

Der Mond im Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1 [☾]	2 [☾]
3 [☾]	4 [☾]	5 [☾]	6 [☾]	7 [☾]	8 [☾]	9 [☾]
10 [☾]	11 [☉]	12 [☽]	13 [☽]	14 [☽]	15 [☽]	16 [☽]
17 [☽]	18 [☽]	19 [☽]	20 [☽]	21 [☽]	22 [☽]	23 [☽]
24 [☽]	25 [☽]	26 [☾]	27 [☾]	28 [☾]	29 [☾]	30 [☾]
31 [☾]						

Körperpflege und Gesundheit

Der Anblick blühender Bäume entschädigt für viele trübgraue Wintertage! Und was der Seele gut tut, wirkt sich auch positiv auf den Körper aus.

Körperpflege: Auch wenn die Sonne im Mai noch nicht allzu sehr brennt, wird das Thema Sonnenschutz akut: Die Haut ist die Strahlen noch nicht gewohnt und kann schnell gereizt reagieren, womöglich sogar mit Sonnenbrand. Achten Sie also auch jetzt schon auf einen geeigneten Sonnenschutz. Im Gebirge sollten Sie einen besonders hohen Lichtschutzfaktor wählen. Nach einem Sonnenbad ist die Haut für eine reichhaltige Creme oder Lotion dankbar, dann braucht sie besonders viel Feuchtigkeit.

Lunge: Auch das passive Rauchen schadet auf Dauer den Atemwegen. In der Wachstumsphase ist Zigarettenrauch besonders schädlich. Halten Sie daher Ihre Kinder aus ver-