



Widder/Mars

Die Kraft des Anfangs

Astromedizin · Band 1 · März 2026

Zum Beginn des astrologischen Jahres richtet sich der Blick auf Mars.
Mit seinem Zeichen Widder beginnt zur Tagundnachtgleiche ein neuer Zyklus.

Mars steht für Impuls.
Für den Schritt nach vorn.
Für den Mut, zu beginnen.
Auch Ungeduld und Wut gehören zu dieser Kraft.
Entscheidend ist, ob sie bewusst gelebt wird.

Mars ist unmittelbar.
Schnell.
Vorwärtsgerichtet.
In Verbindung mit Saturn, Pluto oder Uranus verdichtet sich diese Energie.
Sie will gebündelt und bewusst geführt werden.

Der Fokus dieses Bandes liegt auf dem Kopf. Hier zeigt sich Spannung, wenn
Impuls auf Widerstand trifft. Kopfschmerz kann Ausdruck nicht gelebter Marskraft
sein: zurückgehaltene Entschlossenheit, gestaute Energie, ungelebte Leidenschaft.

Wo Mars konstruktiv wirkt, entsteht klare Bewegung statt Druck.

Ich lade Sie ein, Ihrer Marskraft bewusst zu begegnen und ihr eine
gesunde, stärkende Richtung zu geben.

Beate Helm
Astrologin · Astromedizin

Mars – Prinzip der Durchsetzung

Mars steht symbolisch für Aufbruch. Mit dem Zeichen Widder beginnt jedes Jahr im Frühling ein neuer Zyklus. Nach der Starre des Winters kommt Bewegung ins Leben.

Diese Impulskraft tragen auch Sie in sich. Mars möchte handeln, gestalten, erobern. Er braucht Raum für Initiative und neue Projekte. Wird diese Energie dauerhaft gebremst oder unterdrückt, richtet sie sich nach innen. Spannungen, Kopfschmerz oder Entzündungen können die Folge sein.

Für Ihre Gesundheit ist es daher wesentlich, Ihre Marskraft bewusst zu leben.

Was Ihre Marsenergie stärkt

- Regelmäßige körperliche Bewegung
- Ein beweglicher, gut trainierter Körper
- Gesunde, klare Durchsetzung
- Herausfordernde Ziele
- Neuland zu betreten

Was Mars Ihnen schenkt

- Lebendigkeit und Dynamik
- Mut und Risikobereitschaft
- Initiative und Entschlusskraft
- Durchsetzungsvermögen
- Leidenschaft und vitale Energie

So entsteht kein Kampf gegen den Schmerz, sondern ein bewusster Umgang mit Ihrer Kraft.

Kopfschmerz als Ausdruck des Mars

Spannungskopfschmerz kennen Sie sicher auch: ein bohrender, drückender Schmerz, als würde der Schädel von außen zusammengeschnürt. Er gehört zu den primären Kopfschmerzen, das heißt, er ist nicht Folge einer anderen Erkrankung. Der Schmerz selbst ist das Geschehen.

In der Astromedizin steht Spannungskopfschmerz für blockierte oder unterdrückte Energie. Wenn Tatkraft, Sexualität oder gesunde Durchsetzung keinen Ausdruck finden, entsteht innerer Druck. Der Körper reagiert.

Astromedizinisch sind Kopfschmerzen dem Planeten Mars zugeordnet, dem Prinzip von Initiative, Mut und Vorwärtsdrang. Gerät diese Kraft unter Spannung, zeigt sich das häufig im Kopfbereich. Schmerz entsteht, wenn Energie nicht frei fließen darf, sondern unter Druck gerät.

Zu einer Verdichtung kommt es besonders dann, wenn Mars in enger Verbindung steht mit:

Saturn – hohe Ansprüche, Disziplin, Leistungsdruck

Pluto – Machtfragen, Kontrolle, unterdrückte Intensität

Uranus – innere Unruhe, Stress, plötzliche Spannung

Je nachdem, welche dieser Kräfte beteiligt sind, entsteht Druck durch Überforderung, innere Enge, Reizüberflutung oder zurückgehaltene Aggression.

Bewegung löst den Schmerz

Zur Vorbeugung und Linderung marsbetonter Beschwerden steht Bewegung an erster Stelle.

Wenn Sie Ihren Körper aktivieren, kommen Sie unmittelbar in Kontakt mit Ihrer Dynamik, Ihrer Selbstbehauptung und Ihrer Initiativkraft. Bewegung bringt die Energie wieder ins Fließen. Gestaute Spannung, zurückgehaltene Wut oder nicht gelebte Leidenschaft können sich auf natürliche Weise lösen.

Oft ist es gerade diese blockierte Kraft, die sich im Kopf als Druck bemerkbar macht. Wird sie bewusst gelebt, verliert der Schmerz seinen Anlass.

Im Folgenden finden Sie die charakteristischen Spannungsmuster dieser Konstellationen und Impulse, wie sich die blockierte Energie wieder in konstruktive Bahnen lenken lässt.

Mars–Saturn – Gezügelte Kraft

Kraft wird tragfähig, wenn sie sich selbst begrenzt und Richtung gewinnt.



Mars/Saturn-Konstellationen: Mars im Steinbock, Mars im 10. Haus, Saturn im Widder, Saturn im 1. Haus, Mars–Saturn-Aspekte, Aszendent Steinbock

Gezügelte Kraft und innerer Leistungsdruck

Wenn Mars auf Saturn trifft, begegnet Impuls der Begrenzung. Tatkraft trifft auf Pflichtgefühl. Der Vorwärtsdrang wird geprüft. Energie steht nicht einfach zur Verfügung. Sie will strukturiert, geplant, verdient werden.

Vielleicht kennen Sie diese innere Spannung zwischen dem Wunsch, voranzugehen und gleichzeitig der inneren Stimme, die Vorsicht, Pflichterfüllung und Disziplin fordert

Diese Verbindung verleiht Ausdauer und Ernsthaftigkeit. Sie kann Großes leisten. Doch sie erzeugt auch inneren Druck. Wird Lebendigkeit zu stark kontrolliert oder vom inneren Richter bewertet, entsteht Enge, auch im Körper.

Der Kopf reagiert mit Spannung. Kopfschmerz zeigt hier häufig den Konflikt zwischen Impuls und Begrenzung.

Zwischen Haltlosigkeit und Verhärtung

Mars-Saturn kann sich in zwei Extremen zeigen.
Entlastung und Selbstheilungsprozesse entstehen in der Mitte.

1. Fehlende Struktur: Wo eigene Grenzen fehlen, werden sie oft von außen gesetzt.

Impuls ohne Struktur.
Widerstände gegen Planung.
Grenzen werden ignoriert, bis sie von außen gesetzt werden.

Der Druck entsteht durch Autoritäten, Erwartungen oder äußere Vorgaben.
Was innerlich nicht gehalten wird, verdichtet sich körperlich.

Heilsamer Impuls

Selbstgewählte Struktur entlastet. Klare, realistische Etappenziele geben Ihrem Mars Richtung.

2. Übermaß an Struktur: Wo Selbstbegrenzung und Strenge überwiegen, entsteht innere Härte.

Innere Strenge.
Hoher Anspruch an sich selbst.
Zurückgehaltene Wut und Sexualität.

Hier entsteht der Druck von innen. Der „Schraubstock im Kopf“ spiegelt die Härte gegen sich selbst.

Ein erster Schritt:

Reduzieren Sie sich auf das Wesentliche. Anerkennung beginnt bei Ihnen selbst.

Die integrierte, bewusste Form von Mars–Saturn

Eigenverantwortliche Disziplin.
Klare Grenzen setzen.
Geradlinigkeit ohne Selbstüberforderung.

Wenn Mars–Saturn bewusst gelebt wird, entsteht eine ruhige, kraftvolle Präsenz.
Tatkraft wird gebündelt statt unterdrückt. Druck verwandelt sich in Standfestigkeit.

Körperliche Integration durch Kampfkunst



Strukturierte, konzentrierte Bewegung ist für diese Konstellation besonders heilsam. Kampfkunst verbindet Disziplin mit unmittelbarer Kraftentladung. Energie wird nicht unterdrückt, sondern gezielt geführt.

In der klaren Ausrichtung auf ein Ziel erlebt der Körper: Kraft darf sein, aber innerhalb eines Rahmens.

Diese Erfahrung löst Spannungen oft nachhaltiger als bloße Willensanstrengung. Sie macht für Sie spürbar, wie effektiv und erfolgreich die gezielte Anwendung konzentrierter Kraft sein kann.

Wenn der Körper Unterstützung braucht



Manchmal reicht es bereits, die eigene Marskraft bewusster zu leben, um Spannungskopfschmerzen deutlich zu reduzieren. Klare Entscheidungen, gesunde Grenzen und eine stimmige Form der Bewegung entlasten den Kopf oft nachhaltig. Dennoch kann es Phasen geben, in denen der Körper zusätzliche Unterstützung benötigt. Naturheilkundliche Impulse können helfen, die Selbstregulation anzuregen und den Organismus sanft zu begleiten.

Homöopathische Impulse bei Mars-bedingtem Kopfschmerz

Homöopathische Mittel wirken dabei nicht symptomunterdrückend, sondern spiegeln bestimmte innere Spannungsmuster wider. Sie können, passend gewählt, einen Impuls zur Neuordnung geben.

Homöopathie betrachtet Beschwerden nicht isoliert, sondern als individuellen Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts. Die folgenden Mittel sind keine allgemeinen Empfehlungen, sondern archetypische Impulse. Sie können die Selbstregulation anregen, wenn das jeweilige Muster in Ihnen wiedererkennbar ist. Nicht allein das Symptom ist entscheidend, sondern die innere Haltung, aus der es entsteht.

Welches Mittel spricht Sie an?

Fragen Sie sich beim Lesen weniger: „Welche Diagnose habe ich?“ Sondern eher:

- Wie erlebe ich meine Wut oder meinen Durchsetzungsimpuls?
- Explodierte ich schnell oder halte ich mich lange zurück?
- Entsteht mein Schmerz eher aus Überforderung, aus unterdrücktem Ärger oder aus angespannter Kontrolle?

Oft entsteht eine spontane Resonanz beim passenden Mittel. Dieses intuitive Erkennen ist in der modernen Homöopathie der Ausgangspunkt für die Mittelwahl.

Impressum

© 2026 Beate Helm
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeberin und verantwortlich für den Inhalt:
Beate Helm
Werdertor 3
28199 Bremen

info@satya-verlag.de
www.satya-verlag.de

Fotos: Seite 1 Yoksel Zok (unplash), Seite 4: camera-man (pixabay), Seite 6: rdne (pexels)
stocksnap (pixabay), Seite 7: geralt (pixabay), Seite 9: u_91zgw5yq (pixabay), Seite 12: Lia-
neM (Adobe Stock)

Dieses Heft dient der Information und persönlichen Weiterbildung. Es ersetzt keine ärztliche
Diagnose oder Behandlung. Bei starken, anhaltenden oder neu auftretenden Beschwerden su-
chen Sie bitte eine Ärztin oder einen Arzt auf.