

Gibt es eine Methode für Lange Vitalität

Kryon durch Lee Carroll am Healing Wednesday vom 22.01.2025

Englische Originalaufzeichnung unter www.kryon.com

Seid begrüßt, ihr Lieben. Ich bin Kryon vom Magnetischen Dienst.

Gibt es eine Methode, die es dem Menschen ermöglicht, länger zu leben?

Das ist ein Thema, über das ich heute etwas ausführlicher sprechen möchte. Und ich gebe euch vorab eine kleine Warnung: Einige dieser Dinge könnten im Widerspruch zu dem stehen, was ihr bisher gelernt habt, was euch gesagt wurde oder sogar zu eurer aktuellen Lebensweise.

Während ihr dies gerade hört, sage ich euch: Menschen erhalten im Moment buchstäblich eine energetische Dispensation – man könnte auch sagen eine energetische Neuausrichtung –, die es ihnen erlaubt, länger zu leben, als sie es sonst getan hätten. Und das ist der Punkt: Ja, die Antwort ist Ja – es gibt Möglichkeiten, wie der Mensch länger leben kann.

Ich könnte sie kategorisieren, aber keine dieser Einordnungen würde eure Aufmerksamkeit so erregen wie die erste. Also lasst uns die Dinge nicht sortieren, sondern einfach sagen: Es gibt einen Weg, der für alle offensichtlich ist – aber wir werden trotzdem darüber sprechen, bevor wir zu jenen kommen, die weniger offensichtlich sind.

Es gibt heute viele Menschen, die verstanden haben – und das schon seit über zehn Jahren – dass es einen wachsenden Impuls hin zu besserer Ernährung gibt. Eine Bewegung hin zu qualitativ besserem Essen. Und innerhalb dieses Themas gibt es viele verschiedene Diäten. Und wir haben schon früher gesagt: Keine einzige davon ist für alle Menschen geeignet. Habt ihr das verstanden? Es gibt keine „eine richtige“ Ernährung, die für alle Menschen gleichermaßen gilt. So funktioniert das nicht.

Habt ihr bemerkt, wie individuell ihr alle seid? Jeder einzelne Mensch. Was wäre, wenn sich diese Individualität bis in eure Ahnen-DNA hinein erstreckt?

Nun, seid achtsam – ich möchte, dass ihr versteht, was ich sage:

Was wäre, wenn deine „Ahnen-DNA“ tatsächlich deinen Stoffwechsel, dein Leben und all das beeinflusst, was dich ausmacht – während du deinen Weg gehst?

Diese Ahnen-DNA ist ein energetischer Abdruck deiner Herkunft. Woher kommst du wirklich? Genau darum geht es. Du kannst das nicht einfach ignorieren. Besonders in Ländern wie den Vereinigten Staaten, der Heimat meines Partners, haben viele Menschen Vorfahren, die aus ganz anderen Teilen der Welt stammen – mit anderen Lebensweisen, anderen Rhythmen, anderen Wurzeln. Oft kennen sie diese Vorfahren gar nicht oder hatten nie Kontakt zu ihnen. Doch ihre Prägungen wirken

weiter – durch die DNA.

So funktioniert Migration – und genau so hat sie in diesem Land funktioniert.

Wie waren eure Vorfahren also? Vielleicht solltet ihr das herausfinden. Und hier ist der Grund:

Denn dort, wo sie lebten, wo sie geboren wurden, wo eure Großeltern und Urgroßeltern ihre Großeltern hatten – und wenn ihr weiter zurückgeht – findet ihr eure Wurzeln in einem anderen Land, in einer anderen Kultur, in einer anderen Umwelt.

Und dann kommt ihr heute daher und entscheidet euch für eine Diät, bei der eine der vier Lebensmittelgruppen komplett ausgelassen wird – oder bei der ihr euch auf nur eine konzentriert und alle anderen ignoriert. Und ihr sagt euch dabei vielleicht: „*Das ist das Beste für mich*“ – und blendet dabei völlig eure Ahnengeschichte und eure energetisch vererbte DNA aus.

Versteht ihr?

Wie fühlt ihr euch damit? Ich sage also nicht, dass bestimmte Diäten „falsch“ sind – ich sage: Seid achtsam! Wenn ihr euch für eine entscheidet, bei der bestimmte Gruppen von Nahrungsmitteln ausgelassen werden, dann stellt sicher, dass sie sich für euch stimmig anfühlt. Seid nicht überrascht, wenn ihr irgendwann spürt, dass etwas nicht passt – oder wenn ihr vielleicht zum Arzt geht und dieser euch rät, etwas anderes zu essen. Und ihr dann sagt: „*Nein, nein, das esse ich nicht.*“ Was dieser Arzt euch eigentlich sagen will: Eure Ahnendaten, eure DNA, widerspricht dem, was ihr eurem Körper zuführt – und das wirkt sich auf eure Gesundheit aus.

Ernährung ist ein großes Thema, nicht wahr? Und deshalb sage ich euch nochmals: Eine Ernährung, die zu eurer ursprünglichen, ahnenbezogenen DNA passt, kann euch ein längeres Leben ermöglichen. Warum? Weil euer System dann in Balance ist.

Dieser Körper von euch – er ist darauf ausgelegt, sich zu regenerieren. Dieser Körper – er ist dazu gemacht, im Einklang mit der DNA eurer Vorfahren zu funktionieren. Diese DNA verändert sich nicht einfach, nur weil ihr an einem anderen Ort geboren wurdet.

Das war Punkt eins: Ernährung.

Punkt zwei: Was viele von euch übersehen – ihr könnt deutlich länger leben, wenn ihr ein starkes Immunsystem habt.

Und jetzt wird es interessant – denn es wird Menschen geben, die dem, was ich jetzt sage, widersprechen werden. Weil sie es anders gelernt haben. Vielleicht von metaphysischen Lehrern, die sagen: „*Du musst das tun*“, „*Du darfst nur jenes tun*“, „*Nur so funktioniert es.*“

Und auch sie sind nicht frei von dem Irrtum, dass es nur einen einzigen Weg gibt – genau wie jene, die euch erzählen, es gäbe nur eine „richtige“ Diät.

Es gibt viele Wege, die Dinge anzugehen, ihr Lieben – abhängig von eurer Energie, von eurer Verbindung mit Spirit, von all dem, was ihr als eure metaphysische Erfahrung bezeichnet. Wie nah seid ihr dem Schöpfer?

Ein starkes Immunsystem schenkt euch buchstäblich mehr Lebensjahre – denn ein starkes Immunsystem fängt keine Grippe ein, keine Erkältung und auch keine der vielen anderen Dinge, die Menschen regelmäßig befallen. Wo andere jedes Jahr erkranken, passiert es euch vielleicht nur einmal in zehn Jahren. Ein starkes Immunsystem hält euch in Balance und Kraft – in genau diesem Bereich.

Hört mir zu: Selbst wenn es eine Pandemie gibt – und wir wissen, dass es eine gab – dann sind es die Menschen mit starkem Immunsystem, die überleben, während andere mit schwächerem Immunsystem es vielleicht nicht schaffen.

Und das hat nichts – absolut nichts – mit einigen der Dinge zu tun, die man euch erzählt hat. Vielleicht nennt ihr sie „Gegenmittel“, vielleicht tragen sie andere Namen, die ich hier nicht erwähne. Aber ich sage euch: Es hat damit nichts zu tun. Ein starkes Immunsystem allein hilft euch zu überleben – das ist einfache Logik. Und ja, es gibt mehrere Wege, euer Immunsystem zu stärken.

Und ich möchte euch wissen lassen, was andere euch auch bereits sagten: Könnt ihr euer Immunsystem allein durch Bewusstsein stärken? Oh ja – das könnt ihr.

Und genau das ist auch unser letzter Punkt:

Kann reines Bewusstsein ein stärkeres Immunsystem erschaffen?

Ja – und hier ist der Grund:

Bewusstsein ist Energie. Und die gesamte Biochemie eures Körpers – sie reagiert auf Bewusstsein.

Alles – wirklich alles in eurem Körper reagiert auf Bewusstsein. Es ist die kraftvollste Ressource, die ihr habt. Doch für viele ist es eine Herausforderung – denn ihr lebt in einer modernen Welt und verfügt noch nicht über die Werkzeuge, um gezielt und regelmäßig bestimmte Körperbereiche zu stärken oder zu balancieren – für Gesundheit, für Schönheit, für Langlebigkeit.

Das erfordert einen Meditierenden, ihr Lieben. Jemanden, der weiß, wie man sich auf die Zellen, auf das eigene DNA-Feld fokussiert – in Harmonie arbeitet mit dem Körper – etwas, das viele Menschen als schwierig empfinden. Oft fehlt einfach die Zeit.

Deshalb sage ich euch: Der wirkungsvollste Weg ist euer eigenes Bewusstsein. Eure tägliche Praxis – Affirmationen, die ihr euch selbst sagt. Worte wie: *„Mein Immunsystem ist stark. Mein Körper ist in Balance. Ich bin gesund.“* Ihr gebt eurem Körper damit klar zu verstehen: *Ich bin der Chef.*

Das ist der erste Weg – und einer der kraftvollsten.

Der zweite Weg, natürlich: Nahrung.

Bestimmte Nahrungsmittel und natürliche Stoffe – reich an Vitaminen, Mineralien und essentiellen Nährstoffen – können eurem Immunsystem helfen. Vor allem in Resonanz mit eurer *ahnenbasierten DNA*. Doch oft schmecken diese Dinge nicht so, wie ihr es gewohnt seid.

Und genau da liegt das Problem: Viele geben auf, weil es „nicht schmeckt“ oder weil ihr Körper diese Nahrung nicht erkennt – einfach deshalb, weil sie nie Teil eurer ursprünglichen Ernährung war. Vielleicht mag euer Körper sie auch nicht, weil sie nicht zur Linie eurer Vorfahren gehört.

Ihr müsst heute in einer Welt bestehen, in der ihr euch selbst oft *unbewusst* schadet. Ihr lebt in Städten, atmet verschmutzte Luft, habt selten direkten Kontakt zur Sonne – viele verbringen den Großteil ihres Lebens in klimatisierten Räumen mit künstlicher Luft.

Wisst ihr, was das mit eurem Immunsystem macht? Es kämpft. Unaufhörlich.

Wenn euer Immunsystem stark ist, kann es all dem begegnen. Doch wenn ihr eure natürlichen Quellen an Nährstoffen nicht mehr aus Nahrung beziehen könnt, ist es ratsam, auf hochwertige Nahrungsergänzung zurückzugreifen – *natürliche, reine Substanzen*, die Gaia euch zur Verfügung stellt.

Sie sind da – und sie sind sicher. Schaut euch um. Vertraut eurer Intuition. Sie zeigt euch, was euch nährt – auch dann, wenn ihr es nicht aus eurer Ernährung oder eurer Umwelt bekommen könnt.

Denn – und das sage ich mit Mitgefühl – so viele von euch sagen: „*Ich habe keine Zeit.*“ Keine Zeit, um gesund zu leben. Keine Zeit, um länger zu leben. Traurig, aber wahr.

Das waren also drei der wichtigsten Wege:

Bewusstsein, Ernährung und Nahrungsergänzung.

Ich möchte euch nun eine Geschichte erzählen – eine, die sich immer wieder wiederholt. Hört gut zu:

Ein Mann und eine Frau, ein Ehepaar, haben über 50 Jahre glücklich miteinander gelebt. Sie waren Partner, Seelenverwandte, Freude in Reinform. Doch wie das Leben manchmal spielt, geht einer von beiden früher – und der andere bleibt zurück, tief erschüttert.

Und in dieser tiefen Trauer geschieht oft Folgendes: Die Chemie im Körper des Zurückgebliebenen beginnt sich zu verändern. Die Perspektive auf das Leben, auf den Sinn, beginnt zu bröckeln. Und oft, schon nach wenigen Monaten, stirbt auch der andere.

Was ist da passiert?

Der Bewusstseinszustand der trauernden Person hat den Körper beeinflusst – bis hin zum Tod. Das bedeutet: **Bewusstsein kann die Lebensdauer kontrollieren.**

Und das gilt in beide Richtungen: Es kann ein Leben verkürzen – aber auch weit über das hinaus verlängern, was medizinisch vorhersehbar wäre.

Bewusstsein kann Leben verlängern.

Und das ist eine der kraftvollsten Botschaften dieser Zeit.

Nun höre ich einige sagen: „*Aber ich habe doch ein gutes Bewusstsein – ich höre doch sogar dieses Channeling!*“ Und ich frage euch: Habt ihr Angst vor der Zukunft? Seid ihr von Menschen umgeben, die euch ständig sagen, dass alles nur schlimmer wird? Seid ihr vielleicht jemand, der die Nachrichten sieht – und sofort in Sorge gerät?

Wenn ihr Angst vor der Zukunft habt, dann seid ihr kaum in der Lage, euer inneres Gleichgewicht zu halten. Die Chemie eures Körpers reagiert darauf. Euer Immunsystem wird geschwächt. Selbst eure DNA reagiert auf eure Angst – sie fürchtet sich vor dem Leben.

Vielleicht sagt ihr jetzt: „Nein, Kryon – ich fürchte mich nicht.“

Dann frage ich euch: Beschwerst ihr euch oft?

Verbringt ihr Zeit mit anderen, die sich auch gerne beschweren – vielleicht sogar gemeinsam?

Wenn ja – dann lebt ihr in einem Zustand von **Widerstand**, **Negativität** und **Dauerklage**. Und das, ihr Lieben, verkürzt euer Leben, denn der Körper reagiert darauf, als wäre es Angst. Auch wenn ihr es anders nennt.

Wie fühlt ihr euch eigentlich abends nach einem Tag voller Klagen? Seid ihr erfüllt oder leer? Ich sage euch: Gewöhnt euch das ab.

Ihr habt die Fähigkeit, ein außergewöhnlich langes Leben zu führen. Euer Körper ist dafür gemacht – wenn ihr ihn nicht permanent schwächt mit Angst, Sorge oder destruktivem Denken.

Euer Körper wurde dafür designt, sich selbst zu regenerieren, sich selbst zu heilen – wenn ihr ihn lasst.

Was also tun?

– Esst intuitiv und ausgewogen, nicht was euch andere vorschreiben, sondern was euer Körper braucht.

– Stärkt euer Immunsystem – durch Nahrung, durch Achtsamkeit, durch natürliche Ergänzungen.

– Und vor allem: Bleibt im Vertrauen. Haltet euch fern von Angst und Klage.

Das sind die Schlüssel. So bleibt ihr vielleicht länger – für euren Partner, für eure Kinder, für das Licht, das ihr auf diese Welt bringt.

Ich bin Kryon, in Liebe mit euch allen.

Und so ist es.

KRYON

[PDF als Download](#)