

5

MITTWOCH Emilia, Johann Nepomuk

Haare: Spitzenschneiden bei langem Haar günstig
Haut: Tiefenreinigung und Feuchtigkeitspflege
Organsystem: Venen und Drüsensystem
Vorsicht bei Neigung zu: Krampfadern
Aussaat: Blumenkohl

Mondaufgang: 10.59 Uhr · Monduntergang: 19.54 Uhr



Zunehmender Mond im Zeichen Wassermann: Heute ist ein Licht- und Lufttag bzw. Blütetag! Dem Sternbild sind das Element Luft und der Planet Uranus zugeordnet.



Eine Haarkur kann in der kalten Jahreszeit besonders gut wirken, wenn Sie den Kopf nach dem Auftragen mit Frischhaltefolie umwickeln. 15 Minuten – fertig!



Falls es heute nicht regnet, lüften Sie an diesem Licht- und Lufttag gründlich durch, vor allem im Keller und in der Garage.

6

DONNERSTAG Heilige Drei Könige · Raimund

Haare: Schneiden ungünstig
Haut: Tiefenreinigung und Feuchtigkeitspflege
Organsystem: Füße und Nervensystem
Vorsicht bei Neigung zu: Gicht
Aussaat: Spinat, Mangold, Weißkohl

Mondaufgang: 11.22 Uhr · Monduntergang: 21.15 Uhr



Zunehmender Mond im Zeichen Fische: Heute ist ein Wasser- bzw. Blättertag! Dem Sternbild sind das Element Wasser und der Planet Neptun zugeordnet.



Widmen Sie sich heute besonders der Fußpflege und verwöhnen Sie die meist sehr beanspruchten Füße mit einem angenehmen Kräuterfußbad.



Wenn Sie Ihre immergrünen Pflanzen regelmäßig von Schnee befreien, wird die Last für die einzelnen Äste nicht zu hoch.

Erntefrisch: Chicorée · Feldsalat · Grünkohl · Pastinaken

7**FREITAG** Reinhold, Valentin

Haare: Schneiden ungünstig

Haut: Tiefenreinigung und Feuchtigkeitspflege

Organsystem: Füße und Nervensystem

Vorsicht bei Neigung zu: Gicht

Aussaat: im beheizbaren Gewächshaus: Feldsalat, Schnittsalat

Mondaufgang: 11.40 Uhr · Monduntergang: 22.32 Uhr



Zunehmender Mond im Zeichen Fische: Heute ist ein Wasser- bzw. Blättertag! Dem Sternbild sind das Element Wasser und der Planet Neptun zugeordnet.



Preiselbeersaft stärkt die Harnwege und wirkt antibakteriell. Täglich ein Glas regt die Abwehrkräfte spürbar an und erspart Ihnen womöglich eine Entzündung.



Heute ist ein guter Tag, um die überwinternden Kübelpflanzen zu gießen! Seien Sie bitte sparsam mit der Wasserzufuhr, viel ist nicht nötig.

8**SAMSTAG** Severin, Erhard, Gudula, Heiko

Haare: Schneiden und Haarentfernung günstig

Haut: Haut- und Nagelpflege günstig

Organsystem: Sinnesorgane

Vorsicht bei Neigung zu: Migräne

Aussaat: keine

Mondaufgang: 11.56 Uhr · Monduntergang: 23.46 Uhr



Zunehmender Mond im Zeichen Widder: Heute ist ein Wärme- bzw. Fruchttag! Dem Sternbild sind das Element Feuer und der Planet Mars zugeordnet.



Die langen, dunklen Wintertage können manchmal auf die Stimmung drücken – wie wäre es mit einem Tanzkonzert? Einfach Lieblingsmusik auflegen und los geht's!



Haben Sie noch keine Pläne und Vorsätze für das neue Gartenjahr gefasst? Dann wird es Zeit. Heute ist heute ein guter Tag, sich Notizen zu machen.