

PRESSEINFORMATION

Totale Mondfinsternis am 16. Mai: So beeinflusst die kosmische Kraft unsere Gesundheit



Die Kraft des Mondes für die eigene Gesundheit nutzen. ©fitreisen.de

Frankfurt, 11. Mai 2022. In der Nacht vom 15. auf den 16. Mai 2022 findet am Nachthimmel ein besonderes Naturphänomen statt: Eine totale Mondfinsternis. Da sich der Mond bei diesem Schauspiel bräunlich-rot verfärbt, spricht man auch von einem „Blutmond“. Es lohnt sich, den Mond näher zu betrachten, denn neben der physischen Verwandlung hat der

Himmelskörper auch Einfluss auf die Erde. Bekanntlich ist seine Gravitationskraft für den Wechsel der Gezeiten verantwortlich, die Mondzyklen sollen sich auch aufs menschliche Gemüt unterschiedlich auswirken können. Welche Kräfte den einzelnen Mondphasen nachgesagt werden und wie man die kosmische Energie geschickt für die eigene Gesundheit nutzt, hat der führende Gesundheits- und Wellnessreiseveranstalter **Fit Reisen** (www.fitreisen.de) recherchiert.

Die Phase des Neumondes

Instagram-Link: www.instagram.com/p/CdBB-qJswBP

Der **Neumond**, auch Leermond genannt, läutet die erste der acht Mondphasen ein. Er ist mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen, da er zwischen Erde und Sonne steht und man so nur seine Nachtseite von der Erde aus sieht. Wie der Name verrät, steht der Neumond für einen Neubeginn. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um schlechte Angewohnheiten und Laster hinter sich zu lassen. Diesem Zyklus wird nachgesagt, dass er reinigt und zugleich frische, neue Energie bringt – ideal, um eine mehrtägige Fastenkur zu beginnen oder Ziele und Wünsche anzugehen. Zugleich wird der Körper durch die Mondkräfte beim Entgiften unterstützt und gestärkt.

Die Phase des zunehmenden Mondes

Instagram-Link: www.instagram.com/p/CbKx-DCMKz4

In den rund zwei Wochen zwischen Neu- und Vollmond nimmt der Mond zu. Der **zunehmende Mond** hilft dem Körper, Kräfte zu sammeln und zu speichern. In dieser Zeit

ist die Aufnahme von Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen besonders günstig. Ebenfalls profitiert die geistige sowie körperliche Leistungsfähigkeit. Eine kräftigende, regenerierende Massage wirkt in dieser Phase besonders tiefgehend. Geachtet werden sollte auf eine kalorienarme Ernährung, denn neben einem unangenehmen Völlegefühl ist auch eine Gewichtszunahme leichter möglich.

Die Phase des Vollmondes

Instagram-Link: www.instagram.com/p/CdTCBqdN6hR

Kurz vor oder bei **Vollmond** behaupten viele Menschen, schlechter in den Schlaf zu finden oder gar Schlafzuwandel. Ob der Mond tatsächlich Einfluss auf Menschen nimmt, wollte Prof. Dr. Christian Cajochen, Leiter des Zentrums für Chronobiologie an der Universität Basel, im Jahr 2013 anhand einer Schlafstudie mit 33 Testpersonen herausfinden. Das erstaunliche Ergebnis: An Abenden an und um den Vollmond herum schliefen seine Probanden durchschnittlich fünf Minuten später als an anderen Mondphasen ein. Die Schlafdauer verkürzte sich um rund 20 Minuten und die Tiefschlafphasen um 30 Prozent. Zugleich war der Spiegel des Schlafhormons Melatonin niedriger. Wer bei Vollmond mit Schlafstörungen oder Nervosität zu kämpfen hat, sollte Meditations- oder Yogaübungen nutzen, um zur Ruhe zu finden und seine Gefühle ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Phase des abnehmenden Mondes

Instagram-Link: www.instagram.com/p/CXHIpa9qHRs

Nach dem Vollmond nimmt der Mond stetig ab. Er geht über zum Halbmond und zur Sichel bis er schließlich nicht mehr sichtbar ist. Bei **abnehmendem Mond** verbessert sich die Schlafqualität spürbar und sogar Wunden sollen schneller heilen. Der Körper kommt zur Ruhe und ist bereit, wieder mehr Energie aufzunehmen. Psychisch ist der Mensch auch wieder mehr mit sich im Reinen, er strebt nach Selbstreflexion und innerer Zufriedenheit. Besonders erfolgreich können Diäten oder Entgiftungskuren in diesem Zykluspart wirken. Der Körper ist ideal auf das Entwässern und Entschlacken vorbereitet. Zudem ist dies die geeignete Phase für körperliche Fitness und Verausgabung. Wohltuend wirken auch Massagen, die entkrampfen und entspannen. Oft scheint es, dass beim abnehmenden Mond mehr gegessen werden kann, ohne eine rapide Zunahme zu befürchten – dennoch sollte auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung geachtet werden.

Die besondere Phase der Mondfinsternis

Instagram-Link: www.instagram.com/p/Cc9wrK3Mf0o

Übrigens kann auch ein astronomisches Ereignis wie eine **Mondfinsternis**, bei der der Mond vollständig im Schatten der Erde verschwindet, Einfluss auf den Menschen haben. In

der Astrologie steht der Blutmond für den Höhepunkt einer alten Entwicklung, die nun durch etwas Neues abgelöst wird. Enthüllungen sowie Wendungen des Schicksals stehen an. Nun empfiehlt es sich, den Blick nach vorn zu richten und die Zügel loszulassen, um offen für Neues zu sein – ein günstiger Zeitpunkt für einen Perspektivenwechsel. Interessant: Babys, die während eines Blutmondes geboren werden, gelten als ziemlich Energiebündel mit ordentlich Ideenreichtum und viel Optimismus.

Der Einfluss der Elemente und Tierkreiszeichen

Instagram-Link: www.instagram.com/p/CbxO1MSokZZ

Mit seiner monatlichen Erdumrundung verändert der Mond nicht nur sein Äußeres, er durchläuft währenddessen auch zwölf Tierkreiszeichen, die dieselben Namen tragen wie die klassischen Sternzeichen. Diese sind in die vier Elemente unterteilt: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Jedem der Elemente wird ein bestimmter Einfluss auf den menschlichen Körper und Geist nachgesagt. Rund zweieinhalb Tage hält sich der Erdtrabant in den jeweiligen Tierkreiszeichen auf. Wer den Himmelskörper auf seiner Reise begleiten möchte, orientiert sich an speziellen Mondkalendern:

- **Element Feuer** (Tierkreiszeichen Widder, Schütze, Löwe)
Befindet sich der Mond im Feuer-Element, ist der Körper voller Kraft und Energie. Besonders gut wird in dieser Zeit Protein verwertet. Angeregt wird auch das Zell- und Muskelwachstum. Es lohnt sich in dieser Phase der Griff zu pflanzlichem Protein: Eier, Fisch oder Milchprodukte können im Speiseplan durch Hülsenfrüchte, Tofu oder Körnerfrüchte wie Quinoa oder Amaranth ersetzt werden. Während einer Diät sollte die Protein-Zufuhr allerdings reguliert werden, da die enthaltenen Kalorien besser aufgenommen werden. Für den richtigen Frishekick sorgen Obst oder Smoothies.
- **Element Wasser** (Tierkreiszeichen Krebs, Skorpion, Fische)
Der Verzicht von Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und zu viel Kalorien steht im Element Wasser auf dem Programm. Das Nervensystem steht in dieser Phase ebenfalls unter dem Einfluss der Mondkräfte. Ideal sind der Verzehr von Vollkornprodukten und gesunden Snack-Alternativen, denn Heißhungerattacken kommen an diesen Tagen besonders häufig vor.
- **Element Erde** (Tierkreiszeichen Stier, Steinbock, Jungfrau)
Wie das Element Erde vermuten lässt, stehen idealerweise Kräuter und Wurzelgemüse wie Rettich, Karotten oder Rote Beete auf dem Speiseplan. Der

Körper kann zu diesem Zeitpunkt besonders gut Mineralstoffe, Vitamine oder Nährstoffe aufnehmen und verwerten.

- **Element Luft** (Tierkreiszeichen Zwilling, Waage, Wassermann)
Steht der Mond in einem der Luft-Tierkreiszeichen, wird das Drüsensystem aus dem Kosmos beeinflusst. Die Aufnahme von Ölen, wie Oliven- oder Leinöl, ist zu diesem Zeitpunkt besonders wertvoll. Insbesondere eine Kombination aus flüssigem Fett mit Rohkost-Beilagen wie Karotten, Paprika oder Gurken ist empfehlenswert.

Tipp: Wer wichtige Grundlagen und das Wesentliche der Astrologie während eines Achtsamkeitsurlaubes kennenlernen möchte, findet bei Fit Reisen und dem Landhotel Altes Zollhaus im Erzgebirge das passende Retreat „Yoga und Astrologie“. Weitere Reiseangebote zu Achtsamkeit, Entspannung, Detox und Wellness finden Interessierte auf www.fitreisen.de.

Den gesamten Blogbeitrag finden Interessierte im digitalen Fit Reisen-Magazin unter www.fitreisen.de/blog/mondfinsternis-kosmische-kraft-unsere-gesundheit.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für weltweite Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020, 2021 und 2022 vom Technikmagazin CHIP als „Leading Shop“ im Bereich „Reise“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA), der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER) und des Quality in Health Prevention e.V. (Quhep).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Trendthemen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur unter Nennung des entsprechenden Copyrights sowie in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH genutzt werden. Copyright (wenn nicht anders angegeben): ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).