

Vorsorgetipps für die zwölf Tierkreiszeichen

| Zeichen | Sensible Körperzone | Vorsorge |
|----------|--|---|
| Widder | Kopf, Gehirn, Augen Nieren Muskelsystem Geschlechtsdrüsen | Viel im Freien spazieren, den Blick auf Grünes richten. Jeden Tag eine gekochte Karotte. Viel Zitronenwasser trinken. Sport ohne Übertreibung. Reger Sexualverkehr. |
| Stier | Kehle, Schilddrüse Lendenregionen Nebenschilddrüsen | Warmes Schlafzimmer. Radfahren (Zimmerrad). Meditation, Atemübungen. |
| Zwilling | Schulter, Arme, Hände Atmung, Gehirn Nervensystem | Wirbelsäulenübungen. In frischer Luft spazieren gehen, lesen. Gesellschaftstanz. |
| Krebs | Verdauungstrakt Brust, Leber, Lunge | Öfters kleine Mahlzeiten. Schwimmen. Wenig Fett und Alkohol. |
| Löwe | Herz, Rücken, Zwerchfell Kreislauf. Abwehrsystem | Atemübungen, Schwimmen. Wandern. Leichten Sport. Genügend Schlaf. |
| Jungfrau | Bauchspeicheldrüse Nerven Blutkreislauf | Keine kalten Getränke. Viel Ruhe. Meditation. Leichte Bewegungsübungen |

| Zeichen | Sensible Körperzone | Vorsorge |
|-----------------|--|--|
| Waage | Schilddrüse Blase, Niere Hüfte | Kalkhaltige Nahrung. Beckentraining. Viel trinken. Nicht steil bergauf und bergab gehen. |
| Skorpion | Harnleiter Eierstöcke, Hoden Zellbildung | Viel trinken (Zitronensaft). Vorsicht vor Erkältungen. Jährlich Vorsorgeunter- suchung. Geregeltes Leben. Meditation. |
| Schütze | Blutkreislauf, Venen Hormonhaushalt Leber | Täglich leichte Bewegung Meditation, Atemübungen Wenig Alkohol und tierisches Fett. |
| Stein- bock | Knie, Gelenke, Knochen Haut | Kalkreiche Nahrung. Leichte tägliche Körperbewegung. Magermilchprodukte und Vitamin-A-reiche Kost. |
| Wasser- mann | Venen, Kreislauf Blase, Geschlechtsdrüsen | Viel Bewegung, Radfahren. Keine Unterkühlung. Nüsse. |
| Fisch | Füße, Zehen Nervensystem Verdauung | Fuß-, Beintraining. Meditation. Gemüse, Obst, Nüsse. |