

Was die **STERNE** Ihnen raten

GESUNDHEIT Zwillinge brauchen mehr Ruhe und Löwen sollten auf ihr Herz achten

WIDDER 21. 3.–20. 4.

Der Kopf macht Widder oft Probleme – sie leiden häufig unter Nervosität und Kopfschmerzen. Joggen oder Powerwalken baut die Spannungen ab, Kopfmassagen beruhigen das überreizte Nervensystem. Tipp: Im März ist der ideale Zeitpunkt, um einen Kurs in Tai-Chi zu belegen. Schenkt innere Ruhe und einen glasklaren Kopf.

STIER 21. 4.–20. 5.

Hals, Schulter und Nacken sind bei Stieren besonders empfindlich. Wärmepflaster lindern schmerzhaft Verspannungen, Gurgeln mit Salbeitee beugt Halsentzündungen vor. Stiere lieben außerdem üppiges Essen und neigen zu Übergewicht. Tipp: Vier Wochen täglich 1 Liter abgekochtes Wasser mit frischem Ingwer trinken. Entschlackt und stoppt Heißhunger.

ZWILLINGE 21. 5.–21. 6.

Die quirligen Naturen haben anfällige Luftwege und überlasten sich oft. Erkältungen sollten Zwillinge deshalb nicht bagatellisieren, sondern sich dann unbedingt Erholung gönnen. Tipp: Lang geköchelte Hühnersuppe lindert Husten und Schnupfen, gibt bei geistiger Erschöpfung neue Kraft.

KREBS 22. 6.–22. 7.

Den gefühlvollen Krebsen schlagen Stress und Ärger schnell auf den Magen. Gegen Bauchschmerzen und Blähungen helfen Anis, Kümmel- oder

Fencheltee. Tipp: Bei Neigung zu Krämpfen oder Sodbrennen vier Wochen lang Mineralstoffe einnehmen. Das hemmt die Übersäuerung.

LÖWE 23. 7.–23. 8.

Herz und Kreislauf können bei den hitzigen Löwen schnell aus dem Takt geraten. Bei Herzklopfen hilft: raus an die Luft, langsam gehen, dabei tief durchatmen. Wer an Bluthochdruck leidet, sollte eine Entspannungstechnik lernen und regelmäßig praktizieren. Tipp: Trinken Sie täglich drei Tassen herzstärkenden Weißdorntee.

JUNGFRAU 24. 8.–23. 9.

Auf Stress und Hektik reagieren Jungfrauen oft mit Darmproblemen oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Ideal für diese Erdzeichen ist leichte, möglichst naturbelassene Kost. Tipp: Gegen Reizdarm kann eine Fastenkur mit Gemüsebrühe helfen.

WAAGE

24. 9.–23. 10.

Die Nieren sind bei den Waagen besonders empfindlich. Sie müssen deshalb unbedingt darauf achten, täglich mindestens zwei Liter zu trinken. Tipp: Preiselbeersaft stärkt die Nieren.

SKORPION

24. 10.–22. 11.

Die Sexualorgane sind den leidenschaftlichen Skorpionen zugeordnet. Stress kann bei ihnen schnell zu Libidoproblemen, Zyklusbeschwerden oder Fruchtbar-

keitsstörungen führen. Tipp: Regelmäßige Meditation baut Stress optimal ab. Tuina-Massagen können körperliche und seelische Blockaden lindern.

SCHÜTZE 23. 11.–21. 12.

Jupiter regiert das Feuerzeichen Schütze und symbolisiert Hüften und Oberschenkel. Daher sind Schützen anfällig für Speckpolster. Perfekte Gegenmaßnahmen sind Reiten, Bauchtanz oder Schwünge auf der Skipiste. Tipp: Im Ausland erholen sich Schützen sehr gut. Wie wäre es mit einer Ayurveda-Kur in Indien?

STEINBOCK 22. 12.–20. 1.

Bei diesem Sternzeichen sind Knochen und Gelenke gefährdet. Häufig sind Schmerzen wegen Verspannungen und Fehlhaltung. Tipp: Lassen Sie vom Orthopäden Ihre Haltung überprüfen, machen Sie regelmäßig Lockerungsübungen und muskelaufbauendes Krafttraining.

WASSERMANN 21. 1.–19. 2.

Unterschenkel, Knöchel und Nerven sind die Schwachstellen. Reichlich Magnesium beugt Wadenkrämpfen vor und wirkt nervenstärkend. Tipp: Abends 5 Min. in wadenhohem, kühlem Wasser treten. Beruhigt und stärkt die Venen.

FISCHE

20. 2.–20. 3.

Fischeneigen körperlich zu Fußproblemen und seelisch zu Hypersensibilität und Depressionen. Tipp: Regelmäßige Fußreflexzonenmassagen wirken stabilisierend und schenken neue Energie.



DIE ASTROLOGIE-EXPERTIN



SONJA SCHÖN Die Astrologin hat sich auf die Gebiete Gesundheit, Schicksal und Karriere spezialisiert (www.astrojob.com). Angegebene Naturheilmittel erhalten Sie in der Apotheke. Bei Vorerkrankungen Arzt befragen

NADJA AUERMANN

(19. 3. 1971), Fische. Pluto schenkt dem erfolgreichen Model in diesem Jahr extrem viel Power. Saturn steht in Opposition zu ihrer Venus und stellt Beziehungen auf den Prüfstand. Was nicht wirklich passt, wird gelöst, die echten Gefühle aber vertiefen sich