

## Mit dem Mond im Einklang: Tipps für Haar- und Hautpflege!

Erfahren Sie, wie Mondphasen unser Wohlbefinden beeinflussen und welche Tipps für Gesundheit und Schönheit am 13. Januar 2025 gelten.

**Es tut mir leid, aber aus dem bereitgestellten Text kann keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls extrahiert werden.**

- Eine faszinierende Woche steht bevor, wenn man den Mondzyklen Glauben schenkt! Laut der Mondexpertin Johanna Paungger Poppe ist es entscheidend, die Energie der Mondphasen zu nutzen, um Entscheidungen gezielt zu treffen und das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Besonders heute wird geraten, das Abendessen auszulassen und verstärkt auf die Farbe Weiß zu setzen, die beruhigend wirkt. Für alle, die Müdigkeit spüren, ist es empfehlenswert, viele grüne Salate zu genießen und ausreichend Wasser zu trinken, wie **oe24 berichtete**.

Ein weiterer Tipp beinhaltet, heute nicht die Haare zu waschen und einen neuen Haarschnitt zu vermeiden, da der Mond gerade in einem ungünstigen Zeichen steht. Stattdessen sollte man sich Zeit für Selbstfürsorge nehmen und Gedanken zum Entrümpeln anregen, idealerweise an einem ruhigen Tag zu Hause. Nach den Mondregeln von **Servus** gelingt die Fettverbrennung und Hautpflege besonders gut in der phase des abnehmenden Mondes, während das Haarwachstum bei zunehmendem Mond gefördert wird. Dabei ist der Zeitpunkt des Haarschnitts entscheidend: Ein Schnitt unter dem Zeichen Jungfrau sorgt für gesundes und schönes Haar.

Die Mondphasen beeinflussen nicht nur das Haar, sondern auch die allgemeine Gesundheit. Für alle, die Hautprobleme lindern möchten, empfehlen die Experten, bei abnehmendem Mond zu entschlacken und tiefenreinigende Behandlungen einzuleiten. Überdies ist es wichtig, bei direkter Sonneneinstrahlung auf die Mondphase zu achten, um Hautschäden zu vermeiden. Sonnenbäder sollten besser in der Zeit des abnehmenden Mondes stattfinden, um eine gesunde Bräune zu erzielen. Diese Tipps versprechen nicht nur äußerliche Schönheit, sondern auch ein gesteigertes Wohlbefinden.

| Details        |                                                                                                                                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort</b>     | Es tut mir leid, aber aus dem bereitgestellten Text kann keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls extrahiert werden.                                 |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.servus.com">www.servus.com</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**