



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Unseren Vorfahren noch geläufig, wird das Wissen um die Einflüsse der Mondrhythmen auf unser Leben erst seit wenigen Jahren wiederentdeckt. Mit Hilfe des praktischen Jahrbuchs lässt sich dieses Wissen für den Alltag nutzen. Die Autoren machen Tag für Tag mit den Grundregeln für Gesundheit und Garten, Haushalt und Renovieren vertraut und benennen den richtigen Zeitpunkt für zahlreiche Tätigkeiten.

## *Autoren*

Johanna Paungger wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter. Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag. Gemeinsam schrieben sie die Longseller *Vom richtigen Zeitpunkt, Aus eigener Kraft* und *Alles erlaubt!*, die eine Renaissance des Gesundheitsbewusstseins einläuteten und unzählige praktische Tipps für den Lebensalltag bereitstellen. Darüber hinaus haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens praktisch umsetzt. Neben ausgedehnter Vortragstätigkeit im gesamten deutschsprachigen Raum betreiben die Autoren auch einen kleinen Versand mit selbst entwickelten und zum richtigen Zeitpunkt hergestellten Produkten.

*Von Johanna Paungger und Thomas Poppe  
außerdem erschienen:*

Moon Power (39253) · Fragen an den Mond (17349) · Alles erlaubt! (17461) · Aus eigener Kraft (13972) · Die Mondgymnastik (16570) · Der lebendige Garten (17581) · Der Mond im Haus (16278) · Das Mondlexikon (17172) · Jahresübersichten 2017–2027 (31881) · Das Tiroler Zahlenrad (17583) · Lebenschance Tiroler Zahlenrad (17398)

*Außerdem das umfassende Kalenderprogramm für »Das Mondjahr 2018«:*  
Abreißkalender · Taschenkalender, zweifarbig · Taschenkalender, vierfarbig · Foto-Wandkalender · Wochenkalender · Familienkalender · Wand-Spiral-  
kalender · Gartenkalender · NEU: Garten-Wandkalender · Zeit für mich

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# **Das Mond-Jahrbuch 2018**

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber auffindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: FinePic

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

MZ · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17670-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## **Herzlich Willkommen im neuen Jahr 2018!**

*»Optimistisch sein heißt nicht, sich etwas vormachen, die Dinge zu sehen, wie man sie wünscht, sondern die Dinge sehen, wie sie sind, aber gleichwohl an den Sieg des Guten glauben.« (Hans A. Moser)*

### **Liebe Leserinnen und Leser,**

die Zahl 8 in den Zahlen des neuen Jahres bringt eine besondere Energie als Geschenk für die kommenden 365 Tage. Mehr Verständnis füreinander und mehr Nächstenliebe hat sie in ihrem Gepäck.

Nach den Entwicklungen der letzten Jahre können wir nur hoffen, dass auch das politische Geschehen diese Energie nutzt, dass es zu mehr Besinnlichkeit und Besinnung kommt. Als Einzelne sind wir immer angehalten, nachhaltig und menschlich zu denken und zu handeln. Das ist umso wichtiger, wenn Nachrichtenredaktionen der Hetze und dem Hass so unverdient viel Raum geben, um ihre Auflagen zu erhöhen. Das Negative gewinnt dadurch viel mehr Platz in Herz und Kopf, als es der echten Erlebniswelt von uns Einzelnen entspricht. Die Jahreszahl 8 kommt uns da hilfreich entgegen, um dem Treiben Einhalt zu gebieten. Wir haben die Wahl, ob wir die beißenden Rauchschwaden aus Zeitung, Fernsehen, Internet oder Radio in unser Heim lassen.

Die Jahreszahl 8 kann aber noch viel mehr: Wie Sie vielleicht aus unserem Buch *Das Tiroler Zahlenrad* wissen, prägen uns Zahlen auch ohne unser bewusstes Zutun. Aber wir können die Zahl 8 auch aktiv als Werkzeug gebrauchen. Sie repräsentiert das Erwachen heilerischer Fähigkeiten sowie der Musikalität, sie steht für Frieden, Verständnis und Unendlichkeit. Eine gute Zeit also, um sich in diese Richtung zu bewegen!

Wir als Individuen können immer mehr ausrichten als vermutet oder befürchtet, auch wenn der Alltag den Erfolg manchmal nur zögernd sichtbar macht. Im eigenen Haus, bei sich selbst anzufangen mag jeden Tag eine neue Herausforderung sein, aber es lohnt sich. Oft sind es ja die kleinen Dinge, die Freude machen, und irgendwann summieren sie sich.

Umgekehrt kennen wir das ja auch: Irgendwann wird einem »alles zu viel«, und der berühmte Tropfen bringt den Damm zum Brechen. Niemand lässt sich scheiden, weil die Zahnpastatube zum x-ten Mal offen blieb, sondern weil eines Tages das Ende der Fahnenstange erreicht ist, wenn über lange Zeit die nötige Achtung voreinander fehlte. Respekt und Achtung vor dem Gegenüber wird zu wenig gepflegt, mit manchmal katastrophalen Folgen. Der Respekt geht meist flöten, *bevor* sich Liebe und Miteinander und zuletzt die Hoffnung verabschieden.

Nutzen wir also die besondere Kraft der 8, um wieder Respekt vor Andersdenkenden zu haben – und es geht uns und unserer Welt besser. Fangen wir heute damit an, und wir werden morgen die Wirkung ernten. Ein lohnendes Ziel, ein Ziel mit Perspektive. Was gibt es Schöneres, als zu wissen, dass mein Handeln zum besseren Miteinander beiträgt!

Der Mondkalender ist in gleicher Weise ein ideales Werkzeug, um unabhängig zu handeln und Ergebnisse zu ernten, von denen man nicht zu träumen wagte. Es gibt ja so viele Dinge, die uns hilfreich zur Seite stehen können. Wir müssen nur offen dafür sein und mit einem Quäntchen Überwindung mutig neue Wege beschreiten. Versuchen Sie es, schaffen Sie mithilfe förderlicher Zahlen und hilfreicher Informationen eine schönere, friedlichere Welt. Wir helfen mit.

Ihre Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe

## **Paungger & Poppe seit 1991 – Bücher, Kalender und vieles mehr ...**

Umweltschutz, Heilkunde, naturgemäßer Hausbau, giftfreier Betrieb von Gartenbau und Landwirtschaft und viele weitere Tätigkeitsfelder waren früher ohne das Wissen um die Mond- und Naturrhythmen gar nicht denkbar. Sich an dieses Wissen zu erinnern gehört zu den wichtigsten Aufgaben von morgen. Mit unseren Büchern versuchen wir, unseren Lesern zu ermöglichen, ganz neu einzusteigen und umzudenken, ohne jede Vorkenntnisse, was den Mondeinfluss betrifft. Versuchen Sie es einfach und lassen Sie sich vom Ergebnis überzeugen.

- ***Moon Power*** – *Das ganze Wissen vom richtigen Zeitpunkt* (Mosaik Verlag). Das Buch enthält alles Wichtige zum Thema Einfluss von Mond- und Naturrhythmen, aufbauend auf den zusätzlichen Erfahrungen der letzten 20 Jahre im Gespräch mit vielen LeserInnen in aller Welt. Ein Buch, das Sie getrost als »Übersetzungshilfe« und kleinen Wegweiser Ihren Söhnen und Töchtern, Nichten und Neffen, Enkeln und allen anderen jungen und junggebliebenen Menschen anbieten können, die sich für eine gültige Antwort auf die Frage interessieren: »Wie bauen wir eine gute Zukunft für alle?«
- ***Fragen an den Mond*** – *250 Antworten zu Gesundheit, Haushalt und Garten im Einklang mit dem Mond* (Goldmann Verlag). Seit 1991 erhalten wir im Durchschnitt 5 bis 30 Leseranfragen täglich, die wir bis heute persönlich und direkt beantworten. Die wichtigsten und häufigsten Fragen und Antworten bringen wir hier unseren LeserInnen nahe.
- ***Das Tiroler Zahlenrad*** – *Das Geheimnis unserer Geburtszahlen* (Goldmann Verlag). Von der bedachten Kindererziehung über

eine Berufswahl auf Basis tatsächlich vorhandener, aber vielleicht noch versteckter Talente über die individuell angepasste Ernährungsweise bis zur weisen Gesundheitsvorsorge und zu gezielten Maßnahmen zur Linderung und Heilung – bei alledem kann das hier verborgene Wissen eine große Hilfe sein.

- ***Lebenschance Tiroler Zahlenrad*** – *Sich und andere besser verstehen* (Goldmann Verlag). Mit diesem Buch erweitern wir das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten des Zahlenrads um einen großen Schritt. Sie können mit vertiefter Einsicht Talente und Fähigkeiten besser einschätzen und große und kleine Kurskorrekturen erfolgreich wagen. Das Zahlenrad als Schlüssel zur Zufriedenheit der Seele – in allen Altersstufen und Lebenslagen!
- ***Der lebendige Garten*** – *Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen* (Goldmann Verlag). Wir zeigen, worauf es beim Gärtnern wirklich ankommt, nämlich auf die Kunst des richtigen Zeitpunkts und die Harmonie zwischen Mensch und Natur.
- ***Alles erlaubt!*** – *Ernährung, Körperpflege, Schönheit – zum richtigen Zeitpunkt* (Goldmann Verlag). Das Buch gibt diesen wichtigen Bereichen unseres Alltags ein neues Fundament – jenseits des Diktats der Diätregeln und Kalorientabellen. Mit Alpha-/Omega-Ernährungsberatung!
- ***Aus eigener Kraft*** (Goldmann Verlag). Das Werk befasst sich ausführlich mit dem Zusammenhang zwischen Mondphasen und Mondstand im Tierkreis und Wirkung vorbeugender und heilender Maßnahmen für Körper, Geist und Seele.
- ***Der Mond im Haus*** – *Renovieren, Hausbau, Holzverarbeitung zum richtigen Zeitpunkt* (Goldmann Verlag). Das Buch kommt dem Leser mit jahrtausendealtem Wissen zu Hilfe, um Chemiegifte und Konservierungsmittel entbehrlich zu machen und Krankheiten den Boden zu entziehen.



- ***Vom richtigen Zeitpunkt*** (Irisiana). Unser Klassiker, mit dem alles anfang, 2014 komplett neu bearbeitet und um 30 Seiten erweitert!
- ***Die Mondgymnastik*** (Goldmann Verlag). »Ich bin jetzt schon 81, aber seit ich die Mondgymnastik mache, musste ich nicht mehr zum Arzt.« Ein Zitat aus einem der vielen Briefe, die uns erreicht haben. Das Geheimnis dieser Gymnastik liegt im richtigen Zeitpunkt. Das Buch weist einen einfachen und direkten Weg zur körperlichen Aufwärtsspirale.

## Ein rundes Mondkalender-Programm

Unsere Bücher begleiten wir seit Jahren mit einem vielfältigen Mondkalender-Programm:

- **NEU! *Das Mondjahr – Zeit für mich!*** Seit dem Kalenderjahr 2017. Im Einklang mit dem Mond leben heißt im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und von natürlicher Schönheit. In diesem Kalender teilt Johanna Paunger ihren immensen Wissensschatz rund um Schönheitspflege, Ernährung, Gesundheit und Fitness zum richtigen Zeitpunkt. Ein wertvoller Begleiter für jede Frau, im praktischen Handtaschenformat 11,5 x 16 cm.
- Der ***Gartenkalender!*** Der richtige Zeitpunkt kann Ihren Garten in ein Paradies verwandeln, wenn Sie ihn kennenlernen und beherzigen. Fürs Kennenlernen sind wir da – das Beherzigen ist Ihr persönliches Abenteuer. **Seit 2017 auch im Großformat (14,8 x 21 cm) für die Wand, mit wunderbaren Garten- und Naturfotos zum Meditieren!**
- Der ***Wand-Spiralkalender.*** Auf Anregung vieler LeserInnen haben wir dieses Kalenderformat ins Programm aufgenommen. Ein ganzer Monat auf einen Blick, mit farbigen Tätigkeitssymbolen und viel Platz für Notizen, dazu noch ein schönes Mondfoto im Querformat – das unentbehrliche Werkzeug im Jumbo-Format mit den Maßen 33 x 48,5 cm.
- Das bewährte Mondjahr als ***Taschenkalender*** in Schwarz-Weiß und in Farbe. 160 Seiten im Format 14,5 x 10,5 cm. Das ideale Büchlein auch für Neueinsteiger. Mit Symbolen und Texten für eine Vielzahl von Tätigkeiten und einer Serie von Mini-Kalendern!
- Der ***Foto-Wandkalender.*** Zwölf wunderschöne Landschaftsfotos mit Mond verwandeln diesen Monatskalender in eine Zierde für

Heim und Büro. Enthält sämtliche Symbole und Texte, die auch im Taschenkalender zu finden sind. Viel Mondwissen auf einen Blick im Format 28 x 32 cm.

- Die ***Jahresübersichten 2017–2027***. 11 Jahre Mondkalender im DIN-A5-Format, eine Loseblattsammlung, wie sie auch unseren ersten beiden Büchern beilag. Das unentbehrliche Werkzeug in seiner einfachsten Form. Speziell für alle LeserInnen gedacht, deren Buch-Kalender abgelaufen sind.
- Der Original Paungger & Poppe ***Abreißkalender***. Das Mondjahr für jeden Tag. Mit vielen Mini-Geschichten, die das Wirken der Mondrhythmen leicht verständlich nahebringen, mit zeitlosen Weisheiten und natürlich mit den Grundregeln des Mondwissens. Enthält die vollständige Symbolsammlung. Format 13 x 11,5 cm. Mit einer erweiterten Serie von Mini-Kalendern für verschiedene Tätigkeiten!
- Der ***Wochenplaner*** für den Schreibtisch mit allen Symbolen und Texten, die auch *Das Mondjahr* enthält. Zum Aufstellen für den Schreibtisch im Format 32 x 11 cm.
- Das Mondjahr als ***Familienkalender***. Das bewährte Mondjahr im beliebten Familienkalender-Format. Ein unentbehrlicher Begleiter durch den Termindschungel Ihrer Familie! Mit allen Symbolen und schönen Mondfotos!
- Und schließlich: ***Das Mond-Jahrbuch***. Die Idee unseres russischen Verlags: Der Abreißkalender als handliches Taschenbuch! Die bunte Vielfalt von Tipps, Merksprüchen usw. zum immer wieder Nachschlagen und Sammeln! Die ideale Lektüre fürs Nachtkästchen.

## Und so verwenden Sie Kalender und Symbole

Bei seinem 28-tägigen Lauf um die Erde durchwandert der Mond dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne, hält sich aber in jedem Zeichen nur zwei bis drei Tage lang auf. Gleichzeitig mit diesem »Mondstand im Tierkreis« und in Harmonie mit den Mondphasen macht sich auf der Erde ein deutlicher Einfluss bemerkbar, den wir im Alltag in vielfältigster Weise nützen können, in jedem Lebensbereich.

So regiert jedes Tierkreiszeichen eine Körperzone, beeinflusst einen Pflanzenteil und besitzt eine Nahrungsqualität. Diese Informationen sind täglich angegeben und können mit Hilfe unserer Bücher ausgewertet und im Alltag umgesetzt werden. Die kräftig gedruckten Symbole zeigen Ihnen auf einen Blick an jedem Tag, welche Tätigkeit gerade besonders begünstigt ist. Ist das Symbol hellgrau dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen. Bitte nicht vergessen: Ein Symbol sagt Ihnen nur, dass sich der jeweilige Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt nicht, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin Sorgen machen sollten oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin garantiert ein Misserfolg wird. Wenn Sie beispielsweise einmal bei Fische zum Haarschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal bei Löwe oder Jungfrau und heben damit den negativen Fische-Einfluss auf. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen. Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Den Alltag starr nach dem Mondkalender auszurichten macht niemandem Freude und ist nicht in unserem Sinne.

Zunehmender Mond    ☽

Abnehmender Mond    ☾

Zwischen jedem Neu- und Vollmond geben wir täglich das Symbol für den zunehmenden Mond an, zwischen Voll- und Neumond täglich das Symbol für den abnehmenden Mond. Das ist besonders im Bereich der Gesundheit von Vorteil, weil Sie dann sofort diese beiden wichtigen Mondphasen unterscheiden können.

Neumond ●

Vollmond ○

Die Angabe der genauen Uhrzeit für Neumond und Vollmond ist sinnvoll, besonders dann, wenn der jeweilige Zeitpunkt sehr früh am Tag, zwischen Mitternacht und Morgen liegt. Zwar ist eine Aussage wie »Heute ist Neumond« oder »Heute ist Vollmond« dann richtig, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom zunehmenden Mond, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Das ist in der Heilkunde von Bedeutung (siehe *Aus eigener Kraft*), aber auch in Gartenbau und Landwirtschaft, denn die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am vorherigen Tag am stärksten bemerkbar.

**Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus verschiedenen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sich die Natur nicht nach der Sommerzeit richtet.**

**Bauen, Heimwerken, Verbinden**  

Dieses Symbol wird Sie immer bei abnehmendem Mond im Tierkreiszeichen Steinbock daran erinnern, dass dies der ideale Zeitpunkt ist, um besonders heikle Arbeiten bei Hausbau und Renovieren giftfrei durchzuführen – und zwar immer dann, wenn es um das *Verbinden* zweier unterschiedlicher Materialien geht: Stein mit Naturboden, Lack mit Metall, Putz mit Beton, Ziegel auf Ziegel, vor allem aber

*Holz mit Holz*, etwa beim Aufrichten einer Stiege usw. Zur Erinnerung: Der abnehmende Mond eignet sich generell für diese Arbeiten besser als der zunehmende Mond.

### **Bäume und Sträucher pflanzen**

Zu bestimmten Jahreszeiten taucht dieses Symbol im Tierkreiszeichen Jungfrau auf und markiert damit den Zeitpunkt, an dem selbst ältere Pflanzen schnell anwurzeln und kräftig heranwachsen. Was immer Sie an Pflanzarbeiten durchführen wollen, vom Pflanzen eines einzelnen Baumes über Alleen bis hin zum Aufforsten ganzer Waldareale nach einem Sturmschaden – achten Sie auf dieses Symbol, und der Erfolg ist Ihnen gewiss.

### **Baumköpfen/Intensiver Rückschnitt**

Ein Segen für das Budget von Stadtgardendirektionen wäre es, auf dieses Symbol zu achten. Die Maßnahme des »Baumköpfens« richtet sich in erster Linie auf die Behandlung kränkelder Bäume, sie ist aber auch sehr sinnvoll bei gesunden Pflanzen und Bäumen, die nicht recht gedeihen oder dichter wachsen sollen. Bei Nadelbäumen entfernen Sie einfach ein kurzes Stück der Spitze, knapp oberhalb eines Kranzes von mehreren Seitentrieben. Der Baum empfindet das als starken Wachstumsimpuls und wählt dann von selbst den stärksten Seitentrieb als neue Spitze. Laubgehölze beschneiden Sie so, wie man Haarspitzen schneidet: kein starker Rückschnitt, sondern nur einige Astspitzen am ganzen Baum. Ein radikaler Rückschnitt zur »Wiederbelebung« von Hecken, Bäumen und sonstigen Pflanzen bringt an Neumond ebenfalls beste Ergebnisse.

### **Blumengießen**

Zimmerpflanzen und Balkonpflanzen müssen nicht so oft gegossen werden, wie es den Anschein hat. Gewöhnen Sie Ihre Pflanzen lang-

sam an den im Kalender angegebenen Rhythmus (Gießen nur an Blättagen: Krebs, Skorpion, Fische). Um die Umgewöhnung zu erleichtern, können Sie anfangs auch an Wurzeltagen (Stier, Jungfrau, Steinbock) gießen, am besten immer mit kalkfreiem Regenwasser oder abgestandenem Wasser. Balkonblumen und manche exotische Pflanzen mit hohem Wasserbedarf müssen Sie dennoch öfters gießen.

Zu häufiges Gießen an Blütentagen (Zwillinge, Waage, Wassermann) lockt Schädlinge an, besonders die Läuse. Gemeinden könnten sich Unsummen sparen, wenn sie bei allen Bewässerungsmaßnahmen öffentlicher Grünanlagen auf dieses Symbol achten würden. Trinkwassereinsparung und gesündere Pflanzen wären ihr Lohn.

### Düngen

Achten Sie beim Düngen auf den Mondstand und beobachten Sie, wie gut die Erde bei abnehmendem Mond das jeweilige Düngemittel aufnimmt. Das gilt auch für alle Zimmer- und Balkonpflanzen. Das Symbol finden Sie an allen Tagen, die sich entweder besonders gut oder besonders schlecht fürs Düngen eignen. Generell gilt, dass man eher bei abnehmendem Mond düngen sollte.

### Einkochen

Bei abnehmendem Mond Einkochtes hält stets länger. Wenn Sie bei zunehmendem Mond arbeiten, achten Sie auf ein Fruchtzeichen (Widder, Löwe, Schütze). Obst ist bei zunehmendem Mond zwar saftiger und aromatischer, aber die Fäulnisgefahr ist größer, deshalb am besten sofort verbrauchen. Weil heute vielfach tiefgefrorene Früchte verarbeitet werden, finden Sie dieses Symbol während des ganzen Jahres und auch an Wochenenden. Ein Tipp: Ernten und gefrieren Sie bei zunehmendem Mond an einem Fruchtzeichen, und legen Sie die Weiterverarbeitung in den abnehmenden Mond, ebenfalls an einem Fruchttag.

## Ernten, Einkaufen und Lagern

### Obst- und Safttage



Das Symbol gibt die günstigen Tage für Ernten und Lagerhaltung an wie auch günstige *Einkaufs-* und *Lagerzeitpunkte*, etwa für das Transportieren und Lagern von Getreide und Kartoffeln (Großfamilien!). Grundsätzlich verderben Lebensmittel bei zunehmendem Mond geerntet oder gelagert schneller, besonders im Sommer bei Gewittern (u.a. wird Milch sauer). Für das Haltbarmachen kleiner Obst- und Gemüservorräte eignet sich die kleine Holzpyramide aus unserem Versand sehr gut – die natürlichste Form der Konservierung.

Gleichzeitig sind alle Tage mit diesem Symbol (schwarz) sehr gut geeignet, um wenigstens an einem der zwei oder drei Tage eine entlastende *Obst- oder Saftkur* einzulegen. Ein hellgrau gedrucktes Apfel-Symbol bedeutet jedoch *nicht*, dass Ihnen ein Obst- oder Fastentag jetzt schaden würde! Es zeigt nur an, dass sich dieser Tag sehr schlecht als Ernte-, Lager- oder Vorratseinkaufstag eignet.

### Fensterputzen



Sie wünschen »streifenfreien Glanz« auf den Augen Ihres Heims? Wenn Sie fürs Fensterputzen die Tage mit diesem Symbol wählen, lernen Sie vielleicht sogar diese Arbeit lieben. Alles geht müheloser, und als Reinigungsmittel genügt Wasser mit einem Schuss Spiritus. Ähnlich wie beim Blumengießen zum richtigen Zeitpunkt wird der Erfolg nach einiger Zeit sichtbar und fühlbar. Wenn Sie allerdings an einer verkehrsreichen Straße eine Ladenfront zu putzen haben, dann müssen Sie natürlich öfter reinigen als angegeben.



## Gesichtspackung

An diesen Tagen zieht eine Gesichtspackung besonders gut ein, die Haut nimmt optimal auf, was man ihr zuführt. Wenn Sie noch nie Gesichtspackungen angewendet haben, eignen sich diese Tage besonders gut für den Start.

## Haareschneiden und -waschen

An diesen Tagen ist Haareschneiden und Haarewaschen besonders günstig. Bei Löwe und Jungfrau im zunehmenden Mond geschnitten, wachsen die Haare schneller, im abnehmenden Mond geschnitten, wachsen sie langsamer und dichter. Übrigens: Wenn Sie sich *täglich* die Haare waschen, sollten Sie zumindest an einem der Fischetage darauf verzichten.

## Holzschlagen

Die besten Holzschlagetage sind bei weitem nicht vollständig angegeben, genauere Angaben zu diesem Spezialgebiet finden Sie in unseren Büchern. Nicht vergessen: Alle Holzregeln sind nur gültig, wenn das Holz natürlich trocknet und lagert!

## Jäten und Unkrautauszupfen

Damit ist immer das Entfernen des Unkrauts *mitsamt der Wurzel* gemeint. Nur Abschneiden oder Mähen genügt nicht, um sich die Kräfte dieser Tage zunutze zu machen.

## Malerarbeiten

Wer schon mit Farben und Lacken in Haushalt oder Beruf gearbeitet hat, wird sicher die Erfahrung gemacht haben, dass die Farbe manchmal nach kurzer Zeit bricht, sich ablöst oder schlecht trocknet. Daran ist nicht immer das Material, die Technik oder die Witterung schuld. Zum richtigen Zeitpunkt verarbeitet hält die Farbe lange, sie split-

tert nicht ab und ist witterungsbeständiger. Auch giftige Ausgasungen sind dann nicht so stark. Natürlich sind trotzdem alle üblichen Vorbereitungsmaßnahmen – Schleifen, Spachteln, Grundieren usw. – notwendig, auch wenn Sie auf den richtigen Zeitpunkt achten.

### **Nagelpflege**

Dass freitags nach Sonnenuntergang die Nagelpflege die besten Resultate bringt, ist eine alte Überlieferung, die nicht in Zusammenhang mit dem Mondrhythmus steht. Sie beweist sich durch Ihre persönliche Erfahrung. Wir können nur empfehlen, es auszuprobieren. Es lohnt sich, wie viele unserer LeserInnen uns bestätigt haben! Vielleicht sind Nagelprobleme auch deshalb so verbreitet, weil Nägel häufig am ungünstigsten Zeitpunkt gepflegt werden, nämlich an Samstagen.

### **Obstbaumschnitt**

Der richtige Zeitpunkt für den Obstbaumschnitt richtet sich nach den örtlichen klimatischen Verhältnissen. Am besten fragen Sie beim nächstliegenden Gartenbauverein nach, welche Jahreszeit sich in Ihrer Region am besten eignet, und wählen Sie dann einen guten Tag im angegebenen Zeitraum. Ein Tipp: Schneiden Sie alle Äste weg, die zur Baummitte hin wachsen. Sie kosten den Baum unnötig viel Kraft.

### **Problemwäsche**

Generell eignet sich der abnehmende Mond besser zum Wäschewaschen als der zunehmende. Fast immer kommen Sie dann mit der Hälfte der empfohlenen Waschmittelmenge aus (deshalb niemals nur Waschmittel-Tabs kaufen!). Problemwäsche und -flecken können Sie an Tagen mit diesem Symbol besonders erfolgreich sauber bekommen, die Fasern werden geschont, das Waschmittel lässt sich restlos ausspülen (wichtig für Allergiker!). Wenn Sie dieses Symbol hellgrau gedruckt finden, ist *jede* Form des Waschens ungünstig.

## Umtopfen und Umsetzen

Hier geht es um das Umsetzen und Umtopfen aller Pflanzenarten, besonders auch das Umtopfen von Zimmer- und Balkonpflanzen, das an diesen Tagen besonders gut gelingt. An heißen Tagen sollte das Umtopfen allerdings erst abends erfolgen, damit die Pflanzen besser mit der Hitze fertigwerden. *Nicht gemeint* ist hier das Setzen, Umsetzen und Umtopfen von Gemüsepflanzen.

## »Mondkur« – Abnehmen und Körperpflege

Dieses Symbol taucht zu Neumond und Vollmond im Kalender auf. Es wäre an diesen Tagen sehr sinnvoll, weniger als sonst zu essen oder gar richtig zu fasten und besonders viel zu trinken. An Neumond entgiftet der Körper besonders gut, während er bei Vollmond alles besser speichert, auch Unerwünschtes.

**Zum einfachen Nachschlagen und Auffinden der Symbole  
finden Sie eine tabellarische Zusammenfassung  
mit Kurzbezeichnungen auf Seite 22.**

# Ein Überblick über die Tabellen im Kalender

## Grundtabelle

Die Grundtabelle ist ein wichtiges Handwerkszeug und gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Wirkungsimpulse der einzelnen Tierkreiszeichen – auf Körperzonen, Pflanzenteile, Nahrungsqualität etc. Zur Entschlüsselung dieser Impulse eignen sich unsere Bücher *Aus eigener Kraft* und *Der lebendige Garten*.

## Aderlasstabelle

Anhand der **Aderlasstabelle** können Sie die günstigen und ungünstigen Tage für den Aderlass bestimmen. An manchen Tagen sollte man generell auf einen Aderlass verzichten, gleichgültig, zu welchem Ergebnis die Auszählung kommt. Diese »Schwend«-Tage spielen auch in Landwirtschaft und Gartenbau eine Rolle und sind im Kalender eigens angegeben. Bevor Sie diese wertvolle Heilmethode anwenden lassen, empfehlen wir Ihnen dringend, das Kapitel über den Aderlass zu lesen (*Aus eigener Kraft*). Hier nur so viel: Der Aderlass sollte generell nicht öfter als alle zwei Jahre vorgenommen werden!













## Alpha-/Omega-Identifikationsquiz

Diese Fragenliste kann den Weg weisen zur wichtigsten Säule für gute Gesundheit bis ins hohe Alter. Die ausführliche Erklärung finden Sie u. a. in unserem Buch *Moon Power* (Mosaik Verlag). Auf unserer Website bieten wir die Möglichkeit an, Ihren persönlichen Ernährungstyp für Sie zu ermitteln (unter Menüpunkt »Service« – für Kalender-LeserInnen günstiger!).

## Die Mondkur – Gesunde Ernährung im Rhythmus des Mondes

Die Tabelle für die gesunde Ernährung. Die Mondkur im Tabellenformat.

## Grundtabelle

<i>Tierkreis- zeichen</i>	<i>Symbol</i>	<i>Körperzone</i>	<i>Organ- system</i>	<i>Element</i>	<i>Nahrungs- qualität</i>	<i>im abnehm. Mond</i>	<i>im zunehm. Mond</i>
Widder		Kopf, Gehirn, Augen, Nase	Sinnes- organe	Feuer	Eiweiß/ Frucht	April – Oktober	Oktober – April
Stier		Kehlkopf, Schild- drüse, Zähne, Kiefer, Mandeln, Ohren	Blutkreis- lauf	Erde	Salz	Mai – November	November – Mai
Zwillinge		Schulter, Arme, Hände (Lunge)	Drüsen- system	Luft	Fett	Juni – Dezember	Dezember – Juni
Krebs		Brust, Lunge, Ma- gen, Leber, Galle	Nerven- system	Wasser	Kohlen- hydrate	Juli – Januar	Januar – Juli
Löwe		Herz, Rücken, Zwerchfell, Blut- kreislauf, Schlagader	Sinnes- organe	Feuer	Eiweiß/ Frucht	August – Februar	Februar – August
Jungfrau		Verdauungsorgane, Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse	Blutkreis- lauf	Erde	Salz	September – März	März – September
Waage		Hüfte, Nieren, Blase	Drüsen- system	Luft	Fett	Oktober – April	April – Oktober
Skorpion		Geschlechtsorgane, Harnleiter	Nerven- system	Wasser	Kohlen- hydrate	November – Mai	Mai – November
Schütze		Oberschenkel, Venen	Sinnes- organe	Feuer	Eiweiß/ Frucht	Dezember – Juni	Juni – Dezember
Steinbock		Knie, Knochen, Gelenke, Haut	Blutkreis- lauf	Erde	Salz	Januar – Juli	Juli – Januar
Wasser- mann		Unterschenkel, Venen	Drüsen- system	Luft	Fett	Februar – August	August – Februar
Fische		Füße, Zehen	Nerven- system	Wasser	Kohlen- hydrate	März – September	September – März



Johanna Paungger, Thomas Poppe

## **Das Mond-Jahrbuch 2018**

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17670-0

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2017

Laut einer Forsa-Umfrage glauben 92 Prozent der Deutschen, dass der Mond Naturvorgänge und damit auch den Menschen beeinflusst. Nur mithilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen. Auf vielfachen Leserwunsch gibt es den Kalender inzwischen auch im praktischen Buchformat – jederzeit griffbereit, in der Handtasche oder auf dem Nachttisch.



**Der Titel im Katalog**