

Frau Musterfrau

Einleitung – energetische Iris-Interpretation

Du erhältst hier einen kurzen Einblick in das, was sich energetisch in deiner Iris zeigen kann. Diese Interpretation ersetzt keine ärztliche Abklärung, keine Diagnose und keine Therapie.

Die Aussagen beruhen ausschließlich auf deinem Iris-Foto und sind daher fokussiert und begrenzt. Eventuelle Hinweise sind energetische Empfehlungen zur Selbstanwendung im Alltag.

1.1 Konstitution – Lymphatisch

Deine Iris zeigt die typische lymphatische Grundkonstitution. Das bedeutet, dass Dein Körper sehr fein reagiert und jede Veränderung in Deiner Umgebung aufmerksam wahrnimmt. Menschen mit dieser Konstitution sind sensibel, offen und haben ein stark ausgeprägtes Reaktionsvermögen. Dein Organismus zeigt frühzeitig, wenn er etwas nicht mehr ausgleichen kann – sei es durch Umwelteinflüsse, Ernährung oder innere Anspannung. Das ist einerseits eine große Stärke, denn Du erhältst schnell Signale, die Dir helfen können, rechtzeitig gegenzusteuern. Andererseits bedeutet es auch, dass Du Dir regelmäßig Zeiten der Ruhe und des Rückzugs gönnen solltest, damit Dein System nicht überreizt wird.

Energetisch gesehen bist Du sehr durchlässig. Dein Körper reagiert stark über Schleimhäute, Lymphsystem und Haut. Diese Bereiche gelten in der Iridologie als bevorzugte Ausleitungsorgane, wodurch sich bei Dir Belastungen oft dort bemerkbar machen. Seelisch zeigt die lymphatische Konstitution, dass Du ein Mensch bist, der sehr viel wahrnimmt – nicht nur mit den Augen und Sinnen, sondern auch über feine Schwingungen und Energien in Deiner Umgebung. Das schenkt Dir ein tiefes Gespür für andere Menschen und macht Dich sehr empathisch. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Du Grenzen setzt, um nicht zu viel von dem, was im Außen geschieht, in Dich hineinzulassen.

Die lymphatische Konstitution trägt also in sich das Spannungsfeld zwischen hoher Sensibilität und dem Bedürfnis nach Stabilität. Deine Lebensaufgabe besteht darin, Dein feines Reaktionssystem zu achten, indem Du Deinem Körper bewusst Räume für Entspannung, Entgiftung und Regeneration gibst. Auf diese Weise kannst Du Deine besondere

Feinfühligkeit nicht nur als Herausforderung, sondern als wertvolles Geschenk erleben.

1.2 Disposition – Glandulär schwach (Charakterbild Jute 3)

In Deiner Iris zeigt sich die Disposition „glandulär schwach“, die wir dem Charaktertyp **Jute** zuordnen. Dieses Bild beschreibt eine Persönlichkeit, die stark über Emotionen gesteuert wird und deren feine innere Balance leicht ins Schwanken geraten kann. Bei Dir handelt es sich um den Typ **Jute 3**, was bedeutet, dass Deine Iris ein klar erkennbares Geflecht an Lakunen aufweist, die wie kleine Taschen wirken. Dieses Muster erzählt viel über Deine seelische Grundstruktur: Es deutet darauf hin, dass Du ein Mensch bist, der seine Welt sehr intensiv über Gefühle wahrnimmt und sich dabei manchmal von Stimmungen leiten lässt.

Der Jute-Typ bringt eine natürliche Herzlichkeit mit sich. Du bist empathisch, feinfühlig und kannst Dich leicht in andere hineinversetzen. Dadurch gelingt es Dir, Menschen auf einer tiefen Ebene zu berühren. Gleichzeitig bist Du aber auch verletzlich, weil Du vieles ungefiltert aufnimmst und innerlich bewegst. Dein Denken und Handeln sind oft stark mit Deinem emotionalen Empfinden verknüpft – wenn Du Dich getragen und verstanden fühlst, kannst Du Dein Umfeld mit Wärme erfüllen. Doch wenn Dich Sorgen oder Konflikte belasten, ziehen sie Deine Energie sehr schnell nach unten.

Glandulär schwach bedeutet zudem, dass Dein Körpersystem in bestimmten Stoffwechsel- und Hormonprozessen etwas weniger stabil arbeitet. Energetisch übersetzt zeigt sich hier die Aufgabe, Deine innere Mitte immer wieder zu finden und für Ausgleich zu sorgen. Gerade weil Du so stark über Emotionen steuerst, ist es wichtig, bewusste Pausen einzulegen, damit Dein System sich regulieren kann.

Der **Jute 3** verleiht Dir das Talent, in seelische Tiefen zu schauen und dabei ein Gespür für das Unsichtbare zu entwickeln. Dein Weg besteht darin, diese Feinfühligkeit nicht als Schwäche zu sehen, sondern als Kraftquelle, die Dir erlaubt, in Dir selbst Sicherheit zu finden – auch dann, wenn das Außen schwankt.

1.3 Diathese – Stauungsdiathese

In Deiner Iris zeigt sich die Stauungsdiathese. Sie macht sichtbar, dass Prozesse in Dir manchmal ins Stocken geraten, anstatt frei durchzufließen. Körperlich bedeutet das, dass Dein Lymphfluss, die Durchblutung und der Abtransport von Stoffwechselprodukten häufig verlangsamt sind. Dein Organismus neigt dazu, Belastungen länger zu halten, wodurch sich innere Spannungen aufbauen können.

Besonders auffällig ist, dass diese Stauung nicht nur auf den Stoffwechsel beschränkt ist, sondern auch Bereiche wie die **Allergiebereitschaft**, die **Atemorgane**, die **Haut** und den **Verdauungstrakt** mit einbezieht. Allergien entstehen hier oft als Überreaktion, wenn Dein System die Reize von außen nicht mehr im Fluss halten kann. In den Atemorganen zeigt sich die Stauung darin, dass Du sprichwörtlich manchmal nicht frei durchatmen kannst. Über die Haut versucht Dein Körper Belastungen nach außen abzuleiten, wenn sie innerlich nicht gelöst werden. Und im Verdauungstrakt macht sich dieses Muster dadurch bemerkbar, dass Dinge länger „liegen bleiben“ – sowohl körperlich als auch emotional.

Seelisch spiegelt diese Diathese wider, dass Du Themen gern festhältst und Dich innerlich schwer von Eindrücken oder Konflikten lösen kannst. Statt frei loszulassen, bleibst Du manchmal in Gedanken oder Gefühlen hängen, was Dir das Gefühl gibt, innerlich blockiert zu sein. Dein Weg liegt darin, Bewegung, Atmung und bewusste Entlastung als tägliche Rituale in Dein Leben einzubauen, damit diese Stauungen gelöst werden und Du Deine innere Balance besser halten kannst.

1.4 Pigmente – zentrale Heterochromie in der Magen-Darm-Krause

Besonders auffällig ist bei Dir die zentrale Heterochromie, die sich in der **Magen-Darm-Krause** zeigt. Die Pigmente erscheinen in den Farben **Ocker und Orange**. Diese Farbtöne haben in der Irisinterpretation eine tiefe seelische Botschaft: Sie stehen in Verbindung mit Themen wie **Grübeleien, Neid, Wut, Eifersucht, Manipulation und Kontrolle**.

Das bedeutet für Dich: In Deiner inneren Mitte – dort, wo Du Nahrung, Erlebnisse und Gefühle „verdauen“ solltest – sammelt sich viel Emotion an, die Dich belastet. Ocker und Orange zeigen, dass es sich nicht nur um eine

körperliche Empfindlichkeit im Verdauungssystem handelt, sondern dass hier auch alte Muster und Gefühle gespeichert sind. Es wirkt, als würdest Du vieles, was Dir widerfährt, nicht einfach loslassen, sondern in Deinem Inneren zersetzen und weiterbewegen. Das kann zu inneren Kämpfen führen – etwa, wenn Du Dich mit anderen vergleichst oder wenn Dich das Gefühl beschleicht, kontrollieren zu müssen, um Dich sicher zu fühlen.

Die Pigmente in der Magen-Darm-Krause machen sichtbar, dass dieser Bereich für Dich ein zentrales Lernfeld ist. Du darfst hier üben, Gedankenkarusselle zu durchbrechen, alte Emotionen loszulassen und Kontrolle nicht mehr als Schutzschild zu verwenden. Stattdessen geht es darum, Deiner inneren Mitte Vertrauen zu schenken und den Fluss von Energie und Gefühlen wieder frei zu machen.

Zusatzbeobachtung – Belastung des Lymphsystems und Fokus auf den Magen-Darm-Bereich

In Deiner Iris fällt besonders auf, dass das **Lymphsystem stark belastet** ist. Es wirkt, als würde Dein Körper viele Stoffe und Eindrücke speichern, anstatt sie frei abzuleiten. Energetisch gesehen zeigt sich hier ein klarer Hinweis: Deine Lymphe brauchen jetzt Unterstützung, damit sie wieder leichter in Fluss kommen können. Wenn der Lymphfluss stockt, sammelt sich innere Spannung an – das kann dann zu Müdigkeit, Schwere oder einem Gefühl der inneren Überladung führen.

Gleichzeitig zeigt sich der **Magen-Darm-Bereich** als zentrale Zone. Dieser Bereich trägt die Hauptlast, sowohl körperlich als auch seelisch. Es ist, als ob hier vieles „liegen bleibt“ – Nahrung, Eindrücke, Gefühle – und dadurch schwer verdaulich wird. Dein Verdauungssystem arbeitet nicht nur an dem, was Du zu Dir nimmst, sondern auch an inneren Konflikten, Sorgen oder Emotionen, die Du noch nicht loslassen konntest.

Die Botschaft Deiner Iris ist eindeutig: Dein Hauptfokus sollte im Moment darauf liegen, diesen Bereich bewusst zu entlasten. Indem Du für den Magen-Darm-Bereich und das Lymphsystem sorgst, schaffst Du die Voraussetzung, dass Dein ganzer Körper leichter ins Gleichgewicht kommt und Belastungen besser abtransportiert werden können.

Energetische Empfehlungen – Spagyrik Phylak

Für Dich ist es wichtig, das Lymphsystem zuerst von seiner Blockade zu befreien, bevor eine tiefergehende Regulierung stattfinden kann. Dazu empfehle ich Dir folgende Mischungen, die Du in der **Engel-Apotheke, Steiner Landstrasse 80, 3504 Krems** bekommst.

Telefon: 02732 / 84567

□ E-Mail: info@engelapo.at

Du kannst dort einfach anrufen oder eine E-Mail schreiben. Die Apotheke ist mit meinen Empfehlungen vertraut, Du brauchst nur die Mischungen mit den angegebenen Nummern und Dosierungen bestellen. Die Flaschen werden Dir dann bequem per Post zugeschickt.

1. Blockade des Lymphsystems lösen

Mischung **PS 518.1**, 100 ml Flasche mit Pipette.

Dosierung: dreimal täglich 24 Tropfen. Sollte Dir das zu hoch sein, reduziere auf dreimal täglich 9 Tropfen.

Dieser erste Schritt ist wichtig, um die Blockade überhaupt erst aufzulösen.

2. Lymphatische Regulierung und Entgiftung

Mischung **PS 518.3**, 100 ml Flasche mit Pipette.

Dosierung: dreimal täglich 9 bis 34 Tropfen.

Diese Mischung setzt Du erst ein, wenn die erste Blockade gelöst ist. Sie sorgt dafür, dass Dein Lymphfluss dauerhaft in Balance bleibt.

3. Zentrale Heterochromie, Allergien und Vergiftungsbelastungen

Mischung **PS 801.1**, 100 ml Flasche mit Pipette.

Dosierung: dreimal täglich 9 bis 21 Tropfen.

Diese Mischung ist besonders angezeigt, wenn Dein System mit Umweltgiften, bestimmten Nahrungsmitteln oder Arzneimitteln belastet ist.

4. Unterstützung des Magen-Darm-Bereichs

Mischung **PS 607.1**, 100 ml Flasche mit Pipette.

Dosierung: dreimal täglich 9 bis 21 Tropfen.

Sie entlastet Deine Verdauung und unterstützt Dich dabei, auch seelische Themen leichter zu „verdauen“.

Tee-Empfehlungen

Für Dich ist es jetzt entscheidend, Deinen Körper sanft dabei zu unterstützen, die angestauten Belastungen Schritt für Schritt abzuleiten. Am besten gelingt das über Tees, die den Lymphfluss aktivieren, den Verdauungstrakt entlasten und gleichzeitig innere Ruhe fördern.

Besonders hilfreich sind Teemischungen mit **Brennnessel** und **Löwenzahn**, denn sie regen die Ausleitung über Niere und Lymphe an. Sie wirken wie kleine innere „Reinigungskräfte“, die das, was sich staut, wieder in Bewegung bringen. Wenn Du diese Kräuter regelmäßig trinkst, spürst Du, wie Dein Körper leichter loslassen kann.

Für Deinen Magen-Darm-Bereich ist **Kamille** eine sanfte Begleiterin. Sie beruhigt, nimmt Spannungen und unterstützt Dich auch auf seelischer Ebene, indem sie Dir innere Gelassenheit schenkt. Gerade dann, wenn Dir Sorgen im Bauch liegen, kann Kamillentee helfen, diese Last zu lösen. Ergänzend ist **Fenchel** ideal, weil er Verdauungsvorgänge harmonisiert und gleichzeitig eine wärmende, tröstende Wirkung hat.

Da Deine Iris auch zeigt, dass Dein Körper sehr fein auf Belastungen reagiert, ist es gut, zusätzlich auf **Melisse** zurückzugreifen. Sie beruhigt Dein Nervensystem und bringt Dich wieder in Deine Mitte, wenn Gedanken und Gefühle ins Kreisen geraten.

Eine sehr gute Kombination für Dich wäre daher ein Tee aus **Brennnessel, Löwenzahn, Kamille, Fenchel und Melisse**. Du kannst ihn selbst mischen oder in der Apotheke als spezielle Teemischung zusammenstellen lassen. Wichtig ist, dass Du ihn regelmäßig trinkst, am besten über den Tag verteilt in kleinen Schlucken. So unterstützt Du Deinen Körper sanft, ohne ihn zu überfordern, und gibst ihm genau die Hilfe, die er jetzt braucht, um Stauungen zu lösen und wieder in Fluss zu kommen.

Ergänzende Empfehlung – Darm-Plus-Box von Seewald-Ortho

Da Dein Magen-Darm-Bereich in der Iris besonders deutlich als Hauptthema sichtbar ist, empfehle ich Dir zusätzlich die **Darm-Plus-Box** von Seewald-Ortho. Sie unterstützt Dich dabei, Deinen Verdauungstrakt zu entlasten und Dein inneres Milieu wieder in eine bessere Balance zu bringen. Gerade weil Dein System im Moment viel trägt und schwer „verdauen“ kann – sowohl körperlich als auch seelisch – ist diese Box eine wertvolle Begleitung.

Du findest das Produkt hier:

<https://www.seewald-ortho.com/produkte/klosterspezialitaeten/darm-plus-box-1-stk.html?&listtype=search&searchparam=darm?affid=HBEDII>

Die Darm-Plus-Box ist so aufgebaut, dass sie schrittweise für eine sanfte Reinigung und Stabilisierung sorgt. Sie wirkt nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern schenkt Dir auch das Gefühl, innerlich leichter zu werden und Ballast loszulassen. Gerade für Dich, mit Deiner lymphatischen Konstitution und der Belastung im Lymphsystem, ist diese Unterstützung ideal, weil sie beide Schwerpunkte – **Verdauung** und **Ausleitung** – gleichzeitig stärkt.

Affirmationen

Affirmationen sind kurze, klare Sätze, die Du regelmäßig für Dich sprichst. Sie wirken wie kleine neue Samen, die Du in Dein Unterbewusstsein pflanzt, damit alte Muster sich verändern dürfen. Wichtig ist, dass Du die Sätze mit ruhiger Stimme, im Jetzt-Zustand und mehrmals täglich wiederholst.

Für Dich passen Affirmationen wie:

- *„Ich erlaube meinem Körper, alles Belastende loszulassen und frei durch mich hindurchfließen zu lassen.“*
- *„Mein Magen ist meine Mitte – hier darf Leichtigkeit und Vertrauen wohnen.“*
- *„Ich bin im Fluss mit meinem Leben und öffne mich für Freude und Begeisterung.“*
- *„Ich bin frei von dem Bedürfnis, zu kontrollieren, und schenke mir Vertrauen.“*

- *„Ich erlaube mir, Eifersucht, Neid und Wut loszulassen und durch Liebe zu ersetzen.“*
-

Afformationen

Afformationen sind Fragen, die Du Dir stellst. Sie öffnen in Dir den Raum für neue Antworten und lassen Dein Unterbewusstsein selbst Lösungen finden. Du kannst sie Dir leise oder laut stellen – am besten mehrmals täglich, besonders morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Einschlafen.

Für Dich passen Afformationen wie:

- *„Warum fällt es mir jetzt immer leichter, Ballast loszulassen?“*
 - *„Warum spüre ich, dass mein Körper freier wird, je mehr ich im Vertrauen bleibe?“*
 - *„Warum gelingt es mir jetzt, meine innere Mitte zu stärken und Leichtigkeit zu fühlen?“*
 - *„Warum darf Freude in meinem Leben den Platz einnehmen, den früher Grübeleien hatten?“*
 - *„Warum fühle ich mich freier, wenn ich Kontrolle loslasse und Vertrauen wähle?“*
-

Diese Affirmationen und Afformationen sind wie kleine tägliche Rituale. Sie helfen Dir, die Muster, die in Deiner Iris sichtbar geworden sind, bewusst zu verwandeln.

Ergänzende Empfehlungen – Ernährung und Körperimpulse

Für Dich ist es jetzt besonders wichtig, Deinen Körper auch über den Alltag zu entlasten und ihm die Chance zu geben, angestaute Belastungen leichter loszulassen. Dabei hilft Dir eine bewusste **Trennkost-Ernährung**. Indem Du Eiweißhaltiges und Kohlenhydrate nicht in derselben Mahlzeit kombinierst, entlastest Du Dein Verdauungssystem. So kann Dein Magen-Darm-Bereich, der in Deiner Iris besonders deutlich sichtbar wurde, ruhiger arbeiten und hat mehr Kraft, das, was sich staut, wieder in Fluss zu bringen.

Neben der Ernährung ist auch Dein **Lymphsystem** ein zentraler Schlüssel. Hier empfehle ich Dir, regelmäßig **Lymphdrainagen** zu machen. Sie wirken wie eine sanfte innere Befreiung, weil sie die Flüssigkeit in Bewegung bringen und Ablagerungen lösen, die sonst stagnieren würden. Gerade bei Deiner Stauungsdiathese ist das ein wertvoller Impuls.

Auch einfache Körperrituale im Alltag können viel bewirken. Mit einer **Trockenbürste** kannst Du Deinen Körper täglich von außen aktivieren. Die Bürstenbewegungen regen die Haut und die darunterliegenden Lymphbahnen an – so unterstützt Du Deinen Körper dabei, das abzugeben, was er nicht mehr braucht. Ebenso hilfreich sind **Kalt-Warm-Wechselbäder oder Kneipp-Anwendungen**. Sie trainieren Deine Gefäße, stärken die Durchblutung und sorgen dafür, dass Dein Lymphfluss wieder in Schwung kommt.

All diese Impulse greifen ineinander: Die Ernährung, die bewusste Aktivierung der Lymphe und die äußeren Anwendungen helfen Dir gemeinsam, Deine Altlasten loszulassen und Dich innerlich leichter und freier zu fühlen.

Abschluss:

Mit dieser Kurz-Analyse hast du bereits einen ersten Einblick in die Sprache deiner Augen bekommen. Wenn du noch tiefer eintauchen möchtest, biete ich dir eine umfassende Irisanalyse um 333.- an.

In der großen Analyse erhältst du ein vollständiges Bild deiner Konstitution, Disposition, Pigmente und Lakunen. Wir verbinden alle Zeichen zu einem klaren Gesamtbild und entwickeln daraus deine persönlichen Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten.

Wenn du darüber hinaus intensiver begleitet werden möchtest, kannst du dich zusätzlich für mein 2-Monats-Coaching entscheiden. Darin arbeiten wir mit Hypnose, gezielten Übungen und energetischen Impulsen an deinen Themen. So bekommst du nicht nur Erkenntnis, sondern auch eine direkte Begleitung in der Umsetzung und im Loslassen alter Muster.

Wenn dir diese Analyse gefallen hat, freue ich mich sehr über eine positive Bewertung auf Google:

<https://g.page/r/CUILLvwXbnp0XEEM/review>

Du findest mich außerdem auch auf Facebook und Instagram (Blickcode), wo ich regelmäßig spannende Einblicke, Impulse und Erfahrungsberichte teile. Ich freue mich, wenn du mir dort folgst und meine Arbeit mit einem Like unterstützt – so bleibst du immer am Laufenden und hilfst mir, noch mehr Menschen mit der Irisanalyse zu erreichen.

Vielen Dank für dein Vertrauen.

Herzlichst

Margit Gartner