






Empfehlungen im November


● **1. November SA** 
Eine Fußreflexzonenmassage bringt im ganzen Körper Energien zum Fließen.


● **2. November SO** 
Aufpassen: Alkohol und Nikotin wirken heute besonders stark.


● **3. November MO** 
Kurz vor Vollmond und Widder – da liegt einiges in der Luft. Am besten heute nichts allzu persönlich nehmen.


● **4. November DI** 
Manche Lebensmittel, etwa Schokolade oder Fertiggerichte, lösen an Widder-Tagen Migräne aus, spürbar manchmal erst am nächsten Tag.

● **5. November MI** 
Vollmond: 14.18 Uhr
Salzige Speisen werden heute entweder besser oder weniger gut als an anderen Tagen vertragen.


● **6. November DO** 
Frisch gefallener Schnee reinigt Teppiche. Einige Stunden rauslegen und danach zum Trocknen aufhängen und absaugen.


● **7. November FR** 
Arme hängen lassen und beide Daumen schnell auf und ab bewegen. Diese Mikro-Gymnastik bringt an Zwillinge Energie.


● **8. November SA** 
Blumenzwiebeln heute setzen. Dann treiben sie nicht zu früh aus.


● **9. November SO** 
Ideal zum Pflanzenwässern. Allerdings Pflanzen vor dem Überwintern nicht zu stark eingießen.




● **10. November MO** 
Hecken heute oder morgen einen letzten Schnitt verpassen.


● **11. November DI** 
Fürs Verstauen und Einwintern der Gartengeräte und Gartenmöbel ist heute und morgen der ideale Zeitpunkt.


● **12. November MI** 
Heute geschnittene Haare wachsen langsamer nach, aber auch dichter und gesünder.


● **13. November DO** 
Fürs Obstbaumschneiden im Herbst ist der abnehmende Mond günstig, ideal am heutigen letzten Fruchttag vor Neumond.





● **14. November FR** 
Heute und morgen bringt Jungfrau die vielleicht letzten günstigen Tage im Jahr fürs Pflanzen von Gehölzen.

● **15. November SA** 
Auf die Verdauung achten. Empfehlung: bekömmlicheres Bio-Dinkelmehl verwenden.


● **16. November SO** 
Imprägnierspray für Textilien und Leder bei abnehmendem Mond verwenden. Er wirkt dann länger.


● **17. November MO** 
Ein guter Tag für Körperpflege und Hauttiefenreinigung. Speziell in der Gesichtsregion ist man weniger empfindlich als sonst.


● **18. November DI** 
Heute ein Kräuterkissen füllen und nähen würde für lang andauernde Wirkung und Duft sorgen.

● **19. November MI** 
Im Hallenbad dem Sommer nachtrauern? Heute und morgen nasse Badesachen rasch gegen trockene tauschen.





● **20. November DO** 
Neumond: 7.46 Uhr
Die ideale Skorpion-Gymnastik: die Gesäßmuskeln kräftig anspannen. Das trägt zur Durchwärmung dieser Region bei.

● **21. November FR** 
Nägel schneiden und feilen am besten immer am Freitag, abends nach Sonnenuntergang.


● **22. November SA** 
Massagen der Oberschenkel sind besonders an Schütze-Tagen ein Segen für verkrampte Muskeln. Hinterher heiß duschen.





● **23. November SO** 
Ein guter Tag, um rote Säfte zu trinken, etwa von Schwarzer Johannisbeere oder Roter Rübe. Sie sind gut fürs Blut.


● **24. November MO** 
Noch bis zum 4. Dezember ist der Einfluss des Mondes ideal zum Basteln von Adventgestecken. Naturmaterialien lassen sich gut verarbeiten und brechen nicht.





● **25. November DI** 
Zimmerpflanzen an Wassertagen gießen. Falls mehr Wasserbedarf ist, eignet sich auch Steinbock.

● **26. November MI** 
Bei zunehmendem Mond halten die Venen Belastungen weniger gut stand. Krampfadern sind schmerzempfindlicher.

● **27. November DO** 
Wassermann im zunehmenden Mond ist besonders geeignet für Massagen der Unterschenkel.

● **28. November FR** 
Fische-Tage beeinflussen die Verdauung. Bei Problemen ist Kalmuswurzel-Tee eine feine Sache.

● **29. November SA** 
Um Erkältungen zu vermeiden, Füße immer und überall wohltemperiert halten, besonders an Fische-Tagen.

● **30. November SO** 
Einreibungen der Füße mit Alkohol oder Teebaumöl tun gute Dienste.

MONDPHASEN



Vollmond



abnehmender
Mond













Neumond



zunehmender
Mond

Der Mond durchwandert für zwei bis drei Tage jedes Tierkreiszeichen, das jeweils unterschiedliche Bereiche beeinflusst. Beispiel: An einem Steinbock-Tag vertragen manche Menschen mehr Salz als sonst oder weniger. Außerdem sind die Knie bei manchen empfindlicher. Als Wurzel-Tag lässt sich an Steinbock Unkraut leichter ausjäten.

	SYMBOL	ERNÄHRUNG	KÖRPERZONE	GARTEN
Zwillinge		Fett	Schultern, Arme	Blüte
Krebs		Kohlenhydrate	Brustbereich, Lunge	Blatt
Löwe		Frucht/Eiweiß	Herz, Kreislauf	Frucht
Jungfrau		Salz	Verdauungsorgane	Wurzel
Waage		Fett	Hüftbereich	Blüte
Skorpion		Kohlenhydrate	Organe im Beckenbereich	Blatt
Schütze		Frucht/Eiweiß	Oberschenkel, Venen	Frucht
Steinbock		Salz	Knie	Wurzel
Wassermann		Fett	Unterschenkel, Venen	Blüte
Fische		Kohlenhydrate	Füße	Blatt
Widder		Frucht/Eiweiß	Kopfbereich	Frucht
Stier		Salz	Kiefer-/Halsbereich	Wurzel