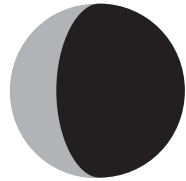
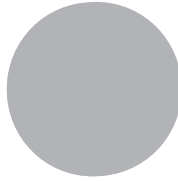
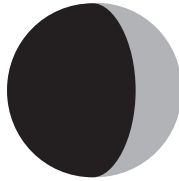
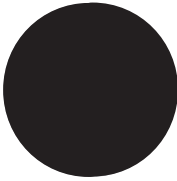


## Der Mond 2019

Dieser Mondkalender bietet Ihnen jeden Tag wertvolle Tipps zu Gesundheit, Körperpflege, Haushalt und Gartenarbeit.

Die wichtigsten Erläuterungen,  
die Sie für den sinnvollen Gebrauch benötigen,  
finden Sie am Anfang des Kalenders.





## Einführung

Warum sind viele Menschen bei Vollmond so unruhig – sowohl bei Tag als auch bei Nacht? Und warum gelingen bestimmte Vorhaben an bestimmten Tagen besser als an anderen?

Bereits unsere Vorfahren wussten um die Wirkung des Mondes auf Mensch und Natur. Sie beobachteten, was der Mond in welcher Zeit besonders beeinflusst, und sie nutzten dieses Wissen für ihre Belange: für Gesundheit, Haus- und Feldarbeiten, die Land- und Forstwirtschaft oder einfach für das eigene Wohlbefinden. So stellten sie sich zunächst Mondregeln und schließlich einen **Mondkalender** zusammen, der auf jahrhundertalter Erfahrung beruhte und anzeigte, welche Tage günstig und welche ungünstig für bestimmte Vorhaben sind.

Wichtige Komponenten dabei waren und sind die Mondphasen, das heißt, ob Voll- oder Neumond, zu- oder abnehmender Mond herrscht, ob sich der Mond in der aufsteigenden oder in der absteigenden Phase befindet und in welchem Tierkreiszeichen er sich aufhält. Denn ebenso wie die Sonne durchwandert der Mond die Tierkreiszeichen, die ihren eigenen spezifischen Einfluss ausüben. Nur benötigt er im Vergleich zur Sonne kein Jahr, um den Tierkreis zu durchlaufen, sondern nur einen Monat. An jedem Tag sind diese sieben Komponenten miteinander kombiniert, und je nach Aussagekraft dieser einzelnen Impulse kann man sagen, welche Tage günstig und welche Tage ungünstig für bestimmte Aktivitäten sind. Im Folgenden werden diese sieben Komponenten beschrieben.

## Die verschiedenen Mondphasen

### Der Neumond ●

Als Neumond bezeichnet man die Phase des Mondes, in der der Mond von der Erde aus nicht zu sehen ist. Er steht dann zwischen Erde und Sonne, so dass die der Erde zugewandte Mondseite im Dunkeln liegt.

Auch wenn man ihn nicht sieht, beeinflusst der Neumond Mensch und Natur. Er steht beispielsweise der menschlichen Psyche zur Seite, wenn es darum geht, endlich damit zu beginnen, ungeliebte Angewohnheiten aufzugeben. Oder er hilft dem menschlichen Körper, vielen Krankheiten vorzubeugen, indem man einen Tag lang an Neumond fastet.

### ☾ Der zunehmende Mond

Nach Neumond beginnt die Phase des zunehmenden Mondes. Der Mond rückt aus der Linie zwischen Erde und Sonne, so dass die der Erde zugewandte Mondseite jeden Tag mehr von der Sonne beschienen wird.

Der zunehmende Mond ist sehr gut dafür geeignet, dem Körper all das zu geben, was ihn stärker und kräftigen kann. Zum Beispiel Aufbaustoffe wie Vitamine.



## Der Vollmond ☉

Als Vollmond bezeichnet man die Phase des Mondes, in der der Mond von der Erde aus hell und rund zu sehen ist. Die Erde steht dann zwischen Sonne und Mond, so dass die der Erde zugewandte Mondseite komplett beleuchtet ist.

Der Vollmond beeinflusst sowohl die Natur (Wetter- und Temperaturwechsel sind dann nicht selten) als auch Körper und Psyche des Menschen. So ist ein Vollmondtag meist ein Tag mit starken Gefühlen, eine Zeit der psychischen Gereiztheit; auf den Körper wirkt der Vollmond insofern, dass beispielsweise Wunden am Körper stärker bluten als an anderen Tagen.

## *Der aufsteigende und der absteigende Mond*

Der aufsteigende und der absteigende Mond sind nicht in Zusammenhang zu bringen mit den oben genannten Mondphasen. Beide bezeichnen vielmehr ihren Stand im Kreis der Tierkreiszeichen. Aufsteigend ist der Mond in den Zeichen Schütze bis Zwillinge (21. Dezember bis 21. Juni), absteigend dann im zweiten Zyklus in den Zeichen Zwillinge bis Schütze

## ☾ Der abnehmende Mond

Nach Vollmond beginnt die Phase des abnehmenden Mondes, in der der Mond langsam auf die Linie zwischen Erde und Sonne wandert und somit jeden Tag weniger von der Sonne beleuchtet wird.

Der abnehmende Mond steht ganz allgemein für das Freisetzen von Energien. Ideal ist der abnehmende Mond somit für die meisten Arbeiten im Haushalt und für sehr viele Garten- und Pflanzarbeiten. Auch das Abnehmen fällt bei abnehmendem Mond leichter.

(21. Juni bis 21. Dezember). Die Tierkreiszeichen Schütze und Zwillinge fungieren hier als Wendepunkte zwischen auf- und absteigend. Der aufsteigende Mond (das heißt die erste Jahreshälfte) steht für Wachstum und Blüte, der absteigende Mond (das heißt die zweite Jahreshälfte) steht für Reife, Ernte und Niedergang.

## *Der Mond in den Tierkreiszeichen*






Wie die Sonne durchläuft auch der Mond die zwölf Tierkreiszeichen. Nur hält er sich anstelle eines Monats nur zwei bis drei Tage in einem Tierkreiszeichen auf. Jedes Tierkreiszeichen wirkt anders auf Mensch und Natur.

So ist beispielsweise das Tierkreiszeichen Jungfrau für alle Garten- und Pflanzarbeiten,

die mit Setzen und Neueinpflanzen zu tun haben, ausgezeichnet geeignet, während sich an Waagetagen Garten- und Pflanzarbeiten weder gut noch schlecht auswirken.

Auch beeinflussen die Tierkreiszeichen bestimmte Regionen des Körpers:

 <b>Widder</b>	Kopf, Augen, Nase, Gehirn
 <b>Stier</b>	Ohren, Mandeln, Hals, Kiefer, Zähne, Sprechorgane, Kehlkopf
 <b>Zwillinge</b>	Lunge, Schulter, Arme, Hände
 <b>Krebs</b>	Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle
 <b>Löwe</b>	Herz, Rücken, Zwerchfell, Blutkreislauf

 <b>Jungfrau</b>	Verdauungsorgane, Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse
 <b>Waage</b>	Hüfte, Nieren, Blase
 <b>Skorpion</b>	Harnleiter, Geschlechtsorgane
 <b>Schütze</b>	Oberschenkel, Venen
 <b>Steinbock</b>	Knie, Gelenke, Knochen, Haut
 <b>Wassermann</b>	Unterschenkel, Venen
 <b>Fische</b>	Zehen, Füße



Das heißt: Wenn der Mond in einem Tierkreiszeichen steht, wird die dem jeweiligen Tierkreiszeichen zugeordnete Körperregion besonders beeinflusst. Wirkt man auf diese Körperregion positiv ein, ist dies wirkungsvoller als an anderen Tagen; umgekehrt lassen sich schädliche Auswirkungen entsprechend vermeiden.

Nimmt der Mond gerade ab, wenn er das Tierkreiszeichen durchläuft, ist all das wirkungsvoller, was zum Entgiften oder Entlasten der zugeordneten Körperregion beiträgt, als bei zunehmendem Mond, der die betreffende Körperregion aufbaut und stärkt.

Kombiniert man nun die Wirkungen der jeweiligen Mondphasen, des auf- und absteigenden Mondes und der Tierkreiszeichen,

kristallisieren sich bestimmte Empfehlungen und Verbote heraus. Jene sind in diesem Kalender für folgende Bereiche aufgeführt: Gesundheit und Haushalt, Schönheit und Wellness, Garten und Pflanzen. Das Tagesverbot verweist auf mögliche Risiken und Fehler, die es zu vermeiden gilt. Ein zusätzliches Tagesmotto rundet den Tagesverlauf positiv ab.

Wenn Sie im täglichen Leben den Einfluss des Mondes berücksichtigen, werden Ihnen einige Vorhaben leichter fallen beziehungsweise gelingen. Allerdings sollten Sie – wie unsere Vorfahren – Ihre eigenen Erfahrungen mit einbeziehen und den Mondkalender generell nicht zu dogmatisch verwenden.

Leben Sie individuell im Einklang mit den Mondrhythmen!

## Alle Symbole auf einen Blick

Neumond   Vollmond

Zunehmender Mond   Abnehmender Mond

Widder   Waage

Stier   Skorpion

Zwillinge   Schütze

Krebs   Steinbock

Löwe   Wassermann

Jungfrau   Fische

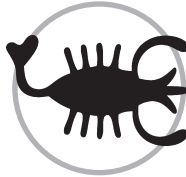
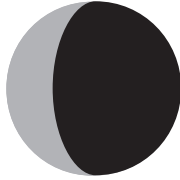
Ihr Tagesmotto   Ihr Gesundheitstipp

Ihr Schönheits- & Wellnesstipp   Ihr Haushaltstipp

Ihr Garten- & Pflanzentipp   Ihr Tagesverbot







## Abnehmender Mond · Skorpion absteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

An Skorpion-Tagen herrscht oft ein besonders intensives Gemütsleben vor. Üben Sie nicht zu viel Druck auf andere aus und seien Sie auch sich selbst gegenüber nicht zu perfektionistisch.

Skorpion-Tage wirken stark auf den Unterleib. Schwimmen entspannt, und ein anschließender Saunabesuch wärmt Sie auf.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Entspannen Sie in einem duftenden Kräutervollbad. Das ist wohltuend und pflegt zugleich Ihre Haut.

Momentan wird Ihre Wäsche besonders sauber, denn bei abnehmendem Mond im Skorpion verschwinden selbst hartnäckiger Schmutz und Problemflecken schneller als sonst.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Nun sollten Sie Zimmer- und Balkonpflanzen kräftig gießen und wenn nötig auch düngen. Ideal sind diese Tage auch für das Säen und Setzen von Blattgemüse.

Unterkühlung ist an Skorpion-Tagen die häufigste Ursache für Blasenentzündungen. Vermeiden Sie deshalb kalte Füße.

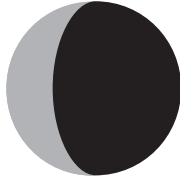


## Januar

**1**  
Dienstag  
Neujahr

**2**  
Mittwoch





## Abnehmender Mond · Schütze absteigend/aufsteigend – Wendepunkt

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

An Schütze-Tagen herrschen Zuversicht und Hoffnung vor. Erfolge zeichnen sich ab, wenn Sie nun Entscheidungen treffen.

Bei Rückenbeschwerden sorgen Massagen und eine spezielle Wirbelsäulengymnastik für Erleichterung.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Die Zeit des abnehmenden Mondes kann Wetterfühlbarkeit hervorrufen. Dagegen helfen ausgedehnte Spaziergänge. Am Freitag die Nagelpflege nicht vergessen.

Diese Tage eignen sich besonders zum Fensterputzen. Alle glatten Flächen, auch Bildschirme, werden streifenfrei sauber. Sie sollten nun auch ausgiebig lüften.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Schütze-Tage sind äußerst günstig für das Säen und Setzen von Früchten und hoch wachsendem Gemüse. Schneiden Sie Ihre Obstbäume und -sträucher kräftig zurück.

Wenn Sie untrainiert sind, sind körperliche Anstrengungen tabu, denn sonst ziehen Sie sich schnell einen Muskelkater zu.



Januar

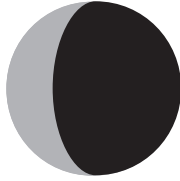
3

Donnerstag

4

Freitag





## Abnehmender Mond · Steinbock aufsteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Steinbock-Tage erhöhen das Konzentrationsvermögen und die Ausdauer. Entwickeln Sie jedoch nicht zu viel Ehrgeiz.

Bei Knieproblemen wirken vorbeugende Umschläge an Steinbock-Tagen besonders gut. Unternehmen Sie nur kurze Spaziergänge, um die Gelenke nicht zu sehr zu belasten.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Wenn Sie heute Ihre Beine enthaaren, werden sie länger als sonst glatt bleiben. Jede Art der Haut- und Nagelpflege ist nun ebenfalls ideal.

Auch bei eher langweiligen Hausarbeiten sind Sie momentan ausdauernd. Nützen Sie dies aus und räumen Sie Ihre Wohnung einmal besonders intensiv auf.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

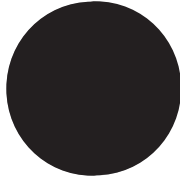
Jetzt ist ein besonders guter Zeitpunkt, um Unkraut zu jäten. Lichten Sie Ihre Hecken und Sträucher heute etwas aus.

Geben Sie momentan lieber nichts in die chemische Reinigung, denn an Steinbock-Tagen wird die Kleidung nicht so sauber wie gewünscht.



Januar  
**5**  
Samstag





## Neumond · Steinbock aufsteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Dieser Neumondtermin ist sehr gut geeignet, um endlich schlechte Gewohnheiten abzulegen.

Jetzt ist die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am größten. Und wenn Sie regelmäßig am Neumondtag fasten, können Sie vielen Krankheiten vorbeugen.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Steinbock-Tage sind ideal für jede Art der Hautpflege. Auch eine umfassende Nagelpflege ist jetzt hochwirksam und führt zu schönen, festen Nägeln.

Aufwendige Hausarbeiten wie Aufräumen und Ordnen bewältigen Sie jetzt rasch und gut, denn heute sind Sie disziplinierter als sonst.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Wenn Sie heute kranke Bäume zurückschneiden, können diese wieder gesunden. Erfolgreich aufpäppeln können Sie auch alle kümmernden Pflanzen, indem Sie deren Spitzen kappen.

Unternehmen Sie heute keine anstrengenden Spaziergänge, um Ihre Kniegelenke zu schonen. Auch den Skilanglauf sollten Sie deshalb verschieben.



## Januar

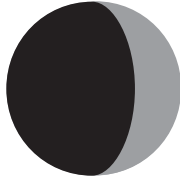
# 6

## Sonntag

Heilige Drei Könige







## Zunehmender Mond · Steinbock aufsteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Disziplin und Ausdauer herrschen vor.  
Erledigen Sie nun Vorhaben, die Sie  
schon lange vor sich herschieben.

Reduzieren Sie Ihr Bewegungstraining  
vorsorglich oder verschieben Sie es,  
wenn Sie Probleme mit den Knien haben.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Ein umfangreiches Pflegeprogramm für  
Ihre Haut ist grundsätzlich an Steinbock-  
Tagen zu empfehlen. Suchen Sie deshalb  
heute ein Kosmetikstudio auf.

Frisch geerntetes Wintergemüse bleibt  
lange vitaminreich und knackig, wenn  
Sie es heute einlagern.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

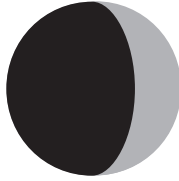
Graben Sie bei günstiger Witterung  
schon die ersten Gemüsebeete um.

Geben Sie momentan lieber nichts  
in die Reinigung, denn an Steinbock-  
Tagen wird die Kleidung mitunter  
nicht richtig sauber.



# Januar 7 Montag





## Zunehmender Mond · Wassermann aufsteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Ihre Wahrnehmung ist an Wassermann-Tagen besonders intensiv. Nutzen Sie dies aus, um intuitiv richtige Entscheidungen zu treffen.

Tragen Sie bei Venenschwäche an Wassermann-Tagen vorsorglich Stützstrümpfe und legen Sie die Beine zwischendurch immer wieder mal hoch.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Unternehmen Sie einen längeren Spaziergang an der frischen Winterluft – das tut Ihren Venen gut.

Ihren Parkettboden sollten Sie in diesen Tagen nur trocken oder nebelfeucht reinigen, da sich zu viel Nässe in den Ritzen halten und den Boden verziehen könnte.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Im Garten herrscht meist noch Winterruhe. Befreien Sie eventuell Büsche und Pflanzen von schweren Schneelasten.

Wer zu Krampfadern neigt, sollte in diesen Tagen zu langes Stehen vermeiden. Gießen Sie jetzt auch keinesfalls Ihre Pflanzen, denn zu viel Wasser zieht Schädlinge an.



## Januar

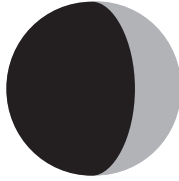
# 8

## Dienstag

# 9

## Mittwoch





## Zunehmender Mond · Fische aufsteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Die Fantasie kreativer Menschen kennt diese Tage keine Grenzen. Träumen Sie ruhig in die Tage hinein, aber verlieren Sie die Realität nicht aus den Augen.

Durch eine gezielte Druckmassage der Fußreflexzonen werden diese so stimuliert, dass sogar bestimmte Heilungsprozesse angestoßen werden können.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Verwöhnen Sie Ihre Füße mit einem belebenden Fußbad und massieren Sie danach eine gute Fußcreme ein. Kneten Sie dabei auch jeden einzelnen Zeh fest durch. Am Freitag an die Nagelpflege denken.

Umfangreiche Putzarbeiten sind jetzt nicht sonderlich zu empfehlen. Die Wohnung nur kurz lüften.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Gießen Sie in diesen Tagen nicht nur die Zimmerpflanzen, sondern an frostfreien Tagen auch winterharte Pflanzen auf dem Balkon, sonst trocknen diese aus.

Verzichten Sie an Fische-Tagen darauf, Ihre Haare zu waschen und zu schneiden, denn dies kann zu Schuppenbildung führen. Lagern Sie nichts im Keller ein und konservieren Sie kein Obst.



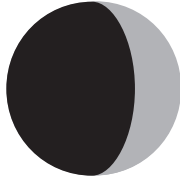
## Januar

**10**  
Donnerstag

**11**  
Freitag

**12**  
Samstag





## Zunehmender Mond · Widder aufsteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Versuchen Sie in diesen Tagen alles etwas ruhiger anzugehen, sich zu entspannen und Stresssituationen zu meiden, da Sie diese besonders belasten können.

Halten Sie Ihren Kopf warm, wenn Sie spazieren gehen, und trinken Sie viel Wasser oder Tee, um Kopfschmerzen vorzubeugen.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Kümmern Sie sich morgens und abends um Gesicht und Dekolleté, denn die Wirkstoffe Ihrer Cremes und Lotionen werden bei zunehmendem Mond gut aufgenommen.

Widder-Tage eignen sich gut für das Einkochen von Marmelade und Früchten. Das Aroma ist dann besser und die Haltbarkeit länger.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Widder-Tage sind Fruchttage mit aufsteigender Kraft. Bei mildem Wetter können Sie jetzt schon Obstbäume veredeln.

Verzichten Sie auf Kaffee oder Schokolade, da diese Genussmittel bei empfindlichen Menschen nun Migräne auslösen könnten.



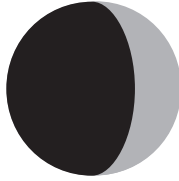
## Januar

# 13 Sonntag

# 14 Montag







## Zunehmender Mond · Stier aufsteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Beharrlichkeit ist die Devise an Stier-Tagen. Bemühen Sie sich, nicht zu engstirnig zu erscheinen, und zeigen Sie sich tolerant.

Empfindliche Menschen leiden nun verstärkt an schmerzhaften Nackenverspannungen. Diese sollten längeres Sitzen vor dem PC vermeiden und zwischendurch immer wieder aufstehen und sich bewegen.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Vergessen Sie bei der täglichen Gesichtspflege nicht den Hals. Cremem Sie diesen sanft von unten nach oben ein.

Nun ist die richtige Zeit, um Wurzelgemüse, wie etwa Karotten oder Frühkartoffeln, einzulagern. Es bleibt länger als sonst frisch und knackig.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

An Stier-Tagen sollten Sie Bäume, Büsche und Wurzelgemüse säen oder setzen. Alles wächst nun langsam, aber stetig.

Vermeiden Sie alles, was der Halsregion schaden kann, wie etwa Zugluft oder Fahrtwind. Gehen Sie nicht ohne Halstuch ins Freie.



Januar

**15**  
Dienstag

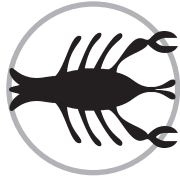
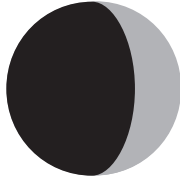
**16**  
Mittwoch

**17**  
Donnerstag









## Zunehmender Mond · Krebs absteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

An Krebs-Tagen kann es schnell passieren, dass man überempfindlich reagiert und in leichte Unruhe verfällt. Deshalb ist jetzt Entspannung angesagt.

An Krebs-Tagen spielt gelegentlich der Magen verrückt. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist deshalb besonders wohltuend.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Die Nährstoffe einer reichhaltigen Gesichtsmaske werden bei zunehmendem Mond besonders gut aufgenommen.

Lüften Sie in diesen Tagen Ihre Wohnung nur kurz durch. Wegen des zunehmenden Mondes ist es besser, Holz- und Parkettböden nur zu kehren und nicht zu wischen.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

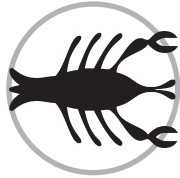
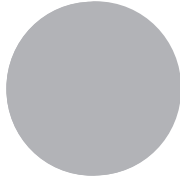
Krebs-Tage sind ideal, um all Ihre Blumen, in der Wohnung oder im Freien, kräftig zu gießen.

Schneiden Sie jetzt keine Obstbäume aus. Verzichten Sie auch darauf, Ihre Haare zu waschen oder zu schneiden, da sie sonst struppig werden.



Januar  
20  
Sonntag





## Vollmond · Krebs absteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Nehmen Sie sich Zeit für Muße und eine entspannende Meditation, denn sowohl der Vollmond als auch der Krebs-Tag können Körper und Psyche in Unruhe versetzen.

Leichte Kost ist angesagt, und eine Tasse Kamillen- oder Pfefferminztee beruhigt den empfindlichen Magen.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Brausen Sie den Oberkörper abwechselnd heiß und kalt ab – das regt den Stoffwechsel an und tut Ihnen heute besonders gut.

Lüften Sie heute Ihre Wohnung nur ganz kurz und behandeln Sie Holz- und Parkettböden jetzt nur trocken, also nur kehren und nicht feucht wischen.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Gießen und düngen Sie heute Ihre Blumen und besprühen Sie bei Schädlingsbefall die Blätter Ihrer Zimmerpflanzen.

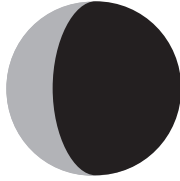
Verschieben Sie das Ausschneiden Ihrer Obstbäume und -sträucher und verzichten Sie heute auf das Waschen oder Schneiden Ihrer Haare.



Januar  
**21**  
Montag







## Abnehmender Mond · Löwe absteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Gehen Sie schon länger verschobene Entscheidungen und Vorhaben an. Mutig und selbstbewusst werden Sie ein erfolgreiches Ergebnis erzielen.

Wenn Sie in diesen Tagen an Schwindelgefühlen und Anlaufschwierigkeiten am Morgen leiden, hilft eine Morgengymnastik mit Dehnungsübungen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Eine Löwenmähne gefällig?  
An Löwe-Tagen geschnittene Haare wachsen viel kräftiger nach als an anderen Tagen.

Putzen Sie diese Tage Ihre Fenster und auch sämtliche Spiegel und Bildschirme – alles wird streifenfrei sauber.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Jetzt ist ein ausgezeichneter Zeitpunkt für das Zurückschneiden von Obstbäumen und -sträuchern. Verschönern Sie Ihren Garten mit zusätzlichen Sträuchern.

Überanstrengen Sie sich nicht, auch wenn Sie sich gerade jetzt fit und stark fühlen, denn der Kreislauf spielt an Löwe-Tagen nicht immer mit.

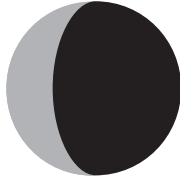


Januar

**22**  
Dienstag

**23**  
Mittwoch





## Abnehmender Mond · Jungfrau absteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

An einem Jungfrau-Tag sollten Sie stets methodisch vorgehen. Überdenken Sie deshalb Ihre Schritte genau, bevor Sie loslegen, denn das verleiht Ihnen Sicherheit und Stärke.

Beginnen Sie jetzt mit einer Blutreinigungs- und Entschlackungskur und verwenden Sie dabei Brennnesseltee, denn dieser ist nun hochwirksam.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Wer sich an Jungfrau-Tagen eine Dauerwelle machen lässt, hat mehr davon als an anderen Tagen. Am Freitag sollten Sie eine ausgiebige Maniküre vornehmen.

Bei abnehmendem Mond geputzte Schuhe bleiben länger sauber und das Leder haltbarer. Auch hartnäckiger Schmutz lässt sich nun leichter entfernen.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Jungfrau-Tage sind die beste Gelegenheit, um zu pflanzen, zu säen, zu setzen oder umzutopfen. Alle Pflanzen wurzeln schnell an und gedeihen besonders üppig.

Verzichten Sie auf fette Speisen, denn diese sind nun ganz und gar nicht bekömmlich. Kochen Sie auch keine Marmelade ein, sie könnte leicht schimmeln.



Januar

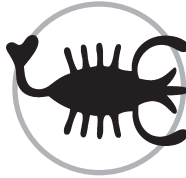
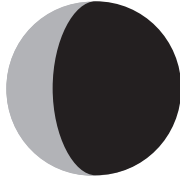
**24**  
Donnerstag

**25**  
Freitag









## Abnehmender Mond · Skorpion absteigend

### Ihr Tagesmotto Ihr Gesundheitstipp

Üben Sie jetzt nicht zu viel Druck auf sich und andere aus, Gelassenheit ist die Devise!

Unternehmen Sie einen langen Spaziergang, das stärkt die Abwehrkräfte. Aber halten Sie sich warm, denn vor allem der Unterleib ist nun empfindlich.

### Ihr Schönheits- & Wellnessstipp Ihr Haushaltstipp

Ein wohltuendes Bad mit Meersalz oder Molke wirkt entspannend und beruhigend auf den nun empfindlichen Unterleib.

In diesen Tagen wird Ihre Wäsche besonders sauber; selbst hartnäckiger Schmutz und Flecken verschwinden wie durch Zauberhand.

### Ihr Garten- & Pflanzentipp Ihr Tagesverbot

Gießen und düngen Sie jetzt Ihre Blumen. Auch das Säen und Setzen von Blattgemüse ist jetzt ideal.

Hüten Sie sich vor größeren körperlichen Anstrengungen, denn momentan reagieren Sie besonders empfindlich.



## Januar

# 28

Montag

# 29

Dienstag







Anna Mühlbauer

### **Der Mond 2019 Tagesabreißkalender**

Kalender, Abreißkalender, 200 Seiten, 16,5x22,0  
ISBN: 978-3-517-09647-6

Südwest

Erscheinungstermin: Juni 2018

Der Preisknaller unter den Mondkalendern

Bereits unsere Vorfahren wussten um die Wirkung des Mondes auf Mensch und Natur. Sie beobachteten, wie der Mond Leben und Natur beeinflusst, und nutzten dieses Wissen für Gesundheit, Wohlbefinden, Haushalt und Gartenarbeit. Mit diesem großformatigen Mondkalender können Sie jeden Tag im Zeichen des Mondes leben. Sie finden täglich die jeweilige Mondphase, den Stand des Mondes im Tierkreiszeichen plus Tagesmotto sowie Gesundheits-, Haushalts-, Garten- und Pflanzentipps.

 [Der Titel im Katalog](#)