



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

☾ Halbmond
zunehmend

☉ Vollmond

☾ Halbmond
abnehmend



PERSÖNLICHES

Name

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

WICHTIGE HINWEISE



Hausarzt

Blutgruppe

Allergien



Anderes

Im Notfall bitte
benachrichtigen



Personalausw.-Nr.

Reisepass-Nr.


MONDPHASEN

-  Neumond
-  Zunehmender Mond
-  Vollmond
-  Abnehmender Mond





NÄHRUNGSQUALITÄTEN

-  Eiweiß
-  Salz
-  Fett
-  Kohlenhydrate

STIMMUNGEN

-  Gereiztheit
-  Kontaktfreude
-  Sympathie
-  Leidenschaft

MONDSTAND/ TIERKREISZEICHEN

-  Widder
-  Stier
-  Zwillinge
-  Krebs
-  Löwe
-  Jungfrau
-  Waage
-  Skorpion
-  Schütze
-  Steinbock
-  Wassermann
-  Fische

Helga Föger

*Frauen
Mondkalender
2018*

Gesundheit • Schönheit • Wohlbefinden

HEYNE 
LUDWIG

DIE AUTORIN

Die in Tirol aufgewachsene Helga Föger lebt zurückgezogen im ländlichen Idyll des österreichischen Waldviertels. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit Mystik, Astrologie und alten, vergessenen Denkformen sowie Kulturen. Die so erworbenen Kenntnisse setzt sie in ihrem alltäglichen, im Einklang mit den Rhythmen der Natur geführten Leben auch praktisch um.

© 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.

HINWEIS

Der vorliegende Kalender ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Kalender gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Projektleitung: Ernst Dahlke

Redaktion: Christoph Taschner

Layout: Guter Punkt, München

Satz: Guter Punkt, München

Bildnachweis: Illustrationen: © The hungry JPEG

Icons Mondphasen: © thinkstock, Dmitriy Sulimenko

Icons Tierkreiszeichen: © thinkstock, Fuego

Icons Eiweiß und Kohlenhydrate: © thinkstock, Bakai

Icons Salz und Wurst: © thinkstock, ajax

Printed by G. Canale, Europe

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



ISBN 978-3-453-23821-3

INHALTSVERZEICHNIS



| | |
|---|-----|
| VORWORT | 8 |
| Mond, Natur und Frau | |
| Mond, Venus und 2018 | |
| DIE MONDPHASEN | 11 |
| Neumond, zunehmender Mond | |
| Vollmond, abnehmender Mond | |
| MONDPHASEN UND KÖRPER | 13 |
| Von Aufnahme bis Abgabe | |
| MONDPHASEN UND PSYCHE | 14 |
| Von neuem Schwung bis letzte Energie | |
| Mondphasen und Libido | |
| MONDSTAND UND KÖRPER | 17 |
| Der Einfluss auf die Körperregionen | |
| Die vier Trigonon | |
| MONDSTAND UND PSYCHE | 23 |
| Urelemente und Temperamente | |
| Tierkreiszeichen und Befindlichkeit | |
| MOND UND PLANETEN | 29 |
| Aspekte und Einfluss einzelner Planeten | |
| ZUM VERSTÄNDNIS DES KALENDARIUMS | 32 |
| KALENDARIUM 2018 | 34 |
| SPECIAL: MOND UND SCHÖNHEITSPFLEGE | 140 |
| Von Augen bis Haut und Meditation | |
| SPECIAL: ERNÄHRUNG IM RHYTHMUS DES MONDES | 148 |
| Ernährungstipps für alle Mondstände | |
| SPECIAL: ABNEHMEN MIT DEM MOND | 161 |
| Die Sieben-Schritte-Methode | |



MOND, NATUR UND FRAU

Schon Mark Twain war der Auffassung: »Jeder ist ein Mond und hat eine dunkle Seite, die er niemandem zeigt.«

Der Zusammenhang zwischen Mensch und Mond ist schon von jeher eine Tatsache; unleugbar bestimmt der Himmelskörper unser Dasein. Sein Einfluss auf das irdische Leben erstreckt sich vom Rhythmus der Gezeiten über das Wachstum der Pflanzen bis hin zur menschlichen Tagesstimmung, zu unserer Gesundheit, sogar zu unserem Appetit.

Eine ganz besondere Verbindung besteht zudem zwischen Mond und Weiblichkeit. Die alten Römer nannten den Mond Luna und verehrten ihn in Gestalt einer Frau als göttlich. Durch Fruchtbarkeitsrituale und andere religiöse Kulthandlungen hatte die Mondgöttin ihren festen Platz in der gesamten Menschheitsgeschichte – von Ost bis West und Nord bis Süd. Das kommt ja auch nicht von ungefähr: Gute 27 Tage braucht der Trabant, um die Erde einmal zu umrunden – die Zeitspanne, die auch ein Menstruationszyklus umfasst. Viele Frauen berichten tatsächlich immer noch davon, dass sich ihr monatlicher Zyklus an den Mondphasen orientiert.

So sind wir Frauen also besonders empfänglich für die feinen Schwingungen des Mondes; er verstärkt unsere intuitiven Fähigkeiten und verleiht uns eine sanfte – eben weibliche – Kraft.

Und umgekehrt können wir mit Hilfe des Mondes Einfluss auf unser individuelles Wohlbefinden nehmen – vorausgesetzt, wir akzeptieren diese Hilfe, lernen also, im Einklang mit den Gesetzen des Mondes zu leben.

Nehmen Sie diese subtilen Mondimpulse, die so ganz Ihrem Wesen als Frau entsprechen, wieder in sich wahr. Entdecken Sie das uralte Wissen neu: Wie sich der Mond auf Stimmung, Gesundheit sowie Schönheit auswirkt und wie Sie durch ein bewusstes Leben im Einklang mit dem Mond natürliche Balance erlangen. Auf dem Weg dorthin möge Ihnen dieser Kalender eine wertvolle Orientierungshilfe sein!

MOND, VENUS UND 2018



Im Jahr 2018 wird erneut die Venus zu unsrer speziellen Begleitung. Das bedeutet, dass dieser Planet unser Verhalten spürbar beeinflussen kann. Grundsätzlich – und besonders stark dann, wenn der Mond seinen »Weg kreuzt«! Je nach Winkelverhältnis, das Mond und Venus zueinander einnehmen, wird dabei mal mehr, mal weniger Harmonie oder Spannung erzeugt.

Das stimmt uns bisweilen schöngeistig sowie kunstsinnig und schärft unser Gespür in Geschmacksfragen. Dann sind wir aber auch wieder unentschlossen oder desinteressiert.

Zudem wächst unser Wunsch nach innerer Balance und Frieden mit den anderen. Dieses Ruhebedürfnis kann oft auch so weit gehen, dass wir jegliche Art von Konfrontation vermeiden wollen, obwohl sie eigentlich nötig wäre, um manches zu bereinigen.

Im Extremfall folgt daraus totale Passivität, um ja nichts falsch zu machen, oder die Flucht in die schönen Dinge des Lebens bzw. in Scheinwelten.

Überhaupt kann in diesem Jahr vieles leichter als sonst das Selbstbewusstsein erschüttern: Man ist dann z. B. in der Gesellschaft anderer unsicher, anfällig für Schmeicheleien und oftmals regelrecht süchtig nach Bestätigung von außen.

Bleiben Sie also Ihrem Umfeld gegenüber möglichst verständnisvoll, aber sich selbst treu und immer dann willensstark genug, wenn es für Sie wirklich darauf ankommt!

DAS WÜNSCHT IHNEN IHRE HELGA FÖGER

STRESS UND WOHLBEFINDEN

Wir haben alle Stress – ob in Tokio oder New York, in Kapstadt oder Stockholm. Ja, auch schon im idyllischen Waldviertel gehen die Uhren anders, nämlich schneller. Tag für Tag fühlt man sich schier erschlagen. Und wenn man eigentlich etwas dagegen tun will, fehlt einem schon wieder die Zeit. Also wird meist eine intensivere Entspannung, um sich körperlich wie seelisch besser zu fühlen, auf den Urlaub verschoben.

Resultat: Die Wellnesssparte ist der florierendste Bereich der Tourismusbranche. In Österreich und Deutschland zusammen gibt es knapp 3000 Stätten, die sich mehr oder weniger professionell auf diese Ausrichtung konzentrieren – von einfachen Hotels bis zu spezialisierten Kurhäusern, wo man vor allem viel über die richtige Ernährung erfahren soll. Hinzu kommen unzählige Cremes, Wässerchen und Anwendungen von der asiatischen Klangschalenthérapie bis zur Gleitwellenmassage.

1000 TRENDS – ABER NUR EINE NATUR

Zu exotisch? Ja, es geht auch einfacher – und oftmals viel effektiver! Denn das Gute für Körper und Seele liegt eigentlich ziemlich nahe. Es gibt zwar unzählige Anwendungstrends, um mehr Wohlfühl zu erreichen, aber es gibt nur eine Natur, die auf alle Menschen gleich wirkt. Und der Mond ist einer der wichtigsten »Protagonisten« dieser Natur. Wer sein Bewusstsein für den Rhythmus des Mondes schärft, d. h., wer bei seiner Lebensgestaltung auch auf die unterstützenden oder hemmenden Kräfte der Natur achtet, erreicht auch ohne finanziellen Aufwand und ohne Wundermittel mehr Lebensqualität.

DER MOND, EIN TREUER BEGLEITER DER FRAU

Seit Jahrtausenden wissen die Menschen, dass der Mond nicht nur auf die Pflanzenwelt, sondern auch auf den Körper und die Seele des Menschen seinen Einfluss ausübt. Je nach Phase und Stand im Tierkreis bedingt der Mond nämlich wichtige organische Rhythmen mit, die sowohl für körperliche sowie seelische Entwicklung bedeutend sind.

Dieser Frauenkalender versucht daher, den Blick zu schärfen, um besser die täglichen Herausforderungen zu meistern und Chancen zu nützen, wie z. B.: Wie ernähre ich mich heute optimal? Wie reagiere ich auf die Stimmungslage des Tages? Welche Körperregion schone ich besser? Zieht Streit herauf?

DIE MONDPHASEN



Bei seinem Erdumlauf, der gute 27 Tage dauert, durchläuft der Mond, je nach seiner Stellung im Verhältnis zu Erde und Sonne, verschiedene Phasen. In jeder dieser Phasen wirkt er unterschiedlich auf das irdische Leben: Dass er die Gezeiten bedingt, weiß mittlerweile jeder. Dass er aber auch das Auf- und Absteigen der Pflanzensäfte mit beeinflusst, war unseren Vorfahren bewusst, ist heute aber oft in Vergessenheit geraten. Wer sich das Wissen von den Mondimpulsen auf das Pflanzenwachstum zunutze macht, wird deutlich ergiebiger Ernteerträge verzeichnen können.

DER NEUMOND

Wenn die der Erde zugewandte Seite des Mondes fast völlig verdunkelt ist, spricht man 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 während dieser Phase in demselben Tierkreiszeichen steht wie die Sonne.

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

DER ZUNEHMENDE MOND

Sobald nach dem Neumond die schmale, nach links geöffnete Mondsichel zu erkennen ist, 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 am nächsten ist. Dann kreuzt er die Umlaufbahn der Erde um die Sonne und entfernt sich wieder von uns, um, immer weiter an Leuchtkraft zunehmend, nach etwa 14 Tagen das zweite Viertel zu vollenden und schließlich das Vollmondstadium zu erreichen.

In der Phase des zunehmenden Mondes steht alles im Zeichen der Aufnahme und des Wachsens. Die positiven Einflüsse überwiegen jetzt, die Energien werden aufgenommen und gespeichert.

In dieser Zeit häufen sich die Geburtenzahlen; sie erreichen bei Vollmond ihren absoluten Höhepunkt.

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, er steht für ein bis zwei Tage als kreisrunde, leuchtende Scheibe am nächtlichen Himmel.

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. In den wenigen Stunden des Vollmonds werden nicht nur besonders hohe Geburtenzahlen, sondern auch überdurchschnittlich viele Unfälle und Gewaltverbrechen registriert.

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 fortschreitend geringer wird.

Wenn er etwa 22 Tage nach Neumond die Sonnenumlaufbahn der Erde erneut kreuzt, ist er nur mehr halb zu sehen. Nun nimmt das letzte Viertel seinen Anfang, die nach rechts geöffnete Sichel wird von Tag zu Tag schmaler, bis die Neumondphase erreicht ist. Dann beginnt alles wieder 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 interessanterweise nennen, befreit von Zweifeln sowie Ängsten und bündelt vor allem die positiven Gefühle für den nun bald beginnenden neuen Zyklus.

MONDPHASEN UND KÖRPER



BEI NEUMOND

Für den menschlichen und tierischen Organismus verstärken die Neumondimpulse die Fähigkeit zur Entgiftung und Entschlackung. Zu keiner anderen Zeit ist die Wirksamkeit einer Fastenpause so hoch. Günstig ist die Neumondphase auch, um damit zu beginnen, ungesunde Gewohnheiten aufzugeben, wie etwa das Rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum.

Auf chirurgische Eingriffe sollte man nach Möglichkeit während der kurzen Phase des Neumondes verzichten.

BEI ZUNEHMENDEM MOND

Der Körper kann in der Zeit des zunehmenden Mondes alles, was ihm an Kräftigendem, Aufbauendem, Heilendem zugeführt wird, besonders gut aufnehmen, speichern und verwerten. Seine Selbstheilungskraft ist ebenfalls sehr groß. Diese Phase ist also gut geeignet, um sich zu kräftigen und zu erholen.

Gespeichert werden allerdings auch die Nährstoffe, deshalb sollte jeder, der auf sein Gewicht achten muss, in dieser Zeit etwas zurückhaltender mit dem Essen sein.

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

BEI VOLLMOND

Der Organismus reagiert auf die starken Energien des Vollmonds häufig mit Unruhe und Nervosität. Sensible Menschen haben Schlafstörungen, sogenannte Mondsüchtige erheben sich aus dem Bett und schlafwandeln, andere berichten von besonders eindrucksvollen Träumen und Visionen während dieser Phase.

Es bietet sich vielen also eine ziemlich gute Gelegenheit, seelische Konflikte zu erkennen und den Weg zum eigenen Ich, zum Unterbewussten zu finden.

Das »Abenteuer« zieht verstärkt an. Man ist jetzt auch zu außergewöhnlichen Aktivitäten bereit, an die man dann später oft mit Erstaunen oder Schauern denkt.

Weil Wunden stärker und länger bluten als zu anderen Zeiten, Verletzungen langsamer und schlechter heilen, ist es ratsam, bei Vollmond auf chirurgische Eingriffe zu verzichten, falls dies irgendwie möglich ist. Außerdem muss bedacht werden, dass die Anfälligkeit für Gicht, Migräne und Rheuma steigt.

BEI ABNEHMENDEM MOND

Der Organismus ist während dieser Zeit in seiner durchaus besten Form. Körperliche wie auch geistige Höchstleistungen gelingen viel müheloser als während der anderen Mondphasen. Ausspülen und Ausschwitzen ist die Devise bei abnehmendem Mond, deshalb wird auch alles, was mit Entgiftung und Entschlackung zu tun hat, gute Erfolge nach sich ziehen.

Operationen gelingen zu dieser Zeit besser, Wunden heilen schneller.



MONDPHASEN UND PSYCHE

BEI NEUMOND

Neuer Schwung ...

Einerseits verleihen die frischen Impulse des Neumonds der Psyche neue Kraft. Sie können dabei helfen, geistige Trägheit zu überwinden, Selbstvertrauen zu schöpfen und den Mut zu finden, Altes zu überwinden und Neues mit Elan anzugehen. Wer Ordnung in seine Gedanken und Gefühle bringen will, wer Veränderung anstrebt, neue Einsichten sucht, der findet in der Zeit des Neumonds oft auch die Motivation, damit zu beginnen. Denn jetzt stehen alle Sinne auf Empfang!

... und alte Last

Andererseits sind die körperlichen Kräfte während dieser Mondphase in aller Regel etwas geschwächt. Dieser Zustand kann die Entwicklung der seelischen Verfassung zunächst einmal behindern, weil er erst im Verlauf des zunehmenden Mondes überwunden wird.

BEI ZUNEHMENDEM MOND

Das erste Viertel

Die insgesamt positive Entwicklung während des zunehmenden Mondes vollzieht sich im ersten Viertel allerdings eher schleppend, was mit der Erschöpfung um Neumond zusammenhängt. Dieser Zustand erreicht seinen Höhe- und zugleich Endpunkt bei zunehmendem Halbmond. Dann stehen Mond und Sonne in einem ziemlich spannungsreichen Aspekt zueinander, woraus sich durchaus auch seelische Konflikte ergeben können: z. B. zwischen Wollen und Können, zwischen dem eigenen Anspruch und den Interessen anderer. Dann kann es passieren, dass die innere Spannung nach außen abgeleitet wird, man neigt zur Aggressivität und nimmt nicht immer Rücksicht auf seine Mitmenschen.

Das zweite Viertel

Ist der Zeitpunkt des zunehmenden Halbmonds überschritten, dominieren immer mehr Optimismus und Zuversicht, der Geist ist rege und sehr aufnahmefähig. Wenn der zunehmende Mond nur noch wenige Tage von seinem Vollmondstadium entfernt ist, sind die seelischen Energien auf Ausgleich und Harmonie bedacht. Was erreicht wurde, wird gefestigt, was behindert, wird überwunden. Man ist mit sich und seiner Umwelt im Reinen und geht leichter auf Kompromisse ein. Dabei sind die Emotionen besonders stark; es gelingt aber meist, die eigenen Gefühle zu beherrschen und die anderer zu akzeptieren.

BEI VOLLMOND

Intensiveres Seelenleben ...

Die Zeit starker Gefühle, die der Vollmond mit sich bringt, hilft vielen Menschen dabei, leichter den Weg zum eigenen Ich, zum Unterbewussten zu finden und dadurch bereits länger schwelende seelische Konflikte zu erkennen.

Andere berichten von besonders eindrucksvollen Träumen und Visionen während dieser Zeit. Auch das Schlafwandeln, das besonders bei Kindern häufiger zu beobachten ist, ereignet sich fast ausschließlich bei Vollmond. Wieder andere empfinden die Anspannung und Energie der Vollmondzeit als geradezu anregend und aktivierend, vor allem in sexueller Hinsicht.

... und Explosion der Gefühle

Der Richtungswechsel von Aufnahme zu Abgabe, der sich mit dem Vollmond jäh bemerkbar macht, beeinflusst die Stimmung wie auch das körperliche Empfinden oft stärker, als man es wahrhaben will. Der menschliche Organismus reagiert auf die Energien dieser Mondphase nicht selten mit Unruhe und Nervosität. Sensible Menschen haben jetzt oft Schlafstörungen.

Bei Vollmond passiert es auch häufiger, dass einem die Emotionen »durchgehen«. Man neigt zu extremen Äußerungen oder Handlungen, über die man sich dann später wundert oder die man sogar bereut. Wer sich also leicht zu unbedachtem Verhalten hinreißen lässt, sollte besonders jetzt versuchen, seine Gefühle unter Kontrolle zu halten.

Neueste Untersuchungen in den USA haben wieder einmal bestätigt, dass bei Vollmond neben der Neigung zu Aggressionen auch der Alkoholkonsum und die Bereitschaft, den Partner zu betrügen, ansteigen. Zudem werden nach wie vor überdurchschnittlich viele Unfälle, Gewaltverbrechen und Selbstmorde registriert.

BEI ABNEHMENDEM MOND

Das dritte Viertel

Was man während des zunehmenden Mondes an Kräften und Energie »getankt« hat, steht einem jetzt zur Verfügung. Der Organismus befindet sich in seiner Bestform, und auch sexuell herrscht nun die aktivste Zeit. Körperliche wie auch geistige Höchstleistungen gelingen viel müheloser als während der anderen Mondphasen.

So wie der Körper bei abnehmendem Mond Kräfte freisetzt und den Leistungswillen unterstützt, so ist auch das Gefühlsleben besonders extrovertiert. Man fühlt sich jetzt nicht so leicht reizbar. Die Kommunikation ist lebendiger, Anteilnahme und Hilfsbereitschaft sind größer, man gibt und ist auch bereit zu empfangen. Die Seele ist entspannt und aufnahmebereit für musische und spirituelle Impulse.

Das letzte Viertel

Gegen Ende dieser Phase beginnt eine Zeit des Ruhiger-Werdens, des Sich-Sammelns, der Bilanzierung und der Orientierung auf den neuen Zyklus hin. Oft hat man bereits wenige Tage vor Neumond den Eindruck, dass die (auch seelische) Energie merklich abnimmt.

MONDPHASEN UND LIBIDO

Die Mondphasen haben zudem einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die erotischen Bedürfnisse und das Sexualverhalten.

In der Neumondzeit, wenn sich Körper und Seele nicht gerade in Hochform befinden, ist auch die Libido relativ gering.

Vor allem in der zweiten Phasenhälfte des zunehmenden Mondes wird das sexuelle Verlangen zunehmend größer und fordernder, je näher der Vollmond rückt.

An und um Vollmond spürt man oftmals sehr stürmische Begierde nach körperlicher Liebe; vor allem in den Nächten werden dann heftige Triebe geweckt.

Bei abnehmendem Mond legen sich die wilden Leidenschaften allmählich wieder; die Liebe wird umso zärtlicher und sanfter, je mehr sich die Mondsichel verkleinert.

MONDSTAND UND KÖRPER



DIE MONDWIRKUNG ÜBER DIE TIERKREISZEICHEN

Während seines knapp einmonatigen Erdumlaufs durchwandert der Mond den gesamten Tierkreis. Dabei hält er sich in jedem der zwölf Zeichen für die Dauer von zwei bis drei Tagen auf. Das ist der sogenannte Mondstand. Die Impulse der Tierkreiszeichen auf die Mondkräfte beginnen oder enden nicht abrupt, sondern gehen fließend ineinander über.

DER EINFLUSS AUF DIE KÖRPERREGIONEN

In der Astromedizin wird jedem Tierkreiszeichen ein bestimmter Bereich des menschlichen Organismus zugeordnet (siehe Überblick auf der folgenden Seite), auf den es ganz spezifisch wirkt.

Der Mond durchwandert somit in jedem Monat nicht nur den Tierkreis, sondern quasi auch den ganzen Körper, vom Kopf (Mond im Widder) bis zu den Füßen (Mond in den Fischen).



Helga Föger

Frauen-Mondkalender 2018

Gesundheit - Schönheit - Wohlbefinden
Taschenkalender

Kalender, Flexobroschur, 176 Seiten, 10,0 x 15,5 cm
ISBN: 978-3-453-23821-3

Heyne Ludwig

Erscheinungstermin: Mai 2017

Exklusiv: Der Föger-Mondkalender für Frauen

Schon immer sind Frauen besonders empfänglich für die Impulse des Mondes. Erfahren Sie, welch großen Einfluss der Mond auf Körper, Ernährung und Psyche ausübt. Neben einer detailreichen Einführung in die Mondphasen, den Stand des Mondes im Tierkreis und seine Aspekte zu anderen Planeten enthält dieser Taschenkalender ein Kalendarium mit Informationen zur Stimmung der Woche und aller einzelnen Tage. Mit Specials zu den Themen Schönheitspflege, Ernährung und Abnehmen mit dem Mond.

 [Der Titel im Katalog](#)