

Wellness  
Abc

A wie Astromedizin – Für sie steht die Gesundheit in den Sternen. Wie es um Ihre ganz persönliche bestellt ist? Fragen Sie Ihren Arzt und Astrologen!

# Der große Krankenwagen

**d**er Widder bekommt leicht Kopfweg, Schützen trifft's schnell mal an der Hüfte, die Waage eher an den Nieren: Das sagt zumindest die Astromedizin. Sie will an den Sternen erkennen, woran ein Mensch erkranken kann, beschäftigt sich damit seit über 5.000 Jahren. Sie ist so alt wie die Astrologie selbst. Lebens- und Gesundheitsplanung per Horoskop war für die Großen der Vergangenheit, von Aristoteles über Kopernikus bis hin zu Königen und Päpsten, eine Selbstverständlichkeit. Bis 1850 wurde Astrologie bei uns sogar an Universitäten gelehrt.

Jetzt ist sie wieder populär. Warum? Für die Münchener Astrologin Sonja Schön ist das sternenklar: »Als Pluto durch das Sternzeichen Schütze wanderte, suchten wir das Heil in fernen Therapien wie Ayurveda. Jetzt geht Pluto durch den Steinbock. Das bedeutet, dass wir nach medizinischer Hilfe und Wellnessanwendungen aus unserer eigenen Geistes-tradition suchen.« Dazu gehörten etwa Kneipp'sche Anwendungen, Tees, die Edelsteintherapie nach Hildegard von Bingen und eben Astromedizin.

Und was muss man mitbringen, wenn man zum Astromediziner geht? Die Chipkarte von der Krankenkasse wird nicht akzeptiert, stattdessen braucht man ein individuelles Horoskop auf Basis von Geburtsdatum, -zeit und -ort. Es dient als Grundlage für die astrologische Diagnose. »Außerdem erklärt es, warum nicht jeder Widder zu Kopfschmerzen neigt und nicht jeder Steinbock zu Knieproblemen«, so Sonja Schön. »Die gesundheitliche Schwäche wird nämlich vor allem durch das sechste Haus im Horoskop ausgedrückt.« Auch die Position der Himmelskörper in den Zeichen, ihre Aspekte und Hausstellungen müssten berücksichtigt werden.

Mit dem Blick in die Sterne gelingt es der Astromedizin im Idealfall, mögliche Veranlagungen zu gesundheitlichen Störungen und Risiken zu erkennen und so dabei zu helfen, Krankheiten gezielt vorzubeugen. Sie ergänzt ärztliche Hilfe, kann sie aber nicht ersetzen. Das sollten Sie immer berücksichtigen, auch bei den folgenden astromedizinischen Kurzporträts aller Sternzeichen. Sie basieren auf den Beobachtungen der Heilpraktiker Roswitha Broszath und Edmund C. Herzog.

## WIDDER (21.3.–20.4.)

Fit sein, stark sein, unbesiegbar sein. Der feurige Widder hat diesen Anspruch fast erfunden. Gefahrenzone ist bei ihm der Kopf: Nasennebenhöhlenentzündung, Gedächtnisschwächen und Kopfschmerzen können ihn treffen. Kann er sich nicht durchsetzen, schlägt ihm das auf die Leber. **Was hilft?** Widderkraft muss fließen, er braucht Sport. Besonders Laufen und Poweryoga helfen, außerdem Rolwing und Osteopathie. B-Vitamine und ausreichend Mineralstoffkomplexe sind gut für seine Nerven. Auch wichtig: sich Ruhepausen gönnen.

## STIER (21.4.–20.5.)

Stiere lieben den Genuss und sind oft robuste Naturen, die viel arbeiten können. Hals, Nacken und alles, was mit der Sinneswahrnehmung zu tun hat, wie z.B. Gaumen und Nase, gehören zu ihren organischen Schwachpunkten. Auch die Mandeln und das lymphatische System. Stiere neigen zu Bluthochdruck, Diabetes und Rheuma.

**Was hilft?** Tees, Pflanzenextrakte und alles, was aus der Erde kommt: Fango, Lehm-packungen, Heilerde. Sport macht der Stier nur, wenn es unbedingt sein muss: Bergwandern oder Nordic Walking, vielleicht auch Tanzen. Gartenarbeit besitzt für ihn heilende Kraft. Therapien: Akupunktmassage, Shiatsu, Chorsingen, Feldenkrais-Methode. Basische Lebensmittel essen.

## ZWILLINGE (21.5.–21.6.)

Schnell, wach, lebendig. Als Luftzeichen sind Zwillinge so beweglich wie der Wind. Sie haben ein nervöses, sprunghaftes Temperament und brauchen viel Kontakt zu anderen. Atmen und tief Luft holen, das fällt Zwillingen schwer. Sie sind anfällig für Bronchitis, Rippenfellentzündungen und Asthma, für Heiserkeit und Krank-

heiten der Lunge. Auch Arme und Hände gehören zu den körperlichen Schwachpunkten.

**Was hilft?** Sport in allen Variationen: Tennis, Poweryoga, Lachmeditation, Atemtherapie, Gesprächstherapie, Schreibtherapie, Inhalationen. C- und B-Vitamine stärken das Regenerationspotenzial.

## KREBS (22.6.–22.7.)

Er ist geheimnisvoll und unergründlich. Die Seele der Krebse ist berührbar, empfindsam, aber nicht schwach. Weil er die Tendenz hat, viel mit sich selbst auszumachen, schlagen ihm Probleme gerne auf den Magen. Verdauungsstörungen, Gastritis und Darmentzündungen sind typisch. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann der Krebs haben. Er neigt zu psychischen und Blutkrankheiten.

**Was hilft?** Eine bekömmliche Kost: Dinkelzwieback, Kartoffel- und Haferbrei, Reis, sanfte Gewürze und Hühnerbrühe. Gut sind Fünf-Elemente-Ernährung und Biokost, denn der Krebs reagiert stark auf Schadstoffe. Bewegung ist nicht unbedingt sein Ding, am ehesten noch Tanzen. Besser sind Stretching und jede Art von Streicheleinheiten (Massagen, Wasser-Shiatsu). Psychisch hilft die Familientherapie. Tipp: auf den Bauch hören, dann wird der Krebs erst gar nicht krank.

## LÖWE (23.7.–23.8.)

Eine intensive Lebenskraft und eine strahlende Aura gehören zum selbstbewussten Löwen. Er ist authentisch, autark, großzügig und verströmt die für ihn typische Warmherzigkeit. Das kann ihm leicht zu Herzen gehen: Herzrhythmusstörungen, Herzangst, Bluthochdruck und Herzinfarkt sind Löwe-Krankheiten. Auch für Rückenprobleme und Bandscheibenschäden ist er prädestiniert. Einige Löwen neigen auch zur Depression; sie sind meist jedoch stark genug, diese zu überwinden.

**Was hilft?** Rückentraining ist für den Löwen wichtig, aber er macht es nicht gerne. Bei inneren Erkrankungen hilft oft gezielte Chiropraktik. Löwen investieren in ihr Wohlbefinden am besten mit Wellnesskuren oder Schönheitsfarmen (Kleopatrabad). Pilates, Golf und Metabolic Balance →



Süßigkeiten als Ersatz für Anerkennung und Liebe bekommen ihr nicht.

#### WAAGE (24.9.–23.10.)

Die diplomatische Waage ist ein Meister darin, das Leben von der schönen Seite zu sehen. Sie hat viel schöpferisches Potenzial und sucht dabei Balance und Ausgleich. Menschliche Enttäuschungen gehen der Waage an die Nieren. Sie neigt zu Blasen- und Nierenentzündungen. Und wenn ihr etwas unter die Haut geht, reagiert sie mit Hautausschlägen, War-

helfen ihnen ebenfalls. Die Löwen-Seele heilen Psychodrama, Mal- und Gestalttherapien.

#### JUNGFRAU (24.8.–23.9.)

Der perfektionistischen Jungfrau werden Fleiß, Genauigkeit und Präzision zugeordnet. Sie kann schnell Wesentliches erfassen und ist ein guter Organisator.

Bei ihr ist der Bauchraum sehr empfindlich, Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse sind Schwachstellen. Verdauungsprobleme aller Art und Lebererkrankungen sind typisch für die Jungfrau. Konservierungsstoffe, Medikamente und Hülsenfrüchte werden oft nicht gut vertragen.

**Was hilft?** Alles, was den Darm entlastet: Heilfasten, Ernährungsumstellungen, Diätpläne. Außerdem Hatha-Yoga, Lehm-packungen, Moorbehandlungen, Fußreflexzonen-therapie und Bauchtanz. Die Jungfrau sollte dafür sorgen, dass sie emotionale Streicheleinheiten bekommt.

zen und Akne. Waagen haben einen Hang zu chronischer Sinusitis und zur Bronchitis. **Was hilft?** Ein Fußbad machen, viel Tee trinken und schlafen! Das Nieren-Blasen-System reagiert gut auf Wärme, Ruhe und Schonung. Auch Bäder mit Aromablütenessenzen sind wohltuend für die Waage. Besuche von Freunden begünstigen die Heilung. Schöne Musik, Bücher und Fernsehen bringen ihr Ablenkung. Ebenfalls gut: Therapien, die das Balancegefühl stärken (Polaritymassage, Synchronmassage), und solche, bei denen es um Schönheit geht, wie Kalligraphie und Ikebana.

#### SKORPION (24.10.–22.11.)

Skorpione fühlen intensiv und verfügen über eine Lebenskraft, die sie selbst nach schweren Krisen wieder wie einen Phönix aus der Asche auferstehen lässt. Berühmtberühmt sind ihre suggestiven Kräfte.

Astromedizinisch sind ihnen die Sexualorgane, der Darm und der Blutkreislauf zugeordnet. Skorpione leben, arbeiten, trinken und essen exzessiv. Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, besonders im

Kopf (Migräne), sind die Folge. Sie haben häufig Polypen und Hämorrhoiden. Auch Depressionen sind ihnen nicht fremd.

**Was hilft?** Vorsicht vor schwer verdaulichem Essen. Gedünstetes Gemüse ist besser. Klassische Homöopathie mit strikten Regeln ist gut für den Skorpion. Für Hypno- und Affirmationstherapie ist er offen. Er befasst sich gerne mit alternativen Therapien. Seine Energie ist in asiatisch-spirituellen Kampfsportarten wie Karate, Aikido, Judo bis hin zu Tai-Chi gut aufgehoben.

#### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Der Schütze ist ein Nomade. Wenn er reist, ist er glücklich. Was er dabei sucht? Oft den Sinn des Lebens. Er führt gerne ein temporeiches, hektisches Leben.

Ihn trifft es oft an Leber und Hüfte; er ist anfällig für Ischias-Beschwerden, Gliederlähmungen, chronische Hepatitis, Weichteilrheuma und Arthritis. Seine Unrast treibt ihn in die Schlaflosigkeit. Auch der Schütze leidet unter Nahrungsunverträglichkeiten.

**Was hilft?** Um Heilung zu finden, reisen Schützen gerne. Körperorientierte Psychotherapien und Traumreisen entsprechen ihrer visionären Kraft. Homöopathie ist nichts für sie, die chinesische Medizin schon eher. Hot-Stone-Therapie oder eine Kombination aus Fango und ayurvedischen Massagetechniken helfen den empfindlichen Gelenken. Bei Nahrungsunverträglichkeiten sollte der Schütze kleine Mahlzeiten in Ruhe essen.

#### STEINBOCK (22.12.–20.1.)

Er gilt als ehrgeizig, diszipliniert und pflichtbewusst, ist belastbar und hat ein großes Durchhaltevermögen. Kommt er aus der Zwangsjacke der Pflichterfüllung nicht mehr heraus, neigt er zu Süchten. Organisch sind Knie und Knochen seine Schwachstellen: Arthrosen jeder Art sind typische Steinbock-Beschwerden. Er beißt die Zähne zusammen, bis er Kopfschmerzen davon bekommt. Überaktiv und arbeitswütig, kann er im Urlaub oft nicht

loslassen und fällt in eine Urlaubsdepression. Manchmal schlägt die Anspannung auch auf den Magen. Sensible Steinböcke entwickeln Hautprobleme als Schutz.

**Was hilft?** Entsäuernde, enzym- und mineralstoffreiche Lebensmittel bekommen dem Steinbock gut. Auch sollte er viel Wasser trinken. Wandern ist die Fitnessvariante Nummer eins für ihn. Polaritymassage und Akupunktur lindern Rheuma. Tanztherapie verbessert das Körpergefühl. Für eine klassische Psychoanalyse nach Jung ist er offen.

#### WASSERMANN (21.1.–19.2.)

Er ist immer irgendwie auf dem Sprung. Gedanken, Visionen, Ideen – sie rotieren pausenlos im Kopf. Der Wassermann hat aber keine besonders gute körperliche Konstitution: Sprunggelenke, Unterschenkel, Waden und Achillessehnen sind ebenso anfällig wie sein Nervenkostüm (Hyperaktivität). Er neigt zu Venenentzündungen, Krampfadern und Bindegewebsschwäche. Auch CFS, das chronische Müdigkeitssyndrom, multiple Sklerose und Parkinson findet man bei Wassermännern.

**Was hilft?** Alle Therapien, in denen der Wassermann einen Sinn sieht: anthroposophische Homöopathie, indische Medizin, Geistheilung, Bioresonanztherapie. Die

beste Bewegungsart für ihn ist Trampolinspringen, auch Heilgymnastik im Thermalwasser tut ihm gut. Ferner helfen Aromatherapie und die Farbtherapie »Aura-Soma«. Sportliche Aktivitäten, Wechselduschen und Melisse fördern eine gute Durchblutung.

#### FISCHE (20.2.–20.3.)

Mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen? Das fällt Fischen schwer. Sie gelten als spirituell und sind oft medial veranlagt. Astromedizinisch sind ihnen die Füße zugeordnet, in denen alle Nervenbahnen zusammenlaufen. Fische reagieren sensibel auf Lärm- und Luftverschmutzung sowie Elektromog. Sie vertragen viele Nahrungsmittel nicht. Ihre Haut ist empfindlich, ihr Immunsystem nicht sehr stark. Auch Ohrerkrankungen wie Tinnitus oder Schwindel sind typisch für Fische. Häufige Leiden sind chronische Hepatitis, Rheuma, Verengung der Atemwege, Lungenerkrankungen, Verschleimung, chronische Darmbeschwerden, Hämorrhoiden, Erkältungen.

**Was hilft?** Eine Ernährungsumstellung ist fast immer ratsam. Fasten und Meditation sind gut für den Fisch, er liebt den Rückzug. Den Jakobsweg zu gehen, wird eine Wohltat für ihn sein, ebenso alles, was aus dem Meer kommt, z.B. Thalasso. Auf Fußreflexzonenmassagen reagiert er stark. Frische Luft, Bewegung in der Natur und ausgewogene Vitamine sorgen für einen guten Energiestoffwechsel. ■

## Sternstunden

### MIT BÜCHERN

- **GANZHEITLICH** Mit Tipps zur Ernährung und Empfehlungen für homöopathische und pflanzliche Mittel: Roswitha Broszath, »Astrologische Erfahrungsheilkunde«, Chiron, 230 Seiten, 22 Euro.

- **GENUSSVOLL** Mit Rezepten von Alfons Schuhbeck für jedes Sternzeichen und Edelsteinempfehlungen: Edmund C. Herzog, »Die Medizin der Sterne«, mvg, München, 192 Seiten, 19,90 Euro

- **WEITERFÜHREND** Das »Handbuch der Psychosomatik« bezieht die Wirkung der Planeten mit ein: Ruediger Dahlke, »Krankheit als Symbol«, C. Bertelsmann, 672 Seiten, 25 Euro.

### MIT SEMINAREN

Die Astrologin Sonja Schön z.B. bietet Kurse zum Thema Astrowellness an ([www.astrojob.com](http://www.astrojob.com)). Eine Therapeutenausbildung kann man u.a. bei Heilpraktikerin Heide Trautmann machen ([www.astromedizin.info](http://www.astromedizin.info)).

**KANDIS**  
Mein Ruhepol

Jeder Tag hat Momente, die Ihnen gehören. Sie müssen sie sich nur nehmen. Kandis gehört dazu – das Knistern beim Aufgießen, seine Art, sich ganz langsam aufzulösen und Geschmack zu entfalten, schenken Ihnen die Zeit, die aus einer Pause eine Ruhepause für Ihre Sinne macht.

**Weißer KANDIS**  
Der Klassiker mit dem weichen Geschmack

**Brauner KANDIS**  
Der Klassiker mit dem warmen Geschmack

Aus Freude am Genuss  
[www.kandis-mein-ruhepol.de](http://www.kandis-mein-ruhepol.de)

Fotos: Corbis/floer Reismeyer, Kennan Ward