

<https://youtu.be/CcXhwUfxGj4>

V 223



DU bist wichtiger als deine Gene!

SO bleibst DU jung und gesund ! 5 Tipps

Wichtiger als deine Gene bist DU! Gene werden aktiviert oder nicht. Man sagt in der Fachsprache: eingeschaltet oder ausgeschaltet. Ja, DU selbst leistest für's Gesund-bleiben und für's gesund Alt-werden den größten Beitrag. Genau das wird dir in den nächsten paar Minuten wieder so richtig bewusst und es gibt 5 Tipps so nach dem Motto: „Tu DAS und du bleibst gesund, bleibst jung!“

Um gesund zu bleiben und gesund alt zu werden, bist DU wichtiger als die Gene, bist DU wichtiger als die Vererbung, bist DU wichtiger als die reine Biologie.

Die Biologie können wir kurz erledigen. Die Schulmedizin ist sich recht einig, dass fünf Faktoren unsere Gesundheit und ein langes Leben beeinflussen. Die Untersuchung über 35 Jahre mit 110.000 Teilnehmern hat es ebenso bestätigt:

1 Eine ausgewogene Ernährung, 2 nicht rauchen, 3 ausreichend Bewegung, 4 kein Übergewicht, 5 mäßig Alkohol. Geht man ins Detail, dann ist auch diese medizinische Aussage wieder etwas unscharf, denn was ist ausgewogen, was ausreichend, was Übergewicht und was mäßiger Alkohol. Einhellig ist die Medizin, dass diese 5 Faktoren die Biologie des Körpers stärken bzw. bei Nicht-Einhaltung belasten.

Ganz viele Forschungen der letzten Zeit gehen darüber hinaus und bestätigen, dass unsere Gedanken, unsere Einstellungen und unsere Erwartungen unsere Gesundheit, die Heilung und das Altern so stark beeinflussen. Ich nenne nur den Placebo-Effekt, der heute bei jeder medizinischen Forschung berücksichtigt wird. Auf einige dieser Untersuchungen weise ich im anderen Video hin: [Denken Sie sich jung! Das funktioniert! 5 Tipps](#)

Wenn es auf diesem Kanal um Lebenskunst geht, um besser leben und um die Kenntnisse der Weisheitslehren, dann wird sofort klar, der Schwerpunkt geht eindeutig über die Schulmedizin hinaus und liegt im mentalen, im geistig-spirituellen Bereich.

Alle Weisheitslehren gehen davon aus, dass das Heil-Sein der natürliche Zustand jedes Lebewesens ist. In der Natur strebt alles immer wieder in das Gleichgewicht, in die Homöostase. Es ist ein Kennzeichen des Lebens, dass es sich schützt und heilt; das gilt für Einzeller und für Menschen, das gilt für jede Zelle und jedes Organ in unserem Körper. Und alle Weisheitslehren wollen uns helfen, dass wir durch unseren Beitrag, das Heil-Sein nicht stören und die Heilung nach einer Störung „tatkräftig“

unterstützen. Die wichtigste Unterstützung sind die starken Gedanken = Gedanken sind Energie, Gedanken sind Schwingung, Positive Gedanken sind heilsam; negative Gedanken sind krankmachend! Mit unseren Gedanken und in Folge mit unseren Einstellungen und Haltungen Schalten wir die Gene in unserem Körper ein- oder aus.

A) Beobachte dich selber immer wieder = **Achtsamkeit**, wie du mit deinem Geist, dein Gesund-bleiben, dein Gesund-werden und dein Altern positiv oder negativ beeinflusst.

B) Bleibe bei den kleinen Wehwehchen des Alltags so wie bei den schweren Erkrankungen so gut es nur irgendwie geht im Vertrauen, **bleibe in der Gewissheit**: Der Körper will gesund bleiben und der Körper hat bis zum Sterben seine Selbst-Heilungskräfte und ich unterstütze mich und meinen Körper nach bestem Wissen und Gewissen.

Und jetzt die zentralen Gedanken der Weisheitslehren in 5 „Sätzen“

1 Ayurveda: Die Ayurveda-Lehre betont die Bedeutung der Balance zwischen Körper, Geist und Seele für die Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, Meditation und Yoga sind wichtige Praktiken, um das Gleichgewicht zu erhalten.

2 Buddhismus: Im Buddhismus betont: Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden sind. Eine gesunde und glückliche Geisteshaltung ist unerlässlich für die körperliche Gesundheit. Meditation und Achtsamkeitspraktiken fördern die gesunde und glückliche Geisteshaltung

3 Taoismus: Der Taoismus betont die Bedeutung der Harmonie zwischen Mensch und Natur und die Wichtigkeit des Flusses von Qi (Lebensenergie) durch den Körper. Ernährung, Bewegung und Meditation werden oft empfohlen, um den Fluss von Qi zu fördern.

4 Yoga: Yoga ist eine indische Weisheitslehre, die Körper, Geist und Seele verbindet und betont, dass die Gesundheit durch die Harmonie zwischen diesen drei Elementen erreicht wird. Yoga-Übungen, Atemtechniken und Meditation werden empfohlen. Sie fördern und stärken die körperliche und geistige Gesundheit.

5 Zen: Im Zen-Buddhismus wird betont, dass das Leben ein ständiger Wandel ist und dass die Gesundheit durch die Fähigkeit erreicht wird, sich an Veränderungen anzupassen und im gegenwärtigen Moment zu leben.