

Die Anti-Aging-Formel für Ihr Sternzeichen



Astrologin: ▶
Sonja Schön
gibt viele Tipps
unter www.astrojob.com



Schlagen Sie dem Alter ein Schnippchen – und zwar mithilfe der Sterne. Ob Stier, Schütze oder Steinbock: Für jedes Tierkreiszeichen gibt es eine spezielle Anti-Aging-Formel, die auf die „Schwachpunkte“ Ihres Körpers abgestimmt ist und ruckzuck für mehr Energie, Ausstrahlung und Wohlbefinden sorgt. Die Münchner Astrologin Sonja Schön hat exklusiv für FRAU VON HEUTE die besten Ernährungs-, Beauty- und Wellness Tipps für jedes Sternzeichen zusammengestellt und verrät, was Ihnen so richtig guttut.

Stier 21.4.-20.5. Ayurveda macht schön

Eine Ayurveda-Kur (traditionelle indische Heilkunst) ist genau das Richtige für den genießerischen Stier. Denn die typgerechte Ernährung lässt überflüssige Pfunde verschwinden, stärkt das Immunsystem. Genauso wie ein Tag am Meer! Strandspaziergänge sind Balsam für Körper und Seele.



Skorpion 24.10.-22.11. Spezielle Düfte

Parfüms mit Jasmin-Duft sorgen für mehr Konzentration. Regenerieren können Sie am besten mithilfe von Duftbädern. Honig und Lavendel sind ideal – sie pflegen zusätzlich Ihre trockene Haut. Extra-Tipp: Gehen Sie möglichst nach dem Aufstehen 20 Minuten an der frischen Luft spazieren.

Widder 21.3.-20.4. Stressabbau durch Sport

Als Feuerzeichen sind Sie energiegeladener. Stressabbau durch Sport ist wichtig. Wie wär's mit Boxen? Beim Yoga sollten Sie sich auf die „Kerze“ (Foto) konzentrieren. Gönnen Sie Ihren Haaren ein- bis zweimal in der Woche eine Intensivpflege. Eine Kopfmassage bringt Ihre Seele ins Gleichgewicht.



Krebs 22.6.-22.7. Ihr Element ist das Wasser

Schwimmen Sie! Und setzen Sie auf Kneipen: Wassertreten, Wechselduschen und Wadenwickel sorgen für neuen Schwung. Wichtig außerdem: Verwöhnen Sie Ihr Dekolleté einmal pro Woche mit Peeling, Ampulle und leichtem Hanteltraining. Schmücken Sie sich mit Silber, Perlen und Mondstein.



Löwe 23.7.-23.8. Sie lieben den Luxus!

Training im stylishen Fitness-Studio oder auf dem Golfplatz eine gute Figur machen? Das ist Ihr Ding – denn Sie lieben es luxuriös. Bei Wellness-Behandlungen. Massagen mit kostbaren Körperölen stimulieren Sie Ihre Sinne. Gut fürs Herz: Weißdorn-Tee – mehrmals täglich!

Fische 20.2.-20.3. Erst tanzen – dann Pediküre

Sie brauchen eine Sportart für Körper, Geist und Seele. Zum Beispiel tanzen. Lernen Sie Flamenco! Außerdem ist für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden nichts wichtiger als eine gute Pediküre sowie eine angenehme Fußreflexzonenmassage. Mit einem Balsam aus Weihrauch- und Rosenölauszügen.

Schütze 23.11.-21.12. Heilerde hilft

Sie haben mit Cellulite an den Oberschenkeln zu kämpfen? Mit Heilerde wickeln Sie Gifte, Schadstoffe sowie Bakterien und schleusen sie aus dem Körper. Gleichzeitig dringen Mineralien und Spurenelemente in die Haut ein. Ein Öl aus Efeu, Birke und Schöllkraut rundet die Prozedur ab.



Wassermann 21.1.-19.2. Futter für die Nerven

Wassermänner leiden häufig unter Schlafstörungen und sind nicht sehr nervenstark. Setzen Sie auf Homöopathie (o.). Baldrian dämpft die Anspannung. Achten Sie bei der Ernährung auf genügend Eisen, Jod und Vitamin-B. Rotes Fleisch, Seefisch, Gemüse, Eier, Avocados und Haferflocken sind ideal.

Zwillinge 21.5.-21.6. Pflegen Sie die Hände

Ihre Hände haben eine Extraportion Pflege verdient. Zum Beispiel mit Ölbädern aus Johanniskraut-, Avocado- oder Calendulaöl. Gehen Sie außerdem viel an die frische Luft. Nordic Walking ist Ihre Sportart. Da Sie als Luftzeichen gern naschen, sollten Sie sich auf maximal 25 Gramm Bitterschokolade am Tag begrenzen.

Steinbock 22.12.-20.1. Pflege mit Salz

Anwendungen, die auf Salz basieren, sind für Sie besonders geeignet. Wie wäre es mit einem Besuch im Solebad oder in einem Heilstollen? Gehen Sie außerdem regelmäßig zur Kosmetik. Und verzichten Sie nie auf Beeren – die farbgebenden Pflanzenstoffe halten nämlich Ihre Haut jung.



Waage 24.9.-23.10. Sich verwöhnen

Venus ist Ihre Herrscherin, deshalb können Sie nicht ohne Schönheitspflege leben. Lassen Sie sich regelmäßig von Kopf bis Fuß verwöhnen: Saunagänge oder eine Hot-Stone-Massage wirken Wunder. Trinken Sie mindestens drei Liter stilles Wasser am Tag und entsäuern Sie Ihren Körper regelmäßig.



Jungfrau 24.8.-23.9. Keine Radikalkuren

Sie wollen jünger aussehen? Doch Radikalkuren sind hier fehl am Platz. Setzen Sie stattdessen auf regelmäßige Entschlackung, zum Beispiel durch eine Detox-Kur. Algen (in Pulverform oder als Flüssigextrakt) neutralisieren Gifte und Säuren. Mentale Übungen reduzieren außerdem den Ausstoß von Stresshormonen.

