

# 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 verkrampfte 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 Adventsgestecken. 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



**Zwillinge**



**Krebs**



**Löwe**



**Jungfrau**



**Waage**



**Skorpion**



**Schütze**



**Steinbock**



**Wassermann**



**Fische**



**Widder**



**Stier**

## ERNÄHRUNG

Fett

Kohlenhydrate

Frucht/Eiweiß

Salz

Kohlenhydrate

Frucht/Eiweiß

Salz

Fett

Kohlenhydrate

Frucht/Eiweiß

Salz

## KÖRPERZONE

Schultern, Arme

Brustbereich, Lunge

Herz, Kreislauf

Verdauungsorgane

Hüftbereich

Organe im Beckenbereich

Oberschenkel, Venen

Knie

Unterschenkel, Venen

Füße

Kopfbereich

## GARTEN

Blüte

Blatt

Frucht

Wurzel

Blüte

Blatt

Frucht

Wurzel

Blüte

Blatt

Wurzel



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