

So wie die Elemente Feuer, Erde, Luft und Wasser die Grundbausteine des Lebens sind, so stellen sie auch in einem Horoskop die wesentlichen Indikatoren für die Gesundheit und das Wohlergehen des betreffenden Menschen dar. Die Elemente geben Auskunft über unser Temperament, unsere körperliche und seelische Gestimmtheit. Von Natur aus sind wir vielleicht eher unruhig und nervös, träge und passiv, hitzig und ungeduldig oder bedächtig und übervorsichtig. Dies ist ein Ausdruck der Elementeverteilung in unserem persönlichen Horoskop, und damit in unserem Körper. Die ayurvedische Ernährungslehre weiß, dass wir durch die Nahrung ein mögliches Elemente-Ungleichgewicht maßgeblich beeinflussen können. Denn jedes Nahrungsmittel hat eine bestimmte Qualität, die mehr dem einen oder mehr dem anderen Element entspricht und es entsprechend verstärkt.

Wenn wir bewusst auf unsere Gesundheit und unsere Ernährung achten wollen, kann uns die Kenntnis der Elementeverteilung in unserem Horoskop eine wertvolle Hilfe sein. Hierzu benötigen Sie nichts weiter als eine verlässliche astrologische Software oder Ihr vom Astrologen errechnetes Geburtsbild. Die Kenntnis Ihres Sonnenzeichens (umgangssprachlich „Sternzeichen“ genannt) und Ihres Aszendenten oder Mondzeichens allein können einen ersten Hinweis auf die körperliche Konstitution geben, spiegeln jedoch nicht die vollständige Elementeverteilung wider.

Im folgenden möchte ich Ihnen einige körperliche und charakterliche Merkmale der verschiedenen Elemente-Typusbilder vorstellen.

### **Der Wassertypus (Planeten in den Zeichen Krebs, Skorpion, Fische)**

Menschen des Wassertyps sind gefühlsbetont und ihr Hauptanliegen ist es, sich mit anderen Menschen zu verbinden. Sie neigen dazu, Wasser im Körper anzusammeln, wenn sie ihre Gefühle nicht beachten und angemessen ausdrücken. Sie suchen häufig Trost in Süßigkeiten und kämpfen folglich mit Übergewicht. Aufgrund ihrer Konstitution haben sie es recht schwer, überflüssige Pfunde loszuwerden. Die Erfolge verschiedenster Diäten werden schnell wieder zunichte gemacht, wenn tiefer zugrunde liegende emotionale Probleme nicht auf Dauer gelöst werden.

Das Wasserelement herrscht in unserem Körper über die Fortpflanzungsorgane, das Lymphsystem und andere Körperflüssigkeiten (Blut, Speichel, Tränenflüssigkeit etc.). Wasser schmiert, spült und kühlt den Körper. Wasser ist ein sensibles Element, das schnell auf ein Ungleichgewicht reagiert. So wie die Reinerhaltung unseres Grundwassers wichtig für uns ist, so ist auch die Reinerhaltung unseres Körperwassers für unsere Gesundheit von Bedeutung. Auf Pilze, Bakterien und Viren reagieren Menschen mit einer Wasserbetonung daher sehr empfindlich. Sie neigen außerdem schneller zu Erkältungen, Verschleimungen und träger Verdauung.

Ist das Element Wasser im Horoskop unterbesetzt, kommt es eher zu Versteifungen der Gelenke, Schlafschwierigkeiten oder trockener Haut. Im ersten Fall werden schleimlösende und harntreibende sowie verdauungsfördernde Nahrungsmittel benötigt. Milchprodukte sollten bei zuviel Wasser unbedingt gemieden werden! Im Wassermangelfall muss der Körper mithilfe der Ernährung dazu gebracht werden, mehr Wasser zu speichern. Hierbei hilft eine etwas salzreichere Nahrung als üblicherweise empfehlenswert sowie der vermehrte Verzehr von besonders wasserhaltigem Obst und Gemüse.

### **Der Erdtypus (Planeten in den Zeichen Stier, Jungfrau, Steinbock)**

Die Erdzeichen sind sehr sinnlich orientierte Menschen, die aufgrund ihrer Sinnenfreude gern viel und schwer essen. Sie sind "irdisch" im wahrsten Sinne des Wortes. Daher neigen sie von allen Zeichen am ehesten zu Verschlackungen und profitieren dementsprechend in hohem Maße von Entschlackungs- und Fastenkuren. Ihre Stärken sind Ausdauer und Durchhaltevermögen, was ihnen eine Fastenkur erleichtert – wenn sie sich denn einmal dazu durchgerungen haben! Sie sind resistenter gegen allgemein um sich greifende Erkältungskrankheiten und Grippeinfektionen als Wasser-, Feuer- oder Luftzeichen, aber wenn ein Bazillus einmal bei ihnen Fuß gefasst hat, dann werden sie ihn nur schwer wieder los.

Das Element Erde herrscht über das Skelett und die Ausscheidungsorgane. Es ist essentiell für das Wachstum, die Fortpflanzung und die Reparatur von Gewebe. Ein Mensch mit einer Betonung der Erdzeichen neigt zu Gewichtsproblemen, verstärktem Gewebswachstum und

Drüsenstörungen, besonders der Schilddrüse. Bei einem Mangel an Erde neigen wir zu Unruhe und es fehlt uns an körperlicher und seelischer Stabilität. Wer zuviel Erde hat, sollte schwere und fette Speisen meiden, bei einem Erdmangel ist eine etwas deftigere Ernährung mit viel Wurzelgemüsen (z.B. Kartoffeln) und Getreide (Müsli, Brot) sowie etwas größeren Mengen Fett hingegen angebracht.

### **Der Lufttypus (Planeten in den Zeichen Zwillinge, Waage, Wassermann)**

"Lieber in den Wolken schweben, als am festen Boden kleben!" ist das Motto des Lufttypus. Menschen dieses Typs sind meist leicht und schlank. Sie tragen nur selten Wasser- und Fettdepots mit sich herum. Sie neigen eher zu niedrigem Blutdruck und frieren leicht. Sie sollten generell viel trinken, vor allem warme Getränke. Luft regiert über das Nerven- und Kreislaufsystem sowie über den Bewegungsapparat, die Peristaltik und die Atmung. Luftbetonte Menschen lassen sich leicht anregen, sind geistig sehr wendig und äußerst sensibel, wodurch sie schnell aus dem Gleichgewicht geworfen werden und sich überwältigt fühlen können.

Ein Überschuss an Luft macht sich wie folgt bemerkbar: geistige Überaktivität, Ruhelosigkeit, nervöse Erschöpfung, trockene Haut und Schleimhäute, Schlaflosigkeit. Menschen mit einem Zuviel an Luft profitieren von regelmäßigen Ruhepausen, um dem Nervensystem die wohlverdiente Regeneration zu gönnen. Rohe Speisen verstärken die Luftenergie und sollten daher nicht im Übermaß verzehrt werden. Gedämpftes Gemüse, angereichert mit Öl und Nüssen, liefert dem Körper Substanz, um sich zu stabilisieren.

Bei einem Mangel an Luft hat man Schwierigkeiten mit dem Energiefluss im Körper. Abhilfe bringen hier kreislaufanregende Nahrungsmittel wie Gingko, Cayenne, Knoblauch und Ingwer. Leichte Speisen wie Rohkost und Sprossen bringen den Körper wieder in Schwung. Auch Milchprodukte - insbesondere leichtverdauliche wie Joghurt und Kefir - sind bei dieser Konstitution sehr bekömmlich.

### **Der Feuertypus (Planeten in den Zeichen Widder, Löwe, Schütze)**

Den Feuertypus erkennt man gut an seinem Äußeren: Seine Haut ist gut durchblutet, er wird schnell rot oder erhitzt und schwitzt leicht. Das Element Feuer herrscht über den körperliche Wärmehaushalt, über die Verdauung und Verwertung unserer Nahrung. Feuer reinigt den Organismus durch die Verbrennung von Giften, Viren, Bakterien und Pilzen. Feuerzeichen besiegen Krankheiten leichter als die anderen Elemente. Ihre Konstitution neigt von Natur aus zu höheren Temperaturen und Entzündungen im Prozess von Krankheitsbekämpfung.

Feuerbetonte Menschen haben in der Regel eine sehr rasche Verdauung, was dazu führen kann, dass die Nahrung nicht genügend aufgeschlossen und verwertet wird. Diese stark willensbetonten und zu Ungeduld und Hitzigkeit neigenden Menschen muten ihrem Körper häufig zu viel zu, indem sie große Mengen an Fleisch, Wurst, Gebratenem und scharf Gewürztem essen und so ihren Körper stark belasten. Für Menschen diesen Typs ist eine Entschlackungskur mit viel Obst segensreich, da Obst den Körper kühlt, was der Feuertyp zum Ausgleich gut gebrauchen kann.

Bei einer Überbetonung des Feuerelement sollten bevorzugt bittere Salate und Kräuter sowie Rohkost gegessen und viel Wasser getrunken werden, was der Neigung zu Bluthochdruck, Herzproblemen, Geschwüren oder Entzündungen entgegenwirkt. Auf Aufputzmittel wie Kaffee und schwarzer Tee sowie allzu scharfe Gewürze sollte dieser Mensch verzichten. Bei einem Feuermangel kann es für den Körper schwierig sein, Krankheiten in den Griff zu bekommen. Auch ist die Verdauung und Aufnahme der Nahrung eher unzulänglich. Bevorzugen Sie in diesem Fall heiße, leichte, trockene und aromatische Speisen, vermeiden Sie kalte Gerichte. Scharfe Gewürze und saure Nahrungsmittel wie Zitronen und Joghurt tun Ihnen gut. Wenn man seine Hauptmahlzeit mittags isst, profitiert man vom natürlichen Körperrhythmus, bei dem mittags die Feuerenergie am stärksten ist. Würzen Sie mit verdauungsanregenden Mitteln wie Cayenne-Pfeffer, Senf und Gewürznelken, mit blutdruckerhöhenden Gewürzen wie Zimt und Knoblauch oder Ingwer, der sowohl die Verdauung als auch den Kreislauf ankurbelt.



## Ernährung im Einklang mit den Elementen

---

Natürlich sind wir niemals nur ein „reiner“ Feuertypus oder ein „reiner“ Erdtypus – im allgemeinen haben wir alle vier oder zumindest drei Elemente in uns vertreten. Aber ein bestimmtes Element ist häufig unterbesetzt und ein oder zwei andere haben von Geburt an mehr Gewicht, was sich im Laufe des Lebens durch unsere Ernährungsgewohnheiten noch verstärken kann. Diesem Ungleichgewicht kann man durch die Ernährung und den persönlichen Lebenswandel bewusst entgegenwirken.

---

Wenn Sie die **Verteilung der Elemente in Ihrem Horoskop** erfahren möchten, senden Sie bitte Ihre Geburtsdaten (Jahr, Monat, Tag, Stunde und Minute der Geburt sowie der Geburtsort), unter dem Stichwort "Elementeverteilung" zusammen mit Euro 10,- in Briefmarken sowie einem frankierten und adressierten Rückumschlag an:

**Sabine Bends, Liebermannstr. 3, 50933 Köln.**

Falls Sie sich für eine ausführliche Horoskopdeutung oder eine Gesundheits- und Ernährungsberatung anhand Ihres Geburtsbildes interessieren, können Sie sich telefonisch bei mir melden (Tel. 0221-865919) oder mir eine e-mail senden.