



Entspannt in den Herbst: Ihre Sterne sagen, was Sie brauchen

Von Astro-Expertin
Sonja Schön,
www.astrojob.com



WIDDER 21. 3. BIS 20. 4.

Schwachstelle: Migräne oder Kopfschmerzen? Stress und Überforderung führen beim Widder zu Verspannungen und beeinflussen über das vegetative Nervensystem die Blutgefäßregulierung.

Was Sie brauchen: Machen Sie Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Feldenkrais oder Qi-Gong. So lernen Sie, entspannter zu leben. Volkshochschulen und Gesundheitszentren bieten Kurse an.

Unbedingt ausprobieren: Kopfschmerzen einfach auf Eis legen ... Die Eisaufgabe ist der Klassiker bei Kopfschmerzen: Wickeln Sie mehrere Eisstückchen in ein Tuch und legen Sie es auf die Stirn. In Apotheken sind alternativ dazu kühlende Gel-Kissen, genannt Coldpacks, erhältlich.



STIER 21. 4. BIS 20. 5.

Schwachstelle: Entzündungen und Schluckbeschwerden machen dem Stier zu schaffen.

Was Sie brauchen: Bei Halsschmerzen sollten Sie viel trinken, um die Erkältungsviren auszuschwemmen. Besonders empfehlenswert sind heiße Milch mit Honig oder reizlindernde Kräutertees aus Salbei, Malve, Thymian, Fenchel und Anis. Auch ein in lauwarmes Wasser verquirltes Eigelb kann Linderung bringen.

Unbedingt ausprobieren: Durch Gurgeln können Sie Krankheitserreger bereits im Rachenraum wegspülen. Nehmen Sie dazu am besten Salzwasser. Geben Sie einen halben Teelöffel grobes Meersalz in eine Tasse mit lauwarmem Wasser und gurgeln Sie damit alle drei Stunden mehrere Minuten. Das desinfiziert und lindert die Schmerzen.



ZWILLINGE 21. 5. BIS 21. 6.

Schwachstelle: Schon wieder Probleme mit den Atemwegen? Die sind leider typisch für Zwillinge.

Was Sie brauchen: Bewegen Sie sich so oft wie möglich im Freien. Gehen Sie wandern oder machen Sie Nordic Walking. Tierfreunde sollten sich einen Hund zulegen, damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt.

Unbedingt ausprobieren: Halten Sie Ihre Lunge fit, indem Sie sich mindestens einmal täglich körperlich so anstrengen, bis Sie bei möglichst guten Luftverhältnissen außer Atem kommen. Wichtig: Tabak ist streng verboten!



KREBS 22. 6. BIS 22. 7.

Schwachstelle: Dem Krebs merkt man Stress sofort an. Und auch sein Magen bekommt Ärger und Nervosität zu spüren.

Was Sie brauchen: Achten Sie auf eine fettarme, aber ballaststoffreiche Kost: Vollkornreis, Getreideprodukte, frisches Gemüse, Salat und Obst. Verzichten Sie auf Fast Food! Lassen Sie sich beim Essen Zeit und kauen Sie die Speisen gut.

Unbedingt ausprobieren: Gewöhnen Sie sich regelmäßige Mahlzeiten an. Halten Sie die Portionen lieber kleiner und nehmen Sie dafür öfter über den Tag verteilt etwas zu sich.



LÖWE 23. 7. BIS 23. 8.

Schwachstelle: Löwe-Menschen wollen immer im Mittelpunkt stehen und das Kommando haben. Doch ständiges Brüllen strengt an. Bloß nicht zu viel zumuten und auf Herz und Kreislauf achten. ▶

Was Sie brauchen: Ruhe und Entspannung sind bei Herzbeschwerden wichtig, da dann der Kreislauf die Organe besser mit Sauerstoff versorgen kann. Genügend Schlaf ist ebenso nötig wie regelmäßige Erholungspausen. Und: Kein Stress!

Unbedingt ausprobieren: Nervöse Herzbeschwerden lassen sich auch durch Entspannungsübungen, zum Beispiel Autogenes Training, lindern. Wenn das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Ruhe wieder hergestellt ist, stabilisiert sich auch das vegetative Nervensystem.



JUNGFRAU 24. 8. BIS 23. 9.

Schwachstelle: Kein gutes Bauchgefühl... Für kein Sternzeichen ist die richtige Ernährung so wichtig wie für die Jungfrau. Mit dem richtigen Speiseplan kann Ihnen Stress und Hektik nicht so schnell auf die Verdauung schlagen.

Was Sie brauchen: Verzichten Sie auf stark reizende Speisen und Getränke wie Kaffee, starken schwarzen Tee, Knoblauch und Zwiebeln, scharfe Gewürze, Zucker, erhitzte Fette und alles, was extrem süß, sauer, heiß, kalt oder scharf ist. Ihr Magen wird es Ihnen danken.

Unbedingt ausprobieren: Heilerde, die für die innerliche Anwendung geeignet ist, bindet Giftstoffe und überschüssige Säure und unterstützt den Aufbau einer gesunden Darmflora. Geben Sie ein- bis dreimal täglich 1 TL Heilerde in etwas lauwarmes Wasser und trinken Sie sie in kleinen Schlucken.



WAAGE 24. 9. BIS 23. 10.

Schwachstelle: Eigentlich ist es ja die Stärke der Waage, alles in Balance zu halten. Das gelingt ihr allerdings nicht beim Säuren-Basen-Gleichgewicht und beim Wasserhaushalt in ihrem Körper. Ein wenig mehr Disziplin, bitte.

Was Sie brauchen: Trinken Sie regelmäßig und nehmen Sie Medikamente nur, wenn unbedingt nötig. Achten Sie regelmäßig darauf, dass Ihr Blutdruck nicht erhöht ist, da dieser sonst das Nierengewebe schädigt.

Unbedingt ausprobieren: Ihre Nahrung sollte zu zwei Dritteln aus basenbildenden Lebensmitteln bestehen wie Zwiebeln, Kohlrabi, Kartoffeln, Karotten, Mangold, Spinat, Lauch, Zucchini, Sellerie, Sojabohnen und Pilzen. Auch Milch und Gemüsesäfte hemmen die Säurebildung.



SKORPION 24. 10. BIS 22. 11.

Schwachstelle: Ein nervöser Magen – beim Skorpion gehört er fast schon zum Alltag. Doch Sie müssen sich wirklich nicht damit abfinden. Schon ein wenig mehr Ruhe hilft.

Was Sie brauchen: Zwingen Sie sich nicht zum Essen, wenn der Magen Probleme macht. Ein oder zwei Tage fasten schadet dem Körper nicht – im Gegenteil. Sie müssen sehr viel Kräutertees und stille Mineralwässer trinken. Nehmen Sie leicht gesalzene Gemüsebrühen zu sich.

Unbedingt ausprobieren: Meiden Sie Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und raffinierte Öle. Sie belasten den Verdauungsapparat, verbrauchen Vitamine und entziehen dem Körper Mineralstoffe. Essen Sie Joghurt mit 1 TL Michzucker.



SCHÜTZE 23. 11. BIS 21. 12.

Schwachstelle: Der Schütze fühlt sich oft zu füllig an Hüften, Oberschenkeln und Gesäß.

Was Sie brauchen: Ob eine Diät erfolgreich ist, zeigt sich nicht nur daran, wie viel Sie abnehmen, sondern auch, ob Sie das Erreichte auf Dauer halten. Das geht nur, wenn Sie Ihr Essverhalten grundlegend ändern und regelmäßig Sport treiben.

Unbedingt ausprobieren: Machen Sie Trennkost. Essen Sie Fleisch und Fisch nie zusammen mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Wurst und Käse immer ohne Brot. Beispiel: Morgens Obst, mittags Steak mit Salat und abends Pasta mit ganz viel Gemüse.



STEINBOCK 22. 12. BIS 20. 1.

Schwachstelle: Die Haut, das größte Organ des Menschen, unterliegt dem Steinbock. Als Grenzschrift zwischen Körper und Außenwelt kommen ihr wichtige Aufgaben zu: Kälte- und Hitzeschild, Barriere für Krankheitserreger und Sonnenstrahlen.

Was Sie brauchen: Kamille und Ringelblumen sind die Allheilmittel, wenn es um Hautentzündungen geht. Es gibt sie als Creme und als Lotion. Gegen Akne hilft zum Beispiel ein Kamillendampfbad.

Unbedingt ausprobieren: Entzündliche Hauterkrankungen entstehen oft, wenn die Abwehrkräfte oder die Psyche geschwächt sind. Nehmen Sie deshalb viele Vitamine und Ballaststoffe zu sich. Versuchen Sie auch Nervosität, Stress und Angst abzubauen!



WASSERMANN 21. 1. BIS 19. 2.

Schwachstelle: Der Wassermann quält sich oft durch die Nächte – und das, obwohl er müde ist.

Was Sie brauchen: Durch Akupressur können Sie Schlafprobleme auf sanfte Art selbst therapieren. Der Akupressurpunkt „Yin Tang“ befindet sich in der Mitte der Augenbrauen, am Ende der Nasenwurzel. Drücken Sie ihn drei Minuten lang kräftig.

Unbedingt ausprobieren: Sorgen Sie für ein ruhiges und abgedunkeltes Schlafzimmer, das nicht zu warm und gut gelüftet ist. Achten Sie auf die Qualität Ihrer Matratze. Benutzen Sie möglichst Bettwäsche aus Naturfasern.



FISCHE 20. 2. BIS 20. 3.

Schwachstelle: Fische sollten sich regelmäßig um ihre Füße und Fußnägel kümmern. Schließlich gehören Füße zu den wichtigsten und am meisten beanspruchten Körperteilen.

Was Sie brauchen: Sorgen Sie bei Fußpilz mit Wechselfußbädern für eine bessere Durchblutung: Baden Sie die Füße drei Minuten lang in heißem, dann 10 bis 30 Minuten lang in kaltem Wasser.

Unbedingt ausprobieren: Fußpilz wird in erster Linie durch falsches Schuhwerk gefördert: Achten Sie auf atmungsaktive, nicht zu enge Schuhe und gehen Sie, so oft dies möglich ist, barfuß. Barfußlaufen entspannt zudem. Die schönen Füße zum Zeigen bekommen sie durch regelmäßige Pediküre.