

ASTROLOGISCHE ANALYSE
Zukunft Wellness + Gesundheit

Angelina Jolie
04.06.1975 09:09
Los Angeles



Sonnenzeichen: Zwilling

Mondzeichen: Widder

Aszendent: Krebs

Inhalts- verzeichnis

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Horoskopgrafik	6
Aspektgrafik / Daten	7
Transitgraphik	8
Was Prognose leisten kann und was nicht -	11
Hinweise zur Anwendung der Farben -	12
Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen -	13
Tun Sie sich etwas Gutes (Jupiter im 2. Haus) - Vom	13
Suchen Sie Spaß am Körper (Saturn im 5. Haus) - Im	15
Bleiben Sie souverän! (Jupiter Quadrat Rad-Merkur)	16
- 27.10.2015	
Reagieren Sie sich ab! (Mars im 3. Haus) - 30.10.2015	16
Seelisch stabil (Saturn Trigon Rad-Mond) - 12.11.2015	17
Trauen Sie sich! (Merkur im 5. Haus) - 21.11.2015	17
Geben Sie nicht nach! (Saturn Opposition	18
Rad-Sonne) - 21.11.2015	
Seien Sie kreativ (Sonne im 5. Haus) - 22.11.2015	19
Nehmen Sie die Herausforderung an! (Mars Trigon	19
Rad-Sonne) - 24.11.2015	
Ziehen Sie sich zurück (Venus im 4. Haus) - 25.11.2015	20

Bringen Sie Inneres und Äußeres in Einklang (Jupiter im 3. Haus) - 04.12.2015	20
Machen Sie den entscheidenden Schritt! (Mars Trigon Rad-Merkur) - 10.12.2015	21
Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Merkur im 6. Haus) - 11.12.2015	22
Leben Sie Ihre Gefühle aus! (Mars im 4. Haus) - 13.12.2015	22
Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Sonne im 6. Haus) - 24.12.2015	23
Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht (Sonne Quadrat Rad-Mond) - 27.12.2015	23
Werden Sie aktiv (Venus im 5. Haus) - 30.12.2015	24
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Merkur im 7. Haus) - 01.01.2016	25
Lieber abwarten (Sonne Quincunx Rad-Merkur) - 08.12.2015	25
Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Merkur im 6. Haus) - 10.01.2016	26
Gehen Sie Streit aus dem Wege (Merkur Quadrat Rad-Mond) - 14.12.2015	27
Lassen Sie sich nicht entmutigen (Mars Quincunx Rad-Mond) - 22.11.2015	28
Keine Zeit für gute Vorsätze (Merkur Quincunx Rad-Sonne) - 25.11.2015	29
Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft (Mars Quincunx Rad-Sonne) - 19.01.2016	30
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Sonne im 7. Haus) - 20.01.2016	31
Sagen Sie Nein! (Venus im 6. Haus) - 25.01.2016	31
Erfolg durch Überzeugungskraft (Sonne Sextil Rad-Mond) - 28.11.2015	32
Wenig Wirkung (Sonne Trigon Rad-Sonne) - 27.01.2016	32

Emotional instabil (Venus Quadrat Rad-Mond) - 11.12.2015	32
Unsicheres Auftreten (Venus Quincunx Rad-Sonne) - 12.12.2015	34
Lieber abwarten (Merkur Quincunx Rad-Merkur) - 01.12.2015	35
Vom Wort zur Tat (Sonne Trigon Rad-Merkur) - 05.02.2016	36
Passen Sie auf sich auf! (Mars Quincunx Rad-Merkur) - 06.02.2016	36
Bloß nichts Falsches sagen! (Venus Quincunx Rad-Merkur) - 20.12.2015	37
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Merkur im 7. Haus) - 13.02.2016	38
Tun Sie sich etwas Gutes (Jupiter im 2. Haus) - 13.02.2016	38
Bleiben Sie locker! (Sonne im 8. Haus) - 14.02.2016	40
Kümmern Sie sich um andere (Venus im 7. Haus) - 16.02.2016	40
Erfolg durch Überzeugungskraft (Merkur Sextil Rad-Mond) - 24.11.2015	41
Zeit für gute Vorsätze (Merkur Trigon Rad-Sonne) - 19.02.2016	41
Nur mit Kopf und Verstand zu bewältigen (Jupiter Quadrat Rad-Sonne) - 20.02.2016	41
Zeit für tröstende Worte (Venus Trigon Rad-Sonne) - 22.02.2016	42
Geteilte Freude ist doppelte Freude (Venus Sextil Rad-Mond) - 04.01.2016	43
Wenig Wirkung (Merkur Trigon Rad-Merkur) - 25.02.2016	43
Geringfügigen Beeinträchtigung (Sonne Quadrat Rad-Sonne) - 29.11.2015	43
Gründlich, aber nicht schnell (Saturn Opposition Rad-Merkur) - 27.02.2016	44
Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung! (Venus Trigon Rad-Merkur) - 23.11.2015	45

Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten	45
--	-----------

Einführung in die Bedeutung der Häuser des Geburtshoroskops	49
--	-----------

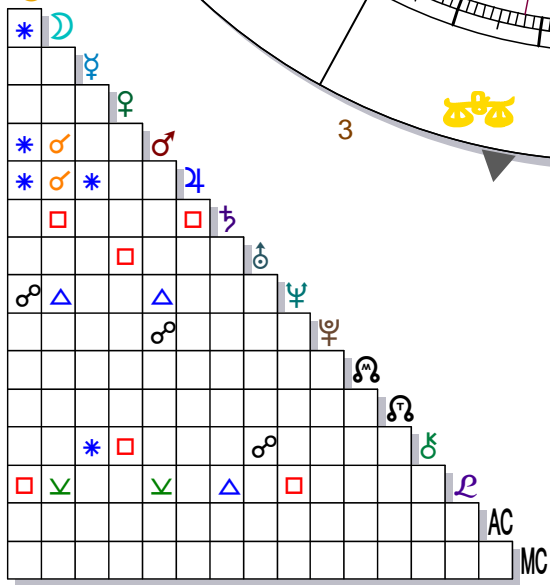
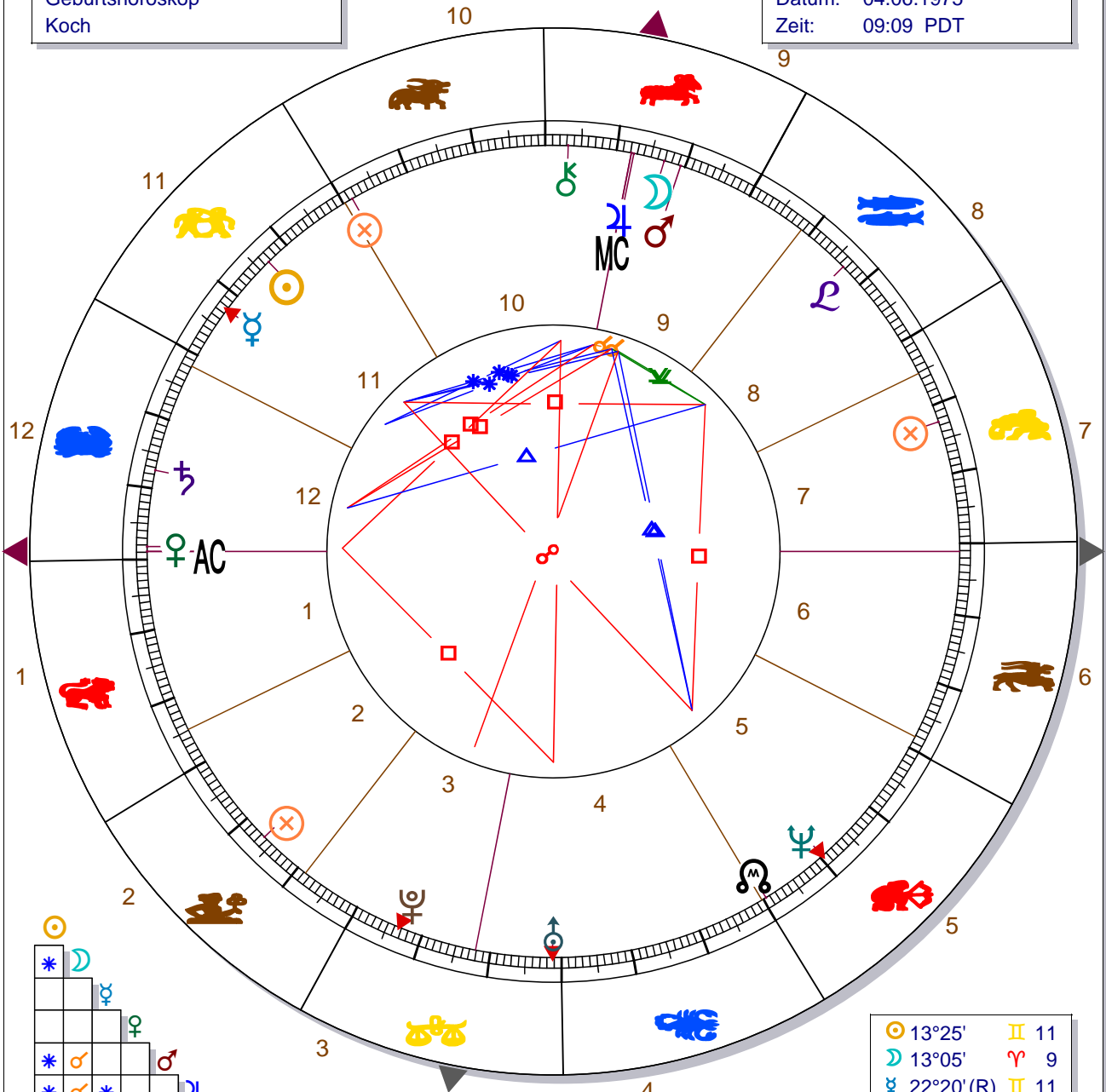
**Angelina
Jolie**

Los Angeles

Länge: 118°14' W Breite: 34°03' N

Geburthoroskop
Koch

Datum: 04.06.1975
Zeit: 09:09 PDT



Kardinal: 8
Fix: 0
Flexibel: 5

Feuer: 6
Erde: 0
Luft: 4
Wasser: 3

Männlich: 10
Weiblich: 3

1	28°54'	♈
2	24°56'	♉
3	21°18'	♊
4	17°53'	♌
5	29°50'	♍
6	1°46'	♎
7	28°54'	♏
8	24°56'	♐
9	21°18'	♑
10	17°53'	♒
11	29°50'	♓
12	1°46'	♈

☉	13°25'	♏	11
☾	13°05'	♏	9
♀	22°20' (R)	♏	11
♂	28°09'	♏	12
♃	10°42'	♏	9
♄	17°25'	♏	9
♅	17°23'	♏	12
♁	28°48' (R)	♏	4
♂	10°20' (R)	♏	5
♆	6°31' (R)	♏	3
♇	0°24'	♏	5
♈	26°46'	♏	10
♏	13°21'	♏	8
AC	28°54'	♏	1
MC	17°53'	♏	10

Angelina Jolie

Los Angeles

Länge: 118°14' W Breite: 34°03' N

Geburtshoroskop
Koch

Datum: 04.06.1975
Zeit: 09:09 PDT

Planeten-Stellungen

☉ Sonne	13°25'	♊ Zwilling	Haus 11
☾ Mond	13°05'	♈ Widder	Haus 9
☿ Merkur	22°20' (R)	♊ Zwilling	Haus 11
♀ Venus	28°09'	♋ Krebs	Haus 12
♂ Mars	10°42'	♈ Widder	Haus 9
♃ Jupiter	17°25'	♈ Widder	Haus 9
♄ Saturn	17°23'	♋ Krebs	Haus 12
♅ Uranus	28°48' (R)	♎ Waage	Haus 4
♆ Neptun	10°20' (R)	♏ Schütze	Haus 5
♇ Pluto	6°31' (R)	♎ Waage	Haus 3
♁ mKnoten	0°24'	♏ Schütze	Haus 5
♄ Chiron	26°46'	♈ Widder	Haus 10
♁ Lilith	13°21'	♋ Fische	Haus 8
AC Aszendent	28°54'	♋ Krebs	Haus 1
MC Medium Coeli	17°53'	♈ Widder	Haus 10

Häuser-Stellungen

1	28°54'	♋	Krebs
2	24°56'	♌	Löwe
3	21°18'	♍	Jungfrau
4	17°53'	♎	Waage
5	29°50'	♏	Skorpion
6	1°46'	♐	Steinbock
7	28°54'	♐	Steinbock
8	24°56'	♑	Wassermann
9	21°18'	♒	Fische
10	17°53'	♈	Widder
11	29°50'	♉	Stier
12	1°46'	♋	Krebs

Aspekte

☾♂♂ +2°23'	☾♂♃ +4°20'	☾♁♎ -1°44'
♂♁♎ -3°21'	☉*☾ +0°20'	☉*♂ +2°43'
☉*♃ -5°60'	♀*♃ +4°54'	♀*♄ -5°33'
☉♁♎ +0°04'	☾♁♃ +4°18'	♀♁♄ +0°39'
♀♁♄ +1°23'	♃♁♃ -1°58'	♃♁♎ +3°01'
☾♁♃ +2°45'	♂♁♃ +0°22'	♃♁♎ +4°02'
☉♂♃ -4°55'	♂♂♃ -5°49'	♄♂♄ -3°58'

Quadranten

Quadrant 1	1	♃
Quadrant 2	3	♄ ♁ ♁
Quadrant 3	4	☾♂♃♎
Quadrant 4	5	☉♀♀♃♄

Elemente

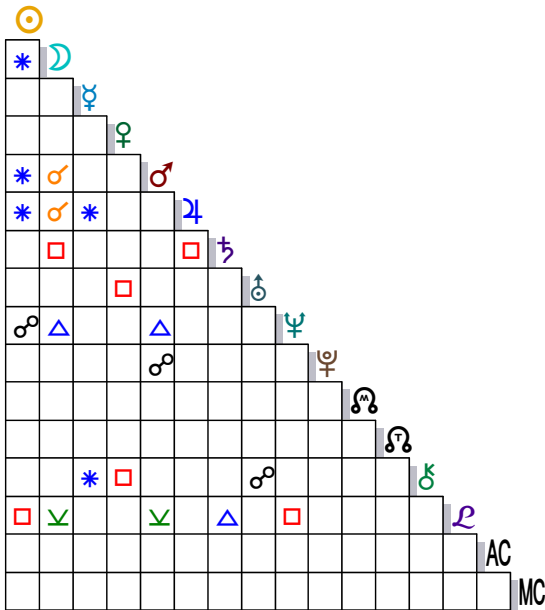
Feuer	6	☾♂♃♃♁♄
Erde	0	
Luft	4	☉♀♄♃♃
Wasser	3	♀♃♎

Qualitäten

Kardinal	8	☾♀♂♃♃♄♃♃♃
Fix	0	
Flexibel	5	☉♀♃♃♁♎

Männlich / Weiblich

Männlich	10	☉☾♀♂♂♃♄♄♃♃♃♃♃
Weiblich	3	♀♃♎

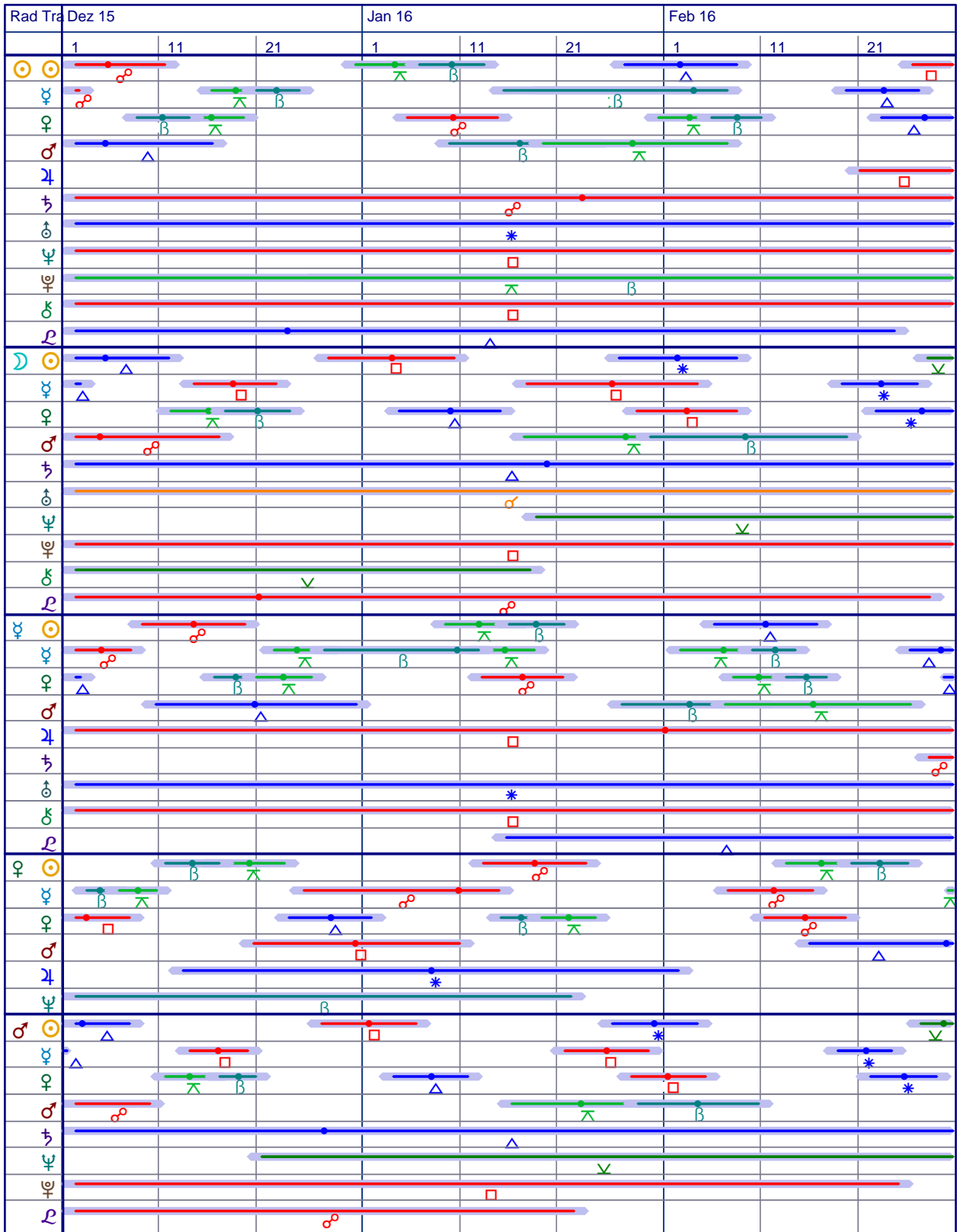


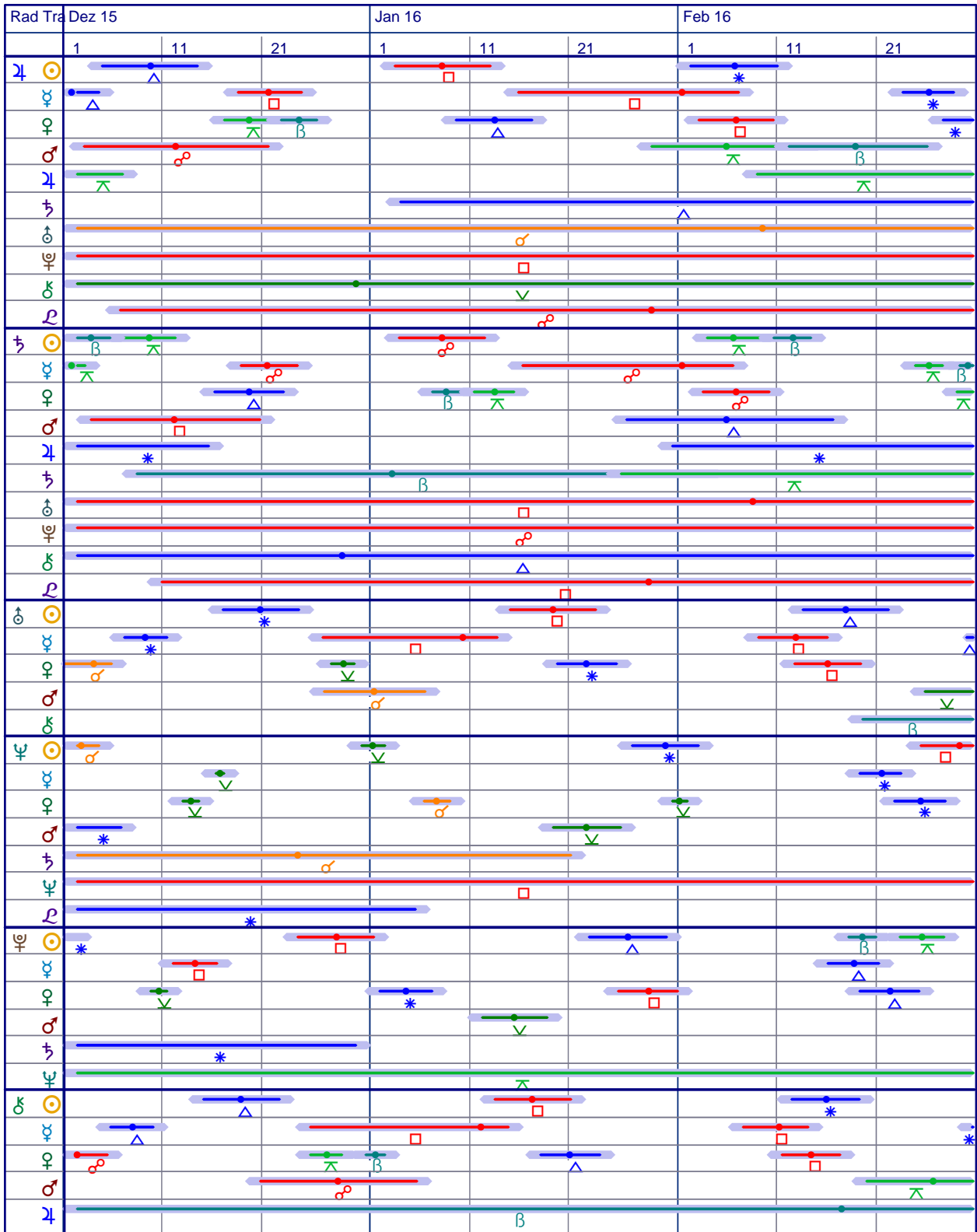
Legende

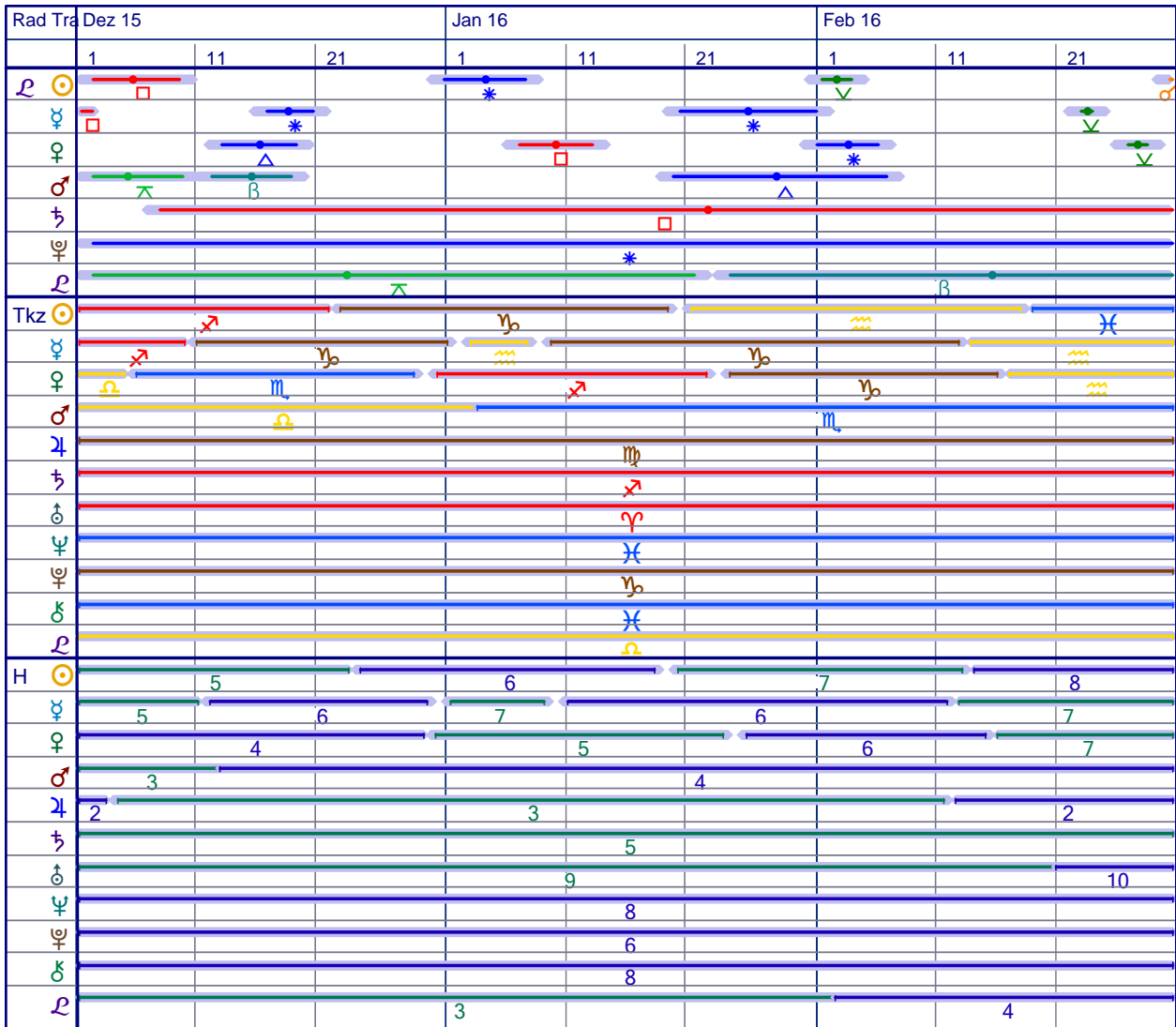
- ♁ Konjunktion
- ♁ Halbsextil
- ♁ Halbquadrat
- * Sextil
- Q Quintil
- Quadrat
- △ Trigon
- ▣ Sesquiquadrat
- β Biquintil
- ♁ Quincunx
- ♁ Opposition

- ☉ Sonne
- ☾ Mond
- ☿ Merkur
- ♀ Venus
- ♂ Mars
- ♃ Jupiter
- ♄ Saturn
- ♅ Uranus
- ♆ Neptun
- ♇ Pluto
- ♁ mKnoten
- ♄ Chiron
- ♁ Lilith
- AC Aszendent
- MC Medium Coeli

- ♈ Widder
- ♉ Stier
- ♊ Zwilling
- ♋ Krebs
- ♌ Löwe
- ♍ Jungfrau
- ♎ Waage
- ♏ Skorpion
- ♏ Schütze
- ♐ Steinbock
- ♑ Wassermann
- ♒ Fische







Was Prognose leisten kann und was nicht

Bei einer Prognose geht es nicht darum, vorherzusagen, was Ihnen widerfährt, sondern vielmehr sich in Einklang mit den himmlischen Zyklen und Rhythmen zu bringen. Wenn wir wissen, welche Konstellationen auf uns zu kommen, können wir uns auf sie einstellen und von ihnen profitieren und uns gegebenenfalls auch vor möglichen negativen Auswirkungen schützen und diese in positive Energie umwandeln.

Prognosen in Bezug auf die Gesundheit sind besonders schwer, denn es gibt keine Konstellation die zwingend eine bestimmte Krankheit bedingen würde: Ohne gründliche Kenntnis des Geburtshoroskops lässt sich in keinsten Weise auch nur vermuten, was auf Sie in gesundheitlicher Hinsicht auf Sie zukommen könnte - noch nicht einmal der harmloseste Schnupfen ist erkennbar. Halten Sie sich also bei allen Prognosen und Hinweisen stets vor Augen: Keine Konstellation kann Sie krank machen!

Dagegen können wir sehr wohl sehen, wie es um Ihr Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist bestellt ist. Dieses Gleichgewicht ist eine empfindliche Balance und ist alles andere als statisch aufzufassen. Es gleicht eher einem aktiven Prozess, in dem jeder Einfluss aus der Umwelt adäquat von uns aufgenommen und verarbeitet wird. Wenn dieser Balance-Mechanismus funktioniert, fühlen wir uns gesund - wenn nicht, laufen wir Gefahr, uns unwohl zu fühlen oder gar krank zu werden.

In der Astrologie werden Körper, Geist und Seele durch die drei wichtigsten Planeten im Geburtshoroskop dargestellt: Sonne (Körper), Merkur (Geist) und Mond (Seele). Zusätzlich ist der Aszendent noch ein wichtiger persönlicher Punkt im Horoskop, der darüber Auskunft gibt, wie stark wir uns gerade fühlen. Diese Faktoren werden daher bei der Prognose hinsichtlich Ihrer Gesundheit berücksichtigt.

Unter den laufenden Planeten sind für eine Prognose die sieben klassischen Planeten am bedeutsamsten: sie machen sich am konkretesten bemerkbar und können am leichtesten von uns begriffen werden, weil sie im Bereich unserer persönlichen Erfahrung agieren. Die drei Transsaturnier Uranus, Neptun und Pluto hingegen werden nicht berücksichtigt, da sie sich auf Erfahrung beziehen, die über unsere Persönlichkeit hinausgehen - sie sind transpersonal. (Mehr zu der Bedeutung der einzelnen laufenden Planeten weiter unten).

Der Rhythmus der laufenden Planeten kann uns helfen zu verstehen, wie wir dieses Gleichgewicht bewahren und welche Hürden wir zu erwarten haben. So können wir uns vorbereiten und die entsprechenden Maßnahmen zu richtigen Zeit in Angriff nehmen. Er kann uns aber auch in positiver Hinsicht bestärken, mehr für uns zu tun und z.B. unsere körperliche Fitness zu steigern oder einfach etwas für unsere allgemeine "Wellness". Günstige Konstellationen sorgen dann dafür, dass sich Erfolgserlebnisse einstellen und wir uns auch für die Zukunft motiviert fühlen. Das ist z.B. wichtig, wenn es darum geht Therapien zu beginnen, Diäten anzufangen oder einfach die Lebensumstände zu verbessern.

Achten Sie dabei darauf, dass langfristige Transite stets das stärkere Gewicht haben werden. Das heißt also, dass selbst der beste kurzfristige Transit einen eher schwierigeren langfristigen nicht ausgleichen wird. Er kann aber für wichtige, lichte Momente sorgen und sollte deshalb unbedingt beachtet werden!

Kurzfristige Transite sind zumeist besser geeignet, um konkrete Handlungen zu planen. Nutzen Sie sie daher im Sinne einer "Trigger"-Funktion, um Ihren Vorhaben den letzten nötigen "Kick" zu geben!

So gesehen helfen uns die Transite der Planeten dabei, den Zusammenhang zwischen Körper, Seele und Geist besser zu verstehen und pro-aktiv etwas für unsere Gesundheit zu tun.

Dafür haben wir für Sie zahlreiche Tipps zusammengestellt, die diese Erkenntnisprozesse unterstützen sollen, angefangen von Farbentsprechungen, Duftölen, Heilsteinen, Fitness-Empfehlungen, Wellness-Tips und den richtigen Nahrungsmitteln.

Dazu nun einige wichtige Hinweise:

Hinweise zur Anwendung der Farben

In der Umgebung: Wer sich mit Gegenständen und Accessoires aus der Palette der jeweils vorgeschlagenen Farben umgibt, wird schon bald die entsprechende Stimmung spüren. Dies können Bilder oder Poster an der Wand sein, aber auch eine kleine Skulptur auf dem Nachttisch, der Briefbeschwerer auf dem Schreibtisch, der Türkranz, eine Schale mit bunten Steinen, ein Blumenstrauß oder andere Dekostücke, die Ihnen gefallen. Achten Sie bei der Wahl darauf, dass die Farben des Gegenstandes das Hauptaugenmerk auf sich ziehen und nicht so sehr seine Form oder sein Inhalt - und stellen Sie ihn an einer augenfälligen Stelle des Zimmers auf, in dem Sie die entsprechende Atmosphäre erzeugen wollen, sodass Sie ihn, so oft Sie wollen, ansehen können.

In der Kleidung: Es ist kein Geheimnis, dass die Farben unserer Kleidung unser Verhältnis zur Umwelt prägen und damit unser Verhalten und die Stimmungen in unserer Umwelt beeinflussen können. Wenn Sie im Sinne der vorgeschlagenen Farben Einfluss nehmen möchten, wählen Sie entweder gezielt eine Hose, eine Bluse, einen Rock oder einen Schal etc. in den entsprechenden Farben aus. Farben, die nicht so dominant in Erscheinung treten sollen sind besser geeignet für Accessoires und Schmuckstücke, z.B. eine Kette, ein Armband oder ein Tuch, während andere Farben den Grundton der Kleidung ausmachen können.

Das Lichtbad: Nehmen Sie ein Lichtbad! Dazu besorgen Sie sich handelsübliche Farb Lampen in den gewünschten Farben - zumeist werden sie in den Grundfarben Gelb, Rot, Grün und Blau angeboten. Oder Sie nehmen eine normale Lampe und bringen an ihr einen Farbfilter, z.B. eine Farbfolie an. Dann wählen Sie sich einen Raum aus, in dem Sie für eine Viertelstunde ungestört zubringen können. Diesen Raum tauchen Sie in farbiges Licht - entweder einfarbig oder auch mehrere Farben mit verschiedenen Lampen. Am besten sind Stehlampen geeignet,

deren Lampenkopf Sie so drehen können, dass er Ihren ganzen Körper bestrahlen kann. Legen oder setzen Sie sich dann bequem hin, wenn Sie möchten auch ganz ohne Bekleidung, und entspannen Sie sich. Vielleicht wählen Sie dazu eine passende Musik oder ein Duftöl aus, um die Stimmung zu intensivieren.

Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen

Die Verwendung der beliebten Duftöle, die in speziellen Gefäßen, am besten aus Keramik, auf Wasser geträufelt werden und dann verdunsten, ist geeignet, ohne großen Aufwand, das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist zu stimulieren. Daneben lassen sich viele Öle auch anders zum Einsatz bringen: als Raumerfrischer, als Massageöl-Zusatz oder als Badezusatz.

Tipp: Bringen Sie niemals das reine Öl mit der Haut in Kontakt. Wenn Sie zu Allergien neigen oder eine empfindliche Haut haben, machen Sie zuerst den Armbeugentest, um festzustellen, ob Sie das Öl vertragen. Tupfen Sie sich zu diesem Zweck ganz wenig in die Armbeuge: sobald sich eine Rötung abzeichnet oder eine andere Hautreaktion einstellt, verzichten Sie auf dieses Öl! Verwenden Sie immer beste, naturreine ätherische Öle!

Aromalampe: Geben Sie in eine Aromalampe 5 bis 15 Tropfen eines Öles oder einer Mischung. Seien Sie am Anfang eher vorsichtig und beginnen Sie mit kleineren Dosen, die Sie dann bei Bedarf steigern können.

Badezusatz: Lösen Sie 4 bis 6 Tropfen des ätherischen Öls in etwa 4 Esslöffel Akazienhonig oder Sahne auf und geben es dem Badewasser zu.

Körperöl, Massageöl: Mischen Sie 100 ml eines hochwertigen, kalt gepressten Pflanzenöls (am besten Jojobaöl, Olivenöl oder Hanföl) mit 30 bis 40 Tropfen des ätherischen Öls. Vermengen Sie das Ganze durch kräftiges Schütteln und lassen Sie die Mischung 2 bis 3 Wochen reifen.

Tun Sie sich etwas Gutes (Jupiter im 2. Haus)

Vom Beginn des Zeitraums bis 04.12.2015

In den Monaten, in denen Jupiter Ihr zweites Haus durchwandert, haben Sie ein grundsätzlich positives Grundgefühl zu Ihrem Körper. Dies begünstigt auf der einen Seite alle Aktivitäten, die darauf abzielen, sich etwas Gutes zu tun, auf der anderen Seite sollten Sie aber auch darauf achten, jetzt nicht über die Stränge zu schlagen - das heißt das rechte Maß nicht aus den Augen zu verlieren. Es könnte Ihnen in dieser Zeit besonders gut schmecken - was sich durchaus bei entsprechender Veranlagung in zusätzlichen Pfunden niederschlagen kann. Nichtsdestoweniger ist jetzt eine gute Zeit, um die richtige Diät für sich auszusuchen und zu beginnen - die Erfolgsaussichten sind jetzt besonders gut. Wichtig ist,

dass Sie auf Ihren Körper hören: Er verrät Ihnen, was Sie jetzt wirklich brauchen und was nur veraltete Gewohnheit ist. Unterstützend sollten Sie regelmäßig Innenschau pflegen, am besten indem Sie sich Meditationstechniken aneignen, die mit körperlicher Entspannung einhergehen. Die innere Ruhe einstellen, die sich einstellt, können Sie zur Beantwortung der folgenden Fragen nutzen: Was brauche ich jetzt in meinem Leben wirklich? Was belastet mich zurzeit? Wovon muss ich mich vielleicht befreien? Was könnte mir helfen, um mich von Abhängigkeiten zu befreien? Und vor allen Dingen: Was kann ich konkret als nächsten Schritt tun?

In dieser Phase können Sie jetzt besonders gut gegen folgende körperlichen Schwachstellen vorgehen und nachhaltige Heilungsprozesse in Gang setzen:

- Mangelnde körperliche Fitness: In dieser Zeit lohnt es sich, die körperliche Kraft zu steigern und sich nach sportlicher Betätigung umzusehen, die einem Spaß macht und zugleich die Fitness erhöht. Auch den Fettpölsterchen rücken Sie jetzt mit besonderer Aussicht auf Erfolg zu Leibe: Gezieltes Krafttraining ist ein Fettkiller. Damit ist es sehr wirkungsvoll im Kampf z.B. gegen Cellulite. Weitere positive Wirkung: Sie bauen Muskulatur in den Problemzonen auf, in der Fett verbraucht wird. Beim Ausdauertraining gilt: Wenn Sie über eine mäßige Grundkondition verfügen, dürfen sie nach 20 Minuten Ausdauersport nicht schon Schluss machen, denn während der ersten halben Stunde werden vor allem Kohlenhydrate verbrannt. Der Körper greift erst danach für die Energiegewinnung auf das Depotfett zurück. Deshalb gilt: Mindestens 45 Minuten, aber maximal 90 Minuten Radfahren, Joggen, Schwimmen usw.

- Schwaches Bindegewebe: Streichen Sie weißen Zucker jetzt besser vom Speiseplan, denn er führt zur Insulinausschüttung. Insulin fördert den Fettaufbau im Fettgewebe der Haut und verhindert die Fettverbrennung. Auch salzhaltiges Essen sollten Sie jetzt besser meiden, denn es fördert Wassereinlagerungen im Bindegewebe. Achten Sie hingegen auf einen hohen Gehalt an Kalium (in Aprikosen, Bananen, Äpfel, Erdbeeren, Honigmelonen, Kirschen, Feigen, Nüsse, Trockenobst, Gemüse wie Kartoffeln, Kohl, Brokkoli, Rettich, Tomaten, Spinat und Avocados), Zink (in Milch, Vollkornprodukte, Weizen, Weizenkeime, Bierhefe, Samen, Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne, Miso, Pilze, grüne Blattgemüse, Erbsen, Linsen, Wurzelgemüse, Kohl, Tomaten, Orangen, Pfirsiche), Kupfer (in Algen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, rote Rüben, Johannisbeeren, Rosinen, allen grünen Blattgemüse), Selen (in Bierhefe, Vollmilch, Quark, Vollkorn, Naturreis, Pilze, Brokkoli, Rettich, brauen Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Weizenkeime) und Silizium in der Nahrung. Diese Mineralstoffe und Spurenelemente entwässern das Bindegewebe und festigen es. Zwei Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Mineralwasser, sollten Sie täglich mindestens zu sich nehmen. Vor allen Dingen: Machen Sie keine regelmäßigen Hungerkuren, denn das

Bindegewebe leidet darunter, wenn es sich wechselnd ausdehnen und zusammenziehen muss. Darüber hinaus führt eine rasche Fettverbrennung dazu, dass übermäßig viele freie Radikale entstehen. Diese aggressiven Zwischenprodukte des Stoffwechsels greifen lebenswichtige Strukturen wie Zellmembranen und Enzyme an und können sogar das Kollagen zerstören, welches der Haut Halt verleiht. Gymnastik verbessert zusätzlich die Durchblutung. Sie stärkt und festigt außerdem die Muskulatur des Bauches, des Gesäßes sowie der Oberschenkel und sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch. Regen Sie die Durchblutung Ihrer Haut auch durch Bürstenmassagen (fünf Minuten täglich) an. Das geeignete Werkzeug hierfür sind ein Massagehandschuh (Luffahandschuh) oder ein Massageroller (Dermapunkturroller). Massage lockert das Gewebe, der Lymphfluss wird verbessert.

Suchen Sie Spaß am Körper (Saturn im 5. Haus)

Im ganzen Zeitraum

Wenn die Saturn durch das fünfte Haus geht, ist Ihr Interesse an körperlicher Ertüchtigung nicht gerade groß - es fehlt die Disziplin. Und dennoch: nicht selten geht es gerade jetzt darum, eine gute Figur machen zu können! Wahrscheinlich werden Sie nur langsam Gefallen an sportlicher Betätigung finden und doch: bei richtiger Einstellung werden Sie schnell merken, wie genussvoll körperliche Anstrengung sein kann. Sie steigern dadurch nicht nur Ihr körperliches Wohlbefinden, sondern auch Ihr seelisches - das Leben wird Ihnen in einem fitten Körper einfach mehr Spaß machen!

Suchen Sie sich Sportarten, die intensive körperliche Betätigung erfordern, die aber besonders in Gemeinschaft mit anderen Menschen Spaß machen und nicht unbedingt den Ernst echter Wettkämpfe haben müssen. Der gemeinsame Besuch eines Fitnessstudios mit anschließendem Gang in die Sauna sind genauso geeignet wie Beach-Volleyball, Wassersportarten und Ähnliches.

- In diesen Zeiten sollten Sie auf folgende Körperstellen und Körperfunktionen besonders achten und sie nach Möglichkeit nicht strapazieren, denn diese sind jetzt allgemein Schwachstellen in Ihrer Konstitution. Das heißt jedoch nicht, dass Sie automatisch krank werden! Nutzen Sie diese Zeit lieber, sich für Ihren Körper zu sensibilisieren und Ihre Grenzen auszuloten, ohne diese zu überschreiten. Es lohnt sich also vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und prophylaktisch etwas zur Stärkung und Kräftigung der angesprochenen Körperpartien zu tun: Kreislauf, Herzfunktion; Libido; Erschöpfungszustände, Depressionen, Antriebsschwäche.

Bleiben Sie souverän! (Jupiter Quadrat Rad-Merkur)

27.10.2015 bis 29.03.2016

Jetzt sollten Sie am besten keine wichtigen Entscheidungen treffen - zu groß ist die Gefahr, dass Sie die Situation falsch einschätzen und eventuell Opfer von falschen Versprechungen werden. Glauben Sie jetzt auch nicht alles, was man Ihnen sagt! Lassen Sie sich auf keinen Fall in irgendwelche Intrigen oder Lästereien hineinziehen, sondern bleiben Sie souverän außen vor. Fatal könnte es sich auswirken, wenn Sie jetzt für einen anderen Menschen lügen oder selbst aus Angst vor Konsequenzen die Unwahrheit sagen - es kommt gewiss ans Tageslicht und wird noch weitaus unangenehmere Folgen zeitigen als die Wahrheit. Bleiben Sie am besten in dieser Phase auf dem Boden der Tatsachen und überschätzen Sie sich nicht. Achten Sie vermehrt auf Ihre körperliche Koordination und muten Sie sich jetzt gesundheitlich nicht zu viel zu - es zahlt sich nicht aus.

Diese Räuchermischung schafft Ausgleich:

2 TL Weihrauch. Weihrauch ist eines der bedeutendsten und heiligsten Räucherwerke. Sein erhabener Duft umfasst das gesamte Spektrum des menschlichen Seins - vom körperlichen bis hin zum spirituellen Aspekt.

1 TL Myrrhe. Der Duft der Myrrhe ist herb/scharf und stark harzig. Sie verleiht der Räuchermischung eine stimulierende und zugleich Gedanken klärende Grundlage.

1 TL Zedernholz. Warm und würzig duftete das Zedernholz in dieser Mischung und verleiht ihr eine erdende Komponente. Es stärkt und harmonisiert das Gemüt und steht für Wohlstand und Ansehen.

1 TL Salbei. Salbei verbrennt mit einem sehr aromatischen Geruch, der die Seele reinigt. Wo Kräfte fehlen und man sich ausgelaugt fühlt, gibt er sie zurück.

1 TL Kalmus. Der bittere Geruch des Kalmus hilft beim Abbau von Stress und wirkt sogar leicht erotisierend.

0,5 TL Lorbeer. Lorbeer steht für Ruhm und Ehre, und so erzeugt er in dieser Mischung einen visionären Blick auf die Wege zu Glück und Erfolg im eigenen Leben.

Reagieren Sie sich ab! (Mars im 3. Haus)

30.10.2015 bis 13.12.2015

Wenn die Mars durch Ihr drittes Haus wandert, haben Sie ein besonderes Bedürfnis danach, sich körperlich abzureagieren. Diesem Bedürfnis sollten Sie unbedingt nachgehen, denn Sie

verfügen über jede Menge Energie, die sich ihren Weg nach außen bahnen möchte. Wer jetzt passiv verharrt, der läuft Gefahr, diese Energie gegen sich selbst zu richten: das kann sich in erhöhter Nervosität äußern oder in einer gewissen Unfallneigung, die ihre Ursache in Fahrigkeit und Unkonzentriertheit hat. Sorgen Sie daher jetzt für ausreichend "Auslauf" - am besten an der frischen Luft, und zwar dort, wo diese noch wirklich genießbar ist: beim Bergwandern, beim Joggen im Wald, beim Spaziergehen durch Feld und Wiese. Gehen Sie ruhig ein bisschen an Ihre persönlichen Grenzen -wenn Sie abends ermattet ins Bett sinken und sich so richtig gut dabei fühlen, haben Sie Ihr energetisches Gleichgewicht wieder hergestellt.

Seelisch stabil (Saturn Trigon Rad-Mond)

12.11.2015 bis Ende des Zeitraums

Dieser Aspekt fordert Sie auf, sich stärker sozial zu engagieren und Ihre soziale Verantwortung noch besser in Ihre Lebensgestaltung zu integrieren. Jetzt haben Sie vielleicht besonders interessante Chancen, um beruflich weiterzukommen oder Sie erhalten Anerkennung für Ihre Leistungen. Doch es ist keine Zeit, um sich auf den Lorbeeren auszuruhen - im Gegenteil: neue Verantwortungen warten auf Sie und neue Aufgaben wollen bewältigt werden. Interessanterweise können Sie diese Herausforderungen in dieser Zeit mit einer gewissen Gelassenheit annehmen: Sie fühlen sich stark genug und sind es auch. Sie sind seelisch sehr stabil und dies drückt sich auch in Ihrer Persönlichkeit aus. Was Sie jetzt anpacken und auf lange Sicht planen, hat große Aussichten, Ihr Ansehen zu festigen und Ihren Erfolg zu mehren.

Trauen Sie sich! (Merkur im 5. Haus)

21.11.2015 bis 11.12.2015

Zwischen Denken und Handeln liegen oft Meilen! Und während wir noch in Gedanken das Für und Wider einer Sache hin und her wälzen, anstatt zuzugreifen, ist die beste Gelegenheit vielleicht schon dahin. Wenn Merkur durch Ihr fünftes Haus wandert, haben Sie gute Karte, Kopf und Hand in Einklang zu bringen und sich ein gerüttelt Maß an Spontaneität zuzulegen.

Geben Sie nicht nach! (Saturn Opposition Rad-Sonne)

21.11.2015 bis Ende des Zeitraums

Es scheint jetzt besonders schwer für Sie zu sein, Ihr Privatleben mit sozialen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen. Möglicherweise haben Sie den Eindruck, dass Sie ununterbrochen Opfer bringen müssen, während Ihr persönliches Vergnügen zu kurz kommt. Doch wer jetzt trotzig glaubt, es leisten zu können, die bestehenden Einschränkungen zu ignorieren, für den wird es später ein böses Erwachen geben. Wer jetzt glaubt, dass einem die Dinge in den Schoß fallen, der wird eine bittere Enttäuschung erleben. Es sei deshalb dringend geraten, diese Lebensphase mit dem größtmöglichen Ernst zu begleiten und sich in Disziplin zu üben. Geben Sie Ihren Schwächen nicht nach! Leisten Sie gegen sich selbst Widerstand und lassen Sie sich nichts durchgehen! Es ist eine Lebensschule, die Sie jetzt durchmachen, und da werden Sie so manche bittere Pille schlucken müssen. Am Ende aber werden Sie feststellen, dass Sie nicht nur an Konsequenz und innerer Stärke zugenommen haben, sondern auch in den Augen anderer dauerhafte Kompetenz und Autorität gewonnen haben. Und das sollte der Mühe in jedem Falle wert sein. Gesundheitlich kann dies eine Durststrecke bedeuten - vielleicht kämpfen Sie jetzt besonders hart in einer Therapie oder erleben einen Rückschlag. Doch auch hier gilt: Der Erfolg stellt sich mit Geduld und viel Vertrauen in die Zukunft ein. Was Sie jetzt überwinden, wird Sie nie wieder belasten.

Diese Heilsteine haben jetzt einen positiven Effekt auf Ihr Leben:

Bergkristall. Der Bergkristall ist auf Grund seiner Klarheit und Farblosigkeit der ideale Heilstein für diese Zeit. Er steigert die Fähigkeit, sich selbst und andere klar zu sehen. Insbesondere hilft er dabei, zwischen all den sozialen Verpflichtungen den Kontakt zu sich selbst nicht zu verlieren.

Onyx. Früher hielt man den Onyx auf Grund seiner schwarzen Farbe für einen Unglücksstein - jetzt schätzen wir ihn für seine Kraft, uns Selbstbewusstsein zu schenken. Er hilft dabei, sich um unsere Verpflichtungen zu kümmern, ohne den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen zu verlieren.

Gagat. Der pechschwarze Gagat tritt schnell in Verbindung mit der jetzt gelegentlich auftauchenden Melancholie und verwandelt sie in eine Kraft zur Veränderung der bestehenden Situation. Er verleiht Durchblick, Zähigkeit und Ausdauer, selbst wenn alles hoffnungslos erscheint.

Amethyst. Der Name dieses außergewöhnlichen Steines bedeutet so viel wie "der, der vor Trunkenheit bewahrt" - und so schätzen wir ihn noch heute als den Stein, der uns Nüchternheit beschert und die Welt mit klaren Gedanken und innerer Ruhe zu betrachten.

Schneequarz. Schneequarz ist reiner Quarz - und deshalb uns gegenüber völlig neutral. Er stellt sich völlig auf uns ein und fördert unsere besten Seiten und hilft so, sich auf sein inneres Wesen zu konzentrieren. Schneequarz muss längere Zeit getragen werden: er entfaltet seine Wirkung nur langsam.

Seien Sie kreativ (Sonne im 5. Haus)

22.11.2015 bis 24.12.2015

Wenn die Sonne durch das fünfte Haus geht, weckt sie die kreativen Seiten Ihrer Persönlichkeit. Jetzt ist die richtige Zeit, sich gründlich auszutoben und das innere Kind schalten und walten zu lassen - dies tut nicht nur unsere Seele gut, sondern auch dem gesamten Wohlbefinden. Wir fühlen uns im Einklang mit uns selbst und haben das Gefühl, der Mittelpunkt der Welt zu sein. Lassen Sie Ihr Licht ungehindert strahlen! Sie werden erstaunt sein, wie die positive Kraft Ihrer Persönlichkeit zu Ihnen zurückkommt und Ihnen hilft, das Leben auch mal von der spielerischen Seite zu erleben. Wenn Sie schon lange vorhatten, sich kreativ zu betätigen, dann sollten Sie dies jetzt in Angriff nehmen: Besorgen Sie sich die notwendigen Utensilien und legen Sie spontan los. Was auch immer unter Ihren Händen entsteht: Betrachten Sie es als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit und freuen Sie sich daran.

Nehmen Sie die Herausforderung an! (Mars Trigon Rad-Sonne)

24.11.2015 bis 18.12.2015

Nehmen Sie jetzt Herausforderungen an, vor denen Sie sich ein wenig gescheut haben, vielleicht weil Sie sich nicht stark genug gefühlt haben. Jetzt sind Sie es! Mut und Freude an Auseinandersetzung machen Sie fast unschlagbar. Daher nutzen Sie diese Zeit, um Ihr Selbstbewusstsein zu pflegen. Auch in gesundheitlicher Hinsicht kann diese Phase den gewünschten Durchbruch bedeuten, z.B. bei Therapien, aber auch beim Erreichen von Trainingszielen.

Ziehen Sie sich zurück (Venus im 4. Haus)

25.11.2015 bis 30.12.2015

Wenn die Venus durch Ihr viertes Haus wandert, ist die beste Zeit, sich um das seelische Gleichgewicht zu kümmern. Sie werden allgemein ein stärkeres Bedürfnis nach Rückzug haben und sich vielleicht auch verletzlicher als sonst fühlen. Die Falle besteht jedoch darin, dass Sie um des lieben Friedens willen jeglichem Konflikt aus dem Wege gehen und Probleme schön reden als sie aktiv anzugehen, nur um in Ruhe gelassen zu werden. Dies führt jedoch dazu, dass der Stress insgeheim zunimmt, denn die ungelösten Schwierigkeiten werden nicht aufgehoben, sondern nur aufgeschoben! Um das seelische Gleichgewicht jedoch aufrecht zu erhalten ist es notwendig, sich in einer Umgebung zu befinden, in der wir uns geborgen fühlen können. Gehen Sie deshalb Problemen insbesondere im familiären Bereich jetzt nicht aus dem Weg, sondern nehmen Sie sich jetzt Zeit, Sie zu lösen. Je eher die Dinge auf den Tisch gebracht werden, umso beruhigter können Sie sich zurücklehnen und auch innerlich Frieden finden.

Bringen Sie Inneres und Äußeres in Einklang (Jupiter im 3. Haus)

04.12.2015 bis 13.02.2016

Wenn die Jupiter durch Ihr drittes Haus wandert, tut dies Ihrer persönlichen Selbstdarstellung gut. Jetzt ist es Zeit, sich im besten Lichte zu zeigen. Doch jeder weiß: die persönliche Ausstrahlung hängt zu einem Gutteil davon ab, wie Sie sich innerlich fühlen. Allzu leicht könnte man glauben, das Aufpolieren der Oberfläche würde schon genügen. Deshalb ist es ratsam, sich gerade in dieser Zeit ein gewisse Tiefe anzueignen und nach Ruhe und Gelassenheit aus dem Inneren heraus zu streben. Ziehen Sie sich hin und wieder vom alltäglichen Stress zurück und führen Sie sich z.B. gute Lyrik zu Gemüte: Lesen Sie sich Gedichte eventuell sogar im Spaziergehen laut vor, z.B. Rilke oder auch die lyrische Prosa eines Khalil Gibran. Einfache Atemübungen aus dem Joga oder auch das Sprechen oder Singen eines Mantra können einen zusätzlichen verinnerlichenden Effekt haben. Vielleicht finden Sie aber auch zu Ihrer Mitte, indem Sie Ihre Gefühle und Gedanken zu Papier bringen. Stellen Sie sich dabei die Fragen: Was macht mein Herz zurzeit besonders unruhig? Wohin drängt es mich und nimmt mir die Ruhe? Was brauche ich jetzt, um mit

meinen Gefühlen in Kontakt zu treten? Und vor allen Dingen: Welchen Sinn macht mein momentanes Denken, Fühlen und Handeln, wenn ich es nicht nur aus der Perspektive der Gegenwart, sondern auch hinsichtlich meiner Zukunft betrachte?

In dieser Phase können Sie jetzt besonders gut gegen folgende körperlichen Schwachstellen vorgehen und nachhaltige Heilungsprozesse in Gang setzen:

- Atmungsorgane, Bronchien und Lungen: Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören! Nehmen Sie sich Zeit vor allen Dingen um die psychischen Hintergründe zu erkunden, warum Sie am Glimmstängel hängen. Sie werden auf Dauer nicht nur Ihren Atemwegen etwas Gutes tun, sondern auch für Ihre persönliche Entwicklung. Zur Unterstützung können Sie sich folgende Atemübungen vornehmen, die Sie wieder in Kontakt mit dem Puls des Lebens bringen können und Ihre Absichten stärken werden:

Bauchatmung: Stellen Sie sich locker und entspannt auf. Schließen Sie die Augen, wenn Sie wollen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Bauch. Atmen Sie vollständig aus. Legen Sie nun Ihre Handflächen auf den Bauch. Einatmen. Während Sie tief durch die Nase ausatmen, drücken Sie mit den Handflächen von vorn gegen den Bauch. Atmen Sie tief ein. Strecken Sie dabei den Bauch so weit vor wie möglich.

Mittlere Atmung: Atmen Sie wieder zuerst aus. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die mittlere Zone Ihres Körpers. Legen Sie Ihre Handflächen auf die seitlichen Rippenbögen. Einatmen - und beim Ausatmen durch die Nase von beiden Seiten her die Rippen leicht gegen die Körpermitte drücken.

Obere Atmung: Nachdem Sie wieder tief ausgeatmet haben, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Region Lungenspitzen. Legen Sie Ihre Fingerspitzen links und rechts unterhalb des Schlüsselbeins. Beim Einatmen und bei Ausatmen durch die Nase mit den Fingern leicht Druck geben.

Üben Sie die Bauchatmung, die mittlere und die obere Atmung schrittweise ein und lassen Sie dann die drei Übungen harmonisch ineinander fließen.

Machen Sie den entscheidenden Schritt! (Mars Trigon Rad-Merkur)

10.12.2015 bis 02.01.2016

In diesen Tagen sind Sie besonders energisch, und zwar im positivsten Sinne. Jetzt wäre es an der Zeit, Pläne in die Tat umzusetzen, die Sie vielleicht schon lange vor sich her geschoben haben. Trauen Sie sich jetzt, den entscheidenden Schritt zu tun! Sie werden es

nicht bereuen. Auch in Diskussionen und überhaupt in Wettkämpfen spielen Sie in der oberen Liga. Nutzen Sie deshalb diese Tage auch, um Ihre Ansichten unmissverständlich zum Ausdruck zu bringen.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Merkur im 6. Haus)

11.12.2015 bis 01.01.2016

Wenn die Merkur das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, sollten Sie sich am besten einen Gang zurückschalten, um zu überprüfen, ob das, was Sie gerade tun, noch im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt steht. In dieser Zeitphase geht es darum, die eigenen Handlungen von außen zu betrachten und abzuwägen, ob sie noch auf den gegenwärtigen Moment abgestimmt sind. Wenn Sie jetzt nicht vorsichtiger sind, könnten Sie Gefahr laufen, Ihre Zeile allein deshalb zu verfehlen, weil Sie die Bedingungen der Umwelt nicht ausreichend in Ihre Überlegungen mit einkalkuliert haben. Ein kontrolliertes Vorgehen ist jetzt notwendig. Wer hier nicht wagt, sich der Wirklichkeit zu stellen, der muss damit rechnen, dass sich die Energien nach innen richten und sich negativ auf das Gleichgewicht von Körper und Seele auswirken. Darum: Prüfen Sie jetzt jeden Schritt, den Sie unternehmen, darauf, ob er notwendig ist und ob er den aktuellen Gegebenheiten angepasst ist. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und reden Sie nichts schön.

Leben Sie Ihre Gefühle aus! (Mars im 4. Haus)

13.12.2015 bis 06.03.2016

Wenn die Mars durch Ihr viertes Haus wandert, sind Sie besonders empfindlich gegenüber Aggressionen und Spannungen in Ihrem Umfeld. Kleinste Sticheleien lassen Sie innerlich hochgehen und aus jeder Mücke wird schnell ein Elefant. Wichtig ist jetzt, einen Weg zu finden, diese überschüssige emotionale Energie rauszulassen, ohne durch allzu impulsives und undiplomatisches Verhalten Missverständnisse und Verletzungen in der Umwelt zu provozieren. Es gilt eine Balance zu finden zwischen dem Ausleben der eigenen Wut und blinder Aggressivität. Geben Sie inneren Konflikten eine Form: Formulieren Sie sie, schreiben Sie sie auf und versuchen Sie eine freundliche, aber bestimmte Weise zu finden, den Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Üben Sie sich darin, anderen Ihre Meinung zu sagen, aber überlegen Sie sehr genau, wann der richtige Moment dafür ist. Sie werden schnell merken, wie gut es tut, sich die Probleme von der Seele zu reden und anderen zu zeigen, dass man nicht alles mit sich machen lässt!

Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Sonne im 6. Haus)

24.12.2015 bis 20.01.2016

Wenn die Sonne das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, sollten Sie sich am besten einen Gang zurückschalten, um zu überprüfen, ob das, was Sie gerade tun, noch im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt steht. In dieser Zeitphase geht es darum, die eigenen Handlungen von außen zu betrachten und abzuwägen, ob sie noch auf den gegenwärtigen Moment abgestimmt sind. Wenn Sie jetzt nicht vorsichtiger sind, könnten Sie Gefahr laufen, Ihre Zeile allein deshalb zu verfehlen, weil Sie die Bedingungen der Umwelt nicht ausreichend in Ihre Überlegungen mit einkalkuliert haben. Ein kontrolliertes Vorgehen ist jetzt notwendig. Wer hier nicht wagt, sich der Wirklichkeit zu stellen, der muss damit rechnen, dass sich die Energien nach innen richten und sich negativ auf das Gleichgewicht von Körper und Seele auswirken. Darum: Prüfen Sie jetzt jeden Schritt, den Sie unternehmen, darauf, ob er notwendig ist und ob er den aktuellen Gegebenheiten angepasst ist. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und reden Sie nichts schön.

Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht (Sonne Quadrat Rad-Mond)

27.12.2015 bis 12.01.2016

In diesen Tagen besteht die Gefahr, an den eigenen Gefühlen vorbei zu handeln. Vielleicht neigen Sie jetzt dazu, sich völlig anders zu geben, als Sie sich eigentlich fühlen. Das kostet Energie! Zwar ist dieser Transit aus gesundheitlicher Sicht nicht besonders dramatisch, doch kann der innere Stress, der sich aus diesem Gefühl fehlender Einheit zwischen Fühlen und Handeln, bereits bestehende gesundheitliche Probleme verstärken - insbesondere Menschen mit Magenproblemen sollten jetzt aufpassen. Dieser Transit fordert Sie daher zu uneingeschränkter Ehrlichkeit sich selbst gegenüber auf. Verleugnen Sie nicht länger, wie es Ihnen wirklich geht - schaffen Sie Klarheit vor sich selbst! Vermeiden Sie jedoch Auseinandersetzungen: das ist keine gute Zeit, um einen Streit vom Zaun zu brechen - nutzen Sie diese Zeit eher für sich selbst.

Obst und Gemüse für diese Zeit:

Orange. Im lichtarmen und nasskalten Winter bringen sie den Sommer in unsere Herzen zurück: die Orangen. Doch auch die Inhaltsstoffe haben es in sich: Kein Geheimnis ist der Reichtum an Vitamin C, das uns im Winter gegen Infektionen fit hält. Doch auch in allen anderen Jahreszeiten steht uns die Orange als bewährter Helfer gegen Müdigkeit und Schlappeheit. Orangen regen den Geist an und fördern die Konzentration - und nicht zuletzt bringen sie über den Hormonhaushalt wieder Feuer in sein Liebesleben.

Papaya. Noch vor wenigen Jahren ein echter Exot auf unseren Märkten, kennt heute fast jeder diese orangene Frucht mit den schwarzen, perlenartigen Kernen im Inneren. Die Papaya schmeckt nicht nur herrlich süß, sondern kurbeln auch den Eiweißstoffwechsel in unserem Körper an. So wirken Papayas regelmäßig verzehrt wie eine Frischekur von innen. Darüber hinaus halten sie Herz und Kreislauf in Schuss. Ob als Beilage, im Obstsalat oder einfach zwischendurch - die Papaya ist eine Königin unter den Früchten!

Tomate. Welches Gemüse könnte die Sonne in unser Herz besser bringen als die feuerrote Tomate? Die Tomate speichert die ganze Kraft des sonnigen, warmen Südens in sich und nicht umsonst ist es das Lieblingsgemüse der Italiener, die herrlich fruchtige Soßen für ihre Pasta daraus zaubern. Doch auch für das Wohlbefinden sorgt dieses Fruchtgemüse: Wer viel Tomaten isst, kräftigt sein Herz und tut seinem Kreislauf nur Gutes.

Olive. Von den Speisekarten der Mittelmeerländer ist sie nicht mehr wegzudenken: die Olive. Diese ölreiche Frucht mag es gerne warm, sonnig und vor allen Dingen frostfrei. Ob schwarz oder grün, mit oder ohne Füllung, ob in Salz oder Essig eingelegt oder pur - Oliven sind eine echte Delikatesse. Olivenöl - am besten nur das kaltgepresste - verfeinert jeden Salat. Bekannt ist, dass Oliven das Herz kräftigen und Entzündungen im Körper lindern können.

Werden Sie aktiv (Venus im 5. Haus)

30.12.2015 bis 25.01.2016

Wenn die Venus durch das fünfte Haus geht, schaffen Sie eine innere Balance, indem Sie sich auf Ihre kreativen Talente und Fähigkeiten besinnen. Nehmen Sie sich jetzt Zeit für künstlerische Aktivitäten, ob Sie nun zum Pinsel greifen, zu Papier und Bleistift oder anderen Dingen, die Ihnen Spaß machen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Persönlichkeit "rauslassen", d.h. Ihr den schöpferischen Spielraum gewähren, den sie benötigt, um sich im Einklang mit sich selbst zu befinden. Halten Sie sich aktiv, und wenn Sie in dieser Phase etwas träge sein sollten und sich selbst nicht so recht motivieren können, dann holen Sie sich Anregungen

von Ihren Freunden und Bekannten: Lassen Sie sich mitreißen! Aber achten Sie auch darauf, sich nicht von anderen bevormunden zu lassen. Was auch immer Sie jetzt tun - tun Sie es aus eigenen Stücken und primär für sich.

Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Merkur im 7. Haus)

01.01.2016 bis 10.01.2016

In den Tagen, in denen die Merkur das siebte Haus durchläuft, rücken unsere Beziehungen in den Fokus des Geschehens. Nicht selten begegnen uns jetzt neue Menschen oder uns bereits vertraute Personen werden mit einem Male zum Thema. Insbesondere wenn Sie zu der Sorte Menschen gehören, die stets und immer ein offenes Ohr für andere Menschen haben, sollten Sie jetzt verstärkt darauf achten, nicht zu sehr in Anspruch genommen zu werden. Möglicherweise laufen Sie nämlich Gefahr, sich zu sehr für andere zu verausgaben und dabei die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Erschöpfungszustände können die Folge sein. Sorgen Sie in diesem Falle für ausreichende Abgrenzung. Wenn Sie jedoch zu dem Typus Mensch gehören, die keine Mühe, anderen klar und unmissverständlich die Grenzen zu zeigen, dann könnte diese Zeitphase für Sie zur Herausforderung werden, sich anderen Menschen zu öffnen. Vielleicht gibt es ja Menschen, die Sie vernachlässigt haben? Planen Sie jetzt gemeinsame Unternehmungen mit Ihrem Partner, Ihren Freunden und Bekannten. Der Kontakt zu anderen Menschen und glückliche Zeiten mit ihnen können wie Balsam für die gestresste Seele sein und harmonisiert nicht nur Privatleben, sondern stimuliert auch unser Wohlbefinden.

Lieber abwarten (Sonne Quincunx Rad-Merkur)

08.12.2015 bis 21.12.2015

08.01.2016 bis 18.01.2016

Manches läuft jetzt nicht so optimal, wie Sie es sich vielleicht vorgestellt haben. Tatsächlich sind für die kurze Dauer jetzt nicht unbedingt die besten Aussichten gegeben, das, was Sie sich vorgenommen haben, auch wirklich in die Tat umzusetzen. Wenn Sie es jetzt nicht wirklich eilig haben, sollten Sie lieber abwarten. Auch in körperlicher Hinsicht neigen Sie jetzt eher zu unkoordiniertem Verhalten. Dadurch steigt das Risiko z.B. für Sportverletzungen durch ungeschickte Bewegungen oder mangelnde Achtsamkeit.

Ausgleichende Räucherung für diese Zeit:

2 TL Copal Oro. Copal, der Weihrauch der Maya, gibt es in verschiedenen Qualitäten - doch Sie kommt jetzt nur das Gold-Copal infrage! Es hat eine sehr warmen, heiteren Duft und weckt die kreative Ader in uns.

2 TL Dammar. Dammar heißt auf Malaiisch "Licht". Seine Wirkung ist wie ein Sonnenstrahl ins Herz. Der feine zitronig-frische Duft belebt die Sinne und erhellt das Gemüt. Die Gedanken klären sich und Leichtigkeit stellt sich ein.

1 TL rotes Sandelholz. Holzig und herb, vor allen Dingen aber warm duftet das rote Sandelholz in dieser Komposition. Es unterstreicht die feurige Komponente der Mischung.

1 TL Zimtrinde. Zimt duftet herrlich würzig-warm und kennzeichnet sich durch eine einzigartige Weichheit aus. Er ist Balsam für das Herz. Er hebt die Stimmung, befreit von Kummer und Sorgen und weckt die Leidenschaft.

1/2 TL Safran. Safran, die dunkelroten Blütenfäden einer asiatischen Krokussorte, ist eines der edelsten und teuersten Gewürze auf dieser Erde. Es weckt sinnliche Begierde, macht heiter und verbreitet einen eigentümlichen heißen Duft.

1/2 TL Lorbeer. Lorbeer ist ein altes Attribut des Sonnengottes Apoll und mit Lorbeer kränzte man in der Antike den Sieger. Als Räucherung verschafft uns der sehr aromatische Duft des Lorbeers visionäre Weitsicht und veredelt unsere Absichten.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Merkur im 6. Haus)

10.01.2016 bis 13.02.2016

Wenn die Merkur das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, sollten Sie sich am besten einen Gang zurückschalten, um zu überprüfen, ob das, was Sie gerade tun, noch im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt steht. In dieser Zeitphase geht es darum, die eigenen Handlungen von außen zu betrachten und abzuwägen, ob sie noch auf den gegenwärtigen Moment abgestimmt sind. Wenn Sie jetzt nicht vorsichtiger sind, könnten Sie Gefahr laufen, Ihre Zeile allein deshalb zu verfehlen, weil Sie die Bedingungen der Umwelt nicht ausreichend in Ihre Überlegungen mit einkalkuliert haben. Ein kontrolliertes Vorgehen ist jetzt notwendig. Wer hier nicht wagt, sich der Wirklichkeit zu stellen, der muss damit rechnen, dass sich die Energien nach innen richten und sich negativ auf das Gleichgewicht von Körper und Seele auswirken. Darum: Prüfen Sie jetzt jeden Schritt, den Sie unternehmen, darauf, ob er notwendig ist und ob er den aktuellen Gegebenheiten angepasst ist. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und reden Sie nichts schön.

Gehen Sie Streit aus dem Wege (Merkur Quadrat Rad-Mond)

14.12.2015 bis 24.12.2015

17.01.2016 bis 06.02.2016

Jetzt sollten Sie tunlichst Streitigkeiten aus dem Weg gehen. Selbst wenn Sie mit bester Absicht an ein Problem herangehen und eigentlich nur helfen wollen - es wird sich nicht für Sie auszahlen. Lassen Sie sich auch nicht dazu hinreißen, über andere zu lästern und glauben Sie auch keinen Gerüchten, denen Sie in diesen Tagen vielleicht begegnen. Was jetzt angesagt ist: Sich nicht einmischen und lieber vor der eigenen Haustüre kehren. Aus gesundheitlicher Perspektive ist dieser Aspekt jedoch völlig harmlos - doch könnte dies die Gelegenheit sein, zu überprüfen, wie es mit der eigenen Fitness aussieht und gegebenenfalls sich an der Nase zu fassen und etwas zu unternehmen, z.B. die Essgewohnheiten umzustellen.

Folgendes Obst und Gemüse schafft Ausgleich:

Pflaume. Ob Zwetschge, Mirabelle, Renekloden - sie alle gehören zu den beliebtesten Früchten des Sommers. Und dazu besticht sie nicht nur durch Spitzenwerte an bestimmten Inhaltsstoffen, sondern überzeugt durch ihr Gesamtangebot an Vitaminen und Spurenelementen in perfekter Balance. Pflaumen sind nicht umsonst die idealen Begleiter für Diäten und ihr regelmäßiger Verzehr ist wie eine Rundum-Gesund-Kur für Leib und Seele: Essen Sie eine Woche lang jeden Tag 200 Gramm Pflaumen und nicht nur Pfunde schmelzen dahin, sondern auch Konzentrationsprobleme und nervöse Unruhe verfliegen.

Chicoree. Kaum ein anderes Gemüse ist solch ein echtes Heilgemüse wie der knackige Schikoree, der im Dunkeln gezüchtet wird und dessen Blätter deshalb bleich bleiben. Schikoree sorgt für beste Verwertung der Nahrung im Magen und ist ein Meister der Entgiftung im Darm. Der zart bittere Geschmack dieses Gemüse ergänzt sich im Übrigen hervorragend mit süßen Früchten: Probieren Sie doch mal einen Salat aus Schikoree Orangen und Äpfeln!

Erbsen. Sie sind ein vielfältiges und gesundes Gemüse: "Keine Küche ohne Erbsen!", wussten schon unsere Großmütter. 100 Gramm Erbsen versorgen uns mit zehnmal mehr Eiweiß als eine Bratwurst mit Pommes samt Sahnetorte zum Dessert. Dabei machen sie satt und geben uns eine gehörigen Portion des Nerven-Vitamins B1. Es ist deshalb kein Wunder, dass diese Hülsenfrüchte im Sommer frisch auf den Tisch kommen sollten - und im Winter aus der Tiefkühltruhe.

Lassen Sie sich nicht entmutigen (Mars Quincunx Rad-Mond)

22.11.2015 bis 18.12.2015

17.01.2016 bis 10.02.2016

Jetzt sollten Sie unter allen Umständen Streitgespräche und wichtige Diskussionen vermeiden - Sie fühlen sich viel zu schnell angegriffen, um besonnen reagieren zu können. Schneller als sonst fühlen Sie sich bedroht. Es ist schwer zu sagen, ob Sie sich jetzt besser mit Ängsten konfrontieren oder ihnen lieber aus dem Weg gehen sollten. In jedem Fall: Lassen Sie sich nicht entmutigen! Entscheiden Sie hier aus dem Bauch heraus und lassen Sie sich nicht bevormunden. Menschen, die unter Magenproblemen leiden, sollten jetzt verstärkt darauf achten, sich nicht zu viel zuzumuten. Versuchen Sie Ihre innere und äußere Abwehr zu stärken.

Dieses Obst und Gemüse stärkt Sie:

Erdbeeren. Sie sind die idealen Begleiter für Frühjahrskuren zur Entschlackung und Reinigung. Und: Erdbeeren kräftigen das Immunsystem und steigern die Libido!

Rote Johannisbeeren. Johannisbeeren stärken durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C das Immunsystem und bauen Stress ab - schon 40 der kleinen roten Beeren decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen! Sie vitalisieren Körper und Geist - und das nachweislich innerhalb von 90 Minuten nach dem Verzehr.

Hagebutten. Eine weitere Powerfrucht ist die Hagebutte - außer Sanddorn enthält keine andere Frucht so viel Vitamin C! Sie helfen dem Körper bei der Abwehr von Viren und Bakterien und beugen so Erkältungen und Infektionen vor.

Radieschen. Unter den Gemüsesorten ist das Radieschen zu erwähnen, dem man im roten Gewand seine würzige Schärfe gar nicht ansieht. Doch gerade die macht sie zu einem hoch wirksamen Gemüse: Schon sechs dieser schmackhaften Wurzeln setzen genügend Abwehrstoffe frei, um in Magen und Darm mit Bakterien und Pilzen aufzuräumen.

Rote Beete. Diese Rüben mit der tintenartigen roten Farbe sind Muntermacher und regelrechte Jungbrunnen. Sie besitzen in einen so ungeheuren Reichtum an Folsäure, dass nur noch der Spargel unter den Gemüsen mithalten kann. Folsäure stimuliert die Hormonproduktion, macht fit und regt die Produktion roter Blutkörperchen an.

Rote Paprika. Die rote Paprika ist ein wahrer Augenschmaus und trägt mit ihren Inhaltsstoffen zu unserer Gesundheit bei. Das in ihr enthaltene Capsaicin verbindet sich mit dem hohen Vitamin-C-Gehalt zu einer idealen Infektionsabwehr. Capsaicin wirkt kalten Füßen und Händen entgegen, unterstützt bei Kreislaufschwäche und beugt sogar Migräne vor.

Keine Zeit für gute Vorsätze (Merkur Quincunx Rad-Sonne)

25.11.2015 bis 04.12.2015

15.12.2015 bis 23.12.2015

19.01.2016 bis 03.02.2016

Diese Konstellation ist für gewöhnlich so schwach, dass die meisten Menschen diese Tage eher spurlos an sich vorübergehen lassen. Wer jedoch ein bisschen Sensibilität mit bringt, der wird in dieser Zeit spüren, wie ihm manches nicht so leicht von der Hand geht und der Weg vom Wort zur Tat mühevoller beschritten wird als sonst. Jetzt sollten besser keine Versprechungen machen oder sich selbst gegenüber auch vorsichtig mit neuen "guten Vorsätze" sein. Am besten, Sie nutzen diese Tage, um sich erst einmal klar zu werden, was Sie wirklich wollen, bevor Sie leichtfertig etwas versprechen.

Diese Heilsteine stabilisieren Sie jetzt:

Azurit-Malachit. Dieser Stein ist eine Mischung aus blauem Azurit und grünem Malachit und bringt Gefühl und Verstand ins Gleichgewicht. Er fördert die Einsicht in die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele und erhöht die Bereitschaft, sich mit anderen auseinander zu setzen. Hüten Sie sich vor Fälschungen!

Kunzit. Die Fähigkeit zu Hingabe und Demut stärkt dieser fliederfarbene, durchsichtige Kristall. Er fördert die Fähigkeit, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und die eigenen Kräfte sinnvoll im Dienste anderer einzusetzen.

Markasit. Der Stein für alle, die sich ihrer eigenen Bedürfnisse deutlicher bewusst werden möchte. Mit seinem Metallglanz und seinen spitzen Formen zeigt er, wo wir unserer eigenen Wünsche ignorieren und uns selbst im Wege stehen und wie wir uns wieder auf uns selbst besinnen können.

Howlith. Für alle, die vor lauter Pflichtbewusstsein vergessen zu leben: dieser elfenbeinfarbene, an Marmor erinnernde Stein sorgt dafür, wieder das Gleichgewicht zu finden zwischen Innen und Außen, zwischen dem, was man eigentlich will und der Art, wie man sich selbst darstellt.

Chiastolith. Nicht selten finden wir in diesem weißgrauen Stein ein schwarzes Kreuz eingebettet. Es erinnert uns daran, die eigene Identität zu bewahren, nüchtern und realitätsnah zu bleiben und zugleich gegen Ängste und Gefühle der Überlastung gewappnet zu sein.

Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft (Mars Quincunx Rad-Sonne)

19.01.2016 bis 09.02.2016

Die Tage dieses Transits werden für Sie möglicherweise richtig anstrengend: Sie fühlen sich seelisch, körperlich und geistige angespannt und kommen nicht zur Ruhe. Missstimmungen, die lange vor sich hin gärten, können jetzt zu Streits auswachsen, Unzufriedenheit in Aggression umschlagen. Angriffe und Kritik von allen Seiten - doch keine Angst: Zugleich verfügen Sie über genügend Power, um sich diesen Auseinandersetzungen zu stellen. Nur dürfen Sie jetzt nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern müssen Mut beweisen und sich den Kritikern und den Gegnern stellen. Ziegen Sie sich dabei unbedingt auch von Ihrer verständnisvollen Seite und geben Sie sich selbstkritisch - sonst verhärten sich die Fronten und es kommt zum Eklat. Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft, lassen Sie sich aber nicht alles gefallen. Wenn Sie sich jetzt nicht angemessen zur Wehr setzen, können falsche Behauptungen und ungerechtes Verhalten Sie später wieder einholen. Auch in körperlicher Hinsicht sollten Sie jetzt eher Vorsicht walten lassen. Es ist vielleicht nicht der richtige Moment, um eine Therapie zu forcieren. Sportliche Betätigung und körperliche Anstrengungen sollten jetzt eher nur in Maßen erfolgen, und auch nur dann, wenn Sie ohnehin regelmäßig Sport treiben und über eine gute Kondition verfügen.

Diese Heilsteine können jetzt helfen:

Chalkopyrit. Der Chalkopyrit weckt den natürlichen Forschergeist in uns. Er macht mutig und verleiht Kraft, neue Horizonte zu erobern. Zugleich verleiht er die nötige Besonnenheit und Wachheit, um sich in unbekanntem Situationen zurechtzufinden. Dieser Stein besitzt so viel Energie, dass Sie ihn zunächst nicht direkt am Körper tragen sollten.

Citrin. Citrin bringt das Innere nach außen und aktiviert die Sinne. Er unterstützt Sie in Ihrem Wunsch, neue Wege zu gehen. Zugleich aber hilft er, neue Erfahrungen zu verstehen und von ihnen zu lernen.

Eisenkiesel. Eisenkiesel sind durch Eisenoxid rot gefärbte Quarze und bilden kleine Kristalle. Mit seiner Unterstützung ist es leicht, "bei der Stange" zu bleiben und die eigenen Kräfte sinnvoll einzusetzen und nicht gleich am zu Beginn zu verbrauchen.

Feueropal. Dieser Stein weckt die Lebensgeister! Er entfacht das Feuer der Begeisterung, macht fröhlich und spontan, indem er hilft, den Gefühlen freien Lauf zu geben. Ideen kommen wie von selbst und Entscheidungen werden ohne Zögern getroffen. Der Feueropal ist ein sehr stark und schnell wirkender Stein - er sollte nur wenige Minuten am Körper getragen werden

Mookait. Der Mookait verbindet Tatkraft mit innerer Ruhe. Wann immer Sie sich auf die Suche nach neuen Erfahrungen machen, wird dieser Stein Ihnen helfen, nicht nur mit Mut voranzuschreiten, sondern das Erlebte gut zu verarbeiten. Wählen Sie diesen Stein nur dann, wenn er eine klare rot-gelbe Maserung aufweist.

Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Sonne im 7. Haus)

20.01.2016 bis 14.02.2016

In den Tagen, in denen die Sonne das siebte Haus durchläuft, rücken unsere Beziehungen in den Fokus des Geschehens. Nicht selten begegnen uns jetzt neue Menschen oder uns bereits vertraute Personen werden mit einem Male zum Thema. Insbesondere wenn Sie zu der Sorte Menschen gehören, die stets und immer ein offenes Ohr für andere Menschen haben, sollten Sie jetzt verstärkt darauf achten, nicht zu sehr in Anspruch genommen zu werden. Möglicherweise laufen Sie nämlich Gefahr, sich zu sehr für andere zu verausgaben und dabei die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Erschöpfungszustände können die Folge sein. Sorgen Sie in diesem Falle für ausreichende Abgrenzung. Wenn Sie jedoch zu dem Typus Mensch gehören, die keine Mühe, anderen klar und unmissverständlich die Grenzen zu zeigen, dann könnte diese Zeitphase für Sie zur Herausforderung werden, sich anderen Menschen zu öffnen. Vielleicht gibt es ja Menschen, die Sie vernachlässigt haben? Planen Sie jetzt gemeinsame Unternehmungen mit Ihrem Partner, Ihren Freunden und Bekannten. Der Kontakt zu anderen Menschen und glückliche Zeiten mit ihnen können wie Balsam für die gestresste Seele sein und harmonisiert nicht nur Privatleben, sondern stimuliert auch unser Wohlbefinden.

Sagen Sie Nein! (Venus im 6. Haus)

25.01.2016 bis 16.02.2016

Wenn die Venus das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, ist es Zeit, die Karten auf den Tisch zu legen, und sich von allen Dingen loszusagen, die Sie als Bevormundung Ihrer Persönlichkeit erleben. Nur so können Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden und bewahren!

Schlucken Sie nichts und trösten Sie sich über Ungerechtigkeiten und andere Verletzungen nicht hinweg, sondern gehen Sie aktiv auf die Ursachen zu - lassen Sie sich nichts gefallen! Viele psychosomatische Krankheiten haben Ihre Ursache in verdrängter Wut. Es ist deshalb wichtig, jetzt tatkräftig dafür zu sorgen, respektiert zu werden und anderen klar zu machen, dass niemand Ihnen auf der Nase herumtanzen kann. Sagen Sie Nein! Achten Sie ein wenig in dieser Zeit darauf, nicht unmäßig Kohlenhydrate aufzunehmen: vermeiden Sie insbesondere Süßigkeiten.

Erfolg durch Überzeugungskraft (Sonne Sextil Rad-Mond)

28.11.2015 bis 13.12.2015

26.01.2016 bis 10.02.2016

Diese Tage eignen sich besonders gut, um sich seiner Träume und Wünsche bewusst zu werden und sie aktiv anzugehen. Tatsächlich erscheinen Ihnen einige Ihrer Wunschvorstellungen heute realistischer als sonst und Sie haben ein glückliches Händchen dafür, genau die Prozesse in Gang zu setzen, die Erfolg versprechen. Insbesondere können Sie heute besonders gute Überzeugungsarbeit leisten, um Mitstreiter für Ihre Ideen zu finden. Eigentlich auch eine gute Zeit, sich jetzt in Bewegung zu setzen, um etwas für das seelisch-körperliche Gleichgewicht zu tun!

Wenig Wirkung (Sonne Trigon Rad-Sonne)

27.01.2016 bis 10.02.2016

Diese Konstellation bedeutet maximal einen geringfügigen Zugewinn an Durchsetzungskraft. Manches kann jetzt besser gelingen als sonst. Ansonsten wird dieser Transit für sich genommen aller Wahrscheinlichkeit nach keine Wirkungen auf Ihr Leben zeitigen.

Emotional instabil (Venus Quadrat Rad-Mond)

11.12.2015 bis 21.12.2015

28.01.2016 bis 10.02.2016

Wahrscheinlich fühlen Sie sich in diesen Tagen unsicher, was Ihre Gefühle angehen. Zweifel können Ihre Stimmung prägen und vielleicht haben Sie das Gefühl, Sie könnten sich selbst nicht über den Weg trauen. Möglicherweise fühlen Sie sich auch nicht wirklich aufgehoben in dieser Welt, haben das Gefühl, emotional zu kurz zu kommen und fühlen sich ungeliebt.

Doch ist alles halb so wild: Diese Phase ist ja nur von kurzer Dauer und lässt sich leicht überbrücken, indem Sie sich jetzt etwas Gutes tun. Gönnen Sie sich ein wenig Luxus und lassen Sie den Alltag von sich abprallen. Gehen Sie am besten gar nicht erst auf Ihre Stimmungslage ein, sondern streicheln Sie Ihre Seele mit wohltuenden Bädern, einer Massage oder anderen leiblichen Genüssen.

Dieses Obst und Gemüse stärkt Ihr Wohlbefinden jetzt:

Aprikosen. Alle lieben sie - ob Jung oder Alt: die zarten, weichen Früchtchen mit dem süßen, frischen Geschmack. Unter ihrer samtigen Haut verbirgt sich mit dem hohen Anteil an Karotenen eine wahre Verjüngungskur für unsere Zellen: Aprikosen stoppen den Alterungsprozess! Niazin hilft gegen Stresssymptome, Folsäure kurbelt das Zellwachstum an und Pantothensäure sorgt für schöne Haut, glänzendes Haar und feste Fingernägel. Ihr hoher Gehalt an Kupfer und Kobalt machen die Wangen frisch und rosig. Ein wahres Multitalent also!

Kirschen. Wem läuft beim Anblick dieser Früchtchen nicht das Wasser im Munde zusammen? Ob tiefrote Süßkirschen oder die etwas helleren Sauerkirschen - kaum jemand, der sich diesem unwiderstehlichen Genuss entziehen würde. Am besten munden sie frisch vom Stiel gezupft - und gesund sind sie alle Mal: sie stärken das Immunsystem und kräftigen das Bindegewebe. Eine Kirschkur - jeden Tag ein Pfund Kirschen und das eine Wiche lang - entgiftet den Körper und wird zu einer regelrechten Schönheitskur für eine strahlende, junge Haut.

Mango. Ihr Geschmack ist von unvergleichlicher tropischer Süße: die Mango. Dabei zeigt sich dieser Exot auch aus gesundheitlicher Sicht als Volltreffer: Schon eine einzige Frucht kann den gesamten Stoffwechsel auf Vordermann bringen! Weil Mangos viel Niazin und Pantothensäure enthalten, sorgen sie für schöne Haut und gesundes Haar. Die Kombination von Vitamin A, C und E tut ihr Übriges: sie vitalisiert den gesamten Organismus. Kleiner Tipp: leicht gekühlt schmeckt eine Mango sogar noch besser.

Brokkoli. Broccoli - das ist die hübsche Schwester des Blumenkohl. Die filigranen grünen Röschen sind nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund: Broccoli gilt als eines der besten Anti-Stress-Gemüse, nicht zuletzt wegen seines sehr hohen Gehaltes an Magnesium. Wer also unter Leistungsdruck steht oder allgemein Konflikte mit sich herumschleppt, dem sei dieses Gemüse auf den Speiseplan verordnet. Damit nicht genug: Broccoli stärkt das Immunsystem und dient dem Schutz aller Schleimhäute in unserem Körper. Also: Nur Gutes ist von diesem sonnenverwöhnten Grüngemüse zu erwarten. Ein solch edles Gewächs verlangt nach einer besonders sanften Behandlung: Garen Sie Brokkoli nur kurz - dämpfen Sie die zarten Blütenknospen höchstens 15 Minuten.

Unsicheres Auftreten (Venus Quincunx Rad-Sonne)

12.12.2015 bis 21.12.2015

05.01.2016 bis 16.01.2016

30.01.2016 bis 08.02.2016

Maximal ein gewisses Unbehagen und eine gewisse Unsicherheit im Auftreten werden Sie heute verspüren. In der Tat ist der Aspekt so schwach, dass ihn die meisten Menschen kaum wahrnehmen und er vom Lärm des Alltäglichen, unseren Verpflichtungen und Anforderungen in der Welt übertönt wird. Wer jetzt Zeit für sich hat, der sollte diese nutzen, um ein wenig in sich zu gehen und jeden Stress von sich fern zu halten. So haben Sie die Möglichkeit für sich herauszufinden, woher Ihre Unzufriedenheit rührt und was Sie dagegen künftig tun können. Vielleicht merken Sie aber auch, dass Ihre Unzufriedenheit jeglicher Grundlage entbehrt und sich in ein paar Tagen in Wohlgefallen aufgelöst hat. Nutzen Sie diese Zeit, um sich Ihrer eigenen Bedürfnisse klarer zu werden - so vermeiden Sie in Zukunft Missverständnisse.

Diese Heilsteine können einen Ausgleich schaffen:

Rosenquarz. Er gilt als Stein der Liebe und der Romantik und fördert Sanftmut und Liebenswürdigkeit, ohne jedoch die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. Er ist der ideale Stein für ein harmonisches Miteinander.

Smaragd. Smaragd ist der Stein der Schönheit und Ästhetik. Wer ihn trägt, erlebt sich in tiefer Harmonie mit der Welt, denn er hilft, die inneren Bedürfnisse in Einklang mit den Lebensumständen zu bringen. So unterstützt Smaragd dabei, sich klar und wach in der Welt zu bewegen.

Jadeit. Jade, ob grün, weiß, gelb, rötlich oder lavendelfarben, ist ein uralter Heilstein, der die innere Anmut in uns stärkt und uns auffordert, uns selbst zu verwirklichen. Er hilft, das rechte Maß im Leben zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Jade ist ein starker Stein und manche erleben ihn als sehr impulsiv.

Magnesit. Der weißgraue oder fein marmorierte Stein hilft, die innere Gelassenheit zu bewahren und sich im Umgang mit anderen Menschen ganz entspannt zu bewegen. Er stärkt das eigene Selbst und fördert zugleich die Fähigkeit, sich anderen Menschen zu widmen und ihnen zuzuhören.

Lapislazuli. Der tiefblaue "Stein der Wahrheit" ist wie geschaffen für alle, die Gefahr laufen, sich in Scheinharmonie zu verlieren: er hilft dabei, auch weniger Angenehmes zur Sprache zu bringen und das los zu werden, was einen bedrückt. Er wirkt befreiend und entlastend.

Lieber abwarten (Merkur Quincunx Rad-Merkur)

01.12.2015 bis 09.12.2015

22.12.2015 bis 30.12.2015

12.01.2016 bis 20.01.2016

02.02.2016 bis 12.02.2016

Dieser Transit hat im Grunde keine weitreichende Bedeutung für Ihr Wohlbefinden. In diesen Tagen fühlen Sie sich vielleicht geistig etwas stärker angespannt als sonst und vielleicht leiden Sie unter einer diffusen Nervosität, die jedoch kaum der Rede wert sein dürfte. Weitaus wahrscheinlicher ist, dass Sie nicht allzu viel von dieser Konstellation mitbekommen werden.

Diese Räucherung kann helfen:

2 TL Benzoe Sumatra. Ein bisschen wie Schokolade duftet das Harz der Sumatra Benzoe. Und ähnlich entspannend und ausgleichend wirkt es auch auf das Gemüt: Es umgibt uns mit einer schützende Hülle der Geborgenheit.

2 TL Opoponax. Der Duft von Opoponax erinnert an Wald und frische Erde. Es wirkt stark erdend, reinigt den Geist und hilft der verletzlischen Seele der Jungfrau, sich zu heilen und sich wieder auf sich selbst zu besinnen.

1 TL Myrte. Myrte wurde schon immer zur Unterstützung geistiger Klarheit und Reinheit entzündet. Sie stärkt die Aufmerksamkeit und ermöglicht den entspannten Blick auf das Detail.

1 TL Styraxbalsam. Styrax, der "flüssige Bernstein", wird zum Räuchern in Form von mit Balsam getränkter Holzkohle angeboten. Es duftet angenehm lieblich und schafft eine zärtliche, sehr sensible Atmosphäre. Es vertreibt negative Gedanken und löst seelische Spannungen.

0,5 TL Beifuß. Beifuß, gehört zu den heiligen Kräutern und wurde schon früh in der Volksmedizin eingesetzt. Es verbrennt mit einem würzigen, krautigen Duft, der nicht nur alles Böse bannen soll, sondern auch Hellsichtigkeit fördert.

0,5 TL Eisenkraut. Eisenkraut - ebenfalls in vielen Kulturen Europas ein heiliges Kraut - wurden magische Kräfte nachgesagt. Einige behaupteten sogar, es könne alle Krankheiten heilen. Sein frischer, zitroniger Duft reinigt den Geist und sorgt für Schutz.

Vom Wort zur Tat (Sonne Trigon Rad-Merkur)

05.02.2016 bis 18.02.2016

Dieser Transit hat keine sonderliche Tragweite, doch wer ihn nützen möchte und spürbar von ihm profitieren will, der sollte sich schon im Vorfeld überlegt haben, was er in diesen Tagen macht, denn: Jetzt haben Sie sehr gute Chancen, Geplantes in die Tat umzusetzen. Manches geht jetzt einfach leichter von der Hand als sonst.

Passen Sie auf sich auf! (Mars Quincunx Rad-Merkur)

06.02.2016 bis 28.02.2016

Am besten, Sie gewöhnen sich in diesen Tagen an, mit Ruhe und Gelassenheit in den Tag zu gehen. Viel zu leicht lassen Sie sich jetzt provozieren, viel zu schnell haben Sie das Gefühl, angegriffen zu werden, allzu leicht glauben Sie, Ihre Umwelt wolle Ihnen die Butter vom Brot stehlen. Doch Vorsicht: Sie reagieren sehr impulsiv und auch überschießend auf echte, aber auch auf nur vermeintliche Angriffe. Jetzt haben Sie einfach nicht die Klarheit zu unterscheiden, was wohlmeinende Kritik und böswillige Unterstellung ist - es ist alles eins für Sie. Deshalb üben Sie sich in Zurückhaltung und gehen Sie Streitgesprächen lieber aus dem Weg - es sei denn, Sie können sich angemessen und in Ruhe darauf vorbereiten. Und das sollten Sie auch tun - denn unbedachte Worte können jetzt weit größeren Schaden anrichten, als Ihnen lieb sein kann. Sport sollten Sie ebenfalls nur sehr vorsichtig betreiben. Erfahrungsgemäß steigt das Verletzungsrisiko in diesen Tagen.

Diese Räucherung bringt Sie wieder ins Gleichgewicht. Sie verschafft nach außen hin Ruhe, ohne das innere Feuer zu löschen:

2 TL Myrre. Der Duft der Myrre ist herb/scharf und stark harzig. Sie verleiht der Räuchermischung eine stimulierende und zugleich Gedanken klärende Grundlage.

2 TL Sandelholz. Das rote Sandelholz duftet herb-holzartig und warm. Es mildert die Stimmung, ohne sie zu dämpfen.

1,5 TL Galgant. Der vitalisierende und leicht scharfe Duft des Galgant verleiht Kraft zu Entscheidung und Durchsetzung.

1 TL Drachenblut. Drachenblut wird aus den Früchten einer Palmenart gewonnen. Es besticht durch seine tiefrote Farbe und durch seinen mystischen, feurigen Duft. Es verbrennt schnell mit einem rötlichen Rauch und entfaltet seine impulsive Wirkung sofort.

0,5 TL Kalmus. Kalmus duftet bitter-würzig, wirkt Stress entgegen und stimuliert das auf sanfte Weise das innere Feuer.

0,5 TL Ingwer. Ingwer wirkt gegen die "innere Kälte" - er gilt als ein "heißes" Kraut und verbrennt mit einem scharfen Duft, der die Lebensgeister zurückruft.

0,5 TL Kardamom. Kardamom verbreitet einen süßlich-würzigen, intensiven Geruch, der stark energetisierend wirkt und das Selbstbewusstsein stärkt.

Bloß nichts Falsches sagen! (Venus Quincunx Rad-Merkur)

20.12.2015 bis 28.12.2015

12.01.2016 bis 23.01.2016

07.02.2016 bis 15.02.2016

In diesen Tagen sollten Sie gut aufpassen, was Ihnen so über die Lippen kommt - ein unbedachtes Wort, ein falscher Satz am falschen Ort und zur falschen Zeit, und Sie treten eine Lawine von Missverständnissen los. Wie gut, dass dieser Aspekt eher unbedeutend bleibt und Sie in der Regel wenig bis gar nichts von ihm mitbekommen. Doch wäre es besser, wenn Sie ganz allgemein in diesen Tagen lieber nicht zu viel sagen - es könnte völlig unbeabsichtigt von anderen in den falschen Hals bekommen werden.

Folgende Räucherung kann Ihnen jetzt zu Ihrer inneren Mitte helfen:

2 TL Benzoe Sumatra. Ein bisschen wie Schokolade duftet das Harz der Sumatra Benzoe. Und ähnlich entspannend und ausgleichend wirkt es auch auf das Gemüt: es umgibt uns mit einer schützende Hülle der Geborgenheit.

2 TL Copal Oro. Copal, der Weihrauch der Maya, gibt es in verschiedenen Qualitäten - doch das Gold-Copal hat mit seiner warmen, heiteren Duft weckt die kreative Ader am besten in uns.

1 TL Iriswurzel. Iriswurzel entfaltet beim Räuchern ein mildes Aroma, das harmonisierend und entspannend auf die Seele wirkt. Es öffnet die Herzen und schafft eine Atmosphäre des liebevollen Miteinander.

1 TL Mandelbaumgummi. Der sanfte, süße Duft des Mandelbaumgummi erinnert an Obstbäume und Haselnusssträucher. Er entfaltet eine anregende Wirkung und weckt insbesondere die Sehnsucht nach Liebe.

0,5 TL Styraxbalsam. Styrax, der "flüssige Bernstein", wird zum Räuchern in der Regel als mit Balsam getränkte Holzkohle angeboten. Es duftet angenehm lieblich und schafft eine zärtliche, sehr sensible Atmosphäre. Es vertreibt negative Gedanken und löst seelische Spannungen.

0,5 TL Eisenkraut. Eisenkraut - in vielen Kulturen Europas ein heiliges Kraut - wurde magische Kräfte nachgesagt. Er soll Liebe und Wohlstand anziehen. Sein frischer, zitroniger Duft reinigt den Geist und sorgt für Schutz.

Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Merkur im 7. Haus)

13.02.2016 bis 02.03.2016

In den Tagen, in denen die Merkur das siebte Haus durchläuft, rücken unsere Beziehungen in den Fokus des Geschehens. Nicht selten begegnen uns jetzt neue Menschen oder uns bereits vertraute Personen werden mit einem Male zum Thema. Insbesondere wenn Sie zu der Sorte Menschen gehören, die stets und immer ein offenes Ohr für andere Menschen haben, sollten Sie jetzt verstärkt darauf achten, nicht zu sehr in Anspruch genommen zu werden. Möglicherweise laufen Sie nämlich Gefahr, sich zu sehr für andere zu verausgaben und dabei die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Erschöpfungszustände können die Folge sein. Sorgen Sie in diesem Falle für ausreichende Abgrenzung. Wenn Sie jedoch zu dem Typus Mensch gehören, die keine Mühe, anderen klar und unmissverständlich die Grenzen zu zeigen, dann könnte diese Zeitphase für Sie zur Herausforderung werden, sich anderen Menschen zu öffnen. Vielleicht gibt es ja Menschen, die Sie vernachlässigt haben? Planen Sie jetzt gemeinsame Unternehmungen mit Ihrem Partner, Ihren Freunden und Bekannten. Der Kontakt zu anderen Menschen und glückliche Zeiten mit ihnen können wie Balsam für die gestresste Seele sein und harmonisiert nicht nur Privatleben, sondern stimuliert auch unser Wohlbefinden.

Tun Sie sich etwas Gutes (Jupiter im 2. Haus)

13.02.2016 bis Ende des Zeitraums

In den Monaten, in denen Jupiter Ihr zweites Haus durchwandert, haben Sie ein grundsätzlich positives Grundgefühl zu Ihrem Körper. Dies begünstigt auf der einen Seite alle Aktivitäten, die darauf abzielen, sich etwas Gutes zu tun, auf der anderen Seite sollten Sie aber auch darauf achten, jetzt nicht über die Stränge zu schlagen - das heißt das rechte Maß nicht aus den Augen zu verlieren. Es könnte Ihnen in dieser Zeit besonders gut schmecken - was sich durchaus bei entsprechender Veranlagung in zusätzlichen Pfunden niederschlagen kann. Nichtsdestoweniger ist jetzt eine gute Zeit, um die richtige Diät für sich auszusuchen und zu beginnen - die Erfolgsaussichten sind jetzt besonders gut. Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören: Er verrät Ihnen, was Sie jetzt wirklich brauchen und was

nur veraltete Gewohnheit ist. Unterstützend sollten Sie regelmäßig Innenschau pflegen, am besten indem Sie sich Meditationstechniken aneignen, die mit körperlicher Entspannung einhergehen. Die innere Ruhe einstellen, die sich einstellt, können Sie zur Beantwortung der folgenden Fragen nutzen: Was brauche ich jetzt in meinem Leben wirklich? Was belastet mich zurzeit? Wovon muss ich mich vielleicht befreien? Was könnte mir helfen, um mich von Abhängigkeiten zu befreien? Und vor allen Dingen: Was kann ich konkret als nächsten Schritt tun?

In dieser Phase können Sie jetzt besonders gut gegen folgende körperlichen Schwachstellen vorgehen und nachhaltige Heilungsprozesse in Gang setzen:

- Mangelnde körperliche Fitness: In dieser Zeit lohnt es sich, die körperliche Kraft zu steigern und sich nach sportlicher Betätigung umzusehen, die einem Spaß macht und zugleich die Fitness erhöht. Auch den Fettpölsterchen rücken Sie jetzt mit besonderer Aussicht auf Erfolg zu Leibe: Gezieltes Krafttraining ist ein Fettkiller. Damit ist es sehr wirkungsvoll im Kampf z.B. gegen Cellulite. Weitere positive Wirkung: Sie bauen Muskulatur in den Problemzonen auf, in der Fett verbraucht wird. Beim Ausdauertraining gilt: Wenn Sie über eine mäßige Grundkondition verfügen, dürfen sie nach 20 Minuten Ausdauersport nicht schon Schluss machen, denn während der ersten halben Stunde werden vor allem Kohlenhydrate verbrannt. Der Körper greift erst danach für die Energiegewinnung auf das Depotfett zurück. Deshalb gilt: Mindestens 45 Minuten, aber maximal 90 Minuten Radfahren, Joggen, Schwimmen usw.

- Schwaches Bindegewebe: Streichen Sie weißen Zucker jetzt besser vom Speiseplan, denn er führt zur Insulinausschüttung. Insulin fördert den Fettaufbau im Fettgewebe der Haut und verhindert die Fettverbrennung. Auch salzhaltiges Essen sollten Sie jetzt besser meiden, denn es fördert Wassereinlagerungen im Bindegewebe. Achten Sie hingegen auf einen hohen Gehalt an Kalium (in Aprikosen, Bananen, Äpfel, Erdbeeren, Honigmelonen, Kirschen, Feigen, Nüsse, Trockenobst, Gemüse wie Kartoffeln, Kohl, Brokkoli, Rettich, Tomaten, Spinat und Avocados), Zink (in Milch, Vollkornprodukte, Weizen, Weizenkeime, Bierhefe, Samen, Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne, Miso, Pilze, grüne Blattgemüse, Erbsen, Linsen, Wurzelgemüse, Kohl, Tomaten, Orangen, Pfirsiche), Kupfer (in Algen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, rote Rüben, Johannisbeeren, Rosinen, allen grünen Blattgemüse), Selen (in Bierhefe, Vollmilch, Quark, Vollkorn, Naturreis, Pilze, Brokkoli, Rettich, brauen Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Weizenkeime) und Silizium in der Nahrung. Diese Mineralstoffe und Spurenelemente entwässern das Bindegewebe und festigen es. Zwei Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Mineralwasser, sollten Sie täglich mindestens zu sich nehmen. Vor allen Dingen: Machen Sie keine regelmäßigen Hungerkuren, denn das Bindegewebe leidet darunter, wenn es sich wechselnd ausdehnen und zusammenziehen

muss. Darüber hinaus führt eine rasche Fettverbrennung dazu, dass übermäßig viele freie Radikale entstehen. Diese aggressiven Zwischenprodukte des Stoffwechsels greifen lebenswichtige Strukturen wie Zellmembranen und Enzyme an und können sogar das Kollagen zerstören, welches der Haut Halt verleiht. Gymnastik verbessert zusätzlich die Durchblutung. Sie stärkt und festigt außerdem die Muskulatur des Bauches, des Gesäßes sowie der Oberschenkel und sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch. Regen Sie die Durchblutung Ihrer Haut auch durch Bürstenmassagen (fünf Minuten täglich) an. Das geeignete Werkzeug hierfür sind ein Massagehandschuh (Luffahandschuh) oder ein Massageroller (Dermapunkturroller). Massage lockert das Gewebe, der Lymphfluss wird verbessert.

Bleiben Sie locker! (Sonne im 8. Haus)

14.02.2016 bis 11.03.2016

Mit der laufenden Sonne im achten Haus neigen die meisten Menschen dazu, sich auf das, was sich gerade in Ihrem Leben abspielt und was Ihnen richtig und wichtig erscheint, zu versteifen. Sie jagen einem Ziel hinterher, teilweise ohne Rücksicht auf Verluste und nicht selten auch bis hin zum Raubbau an den eigenen Reserven. Hin und wieder kann dies ja einer Sache ganz zweckdienlich sein - doch denken Sie daran: auf Dauer führt dies zu einem gravierenden Verlust an Lebensenergie. Zwar sollten Sie jetzt nicht unbedingt alle Fünfe grade sein lassen, doch ist es unabdingbar, jetzt auf den entspannenden Ausgleich zu achten. Zu keiner anderen Zeit ist der geregelte Rückzug aus dem Alltagsleben wichtiger als jetzt. Er soll helfen, Kräfte zu sammeln und Ressourcen zu schonen. Sie können nur dann 150% geben, wenn Sie auch genügend Kräfte mobilisieren können und vor allen Dingen für Nachschub sorgen! Ihr seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden wird es Ihnen danken. Lockern Sie sich regelmäßig: Gönnen Sie sich Massagen, Akupunktur, Sauna oder ganz einfach einen gemütlichen Abend zu Hause, den Sie ungestört mit Ihrem liebsten Menschen verbringen.

Kümmern Sie sich um andere (Venus im 7. Haus)

16.02.2016 bis 08.03.2016

In den Tagen, in denen die Venus das siebte Haus durchläuft, geht es deutlich weniger um Sie selbst als um die Menschen in Ihrer Umgebung. Vielleicht kommt man auf Sie zu, sucht Kontakt und Ihre Nähe. Lassen Sie es zu! Sie werden merken, dass es Ihrem inneren

Gleichgewicht jetzt sehr gut tut, sich um die Belange anderer zu kümmern und die Aufmerksamkeit auch mal von sich selbst abgelenkt zu sein. Tatsächlich kann es gerade in dieser Phase passieren, dass Ihre eigenen Probleme gelöst werden, indem Sie sich um andere kümmern.

Erfolg durch Überzeugungskraft (Merkur Sextil Rad-Mond)

24.11.2015 bis 04.12.2015

18.02.2016 bis 28.02.2016

Kaum zu spüren ist dieser Transit, und doch kann er bei entsprechender Sensibilität dazu genutzt werden, um sich wieder einmal mit sich selbst zu beschäftigen und Pläne zu schmieden, um die Balance zwischen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Es ist im Großen und Ganzen eine angenehme Zeit, in der Sie nicht erwarten sollten, dass jetzt Großartiges geschehen wird - doch wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge des Lebens lenken, werden Sie feststellen, dass die Welt doch nicht so schlecht ist, wie Sie gestern noch schien.

Zeit für gute Vorsätze (Merkur Trigon Rad-Sonne)

19.02.2016 bis 28.02.2016

Diese Konstellation ist für gewöhnlich so schwach, dass die meisten Menschen diese Tage eher spurlos an sich vorübergehen lassen. Wer jedoch ein bisschen Sensibilität mit bringt, der wird in dieser Zeit spüren, wie ihm manches sehr viel leichter von der Hand geht und der Weg vom Wort zur Tat müheloser beschritten wird als sonst. Jetzt sollten Sie Versprechen einlösen oder sich selbst gute Vorsätze machen.

Nur mit Kopf und Verstand zu bewältigen (Jupiter Quadrat Rad-Sonne)

20.02.2016 bis Ende des Zeitraums

Zuviel des Guten! Das wird Ihnen in diesen Wochen häufiger durch den Kopf gehen, wenn Sie unvorbereitet in diese Zeitphase geraten. Auf der einen Seite werden Sie sich von einem diffusen Tatendrang beseelt fühlen und das Gefühl haben, jetzt oder nie etwas zu Wege zu bringen. Andererseits haben Sie den Eindruck, dass Ihre Umwelt nicht so richtig mitmacht und Sie deshalb schon vor einem Misserfolg zu stehen glauben, bevor Sie überhaupt damit angefangen haben Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Es ist ein bisschen so, als ob Sie

unfreiwillig gegen den Strom schwimmen. Dies zehrt an Ihrem Wohlbefinden und Sie könnten gerade in dieser Zeit dringend Erholung gebrauchen, gönnen sich diese aber nicht, weil Sie glauben, sonst etwas zu versäumen. Die Wahrheit aber ist, dass Sie von dieser Zeitphase nur profitieren können, wenn Sie sie schon im Vorfeld durchdacht und geplant haben: dann können sich gute Erfolge einstellen, die nichtsdestotrotz zumeist viel Anstrengungen kosten. Aber am Ende können sich die Ergebnisse sehen lassen. Wenn Sie jedoch ohne Kopf und Verstand jetzt Projekte angehen, werden Sie sich schnell verzetteln und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Dann sollten Sie lieber Halt machen und sich tatsächlich eine Auszeit gönnen.

Diese Heilsteine stärken Sie jetzt und schaffen Ausgleich:

Falkenauge. Dieser Stein ist wie der fliegende Falke. Er verschafft geistigen Überblick und verhindert, sich zu stark mit den täglichen Sorgen zu identifizieren, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren. Verwenden Sie diesen Stein nur punktuell.

Disthen. Der kornblumenblaue Disthen bildet längliche Kristalle aus. Gerade in Zeiten, in denen man geneigt ist den Überblick zu verlieren, bringt er Gelassenheit und Entschlossenheit zurück und hilft dabei, sein Glück wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Larimar. Wie ein blauer Himmel mit weißen Wolkenbändern glänzt dieser Stein und verbindet Sie mit der Weite der Welt. Er lädt ein, sich über die Dinge zu erheben und sie aus einer anderen Perspektive zu erfahren. Er vermittelt das Gefühl, über sein Leben selbst zu bestimmen.

Purpunit. Ein Stein der Inspiration! Er trägt uns auf seinen purpurfarbenen Schwingen zu neuen geistigen Höhen hinauf. Mit seiner Hilfe erhalten wir eine klare und tiefe Vision von unserem eigenen Leben. Schwierige Konflikte werden durch eine neue Sicht auf die Zukunft geklärt.

Feldspat. Ob farblos, weiß, blau, rosa, braun oder blau - Feldspat-Kristalle erweitern den Horizont und ermöglichen so, Gewohntes aus neuen Blickwinkeln wahrzunehmen. Wer Feldspat längere Zeit bei sich trägt, wird bald eine spüren, wie sich die Sicht auf das Leben ins Positive verändert.

Zeit für tröstende Worte (Venus Trigon Rad-Sonne)

22.02.2016 bis 05.03.2016

Vielleicht sind Sie heute begegnungsoffener als sonst, vielleicht sind Sie interessierter Ihren Mitmenschen gegenüber und finden häufiger ein tröstendes Wort und ein offenes Ohr für die

Probleme in Ihrer Umwelt. Doch insgesamt wird dieser Transit kaum Spuren in Ihrem Leben hinterlassen. Genießen Sie diese Tage, aber erwarten Sie nicht, dass sich jetzt Großartiges bewegt.

Geteilte Freude ist doppelte Freude (Venus Sextil Rad-Mond)

04.01.2016 bis 16.01.2016

22.02.2016 bis 05.03.2016

In diesen Tagen sollten Sie Ihr positives Grundgefühl zum Leben kultivieren und es nach Möglichkeit mit anderen Menschen in Ihrer Umgebung teilen. Sie wissen ja: Geteilte Freude ist doppelte Freude! Genießen Sie diese Tage zu zweit oder in der Gruppe guter Freunde, gönnen Sie sich ein gemeinsames opulentes Mahl oder machen Sie einen Ausflug zusammen. Für Ihr Wohlbefinden ist jetzt das Zusammengehörigkeitsgefühl sehr wichtig.

Wenig Wirkung (Merkur Trigon Rad-Merkur)

25.02.2016 bis 05.03.2016

Dieser Transit hat im Grunde keine weitreichende Bedeutung für Ihr Wohlbefinden. In diesen Tagen fühlen Sie sich vielleicht geistig etwas stärker beflügelt als sonst und vielleicht haben Sie ja die eine oder andere gute Idee, die zu verfolgen sich auch tatsächlich lohnt. Doch wahrscheinlicher ist, dass Sie nicht allzu viel von dieser Konstellation mitbekommen werden.

Geringfügigen Beeinträchtigung (Sonne Quadrat Rad-Sonne)

29.11.2015 bis 13.12.2015

30.12.2015 bis 10.01.2016

26.02.2016 bis 11.03.2016

Diese Konstellation bedeutet maximal einen geringfügigen Beeinträchtigung Ihrer Durchsetzungskraft. Vielleicht ist es besser, in diesen Tagen nicht unbedingt schwerwiegende Entscheidungen vorzunehmen. Ansonsten wird dieser Transit für sich genommen aller Wahrscheinlichkeit nach keine Wirkungen auf Ihr Leben zeitigen.

Ausgleichende Heilsteine für diese Zeit:

Bernstein. Bernstein, auch Elektron genannt, ist mehr als eine Million Jahre altes versteinertes Harz. Seine Farbe erinnert an eingefangenes Sonnenlicht; tatsächlich lässt er sich auch verbrennen. Er stärkt die Freude am Leben und hilft uns, Optimismus mit Gelassenheit zu paaren.

Rhodochrosit. Dieser Stein vermittelt das Gefühl, am Leben zu sein. Er weckt Gefühle der Leidenschaft für alles Lebendige und beflügelt uns in unserem Wunsch, der Kreativität freien Lauf zu lassen. Nicht zuletzt gilt Rhodochrosit auch als der erotischen Genüsse.

Thulit. Dieser Stein strotzt nur so vor Lebenskraft! Er macht Mut und Lust, sich neuen Herausforderungen zu stellen, sich aufzuraffen und seine Fantasien auszuleben. "Träume nicht dein Leben - lebe deinen Traum" - dies scheint die Botschaft des Thulit zu sein.

Sonnenstein. Die Kraft der Sonne steckt in diesem schillernd orangeroten Stein. Er verscheucht Kummer und dunkle Gedanken, wie die Strahlen der Sonne Regenwolken in die Flucht schlagen. Mit diesem Stein wird es auf einmal ganz hell und fröhlich!

Morganit. Vor allem bei Überlastung werden Sie in diesem Stein einen echten Freund finden, denn er führt Sie zu Ihren Bedürfnissen zurück, fernab der Suche nach Anerkennung. Er bringt Ruhe und Entspannung in das Leben zurück - und damit, die Fähigkeit zu genießen und sich auf sich selbst zu besinnen.

Gründlich, aber nicht schnell (Saturn Opposition Rad-Merkur)

27.02.2016 bis Ende des Zeitraums

In den Wochen dieses Aspekts werden Sie vielleicht den Eindruck gewinnen, Ihr körperlicher und geistiger Spielraum sei erheblich eingeschränkt, Möglicherweise fällt in diesen Zeitraum auch eine Krankheit oder Sie fühlen sich ziemlich geschwächt. Zumindest werden Sie nicht gerade das Gefühl haben, jetzt Bäume ausreißen zu können. Alles schleppt sich eher dahin und immer wenn Sie glauben, Sie hätten Ihre Arbeit bereits erledigt, taucht der nächste zu bewältigende Berg auf. Jetzt wäre es an der Zeit, sich genau zu überlegen, wie Sie Ihre Effizienz steigern, und zwar nicht, indem Sie die Dinge schneller erledigen, sondern gründlicher und besser geplant. Lernen Sie jetzt, mit Ihren Ressourcen geschickter umzugehen und sich nicht allzu sehr auszuupern.

Diese Räucherung kann Ihnen jetzt Unterstützung geben:

2 TL Weihrauch. Weihrauch ist eines der bedeutendsten und heiligsten Räucherwerke. Sein erhabener Duft umfasst das gesamte Spektrum des menschlichen Seins - vom körperlichen bis hin zum spirituellen Aspekt.

1 TL Myrre. Der Duft der Myrre ist herb/scharf und stark harzig. Sie verleiht der Räuchermischung eine stimulierende und zugleich Gedanken klärende Grundlage.

1 TL Zedernholz. Warm und würzig duftete das Zedernholz in dieser Mischung und verleiht ihr eine erdende Komponente. Es stärkt und harmonisiert das Gemüt und steht für Wohlstand und Ansehen.

1 TL Burgunderharz. Dieses Harz wird aus einer Fichtenart gewonnen und duftet entsprechend nach Tannenwald bei Verbrennen. Es stärkt und klärt die Seele.

1 TL Kalmus. Der bittere Geruch des Kalmus hilft beim Abbau von Stress und wirkt sogar leicht erotisierend. In dieser Mischung steht er für den ehrgeizigen Aspekt des Steinbock.

1 TL Wacholderbeere. Wacholder galt schon immer als besonders mächtiges Schutzkraut gegen alles Böse. Sein intensiver Duft befreit von allen negativen Gedanken und reinigt das Innere wie das Äußere.

Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung! (Venus Trigon Rad-Merkur)

23.11.2015 bis 04.12.2015

01.03.2016 bis 12.03.2016

Dieser Aspekt rückt Sie in ein besonderes Licht und erhöht Ihre Chancen, sich durch geschickte Verhandlungstaktik nach vorne zu bringen. Jetzt ist die Zeit, seine Forderungen zu stellen, denn Sie verfügen über diplomatisches Geschick, das Ihnen Türen und Tore wie von selbst öffnen kann. Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung!

Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten

Transite der Sonne

"Die Sonne bringt es an den Tag!" Dieser Spruch macht deutlich, dass das Wesen der Sonne darin besteht, die verborgenen Dinge ans Licht zu bringen, sie offensichtlich zu machen. Im Geburtshoroskop zeigt die Sonne deshalb unser typisches Verhalten an, d.h. die Art und Weise, mit der wir auf die Welt zugehen, um sie nach unseren Wünschen und Vorstellungen zu gestalten. Im Transit zeigt sie Chancen an, Projekte und Vorhaben in die Tat umzusetzen - sie verleiht uns Handlungsenergie. Für den Gesundheitsbereich bedeutet dies, dass wir jetzt die Gelegenheit haben, uns bestimmte Themen aktiv "vorzuknöpfen", also etwas für unsere Fitness und unser Wohlbefinden zu tun.

Die Herausforderung des Sonne-Transits lautet: "Tun Sie's!"

Sonnetransite wirken punktuell und sollten in ihrer Bedeutung nicht überschätzt werden. Bedenken Sie: Da die Sonne ein Jahr für einen Umlauf durch den gesamten Tierkreis benötigt, werden jedes Jahr zur etwa gleichen Zeit dieselben Themen aktiviert.

Der Lauf der Sonne durch die Häuser versorgt uns also das ganze Jahr hindurch mit Aktionspotenzial, das wir aus unterschiedlichen Perspektiven für die Balance zwischen Körper, Geist und Seele einsetzen können. Berührt die Sonne andere Planeten oder Häuserspitzen, ist ihre Wirkung auf maximal zwei Tage vor und nach der Exaktheit beschränkt.

Transite des Mondes

Im Gegensatz zur Sonne besitzt der Mond kein eigenes Licht und wechselt seine Gestalt: er steht für die Wechselhaftigkeit unseres Gefühlsleben, für unsere innere Welt. Im Geburtshoroskop steht der Mond für unsere Sicht der Welt und vor allen Dingen dafür, wie geborgen wir uns hier fühlen. Im Transit bietet er Chancen zur Innenschau, d.h. er öffnet Fenster zu unserer Seele und lässt uns nach unseren wahren Bedürfnissen horchen. Für unser allgemeines Wohlbefinden ist es sehr wichtig, dass wir die Kraft des Mondes zur Introspektion verbessern, denn sie hilft uns, uns besser zu verstehen und angemessener auf unsere seelischen Bedürfnisse zu reagieren.

Die Botschaft des Mond-Transits lautet: "Spüren Sie nach innen!"

Mondtransite sind zwar wichtig, aber sehr schwach - es bedarf der Aufmerksamkeit, um von ihnen zu profitieren. Sie äußern sich ansonsten eher in Stimmungsschwankungen und Launen. Richtig beobachtet offenbaren sie jedoch Gelegenheiten zu Einsichten, die eine gute Grundlage für die Balance zwischen Körper, Geist und Seele sind. Mondtransite wiederholen sich alle Monate.

Der Lauf des Mondes durch die Häuser erhöht die Sensibilität für die jeweiligen Themen und bietet so die Möglichkeit, sich mit ihnen auseinander zu setzen. Der Transit des Mondes über einen anderen Planeten oder eine Haus Spitze hat maximal sechs Stunden nach und vor seiner Exaktheit Gültigkeit.

Eine Besonderheit sind die Transite des Mondes durch die einzelnen Tierkreiszeichen. Sie stellen einen übergeordneten Taktschlag dar, der uns im Sinne der Gesundheit an einen natürlichen Rhythmus bindet. Während alle anderen Transite individuell zu bewerten sind, ist der Durchgang des Mondes durch die Zeichen für alle Menschen auf der Welt gültig. Dies heißt aber auch, dass diese Transite nicht individuell bedeutsam sein können, sondern nur eine zusätzliche Nuance darstellen.

Transite des Merkur

Im Geburtshoroskop steht Merkur für unsere Fähigkeit schnell und angemessen auf Eindrücke aus unserer Umwelt zu reagieren. Er steht für die Art und Weise, wie wir Informationen verarbeiten und zu sinnvollen Handlungsstrategien zusammensetzen. Im Transit sagt er etwas darüber aus, wie gut uns dies gerade gelingt. Selten aber löst er dramatische Ereignisse im Äußeren aus - vielmehr begünstigt er Momente, in denen wir uns von der geistigen Warte aus mit den Themen Gesundheit und Fitness beschäftigen können. In diesem Sinne markiert er Zeitphasen, die gut geeignet sind, um z.B. Pläne zu schmieden oder einfach über unser Leben nachzudenken, nach Verbesserungen zu suchen und zu überlegen, wie wir uns noch besser im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt bewegen können.

Die Herausforderung des Merkur-Transits lautet: "Bewegen Sie Ihren Geist!"

Merkur-Transite wiederholen sich alle Jahre, da er sich nicht weit von der Sonne entfernen kann und ihr ständiger Begleiter ist - er tanzt gewissermaßen ununterbrochen um sie herum. Seine Transite durch Häuser setzen den geistigen Fokus auf die genannten Themen für die Dauer seines Aufenthaltes in diesem Haus, während sein Transit über einen anderen Planeten lediglich zwei bis drei Tage vor und nach seiner Exaktheit gültig sind und nicht zu stark bewertet werden sollten.

Transite der Venus

Venus steht im Geburtshoroskop für alles, was uns im Leben interessiert: sie ist der Punkt der größten Anziehungskraft in unserem Horoskop. Im Transit macht sie uns offen für die Themen des Lebens, die gerade für unser seelisches und körperliches Gleichgewicht von Bedeutung sind - Venus ist bestrebt die Balance herzustellen, indem sie uns darauf aufmerksam macht, was uns zum Glücklichein und zu unserem Wohlbefinden noch fehlt. Zugleich sensibilisiert sie uns darauf, dies zu suchen und zu finden, sei es in Form von Begegnungen mit anderen Menschen, mit bestimmten Themen oder anderen interessanten Erfahrungen. Für unsere Gesundheit ist Venus insofern wichtig, als sie uns darauf aufmerksam macht, wo wir im Ungleichgewicht zwischen Innen und Außen leben und wie wir dies verbessern können.

Die Herausforderung des Venus-Transits lautet: "Bringen Sie sich ins Gleichgewicht!"

Venus-Transite wiederholen sich ebenso alle Jahre, da auch sie sich als innerer Planet nicht weit von der Sonne entfernen kann. Ihre Transite durch die Häuser lenken unser Interesse auf die genannten Themen und machen uns offen für neue Eindrücke in diesen Lebensbereichen. Ein Transit der Venus über einen anderen Planeten oder eine Hausspitze sollte man nicht überbewerten, denn er hat lediglich eine Gültigkeit von maximal zwei bis drei Tagen vor uns nach der Exaktheit.

Transite des Mars

Während Venus darüber Auskunft gibt, was wir gerade interessant finden und was uns gerade fehlt, ist es Mars, der die Kraft besitzt, sich dieses zu holen. Er setzt die nötigen Energien frei, damit wir das, was wir wollen, auch bekommen können. Im Geburtshoroskop steht er für Durchsetzung, aber auch im Transit verfehlt er seine Wirkung nicht: er ist der ideale Begleiter, wenn wir uns aufraffen wollen und einen Durchbruch schaffen wollen. Für unsere Fitness ist er daher ein wichtiger Signalgeber, denn er gibt uns die Power, um unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen - wenn wir gewissermaßen unsere eigene Schwerkraft überwinden wollen. Er bringt uns in Kontakt mit unserer Lust am Leben und nicht zuletzt mit unseren instinktiven Kräften.

Die Botschaft eines Mars-Transits lautet: "Packen Sie's an!"

Mars-Transite wiederholen sich alle zweieinhalb Jahre, da Mars in etwa diese Zeit benötigt, um den Tierkreis einmal zu umrunden. In den Häusern weckt er in uns die Bereitschaft, sich aktiv und kompromisslos mit den jeweiligen Themen auseinander zu setzen. Mars-Transite über andere Planeten oder Hausspitzen haben jedoch nur eine Gültigkeit von zehn Tagen vor und nach der Exaktheit.

Transite des Jupiter

Im Geburtshoroskop steht Jupiter für unser Bedürfnis nach Platz in der Gesellschaft. Sein Auftrag ist Expansion, insbesondere, was unsere soziale Rolle angeht. Im Transit kündigt er Zeiten an, in denen wir das Bedürfnis haben, es uns gut gehen zu lassen, in denen wir ein verstärktes Bedürfnis nach Anerkennung unserer Persönlichkeit haben. Für unser Wohlbefinden ist dieser Transit deshalb besonders wichtig, weil er Phasen mit sich bringt, in denen wir uns ganz besonders um uns selbst kümmern möchten - man könnte sagen: Jupiter-Transite sind Wellness-Transite schlechthin! Jetzt wollen wir es uns besonders gut gehen lassen - und das sollten wir dann auch tun.

Die Botschaft des Jupiter-Transits lautet deshalb: "Lass es dir gut gehen!"

Jupiter-Transite wiederholen sich alle zwölf Jahre - so lange benötigt dieser Planet für einen Durchgang durch den Tierkreis. Die Häuser, die er durchläuft, markieren Phasen mit bestimmten Themen, in denen wir unsere Aufmerksamkeit für eine Zeit darauf richten sollten, hier unser Wohlbefinden zu stärken. Transite von Jupiter über andere Planeten und Hausspitzen sind besonders wichtig für die Themen Gesundheit und Wellness, denn sie zeigen an, wann wir für bestehende gesundheitliche Schwierigkeiten die besten Heilungschancen haben oder wann wir z.B. am besten einen Urlaub planen sollten. Diese Transite gelten maximal zwei Monate vor und nach der Exaktheit.

Transite des Saturn

Saturn ist der Gegenpol zu Jupiter: er symbolisiert unsere Kraft, auf den Punkt zu kommen und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Im Transit entfaltet Saturn gerne seine eher als einschränkend erlebte Wirkung: Jetzt geht es darum, sich von überflüssigen und veralteten Lebensmustern loszusagen und das Wesentliche aufzuspüren und umzusetzen. Für unsere Gesundheit ist Saturn ein ganz wichtiger Planet, denn er führt uns genau vor Augen, wo wir unserem Körper, aber auch unserer Seele mehr Aufmerksamkeit schenken müssen. Saturn zwingt uns hinzusehen - und das ist manchmal nicht gerade angenehm. Wer sich aber auf die Qualität des Saturn einlässt, wird bald auch seine positive Seite zu spüren bekommen: Er hilft uns, die Dinge zu strukturieren und wieder klar zu sehen, worauf es uns wirklich ankommt. Dies ist oft der erste Schritt zu einer wirklichen Verbesserung unseres Wohlbefindens.

Die Herausforderung des Saturn-Transits lautet: "Finde heraus, was wirklich von Bedeutung für dich ist!"

Saturn-Transite wiederholen sich alle 29,5 Jahre - dann hat Saturn einen Umlauf durch den Tierkreis abgeschlossen. Die Themen, die Saturn während eines Laufes durch die einzelnen Häuser anspricht, werden nicht selten als besonders dominant erlebt und drängen nach Bearbeitung und Auseinandersetzung. Wandert Saturn über einen anderen Planeten oder über eine Hausspitze, gilt der Transit bis zu fünf Monaten vor und nach der Exaktheit.

Einführung in die Bedeutung der Häuser des Geburtshoroskops

Die Häuser bilden ein Kaleidoskop verschiedener Lebensthemen. Aus Sicht unseres Wohlbefindens und der Balance zwischen Körper, Geist und Seele ist es wichtig, dass wir uns mit all diesen Themen gründlich auseinandersetzen und jedes zu seiner Zeit bearbeiten. Um den richtigen Zeitpunkt dafür herauszufinden, eignen sich die Transite der Planeten durch diese Häuser: sie legen je nach Charakter des transitierenden Planeten eine bestimmte Art und Weise dieser Beschäftigung fest.

Folgende Stichworte umreißen die Häuserthemen auf der physischen und auf der psychischen Ebene. Wenn z.B. das psychische Thema sich nicht wirklich entfalten kann, weil es entweder ignoriert oder zu wenig respektiert wird, kann es auch zu Störungen in den entsprechenden körperlichen Regionen kommen. Es ist deshalb sinnvoll bei bestehenden körperlichen Schwierigkeiten (und nur dann!), sich die Transite der Planeten durch diese entsprechenden Häuser genau anzusehen, um Möglichkeiten zur Verbesserung des eigenen Zustandes zu erschließen. Für gesunde Menschen besteht jedoch in keiner Weise die Gefahr, durch etwaige Transite krank zu werden!

Erstes Haus

Seelische Entsprechung: Durchsetzungskraft, Verhältnis zu den eigenen Aggressionen.

Körperliche Entsprechung: Abwehrkräfte, Fingernägel, Zähne, Muskulatur, alle anabolen Prozesse. Auch: Adrenalin- und Noradrenalin Spiegel.

Zweites Haus

Seelische Entsprechung: Körperliches Sicherheitsbedürfnis, Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit. Verhältnis zu Besitz und Materie.

Körperliche Entsprechung: Substanzbildung, Körperwachstum, Zellfunktion, der Körper an sich. Auch: die Kiefer, Zahnfleisch, Lippen.

Drittes Haus

Seelische Entsprechung: Intellektuelle Entfaltung, Bedürfnis nach Kommunikation und körperlichem Selbstausdruck. Verhältnis zur körperlichen Selbstdarstellung.

Körperliche Entsprechung: Koordinationsfähigkeit, Atmungsorgane: Bronchien, Lunge; Bewegungsapparat, Sinnesorgane, Nervensystem, Gefäße; Sprachfähigkeit, Speiseröhre, Luftröhre.

Viertes Haus

Seelische Entsprechung: Seelische Geborgenheit. Verhältnis zum Mütterlichen. Fantasie.

Körperliche Entsprechung: Weibliche Geschlechtsorgane, Empfängnisfähigkeit, Flüssigkeitshaushalt, Lymphe, Schleimhäute, Magen, allgemein die Fähigkeit, Energie (z.B. in Form von Nahrung) aufzunehmen.

Fünftes Haus

Seelische Entsprechung: Die eigene Persönlichkeit, Selbstwert, Kreativität. Verhältnis zu Kindern und zum Väterlichen.

Körperliche Entsprechung: Männliche Geschlechtsorgane; Kreislaufsystem, Herztätigkeit, Energiefreisetzung, Sexualität, Libido. Auch: Schweißdrüsenfunktion.

Sechstes Haus

Seelische Entsprechung: Aussteuerung an die Umweltbedingungen. Fähigkeit, sich verändernden Situationen anpassen zu können.

Körperliche Entsprechungen: Handlungskoordination, Körperbeherrschung, Stoffwechselfähigkeit, Aufspaltung der Nahrung (analytischer Teil des Stoffwechsels), Körperentgiftung: Nieren- und Lebertätigkeit.

Siebttes Haus

Seelische Entsprechung: Begegnungspotenzial. Der Weg zum anderen. Verhältnis zur persönlichen Umgebung, insbesondere zum Partner.

Körperliche Entsprechungen: Homöostase: alle regulativen Körperprozesse, Durchlässigkeit der Zellmembranen, Nierenfunktion.

Achtes Haus

Seelische Entsprechung: Die geistige Heimat, persönliche Wertvorstellungen. Verhältnis zu Bindungen.

Körperliche Entsprechungen: Regenerationsfähigkeit, das Erbgut, die DNA, Fortpflanzungsfähigkeit, Keimdrüsen. Auch: Geschlechtshormone wie Testosteron und Östrogen.

Neuntes Haus

Seelische Entsprechung: Erweiterung des geistigen Horizontes, Darstellung der eigenen Gedanken. Verhältnis zum sozialen Umfeld.

Körperliche Entsprechungen: Synthetischer Teil des Stoffwechsels, Körperwachstum, Thymusdrüse, Fähigkeit des Körpers, lebensnotwendige Stoffe selbst zu bilden, Fettstoffwechsel.

Zehntes Haus

Seelische Entsprechung: Bedürfnis nach Sinn und Ordnung im Leben. Berufung. Soziale Position. Das Verhältnis zur Gesellschaft.

Körperliche Entsprechungen: das Knochengerüst, Knorpel, Haare, Hornhaut. Gleichgewichtssinn; vertikaler Energiefluss im Körper, in diesem Sinne auch Kreislauf und vor allem Blutdruck.

Elfte Haus

Seelische Entsprechung: Individuelle Bedeutsamkeit in der Gesellschaft. Soziale Rolle. Das Verhältnis zur eigenen Originalität.

Körperliche Entsprechungen: alle elektrischen Körperfunktionen, wie z.B. die Reizübertragung der Nervenbahnen. Zellteilung, Hirnstoffwechsel.

Zwölftes Haus

Seelische Entsprechung: Auflösung des Vordergründigen. Spirituelle Bedürfnisse. Verhältnis zur Wahrheit.

Körperliche Entsprechungen: Hormonsystem, Epiphyse (Zirbeldrüse), alle osmotischen Körpervorgänge, Katabole Stoffwechselforgänge.

Einführung in die Qualität der Aspekte

Neben ihren Positionen in den Geburtshäusern sind Aspekte transitierender Planeten zu Planeten und Häuserspitzen im Radixhoroskop die wichtigsten Faktoren, um die Möglichkeiten und Chancen in der Zukunft zu bestimmen. Aspekte sind bestimmte Winkelabstände zwischen zwei Horoskopfaktoren, die unterschiedliche Qualitäten aufweisen können. Die wichtigsten sind: Konjunktion, Opposition, Quadrat, Trigon und Sextil. Hier ein Überblick:

Konjunktion (0°-Abstand)

Die Konjunktion ist der wichtigste und mächtigste Aspekt. In diesem Fall befindet sich der laufende Planet genau auf der Position eines Radixplaneten. Für unser Thema deutet die Konjunktion Zeitfenster an, in denen wir mit der Qualität des Radixplaneten auf besonders eindrückliche Weise konfrontiert werden. Dabei entscheidet die Verträglichkeit der beiden beteiligten Planeten, ob es sich um eine günstige oder eher spannungsreiche Konfrontation handelt. Immer aber drückt die Konjunktion die Chance zu einem Neubeginn aus und sollte deshalb genutzt werden, sich aktiv um das entsprechende Thema zu kümmern, um positive Impulse in Gang zu setzen.

Opposition (180°-Abstand)

Bei der Opposition stehen sich Radixplanet und Transitplanet genau gegenüber. Dies weist auf eine Form der Konfrontation hin, die unsausweichlich ist. Oppositionen neigen dazu, Ereignisse auszulösen, denen wir nicht ausweichen können. Im Bereich Gesundheit und Wellness können Oppositionen Phasen andeuten, in denen wir uns mit den Früchten und Ergebnissen früherer Handlungen auseinandersetzen müssen. Dies kann positiv im Sinne einer Bestärkung des bisherigen Lebensweges ausfallen, aber auch negativ: Jetzt bekommen wir gewissermaßen die Quittung.

Quadrat (90°-Abstand)

Quadrate sind immer zwiespältig - sie stellen uns vor Entscheidungen und fordern uns heraus, eine passive, abwartende Position zu verlassen. Im positiven Sinne dynamisieren sie uns, auch wenn es uns manchmal schwer fällt, uns darauf einzulassen und wir uns lieber auf das zurückziehen möchten, was uns vertraut und bekannt ist. Quadrate aber verlangen Veränderungen, Umdenken und die Bereitschaft, eine neue Sicht der Welt zu entwickeln. Wer sich diesem Impuls verschließt, wird häufig erleben, wie sich die kreative Energie des Quadrates schnell gegen ihn richtet und ein heillooses Durcheinander erzeugen kann. Mit Quadraten konfrontiert sollten wir immer bereit sein, das Alte zu verlassen und uns dem Neuen zuzuwenden. Für unser Thema bedeuten Quadrate Phasen, in denen wir ein wenig auf der Hut sein und in jedem Fall unsere Aufmerksamkeit verstärkt auf unser psycho-physisches Gleichgewicht lenken sollten.

Trigon (120°-Abstand)

Trigone gelten klassisch als gute Aspekte. Das sind sie auch - wenn man sie nutzt. Man sollte sich immer vergegenwärtigen, dass auch Trigone nichts ins Positive wenden können, wenn wir sie nicht mit unserer Handlungsenergie unterstützen! Ansonsten verstreicht dieser Aspekt erfolglos an uns vorüber. Wer sich jedoch darauf versteht, Trigone zu nutzen, der kann sie als enormen Kraftzuwachs erleben, und zwar einer Kraft, die aus der inneren Ruhe kommt. Für unser Thema bedeuten Trigone Phasen, in denen wir uns besonders gut entspannen können und die deshalb gut geeignet sind, um uns in relaxter Atmosphäre neu zu organisieren und es uns einfach gut gehen zu lassen. Es ist der typische Wellness-Aspekt und sollte in jedem Fall genutzt werden, um sich körperlich und seelisch wieder auf Vordermann zu bringen.

Sextile (60°-Abstand)

Das Sextil ist der kleine Bruder des Trignons. Seine Wirkung ist dem Trigon verwandt, jedoch nicht ganz so eindeutig. Auch hier öffnen sich neue Chancen, das Leben auf entspannte Weise in den Griff zu kriegen. Doch verlangt das Sextil mehr Eigeninitiative. Es verlangt nach neuen Lösungen und kreativen Ansätzen, die jetzt besonders gut umgesetzt werden können. Das Sextil ist deshalb in unserem Sinne eine besonders interessante Phase, wenn es darum geht, Vorhaben und Projekte bezüglich der eigenen Gesundheit unter einen guten Stern zu stellen. Allerdings gilt auch hier: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt ...