

# Umfassende Analyse

## ***Einleitung – energetische Iris-Interpretation (Standard, kurz)***

*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**

Deine Grundkonstitution ist **lymphatisch**. Das bedeutet, Dein Körper ist von Natur aus eher fein strukturiert, empfindsam und sehr aufmerksam gegenüber allen äußeren Einflüssen. Menschen mit lymphatischer Konstitution sind oft sensibel, sie brauchen Pausen, Rückzug und einen behutsamen Umgang mit sich selbst, damit ihre Kräfte nicht zu schnell verbraucht werden.

Besonders auffällig ist bei Dir die **sandfarbige Auflagerung**, die sich deutlich über die Iris legt. In der Iridologie wird dieses Zeichen mit der **Milz** in Verbindung gebracht und zeigt ein energetisches Thema im Bereich von **Lebensfreude und Begeisterung**. Es wirkt so, als ob Du Dich in manchen Lebensbereichen häufig in ein „Ich muss“ hineinbegibst, anstatt mit freudigem „Ich will“ durchs Leben zu gehen. Dieses Muster kann innerlich Energie binden und Dich daran hindern, Leichtigkeit zu spüren.

Dass sich die sandfarbene Auflagerung **besonders in der Magen-Darm-Krause** zeigt, unterstreicht den Zusammenhang: Deine Verdauungszone ist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch belastet – hier „verdaust“ Du Themen, die schwer im Magen liegen. Da die Färbung aber **über das gesamte Auge sichtbar** ist, betrifft diese Lebenshaltung mehrere Lebensbereiche und nicht nur einen einzelnen.

## 1.2 Disposition

In Dir lebt die feine, hochsensible Qualität der **Seide**. Du nimmst Schwingungen, Stimmungen und Zwischentöne schneller wahr als andere – oftmals lange bevor sie überhaupt ausgesprochen werden. Dieses wache Nervenkostüm ist Deine besondere Gabe: Es macht Dich empathisch, intuitiv klug und reaktionsschnell. Gleichzeitig verlangt es achtsame Pflege, denn dieselbe Offenheit, die Dich so verbindlich und hilfsbereit macht, lässt Dich auch leichter überreizt sein.

Der Seiden-Typ liebt Klarheit und Unabhängigkeit – nicht aus Trotz, sondern weil Dein System nur dann entspannt, wenn es sich frei bewegen darf. Du spürst Regeln und Erwartungen körperlich; Du merkst, wenn ein Raum „zu eng“ wird, wenn Gespräche zu laut werden oder die Tage zu dicht gepackt sind. In solchen Momenten ziehst Du Dich innerlich zurück oder funktionierst noch eine Zeit lang weiter, während Du bereits nach einem Ort suchst, an dem Du wieder durchatmen kannst. Genau hier zeigt sich Deine innere Reife: Du willst nicht fliehen, sondern lernen, wie Du Grenzen so setzt, dass Nähe und Freiheit gemeinsam bestehen dürfen.

Viele Seiden-Menschen tragen ein starkes Verantwortungsgefühl in sich. Sie bemerken, wo etwas fehlt, und springen ein, oft ohne gefragt zu werden – nicht selten zu früh und zu viel. Dieses **Helfen** ist schön, solange es freiwillig bleibt. Wird es zur Pflicht, entsteht leiser Groll, Müdigkeit und das Gefühl, die eigene Mitte zu verlieren. Deine Iris spiegelt diese Dynamik: Du bist beeindruckend belastbar, solange Du nach Deinem eigenen inneren Takt tanzen darfst; sobald Du Dich aber zu sehr anpasst, verstrickt sich Dein Nervensystem und beginnt, mit Spannung zu antworten.

Die Stärke der Seide liegt in der **feinen Regulation**. Du brauchst keinen großen Druck, um in Bewegung zu kommen; kleine, regelmäßige Impulse genügen, und schon richtet sich etwas in Dir auf. Dein Körper findet Entspannung weniger über Nachdenken als über Tun: Atmen, Gehen, Tragen, Hacken, Tanzen – einfache, rhythmische Bewegungen, die Dich erden und Deinen Kopf frei machen. Mit jedem Schritt ordnet sich die Welt von innen nach außen. Mineralische Impulse – in Form von guter Versorgung, warmen Getränken, basischer Küche und den passenden biochemischen Begleitern – geben Dir spürbar Halt; sie wirken auf Dich oft tiefer als „laute“ Aufputsch-Reize.

Charakterlich bist Du mutig. Du gehst voran, wenn es darauf ankommt, und hältst auch dann die Stellung, wenn andere zögern. Dieses Vorgehen geschieht nicht aus Härte, sondern aus einer stillen inneren Gewissheit: Du spürst, was zu tun ist, und handelst – manchmal entschieden wie mit dem sprichwörtlichen „durchs Gebüsch gehen“, wenn es Menschen dient, die Du liebst oder Themen, an die Du glaubst. Damit das nicht in Selbstaufopferung kippt, braucht Deine Seide zwei Dinge: das tägliche Recht auf Rückzug und die freundliche Erlaubnis, **Nein** zu sagen, ohne Dich zu rechtfertigen. Jedes ehrliche Nein nährt Dein späteres Ja.

Emotional bist Du zart und widerstandsfähig zugleich. Du kannst tief fühlen, Dich berühren lassen und dennoch wieder aufstehen. Seide geht nie wirklich unter – sie findet Wege, sich innerlich aufzurichten. Nach anstrengenden Phasen braucht es keine großen Programme, sondern verlässliche Rituale: ein fester Schlafplatz, frische Luft, warmes Wasser, bewusste Pausen und kleine Momente der Freude, die Du nicht verschiebst, sondern Dir mitten am Tag erlaubst. Aus dieser geordneten Einfachheit wächst Dein Leuchten zurück.

Wenn die Seide zu lange gegen die eigene Natur lebt, zeigt sie es über Spannung und Gereiztheit: Die Welt wird zu laut, Menschen zu viel, Aufgaben zu schwer. Dann hilft Dir, den Blick nach innen zu wenden und Deine Energie wieder an den richtigen Ort fließen zu lassen – dorthin, wo Du wirklich wirken willst. Du bist kein Mensch für enge Schubladen. Deine Begabung ist, Verbindungen zu spüren, Systeme zu verstehen und Bewegung in festgefahrene Situationen zu bringen. Sobald Du Dir selbst treu bleibst, wird aus Sensibilität Kraft, aus Reizoffenheit Präsenz und aus Pflichtgefühl echte, warme Verbindlichkeit.

### 1.3 Irisrand

Am Rand Deiner Iris sehe ich zwischen 15 und 45 Minuten eine kleine Abweichung, wo die Rundung nicht ganz gleichmäßig wirkt. Das kann natürlich durch die Fototechnik entstehen – manchmal reflektiert das Licht so, dass es wie eine Abflachung aussieht.

Wenn es nicht bloß eine Spiegelung ist, dann zeigt Dein Irisrand hier, dass Deine **äußere Haut- und Energieschicht** besonders fein und durchlässig ist. So, als ob Du nicht nur mit Deinen Sinnen, sondern auch über die Haut

viel wahrnimmst. Energetisch bedeutet das: Du bist sehr sensibel für Deine Umgebung, nimmst vieles auf und lässt Dich leichter von außen beeinflussen. Gleichzeitig kann es eine Erinnerung Deines Körpers sein, dass Entgiftung über die Haut oder Schleimhäute verstärkt Aufmerksamkeit braucht.

## **1.4 Zentrale Heterochromie**

In Deiner Magen-Darm-Krause zeigt sich eine deutlich erkennbare zentrale Heterochromie. Dieses Zeichen weist auf eine empfindliche innere Mitte hin – auf eine Tendenz zu Stoffwechselbelastungen, Übersäuerung und ein Verdauungssystem, das rasch auf seelische wie körperliche Unruhe reagiert. Die Mitte symbolisiert nicht nur den Ort, an dem Nahrung aufgenommen und verarbeitet wird, sondern auch den Bereich, in dem Du Erlebnisse und Eindrücke innerlich verdauen kannst.

Deine Iris zeigt, dass diese Mitte sehr fein reagiert. Wenn das Leben zu viel Druck, Sorgen oder Anforderungen bringt, zieht sich diese Zone zusammen – und die Verdauung im übertragenen Sinn stockt. Manchmal zeigt sich das als körperliche Trägheit, manchmal als das Gefühl, innerlich festzustecken. Erst wenn Ruhe, Vertrauen und ein Gefühl von innerer Wärme zurückkehren, kann sich die Energie wieder frei bewegen und das, was Dich beschäftigt, darf sich lösen.

Auffällig ist auch die sandfarbene Auflagerung im gleichen Bereich. Sie zeigt eine zusätzliche Thematik der Milz – also der Lebensfreude, Begeisterung und Bejahung. Wenn dieser Farbton über der Mitte liegt, ist das oft ein Zeichen, dass der Mensch sich zu sehr im Pflichtgefühl verhaftet. Statt zu spüren, wofür das Herz wirklich schlägt, funktioniert man – zuverlässig, stark, aber oft zu lange. Dein Auge zeigt sehr deutlich: Du trägst vieles mit, was Dich innerlich bindet, und verlierst dadurch manchmal die Leichtigkeit, die Du eigentlich brauchst, um Dich lebendig zu fühlen.

Um diese Mitte zu entlasten, ist es hilfreich, sowohl körperlich als auch seelisch Ballast zu reduzieren. Auf körperlicher Ebene unterstützt Dich eine bewusste, leichte Ernährungsweise, die der Mitte Ruhe schenkt. Besonders Trennkost kann hier sehr wohltuend sein: Sie entlastet den Stoffwechsel, harmonisiert die Verdauungssäfte und bringt die Säure-Basen-Balance wieder ins Gleichgewicht. Wenn Du beginnst, Essen in Ruhe zu genießen und Deine Mahlzeiten klar zu strukturieren, spürt auch Deine Seele diesen Rhythmus.

Die zentrale Heterochromie erinnert Dich daran, dass Deine Stärke in der Balance liegt. Deine Mitte will nicht kontrolliert werden, sondern genährt. Je mehr Du Dir erlaubst, mit Freude und Bewusstheit zu leben – statt aus bloßer Pflicht zu funktionieren – desto freier kann Dein ganzer Organismus atmen, verdauen und regenerieren.

## 1.5 Ring der Freiheit

Die **Baumringe in Deiner Iris**, der sogenannte **Ring der Freiheit**, sind ein Spiegel für Deine innere Sehnsucht nach Unabhängigkeit und Eigenständigkeit. Sie zeigen, dass Du ein Mensch bist, der sich nur dann wirklich lebendig fühlt, wenn er seine Wege selbst bestimmen darf.

Vielleicht kennst Du das Gefühl, dass Dir feste Strukturen, Regeln oder Routinen manchmal wie ein enges Korsett vorkommen. Es kann sein, dass Du Dich dann innerlich eingeengt fühlst, fast so, als würdest Du gegen unsichtbare Wände stoßen. Gleichzeitig ist da in Dir ein starkes Bedürfnis, Dich spontan entscheiden zu können – einfach dem Impuls des Moments zu folgen, ohne lange nachzudenken oder Dich rechtfertigen zu müssen.

Der Ring der Freiheit deutet auch darauf hin, dass Du in Deinem Alltag manchmal wie in einem **Hamsterrad** unterwegs bist. Pflichten, Erwartungen, das „Ich muss“ – all das kann Dich das Gefühl verlieren lassen, frei atmen zu können. Und doch, tief in Dir, lebt ein unbändiger Wunsch, auszubrechen, Neues zu erleben, das Leben mit Begeisterung zu spüren.

Dieser innere Zwiespalt – zwischen Pflicht und Freiheit – ist typisch für Menschen mit diesem Ring. Er ist nicht als Schwäche zu sehen, sondern als Einladung, Dein Leben immer wieder bewusst auszubalancieren: Wo braucht es Struktur, damit Du Dich sicher fühlst? Und wo braucht es Raum für Spontaneität, damit Deine Seele aufblüht?

Vielleicht spürst Du schon, dass wahre Freiheit nicht bedeutet, alles hinter Dir zu lassen, sondern im Alltag immer wieder kleine **Freiheitsinseln** zu schaffen: ein Moment für Dich allein, ein spontaner Ausflug, ein Tanz, ein Nein zu etwas, das Dich einengt. Diese Ringe zeigen Dir, dass genau hier Deine Lebenskraft wächst – dort, wo Du den Mut findest, Deinen inneren Ruf nach Freiheit ernst zu nehmen.

## 1.5 Neurosthenie-Ring

In Deiner Iris zeigt sich der **Neurosthenie-Ring**, allerdings nicht vollständig. Vor allem im rechten Auge ist er auf der linken Seite kaum oder gar nicht sichtbar. Normalerweise deutet dieser Ring auf eine gewisse **Nervenschwäche bzw. nervliche Überreizung** hin – man könnte sagen, er ist ein feines Frühwarnsystem dafür, wie stark Dein Nervenkostüm unter Druck steht.

Dass er bei Dir **nicht durchgehend** ist, erzählt eine ganz eigene Geschichte: Es wirkt so, als ob Dein System an manchen Stellen sehr deutlich zeigt, wie sensibel und anfällig es für Überlastung ist – während andere Bereiche eher wie „abgeschaltet“ oder unzugänglich erscheinen. Energetisch kann das bedeuten, dass Du bestimmte Reize, Spannungen oder Emotionen gar nicht mehr bewusst wahrnimmst, sondern unbewusst wegdrückst. So schützt Du Dich selbst vor Überforderung – aber gleichzeitig fehlt dann der Zugang, um diese Spannung auch bewusst zu lösen.

Gerade im rechten Auge – das für die nach außen gerichtete, aktive Seite steht – weist dieses Zeichen darauf hin, dass Du Deine Kraft nach außen oft zurückhältst. Es ist, als ob ein Teil Deiner Energie nicht vollständig in die Welt fließt, sondern wie blockiert im Inneren bleibt. Das kann sich im Alltag so zeigen, dass Du Dich schnell ausgelaugt fühlst, wenn von außen zu viele Erwartungen oder Anforderungen kommen.

Der **nicht durchgängige Neurosthenie-Ring** macht also deutlich: Deine Stärke liegt darin, sehr fein wahrzunehmen – doch gleichzeitig fordert Dich Dein System auf, behutsam mit Deinen Nerven umzugehen, Pausen zuzulassen und Dich nicht zu stark nach außen zu verausgaben.

## 1.6 Diathese – Übersäuerung, vegetativ-spastisch und lipämisch

Deine Iris zeigt drei prägende Diathese-Themen: eine Tendenz zur Übersäuerung, ein vegetativ-spastisches Muster sowie lipämische Anlagen. Diese drei Ebenen greifen ineinander: Die Mitte wird leicht gefordert, das vegetative Nervensystem reagiert schnell mit Spannung, und an der Peripherie zeigt sich ein Hinweis auf den Fett-/Lipidstoffwechsel. Ich beschreibe Dir das im Zusammenhang, so wie es sich im Auge lesen lässt.

**Übersäuerung** erkennst Du in der Iris an hellen, teils sandig-weißen Überlagerungen, die weite Bereiche bedecken und das Auge insgesamt heller erscheinen lassen. Dieses Bild spricht für eine empfindliche innere Mitte mit Neigung zu stoffwechselbedingter Säurelast. Die Verdauungsorgane reagieren rasch auf Überfülle, unruhige Rhythmen oder schwer Verdauliches; es fällt leichter, wenn Wärme, Regelmäßigkeit und schlichte, gut bekömmliche Kost die Leitplanken bilden. Energetisch heißt das: Nimm auf, was Dir guttut, verarbeite in Ruhe, und lass los, was Dich verdichtet. Das Auge gibt Dir damit eine freundliche Erinnerung: Wenn Du den inneren Rhythmus schützt, wird Dein Stoffwechsel freier, und die Müdigkeit, die aus Säurelast entsteht, weicht einem ruhigeren Grundton.

**Vegetativ-spastisch** zeigt sich als ringförmige Kontraktionsfurchen rund um die Pupille – sie wirken wie die Jahresringe eines Baumes. Dieses Muster deutet auf eine Tendenz zur unwillkürlichen Verspannung hin: Das vegetative Nervensystem zieht an, oft noch dann, wenn Du bereits Ruhe brauchst. Der Magen-Darm-Trakt reagiert dabei gern mit Reizmuster und Kolikneigungen; Das vegetativ-spastische Feld ist nicht „dramatisch“, aber es ist konsequent: Es mahnt Pausen, Rhythmus und sanfte Entladung an. Du funktionierst lange stark; wenn die Tage zu dicht werden, antwortet der Körper mit Spannung statt mit Weite. Bringst Du regelmäßig kleine Ausatem-Fenster in Deinen Alltag – ruhige Mahlzeiten, gleichförmige Bewegung, frühe Abendruhe –, verliert das Muster seine Schärfe, und Dein System reguliert leichter.

**Lipämisch** schließlich liest sich am äußeren Rand: ein perlmutt-weißlich-bläuliches Schimmern, das in den Irisrand hineinwächst. Dieses Zeichen gehört zum Lipid-/Fettstoffwechsel und lenkt den Blick auf die Peripherie: Was darf leichter werden, damit es nicht „am Rand“ ansetzt – in Gewebe, Gefäßen, im täglichen Tun. In der energetischen Betrachtung lädt Dich das zu Klarheit ein: einfache Fette, klare Flüssigkeitsführung, regelmäßige Bewegung, die die Oberfläche gut durchblutet, und eine freundliche Ordnung in den Mahlzeiten. Erscheint dieser Ring früh oder ausgeprägt, nimmt man ihn ernst, weil er zeigt, dass die Peripherie Aufmerksamkeit möchte; in jedem Fall ist er ein nüchterner, gut handhabbarer Hinweis: Mit Ordnung, Licht und Bewegung wird „Randlast“ wieder mobil.



## **Ergänzung zur lipämischen Diathese – Fettstoffwechsel und Sclera**

Bei Dir zeigt sich zusätzlich zur lipämischen Diathese in der **Sclera** – also im Weiß des Auges – eine Veränderung, die in der klassischen Iridologie als „**wie Butter eingespritzt**“ beschrieben wird. Diese milchig-gelblichen Einlagerungen im Randbereich der Sclera weisen auf eine **Störung des Fettstoffwechsels** hin und bestätigen die Tendenz zu einem **erhöhten Cholesterinspiegel**.

Energetisch betrachtet signalisiert dieses Zeichen, dass der Körper auf der Ebene der **Lipidverarbeitung und Ausleitung** überfordert ist. Fette und Stoffwechselrückstände werden nicht mehr gleichmäßig verteilt oder abgebaut, sondern lagern sich in den peripheren Geweben ab. Der Organismus versucht, Stabilität zu schaffen, indem er „überschüssiges“ Material bindet – so wie man Sand in Säcke füllt, um ein Leck zu stopfen. Dadurch verlangsamt sich der Stoffwechsel, die Gewebe verlieren an Durchlässigkeit und die Energie beginnt, sich zu stauen.

Dieses Bild steht sinnbildlich für ein inneres Thema: **zu viel Halten, zu wenig Fließen**. Du neigst dazu, Verantwortung, Eindrücke und Pflichten so lange zu sammeln, bis sie „eingelagert“ sind – anstatt sie regelmäßig abzugeben. Der Körper übernimmt dann diese Aufgabe auf biochemischer Ebene.

Für Dich ist es daher besonders wichtig, den Stoffwechsel zu aktivieren, ohne ihn zu überfordern. Sanfte Bewegung, regelmäßige Flüssigkeitszufuhr und eine Ernährung, die leicht und basenüberschüssig ist, unterstützen diesen Prozess. Besonders förderlich ist, tierische Fette und Zucker zu reduzieren und dafür frische, vitalstoffreiche Lebensmittel zu bevorzugen.

In den **energetischen Empfehlungen** werden wir Dir dafür gezielt die **EK-Tropfen** empfehlen. Diese spagyrische Mischung hat sich bei dieser Konstellation besonders bewährt, weil sie den Cholesterin- und Kalkstoffwechsel reguliert und die Ausleitung auf sanfte Weise anregt. Sie kann den Körper dabei unterstützen, überflüssige Ablagerungen zu lösen und den Energiefluss im gesamten System zu harmonisieren.

Dein Auge zeigt hier also nicht nur eine Stoffwechseltendenz, sondern auch eine klare Botschaft: Es ist Zeit, Druck, Schwere und „Überfülle“ loszulassen – im Körper wie im Alltag. Wenn Du beginnst, das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe, Nährstoffaufnahme und



Ausleitung bewusst zu pflegen, findet Dein System von selbst wieder in eine leichte, lebendige Balance.

Im Zusammenspiel bedeuten diese drei Diathesen für Dich: Schütze Deine Mitte, bevor sie sich erschöpft; gib Deinem vegetativen System täglich die Chance, von „Anspannung“ in „Regulation“ zu wechseln; und halte den Rand in Fluss, damit sich nichts festsetzt. Das Auge liefert dazu bereits die einfachen Schlüssel: Wärme statt Hast, Rhythmus statt Überforderung, basenreiche, getrennte Mahlzeiten statt schwerer Mischungen – und genügend stille Flüssigkeit, die all das in Bewegung hält. Wenn Du so mit Dir umgehst, wird aus der Tendenz zur Verdichtung wieder ein gleichmäßiger, verlässlicher Strom.

## 1.7 Pupillenbild und vegetative Reaktionslage

Beim genaueren Betrachten Deiner Iris fällt auf, dass Deine Pupillen für Dein Alter verhältnismäßig groß sind. In der Regel verengt sich die Pupille mit zunehmendem Lebensalter etwas, weil das Gewebe an Elastizität verliert und das vegetative Nervensystem in seiner Reaktion nachlässt. Dass Deine Pupillen trotzdem noch weit geöffnet sind, zeigt deutlich, dass Dein vegetatives System sehr aktiv, ja beinahe überempfindlich arbeitet.

Man könnte sagen, Dein Körper steht auch in Ruhezeiten in einer Art **Dauerbereitschaft**. Du reagierst schnell, nimmst jede kleinste Veränderung in Deiner Umgebung wahr und verarbeitest sie unmittelbar. Diese Offenheit ist eine Gabe – sie macht Dich intuitiv, wach und sensibel für Zwischentöne. Gleichzeitig fordert sie Dich, weil das Nervensystem selten wirklich abschaltet. Es bleibt leicht im sogenannten sympathikotonen Zustand – also in jenem inneren Modus, der den Menschen auf Aktivität, Leistung und Reaktion einstellt.

Energetisch betrachtet spiegelt die weite Pupille eine **hohe Grundspannung** im Organismus wider. Sie ist Ausdruck von Dauerpräsenz, Verantwortung und innerem Wachen. Häufig betrifft das Menschen, die sich auch im Inneren nie ganz entspannen, weil sie das Gefühl haben, „aufpassen“ zu müssen – für andere, für ihre Aufgaben, für den Lauf der Dinge. Der Körper bleibt dadurch länger im Wachzustand, auch wenn der

Tag schon vorbei ist. Man schläft schwerer ein, wacht leichter auf, und die Regeneration verläuft oberflächlicher.

Bei Dir zeigt sich dieses Zeichen in Verbindung mit der **neurogenen Disposition Seide** und dem **nicht vollständig durchgehenden Neurosthenie-Ring**. Diese Kombination spricht für eine feine, nervliche Überreizung, die über Jahre gewachsen ist. Dein System ist hochsensibel – es registriert jedes Detail, braucht aber viel mehr Zeit, um Erregung wieder abzubauen. Eine solche Konstellation ist nicht krankhaft, sondern eine Charakterform des Nervensystems: sehr leistungsfähig, sehr fein, aber auch leicht überlastbar.

Im Alltag bedeutet das, dass Du Phasen der Entladung und der Stille ganz bewusst einplanen solltest. Jede Form von gleichmäßiger Bewegung – Spazieren, Gartenarbeit, rhythmisches Atmen oder leichtes Stretching – hilft Dir, überschüssige Spannung wieder abzuleiten. Ebenso wichtig sind bewusste Rückzugszeiten, in denen keine Reize auf Dich einströmen. Wärme, Dunkelheit, leises Atmen oder sanfte Musik können hier Wunder wirken, weil sie dem parasympathischen System – also der inneren Bremse – die Chance geben, sich wieder zu melden.

Deine Pupille zeigt damit ein klares Thema: Du bist ein Mensch, der **stark nach außen wirkt, aber innerlich dauerpräsent bleibt**. Dein Organismus will Dich daran erinnern, regelmäßig aus diesem Zustand des inneren Wachseins hervorzutreten, um wieder in die Regeneration zu finden. Wenn Dir das gelingt, verwandelt sich die hohe Grundspannung in ein starkes, kraftvolles Nervensystem, das Dich zuverlässig trägt und Dir noch lange Vitalität schenkt.

## **1.8 Lakunen – linkes Auge**

Im linken Auge – also auf Deiner weiblichen, nach innen gerichteten Seite – zeigen sich mehrere feine **Lakunen** im Bereich der Magen-Darm-Krause. Sie sind klein, zart und gut begrenzt, was auf tief liegende, aber bereits bewusst gewordene Themen hinweist. Diese Seite steht immer auch für die emotionale Verarbeitung, für intuitive Wahrnehmung und das innere Erleben, weniger für das aktive Tun. Entsprechend spiegeln diese Lakunen, wie fein Du körperliche und seelische Prozesse in Dir wahrnimmst – aber auch, wo Du zu viel in Dir behältst.

Besonders auffällig ist die Gruppe zwischen **10 und 14 Minuten** – sie liegt direkt in der Zone der **Bauchspeicheldrüse**, nahe der **Magen-Darm-Krause**. Diese Region beschreibt den Bereich des Stoffwechsels, der Transformation und der inneren Balance. Die Bauchspeicheldrüse ist energetisch auch ein Symbol für **Süße im Leben**, für die Fähigkeit, Freude und Genuss zu verstoffwechseln. Wenn sich hier kleine Lakunen zeigen, bedeutet das, dass diese Fähigkeit leicht gestört ist – man reagiert empfindlich auf Druck, auf Ärger oder auf zu viele Pflichten, und der Körper verliert dabei seine rhythmische Mitte. Der Stoffwechsel kann dadurch unregelmäßig werden, was sich in einem schwankenden Energiehaushalt äußert.

Da sich diese Lakunen sehr nahe an der **Magen-Darm-Krause** befinden, beziehe ich auch den **Lymphbereich** mit ein, der unmittelbar in der Umgebung der Bauchspeicheldrüse liegt. Es scheint, als wäre diese Region energetisch etwas verengt, die Magen-Darm-Krause wirkt insgesamt **enger als gewöhnlich**, besonders im unteren Sektor. Das spricht dafür, dass der Energiefluss zwischen den Verdauungsorganen – insbesondere im **Leerdarm** und im **absteigenden Dickdarm** – eingeschränkt ist. Die enge Krause signalisiert eine gewisse innere Anspannung: Der Körper hält fest, anstatt loszulassen, und spiegelt damit ein Thema von Kontrolle und Zurückhaltung.

Etwas weiter außen, etwa bei **20 Minuten**, erkenne ich eine weitere feine Lakune. Sie liegt am Übergang zwischen Magen-Darm-Zone und der Zone des **Unterleibs**, könnte also sowohl dem unteren Verdauungstrakt als auch der **weiblichen Beckenregion** zugeordnet werden. Diese Position deutet auf ein energetisches Thema hin, das mit Verwurzelung, Weiblichkeit und emotionalem Loslassen zu tun hat. Es kann eine alte, unbewusste Spannung sein – vielleicht eine Erinnerung, die der Körper noch hält, obwohl sie längst keine Rolle mehr spielt. Solche Zeichen sind oft zarte Hinweise auf Erlebnisse, die nicht vollständig verarbeitet wurden, sondern sich im Körpergedächtnis festgesetzt haben.

Da sich alle diese Lakunen in oder unmittelbar an der Magen-Darm-Krause befinden, berühren sie auch die Thematik des **Lymphsystems** und der **emotionalen Reinigung**. Sie zeigen, dass Dein System bereit ist, alte Belastungen aufzulösen – vorausgesetzt, Du erlaubst Dir innerlich, Dinge wirklich loszulassen. Das betrifft nicht nur körperliche Ablagerungen,

sondern auch alte Gefühle, die Du aus Rücksicht oder Pflichtgefühl zurückgehalten hast.

Die **enge Magen-Darm-Krause** weist zusätzlich auf eine energetische Verdichtung hin: Hier ist der Platz zur Pupille hin kleiner, der Raum für Regeneration und Verdauung – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn – eingeschränkt. Man kann sagen, der Körper signalisiert: „Ich möchte Luft und Raum, um wieder freier zu atmen und zu verdauen.“

Diese kleinen Lakunen sind daher keine Schwäche, sondern Hinweise auf Bereiche, die mehr Weichheit und Vertrauen brauchen. Du darfst loslassen, ohne Angst, etwas zu verlieren. Jedes bewusste Atmen, jedes ruhige Essen, jeder Moment, in dem Du Dich selbst nährst, öffnet diese enge Krause ein Stück weit und bringt wieder Fluss dorthin, wo sich Spannung und Pflichtgefühl gesammelt haben.

## 1.9 Pupillenrand – Abflachung im LWS-Bereich (temporal)

Beim genauen Betrachten Deiner Pupille fällt auf, dass der Rand auf der **temporalen Seite**, also außen in Richtung Schläfe, leicht **abgeflacht** ist. Diese Stelle entspricht in der Iris-Topografie dem Bereich der **Lendenwirbelsäule (LWS)**. Eine solche Formveränderung des Pupillenrandes wird als Hinweis darauf verstanden, dass dieser Abschnitt des Rückens – und damit auch der energetische Halt im unteren Körperzentrum – besonders gefordert ist.

Die Lendenwirbelsäule steht symbolisch für **Tragkraft, Stabilität und Selbstvertrauen in den eigenen Weg**. Wenn sich die Pupille an dieser Stelle abflacht, zeigt das, dass der Körper hier an Spannkraft verloren hat oder dass Du in diesem Bereich Energie zurückhältst. Es ist, als würde der untere Rücken einen Teil der Belastung, die Du innerlich trägst, „mittragen“. Menschen mit dieser Zeichenlage übernehmen häufig viel Verantwortung, stützen andere, ohne selbst ausreichend gestützt zu werden. Der Körper reagiert darauf mit muskulärer Schutzspannung oder einer energetischen Verdichtung im unteren Rückenfeld.

Da die Abflachung auf der **temporalen Seite** zu sehen ist, betrifft sie mehr die **äußere, aktive Lebensseite** – also das, was Du nach außen leistest und zeigst. Es kann darauf hinweisen, dass Du Dich nach außen hin stärker

machst, als Du Dich innerlich manchmal fühlst. Der Rücken versucht, diese Diskrepanz auszugleichen, indem er zusätzliche Spannung aufbaut. Energetisch bedeutet das: Die Kraft sitzt zu sehr im Halten und zu wenig im Vertrauen.

Interessant ist die Verbindung zur zuvor beschriebenen **engen Magen-Darm-Krause**. Beide Zeichen – die Enge in der Mitte und die Abflachung im LWS-Bereich – gehören zum selben Thema: dem Bedürfnis, loszulassen. Der Körper ruft danach, Entlastung zu erfahren, um wieder aufzurichten, anstatt zu kompensieren.

Für Dich kann das heißen, den unteren Rücken bewusster zu pflegen – durch sanfte Bewegung, Wärme, regelmäßige Dehnung der Hüft- und Lendenmuskulatur und durch Tätigkeiten, die Dir Sicherheit geben, ohne dass Du dich verspannst. Energetisch unterstützt wird diese Zone durch Erdung: Barfußgehen, ruhiges Stehen, bewusste Atmung in den Beckenraum. Je mehr der Rücken wieder Vertrauen spürt, desto runder und gleichmäßiger kann auch die Pupillenform werden – das Zeichen für innere und äußere Stabilität.

### **1.11 Rechte Iris – Themenebene der Vaterlinie (30–38 Minuten, Drüsen-, Wurmfortsatz- und Beckenbereich)**

Die Zeichen in Deiner rechten Iris zeigen sehr deutlich, dass dieser Bereich – also zwischen **30 und 38 Minuten**, dort wo **Wurmfortsatz, Leerdarm, Drüsen, Bauchfell und Beckenregion** liegen – weit über das Körperliche hinausreicht. Er berührt die energetische **Vaterlinie**, die männlich-aktive Seite, auf der das Prinzip von Leistung, Verantwortung und Durchsetzung gespeichert ist.

Die starke **Zusammenziehung** und **Verdichtung** in dieser Zone deuten darauf hin, dass Du dieses männliche Prinzip früh verinnerlicht hast – vielleicht, weil von Dir erwartet wurde, Verantwortung zu übernehmen, Pflichten zu erfüllen oder stark zu sein, auch wenn Du Dich innerlich nach Unterstützung gesehnt hast. Der rechte Wurmfortsatzbereich wird in der seelischen Deutung oft als Speicher jener unbewussten Loyalitäten gesehen, die wir unseren Vätern oder väterlichen Autoritäten gegenüber tragen. Es kann sein, dass Du unbewusst Aufgaben übernommen hast, die gar nicht Deine waren – etwa das Bedürfnis, Ordnung zu halten, zu funktionieren oder Harmonie zu sichern, damit es allen gut geht.

Die Frage, die sich hier stellt, lautet:

- **Wann hast Du begonnen, Verantwortung zu übernehmen, die eigentlich jemand anderem gehörte?**
- **Hast Du Dich manchmal verpflichtet gefühlt, stark zu sein, weil Dein Vater oder eine männliche Bezugsperson diesen Raum nicht vollständig ausfüllen konnte?**

Der energetische Ausdruck dieser Haltung ist das Zusammenziehen in der Magen-Darm-Krause: ein inneres „Ich halte durch“. Man trägt die Spannung des Systems mit, statt sie abzugeben. Dadurch entsteht ein Muster, das sich später in der körperlichen Mitte zeigt – in Form von Druck, Enge oder Verdauungsthemen.

Dieser Irisabschnitt fällt außerdem in die Zone, die sinnbildlich mit **Reinheit und Schuld** verknüpft ist. Die Verdichtung kann hier auf eine tiefe, meist unbewusste Suche nach innerer Reinheit hinweisen – den Wunsch, „alles richtig zu machen“, nichts schuldig zu bleiben, niemandem zur Last zu fallen. Auf der männlichen Seite ist das oft eine übernommene Vaterdynamik: man fühlt sich nur dann wertvoll, wenn man stark ist, funktioniert und keine Schwäche zeigt. Doch gerade diese Haltung hält die Energie fest.

Deine Iris zeigt: Du hast das väterliche Prinzip sehr stark in Dir integriert – Pflichterfüllung, Leistung, Verantwortung, Kontrolle. Jetzt möchte Dein Körper Dir sagen, dass diese Kräfte in Balance gebracht werden dürfen. Die rechte Seite bittet um Entlastung, um Weichheit. Du darfst Verantwortung teilen, anstatt sie allein zu tragen; Du darfst loslassen, ohne dass etwas zerfällt.

Fragen, die Dir dabei helfen können, diese Ebene zu lösen, wären zum Beispiel:

- **Was hat mein Vater – bewusst oder unbewusst – von mir erwartet?**
- **Wo habe ich versucht, ihn zu entlasten oder zu ersetzen?**
- **Wo halte ich bis heute fest, um niemanden zu enttäuschen?**
- **Und kann ich mir erlauben, stark zu sein, ohne ständig stark sein zu müssen?**

Wenn Du diese Fragen in Ruhe betrachtest, öffnet sich Raum für Heilung: Das Festhalten im Körper darf sich lösen, die Energie in der rechten Seite kann wieder fließen, und der innere Druck verwandelt sich in tragende Kraft. In dieser Entlastung liegt der Weg zu einer neuen Form von Reinheit – nicht als Schuldlosigkeit, sondern als Echtheit Dir selbst gegenüber.

## **1.12 Rechte Iris – Pigmentierung und Auflockerung der Magen-Darm-Krause zwischen 35 und 42 Minuten**

Im rechten Auge zeigt sich im Sektor zwischen **35 und 42 Minuten** eine **aufgelockerte, leicht ausufernde Magen-Darm-Krause** mit einem **dunkelbraunen Pigmentfleck** an der Grenze zwischen Verdauungs- und Lymphzone. Diese Region umfasst topografisch die Bereiche **Bauchspeicheldrüse, Leber-/Gallenfeld** und einen Anteil des **Zwerchfells**. Energetisch verbindet sie damit das Thema des Stoffwechsels mit der inneren Emotionalität – dem Ort, an dem sich Leidenschaft, Zorn, Fürsorge und Liebe in körperliche Empfindungen übersetzen.

Die **braune Pigmentierung** zeigt, dass dort ein älterer Reiz gespeichert ist, eine Verdichtung aus gelebten oder zurückgehaltenen Emotionen. Dunkelbraun steht häufig für ein tief sitzendes, lange getragenes Gefühl von Pflicht, Verantwortung oder Schuld. In Deinem Fall liegt dieses Pigment direkt an der Magen-Darm-Krause, also nicht im Organfeld selbst, sondern in jener Schicht, die das **emotionale Milieu** des Verdauungssystems abbildet. Das deutet darauf hin, dass die Thematik weniger körperlich als vielmehr **energetisch-emotional** ist: ein Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis nach Fürsorge und der Angst, dabei überfordert zu werden.

Die leichte Auflockerung der Krause zeigt zugleich, dass Dein System beginnt, diese Spannung zu lösen. Der Körper versucht, Luft und Raum zu schaffen – er will die alte Verdichtung nicht mehr festhalten. Oft entstehen solche Bilder, wenn jemand im Begriff ist, alte, familiär geprägte Muster zu erkennen und Schritt für Schritt loszulassen.

Auf der rechten, also **männlich-aktiven Seite**, berührt dieses Zeichen besonders die **Vaterlinie**: die Art, wie väterliche Liebe, Fürsorge, aber auch Kontrolle und Zorn erlebt oder übernommen wurden. Das Auge erzählt davon, dass Du früh gelernt hast, Zuwendung und Verantwortung miteinander zu verknüpfen – man sorgt für andere, anstatt sich selbst zu nähren. Wenn in dieser Linie Zorn oder Unzufriedenheit unausgesprochen blieben, kann sich ihre Energie in der Leber-Galle-Region verdichten. Dort



entstehen oft Themen rund um Ärger, Anspannung oder das Gefühl, sich zurückhalten zu müssen, um Frieden zu wahren.

In der symbolischen Sprache des Körpers steht dieser Abschnitt auch für das **Zwerchfell**, den Ort, an dem Atmung und Emotion zusammentreffen. Ein festgehaltenes Gefühl von Pflicht oder Zorn wirkt hier wie ein innerer Stau; sobald Du lernst, Dich im Brust- und Bauchraum freier zu bewegen, kann diese Energie wieder nach oben und außen fließen – in klare Ausdruckskraft statt in Zurückhaltung.

Die Verbindung zur **Lymph**e ist hier naheliegend: Das Pigment liegt am Übergang zwischen Verdauung und Lymphfeld, also genau dort, wo der Körper emotionale und physische Belastungen abtransportiert. Das System zeigt, dass es entlastet werden möchte – durch Bewegung, Wärme, ruhige Atmung und emotionale Klärung.

Auf der seelischen Ebene ruft Dich dieses Zeichen dazu auf, das väterliche Prinzip neu zu definieren: Stärke nicht mehr über Kontrolle, sondern über Vertrauen; Fürsorge nicht mehr über Pflicht, sondern über echte Zuwendung. Wenn Du beginnst, Zorn als Kraft und nicht als Schuld zu empfinden, verwandelt sich das dunkle Pigment energetisch in Wärme – die Energie der nährenden, verantwortlichen Liebe, die Du längst in Dir trägst.

## **Verknüpfung Iris ↔ Gesicht**

Im Gesicht fällt eine ausgeprägte Trockenheits-/Fältchenzeichnung um Mund und Kinn, feine vertikale Linien bis zum Kinn sowie eine eher sehnige Wangenpartie auf. Das Bild passt exakt zur bereits beschriebenen Mitte-Thematik: viel „Halten“ und Funktionsbereitschaft, wenig Saft und Weichheit. Die vertikalen Linien rund um Mund und Kinn sprechen die Achse Kontrolle–Pflicht an und spiegeln den inneren Anspruch, „durchzuhalten“. Seitlich zeigen sich mehrere feine Längsfalten bis in den Hals – das korrespondiert mit der engen Magen-Darm-Krause, dem vegetativ-spastischen Muster und der LWS-Thematik: der Körper hält Spannung, anstatt sie regelmäßig abzugeben. Insgesamt wirkt das Gewebe trocken, was zur lipämischen Diathese (Randlast, „wie Butter“ in der Sklera) und zu unserer Übersäuerungsneigung passt: Stoffe werden gebunden, Flüssigkeit und Elastizität fehlen.

## **Zunge (energetische Betrachtung)**

Die Zunge zeigt eine zentrale, tiefe Mittelfurche und multiple Trockenheitsrisse; der Belag ist spärlich, die Oberfläche eher trocken-körnig. Das ist ein klassisches Bild für:

- eine „trockene Mitte“ mit Mangel an befeuchtenden Säften,
- latente Hitze/Anspannung im Magen-Darm-Feld, die Flüssigkeiten verbraucht,
- wenig Schutzfilm im Verdauungstrakt.

Das bestätigt unsere Irisdeutung (zentrale Heterochromie + enge Krause): die Mitte reagiert empfindlich, braucht Wärme, Rhythmus – aber auch **Befeuchtung**, nicht nur Bitter- und Ausleitimpulse.

## **1.13 Energetische Empfehlung**

### **EK-Tropfen – Einnahmeempfehlung**

- Dosierung:  
Zu Beginn 3-mal täglich 40 Tropfen über 6 Wochen.  
Danach wird schrittweise reduziert:
  - auf 30 Tropfen,
  - anschließend 20 Tropfen,
  - und schließlich 10 Tropfen täglich.

Diese Reduktion erfolgt langsam, damit sich der Körper an den veränderten Stoffwechselrhythmus anpassen kann. Die Kur kann mehrmals jährlich wiederholt werden, insbesondere bei lipämischer Diathese, Cholesterinring oder Ring der Entschlossenheit.

---

### **Energetische Zielrichtung**

Die EK-Tropfen wirken regulierend auf den Cholesterinspiegel, unterstützen die Reduzierung von Kalk- und Fettablagerungen und bringen den gesamten Stoffwechsel in Bewegung. Sie fördern eine bessere Durchblutung, entlasten Leber und Galle und wirken besonders harmonisierend auf die Zirkulation zwischen Kopf, Herz und Bauch.

## Spagyrik (Phylak)

- **YES – Positive Lebenshaltung, Bejahen, Bewusstseinerweiterung**

Diese Mischung ist speziell für die sandfarbene Auflagerung in Deiner Iris gedacht. Sie unterstützt Dich dabei, wieder mehr Lebensfreude und Begeisterung in Dein Leben zu holen. Gerade wenn der Alltag stark vom „Ich muss“ geprägt ist, hilft Dir dieses Mittel, in ein klares „Ich will“ zu kommen.

**Dosierung:** 1× täglich 3 Tropfen bis 3× täglich 5 Tropfen.

**Flasche:** 50 ml Flasche mit Pipette.

- **Entgiftungskur nach Phylak**

Diese Kur wirkt ausleitend, regenerierend und stabilisierend für Deinen gesamten Organismus. Sie passt sehr gut zu Deiner zentralen Heterochromie im Magen-Darm-Bereich, weil sie den Stoffwechsel unterstützt und gleichzeitig den Körper auf mehreren Ebenen reinigt.

**Zusammensetzung:**

- Podophyllum 20 %
- PS 217.3 65 %
- AMT 5 %
- TPQ 5 %
- Avena sativa, Ephedra, Melilotus, Dioscorea, Belladonna  
gesamt 5 %

**Dosierung:** 3× täglich 9 Tropfen bis 3× täglich 21 Tropfen.

## Engel-Apotheke Krems

Telefon: 02732 / 84567

E-Mail: [info@engelapo.at](mailto:info@engelapo.at)

Die Apotheke mischt die Tropfen nach Rezept, schickt sie Dir direkt nach Hause und legt einen **Erlagschein** zur Bezahlung bei.

## Ernährungsempfehlungen

Damit Dein Körper leichter in die Balance kommt, empfehle ich Dir zwei zentrale Punkte:

- **Trennkost**

Achte bewusst darauf, Eiweiß- und Kohlenhydratquellen nicht in einer

Mahlzeit zu kombinieren. Diese Ernährungsweise erleichtert Deinem Verdauungssystem die Arbeit und kann Dich spürbar entlasten.

- **Basische Ernährung**

Gestalte Deine Mahlzeiten so, dass sie überwiegend aus **basenbildenden Lebensmitteln** bestehen – viel Gemüse, Salate, Kräuter und gutes Wasser. Reduziere säurebildende Speisen wie Zucker, Weißmehlprodukte, Fleisch oder Kaffee. Dein Körper wird dadurch weniger übersäuert, und das wirkt sich direkt positiv auf Dein Energielevel und Dein seelisches Gleichgewicht aus.

Diese Ernährungsform stärkt Deine Mitte, entlastet den Magen-Darm-Bereich und unterstützt Dich darin, nicht nur Nahrung, sondern auch seelische Eindrücke leichter zu „verdauen“.

### **Schüßler-Salze**

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 – stärkt Bindegewebe, Gefäße und Haut; sorgt für Elastizität und Spannkraft. Besonders wichtig bei trockener Zunge, rissigem Gewebe und feinen Linien im Gesicht.

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 – harmonisiert das vegetative Nervensystem, gleicht Erschöpfung und Reizbarkeit aus; stärkt seelische Balance und Konzentration.

Nr. 8 Natrium chloratum D6 – reguliert den Flüssigkeitshaushalt; wirkt befeuchtend auf Schleimhäute, harmonisiert trockene Zungenoberfläche und Lymphfluss.

Nr. 13 Kalium arsenicosum D6 – unterstützt Entgiftung und Lymphsystem, beruhigt inneren Druck und Wärme, fördert die Regeneration nach Belastung.

Nr. 30 Zincum chloratum D6 – stärkt Haut, Bindegewebe und Stoffwechsel, unterstützt Leber- und Verdauungsfunktion; wirkt besonders günstig bei lipämischer Diathese.

Bitte beachte: Die Einnahme der Schüßler-Salze erfolgt in Eigenverantwortung. Hole Dir im Zweifel den Rat von Arzt oder Apotheker, wie sie in Deinem Fall eingenommen werden dürfen.

## Tee-Empfehlungen

- **Für Deine Mitte (Magen-Darm und zentrale Heterochromie):**
  - **Löwenzahnwurzel & Schafgarbe** – regen die Verdauung an, entlasten Leber und Galle und unterstützen Deinen Stoffwechsel.
  - **Wermut oder Enzian** – als Bitterstoffe besonders wertvoll, um Deinen Magen-Darm-Takt in Schwung zu bringen und Säureüberschüsse zu regulieren.
- **Für Dein Nervensystem (Neurogen-Seide & Neurosthenie-Ring):**
  - **Melisse** – beruhigt und entspannt, wenn Dein Nervenkostüm überlastet ist.
  - **Lavendelblüten** – lösen innere Unruhe, wirken ausgleichend und fördern erholsamen Schlaf.
  - **Passionsblume** – stärkt bei Nervosität und innerem Druck.
- **Für Deine Lebensfreude (sandfarbene Auflagerung/Milz):**
  - **Johanniskraut** – bringt Licht in die Seele und stärkt Deine Stimmung, wenn Schwere und Pflichthaltung überwiegen.
  - **Zitronenverbene** – erfrischt, schenkt Leichtigkeit und hebt die Stimmung.

Mein Tipp: Du kannst die Kräuter entweder **kurweise** trinken (z. B. 3 Wochen lang Brennnessel oder Bitterkräuter) oder **themenbezogen** kombinieren – etwa Melisse & Johanniskraut für Nerven und Stimmung, oder Löwenzahn & Schafgarbe für Deine Mitte.

## Ätherische Öle – Young Living

Die ätherischen Öle können Dich auf energetischer Ebene dabei unterstützen, das zu harmonisieren, was Deine Iris zeigt – also Deinen Stoffwechsel, Dein Nervensystem, Deine Lebensfreude und Deine innere Aufrichtung. Achte bei der Anwendung darauf, sie immer mit einem neutralen Trägeröl, beispielsweise dem Young Living V6-Pflanzenölkomples, zu verdünnen. Dieser sorgt dafür, dass die Öle sanft in die Haut einziehen und keine Reizungen entstehen.

Die Öle kannst Du entweder äußerlich auftragen, einatmen oder in einem Diffuser vernebeln. Äußerlich trägst Du 1–2 Tropfen einer Mischung (z. B. 1 Tropfen ätherisches Öl mit ca. 5–10 Tropfen V6-Öl) auf die betroffene Körperregion oder auf Energiepunkte wie Handgelenke, Solarplexus oder Herzraum auf.

Du kannst alle Öle direkt über

👉 <https://vitalpro.at/aetherische-oele-youngliving/>

beziehen. Dort erhältst Du sie zu Händlerpreisen, ohne jegliche monatliche Verpflichtung – eine einmalige Registrierung genügt.

---

## Empfohlene Öle für Dich

### 1. Lemon

Dieses frische, klare Öl steht für Reinigung, Leichtigkeit und Neubeginn. Es unterstützt Leber und Galle energetisch bei der Entgiftung und hilft Dir, alte Belastungen loszulassen – körperlich wie seelisch.

- Anwendung: 1 Tropfen Lemon mit 10 Tropfen V6-Öl mischen und sanft über dem rechten Oberbauch (Leberbereich) einmassieren. Alternativ morgens im Diffuser zur Klärung der Gedanken.

### 2. Geranium

Geranium wirkt harmonisierend und öffnet das Herz für Sanftheit und Selbstannahme. Es hilft, emotionale Stauungen zu lösen – besonders, wenn Verantwortungsgefühl und Pflicht überwiegen.

- Anwendung: 1–2 Tropfen mit V6-Öl verdünnt auf den Herzraum oder den Unterbauch geben. Sehr wohltuend auch als Badezusatz (1 Tropfen in etwas Honig oder Milch einrühren und dem Badewasser zufügen).

### 3. Joy

Eine warme, florale Mischung, die das Herz öffnet und den inneren Funken der Lebensfreude stärkt. Besonders passend zur sandfarbenen Auflagerung, die auf Milz- und Freude-Themen hinweist.

- Anwendung: 1 Tropfen mit 5–10 Tropfen V6-Öl auf den Solarplexus oder die Fußsohlen. Alternativ über den Tag auf Herz oder Pulsbereiche geben, um Leichtigkeit zu spüren.

#### 4. Valor

Valor schenkt Standfestigkeit, Vertrauen und Aufrichtung. Es wirkt energetisch über das Rückgrat und harmonisiert Körper und Geist – ideal bei der Pupillenabflachung im LWS-Bereich.

- Anwendung: 1–2 Tropfen Valor in den Handflächen verreiben und über den unteren Rücken oder Nacken streichen. Besonders wohltuend abends vor dem Schlafengehen zur Zentrierung.

#### 5. Lavender (Lavendel)

Lavendel beruhigt das Nervensystem, hilft beim Einschlafen und reguliert das vegetative Gleichgewicht. Es unterstützt bei großer Pupille und sympathikotoner Daueranspannung.

- Anwendung: 1 Tropfen auf das Kopfkissen oder mit V6-Öl verdünnt auf Schläfen, Nacken oder Fußsohlen.

---

#### Anwendungshinweise

- Bei täglicher Anwendung genügen wenige Tropfen – Qualität ist hier entscheidender als Menge.
- Ätherische Öle nie unverdünnt auf empfindliche Hautstellen geben.
- Vermeide nach Anwendung von Zitrusölen direkte Sonneneinstrahlung.
- Verwende reine Öle ausschließlich aus sicherer Quelle (Young Living garantiert therapeutische Qualität).

---

Diese Öle begleiten Dich sanft im Alltag: Sie sprechen Dein vegetatives System über den Duft an, berühren die Emotionsebene und erinnern Deinen Körper daran, dass Regeneration und Lebensfreude immer wieder neu beginnen dürfen.

#### Körperübungen & To do's

Für Deine Mitte und Verdauung (*zentrale Heterochromie, sandfarbene Auflagerung*)

- **Sanfte Bauchatmung:** Lege täglich mehrmals die Hände auf den Bauch und atme tief in die Mitte – das bringt Ruhe und unterstützt



Magen und Darm. Diese Übung ist besonders wertvoll nach Mahlzeiten, um den Parasympathikus zu aktivieren und die Verdauung zu harmonisieren.

- **Drehbewegungen der Wirbelsäule:** Setze Dich aufrecht hin, atme ein und drehe den Oberkörper sanft nach rechts, beim Ausatmen zurück zur Mitte. Danach nach links. Diese Bewegung löst Spannungen im Bauchraum, fördert die Leber-Galle-Tätigkeit und unterstützt den Lymphfluss.
- **Bauchmassage im Uhrzeigersinn:** Mit flacher Hand sanft kreisend über den Bauch streichen – wirkt regulierend auf den Darm und lösend bei Enge im Bauchraum.

Für Dein Nervensystem (*Neurogen-Seide, Neurosthenie-Ring, große Pupillen*)

- **Progressive Muskelentspannung:** Spanne nacheinander einzelne Muskelgruppen kurz an und lasse dann los – das beruhigt Dein Nervenkostüm und reduziert vegetative Daueranspannung.
- **Meditatives Gehen in der Natur:** Spüre bewusst den Rhythmus Deiner Schritte und den Kontakt mit der Erde – das hilft, Überreizung abzubauen.
- **Sanftes Wiegen im Sitzen oder Stehen:** Diese rhythmische Bewegung wirkt regulierend auf den Vagusnerv und hilft, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wiederzufinden.
- **Abendliches Wärmeritual:** Eine Wärmflasche auf den Bauch oder den unteren Rücken gelegt, unterstützt den Parasympathikus, entspannt die LWS-Zone und verbessert den Schlaf.

Für Deine Lebensfreude (*sandfarbene Auflagerung / Milz*)

- **Ausdruckstanz:** Bewege Dich frei zur Musik, ohne Vorgaben – das löst das starre „Ich muss“ und bringt Dich ins freudige „Ich darf“.
- **Lautes Singen oder Summen:** Entspannt den Vagusnerv, bringt innere Leichtigkeit und öffnet den Brustraum für mehr Freude.

- **Bewusstes Lächeln:** Hebe sanft die Mundwinkel und atme ruhig weiter – der Körper reagiert sofort mit Entspannung und hebt die Stimmung.

Für Deinen Freiheitsdrang (*Ring der Freiheit*)

- **Spontane Bewegungseinheiten:** Folge Deinem Impuls – ein Spaziergang, ein Sprung, ein kurzes Tanzen. Gib Dir die Erlaubnis, Dich nicht an starre Regeln zu halten.
- **Weite Übungen:** Strecke Dich jeden Morgen bewusst nach allen Seiten – als Symbol für Deinen inneren Raum und Deine Unabhängigkeit.
- **„Weite Atmung“ im Freien:** Atme bewusst in den Brustkorb und dann weit nach außen – diese Übung stärkt das Gefühl innerer Weite und löst energetische Enge.

Für Deinen Rücken und Halt (*Pupillenabflachung im LWS-Bereich*)

- **Katzen-Buckel** (am Boden oder auf dem Stuhl): beim Einatmen leicht ins Hohlkreuz, beim Ausatmen runden – bringt Beweglichkeit in die LWS und fördert den Energiefluss entlang der Wirbelsäule.
- **Sanftes Kreisen des Beckens:** löst Stauungen im unteren Rücken und im Becken, stärkt gleichzeitig die Verwurzelung. (Petziball)
- **Erdungsübung:** Stelle Dich barfuß auf den Boden, spüre den Kontakt der Füße mit der Erde und atme tief in die Fußsohlen – stärkt Stabilität und Vertrauen.

Für Deine Haut und Ausleitung (*Hautring, lipämische Diathese, Fettstoffwechsel*)

- Wechselbäder oder Bürstungen: regen Haut und Durchblutung an, fördern die Entgiftung über die Haut.
- Schwitzen in der Sauna oder beim Sport: unterstützt den Hautstoffwechsel und hilft Deinem Körper beim Loslassen.
- Basenfußbad abends: regt die Ausleitung an und entlastet den gesamten Organismus.

Diese Übungen sind einfach, brauchen keine Geräte und lassen sich gut in den Alltag einbauen. Sie helfen Dir, Deine Themen nicht nur über Tropfen und Tees, sondern auch körperlich aktiv zu transformieren. Besonders wenn Du sie mit bewusster Atmung verbindest, werden sie zu kleinen täglichen Ritualen, die Deinen Körper wieder in den natürlichen Rhythmus bringen – Spannung und Entlastung, Aktivität und Ruhe, Geben und Empfangen in Balance.

## 1.14 Numerologie

Ich werte Deine Zahlen auf Basis Deines vollständigen Geburtsnamens und Deines Geburtsdatums aus. Aus dem Namen lese ich Deine Anlagen (was Du „mitgebracht“ hast), aus dem Datum Deinen Weg und die Zeitqualitäten. Deinen früheren Ehenamen notiere ich als Zusatz-Einfluss, weil er eine Zeitlang Deine Außenwirkung gefärbt hat.

### Kernzahlen (aus Name & Datum)

- **Lebensweg (Geburtsdatum 11.04.1955): 8.**  
Deine Lebensaufgabe führt Dich in Verantwortung, Gestaltungskraft und Selbstwirksamkeit. Die 8 will, dass Du Materielles und Ideelles in Balance bringst: aufrichten, ordnen, führen – aber mit Herz. Sie schenkt Dir eine natürliche Autorität, die dann am stärksten wirkt, wenn Du nicht „gegen Dich“ führst, sondern *für* etwas, das Dir Sinn gibt.
- **Geburtstagszahl (Tag 11): 11/2 (Meisterzahl).**  
Du besitzt eine feine, inspirierende Wahrnehmung. Die 11 ist eine „Lichtzahl“: Sie öffnet Intuition, Ahnung, Führung aus dem Inneren. Als 11/2 verbindet sie Sensitivität mit vermittelnder Kraft – Du kannst Spannungen wandeln und Menschen an einen Tisch holen. Achte darauf, diese Stärke nicht in Daueranspannung zu drehen.
- **Ausdruck/Schicksalszahl (voller Geburtsname): 6.**  
Deine Grundschwingung ist nährend, verbindend, verantwortungsvoll. Die 6 liebt Harmonie, Qualität, Fürsorge – für Menschen, für Räume, für das Ganze. Sie kann aber in Pflichthaftigkeit kippen: „Ich muss“ statt „Ich will“. Deine Aufgabe ist, Fürsorge mit Selbstfürsorge zu balancieren.

- **Seelenzahl (Vokale des Geburtsnamens): 9.**  
Tief innen bist Du idealistisch, großzügig, weit. Die 9 sucht Sinn, Weite und Abschluss alter Geschichten. Sie liebt das Helfen – doch sie braucht klare Grenzen, um nicht auszubrennen. Wenn Du Dir erlaubst, Großzügigkeit mit Klarheit zu verbinden, wird Dein Inneres ruhig.
- **Persönlichkeitszahl (Konsonanten des Geburtsnamens): 6.**  
Du wirkst verlässlich, ästhetisch, geordnet. Menschen erleben Dich als Anker. Diese 6 nach außen verstärkt Dein Bild von Verantwortlichkeit – Du wirst leicht „zuständig“. Darum ist ein bewusstes „Nein“ für Dich ein Schutzwort.
- **Reifezahl (Lebensweg + Ausdruck): 5.**  
Mit zunehmender Lebensreife verlangt das Leben mehr Freiheit, Wandel, Bewegung. Die 5 bringt Atem in starre Strukturen: leichter, flexibler, neugieriger. Sie ruft Dich, Neues zu probieren, Routinen zu lockern und dem Körper Reise-, Lern- und Bewegungsräume zu schenken.

### **Zeitliche Bögen (Lebensgipfel & -herausforderungen)**

Berechnet aus Monat/Tag/Jahr. Die Zahlen gelten als Hintergrundklima der jeweiligen Lebensphasen.

- **1. Gipfel (bis ca. 28 Jahre): 6 · Herausforderung: 7.**  
Familie, Verantwortung, häusliche Themen im Fokus; gleichzeitig die Prüfung, Dir inneres Vertrauen und Allein-Stand zu erarbeiten (7).
- **2. Gipfel (ca. 29–37): 4 · Herausforderung: 9.**  
Ordnung, Aufbau, Arbeit an Fundamenten; die 9 prüft Loslassen alter Geschichten, Abschlüsse, Vergeben.
- **3. Gipfel (ca. 38–46): 1 · Herausforderung: 2.**  
Eigenständigkeit, Pioniergeist, Du bestimmst Deinen Kurs; gleichzeitig lernt das Herz Kooperation, Geduld, Feinabstimmung.
- **4. Gipfel (ab ca. 47): 6 · Herausforderung: 2.**  
Reife Fürsorge: Räume, Beziehungen, Qualität. Die dauerhafte Aufgabe bleibt die sanfte 2 – Herz, Takt, Balance von Nähe und Grenzen.

## Jahresqualität aktuell

- **Persönliches Jahr 2025: 6.**

Ein Jahr der Pflege, Klärung und Reifung. Beziehungen, Wohn- und Lebensräume, Gesundheit und alltägliche Qualität wollen Vorrang. Du bringst Dinge „schön“ zu Ende, richtest Dich ein, definierst Verantwortungen neu – und achtest dabei auf Deinen Rhythmus.

## Einfluss des Ehenamens – Zusatz-Schwingung

Während der Zeit mit dem Ehenamen verschob sich Deine Namensvibration **im Außen** in Richtung **9** (Mitgefühl, Dienst am Ganzen), innerlich trug sie eine **11** im Vokal-Kern (Feinspürigkeit, Inspiration) und **7** in der Persönlichkeit (Rückzug, Tiefe, Qualität). Das hat Dein Mitgefühl und Deine Innenschau betont – hilfreich für Sinn- und Herzfragen, zugleich anspruchsvoll für das Nervensystem. Heute bleibt davon die Essenz: Weisheit aus gelebter Erfahrung, die Du nun in eine geerdete 6 und einen klaren 8er-Lebensweg integrierst.

---

## Deutung im Zusammenhang mit Deiner Irisinterpretation

Dein numerologischer Weg (8) trifft auf die Iris-Themen von Verantwortung, Ordnung und stofflicher Balance. Die 6 im Ausdruck erklärt, warum Du so viel trägst und verschönerst – sie ist die Zahl der „guten Hüterin“. Die 9 in der Seele macht Dich weit und idealistisch; genau deshalb ist **Grenzen-Setzen** kein Luxus, sondern Medizin. Die Reife-5 gibt Dir die Legitimation, Routinen zu lockern und Luft in starre Muster zu bringen – das passt ideal zu den körperlichen Hinweisen auf *Rhythmus, Leichtigkeit, Entlastung, Bewegung*.

---

## Konkrete Leitfragen aus Deinen Zahlen

- **8 & 6:** Wo diene ich dem Ganzen, ohne mich zu verausgaben? Welche Verantwortung darf geteilt werden?
- **11/2 & 9:** Wo ist meine Feinfühligkeit Gabe – und wo braucht sie Schutz? Welche Abschlüsse sind überfällig, damit das Herz wieder weit wird?

- **Reife-5:** Welche kleine tägliche Veränderung bringt mir mehr Atem (Zeitstruktur, Bewegung, Lernimpuls)?
  - **Herausforderung 2 (Dauer-Thema):** Wie kreierte ich Kooperation ohne Selbstverleugnung – und wie klingt mein „liebevolltes Nein“?
- 

### **Verdichtung in einem Satz**

Du bist hier, um verantwortungsvoll zu gestalten – **mit Herz (6), mit Weite (9) und mit Freiheit in der Reife (5)** –, sodass Deine Kraft (8) nicht aus Pflicht, sondern aus Zustimmung fließt. Wenn Du Fürsorge, Grenzen und Leichtigkeit verbindest, entsteht jene ruhige Autorität, die Dir entspricht.

## **1.15 Tiroler Zahlenrad – Energetische Analyse**

Dein Tiroler Zahlenrad zeigt eine ganz klare Struktur mit **zweimal der 1 im Norden, zweimal der 5 in der Mitte** und **einmal der 4 im Westen. Osten und Süden sind leer**. Dieses Bild offenbart ein spannendes Spannungsfeld zwischen Kraft, Willen und der Sehnsucht nach innerer Balance – bei gleichzeitig fehlender Weichheit und Spontaneität.

---

### **Norden (1 – doppelt vorhanden) – Blau/Schwarz – Element Erde, Richtung Innenschau**

Zweimal die **1** im Norden weist auf eine starke Konzentration, Zielstrebigkeit und einen hohen inneren Anspruch hin. Du bist eine Persönlichkeit, die klare Linien braucht, Strukturen liebt und Dinge zu Ende bringen möchte. Diese doppelte Eins steht für Selbstständigkeit, Willenskraft und Eigenverantwortung – aber auch für eine gewisse Strenge sich selbst gegenüber.

In der doppelten Ausprägung zeigt sich oft das Thema „*Ich muss stark sein*“. Es kann bedeuten, dass du dich selten fallen lässt oder Schwäche nur schwer zulässt. Energetisch ist das eine Führungsenergie, die gleichzeitig nach Ruhe verlangt – wie ein Berg, der Stabilität gibt, aber auch droht, zu verhärten, wenn er nicht durch Sonne (Herz, Süden) und Luft (Osten) in Bewegung bleibt.

**Leitimpuls:** Stärke darf ruhig bleiben. Erfolg entsteht leichter, wenn Du nicht alles kontrollierst, sondern Vertrauen zulässt.

---

### **Mitte (5 – doppelt vorhanden) – Gelb – Element Äther, Zentrum & Balance**

Die **5** steht im Tiroler Zahlenrad für Lebensfreude, Kreativität, Wandel und Freiheit. Dass sie **zweimal** im Zentrum liegt, ist selten – und zeigt, dass in dir ein starkes Streben nach innerer Ausdehnung und Beweglichkeit vorhanden ist. Gleichzeitig kann eine doppelte 5 auch Unruhe bringen: das Gefühl, alles gleichzeitig leben zu wollen, ohne sich festlegen zu können.

Sie steht für Kommunikation, Ausdruck, Begeisterung und Freude am Lernen. Wenn diese Energie frei fließen darf, bist du eine geborene Vermittlerin – jemand, der Menschen mitreißt und inspirieren kann. Wird sie jedoch blockiert (etwa durch Pflichtgefühle oder Angst vor Fehlern), entsteht Rastlosigkeit oder diffuse Nervosität.

**Leitimpuls:** Bewegung ohne Ziel ist Zerstreuung – Bewegung mit Herz ist Freiheit. Erlaube dir, den inneren Tanz wieder mit Rhythmus und Freude zu füllen.

---

### **Westen (4 – einmal vorhanden) – Weiß – Element Luft, Richtung Abschluss und Reflexion**

Die **4** im Westen bringt Bodenhaftung, Vernunft und Struktur in dein System. Sie ist der „Bauer im Feld“, der Geduld und Ausdauer mitbringt. Im Westen, der Richtung „Ernte“ und Erfahrung symbolisiert, bedeutet sie: Du darfst die Früchte deiner Disziplin jetzt auch genießen.

Gleichzeitig mahnt die 4, sich nicht in Kontrolle und Sicherheit zu verlieren. Sie steht für Ordnung, Pflicht und Konsequenz – eine Energie, die durch die doppelte 1 stark verstärkt wird. Es braucht daher bewusste Momente des Loslassens und kreativen Ausdrucks (Osten), um das Gleichgewicht zu halten.

**Leitimpuls:** Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen in die eigene Erfahrung.

---



## **Fehlender Osten (8 & 3) – Grün – Richtung Neubeginn, Kreativität und Tatkraft**

Der **Osten** steht für Wachstum, Pioniergeist und Inspiration. Fehlt dieser Bereich, kann es bedeuten, dass Du Dich schwer tust, Neues zu beginnen oder spontan zu handeln. Manchmal kommt erst dann Bewegung ins Leben, wenn etwas Altes zu eng wird.

Auf der seelischen Ebene zeigt sich hier das Thema „*Ich traue mich erst, wenn ich sicher bin.*“ – doch Wachstum entsteht nur durch Risiko und Neugier.

**Ausgleich:** Alles, was mit Neuanfang, Bewegung, kreativen Tätigkeiten oder körperlichem Ausdruck zu tun hat, stärkt deinen Osten – also malen, tanzen, reisen, neue Erfahrungen sammeln.

---

## **Fehlender Süden (7 & 2) – Rot – Richtung Herz, Emotion und Begegnung**

Der **Süden** steht für Wärme, Gefühl und Lebendigkeit. Wenn dieser Bereich leer ist, kann das auf eine gewisse emotionale Zurückhaltung hinweisen. Es fällt schwer, Nähe zuzulassen oder Gefühle offen zu zeigen – nicht aus Kälte, sondern aus Selbstschutz.

Das Herz möchte lernen, wieder spontan zu reagieren, Freude zuzulassen, statt immer stark und vernünftig zu sein. Menschen mit leerem Süden wirken oft sehr kompetent und geordnet – innerlich aber wünschen sie sich Berührung und Leichtigkeit.

**Ausgleich:** Körperliche Wärme (Sauna, Sonne, Bewegung), herzöffnende Musik oder Berührung. Auch Rituale des Dankes und der Selbstliebe nähren diesen Bereich.

---

## **Gesamtbild – Zusammenspiel der Zahlen**

Dein Zahlenrad zeigt eine Persönlichkeit, die **aus der Mitte heraus führt** – stark im Denken und Organisieren, mit hoher innerer Disziplin (1 & 4) und kreativer Energie (5). Was fehlt, ist nicht Kraft, sondern Weichheit: der Mut, Neues zu beginnen (Osten) und das Herz offen zu lassen (Süden).

Du trägst die Energie der inneren Führerin – jemand, der Stabilität ausstrahlt, aber lernen darf, das Leben nicht nur zu lenken, sondern auch zu tanzen.

---

### **Praktische Impulse zur Aktivierung der fehlenden Bereiche**

- **Osten (8 & 3 – Grün):** Jeden Tag etwas Neues ausprobieren, auch Kleinigkeiten. Räume verändern, neue Wege gehen, kreatives Tun.
- **Süden (7 & 2 – Rot):** Körperkontakt, Tanz, Musik, Begegnung. Gefühle zeigen, auch wenn sie unperfekt sind.
- **Zentrierung (5 doppelt):** Atemübungen und bewusste Pausen stärken Deine Mitte.
- **Fokussierung (1 doppelt, 4):** Ziele realistisch halten – weniger Kontrolle, mehr Vertrauen.

## **1.16 Chinesisches Horoskop – Grundschwingung und Jahresqualitäten 2025/2026**

Du bist im Jahr des **Holz-Ziege** geboren. Diese Kombination verbindet die weiche, nährenden Erdenergie der Ziege mit einem lebendigen Holz-Impuls. In Dir liegen deshalb Einfühlung, Geschmack und ein natürliches Gespür für Schönheit – aber auch der Drang, Dinge stimmig zu machen, bis Dein Herz „Ja“ sagen kann. Holz schenkt Dir Kreativität, Vision und den Mut, neu zu beginnen; die Ziege sorgt dafür, dass all das warm, menschlich und verbindlich bleibt. Wenn Du Dich treu lebst, führst Du still und kraftvoll: nicht über Lautstärke, sondern über Qualität, Kultur und ein liebevolles Maß. Wird es zu viel, kippst Du eher in Überverantwortung und innere Anspannung – dann braucht Deine Erde Rhythmus, Wärme und Schutz, damit das Holz in Dir wieder spielerisch wachsen kann.

### **2025 – Jahr der Holz-Schlange:**

Dieses Jahr legt einen feinen, konzentrierten Faden über Dein Leben. Die Schlange wirkt nicht in der Breite, sondern in der Tiefe. Sie liebt Stille, Präzision und das Wesentliche. Für eine Holz-Ziege wie Dich ist das eine Einladung, Deine Kräfte zu bündeln: weniger parallel, dafür bewusster und eleganter. Holz nährt Feuer – und die Schlange trägt in sich ein stilles Feuer

der Transformation. Das kann Dein kreatives Denken beflügeln, zugleich aber auch innere Hitze erzeugen, wenn Du zu viel wollen solltest. Günstig ist alles, was Ordnung und Durchlässigkeit vereint: klare Zeitfenster zum Arbeiten, Inseln für Regeneration, Räume, in denen Du entscheiden darfst, was wirklich zu Dir gehört und was Du liebevoll zurückgibst. Beziehungen profitieren 2025 von sanfter Aufrichtigkeit. Die Schlange hört Zwischenzeilen – je ehrlicher der Ton, desto tiefer die Verbindung. Finanziell und beruflich unterstützt Dich die feine Schlange-Handschrift beim Kuratieren: streichen, schärfen, veredeln. Was nicht mehr Deinem inneren Geschmack entspricht, darf in Schönheit zu Ende gehen. Was bleibt, gewinnt an Format.

### **2026 – Jahr des Feuer-Pferdes:**

Nach der stillen Präzision der Schlange kommt Bewegung. Das Pferd bringt Tempo, Sichtbarkeit und eine weite Ebene, auf der Deine Vorhaben Fahrt aufnehmen können. Feuer verwandelt – es brennt Altlasten frei und setzt die Erde in Dir in formende Kraft um. Für eine Ziege ist das ein Jahr der Mutproben im besten Sinn: Bühne betreten, Reisetemen anstoßen, Netzwerke beleben, Projekte in den Wind stellen und ihnen Schwung geben. Damit das Feuer nicht austrocknet, braucht Deine Erde regelmäßige Pflege: genährte Pausen, klare Grenzen, gute Substanz in allem, was Du tust. Wenn Du 2026 auf Dein inneres Taktgefühl hörst, wird aus Tempo ein Tanz. Du musst nicht überall schneller sein; es genügt, dort präsent zu sein, wo Deine Qualität den Unterschied macht. In Beziehungen verlangt das Pferd nach Echtheit und nach gemeinsamen Erlebnissen – Nähe entsteht unterwegs, beim Tun, beim Lachen, beim Teilen. Beruflich begünstigt das Jahr mutige Schritte nach vorn: sichtbar werden, Angebote schärfen, Kooperationen eingehen, die Dir Freiheit und Stil zugleich erlauben.

In der Summe zeichnen die beiden Jahre einen klaren Bogen: 2025 sammelt, sortiert und veredelt; 2026 trägt hinaus, belebt und erweitert. Für Dich heißt das, in der Schlange-Zeit Deine Mitte zu ordnen, damit das Pferde-Feuer Dich nicht treibt, sondern trägt. Wenn Du die feine Konzentration von 2025 in Dein Herz schreibst und 2026 mit klarem Maß reitest, wird aus dem Wechsel von Tiefe und Weite eine stabile, warme Linie – ganz in Deinem Sinn.

## 1.17 Fazit, Fahrplan und innere Integration

Dein gesamtes Energiesystem zeigt sehr klar, dass Du vieles über den Verstand und die Verantwortung regelst, während Dein Körper nach Weichheit, Wärme und rhythmischer Bewegung ruft. Du hast eine feine Wahrnehmung, große Willenskraft und eine tiefe Fähigkeit, Dinge zu strukturieren und zu führen. Gleichzeitig zeigt Deine Iris, Dein Gesicht und auch Deine Zunge, dass dieser innere Anspruch zu viel Spannung in der Mitte erzeugt – zu wenig Flüssigkeit, zu wenig Raum für das Spontane und Leichte.

Du darfst Dich wieder mehr dem Vertrauen zuwenden, dass alles zur richtigen Zeit geschieht, wenn Du loslässt. Dein Körper braucht keine ständige Kontrolle, sondern Rhythmus. Es geht nicht um „mehr tun“, sondern um *richtig dosieren* – aktiv sein, wenn Energie da ist, und bewusst ruhen, wenn der Körper das signalisiert.

---

### Fahrplan

#### Phase 1 – Entlastung und Beruhigung (erste 4 Wochen)

In dieser Zeit geht es darum, Dein System zu entspannen und die innere Mitte zu stabilisieren.

- Ernähre Dich basenüberschüssig und trenne Eiweiß und Kohlenhydrate konsequent.
- Verwende Deine spagyrischen Mischungen (YES und Entgiftungskur) regelmäßig, um die Stoffwechselvorgänge zu harmonisieren.
- Nimm die Schüßler-Salze Nr. 1, 5, 8, 13 und 30,
- Unterstütze die Entgiftung mit Bitter- und Basentees, jedoch achte auf ausreichend Befeuchtung (z. B. Malve oder Eibisch).
- Richte Dir abends ein Ritual ein: Wärme auf den Bauch oder den unteren Rücken, ein Fußbad mit Basensalz, anschließend einige tiefe Atemzüge und etwas Stille.

## **Phase 2 – Aufbau und Befeuchtung (ab Woche 5)**

Wenn Dein Körper sich etwas beruhigt hat, darfst Du wieder Aufbauimpulse setzen.

- Verwende weiterhin feuchtigkeitbildende Tees und leichte, warme Speisen wie Hirse- oder Haferschleim.
- Behalte Deine Schüßler-Salze bei, reduziere aber, sobald sich die Energie stabiler anfühlt.
- Achte auf regelmäßige Bewegung ohne Leistungsdruck: Gehen, Tanzen oder sanftes Dehnen.
- Arbeite gezielt mit den Young Living Ölen: Lemon für Leichtigkeit, Valor für Standfestigkeit, Joy für das Herz. Verdünne sie stets mit V6-Öl und trage sie bewusst auf – ein Tropfen Lemon auf den Leberbereich, Valor auf den unteren Rücken, Joy auf das Herz.

## **Phase 3 – Integration und Ausdruck (ab Woche 9)**

Diese Phase ist die Zeit der Verankerung. Dein Körper beginnt, die neuen Rhythmen zu speichern.

- Führe Deine Routinen fort, aber mit mehr Flexibilität.
  - Erlaube Dir, Neues auszuprobieren: kleine Veränderungen im Alltag, kreative Tätigkeiten, Gespräche mit Menschen, die inspirieren.
  - Beobachte, welche Gewohnheiten Dir Energie schenken und welche sie nehmen – und richte Deinen Tag danach aus.
  - Spüre regelmäßig in Deinen Bauch: Wie fühlt sich die Mitte an? Warm, ruhig, elastisch – das ist Dein Ziel.
-

## **Affirmationen**

- Ich darf loslassen, ohne etwas zu verlieren.
- Ich bin sicher, auch wenn ich mich öffne.
- Mein Körper weiß, was er braucht.
- Ich bin weich, und darin liegt meine Stärke.
- Mein Leben darf einfach sein.

## **Afformationen**

- Warum fällt es mir jeden Tag leichter, ruhig und ausgeglichen zu bleiben?
- Warum vertraue ich immer mehr meinem eigenen Rhythmus?
- Warum gelingt es mir, loszulassen und doch kraftvoll zu bleiben?
- Warum fühlt sich mein Körper Tag für Tag lebendiger an?
- Warum darf Leichtigkeit jetzt Teil meines Lebens sein?

---

Du hast jetzt einen klaren Weg, der Dich sanft, aber bestimmt in die Balance führt. Halte den Rhythmus aus Bewegung und Ruhe, aus Tun und Sein. Wenn Du diesen Weg kontinuierlich gehst, wirst Du spüren, dass sich Dein Körper, Dein Nervensystem und Dein Herz wieder aufeinander einstimmen – ruhig, klar und lebendig.

## Abschließende Worte

Liebe Musterfrau,

alles, was sich in Deinen Augen, Deinem Gesicht und Deiner Zunge zeigt, erzählt von einem Leben voller Verantwortung, innerer Stärke und gelebter Hingabe. Du hast gelernt, Dich selbst zurückzunehmen, um für andere da zu sein – doch Dein Körper signalisiert jetzt, dass die Zeit reif ist, diese Kraft auch wieder zu Dir selbst zurückfließen zu lassen.

Du brauchst keine neuen Pflichten, sondern Erlaubnis. Erlaubnis, Dich zu spüren, zu ruhen, zu genießen und Dich vom Leben tragen zu lassen. Dein Weg führt nicht mehr über Anstrengung, sondern über Vertrauen. Wenn Du beginnst, Deinem Körper zuzuhören, Dich nicht gegen ihn zu stellen, sondern mit ihm zu arbeiten, entsteht jene stille Kraft, die Dich in Deiner Tiefe trägt.

Vertraue darauf, dass Du bereits alles in Dir trägst, was Du brauchst – die Energie, die Ruhe und die Klarheit, um in Deiner eigenen Mitte anzukommen. Jeder Atemzug, jede bewusste Bewegung und jede kleine Entscheidung für Dich selbst ist ein Schritt dorthin.

Bleibe freundlich mit Dir, geduldig mit Deinem Tempo und stolz auf Deinen Weg.

---

### Hinweis:

Diese Analyse beruht ausschließlich auf einer energetischen Betrachtung. Sie stellt keine medizinische Diagnose oder Therapie dar. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen wende Dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt Deines Vertrauens.

Die Textgestaltung wurde mit Unterstützung einer KI erstellt und unterliegt der inhaltlichen Verantwortung von **Margit Gartner**.