

Mondkalender: So nutzen Sie die Kraft des Mondes für Ihre Gesundheit!

Entdecken Sie den wöchentlichen Mondkalender von OE24 für April 2025 und profitieren Sie von nützlichen Alltagstipps basierend auf Mondphasen.

Österreich - Die Woche vom 07. bis 13. April 2025 steht ganz im Zeichen des Mondes. In dieser Zeit können verschiedene Tätigkeiten in Haushalt, Garten und Gesundheitsförderung besonders vorteilhaft sein. **OE24 berichtet** über die optimalen Tage für verschiedene Aktivitäten basierend auf den Mondphasen.

Am Montag, dem 7. April, eignen sich Flohmarktbesuche, aber Friseurtermine sind ebenfalls favorisiert. Allerdings ist dieser Tag aufgrund der Mondphase nicht ideal für die Körperhaarentfernung. **Servus** hebt hervor, dass der Mond an Löwe-Tagen eine stärkende Wirkung auf das Herz und den Kreislauf hat, was diesen Montag besonders gut geeignet macht.

Garten- und Haushaltsaktivitäten

Der Dienstag, 8. April, wird empfohlen, um Obst zu konsumieren, insbesondere eine Kombination aus Kernobst und Zitrusfrüchten. Sportliche Aktivitäten sollten jedoch nur moderat ausgeübt werden. Mittwoch, der 9. April, ist ideal zum Ein- oder Umpflanzen, während der Mond in Jungfrau durch seine Einflüsse auch für Aufforstungsarbeiten besonders geeignet ist. Dazu erklärt **Gesundheitswissen**, dass der Jungfrauenmond die Verdauungsorgane beeinflusst, was eine Verbindung zu den empfohlenen Tätigkeiten herstellt.

Am Donnerstag, den 10. April, sind Dauerwellen weniger stark, und Haarschnitte können sich positiv auf die Haarspitzen auswirken. Der Magen reagiert an Jungfrauentagen empfindlicher, was bei der Ernährung zu beachten ist.

Gesundheit und Entspannung

Für Freitag, den 11. April, wird Gymnastik empfohlen, um einen flachen Bauch zu erreichen, während Intervallfasten, bei dem das Abendessen ausgelassen wird, als besonders effektiv gilt. Am Samstag, dem 12. April, sollten fette Speisen bis Sonntag vermieden werden, vorrangig in der Fastenzeit. Die Woche endet am Sonntag, dem 13. April, mit einem Entspannungstag, an dem Meditation und Hüftgymnastik nach 16 Uhr auf dem Programm stehen.

Der Einfluss des Mondes auf das tägliche Leben ist nicht zu unterschätzen. Die Mondphasen können laut **Gesundheitswissen** zahlreiche Prozesse im menschlichen Körper aktivieren oder beruhigen. Ein zunehmender Mond sorgt für bessere Nährstoffaufnahme und unterstützt die Selbstheilungskräfte, während der abnehmende Mond das Streben nach innerem Frieden fördert.

Die Kombination dieser astrologischen Einflüsse mit praktischen Empfehlungen aus dem Mondkalender bieten eine spannende Möglichkeit, den Alltag gesünder und bewusster zu gestalten. Das Arbeiten im Einklang mit den Mondphasen kann bei vielen Menschen positive Effekte auf das Wohlbefinden haben.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.servus.com • www.gesundheitswissen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at