Wenn dieser Newsletter nicht korrekt dargestellt wird, klicken Sie bitte hier.

Vollmond im Steinbock

Gutes für die Haut

Servus,

Mond in Steinbock – ein idealer Zeitpunkt, um ein paar Anregungen zum Thema Hautpflege zu geben. Steinbock „regiert“ ja nicht nur die Knie und das Knochengerüst, sondern auch die Haut. Jetzt im Sommer sind es die Hitze und der Wind, die unser größtes Sinnesorgan schneller austrocknen lassen. Wer bestimmte Naturrhythmen für sich nutzt, kann sich ein gutes Hautgefühl erhalten oder zurückholen.

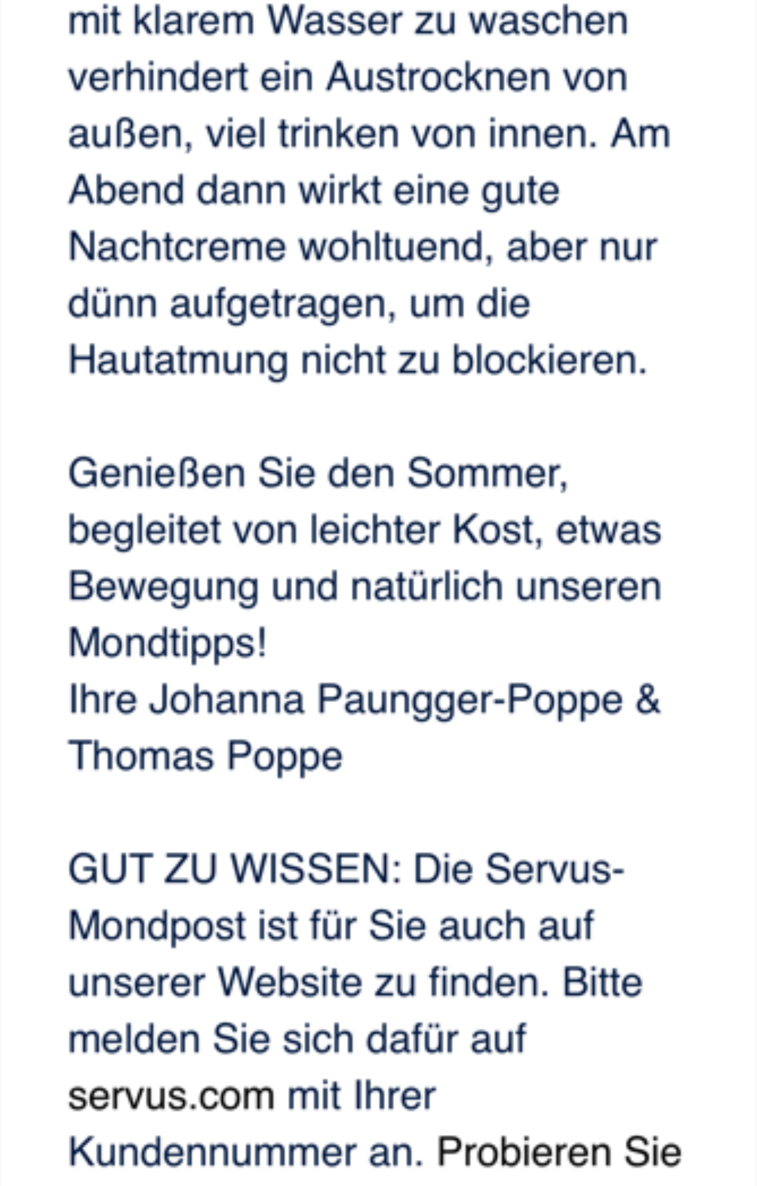
Johanna Paungger & Thomas Poppe

Erfahrungsgemäß reagiert die Haut bei zunehmendem Mond empfindlicher als bei abnehmendem Mond. Bekommt man bei ersterem etwa einen Sonnenbrand, leidet man länger darunter und auch die Schmerzen vergehen langsamer. Was nicht heißt, dass wir dazu inspirieren wollen, bei abnehmendem Mond (1.8. bis 15.8.) länger in der Sonne zu „braten". Sonnenschutz durch Hüte, Schirme und Schatten sind immer noch die beste Vorbeugung.

In den Tierkreiszeichen Steinbock (1.8.), Krebs (12.8. bis 14.8.) und Löwe (15.8.) sollte man ausgedehnte Sonnenbäder generell vermeiden, unabhängig von der Mondphase. Bei Steinbock gehen ungünstige Strahlungen besonders tief in die Haut, bei Löwe trocknet sie schneller aus als sonst. Achten Sie darauf, viel zu trinken.

An Krebstagen erlebt man, dass Sonnenbrand und Insektenstiche länger brauchen, um abzuheilen. Sinnvoll wäre es, gleich nach dem Stich ein paar Tropfen Teebaumöl aufzutragen, um den Juckreiz rasch zu mildern. Über das beste Mittel bei einem Sonnenbrand haben wir schon gesprochen, aber wiederholen schadet nicht: Der Saft frischer Bio-Zitronen! Einfach an den betroffenen Stellen verteilen und eintrocknen lassen. Der Saft sollte unbedingt Zimmertemperatur haben, damit sich der Temperaturunterschied zur erhitzten Haut nicht unangenehm anfühlt.

Wenn es um die Hautreinigung geht, ist weniger oft mehr. Generell ist eine Tiefenreinigung sinnvoller bei abnehmendem Mond (weiter unten finden Sie ein passendes Rezept aus der Servus-Naturapotheke), eine aufbauende Maske wirkt erfolgreicher bei zunehmendem Mond. Das Gesicht häufiger nur


mit klarem Wasser zu waschen verhindert ein Austrocknen von außen, viel trinken von innen. Am Abend dann wirkt eine gute Nachtcreme wohltuend, aber nur dünn aufgetragen, um die Hautatmung nicht zu blockieren.

Genießen Sie den Sommer, begleitet von leichter Kost, etwas Bewegung und natürlich unseren Mondtipps!
Ihre Johanna Paungger-Poppe &
Thomas Poppe

GUT ZU WISSEN: Die Servus-Mondpost ist für Sie auch auf unserer Website zu finden. Bitte melden Sie sich dafür auf servus.com mit Ihrer Kundennummer an. Probieren Sie es gleich aus!

Steinbock-Einfluss zum Vollmond am 1. August

Gesundheit

- Neben der Haut beeinflusst Steinbock als Tierkreiszeichen im Element Erde auch unsere Knie und Gelenke. Starke Belastungen oder gar Überlastungen sollten daher vermieden werden.
- Die Venen freuen sich stattdessen besonders über

wohltuende Wechselduschen oder erfrische Fußbäder.

Ernährung

- An Steinbock-Tagen reagieren wir empfindlicher auf Salz und verwenden oft instinktiv weniger davon. Wenn Sie Salz generell reduzieren möchten oder müssen, ist es ein guter Zeitpunkt, um einmal ganz darauf zu verzichten. Würzen Sie Ihre Speisen stattdessen mit frischen Kräutern, die jetzt üppig wachsen und geschmackvoll sind.

- Es ist ein Wurzel-Tag, daher verträgt man Kartoffeln, Zwiebeln, Sellerie und Radieschen besonders gut. Geht es Ihnen auch so? Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um zu prüfen, ob Ihr Empfinden mit dem überlieferten Mondwissen überein stimmt.

Garten

- Natürliche Düngermittel sind heute überaus wirksam. Vor allem der Rasen kann sich mit einer solchen Kur im Sommer wunderbar regenerieren und verjüngen. Erfahren Sie **hier**, wie man Brennnesseljauche ganz einfach selber herstellen kann und welche Zutaten aus der Natur den Boden noch unterstützen.
- Entfernen Sie im Garten, was nicht mehr nachwachsen soll – es

bleibt wie gewünscht länger fern – und schneiden Sie abgeblühte Blumen und Stauden, damit sich die Pflanzen von ihrer prachtvollen, aber energieaufwändigen Zeit gut erholen können.

Mondgymnastik

Diese einfache Übung bringt Sie sicher nicht ins Schwitzen und ist vor allem an den Wassermann-Tagen (2.8. und 3.8.) zu empfehlen.

Sie trägt den passenden Namen „Der Oberlehrer" und geht so:

- Wippen Sie mit den Füßen im Stehen auf und ab, halten Sie dabei die Knie gestreckt.
- Abwechselnd Zehenspitzen hoch, Fersen hoch, Zehenspitzen hoch, Fersen hoch und so fort. Siebenmal auf und ab.
- Dann eine kleine Pause machen und gleichmäßig weiteratmen.

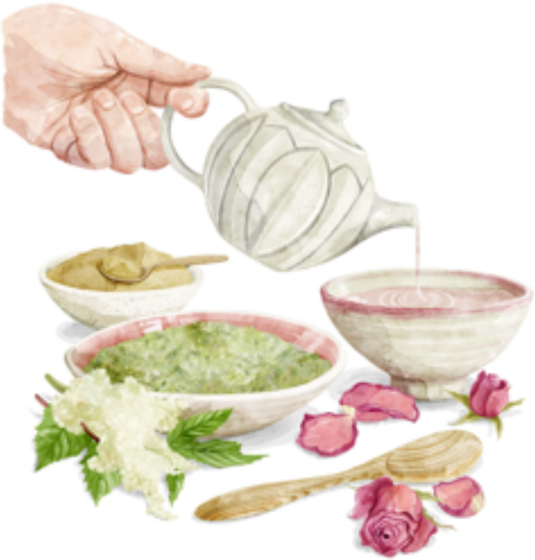
Die Übung ist wirksam mit oder ohne Abstützen, wenn das Gleichgewicht noch fehlt. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf, so oft es Ihr Gefühl Ihnen sagt. Der „Oberlehrer“ unterstützt den unbehinderten Rückfluss in den Venen. Gesund und wertvoll – nicht nur an Wassermann-Tagen!

WIR WOLLEN NOCH BESSER WERDEN

WIE GEFÄLLT IHNEN DIE SERVUS-MONDPOST?

Machen Sie bei unserer kurzen Befragung zur Mondpost von Johanna Paungger und Thomas Poppe mit. Unter allen, die uns Ihre Meinung verraten, verlosen wir sein Servus-Überraschungspaket.

ZUR UMFRAGE



SERVUS-TIPP

REINIGUNGSMASKE MIT ROSENTEE SELBER MACHEN

Unsere Kräuterfrau Karina Nouman zeigt im Video, wie man eine wunderbare Maske aus hautberuhigendem Mädesüß und duftenden Rosenblättern herstellen kann.

DIE MACH ICH NACH

Johannas
Mondtipp

Über die Haltbarkeit eingemachter Früchte und Gemüse bestimmen nicht nur die selbstverständlichen Hygiene-Bedingungen, sondern ganz entscheidend ist auch der richtige Zeitpunkt im Mondkalender! In den Widder-Tagen (am 6.8. und 7.8.) herrschen zum Beispiel ideale Bedingungen dafür. Die guten Dinge sind jetzt überall reif und in den Geschäften stapeln sich Einmachgläser und Einmachzucker. Wer auf dem Land lebt, kann vielleicht die Früchte des Waldes selbst pflücken (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren), dabei aber behutsam mit der Natur umgehen. Sie können dann völlig auf Chemie verzichten und tun damit sich selbst und Ihren Lieben etwas wirklich Gutes.

Kompotte, Marmelade, Säfte, Pickles und Chutneys – alles gelingt gut, bleibt aromatisch und haltbar. **Die Grundregel lautet:** An Fruchttagen (Widder, Löwe, Schütze)

bei abnehmendem Mond verarbeitet bleibt das Aroma erhalten und die lange Haltbarkeit ist, verglichen mit dem zunehmenden Mond, fast garantiert.

SCHON ENTDECKT? In der August-Ausgabe des Servus-Magazins finden Sie köstliche Rezepte fürs Einlegen. **Werfen Sie hier einen Blick ins Heft.**

Der Mondkalender für die abnehmende Phase

1. August bis 15. August

Dieser erweiterte Servus-Mondkalender verrät Ihnen, womit es sich in den Bereichen Garten, Haushalt, Gesundheit & Schönheit in den kommenden zwei Wochen besonders zu befassen lohnt. So nutzen Sie die Kraft des Mondes optimal für alltägliche Tätigkeiten.

HIER HERUNTERLADEN

Haarentfernung mit dem Mond

Ich habe mich letztens mit meinem Mann darüber unterhalten und würde mich über Ihre Empfehlungen zum Thema Rasur – und generell zur Enthaarung freuen. Wann ist dafür die beste Zeit?

Claudia F.,

Gablenz

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Bartwuchs bei zunehmendem Mond etwas stärker ist als bei abnehmendem Mond und dass Haare, die bei zunehmendem Mond geschnitten werden, schneller nachwachsen. Daher ist in den kommenden zwei Wochen mit einem länger anhaltenden glatten Ergebnis zu rechnen.

Verzichten Sie an den Widder (6.8. und 7.8.) auf eine Rasur, denn manchmal führt sie an diesen Tagen zu kahlen Stellen im Bartwuchsbereich. Und die Regel zum Haareschneiden lässt sich beim Entfernen von Körperhaaren umgekehrt anwenden: Statt die Fischetage zu meiden, wäre Fische (4.8. und 4.8.) hier besonders günstig, weil die Haare dann feiner und nicht so schnell nachwachsen.

Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe

Sie haben auch eine Frage zum Mond? Schicken Sie uns eine E-Mail an: *team@servus.com*

Über unsere Experten

Seit Jahren verfasst das Schriftstellerehepaar Johanna Paungger und Thomas Poppe aus dem oberösterreichischen Mattighofen den Servus-Mondkalender. Ihre zahlreichen Bücher über traditionelles Mondwissen haben sich bereits mehr als 18 Millionen Mal verkauft und wurden in 30 Sprachen übersetzt. Johannas Herkunft hat den Ausschlag gegeben, sich mit dem Thema näher zu beschäftigen: Als eines von zwölf Kindern in einer Tiroler Bergbauernfamilie aufgewachsen, hat sie schon von klein auf gelernt, wann der Mond für welche Tätigkeit am besten steht. Thomas hat dieses Wissen dann mit ihr gemeinsam zu Papier gebracht.

Betrieben von und verantwortlich für Produkte und Unternehmensinformation:

Red Bull Media House GmbH

Oberst-Lepperdinger-Straße 11–15

5071 Wals-Siezenheim, Austria

Geschäftsführer: Dietmar Otti, Christopher Reindl, Marcus Weber

Landesgericht Salzburg

FN 297115i ATU63611700

www.redbullmediahouse.com

redaktion@servus.com

+43 662 2240-0

Informationen zum Medieninhaber finden Sie in der Offenlegung nach § 25 Mediengesetz

Impressum | Datenschutz | AGB

© 2023 servus.com