

## Die Mondsymbole auf einen Blick



Nagel- und Hautpflege



Fußreflexzonenmassage



Fasten



Haare schneiden



Dauerwelle



Fenster putzen



Waschen



Einkochen und Lagern



Blumen gießen



Pflanzen düngen



Blumen umtopfen



Unkraut jäten



Obstbaumschnitt



Salat pflanzen



Pflanzen, Säen von Wurzelgemüse



Pflanzen, Säen von Blattgemüse



Pflanzen, Säen von Blumen

Die Inhalte des Kalenders wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Es kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Kalender gegebenen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernommen werden.

## Literatur

Johanna Paungger/Thomas Poppe: *Vom richtigen Zeitpunkt. Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben.* Südwest Verlag, München 2009.

Johanna Paungger/Thomas Poppe: *Das Mondlexikon vom richtigen Zeitpunkt.* Irisiana Verlag, München 2000.

Johanna Paungger/Thomas Poppe: *Aus eigener Kraft. Gesundsein und Gesundwerden in Harmonie mit Natur- und Mondrhythmen.* Goldmann Verlag, München 2003.

## Impressum

© 2017 Südwest Verlag,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München.  
Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung: Andrei-Sorin Teusianu  
Umschlag: Reinhard Soll unter Verwendung eines Motivs  
von Weiss / Zembsch / Partner, Werkstatt München  
DTP-Produktion: Maren Gehrman, Germering  
Herstellung: Reinhard Soll

Printed by Canale, Europe

ISBN: 978-3-517-09549-3

Verlagsgruppe Random House  
FSC® N001967



Anna Mühlbauer

Der richtige  
**Zeitpunkt**  
Taschenkalender  
**2018**

**südwest**  
KALENDER

## Ferientermine 2018

| Bundesland                 | Weihnachten<br>2017/2018 | Winter            | Ostern/<br>Frühjahr      | Himmelfahrt/<br>Pfingsten | Sommer                          | Herbst            | Weihnachten<br>2018/2019 |
|----------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Baden-<br>Württemberg      | 22.12.17–<br>05.01.18    | –                 | 26.03.–<br>06.04.        | 22.05.–<br>02.06.         | 26.07.–<br>08.09.               | 29.10.–<br>02.11. | 24.12.18–<br>05.01.19    |
| Bayern                     | 23.12.17–<br>05.01.18    | 12.02.–<br>16.02. | 26.03.–<br>07.04.        | 22.05.–<br>02.06.         | 30.07.–<br>10.09.               | 29.10.–<br>02.11. | 22.12.18–<br>05.01.19    |
| Berlin                     | 21.12.17–<br>02.01.18    | 05.02.–<br>10.02. | 26.03.–<br>06.04.        | 30.04./11.05./<br>22.05.  | 05.07.–<br>17.08.               | 22.10.–<br>02.11. | 22.12.18–<br>05.01.19    |
| Brandenburg                | 21.12.17–<br>02.01.18    | 05.02.–<br>10.02. | 26.03.–<br>06.04.        | –                         | 05.07.–<br>18.08.               | 22.10.–<br>02.11. | 21.12.18–<br>05.01.19    |
| Bremen                     | 22.12.17–<br>06.01.18    | 01.02.–<br>02.02. | 19.03.–<br>03.04.        | 30.04./11.05./<br>22.05.  | 28.06.–<br>08.08.               | 01.10.–<br>13.10. | 24.12.18–<br>04.01.19    |
| Hamburg                    | 22.12.17–<br>05.01.18    | 02.02.            | 05.03.–<br>16.03.        | 30.04./07.05.–<br>11.05.  | 05.07.–<br>15.08.               | 01.10.–<br>12.10. | 20.12.18–<br>04.01.19    |
| Hessen                     | 24.12.17–<br>13.01.18    | –                 | 26.03.–<br>07.04.        | –                         | 25.06.–<br>03.08.               | 01.10.–<br>13.10. | 24.12.18–<br>12.01.19    |
| Mecklenburg-<br>Vorpommern | 21.12.17–<br>03.01.18    | 05.02.–<br>16.02. | 26.03.–<br>04.04.        | 18.05.–<br>22.05.         | 09.07.–<br>18.08.               | 08.10.–<br>13.10. | 24.12.18–<br>05.01.19    |
| Niedersachsen              | 22.12.17–<br>05.01.18    | 01.02.–<br>02.02. | 19.03.–<br>03.04.        | 30.04./11.05./<br>22.05.  | 28.06.– <sup>1)</sup><br>08.08. | 01.10.–<br>12.10. | 24.12.18–<br>04.01.19    |
| Nordrhein-<br>Westfalen    | 27.12.17–<br>06.01.18    | –                 | 26.03.–<br>07.04.        | 22.05.–<br>25.05.         | 16.07.–<br>28.08.               | 15.10.–<br>27.10. | 21.12.18–<br>04.01.19    |
| Rheinland-Pfalz            | 22.12.17–<br>09.01.18    | –                 | 26.03.–<br>06.04.        | –                         | 25.06.–<br>03.08.               | 01.10.–<br>12.10. | 20.12.18–<br>04.01.19    |
| Saarland                   | 21.12.17–<br>05.01.18    | 12.02.–<br>17.02. | 26.03.–<br>06.04.        | –                         | 25.06.–<br>03.08.               | 01.10.–<br>12.10. | 20.12.18–<br>04.01.19    |
| Sachsen                    | 23.12.17–<br>02.01.18    | 12.02.–<br>23.02. | 29.03.–<br>06.04.        | 11.05./19.05.–<br>22.05.  | 02.07.–<br>10.08.               | 08.10.–<br>20.10. | 22.12.18–<br>04.01.19    |
| Sachsen-Anhalt             | 21.12.17–<br>03.01.18    | 05.02.–<br>09.02. | 26.03.–<br>31.03./30.04. | 11.05.–<br>19.05.         | 28.06.–<br>08.08.               | 01.10.–<br>12.10. | 19.12.18–<br>04.01.19    |
| Schleswig-<br>Holstein     | 21.12.17–<br>06.01.18    | –                 | 29.03.–<br>13.04.        | 11.05.                    | 09.07.– <sup>2)</sup><br>18.08. | 01.10.–<br>19.10. | 21.12.18–<br>04.01.19    |
| Thüringen                  | 22.12.17–<br>05.01.18    | 05.02.–<br>09.02. | 26.03.–<br>07.04.        | 11.05.                    | 02.07.–<br>11.08.               | 01.10.–<br>13.10. | 21.12.18–<br>04.01.19    |

1) Auf den niedersächsischen Nordseeinseln gelten Sonderregeln.

2) Auf den Inseln Sylt, Föhr, Helgoland und Amrum sowie auf den Halligen enden die Sommerferien eine Woche früher, die Herbstferien beginnen eine Woche früher.

Quelle: Kultusministerkonferenz (KMK), Stand: 06.10.2016, Änderungen vorbehalten

# Übersichtskalender 2018

## Januar

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 1 | ☾  | 15 | 22 | 29 |
| Di | ☺ | 9  | 16 | 23 | 30 |
| Mi | 3 | 10 | ☺  | ☾  | ☺  |
| Do | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Fr | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| Sa | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| So | 7 | 14 | 21 | 28 |    |

## Februar

|   |    |    |    |    |  |
|---|----|----|----|----|--|
|   | 5  | 12 | 19 | 26 |  |
|   | 6  | 13 | 20 | 27 |  |
|   | ☾  | 14 | 21 | 28 |  |
| 1 | 8  | ☺  | 22 |    |  |
| 2 | 9  | 16 | ☺  |    |  |
| 3 | 10 | 17 | 24 |    |  |
| 4 | 11 | 18 | 25 |    |  |

## März

|   |    |    |    |    |  |
|---|----|----|----|----|--|
|   | 5  | 12 | 19 | 26 |  |
|   | 6  | 13 | 20 | 27 |  |
|   | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| ☺ | ☾  | 16 | 23 | 30 |  |
| 3 | 10 | ☺  | ☺  | ☺  |  |
| 4 | 11 | 18 | 25 |    |  |

## April

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 2 | 9  | ☺  | 23 | ☺  |
| Di | 3 | 10 | 17 | 24 |    |
| Mi | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Do | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| Fr | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| Sa | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| So | 1 | ☾  | 15 | ☺  | 29 |

## Mai

|   |    |    |    |    |   |
|---|----|----|----|----|---|
|   | 7  | 14 | 21 | 28 |   |
| 1 | ☾  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺ |
| 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |   |
| 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |   |
| 4 | 11 | 18 | 25 |    |   |
| 5 | 12 | 19 | 26 |    |   |
| 6 | 13 | 20 | 27 |    |   |

## Juni

|   |    |    |    |    |  |
|---|----|----|----|----|--|
|   | 4  | 11 | 18 | 25 |  |
|   | 5  | 12 | 19 | 26 |  |
|   | ☾  | ☺  | ☺  | 27 |  |
|   | 7  | 14 | 21 | ☺  |  |
| 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| 3 | 10 | 17 | 24 |    |  |

## Juli

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| Di | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Mi | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Do | 5 | 12 | ☺  | 26 |    |
| Fr | ☾ | ☺  | 20 | ☺  |    |
| Sa | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| So | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |

## August

|   |    |    |    |    |  |
|---|----|----|----|----|--|
|   | 6  | 13 | 20 | 27 |  |
|   | 7  | 14 | 21 | 28 |  |
| 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |  |
| 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |  |
| 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |  |
| ☾ | ☺  | ☺  | 25 |    |  |
| 5 | 12 | 19 | ☺  |    |  |

## September

|   |   |    |    |    |  |
|---|---|----|----|----|--|
|   | ☾ | 10 | ☺  | 24 |  |
|   | 4 | 11 | 18 | ☺  |  |
|   | 5 | 12 | 19 | 26 |  |
|   | 6 | 13 | 20 | 27 |  |
|   | 7 | 14 | 21 | 28 |  |
| 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |  |
| 2 | ☺ | 16 | 23 | 30 |  |

## Oktober

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |
| Di | ☾ | ☺  | ☺  | 23 | 30 |
| Mi | 3 | 10 | 17 | ☺  | ☺  |
| Do | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Fr | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| Sa | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| So | 7 | 14 | 21 | 28 |    |

## November

|   |    |    |    |    |  |
|---|----|----|----|----|--|
|   | 5  | 12 | 19 | 26 |  |
|   | 6  | 13 | 20 | 27 |  |
|   | ☺  | 14 | 21 | 28 |  |
| 1 | 8  | ☺  | 22 | 29 |  |
| 2 | 9  | 16 | ☺  | ☺  |  |
| 3 | 10 | 17 | 24 |    |  |
| 4 | 11 | 18 | 25 |    |  |

## Dezember

|   |   |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|
|   | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
|   | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
|   | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
|   | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
|   | ☺ | 14 | 21 | 28 |    |
| 1 | 8 | ☺  | ☺  | ☺  |    |
| 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |    |

☾ Neumond    ☺ Zunehmender Halbmond    ☺ Vollmond    ☺ Abnehmender Halbmond

## Einleitung

Der Mond beeinflusst auf die vielfältigste Weise das Leben auf unserer Erde. Jeder weiß um die auffälligste Wirkung des Mondes, nämlich um den Einfluss auf Ebbe und Flut. Aber genauso wie die Sonne war auch der Mond bereits bei der Entstehung des Lebens auf der Erde entscheidend. Und noch immer sorgt er dafür, dass Pflanzen und Bäume wachsen und gedeihen können, denn ohne den Einfluss des Mondes gäbe es keine regelmäßigen Jahreszeiten und damit keine Lebensgrundlage für Pflanzen, Mensch und Tier.

Bis zur Einführung des Sonnenkalenders bildeten die Mondphasen die Grundlage für die Kalender der meisten alten Kulturen; im Wort »Monat« lässt sich dies noch belegen. Etliche unserer christlichen Feiertage sind ebenfalls vom Mond abhängig, so fällt zum Beispiel das Osterfest stets auf den ersten Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond.

Bereits unsere Vorfahren wussten um die Wirkung des Mondes auf Mensch und Natur. Sie beobachteten, wie der Mond in welchen Phasen welche Bereiche besonders beeinflusste, und nutzten dieses jahrhundertealte Erfahrungswissen für ihre Belange: für Gesundheit, Haus- und Feldarbeit, für die Land- und Forstwirtschaft oder einfach für das eigene Wohlbefinden. So stellten sie sich zunächst Mondregeln und schließlich einen Mondkalender zusammen; dieser Ratgeber wies den richtigen Zeitpunkt an, zu dem bestimmte Vorhaben besser gelingen als an anderen Tagen.

Sehr viele Mondregeln beziehen sich auf das bäuerliche Leben, denn die genaue Beobachtung der Natur, der richtige Aussaattermin oder die erfolgversprechendste Erntezeit waren lebenswichtige Entscheidungen in einer Zeit, in der die meisten Menschen direkt oder indirekt von der Landwirtschaft abhingen.

In unserer hektischen technisierten Welt, in der vielfach der Bezug zur Natur und Umwelt vollständig verloren gegangen ist, wo die Mehrheit der Menschen den Tag bei künstlichem Licht und stets gleichbleibender Temperatur in geschlossenen Räumen verbringt, wo die Jahreszeiten und die unterschiedlichen klimatischen Bedingungen nur bedingt wahrgenommen werden, da scheint es fast, als ob diese wertvollen Erfahrungen mit den Wirkungskräften des Mondes vergessen worden seien. Aber einige Menschen haben dieses uralte Mondwissen von ihren Eltern und Großeltern übernommen und haben es an unsere heutigen Lebensbedingungen angepasst. Diese einmaligen bewährten Regeln sollten wir dankbar annehmen und nutzen zum Wohlergehen von Mensch und Natur.

Allerdings sollten wir den Mondkalender sinnvoll nutzen. Das bedeutet, dass wir unseren Verstand und unsere Eigenverantwortung nicht abgeben sollten und uns nicht stur an ein starres Schema halten, sondern die Kraft des Mondes durch Beobachten, mit Einfühlungsvermögen und Verständnis sanft erspüren und individuell anwenden sollten. Die Wirkkräfte des Mondes erfolgen nicht abrupt, sondern mit sanften Übergängen, und wenn ein besonders günstiger Termin, etwa zum Fensterputzen, versäumt wurde, gibt es genügend Gelegenheiten, dies etwas später ebenfalls günstig nachzuholen. Also gehen Sie niemals dogmatisch vor, sondern nehmen Sie dieses Regelwerk in seiner Gesamtheit als Hilfestellung wahr und wenden Sie es an, soweit es sinnvoll und hilfreich ist. Denn nur so können Sie die Mondenergien für Ihr Leben nutzen.

Wichtige Komponenten für die Wirksamkeit bestimmter Vorhaben sind die Mondphasen, das heißt, ob Voll- oder Neumond, zu- oder abnehmender Mond herrscht, ob sich der Mond in der aufsteigenden oder in der absteigenden Phase befindet und in welchem Tierkreiszeichen er sich gerade aufhält. Denn ebenso wie die Sonne durchwandert der Mond die Tierkreiszeichen, die ihren eigenen spezifischen Einfluss ausüben. Nur benötigt er im



Vergleich zur Sonne kein Jahr, um den Tierkreis zu durchlaufen, sondern nur einen Monat. Deshalb durchläuft der Mond in jedem Monat jedes Tierkreiszeichen in zwei bis drei Tagen. Das Tierkreiszeichen hat in diesem Mondzusammenhang jedoch nichts mit dem astrologischen Sternzeichen zu tun, mit dem es bisweilen verwechselt wird. Jedes Tierkreiszeichen wirkt anders auf Mensch und Natur. Jedes Zeichen beeinflusst auch bestimmte Regionen des Körpers. An jedem Tag nun sind diese sieben Komponenten miteinander kombiniert, und je nach Aussagekraft dieser einzelnen Impulse kann man sagen, welche Tage günstig und welche Tage ungünstig für bestimmte Aktivitäten sind. Im Folgenden werden diese sieben Komponenten beschrieben.

## Die Mondphasen

### Der Neumond

Als Neumond bezeichnet man die Phase des Mondes, in der der Mond von der Erde aus nicht zu sehen ist. Er steht dann für zwei bis drei Tage zwischen Erde und Sonne, sodass die der Erde zugewandte Mondseite im Dunkeln liegt. Auch wenn man ihn nicht sieht, beeinflusst der Neumond Mensch und Natur sehr intensiv.

Bei Neumond ergeben sich kraftvolle Impulse. Es sind dies Zeichen der Neuorientierung, des Beginns von Neuem, sei es in der Natur oder auch den menschlichen Organismus betreffend. Die Erde beginnt ihre Kraft in die Pflanzen zu leiten, alles regt sich und wächst. An diesem Tag sollten kranke und schlecht gedeihende Pflanzen, Bäume und Sträucher zurückgeschnitten werden; sie erholen sich rasch und wachsen üppig nach. Der Neumondtag ist auch der ideale Fasttag. Die Bereitschaft des Körpers, Wasseransammlungen und Fettreserven abzugeben, ist

jetzt am größten. Damit hilft er dem Körper, zu entschlacken und so vielen Krankheiten vorzubeugen. Zugleich ist nun der beste Zeitpunkt für alle intensiv reinigenden Maßnahmen die Haut betreffend. Der Neumond wirkt aber auch positiv auf die menschliche Psyche, wenn es darum geht, endlich damit zu beginnen, ungeliebte Angewohnheiten, wie etwa das Rauchen, aufzugeben.

### **Der zunehmende Mond**

Nach Neumond beginnt die Phase des zunehmenden Mondes. Der Mond rückt aus der Linie zwischen Erde und Sonne, sodass die der Erde zugewandte Mondseite jeden Tag mehr von der Sonne beschienen wird. Mit jedem Tag, an dem sich der Mond mehr rundet, erhöht sich die Aufnahmebereitschaft.

In dieser Phase überwiegen die positiven Einflüsse, Natur und Mensch nehmen auf, atmen ein, wachsen. Die Energien des zunehmenden Mondes sind sehr gut geeignet, zu säen und zu pflanzen von allem, was nach oben wächst. Blumen sprießen nun besonders schön, die Obststräucher sind ertragreich, in dieser Phase neu angesäter Rasen wächst gleichmäßig und dicht. Der zunehmende Mond gibt nun auch dem Körper all das, was ihn stärkt und kräftigt. Aufbaustoffe und Vitamine werden nun besonders gut gespeichert. Dies betrifft allerdings auch sämtliche Lebensmittel, die nun besonders intensiv aufgenommen und verwertet werden, weshalb man in dieser Phase etwas weniger essen sollte als bei abnehmendem Mond.

### **Der Vollmond**

Als Vollmond bezeichnet man die Phase des Mondes, in der der Mond von der Erde aus hell und rund zu sehen ist. Die Erde steht dann zwischen Sonne und Mond, sodass die der Erde zugewandte Mondseite komplett beleuchtet ist. Der Vollmond beeinflusst Mensch und Natur am intensivsten von allen Mondphasen, denn nun kommt es zu einem Wechsel zwischen aufnehmendem und abnehmendem Mond. Wetter- und Tem-

peraturwechsel sind dann nicht selten, aber auch Körper und Psyche des Menschen sind betroffen. So ist ein Vollmondtag meist ein Tag mit starken Gefühlen, eine Zeit der psychischen Gereiztheit und Unruhe. Auch Schlafstörungen sind nun besonders häufig. Auf den Körper wirkt der Vollmond insofern, dass beispielsweise Wunden am Körper stärker bluten als an anderen Tagen. Deshalb sollten Operationen grundsätzlich niemals bei Vollmond erfolgen. Beim Essen zählt nun nicht die Quantität, sondern die Qualität der Lebensmittel, die man zu sich nimmt.

### **Der abnehmende Mond**

Nach Vollmond beginnt die Phase des abnehmenden Mondes, in der der Mond langsam auf die Linie zwischen Erde und Sonne wandert und somit jeden Tag weniger von der Sonne beleuchtet wird. Der abnehmende Mond steht ganz allgemein für das Freisetzen von Energien. Ideal ist er somit für die meisten Arbeiten im Haushalt und für sehr viele Garten- und Pflanzarbeiten. Auch das Abnehmen fällt bei abnehmendem Mond leichter, wenn man mit ballaststoffreicher Nahrung die Verdauung anregt und zusätzlich auf entschlackende Lebensmittel achtet. Auf der psychischen Ebene kommt es nun häufig zu einer Abnahme von Ängsten, positive Gefühle regen Schaffenskraft und Kreativität an.

### **Der aufsteigende und der absteigende Mond**

Der aufsteigende und der absteigende Mond sind nicht in Zusammenhang zu bringen mit den oben genannten Mondphasen. Beide bezeichnen vielmehr ihren Stand im Kreis der Tierkreiszeichen. Eine aufsteigende Kraft ist im Mond in den Zeichen Schütze bis Zwillinge (21. Dezember bis 21. Juni), eine absteigende Kraft ist ihm dann im zweiten Zyklus in den Zeichen Zwillinge bis Schütze (21. Juni bis 21. Dezember) innewohnend. Die Tierkreiszeichen Schütze und Zwillinge fungieren hier als Wendepunkte zwischen auf- und absteigend.

Der aufsteigende Mond (das heißt die erste Jahreshälfte, die Kräfte des Winters und des Frühlings) steht für Zunahme, Wachstum und Blüte, denn die Erde beginnt ihre Kraft in die Pflanzen zu leiten, alles regt sich und wächst.

Der absteigende Mond (das heißt die zweite Jahreshälfte, die Kräfte des Sommers und des Herbstes) steht für Reife, Ernte und Ruhen. Dies ist die Zeit des Aufnehmens.

## Der Mond und die Tierkreiszeichen

Das deutlichste Merkmal des Mondes ist der Wechsel seiner »Lichtgestalt«, der in rund einem Monat abläuft. Nach Neumond nimmt er über das erste Viertel bis zum Vollmond zu, danach wieder ab, erreicht das letzte Viertel und ist schließlich wieder Neumond. Er strahlt dabei allerdings selbst kein Licht ab, sondern reflektiert Sonnenlicht. Im Verlauf eines Monats verändert sich die Position des Mondes zwischen Sonne und Erde, wobei zuerst nur die von der Erde abgewandte Seite beleuchtet wird (Neumond) und schließlich die der Erde zugewandte (Vollmond).

Der Mond durchläuft die zwölf Tierkreiszeichen in einem Monat; dies ist die Grundlage für jeden Mondkalender. Die Quelle dieses Berechnungssystems sind die sogenannten »Ephemeriden«, ein uralter Mond- und Planetenlaufkalender, der nicht nur zur Mondkalendererstellung, sondern auch den Astrologen als unentbehrliches Werkzeug dient.

Jedes Tierkreiszeichen erscheint in jedem Monat zwei bis drei Tage lang. Es existieren Mondkalender, in denen auf die Minute genau der Wechsel eines bestimmten Tierkreiszeichens zum nächsten vermerkt ist, sodass an einem Tag manchmal zwei verschiedene Zeichen regieren. In diesem Mondkalender

ist der Stand des Mondes im Tierkreiszeichen immer für den ganzen Tag angegeben. Das bedeutet, dass bei einem Wechsel des Zeichens etwa am Nachmittag der gesamte Tag noch vom vorhergehenden Zeichen bestimmt wird und im umgekehrten Fall bei einem Wechsel etwa bereits am Morgen das nachfolgende Zeichen den Tag bestimmt. Wobei sich jeder Anwender des Mondkalenders klarmachen sollte, dass die Natur nicht nach starren, minutengenauen Regeln dogmatisch vorgeht, sondern dass die Übergänge stets fließend und sanft erfolgen. Auch gibt es bei der Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben stets Ausweichtermine oder Zeiten, wo bestimmte Tätigkeiten ebenso erfolgreich durchgeführt werden können.

Den zwölf Tierkreiszeichen, in denen sich der Mond bewegt, sind jeweils **eine Körperzone, ein Pflanzenteil und eine Nahrungsqualität** zugeordnet. Zudem repräsentiert jedes Tierkreiszeichen ein **Element**.

### Der Mond im Widder

Der **Widder** ist ein **Feuerzeichen**. Ihm werden die Körperregionen **Kopf und Gesicht** zugeordnet. Dazu zählen auch das **Gehirn** sowie **Augen** und **Nase**. Dieser Bereich verlangt an Widder-Tagen unsere besondere Aufmerksamkeit. Alles, was für diesen Bereich positiv ist, wirkt nun doppelt gut, alles, was ihn belastet, wirkt nun doppelt schädlich. Empfindliche Menschen, die leicht Kopfschmerzen bekommen oder gar an Migräne leiden, sollten beispielsweise an Widder-Tagen besonders vorsichtig mit Reizen sein, die Kopfschmerzen auslösen könnten, und in diesen Tagen auf Alkohol oder Schokolade verzichten. Auch die Augen sollten geschont und langes Fernsehen oder intensive Arbeit vor dem Computer vermieden werden. Sind die Augen angespannt oder bereits entzündet, so wirkt eine beruhigende Augenkompressen nun besonders entspannend und heilend. Wer dazu neigt, sich schnell einen Schnupfen einzufangen, sollte darauf achten, sich warm anzu-

ziehen und Menschenansammlungen wegen der größeren Ansteckungsgefahr zu meiden. Hat sich der Schnupfen schon eingestellt, dann sind wiederum Nasenspülungen besonders wirksam und vertreiben ihn schneller als an anderen Tagen.

Auch bei der Körperpflege ist die Wirkung von Pflegemaßnahmen im Bereich des Kopfes, der Nase und der Augen nun besonders erfolgversprechend. Ein gutes Haarwasser in die Kopfhaut einmassiert entspannt in diesen Tagen und regt die Durchblutung der Kopfhaut an.

Die Nahrungsqualität des Widders ist das **Eiweiß**. Der Körper kann nun alle die mit der Nahrung zugeführten Eiweißstoffe besonders gut aufnehmen und verwerten. Wer genau auf seinen Körper achtet, kann feststellen, dass er körperlich und geistig jetzt extrem leistungsfähig ist. Umgekehrt bedeutet dies, dass Menschen mit Stoffwechselkrankheiten oder Verdauungsproblemen gerade an diesen Tagen möglichst wenig eiweißhaltige Speisen zu sich nehmen sollten, um ein Überangebot zu vermeiden. Je nach Disposition ist es also an Widder-Tagen angebracht, entweder besonders viel oder weniger als sonst eiweißhaltige Nahrung aufzunehmen.

Dem Widder ist der Pflanzenteil **Frucht** zugeordnet. Diese Tage eignen sich gut für den Anbau von Früchten, diese haben die besten Wachstumschancen, wenn sie an Fruchttagen gesät oder gesetzt werden.

### Der Mond im Stier

Der **Stier** ist ein **Erdzeichen**. Ihm werden die Körperregionen **Gesicht, Hals, Nacken** zugeordnet. Dazu zählen auch der **Kehlkopf**, die **Schilddrüse**, die **Zähne**, die **Mandeln** und die **Ohren**. Diese Bereiche verlangen nun unsere besondere Aufmerksamkeit, und alles, was ihnen guttut, wirkt nun doppelt positiv, alles, was sie belastet, wirkt sich nun besonders schädlich aus. In diesen Tagen besteht ein höheres Risiko als sonst, sich Erkältungen oder Halsschmerzen zuzuziehen oder



Anna Mühlbauer

## **Der richtige Zeitpunkt 2018 Taschenkalender**

Kalender, Flexobroschur, 144 Seiten, 10,0 x 15,5 cm  
ISBN: 978-3-517-09549-3

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2017

### Mondwissen im praktischen Format

Der beste Zeitpunkt um Haare zu schneiden, einen Fastentag einzulegen oder dem Körper etwas Gutes zu tun hängt vom jeweiligen Stand des Mondes im Tierkreiszeichen ab. Ihn zu nutzen und seine Aktivitäten im Haushalt und Garten optimal zu planen ermöglicht dieser seit Jahren bewährte Mondkalender. Mit dem praktischen Taschenkalender können Sie Ihr Leben überall und jederzeit auch unterwegs nach den Prinzipien des Mondes gestalten.

 [Der Titel im Katalog](#)