

# STARKVITAL

DAS LONGEVITY MAGAZIN FÜR AKTIVE MENSCHEN AB 60

## JÜRGEN WOLDT'S

Quantenmotorik revolutioniert  
die Gesundheit

## Dr. Gabrielle Lyon

Die heilende Kraft der Muskeln

**Das Gesundheitswesen ist  
ein Selbstbedienungsladen**

## Dr. Jürg Kuoni

Krebs ist das Manna der Pharmaindustrie

## Charles Eugster

war mit **98** Jahren der fitteste Senior der Welt

**Langlebigkeit  
durch Muskeln**



# Was es wirklich bedeutet, gesund zu sein

Deine wirksamste emotionale und mentale Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit  
von Jürgen Woldt

**Gesund sein wollen wir alle, das versteht sich fast von selbst. Doch wie entsteht Gesundheit?**

Weiterhelfen kann bei der Beantwortung dieser Frage zunächst die Salutogenese (von lat. salus = Gesundheit, Wohlbefinden; altgriech. genesis = Geburt, Entstehung). Sie nimmt in den Blick, wie Gesundheit entsteht und trotz Alltagsbelastungen erhalten bleiben kann. Im Zentrum der Salutogenese steht das Kohärenzgefühl des Menschen in seinem eigenen Leben, das dann entstehen kann, wenn Situationen verstehbar und zu bewältigen sind und das eigene Handeln als sinnvoll empfunden wird.

## Die verlorene Körperkompetenz

Das ist natürlich alles schön gesagt und es ist auch richtig. Dennoch sehen wir in unserer heutigen Lebenswelt, dass es den meisten Menschen trotzdem nicht gelingt, Zugang zu diesem Kohärenzgefühl zu finden. Das zeigt: Es reicht nicht aus, diese Aspekte lediglich kognitiv zu erfassen. Wir benötigen auch eine Art sensorische Körperkompetenz, denn das Gehirn allein ist nicht in der Lage, die drei Aspekte des Kohärenzgefühls erfolgreich zu sortieren und daraus die geeignete Handlung zu entwickeln. Es ist eher unser Diener und wartet auf Botenstoffe (Myokine), die unser Körper auf einen Impuls hin aktiviert und aussendet. Die gute Nachricht dabei: Mit dieser Körperkompetenz sind wir alle im Grunde längst ausgestattet, seit wir auf die Erde kamen – sie gehört zu unserer biologischen Grundausstattung. Doch irgendwann und irgendwie wurden wir davon abgetrennt im Laufe des Lebens durch verschiedene Einflüsse und Gegebenheiten der modernen Lebenswelt.

## Zwei Seiten der Medaille

Natürlich ist es wichtig, sich um die Funktionalität des Körpers zu kümmern und ihn aktiv zu bewegen, damit er leistungsfähig ist und bleibt. Hierbei helfen uns Sportangebote, mit denen wir unsere Muskulatur stärken, unsere Mobilität verbessern und Herz und Kreislauf trainieren. Das ist eine Seite der Medaille.

Gesundheit ist aber nicht nur die reine Funktionsverbesserung, und das ist die andere Seite, bei der es um das gelungene mentale und emotionale Selbstmanagement eines Menschen geht.

Wie geht man durchs Leben?

**Wie begegnet man den zahlreichen Herausforderungen des Alltags emotional? Und wie empfindet man das eigene Sein in diesem grossen Kontext?**

## Quantenmotorik revolutioniert die Gesundheit

Die Fähigkeit eines gesunden Selbstmanagements und das funktionierende Kohärenzgefühl sind zum Glück, wie bereits angesprochen, in jedem Menschen von Geburt an angelegt. Jeder Impuls von aussen wird in unserem sensorischen «Kompetenzzentrum», nämlich dem Muskelbindegewebe, empfangen, sinnvoll verarbeitet und dem dienenden Gehirn über Botenstoffe zugeführt. Das Resultat ist eine stimmige, nämlich kohärente und damit gesunde Handlung oder Entscheidung.

Über das Muskelbindegewebe bist du sozusagen mit dir selbst verbunden. Du nimmst dich wahr, erinnerst dich an dich, wirst dir selbst und deines Seins innerhalb des grossen Ganzen bewusst – die Meister im fernen Osten sagen sogar, du bist über dein Bindegewebe mit dem Kosmos und der Schöpfung verbunden, aus der du gekommen bist. Diese Verbindung, die gleichsam ein neues quantenphysikalisches Gesetz ist, das den Prozess deines Empfangs von Informationen aus dem Kosmos und Raum der Schöpfung beschreibt, habe ich entdeckt und ihr den Namen Quantenmotorik gegeben. Dieses Bewusstsein zu haben, ermöglicht eine ganz besondere Gesundheit. Die Quantenmotorik revolutioniert im wahrsten Sinne des Wortes die Gesundheit für den Menschen. Man könnte auch von einer elementaren Grundgesundheit sprechen, auf der auch jede der anderen Säulen von Gesundheit fusst: Die körperliche Gesundheit und Unversehrtheit, die geistige Kraft, die seelische Balance – einfach jedes Detail im Kontext Gesundheit.

## Faszinierende Forschungen

Meine Forschungen zum Muskelbindegewebe eröffneten den Blick auf ein quantenmotorisches Phänomen und Gesetz, das weltweit bisher von niemanden untersucht wurde. Mit über 30'000 Menschen habe ich dazu einige Jahrzehnte geforscht, Untersuchungen durchgeführt und evaluiert. Aus alledem ist ein salutogenetisches Bewegungskonzept entstanden, das dir ermöglicht, dein verlorenes Kohärenzgefühl, deine Fähigkeit des gelungenen Selbstmanagements und deine Verbindung zum Kosmos über Bewegung wiederherzustellen. Ein erfülltes Leben mit umfassenden Handlungsspielräumen für Herausforderungen im Leben ist das Ergebnis.

## Spiritualität vs esoterischen Unsinn

Ich weiss, dass meine Forschung und damit entstandenen Überzeugungen von vielen als esoterischer Quatsch angesehen werden. Es gibt ja auch viele Scharlatane, so dass es oft schwerfällt, ernstzunehmende spirituelle Inhalte von esoterischem Unsinn zu differenzieren. Bedenke hierzu beispielsweise, dass es vor einigen Jahrzehnten auch als Quatsch angesehen wurde, die Muskulatur intensiv zu trainieren. Auch ich habe in meinem Medizinstudium in den 70er Jahren noch gelernt, dass Krafttraining gefährlich ist, weil es unser Skelett belastet und für Menschen mit Osteoporose Verletzungen verursacht. Lieber gemütlich gehen sollte man oder leichtes Ausdauertraining machen. Was ist das für ein Blödsinn!

## Mit Leichtigkeit in Balance kommen

Was genau ist denn nun mein salutogenetisches Konzept? Dazu muss man sich die Vorgänge im oben bereits angesprochenen Muskelbindegewebe genauer anschauen. Jeder Impuls, der auf das Muskelbindegewebe trifft, löst darin einen Schwingungsprozess aus. In einem ausgeglichen organisierten Körper mit gutem Kohärenzgefühl realisiert sich diese Schwingung (auch Oszillation genannt) ganz geschmeidig und fliessend, da der Körper in der Lage ist, problemlos die geeignete Antwort auf den Impuls - der



beispielsweise eine grosse Herausforderung sein könnte – zu geben. Jedoch können heutzutage 90 Prozent der Menschen auf ihr Kohärenzgefühl nicht mehr zugreifen. Dies realisiert sich in einem als ruckelnd wahrgenommenen Schwingungsprozess, sobald der herausfordernde Impuls den Körper trifft.

Jeder kennt es, wenn in einer Stresssituation die Knie weich werden und zittern, und dies ist nur ein Beispiel von vielen. Dieses Ruckeln kann verstanden werden als der Versuch des Körpers, sich sinnvoll zu organisieren, um die spezifische herausfordernde Aufgabe zu bewältigen. Mir ist es nun gelungen, eine salutogenetische Massnahme zu entwickeln, um diese Schwingungsprozesse von vornherein so zu beeinflussen, dass der Mensch mit Leichtigkeit und sehr schnell wieder in seine Balance zurückfindet, sich kohärent erlebt und die Fragen und Aufgaben des Lebens wieder in guter Selbstregulation beantworten beziehungsweise lösen kann.

### Kurzfilmkonzept für Kohärenz

Diese Massnahme ist ein ganz leicht anzuwendender Kurzfilm, der auf einer speziellen Matrix beruhend Naturbilder in Kombination mit Bewegungselementen zeigt, die intensiv auf den Schwingungszustand im Körper wirken und die Rückgewinnung des Kohärenzgefühls anregen und beschleunigen. Dieser Kurzfilm lässt sich in sämtlichen Lebensumgebungen wirksam nutzen. In einem Fitnesscenter beispielsweise kann die Betrachtung des Kurzfilms über Bildschirme dich sofort auf Empfang bringen für ein erfolgreiches Funktionstraining, da es dieses unmittelbar optimiert. Auch im medizinischen Kontext bewirkt der Kurzfilm beinahe Wunder. Kein Arzt oder Therapeut kann dich letztlich heilen. Ein Arzt kann dich begleiten und das solltest du auch nutzen, und wenn du dich durch den Einbezug des Kurzfilms in eine bessere Disposition für ärztliche Behandlungen begibst, dann unterstützt dies massgeblich den Therapieerfolg. Die letztendliche

**Gesundung geschieht natürlich nur durch dich selbst.**

### Gelebtes Leben auf allen Ebenen

Ich bin ganz begeistert davon, dich und alle Mitmenschen teilhaben zu lassen an meinen faszinierenden Forschungsergebnissen und viele Menschen sinnvoll unterstützen zu dürfen. Ob im privaten Alltag, im Sport, in der Medizin, beim Coaching, im beruflichen Kontext und vielen Situationen mehr – mit meinem unglaublich leicht anzuwendenden salutogenetischen sensorischen Kurzfilm spürst du bereits beim ersten Einsatz, dass er nicht nur deine Leistungsfähigkeit pusht, sondern aus deiner Tiefe jene biologische Grundausstattung wieder hervorholt, mit der du einst geboren wurdest. Er ist dein Begleiter zu einem erfüllten, glücklichen und gesunden Leben.

Herzlichst, Jürgen

P.S. Du willst mehr erfahren? In vielen Stark&Vital-Ausgaben habe ich bereits berichtet. Oder das Handbuch Krankenhausmanagement vom Springer-Verlag hat einen umfassenden Aufsatz zu meiner Forschung veröffentlicht. Noch einfacher: Schreibe mir über [info@doit-akademie.de](mailto:info@doit-akademie.de) oder rufe an in meiner Akademie

unter +49 1712168077

## Mit Bewegung die Zukunft gestalten:

Jürgen Woldts **Quantenmotorik** revolutioniert die Gesundheit

Jürgen Woldt, Visionär und Gründer der Quantenmotorik, bringt mit seinem innovativen Ansatz eine neue Dimension in die Welt der Fitness und Gesundheit.

Die Quantenmotorik verbindet Bewegung, Körperbewusstsein und die Wissenschaft der Quantenphysik, um Menschen zu helfen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ihr Leben nachhaltig zu verbessern.

Besonders in einer Zeit, in der Stress und gesundheitliche Probleme zunehmen, bietet Woldt eine Lösung, die Körper und Geist ganzheitlich anspricht.

Im Mittelpunkt seiner Methode steht die **Aktivierung der Körperfelder**, die das Zusammenspiel von Muskeln, Bindegewebe und Energie im Körper steuern. Durch gezielte Bewegungen, die sowohl einfach als auch effektiv sind, kann jeder lernen, diese Körperfelder zu beeinflussen und so nicht nur die körperliche Fitness zu steigern, sondern auch emotionale Balance und mentale Stärke dazu gewinnen.

**«Der Schlüssel zu echter Gesundheit liegt in der Harmonie zwischen Körper, Geist und Energie»,**

sagt Woldt.

Seine Quantenmotorik geht dabei weit über klassische Fitness hinaus. Sie basiert auf der Idee, dass unser Körper von Quantenfeldern durchzogen ist, die durch Bewegung und bewusstes Training aktiviert werden können. Dies stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Nervensystem und die innere Widerstandskraft.

Menschen, die diese Methode anwenden, berichten von einer spürbaren Verbesserung ihrer Energie, Ausdauer und allgemeinen Lebensqualität.

Die Quantenmotorik ist nicht nur etwas für erfahrene Sportler, sondern richtet sich an jeden, der seine Gesundheit und Fitness auf eine neue Weise angehen möchte.

Egal ob Anfänger oder Fitnessprofi – jeder kann von den vielfältigen Vorteilen profitieren.

Das Beste ist: Woldts revolutionäres Training ist jetzt für alle zugänglich! Du kannst die Quantenmotorik bequem von Zuhause aus lernen und streamen. Entdecke die transformative Kraft der Bewegung, die weit über die herkömmlichen Trainingsmethoden hinausgeht. Starte noch heute und erfahre, wie du dein Leben durch Quantenmotorik nachhaltig verändern kannst.

Jetzt Quantenmotorik streamen und die Zukunft deiner Gesundheit gestalten!

Info:

<https://bodysense.de/bodysense-sport-und-fitness-monatsbuchung/>



**Jürgen Woldt**

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe  
[www.starkvital.tv](http://www.starkvital.tv)