

Die 5 Säulen des *Roundfit*[®]-Leistungskonzeptes

5. Säule: **Das Mentaltraining**

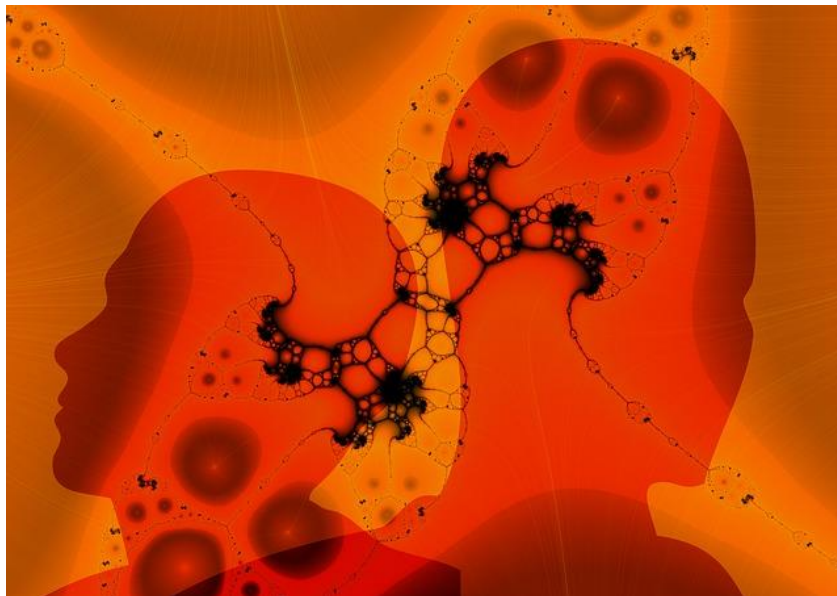
Geistbefehle an den Körper und die Umsetzung in Leistungsfähigkeit,
Wohlbefinden und Gesundheit

**Es werden Dir freigeschaltet:
8 Haupt-Lehrtexte
47 Vertiefungstexte.**

**Dazu die 26seitige Anwendungs-Broschüre:
„Sauerstoffatmung und Informationsatmung“**

**„Mögen wahrlich
eher Muskeln, Haut und Sehen,
mitsamt den Knochen, dem Fleisch und dem Blute
austrocknen und zusammenschnurren,
als dass ich meine Willenskraft aufgebe;
bevor nicht erreicht ist,
was mit Mut, Kraft und Anstrengung
zu erreichen ist.“**

Der Buddha



**Stellen Sie sich vor:
Die ganze Zeit haben Sie geglaubt,
die Dinge seien so wie Sie meinten -
und jetzt entdecken Sie,
dass Sie sich geirrt haben.
Ist das nicht phantastisch?!**

Pir Vilayat Inayat Khan, Sufimeister

Die erste Ebene dieses Bewusstseins-Trainings ist im Wesentlichen eine Zusammenfassung aus:

Dr. Ulrich Warnke:

- [„Die geheime Macht der Psyche](#) –Quantenphilosophie: Die Renaissance der Urmedizin“, Scorpio-Verlag.
- [„Bionische Regeneration“](#) bei arcana, in Kooperation mit seinem Sohn Florian Warnke.
- [„Die Öffnung des 3. Auges“](#), ebenfalls im Scorpio-Verlag erschienen.

Die weiteren Bücher Dr. Warnkes [im Scorpio-Verlag](#).
[Zu den Videos von Dr. Warnke](#).

Der Physiker Dr. Ulrich Warnke war bis 2010 akademischer Oberrat an der Universität Saarbrücken mit Lehraufträgen für Biomedizin, Biophysik, Umweltmedizin, Physiologische Psychologie und Psychosomatik an der Universität des Saarlandes.

Textübernahmen aus den Büchern sind *durch Kursivschrift* gekennzeichnet. Ergänzt werden die Erkenntnisse Warnkes durch die Arbeiten [Walter Häges](#), dem Gründer der Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin. Seine Vertiefungstexte bilden in der Regel die zweite Ebene.

Walter Häge ist Autor und [Meditationslehrer](#). Seine [Texte zu Spiritualität](#). Seine [Texte zur Gesundheit](#). - Sein [YouToube-Kanal](#). Seine [lieferbaren Bücher](#)

Wir weisen darauf hin, dass die Texte des Mentalprogrammes der ersten Ebene zum privaten Lehrmaterial von Roundfit® (aus dem geschlossenen Mitgliederbereich) gehören. Freundlicherweise hat Dr. Warnke seine Texte für unsere Mitglieder zur Verfügung gestellt. Eine private Nutzung ist diesen gestattet. Eine Weitergabe über diesen Kreis hinaus, elektronisch oder in Papierform, gestattet der Autor Dr. Warnke nicht. Die Vertiefungs-Texte der zweiten Ebene sind unter Angabe des Autors frei verfügbar.

3. Säule: Zellenergie

4. Linie: Körperwasser

- Unglaubliche Forschung: Dr. Alexis Carrel (1873-1944) (Nobelpreis) - Dr. Henry Coanda (1886-1972)
- Hexagonwasser, seine optimale und dadurch gesunde Struktur.
- Hexagonales Wasser und seine Gesundheitswirkung
- Erste Grundstörung im biologischen System: zellulärer Wassermangel
- Das Körperwasser, Indikator für Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Aus der Wasserforschung: Prof. Dr. Mu Shik Jhon (1932-2004)
- Hexagonwasser, Blutplasma und Bluthochdruck
- Hexagonwasser und effizienter Stoffwechsel
- Hexagonwasser, Verdauungs- und Darmprobleme
- Hexagonwasser und Konzentrationsfähigkeit
- Hexagonwasser und Proteine
- Hexagonwasser und Erschöpfung (burn out)

Die 5 Säulen des *Roundfit*[®]-Leistungskonzeptes

4. Säule: Das Immunsystem

- Es gibt drei verschieden arbeitende Immunsysteme im Körper
- Was eine Entzündung ist
- Immunsystem I
- Segensreiche Hilfe für das 1. Immunsystem
- Autoimmunerkrankungen- die irrtümliche Zerstörung des eigenen Körpers
- Immunsystem II
- Segensreiche Hilfe für das 2. Immunsystem
- Die Budwig-Diät
- Die Zellentgifter (Antioxidantien) des Immunsystems
- Das Immunsystem III - Das Enterische Nervensystem (ENS) sitzt in der Darmwand
- Segensreiche Hilfen für das 3. Immunsystem
- Das Abschalten der Immunabwehr durch Überproduktion von Cortisol
- Bakterienkiller Antibiotika Unerwünscht: Pathogen wirkende Bakterien
- Unerwünscht: Pathogen wirkende Pilze
- Unerwünscht: Viren
- Sport und Natur als Stabilisatoren des Immunsystems
- Der Totalangriff auf unser Immunsystem

- Wichtiges Polyphenol für Sportler: Granatapfel
- Die Natur als Apotheke -
- hochwertige Nahrungsergänzungen

Die 5 Säulen des *Roundfit*[®]-Leistungskonzeptes

3. Säule: Zellenergie

1. Linie: Licht in die Zellen

- Licht, der Schlüssel zu Leistung und Gesundheit
- Das Energiepotential der Zellen
- Der primäre Stoffwechsel ist energetisch
- Bio- Magnetfelder steuern die Körperfunktionen
- Lichtsteuerung des Körpers - die Biophotonen
- Enzyme und ihre Steuerung durch Licht
- Die Körperzellen als Sende- und Empfangsstationen
- Die Körperzellen, ein in die umgebende Matrix eingebettetes Informationssystem
- Prof. Dr. Hartmut Heine – elektrische Kreisläufe im Körper
- Zur wissenschaftlichen Beweisbarkeit der Meridiane - Dr. Hiroshi Motojamas
- Nobelpreisträger Erwin Schrödinger (1887-1961)
- Nobelpreisträger Louis de Broglie (1892-1987)
- Fritz-Albert Popp - Das Interview
- Bin ich mein Körper?

3. Säule: Zellenergie

2. Linie: Bindegewebe

- Das Bindegewebe, die Basis von Gesundheit und Hochleistung - Die Grundregulation nach Prof. Dr. Alfred Pischinger

3. Säule: Zellenergie

3. Linie: Sauerstoff

- Die Bedeutung des Sauerstoffs für die Zellen:
Prof. Dr. med. Otto Heinrich Warburg
- Wie man Krebszellen von innen verbrennt.
Originaldokument der Uni Jena
- Dr. Heiner Gerke zur Warburg-Hypothese

Die 5 Säulen des *Roundfit*[®] - Leistungskonzeptes

2. Säule **kronährstoffe**

Pflanzenstoffe für den Körper, keine Chemikalien!

- Natur versus Industrieprodukt - das grundsätzliche Problem am Beispiel Curcuma
- Naturstoffe wirken ursächlich!
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Polyphenole
- Wichtiges Polyphenol: Jiaogulan, die Nr. 1 für Sportler
- Wichtiges Polyphenol für Sportler: OPC
- Verstärkende Effekte zwischen OPC und Vitamin C
- Wichtiges Polyphenol für Sportler: Curcuma
- Wichtige Studien und Literatur zu Curcuma - kurze Übersicht
- Wichtiges Polyphenol für Sportler: Weizengras

1. Säule: **Ernährung**

Strategien der Ernährung - zur Gesundheit und Hochleistung

- Angepasste Ernährung: Heute noch essen wie unsere Vorfahren
- Vernünftige Essensregeln
- Licht als wichtigster Nahrungsbestandteil
- Die wissenschaftlichen Methoden zur Qualifizierung von Lebensmitteln
- Bedürfen Sportler einer besonderen Nahrung?
- Vitalstoffe
- Proteine/Aminosäuren
- Achtung Zucker!
- Kohlenhydrate
- Antioxidantien und freie Radikale
- Ungesättigte Fettsäuren
- Blutfett Cholesterin
- Gehärtetes Fett = Transfett = Plastik auf dem Teller
- Butter ja - Margarine niemals!
- Unsere Empfehlung: Öl & Fett zum Braten
- Die Intestinale Autointoxikation (Verschlackung/ Vergiftung des Darmtraktes)
- Achtung Milch!
- Achtung Brot!
- Achtung Tafelsalz!
- Darf es genverändert oder etwas bestrahlt sein?
- Achtung vegane Produkte!
- Absurdistan: Wer gesund isst, gilt als psychisch krank!