



Kerchel-Kluth

GUT FÜHLEN BESSER LEBEN



Gesundheits- & Mentalbrief

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

Nr. 19



Die Stille weiß oft mehr als der Lärm - höre hin, was wirklich zählt



Hallo Alf,

diese Zeit gehört dir. Sie schenkt dir etwas, das im Alltag oft fehlt: Raum. Für dich. Für neue Gedanken. Für echte Gesundheit - innen wie außen.

Denn wenn Körper und Geist in Verbindung sind, entsteht echte Kraft. Gesundheit ist kein Luxus. Sie ist die Basis. Ohne sie wird selbst das Schönste schwer. Aber mit ihr wird vieles möglich. Mehr Energie. Mehr Klarheit. Mehr du.

Körperlich gesund bleiben – gerade jetzt

Kälte, Dunkelheit und Trägheit fordern das Immunsystem heraus. Studien zeigen: Ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel kann dabei helfen, Infekte besser abzuwehren. Auch bewusste Bewegung an der frischen Luft unterstützt den Kreislauf. Weniger ist manchmal mehr – aber nichts ist keine Option.

Ein kleiner Tipp aus der Praxis:

Wärmender Apfel-Zimt-Tee 🍵

- 1 Bio-Apfel in Scheiben,
- 1 Zimtstange,
- 2 Scheiben frischer Ingwer,
- 1 TL Zitronensaft.

Mit 300 ml heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, bei Bedarf mit Honig süßen. Der Apfel beruhigt den Magen, Zimt und Ingwer regen den Kreislauf an, Zitrone bringt Frische und unterstützt das Immunsystem. Und das Beste: Es schmeckt nach Zuhause.





Innerlich klar werden - trotz aller Emotion

Wenn der Trubel abnimmt, wird es innen oft lauter. Alte Gedanken, neue Fragen. Was davon ist deins – und was darf gehen? Klarheit beginnt nicht im Kopf. Sie beginnt im Fühlen.

Eine einfache Übung für mehr Klarheit: *Dankbarkeit*

1. Denk an drei Dinge, für die du in diesem Jahr dankbar bist.
2. Schreib sie auf oder sprich sie leise aus.
3. Dann frag dich: ***Was genau daran hat mir gutgetan?***
Und: ***Was davon will ich mitnehmen ins neue Jahr?***

Dankbarkeit verändert den Blick. Sie richtet dich nicht nach dem Mangel, sondern nach dem, was schon da ist. Studien zeigen: Wer regelmäßig Dankbarkeit praktiziert, fühlt sich zufriedener, verbundener, stabiler. Klarheit entsteht oft nicht durch Nachdenken – sondern durch Anerkennen.

Save Your Life - Frühbucher-Bonus bis 31.01.

Du willst mehr als nur durchhalten? Unsere Seminare helfen dir, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen – körperlich wie mental!

„Gesundheit ohne Wartezimmer - Save Your Life“

- ✓ Aktiviert deine Selbstheilungskräfte – ohne lange Wartezeiten.
- ✓ Vermittelt fundiertes Gesundheitswissen, das du im Alltag umsetzen kannst.
- ✓ Stärkt dein Vertrauen in den eigenen Körper und in dich selbst.

💬 „Es wurde sehr harmonisch und mit unglaublich viel Wissen und Herzblut von Maria und Benedikt durchgeführt. Aus dem Seminar holte ich sehr viel Kraft und Selbstbestimmtheit.“

„Finde dein Potenzial – Save Your Life“

- ✓ Gibt dir mentale Klarheit und neue Ausrichtung.
- ✓ Fördert Fokus, Energie und innere Stabilität.
- ✓ Bringt dich in Verbindung mit deinem eigenen Weg – und deinem echten Potenzial.

💬 „Ich war ewig auf der Suche und habe so viel ausprobiert – bis ich bei euch wirklich verstanden habe, wo mein Weg langgeht.“

Beide Seminare laufen unter „Save Your Life“. Und wer bis 31. Januar bucht, bekommt den Frühbucher-Rabatt. Mehr hierzu findest Du auf unserer Homepage oder schreib uns einfach an.

Lass uns gemeinsam neu beginnen

Manchmal reicht ein klarer Blick, um den nächsten Schritt zu gehen. Gesundheit beginnt im Inneren. Mut auch. 2026 kann dein Jahr werden – wenn du bereit bist, dich wieder zu spüren.

✨ Eine wahre Geschichte, die Mut macht

Bethany Hamilton war dreizehn Jahre alt, als sie bei einem Haiangriff ihren linken Arm verlor. Sie war leidenschaftliche Surferin – ihr Leben drehte sich um das Meer, um Wellen, um Freiheit. Viele hätten in so einem Moment aufgegeben. Sie nicht.

Nur 26 Tage nach dem Angriff stand sie wieder auf dem Surfbrett. Sie lernte, ihren Körper neu zu koordinieren, mit der Angst umzugehen, das Gleichgewicht zu halten – körperlich wie innerlich. Heute ist sie eine der bekanntesten Profi-Surferinnen der Welt.

Ihre Geschichte zeigt: **Auch wenn das Leben uns aus der Bahn wirft – es gibt immer einen Weg zurück zu sich selbst. Mit Mut. Mit Willen. Mit Vertrauen.**

 „Echte Gesundheit entsteht dort,

wo Denken, Fühlen und Handeln im Einklang sind.“ ✨

Alf,

🎄 Wir wünschen dir frohe Weihnachten, ruhige Tage voller Wärme - und einen klaren, kraftvollen Start ins neue Jahr.

Gesundheit und mentales Wohlbefinden sind unsere Herzensanliegen.

👩🏻‍🦱 Alles rund um körperliche Gesundheit findest du auf medvital360.de

👤 Alles rund um Persönlichkeit, Entwicklung und Coaching auf keuchel-kluth.de

Herzlich,

Maria & Benedikt

Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an - Gesundheits- & Mentalbrief im [im Browser ansehen](#)



[Gesundheits- und Mentalbrief - Archiv](#)

[Mit einem Klick auf diesen Link erhältst Du eine aktuelle Selbstauskunft über Deine gespeicherten Daten.](#)

© 2025 [Keuchel-kluth.de](https://keuchel-kluth.de) | [E-Mails abbestellen](#)

Impressum
Maria Keuchel - Benedikt Kluth
Keuchel-Kluth GbR
Wuppertaler Straße 119
42653 Solingen
Deutschland