

### Skorpion

24.10. – 22.11.

**Finanzen & Geschäfte:** Skorpion-Geborene verlassen sich oft und gern auf Ihre Intuition, und in der Vergangenheit sind sie damit meist auch gut gefahren. Im kommenden Jahr sollten Sie aber in finanziellen Angelegenheiten davon Abstand nehmen – treffen Sie Entscheidungen anhand etwas handfesterer Parameter und machen Sie von Ihren analytischen Kompetenzen Gebrauch! Das gilt auch für Vertragsabschlüsse jeglicher Art – ein gutes Gefühl bei etwas zu haben heißt noch lange nicht, dass die Sache auch gut ausgeht. Besonders im Mai und September sollten Sie hier be-



sonders achtgeben. Ansonsten drohen finanzielle Verluste.

**Liebe & Partnerschaft:** Skorpion-Geborene sind geprägt von Extremen: Einerseits sind sie geprägt von Leidenschaft, Zuverlässigkeit und Loyalität, andererseits können Sie aber auch rasend eifersüchtig, gehässig und nachtragend sein – wer es sich einmal mit ihnen verscherzt hat, bekommt das mitunter auch noch Jahre später zu spüren. Das macht Sie oftmals zu einem komplizierten Zeitgenossen, und für Ihre Partnerschaft kann diese Zwiespalt dieses Jahr zur Zerreißprobe werden. War Ihr Partner zu Beginn von Ihrer leidenschaftlichen Art begeistert und fühlte sich umworben, ist es genau das, was ihm nun missfällt. Halten Sie also ihre besitzergrei-

fende Ader unter Verschluss und nehmen Sie auf die Bedürfnisse ihres Partners Rücksicht.

**Ausbildung & Beruf:** Von Alltagsrott haben Sie nun genug, und Ihre Entschlossenheit gepaart mit der kreativen Ader und den für Skorpione charakteristischen analytischen Fähigkeiten können Sie dieses Jahr ganz nach vorne bringen! Während andere sich Anfang des neuen Jahres noch von der fetten Weihnachtsgans und der Silvesterparty erholen müssen, schreitet der Skorpion schon dynamisch auf der Überholspur voran und weiß gar nicht wohin mit all seinen Ideen. Lassen Sie sich dabei aber nicht von Ihrem Kontrollwahn abbremsen. Konzentrie-

ren Sie sich auf Ihre eigenen Ideen und Sie können zur Jahresmitte große Erfolge verbuchen!

**Freizeit & Erholung:** Um gesundheitlich auf der sicheren Seite zu sein, sollten Sie versuchen, in Ihrer Freizeit aktiv zu entspannen. Also runter vom Sofa, und rein in die Sauna. Oder zum autogenen Training. Oder zum Yoga. Die Möglichkeiten sind vielfältig, und auch wenn aller Anfang schwer ist, werden Sie bald merken, dass Sie hiermit besser zur Ruhe kommen als wenn Sie in Ihrem Wohnzimmer trüben Gedanken nachhängen oder noch einmal darüber sinnieren, wie der Chef oder die Kollegin dieses oder jenes denn gemeint haben könnte. Zur Entspannung können auch ein paar kleine Tricks aus der Kräuterküche beitra-

# Jahreshoroskop

## Letzter Teil

gen. Und gönnen Sie sich endlich die Massage, die Ihnen schon so lange vor-schwebt!?

**Heim & Familie:** Gegenüber familiären Streitigkeiten in der Vergangenheit verhält sich der Skorpion auch wie in anderen Beziehungen: er ist nachtragend und kann mitunter sogar feindselig und gehässig auftreten. Diese Strategie wird Sie aber im kommenden Jahr nicht weiter bringen. Statt dessen sollten Sie über Ihren eigenen Schatten springen, und die Hand, die man Ihnen zur Versöhnung entgegen streckt, auch annehmen. Versuchen Sie hier, ihr Schwarz-Weiß-Denken abzustellen und reagieren Sie flexibel auf Veränderungen, die vor allem in den Sommermonaten Juni und Juli ins Haus stehen. Auch bezüglich Freundschaften gilt: Während Vorsicht zuweilen ratsam ist, sollten Sie sich davor hüten, misstrauisch zu werden. Damit helfen Sie niemandem!

**Gesundheit & Vitalität:** 2013 sollten Sie auf der Hut sein, denn ein Wehwehchen jagt das nächste, eine Erkältung die andere, und über einen längeren Zeitraum hinweg kann das sehr ermüdend sein und Sie auch in ihren Ambitionen im Beruf behindern! Gesunde ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und ein leichtes Ausdauerprogramm sollten daher im kommenden Jahr von Anfang an zentral in Ihrem Leben sein. So können Sie langfristig ein stärkeres Immunsystem aufbauen

und sich fit halten. Vermeiden Sie darüber hinaus Stress und Hektik, wann immer möglich.

### Schütze

23.11. – 21.12.

**Finanzen & Geschäfte:** Im kommenden Jahr werden Sie in finanziellen Angelegenheiten ein glückliches Händchen beweisen, denn als Schütze sind Sie stets optimistisch und zuversichtlich. Sie können sich auf Ihre innere Stimme verlassen und wissen intuitiv, ob sich ein Geschäft lohnt. Dabei behalten Sie immer den Überblick, egal, ob es sich um die Börsenkurse oder den Kontostand handelt. Sie erkennen immer genau, welche Projekte profitabel sind, deshalb sollten Sie in diesem Jahr offen sein für alternative Investitionsmöglichkeiten wie beispielsweise erneuerbare Energien. Insgesamt sieht alles nach einem erfolgreichen Jahr aus und Sie entwickeln sich zu einem richtigen Finanzexperten.

**Liebe & Partnerschaft:** Wenn Sie bereits einen Partner haben, steht Ihnen ein Jahr voller Zufriedenheit bevor und Sie werden merken, wie Ihr Zusammengehörigkeitsgefühl immer intensiver wird. Die inneren Qualitäten rücken mehr und mehr in den Vordergrund und Sie geben einander Sicherheit und Halt. Das wiederum wird Stabilität in Ihr Leben bringen. Sollten Sie Single sein, besteht die Hoffnung, dass sich dieser Zustand demnächst ändern wird. Durch

Ihr Selbstbewusstsein wird es Ihnen gelingen, Ihre Vorzüge ins rechte Licht zu rücken. Sie dürfen sich auf ein Jahr freuen, in dem Sie neue Kontakte knüpfen und es ist gut möglich, dass aus einem Flirt eine Dauerbeziehung wird. Warten Sie aber nicht auf einen perfekten Menschen, denn den gibt es nicht.

**Ausbildung & Beruf:** Es besteht kaum ein Zweifel, dass Sie beruflich im nächsten Jahr über sich hinauswachsen. Da Sie auch sehr selbstbewusst sind, ist Ihnen kein Ziel zu hoch und Sie werden



und auch bei Besprechungen und Verhandlungen wird niemand Ihre Argumente ignorieren. Denken Sie aber daran, immer kollegial zu bleiben, sonst machen Sie sich unbeliebt.

**Freizeit & Erholung:** Da Sie einen Hang zum Perfektionismus haben, kann Abschalten für Sie immer mehr zu einem Problem werden. Versuchen Sie im kommenden Urlaub einen Ort zu wählen, an dem nicht alles perfekt sein muss. So könnten Sie beispielsweise auf einer einsamen Almhütte wieder richtig zur Ruhe kommen. Auch wenn Sie äußerst erlebnishungrig sind, muss es nicht immer ein anspruchsvolles Kulturprogramm sein. Es kann auch Erholung bedeuten, ein gutes Buch zu lesen.

**Heim & Familie:** Da auf-

grund Ihrer familiären Situation im kommenden Jahr ein Wohnungswechsel nicht geplant ist, nutzen Sie den Jahreswechsel, um in Ihrer Wohnung Ordnung zu schaffen. Schon lange wollten Sie sich von vielen Sachen trennen, die Sie schon seit Jahren nicht mehr gebraucht haben. Dabei würde es sich anbieten, auch gleich die notwendigen Reparaturen, die Sie selbst erledigen können, auszuführen. So schaffen Sie sich ein gemütliches Heim, in dem Sie sich mit Ihrer Familie richtig wohl fühlen können. Die älteren Familienmit-

glieder werden Ihnen dankbar sein, wenn Sie sie auch weiterhin bei Unternehmungen mit einbeziehen.

**Gesundheit & Vitalität:** Gesundheitlich könnte sich bei Ihnen in naher Zukunft einiges ändern. Daher sollten Sie besonders in der zweiten Jahreshälfte noch besser auf die Lebensführung achten, sonst könnten psychosomatische Beschwerden vorprogrammiert sein. Versuchen Sie, sich möglichst gesund zu ernähren und mehr Pausen in den Alltag zu integrieren. Verlangen Sie sich aber nicht allzu viel ab, das macht Sie anfälliger für Infekte.

Sollten sich Allergien bemerkbar machen, wäre es ratsam, einen Heilpraktiker aufzusuchen. Ganz wichtig: Hören Sie immer auf Ihr Körpergefühl und vermeiden Sie alles, was Stress hervorrufen kann! Ein Ausgleich zu Ihrem hektischen Alltag ist wichtig. Wie wäre es, wenn Sie sich zum Autogenen Training anmelden würden? (lps)

# Alternative Heilmethoden

## Schmerztherapie



Foto: djd/aspecton

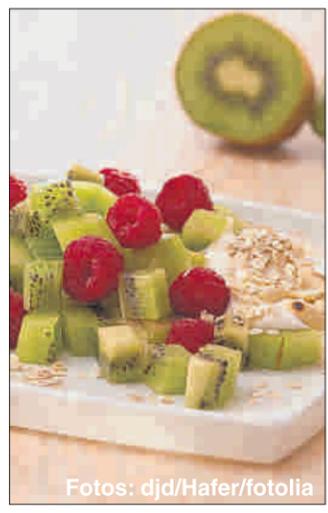
Unter dem Begriff Schmerztherapie werden alle therapeutischen Maßnahmen zusammengefasst, die zu einer Reduktion von Schmerz führen.

Da insbesondere die Behandlung chronischer Schmerzen einen interdisziplinären Ansatz erfordert, wird dazu auch häufig der Begriff Schmerzmanagement verwendet. Dieser wird als Überbegriff für alle planenden, überwachenden und steuernden Maßnahmen verstanden, die für die Gestaltung einer effektiven Schmerztherapie erforderlich sind. Unter diesem Begriff werden Aspekte wie schmerzverursachende Ein-

griffe, schmerztherapeutische Maßnahmen, betroffene Personen, die Dokumentation und die Organisation der Schmerztherapie zusammengefasst.

Der Ansatz der multimodalen Schmerztherapie geht von einer kombinierten Schmerzbehandlung aus, die eine interdisziplinäre Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzzuständen (z. B. Wirbelsäulenleiden), einschließlich Tumorschmerzen unter Einbeziehung von psychiatrischen, psychosomatischen oder psychologischen Disziplinen, nach einem ärztlichen Behandlungsplan mit Behandlungsleitung umfasst.

Quelle: BDH



Fotos: djd/Hafer/fotolia

### Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Die richtige Auswahl, Menge und Qualität der Lebensmittel entscheidet darüber, wie gut der Körper „funktioniert“, wie erfolgreich er sich gegenüber „Angriffen“ (z. B. durch Viren) schützen kann, wie schnell er mit Erkrankungen (z. B. Infektionen) fertig wird und wie wohl und leistungsstark sich ein Mensch fühlt. Die individuell richtige Kombination aus Kohlenhydra-

Quelle: BDH

ten, Fetten, Eiweißen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffe kann wirksam Krankheiten vorbeugen (Prävention), die Gesundheit erhalten oder wiederherstellen und bei chronischen Erkrankungen die Lebensqualität wesentlich verbessern. Schon der berühmteste Arzt des Altertums, Hippokrates (460-377 v. Chr.), formulierte: „Lass Nahrung Deine Medizin sein und Medizin Deine Nahrung!“.

Eine spezielle, individuell zugeschnittene Ernährungstherapie ist heute Bestandteil vieler naturheilkundlicher Behandlungskonzepte, der Erfolg einiger spezieller Ernährungskonzepte ist auch wissenschaftlich belegt (s. u.). Gerade Heilpraktiker kümmern sich, ihrem ganzheitlichen Behandlungsansatzes verpflichtet, auch um die vielen nicht offensichtlichen Zusammenhänge zwischen Ernährung und verschiedenen Beschwerden (s. u.) wie z. B. Infektanfälligkeit, Migräne, Schlafstörungen, Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern u. v. m.

Quelle: BDH

**Salbeiräuchern ab 6. Januar 2013**

Naturheilpraxis  
*Lisa-Rüb-Geuder*

91478 Markt Nordheim 122  
(nach der Kirche 6. Hof rechts)

**Sprechzeiten:**  
nach tel. Vereinbarung 0 91 65 / 8 34

- klass. Homöopathie
- Akupunkt-Behandlung
- Heilkräuter
- kinesiolog. Austestung

**Praxisschwerpunkte**

- Schmerztherapie
- Erkrankungen des Bewegungsapparates - Osteopathie
- Stoffwechselleiden
- Störung des Immunsystems

**NATUR HEIL PRAXIS**  
Anette Fehler

Unternesselbach 100  
91413 Neustadt/Aisch  
anfehnp@kdwelt.de

Informieren Sie sich unter  
Telefon 0 91 64/24 70 06  
www.naturheilpraxis-fehler.de

**Naturheilpraxis Edith Seufferlein**  
Praxis für Ganzheitliche Heilweisen · Heilpraktikerin  
Hauptstraße 7 · 91443 Scheinfeld  
Telefon 0 91 62/92 21 81

Öffnungszeiten: Montag und Dienstag 9-13 Uhr  
Donnerstag 9-13 Uhr und 16-19 Uhr und nach Vereinbarung

*Schmerz, wo kommst Du her – Wo gehst Du hin?  
Jeder Schmerz hat eine Geschichte,  
jede Geschichte hat einen Anfang.*

Vortrag zum Thema:  
„Der Schmerz“ am Dienstag, 29. Januar 2013, 19.30 Uhr im  
Mehrgenerationenhaus, Ansbacher Straße, in Neustadt/Aisch.