



# 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 Kirschzweig 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 🚶

Überwinternte 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 Weihnachtskekse 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 Lichttagen 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 🚶

## 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 Stiertagen gut beobachten, was sie auf welche Weise vertragen. 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
<b>Zwillinge</b>	Fett	Schultern, Arme	Blüte
<b>Krebs</b>	Kohlenhydrate	Brustbereich, Lunge	Blatt
<b>Löwe</b>	Frucht/Eiweiß	Herz, Kreislauf	Frucht
<b>Jungfrau</b>	Salz	Verdauungsorgane	Wurzel
<b>Waage</b>	Fett	Hüftbereich	Blüte
<b>Skorpion</b>	Kohlenhydrate	Organe im Beckenbereich	Blatt
<b>Schütze</b>	Frucht/Eiweiß	Oberschenkel, Venen	Frucht
<b>Steinbock</b>	Salz	Knie	Wurzel
<b>Wassermann</b>	Fett	Unterschenkel, Venen	Blüte
<b>Fische</b>	Kohlenhydrate	Füße	Blatt
<b>Widder</b>	Frucht/Eiweiß	Kopfbereich	Frucht
<b>Stier</b>	Salz	Kiefer-/Halsbereich	Wurzel