

goWell[®]₊

Gesundheit • Beauty • Wellness

MEDIZIN
Rückenschmerzen
– was tun?

GESUNDHEIT
Einen Tag
Auszeit gönnen

WELLNESS
Ayurveda
in Sri Lanka

Herbst/
Winter
2014/2015

STOCK
***** resort

Guide für
München

Astromedizin: So stärken Sie Ihr Immunsystem für Herbst und Winter!

von Sonja Schön

Im Herbst wird's in Süddeutschland kühler, nasser und manchmal ganz und gar ungemütlich. Nicht nur die Natur, auch unsere Körper sind mit der Umstellung auf die neue Jahreszeit beschäftigt. Und damit anfälliger für Viren und Bakterien. Was genau Sie aus Sicht der Sterne tun können, um Ihr Immunsystem vor diesen „Außenangriffen“ zu schützen, sagt hier die Münchener Astrologin Sonja Schön.



Sonja Schön,
Astrologin

ac2000/Fotolia.com

Widder (21.3. – 20.4.)

Ihre Schwachstelle ist der Kopf. Sie machen sich einfach zu allem zu viele Gedanken oder wollen mit dem Kopf durch die Wand. Das führt bei Ihnen schnell zu Kopfschmerzen und/oder Ohrgeräuschen. Lösung: Bauen Sie Stress ab indem Sie Sport treiben! Trinken Sie Brennnessel-Tee! Er ist reich an B-Vitaminen, Vitamin C und Spurenelementen wie beispielsweise Kalium. Selbst das Glückshormon Serotonin und der Nervenbotenstoff Acetylcholin stecken in der Brennnessel. Und gegen Verspannungen hilft Latschen-Öl. Auf die Haut aufgetragen, beruhigt der waldige Duft die Psyche.

Krebs (22.6. – 22.7.)

Ihr Seelenleben ist für Sie von immenser Bedeutung. Wahrscheinlich tendieren Sie dazu, privaten und beruflichen Ärger hinunterzuschlucken und alles in sich hineinzufressen. Lösung: Scheuen Sie keinen Konflikt, sondern verbalisieren Sie Ihre Probleme! Greifen Sie nicht zu Süßigkeiten & Co! Zwischen den Hauptmahlzeiten sollten vier bis fünf Stunden Pause liegen, damit der Körper nicht ständig mit Verdauung beschäftigt ist. Und essen Sie Papayas! Die einer Melone ähnelnde Frucht ist reich an Vitamin C, Betacarotin und Mineralstoffen. Darüber hinaus besitzen Papayas verdauungsfördernde, zellschützende und entzündungshemmende Eigenschaften.

Stier (21.4. – 20.5.)

Sie sind einfach zu gutmütig und schlucken zu viel herunter. Die Folgen sind dann Halsschmerzen, Erkältungen und Übergewicht. Grenzen Sie sich besser ab und lernen Sie „nein“ zu sagen! Achten Sie auf Ihre Ernährung! Fruchtsäfte und Limonaden sind für Sie tabu. Der Zucker, den sie enthalten, macht auf Dauer nur müde und dick. Trinken Sie ausschließlich stilles und nicht zu kaltes Wasser! Und achten Sie darauf, dass der Organismus Nährstoffe je nach Tageszeit unterschiedlich verarbeitet. Essen Sie morgens Vollkorn oder Müsli. Das Gehirn benötigt dann Kohlenhydrate. Abends ist Eiweiß (Steak mit Gemüse) dran.

Löwe (23.7. – 23.8.)

Weil Sie den Archetypus des Königs in sich tragen, sind Herz, Kreislauf und der Rücken Ihre Schwachpunkte. Alles geht Ihnen direkt ans Herz, und alles muss auch mit dem Herzen verarbeitet werden. Es ist der Sitz der Seele und die energetische Mitte. Deshalb sollten Sie einen längeren Zeitraum Johanniskraut zu sich nehmen! Es wirkt nachweislich ebenso gut wie ein synthetisches Antidepressivum. Außerdem vertreibt es nicht nur Verstimmungen, sondern auch unspezifische Rückenleiden, die oft stressbedingt sind. Dazu massiert man das Öl, das aus den blühenden Triebspitzen gewonnen wird, sanft und einige Minuten lang auf die betroffene Stelle ein.

Zwillinge (21.5. – 21.6.)

Manchmal leiden Sie unter Husten oder Herpes. Das ist bei all Ihren vielfältigen Aktivitäten kein Wunder. Lösung: Achten Sie besonders auf Ihre Lungen und Ihre Bronchien! Gehen Sie viel an die frische Luft und machen Sie Atemübungen! Atem ist Leben! Bei Beschwerden hilft am besten der Spitzwegerich. Er ist der Hustenheiler vom Wegesrand und legt sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhäute in Mund und Rachen. Sein Zink unterstützt das Immunsystem bei der Bildung von Abwehrzellen gegen Viren und Bakterien. Falls Sie Herpes plagt, sollten Sie Melisse-Präparate aus der Apotheke nehmen.

Jungfrau (24.8. – 23.9.)

Manchmal leiden Sie unter Verdauungsbeschwerden. Beschäftigen Sie sich deshalb mit typgerechter Ernährung. Finden Sie heraus, ob Sie Fleischesser oder Vegetarier sind! Analysieren Sie ganz individuell zwischen verträglichen und unverträglichen Lebensmitteln. Und: Nehmen Sie verstärkt Erdbeeren und Brokkoli zu sich! Beide sind Vitamin-C-Lieferanten. Das fördert die Hormonproduktion in Schilddrüse und Nebennieren und die Ausscheidung von Chemikalien. Bei Verstopfung bringen Flohsamen die Verdauung in Schwung, ohne zu blähen. Die Samenkörnchen quellen im Körper um ein Vielfaches auf und regen die Darmmotorik an.

Waage (24.9. – 23.10.)

Ihr Schwachpunkt sind die Nieren und die Blase. Deshalb sollten Sie jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser trinken! Gegen leichtere Harnwegsinfekte helfen die Blätter der Bärentraube. Der Wirkstoff Arbutin verhindert, dass sich Bakterien in der Schleimhaut festsetzen und vermehren können. Bereits vorhandene Erreger werden abgetötet. Falls Sie unter Zyklusstörungen leiden, ist für Sie Mönchspfeffer angesagt. Seine ätherischen Komponenten regen die Bildung des Hormons Progesteron in der zweiten Hälfte des Monatszyklus an. Mönchspfeffer, auch „Keuschlamm“ genannt, wirkt auch gegen Wechseljahresbeschwerden.

Steinbock (22.12. – 20.1.)

Sie arbeiten zu viel. Erschöpfung, Neurodermitis oder unreine Haut sind nicht selten. Nehmen Sie deshalb Kurkuma zu sich! In der mit Ingwer verwandten Pflanze steckt Kurkumin, das keimtötend, abschwellend und durchblutungsfördernd wirkt. Außerdem schützt es vor frühzeitiger Alterung. Dieser können Sie auch durch Vitamin A entgegen wirken. Essen Sie deshalb öfters Thunfisch oder Leber! Vegetarier sollten Spargel, Grünkohl, Paprika, Möhren und Aprikosen zu sich nehmen! Vollkornprodukte, Haferflocken und Sonnenblumenkerne kurbeln Ihren Stoffwechsel an und fördern Ihre Konzentration.

Skorpion (24.10. – 22.11.)

Um gesund und fit zu bleiben, sollten Sie sich regelmäßig um Ihren Unterleib und um Ihren Darm kümmern. Wer unter Hämorrhoiden leidet, sollte Sitzbäder mit Schafgarbe machen. Diese entfaltet dabei ihre adstringierende Wirkung. Wer einen Reizdarm hat, dem hilft bei Blähungen Pfefferminze. Normales Öl genügt aber nicht, weil es seine Wirkung im Magen verliert. Deshalb sollte man spezielle Kapsel zu sich nehmen, damit das Öl die Magensäure übersteht und sich danach im unteren Darm auflöst, wo der Schmerz sitzt. Fragen Sie einen Apotheker Ihres Vertrauens nach passenden Präparaten. Außerdem sind Darmspiegelungen Pflicht!

Wassermann (21.1. – 19.2.)

Wassermänner leiden oft unter Schlafstörungen und sind nicht sehr nervenstark. Die Naturheilkunde kennt etliche sanfte Müdemacher. Baldrian beruhigt, indem er bestimmte Botenstoffe im Zentralnervensystem hemmt. Auch die weiblichen Blüten des Hopfens dämpfen Anspannung. Wer will, kann natürlich auch vor dem Schlafengehen ein Bier trinken. Zur Stärkung der eigenen Nerven nimmt man am besten Lavendelöl in Kapselform zu sich. Außerdem sollten Sie bei Ihrer Ernährung auf Eisen, Jod und Vitamin B 12 achten! Essen Sie rotes Fleisch mit viel Gemüse, Hühnereiern, Seefisch oder Algen!

Schütze (23.11. – 21.12.)

Cellulite, Arthrose und Rheuma können den Schützen zusetzen. Bei Cellulite aktivieren Efeu, Birke und Schöllkraut – äußerlich angewendet – den Hautstoffwechsel, fördern den Abtransport von Schlacken und glätten die Haut. Ein Öl aus diesen Kräutern ist zwar kein Wundermittel gegen Dellen, strafft aber die Problemzonen, wenn man Diät und Sport macht. Bei Arthrose nehmen Anthroposophen die Mehlprimel als Heilpflanze gegen Ablagerungen. Der mehlig Blattüberzug besteht aus reinen Flavonolen, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Gegen Rheuma sind Bäder und Wickel mit Heublumen zu empfehlen.

Fische (20.2. – 20.3.)

Fische sind sehr sensibel. Ihre „Flossen“ – also ihre beiden Füße – sind ihre Schwachstelle. Wenn Sie sich müde und schlapp fühlen, sollten Sie sich mit Sesamol massieren lassen! Sesamol zieht schnell ein und eignet sich besonders für trockene Haut. Nicht umsonst wird es im Ayurveda auch als Stürngussöl oder innerlich zur „Entgiftung“ eingesetzt. Falls Sie öfters unter Verstauchungen, Prellungen oder Quetschungen leiden, ist Arnika, die wilde Schwester der Ringelblume, das Mittel der Wahl. So ist die äußerliche Anwendung des Blütenauszugs bei Verletzungs- und Unfallfolgen sehr zu empfehlen.

Weitere Infos: www.astrojob.com

Körper, Geist & Seele



Auch schon mal gefragt, warum, wie und ob Meditation wirkt?

Die wissenschaftliche und ganz unesoterische Antwort finden Sie in diesem Buch von Ulrich Ott. In **Meditation für Skeptiker** erklärt der Neurowissenschaftler den richtigen Weg zur Meditation und die Auswirkungen dieses Wegs der Selbsterforschung. Meditation hilft uns, innere Klärungsprozesse in Gang zu setzen, Eigenakzeptanz zu üben und Gedankentätigkeit zu bändigen und den Geist damit weniger rastlos zu machen. Der Autor ermutigt, damit anzufangen: „Lassen Sie sich überraschen von dem, was passiert!“

Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker, Hardcover 14,99 €, O.W. Barth Verlag

goWell[®]

Herausgeber:

klugmarketing & pr
Kolpingstr. 20, D-86316 Friedberg
Tel. +49 821 5656-97
www.gowell-guide.de
dabeisein@gowell-guide.de

Autoren | Lektorat:

D. Beier, G. Glock, Dr. P. Hollmann, Dr. M. Klug,
S. Schön, Dr. R. Szeliga, Dr. Karsten Wiechert

Layout:

Heidi Eichner, www.heidisign.de

Anzeigen:

Bernadette Dauner-Egger,
team@gowell-guide.de,
Tel. +49 821 5656-97

Hinweis: Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Produktproben keine Gewähr. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Aufnahme in Onlinepublikationen nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Herausgebers. Die werbenden Unternehmen tragen alleine die Verantwortung für Inhalt und rechtliche Zulässigkeit der bei goWell präsentierten Informationen. Werbende Unternehmen stellen den Herausgeber im Rahmen deren Auftritts von allen Ansprüchen Dritter und von eventuell entstehenden Kosten für Rechtsvertretung frei. Dies gilt auch für redaktionell werbende Partner.

Der nächste goWell Guide erscheint im Frühjahr 2015.

www.gowell-guide.de