



# Empfehlungen im Dezember

## 1. Dezember MO

Kopfweh liegt „in der Luft“, man schläft oft schlechter. Streit aus dem Weg gehen, besonders kurz vor Vollmond.

## 2. Dezember DI

Ein Zuviel an Süßem kann sich an Vollmond besonders auf die Figur schlagen.

## 3. Dezember MI

Stier-Tage sollte man nutzen, um Halsmuskeln etwas Gutes zu tun, vielleicht eine sanfte Massage.



## 4. Dezember DO

Am Barbaratag einen Kirschweig pflücken – der alte Brauch ist noch nicht in Vergessenheit geraten. Eingewässert blüht er bis Weihnachten.

## 5. Dezember FR

Vollmond: 0.14 Uhr

Zwillinge lädt dazu ein, den Wochenendfrieden zu genießen, statt sich mit Freizeitstress zu belasten.

## 6. Dezember SA

Fette Speisen belasten. Deshalb besser verträgliche, ungesättigte Fette zu sich nehmen, gerade an Zwillinge.

## 7. Dezember SO

Atemübungen an der frischen Luft machen. Das ist an Krebs besonders sinnvoll.

## 8. Dezember MO

Die Energie der Krebs-Tage lädt dazu ein, den Körper mit leichter Kost zu verwöhnen.

## 9. Dezember DI

In alten Zeiten war es Brauch, Kleinkindern am einem Löwe-Tag das erste Mal die Haare zu schneiden. Das sollte einer späteren Glatze vorbeugen. Einen Versuch wäre es wert.

## 10. Dezember MI

Wenn Katzen bei abnehmendem Mond gebürstet werden, hält die Pflege länger an als bei zunehmendem Mond.

## 11. Dezember DO

Heute und morgen besser weniger essen und Gymnastik für einen flachen Bauch machen.

## 12. Dezember FR

Überwinterter Pflanzen heute von gelbbraunen Blättern befreien. Auch wenn's wehtut: die Blütenansätze mit entfernen.

## 13. Dezember SA

An Lichttagen wie heute kann man beginnen, Vorräte an Weihnachtskeksen anzulegen oder aufzufüllen. Der Teig lässt sich gut verarbeiten.

## 14. Dezember SO

Blütenpflanzen in Ruhe lassen, vor allem nicht gießen, sonst kommen im Frühjahr die Läuse.

## 15. Dezember MO

Die Kraft der Lichttage im abnehmenden Mond für den Weihnachtsputz nutzen. Alles wird schneller sauber und trocken.

## 16. Dezember DI

Heute sollte besonders am Nachmittag viel Kräutertee getrunken werden. Auf gute Qualität achten und Zucker weglassen.

## 17. Dezember MI

Ein neues Haustier ist gewünscht? Wenn es an einem Montag, Mittwoch oder Samstag zur Familie kommt, soll es sich leichter eingewöhnen.

## 18. Dezember DO

Fasten im Advent? Zumindest heute und morgen sollte es gelingen, weil der Körper an Neumond am besten entgiftet.

## 19. Dezember FR

Schon Vorsätze für 2026 im Kopf? Der Neumond morgen wäre fürs Verwirklichen ein günstigerer Zeitpunkt als der Neujahrstag.

## 20. Dezember SA

Neumond: 2.42 Uhr

Eingefrorene Früchte können heute aufgetaut und gedörrt werden. Guter Geschmack und Haltbarkeit wären der Lohn.

## 21. Dezember SO

Thomasnacht – die erste Raunacht. Das Räuchern mit Weihrauch und Kräutern ist eine gute Vorbereitung fürs neue Jahr.

## 22. Dezember MO

An Steinbock wäre es gut, in der Küche mit Salz sparsam umzugehen.

## 23. Dezember DI

Aufbauende Gesichtspackungen tun an Lichttagen besonders gut.

## 24. Dezember MI

Wir wünschen frohe und friedliche Weihnachten!

## 25. Dezember DO

Für lange Wanderungen an Wassermann und Fische bequeme Schuhe wählen.

## 26. Dezember FR

Familienfeier geplant? An Fischetagen ist die Wirkung von Alkohol stärker als zu anderen Zeiten im zunehmenden Mond.

## 27. Dezember SA

Fische-Tage machen seelisch oft besonders empfindsam, noch dazu jetzt zur Weihnachtszeit. Meditieren hilft.

## 28. Dezember SO

Der alte Brauch, die Haare besonders intensiv zu bürsten, hat heute eine angenehme Wirkung, besonders vor der Nachtruhe.

## 29. Dezember MO

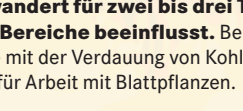
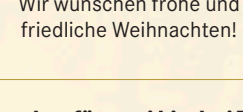
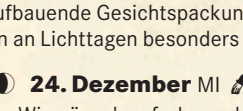
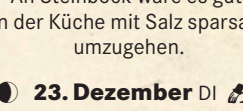
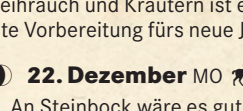
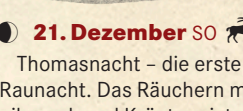
Sämtliche rote Früchte und Gemüsesorten geben an Fruchttagen mehr Energie.

## 30. Dezember DI

Allergiker sollten an Stier-Tagen gut beobachten, was sie auf welche Weise tragen. Geschwollene Mandeln sind ein Indikator.

## 31. Dezember MI

Möge 2026 in Erfüllung gehen, was Sie sich für die Zukunft wünschen! Möge kommen, was Ihren Weg hilfreich begleitet!



### 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 Fische-Tag können manche Menschen Probleme mit der Verdauung von Kohlenhydraten haben. Außerdem beeinflusst Fische die Füße und ist gut für Arbeit mit Blattpflanzen.

	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