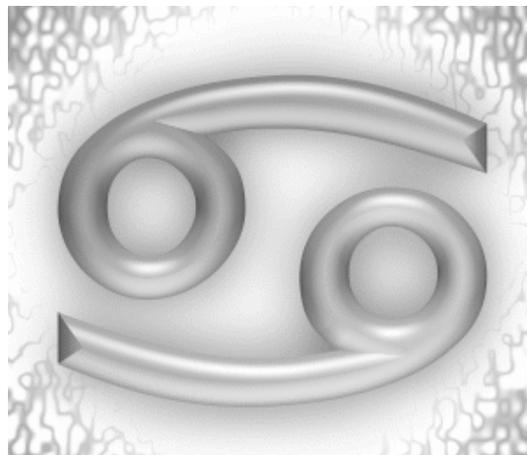


**Astrologische Analyse**  
**Zukunft Wellness und Gesundheit**  
**01.01.17 bis 01.04.17**

**Monika Muster**  
**07.07.1988 - 07:07 Uhr MET/S**  
**Frankfurt am Main**

Sonnenzeichen: Krebs  
Mondzeichen: Widder  
Aszendent: Löwe



## Inhalts- verzeichnis

<b>Deckblatt</b>	<b>1</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Horoskopgrafik</b>	<b>5</b>
<b>Aspektgrafik / Daten</b>	<b>6</b>
<b>Transitgrafik</b>	<b>7</b>
<b>Was Prognose leisten kann und was nicht -</b>	<b>11</b>
<b>Hinweise zur Anwendung der Farben -</b>	<b>13</b>
<b>Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen -</b>	<b>14</b>
Suchen Sie Spaß am Körper - Im ganzen Zeitraum	14
Leben Sie Ihre Gefühle aus! - Im ganzen Zeitraum	15
Seelisch stabil - 26.11.2016	16
Seien Sie vernünftig! - 03.12.2016	16
Seien Sie ehrlich zu sich selbst - 04.12.2016	17
Gründlich, aber nicht schnell - 04.12.2016	18
Isolieren Sie sich nicht! - 07.12.2016	19
Kommen Sie auf andere Gedanken - 09.12.2016	19
Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung! - 23.12.2016	19
Seien Sie ehrlich zu sich selbst - 23.12.2016	20
Geteilte Freude ist doppelte Freude - 24.12.2016	20
Isolieren Sie sich nicht! - 26.12.2016	20
Kehren Sie vor der eigenen Haustüre! - 02.01.2017	21
Trauen Sie sich! - 03.01.2017	22
Finden Sie jetzt Lösungen - 05.01.2017	22
Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht - 07.01.2017	22
Zeit für tröstende Worte - 12.01.2017	23
Passen Sie auf sich auf! - 12.01.2017	23
Seien Sie ehrlich zu sich selbst - 15.01.2017	24
Nehmen Sie sich eine Auszeit - 15.01.2017	25
Bloß nichts Falsches sagen! - 21.01.2017	25

Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen - 23.01.2017	26
Gehen Sie's an! - 23.01.2017	27
Gehen Sie Streit aus dem Wege - 29.01.2017	27
Vom Wort zur Tat - 07.02.2017	28
Erfolg durch Überzeugungskraft - 07.02.2017	28
Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft - 09.02.2017	29
Bleiben Sie locker! - 09.02.2017	30
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen - 10.02.2017	30
Trauen Sie sich! - 13.02.2017	31
Nur nichts überstürzen! - 16.01.2017	31
Unsicheres Auftreten - 17.02.2017	31
Erfolg durch Überzeugungskraft - 02.01.2017	32
Bleiben Sie locker! - 20.02.2017	33
Suchen Sie positiven Stress - 20.02.2017	33
Machen Sie den entscheidenden Schritt! - 23.02.2017	34
Wahren Sie Distanz - 24.02.2017	34
Wenig Wirkung - 27.02.2017	35
Zeit für gute Vorsätze - 03.03.2017	35
Übertreiben Sie's nicht! - 03.03.2017	35
Übertreiben Sie's nicht! - 05.03.2017	36
Gehen Sie nicht auf Kollisionskurs! - 05.03.2017	36
Nur mit Kopf und Verstand zu bewältigen - Vom Beginn des Zeitraums	37
Lieber abwarten - 04.01.2017	38
Lieber abwarten - 10.01.2017	39
Checken Sie Ihre Gesundheit! - 12.03.2017	40
Nehmen Sie sich eine Auszeit - 13.03.2017	40
Machen Sie sich ein paar schöne Tage - 30.01.2017	41
Gönnen Sie sich eine kreative Pause! - 17.03.2017	41
Keine Zeit für gute Vorsätze - 22.01.2017	42
Gestalten Sie Ihr Leben - 20.03.2017	43
Gefühle geraten in Bewegung - 23.03.2017	43
Wenig Wirkung - 19.02.2017	44

Nehmen Sie die Herausforderung an! - 31.12.2016	45
Geringfügigen Beeinträchtigung - 30.12.2016	45
Vorsicht vor falscher Selbsteinschätzung! - 28.12.2016	46
Gestalten Sie Ihr Leben - 01.04.2017	46
<hr/>	
<b>Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten</b>	<b>48</b>
<hr/>	
<b>Einführung in die Bedeutung der Häuser des Geburtshoroskops</b>	<b>52</b>
<hr/>	
<b>Einführung in die Qualität der Aspekte</b>	<b>54</b>
<hr/>	
<b>ZUM GUTEN SCHLUSS</b>	<b>57</b>



### Monika Muster

### Frankfurt am Main

Länge: 008°41' E Breite: 50°07' N

Radixhoroskop  
Placidus

Datum: 07.07.1988  
Zeit: 07:07 MET/S

#### Planeten-Stellungen

☉ Sonne	15°18'	♋ Krebs	Haus 12
☾ Mond	24°41'	♈ Widder	Haus 10
☿ Merkur	24°09'	♊ Zwilling	Haus 11
♀ Venus	14°04'	♊ Zwilling	Haus 11
♂ Mars	26°49'	♋ Fische	Haus 9
♃ Jupiter	27°17'	♉ Stier	Haus 11
♄ Saturn	28°02' (R)	♐ Schütze	Haus 5
♅ Uranus	28°22' (R)	♐ Schütze	Haus 5
♆ Neptun	8°38' (R)	♏ Steinbock	Haus 6
♇ Pluto	9°48' (R)	♏ Skorpion	Haus 4
♁ mKnoten	17°12'	♋ Fische	Haus 9
♄ Chiron	1°28'	♋ Krebs	Haus 11
♁ Lilith	6°02'	♎ Jungfrau	Haus 2
AC Aszendent	3°26'	♌ Löwe	Haus 1
MC Medium Coeli	11°46'	♈ Widder	Haus 10

#### Häuser-Stellungen

1	3°26'	♌ Löwe
2	20°34'	♌ Löwe
3	12°14'	♎ Jungfrau
4	11°46'	♎ Waage
5	20°52'	♏ Skorpion
6	1°31'	♏ Steinbock
7	3°26'	♏ Wassermann
8	20°34'	♏ Wassermann
9	12°14'	♋ Fische
10	11°46'	♈ Widder
11	20°52'	♉ Stier
12	1°31'	♋ Krebs

#### Aspekte

♃ ☉ ♁ +0°20'	♂ * ♃ +0°29'	♃ ♁ MC +0°31'
☾ * ♀ +0°32'	♃ ♁ ♃ +0°45'	♃ ♁ ♁ +1°05'
♀ * ♀ +1°11'	♂ ♁ ♃ +1°14'	☉ ♁ ♀ +1°15'
♂ ♁ ♁ +1°34'	☉ ♁ ♁ +1°54'	♄ ♁ AC +1°58'
♀ ♁ MC +1°58'	☾ ♁ ♁ +2°08'	♀ * MC +2°17'
♀ ♁ ♁ +2°36'	♀ ♁ AC +2°36'	☾ ♁ ♃ +2°37'
♀ ♁ ♁ +2°40'	☉ ♁ ♃ +3°01'	♁ ♁ ♄ +3°06'
♀ ♁ MC +3°08'	♀ ♁ ♃ +3°08'	♀ ♁ ♁ +3°09'
☾ ♁ ♃ +3°22'	♃ ♁ ♄ +3°26'	☉ ♁ MC +3°32'
☾ ♁ ♁ +3°42'	♀ ♁ ♃ +3°54'	♀ ♁ ♁ +4°14'
♀ ♁ AC +4°22'	☾ ♁ ♀ +4°23'	

#### Quadranten

Quadrant 1	1	☾
Quadrant 2	4	♃ ♁ ♀ ♀
Quadrant 3	2	♂ ♁
Quadrant 4	6	☉ ☾ ♀ ♀ ♃ ♄

#### Elemente

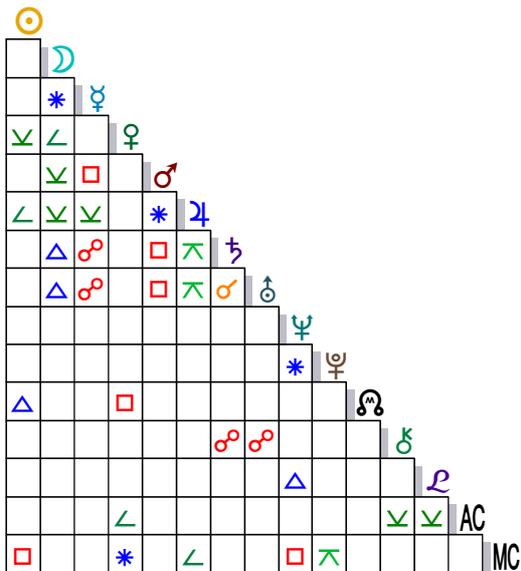
Feuer	3	☾ ♃ ♁
Erde	3	♃ ♀ ♁
Luft	2	♀ ♀
Wasser	5	☉ ♁ ♀ ♁ ♄

#### Qualitäten

Kardinal	4	☉ ☾ ♀ ♄
Fix	2	♃ ♀
Flexibel	7	♀ ♀ ♁ ♃ ♁ ♁ ♁

#### Männlich / Weiblich

Männlich	5	☾ ♀ ♀ ♃ ♁
Weiblich	8	☉ ♁ ♃ ♀ ♀ ♁ ♄ ♁



#### Legende

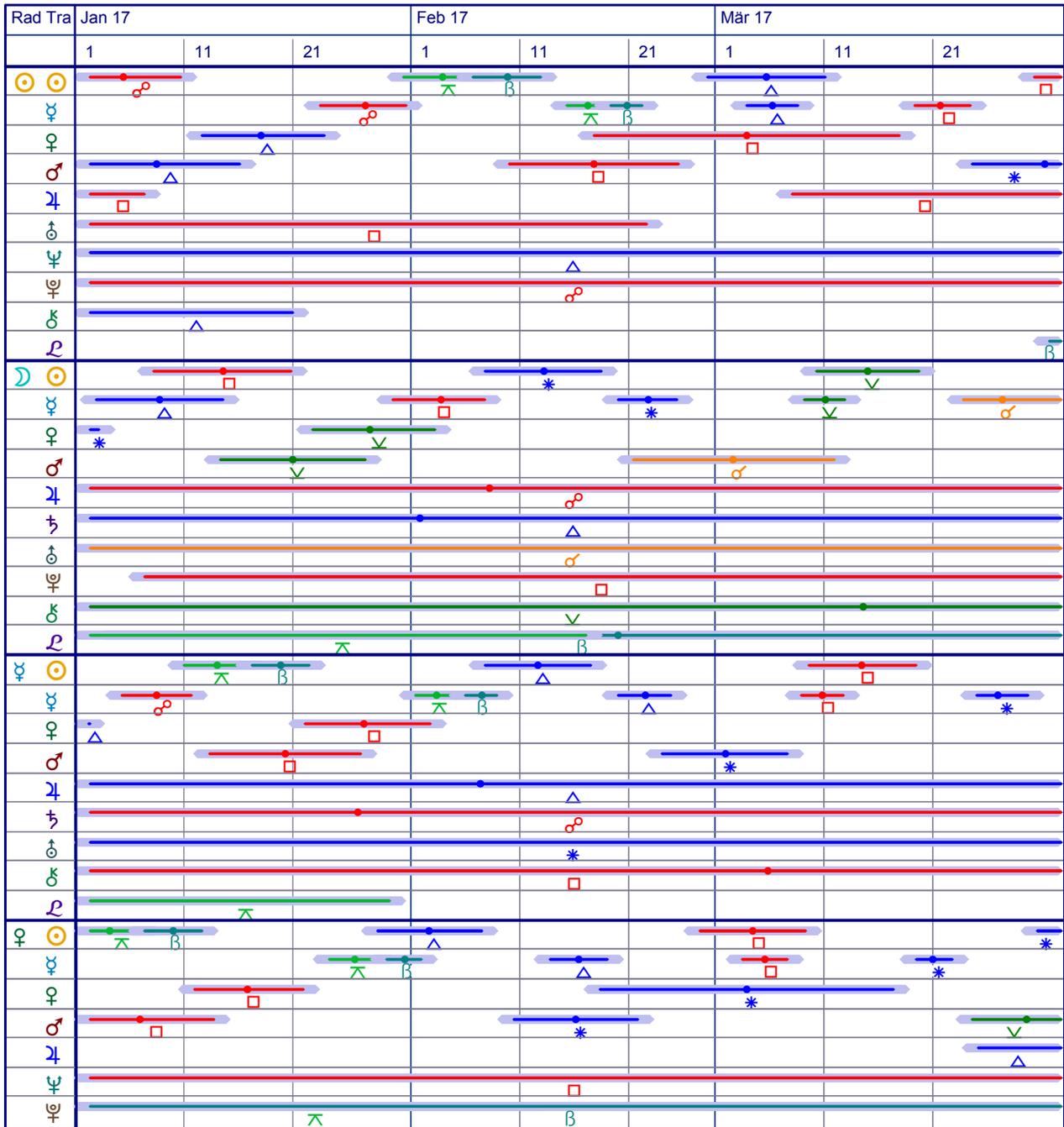
- ♂ Konjunktion
- ☾ Halbsextil
- ☾ Halbquadrat
- \* Sextil
- Q Quintil
- Quadrat
- △ Trigon
- ♁ Sesquiquadrat
- β Biquintil
- ♁ Quincunx
- ♁ Opposition

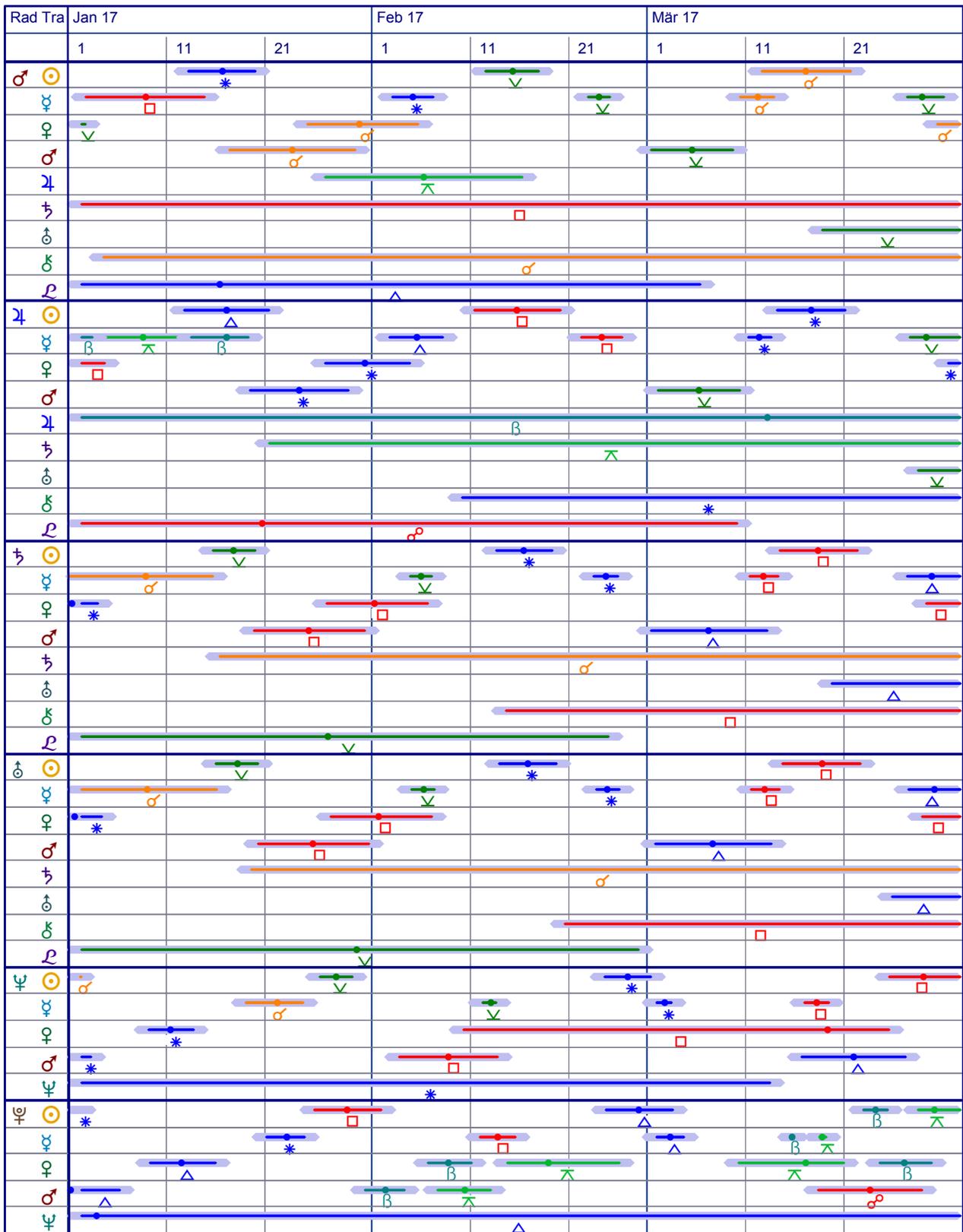
#### ☉ Sonne

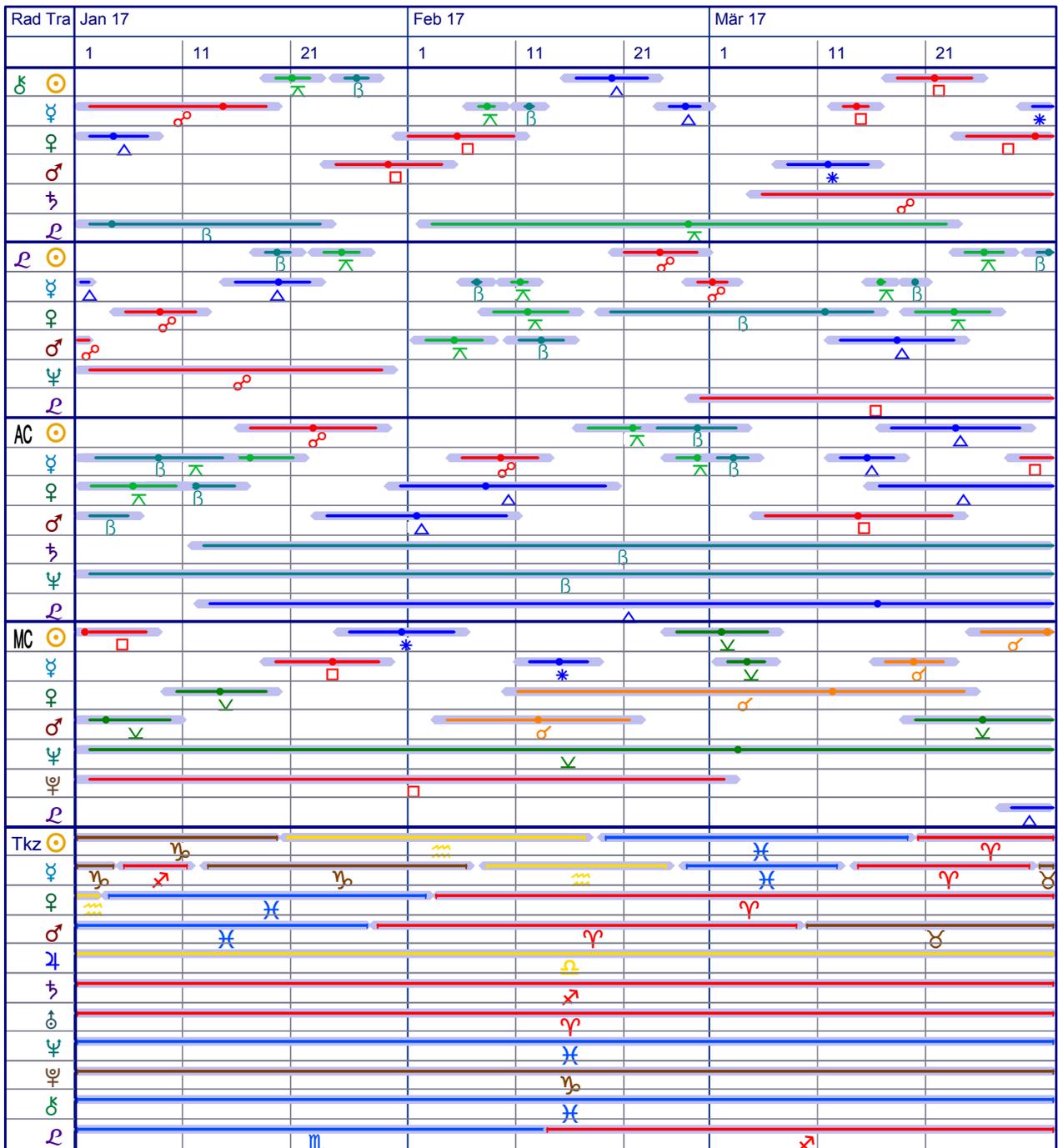
- ☾ Mond
- ☿ Merkur
- ♀ Venus
- ♂ Mars
- ♃ Jupiter
- ♄ Saturn
- ♅ Uranus
- ♆ Neptun
- ♇ Pluto
- ♁ mKnoten
- ♄ Chiron
- ♁ Lilith
- AC Aszendent
- MC Medium Coeli

#### ♈ Widder

- ♉ Stier
- ♊ Zwilling
- ♋ Krebs
- ♌ Löwe
- ♎ Jungfrau
- ♏ Waage
- ♏ Skorpion
- ♐ Schütze
- ♏ Steinbock
- ♏ Wassermann
- ♋ Fische







Rad Tra	Jan 17			Feb 17			Mär 17		
	1	11	21	1	11	21	1	11	21
H ☉	[Timeline with blue and green bars and numbers 6, 7, 8, 9, 10]								
♋	[Timeline with blue and green bars and numbers 6, 5, 6, 7, 8, 9, 10]								
♌	[Timeline with blue and green bars and numbers 8, 9, 10, 9]								
♍	[Timeline with blue and green bars and numbers 8, 9, 10]								
♎	[Timeline with blue and green bars and numbers 4, 5, 10]								
♏	[Timeline with blue and green bars and numbers 8, 9]								
♐	[Timeline with blue and green bars and numbers 6, 9]								
♑	[Timeline with blue and green bars and numbers 5]								

## 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 keinster Weise auch nur vermuten, was auf Sie in gesundheitlicher Hinsicht auf Sie zukommen könnte - noch nicht einmal der harmloseste Schnupfen ist erkennbar. Halten Sie sich also bei allen Prognosen und Hinweisen stets vor Augen: Keine Konstellation kann Sie krank machen!

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

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

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

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

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

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

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

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

Dazu nun einige wichtige Hinweise:

## Hinweise zur Anwendung der Farben

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

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

*Das Lichtbad: Nehmen Sie ein Lichtbad! Dazu besorgen Sie sich handelsübliche Farb Lampen in den gewünschten Farben - zumeist werden sie in den Grundfarben Gelb, Rot, Grün und Blau angeboten. Oder Sie nehmen eine normale Lampe und bringen an ihr einen Farbfilter, z.B. eine Farbfolie an. Dann wählen Sie sich einen Raum aus, in dem Sie für eine Viertelstunde ungestört zubringen können. Diesen Raum tauchen Sie in farbiges Licht - entweder einfarbig oder auch mehrere Farben mit verschiedenen Lampen. Am besten sind Stehlampen geeignet, deren Lampenkopf Sie so drehen können, dass er Ihren ganzen Körper bestrahlen kann. Legen oder setzen Sie sich dann bequem hin, wenn Sie möchten auch ganz ohne Bekleidung, und entspannen Sie sich. Vielleicht wählen Sie dazu eine passende Musik oder ein Duftöl aus, um die Stimmung zu intensivieren.*

## Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen

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

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

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

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

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



## Suchen Sie Spaß am Körper

Im ganzen Zeitraum

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

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

- In diesen Zeiten sollten Sie auf folgende Körperstellen und Körperfunktionen besonders achten und sie nach Möglichkeit nicht strapazieren, denn diese sind jetzt

allgemein Schwachstellen in Ihrer Konstitution. Das heißt jedoch nicht, dass Sie automatisch krank werden! Nutzen Sie diese Zeit lieber, sich für Ihren Körper zu sensibilisieren und Ihre Grenzen auszuloten, ohne diese zu überschreiten. Es lohnt sich also vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und prophylaktisch etwas zur Stärkung und Kräftigung der angesprochenen Körperpartien zu tun: Kreislauf, Herzfunktion; Libido; Erschöpfungszustände, Depressionen, Antriebsschwäche.

## 4

### Leben Sie Ihre Gefühle aus!

Im ganzen Zeitraum

**W**enn **Jupiter** durch Ihr viertes Haus wandert, spüren Sie vielleicht am deutlichsten die Unruhe unserer sich immer schneller verändernden Welt. Manche mag diese Fülle an Eindrücken regelrecht erschlagen und darum ziehen sie sich in ihr Schneckenhaus zurück. Um jedoch nicht das Gefühl für sich selbst zu verlieren, benötigen Sie jetzt dringend den Ausgleich in der Stille, denn nur so können sie die Eindrücke des Alltäglichen für sich verarbeiten und gestärkt den Ansprüchen der Umwelt stellen. Es ist daher wichtig, dass Sie sich einen Ort schaffen, an den Sie sich zurückziehen können, um für Momente nur für sich selbst

da zu sein. Das kann ein entsprechender Raum in Ihrem Zuhause sein, aber auch ein stilles Fleckchen in einem Park, einem Wald oder irgendwo sonst draußen in der Natur. Wichtig ist nur, dass Sie ungestört dort verweilen können, bis Sie sich wieder stark genug für die täglichen Strapazen fühlen. Vielleicht gewöhnen Sie sich eine einfache Meditationstechnik an, bei der Sie die Augen schließen und Ihre Aufmerksamkeit Schritt für Schritt nach innen verlagern. Vielleicht nutzen Sie aber auch die Zeit einfach, um ganz ins Hier und jetzt zu kommen und alle Sorgen über das, was kommen mag, einfach vergessen. Sie können sich auch folgende Fragen stellen: Wie geht es mir zurzeit? Wie empfinde ich mein Leben? Was für ein Ort ist diese Welt für mich? Wie fühlt sie sich an? Welche Bilder tauchen dabei auf? Und vor allen Dingen: Was brauche ich, um mich geborgener zu fühlen?

- In dieser Phase haben Sie einen besonders guten Draht zu der Welt innerer Bilder. Sie können Kraft und Ruhe für Ihren Alltag gewinnen, indem Sie sich auf diese Bilderwelt einlassen, z.B. mit folgender Übung, in der es darum geht, ein Ruhebild in der Fantasie zu entwerfen:  
Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich eine ruhige, unbewegte Situation vor, in der Sie sich völlig entspannen können. Am besten ist ein Bild aus der Natur. Das mag eine Situation sein, die Sie wirklich erlebt haben, wie das Liegen an einem Strand oder das Sitzen im Gras

einer Bergwiese. Es kann aber auch nicht real erlebt, sondern erdacht sein. Achten Sie in diesem Bild darauf, was für Sie besonders entspannend ist und verstärken Sie diese Aspekte noch. Wenn es Dinge gibt, die Sie in diesem Bild stören, lassen Sie diese weg. Errichten Sie sich so Ihr eigenes Ruhebild zur Entspannung.

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit zur Vorstellung des Ruhebildes. Sie können diese Übung auch gemeinsam mit anderen Menschen machen und anschließend über die gemachte Erfahrung reden. Gemeinsam können Sie überlegen, wie sich das Ruhebild noch besser gestalten lässt. Dieses Ruhebild können Sie sich nun künftig in Situationen vorstellen, in denen Sie Ruhe brauchen. Vielleicht sind das Stresssituationen, vielleicht Erholungssituationen, in denen die Ruhe aber nicht von selbst kommen will, z.B. bei Einschlafstörungen.



### Seelisch stabil

26.11.2016 bis Ende des Zeitraums

**D**ieser Aspekt fordert Sie auf, sich stärker sozial zu engagieren und Ihre soziale Verantwortung noch besser in Ihre Lebensgestaltung zu integrieren. Jetzt haben Sie vielleicht besonders interessante Chancen, um beruflich weiterzukommen oder Sie erhalten Anerkennung für Ihre Leistungen. Doch es ist keine Zeit, um sich auf den

Lorbeer auszurufen - im Gegenteil: neue Verantwortungen warten auf Sie und neue Aufgaben wollen bewältigt werden. Interessanterweise können Sie diese Herausforderungen in dieser Zeit mit einer gewissen Gelassenheit annehmen: Sie fühlen sich stark genug und sind es auch. Sie sind seelisch sehr stabil und dies drückt sich auch in Ihrer Persönlichkeit aus. Was Sie jetzt anpacken und auf lange Sicht planen, hat große Aussichten, Ihr Ansehen zu festigen und Ihren Erfolg zu mehren.



### Seien Sie vernünftig!

03.12.2016 bis 17.04.2017

**E**s kommt hin und wieder vor, da rennen wir sehenden Auges in das nächstbeste Unglück. Eigentlich waren wir vorher schlauer, aber aus irgendeinem Grunde haben wir unserer Intuition nicht vertraut, die uns eigentlich davon abgeraten hat, uns in bestimmte Situationen zu begeben. Diese Konstellation begünstigt nun eine solche Einstellung, und deshalb sollten Sie auf alle Fälle Vernunftgründen den Vorzug geben. Wenn Ihnen dies jetzt schwerer fällt als sonst, dann holen Sie sich unbedingt Rat von Menschen in Ihrer Umgebung, denen Sie eine objektivere Sicht der Dinge zutrauen. Vielleicht haben Sie auch das Gefühl, dass alles, was Sie jetzt anpacken, sinnlos ist und zu Erfolglosigkeit verdammt ist. Hier bleibt nur zu

raten: Schütten Sie das Kind nicht mit der Wanne aus! Es ist zwar nicht die beste Phase in Ihrem Leben, aber es ist auch nicht alles so negativ, wie es auf den ersten Blick erscheint. Vielleicht wissen Sie erst nach dieser Zeit, wozu die Dinge, die Ihnen widerfuhren, gut gewesen sind. In jedem Fall: seien Sie vernünftig!

Dieses Obst und Gemüse sollten Sie sich jetzt öfters mal zu Gemüte führen:

Ananas. Ganzjährig Sonne und tropisches Klima - das braucht dieser Klassiker unter den exotischen Früchten. Die Ananas, beliebt bei Jung und Alt, ist aber nicht nur ein Geschmackswunder, sondern auch eine wahre Gesundheitsbombe: sie enthält sämtliche Vitamine und fast alle Mineralstoffe, die der Körper benötigt. Einzigartig ist ihre unterstützende Wirkung auf den Eiweißstoffwechsel. Zudem verbessert sie die Durchblutung, senkt den Blutdruck und wirkt entzündungshemmend. Schwangere sollten auf Ananas besser verzichten.

Artischocke. Das größte Organ in unserem Körper wird traditionell dem Schütze zugeordnet: die Leber. In der Artischocke hat sie einen starken Verbündeten gefunden: die hohe Konzentration von Cynarin schützt die Leber, beugt Gallensteinen vor und senkt zudem das Cholesterin im Blut. Artischocken werden nicht einfach gegessen - ihr Genuss wird zelebriert, und zwar Blatt für Blatt, Bissen für Bissen.

Mais. Mais - das eigentliche Gold der Inkas - hat seinen Siegeszug über die ganze Welt angetreten. Amerika ist der Hauptproduzent dieser nährstoffreichen Körner, die dicht gedrängt auf dicken Kolben reifen. Aus ihm wird Brot gebacken und Brei gekocht, er ist die Grundlage für Popcorn und Cornflakes. Aber auch frische gekochte Maiskolben, mit etwas Butter, Salz und Pfeffer sind eine Delikatesse - und noch dazu kerngesund: Insbesondere dem hohen Gehalt an Thiamin hat er seine gehirn- und nervenstimulierende Wirkung zu verdanken - für alle Lernenden das ideale Grundnahrungsmittel.



Seien Sie ehrlich zu sich selbst

04.12.2016 bis 03.01.2017

**W**enn die **Merkur** das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, sollten Sie sich am besten einen Gang zurückschalten, um zu überprüfen, ob das, was Sie gerade tun, noch im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt steht. In dieser Zeitphase geht es darum, die eigenen Handlungen von außen zu betrachten und abzuwägen, ob sie noch auf den gegenwärtigen Moment abgestimmt sind. Wenn Sie jetzt nicht vorsichtiger sind, könnten Sie Gefahr laufen, Ihre Zeile allein deshalb zu verfehlen, weil Sie die Bedingungen der Umwelt nicht ausreichend in Ihre Überlegungen mit einkalkuliert haben. Ein kontrolliertes Vorgehen ist jetzt notwendig.

Wer hier nicht wagt, sich der Wirklichkeit zu stellen, der muss damit rechnen, dass sich die Energien nach innen richten und sich negativ auf das Gleichgewicht von Körper und Seele auswirken. Darum: Prüfen Sie jetzt jeden Schritt, den Sie unternehmen, darauf, ob er notwendig ist und ob er den aktuellen Gegebenheiten angepasst ist. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und reden Sie nichts schön.



## Gründlich, aber nicht schnell

04.12.2016 bis Ende des Zeitraums

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



## Isolieren Sie sich nicht!

07.12.2016 bis 05.01.2017

**M**it 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.



## Kommen Sie auf andere Gedanken

09.12.2016 bis 09.04.2017

**E**rweitern 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.



## Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung!

23.12.2016 bis 03.01.2017

**D**ieser 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!



## Seien Sie ehrlich zu sich selbst

23.12.2016 bis 23.01.2017

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



## Geteilte Freude ist doppelte Freude

24.12.2016 bis 04.01.2017

**I**n 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.



## Isolieren Sie sich nicht!

26.12.2016 bis 15.01.2017

**M**it 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.



## Kehren Sie vor der eigenen Haustüre!

02.01.2017 bis 12.01.2017

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?



## Trauen Sie sich!

03.01.2017 bis 15.01.2017

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



## Finden Sie jetzt Lösungen

05.01.2017 bis 13.02.2017

**W**enn 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.



## Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht

07.01.2017 bis 22.01.2017

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

Obst und Gemüse für diese Zeit:

Orange. Im lichtarmen und nasskalten Winter bringen sie den Sommer in unsere Herzen zurück: die Orangen. Doch auch die Inhaltsstoffe haben es in sich: Kein Geheimnis ist der Reichtum an Vitamin C, das uns im

Winter gegen Infektionen fit hält. Doch auch in allen anderen Jahreszeiten steht uns die Orange als bewährter Helfer gegen Müdigkeit und Schlappeheit. Orangen regen den Geist an und fördern die Konzentration - und nicht zuletzt bringen sie über den Hormonhaushalt wieder Feuer in sein Liebesleben.

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

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

Olive. Von den Speisekarten der Mittelmeerländer ist sie nicht mehr wegzudenken: die Olive. Diese ölige Frucht mag es gerne warm, sonnig und vor allen Dingen frostfrei. Ob schwarz oder grün, mit oder ohne Füllung, ob in Salz oder Essig eingelegt oder pur - Oliven sind eine echte

Delikatesse. Olivenöl - am besten nur das kaltgepresste - verfeinert jeden Salat. Bekannt ist, dass Oliven das Herz kräftigen und Entzündungen im Körper lindern können.



## Zeit für tröstende Worte

12.01.2017 bis 25.01.2017

**V**ielleicht 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.



## Passen Sie auf sich auf!

12.01.2017 bis 28.01.2017

**A**m 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.



Seien Sie ehrlich zu sich selbst

15.01.2017 bis 10.02.2017

**W**enn die **Merkur** das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, sollten Sie sich am besten einen Gang zurückschalten, um zu überprüfen, ob das, was Sie gerade tun, noch im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt steht. In dieser Zeitphase geht es darum, die eigenen Handlungen von außen zu betrachten und abzuwägen, ob sie noch auf den gegenwärtigen Moment abgestimmt sind. Wenn Sie jetzt nicht vorsichtiger sind, könnten Sie Gefahr laufen, Ihre Zeile allein deshalb zu verfehlen, weil Sie die Bedingungen der Umwelt nicht ausreichend in Ihre Überlegungen mit einkalkuliert haben. Ein kontrolliertes Vorgehen ist jetzt notwendig. Wer hier nicht wagt, sich der Wirklichkeit zu stellen, der muss damit rechnen, dass sich die Energien nach innen richten und sich negativ

auf das Gleichgewicht von Körper und Seele auswirken. Darum: Prüfen Sie jetzt jeden Schritt, den Sie unternehmen, darauf, ob er notwendig ist und ob er den aktuellen Gegebenheiten angepasst ist. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und reden Sie nichts schön.



## Bloß nichts Falsches sagen!

21.01.2017 bis 04.02.2017

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.



## Nehmen Sie sich eine Auszeit

15.01.2017 bis 24.02.2017

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.

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

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

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

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



## Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen

23.01.2017 bis 09.02.2017

In den Tagen, in denen die **Sonne** das siebte Haus durchläuft, rücken unsere Beziehungen in den Fokus des Geschehens. Nicht selten begegnen uns jetzt neue Menschen oder uns bereits vertraute

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



## Gehen Sie's an!

23.01.2017 bis 11.02.2017

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.



## Gehen Sie Streit aus dem Wege

29.01.2017 bis 09.02.2017

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

Folgendes Obst und Gemüse schafft Ausgleich:

Pflaume. Ob Zwetschge, Mirabelle, Renekloden - sie alle gehören zu den beliebtesten Früchten des Sommers. Und dazu besticht sie nicht nur durch Spitzenwerte an bestimmten Inhaltsstoffen, sondern überzeugt durch ihr Gesamtangebot an Vitaminen und Spurenelementen in perfekter Balance. Pflaumen sind nicht umsonst die idealen Begleiter für Diäten und ihr

regelmäßiger Verzehr ist wie eine Rundum-Gesund-Kur für Leib und Seele: Essen Sie eine Woche lang jeden Tag 200 Gramm Pflaumen und nicht nur Pfunde schmelzen dahin, sondern auch Konzentrationsprobleme und nervöse Unruhe verfliegen.

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

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



## Vom Wort zur Tat

07.02.2017 bis 19.02.2017

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



## Erfolg durch Überzeugungskraft

07.02.2017 bis 20.02.2017

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



## Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft

09.02.2017 bis 27.02.2017

**D**ie 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 hingärten, 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.



### Bleiben Sie locker!

09.02.2017 bis 03.03.2017

**M**it der laufenden **Sonne** im achten Haus neigen die meisten Menschen dazu, sich auf das, was sich gerade in Ihrem Leben abspielt und was Ihnen richtig und wichtig erscheint, zu versteifen. Sie jagen einem Ziel hinterher, teilweise ohne Rücksicht auf Verluste und nicht selten auch bis hin zum Raubbau an den eigenen Reserven. Hin und wieder kann dies ja einer Sache ganz zweckdienlich sein - doch denken Sie daran: auf Dauer führt dies zu einem gravierenden Verlust an Lebensenergie. Zwar sollten Sie jetzt nicht unbedingt alle Fünfe grade sein lassen, doch ist es unabdingbar, jetzt auf den entspannenden Ausgleich zu achten. Zu keiner anderen Zeit ist der geregelte Rückzug aus dem Alltagsleben wichtiger als jetzt. Er soll helfen, Kräfte zu sammeln und Ressourcen zu schonen. Sie können nur dann 150% geben, wenn Sie auch genügend Kräfte mobilisieren können und vor allen Dingen für

Nachschub sorgen! Ihr seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden wird es Ihnen danken. Lockern Sie sich regelmäßig: Gönnen Sie sich Massagen, Akupunktur, Sauna oder ganz einfach einen gemütlichen Abend zu Hause, den Sie ungestört mit Ihrem liebsten Menschen verbringen.



### Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen

10.02.2017 bis 20.02.2017

**I**n den Tagen, in denen die **Merkur** das siebte Haus durchläuft, rücken unsere Beziehungen in den Fokus des Geschehens. Nicht selten begegnen uns jetzt neue Menschen oder uns bereits vertraute Personen werden mit einem Male zum Thema. Insbesondere wenn Sie zu der Sorte Menschen gehören, die stets und immer ein offenes Ohr für andere Menschen haben, sollten Sie jetzt verstärkt darauf achten, nicht zu sehr in Anspruch genommen zu werden. Möglicherweise laufen Sie nämlich Gefahr, sich zu sehr für andere zu verausgaben und dabei die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Erschöpfungszustände können die Folge sein. Sorgen Sie in diesem Falle für ausreichende Abgrenzung. Wenn Sie jedoch zu dem Typus Mensch gehören, die keine Mühe, anderen klar und unmissverständlich die Grenzen zu zeigen, dann könnte diese Zeitphase für Sie zur Herausforderung werden, sich anderen

Menschen zu öffnen. Vielleicht gibt es ja Menschen, die Sie vernachlässigt haben? Planen Sie jetzt gemeinsame Unternehmungen mit Ihrem Partner, Ihren Freunden und Bekannten. Der Kontakt zu anderen Menschen und glückliche Zeiten mit ihnen können wie Balsam für die gestresste Seele sein und harmonisiert nicht nur Privatleben, sondern stimuliert auch unser Wohlbefinden.



### Trauen Sie sich!

13.02.2017 bis 08.04.2017

**W**enn 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!



### Nur nichts überstürzen!

16.01.2017 bis 30.01.2017

17.02.2017 bis 27.02.2017

**U**nter diesem Aspekt fühlen Sie einen starken Drang nach tatkräftiger Durchsetzung Ihrer Bedürfnisse in sich aufsteigen. Gleichzeitig leiden Sie möglicherweise darunter, dass Sie nicht so können, wie Sie eigentlich wollen. Unter diesen Umständen ist es deshalb ratsam, nichts vom Zaune zu brechen, sondern mit kühlem Kopf und ruhiger Hand an die Erledigung von Aufgaben zu gehen. Wer jetzt in Hektik verfällt, der steht sich am Ende selbst im Wege.



### Unsicheres Auftreten

17.02.2017 bis 19.03.2017

**M**aximal ein gewisses Unbehagen und eine gewisse Unsicherheit im Auftreten werden Sie heute verspüren. In der Tat ist der Aspekt so schwach, dass ihn die meisten

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

Diese Heilsteine können einen Ausgleich schaffen:

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

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

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

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

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



## Erfolg durch Überzeugungskraft

02.01.2017 bis 16.01.2017

19.02.2017 bis 27.02.2017

**K**aum zu spüren ist dieser Transit, und doch kann er bei entsprechender Sensibilität dazu genutzt werden, um sich wieder einmal mit sich selbst zu beschäftigen und Pläne zu schmieden, um die Balance zwischen Körper, Geist und Seele ins

Gleichgewicht zu bringen. Es ist im Großen und Ganzen eine angenehme Zeit, in der Sie nicht erwarten sollten, dass jetzt Großartiges geschehen wird - doch wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge des Lebens lenken, werden Sie feststellen, dass die Welt doch nicht so schlecht ist, wie Sie gestern noch schien.



### Bleiben Sie locker!

20.02.2017 bis 05.03.2017

**M**it der laufenden **Merkur** im achten Haus neigen die meisten Menschen dazu, sich auf das, was sich gerade in Ihrem Leben abspielt und was Ihnen richtig und wichtig erscheint, zu versteifen. Sie jagen einem Ziel hinterher, teilweise ohne Rücksicht auf Verluste und nicht selten auch bis hin zum Raubbau an den eigenen Reserven. Hin und wieder kann dies ja einer Sache ganz zweckdienlich sein - doch denken Sie daran: auf Dauer führt dies zu einem gravierenden Verlust an Lebensenergie. Zwar sollten Sie jetzt nicht unbedingt alle Fünfe grade sein lassen, doch ist es unabdingbar, jetzt auf den entspannenden Ausgleich zu achten. Zu keiner anderen Zeit ist der geregelte Rückzug aus dem Alltagsleben wichtiger als jetzt. Er soll helfen, Kräfte zu sammeln und Ressourcen zu schonen. Sie können nur dann 150% geben, wenn Sie auch genügend Kräfte mobilisieren können und vor allen Dingen für

Nachschub sorgen! Ihr seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden wird es Ihnen danken. Lockern Sie sich regelmäßig: Gönnen Sie sich Massagen, Akupunktur, Sauna oder ganz einfach einen gemütlichen Abend zu Hause, den Sie ungestört mit Ihrem liebsten Menschen verbringen.



### Suchen Sie positiven Stress

20.02.2017 bis 13.03.2017

**G**anz ohne Stress wird es in diesen Tagen nicht gehen. Doch es hängt stark von Ihnen ab, ob Sie einen positiven Umgang damit finden oder nicht: Stress kann auch motivierend sein, denn er hält uns auf einem gewissen Pegel der Aktivität und ermöglicht uns so unsere Reserven zu mobilisieren. Doch entscheidend ist, dass wir wissen, wofür wir uns im Stress befinden. Wenn dies Dinge sind, von denen wir am Ende gar nicht profitieren und wir uns nur für andere abmühen. Es ist daher wichtig, sich in diesen Tagen um selbst gesetzte Ziele zu kümmern, um die es sich zu kämpfen jetzt lohnt. Dies mag für die Dauer dieses Aspekts bedeuten, dass Sie sich unausgeglichen fühlen und so gar nicht in Balance mit sich und ihren Wohlfühlbedürfnissen - doch wenn Sie diese Phase erfolgreich überstanden haben, werden Sie merken, dass sich eine tiefe Befriedigung einstellen wird, wieder mal eine Grenze überwunden zu haben.

Folgende Gewürze und Kräuter unterstützen Sie, die innere Balance zu finden:

Galanga. Galanga oder auch Galgant gehört der Familie der Ingwergewächse an und wird vorwiegend in Südostasien angebaut. Frischer Galgant riecht süßlich und sehr würzig. Galgant kann man frisch oder getrocknet verwenden. Ähnlich wie beim Ingwer verbindet sich sein Aroma hervorragend mit Knoblauch.

Thymian. Sein Name leitet sich vermutlich vom griechischen thymós ab, was so viel wie "Mut" bedeutet, aber auch "Rauch" - alles Entsprechungen, die deutlich an seine Widder-Qualitäten erinnern! Sein Duft und sein Geschmack machen tatsächlich mutig und geben neue Zuversicht. Zugleich hilft er dabei, die Bedürfnisse anderer nicht aus den Augen zu verlieren.

Quatre épices. Aus Frankreich stammt die feurige Würzmischung quatre épices, die "vier Gewürze": Vermahlen Sie dazu Ingwer, Gewürznelken und etwas Muskat mit einer größeren Menge Pfeffer fein miteinander. Überall dort, wo Ihnen herkömmlicher Pfeffer nicht ausreicht, können diesen "verstärkten" Pfeffer zum Einsatz bringen.



## Machen Sie den entscheidenden Schritt!

23.02.2017 bis 09.03.2017

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.



## Wahren Sie Distanz

24.02.2017 bis 13.03.2017

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.



## Zeit für gute Vorsätze

03.03.2017 bis 10.03.2017

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



## Wenig Wirkung

27.02.2017 bis 12.03.2017

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



## Übertreiben Sie's nicht!

03.03.2017 bis 01.04.2017

**E**igentlich gibt es Recht wenig zu klagen, wenn die **Sonne** in das neunte Haus Ihres Horoskops eintritt: Es geht einem in aller Regel gut - vielleicht zu gut! Deshalb lässt sich die einzige Gefahr dieser Konstellation so beschreiben: Übertreiben Sie's nicht! Zuviel des Guten kann sich in diesen Tagen negativ auf das seelisch-körperliche Gleichgewicht niederschlagen. Darum sollten Sie sich nach Möglichkeit in Mäßigung üben, sich jedoch nicht gleich jeglicher Genüsse versagen. Vielleicht ist dies der richtige Zeitpunkt, um

den eigenen Horizont bezüglich des Zusammenhangs von Körper, Geist und Seele zu erweitern. Lesen Sie Bücher oder Zeitschriften zu diesem Thema, besuchen Sie Vorträge und beschäftigen Sie sich mit Gesundheit von einer allgemeineren Wart aus. Als weitere Möglichkeit bietet sich jetzt eine Neuorientierung der Ernährungsgewohnheiten an: Stellen Sie Ihren Speiseplan jetzt auf eine ausgewogenere und gesündere Kost um. Schlendern Sie doch mal über den Markt oder besuchen Sie die Feinkostabteilung eines größeren Kaufhauses und lassen Sie sich von der Vielfalt von Gemüse und Früchten aus aller Herren Länder inspirieren! Sie werden erstaunt sein, wie spannend und interessant eine kulinarische Entdeckungsreise sein kann, und Ihnen zugleich Ihr Wohlbefinden steigern kann.



### Übertreiben Sie's nicht!

05.03.2017 bis 20.03.2017

**E**igentlich gibt es Recht wenig zu klagen, wenn die **Merkur** in das neunte Haus Ihres Horoskops eintritt: Es geht einem in aller Regel gut - vielleicht zu gut! Deshalb lässt sich die einzige Gefahr dieser Konstellation so beschreiben: Übertreiben Sie's nicht! Zuviel des Guten kann sich in diesen Tagen negativ auf das seelisch-körperliche Gleichgewicht niederschlagen. Darum sollten Sie sich nach

Möglichkeit in Mäßigung üben, sich jedoch nicht gleich jeglicher Genüsse versagen. Vielleicht ist dies der richtige Zeitpunkt, um den eigenen Horizont bezüglich des Zusammenhangs von Körper, Geist und Seele zu erweitern. Lesen Sie Bücher oder Zeitschriften zu diesem Thema, besuchen Sie Vorträge und beschäftigen Sie sich mit Gesundheit von einer allgemeineren Wart aus. Als weitere Möglichkeit bietet sich jetzt eine Neuorientierung der Ernährungsgewohnheiten an: Stellen Sie Ihren Speiseplan jetzt auf eine ausgewogenere und gesündere Kost um. Schlendern Sie doch mal über den Markt oder besuchen Sie die Feinkostabteilung eines größeren Kaufhauses und lassen Sie sich von der Vielfalt von Gemüse und Früchten aus aller Herren Länder inspirieren! Sie werden erstaunt sein, wie spannend und interessant eine kulinarische Entdeckungsreise sein kann, und Ihnen zugleich Ihr Wohlbefinden steigern kann.



### Gehen Sie nicht auf Kollisionskurs!

05.03.2017 bis 25.03.2017

■ **„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?



### Nur mit Kopf und Verstand zu bewältigen

Vom Beginn des Zeitraums bis 09.01.2017

07.03.2017 bis Ende des Zeitraums

**Z**uviel 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

Warehit 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 des 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.



## Lieber abwarten

04.01.2017 bis 13.01.2017

31.01.2017 bis 06.02.2017

08.03.2017 bis 14.03.2017

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

Diese Räucherung kann helfen:

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

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

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

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

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

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



## Lieber abwarten

10.01.2017 bis 18.01.2017

09.03.2017 bis 21.03.2017

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

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

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

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

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

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

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



## Checken Sie Ihre Gesundheit!

12.03.2017 bis 19.03.2017

**F**ormulieren Sie in diesen Tagen einmal, was Sie sich künftig zur Förderung Ihrer körperlichen Fitness und Ihrer seelischen Balance vorstellen könnten: Lassen Sie die Gedanken schweifen und betrachten Sie sich einmal nüchtern, aber wohl wollend selbst: Was könnten Sie sich Gutes tun? Wo sollten Sie besser auf Ihre Gesundheit achten? Wo ist es höchste Eisenbahn? Wo könnten Sie sich noch etwas Zeit lassen? Diese Zeit ist ideal um Pläne zu schmieden oder sich gründlich selbst zu befragen. Auch ein Gesundheitscheck käme jetzt infrage.



## Nehmen Sie sich eine Auszeit

13.03.2017 bis Ende des Zeitraums

**W**enn 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.



Gönnen Sie sich eine kreative Pause!

17.03.2017 bis 31.03.2017



Machen Sie sich ein paar schöne  
Tage

30.01.2017 bis 20.02.2017

16.03.2017 bis Ende des Zeitraums

**D**ieser 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.

**I**n dieser Zeit haben Sie gute Chancen, ein positives Verhältnis zu Ihren tiefsten und ureigensten Bedürfnissen aufzubauen. Gönnen Sie sich jetzt eine kreative Pause und konzentrieren Sie sich auf sich selbst.

Tipp: Jetzt darf es ruhig ein bisschen Luxus sein - das erhöht die Wohlfühl-Qualität ganz ungemein! Gönnen Sie sich nur das Beste: Baden Sie sich in kostbaren Essenzen und hüllen Sie sich in edle Parfüms. Machen Sie es sich so richtig bequem und lassen Sie ruhig mal alle Fünfe gerade sein. Wenn Sie eine Terrasse oder einen Balkon haben - tanken Sie Sonne! Achten Sie aber auf die Dosierung, die Sie nach Ihrem Hauttyp ausrichten sollten. Und wenn es das Wetter gerade nicht zulässt, dann suchen Sie doch das Sonnenstudio um die Ecke auf: Schon fünf Minuten bei schwacher Bestrahlung können Wunder wirken und Sie in gute Laune versetzen.



## Keine Zeit für gute Vorsätze

22.01.2017 bis 02.02.2017

14.02.2017 bis 20.02.2017

18.03.2017 bis 26.03.2017

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

Diese Heilsteine stabilisieren Sie jetzt:

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

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

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

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

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



## Gestalten Sie Ihr Leben

20.03.2017 bis Ende des Zeitraums

**W**enn die **Merkur** durch das zehnte Haus Ihres Horoskops läuft, haben Sie gute Chancen, Ihre Produktivität und Ihre Leistungen zu steigern. In der Regel werden sie sich besonders motiviert fühlen, sich in gesellschaftliche Prozesse einzubringen, sei dies in Ihrer beruflichen Rolle oder einfach nur hinsichtlich Ihres Interesses an gesellschaftlichen Themen des Tages. Die Gefahr dieser Konstellation liegt darin, dass wir uns so sehr darauf konzentrieren, was wir leisten können und wie wir unsere Rolle in der Öffentlichkeit gestalten können, dass wir unsere persönlichen Bedürfnisse ganz vergessen. Wir sehen nur noch die Erfordernisse des äußeren Lebens und vergessen unsere inneren Wünsche. Dies führt automatisch zu einem Ungleichgewicht, dass unser Wohlbefinden empfindlich stören kann und letztlich den Nährboden für verschiedene Befindlichkeitsstörungen bildet. Besonders problematisch kann diese Zeit für diejenigen werden, die sich in Berufen und Tätigkeitsbereichen wieder finden, die so gar nicht ihrer inneren Berufung entsprechen: sie spüren jetzt ganz besonders den Druck der Gesellschaft auf sich lasten. Im Sinne Ihrer seelisch-körperlichen Harmonie sollten Sie

jetzt die Initiative ergreifen und alles daran setzen, Ihre berufliche Situation besser auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.



## Gefühle geraten in Bewegung

23.03.2017 bis 03.04.2017

**I**n diesen Tagen besteht die Möglichkeit, dass Ihre Gefühle in Bewegung geraten, und zwar auf ganz unspektakuläre Weise. Im Grunde sind Sie jetzt offener für neue Informationen und dies kann sich auf Ihre bisherige Sichtweise der Welt auswirken - was durchaus positiv zu bewerten ist! Versuchen Sie deshalb in diesen Tagen Ihre Wissenslücken aufzufüllen und sich auf den aktuellsten Stand der Dinge zu bringen, vor allem auch, was das Thema Gesundheit, Fitness und Wellness angeht - stärker als sonst werden Sie jetzt neue Therapien, alternative Heilmethoden oder Gesundheitstipps für sich annehmen können.

Folgende Kräuter und Gewürze passen in diese Zeitphase:

Veilchen. An Zäunen, Hecken und Waldrändern finden wir sie: die tief violetten Blüten des Veilchens. Das Veilchen, das im Verborgenen blüht, ist von sprichwörtlicher Bescheidenheit und doch ist ihr Purpur ein Zeichen der Macht. Es gehört zu einer der zähesten und weit verbreitetsten Pflanzenfamilien auf der Welt. So zeigt es, dass man sich im Leben auch ohne

dramatischen Auftritt durchsetzen kann. Neben Veilchentee und Veilchenmarmelade gibt es auch noch die Möglichkeit, die Blüten des Veilchens frisch zu genießen: Probieren Sie doch mal Veilchen und Gänseblümchen als Zutat in Ihrem Salat!

Zitronenmelisse. Zitronenmelisse ist vielen bekannt als nervenberuhigender Tee, der gerade bei Schlafstörungen, Unruhe und Stress eine ausgezeichnete Wirksamkeit beweist. Drei Tassen mit je drei Teelöffeln Melissenkraut zubereitet, schaffen Abhilfe. Oder Sie gönnen sich ein Melissenbad: 50 Gramm Melissenblätter mit 1 Liter Wasser übergießen und zum Sieden bringen; nach zehn Minuten abseihen und in das Vollbad geben. Daneben aber ist sie auch dank ihres frischen und reinen Zitronenaromas ein interessantes Würzkräutchen zu Fisch, Geflügel, in Salaten, Suppen und Soßen. Probieren Sie auch einmal ein Nudelpesto aus frischer Zitronenmelisse!

Estragon. Der Name Estragon geht auf das lateinische "draco" für Drache zurück, weil man sich im Mittelalter schützende Wirkung gegen diese Untiere versprach - perfekt also, um sich ein Bollwerk gegen die Sticheleien und Ärgernisse zu schaffen, die uns im Alltag begegnen. Noch dazu verströmt Estragon einen ganz besonderen Geruch: ein bisschen wie Anis oder Fenchel, dort weitaus subtiler und komplexer. Dieses Würzkräutchen muss unbedingt frisch verwendet werden!

Majoran. Majoran - sein süßlicher, leicht bitterer Duft ist schon seit alten Zeiten dafür bekannt, dass er die Seele stärkt und negative Kräfte austreibt. Als Gewürz schätzt man ihn weltweit. Vor allem im Mittelmeerraum wird er in fruchtigen Tomatensoßen mit Knoblauch kombiniert und hauptsächlich als frisches Kraut verwendet. Ganz allgemein wird schwer Verdauliches durch die Beigabe dieses Gewürzes bekömmlicher, zum Beispiel Hülsenfrüchte, Kohl, aber auch Bratkartoffeln. Majoran wirkt gegen Völlegefühl, Magendruck und Blähungen.



## Wenig Wirkung

19.02.2017 bis 26.02.2017

24.03.2017 bis 31.03.2017

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



## Nehmen Sie die Herausforderung an!

31.12.2016 bis 17.01.2017

24.03.2017 bis 08.04.2017

**N**ehmen 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 dieses 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.



## Geringfügigen Beeinträchtigung

30.12.2016 bis 12.01.2017

30.01.2017 bis 09.02.2017

29.03.2017 bis 12.04.2017

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

Ausgleichende Heilsteine für diese Zeit:

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

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

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

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

Morganit. Vor allem bei Überlastung werden Sie in diesem Stein einen echten Freund finden, denn er führt Sie zu Ihren Bedürfnissen zurück, fernab der Suche nach Anerkennung. Er bringt Ruhe und

Entspannung in das Leben zurück - und damit, die Fähigkeit zu genießen und sich auf sich selbst zu besinnen.



## Vorsicht vor falscher Selbsteinschätzung!

28.12.2016 bis 23.01.2017

05.02.2017 bis 14.02.2017

25.02.2017 bis 03.03.2017

29.03.2017 bis 26.04.2017

**V**orsicht! Dieser Transit hat es in sich. Viele neigen in diesen Tagen dazu, sich zu überschätzen, weil sie glauben, Ihrem Körper mehr abverlangen zu können als es seine Kondition erlaubt. Tatsächlich herrscht Unvernunft bei der Selbsteinschätzung - daher sollten Sie in diesen Tagen nichts körperlich Anstrengendes vorhaben oder sich besser sogar eher ein wenig zurückziehen. Lassen Sie sich insbesondere nicht auf Wettkämpfe oder noch so harmlos gemeintes Kräfteressen ein - Sie ziehen den Kürzeren.

Wie zu keiner anderen Zeit, sollte Ihnen jetzt der Zusammenhang zwischen Körper und Seele so bewusst sein. Insbesondere bei Krankheiten sollten Sie verstehen, dass sich dahinter nicht selten ein innerer Konflikt verbirgt. Ob es sich um einen einfachen Schnupfen handelt oder sie sich die Hand verstaucht - suchen Sie nach einer Botschaft hinter dem Symptom. Aber stiegen Sie sich nicht zu sehr hinein: Das dient nicht gerade

dem seelischen Gleichgewicht! Aus diesem Grund sollten Sie sich hin wieder folgende Fragen stellen:

Was ist der Grund für meine aktuelle Befindlichkeit? Warum geht es mir so gut/schlecht/mittelprächtig in meinem Leben? Welches inneres Bedürfnis drückt sich dahinter aus? Und vor allen Dingen: Gehe ich noch meinen eigenen Weg oder bin ich ununterbrochen darauf bedacht, es allen Menschen recht zu machen?



## Gestalten Sie Ihr Leben

01.04.2017 bis 11.05.2017

**W**enn die **Sonne** durch das zehnte Haus Ihres Horoskops läuft, haben Sie gute Chancen, Ihre Produktivität und Ihre Leistungen zu steigern. In der Regel werden sie sich besonders motiviert fühlen, sich in gesellschaftliche Prozesse einzubringen, sei dies in Ihrer beruflichen Rolle oder einfach nur hinsichtlich Ihres Interesses an gesellschaftlichen Themen des Tages. Die Gefahr dieser Konstellation liegt darin, dass wir uns so sehr darauf konzentrieren, was wir leisten können und wie wir unsere Rolle in der Öffentlichkeit gestalten können, dass wir unsere persönlichen Bedürfnissen ganz vergessen. Wir sehen nur noch die Erfordernisse des äußeren Lebens und vergessen unsere inneren Wünsche. Dies führt automatisch zu einem Ungleichgewicht,

dass unser Wohlbefinden empfindlich stören kann und letztlich den Nährboden für verschiedene Befindlichkeitsstörungen bildet. Besonders problematisch kann diese Zeit für diejenigen werden, die sich in Berufen und Tätigkeitsbereichen wieder finden, die so gar nicht ihrer inneren Berufung entsprechen: sie spüren jetzt ganz besonders den Druck der Gesellschaft auf sich lasten. Im Sinne Ihrer seelisch-körperlichen Harmonie sollten Sie jetzt die Initiative ergreifen und alles daran setzen, Ihre berufliche Situation besser auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.

## Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten

### Transite der Sonne

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

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

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

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

### Transite des Mondes

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

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

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

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

Eine Besonderheit sind die Transite des Mondes durch die einzelnen Tierkreiszeichen. Sie stellen einen übergeordneten Taktschlag dar, der uns im Sinne der Gesundheit an einen natürlichen Rhythmus bindet. Während alle anderen Transite individuell zu bewerten sind, ist der Durchgang des Mondes durch

die Zeichen für alle Menschen auf der Welt gültig. Dies heißt aber auch, dass diese Transite nicht individuell bedeutsam sein können, sondern nur eine zusätzliche Nuance darstellen.

#### Transite des Merkur

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

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

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

#### Transite der Venus

Venus steht im Geburtshoroskop für alles, was uns im Leben interessiert: sie ist der Punkt der größten Anziehungskraft in unserem Horoskop. Im Transit macht sie uns offen für die Themen des Lebens, die gerade für unser seelisches und körperliches Gleichgewicht von Bedeutung sind - Venus ist bestrebt die Balance herzustellen, indem sie uns darauf aufmerksam macht, was uns zum Glückseligkeit 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 und 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, Herzätigkeit, Energiefreisetzung, Sexualität, Libido. Auch: Schweißdrüsenfunktion.

*Sechstes Haus*

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

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

*Siebttes Haus*

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

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

*Achtes Haus*

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

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

*Neuntes Haus*

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

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

*Zehntes Haus*

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

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

*Elfte Haus*

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

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

*Zwölftes Haus*

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

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

## Einführung in die Qualität der Aspekte

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

### Konjunktion (0°-Abstand)

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

### Opposition (180°-Abstand)

Bei der Opposition stehen sich Radixplanet und Transitplanet genau gegenüber. Dies weist auf eine Form der Konfrontation hin, die unsausweichlich ist. Oppositionen neigen dazu, Ereignisse auszulösen, denen wir nicht ausweichen können. Im Bereich Gesundheit und Wellness können Oppositionen

Phasen andeuten, in denen wir uns mit den Früchten und Ergebnissen früherer Handlungen auseinandersetzen müssen. Dies kann positiv im Sinne einer Bestärkung des bisherigen Lebensweges ausfallen, aber auch negativ: Jetzt bekommen wir gewissermaßen die Quittung.

### Quadrat (90°-Abstand)

Quadrate sind immer zwiespältig - sie stellen uns vor Entscheidungen und fordern uns heraus, eine passive, abwartende Position zu verlassen. Im positiven Sinne dynamisieren sie uns, auch wenn es uns manchmal schwer fällt, uns darauf einzulassen und wir uns lieber auf das zurückziehen möchten, was uns vertraut und bekannt ist. Quadrate aber verlangen Veränderungen, Umdenken und die Bereitschaft, eine neue Sicht der Welt zu entwickeln. Wer sich diesem Impuls verschließt, wird häufig erleben, wie sich die kreative Energie des Quadrates schnell gegen ihn richtet und ein 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 Trigons. 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 ...*

## ZUM GUTEN SCHLUSS

Als Heilpraktiker und Astrologe sowie einer zusätzlichen Ausbildung in Psychotherapie verstehe ich Astrologie vor allem als Hilfe zur Selbsthilfe. Das Erkennen der eigenen, tiefer liegenden Wesensstrukturen im Zusammenhang mit psychologischer Aufarbeitung aktueller Lebenssituationen, soll Lebenshilfe im weitesten Sinne sein. Eigene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster sowie persönliche Schwächen und Stärken zu erkennen, soll zu einer selbstbestimmten Lebensgestaltung hinführen.

### Die persönliche Beratung

Sie ist die Grundlage zum Verständnis für das eigene Horoskop. Hier kann interaktiv auf aktuelle Lebensthemen und Fragen eingegangen, und Lösungswege für schwierige Situationen aufgezeigt werden. Bitte vereinbaren Sie bei Bedarf hierfür einen Termin in meiner Praxis (siehe unten).

### Schriftliche Horoskop-Analysen

Die folgenden Horoskope werden mithilfe eines professionellen Computerprogramms erstellt, und namhafte Astrologen waren an den Formulierungen der Texte beteiligt. Diese bieten einen tiefen Einblick in einzelne Themenbereiche des Lebens. Die Lieferung erfolgt im Format Din A4 entweder per

Post, oder (wesentlich günstiger) als PDF-Datei per E-Mail. Gerne berate ich Sie bei der für Sie passenden Auswahl folgender Analysen:

#### **O Persönlichkeit**

Das Geburtshoroskop eines Menschen wird auf den Zeitpunkt seiner Geburt berechnet. Die Analyse "Persönlichkeit" beinhaltet die grundlegende Wesensprägung eines Menschen. Alle weiteren, speziellen Horoskope leiten sich daraus ab, so daß dies die erste Empfehlung von mir ist.

#### **O Kind**

Speziell für Eltern und alle Erwachsenen, die mit einem Kind näher befaßt sind und sich über dessen individuelle Persönlichkeit informieren möchten. Es hilft, Kinder bis ca. 16 Jahre von ihrem Wesen her besser zu verstehen und sie so optimal fördern zu können.

#### **O Beruf**

Diese Analyse beschäftigt sich mit den Anlagen und Fähigkeiten eines Menschen in Bezug auf die optimale Berufswahl. Aus astrologischer Sicht wird hier die jeweils besondere Eignung aufgezeigt.

#### **O Partnerschaft**

Dieses Horoskop wird für 2 Menschen berechnet, die in irgendeiner Weise eine enge Partnerschaft verbindet. Dies kann neben einer Ehe auch eine berufliche oder freundschaftliche Verbindung sein.

#### **O Gesundheit**

Es werden die gesundheitlich relevante Themen sowie deren astrologische und psychologische Hintergründe im Horoskop besprochen. Dazu gehören gesundheitliche Dispositionen, Lernaufgabe, Herausforderungen und mögliche Krankheitsbilder.

**O Prognose**

Hier geht es nicht um die Voraussage von Ereignissen. Vielmehr wird die Zeit-Qualität untersucht. Daraus kann man ableiten, mit welchen Schwierigkeiten in einzelnen Lebensbereichen zu rechnen ist, aber auch welche Zeiten für bestimmte Unternehmungen vorteilhaft sind.

**O Tagesanalyse**

Hier wird die astrologische Qualität eines ganz bestimmten Zeitpunktes untersucht. Dies kann z.B. für einen im Voraus bekannten wichtigen Termin, ein Ereignis oder eine Entscheidung sinnvoll sein. Sie erfahren Ihre persönliche "astrologische Verfassung" in Bezug auf diesen Tag.

**O Astromedizin**

Astrologische Zusammenhänge von gesundheitlichen Beschwerden. Psychosomatische Entsprechungen, der medizinische Symptomekatalog, homöopathische Mittel, Bachblüten und Schüsslersalze. Dieses Horoskop ist ausschließlich für Heilpraktiker oder Ärzte konzipiert ist. Sie darf nicht zur Selbstmedikation von Laien verwendet werden!

-----  
**Beispiel-Analysen und weitere Informationen**  
 finden Sie teilweise auch auf meiner Homepage:  
[www.reinhold-schnell.de](http://www.reinhold-schnell.de)  
 -----

**O Wer paßt zu mir****O Flirtheroskop****O Liebe & Sex****O Lebensplan & Karma****O Stationen des Lebens****O Krise als Chance****O Ihre Sterne, Ihre Chancen****O Verantwortung****O Wassermannzeitalter****O Körper, Geist, Seele****O Wellness****O Wohnen & Wohlfühlen****O Kreativität****O Ihr 7. Sinn****O Zukunft Allgemein umfassend****O Zukunft Partnerschaft****O Zukunft Beruf & Karriere****O Zukunft Geld & Finanzen****O Zukunft Wellness & Gesundheit****O Monatsanalyse****O Solar (Jahreshoroskop)****O Geld****O 10 Dimensionen****O Akron: Astro-Medizin****O Akron: Partner Frau****O Akron: Partner Mann****O Alexander von Prónay: Radixdeutung****O Alexander von Prónay: Synastriedeutung****O Alexander von Prónay: Tagesanalyse****O Alexander von Prónay: Transitprognose****O Chinesisches Horoskop**