



Dez 2023

## Ein gesundes Leben

Ein Infoblatt von  
**Sascha Benz**  
Energetiker  
6471 Arzl im Pitztal



Meist schätzen wir Dinge erst, wenn wir sie nicht mehr haben. Wie unsere Gesundheit.

Erst wenn körperliche Beschwerden auftauchen, ändert sich unsere Aufmerksamkeit. Die Ursachen existieren aber meist schon lange vorher. Jeder Mensch hat eine gewisse Kapazität, um Schädliches auszugleichen. Übersteigen die Belastungen die Kapazitätsgrenze, wird die Grundlage für Erkrankungen gelegt. Dies kann dann letztendlich in psychischen oder physischen Belastungen enden oder auch beides.

Jeder von uns hat mehr Einflussmöglichkeiten auf seine Gesundheit als er sich bewusst ist. Es gibt viele Ansatzpunkte und aus meiner Sicht sollte man ganzheitlich an die Themen herangehen. Erfahrungen, Geschehnisse und Prägungen aus dem eigenen Leben sollten immer betrachtet werden. Die Nahrung und generell die Lebensweise sind ebenfalls wichtige Faktoren, die zu unserem Wohlbefinden beitragen, oder eben nicht.

Ein Grundproblem ist die Bequemlichkeit. Sind wir gesund, kümmern wir uns selten darum, etwas zu tun, damit das auch so bleibt. Wenn körperliche Beschwerden auftauchen, haben die Ursachen mitunter schon lange im Hintergrund gearbeitet und irgendwann ist die Kapazität für den Ausgleich aufgebraucht.

Werden wir krank, nehmen wir Medikamente. Das ist aber i.d.R. nur eine Behandlung der Symptome, nicht der Ursachen. Krankheiten weisen darauf hin, dass etwas nicht im Gleichgewicht ist. Dort sollte man ansetzen.

Aber auch hier greift dann wieder die Bequemlichkeit, denn: Man muss meist etwas ändern, um auf natürlichem Weg in die Gesundheit zu finden. Die symptomatische Behandlung scheint dann oft vordergründig die Lösung zu sein.

Man kann auf der körperlichen Ebene mit unterschiedlichsten Therapieformen arbeiten. Ich ergänze dies dann komplementär auf der feinstofflichen Ebene, um die Selbstheilung zu fördern.

**Wie kann ich nun aber zu meiner Gesundheit beitragen?** Folgende Punkte sind meines Erachtens elementar:

1. Achte auf die Ernährung. Förderlich ist der Eigenanbau und der Einkauf bei regionalen Lebensmittelherstellern. Industriell gefertigte Lebensmittel haben leider meist nur noch begrenzt Inhaltsstoffe der ursprünglichen Form. Zudem enthalten Sie viele Zusätze, die der Gesundheit nicht förderlich sind.
2. Sorge für ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Im Sommer empfiehlt sich barfuß laufen. Der Kontakt zur Erde hat enormen Einfluss.
3. Reduziere Strahlung. Schalte zuhause Dein WLAN ab, wenn Du es nicht brauchst. Halte Deinen Schlafbereich möglichst frei von elektronischen Geräten, vor allem direkt am Bett. Schalte Dein Smartphone nachts auf Flugmodus, wenn Du es als Wecker verwendest. Telefoniere nicht mit Smartphone direkt am Kopf, verwende auch keine Bluetooth-Kopfhörer. Nutze Kabelkopfhörer und schirme sie ab mit Ferritkernen.
4. Reduziere Medienkonsum. TV, Computer, Smartphone, Tablet & Co. sollten zeitlich begrenzt im Einsatz sein. Nimm Dir doch z.B. mal wieder ein Buch zur Hand. Entspanne Dich, z.B. bei einer Meditation.
5. Beschäftige Dich mit Dir. Welche Themen belasten Dich. Was würdest Du gerne ändern. Arbeite daran.
6. Und das Wichtigste: Bilde Dir Deine eigene Meinung. Übernimm auch nicht einfach alles, was Du hier von mir liest. Lasse es auf Dich wirken und dann entscheide selbst, ob Du etwas ändern möchtest.

Dies ist nur ein kleiner Überblick. Wenn Du interessiert bist, mehr Details zu erfahren, kontaktiere mich.