

# Detox nach Tierkreiszeichen: So entschlacken Sie richtig!

---

von Sonja Schön

---

**Müde, abgespannt und ausgelaugt? Kein Wunder! Fastfood und Stress machen uns auf Dauer fertig. Dagegen hilft Detox – Entschlackung. Was Sie genau tun sollten, um fit und fröhlich in den Sommer zu kommen, verrät Ihnen unsere Astrologin Sonja Schön:**



**Sonja Schön,  
Astrologin**

ac2000/Fotolia.com

### **Widder (21.3. – 20.4.)**

Mars, Gott des Krieges, ist Herrscher über Ihr Tierkreiszeichen. Deshalb sollten Sie Yoga-Übungen machen, die eine gewisse Herausforderung an Ihren Körper darstellen wie zum Beispiel die Heldenhaltung (virabhadrasana). Auch der Pflug (halasana) und die Kerze (sarvangasana) sind für Sie als Ausgleich geeignet. Ihr Schwachpunkt ist vor allem der Kopf. Stressabbau durch Sport und Bewegung (Wandern, Walken, Biken) ist deshalb ganz wichtig für Sie. Außerdem können Sie mit Hilfe der Aromatherapie an Ihrer inneren Balance arbeiten. So muntert zum Beispiel Zitronenöl auf, Orangenöl beruhigt und Rosenduft harmonisiert den Hormonhaushalt. Tipp: Pfefferminzöl gegen Spannungskopfschmerzen!

### **Krebs (22.6. – 22.7.)**

Ihr Element ist das Wasser. Deshalb tun Ihnen Therapien, die mit Wasser zu tun haben, ganz besonders gut. Kneippen als ganzheitliches Gesundheitskonzept ist geradezu ideal für Sie. Wassertreten, Wechselduschen und Wadenwickel mit Zusätzen wie Lehm, Quark, Heublumen oder Essig – wer kennt sie nicht? Sie gehören heute zur modernen Hydrotherapie. Später ergänzte Pfarrer Sebastian Kneipp sein Konzept noch um die Bewegungstherapie wie zum Beispiel Barfuß-Laufen und Vollkost-Ernährung. Letzteres ist gerade für Sie, für den Essen Seelennahrung ist, überaus wichtig. Außerdem sollten Sie regelmäßig schwimmen. Dadurch fällt innerlich ganz viel Stress von Ihnen ab und Sie fühlen sich wieder putzmunter.

### **Stier (21.4. – 20.5.)**

Stiere schlemmen für ihr Leben gern. Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes sind deshalb ein Dauerbrenner bei Ihnen. Machen Sie eine Thalasso-Kur! Ein Aufenthalt am Meer ist gesund: Packungen und Wickel mit Algen, Schlick oder Plankton, Spaziergänge am Strand und Inhalationen. Meerwasser enthält mehr als hundert wichtige Spurenelemente und Mineralien wie etwa Kalium, Magnesium, Jod, Eisen oder Kalzium. Damit sich eine Einrichtung in Deutschland Thalasso-Zentrum nennen kann, darf sie nicht weiter als 300 Meter von der See entfernt liegen, muss sie mit frisch gepumptem Meerwasser arbeiten und ein Team von Ärzten, Masseuren und Sportlehrern vorweisen können.

### **Löwe (23.7. – 23.8.)**

Rückenschmerzen? Hexenschuss? Steifes Kreuz? Verspannte Schultern? Hier helfen vor allem die Asanas „Krokodil“, „Kaulquappe“ und „Katze“ aus dem Yoga. Diese Übungen kommen Ihrer Sonne entgegen – nicht Quantität, sondern Qualität zählt. Hier geht es nicht um schnelle, hektische Bewegungsabfolgen, sondern um langsames, bewusstes Training. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gelockert oder gedehnt. Tipp aus der Phytotherapie: Der Wirkstoff Capsaicin, der in Nachtschattengewächsen wie Chili und Paprika enthalten ist, fördert durch seinen Wärmereiz die Durchblutung und dämpft den Schmerz. Als Salbe in allen Apotheken erhältlich! Außerdem ist Rückenschwimmen Pflicht für Sie!

### **Zwillinge (21.5. – 21.6.)**

Ihr Schwachpunkt sind Lungen und Bronchien. Deshalb tun Ihnen bewusste Atemmeditationen besonders gut. Durch richtiges Luftholen kann man sein gesamtes Körperbefinden verbessern. Rund 500 Liter Sauerstoff werden normalerweise pro Tag über die Blutbahnen in die Organe und bis in die kleinste Zelle transportiert. Stress zum Beispiel führt zu einer gepressten Atmung. Ihr Atem ist jedoch Ihr bester Lehrer. Er lehrt Sie, die Dinge in Ruhe, regelmäßig und nacheinander zu tun. Lauschen Sie der Weisheit des Atems! Außerdem sollten Sie auf Ihre Venen achten, die das Blut zum Herzen und zur Lunge transportieren. Stärken Sie diese mit Kniegüssen. Auch Tautreten verbessert die Spannung der Venenwand.

### **Jungfrau (24.8. – 23.9.)**

Verdauungsprobleme? Beschäftigen Sie sich mehr mit typgerechter Ernährung und finden Sie heraus, ob Sie Vegetarier oder Veganer (kein tierisches Eiweiß und glutenfrei) sind. Dann würden Sie anstelle von Eisbein und Sauerkraut beispielsweise eine klare Gemüsesuppe oder eine Ofenkartoffel mit Sojajogurt-Kräutercreme zu sich nehmen. Schließlich können mittels Vollwertprodukten und Rohkost viele ernährungsbedingte Krankheiten positiv beeinflusst werden. Vegetarische und vegane Lebensmittel sind dabei am wertvollsten, weil in Obst, Gemüse und Getreide die gespeicherte Bio-Energie der Sonne steckt. Hinzu beugen Sie damit Diabetes, Bluthochdruck und Arterienverkalkung vor.

### **Waage (24.9. – 23.10.)**

Für Sie ist es wichtig, in Balance zu sein. Dazu gehört auch, dass Ihre Nieren gesund sind. Viel Wasser, Kräutersäfte und Tees trinken, ist bei Ihnen ein „Muss“. Außerdem sollten Sie regelmäßig eine Säuren-Basen-Diät machen. Dabei müssen Sie auf säurebildende Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Eier, Käse, Kohlenhydrate, Kaffee, Alkohol und Limonaden verzichten und stattdessen basische Kost aus Obst und Gemüse zu sich nehmen. Ihre Nieren können Sie mit den Yoga-Übungen „Sphinx“ und „Kobra“ anregen. Die Beweglichkeit Ihres Beckens erreichen Sie am besten mit der Standwaage (tuladandasana). Außerdem regiert Venus die Waage. Die Schönen Künste liegen Ihnen am Herzen: Beschäftigen Sie sich mit Musik, Malerei und Tanz!

### **Steinbock (22.12. – 20.1.)**

Steinböcke kommen vor allem durch Aufenthalte in den Bergen und durch Wellness-Therapien, die auf Salz basieren, wieder in Balance. Wer zum Beispiel unter Allergien leidet, dem tut eine Heilstollen-Behandlung gut. Stillgelegte Bergwerke bieten besonders saubere Luft sowie niedrige Temperaturen. Dort stehen Liegen mit Decken bereit, auf denen man schlafen, meditieren und Musik hören kann. Eine Alternative dazu ist die Soletherapie, die man in einem Bad oder in einer Salzgrotte absolviert. Sole-Bewegungsbäder lindern Rheuma, Arthrose und Verspannungen, alles Wehwehchen, die Ihrem Tierkreiszeichen zugeordnet werden. Wer es lieber modern mag, gönnt sich eine Hot-Stone-Massage gegen Stress.

### **Skorpion (24.10. – 22.11.)**

Manchmal gibt es für psychische Störungen und körperliche Beschwerden, für die schulmedizinisch keine Ursachen gefunden werden, Abhilfe durch eine Reinkarnationstherapie. Wer an die Wiedergeburt der Seele glaubt, kann sich in sein früheres Leben versetzen lassen. Da Sie nach dem Motto „Alles – oder nichts!“ leben, kommt für Sie auch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson in Betracht. Hier werden der Reihe nach die Muskelgruppen (Arme, Gesicht, Hals, Nacken, Bauch, Rücken, Beine) für ein paar Sekunden angespannt und abrupt wieder gelockert. Das wirkt sich positiv auf das Nervensystem und die Psyche aus: Herz- und Atemfrequenz und Blutdruck sinken, und der gesamte Körper wird besser durchblutet.

### **Wassermann (21.1. – 19.2.)**

Für die umtriebigen Wassermänner ist Tai Chi genau das Richtige. Denn das chinesische Schattenboxen ist ein sanfter Ausgleichssport, bei dem das „Chi“ in Fluss kommt und so die innere Energie gestärkt wird. Taoistische Mönche übten die Bewegungsabläufe zur Gesundheitsvorsorge und Selbstverteidigung. Denn alles Weiche, Fließende ist auf Dauer dem Harten, Unnachgiebigen überlegen: „Ein Bambus beugt sich im Sturm, aber der Baum bricht.“ Tai Chi soll gegen Gelenkbeschwerden, Rücken- und Nackenschmerzen, Osteoporose und Durchblutungsstörungen helfen. Wer will, kann auch noch Qi Gong ausprobieren. Dieses Training fördert vor allem die Achtsamkeit.

### **Schütze (23.11. – 21.12.)**

Ayurveda ist für Sie optimal. Die über 3000 Jahre alte indische Volksmedizin heißt übersetzt „Wissen vom langen Leben“. Umwelteinflüsse, falscher Lebensstil und Stress sind oft die Ursachen für Krankheiten. Mit einer Therapie aus Ernährung, pflanzlichen Arzneien, Meditation, Fasten und Anwendungen, die den Körper reinigen, bringt man den Organismus wieder in seine ursprüngliche Balance. Ölmassagen spielen dabei als Entgiftung eine große Rolle. Wer will, kann auch Shiatsu machen. Das ist eine japanische Heilmassage, die ihren Ursprung in der chinesischen Akupressur hat. Sie funktioniert durch Druck und Dehnung, senkt den Blutdruck, lockert und regt den Lymphfluss an.

### **Fische (20.2. – 20.3.)**

Als Fische-Geborener sollten Sie ganzheitliche Wellness-Anwendungen wählen wie zum Beispiel Yoga und Meditation. Yoga macht man nicht nur, um seinen Körper zu trainieren und um gelenkiger zu werden. Man nutzt die vielfältigen Übungen (Asanas) in Kombination mit Atemtechniken, um abzuschalten und innezuhalten. Wenn Sie also regelmäßig in den berühmten Lotussitz gleiten und Übungen wie die „Kaulquappe“ oder den „Schulterstand“ machen, haben Sie gute Chancen auf innere Gelassenheit. Informieren Sie sich, welche Yoga-Richtung zu Ihnen passt! Es gibt das klassische Hatha-Yoga, das puristische Iyengar, das dynamische Ashtanga und das spirituell ausgerichtete Kundalini. Sie haben die Wahl!

Weitere Infos: [www.astrojob.com](http://www.astrojob.com)