

*Für das Jahr 2018
wünschen wir Ihnen
alles Liebe und Gute!*

Liebe Leserinnen und Leser,
wir danken Ihnen für Ihre Treue
und hoffen, dass wir noch lange
mit unserer Arbeit für Sie da sein können.

*Johanna Paungger-Poppe
& Thomas Poppe*



Zwillinge
zunehmender Mond

1. Woche 2018

Montag

1

JANUAR
Neujahr

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Schulter, Arme, Hände

Organsystem:

Drüsensystem

Einfach zum Nachdenken

Du lebst nur einmal.
Wenn du es richtig anstellst,
ist das eine Mal auch genug.

Mae West



3.24

Krebs
Vollmond

1. Woche 2018

Dienstag

2

JANUAR
Berchtoldstag

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Brustbereich, Lunge

Organsystem:

Nervensystem

Ihr persönlicher Mini-Merkurkalender 2018

Die Zeiten für den rückläufigen Merkur im Jahr 2018:

23. März bis 15. April 2018

26. Juli bis 19. August 2018

17. November bis 6. Dezember 2018

Unser Tipp: In den genannten Zeiten nichts Neues beginnen, auch Vertragsabschlüsse gestalten sich im Verlauf manchmal problematisch. Stattdessen

Altes und Überholtes angehen und zu Ende bringen! Damit Ihnen die Mini-Mondkalender möglichst viel Nutzen bringen, finden Sie am Jahresanfang besonders viele davon (zum Aufbewahren!).



Krebs

abnehmender Mond

1. Woche 2018

Mittwoch

3

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Brustbereich, Lunge

Organsystem:

Nervensystem

Leichter leben mit dem Mond. LeserInnen fragen uns oft, woher eigentlich all das Wissen stammt, das wir veröffentlicht haben. Bergbauernarbeit ist harte körperliche Arbeit über viele Tage hinweg. Den »richtigen Zeitpunkt« zu ignorieren, hätte allgemeine körperliche Schwächung, Missernten und schnellen Verfall auf allen Ebenen bedeutet, in einem Maße, das niemals verkraftbar gewesen wäre. Eine Maschinen-und-Chemie-Landwirtschaft dagegen kann sich in der Überzeugung wiegen, auf dieses Wissen verzichten zu können. Der Siegeszug des Mondkalenders beruht zweifellos auf dem großen Gewinn, den die Leserinnen und Leser haben, wenn sie die Empfehlungen im Alltag umsetzen.



Löwe

abnehmender Mond

1. Woche 2018

Donnerstag

4

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Herzregion, Kreislauf

Organsystem:

Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2018

Eingriffe und Operationen sind 2018 generell günstig:

vom 2.1. bis 16.1.	vom 28.6. bis 12.7.
vom 1.2. bis 15.2.	vom 28.7. bis 10.8.
vom 2.3. bis 17.3.	vom 25.8. bis 9.9.
vom 1.4. bis 15.4.	vom 26.9. bis 8.10.
vom 30.4. bis 14.5.	vom 25.10. bis 7.11.
vom 30.5. bis 13.6.	vom 24.11. bis 6.12.
	vom 23.12. bis 5.1.2019

Wichtig: Bitte jedoch jene Tierkreiszeichen meiden,
die die Körperregion regieren, an der operiert
wird! Also beispielsweise keine Kopfoperation an
Widder, keine neue Hüfte an Waage usw.



Löwe

abnehmender Mond

1. Woche 2018

Freitag

5

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Herzregion, Kreislauf

Organsystem:

Sinnesorgane

Einfach zum Nachdenken

Ich war ein junges Mädchen, beinahe noch ein Kind, meine traumhaften Ansichten, meine Sympathien und Antipathien wechselten wie Aprilwetter; aber eines stand immer klar und felsenfest in mir: die Überzeugung, dass ich nicht über diese Erde schreiten werde, ohne ihr eine wenigstens leise Spur meiner Schritte eingepträgt zu haben.

Marie von Ebner-Eschenbach



Jungfrau
abnehmender Mond

1. Woche 2018

Samstag

6

JANUAR
Hl. Drei Könige

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Verdauungsorgane

Organsystem:

Kreislauf

Einfach zum Nachdenken

Wenn Leiden dem Menschen
wirklich so zuträglich wäre,
wie manche freudlos erzogenen Theologen
behaupten, so müsste die Menschheit bereits
phantastische Höhen der Entwicklung
erklommen haben.

Peter Hyams



Jungfrau
abnehmender Mond

1. Woche 2018

Sonntag

7

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Verdauungsorgane

Organsystem:

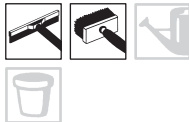
Kreislauf

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2018

Zahnziehen und Kieferoperationen sind 2018 zu diesen Zeiten begünstigt:

vom 2.1. bis 16.1.	vom 28.7. bis 1.8.
vom 1.2. bis 15.2.	vom 7.8. bis 10.8.
vom 2.3. bis 17.3.	vom 27.8. bis 28.8.
vom 1.4. bis 14.4.	vom 3.9. bis 9.9.
vom 30.4. bis 11.5.	vom 30.9. bis 8.10.
vom 30.5. bis 7.6.	vom 27.10. bis 7.11.
vom 28.6. bis 5.7.	vom 24.11. bis 6.12.
vom 10.7. bis 12.7.	vom 23.12. bis 5.1.2019

Wenn möglich in diesen Phasen
auch die Waagetage meiden.



Waage
abnehmender Mond

2. Woche 2018

Montag

8

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

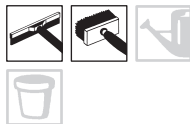
Körperzone:

Hüfte, Nieren, Blase

Organsystem:

Drüsensystem

Vorbeugen und Heilen zum richtigen Zeitpunkt. Nach den Feiertagen fällt es vielen Menschen nicht leicht, die fröhlich erworbenen Zusatz-Pfunde wieder loszuwerden. Wir kennen einige Tricks, wobei das Ersetzen von Wurst oder Käse durch selbstgemachte Aufstriche schon ein guter Anfang wäre. Leicht und schnell geht dieser Bohnenaufstrich: Nehmen Sie dazu zwei verschiedene Bio-Bohnsensorten aus der Dose, addieren Sie 2-3 EL Olivenöl, salzen, pfeffern, 1-2 Knoblauchzehen hinzufügen und dann ab mit der Mischung in den Mixer. Experimentieren Sie nach Belieben mit Kräutern (Bohnenkraut etc.). Der Aufstrich hält im Kühlschrank mindestens eine Woche.



Waage

abnehmender Mond

2. Woche 2018

Dienstag

9

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Hüfte, Nieren, Blase

Organsystem:

Drüsensystem

Mond-Fitness für jedes Tierkreiszeichen.

Es gibt Bewegungsabläufe, die, in Harmonie mit den Mondrhythmen ausgeführt, optimal auf Körper und Fitness wirken, während die gleichen Bewegungsabläufe zu anderen Zeiten nichts nützen oder gar schaden. Sind Zeitpunkt und Art der Übung im Einklang, dann fühlt der Körper Sinn und Wert der Bewegungen. Die Übungen, die wir wieder während des Jahres vorstellen wollen, bieten einen erfolgreichen Weg mit einfachsten Mitteln, für jedes Alter! Nur drei Minuten täglich sind genug! Für eine ausführliche Beschreibung und weitere Übungen siehe auch unser Buch *Die Mondgymnastik*. (Es gibt auch eine Demonstrations-DVD.)



Skorpion

abnehmender Mond

2. Woche 2018

Mittwoch

10

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2018

Zahnstein entfernen und Mundhygiene sind im Jahr 2018 günstig:

vom 2.1. bis 16.1. vom 28.7. bis 1.8.
vom 1.2. bis 15.2. vom 7.8. bis 10.8.
vom 2.3. bis 17.3. am 27.8. und 28.8.
vom 1.4. bis 14.4. vom 3.9. bis 9.9.
vom 30.4. bis 11.5. vom 30.9. bis 8.10.
vom 30.5. bis 7.6. vom 27.10. bis 7.11.
vom 28.6. bis 5.7. vom 24.11. bis 6.12.
vom 10.7. bis 12.7. vom 23.12. bis 5.1.2019

Unser Tipp: Bei hartnäckigem Zahnstein wären in den genannten Zeiten die Steinbocktage von Januar bis Juni 2018 besonders günstig!



Skorpion

abnehmender Mond

2. Woche 2018

Donnerstag

11

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Mondwissen spezial. Besonders an Skorpion-
tagen wichtig: Der morgendliche Start sollte im-
mer mit guten Gedanken beginnen und mög-
lichst mit ein wenig Bewegung, Gymnastik etc.
Denn nichts schadet der Verdauung mehr als
ein Morgenmuffelverhalten. Sie sollten nicht al-
les so schwernehmen. »Jeder hat sein Päckchen
zu tragen!«, sagen viele. Stimmt, aber wir ha-
ben immer die Wahl, ob wir unsere seelischen
Schultern mit allzu schweren Päckchen überlas-
ten oder nicht. Ein alter Trick zur Unterstützung:
Halten Sie erst den Daumen der einen, dann der
anderen Hand fest. Das entspannt die Magen-
nerven.



Skorpion

abnehmender Mond

2. Woche 2018

Freitag

12

JANUAR



Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Mondwissen spezial. »Meditieren« bedeutet, nach und nach hektische Gedankenabläufe zu besänftigen. Es bedeutet aber auch, den eigenen visionären Kräften ein klares Ziel ohne Ablenkung zu geben. Ein Beispiel ist das Visualisieren von Farben in bestimmten Körperregionen. Versuchen Sie einmal, sich an Schütztetagen die Oberschenkel einige Minuten lang in farbiges Licht getaucht vorzustellen. Den oberen Oberschenkel in Orange, den unteren in Gelb. Das hat eine kräftigende und heilende Wirkung auf diesen Körperbereich.



Schütze

abnehmender Mond

2. Woche 2018

Samstag

13

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Oberschenkel, Venen

Organsystem:

Sinnesorgane

Einfach zum Nachdenken

Nicht mitzuhassen,
mitzulieben bin ich da.

Sophokles



Schütze
abnehmender Mond

2. Woche 2018

Sonntag

14

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Oberschenkel, Venen

Organsystem:

Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2018

Haarschneiden ist im Jahr 2018 sehr günstig:

vom 4.1. bis 7.1.	vom 14.7. bis 17.7.
vom 31.1. bis 3.2.	vom 11.8. bis 14.8.
vom 28.2. bis 3.3.	vom 7.9 bis 10.9.
vom 27.3. bis 30.3.	vom 4.10. bis 7.10.
vom 23.4. bis 27.4.	vom 1.11. bis 4.11.
vom 20.5. bis 24.5.	vom 28.11. bis 1.12.
vom 17.6. bis 20.6.	vom 25.12. bis 28.12.

Unser Tipp: Wie immer ist Jungfrau ideal geeignet für das gute Styling, für Dauerwellen und den schnellen Übergang von Kurz- zu Langhaar-Frisuren.



Steinbock
abnehmender Mond

3. Woche 2018

Montag

15

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

Kreislauf

Vorbeugen und Heilen zum richtigen Zeitpunkt. Probleme mit Kreuzschmerzen? Vielleicht stehen sie im Zusammenhang mit Weizenmehlgerichten, die die Nieren belasten. Einfach einige Tage lang alle Weizenprodukte aus Ihrer Ernährung weglassen und dann fühlen, was geschieht, wenn Sie wieder mit Weizenmehl anfangen. Achten Sie immer auf die wahren Zusammenhänge im Hintergrund. Manchmal genügt ein Chiropraktiker, manchmal nur die passende Gymnastik zum richtigen Zeitpunkt, manchmal ist nur die falsche Ernährung schuld. Wenn Experten immer mehr das Ganze aus den Augen verlieren, bleibt uns »Einzeln« nichts anderes übrig, als die Ursachenforschung selbst in die Hand zu nehmen.



Steinbock
abnehmender Mond

3. Woche 2018

Dienstag

16

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

Kreislauf

Vorbeugen und Heilen zum richtigen Zeitpunkt. Mit Ihrem treuen Mondkalender geht es viel leichter. Wie immer an Neumond würden Sie Ihrem Körper mit einem Fastentag einen großen Gefallen tun. Viel Trinken ist allerdings Voraussetzung, damit die Entgiftung wirksam stattfinden kann. Schlacken lösen sich besonders gut, wenn Sie zwischen 15 und 17 Uhr viel Wasser oder Tee trinken. In dieser Zeit arbeitet die Blase auf Hochtouren und kann durch genügend Trinken gut unterstützt werden. Wenn Sie einen neuen Vorsatz gefasst haben, weil Neumond herrscht, dann setzen Sie ihn am besten schon am Morgen um. Die guten Kräfte stehen dann länger zur Verfügung.



3.17

Steinbock
Neumond

3. Woche 2018

Mittwoch

17

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

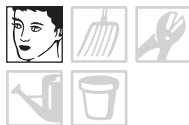
Kreislauf

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2018

Problemwäsche waschen ist im Jahr 2018 generell günstig:

vom 2.1. bis 16.1. vom 28.6. bis 12.7.
vom 1.2. bis 15.2. vom 28.7. bis 10.8.
vom 2.3. bis 17.3. vom 25.8. bis 9.9.
vom 1.4. bis 15.4. vom 26.9. bis 8.10.
vom 30.4. bis 14.5. vom 25.10. bis 7.11.
vom 30.5. bis 13.6. vom 24.11. bis 6.12.
 vom 23.12. bis 5.1.2019

Sehr günstig sind in den genannten Zeiten
die Wassertage (Krebs, Skorpion, Fische)!



Wassermann
zunehmender Mond

3. Woche 2018

Donnerstag

18

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Unterschenkel, Venen

Organsystem:

Drüsensystem

Vorbeugen und Heilen zum richtigen Zeitpunkt. Die Grundregel lautet: Was ich für die Körperzone tue, die von dem Tierkreiszeichen regiert wird, das der Mond gerade durchwandert, wirkt doppelt positiv (Ausnahme: Operationen). In diesem Jahr möchten wir Sie mit der Tatsache vertraut machen, dass dies auch für Ihre Gedanken zu einem bestimmten Zeitpunkt im Mondkalendarer gilt. Sie können die Kraft einer positiven Affirmation gezielt einsetzen – für die Körperzone des jeweiligen Tierkreiszeichens. Beispiel heute: »Meine Unterschenkel haben es verdient, dass ich sie gut behandle. Heute nehme ich nicht mehr auf mich, als ich tragen kann. Heute erleide ich alles Notwendige, Schritt für Schritt.«



Wassermann
zunehmender Mond

3. Woche 2018

Freitag

19

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Unterschenkel, Venen

Organsystem:

Drüsensystem

Vorbeugen und Heilen zum richtigen Zeitpunkt. Sie wissen vielleicht inzwischen, dass die Fischeenergie alles Aufgenommene (Nahrung, Alkohol etc.) stärker wirksam werden lässt. Deshalb wäre es eine gute Idee, an Fische auch den Tagesrhythmus der Organe zu beachten. Belasten Sie in der Hochphase der Herz-tätigkeit von 11 bis 13 Uhr die verlässliche Pumpe nicht mit Sattessen bis zum Platzen, sondern essen Sie nur, bis der Hunger gestillt ist. Das Sattheitsgefühl stellt sich ohnehin meist erst fünf Minuten nach dem Essen ein. Wenn möglich, verlegen Sie stressige Tätigkeiten auf andere Tagesstunden.



Fische

zunehmender Mond

3. Woche 2018

Samstag

20

JANUAR



Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Füße, Zehen

Organsystem:

Nervensystem



Johanna Paungger, Thomas Poppe

Das Mondjahr 2018

Kalender, Abreißkalender, 370 Seiten, 11,5 x 13,0 cm
ISBN: 978-3-442-31889-6

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Mai 2017

365 Grundregeln des Mondwissens und zeitlose Weisheiten. Mit kleinen Geschichten und Texten, die das Wirken der Mondrhythmen illustrieren und erläutern. Mit Mini-Mondkalendern für die wichtigsten Tätigkeiten im Überblick. Ein unterhaltsamer und informativer Begleiter durchs ganze Jahr.



Der Titel im Katalog