**14. Juni 2019**

**Über das Altern**

Meine Kinder, dieses Thema beschäftigt doch wesentlich mehr Menschen, als ihr euch vorstellen könnt. Natürlich ist der Alterungsprozess sehr wohl veränderbar. Erst einmal braucht der Körper jeden Tag genügend gesundes Wasser, welches auch Heilfunktionen mit übernehmen kann, denn die meisten Menschen sind zu sehr im sauren Milieu angesiedelt. Basisches Wasser ist daher wie eine Art Jungbrunnen für den Körper, wenn es regelmäßig damit versorgt wird. Aber auch der tägliche Segen für Speis und Trank ist ein wichtiges Hilfsmittel, um den Körper gesund zu halten bzw. gesund werden zu lassen. Wer jetzt sagt, dass er oder sie trotzdem weiterhin dieses und jenes mit sich herumschleppt an Altlasten, darf nicht vergessen, dass das sehr oft Mitbringsel aus Vorleben sind, wo diese Menschen halt nicht immer so gottgefällig gelebt haben. Doch Reue und Vergebung sind wichtige Faktoren, um sein Leben komplett umzukrempeln und anders weiterzuleben. Kommen wir zu den anderen Techniken, die den Alterungsprozess verlangsamen und teilweise auch stoppen können - im Idealfall. Es ist ja so, Meine Kinder: Wer es schafft, den Stress aus seinem Leben herauszuhalten und voller Freude das Leben geniessen kann, hat schon einmal positive Aspekte diesbezüglich geschaffen. Wohnt der Mensch jetzt auch noch dort, wo tagein und tagein ein gleichmäßiges Klima ist, so bleiben ihm diese extremen Unterschiede im Wettergeschehen, die ihr ja auch bestens kennt, erspart. Soll heißen: Weder zu heiß noch zu kalt - das ideale Wetter zu finden, wäre dann sozusagen eure Aufgabe. Schaut euch Menschen in bestimmten Gegenden an, wo sehr viele von ihnen sehr alt werden. Sie trinken gesundes Wasser, ernähren sich bewusst, meiden Hektik und Stress und geniessen auch kleine Mengen an Nahrungsmitteln, die ihnen bei der Lebensverlängerung helfen. Sie sind meistens bescheiden, stellen keine hohen Ansprüche, sind mit Mir regelmäßig über die innigen Gebete verbunden und halten sich an die Gebote. Wer jetzt zu alledem auch noch in seinem Inneren den Schlüssel findet, um seinen Körper dauerhaft basisch zu ernähren, sieht automatisch jünger aus als gleichaltrige Menschen. Einige von euch haben schon so ein Leben begonnen oder sind gerade dabei, ihr Leben diesbezüglich umzustellen. Neben gesunder und gesegneter Nahrung ist der Hauptschlüssel das basische Wasser, das dem Körper hilft, zu entgiften, zu reinigen, zu heilen und auch den Alterungsprozess zu verlangsamen. Das Ziel ist es, möglichst gesund und fidel auch im sogenannten Alter zu bleiben bzw. zu werden. Amen.