



## Kräuter des Monats

Kräuter einfach erklärt

## Leben mit dem Mond

Mondkalender für Mai und Juni

## Die Katzenwelt

Wie Katzen mit uns kommunizieren

# SOMMERFRISCHE

Außergewöhnliche Geschenk-Ideen,  
saisonale Rezepte, Horoskop für Mai & Juni,  
magische Kräuterwelt



## ABIMAGO E-MAGAZIN

# INHALT

| Aktuelles                              |    | Wissenswertes                          |    |
|--|----|--|----|
| Abimago Neuigkeiten                    | 3  | Wie beeinflusst uns Musik?             | 4  |
| Mondkalender Mai                       | 7  | Geschenkideen für den Muttertag        | 5  |
| Mondkalender Juni                      | 9  | Hildegard von Bingen - ihre Geschichte | 11 |
| Bauernregeln Mai                       | 12 | Katzensprache - was sagt Ihre Katze?   | 21 |
| Bauernregeln Juni                      | 13 |  |    |
| Welche Kräuter jetzt wachsen           | 14 |  |    |
| Vatertag - Ursprung und Brauchtum      | 23 |  |    |
| Horoskop Mai                           | 24 |  |    |
| Horoskop Juni                          | 25 |  |    |
| Kochen mit Abimago                     |    | Gesundheit                             |    |
| Brotbacken leicht gemacht              | 11 | Gesund zur Traumfigur                  | 6  |
| Schnelles Bananenbrot                  | 16 | Kräuter des Monats                     | 15 |
| Lachsfilet mit Spargel                 | 17 | Kräutertinktur selbst gemacht          | 22 |
| Einfaches Bohnengulasch                | 18 |  |    |
| Muttertagstorte mit frischen Erdbeeren | 19 |  |    |
| Leckere Rhabarber-Torte                | 20 |  |    |

Das Impressum ist jederzeit auf der Website [www.abimago.tv/impressum](http://www.abimago.tv/impressum) abrufbar.

# ABIMAGO NEUIGKEITEN



## Abimago.TV kommt ins Fernsehen

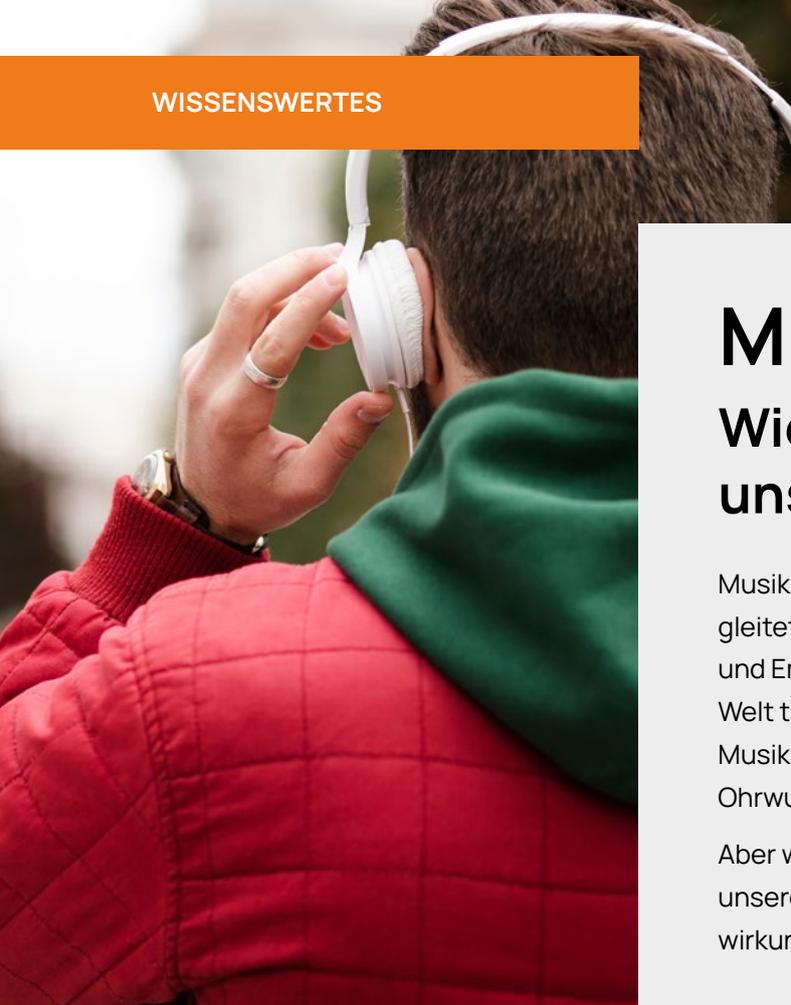
**Abimago.TV hat spannende Neuigkeiten:** in der Zukunft können alle Sendungen im Fernsehen über Kabel Braunau empfangen werden. Mit dem tollen Programm, das Abimago für ihre Zuschauer organisiert hat, werden Tausende begeistert. **Nicht verpassen!**

## Abimago sponsert Fußballdressen

Am 05. Mai wurden die von Abimago gesponserten Fußballdressen an FC Permatinger Munderfing U15 übergeben. Abimago fördert die Bewegung nicht nur mit dem coolen Outfit, sondern auch mit einem großen Werbeplakat auf dem Fußballplatz.

Das junge Team freute sich über die neuen Fußballdressen. Am Bild, FC Permatinger Munderfing U15 mit Trainern und Robert Lippert, Abimago.TV





# MUSIK - Wie beeinflussen uns Klänge?

Musik ist eine Kunstform, die uns seit Jahrhunderten begleitet und fasziniert. Sie hat die Macht, unsere Stimmung und Emotionen zu beeinflussen und kann uns in eine andere Welt transportieren. Es gibt kaum jemanden, der nicht von Musik berührt wird und sei es nur durch das Summen eines Ohrwurms oder das Mitsingen eines Refrains.

Aber wie genau beeinflusst Musik uns? Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir Musik hören? Und welche Auswirkungen hat das auf unser Leben?

Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass Musik einen direkten Einfluss auf unser Gehirn hat. So wurde etwa herausgefunden, dass Musik bestimmte Regionen in unserem Gehirn aktiviert, die für Emotionen, Erinnerungen und Bewegungen zuständig sind. Diese Regionen sind eng miteinander verbunden und können durch Musik stimuliert werden, was wiederum eine Vielzahl von emotionalen und körperlichen Reaktionen auslösen kann.

Ein Beispiel dafür sind die sogenannten „Chills“, die vielen von uns vertraut sein dürften. Dieses Gefühl von Gänsehaut und Kribbeln auf der Haut tritt oft auf, wenn wir eine besonders emotionale oder bewegende Musik hören. Es wird vermutet, dass dies auf die Freisetzung von Dopamin zurückzuführen ist, einem Neurotransmitter, der mit Belohnung und Glücksgefühlen verbunden ist.

Aber auch unser Verhalten kann von Musik beeinflusst werden.

So haben Studien gezeigt, dass Musik das Gedächtnis und die Konzentration verbessern kann und sogar dazu beitragen kann, Schmerzen zu lindern. Auch beim Sport kann Musik eine wichtige Rolle spielen, da sie uns motivieren und unsere Leistung steigern kann.

Musik ist ein universelles Medium, das Menschen unabhängig von Sprache, Kultur oder Herkunft zusammenbringt. Es gibt kaum eine andere Kunstform, die so viele Menschen auf der ganzen Welt begeistert und verbindet wie Musik.

Allerdings gibt es auch eine Kehrseite der Medaille. So können bestimmte Arten von Musik auch negative Auswirkungen haben, insbesondere wenn sie mit aggressivem Verhalten oder Drogenkonsum assoziiert werden. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst sind, welche Art von Musik wir hören und welche Auswirkungen sie auf uns haben kann.

# BALD IST MUTTERTAG

## Außergewöhnliche Geschenkideen, die alle Mamas **überraschen werden**

Das Schenken kann eine wunderbare Möglichkeit sein, um Liebe und Wertschätzung für unsere Mutter auszudrücken. Oftmals greifen wir jedoch auf die gleichen Geschenkideen zurück, wie Blumen, Schokolade oder Parfum. Warum nicht in diesem Jahr etwas Außergewöhnliches schenken, um das besondere Band zu stärken?



### Hier sind einige außergewöhnliche Geschenkideen, die Ihre liebe Mama sicherlich überraschen werden

#### **Personalisiertes Geschenk**

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Geschenk zu personalisieren, um es einzigartig und unvergesslich zu machen. Eine Gravur auf einem Schmuckstück, eine besondere Verpackung oder ein Foto auf einem Kissen sind nur einige der Ideen, die in Betracht gezogen werden können. Durch die Personalisierung wird das Geschenk zu etwas Besonderem und zeigt, dass Sie sich Zeit genommen haben, um es individuell zu gestalten.

#### **Erlebnisgeschenk**

Überraschen Sie Ihre Mutter mit einem besonderen Erlebnis. Eine Heißluftballonfahrt, ein Ausflug in den Freizeitpark oder ein Abend in einem Escape Room sind ein tolles Erlebnisgeschenk. Durch die gemeinsame Erfahrung werden schöne Erinnerungen geschaffen.

#### **Besonderes Essen**

Ein besonderes Essen kann eine außergewöhnliche Geschenkidee sein, besonders wenn es selbst zubereitet wird. Überraschen Sie Ihre Mutter mit einem selbst gekochten Drei-Gänge-Menü. Wenn Sie kein großer Koch sind, können Sie auch ein Restaurant besuchen.

#### **Handwerks- oder Kunstwerk**

Ein handgefertigtes Geschenk könnte etwas ganz Besonderes sein. Eine selbst gemachte Skulptur oder ein einzigartiges Gemälde können eine wunderbare Ergänzung in jedem Zuhause sein.

#### **Fotoshooting**

Die Mama steht im Mittelpunkt! Fotos sind eine großartige Möglichkeit, Erinnerungen festzuhalten. Mit einem Fotoshooting als Geschenkidee für Mama wird sie eine Sammlung von schönen Bildern haben, die sie für immer schätzen wird.

# GESUND ZUR TRAUMFIGUR

## Hilfreiche **Abnehm-Tipps**

Es ist kein Geheimnis, dass der Wunsch nach Gewichtsverlust bei vielen Menschen an erster Stelle steht. Aber was ist der beste Weg, um erfolgreich abzunehmen?

### **Abnehm-Tipps nach wissenschaftlichen Erkenntnissen**

#### **Verarbeitete Lebensmittel vermeiden**

Verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food, Fertiggerichte und Snacks enthalten oft viele Kalorien, Zucker und Fett. Sie können schnell zu einer übermäßigen Kalorienaufnahme führen. Frische und natürliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch eignen sich viel besser.

#### **Ausreichend Wasser trinken**

Wasser ist ein wichtiger Bestandteil jeder Diät, da es den Körper hydriert und hilft, Hungergefühle zu reduzieren. Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihren Körper gesund und in Balance zu halten. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser, um das Sättigungsgefühl zu erhöhen und weniger zu essen.

#### **Langsam und bewusst essen**

Es dauert etwa 20 Minuten, bis das Gehirn das Signal bekommt, dass der Magen voll ist. Versuchen Sie, bewusst zu essen, indem Sie sich auf Essen konzentrieren, langsamer kauen und jeden Bissen genießen.

#### **Zuckerhaltige Getränke vermeiden**

Zuckerhaltige Getränke wie Limonade, Fruchtsaft und Energydrinks sind kalorienreich und können den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, was zu Heißhungerattacken führen kann. Versuchen Sie, auf Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee umzusteigen.

#### **Sich regelmäßig bewegen**

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Gewichtsabnahme. Es erhöht den Kalorienverbrauch, verbessert die Stimmung und fördert die körperliche Fitness. Versuchen Sie, regelmäßig Sport zu treiben, sei es durch Spaziergehen, Laufen, Schwimmen oder Tanzen. Finde eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht und die Sie regelmäßig machen können.

#### **Ausreichend schlafen**

Wenn Sie nicht genug schlafen, kann das den Appetit und das Verlangen nach ungesundem Essen erhöhen. Versuchen Sie, regelmäßig genug zu schlafen und einen festen Schlafrhythmus zu haben.

# MONDKALENDER MAI 2023

## Körper & Geist, Garten, Haushalt - 01.05 - 16.05

### 01.05 - Jungfrau, zunehmend

**Zu empfehlen:** Haare schneiden/-waschen, umtopfen, pikieren, Regenerationsmassage

**Vermeiden:** fettige Speisen, Solarium

### 02.05 - Jungfrau, zunehmend

**Zu empfehlen:** Gesichtsmasken, Lippenpflege, Petunien setzen, Wurzelpflanzen essen

**Vermeiden:** Fenster putzen, Haarentfernung

### 03.05 - Waage, zunehmend

**Zu empfehlen:** Meditation, Leberreinigung, Körperpflege, Haare färben, Blütengemüse säen

**Vermeiden:** Düngen, Unkraut jäten

### 04.05 - Waage, zunehmend

**Zu empfehlen:** Selbstheilungskräfte Stärkung, Blumen pflanzen, Wohnungsumgestaltung

**Vermeiden:** deftiges Essen, gießen

### 05.05 - Skorpion, Vollmond

**Zu empfehlen:** Anti-Cellulite Behandlung, fasten, Hecke schneiden, fischen/angeln

**Vermeiden:** Brot backen, Haare schneiden

### 06.05 - Skorpion, abnehmend

**Zu empfehlen:** Aderlass, Operationen, bügeln, entspannendes Bad, Enthaarung, waschen

**Vermeiden:** umtopfen, pikieren

### 07.05 - Schütze, abnehmend

**Zu empfehlen:** Aknebehandlung, Bikinizone Enthaarung, Obst und Eiweiß, Obstbaumschnitt

**Vermeiden:** umtopfen, Rasen anlegen

### 08.05 - Schütze, abnehmend

**Zu empfehlen:** Sauna, Diätbeginn, entrümpeln, Radieschen säen, Brennnesseltee

**Vermeiden:** pikieren, Veredelung

### 09.05 - Steinbock, abnehmend

**Zu empfehlen:** Augenbrauen zupfen, düngen, Hauttiefenreinigung, Kompost ansetzen

**Vermeiden:** bügeln, chemische Reinigung

### 10.05 - Steinbock, abnehmend

**Zu empfehlen:** Entspannungsübungen, Enthaarung, Unkraut jäten, Fenster einsetzen

**Vermeiden:** Tattoos an Armen und Schultern

### 11.05 - Steinbock, abnehmend

**Zu empfehlen:** entkalken, Frühjahrsputz, Karotten säen, konservieren, heilendes Bad

**Vermeiden:** Haare waschen, umtopfen

### 12.05 - Wassermann, abnehmend

**Zu empfehlen:** Blutreinigung, Ölkur, Peeling, Tattoos am oberen Rücken, Fleckenentfernung

**Vermeiden:** Dauerwelle, umtopfen

### 13.05 - Wassermann, abnehmend

**Zu empfehlen:** Entschlackungskur, Enthaarung, Hauttiefenreinigung, Fleckenentfernung

**Vermeiden:** gießen, Tattoo am Unterschenkel

### 14.05 - Fische, abnehmend

**Zu empfehlen:** Fußmassage, Detox-Kur, Operationen, gießen, putzen, Rückschnitt

**Vermeiden:** Pediküre, Peeling, Dauerwelle

### 15.05 - Fische, abnehmend

**Zu empfehlen:** Bikinizone-Enthaarung, Sauna, Entspannungsbad, Rasen mähen, Unkraut jäten

**Vermeiden:** Milchverarbeitung, Nagelpflege

### 16.05 - Widder, abnehmend

**Zu empfehlen:** Augenübungen, Obst-/Safttage, Hauttiefenreinigung, Matratzenpflege, einkochen

**Vermeiden:** Augenbrauen zupfen

# MONDKALENDER MAI 2023

## Körper & Geist, Garten, Haushalt - 17.05 - 31.05

### 17.05 - Widder, abnehmend

**Zu empfehlen:** Fettabsaugung, Früchte, Betten lüften, Schimmelbekämpfung  
**Vermeiden:** umtopfen, pikieren

### 18.05 - Stier, abnehmend

**Zu empfehlen:** Hals- und Ohrenschutz, Hornhaut entfernen, düngen, Kompost ansetzen  
**Vermeiden:** Amalgam Entfernung

### 19.05 - Stier, Neumond

**Zu empfehlen:** Mit Gewohnheiten aufhören, fasten, Entspannungsübungen, Wurzelpflanzen  
**Vermeiden:** schweres Essen, düngen, abstillen

### 20.05 - Zwillinge, zunehmend

**Zu empfehlen:** Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Regenerationsmassage, Blumen pflanzen  
**Vermeiden:** Nagelpflege, Fenster putzen, malern

### 21.05 - Zwillinge, zunehmend

**Zu empfehlen:** stärkende Schultermassage, bleichen, Rankpflanzen ansetzen, säen  
**Vermeiden:** gießen, düngen, Unkraut jäten

### 22.05 - Zwillinge, zunehmend

**Zu empfehlen:** anregendes Bad, säen, Gesichtsmaske, für Kräuterpolster sammeln  
**Vermeiden:** kalorienreiches Essen, Solarium

### 23.05 - Krebs, zunehmend

**Zu empfehlen:** Meditation, Lippenpflege, Gurken setzen, rückschneiden, pflanzen, Rasen mähen  
**Vermeiden:** Brot backen, Matratzenpflege

### 24.05 - Krebs, zunehmend

**Zu empfehlen:** Blattpflanzen essen, umtopfen, Salbe herstellen, Blattgemüse anpflanzen  
**Vermeiden:** abdichten, Pediküre, konservieren

### 25.05 - Löwe, zunehmend

**Zu empfehlen:** Rückenmassage, Augenpflege, Haare schneiden, Rasen anlegen, Fellpflege  
**Vermeiden:** lagern, abfüllen

### 26.05 - Löwe, zunehmend

**Zu empfehlen:** Obst einfrieren, jagen, Fruchtgemüse/-Obst säen, Salbe Herstellung  
**Vermeiden:** Hauttiefenreinigung, Enthaarung

### 27.05 - Jungfrau, zunehmend

**Zu empfehlen:** Dauerwelle, Haare waschen, fasten, umtopfen, Petunien setzen  
**Vermeiden:** düngen, Hecke schneiden

### 28.05 - Jungfrau, zunehmend

**Zu empfehlen:** Wurzelpflanzen essen, umtopfen, schlachten, im Haus Ordnung schaffen  
**Vermeiden:** Solarium, Dickmacher

### 29.05 - Jungfrau, zunehmend

**Zu empfehlen:** Verdauungssystem Förderung, Handpflege, Krampfadern eincremen  
**Vermeiden:** düngen, Fenster putzen

### 30.05 - Waage, zunehmend

**Zu empfehlen:** Gesichtsmasken, Dampfbad, bleichen, Kuchen backen, Milchverarbeitung  
**Vermeiden:** düngen, gießen, Betten lüften

### 31.05 - Waage, zunehmend

**Zu empfehlen:** Nieren schonen, anregendes Bad, umpflanzen, Blumen säen  
**Vermeiden:** Solarium, Enthaarung

# MONDKALENDER JUNI 2023

## Körper & Geist, Garten, Haushalt - 01.06 - 15.06

### 01.06 - Skorpion, zunehmend

**Zu empfehlen:** Meditation, Lippenpflege, Dampfbad, Rasen mähen, Rückschnitt Hecke  
**Vermeiden:** Enthaarung, Brot backen

### 02.06 - Skorpion, zunehmend

**Zu empfehlen:** Rückenmassage, umtopfen, Salbe herstellen, Haare färben, bleichen  
**Vermeiden:** Solarium, düngen

### 03.06 - Skorpion, zunehmend

**Zu empfehlen:** Stärkung der Selbstheilungskräfte, Handpflege, Heilkräuter ernten, umtopfen  
**Vermeiden:** Hauttiefenreinigung, abdichten

### 04.06 - Schütze, Vollmond

**Zu empfehlen:** Sauna, Anti-Cellulite Behandlung, fasten, Obst einfrieren, fischen, sammeln  
**Vermeiden:** impfen, Fenster putzen, malern

### 05.06 - Schütze, abnehmend

**Zu empfehlen:** Operationen, Zahnimplantate, Bikinizone Enthaarung, einkochen, Diät  
**Vermeiden:** umtopfen, Rasen anlegen

### 06.06 - Steinbock, abnehmend

**Zu empfehlen:** Aknebehandlung, Enthaarung, Fleckenentfernung, waschen, putzen, entkalken  
**Vermeiden:** Haare schneiden, bügeln, Tattoos

### 07.06 - Steinbock, abnehmend

**Zu empfehlen:** Dauerwelle, Hauttiefenreinigung, Heilbad, Nagelpflege, Fleckenentfernung  
**Vermeiden:** umtopfen, Hornhaut Entfernung

### 08.06 - Wassermann, abnehmend

**Zu empfehlen:** Leberreinigung, Blutreinigung, Fenster putzen, Betten lüften, Obsternte  
**Vermeiden:** Gartenpflanzen gießen

### 09.06 - Wassermann, abnehmend

**Zu empfehlen:** Augenbrauen zupfen, Peeling, entrümpeln, Schimmel entfernen, dachdecken  
**Vermeiden:** Dauerwelle, Achseln Enthaarung

### 10.06 - Fische, abnehmend

**Zu empfehlen:** Fußmassage, Operationen, Schuppen-Behandlung, gießen, waschen  
**Vermeiden:** umtopfen, Nagelpflege, Obsternte

### 11.06 - Fische, abnehmend

**Zu empfehlen:** entspannendes Bad, Bodenlegen, Kartoffelernte, putzen, entrümpeln, gießen  
**Vermeiden:** Brot backen, Peeling, umtopfen

### 12.06 - Widder, abnehmend

**Zu empfehlen:** Augengymnastik, Bikinizone Enthaarung, Sauna, Hauttiefenreinigung  
**Vermeiden:** Augenbrauen zupfen, Veredelung

### 13.06 - Widder, abnehmend

**Zu empfehlen:** Fenster putzen, Matratzenpflege, Obstbaumschnitt, einlagern, Diät-Beginn  
**Vermeiden:** Amalgam entfernen, umtopfen

### 14.06 - Stier, abnehmend

**Zu empfehlen:** Anti-Cellulite Behandlung, Sauna, düngen, putzen, Fundament aufbauen, waschen  
**Vermeiden:** umtopfen, Veredelung

### 15.06 - Stier, abnehmend

**Zu empfehlen:** Wurzelpflanzen essen, bügeln, Ölkur, einkochen, Unkraut jäten, Heilbad  
**Vermeiden:** Rasen anlegen, umtopfen

# MONDKALENDER JUNI 2023

## Körper & Geist, Garten, Haushalt - 16.06 - 30.06

### 16.06 - Stier, abnehmend

**Zu empfehlen:** Entspannungsübungen, Diät, Enthaarung, Solarium, Operationen, düngen  
**Vermeiden:** Amalgam Entfernung, Veredelung

### 17.06 - Zwillinge, abnehmend

**Zu empfehlen:** Entspannungsmassage, malern, Fenster putzen, Matratzenpflege, lüften, putzen  
**Vermeiden:** Nagelpflege, gießen

### 18.06 - Zwillinge, Neumond

**Zu empfehlen:** Fastentag, Brot backen, jagen, Milchverarbeitung, Entspannungsübungen  
**Vermeiden:** schweres Essen, düngen

### 19.06 - Krebs, zunehmend

**Zu empfehlen:** Meditation, stärkende Massage, Gesichtsmasken, gießen, Blattgemüse säen  
**Vermeiden:** Enthaarung, Unkraut jäten

### 20.06 - Krebs, zunehmend

**Zu empfehlen:** Regeneration, Dampfbad, gießen, Gurken setzen, Rasen mähen  
**Vermeiden:** Dauerwelle, abdichten, Solarium

### 21.06 - Löwe, zunehmend

**Zu empfehlen:** Haare schneiden, Haare waschen, Eiweiß essen, Brot backen, umtopfen  
**Vermeiden:** fettiges Essen, Unkraut jäten, lagern

### 22.06 - Löwe, zunehmend

**Zu empfehlen:** Meditation, Lippenpflege, umtopfen, Salbe herstellen, Milchverarbeitung  
**Vermeiden:** düngen, Tattoos am oberen Rücken

### 23.06 - Löwe, zunehmend

**Zu empfehlen:** stärkende Rückenmassage, umpflanzen, Haare schneiden, Obst essen  
**Vermeiden:** Hauttiefenreinigung, Dauerwelle

### 24.06 - Jungfrau, zunehmend

**Zu empfehlen:** umtopfen, Kräuter säen, Heilbad, Fastentag, Lippenpflege, bleichen, anpflanzen  
**Vermeiden:** düngen, Enthaarung, Fenster putzen

### 25.06 - Jungfrau, zunehmend

**Zu empfehlen:** Regenerationsmassage, fasten, umpflanzen, Dauerwelle, Haare waschen, fischen  
**Vermeiden:** Unkraut jäten, Solarium, malern

### 26.06 - Waage, zunehmend

**Zu empfehlen:** anregendes Bad, Haare färben, Blase schonen, Handpflege, Blumen pflanzen  
**Vermeiden:** Gartenpflanzen gießen, einlagern

### 27.06 - Waage, zunehmend

**Zu empfehlen:** Dauerwelle, bleichen, Meditation, Gesichtsmasken, für Kräuterkissen sammeln  
**Vermeiden:** düngen, Solarium, malern

### 28.06 - Waage, zunehmend

**Zu empfehlen:** Regeneration, Dampfbad, Ölkur, Milchverarbeitung, Blütengemüse säen  
**Vermeiden:** Fenster putzen, lüften, Solarium

### 29.06 - Skorpion, zunehmend

**Zu empfehlen:** Haare färben, umtopfen, gießen, Rasen mähen, sammeln, Heilkräuter Ernte  
**Vermeiden:** abdichten, Brot backen, Enthaarung

### 30.06 - Skorpion, zunehmend

**Zu empfehlen:** Meditation, Augenpflege, Rasen mähen, umtopfen, Lippenpflege, jagen  
**Vermeiden:** Unkraut jäten, düngen, malern

# Brotbacken leicht gemacht - gesund & frisch

Brotbacken ist eine Form der Selbstversorgung und eine Möglichkeit, sich mit der Natur und den Rhythmen des Lebens zu verbinden.

## Grundlegende Informationen



Zubereitung:  
ca. 2 Stunden



Backzeit:  
30 - 40 Minuten



Koch-Niveau:  
einfach

## Zutaten:

500 g Mehl

10 g Trockenhefe oder  
20 g frische Hefe

1 TL Salz

1 TL Zucker

300 ml lauwarmes Wasser

Optional: Brotgewürz

**1**

Sieben Sie das Mehl in eine große Schüssel. Machen Sie eine kleine Mulde in der Mitte und bröckeln Sie die Hefe hinein. Fügen Sie das Salz und Zucker hinzu. Optional: Brotgewürz.

**2**

Fügen Sie das lauwarme Wasser hinzu und kneten Sie 10 - 15 Minuten durch, bis ein elastischer Teig entsteht.

**3**

Decken Sie den Teig ab und lassen Sie ihn etwa 1 Stunde, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

**4**

Kneten Sie den Teig nochmals auf einer bemehlten Arbeitsfläche durch und bringen Sie ihn in die gewünschte Form.

**5**

Legen Sie den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen Sie ihn noch weitere 30 Minuten ziehen.

**6**

Heizen Sie den Ofen auf 220 °C vor und backen Sie das Brot 30 - 40 Minuten, bis es goldbraun wird und hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft.

**7**

Lassen Sie das Brot auf einem Gitter auskühlen und genießen Sie es mit Kräuterbutter oder Olivenöl.



# BAUERNREGELN -

## Die spannendsten Kalenderweisheiten für den Monat Mai 2023

Der Mai ist traditionell der Monat des Frühlings und der beginnenden Wärme. Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und alles beginnt zu blühen und zu wachsen. Die Bauernregeln für den Monat Mai sind daher besonders interessant und geben uns Einblick in die Vorhersage von Wetter- und Naturereignissen.

### Das sind die Bauernregeln für den Monat Mai 2023:

*„Regen im Mai bringt fürs ganze Jahr Brot und Heu.“*

*„Das Jahr fruchtbar sei, wenn's viel donnert im Mai.“*

**01.05:** *„Kommt der 1. Mai mit Schall, bringt er Kuckuck und Nachtigall.“*

**01.05:** *„Sind Philippus und Jakobus nass, hat der Bauer großen Spaß.“*

**03.05:** *„Wenn es am Kreuztag heftig regnet, werden alle Nüsse leer und sind nicht gesegnet.“*

**11.05:** *„Pankrazi, Bonifazi, Servazi sind drei frostige Lumpazi. Und zum Schluss fehlt nie die kalte Sophie.“*

**11.05:** *„Pankratius, Servatius, Bonifatius, der Winzer sie beachten muss: Geh'n sie vorüber ohne Regen, bringt's dem Weine großen Segen.“*

**25.05:** *„Der Urban mit viel Sonnenschein, der segnet unsere Fässer ein.“*

**31.05:** *„Wer erst Hafer sät an Petronell, dem wächst er gerne, gut und schnell.“*

Quelle: Wikipedia

# BAUERNREGELN -

## Die spannendsten Kalenderweisheiten für den Monat Juni 2023

Der Juni ist der Monat des Sommers und der Wärme. Die Natur blüht in ihrer vollen Pracht und die Felder und Wiesen sind grün und saftig. Die Bauernregeln für den Juni geben uns Einblick in die Vorhersage von Wetter- und Naturereignissen.

### Das sind die Bauernregeln für den Monat Juni 2023:

*„Menschensinn und Juniwind ändern sich oft sehr geschwind.“*

*„Im Juni kühl und trocken, gibt's was in die Milch zu brocken.“*

*„Gibt's im Juni Donnerwetter, wird gewiss das Getreide fetter.“*

**01.06:** *„War's an Fortunatus klar, gibt's ein gutes Erntejahr.“*

**08.06:** *„Was der Medardus für ein Wetter hält, solch Wetter auch in die Ernte fällt.“*

**10.06:** *„Hat die Margaret keinen Sonnenschein, bringt man das Heu nicht trocken rein.“*

**13.06:** *„Wenn Sankt Anton gut Wetter lacht, St. Peter (29. Juni) viel in Wasser macht.“*

**15.06:** *„Ist der Wein abgeblüht auf St. Vit, so bringt er ein schönes Weinjahr mit.“*

**24.06:** *„Bis Johannis wird gepflanzt, ein Datum, das du dir merken kannst.“*

**24.06:** *„Wenn es am Johannistag regnet, dann regnet es Pilze.“*

Quelle: Wikipedia

# KRÄUTERZEIT -

## Welche Kräuter kann ich jetzt ernten?

Kräuter sind seit Jahrhunderten ein wichtiger Bestandteil der traditionellen Medizin und Ernährung. Im Frühling und Sommer gibt es eine Fülle von Kräutern, die geerntet werden können, um köstliche und gesunde Mahlzeiten zuzubereiten oder um verschiedene Beschwerden zu lindern. In diesem Beitrag werden einige der beliebtesten Kräuter vorgestellt, die im Mai und Juni geerntet werden können.

### **Bärlauch**

Bärlauch ist ein Frühlingskraut, das zwischen März und Juni geerntet werden kann. Er ist bekannt für seinen intensiven Knoblauchgeschmack und seine verdauungsfördernden Eigenschaften. Bärlauch wächst wild in Laub- und Mischwäldern in Europa und Nordamerika.

### **Brennnessel**

Brennnesseln sind eine der nahrhaftesten Pflanzen, die in Mitteleuropa heimisch sind. Sie können im Frühling und Sommer geerntet werden und sind reich an Eisen, Kalzium und Vitaminen.

Brennnessel bevorzugen feuchte, nährstoffreiche Böden und können in Wäldern, entlang von Flussumfern, in Wiesen und am Straßenrand gefunden werden.

### **Spitzwegerich**

Spitzwegerich ist eine Heilpflanze, die seit Jahrhunderten zur Behandlung von Husten, Erkältungen und Asthma eingesetzt wird. Die Blätter sind besonders wirksam, wenn sie frisch verwendet werden. Die Pflanze bevorzugt sonnige Standorte in feuchten Wiesen, an Wegrändern, in Wäldern und auf Brachland. Spitzwegerich kann auch in Parks und Gärten gefunden werden, da er als Heilpflanze und als Wildgemüse geschätzt wird.

### **Kamille**

Kamille ist eine vielseitige Heilpflanze, die seit Jahrhunderten zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen und Entzündungen eingesetzt wird. Kamille bevorzugt sonnige Standorte in feuchten Wiesen, an Straßenrändern, auf Brachland und in Gärten. In vielen Regionen ist Kamille eine häufige Unkrautpflanze und kann leicht in der Natur gefunden werden.

### **Thymian**

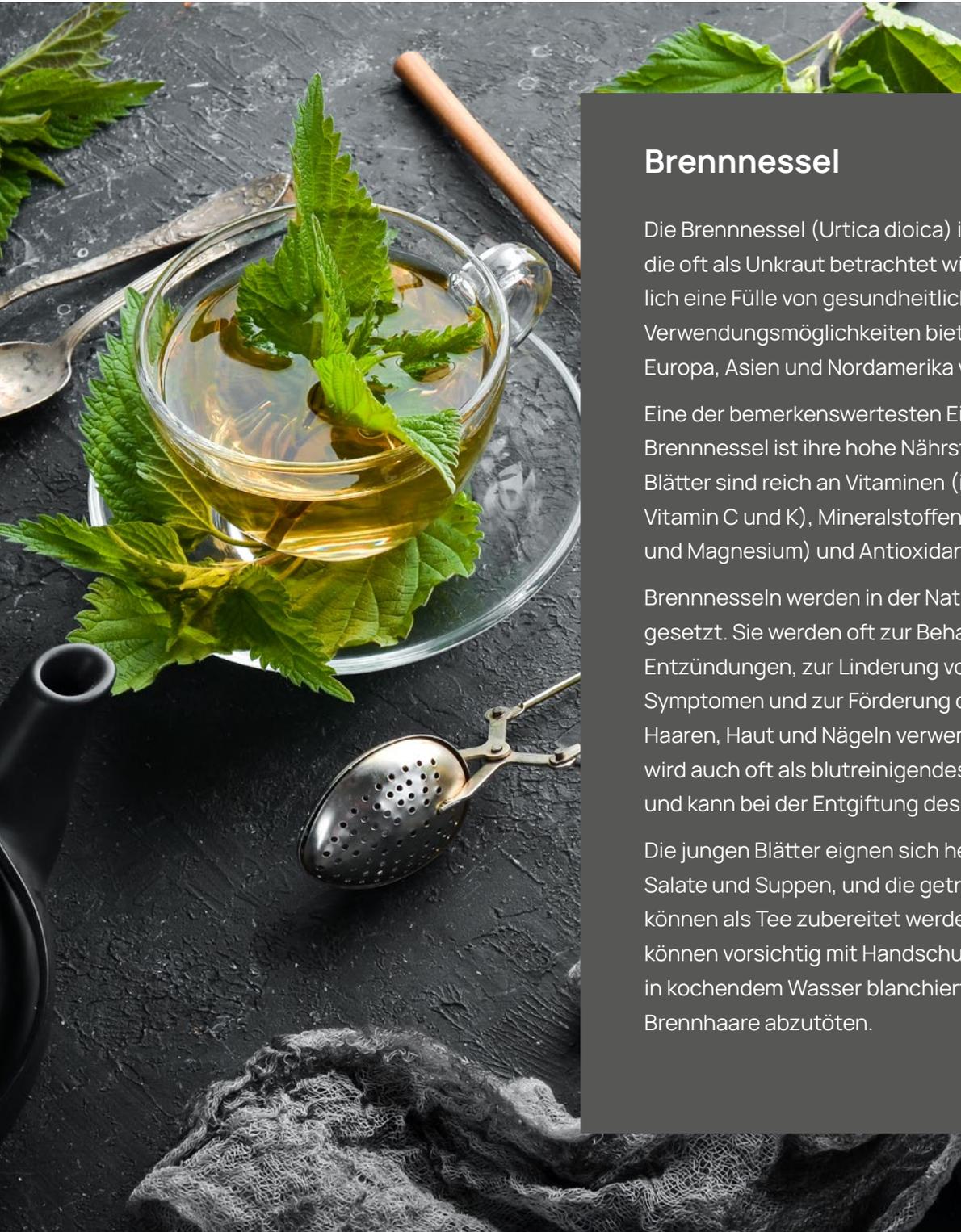
Thymian ist ein aromatisches Kraut, das in der mediterranen Küche weit verbreitet ist. Es hat antimikrobielle Eigenschaften, die bei der Behandlung von Infektionen der Atemwege helfen können. Thymian wächst vor allem auf trockenen, sonnigen und felsigen Böden und bevorzugt mediterranes Klima. In Europa findet man ihn häufig in Südeuropa, insbesondere in Spanien, Italien und Frankreich.

### **Schnittlauch**

Schnittlauch ist ein mildes Kraut, das im Frühling und Sommer geerntet werden kann. Er hat einen charakteristischen Geschmack und ist reich an Vitaminen und Mineralien. In der Natur kann Schnittlauch in feuchten Wiesen, an Flussumfern und auf Lichtungen gefunden werden.

# KRAUT DES MONATS

Saisonales Lieblingskraut  
von **Abimago**



## Brennnessel

Die Brennnessel (*Urtica dioica*) ist eine Pflanze, die oft als Unkraut betrachtet wird, aber tatsächlich eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen und Verwendungsmöglichkeiten bietet. Die Pflanze ist in Europa, Asien und Nordamerika verbreitet.

Eine der bemerkenswertesten Eigenschaften der Brennnessel ist ihre hohe Nährstoffdichte. Die Blätter sind reich an Vitaminen (insbesondere Vitamin C und K), Mineralstoffen (wie Eisen, Kalzium und Magnesium) und Antioxidantien.

Brennnesseln werden in der Naturheilkunde eingesetzt. Sie werden oft zur Behandlung von Entzündungen, zur Linderung von allergischen Symptomen und zur Förderung der Gesundheit von Haaren, Haut und Nägeln verwendet. Die Pflanze wird auch oft als blutreinigendes Mittel angesehen und kann bei der Entgiftung des Körpers helfen.

Die jungen Blätter eignen sich hervorragend für Salate und Suppen, und die getrockneten Blätter können als Tee zubereitet werden. Die Blätter können vorsichtig mit Handschuhen gepflückt und in kochendem Wasser blanchiert werden, um die Brennhaare abzutöten.

# KOCHEN MIT ABIMAGO - Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten

Mit dem Frühling kommen auch viele frische saisonale Lebensmittel auf den Tisch. Im Mai und Juni gibt es eine Vielzahl an köstlichen Obst- und Gemüsesorten, die sich perfekt für leichte und gesunde Mahlzeiten eignen.



## SCHNELLES BANANENBROT

### Zutaten

3 reife Bananen  
1/3 Tasse geschmolzene Butter  
1 TL Backpulver  
Prise Salz  
1/2 Tasse Zucker  
1 Ei Größe L  
1 TL Vanilleextrakt  
1 1/2 Tassen Mehl

### Werkzeuge

Eine Backform 22x12 cm  
Eine Gabel  
Ein Schneebesen  
Ein Zahnstocher

**1.**

Ofen auf 175 Grad Celcius vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen und mit Butter einfetten.

**2.**

Bananen in einer Schüssel zerdrücken und die geschmolzene Butter in die Bananenmischung rühren.

**3.**

Backpulver und Salz hinzufügen und gut umrühren. Danach den Zucker, Vanilleextrakt, das Ei und das Mehl nacheinander in die Mischung geben und alles vermischen.

**4.**

Den Teig in die vorbereitete Backform gießen und für 60 Minuten backen, bis das Bananenbrot goldbraun ist und ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt ist, sauber herauskommt.

**5.**

Das Bananenbrot am besten auf ein Gitter zum vollständigen Abkühlen legen.

# KOCHEN MIT ABIMAGO - Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten



## LACHSFILET MIT SPARGEL

### Zutaten

4 Lachsfilets  
500 g grüner Spargel  
2 Knoblauchzehen  
1/4 Tasse Olivenöl  
1/2 Tasse Sahne  
1/2 Tasse Gemüsebrühe  
2 TL Maismehl  
1 TL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

### Werkzeuge

Ein Backblech  
Eine Pfanne

1.

Ofen auf 200 Grad Celcius vorheizen. Die Enden vom Spargel abschneiden, den Spargel auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten backen, bis er weich und goldbraun ist.

2.

Während der Spargel im Ofen ist, das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gehackten Knoblauch etwa 1 Minute anbraten. Die Lachsfilets in die Pfanne legen und 5-7 Minuten lang je Seite braten, bis sie ganz durch sind.

3.

Wenn der Spargel fertig ist, auf Servierteller aufteilen und legen. Die Lachsfilets sollten oben drauf gelegt werden.

4.

In derselben Pfanne das Maismehl kurz anbraten und die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Sahne und Zitronensaft dazugeben, umrühren und ca. 5 Minuten kochen, bis die Soße dickflüssig geworden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Die Soße über den Spargel und Lachs gießen. Zum Gericht passt Basmati Reis oder gebackene Kartoffel.

# KOCHEN MIT ABIMAGO - Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten



## EINFACHES BOHNENGULASCH

### Zutaten

500 g Bohnen  
2 Zwiebeln gehackt  
2 Knoblauchzehen gehackt  
2 Paprikaschoten gewürfelt  
2 Tomaten gewürfelt  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Werkzeuge

Ein großer Topf  
Ein mittelgroßer Topf  
Eine Schüssel

#### 1.

Die Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser ca. 1 Stunde lang kochen, bis sie weich sind.

#### 2.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten.

#### 3.

Die Paprikaschoten und Tomaten hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Das Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, alles umrühren und kurz anrösten.

#### 4.

Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen abgießen und zum Gemüse geben. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gulasch eine sämige Konsistenz erreicht hat.

#### 5.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Bohnengulasch kann mit Reis, Kartoffeln oder Brot serviert werden.

# EINFACH LECKER -

## Saisonale Tortenrezepte

Mit dem Sommer vor der Tür und der Natur, die in voller Blüte steht, gibt es viele leckere Zutaten, die man für Torten verwenden kann. Hier sind einige saisonale Tortenrezepte, die perfekt für die Monate Mai und Juni sind.



### Muttertagstorte mit frischen Erdbeeren

1.

Heizen Sie den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen oder einem Küchenmixer zu einem glatten Teig verkneten.

2.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in eine gefettete Springform (24 cm Durchmesser) legen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und für ca. 15 Minuten im Ofen backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3.

Für die Füllung die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Einige schöne Erdbeerstücke für die Dekoration beiseitelegen. Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Zucker hinzufügen und weiterschlagen, bis alles gut vermengt ist.

4.

Die Erdbeerstücke vorsichtig unter die Sahne heben. Die Masse auf den abgekühlten Teigboden geben und glatt streichen.

5.

Mit den beiseitegelegten Erdbeerstücken dekorieren. Die Torte im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kalt stellen, damit die Füllung fest wird.

#### Teig:

200 g Mehl  
100 g Butter-Würfel  
50 g Zucker  
1 Ei  
Prise Salz

#### Füllung:

500 g Erdbeeren  
500 ml Sahne  
3 EL Zucker  
1 Pck. Sahnesteif  
1 Pck. Vanillezucker

#### Werkzeuge:

Eine Schüssel  
Ein Mixer  
Eine Backform

# EINFACH LECKER - Rhabarber-Torte

## Leckeres Rhabarber-Torte Rezept

1.

Heizen Sie den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Fetten Sie eine Springform (26 cm Durchmesser) oder eine rechteckige Backform (ca. 20x30 cm) mit Butter oder Backspray ein.

2.

Waschen Sie den Rhabarber, schälen Sie und schneiden Sie ihn in ca. 1 cm breite Stücke.

3.

Für den Teig schlagen Sie die weiche Butter mit dem Zucker und dem Vanilleextrakt cremig. Fügen Sie dann nacheinander die Eier hinzu und rühren Sie gut zwischen jedem Ei um. Mischen Sie das Mehl mit Backpulver und Salz und sieben Sie es in die Schüssel. Danach die Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig umrühren.

4.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form und verteilen Sie die Rhabarberstücke darauf. Dann den Zucker mit dem Zimt mischen und gleichmäßig über den Rhabarber streuen.

5.

Backen Sie den Kuchen für ca. 35-40 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis er goldbraun ist und ein in die Mitte des Kuchens gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt.

**TIPP: Mit Vanilleeis und Schlagsahne servieren**

### Teig:

200 g Mehl  
150 g weiche Butter  
150 g Zucker  
3 Eier  
2 TL Backpulver  
Prise Salz  
1 TL Vanille-Extrakt  
4 EL Milch

### Belag:

500 g Rhabarber  
2 EL Zucker  
1 TL Zimt

### Werkzeuge:

Eine Schüssel  
Ein Mixer  
Eine Backform

# KATZENWELT - Ihre Katze versucht, etwas zu sagen!

Katzen sind nicht nur süße und kuschelige Begleiter, sondern auch sehr kommunikative Tiere. Sie haben verschiedene Möglichkeiten, mit anderen Katzen und auch mit Menschen zu kommunizieren. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Methoden, die Katzen nutzen, um ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken.



## Schwanzhaltung

Die Schwanzhaltung einer Katze gibt oft Auskunft über ihre Stimmung. Wenn der Schwanz oben in der Luft steht, ist sie glücklich und selbstbewusst. Wenn er jedoch zwischen den Beinen hängt, ist die Katze gestresst oder ängstlich.

## Schnurren

Ein schnurrendes Kätzchen kann ein Zeichen dafür sein, dass es sich wohl und geborgen fühlt. Es kann aber auch bedeuten, dass es Schmerzen hat oder unter Stress steht.

## Fauchen

Ein Fauchen ist ein Zeichen von Angst oder Aggression. Eine Katze faucht oft, wenn sie sich bedroht fühlt oder wenn sie versucht, ihr Territorium zu verteidigen.

Als Katzenhalter sollte uns bewusst sein, dass Katzen auf unsere Stimmungen reagieren. Wenn wir uns gestresst oder ängstlich fühlen, kann sich das auf unsere Katzen übertragen.

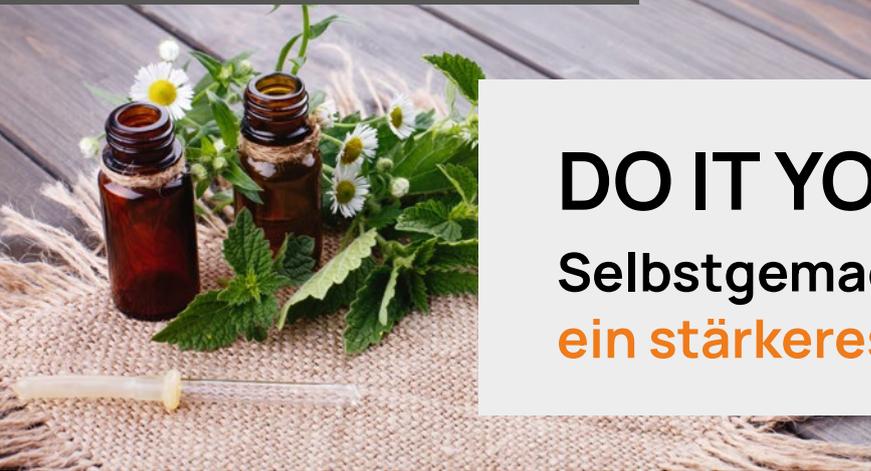
## Körpersprache

Eine aufgerichtete Körperhaltung und aufgestellte Ohren signalisieren, dass die Katze aufmerksam und wachsam ist. Nach hinten geneigte Ohren können darauf hindeuten, dass sie sich bedroht fühlt.

## Miauen

Katzen miauen normalerweise, um mit Menschen zu kommunizieren. Ein leises Miauen kann bedeuten, dass sie hungrig oder müde ist, während ein lautes Miauen auf Aufmerksamkeit oder Schmerzen hinweisen kann.





# DO IT YOURSELF - Selbstgemachte Tinktur für ein stärkeres Immunsystem

**Ziehzeit:** mindestens 4 Wochen | **Anwendung:** etwa 20 - 30 Tropfen, 2x am Tag

## Zutaten für eine Tinktur aus trockenen Kräutern:

10 g Sonnenhut  
10 g Oregano  
10 g Salbei  
10 g Rosmarin  
10 g Thymian  
500 ml Alkohol  
mind. 40% Vol.

## Dazu benötigen Sie diese Werkzeuge

Ein Glas mit Verschluss  
Ein Löffel  
Ein Messer oder Mixer  
Ein Brett zum Schneiden

### 1.

Falls Sie die getrockneten Kräuter im Ganzen gekauft haben, zerkleinern Sie diese in einem Mixer oder schneiden Sie diese in kleine Stücke.

### 2.

Wiegen Sie die Kräuter ab und füllen Sie diese mit einem Löffel in ein Glas mit Verschluss. Achten Sie darauf, dass das Glas sauber und trocken ist.

### 3.

Gießen Sie den Alkohol über die Kräuter, bis diese vollständig mit bedeckt sind. Sie können Alkohol Ihrer Wahl verwenden.

### 4.

Verschließen Sie und schütteln Sie das Glas durch, damit der Alkohol in die getrockneten Kräuter einziehen kann.

### 5.

Stellen Sie das Glas in einen dunklen und kühlen Ort und lassen Sie die Mischung 4 Wochen lang ziehen. Schütteln Sie das Glasgefäß täglich durch.

### 6.

Nach 4 Wochen abseihen Sie die Tinktur durch ein feines Sieb und füllen diese in eine saubere Flasche aus Glas. Hier empfiehlt sich eine Pipettenflasche zu verwenden, damit Sie die Tinktur bei der Anwendung besser dosieren können.

# 11. JUNI 2023 VATERTAG -

## Ursprung und Brauchtum in Österreich

Der Vatertag in Österreich ist ein besonderer Feiertag, der jedes Jahr am zweiten Sonntag im Juni gefeiert wird. Es ist ein Tag, an dem wir unsere Väter feiern und ehren sollen.

Der Vatertag wird in vielen Ländern weltweit gefeiert, darunter auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz. In diesen Ländern fällt der Vatertag traditionell auf den Feiertag Christi Himmelfahrt, der immer 40 Tage nach Ostern stattfindet.

### Ursprung des Vatertags

Ursprünglich wurde der Vatertag als kirchliches Fest gefeiert, um die Aufnahme Jesu Christi in den Himmel zu gedenken. Später wurde dieser Feiertag jedoch von vielen Menschen genutzt, um ihren Vätern zu danken und ihnen Anerkennung zu zollen.

Die moderne Form des Vatertags, wie wir sie heute kennen, hat ihren Ursprung in den USA. Dort wurde der Vatertag im Jahr 1910 von der alleinerziehenden Mutter Sonora Smart Dodd ins Leben gerufen, um ihrem Vater zu danken, der sie nach dem Tod ihrer Mutter alleine aufgezogen hatte. Der erste Vatertag fand am 19. Juni 1910 in Spokane, Washington statt.

### Wann wurde der Vatertag zum Feiertag erklärt?

In den folgenden Jahren breitete sich der Vatertag in den USA immer weiter aus und wurde schließlich im Jahr 1972 von Präsident Richard Nixon zum nationalen Feiertag erklärt. In Europa wurde der Vatertag erstmals in den 1930er Jahren in Deutschland gefeiert, wo er als „Herrentag“ bekannt war. In Österreich und der Schweiz wird der Vatertag seit den 1950er Jahren gefeiert.



### Das Brauchtum des Vatertags

Das Brauchtum des Vatertags variiert von Land zu Land und von Region zu Region. In Deutschland und Österreich ist es üblich, dass die Männer an diesem Tag gemeinsam wandern gehen und dabei viel Bier trinken. In einigen Regionen gibt es auch traditionelle Bräuche wie das Aufstellen von Maibäumen oder das Schmücken von Bollerwagen. In der Schweiz wird der Vatertag eher ruhiger begangen, oft verbringen die Familien gemeinsam Zeit und es werden Geschenke ausgetauscht.

# HOROSKOP MAI 2023

## Was sagen die Sterne?

### WIDDER (21.3 - 19.4)

Sich auf die Arbeit zu konzentrieren kann Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihre Energie positiv zu nutzen. Achten Sie darauf, Ihre Energie und Aggression im Zaum zu halten.

### STIER (20.4 - 20.5)

Es könnte eine gute Zeit sein, um alte Freunde und Bekannte wiederzutreffen. Achten Sie jedoch darauf, Ihre Bedürfnisse und Prioritäten im Einklang zu halten.

### ZWILLINGE (21.5 - 20.6)

Es ist eine gute Zeit, um an Ihrer Selbstdarstellung zu arbeiten und Ihre Fähigkeit zu entwickeln, Ihre Gedanken und Ideen auf eine klare und prägnante Weise auszudrücken.

### KREBS (21.6 - 22.7)

Im März sollte Sie versuchen, in Ihrer Karriere voranzukommen, indem Sie Ihre Fähigkeiten und Talente weiterentwickeln und neue, spannende Fähigkeiten erlernen.

### LÖWE (23.7 - 22.8)

Nutzen Sie diese Zeit, um Ihre Fähigkeiten zu entwickeln und Ihre Talente zu nutzen. Seien Sie bereit, Ihre Ideen und Vorschläge zu präsentieren und zeigen Sie Ihre Führungsqualitäten.

### JUNGFRAU (23.8 - 22.9)

Es könnte eine gute Zeit sein, um Ihre Arbeitsumgebung zu verbessern und sich auf eine produktive Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten zu konzentrieren.

### WAAGE (23.9 - 22.10)

Sie werden in der Lage sein, schwierige Beziehungen zu verbessern, indem Sie mehr Verständnis zeigen. Ihre soziale Kompetenz wird in diesem Monat besonders gefragt sein.

### SKORPION (23.10 - 21.11)

Es könnte eine gute Zeit sein, um alte Streitigkeiten beizulegen. Wenn Sie Single sind, könnte es eine gute Zeit sein, um sich auf die Suche nach einer neuen Beziehung zu machen.

### SCHÜTZE (22.11 - 21.12)

Es könnte eine gute Zeit sein, um Ihre Ziele und Wünsche zu reflektieren, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Sie könnten auch eine gewisse Unruhe verspüren.

### STEINBOCK (22.12 - 19.1)

Sie könnten eine gewisse Unsicherheit in Bezug auf Ihre finanzielle Situation verspüren und das Bedürfnis haben, Ihre Ausgaben zu reduzieren oder Ihre Einnahmen zu erhöhen.

### WASSERMANN (20.1 - 18.2)

Sie könnten das Bedürfnis haben, Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern, indem Sie an Schulungen oder Workshops teilnehmen. Achten Sie auf den Umgang mit Ihren Arbeitskollegen.

### FISCHE (19.2 - 20.3)

Sie werden sich auf ihre Stärken und Schwächen konzentrieren und nach Wegen suchen, um ihr Potenzial zu entfalten. Sie können im Mai Ihr Traumurlaub planen.

# HOROSKOP JUNI 2023

## Was sagen die Sterne?

### **WIDDER (21.3 - 19.4)**

In der ersten Hälfte des Monats können die Widder mit unerwarteten Veränderungen konfrontiert werden. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben und sich anzupassen.

### **STIER (20.4 - 20.5)**

Sie werden sich auf ihre persönliche Entwicklung und ihr Wohlbefinden konzentrieren und nach Wegen suchen, um ihr Potenzial zu entfalten. Guter Zeitpunkt, um mit Meditation anzufangen.

### **ZWILLINGE (21.5 - 20.6)**

Im Juni wird Zeit für ein Urlaub. Sie sollten Ihre Kräfte stärken, indem Sie zu Ruhe kommen. So entfalten sich die besten Ideen. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor.

### **KREBS (21.6 - 22.7)**

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Es wird Zeit für eine Entspannungsmassage, um den Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Passen Sie bei nervenbelastenden Situationen auf.

### **LÖWE (23.7 - 22.8)**

Sie fühlen sich kraftlos? Leichte Aufgaben fallen Ihnen schwer? Ab Juni wird es etwas leichter. Ruhen Sie sich aus und achten Sie auf genügend Schlaf. Nährstoffreiche Ernährung kann helfen.

### **JUNGFRAU (23.8 - 22.9)**

Im Juni könnten Sie ein Gefühlschaos in sich spüren. Der Jupiter sorgt aber für leichtere Erholung nach der Achterbahn voller Gefühle. Gute Zeit, um eine Reise zu planen.

### **WAAGE (23.9 - 22.10)**

Im Juni haben Sie Glück im beruflichen Umfeld. Versuchen Sie, etwas Neues zu lernen, denn es warten viele neuen Jobangebote auf Sie. Lernen Sie neue Personen kennen.

### **SKORPION (23.10 - 21.11)**

Treffen Sie keine voreiligen Entscheidungen und versuchen Sie, Probleme aus anderer Perspektive zu betrachten. Gute Zeit, um potenzielle Partner oder Freunde kennenzulernen.

### **SCHÜTZE (22.11 - 21.12)**

Konzentrieren Sie sich auf die Zukunft und versuchen Sie, mit der Vergangenheit abzuschließen. Im Juni werden Sie Lust und Energie verspüren, neue Lebensphase anzufangen.

### **STEINBOCK (22.12 - 19.1)**

Bleiben Sie positiv, auch, wenn manches gerade nicht so läuft, wie gewünscht. Eine positive Einstellung ist der Schlüssel für Ihren Erfolg. Sie werden interessanten Menschen begegnen.

### **WASSERMANN (20.1 - 18.2)**

Sie sollten im Juni Ihre Komfortzone verlassen und nach neuen Beziehungen suchen. Als Single haben Sie viel Glück beim Partner suchen. Vergessen Sie nicht, auf Ihre innere Stimme zu hören.

### **FISCHE (19.2 - 20.3)**

Im Juni könnten Sie sich etwas einsam fühlen. Sprechen Sie mit jemandem über Ihre Gefühle. Das wird Ihnen helfen, inneren Frieden zu finden und vieles für Sie erleichtern.