



Zukunft

Gesundheit

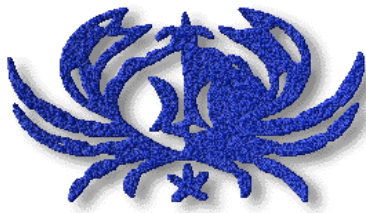
ASTROLOGISCHE ANALYSE

Zukunft Gesundheit und Wellness

Sarah Muster

16.07.1984 15:41

Lausanne



Sonnenzeichen: Krebs

Mondzeichen: Fische

Aszendent: Skorpion

**Inhalts-
verzeichnis**

| | |
|---|----------|
| Deckblatt | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 2 |
| Horoskopgrafik | 6 |
| Aspektgrafik / Daten | 7 |
| Was Prognose leisten kann und was nicht - | 8 |
| Hinweise zur Anwendung der Farben - | 8 |
| Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen - | 9 |
| In der Ruhe liegt die Kraft (Saturn im 2. Haus) - Vom Beginn des Zeitraums | 10 |
| Ziehen Sie Grenzen (Venus im 1. Haus) - 19.12.2018 | 10 |
| Muten Sie sich nicht zu viel zu! (Mars im 5. Haus) - 27.12.2018 | 11 |
| Tun Sie sich etwas Gutes (Jupiter im 2. Haus) - 29.12.2018 | 11 |
| Achten Sie auf Ihre Ernährungsgewohnheiten (Venus im 2. Haus) - 18.01.2019 | 13 |
| Zähne zusammenbeißen! (Saturn Halbquadrat Rad-Mond) - 21.01.2019 | 13 |
| Seien Sie eindeutig, aber verletzen Sie nicht (Mars im 6. Haus) - 03.02.2019 | 14 |
| Immer in Bewegung bleiben! (Saturn im 3. Haus) - 15.02.2019 | 14 |
| Öffnen Sie sich der Umwelt (Venus im 3. Haus) - 18.02.2019 | 15 |
| Setzen Sie sich auseinander! (Mars im 7. Haus) - 04.03.2019 | 15 |
| Ziehen Sie sich zurück (Venus im 4. Haus) - 22.03.2019 | 16 |
| Genießen Sie unbefangens (Venus Konjunktion Rad-Mond) - 24.03.2019 | 16 |
| Isolieren Sie sich nicht! (Mars im 8. Haus) - 17.04.2019 | 17 |
| Werden Sie aktiv (Venus im 5. Haus) - 18.04.2019 | 17 |
| Sagen Sie Nein! (Venus im 6. Haus) - 09.05.2019 | 18 |
| Kommen Sie auf andere Gedanken (Jupiter Trigon Rad-Merkur) - 29.12.2018 | 18 |

| | |
|---|----|
| Gründlich, aber nicht schnell (Saturn Quincunx Rad-Merkur) - 16.01.2019 | 18 |
| Kümmern Sie sich um andere (Venus im 7. Haus) - 25.05.2019 | 19 |
| Power pur! (Mars Konjunktion Rad-Sonne) - 10.06.2019 | 19 |
| Finden Sie jetzt Lösungen (Mars im 9. Haus) - 11.06.2019 | 20 |
| Isolieren Sie sich nicht! (Venus im 8. Haus) - 18.06.2019 | 20 |
| Zeit für ein Lächeln (Venus Konjunktion Rad-Sonne) - 17.07.2019 | 21 |
| Nehmen Sie sich eine Auszeit (Venus im 9. Haus) - 17.07.2019 | 21 |
| Treffen Sie spontane Entscheidungen (Mars Konjunktion Rad-Merkur) - 19.07.2019 | 21 |
| In der Ruhe liegt die Kraft (Saturn im 2. Haus) - 20.07.2019 | 22 |
| Positive Ausstrahlung (Venus Konjunktion Rad-Merkur) - 06.08.2019 | 23 |
| Trauen Sie sich! (Mars im 10. Haus) - 09.08.2019 | 24 |
| Wahren Sie Distanz (Venus im 10. Haus) - 17.08.2019 | 24 |
| Gehen Sie's an! (Mars Sextil Rad-Aszendent) - 22.05.2019 | 25 |
| Holen Sie sich Unterstützung (Venus im 11. Haus) - 12.09.2019 | 25 |
| Gehen Sie nicht auf Kollisionskurs! (Mars Halbquadrat Rad-Aszendent) - 18.12.2018 | 26 |
| Bringen Sie sich kreativ ein (Mars im 11. Haus) - 29.09.2019 | 26 |
| Nur mit Kopf und Verstand zu bewältigen (Jupiter Quincunx Rad-Sonne) - 23.11.2018 | 27 |
| Träumen Sie nicht - leben Sie! (Venus im 12. Haus) - 02.10.2019 | 28 |
| Tag der offenen Türe (Venus Konjunktion Rad-Aszendent) - 12.10.2019 | 28 |
| Ziehen Sie Grenzen (Venus im 1. Haus) - 18.10.2019 | 29 |

| | |
|---|----|
| Gehen Sie nicht zu weit! (Jupiter Halbquadrat Rad-Aszendent) - 21.02.2019 | 29 |
| Zeit für tröstende Worte (Venus Trigon Rad-Sonne) - 24.12.2018 | 30 |
| Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft (Mars Quadrat Rad-Sonne) - 26.01.2019 | 30 |
| Backen Sie jetzt eher kleine Brötchen (Mars im 12. Haus) - 07.11.2019 | 31 |
| Geben Sie nicht nach! (Saturn Opposition Rad-Sonne) - 12.02.2019 | 32 |
| Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung! (Venus Trigon Rad-Merkur) - 18.01.2019 | 33 |
| Achten Sie auf Ihre Ernährungsgewohnheiten (Venus im 2. Haus) - 11.11.2019 | 33 |
| Machen Sie den entscheidenden Schritt! (Mars Quintil Rad-Merkur) - 18.01.2019 | 33 |
| Aktiv und vital (Mars Trigon Rad-Mond) - 10.02.2019 | 34 |
| Immer in Bewegung bleiben! (Saturn im 3. Haus) - 15.11.2019 | 34 |
| Das Gute kommt wieder (Jupiter Sextil Rad-Mond) - 26.01.2019 | 35 |
| Geteilte Freude ist doppelte Freude (Venus Sextil Rad-Mond) - 23.01.2019 | 35 |
| Bleiben Sie souverän! (Jupiter Sesquiquadrat Rad-Merkur) - 24.11.2019 | 35 |
| Sagen Sie Ihre Meinung (Mars Konjunktion Rad-Aszendent) - 25.11.2019 | 36 |
| Üben Sie sich in Disziplin! (Saturn Quintil Rad-Aszendent) - 25.10.2018 | 37 |
| Emotional instabil (Venus Halbquadrat Rad-Mond) - 05.01.2019 | 38 |
| Passen Sie auf sich auf! (Mars Quadrat Rad-Merkur) - 29.12.2018 | 39 |
| Tun Sie's - jetzt! (Mars im 1. Haus) - 07.12.2019 | 40 |
| Unsicheres Auftreten (Venus Opposition Rad-Sonne) - 10.01.2019 | 40 |
| Öffnen Sie sich der Umwelt (Venus im 3. Haus) - 09.12.2019 | 41 |
| Machen Sie sich ein paar schöne Tage (Venus Quintil Rad-Aszendent) - 08.02.2019 | 41 |
| Nehmen Sie die Herausforderung an! (Mars Trigon Rad-Sonne) - 11.12.2018 | 42 |
| Nur keine falsche Bescheidenheit! (Jupiter Sextil Rad-Aszendent) - 22.12.2019 | 42 |
| Kehren Sie vor der eigenen Haustüre! (Venus Quadrat Rad-Aszendent) - 27.01.2019 | 42 |

| | |
|---|-----------|
| Bloß nichts Falsches sagen! (Venus Opposition Rad-Merkur) - 02.02.2019 | 43 |
| Lassen Sie sich nicht entmutigen (Mars Quadrat Rad-Mond) - 21.01.2019 | 44 |
| <hr/> | |
| Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten | 45 |
| <hr/> | |
| Einführung in die Bedeutung der Häuser des Geburtshoroskops | 47 |
| <hr/> | |
| Einführung in die Qualität der Aspekte | 49 |

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.

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-Tipps 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 Farblampen 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.



In der Ruhe liegt die Kraft (Saturn im 2. Haus)

Vom Beginn des Zeitraums bis 15.02.2019

Wenn Saturn durch das zweite Haus wandert, verlagert sich der Schwerpunkt auf das körperliche Wohlbefinden. Es ist im Grunde die beste Zeit, um gründlich darüber nachzudenken, was man wirklich der Körper wirklich braucht und was letztlich nichts weiteres als ungesunde Gewohnheiten sind. Unter diesen Vorzeichen ist der Beginn einer Diät oder einer Fastenkur, überhaupt die Umstellung der Ernährung besonders günstig, da Disziplin leichter fällt als sonst. Doch sollten Sie darauf achten, dass die sinnlichen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Vermeiden Sie zu harte Touren und kasteien Sie sich nicht selbst! Suchen Sie Rückhalt in einer Gruppe gleich gesinnter, z.B. auch für sportliche Aktivitäten:

In der Gruppe fühlen Sie sich aufgehoben und motiviert, etwas für Ihren Körper zu tun. Suchen Sie sich deshalb Freunde, um mit Ihnen regelmäßig Sport zu treiben. Dabei muss es nicht immer gleich der Mannschaftssport sein: Auch der gemeinsame Ausflug zum Bergwandern, die Radtour oder auch die wöchentliche Jogarunde sind willkommene Anlässe.

- 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: Allgemeine körperliche Schwäche, Erkrankungen der Lippen, des Kiefers und des Zahnfleisches.



Ziehen Sie Grenzen (Venus im 1. Haus)

19.12.2018 bis 18.01.2019

Wenn die Venus durch das erste Haus Ihres Horoskops wandert, haben Sie die Chance in Balance zu kommen, indem Sie sich auf sich selbst und Ihre persönlichen Bedürfnisse konzentrieren. Wichtig dabei ist, dass Sie sich darauf konzentrieren, wo Ihre eigenen Bedürfnisse liegen und wo die der Umwelt beginnen. Versuchen Sie in dieser Phase beides nach Möglichkeit auseinander zu halten, denn es besteht allgemein die Tendenz, sich entweder die Interessen der anderen aufpressen zu lassen oder im Gegenteil andere zu Erfüllungsgehilfen der eigenen Wünsche zu machen. Fehlende Abgrenzung kann dazu führen, dass Sie Ihr inneres Gleichgewicht verlieren und Ihre allgemeine Körperabwehr geschwächt wird. Für das allgemeine Wohlempfinden empfiehlt sich daher, diese zu stärken: Saunagänge können

hier ebenso helfen wie ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Achten Sie in dieser Phase auch auf Ihren Blutzuckerspiegel und trinken Sie ausreichend!



**Muten Sie sich nicht zu viel zu!
(Mars im 5. Haus)**

27.12.2018 bis 03.02.2019

Wenn die Mars durch das fünfte Haus geht, sind sie in kreativer Höchstform! Sie können gar nicht genug bekommen, sich schöpferisch zu betätigen und sich selbst zu verausgaben! Tatsächlich ist es möglich, dass jetzt die Ideen nur so aus Ihnen heraus sprudeln und Sie das Gefühl haben, der Tag habe nicht genügend Stunden, um all diesen Ideen angemessen nachzugehen. Auf der einen Seite ist dies natürlich eine tolle Zeit für alle, die gerne und ausgiebig kreativ sein wollen - andererseits besteht die Gefahr, Raubbau an den eigenen Reserven zu betreiben. Tatsächlich erleben viele Menschen jetzt die Vorstellung von Ruhe und Entspannung als wenig förderlich - sie wollen jetzt handeln und nicht ausruhen. Um den schöpferischen Elan nicht zu bremsen, aber zugleich nicht zu riskieren, dass Sie sich dabei erschöpfen, sollten Sie jetzt einen klaren Plan haben. Sie sollten jetzt darauf achten, nicht auf zu vielen Hochzeiten zugleich zu tanzen, sondern lieber sich auf die Sachen konzentrieren, die Ihnen wirklich am meisten Spaß machen. Muten Sie sich nicht zu viel zu! Machen Sie lieber wenige Dinge besonders gut, anstatt viele Dinge nur zufriedenstellend.



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

29.12.2018 bis 14.02.2020

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 (Dermapunktroller). Massage lockert das Gewebe, der Lymphfluss wird verbessert.



**Achten Sie auf Ihre
Ernährungsgewohnheiten
(Venus im 2. Haus)**

18.01.2019 bis 18.02.2019

In den Tage, in denen die Venus Ihr zweites Haus durchwandert, finden Sie sich in einer guten Ausgangssituation wieder, um die innere Balance durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel zu finden. Sie spüren in dieser Phase besser als in anderen, was Ihnen gut tut und was nicht. Deshalb empfiehlt es sich, jetzt einmal den täglichen Speiseplan zu überprüfen, um herauszufinden, was Sie künftig besser weglassen und durch gesündere Produkte ersetzen sollten. Gehen Sie dabei ganz von Ihrem "Bauchgefühl" aus, d.h. lassen Sie sich nicht von Empfehlungen und Diäten verleiten, sondern wählen Sie die Dinge aus, die Ihnen zusagen und von denen Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihr Wohlbefinden jetzt stärken werden. Denken Sie daran: Niemand weiß besser, was für Sie gut ist, als Sie selbst - Sie müssen nur die Sinne für Ihre persönlichen Bedürfnisse stärken.



**Zähne zusammenbeißen!
(Saturn Halbquadrat Rad-Mond)**

21.01.2019 bis 22.01.2020

Während dieser Lebensspanne heißt es: Geduld haben und die Zähne zusammenbeißen. Möglicherweise fühlen Sie sich wie ein Gefangener und haben den Eindruck, als ob Sie sich emotional überhaupt nicht ausdrücken dürften. Überall scheinen Vorschriften und

Normen darauf aus zu sein, Sie in Ihrer emotionalen Freiheit zu beschneiden. Gelassenheit und Heiterkeit sind eher seltene Gäste in dieser Phase: Alles hat einen schweren und bitteren Beigeschmack und die Welt hat sich düster eingefärbt. Vielleicht haben Sie sogar das Gefühl, mit Ihren Sorgen und Nöten ganz allein auf sich gestellt zu sein - sie fühlen sich im Stich gelassen. Doch anstatt diesen Zustand passiv über sich ergehen zu lassen, sollten Sie unbedingt aktiv werden, und zwar weniger darin, die Umstände krampfhaft verändern zu wollen, als vielmehr die Herausforderung anzunehmen, die Ihnen jetzt gestellt wird: zu lernen, auf sich selbst zu vertrauen und in sich selbst Halt zu finden. Am Ende dieser Zeit werden Sie mit einem Lächeln zurückblicken und erkennen, dass Sie für zukünftige Unbilden besser gerüstet sind und in sich selbst einen tieferen Halt finden können. Für die Seele ist dies wie eine groß angelegte Reinigungsaktion: alter Ballast kann über Borde geworfen und für immer verabschiedet werden. Auch wenn Sie sich nicht so fühlen - am Ende werden sich Körper, Seele und Geist in ungeahnter Harmonie wieder finden.

Dieses Obst und Gemüse stärkt Ihr Wohlbefinden jetzt und sollte öfters auf den Tisch kommen: Heidelbeeren. Heidelbeeren sind völlig anspruchslose Zeitgenossen: sie gedeihen selbst auf kargen und mageren Böden prächtig. Doch auch inhaltlich sprechen sie uns an, denn sie enthalten schleimhautschützende Gerbstoffe und das Immunsystem stärkendes Vitamin C. Heidelbeeren sind vor allen Dingen die beste Medizin gegen Stress: eine Hand voll täglich, und Sie sind für Ihre sozialen Verpflichtungen bestens gerüstet!

Mangold. Mangold - das ist ein dem Spinat verwandtes grünes Blattgemüse, das man lange Zeit völlig zu Unrecht vergeblich auf unseren Gemüsemärkten suchte. Doch schon die Römer schätzten dieses Gemüse - denn Mangold macht glücklich! Er belebt unser Gehirn und erfrischt unsere Sinne, dank seines hohen Gehaltes an Beta-Karotinen, die im dunklen Grün der Blätter verborgen sind. Für Sie ist es jetzt das Fit-Gemüse schlechthin, wenn Sie sich mal wieder müde und abgespannt fühlen: Die belebende Wirkung des Mangold ist nachhaltiger als eine Tasse Kaffee! Zusätzlich weist Mangold eine hohe Konzentration an Kalzium auf: ideal für Knochen und Zähne.

Linsen. Wie ungerecht: eine der reichhaltigsten Hülsenfrüchte gilt zugleich als das "Arme-Leute-Essen" schlechthin - die Linsen. Dabei gibt es nicht nur die unscheinbaren braunen, sondern einen bunten Reigen aus grünen, gelben und sogar roten Linsen! Ihr Eiweißgehalt ist sagenhaft: bis zu 30 Prozent bestehen sie auch allerbesten essenziellen Aminosäuren und sättigen durch ihren hohen Anteil an Kohlehydraten, ohne dick zu machen. Erwähnenswert auch der Zinkgehalt. Linsen brauchen Zeit - sie sollten über Nacht eingeweicht werden, damit sich ihre Nährstoffe leichter erschließen. Kochen Sie sich doch mal einen schmackhaften Linseneintopf und würzen sie diesen mit einem Schuss Essig - Sie können sicher sein: Linsen werden von da an öfters auf Ihren Tisch kommen.



**Seien Sie eindeutig, aber verletzen Sie nicht
(Mars im 6. Haus)**

03.02.2019 bis 04.03.2019

Wenn die Mars das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, neigen Sie dazu, Missverständnisse und aggressives Verhalten in Ihrer Umgebung zu provozieren. Das liegt daran, dass Sie jetzt besonders deutlich spüren, wo es Ihnen "reicht" und wo Sie "die Nase gestrichen voll haben". Sie wollen jetzt am liebsten klar Schiff machen und Tacheles reden. Allerdings besteht die Tendenz dazu, Ehrlichkeit mit Aggressivität zu verwechseln. Sie müssen anderen die Dinge nicht "vor den Latz knallen", nur um Ihre Meinung zu sagen. Deutliche Worte müssen nicht unbedingt immer unter die Gürtellinie gehen, wenn sie beim anderen ankommen sollen. Denn wenn die Wut verraucht ist, bleiben zumeist Narben geschlagener Schlachten zurück. Versuchen Sie daher eindeutig zu sein, aber nicht verletzend. Sie werden schnell feststellen, dass viele Konflikte nur auf Missverständnissen und fehlgeleiteter Kommunikation beruhen - und nicht auf böser Absicht.



**Immer in Bewegung bleiben!
(Saturn im 3. Haus)**

15.02.2019 bis 20.07.2019

Wenn die Saturn durch Ihr drittes Haus wandert, sind Ihre körperlichen Bedürfnisse geprägt von dem Wunsch nach Beweglichkeit und

Vielseitigkeit. Jetzt gilt: Immer in Bewegung bleiben - doch niemals der Monotonie verfallen. Aus diesem Grunde ist der Tanz ein fast schon klassisches körperliches Ausdrucksmittel, das in dieser Zeit: hier fließen unterschiedliche Bewegungsabläufe ineinander und jede Bewegung ist zugleich Ausdruck der eigenen Befindlichkeit. Wem dies nichts bringt, der sollte sich Laufen, Radeln oder anderen auf Ausdauer angelegten Sportarten zuwenden.

Achten Sie auf Abwechslung! Am besten sind jetzt sportliche Aktivitäten, die Ihre Beweglichkeit trainieren und auf die Probe stellen. Dazu gehören so exklusive Sportarten wie Fechten, aber auch Leichtathletik wegen der Vielzahl an Aufgabenstellungen und sogar das reaktionsschnelle Boxen. Auch mit einem Aerobic-Kurs sind Sie in dieser Phase körperlich bestens gerüstet.

- 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: Atmungsorgane, Bronchien und Lungen. Der Bewegungsapparat und die Körperkoordination, Gelenke. Neuralgien. Erkrankungen von Augen und Ohren, die deren Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Störungen des Tast- und Gleichgewichtssinns. Erkrankungen der Speiseröhre, Schluckbeschwerden. Erkrankungen der Luftröhre.



Öffnen Sie sich der Umwelt (Venus im 3. Haus)

18.02.2019 bis 22.03.2019

Wenn die Venus durch Ihr drittes Haus wandert, ist es zur Aufrechterhaltung Ihrer inneren Balance notwendig, sich der Umwelt gegenüber zu öffnen: Zeigen Sie sich ganz so, wie Sie sich fühlen! Es besteht die Gefahr, sich zu sehr nach den Vorstellungen der anderen zu geben, sodass dadurch die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund gerückt werden. Deshalb ist es sehr wichtig, jetzt ehrlich zu sich selbst und ehrlich den anderen gegenüber zu sein. Üben Sie sich jedoch zugleich in Diplomatie: Es geht nicht darum andere zu brüskieren, sondern eine offene und freundliche Art zu finden, sich selbst darzustellen. Sie können diese Prozesse unterstützen, indem Sie sich mental stärken. Atemtechniken des Joga haben sich hier ebenso bewährt wie der Besuch eines Rhetorikkurses, aber auch bei entsprechendem Talent Gesangs- oder sogar Schauspielunterricht, da Sie hier Ihre Ausdrucksfähigkeit schulen und verbessern.



Setzen Sie sich ausienander! (Mars im 7. Haus)

04.03.2019 bis 17.04.2019

In den Wochen, in denen die Mars das siebte Haus durchläuft, kann es vermehrt zu Auseinandersetzungen mit der Umwelt kommen. Schneller als sonst fühlen Sie sich auf dem Kriegsfuß mit anderen und haben den Eindruck, andere wollten Ihnen die Butter vom Brot

nehmen. Der Stress, der hieraus erwächst, ist Nährboden für so manche psychosomatische Erkrankung, angefangen von allgemeinem Unwohlsein und nervöser Unruhe bis hin zur Schwächung der Immunabwehr. Wenn Sie jetzt krank werden, dann können Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass der Grund irgendwo im Begegnungsbereich angesiedelt ist. Es ist deshalb empfehlenswert, sich jetzt gründlich und vor allen Dingen konstruktiv mit anderen Menschen auseinander zu setzen und die Schwierigkeiten deutlich zur Sprache zu bringen. Streiten ist durchaus erlaubt - aber nur wenn es auch wirklich um eine Klärung der Lage geht. Ein reiner Schlagabtausch wäre nicht gerade produktiv, sondern würde das Problem nur vertagen.



Ziehen Sie sich zurück (Venus im 4. Haus)

22.03.2019 bis 18.04.2019

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.



Genießen Sie unbefangens (Venus Konjunktion Rad-Mond)

24.03.2019 bis 05.04.2019

Dieser Aspekt ist ein richtiger Wohlfühlaspekt: Jetzt ist es Zeit, es sich mal wieder richtig gut gehen zu lassen. Gönnen Sie sich eine Auszeit, wenn das drin ist. Die Themen, die in diesen Tagen im Vordergrund stehen, kreisen um die Frage, wie geborgen Sie sich gerade fühlen. Deshalb sollten Sie jetzt vermehrt Augenmerk darauf legen, was in Ihnen das Gefühl von Geborgenheit und Aufgehobensein verstärkt. Das ist natürlich für jeden Menschen etwas anderes. Doch insgesamt hat es viel damit zu tun, dass wir uns auch in unserem Körper wohl fühlen, ihn wie unser Zuhause betrachten können. Deshalb dürfen die leiblichen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Dabei sollten Sie einmal auf überflüssiges Kalorienzählen oder sonstige Diäten verzichten: Gehen Sie ruhig ungehindert der Lust nach kulinarischen Genüssen nach.

Diese Kräuter passen sehr gut in diese Lebensphase:

Lavendel. Lavendel - wer denkt da nicht an die das violette Blütenmeer unter der Sonne der Provence? Sein unverkennbarer, intensiver, aber sehr angenehmer Duft wirkt entspannend und anregend zugleich: er ist in der Lage, unsere Seele in ein innere Gleichgewicht zu bringen.

Strapazierte Nerven werden durch einen Lavendelblütentee zur Ruhe gebracht: 2 Teelöffel werden mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergossen, nach fünf Minuten abgeseiht und mit Honig langsam getrunken - eine aromatische Wohltat!

Hibiskus. Hibiskus oder auch Rote Malve ist eine tropische Schönheit. Aus den tief roten, festen Kelchblättern wird ein besonders aromatischer Tee gewonnen, der in arabischen Ländern als Karkade bekannt ist und dort heiß wie kalt genossen wird. Mit seinem fein-säuerliche Geschmack ist Hibiskus der ideale Durstlöscher und zugleich eine optische Verführung: rubinrot leuchtet er in Tassen und Gläsern. Trinken Sie ihn leicht gesüßt oder pur, auf Eis oder frisch gebrüht.

Birke. Die Birke ist ein heiliger Baum für viele Völker, insbesondere in den kälteren Regionen Europas. Dort ist er ein Baum des Lebens, der Liebe, des Glücks und der Schönheit. Früher trank man den Birkensaft, den man im Frühjahr durch Einschneiden der Rinde gewann, als Schönheitselixier. Aber auch als Birkenblättertée entfaltet er seine harmonisierende Wirkung: Übergießen Sie dazu zwei Teelöffel getrocknete Birkenblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser und seihen Sie das Ganze nach zehn Minuten ab. Trinken Sie drei mäßig warme Tassen pro Tag für eine Birkenkur. Birkenblättertée regt Blase und Nieren an, was sich wiederum günstig auf den Gesamtzustand der Haut auswirkt - am besten unterstützen Sie diese Kur mit Waschungen und Umschlägen aus Birkenblättertée. Frische junge Birkenblätter ergeben zudem eine köstliche Beigabe für einen Frühlingsalat: probieren Sie ihn z.B. zusammen mit Löwenzahn, Kresse und Feldsalat.



Isolieren Sie sich nicht! (Mars im 8. Haus)

17.04.2019 bis 11.06.2019

Mit der laufenden Mars im achten Haus besteht eine Tendenz dazu, alle Energien auf kompromisslos auf ein Ziel zu bündeln und gewissermaßen nicht mehr wahrzunehmen, was links und rechts von einem geschieht. Gerne identifizieren wir uns jetzt mit einer Idee, einem Gedanken, einem Projekt, einem Thema. Achten Sie jedoch darauf, dass es sich um Ihre Prinzipien handelt, für die Sie sich jetzt engagieren - und nicht für die anderer. Leicht besteht jetzt die Gefahr, sich für etwas zu faszinieren, dass auf den ersten Blick ersterbenswert ist, auf den zweiten jedoch deutlich gegen die eigenen Bedürfnisse gerichtet ist. Hören Sie jetzt auf Ihre innere Stimme: sie kann Ihnen ganz klar sagen, wofür es sich lohnt Ihre Kräfte einzusetzen und wovon Sie besser die Finger lassen. Lassen Sie sich nichts aufbürden - auch nicht aus vermeintlicher Solidarität. Nutzen Sie Ihre gegenwärtige Power dafür, sich für die Sachen einzusetzen, die Sie als gewinnbringend für sich und Ihre Umwelt ansehen.



Werden Sie aktiv (Venus im 5. Haus)

18.04.2019 bis 09.05.2019

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.



**Sagen Sie Nein!
(Venus im 6. Haus)**

09.05.2019 bis 25.05.2019

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.



**Kommen Sie auf andere Gedanken
(Jupiter Trigon Rad-Merkur)**

29.12.2018 bis 04.03.2019

19.05.2019 bis 26.10.2019

Erweitern Sie jetzt Ihren geistigen Horizont! In diesen Wochen sollten Sie nach Möglichkeit einen Urlaub einplanen, der auch Ihren geistigen Bedürfnissen entgegenkommt - also nicht nur Sonne und Strand, sondern auch Kunst und Kultur. Ihre Lust, sich auf neue Ideen einzulassen, hilft Ihnen jetzt auf andere Gedanken zu kommen und die Welt aus einer neuen Perspektive zu erfahren. Gesundheitlich ist diese Zeitphase ideal, um sich zu entspannen und so wieder zur Balance zwischen Innen und Außen zu finden.



**Gründlich, aber nicht schnell
(Saturn Quincunx Rad-Merkur)**

16.01.2019 bis 10.04.2019

20.05.2019 bis 22.12.2019

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 auszupowern.

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.



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

25.05.2019 bis 18.06.2019

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.



Power pur! (Mars Konjunktion Rad-Sonne)

10.06.2019 bis 06.07.2019

Tage voller Energie und Vitalität warten auf Sie! Wer jetzt in seinem stillen Kämmerlein verharret, wird die energiereichsten Tage des Jahres verpassen. Erledigen Sie Liegegebliebenes, packen Sie Aufgaben, die Sie vor sich her geschoben haben, und vor allen Dingen: Sorgen Sie für ausreichend Bewegung! Mangelnde Aktivität kann ganz im Gegenteil jetzt dazu führen, dass Sie Ihre eigenen Energien gegen sich selbst richten und bestehende Probleme sind noch verschärft. Daher ist der Schlüssel zu dieser Zeitphase in einem konsequenten und aktiven Ausleben der Bedürfnisse zu sehen.

Suchen Sie in Zeiten, in denen Sie sich kraftlos oder überfordert fühlen, Feuer auf! Genießen Sie ein Sonnenbad oder gehen Sie ins Solarium. Manchmal genügt es schon, sich mit dem Gesicht der Sonne zuzuwenden, die Augen zu schließen und ihre Strahlen auf der Haut zu spüren. Veranlassen Sie vielleicht einen Grillabend mit Freunden. Besonders anregend wirkt jetzt die Stimmung eines Lagerfeuers. Wichtig ist, dass Sie sich so genannter Strahlungshitze aussetzen, wie sie eben unmittelbar von Feuer ausgeht. Die gleichmäßige Wärme einer Zentralheizung bewirkt in der Regel das Gegenteil: Sie wirkt ermüdend und raubt Kraft, weil sie alles auf ein laues Temperaturniveau einpendelt. Laufen Sie lieber ein paar Kilometer, bis Sie die innere Hitze in sich aufsteigen fühlen! Danach fühlen Sie sich zwar ausgearbeitet, aber das Feuer des Lebens beseelt Sie und es dauert nicht lange, da werden Sie neue Kraft und neuen Tatendrang in sich spüren.

Wenn Sie sich mal etwas richtig Gutes tun wollen, dann gönnen Sie sich eine kräftige Massage! Sie durchblutet das Gewebe und kräftigt die Muskulatur. Jetzt halten Sie nichts davon, sich stundenlang passiv irgendwo hinzulegen und zu entspannen. Empfehlenswert ist die klassische Massage oder auch die so genannte schwedische Massage, die sowohl körperlich als auch energetisch ausgleichend wirkt.



Finden Sie jetzt Lösungen (Mars im 9. Haus)

11.06.2019 bis 09.08.2019

Wenn die Mars durch Ihr neuntes Haus läuft, haben Sie gute Chancen leidige Themen und

endlose Konflikte ein für alle Mal vom Tisch zu bringen - Sie müssen nur klare Worte Ihrer Umwelt gegenüber finden und dürfen Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg gehen. Wichtig ist auch die Bereitschaft, die Fehler nicht immer nur bei den anderen zu sehen, sondern auch bei sich zu suchen. Dies dürfte Ihnen in dieser Zeitphase leichter fallen, weil Sie den Bedürfnissen Ihrer Umgebung gegenüber offener als sonst. Es ist jetzt leichter, Verständnis für andere aufzubringen und so können schneller Lösungen gefunden werden, die für alle Parteien optimal sind.



Isolieren Sie sich nicht! (Venus im 8. Haus)

18.06.2019 bis 17.07.2019

Mit der laufenden Venus im achten Haus neigen die meisten Menschen dazu, sich zu eindimensional auf ein Thema zu konzentrieren: Es ist, als ob man mit einem Male Scheuklappen aufhätte. Es fällt einem schwer, auch andere Meinungen zu akzeptieren. Vor allen Dingen gegen "gute Ratschläge" ist man weniger offen als sonst. Dies mag auf der einen Seite ganz angebracht sein, wenn es darum geht, sich konzentriert auf ein Ziel hin zu bewegen, doch auf Dauer kann daraus eine innere Verspannung erwachsen, eine Obsession, die sich auch auf das Wohlbefinden niederschlägt und die innere Balance empfindlich beeinträchtigt. Um dem vorzubeugen ist es wichtig, dass Sie sich jetzt vermehrt darum bemühen, Kontakt zu anderen Menschen zu pflegen. Isolieren Sie sich nicht, sondern knüpfen Sie Kontakte und unternehmen

Sie etwas mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden. Ein gutes Zeitmanagement ist Voraussetzung dafür, dass Sie sich jetzt nicht verheddern.



Zeit für ein Lächeln (Venus Konjunktion Rad-Sonne)

17.07.2019 bis 30.07.2019

Dieser Aspekt ist nur von kurzer Dauer und zeitigt in aller Regel keine besonderen Wirkungen auf unser Leben. Am ehesten ließe sich heute erwarten, dass Sie über eine wärmere und größere Ausstrahlung verfügen als sonst - manches fliegt Ihnen vielleicht leichter zu als sonst und vielleicht ernten Sie heute häufiger ein Lächeln und Schmeicheleien. Auch aus gesundheitlicher Sicht ist dieser Tag ohne weitere Konsequenzen.

Tun Sie sich jetzt etwas Gutes: Fantasievolle Partnermassagen, Tanztherapien, z.B. Biodanza, Tanzen allgemein.

Ein neues Körpergefühl kann Sie jetzt stärker mit sich selbst in Einklang bringen und Ihnen bewusster machen, wie wir in jedem Augenblick unseres Lebens als ganzer Mensch mit der Welt, in der wir leben, in Kontakt treten - und nicht nur mit dem Geist. Unser Körper gibt ständig Informationen über seine momentane Befindlichkeit, auch wenn der Kopf gerade etwas anderes sagt. Hier spricht man von der so genannten Körperintelligenz. Bestimmte Therapieformen, z.B. Tanztherapie und Biodanza, machen sich diesen Körpersinn zunutze, indem sie den natürlichen Wunsch des Menschen nach Selbstaussdruck und Kontakt zu anderen Menschen nutzen, und dabei den Aspekt der Freude an der Bewegung betonen. Über den Tanz kann jeder Menschen zu mehr Lebendigkeit

in allen Lebensbereichen gelangen. In dieser Zeit ist Tanzen als Körpererfahrung insofern von besonderer Bedeutung, weil es eine Bewegungsform ist, in der man in Kontakt zu anderen Menschen treten kann: ob in der Gruppe oder mit einem Partner - immer geht es darum, sich auf andere Menschen einzulassen, sich anderen zu öffnen und auf kreative Art und Weise mitzuteilen.



Nehmen Sie sich eine Auszeit (Venus im 9. Haus)

17.07.2019 bis 17.08.2019

Wenn die Venus durch Ihr neuntes Haus läuft, beginnt für Sie wahrscheinlich eine angenehme Phase der Entspannung. Das Miteinander läuft besser als sonst, Stress geht zurück und es fällt Ihnen leichter als sonst, dem Alltag mit innerer Gelassenheit zu begegnen. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt für einen Urlaub, und sei es nur für ein verlängertes Wochenende. Das Gute und Schöne steht jetzt im Vordergrund - was auch immer das für Sie im Einzelnen bedeuten mag. Gönnen Sie sich jetzt einfach eine Auszeit und umgeben Sie sich mit lieben und freundlichen Menschen - das ist das Beste für Ihr inneres Gleichgewicht.



Treffen Sie spontane Entscheidungen (Mars Konjunktion Rad-Merkur)

19.07.2019 bis 06.08.2019

In diesen Tagen verfügen Sie über eine ausgeprägte Instinktsicherheit: Spontan wissen Sie, was gut für Sie ist und was nicht. Treffen Sie

jetzt Entscheidungen aus dem Bauch heraus und ohne lange zu überlegen. Vernunftgründe verwässern nur Ihre aktuelle Fähigkeit, die Dinge auf den ersten Blick richtig einzuschätzen. Auch Ihre Streitlustigkeit ist jetzt stärker ausgeprägt als sonst. Nutzen Sie diese Zeit, um ein paar klärende Gespräche zu führen, die durchaus auch einen etwas kämpferischen Unterton haben dürfen. Überhaupt besteht jetzt auf sportlicher Ebene ein erhöhtes Bewegungspotenzial: Es wäre ein guter Moment, jetzt mit dem Laufen anzufangen, zu joggen oder sogar Leichtathletik zu betreiben.

Diese Aromaöle können Sie jetzt stärken:

Cajeput. Cajeput hilft Ihnen jetzt, sich Klarheit über seine Ziele zu verschaffen. Der frische, fruchtige Duft verleiht den nötigen Antrieb, Dinge in Angriff zu nehmen. Damit ist es der ideale Duft für alle, die vor Entscheidungen stehen und einen klaren Kopf brauchen. Verwenden Sie Cajeput auch als erfrischendes Massageöl!

Bay. Wenn Sie sich genervt abwenden, weil Ihnen wieder mal nichts schnell genug gehen kann, dann hilft Ihnen dieses Öl, die Antriebskräfte aufrecht zu halten und der Isolation entgegenzuwirken. Mit Bayöl gewinnen Sie wieder Anschluss an das Leben. Bayöl gibt einen hervorragenden Badezusatz!

Lemongras. Lemongras vertreibt nicht nur jede Form der Müdigkeit, sondern verschafft zugleich auch Klarheit im Denken: Wie ein Sonnenstrahl vertreibt es den Nebel unklarer Gedanken und hilft Ihnen damit, Ihre Energien sinnvoll zu bündeln. Besonders gut geeignet auch als Massageöl für müde Füße und Beine!

Schwarzer Pfeffer. Mit Pfefferöl haben schlechte Stimmungen keine Chance. Pfeffer gibt den Kick, den wir brauchen, um unser Leben in die Hand zu nehmen und uns von allem Trübsal zu befreien. Pimentöl wirkt in eine ähnliche Richtung auf das Gemüt, ist jedoch stärker. Seine Botschaft lautet: "Kämpfe dafür, deinen eigenen Weg zu gehen!" Eine tolle Massageölmischung stellen Sie aus 10 Tropfen Pimentbeerenöl, 3 Tropfen Ingweröl und 2 Tropfen Ylang-Ylang-Öl in 50 ml Arnikaöl her.

Pampelmuse. Das Öl aus den Schalen der Pampelmuse ist ein Feuerwerk der Frische! Es macht wieder Lust auf neue Abenteuer und Veränderungen. Zugleich wirkt sein herb-fruchtiges Aroma jedem negativen Gefühl entgegen und stimmt richtig fröhlich. Mischen Sie Pampelmusenöl mit Orangen- und Zitronenöl zum Beispiel als Badezusatz - danach fühlen Sie sich wie neugeboren!



In der Ruhe liegt die Kraft (Saturn im 2. Haus)

20.07.2019 bis 15.11.2019

Wenn Saturn durch das zweite Haus wandert, verlagert sich der Schwerpunkt auf das körperliche Wohlbefinden. Es ist im Grunde die beste Zeit, um gründlich darüber nachzudenken, was man wirklich der Körper wirklich braucht und was letztlich nichts weiteres als ungesunde Gewohnheiten sind. Unter diesen Vorzeichen ist der Beginn einer Diät oder einer Fastenkur, überhaupt die Umstellung der Ernährung besonders günstig, da Disziplin leichter fällt als sonst. Doch sollten Sie darauf achten, dass die sinnlichen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Vermeiden Sie zu harte Touren und kasteien Sie

sich nicht selbst! Suchen Sie Rückhalt in einer Gruppe gleich gesinnter, z.B. auch für sportliche Aktivitäten:

In der Gruppe fühlen Sie sich aufgehoben und motiviert, etwas für Ihren Körper zu tun. Suchen Sie sich deshalb Freunde, um mit Ihnen regelmäßig Sport zu treiben. Dabei muss es nicht immer gleich der Mannschaftssport sein: Auch der gemeinsame Ausflug zum Bergwandern, die Radtour oder auch die wöchentliche Jogarunde sind willkommene Anlässe.

- 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: Allgemeine körperliche Schwäche, Erkrankungen der Lippen, des Kiefers und des Zahnfleisches.



Positive Ausstrahlung (Venus Konjunktion Rad-Merkur)

06.08.2019 bis 15.08.2019

Die Gültigkeitsdauer dieses Transits ist nur kurz und sein Einfluss eher gering. Die größte Gefahr dieser Konstellation ist die Scheinharmonie: man ist bemüht um des lieben Friedens willen Dinge hinzunehmen, mit denen man unter normalen Umständen gar nicht einverstanden wäre. Dies führt unter anderem dazu, dass man leichter

über den Tisch gezogen wird, weil man schlecht "Nein" sagen kann. Aus diesem Grunde sollten Sie sich in diesen Tagen von Geschäften jedweder Art zurückhalten. Gesundheitlich hat dieser Aspekt wenig Auswirkungen - es sei denn man erachtet das Gefühl, sich jetzt besonders attraktiv zu finden, als positiv für unser gesamtes Wohlbefinden. Tatsächlich ist Ihre Wirkung auf andere in diesen Tagen größer als an anderen. Was Sie daraus machen, bleibt Ihnen überlassen ...

Folgende Aromaöle wirken jetzt positiv auf Ihre innere Balance:

Myrte. Dieses Öl hat eine sehr frische, reinigende Note und hilft, sich nicht zu sehr in den eigenen Standpunkten zu verstricken. Er zeigt klar das Für und Wider und fördert so konstruktive Kommunikation: Austausch wird möglich, weil man sich nicht von den eigenen Gefühlen fangen lässt. Mischen Sie Myrte mit Neroli und/oder Lavendel!

Rose. Es öffnet das Herz, vertreibt Kummer und Streit und weckt die Sinnlichkeit. Einer der edelsten Düfte, die wir kennen - und einer der kostbarsten! Gehen Sie sehr sparsam mit Rosenöl um - schon ein bis zwei Tropfen genügen, um das unvergleichliche Aroma zu entfalten!

Rosmarin. Rosmarin vertreibt die Müdigkeit und aktiviert unsere Durchsetzungskräfte - das ideale Öl, um nicht die eigenen Bedürfnisse inmitten aller Interessen aus den Augen zu verlieren. Rosmarin weckt die Bereitschaft, sich in der Welt zu engagieren, ohne sich in ihr zu verlieren. Rosmarin hat eine blutdrucksteigernde Wirkung und ist auch nicht für Schwangere oder Kinder geeignet!

Ylang Ylang. Das aphrodisierende Öl schlechthin von der "Blume der Blumen". Betörend, sinnlich, süß - diesem Duft kann sich keiner entziehen und jeden euphorisch stimmt. Genießen Sie dieses Öl am besten zu zweit - lassen Sie sich fallen: es wird seine Wirkung nicht verfehlen ... Mischen Sie fünf Tropfen Ylang-Ylang mit zwei Esslöffeln Jojoba-Öl für ein sinnliches Badeerlebnis.

Jasmin. Dieses Öl lädt zu einer Reise in das Hier und Jetzt ein und erzeugt eine optimistische, vertrauensvolle Atmosphäre, in die man sich voll und ganz hineinfallen lassen kann, um sie zu genießen. Mischen Sie Jasmin mit Zitrusölen - das schafft Harmonie im ganzen Haus!



Trauen Sie sich!
(Mars im 10. Haus)

09.08.2019 bis 29.09.2019

Wenn die Mars durch das zehnte Haus unseres Horoskops läuft, haben wir nicht selten den Eindruck, die Gesellschaft mit ihren Normen und Konventionen ist nur darauf aus, uns Steine in den Weg zu legen und Hürden vor uns aufzubauen. Es kann vorkommen, dass Sie in dieser Zeit regelrecht Konflikte mit der Allgemeinheit heraufbeschwören und sich ein ununterbrochen provoziert zu fühlen, sei es am Arbeitsplatz oder überhaupt in Ihrer gesellschaftlichen Rolle. Für Ihr persönliches Wohlbefinden ist es daher jetzt wichtig, aktiv zu werden. Gehen Sie mit fester Entschlossenheit und einem klaren Plan gegen alle Einflüsse vor, von denen Sie das Gefühl haben, behindert zu werden. Stellen Sie Menschen zu Rede und zögern Sie nicht, Ihre Forderungen zu stellen. Machen Sie auf Ihre eigene Bedeutsamkeit

aufmerksam und profilieren Sie sich. Trauen Sie sich, Ihr Licht nicht länger unter den Scheffel zu stellen, und sagen Sie ganz deutlich, was Ihnen am Herzen liegt und unter den Nägeln brennt!



Wahren Sie Distanz
(Venus im 10. Haus)

17.08.2019 bis 12.09.2019

Wenn die Venus durch das zehnte Haus unseres Horoskops läuft, fühlen wir uns nicht selten mit unseren persönlichen Vorlieben im Widerspruch mit dem Zeitgeist. Möglicherweise haben wir sogar den Eindruck, die Gesellschaft mit ihren Spielregeln und Konventionen würde uns regelrecht daran hindern, unseren Neigungen nachzugehen und uns so zu geben, wie wir sind. Die meisten beugen sich diesem Druck und versuchen die Erwartungen zu erfüllen, andere entwickeln eine Protesthaltung und versuchen gerade in dieser Zeit, sich betont anders zu geben, als es im Grunde erwartet wird. Sie sollten sich jedoch darüber im Klaren sein, dass beides letztlich dazu führt, dass Sie Ihre innere Mitte verlieren: Sie orientieren sich zu sehr an dem, was von Ihnen erwartet wird und was nicht. Diese Haltung kann in diesen Tagen regelrecht krank machen. Distanz ist das Schlüsselwort: Gehen Sie in die Defensive, beobachten Sie das Geschehen von außen und lassen Sie sich nicht involvieren. So können Sie stressfrei in dieser Zeit Ihre Eigenständigkeit bewahren, ohne den Kontakt zum öffentlichen Leben zu verlieren.



**Gehen Sie's an!
(Mars Sextil Rad-Aszendent)**

22.05.2019 bis 16.06.2019

09.08.2019 bis 28.08.2019

25.08.2019 bis 18.09.2019

In diesen Tagen haben Sie genügend Power, um endlich die Dinge anzugehen, die Ihnen schon lange unter den Nägeln brennen, und die Sie vielleicht nicht gewagt haben zu tun. Sie verfügen jetzt über Ihr volles Aggressionspotenzial, wobei Aggression in ihrem positivsten Sinne verstanden werden muss: es ist unsere Fähigkeit, aktiv auf die Dinge zuzugehen, die uns interessieren. Wenn Sie also Situationen haben, in denen Sie schon lange auf der Stelle treten und nicht so recht weiterkommen, dann sollten Sie es jetzt noch einmal mit aller Kraft versuchen - sehr wahrscheinlich haben Sie jetzt den größten Erfolg damit. Aus gesundheitlicher Sicht könnten Sie diesen Elan nutzen, um sich bezüglich Ihrer körperlichen Fitness voranzubringen. Wahrscheinlich haben Sie jetzt viel mehr Spaß daran, sich sportlich zu betätigen als sonst, insbesondere wenn Sie sich dabei von selbst gesteckten Zielen motivieren lassen. Manchmal hilft es auch, sich in diesen Tagen mit anderen zusammenzutun, um sich spielerisch gegenseitig anzustacheln.



**Holen Sie sich Unterstützung
(Venus im 11. Haus)**

12.09.2019 bis 02.10.2019

Während des Laufes der Venus durch das elfte Haus spüren Sie vielleicht besonders deutlich, dass Sie Ihr Leben nicht nur im Schatten anderer fristen wollen. Zugleich haben Sie möglicherweise Angst davor, diesem Wunsch Ausdruck zu verleihen, weil Sie keine geeigneten Rollen dazu haben. So geschieht es nicht selten, dass wir in diesem Dilemma hängen bleiben und darüber unsere innere Balance verlieren: Das, was wir haben, genügt uns nicht mehr und das, was wir nicht haben, scheint uns unerreichbar. Nutzen Sie daher diese Tage, um sich Motivation für eine Verbesserung Ihrer aktuellen Situation aus dem Kreis vertrauter Menschen zu suchen. Holen Sie sich Unterstützung, fragen Sie Freunde, Verwandte, Bekannte, was Sie jetzt tun können, um einen Schritt vorwärts im Leben zu kommen. Der Kontakt mit anderen Menschen wird Sie schnell Ihre eigene Einzigartigkeit erkennen lassen und zugleich den Weg ebnen, dieser Einzigartigkeit Raum zu geben, ohne Angst haben zu müssen, aus dem Rahmen zu fallen.



Gehen Sie nicht auf Kollisionskurs! (Mars Halbquadrat Rad-Aszendent)

18.12.2018 bis 06.01.2019

10.01.2019 bis 28.01.2019

20.02.2019 bis 16.03.2019

09.04.2019 bis 28.04.2019

02.05.2019 bis 21.05.2019

09.07.2019 bis 02.08.2019

20.09.2019 bis 09.10.2019

"Übermut tut selten gut" - diesen zugegebenermaßen etwas altbacken klingenden Spruch aus dem Volksmund sollten Sie in diesen Tagen nichtsdestoweniger zu Herzen nehmen. Vielleicht fühlen Sie jetzt in sich den Drang, sich ein für alle Mal von Schwierigkeiten und Problemen zu befreien: Sie möchten gerne jetzt auf den Tisch hauen und Ihre Meinung loswerden. Doch Vorsicht: Der Schuss kann leicht nach hinten losgehen. Für jede Attacke, die Sie gegen Ihre Umwelt erfahren, werden Sie im gleichen Maße einen Gegenschlag zu befürchten haben. Das raubt Ihnen auf Dauer die Kräfte und führt letztlich zu einer Verhärtung der Fronten. Gehen Sie deshalb auf einen gemäßigteren Kurs und geben Sie sich versöhnlich. Streit und Zank sollten Sie besser vermeiden, ebenso wie übermäßige körperliche Anstrengung. Wenn Sie nicht eh schon sportlich sind, sollten Sie in diesen Tagen auf körperliche Aktivitäten besser verzichten, selbst wenn Sie von sich den Eindruck haben, jetzt zu Höchstleistungen befähigt zu sein. Dieser Eindruck täuscht leider. Gehen Sie vorsichtig mit Ihren Ressourcen um und schonen Sie sich lieber.

Ihnen fehlt jetzt die innere Ruhe. Das liegt daran, dass Sie zu sehr darauf bedacht sind, äußerlich schnell voranzukommen. Doch ohne die innere Stärke werden Sie nichts von Dauer im Leben erreichen können. Deshalb liegt hier seine größte Herausforderung: sich auf sich selbst besinnen, die Augen schließen und den Bedürfnissen der Seele lauschen. Gut geeignet sind für Sie jetzt dynamische Formen der Innenschau, die bewusst den körperlichen Aspekt einbeziehen, zum Beispiel meditatives Laufen oder Tai Chi.

Auch wenn das Innehalten nicht zu Ihren grundsätzlichen Stärken jetzt zählen - gewöhnen Sie sich an, immer wieder eine Pause einzulegen, um über sich nachzudenken. Fragen Sie sich: Wie bin ich an diesen Punkt meines Lebens gekommen? Was mache ich hier gerade? Wohin wird mich das Leben führen, wenn ich so weiter mache? Und: Wohin will ich eigentlich gehen?



Bringen Sie sich kreativ ein (Mars im 11. Haus)

29.09.2019 bis 07.11.2019

Während des Laufes der Mars durch das elfte Haus ist Vorsicht angebracht: auf der einen Seite spüren Sie möglicherweise jetzt einen starken Auftrieb zur Darstellung Ihrer Persönlichkeit, andererseits fühlen Sie sich leicht missverstanden und reagieren entsprechend unbesonnen auf Kritik aus Ihrer Umwelt. Die Neigung, sich zu schnell abgelehnt und sich zurückgesetzt zu fühlen, kann dazu führen, dass Aggressionen aufgebaut werden, die aber nicht an denjenigen ausgelassen werden, die sie verursacht haben, sondern an völlig Unbeteiligten. Angestaute Aggression kann sich

plötzlich und ziemlich zerstörerisch entladen, ohne Rücksicht auf Verluste. Auch eine erhöhte Unfallgefahr besteht in dieser Zeit. Um die Kräfte jedoch kreativ zu nutzen, sollten Sie sich jetzt darauf besinnen, Ihre Durchsetzungskraft zu trainieren und sich fit dafür zu machen, sich kreativ einzubringen. Es ist wichtig, sich seiner Stärken bewusst zu sein, denn nur dies hilft einem, Kritik nicht als Angriff, sondern als Chance zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten zu erleben.



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

23.11.2018 bis 18.01.2019

03.02.2019 bis 22.06.2019

20.07.2019 bis 03.09.2019

30.09.2019 bis 04.12.2019

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.

Purpurit. 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.



**Träumen Sie nicht - leben Sie!
(Venus im 12. Haus)**

02.10.2019 bis 18.10.2019

Wenn der Venus durch das zwölfte Haus Ihres Horoskops wandert, erscheinen manche Ihrer Wünsche, Projekte und Vorhaben wie durch einen Softfilter verklärt. Das heißt: Sie wissen im Grunde schon genau, was Sie erreichen wollen, aber Sie haben wenig Motivation, vom Wort zur Tat zu kommen. Lieber hängen Sie Ihren Träumen nach, als den ersten Schritt zu unternehmen, diese zu verwirklichen. Wenn diese Zeitphase vorüber ist, haben Sie vielleicht das Gefühl, eine Chance verpasst zu haben - und genau dies ist es, was das innere Gleichgewicht gefährdet: diese verpassten Chancen häufen sich in uns an und werden über kurz oder lang zu einem Katalog persönlicher Misserfolge, die uns bedrücken, weil sie unser Selbstverständnis infrage stellen. Nehmen Sie sich gerade jetzt Zeit, diese Träume und Wünsche auf ihre Realisierbarkeit zu überprüfen: Hierbei hat es sich bewährt, sich mit Freunden und Bekannten zusammen zu setzen und darüber auszutauschen. Gehen Sie also aus der passiven Träumerhaltung heraus und werden Sie aktiv! Auch wenn von Ihren Träumen im Filter der

nüchternen Betrachtung nicht mehr viel übrig bleibt - es kann der Startschuss für eine neue Erfolgsstory in Ihrem Leben sein.



**Tag der offenen Türe
(Venus Konjunktion Rad-Aszendent)**

12.10.2019 bis 25.10.2019

Wenn Venus über Ihren Aszendenten wandert, haben Sie gewissermaßen "Tag der offenen Türe". Zwar ist dieser Transit nicht sonderlich lange gültig und auch nicht immer von besonderer Tragweite, doch werden Sie leicht feststellen, wie er einen insgesamt offeneren und ehrlicheren Umgang mit der Umwelt ermöglicht. Die Kehrseite dieser Konstellation besteht darin, dass Sie auch mit ungebetenen Gästen rechnen müssen: manch einer mag die Gelegenheit - willentlich oder nicht - nutzen, um sich Ihnen gegenüber distanzlos zu verhalten. Leider sind Sie heute auch empfindlicher gegenüber Kritik und zumeist weniger souverän im Umgang mit Menschen, die Ihnen nicht gewogen sind. Das seelische Gleichgewicht kann dann ziemlich schnell aus der Balance geraten. Suchen Sie am besten in diesen Tagen verstärkt Kontakt mit guten Freunden und meiden Sie Konfliktzonen, so gut es geht. Sollte dennoch mal eine spitze Bemerkung fallen, atmen Sie tief durch und bemühen Sie sich darum, das Ganze positiv zu sehen.

Das Verhältnis zu Ihrem Körper ist jetzt von den Prinzipien der Ästhetik geprägt. Sie möchten jetzt eine gute Figur machen, denn Sie wissen: ein ansprechendes Äußeres kann manchmal Tür und Tor zu den Herzen anderer Menschen sein. Doch nicht nur auf Kosmetik und Dekoration kommt es jetzt an, auch Sport könnte Sie jetzt

ein bisschen wehrhafter machen und ihre Durchsetzungskraft schulen: Sie müssen ja nicht gleich Mitglied einer Rugby-Mannschaft werden oder in den Ring steigen. Gehen Sie Squashen, Tennisspielen oder auch Golfen. Suchen Sie sich einen Trainingspartner und genießen Sie Stunden zu zweit im Fitnesscenter, unterbrechen Sie den sportlichen Teil mit Sauna, Solarium oder einem Multivitamin-Cocktail an der Bar. Ihr Herz schlägt nun für Sportarten, die man zu zweit machen kann, am besten nur zu zweit - und da steht allen voran das Tanzen, denn das funktioniert nur, wenn beide am selben Strang ziehen, nicht gegeneinander, sondern miteinander spielen.



**Ziehen Sie Grenzen
(Venus im 1. Haus)**

18.10.2019 bis 11.11.2019

Wenn die Venus durch das erste Haus Ihres Horoskops wandert, haben Sie die Chance in Balance zu kommen, indem Sie sich auf sich selbst und Ihre persönlichen Bedürfnisse konzentrieren. Wichtig dabei ist, dass Sie sich darauf konzentrieren, wo Ihre eigenen Bedürfnisse liegen und wo die der Umwelt beginnen. Versuchen Sie in dieser Phase beides nach Möglichkeit auseinander zu halten, denn es besteht allgemein die Tendenz, sich entweder die Interessen der anderen aufpressen zu lassen oder im Gegenteil andere zu Erfüllungsgehilfen der eigenen Wünsche zu machen. Fehlende Abgrenzung kann dazu führen, dass Sie Ihr inneres Gleichgewicht verlieren und Ihre allgemeine Körperabwehr geschwächt wird. Für das allgemeine Wohlempfinden empfiehlt sich daher, diese zu stärken: Saunagänge können

hier ebenso helfen wie ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Achten Sie in dieser Phase auch auf Ihren Blutzuckerspiegel und trinken Sie ausreichend!



**Gehen Sie nicht zu weit!
(Jupiter Halbquadrat Rad-Aszendent)**

21.02.2019 bis 30.05.2019

19.10.2019 bis 16.12.2019

Vor Übertreibung wird gewarnt! In diesen Wochen neigen Sie dazu, sich selbst zu überschätzen. Sie glauben vielleicht, dass Sie über genügend Reserven verfügen und stürzen sich mit Feuereifer auf selbst gesetzte Ziele, um dann auf halber Strecke festzustellen, dass Ihnen die Puste ausgeht. Oder Sie überladen sich mit Verantwortung und merken erst, wenn es zu spät ist, dass Sie den Anforderungen gar nichts gewachsen sind. In jedem Falle wird sich dies auf Ihr Wohlbefinden fatal auswirken. Aus diesem Grunde sollten Sie mit Ihren Ansprüchen an sich und die Umwelt nicht zu weit gehen, sondern immer das rechte Maß im Auge behalten. Lernen Sie jetzt verstärkt auf Ihre innere Stimme zu achten, die Sie davor warnen wird, sich hoffnungslos zu überlasten. Ignorieren Sie auch körperliche Anzeichen von Überforderung nicht, sondern nehmen Sie diese als einen Wink, auf die Bremse zu steigen und die Geschwindigkeit zu drosseln.

Sie neigen jetzt zu Überschwang in positiver wie auch in negativer Hinsicht: nicht selten machen sie aus jeder Mücke einen Elefanten. Das liegt zum Einen daran, dass Sie einfach mit einem überdurchschnittlich großem Potenzial an Vorstellungskraft gesegnet sind und sich jede Fassade in allen nur denkbaren Farben ausmalen

können. Zum Anderen tendieren Sie dazu, sich auch in emotionaler Hinsicht zu verausgaben: Sie können Gefühle, denen Sie einmal freien Lauf gegeben haben, nur sehr schlecht stoppen. Ob nun ein Sturm der Entrüstung losbricht oder Sie sich zutiefst getroffen in Ihre Schmollecke zurückziehen - über allem liegt ein Hauch von Pathos, mit dem nicht jeder kann. Zugleich ist diese Tendenz auch für das seelische Gleichgewicht nicht unbedingt von Vorteil: zwar geben Sie Ihrem emotionalem Überschwang freien Lauf, auf der anderen Seite kann es durchaus geschehen, dass diese Reaktionen von anderen als überhaupt nicht angemessen betrachtet werden und daher Missverständnisse provozieren.

Gefühle müssen raus, aber, wenn Sie ehrlich sind: Nicht jedes unliebsame Ereignis ist es wert, mit aller Dramatik aufgebraucht zu werden - zu viel Energie wird darauf verschwendet, anstatt souverän nach Lösungen zu suchen. Lehnen Sie sich hin und wieder einfach zurück, atmen Sie tief durch, auch wenn es in Ihnen wieder mal so richtig hoch kocht, und überlegen Sie: Ist dieses Ereignis/dieses Situation es wirklich wert, dass ich mich auf der Stelle echauffiere? Was könnte mir helfen, wieder Bodenkontakt zu kriegen - vielleicht ein Spaziergang an der frischen Luft? Und vor allen Dingen: Wie könnte ich meine Energie konstruktiv einsetzen, um eine Lösung zu finden?



Zeit für tröstende Worte (Venus Trigon Rad-Sonne)

24.12.2018 bis 10.01.2019

09.04.2019 bis 23.04.2019

20.05.2019 bis 30.05.2019

29.05.2019 bis 11.06.2019

04.09.2019 bis 16.09.2019

15.09.2019 bis 24.09.2019

22.10.2019 bis 04.11.2019

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.



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

26.01.2019 bis 17.02.2019

05.04.2019 bis 23.04.2019

23.08.2019 bis 11.09.2019

30.10.2019 bis 22.11.2019

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.



Backen Sie jetzt eher kleine Brötchen (Mars im 12. Haus)

07.11.2019 bis 07.12.2019

Wenn der Mars durch das zwölfte Haus Ihres Horoskops wandert, kommt es ganz darauf an, wie Ihr Mars allgemein im Horoskop gestellt ist. Steht er stark, kann es Ihnen passieren, dass Sie jetzt Ihre Energien eher richtungslos verstreuen, vieles beginnen, aber nichts wirklich mit dem Herzen tun und so keine wirklichen Erfolge erzielen. Sie fühlen sich wie ein Kämpfer im Nebel - ohne klares Ziel, auf das er sich stürzen könnte. Steht Ihr Mars hingegen schwach im Horoskop, dann werden Sie sich jetzt eher geschwächt fühlen und den Eindruck gewinnen,

gar nicht richtig in Gänge zu kommen - es fehlt Ihnen an klarer Motivation und Sie neigen dazu in passiver Haltung zu verharren. Vielleicht fühlen Sie sich sogar regelrecht gelähmt in der Durchsetzung Ihrer Bedürfnisse. Auf psychosomatischer Ebene sind Erkrankungen auf der Basis einer geschwächten Immunabwehr nicht selten: sie spiegeln das Empfinden mangelhafter Verteidigung und Schutzlosigkeit in dieser Zeit. Machen Sie sich daher fit und sorgen Sie dafür, dass Sie den Überblick nicht verlieren. Gehen Sie in kleinen, aber geplanten Schritten vorwärts - backen Sie jetzt eher kleine Brötchen. So können Sie einer Energieverschwendung vorbeugen.



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

12.02.2019 bis 25.07.2019

10.11.2019 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 pechscharze 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.



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

18.01.2019 bis 28.01.2019
30.04.2019 bis 09.05.2019
10.06.2019 bis 16.06.2019
19.06.2019 bis 27.06.2019
24.09.2019 bis 02.10.2019
05.10.2019 bis 10.10.2019
11.11.2019 bis 20.11.2019

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!



**Achten Sie auf Ihre
Ernährungsgewohnheiten
(Venus im 2. Haus)**

11.11.2019 bis 09.12.2019

In den Tagen, in denen die Venus Ihr zweites Haus durchwandert, finden Sie sich in einer guten Ausgangssituation wieder, um die innere Balance durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel zu finden. Sie spüren in dieser Phase besser als in anderen, was Ihnen gut tut und was nicht. Deshalb empfiehlt es sich, jetzt einmal den täglichen Speiseplan zu überprüfen, um herauszufinden, was Sie künftig besser weglassen und durch gesündere Produkte ersetzen sollten. Gehen Sie dabei ganz von Ihrem "Bauchgefühl" aus, d.h. lassen Sie sich nicht von Empfehlungen und Diäten verleiten, sondern wählen Sie die Dinge aus, die Ihnen zusagen und von denen Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihr Wohlbefinden jetzt stärken werden. Denken Sie daran: Niemand weiß besser, was für Sie gut ist, als Sie selbst - Sie müssen nur die Sinne für Ihre persönlichen Bedürfnisse stärken.



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

18.01.2019 bis 03.02.2019
02.04.2019 bis 13.04.2019
18.04.2019 bis 03.05.2019
22.10.2019 bis 07.11.2019
12.11.2019 bis 23.11.2019

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.



Aktiv und vital
(Mars Trigon Rad-Mond)

10.02.2019 bis 02.03.2019

02.03.2019 bis 18.03.2019

11.05.2019 bis 02.06.2019

14.11.2019 bis 06.12.2019

Eine angenehme Phase voll gesteigerter Aktivität und Vitalität. Fitness und Sport machen jetzt besonders Spaß und werden vor allen Dingen für das seelische Wohl als positiver Einfluss wahrgenommen. Was auch immer Sie jetzt tun - es scheint Ihnen innerlich Kraft zu geben und zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden beizutragen. Viele Therapieformen und Heilmethoden haben jetzt eine besonders gute Aussicht auf Erfolg. Es ist deshalb eine gute Phase, um sich z.B. in eine Behandlung zu begeben.



Immer in Bewegung bleiben!
(Saturn im 3. Haus)

15.11.2019 bis Ende des Zeitraums

Wenn die Saturn durch Ihr drittes Haus wandert, sind Ihre körperlichen Bedürfnisse geprägt von dem Wunsch nach Beweglichkeit und

Vielseitigkeit. Jetzt gilt: Immer in Bewegung bleiben - doch niemals der Monotonie verfallen. Aus diesem Grunde ist der Tanz ein fast schon klassisches körperliches Ausdrucksmittel, das in dieser Zeit: hier fließen unterschiedliche Bewegungsabläufe ineinander und jede Bewegung ist zugleich Ausdruck der eigenen Befindlichkeit. Wem dies nichts bringt, der sollte sich Laufen, Radeln oder anderen auf Ausdauer angelegten Sportarten zuwenden.

Achten Sie auf Abwechslung! Am besten sind jetzt sportliche Aktivitäten, die Ihre Beweglichkeit trainieren und auf die Probe stellen. Dazu gehören so exklusive Sportarten wie Fechten, aber auch Leichtathletik wegen der Vielzahl an Aufgabenstellungen und sogar das reaktionsschnelle Boxen. Auch mit einem Aerobic-Kurs sind Sie in dieser Phase körperlich bestens gerüstet.

- 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: Atmungsorgane, Bronchien und Lungen. Der Bewegungsapparat und die Körperkoordination, Gelenke. Neuralgien. Erkrankungen von Augen und Ohren, die deren Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Störungen des Tast- und Gleichgewichtssinns. Erkrankungen der Speiseröhre, Schluckbeschwerden. Erkrankungen der Luftröhre.



**Das Gute kommt wieder
(Jupiter Sextil Rad-Mond)**

26.01.2019 bis 04.07.2019

19.09.2019 bis 18.11.2019

20.11.2019 bis 17.01.2020

Was wir Gutes anderen getan haben, das kommt irgendwann zu uns zurück. In diesen Wochen werden Sie die Erfahrung machen, dass sich frühere Großzügigkeit Ihrerseits bezahlt macht und nun Sie Unterstützung von anderen bekommen. Überhaupt haben Sie das Gefühl, Sie würden von den Ereignissen in Ihrem Leben regelrecht getragen - alles dürfte ziemlich reibungslos verlaufen. Probleme, die jetzt auftauchen, lösen Sie im Handumdrehen und im Einvernehmen mit allen beteiligten. Nutzen Sie daher diese Zeit, um sich selbst etwas Gutes zu tun und beziehen Sie Bekannte, Verwandte und Freunde mit ein. Frischen Sie z.B. Ihr soziales Engagement auf und geben Sie von dem Guten, das Ihnen widerfährt, wieder etwas an andere ab, die es weniger gut getroffen haben als Sie. Aus gesundheitlicher Sicht haben Sie ebenso nur Gutes zu erwarten.



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

23.01.2019 bis 01.02.2019

01.02.2019 bis 13.02.2019

13.05.2019 bis 24.05.2019

24.05.2019 bis 02.06.2019

01.07.2019 bis 13.07.2019

06.10.2019 bis 17.10.2019

15.11.2019 bis 23.11.2019

24.11.2019 bis 04.12.2019

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.



**Bleiben Sie souverän!
(Jupiter Sesquiquadrat Rad-Merkur)**

24.11.2019 bis 26.12.2019

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.



Sagen Sie Ihre Meinung (Mars Konjunktion Rad-Aszendent)

25.11.2019 bis 20.12.2019

Wenn Mars über Ihren Aszendenten wandert, beschert dies Ihnen einige Tage, in denen Sie das Gefühl haben, Bäume ausreißen zu können. Ebenso spüren Sie jetzt den unmissverständlichen Wunsch, sich nicht mehr länger auf der Nase herum tanzen zu lassen, sondern die eigenen Bedürfnisse stärker zur Geltung zu bringen - auch gegen die Widerstände Ihrer Umgebung. Dies kann natürlich enorme Spannungen im Umgang mit Ihren Mitmenschen hervorbringen: Es könnte Streit und Missverständnisse geben, insbesondere dann, wenn niemand von Ihnen erwartet hätte, dass Sie auch mal auf den Tisch hauen. Dennoch ist diese Zeit eine sehr wichtige Phase, denn es bietet sich jetzt die Chance, angestaute Aggressionen loszuwerden und ihnen einen Weg nach draußen zu verschaffen, sodass sie sich nicht nach innen und damit gegen Sie selbst richten können. Allerdings ist es nicht angebracht, um jeden Preis sich nun kämpferisch zu geben: Verhalten Sie sich nicht wie der Elefant im Porzellanladen, sondern versuchen Sie Wege zu finden, anderen klipp und klar Ihre Meinung zu sagen, ohne sie zu verletzen. Suche Sie offenen Konfrontationen, aber lassen Sie diese nicht zu einem Schlagabtausch werden. Entscheidend ist, dass am Ende sowohl Sie, als auch die anderen das Gefühl haben, zu einem Ergebnis zu kommen, auf das man in Zukunft wieder gemeinsam aufbauen kann.

Problematisch wird es nur dann, wenn ungelöste Spannungen über diesen Zeitraum hinaus fortgesetzt werden.

Ihre körperlichen Bedürfnisse sind jetzt stark von einem Appetit nach Handlung bestimmt: Sie möchten immer in Bewegung bleiben. Doch besteht die Gefahr, sich zu verausgaben. Zwar regenerieren Sie jetzt schnell, doch eine kontinuierliche körperliche Betätigung, zum Beispiel Ausdauersport, fällt eher schwer. Nicht selten führt unkontrollierter Tatendrang zu kleineren Unfällen aus Unachtsamkeit, insbesondere dann, wenn über längere Zeit keine Impulse zur Bewegung gesetzt wurden. Dann staut sich die Energie und sucht sich rasch ein Ventil - und das nicht immer zur rechten Zeit am rechten Ort.

Sie brauchen deshalb Sport, zumindest regelmäßige Bewegung, die es Ihnen einerseits ermöglicht, kontinuierlich Energien abzubauen, bevor sie sich anstauen, andererseits auch dazu anhält, nicht alle Kraft auf einmal zu verbrauchen, um eine entsprechende Ausdauer zu entwickeln. Hier hat sich Laufen besonders gut bewährt.

Auch ein Quäntchen Konkurrenz ist jetzt nicht verkehrt: Suchen Sie sich deshalb einen Trainingspartner, mit dem Sie sich messen können und der sie anstachelt.

Ideal sind alle Kampfsportarten wie Judo, Aikido oder Karate, denn hier geht es darum, die eigene Kraft gezielt einzusetzen und vor allen Dingen die ankommende Kraft des Gegners zu parieren. Sie schulen zugleich auch die Geduld und das innere Gleichgewicht.



Üben Sie sich in Disziplin! (Saturn Quintil Rad-Azendent)

25.10.2018 bis 27.03.2019

03.03.2019 bis 30.06.2019

04.06.2019 bis 16.12.2019

30.11.2019 bis 23.03.2020

Eine gute Zeit, um sich in Disziplin zu üben! Wenn Sie eine Diät geplant haben, dann ist dies jetzt der richtige Zeitpunkt, denn es wird Ihnen tatsächlich sogar gelingen, dem Fasten und Maßhalten eine vergnügliche Komponente abzugewinnen. Überhaupt gelingt es Ihnen jetzt besser als sonst, langfristige Projekte mit Aussicht auf Erfolg in Gang zu setzen. Für Heilungs- und Gesundungsprozesse ist dies eine günstige Zeit. Insbesondere langwierige Krankheitsverläufe können jetzt gut in den Griff gebracht werden.



Emotional instabil (Venus Halbquadrat Rad-Mond)

05.01.2019 bis 17.01.2019
 16.02.2019 bis 25.02.2019
 02.05.2019 bis 10.05.2019
 07.06.2019 bis 18.06.2019
 15.07.2019 bis 23.07.2019
 27.07.2019 bis 04.08.2019
 19.08.2019 bis 30.08.2019
 14.09.2019 bis 22.09.2019
 26.09.2019 bis 04.10.2019
 31.10.2019 bis 10.11.2019
 07.12.2019 bis 15.12.2019

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 Pantothenensäure 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 Pantothenensäure 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.



**Passen Sie auf sich auf!
(Mars Quadrat Rad-Merkur)**

29.12.2018 bis 09.01.2019

04.03.2019 bis 19.03.2019

13.05.2019 bis 24.05.2019

01.10.2019 bis 12.10.2019

07.12.2019 bis 22.12.2019

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.



Tun Sie's - jetzt! (Mars im 1. Haus)

07.12.2019 bis 20.01.2020

Wenn die Mars durch das erste Haus Ihres Horoskops wandert, können Sie bei geeigneter Haltung regelrecht Bäume ausreißen! Was auch immer Sie sich vorgenommen haben, jetzt wäre der richtige Zeitpunkt es zu tun. Zögern Sie darum nicht und mobilisieren Sie Ihre Kräfte, um Sie auf Ihr Wunschziel auszurichten. Im Sinne Ihres seelisch-körperlichen Gleichgewichtes wäre es sicherlich eine Fehlentscheidung, jetzt in Wartehaltung zu verharren. Folgen Sie jetzt Ihrem Instinkt - er wird Ihnen schon den richtigen Weg zeigen. Wer weiß, wann Sie wieder so viel Power in sich vereinigen können ...



Unsicheres Auftreten (Venus Opposition Rad-Sonne)

10.01.2019 bis 22.01.2019

24.01.2019 bis 04.02.2019

18.02.2019 bis 04.03.2019

17.03.2019 bis 27.03.2019

29.03.2019 bis 08.04.2019

04.05.2019 bis 17.05.2019

12.06.2019 bis 22.06.2019

24.08.2019 bis 03.09.2019

28.09.2019 bis 10.10.2019

04.11.2019 bis 14.11.2019

16.11.2019 bis 26.11.2019

09.12.2019 bis 22.12.2019

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.

Magnetit. 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.



Öffnen Sie sich der Umwelt (Venus im 3. Haus)

09.12.2019 bis 09.01.2020

Wenn die Venus durch Ihr drittes Haus wandert, ist es zur Aufrechterhaltung Ihrer inneren Balance notwendig, sich der Umwelt gegenüber zu öffnen: Zeigen Sie sich ganz so, wie Sie sich fühlen! Es besteht die Gefahr, sich zu sehr nach den Vorstellungen der anderen zu geben, sodass dadurch die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund gerückt werden. Deshalb ist es sehr wichtig, jetzt ehrlich zu sich selbst und ehrlich den anderen gegenüber zu sein. Üben Sie sich jedoch zugleich in Diplomatie: Es geht nicht darum andere zu brüskieren, sondern eine offene und freundliche Art zu finden, sich selbst darzustellen. Sie können diese Prozesse unterstützen, indem Sie sich mental stärken. Atemtechniken des Joga haben sich hier ebenso bewährt wie der Besuch eines Rhetorikkurses,

aber auch bei entsprechendem Talent Gesangs- oder sogar Schauspielunterricht, da Sie hier Ihre Ausdrucksfähigkeit schulen und verbessern.



Machen Sie sich ein paar schöne Tage (Venus Quintil Rad-Aszendent)

08.02.2019 bis 21.02.2019

19.02.2019 bis 02.03.2019

30.03.2019 bis 12.04.2019

07.07.2019 bis 20.07.2019

16.08.2019 bis 26.08.2019

25.08.2019 bis 06.09.2019

30.11.2019 bis 12.12.2019

10.12.2019 bis 20.12.2019

Dieser Aspekt ist nicht von Dauer und zieht in aller Regel keine besonderen Ereignisse nach sich, die der Erwähnung wert wären. Vielmehr ist es ein einfacher Wohlfühlaspekt und deutet auf eine Zeitphase hin, in der es Ihnen möglicherweise leichter als sonst fällt, sich zu entspannen und mal alle Fünfe gerade sein zu lassen. Wenn Sie jetzt die Gelegenheit haben, es gut gehen zu lassen, nutzen die Chance, und machen Sie sich ein paar schöne Tage.



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

11.12.2018 bis 04.01.2019
23.02.2019 bis 14.03.2019
11.03.2019 bis 03.04.2019
13.09.2019 bis 07.10.2019
04.10.2019 bis 23.10.2019
14.12.2019 bis 07.01.2020

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.



**Nur keine falsche Bescheidenheit!
(Jupiter Sextil Rad-Aszendent)**

22.12.2019 bis 01.03.2020

Die Wochen dieses Transits sollten Sie in vollen Zügen genießen! Der Erfüllung Ihrer Bedürfnisse scheint nichts im Wege zu stehen und auch die Umwelt unterstützt Sie tatkräftig dabei. Aus diesem Grunde sollten Sie in diese Zeitspanne alle Aktivitäten legen, von denen Sie sich langfristigen Erfolg versprechen. Dies könnten auch Maßnahmen sein, die zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit dienen, z.B. eine Kur oder der Beginn einer Therapie. Alles, was Sie jetzt

unternehmen, hat jetzt große Chancen, genau den Ausgang zu nehmen, den Sie sich gewünscht haben. Deshalb gilt: Nur keine falsche Bescheidenheit! Nehmen Sie sich das, was Sie jetzt brauchen - so leicht wie jetzt bekommen Sie es nicht immer.



**Kehren Sie vor der eigenen Haustüre!
(Venus Quadrat Rad-Aszendent)**

27.01.2019 bis 07.02.2019
05.03.2019 bis 18.03.2019
13.04.2019 bis 23.04.2019
26.04.2019 bis 06.05.2019
19.05.2019 bis 01.06.2019
14.06.2019 bis 24.06.2019
26.06.2019 bis 06.07.2019
01.08.2019 bis 13.08.2019
07.09.2019 bis 17.09.2019
19.11.2019 bis 28.11.2019
24.12.2019 bis 05.01.2020

In diesen Tagen will alles nicht so recht wie Sie es gerne hätten. Egal, was Sie sich wünschen und was Ihnen vorschwebt - es scheint zum Scheitern verurteilt zu sein. Irgendwie kriegen Sie es nicht hin, Ihre Bedürfnisse so weit zu koordinieren, dass Sie am Ende nicht sich selbst im Wege stehen. Bevor Sie aber falsche Schlüsse ziehen und andere dafür verantwortlich machen, sollten Sie die Zeit lieber dazu nutzen, vor der eigenen Haustüre zu kehren. Zum Glück dauert diese Konstellation nur wenige Tage, sodass Sie schon bald wieder klarer sehen werden.

Es könnte Ihnen jetzt schwer fallen, ganz auf sich selbst gestellt zu sein. Dahinter steckt die Angst vor der Leere, die dann auftreten könnte, wenn die Geräusche der Welt um Sie herum verstummen. Viele stürzen sich deshalb jetzt von

einer Begegnung in die nächste, gehen eine Beziehung nach der anderen ein, nur um nicht für sich sein zu müssen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie hin und wieder Zeit finden, sich damit zu beschäftigen, was in Ihnen steckt! Wer immer nur Augen für andere hat, der wird sich eines Tages selbst aus den Augen verlieren. Um dem vorzubeugen, ist es nötig innezuhalten und zu reflektieren. Oft genügt es, wenn Sie sich für kurze Zeit zurückziehen, und anstatt das Gespräch mit anderen, den Dialog mit sich selbst suchen - unterhalten Sie sich einfach mal mit sich selbst! Das kann erstaunliche Effekte haben. Folgende Fragen könnten Sie sich stellen:

Bin ich zu sehr bei anderen und zu wenig bei mir selbst? Kenn ich meine eigenen Bedürfnisse noch? Welche Bedürfnisse sind das? Wie fühle ich mich mit mir selbst? Bin ich noch in Harmonie mit mir oder habe ich mein inneres Gleichgewicht für die Harmonie mit meiner Umwelt aufgegeben? Und ganz besonders: Was kann ich tun, um meine eigenen Bedürfnisse wieder ins Lot zu bringen? Was ist der nächste Schritt?



**Bloß nichts Falsches sagen!
(Venus Opposition Rad-Merkur)**

02.02.2019 bis 08.02.2019

15.02.2019 bis 21.02.2019

11.03.2019 bis 20.03.2019

07.04.2019 bis 13.04.2019

19.04.2019 bis 25.04.2019

25.05.2019 bis 02.06.2019

02.07.2019 bis 08.07.2019

13.09.2019 bis 19.09.2019

18.10.2019 bis 26.10.2019

25.11.2019 bis 30.11.2019

07.12.2019 bis 12.12.2019

29.12.2019 bis 07.01.2020

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.



**Lassen Sie sich nicht entmutigen
(Mars Quadrat Rad-Mond)**

21.01.2019 bis 05.02.2019

27.03.2019 bis 16.04.2019

06.06.2019 bis 22.06.2019

30.06.2019 bis 16.07.2019

13.08.2019 bis 04.09.2019

02.10.2019 bis 18.10.2019

25.10.2019 bis 10.11.2019

30.12.2019 bis 19.01.2020

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.

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 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 Glücklichen 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 auseinander setzen 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 keinster 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 Noradrenalinpiegel.

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 Selbstaussdruck. 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, Stoffwechseltätigkeit, Aufspaltung der Nahrung (analytischer Teil des Stoffwechsels), Körperentgiftung: Nieren- und Lebertätigkeit.

Siebtes 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.

Achstes 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.

Elftes 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 Stoffwechselvorgänge.

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 heilloses 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 ...