

Wassermann

21. JANUAR BIS 19. FEBRUAR

Glückszeit im Winter

Power, gute Laune, mentale Stärke: Bei Ihnen ist gleich zu Jahresbeginn alles am Anschlag. So wird der Winter zur Glückszeit und auch in den Frühling starten Sie mit viel Schwung hinein. Im April brauchen Sie dann aber mal eine Pause, Sie reagieren gerade sensibler auf Stress. Im Frühsommer haben Sie einen guten Rhythmus gefunden: Sie genießen eine bunte Freizeit, aber zwischendurch auch entspannte Momente, die nur Ihnen gehören - und machen damit alles richtig. Im Herbst bauen Sie Kraft auf und können sich mehr vornehmen. Sie wissen aber auch genau, wann es Ihnen zu viel wäre, und achten auf eine gute Work-Life-Balance. Im Dezember bekommen Sie dann noch mal ein Plus an Energie.

MARS-TIPP: Packen Sie Ihre Freizeit im Hochsommer nicht zu voll. Sie neigen dazu, sich zu übernehmen.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXX

Fische

20. FEBRUAR BIS 20. MÄRZ

Seelisch stark

Im Job geben Sie gleich alles, da haben Sie sich eine entspannte Freizeit verdient. Zumal Mars bis Ende März auf der Energie-Bremse steht. Das kann ganz schön schlauchen. Im Frühling sind Sie tiefenentspannt. Bei Ihnen ist gerade alles in perfekter Balance. Im Sommer sieht das anders aus: Sie fühlen sich gestresst und sehnen sich nach Palmen, Strand, Meer. Wer nicht verreisen kann, holt sich einfach mit leckeren Cocktails, exotischen Gerichten und Abstechern an den See oder ins Freibad das Urlaubs-Feeling nach Hause. Der Herbst ist schon wieder deutlich mehr nach Ihrem Geschmack: Ihre kreative Ader pulsiert heftig und Sie leben beim Malen oder Basteln richtig auf.

MARS-TIPP: Wellness und Beautypflege wirken bis Ende März intensiver. Gönnen Sie sich reichlich davon.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXX

Widder

21. MÄRZ BIS 20. APRIL

Ein Power-Jahr

Machen Sie es sich bis Februar daheim gemütlich. Ihr Geist ist wach, Ihr Körper aber noch im Winterschlaf. Zu Frühlingsbeginn sind Sie dann voll da. Jetzt gilt: Je aktiver Sie Ihren Alltag gestalten, desto besser fühlen Sie sich. Der März/April und die Zeit Mitte Mai bis Mitte August werden ganz starke Power-Phasen. Stress? Schmettert an Ihnen ab. Sie brauchen eine Herausforderung, in die Sie Ihre Energie stecken können. Im Herbst lassen Sie es dann wieder langsamer angehen. Jetzt findet man Sie auch mal gemütlich auf der Couch mit einem dicken Buch und einem heißen Tee. Lange halten Sie aber nicht die Füße still. Ab 22.11. verpassen Ihnen Sonne und Mars noch mal einen Kraftschub.

MARS-TIPP: Legen Sie anstrengende Vorhaben in die warme Jahreszeit. Da haben Sie am meisten Energie.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX

Stier

21. APRIL BIS 20. MAI

Eine gute Balance

Sie setzen Ihre guten Vorsätze im Januar gleich konsequent um. Das gibt Ihnen schon mal ein gutes Gefühl, und zur Belohnung gönnen Sie sich im Februar/März das eine oder andere Extra und reichlich Seelenschmeichler - und machen damit aus Sicht der Sterne alles richtig. Ab dem Frühling haben Sie einen richtig guten Mix aus Phasen der An- und Entspannung gefunden und kommen entspannt durch die warme Jahreszeit. Im Herbst können die Sterne innere Unruhe provozieren. Je mehr Zeit Sie fürs Hobby und Ihre liebsten Menschen freihalten, desto besser kommen Sie damit klar. Sie haben für dieses Jahr genug geleistet, zum Ende hin können Sie es auch mal etwas ruhiger angehen lassen.

MARS-TIPP: Im Oktober setzt Ihnen Stress mehr zu. Gönnen Sie sich immer wieder kurze Pausen zwischendurch.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX

Zwillinge

21. MAI BIS 21. JUNI

Eine tolle Fitness

Mars wirkt bis Ende März als Ihre persönliche Kraft-Tankstelle. Da sind sportliche Rekorde genauso drin wie jede Menge Freizeitspaß. Egal, was Sie vorhaben: Sie sind fit genug dafür und haben auch immer ein Lächeln auf den Lippen. So schön geht es auch weiter: Bis Mitte August strotzen Sie vor Energie. Danach ist Ihr starker Erlebnishunger erst mal gestillt und Sie merken, dass Ihnen eine Pause guttun würde. Der Herbst ist ideal, um den Geist zu fördern, während der Körper zur Ruhe kommen darf. Kreative Hobbys machen Ihnen nun viel Spaß und wirken als ideale Seelenschmeichler. Sie tauchen richtig darin ab und vergessen dabei alles um sich herum. Genau das haben Sie gebraucht!

MARS-TIPP: Gönnen Sie sich im Dezember kleine Fluchten aus dem Alltag. Tagträume sind dafür ideal.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX



Weiter XXL-Rabatte bei Lebensmitteln

SEKT HEUTE BIS ZU 44% BILLIGER

- Nach Weihnachten ist bei vielen Lesern strengstes Sparen angesagt. Zumindest die Lebensmittel-Händler machen es uns zurzeit einfach. BILD-Sparfuchs Frank Ochse ließ wieder die XXL-Rabatte für heute ermitteln:
- Aldi Nord Müller Müllermilch 400 ml 0,59 statt 1,19 Euro (- 50 %)
- Aldi Süd Lorenz Erdnusslocken 175 g oder 200 g 0,99 statt 2,19 Euro (- 54 %)
- Edeka Le Rustique Raclette-Käse 400 g 3,33 statt 5,79 Euro (- 41 %)
- Kaufland Danone Activia 4 x 110 g/115 g 1,29 statt 2,49 Euro (- 48 %)
- Lidl Mumm Jahrgangssekt 0,75 l 3,33 statt 5,99 Euro (- 44 %)
- Netto Marken-Discount Coca-Cola, Fanta, Sprite versch. Sorten 1,25 l 0,75 statt 1,35 Euro (- 44 %)
- Penny Arla Buko Frischkäse 200 g 0,99 statt 1,89 Euro (- 47 %)
- Rewe Müller Joghurt mit der Ecke 150 g 0,39 statt 0,79 Euro (- 51 %)

Krebs

22. JUNI BIS 22. JULI

Top Körperbewusstsein

Sie haben ein feines Radar dafür, was Ihnen guttut und neue Kraft schenkt - und holen sich bis Mai mehr davon in Ihr Leben. Das bringt Sie schon mal in einen richtigen guten Rhythmus. Im September/Oktober können Sie über die Ernährung viel für sich tun: Kochen Sie möglichst frisch und gönnen Sie sich ein Plus an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie nehmen diese gerade besser auf. Wenn im November die Laune mal kurz durchhängt, ist das kein Drama. Freuen Sie sich einfach schon mal auf den Dezember: Sie saugen den Zauber der Adventszeit in sich auf. Ihr Blick für die kleinen, feinen Momente im Alltag sorgt dafür, dass Sie das Jahr mit einem richtig guten Gefühl beenden.

MARS-TIPP: Im April und Mai wirkt alles, was Sie sich Gutes tun, intensiver. Regen und pflegen Sie sich.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX

Löwe

23. JULI BIS 23. AUGUST

Ein starker Sommer

Bis Ende März finden Sie genau den richtigen Mix aus Freizeitspaß und ruhigen Momenten, in denen Sie wieder Kraft für neue Abenteuer schöpfen können. Mars verpasst Ihnen ein gutes Gespür für Ihren Körper und für Ihre seelischen Bedürfnisse. Im April reagieren Sie sensibler auf Allergene und auf Stress: Gönnen Sie sich mehr Rückzugsmöglichkeiten und achten Sie gut auf die Inhaltsstoffe Ihrer Pflege. Danach gilt: Je wärmer es draußen wird, desto besser geht es Ihnen. Bis im November der Herbst-Blues zuschlägt. Lassen Sie sich nicht die Laune verderben, das ist bald vorüber. Im Advent helfen Ihnen Sonne und Mars dabei, schöne Momente und gute Laune fast schon magnetisch anzuziehen.

MARS-TIPP: Mitte Mai bis Mitte Juli wird Ihre körperlich stärkste Phase. Nehmen Sie sich gern mehr vor.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX



Ihr Horoskop 2023 Teil 2

Mars-Energie für die Gesundheit

Das Jahr 2023 steht im Zeichen von Energieplanet Mars - und damit geht auch uns die Energie nicht so schnell aus. Nutzen Sie die Mars-Power, um ordentlich Kraft zu tanken und Ihre Fitness aufzubessern. Sie dürfen sich auch gern mal etwas mehr vornehmen. Denn Mars wirkt als Frischekick und macht belastbarer.

DIE ANZAHL DER PFLASTER ZEIGT, WIE ES UM IHRE GESUNDHEIT STEHT:

gar nicht gut X weniger gut XX gut XXX sehr gut XXXX hervorragend XXXXX

Erika Herrmann (43) beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit der Astrologie. Täglich erstellt sie das beliebte BILD-Horoskop. Im großen Jahreshoroskop verrät sie, wie Ihre Sterne für 2023 stehen

Jungfrau

24. AUGUST BIS 23. SEPTEMBER

Wohlfühlzeit Herbst

Wer so viele Pläne hat wie Sie gleich zu Beginn des Jahres, muss sich nicht wundern, dass ihm das Abschalten schwerfällt. Suchen Sie sich immer wieder Momente der Ruhe: ob im Hobbykeller, indem Sie sich mit Netflix und heißem Tee auf der Couch einkuscheln oder im Spa abtauchen. Im April/Mai sind Sie dann wieder in Ihrer Mitte. Im Sommer zünden Sie den Turbo: Sonne und Mars schicken reichlich Energie in Ihrer Richtung und Sie sind fit für zwei. Der Herbst wird dann zu Ihrer Wohlfühl-Dase. Sie blenden den Alltag aus und entspannen total. Wellness und was Sie sich Gutes tun, wirkt gerade noch günstiger und verpasst Ihnen eine wunderbar anziehende Ausstrahlung und neues Strahlen.

MARS-TIPP: Sorgen Sie im Advent für besinnliche Momente. Sie neigen zu Nervosität und brauchen viel Ruhe.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX

Waage

24. SEPTEMBER BIS 23. OKTOBER

Es wird immer besser

Als Waage wissen Sie genau, dass Timing alles ist - und Ihres ist perfekt. Sie gönnen sich im ersten Halbjahr immer wieder kurze Auszeiten (vor allem bis Mitte Januar und im April sind diese wichtig für Sie) und nehmen sich im Zweifelsfall einfach weniger vor. Ihre große Stärke: Sie richten den Fokus aufs Wesentliche. Sie wissen genau, wann Sie eine Pause brauchen, und nehmen sich diese dann auch. In den Sommer starten Sie dann mit geballter Mars-Energie und auch Ihre mentale Stärke beeindruckt. Im Herbst können Sie mehr von dem in Ihr Leben holen, was Ihnen guttut und Sie glücklich macht. Der Advent wird zu Ihrer Wohlfühlzeit, Sie genießen immer wieder kleine Auszeiten vom Alltag.

MARS-TIPP: Lassen Sie das Jahr langsam angehen und drehen Sie dann in der warmen Jahreszeit so richtig auf.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX

Skorpion

24. OKTOBER BIS 22. NOVEMBER

Sanfter Start

Sie reagieren im Winter sensibler auf Allergene und Stress, erkennen aber auch schneller, was Ihnen guttut. Im Frühling wirkt Mars als Kraft-Tankstelle. Im April/Mai können Sie sich gerne mehr vornehmen, doch im Juni ist Vorsicht angebracht: Sie neigen dazu, in der Euphorie zu überziehen. Die Folge ist ein fieser Muskelkater. Das muss nicht sein, hören Sie in Ihren Körper hinein. Er verrät Ihnen, wann es zu viel wird. Im Hochsommer haben Sie dann den perfekten Mix aus Phasen der An- und Entspannung gefunden - und ruhen in Ihrer Mitte. Der Herbst wird zu einem Fitness-Highlight: Sonne und Mars liefern jede Menge Kraft und die Bereitschaft, auch mal an Ihre Grenzen zu gehen.

MARS-TIPP: Der September bietet sich für eine Ernährungsumstellung an. Sie ziehen diese konsequent durch.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX

Schütze

23. NOVEMBER BIS 21. DEZEMBER

Frühlings-Hoch

Ihr Geist ist wach, doch der Körper scheint noch im Winterschlaf zu sein. Zwingen Sie sich nicht zum Sport, sondern fahren Sie das Pensum ein wenig herunter - das bekommt Ihnen jetzt einfach besser. Im Frühling erwacht Ihre Kraft. Sie sprinten allen davon und sind auch im Sommer im Power-Modus unterwegs. Den Herbst gehen Sie dann wieder deutlich entspannter an. Statt die Sportschuhe zum Glühen zu bringen, schwingen Sie lieber den Pinsel oder machen einen Töpferkurs. Kreative Hobbys sind jetzt genau Ihr Ding. Ab 22.11. wandern Sonne und Mars durch Ihr Zeichen und Sie merken mal wieder, warum Sie zu den Feuerzeichen gehören: Rasant mögen Sie es halt einfach doch am liebsten.

MARS-TIPP: Der Sommer ist ideal für Sport. Je heißer es draußen wird, desto mehr Kraft setzen Sie frei.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXXXX

Steinbock

22. DEZEMBER BIS 20. JANUAR

Was für ein Finish

Die Winter-Kälte kann Ihnen nichts anhaben. Sie genießen vielmehr das Gefühl, es sich daheim gemütlich machen zu können, ohne draußen was zu verpassen. Im Frühling reagieren Sie sensibler, als Sie das von sich gewohnt sind. Zwingen Sie sich nicht zum Sport und lassen Sie die Bügelwäsche auch mal liegen. Gönnen Sie sich stattdessen Zeit für sich. Im Sommer sind Sie wieder in Ihrer Mitte und können tief durchatmen. Der Herbst beginnt etwas ruckelig, im Oktober packt Sie innere Unruhe. Im November sind Sie dann wieder voll da und verströmen Power, gute Laune und Selbstbewusstsein: eine unwidderstehliche Mischung, die Sie körperlich und seelisch unglaublich stark macht.

MARS-TIPP: Tauchen Sie im Oktober im Spa ab. Gönnen Sie sich jetzt gern öfter ruhige Abende auf der Couch.

GESUNDHEITS-TENDENZ: XXX

RENTNERIN RETTET HEIRATSANTRAG

Lübeck - Es ist ein Weihnachtswunder, über das die Polizei gestern berichtete. Die rührende Geschichte zum Fest! Eine Rentnerin (70) fand in Lübeck (Schleswig-Holstein) ein Päckchen auf der Straße. Erst wollte sie es in den Müll werfen, öffnete es dann doch. Inhalt: zwei Ringe! Sie meldete den Fund der Polizei. Bei den Beamten hatte sich schon ein Mann gemeldet, der das Päckchen verloren hatte. Er wollte seiner Partnerin zu Weihnachten einen Antrag machen. Die Beamten vermittelten den Kontakt - und der Ehe-Antrag war gerettet. Auf eine lange, glückliche Ehe!

Lesen Sie morgen So sorgt Mars für Erfolg