



Astro-Beauty

Ihre Sternstunden der Saison: die effektivste Pflege, die beste Entspannung – alles, was Sie in Herbst und Winter glücklich macht und gut aussehen lässt

Waage 24.9.–23.10.

PFLEGE: Die neuen, dunklen Lippenstifte sind Ihr Ding. Am tollsten mit weißen Zähnen. Flecken? Teebaumöl löst sie schonend.

RELAXEN: Mini-Mundmassage entspannt und glättet Fältchen: Spezialprodukt für die Lippen auf die Oberlippe geben, mit den Ringfingern von innen nach außen massieren.

Skorpion 24.10.–22.11.

PFLEGE: Bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab mit Wechsel duschen und scharfen Gewürzen wie Ingwer, Koriander und Curry.

RELAXEN: Duftbäder tun Ihnen gut. Inhaltsstoffe wie Lavendel, Zitrone und Lemongras wirken anregend und pflegen trockene Haut.

Schütze 23.11.–21.12.

PFLEGE: Cellulite? Heilerdewickel binden Gifte und schleusen sie aus dem Körper. Danach Cellulitecreme auftragen, sie wirkt dann besonders effektiv.

RELAXEN: Als Weltenbummler lieben Sie exotische Anwendungen wie Ayurveda-Massagen, Shiatsu oder Hamam. Perfekt!

Steinbock 22.12.–20.1.

PFLEGE: Ihre Haut geht Ihnen über alles: Gut so, pflegen Sie sie. Besonders effektiv sind Masken. Jetzt ist vor allem Feuchtigkeit angesagt, da kann die Haut aufatmen.

RELAXEN: Regelmäßige Besuche bei der Kosmetikerin sind für Sie die reinste Freude. Gönnen Sie sich das, dabei lässt sich auch Stress ganz herrlich ausschalten.

Wassermann 21.1.–19.2.

PFLEGE: Krampfadern und Besenreißern beugen Sie durch Wassertreten vor. Lassen Sie morgens nach dem Duschen kaltes Wasser bis über den Knöchel in die Wanne einlaufen, und stolzieren Sie ein paar Minuten hin und her.

RELAXEN: Müde Beine? Träufeln Sie zehn Tropfen Pfefferminzöl in 1 l kaltes Wasser. Tränken Sie Baumwollkniestrümpfe darin. Anziehen und hochlegen.

Fische 20.2.–20.3.

PFLEGE: Gönnen Sie sich eine Fußreflexzonenmassage. Sie aktiviert Ihre Chakren besonders gut und somit den Energiefluss im ganzen Körper. Danach: Wohlgefühl pur!

RELAXEN: Bewegung hält die Füße fit: Gehen Sie oft barfuß und auf Zehenspitzen – funktioniert jetzt in der kühleren Jahreszeit auch auf dem Teppich.

Widder 21.3.–20.4.

PFLEGE: Ihre Haare sind der Blickfang! Tönungen oder Henna hinterlassen neben interessanten Farbreflexen einen Superglanz. Wöchentliche Kuren sind kein Luxus – sondern schützen gegen Umwelteinflüsse.

RELAXEN: Massieren Sie fünf bis zehn Minuten die Kopfhaut. Das regt die Durchblutung an und aktiviert die Haarwurzeln. Ein paar Tropfen ätherisches Öl, zum Beispiel Lavendel, bringt die Seele ins Gleichgewicht.

Stier 21.4.–20.5.

PFLEGE: Sie sind ein Genussmensch. Mit einem langen Bad oder einer Körperpackung kommen Sie Auf Ihre Kosten.

RELAXEN: Gönnen Sie sich einen Faulenztage, an dem Sie nur trinken – bis zu drei Liter Flüssigkeit, Wasser, Tee und Säfte. Entlastet Kreislauf und Organe, gibt zusätzlich der Verdauung den richtigen Kick.

Zwilling 21.5.–21.6.

PFLEGE: Sie legen viel Wert auf Ihre Hände. Jetzt tut Ihnen eine tägliche Cremeschicht gut. Oder eine Overnight-Kur: dick eincremen, Plastikhandschuhe, so ins Bett gehen.

RELAXEN: Aktivieren Sie die Akupunkturpunkte in den Handflächen mit kleinen Mas-

sagekugeln. Das macht die Finger schön geschmeidig und lässt die Seele aufatmen.

Krebs 22.6.–22.7.

PFLEGE: Tiefe Einblicke finden Sie gut. Dekolletépflege ist auch in der Pullisaison angesagt. Oder mal eine spezielle Kur?

RELAXEN: Im Sommer fanden Sie Rosendüfte gut, jetzt entspannen Sie Düfte mit Vanille. Auch toll: ein paar Tropfen vom Lieblingsduft im Badewasser.

Löwe 23.7.–23.8.

PFLEGE: Sie sind geradezu süchtig nach üppigen Körpercremes. Diese Leidenschaft können Sie jetzt hemmungslos ausleben. Täglich cremen und gleichzeitig massieren pflegt die Haut streichelart.

RELAXEN: Am besten entspannen Sie bei Massagen. Dabei sind Sie offen für Neues. Ruhig mal Ungewöhnliches wie die hawaiianische Lomi-Lomi-Massage ausprobieren.

Jungfrau 24.8.–23.9.

PFLEGE: Entgiften ist immer Ihr Thema. Machen Sie jetzt zweimal pro Woche unter der Dusche ein Körperpeeling. Gut mit lauwarmem Wasser abbrausen und mit entgiftender Lotion von Kopf bis Fuß eincremen.

RELAXEN: Sie bewegen sich lieber, als massiert zu werden. Sanfte Abläufe wie im Feldenkrais und Tai-Chi passen gut zu Ihnen. Oder natürlich Yoga in allen Variationen. Hauptsache, regelmäßig.



SCHÖNHEIT IST IHR LIEBLINGSTHEMA: Astrologie-Expertin Sonja Schön hat für Sie Ihre persönlichen Beauty- und Wellnessbochs berechnet. Mehr Infos: www.astrojob.com oder sonjaschoen@t-online.de