

So halten Sie die Sterne 2013 gesund

Astro-Tipps für Ihr Wohlbefinden

Körper, Geist und Seele bilden in der Astrologie eine Einheit. Deshalb werden den Tierkreiszeichen gewisse Regionen und Organe zugeordnet. Ziel ist es, Innen und Außen in Balance zu halten. Die Münchener Astrologie-Expertin Sonja Schön hat sich auf die Gebiete Gesundheit, Schicksal und Karriere spezialisiert. Für goWell analysiert sie, wie es um Ihre ganz persönliche Gesundheit bestellt ist.



Sonja Schön,
Astrologin

Widder (21.3. – 20.4.)

Das Haupt macht Widdern oft Probleme – sie leiden häufig unter Nervosität und Migräne. Joggen und Powerwalken bauen Spannungen ab, Kopfmassagen beruhigen das überreizte Nervensystem: Tipp: Belegen Sie einen Kurs in Tai-Chi. Das schenkt innere Ruhe und Gelassenheit.

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 Mineralstoffe einnehmen. Das hemmt die Übersäuerung.

Stier (21.4. – 20.5.)

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

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. Tipp: Trinken Sie täglich drei Tassen herzstärkenden Weißdorntee.

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.

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. Dazu gehören Mineralwasser, Kräutertee und Säfte. Tipp: Preiselbeersaft stärkt ihre Schwachstelle.

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.

Skorpion (24.10. – 22.11.)

Die Sexualorgane sind den leidenschaftlichen Skorpionen zugeordnet. Stress kann bei ihnen schnell zu Libidoproblemen, Zyklusbeschwerden oder Fruchtbarkeitsstörungen führen. Tipp: Regelmäßige Meditation baut Stress optimal ab. Tuina-Massagen lindern körperliche und seelische Blockaden.

Wassermann (21.1. – 19.2.)

Unterschenkel, Knöchel und Nerven sind die Schwachstellen. Reichlich Magnesium beugt Wadenkrämpfen vor und wirkt nervenstärkend. Tipp à la Kneipp: Abends 5 Minuten wie ein Storch in kühlem Wasser treten. Beruhigt und stärkt die Venen.

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 oder auf der Tanzfläche. Außerdem lieben Schützen Ayurveda.

Fische (20.2. – 20.3.)

Fische neigen körperlich zu Fußproblemen und sind seelisch sehr sensibel. Tipp: Fachmännische Pediküre und regelmäßige Fußreflexzonenmassagen wirken stabilisierend und schenken neue Energie. Zusätzlich sollten Sie sich mit Johanniskraut als natürlichen Stimmungsaufheller beschäftigen!