

**Der große
Mondkalender
2019**

Helga Föger

Der große **2019** Mondkalender

Tag für Tag

HEYNE <
LUDWIG

Mit dem Mond leben – im Jahr 2019

Willkommen im Merkurjahr 2019. Der kleine, immer nahe der Sonne kreisende Planet wird ab 21. März zum Jahresherrscher. Astrologisch steht der Merkur für Veränderung, für die Suche nach neuen Ideen und Lösungen. Impulse, die wir nun nutzen können und sollten. Nach dem 100-jährigen Kalender wird das Jahr eher trocken und nur mäßig warm mit einem zeitigen Frühling, wechselhaften Sommer, anfangs recht regnerischen Herbst und einem frühen, ziemlich kalten Winter.

Der Mond, unser Wegbegleiter ...

Unsere Vorfahren kannten den Einfluss des Mondes auf alles irdische Leben und nutzten ihn auf vielfältige Weise. In geradezu allen Lebensbereichen, wenn es um Gesundheit und Krankheit, um Ernährung, um Haus und Garten, um Feld und Wald ging, waren Mondkalender wichtige Ratgeber, um den richtigen Zeitpunkt zu finden, an dem etwas erfolgreich sein würde.

Eine Zeit lang schien es, als seien diese wertvollen Erfahrungen für immer vergessen. Nur wenige Menschen haben sie bewahrt und mit dem Leben unserer Tage in Beziehung gebracht. Aus jahrhundertealten Über-

lieferungen, gründlichen Beobachtungen, jahrelanger Erfahrung und feinem Gespür erwuchs ihr Wissen. Sie sollten es nutzen und mit dem Mond leben.

Dieser Mondkalender will Ihnen dabei ein Begleiter und Helfer sein. Allerdings nicht mit der Absicht, dass Sie Ihr tägliches Leben, Ihre gesamten Aktivitäten an einem starren Verhaltensschema ausrichten, sondern vielmehr mit dem Wunsch, dass Sie durch eigenes Beobachten, durch Ihre ganz individuelle Erfahrung die Energien des Mondes erspüren lernen und schließlich für ein Leben im Einklang mit der Natur nutzen können.

Wissenswertes über den Mond

Der Mond entstand nach heutigem Wissen vor etwa 4,5 Milliarden Jahren. Seitdem umkreist er unseren Heimatplaneten mit einer Umlaufzeit, die nach jüngsten Messungen bei exakt 27 Tagen, 7 Stunden, 43 Minuten und 11,5 Sekunden liegt. Die Bahn des Erdtrabanten ist nahezu kreisförmig und liegt im Mittel etwa 384000 Kilometer von der Erde entfernt. Während jedes Erdumlaufs dreht sich der Mond einmal um seine eigene Achse, so dass von der Erde aus nur immer dieselbe Seite des von der Sonne beleuchteten Erdbegleiters zu sehen ist. Der Mond selbst ist vollständig dunkel.

Seine Leuchtkraft erhält er von der Sonne, deren Licht von der Mondoberfläche reflektiert wird. Dass wir den Mond einmal als kreisrunde helle Scheibe und dann wieder als schmale Sichel am Himmel sehen, hängt von der wechselnden Stellung der Erde zur Sonne ab. Man spricht daher von verschiedenen Mondphasen. Diese Phasen entsprechen den Winkelverbindungen zwischen Mond und Sonne. Legt man eine Winkeldifferenz von jeweils 12 Grad zugrunde, ergibt das 14 zunehmende und 14 abnehmende Phasenabschnitte. Mit Neu- und Vollmond sind es dann 30 Teilphasen.

Die Impulse des wechselnden Mondes

Bei seiner Wanderung um die Erde durchläuft der Mond nacheinander alle zwölf Zeichen des Tierkreises, der unsere Erde umspannt. In jedem dieser Zeichen hält er sich während eines Umlaufs für zwei bis drei Tage auf, bevor er ins nächste hinüberwechselt. Jedes Tierkreiszeichen verleiht ihm einen anderen Charakter, der mehr oder weniger stark – je nach Phase, in der sich der Mond gerade befindet – ausgeprägt ist und zur Wirkung kommt.

Nimmt man alles in allem, dann sind es sieben Grundimpulse, über die sich die Wirkung des Mondes auf die Natur mitteilt: die vier verschiedenen Mondphasen, der aufsteigende sowie der absteigende Mond und der Stand des Mondes im Tierkreis. Daran wollen wir uns im Folgenden orientieren und dabei nach Möglichkeit auch die verschiedenen Kombinationseffekte berücksichtigen. Letzteres ist zuweilen nicht ganz einfach, wenn man z. B. bedenkt, dass der zunehmende Mond in den ersten Tagen noch unter dem Einfluss des Neumonds steht, während zum Ende dieser Periode der bevorstehende Vollmond schon seine Wirkung ankündigt. In dieser Zeit von etwa 14 Tagen durchwandert er aber auch sechs Tierkreiszeichen, die ihm jeweils wieder einen anderen Charakter verleihen. Aber selbst wenn das sehr kompliziert klingen sollte – es gibt vielfach bewährte Konstellationen für die wichtigsten Naturvorgänge und Lebenssituationen, die wir für Sie im Kalenderteil des Buches zusammengestellt haben und die eine sichere Orientierung bieten.

Jetzt aber wollen wir uns den sieben Grundimpulsen des wechselnden Mondes zuwenden und ihre wichtigsten Eigenschaften sowie Wirkungen vorstellen. Beginnen wir mit den vier Mondphasen.

1. Der Neumond ●

Wenn die der Erde zugewandte Seite des Mondes fast völlig verdunkelt ist, sprechen wir vom Neumond. Der Erdbegleiter steht dann für zwei bis drei Tage ziemlich genau zwischen Erde und Sonne. Man nennt diese

Konstellation auch Konjunktion. Dabei tritt der Fall ein, dass der Mond in demselben Tierkreiszeichen steht wie die Sonne.

Bei Neumond wirken kräftige Impulse auf Mensch und Natur. Man kann sie als Kräfte der Neuorientierung, des Beginns bezeichnen. Die konzentrierten Energien sind frisch und ursprünglich, regen dazu an, Pläne zu machen, die in der Folge wachsen und reifen sollen.

Auch in der Natur kündigen die Impulse des Neumonds Beginnendes an. Die Erde beginnt jetzt damit auszuatmen, die Säfte regen sich. Wer jetzt beispielsweise kranke Bäume oder Pflanzen zurückschneidet, kann erleben, wie sie sich zusehends erholen und regenerieren.

Für den menschlichen und tierischen Organismus verstärken die Neumondimpulse die Fähigkeit zur Entgiftung und Entschlackung. Zu keiner anderen Zeit ist die heilende Wirksamkeit einer Fastenpause so hoch. Günstig ist die Neumondzeit auch, um damit zu beginnen, schlechte, d. h. ungesunde Gewohnheiten aufzugeben, wie etwa das Rauchen oder den übermäßigen Alkoholkonsum. Auf chirurgische Eingriffe sollte man nach Möglichkeit während der kurzen Phase des Neumonds verzichten.

2. Der zunehmende Mond ☽

Ist nach Neumond die erste schmale, nach links geöffnete Mondsichel zu erkennen, beginnt die Phase des zunehmenden Mondes. Von den Astronomen wird sie in zwei Abschnitte eingeteilt – in das erste und zweite Viertel. Während des ersten Viertels nähert sich der Mond der Erde, bis er ihr nach wenig mehr als sieben Tagen als Halbmond (genauer Zeitpunkt im Kalendarium angegeben) am nächsten ist. Dann kreuzt er die Umlaufbahn der Erde um die Sonne und entfernt sich wieder, um – weiter an Leuchtkraft zunehmend – nach etwa 14 Tagen das zweite Viertel zu vollenden und das Vollmondstadium zu erreichen.

In der Phase des zunehmenden Mondes steht alles im Zeichen der Aufnahme, des

Wachsens. Positive Einflüsse überwiegen, die Energien werden aufgenommen und gespeichert. In dieser Zeit steigen übrigens die Geburtenzahlen; sie erreichen bei Vollmond ihren absoluten Höhepunkt.

In der Natur dominiert das oberirdische Wachstum, die Säfte steigen nach oben. Jetzt ist die günstigste Zeit für die Aussaat und das Anpflanzen von allem, was nach oben wächst und Früchte trägt, also z. B. für gewisse Blattgemüse, Obst und Blumen. In der Zeit des zunehmenden Mondes gesäter Rasen wächst besonders schnell, auch nach dem Mähen wächst er rasch nach.

Der Körper kann bei zunehmendem Mond alles, was ihm an Kräftigendem, Aufbauendem, Heilemdem zugeführt wird, besonders gut aufnehmen, speichern und verwerten. Seine Selbstheilungskraft ist auch sehr groß; die Zeit ist sehr passend, um sich zu erholen. Gespeichert werden aber auch die Nährstoffe, daher sollte jeder, der auf sein Gewicht achten muss, während dieser Phase etwas zurückhaltender mit dem Essen sein. Zunehmender Mond kann sonst schnell gleichbedeutend mit zunehmendem Leibesumfang sein.

Bedenken sollte man auch, dass sich mit fortschreitender Zunahme des Mondes der Heilungsprozess von Verletzungen verzögert; deshalb ist es angebracht, vor allem in der Nähe des Vollmondes – falls möglich – auf chirurgische Eingriffe zu verzichten.

3. Der Vollmond ○

Wenn der Mond die Hälfte seines Erdumlaufs zurückgelegt hat, steht er der Sonne direkt gegenüber, in Opposition zu ihr. Seine sichtbare Oberfläche ist voll beleuchtet, was bedeutet, dass er jetzt für ein bis zwei Tage als kreisrunde, leuchtende Scheibe am Nachthimmel steht.

Zu keiner anderen Zeit sind die Impulse des Mondes so deutlich zu spüren wie in der Vollmondphase. Es ist die Zeit starker Gefühle, positiver wie negativer. Statistiken vermerken für die wenigen Stunden des Vollmondes nicht nur besonders hohe Geburtenzahlen, sondern auch überdurchschnittlich viele Unfälle und Gewaltverbrechen.

In der Natur bewirken die kräftigen Impulse während des Vollmondes, die den Richtungswechsel von Aufnahme zu Abgabe ankündigen, eine ganz besondere Stimmung. Einerseits erreicht die Natur jetzt den Höhepunkt ihrer Aufnahmefähigkeit, weshalb der Zeitpunkt für eine optimale Pflanzenernährung durch Düngung geradezu ideal ist. Andererseits kann es geschehen, dass Gehölze absterben, wenn auch nur wenige Zweige abgebrochen oder abgeschnitten werden.

Für das Sammeln von Heilkräutern ist jetzt die beste Zeit, ihre Heilkraft ist besonders groß. Vor allem heilende Wurzeln soll man in den Vollmondnächten ausgraben, weil das Tageslicht ihre Wirkung mindert.

Der Organismus reagiert auf die Energien des Vollmondes häufig mit Unruhe und Nervosität. Sensible Menschen haben Schlafstörungen, andere berichten von besonders eindrucksvollen Träumen und Visionen. Die Gelegenheit ist also gut, um seelische Konflikte zu erkennen und den Weg zum eigenen Ich, zum Unterbewussten zu finden.

Weil Wunden stärker und länger bluten, Verletzungen langsamer und schlechter heilen als sonst, ist es ratsam, bei Vollmond auf chirurgische Eingriffe zu verzichten.

4. Der abnehmende Mond ☾

Der Mond setzt seinen Erdumlauf fort und vollendet ihn. Er nähert sich jetzt wieder der Erde, wobei die Größe der von der Sonne beleuchteten Oberfläche von rechts nach links allmählich geringer wird. Wenn er etwa 22 Tage nach Neumond die Sonnenumlaufbahn der Erde erneut kreuzt, ist er nur mehr halb (siehe Zeitangabe im Kalendarium!) zu sehen. Nun beginnt das letzte Viertel, die nach rechts geöffnete Sichel wird von Tag zu Tag schmaler, bis schließlich die Neumondphase erreicht ist. Dann beginnt wieder alles von neuem.

Die Impulse des abnehmenden Mondes sind auf Abgabe gerichtet, auf das Freisetzen von Kräften und Energien. Dieser balsamische oder aussäende Mond, wie ihn die Astrologen nennen, befreit von Zweifeln und Ängsten und bündelt die positiven Gefühle für den bald beginnenden neuen Zyklus.

In der Natur fließen die Säfte abwärts, die Energien gehen zu den Wurzeln. Die Erde ist aufnahmebereit, das Wachstum unter der Oberfläche ist begünstigt. Jetzt herrscht die beste Zeit, all das zu pflanzen oder zu säen, was vorwiegend in die Erde hineinwächst, also z.B. Wurzelgemüse und -kräuter. Nährstoffe und Feuchtigkeit werden vom Boden bei abnehmendem Mond besonders gut aufgenommen, daher sind Düngung und Bewässerung der Pflanzen jetzt besonders wirkungsvoll und weniger belastend für die Umwelt.

Der Organismus ist zu dieser Zeit in seiner besten Form. Körperliche wie auch geistige Höchstleistungen gelingen viel müheloser als während der anderen Mondphasen. Auspülen und Ausschwitzen ist die Devise bei abnehmendem Mond, deshalb wird alles, was mit Entgiftung und Entschlackung zu tun hat, gute Erfolge zeitigen. Operationen gelingen bei abnehmendem Mond besser, Wunden heilen schneller.

Es gibt noch zwei weitere Mondqualitäten, die vor allem für die Bereiche Garten und Landwirtschaft von Bedeutung sind, aber auch Beachtung finden können, um z.B. einen geeigneten Zeitpunkt für eine die Gesundheit betreffende Maßnahme zu finden. Diese Qualitäten haben nichts mit den gerade beschriebenen Mondphasen zu tun, sondern mit dem sogenannten siderischen (auf die Sterne bezogenen) Umlauf des Mondes.

5. Der aufsteigende Mond ☺

Aufsteigend durchquert der Mond immer alle Tierkreiszeichen zwischen der Winter- und der Sommersonnenwende (Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische, Widder, Stier, Zwillinge = Wendepunkt). Der Zeitraum des aufsteigenden Mondes kann als Phase des Ausatmens der Erde betrachtet werden. Wachstum und Ausdehnung, Reifung und Ernte (Erntemond) sind hier bestimmend.

6. Der absteigende Mond ☾

Absteigend durchwandert der Mond immer alle Tierkreiszeichen der Monate Juni bis Dezember (Zwillinge, Krebs, Löwe, Jung-

frau, Waage, Skorpion, Schütze = Wendepunkt). Der Zeitraum des absteigenden Mondes kann als Phase des Einatmens der Erde gesehen werden. Deshalb sind nun beispielsweise Pflanzarbeiten (Pflanzmond) und das Schneiden von Gehölzen besonders günstig.

7. Der Mond in den Tierkreiszeichen

Bei seinem gut 27-tägigen Umlauf um die Erde wandert der Mond durch die zwölf Sternbilder des astrologischen Tierkreises. In jedem von ihnen hält er sich für etwa zwei bis drei Tage auf. Die genaue Aufenthaltsdauer ist im Kalender angegeben.

An dieser Stelle sei auf eine Besonderheit der Heyne/Ludwig-Mondkalender hingewiesen:

Als Beurteilungskriterium dafür, von welchem Sternzeichen der einzelne Tag dominiert wird (ob z.B. der 7. Januar noch ein Steinbock- oder schon ein Wassermanntag ist), gilt für uns nicht das Tierkreiszeichen, in dem der Mond zu Beginn des Tages steht, sondern der Zeitraum, den der Mond am jeweiligen Tag in einem Sternzeichen verbringt. Denn je größer diese Zeitspanne ist, desto intensiver wird das Zeichen auf den Mond und schließlich auf die Ausprägung des Tages wirken. Der 7. Januar ist daher ein Wassermanntag.

Durch die Kombination der Mondimpulse, deren Wirkung durch die verschiedenen Mondphasen bestimmt wird, mit den astrologischen Einflüssen, die von den Tierkreiszeichen ausgehen, entstehen ganz besondere Kräfte, die sowohl im körperlichen Bereich bei Mensch und Tier als auch für Gartenbau, Landwirtschaft und Holzbearbeitung von bedeutsamer Wirkung sind.

Dabei bestimmen die Mondphasen gewissermaßen die Stärke und die Richtung der wirkenden Kräfte, während die Tierkreiszeichen sozusagen den Angriffspunkt der Kräfte lokalisieren.

Das Konzept dieses Kalenders

Befindet sich der Mond während einer Phase mehrere Tage im selben Tierkreiszeichen,

so sind an diesen Tagen auch die günstigen bzw. ungünstigen Tätigkeiten dieselben. Das erklärt die ursprüngliche Systematik dieses Kalenders: Die entsprechenden zwei bzw. drei aufeinanderfolgenden Seiten boten die identische Information. Nunmehr wird,













dem einzelnen Tag angepasst, differenziert. Denn es macht natürlich nur sehr wenig Sinn, beispielsweise dann einen Arztbesuch zu empfehlen, wenn normalerweise jede Praxis geschlossen ist – an Wochenenden und Feiertagen.

Die Tierkreiszeichen

Welchen Entsprechungen in der Natur die zwölf Tierkreiszeichen zugeordnet werden, zeigt die folgende Übersicht. Aus ihr können wichtige Regeln für die Praxis

abgeleitet werden. Dabei muss man berücksichtigen, dass sich die Mondimpulse nicht in ein starres Schema pressen lassen, so dass die Übergänge fließend sind.

Zeichen und Entsprechungen

Symbol	Sternzeichen	Element	Pflanzenteil	Körperregion
	Widder	Feuer	Frucht	Kopf, Gesicht
	Stier	Erde	Wurzel	Kiefer, Hals, Nacken
	Zwillinge	Luft	Blüte	Schultern, Arme, Hände
	Krebs	Wasser	Blatt	Magen, Lunge, Galle, Leber
	Löwe	Feuer	Frucht	Herz, Kreislauf, Blutdruck
	Jungfrau	Erde	Wurzel	Stoffwechsel, Verdauung
	Waage	Luft	Blüte	Hüfte, Nieren, Blase
	Skorpion	Wasser	Blatt	Sexualorgane, Harnleiter
	Schütze	Feuer	Frucht	Oberschenkel, Venen
	Steinbock	Erde	Wurzel	Knie, Haut, Knochen
	Wassermann	Luft	Blüte	Unterschenkel, Venen
	Fische	Wasser	Blatt	Füße, Zehen

Die Impulse der Tierkreiszeichen im Mondrhythmus

Die Mondimpulse wirken, wie bereits erläutert wurde, auf das irdische Leben: einerseits über die direkten Energieeinflüsse, die durch die verschiedenen Mondphasen ausgeübt werden, und andererseits über die eher indirekten astrologischen Einflüsse, die von den zwölf Tierkreiszeichen ausgehen, die der Mond auf seinem Erdumlauf durchwandert.

Die astrologischen Wirkungen, die von den Tierkreiszeichen ausgehen, teilen sich der Natur und auch dem Menschen über die verschiedenen Urelemente mit, wie sie schon im antiken Griechenland bekannt waren.

Elemente und Qualitäten

- Dem Feuerelement rechnet man die Tierkreiszeichen Widder, Löwe und Schütze zu.
- Dem Element Erde werden die Tierkreiszeichen Stier, Jungfrau und Steinbock zugeordnet.
- Als Luftzeichen werden Zwillinge, Waage und Wassermann betrachtet.
- Dem Urelement Wasser gehören die Tierkreiszeichen Krebs, Skorpion und Fische an.

Die vier Trigonon

Durch die beschriebene Zuordnung der Tierkreiszeichen zu den Urelementen entstehen vier Trigonon (Elementegruppen), die bestimmte Grundmuster in den verschiedensten Bereichen des Lebens und der Natur angeben, deren Kenntnis uns wiederum vieles besser verstehen und leichter verändern lässt.

Für den Bereich der Psychologie gilt z. B.: Auf die *Feuertrigone* bezieht man die Eigenschaften »warm« und »trocken«.

Sie deuten auf ein cholerasches, leicht aufbrausendes Temperament hin. Die entsprechenden körperlichen Reaktionen sind spontan, schnell und ausgeprägt. Die Erkenntnisfähigkeit ist sehr hoch. Charakterlich auffallend sind besonders Energiegeladenheit und aktive Handlungsfähigkeit, Mut und Pioniergeist. Aber auch Ungeduld,

Übereifer, Heftigkeit und mangelnde Vorsichtigkeit kommen häufig zum Tragen.

Die *Erdtrigone* steht für »trocken« und »kalt«. Dem entspricht ein eher melancholisches, beständiges Temperament. Damit verbunden sind langsame, aber starke und nachhaltige körperliche Reaktionen. Dazu kommen Charaktereigenschaften wie Umsicht, Beharrlichkeit, Ruhe und Treue. Negativ können übertriebene Ängstlichkeit, fehlende Beweglichkeit und Starrköpfigkeit wirken.

Der *Lufttrigone* werden die Attribute »warm« und »feucht« zugeordnet.

Diese weisen auf ein sanguinisches, also ein lebhaftes, leichtes Temperament hin. Typisch dafür sind rasche, lebhaftes Körperreaktionen und eine gute Auffassungsgabe. Als charakterliche Merkmale gelten hier Lebhaftigkeit, Empfänglichkeit und rasche Begeisterungsfähigkeit. Dazu können allerdings auch Eigenschaften wie nervöse Unruhe, Reizbarkeit und eine gewisse Unbeständigkeit kommen.

Mit der *Wassertrigone* verbindet man die Eigenschaften »feucht« und »kühl«.

Sie entsprechen dem phlegmatischen Temperament. Dies äußert sich in relativ langsamen und verhältnismäßig schwachen körperlichen Reaktionen. Als besondere Charakterzüge gelten starkes Einfühlungsvermögen, eine lebhaftes Phantasie, Toleranz und der Hang zur Schwärmerei und Träumerei. Auf der anderen Seite findet man aber auch übergroße Empfindlichkeit, überschießende Gefühle und Lebensangst.

Da jeder Mensch all diese Temperamente und Charaktereigenschaften zu jeweils mehr oder weniger großen Anteilen in sich vereinigt, werden gerade die Aspekte betont und aktiviert, die dem Urelement entsprechen, dessen zugeordnete Sternzeichen der Mond gerade durchläuft. Dementsprechend können wir unser Verhalten beeinflussen und

uns besser auf andere Menschen einstellen. Jemand, bei dem eher das melancholische Temperament überwiegt, wird an Erdtagen noch ruhiger und zurückhaltender sein, dagegen an Feuertagen leichter aus sich herausgehen und bereit sein, etwas zu riskieren. Andererseits dürfte es beispielsweise falsch sein, auf einen Choleriker gerade an Feuertagen einwirken zu wollen; er wird erfah-

rungsgemäß an einem Wasser- oder Erdtag leichter zu beeinflussen sein.

Doch auch hier gilt: Wir sind den kosmischen Kräften des Mondes nicht ausgeliefert. Nicht sie bestimmen unseren Charakter und unsere Wirkung auf andere Menschen. Wir selbst haben es in der Hand, diese Kräfte zu nutzen, zu unserem eigenen Vorteil und zum Wohl anderer.

Tierkreiszeichen und Tagesqualitäten

Die Wirkung, die von dem Tierkreiszeichen ausgeht, in dem sich der Mond während seines Umlaufs gerade befindet, erstreckt sich nicht nur auf das Wachstum bestimmter Pflanzen, sondern bestimmt in gewissem Ausmaß auch die Witterungsqualität des betreffenden Tages, die sogenannte Tagesqualität. Man braucht allerdings eine gute Beobachtungsgabe und ein feines Gespür, um diese Einflüsse zu bemerken, da sie allzu leicht von den langfristigen Klima- und Wetterentwicklungen überdeckt werden. Dennoch sind sie sowohl für Tiere als auch für Pflanzen von Bedeutung und können auch uns helfen, scheinbar rätselhafte Naturereignisse und deren Wirkungen besser zu verstehen.

Es empfiehlt sich, über einen längeren Zeitraum die Ergebnisse von eigenen Wetterbeobachtungen mit den im Kalender angegebenen Witterungstendenzen zu vergleichen. Regelmäßige Notizen können hierbei sehr hilfreich sein.

Wärmetage

Eine angenehme, als verhältnismäßig warm oder mild empfundene Grundstimmung herrscht vor, wenn sich der Mond in einem der drei Feuerzeichen (Widder, Löwe, Schütze) befindet. Solche Tage laden zu Ausflügen in die Natur ein, auch dann, wenn der längerfristige Wettercharakter eher unfreundlich ist. Im Sommer sollte man an heißen Löwetagen allerdings auf der Hut sein, denn nicht selten kommt es zu schweren Gewittern, die auch von Hagel begleitet sein können.

Kältetage

An Tagen, an denen der Mond in einem Erdzeichen (Stier, Jungfrau, Steinbock) steht, herrscht ein kühler anmutendes Mikroklima vor, auch wenn die Lufttemperaturen hoch sein sollten. Ziehen Wolken auf, macht sich die Abkühlung deutlicher bemerkbar als an anderen Tagen. Man fröstelt dann leichter. Die Erde wirkt unverhältnismäßig kühl, und man tut beispielsweise gut daran, eine Decke mitzunehmen, wenn man sich vielleicht an den Strand oder auf eine Wiese legen will.

Lichttage

Bestimmt ein Luftzeichen (Zwillinge, Waage, Wassermann) die Tagesqualität, wirkt die Lichteinstrahlung auf Pflanzen, Tiere und Menschen intensiver. Es ist heller als an anderen Tagen, und dieser Eindruck besteht auch, wenn sich die Sonne hinter Wolken versteckt. Manche Menschen empfinden das Tageslicht dann als besonders grell und tragen auch bei bedecktem Himmel eine Sonnenbrille.

Wassertage

Befindet sich der Mond in einem Wasserzeichen (Krebs, Skorpion, Fische), dann muss man häufiger mit Regen oder Schnee rechnen als an anderen Tagen. Aber auch wenn die Sonne scheint, sind Boden und Gras in aller Regel etwas feuchter und kühler. Besonders deutlich wird dieser Witterungseindruck bei zunehmendem Mond, wenn die Aufnahmefähigkeit des Bodens relativ gering ist.

Tierkreiszeichen und Ernährung

In diesem Mondkalender werden auch die Einflüsse der Tierkreiszeichen auf die Nahrungsqualität behandelt: eine Qualität, die für die Gesundheit von besonderer Wichtigkeit sein kann, auch wenn sie von der »modernen« Ernährungswissenschaft weitgehend ignoriert wird.

Worum geht es?

Beobachtungen und Erfahrungen haben gezeigt, dass unser Organismus zu bestimmten Zeiten auf bestimmte Nährstoffe in besonderer Weise reagiert. Häufig werden diese dann besonders gut aufgenommen und verwertet. Manchmal ist auch das Gegenteil der Fall – die Nährstoffe bekommen nicht, und es ist besser, wenn man sie vermeidet. Man ist gut beraten, wenn man darauf achtet und seine eigenen Erfahrungen bei der Speisenauswahl berücksichtigt. So kann man nicht nur Ernährungsfehler vermeiden, sondern auch verhindern, dass bestimmte Nährstoffe, zu einem falschen Zeitpunkt gegessen, wegen allzu guter Verwertung dick oder sogar krank machen.

■ Eiweiß

Die *Feuerzeichen* (Widder, Löwe, Schütze) bestimmen die Eiweißqualität. An den Tagen, da der Mond in diesen Tierkreiszeichen steht, wirken eiweißhaltige Nahrungsmittel in der Regel besonders günstig auf unseren Organismus. Sie fördern den Zellaufbau und stärken die physische Kraft und geistige Energie.

Aber: Bedenken Sie, dass jede Einseitigkeit in der Ernährung die positive Wirkung bestimmter Nahrungsmittel abschwächen und unter Umständen sogar aufheben kann. Gerade ein Überangebot an Eiweißen kann zu Verdauungsstörungen führen, die den Organismus eher schwächen.

■ Salz

Die *Erdzeichen* (Stier, Jungfrau, Steinbock) bedingen eine besondere Salzqualität. Beobachten Sie einmal, ob Sie an diesen Tagen Appetit auf Salziges haben oder nicht. Wenn ja, geben Sie Ihrem Verlangen ruhig einmal

nach, denn Salz braucht der Körper für die Bluternährung. An diesen Tagen ist die Wirkung besonders günstig.

Aber: Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen, beispielsweise wegen Bluthochdrucks, salzarm essen müssen, dann sollten Sie an diesen Tagen besonders vorsichtig sein. Denn auch schon geringere Mengen haben jetzt eine große, in diesem Fall leider negative Wirkung.

■ Fett

Die *Luftzeichen* (Zwillinge, Waage, Wassermann) unterstützen die Nahrungsfette bei ihrer Wirkung auf den Organismus. Oft bekommt Fettes und Öliges an diesen Tagen erfahrungsgemäß recht gut und beeinflusst die inneren Drüsen positiv. Dann folgen Sie doch einfach einmal Ihrem Appetit und bestellen Sie das Geselchte, bei dessen Anblick Ihnen regelrecht das Wasser im Mund zusammenläuft!

Aber: Gerade beim Fett scheiden sich die Geister am strengsten. Vermeiden Sie Fettes vor allem an den Lufttagen, wenn es Ihnen grundsätzlich nicht bekommt.

■ Kohlenhydrate

Die *Wasserzeichen* (Krebs, Skorpion, Fische) beeinflussen die Kohlenhydratqualität. Viele Menschen bevorzugen an diesen Tagen Brot, Kuchen sowie Mehlspeisen und Süßigkeiten. Das muss nicht falsch sein, denn Kohlenhydrate gelten als »Nervennahrung« und werden benötigt.

Aber: Wenn Sie Stoffwechselprobleme haben und überdies etwas für die schlanke Linie tun wollen oder müssen, halten Sie sich an diesen Tagen zurück. Denn kohlenhydratreiche Nahrungsmittel setzen nun besonders gut an.

Die Körpersignale beachten

Es ist gewiss nicht falsch, wenn man die hier beschriebenen Qualitäten von Eiweiß, Salz, Fett und Kohlenhydraten bei der Speisenauswahl beachtet. Falsch wäre es allerdings, daraus eine sozusagen perfekte Speisekarte

nach dem Mond ableiten zu wollen. Wichtig ist dagegen, seine Essgewohnheiten einmal unter diesem Aspekt zu überprüfen, Beobachtungen eigener Körpersignale zu machen und die Erfahrungen in die Ernäh-

rung einfließen zu lassen. Dann finden Sie vielleicht einen Rhythmus, der Appetit, Geschmack und Bekömmlichkeit auf angenehme Weise miteinander verbindet. Und damit fängt gesunde Ernährung an.

Männliche und weibliche Tierkreiszeichen

In der klassischen Astrologie werden die Zeichen des Tierkreises schon seit langer Zeit nach ihrem Geschlecht in männliche und weibliche eingeteilt.

■ Männliche Tierkreiszeichen

Widder, Zwillinge, Löwe, Waage, Schütze und Wassermann

■ Weibliche Tierkreiszeichen

Stier, Krebs, Jungfrau, Skorpion, Steinbock und Fische

Junge oder Mädchen?

Mit Hilfe astrologischer Daten ist es offenbar möglich, durch den Zeitpunkt der Befruchtung auch das Geschlecht eines Kindes vorauszubestimmen. Bei der Befragung von etwa 30 000 Frauen erfuhr der tschechische Arzt Dr. Jonas, dass mit 98-prozentiger Sicherheit immer dann ein Junge geboren wurde, wenn der Mond im Augenblick der Zeugung in einem der sechs männlichen Tierkreiszeichen gestanden hatte, während im anderen Fall ein Mädchen zur Welt kam.

Garten und Landwirtschaft

Die vielfältige Wirkung des Mondes auf Garten, Feld und Wald war unseren Vorfahren und besonders den Bauern unter ihnen wesentlich bewusster als uns. Im Folgenden finden Sie kurz zusammengefasst das Wichtigste aus einem großen Wissensschatz, der in Jahrhunderten überliefert und gesammelt wurde.

Die Mondphasen

Bei *zunehmendem Mond* atmet die Erde aus. Sie ist weniger aufnahmefähig. Die Säfte und mit ihnen die Nährstoffe steigen nach oben. Das oberirdische Wachstum ist begünstigt.

Bei *abnehmendem Mond* atmet die Erde ein. Sie ist sehr aufnahmefähig. Die Säfte und Nährstoffe fließen stärker zu den Wurzeln. Das unterirdische Wachstum ist begünstigt.

Neumond und *Vollmond* stellen Höhe- und Wendepunkte in diesem Rhythmus dar. Die Erde und die Pflanzen empfangen zu diesen Zeiten besonders starke Impulse.

Die Tierkreiszeichen

Die *Feuerzeichen* (Widder, Löwe, Schütze) wirken auf die Fruchtansätze bzw. Samenstände der Pflanzen. Ihr Einfluss ist deshalb von großer Bedeutung für Obst (Kern-, Stein- und Beerenobst), alle Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), aber ebenso für Gurken, Kürbis, Mais, Tomaten, Zucchini und natürlich auch die meisten bei uns heimischen Getreidearten.

Die *Erdzeichen* (Stier, Jungfrau, Steinbock) beeinflussen die Wurzeln; sie sind also vor allem für die Kulturpflanzen von Bedeutung, deren für uns nützlicher Teil im Wurzelbereich liegt. Das sind z. B. Kartoffeln, Kohlrüben, Karotten, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Schwarzwurzel, Sellerie, Zuckerrüben, Zwiebeln.

Die *Luftzeichen* (Zwillinge, Waage, Wassermann) bestimmen die Blüte als Pflanzenorgan; beeinflusst werden also alle Blütenpflanzen. Das sind beispielsweise Brokkoli,

alle Gartenblumen und Blütenstauden. Aber auch zahlreiche Heilkräuter und -pflanzen gehören selbstverständlich in diesen Bereich. Sie sollten nach Möglichkeit also immer an Lufttagen geerntet bzw. gesammelt werden.

Die *Wasserzeichen* (Krebs, Skorpion, Fische) wirken auf die Blätter; sie sind also bedeutsam für alle die Pflanzen, die wir wegen ihrer Blattbildung anbauen. Dazu gehören u.a. verschiedene Blattkräuter, wie Kresse oder Petersilie, dann Endivien, die meisten Futterpflanzen, Kohl, Salat, Spinat, aber merkwürdigerweise auch der Spargel.

Aufsteigender und absteigender Mond

Die *Tage des aufsteigenden Mondes* – wenn er in den Tierkreiszeichen Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische, Widder, Stier und Zwillinge (Wendepunkt) steht – nennt man Erntemond. Die Säfte steigen stärker nach oben und füllen Blätter, Blüten und Früchte.

Die *Tage des absteigenden Mondes* – wenn der Mond in den Tierkreiszeichen Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion und Schütze (Wendepunkt) steht – bezeichnet man als Pflanzmond. An diesen Tagen fließen die Säfte mehr nach unten und ernähren die Wurzeln.

Vom richtigen Umgang mit Heilkräutern

Viele Kräuterpflanzen, die man ohne große Mühe auf Wiesen oder an Feldrainen finden, aber auch im eigenen Garten bzw. auf dem Balkon ziehen kann, haben eine natürliche und milde Heilwirkung bei zahlreichen Alltagsbeschwerden. Man sollte sie deshalb – wann immer es geht – chemischen Präparaten vorziehen, die selten ohne Nebenwirkungen sind.

Damit die Heilkraft der Kräuter und Wurzeln voll erschlossen und möglichst lange bewahrt werden kann, sollte man einige altbewährte Regeln beachten, die wiederum mit Mondstand und Mondphase zu tun haben.

Sammeln und Ernten von Heilkräutern

Wann sollen die Kräuter bzw. ihre Pflanzenteile gesammelt oder geerntet werden?

Früchte (Samen): Sie werden an Feuer-(Frucht-)Tagen (Widder, Löwe, Schütze) gesammelt. Früchte bzw. Samen, die frisch verwendet werden sollen, erntet man bei zunehmendem Mond; solche, die getrocknet und aufbewahrt werden, bei abnehmendem Mond. In jedem Fall sollte man die Mittagshitze meiden.

Wurzeln: Man gräbt sie bei Vollmond, Neumond und abnehmendem Mond vor Son-

nenaufgang oder nach Sonnenuntergang aus. Geeignet sind die Erd-(Wurzel-)Tage in den Zeichen Jungfrau und Steinbock.

Blüten: Geerntet wird bei zunehmendem Mond bis zum Vollmond an einem Luft-(Blüten-)Tag (Zwillinge, Waage, Wassermann). Die beste Erntezeit ist der frühe Mittag an sonnigen Tagen, wenn der Tau verdunstet ist.

Blätter: Man sammelt die Blätter junger Pflanzen am besten bei zunehmendem Mond an einem Wasser-(Blatt-)Tag (Krebs, Skorpion, Fische). Die optimale Sammelzeit ist der späte Vormittag, wenn die Blätter wieder taufrei sind.

Heilkräuter trocknen und aufbewahren

Heilkräuter, die nicht zum alsbaldigen Gebrauch bestimmt sind, trocknet man an einem warmen, aber schattigen Ort. Abgefüllt werden sie idealerweise immer bei abnehmendem Mond, am besten in Keramik- oder dunkle Glasgefäße. Metallbehälter sollten in diesem Fall allerdings unbedingt gemieden werden!

Sie können aus den Heilkräutern und Wurzeln Tinkturen, Pulver oder einen Aufguss herstellen; für den Hausgebrauch am ein-

fachsten ist natürlich immer die Zubereitung von Kräutertees.

Für die einzelnen Kräuter gibt es jeweils besonders günstige Sammel- und Anwendungstage. An diesen Tagen durchläuft der Mond das Tierkreiszeichen, das für die vom Heilkräut beeinflussten Körperregionen zustän-

dig ist, und macht sie besonders empfänglich für Heil- und Pflegemaßnahmen. Günstige Sammel- und Anwendungstage sind z. B. für Baldrian Krebs-, Löwe- und Jungfrautage, für Brennnesseln Waage- und Steinbocktage, für Kamille Krebs- und Steinbocktage sowie für Melisse Löwetag.

Gesundheit und Körperpflege

Wenn von Mondeinflüssen auf Gesundheit und Wohlbefinden die Rede ist, müssen wenigstens zwei Wirkungsfelder unterschieden werden: die eher allgemeinen Impulse der verschiedenen Mondphasen und die Impulse, die durch den Stand des Mondes in einem der zwölf Tierkreiszeichen bestimmt werden und die sehr spezifisch auf einzelne Körperregionen bzw. Organsysteme wirken. Aus der tatsächlichen Überlagerung dieser beiden Wirkungsfelder ergeben sich selbstverständlich Kombinationseffekte, welche die jeweiligen Einzelwirkungen entweder verstärken oder auch abschwächen können.

Bevor wir jedoch diese Einflüsse näher beschreiben, muss noch eines grundsätzlich klargestellt werden: Es wäre grundfalsch und

entspräche ganz und gar nicht dem Anliegen dieses Buches, nähme man nun an, Gesundheit und Wohlbefinden des Einzelnen hingen allein oder in bedeutendem Ausmaß von außerirdischen Kräften ab. Ganz im Gegenteil, jeder von uns ist für seine Gesundheit – die körperliche wie die seelische – vor allem selbst verantwortlich. Was er tut oder unterlässt, ist entscheidend.

Die Kräfte des Mondes können uns dabei helfen, das Richtige zu tun und vor allem das Schlechte zu unterlassen. Und sie können das Richtige, das zum rechten Zeitpunkt geschieht, sinnvoll unterstützen, noch wirksamer werden lassen.

Der Mond heilt nicht, aber er kann beim Heilen helfen – das ist es, wofür wir Ihr Verständnis wecken wollen.

Die Einflüsse der verschiedenen Mondphasen

Die Naturwissenschaft stritt lange ab, dass der Mond auf Körper oder Psyche des Menschen einwirke. So versuchte man leider erst in der letzten Zeit, vor allem die Einflüsse der Mondphasen auf den menschlichen Körper zu erforschen.

Ärzte wissen heute z. B., dass in Vollmondnächten nach Operationen vermehrt mit Komplikationen wie Nachblutungen zu rechnen ist. Deshalb werden bereits in einigen Krankenhäusern während der Neu- und Vollmondzeit – falls nicht unbedingt nötig – keine größeren Eingriffe vorgenommen.

Bei Neumond

In dieser kurzen Phase, wenn der Mond zwi-

schen Erde und Sonne steht, empfangen Körper und Psyche kräftige Impulse, die besonders ursprünglich sind. Sie fördern die Selbstheilungskräfte des Organismus und seine Entgiftungsbereitschaft. Sie wirken zugleich anregend auf die Psyche und verstärken Inspiration, Willenskraft und geistig-seelischen Neubeginn.

Will man die Neumondimpulse richtig nutzen, empfiehlt es sich beispielsweise, einen Fasttag auf den Neumondtermin zu legen, um auf diesem Weg ein Höchstmaß an Entgiftung und Entschlackung des Körpers zu erreichen. Für alle, die jetzt aber nicht auf jegliches Essen verzichten wollen: Von Nutzen für das Wohlbefinden ist es in jedem Fall

auch, sich an diesem Tag gesund und auch besonders maßvoll zu ernähren, um die Ausscheidung schädlicher Stoffe möglichst wirksam zu unterstützen. Besonders gut eignet sich der Neumondtermin, um damit zu beginnen, ungesunde Gewohnheiten (wie etwa das Rauchen, den übermäßigen Alkoholkonsum oder exzessives Essen) aufzugeben. Als allerbesten Zeitpunkt für solche Vorhaben wird der Märzneumond genannt, wenn die Sonne aus dem Tierkreiszeichen Fische in den Widder übergeht.

Traditionell wird auch die Behandlung von Warzen mit dem Neumond in Verbindung gebracht. Im Allgemeinen soll man damit während des abnehmenden Mondes beginnen und die Therapie (vorzugsweise mit Schöllkrautsaft oder Knoblauch) unbedingt am Neumondtag beenden, weil sie sonst unwirksam bleibt.

Für chirurgische Eingriffe aller Art ist der Neumondtermin nicht günstig. Operationen sollten, wenn irgendwie möglich, vermieden werden, weil die Wunden schlechter heilen und eine erhöhte Infektionsgefahr besteht. Ausgenommen davon sind selbstverständlich Notoperationen und solche, die Ihr Arzt für unaufschiebbar hält.

Bei zunehmendem Mond

Die Impulse dieser Mondphase sind auf Aufnahme und Wachstum gerichtet. Alles, was dem Organismus an aufbauenden, kräftigenden sowie heilenden Mitteln und Maßnahmen geboten wird, entfaltet eine besonders günstige Wirkung. Auch die Psyche ist jetzt aufnahmebereit für Energien und Informationen, die Optimismus, Hartnäckigkeit und Durchsetzungskraft für die Verwirklichung großer Ziele verstärken. Es ist die Zeit des Planens und vor allem des Kräftesammelns.

Die Phase des zunehmenden Mondes eignet sich daher bestens für alle therapeutischen Maßnahmen, die auf Kräftigung und Erholung abzielen. Heil- und Kräftigungskuren schlagen nun besonders gut an. Medikamente, Aufbaustoffe und Vitamine werden jetzt vom Körper gut angenommen und wirken optimal. Kosmetische Behandlungen zur

Ernährung der Haut sind in diesen Tagen ebenfalls erfolgreich.

Wer gesundheitlich nicht ganz auf der Höhe ist, sollte sich bei zunehmendem Mond nach Möglichkeit vor allzu großen körperlichen Anstrengungen und sportlichen Höchstleistungen hüten. Sie wirken in dieser Phase besonders kräftezehrend.

Auch beim Essen ist Maßhalten geboten, weil die Nährstoffe jetzt nahezu vollständig vom Organismus aufgenommen werden. Reichhaltiges Essen ist bei zunehmendem Mond fast immer mit einer Gewichtszunahme verbunden. Das gilt insbesondere für die Tage vor dem Vollmond.

Chirurgische Eingriffe sollten während dieser Mondphase nach Möglichkeit unterbleiben, besonders kurz vor Vollmond. Denn es kommt häufiger zu starken Blutungen, und die Heilung dauert länger.

Bei Vollmond

Während dieser kurzen Mondphase, in der Mond und Sonne in Opposition zueinander stehen, wirken erfahrungsgemäß besonders kräftige Impulse auf Körper und Seele. Das spüren vor allem empfindliche, sensible Menschen, die in dieser Zeit nicht selten unter großer Nervosität und lästigen Schlafstörungen zu leiden haben.

Die Vollmondphase ist zugleich eine Zeit starker Gefühle. Leidenschaften erwachen, auch bisher verborgene Aggressionen brechen hervor und können zu unbedachten Handlungen führen. Unfälle und Gewalttaten nehmen zu.

Für Operationen ist die Vollmondzeit denkbar ungeeignet; chirurgische Eingriffe sollten daher nur vorgenommen werden, wenn es wirklich unbedingt erforderlich ist. Ärzte wissen, dass es bei Operationen an Vollmondtagen sehr viel häufiger zu Komplikationen kommen kann, dass Wunden und Narben meist nur schlecht heilen. Es gibt wie gesagt schon einige Kliniken, die diese Erkenntnis in ihren Operationsterminplänen berücksichtigen.

Wichtig ist zudem, dass alle Heilkräuter, die bei Vollmond gesammelt bzw. geerntet werden, besonders heilkräftig sind.

Bei abnehmendem Mond

Die Impulse des abnehmenden Mondes sind auf Abgabe gerichtet; die Energien spülen den Organismus aus, regen zum Ausschwitzen an. Alles ist jetzt auf Aktivität und Kraftentfaltung eingestellt. Körperliche Anstrengungen und auch sportliche Höchstleistungen werden in dieser Mondphase leichter vollbracht und gelangen erfolgreicher. Längere Wanderungen und strapaziöse Bergtouren sollte man deshalb in diese Zeit legen, ebenso wie einen Abenteuerurlaub oder den kräftezehrenden Hausputz.

Jetzt ist auch die günstigste Zeit für alle Therapien, die dem Bewegungsapparat zugutekommen sollen. Das betrifft besonders gymnastische Übungen, die in dieser Mondphase sehr intensiv durchgeführt werden sollten, wie auch das Saunen, medizinische Bäder und andere physiotherapeutische Anwendungen.

Auch wer abnehmen will oder muss, kann den abnehmenden Mond nutzen. Jetzt ist die richtige Zeit für eine Diät oder Entschlackungskur. Wer jetzt weniger isst, kann mehr Pfunde loswerden als zu jeder anderen Zeit.

Aber selbst wenn man einmal über die Stränge schlägt, setzen die Nährstoffe, insbesondere die Fette, nicht so stark an wie z. B. bei zunehmendem oder bei Vollmond.

Auch für die Zahnbehandlung eignet sich diese Phase besser als jede andere. Das betrifft das Einsetzen von Plomben, Kronen und Brücken genauso wie das Zähneziehen und andere chirurgische Eingriffe im Kieferbereich. Dazu noch ein Tipp für alle, die sich vor einem Zahnarztbesuch fürchten: Wenn es sich einrichten lässt, vereinbaren Sie einen Termin zwischen 14 und 15 Uhr – um diese Zeit ist man am wenigsten schmerzempfindlich.

Chirurgische Eingriffe gelingen bei abnehmendem Mond am besten. Komplikationen sind seltener, die Wunden heilen besser, und die Narben verhärten weniger. Wenn Sie also auf einen bevorstehenden Operationstermin Einfluss nehmen können, sollten Sie ein Datum vorschlagen, an dem der Mond abnimmt. Ausgenommen davon sind aber Eingriffe in dem Organbereich, der von dem Tierkreiszeichen bestimmt wird, in dem der Mond gerade steht.

Die Einflüsse der Tierkreiszeichen

Während seines Erdumlaufs hält sich der Mond für jeweils zwei bis drei Tage in einem der zwölf Tierkreiszeichen auf. Jedem von ihnen wird ein bestimmter Körperbereich und ein Organsystem zugeordnet, die an den betreffenden Tagen besonders beeinflusst werden und entsprechend auf belastende wie auch auf heilende Maßnahmen reagieren.

Ganz allgemein kann man sagen: Alles, was den Körperbereich und das Organsystem, die von dem Tierkreiszeichen bestimmt werden, in dem sich der Mond gerade befindet, besonders belastet oder schädigt, wirkt intensiver als an anderen Tagen.

Andererseits gilt aber auch: Alles, was man für die Schonung, Stärkung und Heilung des Körperbereiches sowie des Organsystems unternimmt, die von dem Tierkreiszeichen bestimmt werden, in dem sich der Mond gera-

de befindet, wirkt wohltuender, stärker und heilsamer als an anderen Tagen. Das betrifft allerdings nicht chirurgische Eingriffe, weil diese ja zunächst eine Belastung der davon betroffenen Organe darstellen. Bezieht man in diese allgemeinen Feststellungen nun auch noch die schon beschriebenen Einflüsse der verschiedenen Mondphasen ein, lässt sich hinzufügen:

Steht der zunehmende Mond in dem entsprechenden Tierkreiszeichen, wirken alle aufbauenden, heilenden Maßnahmen günstiger auf den Körperbereich und das Organsystem als bei abnehmendem Mond.

Nimmt der Mond dagegen ab, wenn er das entsprechende Tierkreiszeichen durchläuft, sind alle Maßnahmen zur Entgiftung, Entschlackung und Entlastung des betreffenden Körperbereichs und Organsystems günstiger als bei zunehmendem Mond.

In diesem Sinne wollen wir nun die zwölf einzelnen Tierkreiszeichen näher betrachten und dabei natürlich auch einige praktische Tipps zum vorbeugenden Gesundheitsschutz vermitteln.

Es hängt selbstverständlich von Ihrer konkreten gesundheitlichen Situation ab, ob und wie Sie diese Ratschläge nutzen können. Bedenken Sie aber immer, dass konkrete gesundheitliche Probleme in ärztliche Beratung und Behandlung gehören.

Der Mond im Widder

Dem Tierkreiszeichen Widder werden der Kopf, das Gehirn, die Augen und die Nase zugeordnet. Ebenso beeinflusst Widder die Sinnesorgane.

Widder steht von Oktober bis April im zunehmenden, von April bis Oktober im abnehmenden Mond.

Wer häufiger unter Migräne leidet, wird dies an den Widdertagen besonders deutlich spüren. Kritisch sind vor allem die Widdertage im März und April sowie im September und Oktober, wenn der Wechsel der Mondphasen sich bemerkbar macht. Schonung ist angesagt – und Vorsicht vor allem, was einen Migräneschub bewirken könnte.

Operationen im Kopf- sowie Gesichtsbereich sollten an allen Widdertagen – auch bei abnehmendem Mond – möglichst vermieden werden.

Der Mond im Stier

Das Sternzeichen Stier bestimmt den Hals, den Kehlkopf, die Schilddrüse, die Mandeln, die Zähne, den Kiefer, den Nacken und die Ohren. Als Organsystem wird der Blutkreislauf beeinflusst.

Stier steht von November bis Mai im zunehmenden, von Mai bis November im abnehmenden Mond.

Besonders an kühlen und feuchten Stiertagen sollte man sich vor Hals- und Ohrentzündungen schützen. Also vergessen Sie Schal und Mütze (oder Hut) nicht!

Mandeloperationen und kieferchirurgische Eingriffe – auch Zahnziehen – sollten an Stiertagen, wenn es irgend geht, nicht durchgeführt werden.

Der Mond in den Zwillingen

Vom Tierkreiszeichen Zwillinge werden die Schultern, die Arme und Hände sowie die Bronchien regiert. Als Organsystem werden die inneren Drüsen beeinflusst.

Zwillinge steht von Dezember bis Juni im zunehmenden, von Juni bis Dezember im abnehmenden Mond.

An Zwillingetagen ist vor allem für Rheumatiker Vorsicht geboten. Das übrigens nicht nur, weil die entsprechenden Körperregionen beeinflusst werden, sondern auch, weil das Wetter an diesen Tagen leicht umschlägt. Da heißt es: Sich möglichst warm anziehen und zur Heilsalbe greifen, die an diesen Tagen besonders gut wirkt! Auch eine Bestrahlungsbehandlung ist an Zwillingetagen günstig.

Und wer seinem Schultergürtel etwas Gutes tun will, ist nun mit entsprechenden gymnastischen Übungen gut beraten.

Der Mond im Krebs

Das Krebszeichen bestimmt die Brust, die Lunge sowie Magen, Leber und Galle. Auch das Nervensystem wird von ihm beeinflusst. Krebs steht von Januar bis Juli im zunehmenden, von Juli bis Januar im abnehmenden Mond.

Wer einen schwachen Magen hat, bekommt dies an Krebstagen unter Umständen zu spüren. Auch die anderen inneren Organe sind besonders empfindsam. Es ist jetzt also besser, mit Bedacht sowie Augenmaß zu essen und zu trinken. Wenn Sie schwere Speisen meiden und bei Alkohol und Kaffee maßvoll bleiben, ist manches Risiko geringer.

Wenn Sie Leber und Galle entgiften wollen, z. B. durch eine Kur oder mit einer besonderen Diät, wählen Sie am besten die Zeit zwischen Juli und dem darauf folgenden Januar, weil dann der abnehmende Mond im Tierkreiszeichen Krebs steht.

Der Mond im Löwen

Das Sternzeichen Löwe ist dem Rücken, dem Blutkreislauf, dem Herz, dem Zwerchfell und den Schlagadern zugeordnet. Es beeinflusst – wie Widder – auch die Sinnesorgane.

Löwe steht von Februar bis August im zunehmenden, von August bis Februar im abnehmenden Mond.

Menschen, die Probleme mit Herz oder Kreislauf haben, sollten sich an Löwetag vor größeren körperlichen und auch seelischen Belastungen hüten. Dazu gehören auch strapaziöse Reisen, Umzüge und aufregende berufliche oder geschäftliche Vorhaben. Auch gesunde Menschen, die ihren Kreislauf an diesen Tagen zu sehr belasten, müssen eventuell mit wachsender Unruhe und gestörtem Schlaf rechnen.

Der Mond in der Jungfrau

Das Tierkreiszeichen Jungfrau bestimmt die Verdauungsorgane, den Stoffwechsel, die Nerven, die Milz und die Bauchspeicheldrüse. Als Organsystem wird der Blutkreislauf beeinflusst – wie beim Stier.

Jungfrau steht von März bis September im zunehmenden, von September bis März im abnehmenden Mond.

Viele Menschen haben Verdauungsprobleme, die an Jungfrautagen häufig deutlicher zutage treten als sonst. Leichte, vor allem fettarme Gerichte sollten deshalb an diesen Tagen auf dem Speiseplan stehen. Wie wäre es z.B. mit einem Obst- oder Safttag, auch Rohkost oder Sauerkraut ist zu empfehlen.

Wer eine Blutreinigungskur machen will, die dem gesamten Organismus und vor allem der Bauchspeicheldrüse zugutekommt, sollte an Jungfrautagen (am besten ab dem Monat September) Brennnesseln sammeln und daraus dann einen Tee bereiten.

Der Mond in der Waage

Die ableitenden Organe, also Nieren und Blase, sowie der Hüftbereich werden durch das Sternzeichen Waage bestimmt, ebenso das Drüsensystem – wie bei den Zwillingen.

Waage steht von April bis Oktober im zunehmenden, von Oktober bis April im abnehmenden Mond.

Wer unangenehme und oft sehr schmerzliche Schwierigkeiten mit Nieren und Blase vermeiden will, sollte sich vor allem an Waagetagen vor Unterkühlung schützen. Besonders vermeiden sollte man das Sitzen auf kal-

tem Erdboden oder im feuchten Gras. Wenn Sie vorbeugen wollen, trinken Sie reichlich, um Nieren und Blase durchzuspülen. Am Nachmittag, gegen 15 bis 17 Uhr, wirkt das sehr günstig, weil zu dieser Zeit die ableitenden Organe sehr aktiv sind.

Der Mond im Skorpion

Das Skorpionzeichen regiert die Sexualorgane und die Harnleiter, außerdem das Nervensystem – wie Krebs.

Skorpion steht von Mai bis November im zunehmenden, von November bis Mai im abnehmenden Mond.

An Skorpiontagen sollte man kalte Füße vermeiden, wenn man sich vor Blasen- oder Nierenentzündungen bewahren will. Gegen Unterleibserkrankungen, die sogenannten Frauenleiden, helfen jetzt Sitzbäder mit Schafgarbenextrakt, die auch vorbeugend und durchblutungsfördernd wirken.

Schwangere sollten an Skorpiontagen besonders vorsichtig sein; es besteht eine Tendenz zu Fehlgeburten, besonders wenn der Mond im Zunehmen begriffen ist.

Noch ein wichtiger Tipp für Rheumatiker: Lüften Sie an Skorpiontagen und auch an anderen Wassertagen Ihre Bettwäsche nicht im Freien aus, sie nimmt dann nämlich allzu viel Feuchtigkeit an.

Der Mond im Schützen

Das Tierkreiszeichen Schütze beeinflusst besonders die Oberschenkel und die Venen sowie – ebenso wie Widder und Löwe – die Sinnesorgane.

Schütze steht von Juni bis Dezember im zunehmenden, von Dezember bis Juni im abnehmenden Mond.

An Schützetagen, die übrigens auch zu plötzlichen Wetterumschlägen neigen, meldet sich immer mal wieder der Ischiasnerv besonders schmerzhaft. Wer das schon einmal erlebt hat, wird an diesen Tagen gerne auf besondere körperliche Anstrengungen verzichten wollen.

Auch der Muskelkater hat an Schützetagen erfahrungsgemäß »Konjunktur«, besonders wenn den Beinen zu viel zugemutet wurde. Alle, die untrainiert sind, sollten deshalb

längere Wanderungen oder sogar anstrengende Bergtouren lieber auf einen günstigeren Zeitpunkt verschieben.

Guttun dagegen lockernde Massagen für das Kreuz und die Beinmuskulatur, für die man sich an Schützetagen ruhig einmal Zeit nehmen sollte. Viel mehr Beweglichkeit ist der Gewinn.

Der Mond im Steinbock

Das Sternzeichen Steinbock hat besonderen Einfluss auf das Skelett, die Gelenke (vor allem die Knie) sowie auf die Haut und – wie Stier und Jungfrau – den Blutkreislauf.

Steinbock steht von Juli bis Januar im zunehmenden, von Januar bis Juli im abnehmenden Mond.

Ähnlich wie bei Schütze sollte alles, was die Knochen und Gelenke stark belastet, an Steinbocktagen besser eingeschränkt oder unterlassen werden. Sport-, vor allem Skiunfälle führen an Steinbocktagen zu besonders schweren Knochenbrüchen und Gelenkverletzungen. Auch die Knie schont man an diesen Tagen besser; Meniskusbeschwerden kommen nämlich häufiger vor als an anderen Tagen. Heilende Umschläge und Massagen beugen vor oder helfen.

Auch Hautpflege jeder Art ist jetzt angesagt; sie zeigt eine besonders tief gehende und wohltuende Wirkung.

Der Mond im Wassermann

Wenn der Mond im Wassermann steht, wirkt sich das vor allem auf die Unterschenkel, die Venen sowie auf das Drüsensystem aus, das auch unter dem Einfluss von Zwillinge und Waage steht.

Wassermann steht von August bis Februar im zunehmenden, von Februar bis August im abnehmenden Mond.

Venenbeschwerden treten an Wassermann-tagen besonders häufig auf. Wer die Zeit und Möglichkeit hat, sollte die Beine ruhig einmal hochlegen. Vor allem Menschen, die unter Krampfadern leiden, ist zu raten, an diesen Tagen auf langes Stehen und Gehen möglichst zu verzichten. Radfahren ist jetzt viel gesünder.

Wechselwarme Fußbäder, kalte Unterschenkelgüsse und das Auftragen von Venensalben gehören zum großen Repertoire der therapeutischen Maßnahmen, die an Wassermann-tagen erfahrungsgemäß besonders wirksam sind.

Der Mond in den Fischen

Das Fischezeichen regiert die untersten Gliedmaßen, die Füße und die Zehen, sowie das Nervensystem, das auch von Krebs und Skorpion beeinflusst wird.

Fische steht von September bis März im zunehmenden, von März bis September im abnehmenden Mond.

Die Füße tragen den gesamten Körper, und oft haben sie ganz schön daran zu schleppen. Wenn Sie Ihren geplagten Gliedmaßen daher mit einem wohltuenden Fußbad wieder auf die Sprünge helfen wollen, dann sind die Fischetage dafür besonders gut geeignet. Auch Hühneraugen können Sie jetzt erfolgreich behandeln (aber bitte nicht operieren lassen). Das gilt ebenso für die Behandlung von Warzen an den Füßen. Wählen Sie dafür aber unbedingt einen Fischetag bei abnehmendem Mond, sonst kann es geschehen, dass sich die Warzen sogar vermehren.

Kaum erklären lässt sich allerdings die Erfahrung, dass an Fischetagen alle Genussmittel, also beispielsweise Alkohol, Tabak, Kaffee, und auch viele Medikamente sehr viel stärker wirken als zu anderen Zeiten.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nun wünschen wir Ihnen viel Glück, Erfolg und eine gute Gesundheit im bevorstehenden Jahr 2019. Nutzen Sie die Kräfte des Mondes und erleben Sie eine gute Zeit im Einklang mit der Natur. Dieser Mondkalen-

der wird Ihnen dabei eine verlässliche Hilfe sein.

Ihre Helga Föger und die
HEYNE/LUDWIG-Kalenderredaktion

Januar 2019

Wetter und Bauernregeln für den Januar

Je frostiger der Januar – desto freundlicher das ganze Jahr.

Ist bis Dreikönigstag (6.1.) kein Winter, kommt auch keiner mehr dahinter.

Das Eis zerdrückt Sankt Julian (27.1.), wo nicht, da drückt er's fester an.

Das Wetter im Januar nach dem 100-jährigen Kalender

Wenn der Dezember des vergangenen Jahres einigermaßen kalt und freundlich zu Ende ging, kann auch für den Januar mit trockenem, aber sehr frostigem Wetter gerechnet werden. War der Dezember aber warm und feucht, hält diese Witterung noch im Januar an.

Aufsteigender Mond (☽): 2. bis 16. und 30., 31. Januar

Absteigender Mond (☾): 1. und 17. bis 29. Januar

Ihr Mond-Monatsplaner – auf einen Blick

In der Tabelle finden Sie einige Alltagsaktivitäten mit den entsprechenden Mondterminen. Ein Datum, das mit einem »+« gekennzeichnet ist, sollte für die entsprechende Tätigkeit besonders günstig sein. Ist der Tag mit einem »-« markiert, erweist er sich als eher ungünstig. Tage ohne Markierung sind neutral – der Mondeinfluss ist nur gering.

Januar 2019	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
						☾								☽							☽						☾						
Garten & Landwirtschaft																																	
Pflanzen gießen, wässern	+						-	-	-	+	+						-	-	+	+						-	-	+	+	+			
Pflanzen düngen	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Gehölze schneiden		+	+	+						-	-										-	-	+								+	+	
Umgraben, hacken		-	-	-	+	+									+	+						-	-	+	+	-	-				-	-	
Unkraut jäten					+																	-											
Haushalt																																	
Großer Hausputz																-	-									+	+						
Wäsche waschen	+	-	-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					+	+	+	+	-	-
Fenster putzen		+	+	+						-	-										-	-	+			+	+					+	+
Lüften		+	+	+						-	-					-	-				-	-	+			+	+					+	+
Einkochen, konservieren		+	+	+						-	-	+	+	+							-	-	+	+	-	-						+	+
Backen	-	+	+	+			-	+	+	+	-	+	+	+				+	+				+		+	+	+	-	-	+	+		
Gesundheit & Körperpflege																																	
Ein heilendes Bad nehmen	-	-	-	-	+	+										+	+									-	+	+	-	-	-	-	-
Hand- und Fußpflege	-	-	-	-	+	+				-	-					+	+						-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Tiefenreinigung der Haut	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Haare schneiden										-	-											-	-	+	+								
Haare waschen		+	+	+			+	+	+	-	-	+	+	+				+	+	-	-	+	+			+	+					+	+
Geld, Beruf & Freizeit																																	
Geldangelegenheiten regeln	-	-	-	-	+	+										+	+									-	-	+	+	-	-	-	-
Ein Projekt planen	+				+	+	+	+	+																		-	-	-	+	+		
Die Post erledigen	+									-	-							+	+	-	-				+	+			+	+			
Einen Ausflug machen	-	+	+	+	-							+	+	+	+										+	+		-	-	-	+	+	
Ein Kulturevent besuchen					+	+	+	+	+			+	+	+				+	+			+	+		+	+							

Das Monatsthema

Im Rhythmus des Mondes

So wie auch dieses gerade beginnende Jahr seine Prägung durch die vier Jahreszeiten erhält, die man oft mit den Lebensabschnitten vergleicht, so prägen die vier Mondphasen den Charakter des 28 Tage zählenden Mondumlaufs, geben ihm einen inneren Rhythmus, der auch unser Leben beeinflusst.

Beginnend mit dem **Neumond** stehen die ersten sieben Tage des Zyklus für den Frühling. Er verleiht uns frische Energie, wir sind kontaktfreudig und gehen daran, lange vor uns hergeschobene Dinge endlich in Angriff zu nehmen. Pläne werden gemacht, wichtige Begegnungen, Reisen und Feste organisiert.

Nimmt der Mond dann weiter zu, kann diese zunächst starke, ausdauernde, umsichtige Energie allerdings auch in eine nervöse Umtriebigkeit umschlagen.

Die zweiten sieben Tage des Mondzyklus können mit dem Sommer verglichen werden. Es ist reichlich Energie vorhanden, doch fehlt es ihr manchmal an Zielstrebigkeit und Effizienz; zuweilen drohen die Kräfte übers Ziel hinauszuschießen.

Etwa zwei Tage vor **Vollmond** kann es auch kritisch werden. Viele von uns werden dann unruhig, sind reizbarer als zu anderen Zeiten. Jetzt kann es durchaus angebracht sein, seine Gefühle (und manchmal auch seine Worte) besser unter Kontrolle zu halten, um Disharmonie oder offenen Streit zu vermeiden.

Sobald der Vollmond vorüber ist, kommen wir langsam wieder zur inneren Ruhe. Vergleichbar mit dem Herbst in der Natur kann jetzt – in den ersten Tagen des abnehmenden Mondes – das, was im Frühjahr begonnen wurde und im Sommer gewachsen ist, zur Reife gelangen. Jetzt können all die Kräfte und Energien, die uns der zunehmende Mond gegeben hat, gebündelt und auf die konsequente Verwirklichung unserer Vorhaben konzentriert werden.

Die letzten sieben Tage des Mondzyklus stehen – wie der Winter in der Natur – für das Kräfteschonen, die Erholung vor dem Neubeginn. Es ist nun die Zeit, sich auch einmal zurückzuziehen, zur Ruhe zu kommen und sich auf das kommende Neue vorzubereiten.

Spüren Sie einmal bewusst diesem Rhythmus nach! Können Sie ihn fühlen? Und nun nutzen Sie die Phasen des wechselnden Erdbegleiters, um Ihre Energien durch die Kraft des Mondes noch zu verstärken.

Die Schwendtage im Januar

Aus alter Zeit kennt man im bäuerlichen Leben sogenannte verworfene Tage – auch Schwendtage genannt –, an denen man nichts Neues beginnen und auch keine Reise antreten sollte.

Im Januar sind dies der 2., 3., 4. und 18.

Neujahr

Dienstag, 1. Januar



Maria, Wilhelm



Körper: Sexualorgane, Harnleiter • *Nahrung:* Kohlenhydrate
Element: Wasser • *Pflanzenteil:* Blatt
Tagesqualität: Feuchtigkeit • *Geschlecht:* weiblich

00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

Man sucht mit der Seele.

Die Erde atmet ein – sie nimmt auf.

Der Mond wirkt entspannend, entgiftend, reinigend.

Es ist die richtige Zeit, um das zu tun, was Kraft verlangt.

Gesundheit und Ernährung

Eine Schlankheitskur wirkt heute besonders intensiv. Trinken Sie zur Entschlackung Brennnesseltee. Unterkühlung sollte man vermeiden, um die Gefahr einer Blasenentzündung auszuschließen. Bei Schwangerschaft ist Schonung angeraten. Sitzbäder helfen bei Unterleibsbeschwerden. Kohlenhydrate werden sehr gut verarbeitet – aber Vorsicht bei Allergien und Übergewicht! Die Gemüse des Tages sind Blattgemüse und Salate.

Schönheit und Körperpflege

Eine Tiefenreinigung der Haut und allgemeine Nagelpflege sind sehr zu empfehlen. Trocknen Sie Heilkräuter, und füllen Sie diese ab. Auch das Herstellen von Kräuterkissen kann empfohlen werden.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Diese Tätigkeiten sind heute begünstigt: Wäsche waschen, Schuhe putzen, Flecken entfernen, Zimmerpflanzen gießen.

Garten und Landwirtschaft

Schlagen Sie heute Holz für den Wasserbau ein.

Familie und Partnerschaft

Die Partnerbeziehung ist durch starke Sinnlichkeit geprägt; aber auch die Neigung zu eigenwilligem Verhalten und Eifersucht schlägt durch. Lassen Sie keine gereizte Stimmung aufkommen.

Beruf und Karriere

Der Tag ist günstig für eine umfassende Planung von neuen Geschäftsprojekten sowie Werbemaßnahmen.

Ungünstig

Haare waschen, schneiden.

Butter zubereiten, da die Milch wässrig ist.

Einkochen von Früchten.

Mittwoch, 2. Januar



Basilius, Gregor, Otfried

Körper: Oberschenkel, Venen • *Nahrung:* Eiweiß
Element: Feuer • *Pflanzenteil:* Frucht
Tagesqualität: Wärme • *Geschlecht:* männlich



00.00–10.00 Uhr

10.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

Der Blick ist nach vorn gerichtet.

*Die Erde atmet ein – sie nimmt auf. Der Mond wirkt entspannend, entgiftend, reinigend.
Es ist die richtige Zeit, um das zu tun, was Kraft verlangt.*

Gesundheit und Ernährung

Eine Schlankheits- oder Entschlackungskur tut ihre Wirkung. Trinken Sie Brennneseltee für die Blutreinigung. Warzen entfernen und eingewachsene Nägel ziehen ist heute begünstigt. Eiweiß wird gut verwertet – aber Vorsicht bei Allergien! Die Gemüse des Tages sind rote Gemüse und Früchte sowie Hülsenfrüchte, Zucchini, Auberginen.

Schönheit und Körperpflege

Eine Tiefenreinigung der Haut wirkt besonders gründlich. Eine entspannende Massage und ein aphrodisisches Bad erhöhen das Wohlbefinden. Stellen Sie heute auch wieder einmal Kräuterkissen her.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Hausarbeit gelingt heute besonders gut, vor allem: Kellerregale reinigen, Fenster putzen, Porzellan und Metalle reinigen, Schuhe putzen, Malerarbeiten verrichten, Butter zubereiten. Bringen Sie alles, was dafür anfällt, in die chemische Reinigung.

Garten und Landwirtschaft

Das Schneiden von Gehölzen ist heute begünstigt.

Familie und Partnerschaft

Heute ist ein günstiger Zeitpunkt für klärende Aussprachen – auch um schon länger schwelende Streitigkeiten und Missverständnisse auszuräumen. Der Tag ist passend für einen Familienausflug.

Beruf und Karriere

Optimismus bestimmt die Situation. Für Verkäufe sind sehr gute Bedingungen gegeben. Aber Ruhelosigkeit, Unzuverlässigkeit, mangelnde Ausdauer sowie unüberlegte oder voreilige Aussagen erschweren den Arbeitsalltag.

Ungünstig

Zimmerpflanzen umtopfen.

*Erhitzen von Fett, da es besonders heiß wird – Vorsicht Brandgefahr!
Brennholz einschlagen, da es nicht gut brennen würde.*

Donnerstag, 3. Januar



Irma, Geneveva, Odilo



Körper: Oberschenkel, Venen • *Nahrung:* Eiweiß
Element: Feuer • *Pflanzenteil:* Frucht
Tagesqualität: Wärme • *Geschlecht:* männlich

00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

Der Blick ist nach vorn gerichtet.

*Die Erde atmet ein – sie nimmt auf. Der Mond wirkt entspannend, entgiftend, reinigend.
Es ist die richtige Zeit, um das zu tun, was Kraft verlangt.*

Gesundheit und Ernährung

Eine Schlankheits- oder Entschlackungskur tut ihre Wirkung. Trinken Sie Brennneseltee für die Blutreinigung. Warzen entfernen und eingewachsene Nägel ziehen ist heute begünstigt. Eiweiß wird gut verwertet – aber Vorsicht bei Allergien! Die Gemüse des Tages sind rote Gemüse und Früchte sowie Hülsenfrüchte, Zucchini, Auberginen.

Schönheit und Körperpflege

Eine Tiefenreinigung der Haut wirkt besonders gründlich. Eine entspannende Massage und ein aphrodisisches Bad erhöhen das Wohlbefinden. Stellen Sie heute auch wieder einmal Kräuterkissen her.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Hausarbeit gelingt heute besonders gut, vor allem: Kellerregale reinigen, Fenster putzen, Porzellan und Metalle reinigen, Schuhe putzen, Malerarbeiten verrichten, Butter zubereiten. Bringen Sie alles, was dafür anfällt, in die chemische Reinigung.

Garten und Landwirtschaft

Das Schneiden von Gehölzen ist heute begünstigt.

Familie und Partnerschaft

Heute ist ein günstiger Zeitpunkt für klärende Aussprachen – auch um schon länger schwelende Streitigkeiten und Missverständnisse auszuräumen. Der Tag ist passend für einen Familienausflug.

Beruf und Karriere

Optimismus bestimmt die Situation. Für Verkäufe sind sehr gute Bedingungen gegeben. Aber Ruhelosigkeit, Unzuverlässigkeit, mangelnde Ausdauer sowie unüberlegte oder voreilige Aussagen erschweren den Arbeitsalltag.

Ungünstig

Zimmerpflanzen umtopfen.

*Erhitzen von Fett, da es besonders heiß wird – Vorsicht Brandgefahr!
Brennholz einschlagen, da es nicht gut brennen würde.*

Freitag, 4. Januar



Angelika, Christian

Körper: Oberschenkel, Venen • *Nahrung:* Eiweiß
Element: Feuer • *Pflanzenteil:* Frucht
Tagesqualität: Wärme • *Geschlecht:* männlich



00.00–19.56 Uhr

19.56–24.00 Uhr

Tagestendenz

Der Blick ist nach vorn gerichtet.

*Die Erde atmet ein – sie nimmt auf. Der Mond wirkt entspannend, entgiftend, reinigend.
Es ist die richtige Zeit, um das zu tun, was Kraft verlangt.*

Gesundheit und Ernährung

Eine Schlankheits- oder Entschlackungskur tut ihre Wirkung. Trinken Sie Brennneseltee für die Blutreinigung. Warzen entfernen und eingewachsene Nägel ziehen ist heute begünstigt. Eiweiß wird gut verwertet – aber Vorsicht bei Allergien! Die Gemüse des Tages sind rote Gemüse und Früchte sowie Hülsenfrüchte, Zucchini, Auberginen.

Schönheit und Körperpflege

Eine Tiefenreinigung der Haut wirkt besonders gründlich. Eine entspannende Massage und ein aphrodisisches Bad erhöhen das Wohlbefinden. Stellen Sie heute auch wieder einmal Kräuterkissen her.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Hausarbeit gelingt heute besonders gut, vor allem: Kellerregale reinigen, Fenster putzen, Porzellan und Metalle reinigen, Schuhe putzen, Malerarbeiten verrichten, Butter zubereiten. Bringen Sie alles, was dafür anfällt, in die chemische Reinigung.

Garten und Landwirtschaft

Das Schneiden von Gehölzen ist heute begünstigt.

Familie und Partnerschaft

Heute ist ein günstiger Zeitpunkt für klärende Aussprachen – auch um schon länger schwelende Streitigkeiten und Missverständnisse auszuräumen. Der Tag ist passend für einen Familienausflug.

Beruf und Karriere

Optimismus bestimmt die Situation. Für Verkäufe sind sehr gute Bedingungen gegeben. Aber Ruhelosigkeit, Unzuverlässigkeit, mangelnde Ausdauer sowie unüberlegte oder voreilige Aussagen erschweren den Arbeitsalltag.

Ungünstig

Zimmerpflanzen umtopfen.

*Erhitzen von Fett, da es besonders heiß wird – Vorsicht Brandgefahr!
Brennholz einschlagen, da es nicht gut brennen würde.*

Samstag, 5. Januar



Emilie, Gerlach, Johann Nepomuk

Körper: Knie, Haut, Knochen • *Nahrung:* Salz
Element: Erde • *Pflanzenteil:* Wurzel
Tagesqualität: Kälte • *Geschlecht:* weiblich



00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

Geradlinigkeit macht den Tag aus.

Die Erde atmet ein – sie nimmt auf. Der Mond wirkt entspannend, entgiftend, reinigend. Jetzt sollten Dinge erledigt werden, die Kraft erfordern.

Gesundheit und Ernährung

Der Tag ist gut, um eine Entschlackungs- oder Schlankheitskur zu beginnen. Trinken Sie Brennnesseltee zur Blutreinigung. Salze werden besonders gut aufgenommen. Die Gemüse des Tages sind Zwiebeln, Kartoffeln und Lauch.

Schönheit und Körperpflege

Heute ist ein günstiger Tag für die Nagel-, Hand- und Fußpflege. Eine Massage wirkt entspannend. Körperhaare zu entfernen ist weniger schmerzhaft. Bereiten Sie Kräutersalben zu, und füllen Sie diese ab.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Der Tag ist für die meisten Hausarbeiten geeignet, insbesondere für den Hausputz und Malerarbeiten. Lagern Sie die Garderobe ein, die Sie nicht mehr brauchen. Düngen Sie Ihre Zimmerpflanzen.

Garten und Landwirtschaft

Diese Arbeiten sind begünstigt: einen Stall neu beziehen, Klauen- und Hornpflege bei Haus- und Nutztieren durchführen, einen Feldweg anlegen, Laufplatten legen, einen Gartenzaun reparieren.

Familie und Partnerschaft

Der Tag ist günstig, um Streitigkeiten mit dem Partner oder in der Familie zu schlichten. Versuchen Sie, die Neigung zu Melancholie, Depression, Kontaktangst, Verslossenheit und mangelnder Beweglichkeit zu überwinden.

Beruf und Karriere

Disziplin und Ordnung sind gefragt. Projektplanungen und die Regelung von Immobilienangelegenheiten können heute erfolgreich sein.

Ungünstig

*Ernährende Hautpflege.
Anregende Bäder.
Kunstgewerbliche Tätigkeiten.*

Heilige Drei
Könige

Sonntag, 6. Januar

Balthasar, Kaspar, Melchior, Raimund

02.29 Uhr



Körper: Knie, Haut, Knochen • *Nahrung:* Salz
Element: Erde • *Pflanzenteil:* Wurzel
Tagesqualität: Kälte • *Geschlecht:* weiblich



00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

Geradlinigkeit macht den Tag aus.

Die Kraftentfaltung ist am geringsten, der Stand der Säfte am niedrigsten.

Ein Neuanfang ist begünstigt. Das Kälteempfinden ist intensiver.

Ein Wetterumschwung ist möglich.

Gesundheit und Ernährung

Vorsicht vor körperlicher Überanstrengung – schonen Sie vor allem Knochen und Gelenke! Heute ist der richtige Termin für einen Fasttag. Salze werden besonders gut aufgenommen. Die Gemüse des Tages sind Zwiebeln, Kartoffeln und Lauch.

Schönheit und Körperpflege

Widmen Sie sich heute ganz besonders der Nagelpflege an Händen und Füßen. Entspannungsübungen werden Ihnen an diesem Neumondtag sehr guttun. Auch das Herstellen von Kräutersalben ist günstig.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Der Tag ist besonders geeignet, um eine Wohnung neu zu beziehen.

Garten und Landwirtschaft

Folgende Tätigkeiten sind heute ziemlich günstig: Gehölze schneiden bzw. kranke Gehölze zurückschneiden, einen Gartenzaun reparieren, Holz spalten und einlagern.

Familie und Partnerschaft

Der Tag ist günstig, um Streitigkeiten mit dem Partner oder in der Familie zu schlichten. Versuchen Sie, die Neigung zu Melancholie, Depression, Kontaktangst, Verschlossenheit und mangelnder Beweglichkeit zu überwinden.

Beruf und Karriere

Disziplin und Ordnung sind gefragt und werden anerkannt – denken Sie einmal darüber nach, was Sie verbessern müssen. Versuchen Sie bezüglich der in nächster Zeit anstehenden Geldanlagen und Immobilienangelegenheiten Entscheidungen zu treffen. Heute sind Projekt- und Reiseplanungen erfolgreich.

Ungünstig

Stärkung des Bewegungsapparats.

Alle Putz- und Reinigungsarbeiten.

Butter zubereiten.

Montag, 7. Januar



Reinhold, Sigrid, Valentin

Körper: Unterschenkel, Venen • *Nahrung:* Fett
Element: Luft • *Pflanzenteil:* Blüte
Tagesqualität: Licht • *Geschlecht:* männlich



00.00–07.47 Uhr

07.47–24.00 Uhr

Tagestendenz

Der Tag ist geprägt von starker Intuition und bringt neue Erkenntnisse.

Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.

Der Mond wirkt ordnend, stärkend und aufbauend.

Es ist die richtige Zeit, um Neues aufzunehmen.

Gesundheit und Ernährung

Eine stärkende Massage, ein anregendes Bad und Einreibungen tun besonders gut. Brennnesseltee hilft bei Krampfadern und Venenentzündungen. Eine Heil- oder Kräutungskur schlägt sehr gut an. Arzneimittel werden gut aufgenommen und sind besonders wirksam. Größere körperliche Anstrengungen – auch langes Stehen – sollten Sie besser vermeiden. Fett wird heute besonders gut verwertet – aber Vorsicht bei Übergewicht! Die Gemüse des Tages sind Brokkoli und Artischocken.

Schönheit und Körperpflege

Kosmetische Präparate zur Ernährung und Belebung der Haut werden gut aufgenommen.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Nutzen Sie den Tag für Reparaturen im Haushalt. Einrichten, Ordnen und Verstauen gelingen leicht. Die Wohnung sollte ausgiebig gelüftet werden.

Garten und Landwirtschaft

Wassermanntage sind für viele Arbeiten im Garten, auf dem Feld und in der Forstwirtschaft eher ungünstig. Das Schlachten von Nutztvieh ist heute aber begünstigt.

Familie und Partnerschaft

Vernunft bestimmt den Umgang in der Partnerschaft – doch Streit lässt sich nicht immer vermeiden. Es ist die richtige Zeit, um gemeinsame Pläne zu schmieden. Der Tag ist sehr geeignet für eine kulturelle Veranstaltung.

Beruf und Karriere

Alle Tätigkeiten, die mit Kommunikation und Werbung zu tun haben, gelingen heute. Begünstigt sind auch künstlerische Aktivitäten und Verhandlungen.

Ungünstig

Kräuterkissen herstellen.

Staub wischen.

Zimmerpflanzen gießen, weil sonst verstärkt Schädlinge auftreten.

Dienstag, 8. Januar



Erhard, Gudrun, Severin

Körper: Unterschenkel, Venen • *Nahrung:* Fett
Element: Luft • *Pflanzenteil:* Blüte
Tagesqualität: Licht • *Geschlecht:* männlich



00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

Der Tag ist geprägt von starker Intuition und bringt neue Erkenntnisse.

Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.

Der Mond wirkt ordnend, stärkend und aufbauend.

Es ist die richtige Zeit, um Neues aufzunehmen.

Gesundheit und Ernährung

Eine stärkende Massage, ein anregendes Bad und Einreibungen tun besonders gut. Brennnesseltee hilft bei Krampfadern und Venenentzündungen. Eine Heil- oder Kräuterkur schlägt sehr gut an. Arzneimittel werden gut aufgenommen und sind besonders wirksam. Größere körperliche Anstrengungen – auch langes Stehen – sollten Sie besser vermeiden. Fett wird heute besonders gut verwertet – aber Vorsicht bei Übergewicht! Die Gemüse des Tages sind Brokkoli und Artischocken.

Schönheit und Körperpflege

Kosmetische Präparate zur Ernährung und Belebung der Haut werden gut aufgenommen.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Nutzen Sie den Tag für Reparaturen im Haushalt. Einrichten, Ordnen und Verstauen gelingen leicht. Die Wohnung sollte ausgiebig gelüftet werden.

Garten und Landwirtschaft

Wassermanntage sind für viele Arbeiten im Garten, auf dem Feld und in der Forstwirtschaft eher ungünstig. Das Schlachten von Nutztvieh ist heute aber begünstigt.

Familie und Partnerschaft

Vernunft bestimmt den Umgang in der Partnerschaft – doch Streit lässt sich nicht immer vermeiden. Es ist die richtige Zeit, um gemeinsame Pläne zu schmieden. Der Tag ist sehr geeignet für eine kulturelle Veranstaltung.

Beruf und Karriere

Alle Tätigkeiten, die mit Kommunikation und Werbung zu tun haben, gelingen heute. Begünstigt sind auch künstlerische Aktivitäten und Verhandlungen.

Ungünstig

Kräuterkissen herstellen.

Staub wischen.

Zimmerpflanzen gießen, weil sonst verstärkt Schädlinge auftreten.

Mittwoch, 9. Januar



Alice, Eberhard, Julian

Körper: Unterschenkel, Venen • *Nahrung:* Fett
Element: Luft • *Pflanzenteil:* Blüte
Tagesqualität: Licht • *Geschlecht:* männlich



00.00–20.45 Uhr

20.45–24.00 Uhr

Tagestendenz

*Der Tag ist geprägt von starker Intuition und bringt neue Erkenntnisse.
Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.
Der Mond wirkt ordnend, stärkend und aufbauend.
Es ist die richtige Zeit, um Neues aufzunehmen.*

Gesundheit und Ernährung

Eine stärkende Massage, ein anregendes Bad und Einreibungen tun besonders gut. Brennnesseltee hilft bei Krampfadern und Venenentzündungen. Eine Heil- oder Kräftigungskur schlägt sehr gut an. Arzneimittel werden gut aufgenommen und sind besonders wirksam. Größere körperliche Anstrengungen – auch langes Stehen – sollten Sie besser vermeiden. Fett wird heute besonders gut verwertet – aber Vorsicht bei Übergewicht! Die Gemüse des Tages sind Brokkoli und Artischocken.

Schönheit und Körperpflege

Kosmetische Präparate zur Ernährung und Belebung der Haut werden gut aufgenommen.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Nutzen Sie den Tag für Reparaturen im Haushalt. Einrichten, Ordnen und Verstauen gelingen leicht. Die Wohnung sollte ausgiebig gelüftet werden.

Garten und Landwirtschaft

Wassermanntage sind für viele Arbeiten im Garten, auf dem Feld und in der Forstwirtschaft eher ungünstig. Das Schlachten von Nutztvieh ist heute aber begünstigt.

Familie und Partnerschaft

Vernunft bestimmt den Umgang in der Partnerschaft – doch Streit lässt sich nicht immer vermeiden. Es ist die richtige Zeit, um gemeinsame Pläne zu schmieden. Der Tag ist sehr geeignet für eine kulturelle Veranstaltung.

Beruf und Karriere

Alle Tätigkeiten, die mit Kommunikation und Werbung zu tun haben, gelingen heute. Begünstigt sind auch künstlerische Aktivitäten und Verhandlungen.

Ungünstig

*Kräuterkissen herstellen.
Staub wischen.
Zimmerpflanzen gießen, weil sonst verstärkt Schädlinge auftreten.*

Donnerstag, 10. Januar



Leonie, Paul

Körper: Füße, Zehen • *Nahrung:* Kohlenhydrate
Element: Wasser • *Pflanzenteil:* Blatt
Tagesqualität: Feuchtigkeit • *Geschlecht:* weiblich



00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

*Phantasie und Hilfsbereitschaft bestimmen den Tag.
Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.
Der Mond wirkt kräftigend und aufbauend.
Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.*

Gesundheit und Ernährung

Medikamente werden gut aufgenommen und sind sehr wirksam. Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann sehr leicht ausgeglichen werden. Vorsicht bei Genussmitteln – Alkohol, Kaffee und Nikotin wirken heute sehr stark! Eine regenerierende Fußreflexzonenmassage ist ganz besonders wohltuend. Kohlenhydrate werden gut verarbeitet – aber Vorsicht bei Allergien und Übergewicht. Die Gemüse des Tages sind Blattgemüse und Salate.

Schönheit und Körperpflege

Ein Schönheitsbad fördert das Wohlbefinden. Stellen Sie Kräutersalben her.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Lüften Sie heute Ihre Wohnung nur ganz kurz. Reinigen Sie die Fußböden nur trocken. Führen Sie die nötigen Wasserinstallationsarbeiten durch. Gießen Sie auch Ihre Zimmerpflanzen.

Garten und Landwirtschaft

Folgende Arbeiten sind heute begünstigt: bei Trockenheit Pflanzen wässern; Bretter-, Säge- und Bauholz einschlagen.

Familie und Partnerschaft

Die Partnerbeziehung ist träumerisch und zärtlich. Ein Familienbesuch verläuft meist harmonisch. Die Freizeittipps sind heute: kochen, ins Kino gehen oder fernsehen, meditieren.

Beruf und Karriere

Es besteht eine Neigung zu Stimmungsschwankungen, Selbsttäuschung und zum Verkennen der Realität.

Ungünstig

*Zehennägel schneiden. Haare schneiden, waschen.
Malerarbeiten.
Butter zubereiten, da die Milch wässrig ist.*

Freitag, 11. Januar



Paulin, Thea, Theo

Körper: Füße, Zehen • *Nahrung:* Kohlenhydrate
Element: Wasser • *Pflanzenteil:* Blatt
Tagesqualität: Feuchtigkeit • *Geschlecht:* weiblich



00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

*Phantasie und Hilfsbereitschaft bestimmen den Tag.
Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.
Der Mond wirkt kräftigend und aufbauend.
Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.*

Gesundheit und Ernährung

Medikamente werden gut aufgenommen und sind sehr wirksam. Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann sehr leicht ausgeglichen werden. Vorsicht bei Genussmitteln – Alkohol, Kaffee und Nikotin wirken heute sehr stark! Eine regenerierende Fußreflexzonenmassage ist ganz besonders wohltuend. Kohlenhydrate werden gut verarbeitet – aber Vorsicht bei Allergien und Übergewicht. Die Gemüse des Tages sind Blattgemüse und Salate.

Schönheit und Körperpflege

Ein Schönheitsbad fördert das Wohlbefinden. Stellen Sie Kräutersalben her.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Lüften Sie heute Ihre Wohnung nur ganz kurz. Reinigen Sie die Fußböden nur trocken. Führen Sie die nötigen Wasserinstallationsarbeiten durch. Gießen Sie auch Ihre Zimmerpflanzen.

Garten und Landwirtschaft

Folgende Arbeiten sind heute begünstigt: einen Stall neu beziehen; bei Trockenheit Pflanzen wässern; Bretter-, Säge- und Bauholz einschlagen.

Familie und Partnerschaft

Die Partnerbeziehung ist träumerisch und zärtlich. Ein Familienbesuch verläuft meist harmonisch. Die Freizeittipps sind heute: kochen, ins Kino gehen oder fernsehen, meditieren.

Beruf und Karriere

Es besteht eine Neigung zu Stimmungsschwankungen, Selbsttäuschung und zum Verkennen der Realität.

Ungünstig

*Zehennägel schneiden. Haare schneiden, waschen.
Malerarbeiten.
Butter zubereiten, da die Milch wässrig ist.*

Samstag, 12. Januar



Ernst, Tatjana, Xenia

Körper: Kopf, Gesicht • *Nahrung:* Eiweiß
Element: Feuer • *Pflanzenteil:* Frucht
Tagesqualität: Wärme • *Geschlecht:* männlich



00.00–09.19 Uhr

09.19–24.00 Uhr

Tagestendenz

Man wird von Enthusiasmus und Spontaneität geleitet.

Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.

Der Mond wirkt kräftigend und regulierend. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Es ist die richtige Zeit, um zuzuführen und aufzubauen.

Gesundheit und Ernährung

Medikamente sind besonders wirksam – beachten Sie genau die Dosierung! Auf Genussmittel, besonders auf Kaffee und Schokolade, sollten Sie verzichten, da Kopfschmerz- und Migränerisiko erhöht sind. Eiweiß wird heute besonders gut verwertet – aber Vorsicht bei Allergien! Die Gemüse des Tages sind rote Gemüse und Früchte sowie Hülsenfrüchte, Zucchini, Auberginen.

Schönheit und Körperpflege

Gesichtsmasken zur Hauternährung und -straffung haben die beste Wirkung. Eine kräftigende Massage ist heute besonders wohltuend. Korrigieren Sie eingewachsene Nägel. Nehmen Sie ein aphrodisisches Bad. Waschen und pflegen Sie Ihre Haare.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Selbst gebackenes Brot wird heute besonders schmackhaft und haltbar.

Garten und Landwirtschaft

Folgende Arbeiten sind begünstigt: einen Stall neu beziehen, Bäume für Bau- und Sägeholz fällen, Butter herstellen. Heute ist ein guter Schlachttag.

Familie und Partnerschaft

Die sexuelle Energie ist erhöht, die Lust zum Flirten groß. Aber auch erhöhte Aggressivität, Egoismus und mangelndes Einfühlungsvermögen kommen zum Tragen. Die Zeit ist passend für einen Ausflug, Sport oder eine kulturelle Veranstaltung.

Beruf und Karriere

Durchsetzungsvermögen, aber auch Starrsinn und Rücksichtslosigkeit sind besonders ausgeprägt. Die Gelegenheiten für Verkauf und Versteigerung sind heute gut.

Ungünstig

Zimmerpflanzen düngen.

Erhitzen von Fett, da es heute besonders heiß wird – Vorsicht Brandgefahr!

Fensterrahmen reinigen.

Sonntag, 13. Januar



Jutta, Helma, Veronika



Körper: Kopf, Gesicht • *Nahrung:* Eiweiß
Element: Feuer • *Pflanzenteil:* Frucht
Tagesqualität: Wärme • *Geschlecht:* männlich

00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

Man wird von Enthusiasmus und Spontaneität geleitet.

Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.

Der Mond wirkt kräftigend und regulierend. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Es ist die richtige Zeit, um zuzuführen und aufzubauen.

Gesundheit und Ernährung

Medikamente sind besonders wirksam – beachten Sie genau die Dosierung! Auf Genussmittel, besonders auf Kaffee und Schokolade, sollten Sie verzichten, da Kopfschmerz- und Migränerisiko erhöht sind. Eiweiß wird heute besonders gut verwertet – aber Vorsicht bei Allergien! Die Gemüse des Tages sind rote Gemüse und Früchte sowie Hülsenfrüchte, Zucchini, Auberginen.

Schönheit und Körperpflege

Gesichtsmasken zur Hauternährung und -straffung haben die beste Wirkung. Korrigieren Sie eingewachsene Nägel. Nehmen Sie ein aphrodisisches Bad. Waschen und pflegen Sie Ihre Haare.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Lüften Sie heute die Wohnung.

Garten und Landwirtschaft

Folgende Arbeiten sind begünstigt: Bäume für Bau- und Sägeholz fällen, Butter herstellen. Heute ist ein guter Schlachttag.

Familie und Partnerschaft

Die sexuelle Energie ist erhöht, die Lust zum Flirten groß. Aber auch erhöhte Aggressivität, Egoismus und mangelndes Einfühlungsvermögen kommen zum Tragen. Die Zeit ist passend für einen Ausflug, Sport oder eine kulturelle Veranstaltung.

Beruf und Karriere

Durchsetzungsvermögen, aber auch Starrsinn und Rücksichtslosigkeit sind besonders ausgeprägt – denken Sie heute einmal darüber nach.

Ungünstig

Zimmerpflanzen düngen.

Erhitzen von Fett, da es heute besonders heiß wird – Vorsicht Brandgefahr!

Fensterrahmen reinigen.

Montag, 14. Januar

Engelmar, Felix, Rainer



07.47 Uhr

Körper: Kopf, Gesicht • *Nahrung:* Eiweiß
Element: Feuer • *Pflanzenteil:* Frucht
Tagesqualität: Wärme • *Geschlecht:* männlich



00.00–19.32 Uhr



19.32–24.00 Uhr

Tagestendenz

Man wird von Enthusiasmus und Spontaneität geleitet.

Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.

Der Mond wirkt kräftigend und regulierend. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Es ist die richtige Zeit, um zuzuführen und aufzubauen.

Gesundheit und Ernährung

Medikamente sind besonders wirksam – beachten Sie genau die Dosierung! Auf Genussmittel, besonders auf Kaffee und Schokolade, sollten Sie verzichten, da Kopfschmerz- und Migränerisiko erhöht sind. Eiweiß wird heute besonders gut verwertet – aber Vorsicht bei Allergien! Die Gemüse des Tages sind rote Gemüse und Früchte sowie Hülsenfrüchte, Zucchini, Auberginen.

Schönheit und Körperpflege

Gesichtsmasken zur Hauternährung und -straffung haben die beste Wirkung. Eine kräftigende Massage ist heute besonders wohltuend. Korrigieren Sie eingewachsene Nägel. Nehmen Sie ein aphrodisisches Bad. Waschen und pflegen Sie Ihre Haare.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Selbst gebackenes Brot wird heute besonders schmackhaft und haltbar. Lüften Sie auch die Wohnung.

Garten und Landwirtschaft

Folgende Arbeiten sind begünstigt: Bäume für Bau- und Sägeholz fällen, Butter herstellen. Heute ist ein guter Schlachttag.

Familie und Partnerschaft

Die sexuelle Energie ist erhöht, die Lust zum Flirten groß. Aber auch erhöhte Aggressivität, Egoismus und mangelndes Einfühlungsvermögen kommen zum Tragen.

Beruf und Karriere

Durchsetzungsvermögen, aber auch Starrsinn und Rücksichtslosigkeit sind besonders ausgeprägt. Die Gelegenheiten für Verkauf und Versteigerung sind heute gut.

Ungünstig

Zimmerpflanzen düngen.

Erhitzen von Fett, da es heute besonders heiß wird – Vorsicht Brandgefahr!

Fensterrahmen reinigen.

Dienstag, 15. Januar



Arno, Gabriel, Mauro

Körper: Kiefer, Hals, Nacken • *Nahrung:* Salz
Element: Erde • *Pflanzenteil:* Wurzel
Tagesqualität: Kälte • *Geschlecht:* weiblich



00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

*Beharrlichkeit ist heute der wichtigste Impuls.
Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.
Der Mond ist kräftigend und aufbauend.
Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.*

Gesundheit und Ernährung

Medikamente haben schon in geringer Dosierung eine hohe Wirkung. Schonen Sie Hals und Stimmbänder – Vorsicht vor Zugluft! Eine kräftigende Massage im Nackenbereich wirkt Wunder. Allzu starke Lärmbelastung sollten Sie heute unbedingt meiden. Salze werden besonders gut aufgenommen. Die Gemüse des Tages sind Zwiebeln, Kartoffeln und Lauch.

Schönheit und Körperpflege

Korrigieren Sie eingewachsene Nägel. Ein heilendes Bad hat heute eine besonders große Wirkung. Die Herstellung von Kräutersalben ist günstig.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Reinigen Sie Ihre Fußböden nur trocken. Das Konservieren von Wurzelgemüse, z. B. Möhren, ist heute begünstigt.

Garten und Landwirtschaft

Diese Arbeiten können heute ganz besonders erfolgreich ausgeführt werden: Nutzvieh schlachten sowie Brennholz einlagern.

Familie und Partnerschaft

Stiertage sind bevorzugte Hochzeitstage. Harmonie bestimmt die Partnerschaft. Heute ist ein guter Tag für alle Angelegenheiten, die Familie und Heim betreffen. Pflegen Sie wieder einmal Ihre Hobbys.

Beruf und Karriere

Heute sind die Aussichten bei Verkauf und Versteigerung gut. Budgetplanungen und Geldanlagen können sehr erfolgreich sein.

Ungünstig

*Körperliche Anstrengungen.
Brot und Kuchen backen.
Hausputz.*

Mittwoch, 16. Januar



Dietwald, Marcel, Uli

Körper: Kiefer, Hals, Nacken • *Nahrung:* Salz
Element: Erde • *Pflanzenteil:* Wurzel
Tagesqualität: Kälte • *Geschlecht:* weiblich



00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

*Beharrlichkeit ist heute der wichtigste Impuls.
Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.
Der Mond ist kräftigend und aufbauend.
Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.*

Gesundheit und Ernährung

Medikamente haben schon in geringer Dosierung eine hohe Wirkung. Schonen Sie Hals und Stimmbänder – Vorsicht vor Zugluft! Eine kräftigende Massage im Nackenbereich wirkt Wunder. Allzu starke Lärmbelastung sollten Sie heute unbedingt meiden. Salze werden besonders gut aufgenommen. Die Gemüse des Tages sind Zwiebeln, Kartoffeln und Lauch.

Schönheit und Körperpflege

Korrigieren Sie eingewachsene Nägel. Ein heilendes Bad hat heute eine besonders große Wirkung. Die Herstellung von Kräutersalben ist günstig.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Reinigen Sie Ihre Fußböden nur trocken. Das Konservieren von Wurzelgemüse, z. B. Möhren, ist heute begünstigt.

Garten und Landwirtschaft

Diese Arbeiten können heute erfolgreich ausgeführt werden: einen Stall neu beziehen, Nutztvieh schlachten sowie Brennholz einlagern.

Familie und Partnerschaft

Stiertage sind bevorzugte Hochzeitstage. Harmonie bestimmt die Partnerschaft. Heute ist ein guter Tag für alle Angelegenheiten, die Familie und Heim betreffen. Pflegen Sie wieder einmal Ihre Hobbys.

Beruf und Karriere

Heute sind die Aussichten bei Verkauf und Versteigerung gut. Budgetplanungen und Geldanlagen können sehr erfolgreich sein.

Ungünstig

*Körperliche Anstrengungen.
Brot und Kuchen backen.
Hausputz.*

Donnerstag, 17. Januar



Anton, Beatrice, Rosalinde

Körper: Schultern, Arme, Hände • *Nahrung:* Fett
Element: Luft • *Pflanzenteil:* Blüte
Tagesqualität: Licht • *Geschlecht:* männlich



00.00–02.01 Uhr

02.01–24.00 Uhr

Tagestendenz

*Unentschlossenheit prägt den Tag.
Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.
Der Mond wirkt kräftigend, regulierend und aufbauend.
Es ist die richtige Zeit, um zuzuführen.*

Gesundheit und Ernährung

Zu empfehlen ist eine stärkende Massage, besonders im Schulterbereich, gegen rheumatische Beschwerden. Gymnastik für den Rücken wirkt gegen Verspannungen. Schützen Sie sich vor Unterkühlung. Fett wird heute besonders gut verwertet – aber Vorsicht bei Übergewicht! Die Gemüse des Tages sind Brokkoli und Artischocken.

Schönheit und Körperpflege

Korrigieren Sie eingewachsene Nägel. Ein anregendes Bad sorgt für eine gute Durchblutung der Haut. Wenden Sie heute Heilkräuter (Blüten) an.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Folgende Tätigkeiten sind heute begünstigt: die Wohnung ausgiebig lüften; die Fußböden trocken reinigen; die Zimmerpflanzen umtopfen, aber nicht gießen; Fenster verglasen und einsetzen.

Garten und Landwirtschaft

Dieser Tag ist für das Schlachten gut geeignet. Führen Sie auch eine gründliche Stallreinigung durch.

Familie und Partnerschaft

Die Partnerbeziehung ist von Vertrauen geprägt. Der Tag ist passend für einen Theaterbesuch oder eine fröhliche Party im Freundeskreis.

Beruf und Karriere

Heute besteht eine günstige Gelegenheit, um Geschäftsbeziehungen auszuweiten. Bei Kauf, Verkauf und Werbung sind gute Konditionen gegeben. Vorsicht vor Flüchtigkeitsfehlern und mangelnder Entschlusskraft!

Ungünstig

*Wäsche waschen.
Nagelpflege.
Brennholz einschlagen, da es nicht gut brennen würde.*

Freitag, 18. Januar



Margitta, Susanne, Uwe



Körper: Schultern, Arme, Hände • *Nahrung:* Fett
Element: Luft • *Pflanzenteil:* Blüte
Tagesqualität: Licht • *Geschlecht:* männlich

00.00–24.00 Uhr

Tagestendenz

*Unentschlossenheit prägt den Tag.
Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.
Der Mond wirkt kräftigend, regulierend und aufbauend.
Es ist die richtige Zeit, um zuzuführen.*

Gesundheit und Ernährung

Zu empfehlen ist eine stärkende Massage, besonders im Schulterbereich, gegen rheumatische Beschwerden. Gymnastik für den Rücken wirkt gegen Verspannungen. Schützen Sie sich vor Unterkühlung. Fett wird heute besonders gut verwertet – aber Vorsicht bei Übergewicht! Die Gemüse des Tages sind Brokkoli und Artischocken.

Schönheit und Körperpflege

Korrigieren Sie eingewachsene Nägel. Ein anregendes Bad sorgt für eine gute Durchblutung der Haut. Wenden Sie heute Heilkräuter (Blüten) an.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Folgende Tätigkeiten sind heute begünstigt: die Wohnung ausgiebig lüften; die Fußböden trocken reinigen; die Zimmerpflanzen umtopfen, aber nicht gießen; Fenster verglasen und einsetzen.

Garten und Landwirtschaft

Dieser Tag ist für das Schlachten gut geeignet. Führen Sie auch eine gründliche Stallreinigung durch.

Familie und Partnerschaft

Die Partnerbeziehung ist von Vertrauen geprägt. Der Tag ist passend für einen Theaterbesuch oder eine fröhliche Party im Freundeskreis.

Beruf und Karriere

Heute besteht eine günstige Gelegenheit, um Geschäftsbeziehungen auszuweiten. Bei Kauf, Verkauf und Werbung sind gute Konditionen gegeben. Vorsicht vor Flüchtigkeitsfehlern und mangelnder Entschlusskraft!

Ungünstig

*Wäsche waschen.
Nagelpflege.
Brennholz einschlagen, da es nicht gut brennen würde.*

Samstag, 19. Januar



Mario, Martha, Pia

Körper: Magen, Lunge, Galle, Leber • *Nahrung:* Kohlenhydrate
Element: Wasser • *Pflanzenteil:* Blatt
Tagesqualität: Feuchtigkeit • *Geschlecht:* weiblich



00.00–04.45 Uhr

04.45–24.00 Uhr

Tagestendenz

Das Gefühl ist stärker als der Verstand.

Die Erde atmet aus – sie gibt ab. Die Kräfte nehmen zu.

Der Mond ist kräftigend und aufbauend. Das Selbstbewusstsein wächst.

Gesundheit und Ernährung

Leber und Galle sind heute besonders empfindlich – Vorsicht bei Fett und Alkohol! Legen Sie, wenn möglich, einen Fasttag ein. Kohlenhydrate werden besonders gut verarbeitet – aber Vorsicht bei Allergien und Übergewicht! Die Gemüse des Tages sind Blattgemüse und Salate.

Schönheit und Körperpflege

Eine kräftigende Massage, ein Schönheitsbad und ernährende Hautpflege sind besonders wirksam. Eingewachsene Nägel sollte man heute korrigieren. Wenden Sie Heilkräuter (Blätter) an.

Haushalt und Zimmerpflanzen

Führen Sie heute die nötigen Wasserinstallationsarbeiten durch. Gießen Sie auch Ihre Zimmerpflanzen.

Garten und Landwirtschaft

Folgende Arbeiten sind heute sehr begünstigt: eine gründliche Stallreinigung durchführen, Nutztiere schlachten sowie die Eigelege von Hühnern, Enten und Gänsen bebrüten lassen.

Familie und Partnerschaft

Heute sollte man seinen Partner verwöhnen und umsorgen. Sie finden einen günstigen Zeitpunkt, um Familienangelegenheiten zu regeln.

Beruf und Karriere

Phantasie und Kreativität sind besonders ausgeprägt. Heute sind günstige Bedingungen für Verkauf und Versteigerung gegeben. Lassen Sie keine Launenhaftigkeit, Melancholie oder Trägheit aufkommen.

Ungünstig

Haare waschen, schneiden.

Kräuter trocknen.

Malerarbeiten.



Helga Föger

Der große Mondkalender 2019

Tag für Tag
Buchkalender

Kalender, Pappband, 416 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-453-23836-7

Heyne Ludwig

Erscheinungstermin: Juni 2018

Das ausführliche Föger-Kalenderbuch: auf 448 Seiten alles, was man über den Mond, seine Kräfte und seine Wirkung wissen muss
Ganzseitige Tagesinformationen und umfangreiche Monatsübersichten für alle Lebensbereiche.
Mit Mondtagebuch und großem Mondplaner zum Herausnehmen.



Der Titel im Katalog