

Zeitqualität: Analyse

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr Juni 2022 bis Juni 2023. Ausgelöst im Trigon 120° rechtsherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

ICH WEISS ES GENAU

Pluto / Zwillingmerkur

Empfehlung (Lösungsweg)

Lernen Sie, dass Wissen allein nicht Macht gibt, sondern dass Ihr Verstand letztlich nur dazu da ist, seine eigenen Grenzen zu erkennen. Bauen Sie Ihre ausgeprägte Neigung zu zwanghaftem, grüblerischem Denken zu Gunsten einer Integration der emotionalen Seite ins Leben ab. „Machen Sie Kopfurlaub.“ Sie haben dann hervorragende Möglichkeiten, Denken und Fühlen in eine gleichberechtigte Zweisamkeit zu bringen und sich die Welt auf diese Weise in ihrer Ganzheit zu erschließen.

Geben Sie dabei den Gedanken (!) auf, nur „zu sein, weil Sie denken“. Allein der Umstand, dass Sie ein auch denkendes Wesen sind, darf nicht dazu führen, dass Sie das Denken in übertriebener Ausschließlichkeit betreiben. Lassen Sie dem Gedanken also immer das Gefühl folgen (die Reihenfolge ist wichtig), „fühlen Sie nach“, machen Sie aus Verstand und Gefühl, aus Denken und Fühlen ein gleichberechtigtes Paar. Nebenbei: Auch das Gefühl wird es Ihnen danken.

Und noch etwas: Bewegen Sie sich körperlich immer „gezielt“, das heißt „eine Absicht verfolgend“. Das Bild eines/ einer Pantomim/ -en/ -in ist hier sehr passend. In diesem Sinne sollten Sie Ihrem Talent viel Platz im Leben bieten, sich „einer Vorstellung folgend den Raum zu erobern“ („Kolumbus-Effekt“).

Ernährungstipps

Da Sie eine ausgeprägte Tendenz zu Verstopfungen und Blähungen haben, sollten Sie Kohl vermeiden. Insgesamt ist bei Ihnen auch die Magen- und Darmträgheit verstärkt und Sie neigen eventuell auch zu gutartigen Geschwülsten im Verdauungssystem. Essen Sie generell einfach, bewusst und gesund.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die "Nutripoint-Diät" und die "G-Index-Diät" infrage.

Nutripoint-Diät

Kalorien zählen ist bei der „Nutripoint-Diät“ passé. Stattdessen müssen die richtigen Lebensmittel nach ihrer „Nährstoffdichte“ ausgewählt werden. Diese zeigt das Vitamin-Mineralstoff-Kalorien-Verhältnis in der Nahrung. Die in den USA entwickelten „Nutripoints“ bewerten Lebensmittel nach einem Punktesystem: Berechnet wird die Nährstoffdichte jeweils für einen lebensnotwendigen Nährstoff, zum Beispiel Kalzium in der Milch oder Vitamin B1 im Vollkornbrot. Lebensmittel mit hoher Dichte (zum Beispiel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn sowie Milchprodukte, Fleisch und Fische mit geringem Fettanteil) sind von Natur aus leicht. Mithilfe von Datenverarbeitung werden alle positiven Eigenschaften (zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) mit „bedenklichen“ Inhaltsstoffen (zum Beispiel Fett, Zucker, Alkohol, Kochsalz) verrechnet, deren Aufnahme eingeschränkt werden sollte. Heraus kommt ein „Nutripoint“. Es gilt die einfache Regel: Je mehr „Nutripoints“ ein Lebensmittel hat, desto besser, je weniger, desto schlechter. Gemüse ist in der Liste „Spitzenreiter“. Gleichwohl müssen Produkte aus verschiedenen Nahrungsgruppen den täglichen Speiseplan komplettieren – und zwar nach einer je nach Diätziel vorgegebenen „Gesamtnutripoint-Zahl“ (zum Beispiel „100“ als „Abnahmestufe“ oder „200“ als „Erhaltungstufe“). Bei den verschiedenen „Nutripoint“-Nahrungsgruppen schneiden die folgenden Lebensmittel besonders gut ab:

Gemüse: Spinat, Römer-Salat, Brokkoli, Grünkohl, Feldsalat und Paprika. Getreide: alle Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte und Ölsaaten, Sojasprossen, Erbsen, Linsen, Sesam, Sonnenblumenkerne. Obst: Melone, Guave, Papaya, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Zitrusfrüchte. Milch und Milchprodukte: alle fettarmen Milchprodukte. Fleisch, Fisch, Eier: alle mageren Sorten, zum Beispiel Filet vom Schwein und Rind, Geflügelfleisch, Seezunge, Scholle, Schellfisch und in Wasser konservierter Thunfisch; Eiklar.

G-Index-Diät

Hinter dem "G" verbirgt sich das Wort "glykämisch". Die Bezeichnung „glykämischer Index“ auf Diabetikerkost gewinnt vor allem in der Sportlerernährung an Bedeutung. Er gibt an, wie rasch und wie hoch der Blutzuckerspiegel durch die Aufnahme von Kohlenhydraten steigt. Rechnen ist also „angesagt“. Je niedriger der Index ist, desto besser: Die schnell resorbierbare Glukose lässt den „glykämischen Index“ steil hochschnellen, provoziert entsprechend eine starke Insulinausschüttung. Der „G-Index“ von Glukose ist deshalb gleich „100“ gesetzt. Die komplexen Kohlenhydrate und die Nahrungsmittel, die, neben den Kohlenhydraten, auch Fett und Eiweiß enthalten,

bewirken einen deutlich langsameren und niedrigeren Blutzuckeranstieg. Der Index beträgt deswegen dort nur rund „40 bis 60“. Das ist für eine gleich bleibende Leistung, anhaltende Sättigung sowie das Schlankwerden und Schlankbleiben von Vorteil. Empfehlenswerte Kohlenhydrat-träger (niedriger Index) sind vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und fast alle Gemüsearten, viele Früchte sowie Fruchtzucker und Soja. Gut zu dieser Diät passen zudem fettarme Milchprodukte, Geflügel, Fisch und mageres Fleisch. Nicht zu oft gegessen werden sollten Weißmehlprodukte, Cornflakes, Trauben- und Haushaltszucker, Honig, Marmelade und stark zuckerreiche Früchte wie Rosinen und Ananas. Kaffee und reichlich Alkohol sind „tabu“. Der Franzose Michel Montignac hat aus der „G-Index-Diät“ eine Schlemmerdiät entwickelt: Fett- und eiweißreiche Speisen sind darin erlaubt, solange man auf Beilagen wie Weißbrot, geschälten Reis, Nudeln und Kartoffeln verzichtet.

Wellnesstipps

Atemtherapie

Atmen bedeutet Austausch, Austausch bedeutet Fließen, Fließen bedeutet Fühlen. Bewussteres Atmen führt Sie behutsam in die Tiefen Ihrer Gefühle und hilft Ihnen, die zuweilen zwanghaften Gedanken hinter sich zu lassen.

Beschreibung:

Bei der Atemtherapie gibt es je nach „Schule“ unterschiedliche Verfahrensweisen mit dem Ziel, die Vorgänge beim Atmen bewusst zu machen und wieder natürlich atmen zu lernen, um Stress abzubauen und zu mehr Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit zu gelangen. Man lernt die Brust-, Bauch- und Zwerchfellatmung und die Schulter- und Flankenatmung zu unterscheiden und gezielt einzusetzen. Teile der Lungen werden besser belüftet, die Durchblutung angeregt, Entspannung, Konzentration und Leistungsfähigkeit gefördert. Im Zentrum stehen meist aktive Übungen zum tiefen und langen Ausatmen; das Einatmen geschieht passiv, als Folge des Ausatmens. In der asiatischen Heilkunde wird die Atmung mit leichten Bewegungsübungen kombiniert, wie bei Qi Gong oder Yoga. Atemtherapie kann auch bei Einschlafstörungen, Rückenschmerzen und Nackenverspannungen helfen.

Autogenes Training

kann Sie unterstützen, sich leichter „gedankenlos“ zu entspannen. Lernen Sie, Ihre Gedanken einfach „ziehen zu lassen“.

Beschreibung:

Klassische autosuggestive Entspannungsmethode. Man konzentriert sich im Sitzen oder Liegen auf einzelne Körperteile und sagt sich Formeln („Mein linker Arm ist/ wird schwer.“) vor. Dabei stellt man sich Empfindungen von Schwere, Wärme oder Kühle vor und entspannt sich. Sechs Grundübungen beziehen sich auf die Entspannung der Muskeln, der Atmung, des Herzens, der Leiborgane, der Blutgefäße und des Kopfes. Dadurch sollen unwillkürliche Körperfunktionen wie Puls, Atmung, Muskelspannung oder Darmtätigkeit willentlich gesteuert werden. Autogenes Training kann beim Einschlafen helfen, bei Asthma, psychischen Störungen und Schlafstörungen. Regelmäßiges Üben ist wichtig und sinnvoll.

Bewegungstherapie

folgt Ihrem Bedürfnis nach geführter, langsamer Bewegung und hilft Ihnen, sich nur auf das wenige Wesentliche anstatt auf das viele Unwesentliche zu konzentrieren. Versuchen Sie, die Übungen aus der gedanklichen Erinnerung auch allein zu machen.

Beschreibung:

gezielte, exakt dosierte Bewegungen, die auf den Trainingszustand beziehungsweise die Erkrankung zugeschnitten sind, um Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren. Dem Ausdauertraining kommt besondere Bedeutung zu. Die Belastung des Muskels wird so angepasst, dass er seinen Sauerstoffbedarf noch aus dem Blut decken kann, der Stoffwechsel also „aerob“ ist. Wichtig ist das Aufwärmen mit Dehnübungen. Langsam beginnen, Überanstrengung vermeiden, genügend Ruhepausen einlegen und die Bewegungen langsam ausklingen lassen. Regelmäßiges körperliches Training, drei bis viermal pro Woche, mindestens zwanzig, besser dreißig Minuten, stärkt den Kreislauf, das Herz, die Atmung und den gesamten Bewegungs- und Stützapparat. Es fördert die Anpassungsfähigkeit und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit. Das Koordinationstraining schützt vor Unfällen und Stürzen. Durch Ausdauertraining und gezielte Krankengymnastik wird die im Alter abnehmende Beweglichkeit und Gelenkigkeit erhöht. Die Kräftigung der die Wirbelsäule tragenden Rücken- und Bauchmuskeln durch Ausdauertraining und regelmäßige Gymnastik ist besonders wichtig bei Rückenschmerzen.

Feldenkrais

wird Ihre Fähigkeiten zu vorstellungsbezogener Bewegung (ähnlich wie bei Pantomime) ansprechen. Die Bewusstheit, mit der hier Bewegung betrieben wird, kann in Ihrem Falle sogar als lustvoll empfunden werden.

Beschreibung:

Methode von Moshe Feldenkrais, bei der die eigenen Bewegungsabläufe bewusster wahrgenommen werden. Ziel ist, sich harmonischer und wirksamer zu bewegen (zu sitzen, zu stehen, zu liegen), Fehlhaltungen des Körpers entgegenzuwirken und das Körpergefühl zu verbessern. Durch die bewusste Wahrnehmung eigener Verhaltensmuster können Fehlhaltungen nach Feldenkrais verändert werden. Unter Anleitung eines Übungsleiters wird in Gruppen die Bewusstheit durch Bewegung eingeübt. Sanfte Bewegung und regelmäßiges Üben verfolgen das Ziel, sich von eingefahrenen Bewegungsmustern zu befreien, beweglicher zu werden und sich selbst positiv zu entwickeln.

Empfehlung zu Sportarten

Billard ist zwar nicht Sport im Sinne schweißtreibender Arbeit, doch wenn Schach als Sport gilt, dann darf Billard gewiss auch als solcher gelten ... Das entscheidende Argument für Billard als Sport in Ihrem Falle ist, dass hierbei geistiges und handwerkliches Geschick in bester Weise benötigt wird. Wenn Ihnen Billard ganz und gar nicht liegt, dann sollten Sie Sportarten bevorzugen, bei denen Bewegungsabläufe – zum Beispiel bei Vorführungen – in einem positiven Sinne „genormt“ sind.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Schulter- und Armbereich. Vorsicht: Nicht zu hart trainieren und keine zu langen Wiederholungsraten in den einzelnen Trainingssätzen.

Medizinische Symptome

Pluto / Merkur

Symptome:

Anlage zu Flachatmung, Atembeklemmung, ev. Colitis ulcerosa, Nervenüberreizungen, Parkinsonsche Krankheit, Spastische Lähmungen, sympaticotone Überdrehung, Wucherungen (auch gutartige) im Darm sowie manchmal Blindheit oder Kurz-/ Weitsichtigkeit, Zwangsneurosen (Zwangsgedanken)

Ursachen:

Übermäßige Ausrichtung auf Intellekt und Rationales und Überbetonung der geistigen Welt. Übernahme von Sprachschatz und Artikulationsweise der Eltern. Lebensgefühl: „Ich muss wissen, ich muss verstehen – nur das bringt mich weiter.“

Lösungen:

Lernen, das Wissen allein nicht Macht ist, und dass der Verstand nur dazu da ist, seine eigenen Grenzen zu erkennen. Abbau des zwanghaften, grüblerischen Denkens zu Gunsten einer Integration der emotionalen Seite ins Leben.

Bachblüten

Wh. Chestnut

Erfahrungsbild: Zwanghaftes Denken; Kopfmensch; Reifeunterschied zwischen Denken und Fühlen. Lösung: Den Verstand in seine Grenzen weisen, um intellektuellem Extremismus vorzubeugen. Lernen, die Entscheidungskompetenz in wichtigen Lebensbereichen, wenn nötig, ins Empfinden verlagern zu können.

Homöopathika

Homöopathika

1. Veratrum-album
2. Lachesis
3. Sulfur
4. Valeriana
5. Platina

Darstellung

Rationalität, Wissen ist Macht, zwanghaftes Denken, Grübeln, Propaganda, Demagogie, Orientierung im Geistigen.

Repertorisation

- SR 1006 Gedanken hartnäckig
- SR 1010 zwanghafte Gedanken
- SR 1004 Gedanken drängen sich auf
- SR 1009 tiefe Gedanken
- SR 115 Grübeln
- SR 438 redegewandt
- SR 411 Verlangen, zu diskutieren
- SR 144 mitteilksam
- SR 633 Neugierde
- SR 713 Geschwätzigkeit
- SR 115 Großsprecher

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr Dezember 2022 bis Dezember 2023. Ausgelöst im Quadrat 90° rechtsherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

MIT ALLEM BEGEHRLICH VERBUNDEN

Pluto / Waagevenus

Empfehlung (Lösungsweg)

Sie sollten lernen (vielleicht einfach auch nur akzeptieren – weil Sie es ja eigentlich schon wissen), dass jeder Mensch er selbst sein darf und muss. Niemand darf gegen seinen bewussten oder unbewussten Willen „passend“ gemacht werden. Derartiges werden Sie sich in Bezug auf Ihre Person ja sicher auch „nachdrücklichst verbitten“. Sie können dadurch die vielen – letztlich doch sinnlosen – Kämpfe in den „Katakomben der Liebe“ vielleicht nicht gänzlich überflüssig machen. Sie können sie aber auf ein Maß reduzieren, durch das Ihnen das Gefühl von „nur Liebe“ näher sein wird als jenes vertraute von „Hassliebe“.

Entwickeln Sie die Bereitschaft (im Sinne einer geistigen Einstellung), dem oder der anderen und auch sich selbst gegenüber jene Toleranz zuzugestehen, die es ermöglicht, Liebesbeziehungen nicht nur als Schlachtfeld, sondern als eine „Förderung“ und positive „Inspiration“ zu erleben. Liebesbeziehungen können auch ganz anders sein, als wie bisher von Ihnen erlebt. Versuchen Sie einen „Kurswechsel in der Liebe“, segeln Sie zu neuen Ufern und begrüßen Sie die Menschen, die Ihnen begegnen, in Ihrem Herzen als Freunde. Wenn Sie sich „wie die spanischen Eroberer Amerikas“ denen gegenüber verhalten, die Sie freundlich empfangen, so werden Sie letztlich nicht glücklich werden.

Glücklich werden können Sie aber ebenso gut wie andere! Nur brauchen Sie dazu vielleicht im Bereich der Liebesbeziehungen etwas mehr Zeit, da Sie zuvor „offensichtlich einige schmerzliche Erfahrungen“ machen mussten und wollten. Wenn Sie sich diese „zugestanden“ haben, dann richten Sie Ihren Blick aber nach vorne und sagen: „Das reicht!“

Ernährungstipps

Neigen Sie beim Essen zu Übertreibungen? Dann kann es leicht zu Überlastungen des Verdauungssystems und zu Fettansatz kommen. (Eine Anlage zu Tumoren ist nicht ausgeschlossen.) Vermeiden Sie, sich zum Essen in irgendeiner Form zwingen zu lassen.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Mittelmeer-Diät“ und die „Weight-Watchers“ für Sie infrage.

Mittelmeer-Diät

Einfach auch zu Hause schlemmen wie im Urlaub! Was die Ernährungswissenschaft zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfiehlt, entspricht ziemlich genau den Essgewohnheiten in den Mittelmeerländern. Aufgetischt werden viel Gemüse, Salat mit Olivenöl, Fisch und Pastagerichte. In der Mittelmeerküche wird reichlich mit frischen Kräutern gewürzt. Frische oder tiefgefrorene Küchenkräuter sind aber nicht nur Geschmackszutaten, sondern enthalten zudem eine Fülle gesunder Stoffe und unterstützen nicht zuletzt das Zusammenspiel unserer Verdauungsorgane. Zum Nachtisch gibt es Frisches. Ein weiteres wichtiges Erfolgsgeheimnis: Im mediterranen Raum nimmt man sich viel Zeit zum Essen. Und Lebensfreude und Genuss beim Essen besitzen einen hohen Stellenwert. Ernährungsphysiologisch „schlechte Noten“ bekommt dagegen das Frühstück, das oft nur aus Brot, Konfitüre und Kaffee besteht. Eine Verbesserung wäre hier zum Beispiel frischer Obstsalat mit Joghurt.

Weight-Watchers

Die „Weight-Watchers-Diät“ ist eine kalorienreduzierte Mischkost kombiniert mit regelmäßigen, kostenpflichtigen Gruppentreffen. Bewertung: Die Teilnehmer erzielen oft gute Abnehmerfolge, aber häufig nur, solange sie Gruppendruck erfahren. Das heißt, die Notwendigkeit für neue Ernährungsgewohnheiten wird oft nicht dauerhaft „verinnerlicht“. Seit Herbst 2000 ist das Konzept von Weight Watchers etwas verändert. Es nennt sich jetzt „Points Plan“. Verbote sind abgeschafft. Außerdem wird das „Weight-Watchers-Konzept“ nun auch als kostenpflichtiger Fernkurs angeboten.

Wellnesstipps

Imagination

spricht Ihr ausgeprägtes visuelles Empfinden an und fördert Ihre Fähigkeit, über Autosuggestion Fantasiebilder zu entwickeln. Imagination kann Ihnen auch helfen, negative und belastende Bilder zu vertreiben.

Beschreibung:

Entspannungstechnik (auch als angeleitete Fantasiereise durchgeführt), bei der man sich angenehme und entspannende Bilder und Szenen möglichst konkret mit allen Sinnen (mit Farben,

Geräuschen, Gerüchen, Körperempfindungen und Gefühlen) vorstellt. Das vegetative Nervensystem reagiert auf solche Bilder ähnlich wie auf reale Ereignisse. Diese Technik ist auch gut kombinierbar mit Meditationen oder Übungen zur Muskelentspannung.

Empfehlung zu Sportarten

Wählen Sie auf jeden Fall Mannschaftssportarten und trainieren Sie nicht allein. Sie sind innerhalb Ihres Persönlichkeitsprofils eindeutig ein Gruppenmensch und sollten Ihre sportlichen Aktivitäten mit anderen planen. Es ist nicht so sehr das „Was“ sondern das „Mit-Wem“ entscheidend.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, schließen Sie im Sportstudio Ihres Vertrauens eher längerfristige Verträge ab, Sie brauchen längerfristige Bindungen.

Medizinische Symptome

Pluto / Venus

Symptome:

daher oft auch gutes Abheilen von Narben, Gewebewucherungen (gutartige Geschwülste aber auch Krebs) aufgrund allgemein intensivierten Gewebewachstums, Kehlkopferkrankungen, Nieren- und Blasenkrämpfe bzw. Koliken, Stirnhöhlenerkrankungen, Zeitweilig übersteigertes Geschlechtsleben

Ursachen:

Tiefgründiges, schicksalhaftes Gebundensein an einen (oder mehrere) Menschen im Familienverband. Lebensgefühl: Beziehungen zu anderen sind immer schwierig, da nichts bedingungslos geschehen kann.

Lösungen:

Lernen, dass jeder Mensch er selbst sein darf und muss. Niemand darf gegen seinen bewussten oder unbewussten Willen „passend“ gemacht werden.

Bachblüten

Holly

Erfahrungsbild: Starke Eifersucht; inbrünstige Hass- und Liebesgefühle; untergründige Einflussnahme. Lösung: Andere in ihrer Eigenart akzeptieren lernen. Emotionale Zwischentöne entwickeln, um Beziehungen entspannter zu erleben. Manipulationen weit gehend unterlassen.

Homöopathika

Homöopathika

1. Platinum
2. Hedorrhinum
3. Cantharis
4. Hyoszyamus
5. Lachesis
6. Staphisagria

Darstellung

Verbindungen, Verstrickungen, tiefer Austausch von Kräften, Machtkämpfe, Liebe ist Schlachtfeld, Projektionen, will Partner ändern, starke Libido, Eifersucht.

Repertorisation

- SR 674 Eifersucht
- SR 675 Eifersucht, sanfter Mann wird brutal
- SR 793 Leidenschaft
- SR 437 übermäßiges sexuelles Verlangen

SR 605 besessen, sich zu verheiraten

SR 608 heftiges sexuelles Verlangen

SR 447 sexuelle Manie

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr Dezember 2023 bis Dezember 2024. Ausgelöst im Quadrat 90° linksherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

NÄCHSTENLIEBE IST AUCH SELBSTLIEBE

Saturn / Waagevenus

Empfehlung (Lösungsweg)

Es kann nicht schaden, wenn Sie weiterhin Ihre Fähigkeit ausbauen, die Verantwortung für Ihr eigenes Leben selbst zu tragen. Und es kann auch nicht schaden, wenn Sie andere es ebenso für sich tun lassen. Sie haben manchmal die Tendenz, Partnerschaft als zu wenig freiheitsgebend und die eigene Individualität unterstützend zu erleben. Freiheit und Individualität braucht man aber, wenn eine Partnerschaft auf Dauer Bestand haben soll. Da Sie in der Regel nicht an kurzen Beziehungen interessiert sind, ist es also sehr wichtig, auch an Ihre ungehinderte Beweglichkeit innerhalb einer Partnerschaft zu denken – nicht nur an ihre verpflichtenden Aspekte.

Auch sollten Sie von Zeit zu Zeit daran denken, eine bestehende oder auch schon „kriselnde“ Beziehung auf ihre hoffentlich vorhandenen Entwicklungsmöglichkeiten hin zu prüfen. So nehmen Sie Beziehungen immer ernst, vor allem dann, wenn Sie gerade „eigentlich lieber weglaufen“ würden oder Ihnen aus anderen Gründen „alles einfach zu viel ist“.

Ernährungstipps

Zwei Dinge stehen für Sie im Vordergrund: Erstens mindestens zwei bis drei Liter pro Tag trinken, denn Ihre Nieren sind anfällig und wollen Arbeit. Auch Ihrer Tendenz zu zuweilen starker Verstopfung wirken Sie so entgegen. Zweitens sollten Sie – wenn möglich – nie allein, sondern immer in netter Gesellschaft essen. Das stärkt Ihr Gefühl, im Kreise von Freunden aufgehoben zu sein und respektiert zu werden. Ein gutes Essen ist immer ein hervorragender Anlass, sich um dieses Gefühl zu kümmern. Vermeiden Sie möglichst scharfe Gewürze und auch alle künstlichen Nahrungszusätze (vor allem Süßstoff), denn Sie haben doch eigentlich eine Vorliebe für das Wahre und Echte – auch bei Speisen. Da Sie möglicherweise Fleisch und Fisch nicht besonders vertragen, ist hochwertiges Biogemüse ein gute Wahl für eine „Grundausrichtung“ bei Ihren Nahrungsmitteln.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Dr. Haas-Diät“ und die „Rohkost-Diät“ infrage.

Dr. Haas-Diät

Statt der gewohnten „Eiweißmast“ verordnet der US-Arzt Dr. Haas den Sportlern „des Landes der Proteinkuren“ eine extrem kohlenhydratreiche Diät. Damit trägt er nicht nur zum Siegeszug seiner Schützlinge erfolgreich bei. Dr. Haas verhilft zudem den lange als Dickmachern geschmähten Kohlenhydraten (Müsli, Reis, Nudeln) zu neuen Ehren. Mit einer Nährstoffrelation von siebenzig bis achtzig Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten und zwanzig bis dreißig Prozent aus Fett und Eiweiß – jeweils zu etwa gleichen Teilen – kommt die „Haas-Diät“ einer vegetarischen Ernährung nahe. In seinem zweiten Diät-Buch „Eat to succeed“ erweitert Dr. Haas sein kohlenhydratreiches Ernährungskonzept um Nahrungsergänzungsprodukte (von Multivitaminen und Multimineralstoffen über Pulvernahrung bis hin zu speziellen Formeln mit Carnitin, Coenzym Q10, Aminosäuren und High-Tech-Sportgetränken). Mit Namen wie „Fat Fighters“ und „Energy Boosters“ spricht er neben Sportlern auch Prominente aus der Popmusik-Szene an.

Rohkost-Diät

Ein Fest für Puristen, bekennende Nicht-Köche und diejenigen, die gerne in Nahrungssymbiose leben ... Es gibt naturbelassenes Obst und Gemüse, Salate und Nüsse. Auch Möhren, Paprika, Staudensellerie werden roh verzehrt. Im Rohzustand ist der Vitamingehalt von pflanzlichen Lebensmitteln am höchsten. Allerdings wird durch einen ausschließlichen Rohverzehr das Nahrungsspektrum eingeschränkt, denn man kann bekanntlich nicht alles roh essen. Im Rohzustand in der Regel ungenießbar sind Kartoffeln, weil ihre Stärke nur in gekochtem Zustand verdaulich ist. Hülsenfrüchte enthalten in rohem Zustand Stoffe, die die Eiweißverdauung im Körper hemmen. Getreide ist für viele besser bekömmlich, wenn es geröstet oder gebacken wird, zum Beispiel als Vollkornflocken oder Brot. Auch die Verwertbarkeit und Bekömmlichkeit von Milcheiweiß verbessert sich, wenn es durch Säuren (Jogurt, Quark) oder durch Erhitzen (pasteurisierte Trinkmilch) verändert wird.

Wellnesstipps

Zen-Meditation

Ist zwar nicht im „modernen Sinn“ als „Wellnessmethode“ zu verstehen, kommt aber Ihrem Bedürfnis nach Ruhe, nach Erhabenheit und Würde der Erscheinung und dem Wunsch nach zeitweiser geistiger Erleichterung sehr entgegen. Und auch eine Prise geistiger Witz könnte Ihr Wellnessfeeling unterstützen.

Beschreibung:

Zen ist – kurz gesagt – das „Leben des täglichen Lebens“. Zen „lehrt“, das Leben im „Hier-und-Jetzt“ zu verwirklichen, ohne Gedanken an Vergangenheit und Zukunft, die nur Konstrukte eines „egoistischen Verstandes“ sind und den Menschen am wirklichen Leben hindern. Dazu bedient sich Zen einer Meditationsform, die „Zazen“ („Sitzen“) genannt wird. Zen ist weder eine Religion, noch eine Philosophie, es ist eine Art den Alltag zu erfahren. Das in der Meditation Erfahrene im Alltag wiederum umzusetzen, ist ebenfalls eine wichtige Übung des Zen. Besonders in Zen-Klöstern wird dies konsequent getan. Für den Mönch bedeutet das, dass er zwischen den Meditationszeiten kocht, im Garten arbeitet, den Boden wischt oder den Hof kehrt – eben ganz alltägliche Dinge vollbringt. Zen ist die mystische Form des Buddhismus, und viele meinen, es sei die reinste Form des Buddhismus überhaupt.

Empfehlung zu Sportarten

Wählen Sie Sportarten, in denen nach festen Regeln vorgegangen wird. Gut wäre es, wenn Sie in der entsprechenden Sportart immer „ein festes Gegenüber“ haben, also zum Beispiel (wie beim Tennis) einen für das jeweilige Spiel identischen Gegner. Auch sind Sportarten und Freizeitaktivitäten für Sie geeignet, die Sie allein machen können und die Sie gedanklich erleichtern können (zum Beispiel Bergwandern).

Wenn Sie in einem Sportstudio trainieren, tut es Ihnen eventuell gut, wenn das Klientel des Sportstudios Ihrer Wahl nicht allzu jung ist.

Medizinische Symptome

Saturn / Venus

Symptome:

allgemeine Störungen der Homöostase, Blasen- und Nierensteine, Blasenschwäche, Drüsenerweiterungen (z.B. Lungenemphysem, Drüsenverkümmern, Erkrankungen im Bereich der Stirnhöhle, Kehlkopferkrankungen, manchmal Probleme in der Stillphase bei jungen Müttern, Melanom sowie leichtere Hautkrankheiten, Morbus Addison, verstärkte Neigung zu trockener Haut

Ursachen:

Prinzipiell angelegte Isolierung vor der Außenwelt. Stark reduzierte oder auf Pflichterfüllung ausgerichtete Kontakte zu anderen Menschen in den frühen Lebensjahren. In der Folge allgemeine Kontaktschwierigkeiten. Lebensgefühl: Beziehungen zu anderen Menschen in Liebe, Freundschaft und/ oder Beruf fallen immer schwer. An sie sind oder scheinen Verpflichtungen gekoppelt, die als schwere Last empfunden werden können.

Lösungen:

Lernen, die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu tragen. Andere ihre eigene Verantwortung tragen lassen. Bestehende Beziehungen auf Entwicklungsmöglichkeiten hin untersuchen.

Bachblüten

Heather

Erfahrungsbild: Selbstbezogenheit; oft schizoid nach außen abgegrenzt; große Kontaktängste. Lösung: Beziehungen nicht nur als Verpflichtungen ansehen. Reflexartige Schuldgefühle anderen gegenüber hinterfragen. Lernen, Verantwortung auch für sich selbst zu übernehmen.

Homöopathika

Homöopathika

1. Natrium-carbonicum
2. Barium-carbonicum
3. Berberis
4. Staphisagria

Darstellung

Isolation, Kontakthemmung, Enttäuschung, Angst vor Abhängigkeit, Liebe als Pflicht, denkt dass sie/ er ausgenutzt wird, „Mauerblümchen“.

Repertorisation

SR 548 Einsamkeit, Isolationsgefühl

SR 516 Menschenscheu

SR 525 Furcht vor Fremden

SR 744 Menschenfeindlichkeit

SR 144 Abneigung gegen Geselligkeiten

SR 145 vermeidet den Anblick von Menschen

SR 17 Enttäuschung

SR 833 reserviert, zurückhaltend

Die Analyse von Zeitqualitäten ist eine Besonderheit für astrologische Fachleute. Diese werden daran große Freude haben. Aber auch nichtastrologische Leserinnen und Leser werden spüren, dass Zeitrhythmen und -qualitäten von großer Wichtigkeit sein können, vor allem angesichts derjenigen Anlagestruktur, die gerade im Lebensvordergrund steht. Mit der Einbeziehung der Zeitqualität gewinnt Astrowellness eine bisher nur selten berücksichtigte Wirksamkeitsdimension.

Einleitung

astrovitalis benutzt für die Analyse der Zeitqualität eine spezielle astrologisch-prognostische Methode, die so genannten „rhythmischen Auslösungen“. Dabei „wandert“ der Aszendent gleich dem Zeiger einer Uhr von Geburt an durch das Geburtsbild. Immer dann, wenn er „auf seiner Reise“ einen Planeten berührt, wird dieser Planet „ausgelöst“. Da die Planeten charakterliche Anlagen (Konstellationen) symbolisieren, werden solche Anlagen dann „ausgelöst“ oder aktiv und treten in der Regel mit ihrer jeweiligen Thematik in den Lebensvordergrund.

Hintergrund

Das astrovitalis-Programm benutzt zur Analyse der Zeitqualität einen speziellen Zeitrhythmus, inklusive des entsprechend passenden Zeitorbis: den so genannten „Pyramiden-Rhythmus“. Diese Rhythmik ist vom Programmator Mitte der 80er Jahre entdeckt und entwickelt worden und stellt die wahrscheinlich genaueste rhythmische Auslösmethode innerhalb der astrologischen Prognosemethoden dar. Sie ist abgeleitet aus der Großen Cheops-Pyramide. In diesem Bauwerk, das zu Recht als „Weltwunder“ bezeichnet wird, „überragt“ im buchstäblichen Sinn des Wortes eine Messgröße alle anderen: der 76 Grad Winkel (exakt $76^{\circ} 17' 32''$). Dieser ergibt sich an der oberen Spitze der Pyramide. Die aufsteigenden Seiten haben einen Winkel von 52 Grad zur Ebene (exakt $51^{\circ} 51' 14''$).

Abgeleitet aus dem Winkel der Spitze von 76 Grad ergibt sich der astrologische Hauptrhythmus zur Messung der Zeitqualität: 76 Monate beziehungsweise 6,333 Jahre (entspricht 6 Jahren und 4 Monaten) pro Geburtsbildfeld. Innerhalb dieses Rhythmus werden Konjunktionen, Trigone und Oppositionen des in beiden Richtungen verschiebbaren Aszendenten berücksichtigt. (Unter Berücksichtigung des minutengenauen Winkels allerdings: 2326 Tage beziehungsweise 6,55 Monate beziehungsweise 6,38 Jahre). Der Zeitorbis bezüglich der Auslöswirkung beträgt der Erfahrung nach ca. 10% des Rhythmus also ca. 8 Monate (+/- 4 Monate um den exakten Auslösungszeitpunkt). Eine Periode von 6 Jahren und 4 Monaten sowie ein Gültigkeitszeitraum von +/- 4 Monaten ist in den Optionen voreingestellt.

Neben diesem Hauptrhythmus gibt es zur Bestimmbarkeit der Zeitqualität auch noch einen wichtigen Unterrhythmus: Es ist nahe liegend, die Zahl 76 durch die Zahl 4 zu dividieren, da die Pyramide als Grundfläche ein Quadrat hat (die Zahl 4), somit auch je 4 Seiten. Diese vier Seiten der Pyramide wurden als "die vier Gesichter Gottes" bezeichnet. Dividiert man 76 durch 4, ergibt sich 19. Die 19 ist das Zahlensymbol der vier Seiten der Pyramide. Die vier Pyramidenseiten (Grundfläche Quadrat) begründen so den Unterrhythmus von 19 Monaten beziehungsweise 1,58 Jahren pro Geburtsbildfeld. (Unter Berücksichtigung des minutengenauen Winkels allerdings: 581 Tage beziehungsweise 19,14 Monate beziehungsweise 1,595 Jahre.) Diese Berechnungen eignen sich ebenfalls hervorragend zur Bestimmung der Zeitqualität. Es sollte aber bedacht werden, dass dieser Rhythmus viermal schneller als der im astrovitalis-Programm voreingestellte 76-Monatsrhythmus durch ein Geburtsbildfeld läuft und daher in der Regel bei „Auslösungen“ weniger auffällig und intensiv in seiner Wirkung ist.

Die voreingestellte Hauptrhythmik kann vom Profilersteller beliebig geändert werden. In Fragen der Zeitqualitätsanalyse unerfahrenen Benutzern empfehlen wir, die Voreinstellungen beizubehalten, da bereits kleine Änderungen zu großen Aussagevariationen führen können. Astrologisch erfahrenen Benutzern wird die Einstellbarkeit von Zeitrhythmen, Orben und Aspektmustern sicherlich Freude bereiten.

Nutzen

Die astrovitalis-Zeitqualitätsanalyse beinhaltet lösungsorientierte Handlungsvorschläge sowie auf den jeweiligen Zeitraum bezogene Tipps zu Ernährung, zu Therapiemöglichkeiten und zu sportlicher Betätigung. Alle Hinweise sind jeweils speziell auf die aktuell im Lebensvordergrund stehende Anlagestruktur ausgelegt.