



Ist gesund älter werden möglich?

Das Modewort Anti-Aging oder jetzt Well-Aging verunsichert eher, statt dass es aufbaut. Viele Menschen verstehen diese modernen englischen Wortspielereien nicht und fühlen sich ausgeschlossen.

Bei dem heutigen Stand der heutigen Medizin ist es angebracht, sich selbst zu informieren, wenn wir **gesund älter** werden wollen.

- **Das heißt, sich selbst zu informieren durch das Lesen „anderer Literatur“, das heißt auch,**
- **Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.**

Jeder Mensch entscheidet für sich selbst!

Es gibt auch Menschen, die es nicht können, die Hilfe brauchen. Dann ist es gut, sich von Personen ihres Vertrauens, die ihnen dabei helfen können, beraten zu lassen.

Wir kennen alle das Märchen von den Alterskrankheiten. Bei Gebrechen im Alter werden die Menschen auf Alterserscheinungen programmiert... Natürlich können Besonderheiten im Alter auftreten, es muss aber nicht zwangsläufig zu schweren Erkrankungen führen.

Wann passiert es, dass wir gebrechlich werden?

- Wenn die Vitalkraft nachlässt
- Wenn der Lebenswille erschläfft
- Wenn wir nicht aktiv bleiben (geistig und körperlich)

Zum Nachdenken und Anregen:

Der Mensch altert also nicht, baut nicht ab, weil er älter wird, sondern er altert zunehmend,

- wenn er träge wird,
- mutlos wird,
- desinteressiert ist.

Wir können auch gesund älter werden! Informieren Sie sich oder lassen sich beraten, beachten Sie die Besonderheiten Ihres Körpers.

Was sind unsere schlimmsten Feinde?

Die schlimmsten Feinde mentaler Aktivitäten sind starke negative Emotionen wie Hass, Sorgen, Ängste, natürlich auch ungesunder Lebenswandel und Stress.

Sie wirken selbstzerstörerisch und erzeugen im Körper schädigende biochemische Abläufe.

Sie vergeuden außerdem völlig sinnlos Ihre Lebensenergie.

Auch charakterliche Erscheinungen wie Kritiksucht, Neid, Gier, Ungeduld, Verbitterung, Unfreundlichkeit attackieren jede Zelle in unserem Körper negativ.

Bei einem derartigen Dauerzustand ist es nicht möglich gesund zu bleiben, denn jegliche Entgleisung, jegliche Krankheit wird zuerst im Geist erschaffen.

Unsere Gedanken wirken wie Magnete, die das Gedachte manifestieren. Es ist eine extrem mächtige Energieform.

So wie wir uns krank denken können, ist es auch möglich, uns gesund zu denken und wieder harmonisch zu schwingen...

Welche Voraussetzungen sind notwendig?

Wenn geistige Voraussetzungen vorhanden sind, ist Krankheit auch heilbar.

Voraussetzung ist außerdem, die Fürsorge für den eigenen Körper, im Sinne einer wirklichen und eigenverantwortlichen Gesundheitsfürsorge wahrzunehmen.

Sie haben Ihren eigenen Ratgeber in sich, Ihre innere Stimme, die Ihnen hilft, das Richtige zu tun.

Jeder Körper hat ein eigenes Regenerationsprogramm, das Sie selbst anschieben können...

(Frei nach R. Mehrwald, Natur und Heilen)