich zu einer grossen selbstbestimmten Kraft – in den Ausgaben Nr. 15, 16 und 17 der StarkVital habe ich zahlreiche Eigenschaften und Effekte des Mental Physio Trainings im Detail beschrieben. Ein Blick in diese Ausgaben sei interessierten Menschen wärmstens empfohlen. Einen ersten kleinen Einblick, in welcher Raumumgebung und mit welchem Equipment das Mental Physio Training realisiert werden kann, gibt die nachfolgende Abbildung sowie auch die links dargestellte Abbildung der Trainings-Rondelle.



Darstellung mehrerer Rondelle des Mental Physio Trainings im Raum einer Sportanlage

### Die quantenphysikalische Kompetenz der Myokine

Die gemeinhin bekannten Aspekte der Myokine beschreiben sie nur in ihrer Eigenschaft als biochemische Substanz. Doch wie schon oben kurz angedeutet, können Myokine mehr. Sie verfügen auf ganz besondere Weise über eine quantenphysikalische Kompetenz. Dabei werden Informationen der Myokine über unser Muskel-Bindegewebe, das als Halbleiter fungiert, mit mehr als Lichtgeschwindigkeit transportiert, also ohne die Beschränkung durch das Denken und das Nervensystem<sup>1</sup>.

### Die Natur als kraftvoller Partner

Um diese komplexen Erträge zu erzielen, geht es beim Mental Physio Training nicht alleine nur um technische beziehungsweise physische Bewegung. Die Besonderheit des



**Jürgen Woldt**

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe

[www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)

Mental Physio Trainings liegt in der Verbindung bestimmter Bewegungen mit spezifischen Wahrnehmungsaspekten, allen voran die Natur – dargestellt über Bildschirme innerhalb eines Trainings-Rondells –, aber auch zum Beispiel Melodien, Düfte, Metaphern, Farben und Frequenzen. Diese sensorischen Unterstützer helfen dabei, die Muskulatur in die Lage zu versetzen, Myokine in genau der Menge und Qualität zu liefern, die diese grossen Erträge ermöglichen.

## Mental Physio Training: Türöffner zum Selbst

Wie könnte man nun das Mental Physio Training noch genauer beschreiben oder definieren? Eine Definition dieses Trainings könnte in etwa lauten:

Mental Physio Training ist ein Bewegungskonzept, bei welchem eine grosse Menge an Myokinen von hoher Qualität transportiert wird, die neben verbesserten physischen Trainingserträgen dem Trainierenden auch das Tor öffnet ...

- ... zum eigenen Selbst (Bewusstsein)
- ... zur eigenen Lebensblüte (Erfüllung)
- ... zum besseren Lernen und Erinnern (Klarheit/Fokus)
- ... zu besseren Entscheidungen (Selbstwirksamkeit/Selbstbewusstsein)
- ... zur Bedürfnislandschaft, mit der er/sie ursprünglich geboren wurde, um diese zu pflegen und zu erleben (Authentizität/Homöostase/Zufriedenheit).



## Nachweislich zu besserem Leben

Das einzigartige Mental Physio Training ist das Ergebnis aus 40 Jahren intensiver Forschung in meiner doit bewegungsstudios GmbH (Sport- und Präventionsanlage) und meiner angegliederten doit Akademie, in der ich forsche und lehre. In all diesen Jahren konnte ich faszinierende Studienergebnisse zusammen-

tragen und vor allem zahlreiche Menschen zu einem erfüllteren, selbstbestimmteren und glücklicheren Leben begleiten.

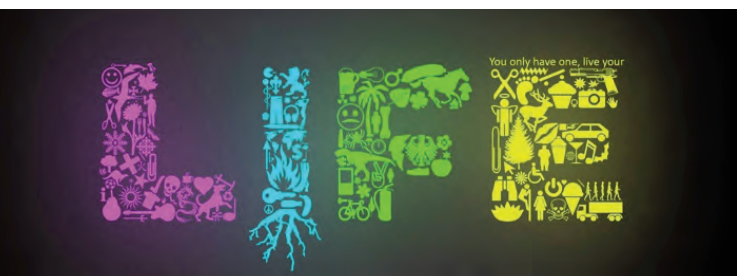
### Weiterführende Quellen:

*Woldt, Jürgen & Suchy Renate (2019). Bewegung „auf Rezept“ im Krankenhaus. In: Jürgen Stierle, Helmut Siller, Manfred Fiedler & Sonja Ortner (Hrsg), Handbuch Strategisches Krankenhausmanagement. pp761–783. Wiesbaden: Springer, Gabler.*

*Woldt, Jürgen & Suchy, Renate (2001). Bewegung mit den 5 Elementen. Mit einfachen Übungen Leib und Seele in Einklang bringen. Darmstadt: Schirner Verlag.*

*Regelmässige Veröffentlichungen in vielen Magazinen im Sport- und Gesundheitssektor, hier insbesondere im Magazin StarkVital60+.*

*Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60. Top Ten Media AG Schweiz (Hrsg), verantwortlicher Chefredakteur und Herausgeber: Jean Pierre Schupp. Hier insbesondere die Ausgaben Nr. 15, 16 und 17.*



Interesse, das Mental Physio Training im eigenen Betrieb zu nutzen? Schauen Sie sich meine Präsentation an fünf Impulse zur Kundengewinnung und Kundenerhalt an: <https://doit-akademie-produkte.de/digitalisierung-vertrieb-ifd/Kontakt>:

Gesundheitsforscher Jürgen Woldt, seit über 40 Jahren in Forschung und Lehre im Gesundheitssektor in seiner doit Akademie in Herne.

doit Akademie (Forschungs- und Bildungszentrum), Westring 303, 44629 Herne [info@doit-akademie.de](mailto:info@doit-akademie.de) und [www.doit-akademie.de](http://www.doit-akademie.de)

Erhöhe dein Energielevel

### Dauerhaft.Stark.Du

- verbesserte Ergebnisse durch das Training
- Von Top-Sportlern angewendet
- Von Krankenkassen zertifiziert

Entdecke die Quelle deiner Kraft und die Quelle deines Wachstums mit BodySense®

### Vorteile für dein Training

- verbesserte Ergebnisse durch das Training
- der Aufbau der biologischen Substanz in unserem Körper, die für unsere Bewegungsempfinden zuständig ist
- Verringerung der Trainingsverluste bei Pausen durch Krankheit oder Business
- Reduzierung von Verletzungsanfälligkeit
- Verbesserung der Denkleistung und der Stoffwechselorganisation

Lerne die Muskel-Organatabelle kennen.

Du wirst dein Training danach anders betrachten.



<https://bodysense.de/muskelorganzuordnungstabelle/>

Jürgen Woldt



ist Inhaber des doit-Bewegungsstudios und Forschungs- und Bildungszentrums der doit-Akademie, gegründet 1982. Buchautor, Kolumnist in den unterschiedlichsten Fachzeitschriften, ausgezeichnet mit dem Fitness Award für ausserordentliche Leistung für die Fitnessbranche Info: <https://bodysense.de/sv-mpt/>