

2026 – ein Feuer-Pferd-Jahr

Am 17. Februar 2026 beginnt das Jahr des Feuer-Pferdes. Ein Feuer-Pferd-Jahr wird nach der traditionellen chinesischen Astrologie als ein Jahr voller Energie, Dynamik und Veränderungen beschrieben. Das Pferd symbolisiert Aktivität, Freiheit und Abenteuer, während das Element Feuer für Leidenschaft, Kreativität und manchmal auch für Unruhe steht.

Allgemeine Besonderheiten des Feuer-Pferd-Jahres 2026

Positive Aspekte:

- Energie und Tatendrang: Das Jahr ist geprägt von einer starken Dynamik, die Menschen dazu motiviert, neue Projekte zu starten und Ziele zu verfolgen.
- Kreativität und Innovation: Das Feuer-Element fördert kreative Ideen und innovative Lösungen.
- Soziale Aktivitäten: Das Pferd steht für Geselligkeit, sodass das Jahr viele Möglichkeiten für Networking und neue Freundschaften bietet.
- Abenteuer und Freiheit: Es ist ein gutes Jahr, um Reisen zu unternehmen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Negative Aspekte:

- Unruhe und Impulsivität: Die Energie des Feuer-Pferdes kann zu überstürzten Entscheidungen und mangelnder Geduld führen.
- Konflikte: Die hitzige Natur des Feuers kann zu Streitigkeiten und Spannungen führen, besonders in Beziehungen.
- Instabilität: Das Jahr kann unvorhersehbare Veränderungen mit sich bringen, die Unsicherheit auslösen können.
- Machthaber (Autokraten) wollen noch mächtiger werden, Narzisten wollen noch mehr glänzen – es drohen Eskalationen in allen Bereichen der Welt!¹

¹ Das Feuer-Pferd-Jahr gilt als besonders energiegeladen und unberechenbar. Es wird oft mit Turbulenzen, Konflikten und dramatischen Veränderungen in Verbindung gebracht. Historisch gesehen wurden einige der größten Krisen und Umwälzungen in Feuer-Pferd-Jahren verzeichnet, was zu einer gewissen Skepsis führt. Zum Beispiel fiel das Jahr 1966, ein Feuer-Pferd-Jahr, mit dem Beginn der Kulturrevolution in China zusammen, einer Zeit großer gesellschaftlicher

Auswirkungen auf die 12 Tierkreiszeichen

1. Ratte: Ein Jahr voller Möglichkeiten, aber Vorsicht vor impulsiven Entscheidungen. Konzentriere dich auf langfristige Ziele.
2. Büffel: Das Jahr fordert Flexibilität. Widerstand gegen Veränderungen kann zu Frust führen. Offenheit bringt Erfolg.
3. Tiger: Ein energiegeladenes Jahr, das dich vorantreibt. Nutze die Dynamik, aber achte auf Burnout.
4. Hase: Ein Jahr der sozialen Aktivitäten, aber Konflikte können auftreten. Strebe Harmonie an.
5. Drache: Ein kreatives und innovatives Jahr. Deine Ideen können sich durchsetzen, wenn du geduldig bist.
6. Schlange: Ein Jahr der Transformation. Nutze die Energie, um persönliche Ziele zu erreichen, aber sei vorsichtig mit Risiken.
7. Pferd: Dein Jahr! Nutze die Energie, um voranzukommen, aber vermeide Übermut und Impulsivität.
8. Ziege: Ein Jahr der Herausforderungen, aber auch der Chancen. Bleibe optimistisch und arbeite hart.
9. Affe: Ein Jahr voller Abenteuer und neuer Erfahrungen. Sei offen für Veränderungen, aber plane sorgfältig.
10. Hahn: Ein Jahr der sozialen Anerkennung. Deine Bemühungen werden belohnt, aber vermeide Egoismus.
11. Hund: Ein Jahr der Loyalität und Freundschaft. Konzentriere dich auf Beziehungen, aber achte auf Konflikte.
12. Schwein: Ein Jahr der Ruhe und Reflexion. Nutze die Zeit, um dich auf persönliche Ziele zu konzentrieren.

und politischer Umwälzungen in China. In Japan, das ebenfalls stark von der chinesischen Astrologie beeinflusst ist, wird das Feuer-Pferd-Jahr ähnlich betrachtet. Besonders für Frauen, die in einem Feuer-Pferd-Jahr geboren wurden, gibt es traditionelle Vorurteile. Ihnen wird oft nachgesagt, dass sie besonders starke und unabhängige Persönlichkeiten haben, was in der Vergangenheit als Herausforderung für traditionelle Geschlechterrollen angesehen wurde. Dies hat dazu geführt, dass einige Menschen diesem Jahr mit Vorsicht begegnen.

Das Jahr 2026 ist im chinesischen Kalender ein Feuer-Pferd-Jahr (*Bing Wu* 丙午). Schauen wir uns die astrologischen, klimatischen und therapeutischen Aspekte dieses Jahres an:

1. Stämme und Zweige des Feuer-Pferd-Jahres 2026

- Himmelsstamm: *Bǐng* 丙; Bestimmt das Element, hier Feuer-Yang als ein starkes, expansives Feuer (im Mikrokosmos Mensch der Dünndarm)
- Erdenzweig: *Wǔ* 午: Bestimmt das Tierkreiszeichen, hier das PFERD, es symbolisiert Hitze, Dynamik und Bewegung (im Menschen der Magen)

Die Kombination *Bing-Wu* 丙午 bedeutet ein Jahr voller Yang-Feuer-Überfluss: Das Jahr wird von starker Hitze und Aktivität dominiert. Trainiere nun Dein Nicht-Tun! Alles Tun, das dem EGO dient, kann nun exzessiv ausgelebt werden, aber cave: Grenzüberschreitungen führen leicht zur Erschöpfung und Krankheiten!

1. Astrologische Bedeutung: Das Feuer-Pferd bringt Leidenschaft, schnelle Veränderungen und manchmal auch Konflikte mit sich. Sei freundlich zu deinen Mitmenschen („kindness“), trete ihnen mit Respekt, Akzeptanz, Toleranz und Wertschätzung entgegen. Sei geduldig mit deinen Kindern!

2. Klimatische Veränderungen nach den Fünf Bewegungen & Sechs Energien. Sie bestimmen das Klima eines Jahres. Nach der chinesischen medizinischen Klimatheorie (Wuyun Liuqi) wird das Jahr 2026 von folgenden Faktoren beeinflusst:

Wuyun (Fünf Wandlungsphasen im Jahreszyklus) am Himmel:

- Hauptenergie: Zu viel Feuer (*Bǐng* = Feuer-Yang)
- Folge: Extreme Hitze, mögliche Dürreperioden, erhöhtes Risiko für Brände und Hitzewellen. Zuviel Hitze führt zu Trockenheit!

Liuqi (Sechs Qi = klimatische Einflüsse) auf der Erde:

- Herrscher-Qi ist Shao Yang = Feuer → warmes, trockenes Klima; im Menschen besonders angesprochen: die GALLENBLASE (Holz-Yang).
- Gast-Qi ist Jue Yin = Wind – wechselhafte Winde, mögliche Stürme wie Tornados, Hurrikane und Taifune; im Menschen besonders angesprochen: die LEBER (Holz-Yin).

Positive Effekte:

Gute Wachstumsbedingungen für hitze- und lichtliebende Pflanzen. Für sonnenhungrige Strandurlauber ein El Dorado, für Touristenländer vielleicht ein Chaos. Menschen mit einer Yang-Schwäche und Kälte-Syndromen profitieren davon.

Negative Effekte:

- Übermäßige Hitze → Trockenheit, Waldbrände, Ernteaussfälle
- Wind & Feuer-Kombination → Unberechenbare Wetterwechsel (starke Gewitter, Hitzewellen)
- Gesundheitliche Risiken: Herz-Kreislauf-Probleme, Schlafstörungen, emotionale Unruhe, alle Krankheitsbilder, auch Geisteskrankheiten, mit einer Yang-Fülle. Menschen mit einer Yin-Schwäche oder Hitze-Syndromen leiden besonders.

Therapeutische Ansätze (TCM-Empfehlungen):

Das Jahr des Feuer-Pferdes 2026 wird von übermäßiger Hitze und schnellen Wechseln mit Unruhe geprägt sein. Daher liegt der Fokus darauf, Hitze zu klären (zu kühlen bzw. auszuleiten), das Herz zu beruhigen und den Geist zu stabilisieren. Therapeutische Ansätze und TCM-Empfehlungen, insbesondere zur Ernährung und Lebensweise wären:

Übermäßiges Feuer und Hitze im Körper reduzieren, um das Herz und den Shen zu stabilisieren (Hitze ausleiten), emotionale Unruhe und Schlafstörungen lindern (Aufregung vermeiden) und Feuchtigkeit bewahren (genug trinken).

Akupunktur: He 7 (Shenmen): beruhigt das Herz und den Geist, hilft bei Schlafstörungen und emotionaler Unruhe. Di 11 (Quchi): leitet Hitze aus und stärkt das Immunsystem. P 6 (Neiguan): harmonisiert das Herz und lindert Stress. Wasserpunkte kühlen, Erdepunkte befeuchten.

Kräutertherapie: Chrysanthementee: kühlt Hitze und beruhigt den Geist. Lotusblätter: reduzieren Hitze und fördern die Feuchtigkeit. Schisandra-Beeren: stärken das Herz und stabilisieren den Geist.

Qigong & Meditation: Praktiken wie Herz-Qigong oder Meditation helfen, den Shen (Geist) zu beruhigen und Stress abzubauen.

Ernährung nach der TCM:

Allgemeine Richtlinien: kühlende Lebensmittel reduzieren Hitze und Trockenheit; Bittere Lebensmittel leiten Hitze aus und stärken das Herz. Feuchtigkeitsspendende Lebensmittel gleichen Trockenheit aus. Empfohlene Lebensmittel:

Gemüse: Gurke, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Sellerie: Sie kühlen Hitze und spenden Feuchtigkeit. *Früchte:* Wassermelone, Birne, Apfel, Kiwi, Erdbeeren: sie reduzieren Hitze und bewässern den Körper; *Kräuter & Gewürze:* Minze, Koriander, Chrysanthemenblüten, Löwenzahnwurzel: sie leiten Hitze aus und beruhigen den Geist.

Getreide & Hülsenfrüchte: Gerste, Hirse, Mungbohnen, Adzukibohnen: sie kühlen Hitze und stärken die Milz.

Getränke: Grüner Tee, Chrysanthementee, Hibiskustee, Wasser mit Zitrone: sie leiten Hitze aus und bewässern den Körper..

Zu meiden sind: alle heißen und scharfen Lebensmittel, die im Körper zusätzliche Hitze erzeugen können. Lieber grünen Tee als Kaffee! Lieber mehr sauer als scharf und süß! Lieber weniger Bewegung und mehr trinken. Bei großer Hitze ist das Durstgefühl nicht mehr der Hauptindikator für das Trinken!

Welche westlichen Kräuter sind noch hilfreich, um Hitze zu kühlen?

- Pfefferminze – Bekannt für ihren erfrischenden Effekt, kühlt den Körper und beruhigt den Magen.
- Zitronenmelisse – Wirkt mild kühlend und entspannend, besonders bei nervöser Unruhe durch Hitze.
- Kamille – Beruhigend und leicht kühlend, besonders bei entzündlichen Hitze-Zuständen.
- Hibiskus – Erfrischend und durstlöschend, oft in sommerlichen Tees oder Getränken verwendet.
- Lindenblüte – Fördert Schwitzen zur sanften Kühlung und wirkt beruhigend.
- Aloe Vera (innerlich als Saft) – Kühlt von innen und unterstützt die Hydratation.

Cool down - be happy - meide zuviel Hitze!