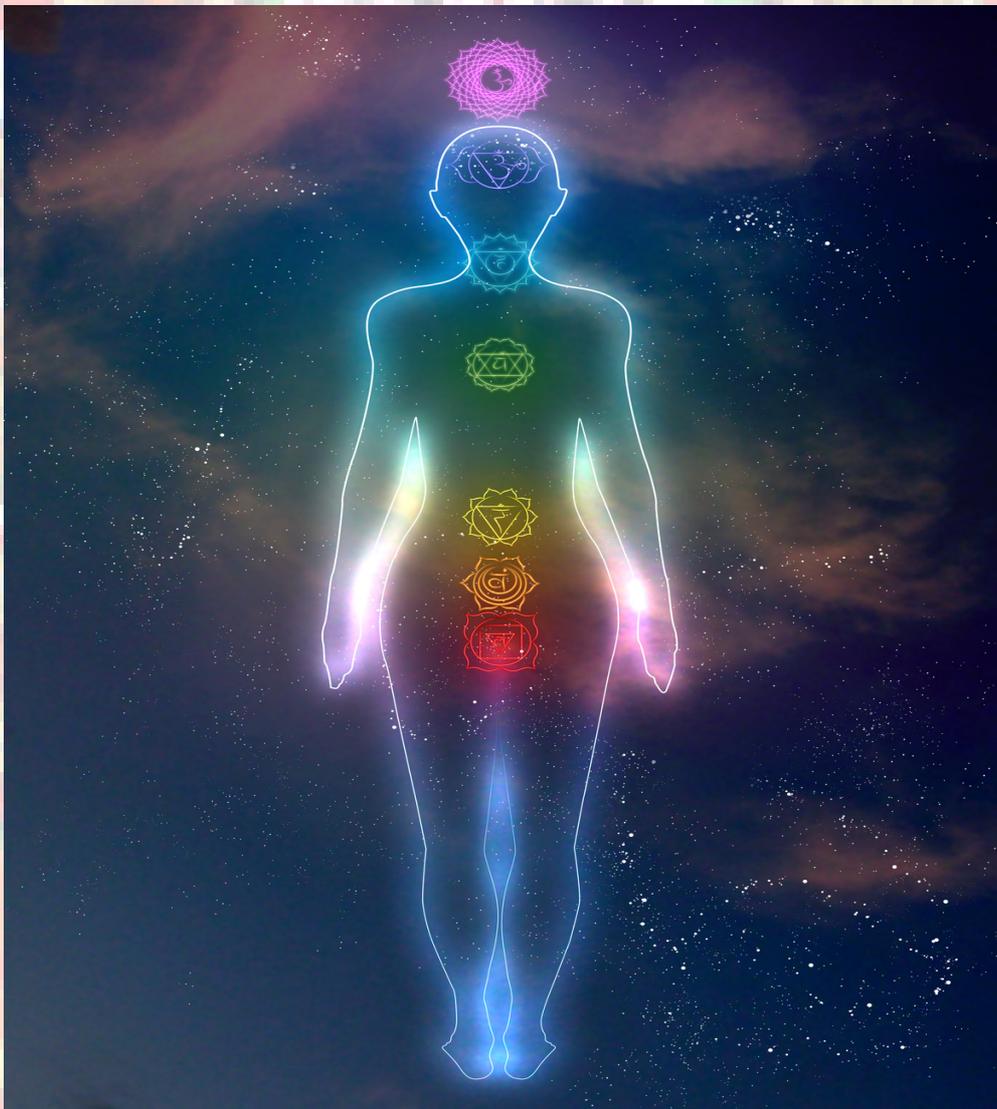


# Vedisches Horoskop Bruni Gesund

## Gesundheit



**Bruni Gesund, geb. 10.01.1988 um 18:01 Uhr**

---

Brunhilde Feiner, Ulitsa Nikola Novkov 7, 7978 Malogradets, Bulgarien, Tel. 0359-877167372  
E-Mail: [e-mail@vedischer-astrologe.de](mailto:e-mail@vedischer-astrologe.de) Internet: [www.vedischer-astrologe.de](http://www.vedischer-astrologe.de)

# BRUNHILDE FEINER

## VEDISCHE ASTROLOGIN



### **Einführung**

Die Vedische Astrologie hilft den Menschen schon seit Tausenden von Jahren, indem sie ihnen Wissen an die Hand gibt, wie sie ihr Leben angenehmer und effektiver gestalten. In ihrem Gesundheitshoroskop beleuchten wir, anhand der Vedischen Astrologie, das Thema Krankheit und Gesundheit und die Ernährung.

Es werden diejenigen Bereiche aufgeführt, die geschwächt sind im Horoskop und dadurch Probleme verursachen. Gleichzeitig erfahren sie, was sie selbst tun können, um vorzubeugen, so dass die Schwäche sich erst gar nicht in einer Krankheit ausdrücken muss, oder welche Umstellungen ihnen helfen werden, um einen angenehmen Zustand wiederherzustellen.

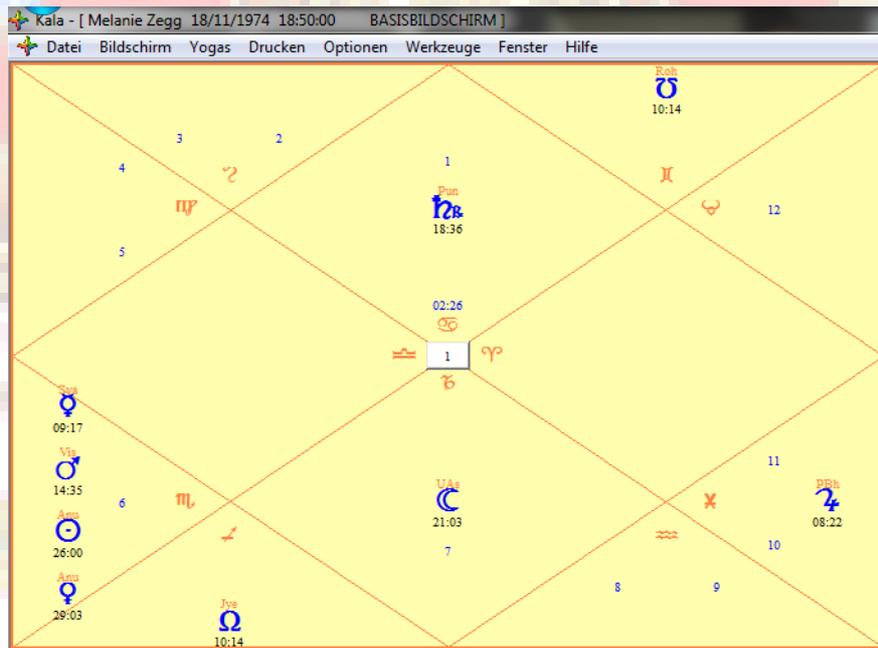
Leider leben heutzutage nur die wenigsten Menschen im Einklang mit der Natur. Da wir aber ein Teil von ihr sind, müssen wir gewisse Richtlinien beachten, damit es uns gut geht, wir uns wohlfühlen und um dadurch ein aktives und erfülltes Leben zu führen. Eine Krankheit ist kein Fluch, sondern ein Hinweis darauf, dass wir unseren Weg auf irgendeine Art und Weise verlassen haben. Sie möchte uns, durch diesen Hinweis des Schicksals, erst Mal ausbremsen und uns auf etwas aufmerksam machen.

Jetzt können wir aber natürlich Symptome, die sich uns zeigen, unterdrücken, sozusagen zum Stillschweigen bringen, bis sich dann andere Symptome melden oder wir versuchen stattdessen der Ursache auf den Grund zu gehen, so wie sie es jetzt tun, mit ihrem Gesundheitshoroskop.

Jede Handlung zieht Konsequenzen nach sich. Daher geschehen körperliche Leiden nicht einfach nur so, sondern sie sind die Folge von bestimmten vorhergehenden Aktionen, die aber nicht im Einklang mit der natürlichen Lebensweise waren. Nun, Manches, was uns trifft, mögen wir vielleicht wirklich nicht in der Hand haben. Doch dies können wir mit Sicherheit erst behaupten,

wenn wir bereits unser Bestes tun bzw. getan haben, um unseren Körper gesund und vital zu erhalten. Wir sind Lebewesen und so benötigen wir Leben um zu leben. Dieses Lebenselixier erhalten wir z. B. über die Sonne, die Luft, die Natur, gesunde lebendige Nahrung, die nicht verändert wurde, Zeiten der Ruhe usw. Doch mehr dazu erfahren sie gleich...

## Darstellung ihres Geburtshoroskops



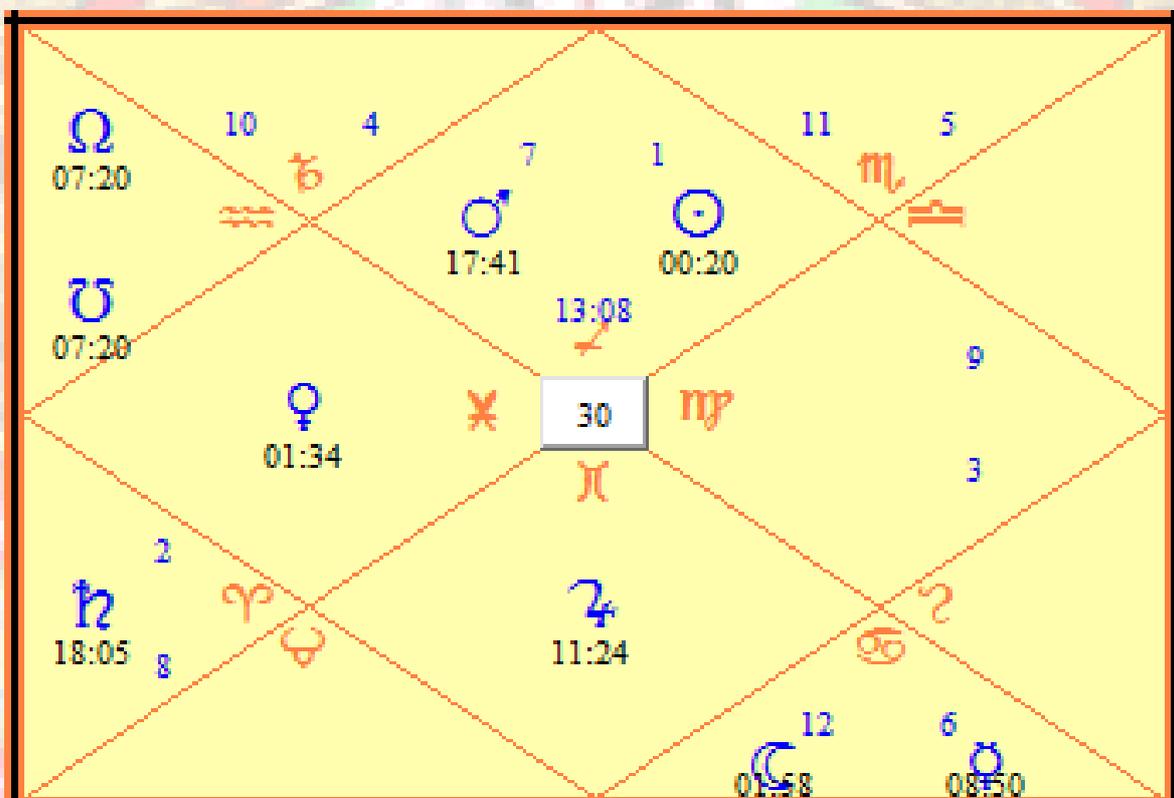
„Wie Oben, so Unten!“ und „Wie Innen so Außen!“,

heißen zwei der hermetischen Lebensgesetze. Der Moment ihrer Geburt enthält somit alle Informationen über die wichtigsten Eckpfeiler ihres künftigen Lebens. Innerhalb dieser Möglichkeiten, können sie dann mit ihrem freien Willen gestalten.

Die Planeten sind vibrierende Wesenheiten. Sie stellen uns ihre verschiedenen Energien zur Verfügung. In welcher Weise dies geschieht, wird unter anderem durch die Stellung der Planeten in den jeweiligen Sternzeichen und Häusern angezeigt. Alles, was es gibt, besteht in Wahrheit nur aus Licht und Ton. Dies haben mittlerweile sogar die Wissenschaftler mit der Quantenphysik herausgefunden. Und da Licht und Ton überall sind, ist es auch nachvollziehbar, dass wir uns mit anderen Schwingungen verbinden bzw. von ihnen beeinflusst werden. Das heißt aber nicht, dass wir ihnen ausgeliefert sind. Der menschliche Geist und das menschliche Bewusstsein sind immer die letzte und höchste Instanz. Da uns der Schöpfer nach seinem Bilde geschaffen hat, sind wir in der Essenz genauso vollkommen wie er. Die Beschäftigung mit uns Selbst, kann uns letztendlich zu dieser Erkenntnis führen, trotz aller scheinbaren Hindernisse, die uns auf unserem Weg begegnen.

## Darstellung ihres Unterhoroskops, Trimsamsa genannt, Thema Gesundheit!

In der Vedischen Astrologie arbeiten wir mit 16 zusätzlichen Unterhoroskopen. Dieses Wissen ist der Astrologie, die hierzulande bekannt ist, leider abhanden gekommen und wird dadurch nicht mehr angewandt. So wird in der Westlichen Astrologie alles nur aus dem einen Geburtshoroskop heraus gedeutet. Dafür machen sie ihre Arbeit trotzdem recht gut. Feinere und detailliertere Deutungen ergeben sich jedoch erst durch die Anwendung der Unterhoroskope. Für alle wichtigen Lebensbereiche, wie z. B. auch das Thema Gesundheit, gibt es ein eigenes Unterhoroskop, welches hier abgebildet wird.



In dieser umseitigen Tabelle, können sie die Position ihrer Planeten und der Sternzeichen, in den einzelnen Häusern, ablesen. Es bezieht sich auf das Unterhoroskop, Trimsamsa genannt, welches Krankheiten anzeigt. Des Weiteren erfahren sie, durch welche Symbole die Planeten und Sternzeichen dargestellt werden.

## Welche verschiedenen Organsysteme gibt es überhaupt?

Um selbst ein besseres Verständnis über ihren Körper und seine Funktionen zu bekommen bzw. um zu sehen, durch welchen Planeten die Systeme dargestellt werden, zähle ich sie ihnen kurz auf. Und danach werden wir erst beurteilen, welche Systeme geschwächt sind bei ihnen.

### **1. Das Skelett- und Immunsystem werden durch die Sonne repräsentiert.**

Die Sonne herrscht über unsere Knochen und dadurch über unser Skelett. Das Skelett ist zuständig für unsere äußere Erscheinung und Haltung. Das Skelett gibt uns Form und Struktur, um uns dadurch zu beschützen. Der Schädel bietet Schutz für unser Gehirn und der Rippenbogen für unser Herz und die Lunge.

### **2. Der Blutkreislauf, die Atemwege und das Harnsystem werden durch den Mond repräsentiert.**

Der Mond herrscht über das Blut und dadurch über den Blutkreislauf. Des Weiteren ist er für die Nieren, die Blase und die Lunge zuständig.

### **3. Das Nervensystem wird von Mars repräsentiert.**

Mars herrscht über das Feuelement, welches zuständig ist für die Bewegungen, die das Nervensystem veranlasst.

### **4. Das Hautsystem und die Sinnesorgane werden von Merkur repräsentiert.**

Unser größtes Sinnesorgan ist die Haut. Die weiteren Sinnesorgane sind die Nase, die Zunge, die Ohren und die Augen. Aus diesem Grund herrscht Merkur auch über die Wahrnehmung, die ja schließlich über die Sinne stattfindet.

### **5. Das Hormon- und Fortpflanzungssystem wird von Jupiter repräsentiert.**

Jupiter beherrscht das Fett, welches für die Hormone sehr wichtig ist.

### **6. Das Verdauungssystem wird von der Venus repräsentiert.**

Die Venus beherrscht die Vitalenergie, die wir zum größten Teil über die Nahrung zu uns nehmen.

### **7. Das Muskelsystem wird von Saturn repräsentiert.**

Saturn herrscht über die Muskeln, Sehnen und Bänder. Sie halten unsere Knochen zusammen. Die Muskeln sind der Diener unseres Körpers, durch die wir erst arbeiten können.

## **Wie manifestieren sich die verschiedenen Organsysteme?**

Dies tun sie durch die Sternzeichen. Jeder Planet herrscht über verschiedene Sternzeichen. Durch diese seine Zeichen bringt er dann die tatsächliche Manifestation seines Organsystems hervor. Es folgt eine kurze Auflistung der verschiedenen Sternzeichen, und der zuständigen Bereiche, die durch sie manifestiert werden. Später schauen wir uns dann an, welche dieser Gebiete verletzt sind. Dies wiederum zeigt an, wo ein mögliches Krankheitspotential besteht.

### **Löwe – Durch ihn manifestiert sich das Skelettsystem:**

Der Löwe beherrscht die Bauchhöhle, in der sich unsere Vitalorgane befinden. Unsere Gesundheit basiert auf Mineralien. Aus den Mineralien zieht sich der Körper alles, was er benötigt, um gesund und vital zu bleiben.

### **Krebs – Durch ihn manifestiert sich der Blutkreislauf:**

Der Krebs beherrscht die Herzgegend. Das Herz stellt den Mittelpunkt des Blutkreislaufs dar.

### **Widder/Skorpion – Durch sie manifestiert sich das Nervensystem:**

Der Widder herrscht über den wichtigsten Teil unseres Nervensystems, nämlich unser Gehirn. Der Skorpion herrscht über die äußeren Sexualorgane, wo die empfindlichsten Nerven sitzen.

### **Zwillinge/Jungfrau – Durch sie manifestiert sich das Hautsystem:**

Der Zwilling herrscht über die obere Hälfte der Lunge und die Jungfrau über die Gedärme.

### **Schütze/Fische – Durch sie manifestiert sich das Hormon- und Fortpflanzungssystem:**

Die Fische stellen unsere Füße dar, die uns mit der Außenwelt verbinden. Druck auf die Füße, sprich Fußreflexzonenmassagen stimulieren die Ausschüttung von Endorphinen, die wie Glückshormone wirken und uns dadurch glücklich machen. Daher ist es sehr wichtig, dass wir so oft wie möglich barfuss laufen. Ist dies nicht möglich, dann ist es sehr ratsam, sich in regelmäßigen Abständen Fussreflexzonenmassagen geben zu lassen.

Der Schütze herrscht über die Pobacken.

### **Stier/Waage – Durch sie manifestiert sich das Verdauungssystem:**

Der Stier beherrscht das Gesicht, indem sich auch die Sinnesorgane befinden. Durch den Mund führen wir die Nahrung zu. Die Waage herrscht über das Beckendreieck, wo die Vitalenergie gespeichert wird. Diese Energie dient als Brennstoff für unsere Verdauung.

**Steinbock/Wassermann – Durch sie manifestiert sich das Muskelsystem:**

Der Steinbock herrscht über die Oberschenkel und der Wassermann über die Unterschenkel. In den Beinen befinden sich die meisten Muskeln.

**Welche Aufgaben haben die unterschiedlichen Organsysteme?****Vitalisierung des Körpers:**

Jupiter vitalisiert uns durch die Energie um uns herum. Die Venus vitalisiert uns durch die Nahrung, die wir aufnehmen und die verdaut und in Energie umgewandelt werden kann.

**Schutzmechanismus unseres Körpers:**

Die Sonne ist das reinigende Feuer in unserem Körper, welches konstant Gifte in unserem Körper oxidiert. Dies ist sehr wichtig, damit der Körper seine gesunden Funktionen ausführen kann. Mars kommt zum Einsatz in Form von Entzündungen, wenn sich bereits eine Krankheit im Körper eingenistet hat. Durch Hitze, wie z. B. Fieber befreit er uns wieder und reinigt uns.

**Umwandlung und Austausch innerhalb des Körpers:**

Der Mond stellt den Blutkreislauf dar. Dadurch werden wir mit Nährstoffen versorgt und die Schadstoffe des Zellstoffwechsels werden abgeführt. Merkur führt Kohlendioxid durch die Lungen und die Haut ab und nimmt Sauerstoff auf.

**Ausscheidungsmechanismus unseres Körpers:**

Saturn ist für die Reinigung in uns zuständig. Er entfernt alle Ablagerungen, insbesondere im Darm.

## Welche Organsysteme benötigen eine Stärkung?

Dafür müssen wir, sowohl die Planeten bewerten, welche die verschiedenen Organsysteme darstellen, als auch die Sternzeichen, durch die sich die Systeme manifestieren. Es folgt eine erste Tabelle, die das Ergebnis anzeigt, bezüglich der Zustände der einzelnen Organsysteme. In der letzten Zeile sehen sie Ziffern von 1 bis 7. Der Planet und sein Organsystem, welches die 1 trägt, ist am anfälligsten und das mit der 7 am stärksten.

Sonne	Mond	Mars	Merkur	Jupiter	Venus	Saturn
Skelett	Blutkreislauf, Harn- und Lungensystem	Nerven	Haut Wahr- nehmung	Hormon- haushalt	Verdauung	Muskeln, Lymphsystem
Anfällig	Schwach	Anfällig	Anfällig	Geschwächt	Anfällig	Geschwächt
3	6	4	2	7	1	5

In ihrem Unterhoroskop, welches die Gesundheit repräsentiert, wird ersichtlich, dass es vier Organsysteme gibt, welche anfällig sind. Diese werden durch die Sonne, den Merkur, den Mars und die Venus dargestellt. Es handelt sich dabei um das Skelett, die Haut und die Wahrnehmung, die Verdauung und die Nerven.

Die geschwächten oder schwachen Planeten, haben zwar keine so stabile Basis, müssen jedoch nicht zu Krankheiten führen. Jedes System, in unserem Körper, können wir durch bestimmte Verhaltensweisen, die wir uns aneignen, stärken und verbessern. Doch dazu später mehr. Daher sind diese Hinweise nicht so zu gebrauchen, um sich nun zu sorgen deswegen, sondern sie sollen ein Ansporn sein, um diese Systeme bewusst und aktiv zu stärken. Da mehrere Organsysteme einer Stärkung bedürfen, ist es ratsam, auf eine Lebensweise zu achten, die ihnen zuträglich ist. Dadurch können sie vorbeugend Einfluss nehmen.

Indem sie sich stärken, stärken sie alle ihre Organsysteme. Wenn sie von Haus aus gut auf ihre Gesundheit achten, dann gibt es keinen Grund, dass Krankheiten ausbrechen, selbst wenn bestimmte Bereiche dafür anfällig sind. Tragen sie ihren Teil jedoch nicht dazu bei, dann werden die bereits von Haus aus geschwächten Bereiche sich am ehesten melden. Letztlich aber auch wieder nur, mit dem Ziel, um sie und ihren Körper wieder in Balance zu bringen.

Nun folgt eine Erklärung, die ihnen sogar Aufschluss darüber gibt, welche Bereiche innerhalb eines Organsystems betroffen sind. Sie finden dies übersichtlich dargestellt, in einer Tabelle. Die Farben, in der Tabelle, zeigen, worauf sie den Blick richten sollten und innerhalb dieses Systems, die Organe oder Körperteile, die davon am ehesten betroffen sind, wenn es zu einer Schwächung oder einer Krankheit kommt.

<b>Sonne</b>	Skelett/Immunsystem	Anfällig	
			Ma = Knochenmark Sa = Bänder
<b>Mond</b>	Blut-, Atmungs- und Harnkreislauf	Schwach	
<b>Mars</b>	Nervensystem	Anfällig	Ra, Ke = Ursachen aufgrund von Giften oder Bakterien
			Ma = Stammhirn
			Me = Thalamus
			Sa = Rückenmark, Nerven an der Außenfläche
<b>Merkur</b>	Haut- und Wahrnehmungssystem	Anfällig	So = Zirbeldrüse
			Ma = Augen, Sehen
			Me = Nase, Riechen
			Ju = Ohren, Hören
			Ve = Zunge, Geschmack
<b>Jupiter</b>	Hormonsystem	Geschwächt	
<b>Venus</b>	Verdauungssystem	Anfällig	Ra, Ke = Ursachen aufgrund von Giften oder Bakterien
			Me = Galle
			Sa = Bauchspeicheldrüse, schwache Verdauung
<b>Saturn</b>	Muskel- und Lymphsystem	Geschwächt	

## Welche Meridiane benötigen eine Stärkung?

Meridiane sind Energiebahnen, die unseren gesamten Körper durchlaufen. Sie sind für verschiedene Abläufe zuständig. Die Chinesische Medizin arbeitet mit den Meridianen, indem sie z. B. die gestaute Energie darin wieder zum Fließen bringt. Dies tun sie unter anderem durch Akupunktur oder Akupressur.

Im Folgenden nenne ich ihnen die Meridiane = Energiebahnen, die aufgrund ihres Horoskops nicht frei fließen. Wenn sie einen Zugang zur Chinesischen Medizin haben, dann können sie dieses Wissen mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin, die diese Form der Medizin praktiziert, besprechen, so dass sie exakt weiß, was sie behandeln soll.

### **Es empfiehlt sich folgende Meridiane frei zu legen:**

Herzmeridian: Er stabilisiert das gesamte System.

Er verleiht ihnen persönliche Sicherheit im Leben durch seine stabilisierende, und festigende Wirkung.

Milzmeridian: Zuständig für Transport und Verteilung

Solange diese Energie nicht frei fließt, können sie die zu ihnen genommenen Lebensmittel nicht richtig umwandeln, damit die Nährstoffe daraus überall hin verteilt werden, in ihrem Körper. Es geht um ihre Gedanken. Die Fähigkeiten des Denkens, der Konzentration, des Studiums, der Erinnerung und des Fokussierens werden hierdurch beeinflusst. Haben sie damit Schwierigkeiten, dann macht es definitiv Sinn diesen Meridian freizulegen, so dass die Energie wieder fließen kann.

Kreislauf-Sexus, Perikard, Herzbeutel-Meridian: Er ermöglicht ihnen sich wohl zu fühlen und verleiht ihnen Anpassungsfähigkeit.

Solange diese Energie nicht frei fließt, werden sie sich schwer tun sich wirklich wohl zu fühlen und sich neuen Situationen anzupassen. Diese Energie stellt auch einen Schutz gegen Schocks, Schmerzen und Angst dar. Fließt sie nicht richtig, dann treffen sie solche Ereignisse viel intensiver, wie es sein müsste.

Gallenblasenmeridian: Er ermöglicht ihnen die Visionen ihrer Zukunft wahrzunehmen, verleiht ihnen Hoffnung, Urteils- und Anpassungsfähigkeit.

Solange diese Energie nicht frei fließt, werden sie sich schwer tun ein Bild von ihrer Zukunft zu haben bzw. gesunde Urteile zu fällen oder hoffnungsvoll nach vorne zu schauen.

Lungenmeridian: Er ermöglicht sie das Sehen und Wertschätzen der eigenen Qualitäten und auch die der anderen, als auch derjenigen im Außen.

Solange diese Energie nicht frei fließt, fällt es ihnen schwer ihre eigenen Qualitäten überhaupt zu erkennen, geschweige denn sie wertzuschätzen. So können sie natürlich diese bei anderen oder im Außen auch nicht wahrnehmen und anerkennen.

Lebermeridian: Er ermöglicht das Leben anzunehmen, es zu leben und zu handeln.

Solange diese Energie nicht frei fließt, werden sie wohl kaum mit dem Fluss des Lebens mitgehen, geschweige denn, es aktiv auszuleben und mit zu gestalten durch ihre Handlungen. Des Weiteren zeigt er an, dass Entscheidungen, die getroffen werden müssen, lieber aufgeschoben werden.

## **Welche Konstitutions-Energie benötigt eine Stärkung?**

In Indien wird eine natürliche Heilmethode angewandt, die sich Ayurveda nennt. Sie beruht auf 3 verschiedenen Konstitutionstypen, die unterschiedliche Probleme, bezüglich der Gesundheit auslösen, je nachdem, welcher Typ vorherrscht.

Pitta: Dies ist die Energie, die Handlungen erst möglich macht. Ein Mensch mit viel Pitta, ist sehr handlungsorientiert, er kümmert sich und stellt vieles zur Verfügung. Pitta entspricht in der Chinesischen Philosophie dem Yang-Element, welches aktiv und initiativ ist.

Kapha: Dies ist die Energie der Ruhe und Stille. Sie verleiht uns Stabilität, Empfänglichkeit, Besinnlichkeit, Geduld und wir können uns durch sie wieder erholen. Vieles im Leben lässt sich durch Aktivitäten nicht erfüllen. Hier kommt die Kapha-Energie und erfüllt uns auf ihre Art, manche unserer Bedürfnisse, wie z. B. das Bedürfnis nach Frieden und Erholung. Kapha entspricht in der Chinesischen Philosophie dem Yin-Element, welches unter anderem Empfänglichkeit und Introvertiertheit darstellt.

Vata: Dies ist die Energie der Bewegung, die Veränderungen und Wechsel verursacht. Vata ist sozusagen der Zwischenspieler zwischen Pitta und Kapha. Das heißt nach der Aktion erfolgt die Ruhepause, worauf wieder eine Handlung folgt. Diesen Wechsel löst die Vata-Energie aus.

Leidet jemand z. B. unter einer Vata-Störung, dann verursachen Veränderungen, die uns das Leben massenweise bietet, Angst, Sorgen und unruhige Emotionen. Solange diese 3 Energiearten sich in einem gesunden Zustand befinden, geht es

uns auf allen Ebenen gut, körperlich, mental, seelisch und emotional. Sind sie gestört, dann leiden wir.

Jeder Planet wird einer oder zwei dieser Energiearten zugeordnet. Ist ein Planet geschwächt, dann herrscht eine Disbalance, in seiner Energieart, vor. Finden wir nun heraus, welche Energieart bei ihnen unausgeglichen ist, dann ist es möglich, durch eine bestimmte Ernährungsweise, diese Energie wieder auszugleichen, um wieder eine Harmonie im Körper und zwischen den Energien herzustellen. Bei ihnen ergibt sich eine Vata-Disbalance.

### **Methoden zum Ausgleichen der Vata-Energie:**

Folgende Lebensmittel führen zu viel Vata-Energie und sollten soweit wie möglich vermieden werden oder nur in geringen Mengen zu sich genommen werden. Aufwendig zubereitete Gerichte mit vielen verschiedenen Zutaten reduzieren. Des Weiteren sollten sie auf schwer verdauliche Nahrungsmittel verzichten und auf große Portionen.

Stattdessen sind einfache Gerichte, wo wenig verschiedene Lebensmittel enthalten sind, sehr zu empfehlen. Des Weiteren lieber kleine Portionen mehrmals über den Tag verteilt zu sich nehmen. Dabei sollte es sich hauptsächlich um leicht Verdaubares handeln.

Und sehr wichtig sind regelmäßige Mahlzeiten. Menschen mit einer Vata-Störung neigen dazu, zu Zeiten zu handeln, wo sie sich entspannen sollten und sich zu entspannen, wo sie handeln sollten. Sind sie gerade in der aktiven Phase, dann vergessen sie darüber alles, was mit Essen zu tun hat, knabbern nur nebenbei etwas oder lassen die Mahlzeit sogar ausfallen. Später verschlingen sie dann eine riesengroße Portion, weil sie so Hunger haben, was ihnen dann überhaupt nicht bekommt.

Wichtig sind also mehrere kleine Mahlzeiten mit leicht verdaulichem und einfach kombiniert und unbedingt auf regelmäßige Mahlzeiten achten. Dadurch wird diese unruhige Energie, die dazu neigt, alles auf den Kopf zu stellen, ausgeglichen.

## Welche Nahrungsmittel stärken ihre Gesundheit?

Jedem Planeten ist ein Lebensmittel zugeordnet. Schwache Planeten werden durch die Aufnahme seines Lebensmittels gestärkt. Hierbei handelt es sich um Getreide, Samen oder Hülsenfrüchte. Wichtig ist dabei, dass es sich um Vollkorngetreide handelt, denn nur in den äußeren Schalen sind noch die notwendigen Nährstoffe enthalten. Entfernen wir die Schalen, so berauben wir uns der darin enthaltenen Nährstoffe.

Des Weiteren ist es so, dass diese Wirkung am effektivsten ist, wenn die empfohlenen Lebensmittel nur in Wasser aufgeweicht oder als Sprossen zu sich genommen werden. Denn jeder Kochvorgang zerstört die Vitalität, die darin enthalten ist und die wir dringend benötigen, um gesund zu bleiben oder um wieder zu gesunden.

Das heißt sie nehmen das empfohlene Lebensmittel und weichen es mehrere Stunden in Wasser ein oder sogar über Nacht, um es dann in aufgeweichtem, aber nicht erhitztem Zustand zu sich zu nehmen. Oder sie setzen sogar Sprossen an.

Bei Interesse sende ich ihnen dazu gerne eine Anleitung zu. Im Bioladen gibt es jedoch Gläser, zum Sprossen ziehen, zu kaufen und da ist sicherlich auch eine Anleitung dabei. Sollte ihnen das zu viel sein, dann gibt es schon fertige Sprossen im Bioladen zu kaufen. Wobei sich das eigene Ziehen der Sprossen empfiehlt, weil dies auf Dauer viel billiger ist.

Nun folgt eine Auflistung der jeweiligen Lebensmittel, die den verschiedenen Planeten zugeordnet werden.

### **1. Sonne = Weizen (Vollkorn)**

Ihre Sonne ist anfällig und bedarf einer Stärkung durch den Weizen. Dadurch werden des Weiteren ihr Wille und ihre Beständigkeit gestärkt. Jedoch sollten sie nicht zu viel von dem Weizen konsumieren, da er dann wieder unflexibel und rigide macht.

### **2. Mond = Reis (Vollkorn)**

Der Reis ist das beste Getreide von allen, weil wir seine enthaltenen Nährstoffe am leichtesten aufnehmen. So ist er hilfreich, wenn es darum geht, Gewicht zu reduzieren. Er kann, aufgrund seiner ausgleichend wirkenden Art, regelmäßig konsumiert werden.

Ihr Mond ist schwach und daher empfiehlt sich der Verzehr von Reis. Im Vergleich zum Weizen kann er immer gegessen werden.

### **3. Mars = Straucherbse**

Sie eignet sich, wenn sie unter Kälteproblemen leiden. Oder sie besitzen zu wenig Feuer, um die Gifte aus ihrem Körper, durch Fieber, Entzündungen oder Akne, auszuschleiden. Bei Ängstlichkeit, mangelnder Durchsetzungskraft oder Frigidität kann sie eingesetzt werden. Des Weiteren wirkt sie appetitanregend.

Ihr Mars ist anfällig, daher empfiehlt sich der Verzehr. Jedoch nur, wenn sie nicht unter Entzündungen leiden.

### **4. Merkur = Mungobohnen**

Bei allen Formen von Nährstoffmangel, empfiehlt es sich, die Mungobohnen, am besten als Sprossen, zu sich zu nehmen. Dies gilt auch bei einer schwachen Verdauung. Sie kann regelmäßig verzehrt werden.

Ihr Merkur ist anfällig, so empfiehlt es sich die Mungobohnen mit aufzunehmen, in den Speiseplan.

### **5. Jupiter = Kichererbsen**

Sie helfen bei Problemen mit dem Zuckerhaushalt, wie z. B. Unterzucker. Sie schenken Ausdauer und Erfüllung. Ein regelmäßiger Verzehr ist empfehlenswert. Dadurch werden wir mit einem konsistenten Energielevel versorgt, mit Glück und Zufriedenheit.

Ihr Jupiter ist schwach, daher können sie diese mit aufnehmen in den Speiseplan.

### **6. Venus = Hyazinthbohne**

Sie stärkt unsere physische Kraft und Vitalität. Sie stärkt alle Vitalorgane, insbesondere die Nieren. Sie erhöht die Körpermasse, an den Stellen, wo zu wenig vorhanden ist. Sie unterstützt das Hormonsystem und ist somit nützlich bei allen Störungen des Hormonhaushalts. Der regelmäßige Verzehr ist möglich und versorgt uns mit Vitalität, Stärke, Gesundheit und Ausstrahlung.

Ihre Venus ist anfällig, daher empfehle ich ihnen den Verzehr.

### **7. Saturn = Sesamsamen**

Sesam reduziert die Bakterien im Körper. So hilft Sesam bei allen Arten von Krankheiten. Ihr Saturn ist schwach und kann daher ihren Körper nicht richtig von Abfällen und Bakterien reinigen, so können sie ihn durch Sesamsamen, bei seiner Arbeit, unterstützen. Jedoch sollte nicht zu viel davon gegessen werden. Es ist sehr wichtig, dass unser Körper rein ist, insbesondere auch im Verdauungstrakt, denn sonst entstehen dort alle möglichen Beschwerden.

### **8. Ketu = Pferdebohne**

Diese Bohne unterstützt bei allen Problemen mit Kristallisierung, wie z. B. Nierensteinen, steifen Gelenken usw. Auf emotionaler Ebene werden ungesunde

Gefühle und Steifheit losgelassen. Sie sollte nicht im Übermaß verzehrt werden. Kann aber Anwendung finden, wenn obige Probleme bestehen.

### **9. Rahu = Urbohne oder Linsenbohne genannt**

Sie wirkt ausgleichend bei instabilem und überaktivem Verhalten und bei Krankheiten, die tödlich ausgehen können oder deren Ursprung nicht bekannt ist. Sie hilft uns mit dem Fluss des Lebens mitzugehen und einen Sinn für Hingabe zu entwickeln. Dadurch verlieren wir das Stressgefühl, welches unserem Wohlbefinden schadet. So kann sie auch gegessen werden in Zeiten, die schwierig verlaufen oder Unerwartetes bringen.

Trotzdem sollte sie nur in Maßen konsumiert werden und am besten nur, wenn Bedarf ist, aufgrund der oben beschriebenen Umstände. Ein Überkonsum kann zu Faulheit, Trägheit und Schläffheit führen.

**Anmerkung:** Im rohen Zustand bzw. als Sprossen oder in Wasser eingeweicht können die genannten Lebensmittel immer und so oft sie wollen gegessen werden. Im gekochten Zustand kann ein Übermaß von bestimmten Lebensmitteln zu Problemen führen.

In unseren Breitengraden, essen wir sehr viele Produkte aus gekochtem Weizen. Wie Du oben unter dem Weizen nachlesen kannst, macht ein Übermaß davon unflexibel und rigide. So brauchen wir uns nicht wundern, wenn wir alle doch etwas steif in unserer Art sind, im Vergleich zu manch anderen Kulturen.

### **Der Arzt Hippokrates sagte: „Deine Lebensmittel sollen Deine Heilmittel sein!“**

Wie sehr haben wir dies doch vergessen. Und so verstehen wir den Zusammenhang leider nicht mehr. Tauchen Probleme auf, dann muss der Doktor her und es lösen, indem er Symptome zum Verschwinden bringt oder den Körperteil entfernt, welcher nicht mehr richtig funktioniert.

Doch kann dies dienlich sein? Hat nicht jeder Bestandteil unseres Körpers einen Sinn und eine Aufgabe zu erfüllen? Können mechanische Ersatzteile die gleiche Leistung bringen? Was können wir selber tun, um uns gesund und vital zu erhalten?

Der erste Schritt ist, anzufangen zu verstehen, wie sie und ihr Körper funktionieren. Danach bringen sie in Erfahrung, was sie tun können, um sich selbst eine so gute Lebensqualität wie möglich zur Verfügung zu stellen. Mit ihrem Gesundheitshoroskop erhalten sie Informationen, bezüglich der Schwachstellen in ihrem Körper und wie sie sich auf gesunde und natürliche Art und Weise selbst helfen können, diese wieder ins Lot zu bringen bzw. vor größeren Ausfällen zu bewahren.

Es ersetzt keinen Arzt oder Heilpraktiker und keine medizinische Behandlung. Jedoch unterstützt es sie, den Heilungsprozess selbst aktiv mit zu gestalten. Doch dafür sind meistens Veränderungen in unserer Denk- und Lebensweise notwendig. Alles Neue macht erst Mal Angst und erfordert eine gewisse Disziplin und Arbeit.

Sind wir aber nicht bereit, diesen Einsatz zu bringen, wohin soll uns dann unser Weg bezüglich dem Wohlbefinden führen, wenn wir nichts ändern?

So hoffe ich sehr für sie, dass sie einige der Tipps für sich umsetzen werden, um künftig auch selbst etwas für ihr Wohlergehen zu tun. Fangen sie langsam an. Integrieren sie eins nach dem anderen, ohne sich zu überfordern. Aber tun sie es, ändern sie etwas, machen sie einen ersten Schritt, am besten heute noch! Viel Erfolg dabei! Ich drücke ihnen die Daumen und glaube ganz fest an sie, dass sie dazu in der Lage sind, positiv ihr Leben zu gestalten! ☺

## **Welche Geschmacksrichtungen bedürfen einer Veränderung?**

Der oder die Eine mag es salzig, der Andere sauer und der Dritte bitter. Je nachdem, welche ihrer Planeten geschwächt sind, wird es sie zu bestimmten Geschmacksrichtungen hinziehen, nach denen sie sogar süchtig sein können. Jeder Geschmack kann auf eine gesunde Art und Weise genossen werden und auf eine, die ihrem Wohlbefinden schädlich ist.

Im Folgenden führe ich ihnen erst mal die verschiedenen Geschmäcker auf. Danach nenne ich ihnen diejenigen, wo sie dazu neigen, dass sie ihnen am besten schmecken. Und zum Schluss erfahren sie, welche Art von Lebensmitteln für sie geeignet sind, so dass sie künftig ihre geschwächten Planeten und dadurch ihre geschwächten Organsysteme stärken können.

**Sonne = Scharfer Geschmack**

**Mond = Salziger Geschmack**

**Mars = Bitterer Geschmack**

**Merkur = Herzhafter Geschmack**

**Jupiter = Süßer Geschmack**

**Venus = Saurer Geschmack**

**Saturn = Zusammenziehender Geschmack**

Vier Planeten sind in ihrem Gesundheitshoroskop anfällig. Dabei handelt es sich um die Sonne, den Merkur, den Mars und die Venus. Am meisten davon betroffen ist die Venus, gefolgt von dem Merkur, dann kommt die Sonne und zum Schluss kommt der Mars. Das heißt, sie neigen dazu saure, herzhaft, scharfe und bittere Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Dem herzhaften Geschmack sind sie also sehr zugetan. Dies äußert sich wahrscheinlich dadurch, dass das Essen etwas deftiger ist, mit Soßen angereichert ist oder sie bevorzugen Käseprodukte. Sie mögen es auch sauer, indem sie z. B. Essig verwenden oder sauer Eingelegtes essen. Sie essen bzw. trinken gerne scharf und viel gekochte Nahrung oder auch viel Bitteres, wie z. B. beim Kaffee trinken.

Jeder Geschmack kann auf ungesunde Art und Weise befriedigt werden, die ihrem System nicht gut tun oder auf gesunde Art und Weise, wodurch ihr Körper wieder ausgeglichen wird.

Da nun weder herzhaft, saure, scharfe noch bittere Lebensmittel ihren Organsystemen gut tun, empfiehlt es sich, durch die Veränderung ihrer Ernährung, sich die Geschmäcker, die bei ihnen ausgeglichen werden müssen, auf gesunde Art und Weise zu holen.

### **Herzhafter Geschmack – Haut- und Wahrnehmungssystem:**

Zu diesem Geschmack neigen sie sehr, da ihr Merkur anfällig ist. Bei ihnen muss alles schmecken und zwar herzhaft schmecken. So mögen sie wahrscheinlich herzhaft Lebensmittel, wie Fleisch, Käse oder sie benutzen bestimmte Mittel, mit denen sie das Essen schmackhafter machen. Zu viel davon schadet aber ihrem Haut- und Lungensystem und ihrem Wahrnehmungssystem. Insbesondere Milchprodukte, bis auf die Butter, verschleimen sehr.

Daher ist es besser, mehr Lebensmittel zu sich zu nehmen, die so schmecken, wie sie in der Natur vorkommen, ohne dass sie ständig mit Gewürzen oder anderen Mitteln, den Geschmack immer aufpäppeln müssen. Durch den Verzehr von natürlich belassener Nahrung, kommst sie an alle Nährstoffe ran und ihre Haut bleibt dadurch vital und gesund. Und nicht nur ihre Haut, sondern ihre generelle Gesundheit, wird dadurch profitieren.

### **Scharfer Geschmack – Skelett- und Immunsystem:**

Der scharfe Geschmack der Sonne wirkt sich auf das Skelett- und Immunsystem aus. So leidet dieses System unter dem Verzehr von zu viel gekochter Nahrung. Als erstes müssen dann die Zähne daran glauben. Des Weiteren besitzt es nicht mehr die Fähigkeit Infektionen zu verhindern.

Übrigens hilft es, wenn sie bei Zahnschmerzen auf einer rohen Knoblauchzehe rumkauen. Leiden sie unter Infektionen, dann versuchen sie eine Zeitlang rohen

Knoblauch und rohe Zwiebeln zu essen. Sie wirken wie ein natürliches Antibiotikum. Sobald die Entzündung verklungen ist, sollte der Verzehr jedoch wieder eingestellt werden.

Folgende scharfe Lebensmittel sind jedoch förderlich für den regelmäßigen Verzehr und dienen der Unterstützung ihres Skelettsystems: Rettich, schwarzer und weißer Pfeffer und Ingwer.

#### **Saurer Geschmack – Verdauungssystem:**

Ihr Verdauungssystem ist anfällig, so schaden ihm alle ungesunden sauren Substanzen, wie z. B. Essig, unreife Früchte oder Wein. Wichtige Info: Alle Zitrusfrüchte reifen, nachdem sie gepflückt wurden, nicht mehr nach. Daher immer nur reife Zitrusfrüchte kaufen.

Ein gesunder saurer Geschmack stimuliert die Verdauung und hilft die Nährstoffe zu verwerten. Daher sollte der saure Geschmack unbedingt einen Bestandteil unserer Nahrung einnehmen. Dies ist z. B. möglich durch den Verzehr von gereiften sauren Früchten.

#### **Bitterer Geschmack – Nervensystem:**

Ihr Nervensystem ist anfällig. So schaden ihm alle ungesunden, bitteren Substanzen, wie z. B. Kaffee, Schokolade, Bier oder Tee. Aber auch Chilis stimulieren das Nervensystem zu sehr.

Gestärkt und entspannt wird es, durch Gemüsearten, die bitter schmecken, wie z. B. Stangensellerie.

## Welche Bestandteile benötigt ihr Körper?

Unser Körper besteht aus verschiedenen Elementen, die auch in unserer Nahrung enthalten sind. Im Folgenden führe ich ihnen auf, um welche Bestandteile es sich dabei handelt und welche Rolle sie für ihre Gesundheit spielen.

### **Sonne = Mineralien**

Die Mineralien sind essentiell wichtig, denn aus ihnen wird alles aufgebaut. Ihre Sonne ist anfällig und so können sie unter Mineralmangel leiden. Wollen sie ihren Körper damit zusätzlich versorgen, dann aber am besten nicht mit Mineralien, in Form von Tabletten, sondern durch die gesunden Nahrungsmittel, die sie zu sich nehmen, am besten in rohem Zustand.

### **Mond = Wasser**

Wir bestehen zu 70 % aus Wasser. Ist es da nicht wichtig, dass wir gesundes, lebendiges Wasser zu uns nehmen? Bitte kein Leitungswasser trinken, welches mit Chlor, Fluorid und anderen Schadstoffen versetzt ist. Bitte auch kein mit Kohlensäure versetztes Wasser trinken, sondern ein gesundes Quellwasser.

Entweder haben sie selbst eine Quelle in ihrer Nähe, wo sie es sich holen können oder sie kaufen es sich. Essen sie aber viel rohes Obst und rohes Gemüse, dann decken sie dadurch schon einen großen Teil ihres Wasserbedarfs ab. Frisch gepresste Säfte, das heißt also selbst gepresst, sind sehr zu empfehlen. Aber nicht die Säfte aus dem Laden, weil die schon zu alt sind.

Wie bereits erwähnt, leiden die Organsystem der Sonne, des Merkurs, der Venus und des Mars am meisten! Wenn sie nun die Tipps umsetzen, die diese Planeten betreffen, dann werden sie dadurch ihren generellen Zustand verbessern. Da das Blut aber so eine wichtige Rolle spielt, werden sie, indem sie ihren Mond unterstützen, alle anderen Organsysteme gleich mit stärken.

Deshalb achten sie bitte auf eine gesunde Wasserzufuhr. Wieso dies so wichtig ist, wird in dem Buch Wasser und Salz beschrieben, welches ich ihnen sehr ans Herz lege.

Um das Buch Wasser und Salz zu bestellen, klicken sie jetzt bitte auf folgenden Link:

### **Mars = Vitamine + Enzyme**

Die Vitamine und Enzyme sind die Katalysatoren für die Verdauung und die Körperfunktionen. Sie gehen jedoch durch Erhitzung fast oder sogar vollständig verloren. Erhalten bleiben sie in der Rohkost.

Ihr Mars ist anfällig, daher macht mehr Rohkost sicherlich Sinn! ☺

### **Merkur = Eiweiß**

Das Eiweiß benötigen wir zum Aufbau des Körpers und bei der Unterscheidung der verschiedenen Zellen, mit ihren unterschiedlichen Aufgaben. Wir benötigen es jedoch nur in geringen Mengen. Genau das Gegenteil wird uns aber versucht weiß zu machen. So leiden fast alle an einem Eiweißüberschuss im Körper, der unser gesamtes System belastet.

Dieses System ist anfällig, daher ist es wichtig, dass kein Überschuss an Eiweiß und nicht zu wenig davon vorkommen. Generell wird uns gepredigt, dass wir bestimmte Mengen brauchen, die viel zu hoch angesetzt sind. Übrigens ist es so, dass tierisches Eiweiß nur schlecht bis gar nicht von unserem System verarbeitet werden kann. Daher ist die Zufuhr von pflanzlichem Eiweiß wirksamer.

### **Jupiter = Fettgehalt**

Auch Fett benötigt unser Körper nur in geringen Mengen. Jedoch sind diese geringen Mengen sehr wichtig für die normalen Funktionen unseres Körpers und insbesondere für das Hormonsystem. Tierische Fette und raffinierte Fette belasten und schaden uns. Ein gutes Öl ist z. B. das Leinöl. Ihr Jupiter ist schwach, so macht es Sinn gute Öle zu sich zu nehmen.

### **Venus = Kohlehydrate**

Die Kohlehydrate kommen am meisten vor, in unserer Nahrung. Sie werden am schnellsten in Energie umgewandelt. Um die Kohlehydrate jedoch verdauen zu können, benötigen wir die Vitalstoffe aus den Lebensmitteln. Diese werden jedoch durch die Erhitzung zerstört, so dass wir die Kohlehydrate nicht richtig verarbeiten und sie unser System nur belasten.

So empfiehlt es sich, auch aus diesem Grund, mehr Rohkost, in den Speiseplan, zu integrieren, damit die Kohlehydrate auch wirklich verarbeitet werden. Nur leicht gekochte Reisgerichte sind anfangs auch schon hilfreich, wenn die Umstellung auf mehr Rohkost noch zu schwer fällt.

## **Saturn = Ballaststoffe**

Die Ballaststoffe erfüllen 2 Funktionen, zum einen quellen sie auf und ermöglichen dadurch, dass die Gedärme ausgespült werden. Des Weiteren nehmen sie Gifte auf, die sie aus dem Verdauungstrakt abtransportieren.

Ihr Saturn ist schwach und so kann ihr Verdauungstrakt, in der Regel, nicht gut genug gereinigt werden. Unverdaute Nahrung führt zu vielen Unannehmlichkeiten. Achten sie also bitte darauf Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die reich an Ballaststoffen sind, damit sie aktiv mithelfen bei der Reinigung.

Generell ist es so, dass bei Krankheiten eine Ernährungsweise, die nur aus Gemüse und Obst besteht, und aus leicht gekochtem Getreide, dazu beiträgt, dass die Krankheit nicht weiter voran schreitet und sich der Körper wieder schneller regeneriert. Indem wir es roh zu uns nehmen, bleiben alle wichtigen Elemente, die der Körper für seine Gesundheit benötigt, erhalten. Fleisch und Milchprodukte sind leider viel zu schwer zum Verdauen und die Reste davon gären oft in dem Verdauungstrakt und verursachen Leiden.

Dies mag alles so völlig fremd für ihre momentane Ernährungsweise klingen. Doch sollte es einen Versuch wert sein, es selbst auszutesten. Denn schließlich tragen wir doch die Verantwortung für unsere eigene Gesundheit. Und was sind wir noch in der Lage zu tun, mit unserem Leben, wenn wir plötzlich, aufgrund von Krankheit oder Leiden, nicht mehr wirklich daran teilnehmen können?

Ich möchte noch mal sagen, nehmen sie sich nur kleine Schritte vor, in der Umstellung ihrer Ernährungs- und Lebensweise. So werden sie den Prozess leicht durchlaufen, ohne sich dabei unter Druck zu setzen. Beginnen sie bitte als erstes mit den Empfehlungen, die für den Mars, die Venus, die Sonne und den Merkur gelten. Sie stellen nämlich die Systeme dar, welche, bei ihnen am anfälligsten sind.

Natürlich gehören zu einer gesunden Lebensweise auch ausreichende und regelmäßige Bewegung, Sonne und frische Luft, als auch ausgeglichene und stabile Emotionen mit dazu und ein stabiles und förderndes Lebensumfeld.

Das sich äußerlich gewisse Leiden manifestieren, hängt unter anderem nicht nur mit unseren Lebensumständen zusammen, sondern auch mit unseren inneren Einstellungen und Lebensansichten. Wie heißt es so schön: „Wie Innen, so Außen!“

Das Wort Krise stammt vom Griechischen Wort Krisis ab, welches Wendepunkt und Entscheidung bedeutet. So ist jede Krankheit eine Krise, die zu einem Wendepunkt auffordert. Nachhaltige Heilung entsteht nur, wenn wir die Lektion

der Krankheit oder des Problems verstehen und bereit sind, die Veränderungen, die sie mit sich bringt, anzunehmen.

Es heißt, Dinge anders zu machen, wie wir es bis jetzt gewohnt waren. Das macht Angst und ist unangenehm am Anfang. Doch wenn wir unsere Lektionen nicht annehmen wollen, dann wird die nächste Krise kommen, um uns daran zu erinnern, dass wir noch etwas unverarbeitet vor uns herschieben.

Also tun wir uns doch selbst am besten einen Gefallen, indem wir die Entscheidungen treffen, zu den Zeiten, wo sie zu treffen sind, um künftig keine allzu großen Krisen mehr selbst hervorzurufen.

Heilung ist ein ganzheitlicher Prozess, der auf mehreren Ebenen stattfinden muss. Das wir im Außen so leben, wie wir leben, ist nur die Folge unserer inneren Einstellungen oder unserer unbewussten Handlungen. Aus diesem Grunde macht es definitiv Sinn, wenn sie sich ihre Muster ansehen, die in ihrer Kindheit, durch ihr Umfeld und ihre Eltern festgelegt wurden. Alles hat Ursachen, Auswirkungen und für alles, gibt es Lösungen. Doch erst wenn wir uns einer Thematik bewusst sind, kommt der nächste Schritt und zwar der der Auflösung oder Verbesserung.

## **Schlusswort**

Nun sind sie am Ende ihres Gesundheitshoroskops angekommen. Es kann sein, dass sie einige der hier enthaltenen Informationen noch überhaupt nicht ansprechen. Das ist völlig normal.

In der Regel, nehmen wir nur das auf, wofür wir offen und bereit sind. Glücklicherweise sind wir nicht die ganze Zeit für alles offen, denn sonst würde uns die Flut an Erkenntnissen und Erfahrungen sicherlich überwältigen.

Nehmen sie sich aus diesem Horoskop das mit, was sie anspricht, und alles andere lassen sie erst mal ruhen, bis der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist. Da wir uns permanent verändern, macht es Sinn, immer wieder mal sein Gesundheitshoroskop zu lesen und zu studieren. So werden sie entdecken, dass manche Botschaft darin, erst später ersichtlich und wichtig für sie wurde.

Die Astrologie ist ein breitgefächertes Gebiet. Sie kann uns auf verschiedenste Arten und Weisen im Leben helfen, um es uns dadurch zu erleichtern oder Fragen auf ersehnte oder dringliche Antworten zu liefern.

In diesem Sinne erst Mal Alles Gute und viel Erfolg und Glück auf ihrem eigenen Weg wünscht ihnen von Herzen

### **Haftungsausschluss**

Ihr Gesundheitshoroskop habe ich nach bestem Wissen und Gewissen für sie erstellt. Jedoch übernehme ich keinerlei Haftung für eventuell entstandene Schäden, aufgrund der Anwendung, der hier enthaltenen Informationen. Ihr Horoskop ersetzt auch keinen Arzt, Therapeuten oder eine medizinische Behandlung. Wende sie sich daher bitte bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen an ihren Arzt, Heilpraktiker oder ihren Therapeuten.

