



Am Schluss des Kalenders
erfahren Sie etwas mehr über seine Autoren,
und dort finden Sie auch
eine kurze Gebrauchsanleitung
und vor allem die
Erklärung der Symbole!

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

Zum Aufstellen bitte erst die großen,
senkrechten Flügel und dann die kleinen,
waagerechten Flügel ausklappen.



© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: ZEFA/W. H. Müller
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: Druckerei C.H. Beck, Nördlingen
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-31901-5

www.mosaik-verlag.de

*Für das Jahr 2019
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*



Skorpion
abnehmender Mond

1. Woche 2019

Dienstag

1

JANUAR
Neujahr

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Einfach zum Nachdenken

Nicht was wir erleben,
sondern wie wir empfinden, was wir erleben,
macht unser Schicksal aus.

Marie von Ebner-Eschenbach



Skorpion
abnehmender Mond

1. Woche 2019

Mittwoch

2

JANUAR
Berchtoldstag

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Ihr persönlicher Mini-Merkurkalender 2019

Die Zeiten für den *rückläufigen* Merkur im Jahr 2019:

5. März bis 28. März 2019

7. Juli bis 1. August 2019

31. Oktober bis 20. November 2019

Unser Tipp: In den genannten Zeiten nichts Neues beginnen, sondern Altes loslassen. Auch Vertragsabschlüsse gestalten sich im Verlauf manchmal problematisch. Stattdessen Altes und Überholtes angehen und zu Ende bringen!



Schütze
abnehmender Mond

1. Woche 2019

Donnerstag

3

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Oberschenkel, Venen

Organsystem:

Sinnesorgane

Gesund bleiben, gesund werden. Viele LeserInnen und inzwischen auch viele Ärzte wissen und beherzigen es heute erfolgreich: Operative Eingriffe sollte man, wenn möglich, immer bei abnehmendem Mond vornehmen. Wenn Sie hier zum ersten Mal davon lesen, müssen Sie dieses simple Naturgesetz nicht einfach unkritisch übernehmen. Verfolgen Sie von jetzt an in den Medien, wann eine prominente Persönlichkeit oder ein Sportler einen Unfall oder eine größere Operation hatte. Notieren Sie, ob es bei abnehmendem Mond oder bei zunehmendem Mond geschah, und verfolgen Sie dann, wie sich der Heilungsverlauf gestaltet. Eigene Beobachtung überzeugt!



Schütze
abnehmender Mond

1. Woche 2019

Freitag

4

JANUAR



Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Oberschenkel, Venen

Organsystem:

Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2019

Eingriffe und Operationen sind 2019 generell günstig:

vom 1.1. bis 5.1. vom 17.7. bis 31.7.
vom 22.1. bis 4.2. vom 16.8. bis 29.8.
vom 20.2. bis 5.3. vom 15.9. bis 28.9.
vom 22.3. bis 4.4. vom 14.10. bis 27.10.
vom 20.4. bis 4.5. vom 13.11. bis 26.11.
vom 19.5. bis 2.6. vom 11.12. bis 25.12.
vom 18.6. bis 2.7.

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.



Steinbock
abnehmender Mond

1. Woche 2019

Samstag

5

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

Kreislauf

Einfach zum Nachdenken

Wer nicht genießen kann,
wird ungenießbar.

Teresa von Ávila



02.27

Steinbock
Neumond

1. Woche 2019

Sonntag

6

JANUAR

Hi. Drei Könige

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

Kreislauf

Grundsätzliches zum Mondkalender: Die Symbole sagen Ihnen, dass sich der Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt aber nicht, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin nur noch Sorgen machen sollen oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin auf jeden Fall zum Misserfolg verurteilt ist! Wenn Sie einmal bei Krebs zum Haarschneiden gehen müssen, gehen Sie beim nächsten Mal auf jeden Fall bei Löwe oder Jungfrau und geben so wieder dem positiven Einfluss eine Chance. Dieses Beispiel lässt sich auf viele andere Regeln übertragen.



Steinbock

zunehmender Mond

2. Woche 2019

Montag

7

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

Kreislauf

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2019

Zahnziehen und Kieferoperationen sind 2019 zu diesen Zeiten begünstigt:

vom 1.1. bis 5.1.

vom 22.1. bis 4.2.

vom 20.2. bis 5.3.

vom 22.3. bis 4.4.

vom 20.4. bis 1.5.

vom 19.5. bis 28.5.

vom 18.6. bis 25.6.

vom 30.6. bis 2.7.

vom 17.7. bis 22.7.

vom 28.7. bis 31.7.

vom 16.8. bis 18.8.

vom 24.8. bis 29.8.

vom 20.9. bis 28.9.

vom 18.10. bis 27.10.

vom 14.11. bis 26.11.



Wassermann
zunehmender Mond

2. Woche 2019

Dienstag

8

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Unterschenkel, Venen

Organsystem:

Drüsensystem

Leben ist Bewegung, Bewegung hält lebendig! Deshalb auch dieses Jahr immer wieder unser Hinweis darauf und auch gleich eine passende Übung zum richtigen Zeitpunkt. Heute die beste Übung für Wassermanntage: Der »Oberlehrer«. Wippen Sie dabei mit den Füßen im Stehen auf und ab, halten Sie dabei die Knie gestreckt. Abwechselnd Zehenspitzen hoch, Fersen hoch, Zehenspitzen hoch, Fersen hoch usw. Siebenmal auf und ab. Dann erst Pause machen. Dabei gleichmäßig weiteratmen. Die Übung ist wirksam mit oder ohne Abstützen, wenn das Gleichgewichtsgefühl noch fehlt. Eine wunderbare Übung für den unbehinderten Rückfluss in den Venen und bei Lymphstau.



Wassermann
zunehmender Mond

2. Woche 2019

Mittwoch

9

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Unterschenkel, Venen

Organsystem:

Drüsensystem

Eine Leserin fragt: »Welche Chance geben Sie dem Mondwissen in Zukunft?« Die Frage sollte anders lauten: Welche Chance haben wir ohne dieses Wissen, wenn wir eine lebenswerte Zukunft haben wollen? Unsere Zukunft ist ohne dieses Wissen nicht denkbar. Biologischer Gartenbau, giftfreie Land- und Forstwirtschaft, biologisches Bauen mit Holz, Gesundsein und Gesundwerden aus eigener Kraft – Handeln zum richtigen Zeitpunkt erleichtert all das und macht es teilweise sogar erst möglich. Information, ein wenig Geduld, Selbstvertrauen und ein korrekter Mondkalender sind alles, was man braucht.



Fische

zunehmender Mond

2. Woche 2019

Donnerstag

10

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Füße, Zehen

Organsystem:

Nervensystem

Der besondere Tipp. Fischetage bringen immer eine besonders sensible Zeit, die Luft scheint durchsichtiger, man fühlt sich dünnhäutiger. Eine gute Zeit für »Langsamkeit« und dafür, sich selbst eine Freude zu machen. Das ist nicht egoistisch, denn wenn es Ihnen gut geht, hat auch Ihre Umgebung was davon. »Liebe Deinen Nächsten!« – diesen Tipp kennt jeder, aber der Zusatz »... wie Dich selbst« wird oft vergessen. Gönnen Sie sich jeden Tag die Zeit für eine kurze Meditation. Das hilft Ihnen und Ihren Mitmenschen mehr als gute Ratschläge, die oft gar nicht umsetzbar sind.



Fische

zunehmender Mond

2. Woche 2019

Freitag

11

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Füße, Zehen

Organsystem:

Nervensystem

Gesund bleiben, gesund werden. Viele chronische Schmerzzustände können in jedem Alter auf natürliche Weise gestoppt werden. Dazu ist erstens die Bereitschaft nötig, einige Minuten täglich eine leichte Gymnastik zu machen (ideal ist die zeitsparende Mondgymnastik), zweitens die Bereitschaft, sich nach einer persönlich angepassten, gesunden Ernährungsweise zu richten, und drittens die richtige Einstellung. Sie müssen nämlich etwas Geduld mitbringen. Der Marathonläufer Fauja Singh war 89 Jahre alt, als er mit dem Laufen begann, und seinen letzten Marathon lief er mit 101. Es ist für viele Dinge niemals zu spät.



Fische

zunehmender Mond

2. Woche 2019

Samstag

12

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Füße, Zehen

Organsystem:

Nervensystem

Einfach zum Nachdenken

Wer morgens nüchtern dreimal schmunzelt,
wenn's regnet, nicht die Stirne runzelt
und abends lacht, so dass es schallt,
wird 120 Jahre alt.

Volksweisheit



Widder

zunehmender Mond

2. Woche 2019

Sonntag

13

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Kopfbereich bis Oberkiefer

Organsystem:

Sinnesorgane

Die Paungger-Poppe-Hausapotheke: Mittel und Wege, die bei uns zu Hause üblich sind, um uns und unsere Kinder gesund zu erhalten und zu machen. Auf vielfachen Wunsch in diesem Jahr zusammengefasst: Nr. 1. Kleine Ursache, große Wirkung: Temperierung. Wir achten möglichst sorgsam darauf, dass die kälteempfindlichsten Körperregionen nicht unterkühlen: Kopf, Hals und Brust, Nieren und Fußsohlen. Dann ist auch klar, dass wir bestimmte Moden unserer Tage eher selten mitmachen. Sinnvoll wäre es, im Herbst alle Schuhe mit wärmenden Einlagen auszustatten.



Widder

zunehmender Mond

3. Woche 2019

Montag

14

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Kopfbereich bis Oberkiefer

Organsystem:

Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2019

Zahnstein entfernen und Mundhygiene sind im Jahr 2019 günstig:

vom 1.1. bis 5.1.	vom 17.7. bis 22.7.
vom 22.1. bis 4.2.	vom 28.7. bis 31.7.
vom 20.2. bis 5.3.	vom 16.8. bis 18.8.
vom 22.3. bis 4.4.	vom 24.8. bis 29.8.
vom 20.4. bis 1.5.	vom 20.9. bis 28.9.
vom 19.5. bis 28.5.	vom 18.10. bis 27.10.
vom 18.6. bis 25.6.	vom 14.11. bis 26.11.
vom 30.6. bis 2.7.	vom 11.12. bis 25.12.

Unser Tipp: Bei hartnäckigem Zahnstein wären in den genannten Zeiten die Steinbocktage von Januar bis Juni 2019 besonders günstig!



Stier

zunehmender Mond

3. Woche 2019

Dienstag

15

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Unterkiefer, Halsregion

Organsystem:

Kreislauf

Das Tiroler Zahlenrad. In unseren Büchern *Das Tiroler Zahlenrad* und *Lebenschance Tiroler Zahlenrad* machen wir Sie mit der besonderen Kraft der Zahlen Ihres Geburtsdatums bekannt, aber auch des aktuell gerade herrschenden Datums. Der heutige Tag zum Beispiel weist zwei Einser und einen Sechser auf! Heute wäre es sehr wichtig, sich mit niemandem anzulegen und alle wichtigen Dinge möglichst schon erledigt zu haben. Sonst ist Stress vorprogrammiert. Gezielte friedliche Gedanken, Meditation, Yoga – damit erreichen Sie heute mehr, als mit übervollem Kopf herumzurennen und alles gleichzeitig erledigen zu wollen. Und meiden Sie die Farbe Schwarz in der Kleidung.



Stier

zunehmender Mond

3. Woche 2019

Mittwoch

16

JANUAR



Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Unterkiefer, Halsregion

Organsystem:

Kreislauf

Gesund bleiben, gesund werden. Heute an Stier können Sie wieder besonders schnell und problemlos feststellen, wogegen Sie allergisch sind. Die Mandeln schwellen schneller an, und manchmal spürt man auch ein leichtes Kratzen im Hals. Lassen Sie für einen solchen Test der Selbstbeobachtung zu Anfang einmal alle Milchprodukte weg. Bei fast jeder Allergieform spielen diese Produkte eine wesentliche Rolle. Sobald die Nebenhöhlen anschwellen und das Atmen durch die Nase behindert ist, sollte man nachdenken, was man gegessen hat, auch am Tag zuvor, denn manchmal lässt die Reaktion auf sich warten.



Stier

zunehmender Mond

3. Woche 2019

Donnerstag

17

JANUAR



Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Unterkiefer, Halsregion

Organsystem:

Kreislauf

Fitness zum richtigen Zeitpunkt. Zwillinge regiert auch die Hände, deshalb heute ein Spezialtipp für leidenschaftliche Jogger: Was denken Sie, wenn Sie einen Menschen sehen, der sich zum Joggen einen großen Holzklötz ans Bein bindet? Vergleichbares geschieht, wenn man beim Laufen, Wandern, Spaziergehen oder beim täglichen Joggen ständig irgendein Objekt in der Hand hält – etwa die derzeit immer modischeren Wasserflaschen oder einen Schlüsselbund. Diese Objekte haben allesamt eine mehr oder weniger stark schwächende Wirkung. Persönliche Erfahrung sagt mehr als tausend Bücher. Laufen Sie einfach einmal einige Zeit »mit« und einige Zeit »ohne« und *fühlen* Sie den Unterschied.



Zwillinge
zunehmender Mond

3. Woche 2019

Freitag

18

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Schultern, Arme, Hände

Organsystem:

Drüsensystem

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2019

Haarschneiden ist im Jahr 2019 sehr günstig:

vom 22.1. bis 25.1. vom 1.8. bis 4.8.
vom 18.2. bis 21.2. vom 28.8. bis 31.8.
vom 18.3. bis 21.3. vom 25.9. bis 28.9.
vom 14.4. bis 17.4. vom 22.10. bis 25.10.
vom 11.5. bis 15.5. vom 18.11. bis 22.11.
vom 7.6. bis 11.6. vom 16.12. bis 19.12.
vom 5.7. bis 8.7.

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



Zwillinge
zunehmender Mond

3. Woche 2019

Samstag

19

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Schultern, Arme, Hände

Organsystem:

Drüsensystem

Einfach zum Nachdenken

Seien Sie selbst die Veränderung,
die Sie sich wünschen für diese Welt.

Mahatma Gandhi



Krebs

zunehmender Mond

3. Woche 2019

Sonntag

20

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Brustbereich, Lunge

Organsystem:

Nervensystem

Gesund bleiben, gesund werden. Während einer Studie in den 70er Jahren ernährte man Kaninchen mit Kraftfutter, um die Entstehung von Herzerkrankungen zu untersuchen. Es gab übereinstimmende Ergebnisse – mit einer Ausnahme: Bei einer bestimmten Gruppe zeigten sich 60 Prozent weniger Krankheitssymptome. Nur durch Zufall entdeckte man schließlich, dass der mit dem Füttern beauftragte Student »seine« Tiere gerne ab und zu einige Minuten lang auf den Arm nahm und sie liebevoll streichelte. Spätere Studien an anderen Tieren bestätigten diesen Zusammenhang.



06.14

Krebs
Vollmond

4. Woche 2019

Montag

21

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Brustbereich, Lunge

Organsystem:

Nervensystem

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2019

Problemwäsche waschen ist im Jahr 2019 generell günstig:

vom 1.1. bis 5.1.
vom 22.1. bis 4.2.
vom 20.2. bis 5.3.
vom 22.3. bis 4.4.
vom 20.4. bis 4.5.
vom 19.5. bis 2.6.
vom 18.6. bis 2.7.

vom 17.7. bis 31.7.
vom 16.8. bis 29.8.
vom 15.9. bis 28.9.
vom 14.10. bis 27.10.
vom 13.11. bis 26.11.
vom 11.12. bis 25.12.

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



Löwe
abnehmender Mond

4. Woche 2019

Dienstag

22

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Herzregion, Kreislauf

Organsystem:

Sinnesorgane

Schön bleiben, schön werden. Tägliches Haarewaschen kann Haare und Kopfhaut angreifen, besonders, wenn keine Produkte aus der Naturkosmetik verwendet werden. Häufiges Haarewaschen ist jedoch nicht so schlimm. Wenn Sie ein mildes Mittel verwenden und die Krebs- und Fischetage meiden, dann überwiegen die Vorteile. Haare haben die Eigenschaft, »Ladungen« zu speichern, bis sie gewaschen werden. Denken Sie einfach an das Gefühl vor und nach dem Haarewaschen. Manchmal fühlt es sich an, als ob sich eine Last gehoben hat, was einem erst nach der Wäsche bewusst geworden ist.



Löwe
abnehmender Mond

4. Woche 2019

Mittwoch

23

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Herzregion, Kreislauf

Organsystem:

Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2019

Fensterputzen ist im Jahr 2019 günstig:

vom 1.1. bis 5.1. vom 17.7. bis 31.7.
vom 22.1. bis 4.2. vom 16.8. bis 29.8.
vom 20.2. bis 5.3. vom 15.9. bis 28.9.
vom 22.3. bis 4.4. vom 14.10. bis 27.10.
vom 20.4. bis 4.5. vom 13.11. bis 26.11.
vom 19.5. bis 2.6. vom 11.12. bis 25.12.
vom 18.6. bis 2.7.

Sehr günstig ist das Fensterputzen, wenn in den genannten Zeiten der Mond gleichzeitig in einem Luft- oder Wasserzeichen steht. Wasserzeichen sind besonders günstig, wenn gleichzeitig der Rahmen mit gesäubert werden soll.



Jungfrau
abnehmender Mond

4. Woche 2019

Donnerstag

24

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Verdauungsorgane

Organsystem:

Kreislauf

Spezialtipp für den »Verdauungstag« Jungfrau: Quinoa, Amaranth, Kamut etc. – das sind Getreidesorten, die für viele Menschen willkommene Alternativen zur herkömmlichen Mangelernährung mit poliertem Weizen bieten. Ein Tipp zu Quinoa und glutenfreier Pasta: Wer der Pasta Pfiff geben oder den Quinoa-Geschmack etwas zudecken möchte, sollte sein Kochwasser nur leicht salzen und einen oder zwei Bio-Gemüsebrühwürfel zugeben. Es schmeckt dann pikanter, und beim Verzehr mit Sauce ist kaum ein Unterschied zu »normalen« Weizennudeln zu bemerken.



Jungfrau
abnehmender Mond

4. Woche 2019

Freitag

25

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Verdauungsorgane

Organsystem:

Kreislauf

Gesund bleiben, gesund werden. Ist es Ihnen gelungen, an Vollmond letzten Montag einen Fastentag einzulegen? Wir gratulieren! Den Erfolg würden Sie harmonisch vervollständigen, wenn Sie heute (beziehungsweise generell an Zwillinge, Waage und Wassermann) darauf achten, eher fettarme Nahrungsmittel zu bevorzugen. Andernfalls beobachten Sie einmal, ob Sie heute und morgen tierisches (Alpha-Typ) oder pflanzliches Fett (Omega-Typ) besser oder weniger gut vertragen als sonst. Lichttage lassen Sie den Unterschied deutlicher wahrnehmen und einfacher Schlüsse ziehen. Die Menschen sind verschieden, deshalb sind persönliche Erfahrungen zusätzlich immer notwendig.



Waage
abnehmender Mond

4. Woche 2019

Samstag

26

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

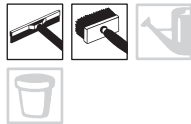
Hüfte, Nieren, Blase

Organsystem:

Drüsensystem

Einfach zum Nachdenken

Der Meister saß mit seinen Schülern zusammen, als ein Schüler fragte: »Meister, warum hast du nie geheiratet?« Der Meister antwortete: »Ich hatte mir einst vorgenommen, nur die perfekte Frau zu heiraten. Sie sollte schön, intelligent und lieb sein. So habe ich viele Jahre damit verbracht, eine solche Frau zu suchen.« »Und?«, wollte der Schüler wissen. »Ja, ich habe sie tatsächlich gefunden. Sie war perfekt, und ich war so glücklich!« »Und warum hast du dann nicht geheiratet?« Der Meister lächelte: »Ich wollte ja, aber sie suchte den perfekten Mann.«



Aus dem alten Persien



Waage
abnehmender Mond

4. Woche 2019

Sonntag

27

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Hüfte, Nieren, Blase

Organsystem:

Drüsensystem

Der Mond – Ihr Helfer in Haushalt und Alltag. Wenn das Symbol für »Fensterputzen günstig« auftaucht, dann gilt das natürlich auch für die Innenseiten von Autoscheiben. Sie bleiben viel länger schlierenfrei, was besonders für die klare Sicht aus den Augenwinkeln wichtig ist. Unfälle verhindert man nicht nur durch angepasste Geschwindigkeit, sondern auch durch das Voraussehen der Fehler anderer. Und dazu ist auch ein unbehindertes peripheres Sehen wichtig. Profi-Fahrer haben deshalb oft routinemäßig ein Glasputzmittel in ihrem Gepäck. Vergessen Sie auch den Rückspiegel nicht. Diese Regeln sind besonders für Raucher wertvoll.



Skorpion
abnehmender Mond

5. Woche 2019

Montag

28

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Die Paungger-Poppe-Hausapotheke: Nr. 2.

Wesentliche Elemente unserer Hausapotheke dienen in erster Linie der Vorbeugung. Wir ernähren uns beispielsweise so gut es geht biologisch. Der höhere Preis wird mühelos aufgefangen durch Gesundheitswert, viel geringere Mengen, um den Hunger zu stillen, den Umweltschutzaspekt, den viel besseren Geschmack und das gute Gefühl. Alles in allem: Bio bringt's!



Skorpion
abnehmender Mond

5. Woche 2019

Dienstag

29

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Gesund bleiben, gesund werden. Eiweiß tierischer Herkunft in der Ernährung ist Hauptursache von Zellulitis (Orangenhaut), wie Sie vielleicht schon wissen. Sie können sich selbst, Ihrer Gesundheit und Ihren Oberschenkeln viel Gutes tun, wenn Sie generell Ihren Konsum an tierischem Eiweiß herunterschrauben, besonders aber an Schütze. Gesunder Ersatz heute und während der nächsten Tage (und vielleicht fürs ganze Leben?) sind Hülsenfrüchte, Linsen, Bohnen etc., jedoch unbedingt in Bio-Qualität! Es gibt heute schon zahlreiche Bio-Produkte, die den Verzicht auf Fleisch und Käse nicht zur Selbstkasteiung werden lassen, sondern wirklich Genuss und gutes Körpergefühl bringen.



Schütze
abnehmender Mond

5. Woche 2019

Mittwoch

30

JANUAR



Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Oberschenkel, Venen

Organsystem:

Sinnesorgane

Mondgymnastik hält fit! Deshalb heute wieder die ideale Übung für die Schütze-Energie: Legen Sie sich zuerst auf die linke Seite. Strecken Sie den linken Arm über den Kopf aus und lassen Sie den Kopf bequem auf ihm ruhen. Atmen Sie ein, beugen Sie nun das rechte Knie, fassen Sie den Spann des rechten Fußes und ziehen Sie das Bein zum Gesäß nach hinten. Das tun Sie, bis es an der Vorderseite des rechten Oberschenkels leicht zieht. Beginnen Sie dann erst, auszuatmen und langsam bis sieben zu zählen. Auf die andere Seite legen und das Bein wechseln. Die Übung machen Sie dreimal (oder siebenmal oder einundzwanzigmal, wenn es Ihnen Freude macht). Der Körper fühlt den richtigen Zeitpunkt und freut sich über die neue Energie.



Schütze
abnehmender Mond

5. Woche 2019

Donnerstag
31
JANUAR



Element:
Feuer
Tagesqualität:
Wärme
Nahrungsqualität:
Eiweiß, Frucht
Pflanzenteil:
Frucht
Körperzone:
Oberschenkel, Venen
Organsystem:
Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2019

Permanent-Make-up und Tattoos sind im Jahr 2019 günstig:

vom 1.1. bis 5.1.
vom 22.1. bis 4.2.
vom 20.2. bis 5.3.
vom 22.3. bis 4.4.
vom 20.4. bis 4.5.
vom 19.5. bis 2.6.
vom 18.6. bis 2.7.

vom 17.7. bis 31.7.
vom 16.8. bis 29.8.
vom 15.9. bis 28.9.
vom 14.10. bis 27.10.
vom 13.11. bis 26.11.
vom 11.12. bis 25.12.

Bitte in den genannten Zeiten sicherheitshalber
das Tierkreiszeichen Steinbock auslassen,
weil es die Haut regiert.



Schütze
abnehmender Mond

5. Woche 2019

Freitag

1

FEBRUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Oberschenkel, Venen

Organsystem:

Sinnesorgane

Der besondere Tipp. Nicht vergessen: Seit alter Zeit kommt dem heutigen Tag – Mariä Lichtmess – eine besondere Bedeutung zu. Früher wechselte man gerne die Arbeitsstelle, oder man markierte Ende und Beginn wichtiger Vorhaben. Die besonderen Kräfte dieses Tages können Sie am besten nutzen, wenn Sie schon länger etwas völlig Neues beginnen wollen. Machen Sie dann heute den ersten Schritt in die beabsichtigte Richtung – ein paar Notizen, ein Brief, ein Telefonat, eine Entscheidung. Zwar kann Ihnen der Tag allein keine Garantie für den Erfolg geben, aber es wird sehr schnell deutlich, ob das Neue Sinn hat oder nicht. Und das ist auch eine sehr wertvolle Information!



Steinbock
abnehmender Mond

5. Woche 2019

Samstag

2

FEBRUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

Kreislauf

Einfach zum Nachdenken

Zu erkennen, dass man sich geirrt hat,
ist ja nur eine andere Form der Erkenntnis,
nämlich dass man heute schlauer ist
als gestern.

Johann Lavater



Steinbock
abnehmender Mond

5. Woche 2019

Sonntag

3

FEBRUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

Kreislauf

Der besondere Tipp. Neumond: Wie immer ein guter Tag für einen Neuanfang und fürs Meditieren mit dem Mond. Versuchen Sie zum Beispiel, sich an Wassermanntagen die Unterschenkel einige Minuten lang in farbiges Licht getaucht vorzustellen, und zwar weiter oben ein helles Blau und dann ein kräftigeres Blau an den Knöcheln. Wenn Sie noch keine Übung im Meditieren mit Farben haben, schließen Sie einfach die Augen, stellen Sie sich ein farbiges Tuch vor und hüllen Sie mit dem Tuch die Unterschenkel ein. Diese Form der Meditation wirkt kräftigend, ausgleichend und heilend auf Unterschenkel und Venen.



22.04

Wassermann
Neumond

6. Woche 2019

Montag

4

FEBRUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Unterschenkel, Venen

Organsystem:

Drüsensystem



Johanna Paungger, Thomas Poppe

Das Mondjahr 2019

Abreißkalender

Kalender, Abreißkalender, 370 Seiten, 11,5 x 13,0 cm

ISBN: 978-3-442-31901-5

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Juni 2018

Seit über 25 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen. Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft, mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien, ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen mit reicher Ernte. Nur mit Hilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen.

Der Abreißkalender enthält alle Symbole und liefert Grundregeln des Mondwissens und zeitlose Weisheiten. Kleine Geschichten und Texte illustrieren und erläutern das Wirken der Mondrhythmen. Ein unterhaltsamer und informativer Begleiter durchs ganze Jahr. Mit Mini-Mondkalendern für die wichtigsten Tätigkeiten im Überblick.



[Der Titel im Katalog](#)