



# *AstroZeit*

★★★★★

*Astrologische Analyse  
Zukunft Wellness und Gesundheit  
01.01.25 bis 31.12.25*



**Hinweis:**

**Textinhalte, die auf das Geburtstagshoroskop hinweisen, sind nicht zutreffend, da es sich bei diesem Zukunftshoroskop um allgemeine Deutungen für das Sternzeichen handelt und nicht um ein personalisiertes Horoskop.**

**Individuelle Horoskope/Astrologische-Analysen werden mittels des Namens, dem Geburtsdatum, dem Geburtsort, der Geburtszeit und gegebenenfalls dem aktuellen Aufenthaltsort erstellt.**

**Die Genauigkeit der Deutungen ist abhängig von den persönlichen Angaben.**

**Hier kannst Du ein individuelles Horoskop erstellen lassen:  
[www.astrozeit-shop.de](http://www.astrozeit-shop.de)**

# Inhalts- verzeichnis

<b>Deckblatt</b>	<b>1</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Was Prognose leisten kann und was nicht -</b>	<b>7</b>
<b>Hinweise zur Anwendung der Farben -</b>	<b>10</b>
<b>Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen -</b>	<b>12</b>
Haben Sie Geduld! (Saturn Quadrat Rad-Aszendent) - Vom Beginn des Zeitraums	13
Das Gute kommt wieder (Jupiter Trigon Rad-Mond) - Vom Beginn des Zeitraums	14
Schöpfen Sie aus dem Vollen (Jupiter Trigon Rad-Sonne) - Vom Beginn des Zeitraums	15
Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse (Saturn im 11. Haus) - Im ganzen Zeitraum	16
Machen Sie sich frei! (Jupiter im 1. Haus) - 21.07.2024	17
Reagieren Sie sich ab! (Mars im 3. Haus) - 09.10.2024	20
Erfüllen Sie Ihr Bedürfnis nach größeren Freiräumen (Jupiter Konjunktion Rad-Aszendent)	21
Bleiben Sie locker! (Sonne im 8. Haus) - 23.12.2024	22
Übertreiben Sie's nicht! (Sonne im 9. Haus) - 09.01.2025	23

Kehren Sie der Welt nicht den Rücken (Jupiter im 12. Haus) - 10.01.2025	24
Geben Sie Ihren Gefühlen Gestalt (Sonne Konjunktion Rad-Mond) - 27.01.2025	25
Alles Gute! (Sonne Konjunktion Rad-Sonne) - 28.01.2025	27
Gestalten Sie Ihr Leben (Sonne im 10. Haus) - 28.01.2025	28
Werden Sie mobil! (Mars im 2. Haus) - 07.02.2025	29
Reden Sie darüber! (Sonne Konjunktion Rad-Merkur) - 12.02.2025	29
Machen Sie mal halblang! (Sonne im 11. Haus) - 23.02.2025	31
Machen Sie sich frei! (Jupiter im 1. Haus) - 02.03.2025	32
Reagieren Sie sich ab! (Mars im 3. Haus) - 14.03.2025	35
Schonen Sie sich (Sonne im 12. Haus) - 07.04.2025	36
Leben Sie Ihre Gefühle aus! (Mars im 4. Haus) - 06.05.2025	37
Kommen Sie auf andere Gedanken (Jupiter Trigon Rad-Merkur) - 10.05.2025	38
Werden Sie aktiv! (Sonne Konjunktion Rad-Aszendent) - 26.05.2025	38
Raffen Sie sich auf! (Sonne im 1. Haus) - 03.06.2025	39
Tun Sie sich etwas Gutes (Jupiter im 2. Haus) - 18.06.2025	40

Befreien Sie sich von Giften (Sonne im 2. Haus) - 23.06.2025	42
Muten Sie sich nicht zu viel zu! (Mars im 5. Haus) - 25.06.2025	43
Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit (Sonne im 3. Haus) - 11.07.2025	44
Ziehen Sie sich zurück (Sonne im 4. Haus) - 31.07.2025	45
Gehen Sie's an! (Mars Trigon Rad-Aszendent) - 03.05.2025	46
Seien Sie kreativ (Sonne im 5. Haus) - 27.08.2025	47
Seien Sie eindeutig, aber verletzen Sie nicht (Mars im 6. Haus) - 03.09.2025	47
Bringen Sie Inneres und Äußeres in Einklang (Jupiter im 3. Haus) - 07.09.2025	48
Gönnen Sie sich eine kreative Pause! (Sonne Trigon Rad-Aszendent) - 25.01.2025	50
Lassen Sie sich nicht entmutigen (Mars Quadrat Rad-Mond) - 29.01.2025	51
Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft (Mars Quadrat Rad-Sonne) - 26.01.2025	52
Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Sonne im 6. Haus) - 10.10.2025	54
Bleiben Sie souverän! (Jupiter Quincunx Rad-Merkur) - 25.10.2025	55
Passen Sie auf sich auf! (Mars Quadrat Rad-Merkur) - 14.12.2024	56
Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht (Sonne Quadrat Rad-Mond) - 27.04.2025	58

Geringfügigen Beeinträchtigung (Sonne Quadrat Rad-Sonne) - 28.04.2025	60
Lieber abwarten (Sonne Quadrat Rad-Merkur) - 14.05.2025	61
Aktiv und vital (Mars Sextil Rad-Mond) - 18.08.2025	62
Nehmen Sie die Herausforderung an! (Mars Sextil Rad-Sonne) - 20.08.2025	63
Setzen Sie sich ausienander! (Mars im 7. Haus) - 22.11.2025	63
Erfolg durch Überzeugungskraft (Sonne Sextil Rad-Mond) - 29.03.2025	64
Wenig Wirkung (Sonne Sextil Rad-Sonne) - 30.03.2025	65
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Sonne im 7. Haus) - 04.12.2025	65
Machen Sie den entscheidenden Schritt! (Mars Sextil Rad-Merkur) - 12.09.2025	66
Vom Wort zur Tat (Sonne Sextil Rad-Merkur) - 14.04.2025	67
Isolieren Sie sich nicht! (Mars im 8. Haus) - 18.12.2025	67
Bleiben Sie locker! (Sonne im 8. Haus) - 23.12.2025	68
Nur mit Kopf und Verstand zu bewältigen (Jupiter Quincunx Rad-Sonne) - 21.07.2025	69
Gehen Sie nicht auf Kollisionskurs! (Mars Quincunx Rad-Aszendent) - 26.06.2025	70
Nur nichts überstürzen! (Sonne Quincunx Rad-Aszendent) - 28.12.2024	72
Seien Sie vernünftig! (Jupiter Quincunx Rad-Mond) - 17.07.2025	72
<hr/> <b>Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten</b>	<b>75</b>
<hr/> <b>Einführung in die Bedeutung der Häuser des Geburtshoroskops</b>	<b>81</b>



## Was Prognose leisten kann und was nicht

**B**ei 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 richtiger Zeit in Angriff nehmen. Er kann uns aber auch in positiver Hinsicht bestärken, mehr für uns zu tun und z.B. unsere körperliche Fitness zu steigern oder einfach etwas für unsere allgemeine "Wellness". Günstige Konstellationen sorgen dann dafür, dass sich Erfolgserlebnisse einstellen und wir uns auch für die Zukunft motiviert fühlen. Das ist z.B. wichtig, wenn es darum geht Therapien zu beginnen, Diäten anzufangen oder einfach die Lebensumstände zu verbessern.

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

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

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

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

Dazu nun einige wichtige Hinweise:

## Hinweise zur Anwendung der Farben

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

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

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

kann. Legen oder setzen Sie sich dann bequem hin, wenn Sie möchten auch ganz ohne Bekleidung, und entspannen Sie sich. Vielleicht wählen Sie dazu eine passende Musik oder ein Duftöl aus, um die Stimmung zu intensivieren.

## Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen

**D**ie 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.*



*Haben Sie Geduld!  
(Saturn Quadrat Rad-Aszendent)*

Vom Beginn des Zeitraums bis 23.02.2025

**W**undern Sie sich nicht, wenn Sie in diesen Wochen und Monaten das Gefühl haben, man würde Ihnen nichts als Stolpersteine in den Weg legen. Tatsächlich ist es jetzt recht schwierig auf einen grünen Zweig zu kommen. Es könnte sich das Gefühl einstellen, dass alles, was Sie sich vorgenommen haben, nur schleppend vorankommt oder sogar von der Umwelt boykottiert wird. Ob es sich dabei um reale oder nur eingebildete Widerstände handelt, ist im Grunde unerheblich, denn auf die Wirkung, die es auf Sie ausübt, kommt es an. Wichtig ist, dass Sie nicht den Mut verlieren und erkennen, dass es sich um eine schwierige Phase handelt und nicht um Ihr Schicksal. Diese Phase ist zeitlich klar abgegrenzt. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, können Sie unter Umständen besser sehen, wie Sie von den widrigen Umständen, mit denen Sie sich konfrontiert sehen, sogar profitieren können. Nicht zuletzt geht es darum, ungeachtet aller Schwierigkeiten am Ball zu bleiben und an den Widerständen sogar zu wachsen. Dies kann einen nicht unerheblichen Beitrag dazu leisten, sich künftig besser gerüstet zu fühlen gegen die Unbilden dieser Welt. Häufig gehen Menschen aus dieser Phase gestärkt hervor und haben ein noch tieferes Vertrauen darin, dass am Ende alles gut wird. Voraussetzung bleibt, dass Sie in diesem Zeitraum das Gebot der Stunde für sich annehmen und sich der Herausforderung aktiv stellen: Sie müssen bereit sein, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Gesundheitliche Prozesse können in diesen Monaten stagnieren. Dies kann Frustrationen auslösen, doch sollten Sie Geduld mitbringen: eine Wende ist nach Abklingen dieser Phase zumeist in Sicht.

Der Hang zu Ernsthaftigkeit verleiht Ihnen nach außen hin seine Aura von Seriosität und Verlässlichkeit, doch kann genau dieser Charakterzug nach innen wirken und führt zu Melancholie bis hin zu depressiven Verstimmungen, die Ihnen ganz schön zu schaffen machen können, zumal sie häufig ohne ersichtlichen Grund auftauchen. Sie erleben sich dann in einem scharfen Kontrast zur Leichtigkeit und Unbeschwertheit der Welt und ziehen sich automatisch zurück: Sie wirken dann unnahbar, scheinen von einer Mauer umgeben zu sein und strahlen sogar eine gewisse Kälte und Gefühllosigkeit aus. Dieser Anschein aber trügt, denn Sie sind alles andere als teilnahmslos oder gar uninteressiert an Ihren Mitmenschen - nur versuchen sie sich vor den Gefühle anderer zu schützen, weil sie mit sich selbst emotional nicht völlig im Reinen sind.

Gefühle können eine Bedrohung darstellen, aber nur wenn Sie sich gegen sie wehren. Es geht dabei gar nicht darum, sich mit einem Male sein Herz auf der Zunge zu tragen - das liegt Ihnen jetzt einfach nicht. Doch eine gewisse Offenheit sich selbst und den Emotionen anderen gegenüber kann Ihnen hin und wieder nicht schaden. Fragen Sie sich dabei: Benötige ich eigentlich auch noch eine innere Zensur, die mir sagt, was ich zu fühlen und habe und was nicht? Wo bin eigentlich ich zwischen all meinen rechten und Pflichten angesiedelt? Und vor allen Dingen: Wo ist die Grenze, an der ich aufhöre ich selbst zu sein?



### *Das Gute kommt wieder (Jupiter Trigon Rad-Mond)*

Vom Beginn des Zeitraums bis 09.05.2025

**W**as wir Gutes anderen getan haben, das kommt irgendwann zu uns zurück. In diesen Wochen werden Sie die Erfahrung machen, dass sich frühere Großzügigkeit Ihrerseits bezahlt macht und nun Sie Unterstützung von anderen bekommen. Überhaupt haben Sie das Gefühl,

Sie würden von den Ereignissen in Ihrem Leben regelrecht getragen - alles dürfte ziemlich reibungslos verlaufen. Probleme, die jetzt auftauchen, lösen Sie im Handumdrehen und im Einvernehmen mit allen beteiligten. Nutzen Sie daher diese Zeit, um sich selbst etwas Gutes zu tun und beziehen Sie Bekannte, Verwandte und Freunde mit ein. Frischen Sie z.B. Ihr soziales Engagement auf und geben Sie von dem Guten, das Ihnen widerfährt, wieder etwas an andere ab, die es weniger gut getroffen haben als Sie. Aus gesundheitlicher Sicht haben Sie ebenso nur Gutes zu erwarten.



*Schöpfen Sie aus dem Vollen  
(Jupiter Trigon Rad-Sonne)*

Vom Beginn des Zeitraums bis 14.05.2025

**I**n dieser Zeit wird es Ihnen ganz allgemein gut gehen. Sie verfügen über viel Energie, doch nicht unbedingt über die Motivation, diese aktiv einzusetzen. Das müssen Sie auch gar nicht: Wenn Sie jetzt eine Auszeit nehmen können, dann tun Sie es. Fahren Sie in den Urlaub, machen Sie Ferien und lassen Sie alle Fünfe grade sein. Genießen Sie die Früchte früherer Anstrengungen und schöpfen Sie mal so richtig aus dem Vollen.



## Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse (Saturn im 11. Haus)

Im ganzen Zeitraum

**W**ährend des Laufes der Saturn durch das elfte Haus haben Sie eine eher vergeistigte Sicht auf die Welt. Nicht selten erleben Sie jetzt Ihre körperlichen Bedürfnisse als Belastung, weil Sie das Gefühl haben, in Ihren geistigen Höhenflügen gebremst zu werden. Ob Hunger, Durst, Schlaf oder gar das Bedürfnis nach regelmäßiger Bewegung - diesen Geboten des Körpers nachzugeben ist eine lästige Pflicht. Wenn Sie in diesem idealistischen Überschwang vergessen, Ihrem Körper die notwendige Aufmerksamkeit zu zollen, müssen Sie sich nicht wundern, wenn Sie sich bisweilen in kritische Situationen manövrieren, was Sie Ihrer Unkonzentriertheit und unnötigen Hektik zu verdanken haben. Gerade für Sie ist es jetzt wichtig, ein gutes Verhältnis zu Ihrem Körper aufzubauen, ihn lieben und schätzen zu lernen als ein wertvolles Instrument, um all Ihre Ideen und Ideale in die Wirklichkeit zu übersetzen. Denken Sie daran: Ohne Ihren Körper läuft nichts! Gönnen Sie Ihrem Körper daher das, was er dringend braucht: Pflege, Entspannung und natürlich ausreichend Bewegung. Wahrscheinlich ist es mit dem üblichen Trainingsprogramm nicht getan - es wird Sie schnell langweilen. Deshalb wäre es ratsam, sich in eine auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse abgestimmte Behandlung zu begeben, in der geistige Aspekt nicht zu kurz. Spezielle Fitness-Formen wie ein Workout nach den Techniken von Pilates unter der Leitung eines Personal Trainers kommen hier ebenso infrage wie Körperübungen des klassischen Hatha-Joga: sie alle verbindet das Ziel, Körper und Geist als Einheit zu trainieren.

- 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: "elektrische" Körperfunktionen, wie z.B. der Reizübertragung der Nervenbahnen. Nervöse Überreaktionen, Nervosität. Hormonell hat das elfte Haus eine Beziehung zur Schilddrüse und seinem Hormon Thyroxin.



*Machen Sie sich frei!  
(Jupiter im 1. Haus)*

21.07.2024 bis 10.01.2025

**D**ie Monate, in denen Jupiter sich durch Ihr erstes Haus bewegt, sind von besonderer Bedeutung, wenn es darum geht, neue Kraft für sich und sein ganzes Leben zu schöpfen. Zu keiner anderen Zeit fühlen Sie sich Ihren persönlichen Bedürfnissen in einem positiven Sinne so nahe, wie jetzt. Wichtig ist, dass Sie diese Zeitphase nutzen, um sich den Freiraum zu verschaffen, den Sie benötigen, um sich wohl zu fühlen. Gelingt Ihnen dies, dann haben Sie die beste Ausgangssituation geschaffen, um Ihren allgemeinen Gesundheitszustand wesentlich zu verbessern. Entscheidend ist dabei, das rechte Maß nicht aus den Augen zu verlieren, d.h. sich ganz dem eigenen Leben verpflichtete fühlen, ohne einem überzogenem Egoismus zu verfallen. Jetzt kann Sport hilfreich sein, da dieser Ihnen ermöglicht kontinuierlich Energien abzubauen, bevor sie sich anstauen, insbesondere dann, wenn es um Ausdauer geht. Hier hat sich Laufen besonders gut bewährt. Auch ein Quäntchen Konkurrenz kann jetzt

nicht schaden: Suchen Sie sich deshalb einen Trainingspartner, mit dem Sie sich messen können und der sie anstachelt. Ideal sind jetzt alle Kampfsportarten wie Judo, Aikido oder Karate, denn hier geht es darum, die eigene Kraft und vor allen Dingen die ankommende Kraft des Gegners gezielt einzusetzen. Sie schulen zugleich auch die Geduld und das innere Gleichgewicht.

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

- Zu schwache Muskulatur (z.B. im Rücken): Beginnen Sie jetzt vorsichtig mit entsprechenden Trainingseinheiten, am besten unter fachkundiger Anleitung. Pilates-Workout, Rückenschule, Kieser-Training sind besonders empfehlenswert.

- Erhöhte Infektionsneigung: Wer immer von Erkältungskrankheiten heimgesucht wird, sollte diese Zeit jetzt nutzen, um ein für alle Mal das Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Neben viel Bewegung an der frischen Luft stärken auch Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente die körpereigene Abwehr. Gute Lieferanten für Zink sind Getreide, Milchprodukte und Hülsenfrüchten. Kupfer in Hülsenfrüchten und Blattsalaten wird für die Bildung der Hormone des Thymus benötigt. Selen in Hülsenfrüchten, Getreide- und Milchprodukten hilft bei der Entgiftung von Schwermetallen. Vitamin C in Zitrusfrüchten, Kiwis und Gemüse fängt die freien Radikale, aggressive Sauerstoffteilchen, die unsere Zellen beschädigen. Vitamin A hält die Oberflächen der Schleimhäute feucht und verstärkt dadurch ihre Abwehrleistung. Darum spielt dieses Vitamin besonders bei Erkrankungen eine wichtige Rolle, deren Verursacher durch die Schleimhaut dringen. Betakarotin wirkt als Radikalfänger und ist eine Vorstufe von Vitamin A. Reich an Vitamin A und Betakarotin sind u. a. dunkelgelbe, orangefarbene und grüne Obst- und Gemüsesorten, z.B. Aprikosen oder Möhren sowie Fisch und Milchprodukte. Vitamin E in Nüssen, Sonnenblumenkernen und Weizenkeimen schützt vor freien Radikalen und fördert das Heranwachsen und Reifen der Abwehrzellen. Außerdem ist alles gesund, was Spaß macht: Ein gemütliches Essen mit Freunden, ein guter

Film oder die Beschäftigung mit einem geliebten Hobby. Über das Nerven- und Hormonsystem beeinflusst die psychische Verfassung den Zustand der körpereigenen Abwehrkräfte. Aber auch schon durch kleine Vergnügungen wird das Immunsystem stimuliert. Versuche haben gezeigt, dass Lachen den Gehalt an Immunglobulinen im Blut ansteigen lässt.

- Bei Antriebs- und Lustlosigkeit kann die Lichttherapie helfen, insbesondere bei Winterdepression. Der menschliche Körper braucht Licht unterschiedlichster Wellenlängen z.B. zur Aufnahme von Vitaminen oder zur Bildung von Hormonen. "Frühlingsgefühle" beispielsweise sind das Ergebnis von vermehrten Sonnenstrahlen im Frühjahr, wenn die Tage länger und das Wetter wieder besser wird. Um jedoch zu jeder Jahreszeit genügend Licht in allen wichtigen Wellenlängen aufnehmen zu können, helfen nur Sonne oder die speziellen Lichttherapiegeräte. Wenn Sie unter Winterdepression leiden, kann Ihnen auch der Arzt solch ein Gerät verschreiben!

- Zahnprobleme: jetzt ist die beste Zeit für einen gründlichen Check von Zahnfleisch und Zähnen. Insbesondere langwierige Behandlungen werden jetzt besonders gut vertragen und haben den besten Erfolg.

- Abbrechen von Fingernägeln und Haaren: Oftmals sind unschöne Nägel und brüchiges Haar die Folge von Mangelerscheinungen, meist auf Grund einer unausgewogenen Ernährung. Es ist sehr wichtig, den Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Auch eine ausreichende Zufuhr von Silicium, z.B. in Kieselerde, unterstützt die Nagelqualität. Da der Nagel etwa ein halbes Jahr benötigt, um sich zu erneuern, ist eine Zufuhr von Kieselerde über längere Zeit zu empfehlen. Baden Sie zusätzlich Ihre Fingernägel von Zeit zu Zeit in Olivenöl! Die beste Voraussetzung für gesundes Haar ist ebenfalls eine ausgewogene Ernährung, die dem Haar alle benötigten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur Verfügung stellt. Auch das Spurenelement Silicium dient als Nährstoff von innen für die Haare und unterstützt den Aufbau von gesundem und kräftigem Haar.

- Allergien: Wer unter Allergien wie z.B. Heuschnupfen leidet, sollte es jetzt einmal mit alternativen Therapieformen versuchen. Insbesondere Akupunktur hat sich hier bei einer großen Zahl von Allergikern bewährt.



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

09.10.2024 bis 07.02.2025

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



## *Erfüllen Sie Ihr Bedürfnis nach größeren Freiräumen (Jupiter Konjunktion Rad-Aszendent)*

08.11.2024 bis 24.04.2025

**W**enn Jupiter über Ihren Aszendenten wandert, haben Sie ein verstärktes Bedürfnis danach, sich genau so zu geben, wie Sie sind. Sie wollen sich nicht länger verstellen und wünschen sich genügend Raum, um Ihre Eigenart ausleben zu können. Dabei erweist es sich häufig so, dass genau in diesen Wochen die Chancen nach mehr Freiräumen am größten sind. Sie fühlen sich weitaus weniger belastet als sonst und nehmen die Dinge nicht mehr ganz so genau: Sie können sich selbst und auch anderen gegenüber großzügiger sein und sehen Ihre Rolle in der Welt zuversichtlicher als sonst. Es ist auch eine gute Zeit, um alten Streit zu begraben und sich wieder die Hand zu reichen. Aus gesundheitlicher Perspektive ist es eine Zeit, in der Sie gut beraten sind, sich vermehrt um Ihre körperlichen Bedürfnisse zu kümmern. Vielleicht ist jetzt die Zeit, sich endlich mal eine Auszeit zu gönnen und einen Urlaub zu planen. Dieser Urlaub sollte ruhig etwas aus dem Rahmen fallen und Ihre Lust auf Erweiterung des eigenen Horizontes befriedigen können.

Bewegung ist jetzt das A und O, um sich wirklich wohl in der eigenen Haut zu fühlen. Dabei gilt die Devise: Raus in die Natur, an die frische Luft! Die geschlossenen Räume eines Fitness-Studios, die beengende Atmosphäre einer Sauna oder das von allen Seiten begrenzende Karree eines Schwimmbades widersprechen Ihrem Bedürfnis nach ungehinderter Entfaltung: Sie wollen laufen, wohin die Füße Sie tragen, über sich nur den Himmel, aufs Meer hinaus schwimmen können, wo nur der Horizont den Blick begrenzt. Suchen Sie sich Sportarten, in denen Sie sich körperlich in jeder Hinsicht entfalten können. Das müssen nicht unbedingt

Mannschaftssportarten sein - im Gegenteil: je ungezwungener Sie Ihren körperlichen Bedürfnissen nachgehen können, ohne Rücksicht auf andere nehmen zu müssen, umso besser für Sie.

Die wahrscheinlich beste Sportart für diese Zeit ist das Reiten - aber nicht die Dressur, sondern das Reiten querfeldein, am besten im fliegenden Galopp über Felder und Wiesen. Aber auch das Skifahren, Skaten und Snowboarden sind geeignet: Hier ist jeder für sich und doch machen diese Sportarten in Gemeinschaft mit anderen am meisten Spaß - und den suchen Sie ohne Zweifel, egal für welche Form der körperlichen Betätigung Sie sich entscheiden werden.



*Bleiben Sie locker!  
(Sonne im 8. Haus)*

23.12.2024 bis 09.01.2025

**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.



### *Übertreiben Sie's nicht! (Sonne im 9. Haus)*

09.01.2025 bis 28.01.2025

**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 Warte 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.



## *Kehren Sie der Welt nicht den Rücken (Jupiter im 12. Haus)*

10.01.2025 bis 02.03.2025

**W**enn Jupiter durch Ihr zwölftes Haus wandert, fühlen Sie deutlicher als sonst, wie es den Menschen in ihrer Umgebung geht und welche Stimmungen gerade vorherrschen. Das ist jedoch nicht immer ein Segen, denn zugleich können Sie sich schlechter gegen Einflüsse abgrenzen. Dies ist aber kein Grund, den Kontakt mit der Umwelt zu meiden und sich in eine Traumwelt zu flüchten. Denn wenn Sie jetzt vermeiden, sich von der Welt berühren zu lassen, gehen Sie genauso gegen sich selbst vor: schließlich ist ja eine Ihrer herausragenden Eigenschaften jetzt, mit anderen mitfühlen zu können. Diese Eigenschaft ist gewissermaßen Ihr Beitrag in dieser Zeit. Diesen zu erfüllen und zugleich eine starke Persönlichkeit zu sein, die sich gegen die Unbilden der Welt schützen kann, ist die große seelische Herausforderung, die es nun anzunehmen gilt. Anstatt vor der Welt zu fliehen, stärken Sie Ihre seelische Abwehr, damit Ihre positiven Eigenschaften zum Tragen kommen. Dabei können Ihnen Meditationstechniken besondere Hilfestellung leisten. Wählen Sie bevorzugt solche Techniken, die bewusst auch körperlichen Einsatz verlangen. Hier kommen Joga und Qi Gong infrage. Manch einer mag sich sogar zum Tanz der Derwische hingezogen fühlen. Wie auch immer: Diese regelmäßigen Abstecher in eine Welt hinter den Erscheinungen sollte sie für die Aufgaben im Hier und jetzt rüsten.

- Jetzt ist eine besonders günstige Zeit, um neue Kräfte aus der Verbundenheit mit der Natur zu schöpfen, denn wir fühlen uns den Wurzeln unseres Lebens näher als sonst. Diese kurze Meditation kann helfen, Kontakt dem alles durchdringenden Leben zu finden und so seinen Platz in diesem Universum neu zu bestimmen:

Schließen Sie die Augen, und atmen Sie ein paar Mal tief aus. Stellen Sie sich vor, dass Sie zu einem Platz in der Natur gelangen, wo Sie frische Energie gewinnen können. Gehen Sie dort in der Fantasie ein wenig hin und her, und schauen Sie sich in allen Richtungen um. Spüren Sie die Luft auf Ihrer Haut, die Sonne, die Füße auf dem Boden. Berühren Sie die Erde mit den Händen, und hören Sie alle Geräusche um Sie herum ... Nun bemerken Sie einen großen alten Baum, an den Sie sich setzen. Lehnen Sie Ihren Rücken an den Stamm, und spüren Sie den Halt, den er bietet ... Nun beginnt eine symbolische Reise durch den Baum: Beginnen Sie bei den Wurzeln. ... Stellen Sie sich vor, dass Sie der Baum sind und wie Sie mit den Wurzeln Wasser aufsaugen, um die Nährstoffe überallhin zu transportieren. Spüren Sie, wie das Leben in Ihnen pulsiert und wie Ihre Energie zunimmt. Lassen Sie diese Energie durch den ganzen Körper fließen, durch den Stamm in alle Äste und Zweige. Fühlen Sie die Verbindung mit dem Leben und spüren Sie, wie Sie ein Teil der Natur sind ... Und nun kehren Sie wieder in Ihren eigenen Körper zurück, lehnen Sie sich im Geiste noch eine Weile an den Stamm des alten Baumes, und denken Sie darüber nach, wie alles miteinander verbunden ist ... Jetzt öffnen Sie die Augen wieder, recken sich ein wenig und kehren erfrischt ins Hier und Jetzt zurück.



*Geben Sie Ihren Gefühlen Gestalt  
(Sonne Konjunktion Rad-Mond)*

27.01.2025 bis 12.02.2025

**J**etzt bringt die Sonne Ihre Gefühlswelt an den Tag! Was Sie sonst vor anderen gerne verborgen haben, kann nun an die Oberfläche dringen - und das kann durchaus auch unangenehm werden, je nachdem, was Sie so die ganze Zeit über mit sich an uneingestandenen Frustrationen und negativen Gefühlen mit sich herumgetragen haben. Doch dahinter verbirgt

sich auch eine Chance: Was ans Licht kommt, das kann auch ein für alle Mal abgeschlossen werden. Deshalb sind diese Tage besonders gut geeignet, um sich neu im Leben zu orientieren und endlich das auf den Tisch zu bringen, was einen innerlich bewegt. Natürlich haben auch positive Gefühle jetzt die besten Chancen sich zu entfalten. Nutzen Sie also diese Zeit, um ihren Gefühlen Gestalt zu geben, und damit an innerer Kohärenz zu gewinnen.

Gewürze und Kräuter für diese Zeit:

Sonnenblumen. Welche Blume könnte positive Ausstrahlung besser verkörpern als die allseits beliebte Sonnenblume? Für einen Tee aus den Blütenblättern übergießen Sie einen gehäuften Esslöffel mit einer großen Tasse kochenden Wassers und lassen das Ganze zehn Minuten ziehen. Tatsächlich soll Sonnenblumentee eine leicht fiebersenkende Wirkung haben: dazu mischen Sie die Sonnenblumenblüten am besten zu gleichen Teilen mit Lindenblüten - so hilft uns die Sonnenblume durch die kalte Jahreszeit, bis wir uns im Sommer wieder an ihrer Pracht erfreuen dürfen.

Löwenzahn. Diese kleine Blütensonne gilt zwar als Unkraut, doch jeder kennt und liebt sie - ganz besonders die Kinder haben ihren Spaß, wenn sie sich über die Kugelwolken der "Pustebume" hermachen. Im Frühjahr können wir uns aus den noch jungen Blättern einen schmackhaften Salat machen, während die jungen Knospen kurz blanchiert und in Butter gedünstet eine blumige Beilage ergeben. Der Tee selbst hat eine heilende Wirkung auf Leber und Galle.

Herbes des Provence. Jetzt mundet natürlich ganz besonders die sonnenverwöhnte Küche des Mittelmeers, und darunter ganz besonders die südfranzösische. Von dort kommt auch eine Gewürzmischung, in der sich das Bouquet des Südens typisch entfaltet: Herbes de provence. In dieser sind zahlreiche Kräuter enthalten wie Kerbel, Estragon, Majoran, Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian und manchmal Fenchel. Doch der unverwechselbare Duft stammt von Lavendel, an sich kein weit verbreitetes Gewürz, da er für sich genommen zu dominant, aufdringlich und parfümiert schmeckt ...



*Alles Gute!*  
*(Sonne Konjunktion Rad-Sonne)*

28.01.2025 bis 12.02.2025

**W**enn die laufende Sonne die Geburtssonne berührt, steht eins fest: Sie haben in diesen Tagen Geburtstag! Ansonsten ist diese Konstellation aus gesundheitlicher Sicht weniger bedeutsam. Wir wünschen Alles Gute!

Wenn Sie Zeit für sich übrig haben - lassen Sie es sich so richtig gut gehen. Es darf ruhig ein bisschen Luxus sein: Warum also nicht gleich das volle Programm? Nehmen Sie sich einen Tag Zeit und 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. Ziehen Sie sich im Zweifelsfalle lieber in den kühlen Schatten eines dichten Baumes zu einem Nickerchen zurück. 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.



## Gestalten Sie Ihr Leben (Sonne im 10. Haus)

28.01.2025 bis 23.02.2025

**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, das 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.



*Werden Sie mobil!  
(Mars im 2. Haus)*

07.02.2025 bis 14.03.2025

In den Wochen, in denen die Mars Ihr zweites Haus durchwandert, fühlen Sie sich körperlich wahrscheinlich ziemlich fit. Ihr Organismus ist bereit, auf Hochtouren zu laufen. Doch Vorsicht: Wem die Übung fehlt und wer bislang weniger durch Sportlichkeit brillierte, der sollte sich jetzt nicht überschätzen: Zwar besteht ein erhöhter Bedarf, die körpereigenen Reserven zu mobilisieren, doch sollte dies nur in Abstimmung mit der Kondition geschehen - sonst ist die Gefahr der Verletzung gegeben, weil man sich ganz klar zu viel zumutet. Vermeiden Sie dies, indem Sie Ihre sportlichen Aktivitäten langsam aufbauen und Ihren Körper Schritt für Schritt daran gewöhnen. Auch eine Diät ist in dieser Zeit eine gute Wahl, denn die Fettverbrennung klappt jetzt besonders gut.



*Reden Sie darüber!  
(Sonne Konjunktion Rad-Merkur)*

12.02.2025 bis 26.02.2025

In diesen Tagen überwiegt das Bedürfnis zu Handeln jedwede rationalen Erwägungen. Deshalb ist es jetzt möglich, Dinge anzupacken und auszuführen, für die man bislang nicht den rechten Mut gefunden hat. Für das innere Gleichgewicht ist es jetzt wichtig, sich anderen aktiv zu öffnen und Probleme zu besprechen. Trauen Sie sich anzusprechen, was Sie bedrückt und befreien Sie sich so von dem, was Sie belastet.

Ihre Duftöle für diese Zeit:

Bergamotte. Ein Duft, der keine Schwere zulässt! Er wirkt gegen schlechte Stimmungen und baut das Selbstbewusstsein auf, wobei er die sonnigen Seiten unserer Seele besonders anspricht. Für Sie ist dieser Duft eine Einladung, mit Spaß und Freude am Leben teilzunehmen. Für einen herrlichen frischen Raumduft mischen Sie Bergamotte mit Zitrone und Myrte! Mischen Sie einige Tropfen Bergamotteöl auch in Kuchen oder Puddings!

Mandarinenöl. Kaum verdunstet das Öl der Mandarine, weckt es das Kind in uns - und gerade Kinder lieben diesen Duft über alles! Es ein heitere und ausgelassener Duft voller Unschuld und Fantasie, der uns zum Spielen einlädt und uns die schönen Seiten des Lebens zeigt. Herrlich frisch: Mischen Sie Mandarineöl mit Honig und geben Sie es ins Badewasser. Lecker auch in Limonade, Kuchen oder Pudding!

Ginsteröl. Auch Ginsteröl hellt die Stimmung auf und verbreitet eine herb-süße Atmosphäre. Es wirkt entspannend, aber es macht nicht müde und so findet man gerade im Stress in diesem Öl einen hervorragenden Begleiter, um neue Kräfte zu sammeln. Mischen Sie fünf Tropfen Ginster auf zwei Esslöffel Mandelöl - dies ergibt einen entspannenden Badezusatz.

Kardamomöl. In Zeiten großer Hektik, in welcher wir den Kontakt zu unserem Herzen verlieren könnten, gibt uns das feurige Öl des Kardamom wieder neue Zuversicht und Kraft. Kardamom macht wieder Appetit auf das Leben! Mischen Sie Kardamomöl mit Orangenöl - und das Leben macht wieder so richtig Spaß!

Lorbeeröl. Das Öl der Sieger! Lorbeeröl verbreitet auf der einen Seite eine feierlich-würdevolle Atmosphäre, auf der anderen hat es eine stark erdende Wirkung und verleiht Selbstvertrauen und innere Sicherheit - die Voraussetzung für Erfolg. Rezept für ein "Heldenbad": Geben Sie auf 2 Esslöffel Mandelöl 6 Tropfen Lorbeeröl, 1 Tropfen Majoranöl, 1 Tropfen Nelkenöl und 2 Tropfen Bergamotteöl als Zusatz ins Badewasser.



*Machen Sie mal halblang!  
(Sonne im 11. Haus)*

23.02.2025 bis 07.04.2025

**W**ährend des Laufes der Sonne durch das elfte Haus sollten Sie Ihre Nerven schonen: jetzt kann es passieren, dass die Anforderungen des Alltags überhand nehmen und Sie sich schnell überfordert fühlen, gerade weil Sie versuchen, jetzt Ihr Bestes zu geben. Menschen, die in verantwortungsvollen Positionen tätig sind, werden jetzt ganz besonders die Last dieser Verantwortung spüren - sie werden in einem fort darauf gestoßen, wie sehr es auf sie ankommt. Dies mag auf der einen Seite dem persönlichen Ehrgeiz schmeicheln, auf der anderen Seite kann sich der Erwartungsdruck in einem Maße steigern, dass man am liebsten davonlaufen möchte. Nicht selten schlägt sich dieser Stress in körperlichen Symptomen nieder, je nachdem wo Sie ihre Schwachstellen haben. Um diesem Dilemma vorzubeugen, sollten Sie sich in dieser Zeit nicht zu viel vornehmen. Planen Sie Ihre Schritte im Voraus, aber halten Sie sich so flexibel, dass Sie auf Eventualitäten angemessen reagieren können. Für Menschen, die leicht mit ihren Terminen ins Schleudern geraten, wäre ein Kurs in Zeitmanagement anzuraten: Hier lernen Sie Prioritäten zu setzen und sich konsequent und mit einem klaren Kopf, aber ohne sich nervlich aufzureiben auf Ihre Ziele zu bewegen.



*Machen Sie sich frei!  
(Jupiter im 1. Haus)*

02.03.2025 bis 18.06.2025

**D**ie Monate, in denen Jupiter sich durch Ihr erstes Haus bewegt, sind von besonderer Bedeutung, wenn es darum geht, neue Kraft für sich und sein ganzes Leben zu schöpfen. Zu keiner anderen Zeit fühlen Sie sich Ihren persönlichen Bedürfnissen in einem positiven Sinne so nahe, wie jetzt. Wichtig ist, dass Sie diese Zeitphase nutzen, um sich den Freiraum zu verschaffen, den Sie benötigen, um sich wohl zu fühlen. Gelingt Ihnen dies, dann haben Sie die beste Ausgangssituation geschaffen, um Ihren allgemeinen Gesundheitszustand wesentlich zu verbessern. Entscheidend ist dabei, das rechte Maß nicht aus den Augen zu verlieren, d.h. sich ganz dem eigenen Leben verpflichtete fühlen, ohne einem überzogenem Egoismus zu verfallen. Jetzt kann Sport hilfreich sein, da dieser Ihnen ermöglicht kontinuierlich Energien abzubauen, bevor sie sich anstauen, insbesondere dann, wenn es um Ausdauer geht. Hier hat sich Laufen besonders gut bewährt. Auch ein Quäntchen Konkurrenz kann jetzt nicht schaden: Suchen Sie sich deshalb einen Trainingspartner, mit dem Sie sich messen können und der sie anstachelt. Ideal sind jetzt alle Kampfsportarten wie Judo, Aikido oder Karate, denn hier geht es darum, die eigene Kraft und vor allen Dingen die ankommende Kraft des Gegners gezielt einzusetzen. Sie schulen zugleich auch die Geduld und das innere Gleichgewicht.

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

- Zu schwache Muskulatur (z.B. im Rücken): Beginnen Sie jetzt vorsichtig mit entsprechenden Trainingseinheiten, am besten unter fachkundiger Anleitung. Pilates-Workout, Rückenschule, Kieser-Training sind besonders empfehlenswert.

- Erhöhte Infektionsneigung: Wer immer von Erkältungskrankheiten heimgesucht wird, sollte diese Zeit jetzt nutzen, um ein für alle Mal das Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Neben viel Bewegung an der frischen Luft stärken auch Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente die körpereigene Abwehr. Gute Lieferanten für Zink sind Getreide, Milchprodukte und Hülsenfrüchten. Kupfer in Hülsenfrüchten und Blattsalaten wird für die Bildung der Hormone des Thymus benötigt. Selen in Hülsenfrüchten, Getreide- und Milchprodukten hilft bei der Entgiftung von Schwermetallen. Vitamin C in Zitrusfrüchten, Kiwis und Gemüse fängt die freien Radikale, aggressive Sauerstoffteilchen, die unsere Zellen beschädigen. Vitamin A hält die Oberflächen der Schleimhäute feucht und verstärkt dadurch ihre Abwehrleistung. Darum spielt dieses Vitamin besonders bei Erkrankungen eine wichtige Rolle, deren Verursacher durch die Schleimhaut dringen. Betakarotin wirkt als Radikalfänger und ist eine Vorstufe von Vitamin A. Reich an Vitamin A und Betakarotin sind u. a. dunkelgelbe, orangefarbene und grüne Obst- und Gemüsesorten, z.B. Aprikosen oder Möhren sowie Fisch und Milchprodukte. Vitamin E in Nüssen, Sonnenblumenkernen und Weizenkeimen schützt vor freien Radikalen und fördert das Heranwachsen und Reifen der Abwehrzellen. Außerdem ist alles gesund, was Spaß macht: Ein gemütliches Essen mit Freunden, ein guter Film oder die Beschäftigung mit einem geliebten Hobby. Über das Nerven- und Hormonsystem beeinflusst die psychische Verfassung den Zustand der körpereigenen Abwehrkräfte. Aber auch schon durch kleine Vergnügungen wird das Immunsystem stimuliert. Versuche haben gezeigt, dass Lachen den Gehalt an Immunglobulinen im Blut ansteigen lässt.

- Bei Antriebs- und Lustlosigkeit kann die Lichttherapie helfen, insbesondere bei Winterdepression. Der menschliche Körper braucht Licht unterschiedlichster Wellenlängen z.B. zur Aufnahme von Vitaminen oder zur Bildung von Hormonen. "Frühlingsgefühle" beispielsweise sind das Ergebnis von vermehrten Sonnenstrahlen im Frühjahr, wenn die Tage länger und das Wetter wieder besser wird. Um jedoch zu jeder Jahreszeit genügend Licht in allen wichtigen Wellenlängen aufnehmen zu können, helfen nur Sonne oder die speziellen Lichttherapiegeräte. Wenn Sie unter Winterdepression leiden, kann Ihnen auch der Arzt solch ein Gerät verschreiben!

- Zahnprobleme: jetzt ist die beste Zeit für einen gründlichen Check von Zahnfleisch und Zähnen. Insbesondere langwierige Behandlungen werden jetzt besonders gut vertragen und haben den besten Erfolg.

- Abbrechen von Fingernägeln und Haaren: Oftmals sind unschöne Nägel und brüchiges Haar die Folge von Mangelerscheinungen, meist auf Grund einer unausgewogenen Ernährung. Es ist sehr wichtig, den Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Auch eine ausreichende Zufuhr von Silicium, z.B. in Kieselerde, unterstützt die Nagelqualität. Da der Nagel etwa ein halbes Jahr benötigt, um sich zu erneuern, ist eine Zufuhr von Kieselerde über längere Zeit zu empfehlen. Baden Sie zusätzlich Ihre Fingernägel von Zeit zu Zeit in Olivenöl! Die beste Voraussetzung für gesundes Haar ist ebenfalls eine ausgewogene Ernährung, die dem Haar alle benötigten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur Verfügung stellt. Auch das Spurenelement Silicium dient als Nährstoff von innen für die Haare und unterstützt den Aufbau von gesundem und kräftigem Haar.

- Allergien: Wer unter Allergien wie z.B. Heuschnupfen leidet, sollte es jetzt einmal mit alternativen Therapieformen versuchen. Insbesondere Akupunktur hat sich hier bei einer großen Zahl von Allergikern bewährt.



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

14.03.2025 bis 06.05.2025

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



## *Schonen Sie sich (Sonne im 12. Haus)*

07.04.2025 bis 03.06.2025

**W**enn der Sonne durch das zwölfte Haus Ihres Horoskops wandert, fallen viele Menschen in ein Motivationsloch. Manche fühlen sich den Aufgaben, die an sie gestellt werden nicht gewachsen, andere haben irgendwie die "Nase voll" und gehen allen Anforderungen aus dem Weg. Nur die handvoll Menschen, die sich völlig im Einklang mit ihrer Berufung befinden, werden voll und ganz auf ihre Kosten kommen unter dieser Zeitqualität: sie erleben jetzt die Früchte ihrer Bemühungen und haben die Gelegenheit, jetzt Profil zu zeigen. Sollten Sie jedoch zu der Gruppe Menschen gehören, die sich nichts sehnlicher wünschen als eine Auszeit - dann gönnen Sie sich diese jetzt am besten: Nehmen Sie Urlaub, machen Sie ein paar Tage blau und suchen Sie einfach das Weite - am besten verbringen Sie ein paar Tage am Meer. Optimal wäre es, wenn Sie jetzt ein paar Tage lang nichts tun müssten - gar nichts. Wenn Sie jedoch mit Nichtstun nichts anfangen können, dann gönnen Sie sich jetzt wenigstens viel Ruhe und Entspannung und widmen Sie sich beispielsweise einem Hobby. Vom Standpunkt der Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele aus sind Sie ohnehin jetzt nicht in der Lage, wirklich Bahnbrechendes zu bewerkstelligen - sammeln Sie jetzt lieber Kräfte und warten Sie ab. Vermeiden Sie nach Möglichkeit in diesen Zeiten Alles, was Sie künstlich anregen soll: also zu viel Kaffee und Tee, Nikotin und Alkohol. Versuchen Sie so nah an Ihren Bedürfnissen zu leben, wie nur möglich.



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

06.05.2025 bis 25.06.2025

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



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

10.05.2025 bis 12.07.2025

**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.



*Werden Sie aktiv!  
(Sonne Konjunktion Rad-Aszendent)*

26.05.2025 bis 11.06.2025

**I**n den Tagen, in denen die Sonne über Ihren Aszendenten wandert, haben Sie einen besonders guten Kontakt zu jenen Energiequellen, die Sie am Leben erhalten. Deutlicher als jetzt spüren Sie, was Sie wirklich brauchen, um sich mit sich selbst im Einklang zu fühlen. Nutzen Sie diese Tage, um diesen Energien einen Ausdruckskanal zu schaffen. Seien Sie kreativ und tun Sie Dinge, die Sie schon lange vorhatten, aber vielleicht weder Mut noch Muße dazu hatten. Jetzt dürfte es Ihnen im Handumdrehen gelingen.



*Raffen Sie sich auf!  
(Sonne im 1. Haus)*

03.06.2025 bis 23.06.2025

**W**enn die Sonne durch das erste Haus Ihres Horoskops wandert, stellt sie einen aktiven Kontakt zu Ihren ureigensten Bedürfnissen her. Die meisten Menschen fühlen sich jetzt besonders kraftvoll und manche könnten vermutlich jetzt Bäume ausreißen. Tatsächlich ist dies eine gute Phase, um Dinge endlich in Angriff zu nehmen, die man schon lange tun wollte und zu denen man sich nie wirklich aufraffen konnte. Insbesondere was die körperliche Fitness angeht, ist dies jetzt die ideale Zeit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen - schnüren Sie jetzt Ihre Jogging-Schuhe, buchen Sie jetzt Ihren Aerobic-Kurs oder schnappen Sie sich jetzt Ihren Partner für eine Bergwanderung! Oder wollten Sie nicht das Rauchen aufhören? Lassen Sie keine Ausreden gelten und raffen Sie sich auf! Aber Vorsicht - überstürzen Sie nichts, wenn Sie aus einer Phase der Tatenlosigkeit kommen und bislang ihre körperlichen Bedürfnisse wenig wahrgenommen haben. Machen Sie sich in jedem Fall vor jeder körperlichen Anstrengung warm. Am besten Sie stellen sich einen Plan auf, nach dem Sie Schritt für Schritt vorgehen. Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele - so halten Sie die Motivation aufrecht, auch wenn die Sonne das erste Haus wieder verlassen hat ...



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

18.06.2025 bis 07.09.2025

In den Monaten, in denen Jupiter Ihr zweites Haus durchwandert, haben Sie ein grundsätzlich positives Grundgefühl zu Ihrem Körper. Dies begünstigt auf der einen Seite alle Aktivitäten, die darauf abzielen, sich etwas Gutes zu tun, auf der anderen Seite sollten Sie aber auch darauf achten, jetzt nicht über die Stränge zu schlagen - das heißt das rechte Maß nicht aus den Augen zu verlieren. Es könnte Ihnen in dieser Zeit besonders gut schmecken - was sich durchaus bei entsprechender Veranlagung in zusätzlichen Pfunden niederschlagen kann. Nichtsdestoweniger ist jetzt eine gute Zeit, um die richtige Diät für sich auszusuchen und zu beginnen - die Erfolgsaussichten sind jetzt besonders gut. Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören: Er verrät Ihnen, was Sie jetzt wirklich brauchen und was nur veraltete Gewohnheit ist. Unterstützend sollten Sie regelmäßig Innenschau pflegen, am besten indem Sie sich Meditationstechniken aneignen, die mit körperlicher Entspannung einhergehen. Die innere Ruhe einstellen, die sich einstellt, können Sie zur Beantwortung der folgenden Fragen nutzen: Was brauche ich jetzt in meinem Leben wirklich? Was belastet mich zurzeit? Wovon muss ich mich vielleicht befreien? Was könnte mir helfen, um mich von Abhängigkeiten zu befreien? Und vor allen Dingen: Was kann ich konkret als nächsten Schritt tun?

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

- Mangelnde körperliche Fitness: In dieser Zeit lohnt es sich, die körperliche Kraft zu steigern und sich nach sportlicher Betätigung umzusehen, die einem Spaß macht und zugleich die Fitness erhöht. Auch den Fettpölsterchen rücken Sie jetzt mit besonderer Aussicht auf Erfolg zu

Leibe: Gezieltes Krafttraining ist ein Fettkiller. Damit ist es sehr wirkungsvoll im Kampf z.B. gegen Cellulite. Weitere positive Wirkung: Sie bauen Muskulatur in den Problemzonen auf, in der Fett verbraucht wird. Beim Ausdauertraining gilt: Wenn Sie über eine mäßige Grundkondition verfügen, dürfen sie nach 20 Minuten Ausdauersport nicht schon Schluss machen, denn während der ersten halben Stunde werden vor allem Kohlenhydrate verbrannt. Der Körper greift erst danach für die Energiegewinnung auf das Depotfett zurück. Deshalb gilt: Mindestens 45 Minuten, aber maximal 90 Minuten Radfahren, Joggen, Schwimmen usw.

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

sogar das Kollagen zerstören, welches der Haut Halt verleiht. Gymnastik verbessert zusätzlich die Durchblutung. Sie stärkt und festigt außerdem die Muskulatur des Bauches, des Gesäßes sowie der Oberschenkel und sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch. Regen Sie die Durchblutung Ihrer Haut auch durch Bürstenmassagen (fünf Minuten täglich) an. Das geeignete Werkzeug hierfür sind ein Massagehandschuh (Luffahandschuh) oder ein Massageroller (Dermapunkturroller). Massage lockert das Gewebe, der Lymphfluss wird verbessert.



### *Befreien Sie sich von Giften (Sonne im 2. Haus)*

23.06.2025 bis 11.07.2025

In den Tage, in denen die Sonne Ihr zweites Haus durchwandert, sollten Sie sich unbedingt für eine Entschlackungskur Zeit nehmen: jetzt ist der richtige Augenblick, den Körper von Giften und Abfällen zu befreien. Nehmen Sie sich dazu eine Woche Zeit - Sie werden sehen: Wohlbefinden und Spannkraft steigen. Überflüssige Pfunde schwinden, der Bauch nimmt ab. Die Haut wird straffer und schöner, Haare und Fingernägel wachsen kräftig nach. Das Immunsystem wird gestärkt. Dadurch kann Krankheiten vorgebeugt werden. Zunächst ist es wichtig, dass die äußeren Bedingungen stimmen: vermeiden Sie zu große Anstrengungen und körperliche Belastungen, sondern halten Sie sich maßvoll in Bewegung, z.B. durch regelmäßiges Spaziergehen. Vermeiden Sie auch Stress und andere psychische Belastungen - sorgen Sie dafür, dass Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren können. Zur Entschlackung machen Sie beispielsweise eine Molke-Trink-Kur. Schon die antiken Ärzte wussten um die Kraft der Molke, den Darm zu "entgiften", seine Funktionen anzuregen und vom Darm aus die Leber zu entlasten. Bekannt waren auch Beziehungen, die zwischen

Darm, Leber und Haut bestehen. Auch eine Brennnessel-Kur ist empfehlenswert, entweder als Saft oder Tee. Und zum Schluss: Tun Sie sich etwas Gutes und begeben Sie sich in die Hände eines erfahrenen Masseurs!



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

25.06.2025 bis 03.09.2025

**W**enn die Mars durch das fünfte Haus geht, sind sie in kreativer Höchstform! Sie können gar nicht genug bekommen, sich schöpferisch zu betätigen und sich selbst zu verausgaben!

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



## Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit (Sonne im 3. Haus)

11.07.2025 bis 31.07.2025

**W**enn die Sonne durch Ihr drittes Haus wandert, sollte Sie eigentlich nichts mehr halten: Jetzt ist der beste Moment, um alle Versäumnisse aufzuholen, die unseren Körper unbeweglich machen wie das viele Sitzen und Stehen und einseitige körperliche Belastungen. In dieser Phase sollten wir uns vermehrt um die Beweglichkeit unseres Körpers kümmern, und dies geschieht am besten durch sportliche Betätigung. Dabei entsprechen dieser alle Sportarten, die unseren Körper durchbewegen und seine Mobilität und Flexibilität erhöhen. Ein Mix aus Fahrradfahren, Schwimmen, Laufen, Dehnübungen und Gymnastik ist jetzt genau das Richtige. Für den einen oder anderen kommt vielleicht sogar ein Tanzkurs infrage, denn beim Tanzen wird unser Körper von Kopf bis Fuß in seiner Beweglichkeit trainiert. Am besten ist und bleibt jedoch die Bewegung an der frischen Luft: wenn es die Witterung zulässt, sollten Sie jetzt Wanderungen und ausgedehnte Spaziergänge planen. Tun sie etwas für Ihre Kondition, doch ziehen Sie nicht unvorbereitet los: Achten Sie auf das richtige Schuhwerk und die angemessene Kleidung.



## Ziehen Sie sich zurück (Sonne im 4. Haus)

31.07.2025 bis 27.08.2025

**E**s gibt Zeiten, in denen verausgaben wir uns und genießen es, unsere Kräfte an unsere Umwelt abzugeben. Dann fühlen wir uns zufrieden, weil wir spüren, dass das, was wir zu geben haben, Einfluss auf die Welt um uns herum hat. Doch wer viel gibt, der muss auch dafür sorgen, dass er seine Reserven nicht schröpft - sonst entstehen aus Energiedefiziten ganz schnell gesundheitliche Probleme. Wenn die Sonne durch Ihr viertes Haus wandert, ist die beste Zeit, sich für vermehrt auf sich selbst zu konzentrieren und den Rückzug aus dem Alltag anzutreten, wo dies machbar ist. Wer kann sollte jetzt vielleicht sogar Urlaub nehmen. Wer hier nicht so flexibel sein kann, der sollte zumindest seine Freizeit ruhig und besinnlich gestalten und sich nicht noch zusätzlich sozialen Stress aufhalsen. Sie merken schnell merken, dass Sie Ihre Batterien aufladen, wenn Sie sich für einige Zeit auf sich selbst zurückziehen. Vielfach kann ein Ausgleich der Kräfte durch das Umgestalten der eigenen vier Wände erzielt werden: es ist bekannt, dass uns die Umgebung auch in unsrem Wohlbefinden stark beeinflusst. Wer sich dafür erwärmen kann, der sollte diese Zeitphase nutzen, und sich beispielsweise mit der Kunst des Feng Shui beschäftigen, der fernöstlichen Lehre vom richtigen Fluss der Energien durch unsere Lebensräume.



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

03.05.2025 bis 27.05.2025

15.08.2025 bis 07.09.2025

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.



*Seien Sie kreativ  
(Sonne im 5. Haus)*

27.08.2025 bis 10.10.2025

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



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

03.09.2025 bis 22.11.2025

**W**enn die Mars das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, neigen Sie dazu, Missverständnisse und aggressives Verhalten in Ihrer Umgebung zu provozieren. Das liegt daran, dass Sie jetzt besonders deutlich spüren, wo es Ihnen "reicht" und wo Sie "die Nase gestrichen voll

haben". Sie wollen jetzt am liebsten klar Schiff machen und Tacheles reden. Allerdings besteht die Tendenz dazu, Ehrlichkeit mit Aggressivität zu verwechseln. Sie müssen anderen die Dinge nicht "vor den Latz knallen", nur um Ihre Meinung zu sagen. Deutliche Worte müssen nicht unbedingt immer unter die Gürtellinie gehen, wenn sie beim anderen ankommen sollen. Denn wenn die Wut verbraucht ist, bleiben zumeist Narben geschlagener Schlachten zurück. Versuchen Sie daher eindeutig zu sein, aber nicht verletzend. Sie werden schnell feststellen, dass viele Konflikte nur auf Missverständnissen und fehlgeleiteter Kommunikation beruhen - und nicht auf böser Absicht.



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

07.09.2025 bis 20.01.2026

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

Wohin drängt es mich und nimmt mir die Ruhe? Was brauche ich jetzt, um mit meinen Gefühlen in Kontakt zu treten? Und vor allen Dingen: Welchen Sinn macht mein momentanes Denken, Fühlen und Handeln, wenn ich es nicht nur aus der Perspektive der Gegenwart, sondern auch hinsichtlich meiner Zukunft betrachte?

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

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

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

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

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

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



*Gönnen Sie sich eine kreative Pause!  
(Sonne Trigon Rad-Aszendent)*

25.01.2025 bis 08.02.2025

27.03.2025 bis 08.04.2025

29.07.2025 bis 11.08.2025

28.09.2025 bis 13.10.2025

**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.



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

29.01.2025 bis 25.03.2025

04.05.2025 bis 05.06.2025

02.07.2025 bis 24.07.2025

03.10.2025 bis 26.10.2025

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

Dieses Obst und Gemüse stärkt Sie:

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

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

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

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

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

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



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

26.01.2025 bis 29.03.2025

06.05.2025 bis 06.06.2025

04.07.2025 bis 26.07.2025

04.10.2025 bis 27.10.2025

**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 hin gärten, können jetzt zu Streits auswachsen, Unzufriedenheit in Aggression umschlagen. Angriffe und Kritik von allen Seiten - doch keine Angst: Zugleich verfügen Sie über genügend Power, um sich diesen Auseinandersetzungen zu stellen. Nur dürfen Sie jetzt nicht den Kopf in den

Sand stecken, sondern müssen Mut beweisen und sich den Kritikern und den Gegnern stellen. Ziegen Sie sich dabei unbedingt auch von Ihrer verständnisvollen Seite und geben Sie sich selbstkritisch - sonst verhärten sich die Fronten und es kommt zum Eklat. Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft, lassen Sie sich aber nicht alles gefallen. Wenn Sie sich jetzt nicht angemessen zur Wehr setzen, können falsche Behauptungen und ungerechtes Verhalten Sie später wieder einholen. Auch in körperlicher Hinsicht sollten Sie jetzt eher Vorsicht walten lassen. Es ist vielleicht nicht der richtige Moment, um eine Therapie zu forcieren. Sportliche Betätigung und körperliche Anstrengungen sollten jetzt eher nur in Maßen erfolgen, und auch nur dann, wenn Sie ohnehin regelmäßig Sport treiben und über eine gute Kondition verfügen.

Diese Heilsteine können jetzt helfen:

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

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

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

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

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



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

10.10.2025 bis 04.12.2025

**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.



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

25.10.2025 bis 30.11.2025

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

Diese Räuchermischung schafft Ausgleich:

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

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

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

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



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

14.12.2024 bis 20.01.2025

04.04.2025 bis 01.05.2025

05.06.2025 bis 30.06.2025

29.07.2025 bis 16.08.2025

26.10.2025 bis 15.11.2025

**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.



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

27.04.2025 bis 14.05.2025

30.06.2025 bis 14.07.2025

30.07.2025 bis 16.08.2025

01.09.2025 bis 14.09.2025

30.10.2025 bis 15.11.2025

**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 ölreiche Frucht mag es gerne warm, sonnig und vor allen Dingen frostfrei. Ob schwarz oder grün, mit oder ohne Füllung, ob in Salz oder Essig eingelegt oder pur - Oliven sind eine echte Delikatesse. Olivenöl - am besten nur das kaltgepresste - verfeinert jeden Salat. Bekannt ist, dass Oliven das Herz kräftigen und Entzündungen im Körper lindern können.



## Geringfügigen Beeinträchtigung (Sonne Quadrat Rad-Sonne)

28.04.2025 bis 15.05.2025

01.07.2025 bis 15.07.2025

31.07.2025 bis 17.08.2025

02.09.2025 bis 15.09.2025

31.10.2025 bis 16.11.2025

**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.



*Lieber abwarten  
(Sonne Quadrat Rad-Merkur)*

14.05.2025 bis 28.05.2025

17.07.2025 bis 29.07.2025

16.08.2025 bis 30.08.2025

17.09.2025 bis 29.09.2025

15.11.2025 bis 29.11.2025

**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.



*Aktiv und vital*  
*(Mars Sextil Rad-Mond)*

18.08.2025 bis 12.09.2025

16.11.2025 bis 04.12.2025

**E**ine angenehme Phase voll gesteigerter Aktivität und Vitalität. Fitness und Sport machen jetzt besonders Spaß und werden vor allen Dingen für das seelische Wohl als positiver Einfluss wahrgenommen. Was auch immer Sie jetzt tun - es scheint Ihnen innerlich Kraft zu geben und zu

Ihrem allgemeinen Wohlbefinden beizutragen. Viele Therapieformen und Heilmethoden haben jetzt eine besonders gute Aussicht auf Erfolg. Es ist deshalb eine gute Phase, um sich z.B. in eine Behandlung zu begeben.



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

20.08.2025 bis 13.09.2025

18.11.2025 bis 05.12.2025

**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.



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

22.11.2025 bis 18.12.2025

**I**n den Wochen, in denen die Mars das siebte Haus durchläuft, kann es vermehrt zu Auseinandersetzungen mit der Umwelt kommen. Schneller als sonst fühlen Sie sich auf dem Kriegsfuß mit anderen und haben den Eindruck, andere wollten Ihnen die Butter vom Brot nehmen. Der Stress, der hieraus erwächst, ist Nährboden für so manche psychosomatische Erkrankung, angefangen von allgemeinem Unwohlsein und nervöser Unruhe

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



*Erfolg durch Überzeugungskraft  
(Sonne Sextil Rad-Mond)*

29.03.2025 bis 11.04.2025

28.05.2025 bis 14.06.2025

30.09.2025 bis 16.10.2025

30.11.2025 bis 13.12.2025

**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!



### *Wenig Wirkung (Sonne Sextil Rad-Sonne)*

30.03.2025 bis 12.04.2025

29.05.2025 bis 15.06.2025

01.10.2025 bis 17.10.2025

01.12.2025 bis 14.12.2025

**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.



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

04.12.2025 bis 23.12.2025

**I**n 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

Menschen 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.



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

12.09.2025 bis 03.10.2025

08.12.2025 bis 23.12.2025

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.



*Vom Wort zur Tat  
(Sonne Sextil Rad-Merkur)*

14.04.2025 bis 26.04.2025

14.06.2025 bis 29.06.2025

16.10.2025 bis 30.10.2025

16.12.2025 bis 27.12.2025

**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.



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

18.12.2025 bis 09.01.2026

**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.



*Bleiben Sie locker!  
(Sonne im 8. Haus)*

23.12.2025 bis 09.01.2026

**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.



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

21.07.2025 bis 02.10.2025

23.12.2025 bis 24.05.2026

**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 Wahrheit aber ist, dass Sie von dieser Zeitphase nur profitieren können, wenn Sie sie schon im Vorfeld durchdacht und geplant haben: dann können sich gute Erfolge einstellen, die nichtsdestotrotz zumeist viel Anstrengungen kosten. Aber am Ende können sich die Ergebnisse sehen lassen. Wenn Sie jedoch ohne Kopf und Verstand jetzt Projekte angehen, werden Sie sich schnell verzetteln und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Dann sollten Sie lieber Halt machen und sich tatsächlich eine Auszeit gönnen.

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

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

Larimar. Wie ein blauer Himmel mit weißen Wolkenbändern glänzt dieser Stein und verbindet Sie mit der Weite 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.



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

26.06.2025 bis 22.07.2025

02.10.2025 bis 19.10.2025

11.11.2025 bis 02.12.2025

24.12.2025 bis 08.01.2026

**||** "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 gemäßigeren 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 nichts überstürzen!*  
*(Sonne Quincunx Rad-Aszendent)*

28.12.2024 bis 08.01.2025

23.02.2025 bis 10.03.2025

28.08.2025 bis 12.09.2025

29.10.2025 bis 11.11.2025

27.11.2025 bis 12.12.2025

28.12.2025 bis 09.01.2026

**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.



*Seien Sie vernünftig!*  
*(Jupiter Quincunx Rad-Mond)*

17.07.2025 bis 24.09.2025

30.12.2025 bis 18.05.2026

**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 widerfahren, 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.

## Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten

### Transite der Sonne

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

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

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

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

### Transite des Mondes

Im Gegensatz zur Sonne besitzt der Mond kein eigenes Licht und wechselt seine Gestalt: er steht für die Wechselhaftigkeit unseres Gefühlsleben, für unsere innere Welt. Im Geburtshoroskop steht der Mond für unsere Sicht der Welt und vor allen Dingen dafür, wie geborgen wir uns hier fühlen. Im Transit bietet er Chancen zur Innenschau, d.h. er öffnet Fenster zu unserer Seele und lässt uns nach unseren wahren Bedürfnissen horchen. Für unser

allgemeines Wohlbefinden ist es sehr wichtig, dass wir die Kraft des Mondes zur Introspektion verbessern, denn sie hilft uns, uns besser zu verstehen und angemessener auf unsere seelischen Bedürfnisse zu reagieren.

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

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

Der Lauf des Mondes durch die Häuser erhöht die Sensibilität für die jeweiligen Themen und bietet so die Möglichkeit, sich mit ihnen auseinander zu setzen. Der Transit des Mondes über einen anderen Planeten oder eine 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 Glücklichsein 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

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

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

### Zweites Haus

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

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

### Drittes Haus

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

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

### Viertes Haus

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

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

### Fünftes Haus

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

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

### Sechstes Haus

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

Körperliche Entsprechungen: Handlungskoordination, Körperbeherrschung, Stoffwechsellätigkeit, 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 Knochengestüt, Knorpel, Haare, Hornhaut. Gleichgewichtssinn; vertikaler Energiefluss im Körper, in diesem Sinne auch Kreislauf und vor allem Blutdruck.

### Elftes Haus

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

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

### Zwölftes Haus

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

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

## Einführung in die Qualität der Aspekte

**N**eben 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 ( $0^\circ$ -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 ( $180^\circ$ -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 Trigon. 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 ...

Lasse Dir ein personalisiertes Unikat erstellen  
und entdecke weitere Astrologische-Analysen  
als PDF-Download, Taschenbuch, Hardcover u.a. Varianten

- Geburtshoroskop / Persönlichkeitsanalyse
- Lebensplan & Karma
- Stationen des Lebens  
(7-Jahresanalyse)
- Zukunft Partnerschaft & Liebe  
(für 12 Monate/Beginn wählbar)
- Partnerschaftshoroskop
- Astro-Analyse Kind
- Solarhoroskop / Jahreshoroskop  
(vom aktuellen Geburtstag für ein Jahr)
- Wellness-Analyse  
(Körper, Geist und Seele im Einklang)
- Zukunft Wellness & Gesundheit  
(für 12 Monate/Beginn wählbar)
- Zukunftshoroskop XXL  
(für 12 Monate/Beginn wählbar)
- Horoskop Geld
- Zukunft Geld & Finanzen  
(für 12 Monate/Beginn wählbar)
- weitere Themen sind in Planung

Mehr Infos unter:

[www.astrozeit-shop.de](http://www.astrozeit-shop.de)



[www.astrozeit-shop.de](http://www.astrozeit-shop.de)