

Ihr Horoskop für den 6. Januar



Von **JASMIN RACHLITZ**
Kartenlegen, Hellsehen, Astrologie:
GRATIS-Telefonberatung unter
0800 / 40 032 40 (gebührenfrei)

WIDDER 21.03. - 20.04.

TAGES-TREND: Mond und Venus machen Sie temperamentvoll. **JOB/GELD:** Das Geld rinkt Ihnen schnell durch die Finger. **LIEBE:** Am Abend kann Ihnen Ihr Partner einen Wunsch von den Augen ablesen. **GESUNDHEIT:** Sie haben heute richtig Lust, etwas für ein jugendlicheres Image zu tun. Mond, Venus und Uranus helfen dabei. **TIPP:** Ein guter Tag für sportlichen Wettkampf.

STIER 21.04. - 20.05.

TAGES-TREND: Am Nachmittag sind Sie besonders gut gelaunt und aktiv. **JOB/GELD:** Vorsicht, heute sitzt der Geldbeutel ein wenig locker. Sie kaufen Unnötiges. **LIEBE:** Über Ihre Wünsche sollten Sie offen reden. Das verhindert Missverständnisse. **GESUNDHEIT:** Heute können Sie sich leichter zu Sport aufraffen. **TIPP:** Am Abend bietet sich ein spontanes Treffen unter Freunden an.

ZWILLINGE 21.05. - 21.06.

TAGES-TREND: Sie sind kontaktfreudig und tolerant. **JOB/GELD:** Auf Ihr Urteil und Ihre Kompetenz können sich andere verlassen. **LIEBE:** Mars und Jupiter in so guten Aspekten bringt Sie Ihrem Partner näher. **GESUNDHEIT:** Heute sind Sie schon am Morgen topfit und fühlen sich auch richtig aufgekratzt. **TIPP:** Gehen Sie das an, was Sie bisher immer vor sich hergeschoben haben.

KREBS 22.06. - 22.07.

TAGES-TREND: Schon am Morgen sind Sie fit und tatendurstig. **JOB/GELD:** Hier verstehen Sie keinen Spaß: Ihre Kollegen dürfen sich keine Fehler erlauben. **LIEBE:** Ein guter Tag für persönliche Gespräche und um (neue) Harmonie zu schaffen. **GESUNDHEIT:** Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten. **TIPP:** Sie empfinden den Kontakt zu einem Tier als seelisch bereichernd.

LÖWE 23.07. - 23.08.

TAGES-TREND: Der Alltag schreckt Sie nicht, denn Sie sorgen heute selbst für positive Impulse. **JOB/GELD:** Mit Ihrem Charme können Sie heute viel erreichen. **LIEBE:** So lustvoll hat man Sie schon lange nicht mehr erlebt. **GESUNDHEIT:** Sie fühlen sich einfach wohl in Ihrer Haut, und das sieht man Ihnen auch an. **TIPP:** Ein Dinner unter Freunden wäre der ideale Tagesausklang.

JUNGFRAU 24.08. - 23.09.

TAGES-TREND: Sie brauchen geistige Herausforderungen und Tiefgang. **JOB/GELD:** Heute überzeugen Sie nicht nur durch Leistung, Sie dürfen auch Ihre Meinung kundtun und Verbesserungsvorschläge machen. **LIEBE:** Sie haben wieder Herzklopfen. **GESUNDHEIT:** Saturn macht Sie zielgerichteter. Sie entwickeln ein neues Bewusstsein dafür, was Ihnen tut gut. **TIPP:** Knie schonen.

WAAGE 24.09. - 23.10.

TAGES-TREND: Mond und Jupiter wecken Ihre Reiselust. **JOB/GELD:** Sie haben heute Spaß daran, von einem Termin zum anderen zu eilen. **LIEBE:** Starke erotische Bedürfnisse. Vorsicht, Sie könnten den Partner damit überfordern. **GESUNDHEIT:** Venus, Mars und Jupiter wirken körperlich kräftigend. **TIPP:** Geistig anspruchsvolle Arbeiten gelingen heute besonders gut.

SKORPION 24.10. - 22.11.

TAGES-TREND: In den Morgenstunden ergeben sich die besten Chancen für Sie. **JOB/GELD:** Ihre Kollegen vertrauen auf Ihren guten Spürsinn. Das bewährt sich. **LIEBE:** Der späte Abend wird erotisch. **GESUNDHEIT:** Heute ist ein guter Tag für eine Ernährungsumstellung oder um einem Laster abzuschwören. **TIPP:** Gehen Sie aus, gestalten Sie diesen Abend mal etwas anders.

SCHÜTZE 23.11. - 21.12.

TAGES-TREND: Saturn bewirkt schicksalhafte Entwicklungen. **JOB/GELD:** Innovative Trends erregen Ihr besonderes Interesse. **LIEBE:** Heute träumen Sie nicht nur von Erotik und heißen Gefühlen. Sie brauchen echte Nähe. **GESUNDHEIT:** Venus, Mars und Jupiter wirken stimmungsaufhellend und motivierend. **TIPP:** Am Abend ins Kino gehen. Alles Visuelle reizt Sie besonders.

STEINBOCK 22.12. - 20.01.

TAGES-TREND: Sonne und Neptun gestalten den heutigen Tag erstaunlich stressfrei. **JOB/GELD:** Sie können das weitere berufliche Vorgehen gut planen. **LIEBE:** Ihr Privatleben lässt sich heute gut mit Ihren persönlichen Vorstellungen vereinen. **GESUNDHEIT:** Die Sonne im eigenen Zeichen steigert Ausdauer und Disziplin. **TIPP:** Heute finden Sie guten Zugang zu fremden Kulturen.

WASSERMANN 21.01. - 19.02.

TAGES-TREND: Sie haben Lust, sich auf innovative Projekte zu konzentrieren. **JOB/GELD:** Achten Sie darauf, neue Ideen gut zu erklären. **LIEBE:** Venus und Mars ermöglichen am Abend neue Nähe zwischen Partnern. **GESUNDHEIT:** Tagsüber gut, abends brauchen Sie Ruhe, sollten nach 18.00 Uhr keine Termine mehr legen. **TIPP:** Entspannungsübungen tun Ihnen heute gut.

FISCHE 20.02. - 20.03.

TAGES-TREND: Der Vormittag ist Ihre beste Zeit. **JOB/GELD:** Die Tendenzen sind aufstrebend, wenn Sie alte Fehler vermeiden. **LIEBE:** Es liegt Zündstoff in der Luft. Sie neigen zu Ungerechtigkeiten, sollten im Gespräch gut zuhören. **GESUNDHEIT:** Neptun macht Sie in dieser Phase ungewöhnlich offen für neue Heilmethoden. **TIPP:** Nicht zu viel herum sitzen, auf mehr Bewegung achten.

- Guter Tag für:
- LIEBE
 - FAMILIE/FREIZEIT
 - SPORT/BEWEGUNG
 - WELLNESS/ENTSPANNUNG
 - KOMMUNIKATION
 - FINANZEN
 - GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG + SCHLAF + SPORT + BEZIEHUNG + ARBEIT = LEBENSENERGIE

HANDYLICHT RAUBT IHNEN DEN SCHLAF



* Dr. Ulrich Bauhofer (62) ist Arzt und Vorstand der deutschen Gesellschaft für Ayurveda. Mehr seiner Energie-Tipps in: „In Balance leben“, Südwest, 194 Seiten, 16,99 Euro

Fühlen Sie sich fit und voller Energie? Wenn das nicht (immer) der Fall ist, lesen Sie in der Serie „Mehr Energie für 2015“, wie Sie Ihre Speicher dauerhaft aufladen und kleine Sünden ausgleichen können. Im zweiten Teil geht es um das Thema Schlaf.

Jeder 4. Deutsche leidet unter Ein- und Durchschlafstörungen! Dr. Ulrich Bauhofer* erklärt, warum die Nachtruhe so wichtig ist, wie Sie besser schlafen oder verlorene Stunden ausgleichen können.

Wer morgens frisch und ausgeruht aufwacht, noch bevor der Wecker klingelt, kann sich entspannen. Denn genau so soll es sein. Wie lange Sie dafür schlafen müssen, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Das variiert je nach Lebenslage und Jahreszeit zwischen vier und elf Stunden.

Doch was passiert bei Schlafmangel? Egal, wie lang Ihre perfekte Nacht ist: **Schaffen Sie es dauerhaft nicht, genug Ruhe zu bekommen, werden Sie nervös und reizbar.** Sie leiden an Konzentrationsstörungen, Gedächtnisverlust, sind depressiver Stimmung und weniger leistungsfähig.

Schlafmangel kann auch zu Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck führen. Das Herzinfarktrisiko verdoppelt sich, wenn man den Schlaf von 7 auf 5 Stunden reduziert. Außerdem schwächt Schlafmangel das Immunsystem. Auf Dauer sind durchwachte Nächte fürs Wohlbefinden sogar schlimmer als ein Mangel an Bewegung! Außerdem altern unsere Zellen (und damit auch wir) ohne Schlaf



So verlängert Schlaf das gesunde Leben

Die Enden unserer Chromosomen sind die sogenannten **Telomere**. Mit jeder natürlichen Zellteilung werden sie kürzer. Stress kann den Prozess beschleunigen. Ist der Faden schließlich zu kurz, stirbt die Zelle.

Die gute Nachricht: Ein gesunder Lebensstil, zum Beispiel mit ausreichend Schlaf, führt dazu, dass sich die Telomere wieder verlängern. Dadurch werden wir nicht unbedingt älter, aber wir leben länger gesund.

oder zu spätes Essen hält den Körper unnötig wach. Wer's mag: Zarter Jasmin-, Lavendel- oder Rosenduft beruhigt, lässt Sie besser einschlafen. **► Wer nicht durchschlief und sich nachts unruhig hin und her wälzt, den plagen oft unerledigte Aufgaben und Probleme.** Zu viele (alkoholische) Getränke können ebenfalls schuld sein. Oder Sie haben ein Problem mit der Prostata. Stehen Sie nachts höchstens kurz auf, um auf die Toilette zu gehen. Sie sollten nicht fernsehen!

► Sie werden morgens nicht wach, fühlen sich total erschlagen und energieelos? Dann ist der Grund womöglich falsches Essen, das der Körper auch über Nacht nicht richtig verdauen kann. Hier kann eine Entgiftung (z. B. Fasten) helfen. Und wenn alles nichts hilft? **Tritt Ihre Schlafstörung länger als einen Monat regelmäßig auf und hält Sie stundenlang wach? Dann fragen Sie Ihren Arzt, weil gesundheitliche Probleme die Ursache sein können.**

Frische Luft bringt Ausgleich für verlorene Schlaf-Stunden

Wenn Schlaf fehlt, haben wir den ganzen Tag zu wenig Energie. Sie sollten nicht versuchen, das durch Frust-Essen (gemein: Schlafmangel macht hungrig auf Fettes oder Süßes!) und einen langen Mittagsschlaf auszugleichen. Danach fühlen Sie sich erst recht wie erschlagen.

Manchmal kann ein kurzes Nickerchen (max. 20 Minuten!) nach einem leichten Essen helfen. Besser ist es aber, wenn Sie am Vormittag oder nach der Mittagspause rund 20 Minuten lang an der frischen Luft spazieren gehen. Bauen Sie zudem bewusst kleine Pausen in Ihren

Alltag ein, z. B. indem Sie bei der Arbeit zehn Minuten lang aus dem Fenster sehen und dabei einen schönen Tee trinken. Auch Meditationstechniken (z. B. Yoga, Transzendente Meditation) können helfen, zwischen Ruhe und Ausgleich zu finden.

schneller und wir sind anfälliger für Krankheiten. **Darum werden wir überhaupt müde:** Das Hormon Melatonin sorgt für unseren Schlaf-Wach- und Biorhythmus. Es wird bei Dunkelheit in der Zirbeldrüse gebildet. Die sitzt im Zwischenhirn und ist über ein Nervenbündel mit der Netzhaut des Auges verknüpft, die je nach Lichtsituation Signale sendet und im Dunkeln auf „Schlafen“ umschaltet. **Licht, vor allem das blaue Licht in Energiesparlampen, an Computern & Co., verhindert, dass das Schlaf-Hormon Melatonin angeregt wird.** Ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen noch aufs Handy-Display zu schauen ist nach neuen Studien

SAMMELN SIE ENERGIE-PUNKTE!

Mit diesem Selbsttest erkennen Sie, wie Sie mehr Energie im Schlaf sammeln können. Denken Sie beim Antworten immer über eine ganze Woche nach, nicht nur über die letzte Nacht. Insgesamt sollten Sie pro Woche mindestens 10 Energie-Punkte haben. Quälen Sie sich nicht, wenn Sie beim Schlafen nicht allzu viele Punkte sammeln: Hierbei reichen im Schnitt 2 Punkte pro Woche aus. Denn: In den nächsten Tagen lesen Sie in BILD, wie Sie auch mit glücklichen Beziehungen und Freundschaften oder Spaß im Job Energie-Punkte sammeln können. Lautet Ihre Antwort auf die erste Frage (Schnellfrage) „Ja“, dann lassen Sie die anderen Fragen aus!

Frage	Ja?	Energie-Punkte
1 Schnellfrage Ich bin gut eingeschlafen und morgens frisch und ausgeruht ohne Wecker aufgewacht.	<input type="radio"/>	4
2 Ich verzichte 2 Stunden vor dem Zubettgehen darauf, Mails oder SMS zu lesen.	<input type="radio"/>	1
3 Ich halte mich an ein ruhiges Abendritual (z. B. Kräutertee trinken, lüften, ein schönes Buch lesen).	<input type="radio"/>	1
4 Ich Sorge am Morgen dafür, dass Licht und Luft in den Raum kommen. Das macht schnell wach - und abends eher müde!	<input type="radio"/>	1
5 Ich habe einen Block neben dem Bett. Dort schreibe ich Wichtiges auf, wenn meine Gedanken nicht aufhören zu kreisen.	<input type="radio"/>	1
6 Ärger mit dem Partner kläre ich vor dem Einschlafen oder verabrede zumindest einen Termin zur Klärung.	<input type="radio"/>	1
7 Ich überlege mir beim Einschlafen, was der Tag Schönes gebracht hat.	<input type="radio"/>	1
8 Ich lege mir alles, was ich am nächsten Morgen brauche, abends zurecht.	<input type="radio"/>	1
9 Wenn ich nicht einschlafen kann, mache ich mir Gewürzmilch (z. B. mit Kurkuma, Safran, Kardamom, Vanille und Zimt) mit Honig, das beruhigt	<input type="radio"/>	1
10 Ich habe abends Sex - die Zeit, in der ich (noch) nicht schlafen kann, kann ich lustvoll nutzen.	<input type="radio"/>	1

Alle Fragen für Ihre Energieformel finden Sie im Lauf der Woche zum Ausschneiden in BILD und heute schon auf BILD.de!
LESEN SIE MORGEN: Wie Sie den Sport finden, der Ihnen Energie gibt statt zu viel (oder zu wenig) vom Körper zu fordern.

TEST NOW

WWW.TESTNOW.DE

JETZT KOSTENLOS DIE TRENDS VON MORGEN TESTEN!

viel. mehr. urlaub.

Die Tester empfehlen:
Urlaub mit sonnenklar in ägypten
wo alles beginnt

Das Testergebnis: Andrea & Charlotte
Andrea, TestNow Reise-Testerin im Dezember 2014,
„Das war mehr als hervorragend, wirklich toll organisiert.“

Gesamteindruck ★★★★★
Preis-Leistungs-Verhältnis ★★★★★
Essen & Getränke ★★★★★
Zielgruppe Paare (Nilkombi) Paare u. Familie (Hotel)

Ihr Angebot:

NEUJAHRSSPECIAL:
Ersparnis pro Zimmer €320,-!
Nur bis 07.01.2015!

Nil & El Gouna: Premiumschiff Außenkabine/Al & 4* Club Paradisio DZ/All inklusive Light, 15 Tage inkl. Flug: p.P. ab €759,- p.P. ab €599,-, Bestellnr. 138129
Das Angebot finden Sie unter sonnenklar.de/reisetester

Das ist sonnenklar:

- im TV, der Reise-Shopping-Sender Nr. 1 in Europa sendet täglich 24 Stunden digital und analog über Satellit und Kabel
- im Reisebüro, persönliche Beratung in über 250 Filialen
- im Internet über 10 Mio. Angebote unter: www.sonnenklar.de

Mehr Infos und Berichte auch auf sonnenklar.de/reisetester

SEHR GUT
Preis/Leistung

Reiseanbieter: EUVIA TRAVEL GmbH (sonnenklar), Landsberger Str. 88, 80339 München