

Körper und Seele sind mehr miteinander verzahnt, als die meisten Menschen dies wahrhaben wollen. So verstehen Sie besser, was Ihnen Körper und Seele mit einigen Alltagsbeschwerden sagen wollen:

### **Sie sind ständig verschnupft:**

Wenn ein Schnupfen nicht ausheilen will, schwellen die oberen Atemwege an, verstopfen die Nasengänge, breiten sich Entzündungserreger aus und reizen die empfindlichen Schleimhäute. Ihre Seele signalisiert "Ich hab die Nase voll, gib mir Ruhe!" Sie haben sich womöglich zuviel zugemutet und Ihre Seele versucht, sich abzuschotten. Deshalb setzen Sie Grenzen, gönnen Sie sich einen inneren Rückzug, finden Sie heraus, was Sie überfordert.

### **Ihr Nacken ist häufig verspannt:**

Diese Verspannungen entstehen meist durch einseitige Belastungen und Fehlhaltungen - etwa wenn Sie stundenlang am Computer arbeiten. Dann verspannt sich die Muskulatur und die Durchblutung wird schlechter. Bewegungsschmerzen stellen sich ein. Verspannungen drücken oft Angst aus. Wer sich fürchtet, macht sich klein und zieht unbewusst die Muskeln zusammen. Wer unter Stress steht, fühlt "die Faust im Nacken". Hier helfen Entspannungsübungen und -bäder, Meditationstechniken und Übungen, die Ihnen das Loslassen erleichtern.

### **Sie leiden immer wieder unter Blasenbeschwerden:**

Wenn die Blasenschleimhaut durch Bakterien gereizt wird, kann es zu schmerzenden Blasenentzündungen kommen. Vor allen Dingen manche Frauen scheinen darauf abonniert zu sein. Manchmal steckt die Furcht vor sexueller Nähe dahinter, nicht selten Kummer und Stress, der "auf die Blase schlägt". Das ist eine Art Weinen nach unten hinaus. Wichtig ist es, herauszufinden, wo die inneren Knoten stecken und wie Sie diese lösen können. Geben Sie sich Wärme in jederlei Hinsicht - auch die gute alte Wärmflasche wirkt hier Wunder.

### **Ihr Magen rebelliert häufig:**

Hektik und Stress "schlagen vielen von uns auf den Magen". Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen und Unwohlsein können die Folge sein. Schwierigkeiten im Alltag werden wie die Nahrung im Magen nicht richtig verdaut, weil Sie vielleicht "alle Probleme in sich hineinfressen". Versuchen Sie Stress abzubauen und sich nicht für alles verantwortlich zu fühlen. Nehmen Sie sich Zeit, auch um in Ruhe zu essen.

## **Ihre Verdauung liegt oft lahm:**

Viele Menschen leiden heute unter Verstopfung. Die seelische Botschaft dafür könnte sein, dass sie dazu neigen, nichts hergeben zu wollen, zu lange in unerquicklichen Situationen oder bei Menschen, die ihnen nicht gut tun, zu verharren. Ziehen Sie Bilanz und entrümpeln Sie Dinge, die Sie möglicherweise blockieren.

weitere Übersetzungshilfen folgen!