

Dienstag, Mittwoch

# 1., 2. Januar

Hinweis: Am Ende dieses Kalenders finden Sie eine Einführung in die Mondastrologie und die Erklärung der Symbole.



Abnehmender Mond im Skorpion, absteigend

## Tagestipp zum Jahresanfang

Statt es mit den guten Vorsätzen fürs neue Jahr zu übertreiben, funktioniert es oft besser, sich ein konkretes Ziel mit genauem Termin zu setzen. Halten Sie sich Ihr Ziel öfter vor Augen und behalten Sie den Termin im Blick, sonst verpufft die Energie.



## Allgemeines

An Skorpion interessieren wir uns für die menschlichen Tiefen und Abgründe, also die Eigenschaften und Geheimnisse, die man gern vor der Welt verbirgt. Andere Dinge erscheinen uns schnell banal.

Wassertag  
Blatttag

Kohlenhydrattag  
Geschlechtsorgane

## Zwischenmenschlich

Das Thema Macht und Ohnmacht beschäftigt uns. Machen Sie sich klar, dass Sie wirklich nicht immer alles im Griff haben müssen, und lassen Sie sich nicht zu Machtspielchen hinreißen.

## Gesundheit

Beckenbodengymnastik ist zu empfehlen – für beide Geschlechter!



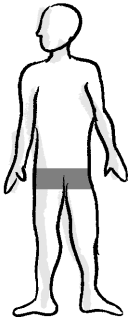
## Garten und Pflanzen

Jetzt sollten Sie die Zimmerpflanzen ausgiebig und die Garten- und Balkonpflanzen, die im Wintergarten oder Keller in Kästen und Trögen überwintern, ein wenig gießen. Topfpflanzen, die draußen stehen, benötigen im Winter auch etwas Wasser, aber sie gießt man nur, wenn es frostfrei ist.



## Haushalt

Malerarbeiten verschiebt man besser, aber zum Wäschewaschen und Putzen ist dies ein günstiger Zeitpunkt.



## Schönheit und Wellness

Bei abnehmendem Mond können Sie Ihre Haut gut durch ein Peeling klären und kleine Unreinheiten beseitigen.

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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Donnerstag, Freitag

# 3., 4. Januar



Abnehmender Mond im Schützen, aufsteigend

## Tagesmotto

Es ist immer erfolgreicher, sich auf etwas Positives zu konzentrieren, das uns begeistert, als auf etwas Unangenehmes, das wir loswerden wollen.

(Barbara Goldmuth)



## Allgemeines

Der Wechsel vom absteigenden zum aufsteigenden Mond ist manchmal etwas beschwerlich, besonders für Wetterfühlige und Rheumatiker. Die Stimmung ist aber an Schütze generell sehr positiv.

Feuertag

Wärmetag

Fruchttag

Eiweichtag

Oberschenkel

## Zwischenmenschlich

Optimismus und großzügige Zuversicht prägen diese Tage. Planen Sie Ihre nächste Reise, machen Sie einen Ausflug oder erweitern Sie Ihren Horizont durch einen neuen Kurs. Lassen Sie sich an diesen Tagen begeistern oder reißen Sie andere mit!



## Gesundheit

Schenken Sie Ihren Bewegungen jetzt spezielle Aufmerksamkeit, wenn Sie zu Ischias neigen; ruckartiges Heben und Aufstehen sollten Sie gar nicht erst versuchen! Auch alles, was die Hüften und Oberschenkel überanstrengt, schadet momentan mehr als sonst.



## Haushalt

Nutzen Sie die gute Stimmung und den Schwung für die Hausarbeit: Bei abnehmendem Schütze-Mond geht uns praktisch alles gut von der Hand. Nach dem Neumond am Sonntag ist Putzen und Waschen wieder anstrengender und die Resultate sind oft nicht so befriedigend.



## Schönheit und Wellness

Bei Wetterfühligkeit und Kreislaufproblemen tut ein Spaziergang in der Natur oder ein entspannendes Bad mit Ihrem Lieblingsduft wohl. Auch die gute Reflexzonenmassage an den Fußsohlen kann helfen.

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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Samstag

# 5. Januar



Abnehmender Mond im Steinbock, aufsteigend

*Tagesmotto*

Um natürlich schön auszusehen, braucht man mindestens zwei Stunden vor dem Spiegel. (Pamela Anderson)



*Allgemeines*

Pflichtbewusstsein, Verantwortung und Reduktion auf das Wesentliche prägen die Stimmung. Flexibilität ist jetzt nicht unsere Stärke.



---

*Erdttag*

*Kältetag*

*Warzeltag*

*Mineralientag*

*Knie, Knochen,*

*Haut*

---

*Zwischenmenschlich*

Mit unnachgiebiger Strenge machen wir uns keine Freunde und tun uns selbst auch nicht gut. Bemühen Sie sich ruhig, Klarheit und Ordnung zu schaffen, aber seien Sie dabei öfter einmal gnädig und großzügig, auch sich selbst gegenüber.

*Gesundheit*

Alles, was die Knie, Knochen und Gelenke angreift, schadet jetzt mehr als an anderen Tagen. Seien Sie also auf der Hut vor Überlastung, z. B. beim Wintersport: Ohne entsprechende Vorbereitung, z. B. Skigymnastik, sollte man heute und morgen nicht auf die Piste gehen.



*Garten und Pflanzen*

Sie könnten die Sträucher zurückschneiden, wenn das Wetter passt.



*Haushalt*

Ausmisten, Aufräumen und Geduldsarbeiten gehen jetzt leicht von der Hand. Die Arbeit mit Listen ist ebenfalls typisch für die disziplinierende Steinbock-Energie. Vom Bügeln rate ich ab.



*Schönheit und Wellness*

Steinbock ist der beste Termin für die Haut- und Nagelpflege; bei abnehmendem Mond ist er auch ideal für das Entfernen unerwünschter Körperhaare, ob Sie sie nun auszupfen, abrasieren oder mit Enthaarungscreme, Licht oder Wachs arbeiten.

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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Sonntag

# 6. Januar



Neumond im Steinbock, aufsteigend

*Tagesmotto*

Das große offene Weltgeheimnis liegt in seiner Schönheit und Herrlichkeit vor uns im Lichte des eben gegenwärtigen Tages. Freue dich, dass du in der Welt bist und zu den Wundern gehörst. (Wilhelm Raabe)



*Allgemeines*

Auch heute geht es um Plichterfüllung und die Reduktion auf das Wesentliche. Man neigt zur Unnachgiebigkeit.



---

*Erdtag*

*Kältetag*

*Warzeltag*

*Mineralientag*

*Knie, Knochen,*

*Haut*

---

*Zwischenmenschlich*

Konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe und knien Sie sich richtig rein – heute können Sie einen Riesenberg wegschaffen. Aber bitte nicht übertreiben: Das Leben muss trotz Arbeit nicht hart sein!

*Gesundheit*

Alles, was die Knie, Knochen und Gelenke angreift, sollten Sie jetzt vermeiden. Ganz ohne Bewegung geht's aber auch wieder nicht: Suchen Sie sich ein Übungsprogramm, das Ihnen Spaß macht!



*Garten und Pflanzen*

Bei frostfreiem Wetter können Sie heute gut Büsche und Sträucher auslichten und zurückschneiden.



*Haushalt*

Zum Steinbock-Mond passt gut die Arbeit mit Listen und alles, was mit Disziplin zu tun hat, etwa Ausmisten, Sortieren und Aufräumen; natürlich auch Geduldsarbeiten wie das Abstauben kleinblättriger Pflanzen.



*Schönheit und Wellness*

Steinbock ist der beste Termin für die Haut- und Nagelpflege und heute auch noch für alle möglichen Enthaarungsmaßnahmen.

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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige





Montag

# 7. Januar



Zunehmender Mond im Steinbock, aufsteigend

### Tagesmotto

Vergleichst du dich mit anderen, kannst du hochmütig oder verbittert werden, denn immer wird es Menschen geben, die bedeutender oder schwächer sind als du. (Max Ehrmann)



### Allgemeines

Verantwortungsbewusstsein und die Reduktion auf das Wesentliche bringen weiterhin eine gewisse Ernsthaftigkeit hervor. Nutzen Sie die Tagesqualität auch im Beruf für Aufgaben, die Konzentration und Beharrlichkeit erfordern: Zielstrebigkeit zahlt sich jetzt aus.

Erdtag

Kältetag

Wurzeltag

Mineralientag

Knie, Knochen,

Haut

### Zwischenmenschlich

Mit unnachgiebiger Strenge und Nüchternheit machen wir uns keine Freunde. Bemühen Sie sich um Klarheit und Ordnung, aber seien Sie dabei öfter einmal gnädig und großzügig, auch sich selbst gegenüber.



### Gesundheit

Hüten Sie sich auch heute unbedingt vor einer Überlastung der Gelenke (vor allem der Knie)! Schon ungewohntes Treppensteigen kann belastend sein. Bewegungsmangel schadet aber ebenfalls!



### Haushalt

Erledigen Sie nur das Nötigste; der zunehmende Mond ist nicht gerade förderlich für Reinigungsarbeiten.

### Schönheit und Wellness

Steinbock ist der beste Termin für die Haut- und Nagelpflege. Verwöhnen Sie sich nach dem Bad mit einem Hautöl, doch bitte beachten Sie: Öl zieht nur in die feuchte Haut gut ein. Wenn Sie es auf trockene Haut auftragen, erleben Sie ein unangenehmes Geschmiere. Sie können auch einige Tropfen Wasser in die Handfläche geben.



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Dienstag, Mittwoch

# 8., 9. Januar



Zunehmender Mond im Wassermann, aufsteigend

## Tagestipp

„Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Innern eines jeden von uns liegt.“, das wusste der griechische Arzt Hippokrates schon in der Antike. Selbst wer schon einmal eine schwere Krankheit überstanden hat und danach wieder vollkommen wiederhergestellt war, vergisst oft schnell, was für großartige Leistungen der Körper dabei vollbracht hat. Schätzen Sie Ihren Körper mehr, tun Sie ihm Gutes – er benötigt Phasen der Anstrengung und Phasen der Ruhe. Und gutes Essen sowieso. Wir bekommen alle keinen zweiten!



---

Lufttag  
Lichttag  
Blütentag  
Fetttag  
Unterschenkel

---

## Allgemeines

Abwechslung ist angesagt und wir streben nach größtmöglicher Freiheit. Auch alles Neue zieht uns an. Der Alltagstrott dagegen ist selten so unattraktiv wie an Wassermann.

## Zwischenmenschlich

Meist spüren wir jetzt den Drang, unsere Originalität zu betonen und auszuleben. Bekämpfen Sie jedoch Bewährtes nicht nur um der Rebellion willen. Ihr Humor und Ihre Intuition sind jetzt hilfreich.



## Gesundheit

Schonen Sie Ihre Waden: Vermeiden Sie es, längere Zeit zu stehen. Wer Krampfadern hat, tut dem Körper mit wirksamen Salben und Kräuterpräparaten etwas Gutes.

## Garten und Pflanzen

Für die meisten Tätigkeiten ist Wassermann eher ungünstig. Gießen Sie Ihre Pflanzen möglichst erst an den kommenden Fische-Tagen.

## Schönheit und Wellness

Bei zunehmendem Mond nimmt der Körper alles Pflegende gut auf. Wie wäre es mit einer Gesichtspackung? Oder vielleicht haben Sie auch Lust, mal einen ganz neuen Kleidungsstil auszuprobieren?



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Donnerstag, Freitag, Samstag

# 10., 11., 12. Januar



Zunehmender Mond in den Fischen, aufsteigend

## Tagesmotto

Jede Zeit hat nicht nur ihre eigene Geschichte, sondern auch ihre eigene Ansicht von der früheren Geschichte. Die Vergangenheit hat in jedem Jahrhundert einen neuen Sinn. (Georg Herwegh)



## Allgemeines

Schwärmerische Tagträumereien sind an der Tagesordnung. Manchmal kommen die besten Einfälle im Traum oder im morgendlichen Halbschlaf zu uns. Wer an Widder zu Spannungskopfschmerzen neigt, wenn er unter Termindruck gerät, sollte jetzt etwas vorarbeiten.

Wassertag

Blatttag

Kohlenhydrattag

Füße

## Zwischenmenschlich

Wir sind hilfsbereiter als sonst und können uns gut in andere einfühlen. Sich präzise auszudrücken ist an Fische-Tagen manchmal schwierig.

## Gesundheit

Die Füße spielen jetzt die Hauptrolle: Quälen Sie sie nicht mit unbequemen Schuhen oder zu kurzen Socken. Denken Sie bitte auch daran, dass der Körper jetzt nicht so viel Alkohol verträgt wie sonst!



## Garten und Pflanzen

Gießen Sie Ihre Zimmerpflanzen jetzt gründlich.

## Haushalt

Bei zunehmendem Mond sind große Putzaktionen nicht angesagt.

## Schönheit und Wellness

Jetzt sollten Sie auf das Schneiden oder Feilen der Fußnägel und auch auf einen Friseurbesuch verzichten. Verwöhnen Sie Ihren Schatz mit einer gründlichen Fußmassage und lassen Sie sich auch massieren: Über die Reflexzonen in den Fußsohlen können Sie den gesamten Organismus stärken und harmonisieren sowie die Entgiftung fördern.



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Sonntag, Montag

# 13., 14. Januar



Zunehmender Mond im Widder, aufsteigend



*Tagestipp bei depressiver Verstimmung*

Du und ich erschaffen die Welt durch die Schwingungen, die wir in die Welt tragen. Wenn wir Frieden anrufen und ihn dann jemand anderem weitergeben können, werden wir bemerken, wie sich Frieden von einer Person zu zwei Personen und allmählich über die ganze Welt ausdehnt.

(Sri Chinmoy)



---

## Allgemeines

An Widder-Tagen brennen wir darauf, Neues in Angriff zu nehmen, und wollen am liebsten Aktivitäten entfalten, die nicht viel Geduld oder Durchhaltevermögen erfordern.

*Feuertag*

*Wärmetag*

*Fruchttag*

*Erweitertag*

*Kopf, Augen*

## Zwischenmenschlich

Von Diplomatie und Kompromissbereitschaft sind diese Tage nicht gerade gekennzeichnet. Überlegen Sie, ob Sie Ihre Energie wirklich in jeden sich bietenden Konflikt investieren wollen.



## Gesundheit

Was die Augen anstrengt, schadet jetzt mehr als sonst. Legen Sie ausgiebige Pausen ein, wenn Sie länger am Computer arbeiten, und lassen Sie beim Fernsehen öfter den Blick durchs Zimmer schweifen.



## Garten und Pflanzen

An diesen Fruchttagen könnten Sie Ihre Obstbäume und Beerensträucher auslichten, sofern es nicht zu eisig ist.

## Schönheit und Wellness

Eine Kopfmassage hilft, sich zu entspannen: Bewegen Sie Ihre Kopfhaut sanft in kleinen Kreisen und lassen Sie keinen Quadratzentimeter aus. Massieren Sie dann den Rand Ihrer Ohrmuscheln von oben nach unten. Danach ein Spaziergang an der frischen Luft, das baut Frust ab, bringt den Organismus in Schwung und das innere Gleichgewicht zurück.



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige





Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

# 15., 16., 17. Januar



Zunehmender Mond im Stier, aufsteigend

## Tagesmotto

Die Öffentlichkeit nimmt hauptsächlich wahr, was die Medien vermitteln. Ob das mit der Wirklichkeit übereinstimmt, spielt letzten Endes kaum noch eine Rolle. (Georg Gänswein)



## Allgemeines

Realismus und die stiertypische Hartnäckigkeit, aber auch Genuss und Sinnenfreude beherrschen diese Tage. Oft geht es um die Themen Sicherheit und Besitz: Materiellen Wohlstand zu erlangen und zu erhalten, kann jetzt im Vordergrund stehen.

Erdtag

Kältetag

Warzeltag

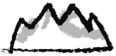
Mineralientag

Kiefer, Ohren,

Hals

## Zwischenmenschlich

Bis zu einem gewissen Grad dominiert die Gutmütigkeit unsere Stimmung, wir lieben es gemütlich und bequem. Aggressionen entstehen nur, wenn wir unsere Sicherheit oder unseren Besitz bedroht sehen.



## Gesundheit

Außer bei akuten Beschwerden sollten Sie an Stier-Tagen nicht zum Zahnarzt gehen. Achten Sie speziell auf den Hals, die Stimme und die Ohren; sie alle sind jetzt empfindlicher als sonst.



## Haushalt

Leckere Mahlzeiten, gelungene Entscheidungen in Geldfragen und lohnende Schnäppchenkäufe gehören zu den Stier-Themen. Wir sind jetzt auch vorzügliche Gastgeber.



## Schönheit und Wellness

An diesen sinnenfrohen Tagen können Sie Massagen intensiv genießen, besonders im Nacken- und Schulterbereich. Verwöhnen Sie sich und Ihre Sinne nicht nur mit Kalorien: Über Kleidung aus schmeichelnden, seidigen Stoffen freut sich die Haut jetzt sehr, und der Nase tun Produkte aus der Aromatherapie gut.

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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Freitag, Samstag

# 18., 19. Januar



Zunehmender Mond in den Zwillingen, absteigend



*Tagestipp gegen Technikfrust*

Manchmal ist es schon vertrackt, wie viele, oft überflüssige, Funktionen in neue Geräte eingebaut werden. Und Bedienungsanleitungen kann man kaum noch lesen, weil sie so umfangreich geworden sind. Wer je unter den zahllosen Problemen heutiger Technik gelitten hat, gibt John Stuart Mill sicher recht, der bereits im 19. Jahrhundert meinte: „Es ist zu bezweifeln, ob alle bisherigen technischen Erfindungen die Tageslast auch nur eines menschlichen Wesens erleichtert haben.“ Andererseits können wir ja nicht wieder zurück in die Höhle, und mit etwas Komfort sind wir doch auch einverstanden – oder wollen Sie gerne auf Ihre Waschmaschine verzichten? Informieren Sie sich schon beim Kauf, welches Gerät das bietet, was Sie benötigen, und dabei auch noch möglichst gut für Sie zu bedienen ist.



*Lufttag*

*Lichttag*

*Blütentag*

*Fetttag*

*Schultern, Arme,*

*Hände, Lunge*

*Allgemeines*

Unsere Aufmerksamkeit huscht voller Neugierde von Thema zu Thema wie ein Schmetterling auf einer Blumenwiese. Planen Sie deshalb möglichst nicht ausgerechnet jetzt Aufgaben ein, die Disziplin und stundenlange Konzentration erfordern.



*Zwischenmenschlich*

Nehmen Sie sich Zeit für den einen oder anderen Plausch, aber ohne sich komplett zu verzetteln.

*Gesundheit*

Handmassagen und Schultergymnastik tun Ihnen jetzt gut. Meiden Sie verrauchte Räume. Wer monotone oder anstrengende manuelle Tätigkeiten durchführt, sollte die Hände und Arme öfter locker ausschütteln.

*Schönheit und Wellness*

Verschieben Sie Ihre Maniküre auf einen anderen Mondstand.



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Sonntag

# 20. Januar



Zunehmender Mond im Krebs, absteigend

## Tagestipp

Achten Sie einmal darauf, welche Menschen in Ihrem Umfeld Ihnen gut tun und Sie unterstützen, und welche Ihnen durch übergroßes Aufmerksamkeitsbedürfnis eher Ihre Kraft rauben.



## Allgemeines

Nach den quirligen Zwillinge-Tagen ist die Stimmung jetzt ausgesprochen emotional. Verlieren Sie sich nicht im Gefühlsüberschwang.



Wassertag

Blatttag

Kohlenhydrattag

Magen, Leber,

Gallenblase,

Lunge

## Zwischenmenschlich

Der Krebs-Mond bringt oft unsere fürsorglichen Seiten zum Vorschein. Auch wenn es gut gemeint ist: Manchmal wollen die anderen gar nicht von uns beglückt werden.

## Gesundheit

Alkohol spät am Abend, fette Mahlzeiten sowie Speisen, die Ihnen nicht bekommen, belasten den Organismus mehr als sonst – genau wie Ärger, den man herunterschluckt. Achten Sie auf Ihre Psychohygiene (auch wenn das Wort so unangenehm ist wie Fingernägel auf einer Schiefertafel)!



## Garten und Pflanzen

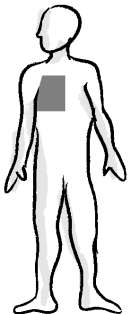
Dieser Mondstand ist ideal, um Ihre Zimmerpflanzen zu gießen.

## Haushalt

Übertreiben Sie es jetzt nicht mit dem Lüften und hängen Sie auch kein Bettzeug nach draußen – alle Sachen ziehen jetzt stark Feuchtigkeit.

## Schönheit und Wellness

Warten Sie, wenn möglich, mit dem Haarewaschen und vor allem -schneiden noch bis zum Löwe-Mond. Verwöhnen Sie sich lieber mit einem beruhigenden Bad mit Lavendelduft.



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Montag

# 21. Januar



Vollmond im Krebs, absteigend

## Tagestipp zum Vollmond

Heute ist ein besonderer Vollmond: So einfühlsam, fürsorglich und emotional sind wir selten; leider reagieren wir auch leicht beleidigt. Seien wir dankbar, dass uns Menschen und Ereignisse überhaupt berühren können – Gefühle sind ein Bestandteil unserer Menschlichkeit, und sie können uns den Weg zum richtigen Handeln weisen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Seele zu nähren und sich ergreifen zu lassen: eingekuschelt auf der Couch oder bei einem Essen, bei dem Sie sich wieder wie ein unbeschwertes Kind fühlen. Da funktioniert bei jedem etwas anderes, aber meist doch eher Milchreis oder eine Erbsensuppe als ein Rohkostteller.



Wassertag

Blatttag

Kohlenhydrattag

Magen, Leber,

Gallenblase,

Lunge

## Allgemeines

Die Stimmung ist emotional. Hüten Sie sich ganz besonders vor irrationalen Trotz- und Schmöllreaktionen, das bringt gar nichts und verdirbt nur Ihnen und Ihren Mitmenschen die Laune immer weiter!



## Zwischenmenschlich

Richten Sie Ihr Augenmerk heute einmal auf Ihre ureigensten Bedürfnisse und kümmern Sie sich um ihre Befriedigung.



## Gesundheit

Schwer verdauliches Essen belastet Ihren Körper heute viel mehr als sonst. Auch heruntergeschluckter Ärger macht jetzt Probleme – sprechen Sie aus, was Sie bewegt!

## Garten und Pflanzen

Krebs-Tage sind immer hervorragend geeignet zum Gießen der Zimmerpflanzen und der eingelagerten Kübelpflanzen.

## Schönheit und Wellness

Schieben Sie das Haarewaschen und vor allem das Haarschneiden noch bis zum morgigen Löwe-Mond hinaus.



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige





Dienstag, Mittwoch

# 22., 23. Januar



Abnehmender Mond im Löwen, absteigend



## Tagestipp zur Stärkung des Selbstvertrauens

Notieren Sie sich in einer ruhigen Viertelstunde mal, welche Schwierigkeiten, Verluste und Tragödien Sie in Ihrem Leben schon erlebt und bewältigt haben. Und dann gratulieren Sie sich dazu, dass Sie die nötige innere Stärke aufbringen konnten und es auch in Zukunft können, wann immer es nötig ist.



---

## Allgemeines

Feuertag

Die Tagesqualität wirkt so dynamisierend, dass wir uns manchmal zu viel zumuten. Versuchen Sie Ihre Kräfte etwas einzuteilen.

Wärmetag

## Zwischenmenschlich

Fruchttag

Löwe-Tage bringen unsere Chefqualitäten und unseren inneren Helden hervor. Man fühlt sich so richtig großartig – teilen Sie Ihre Freude!

Eiweihtag

Herz, Kreislauf

---

## Gesundheit

Herz und Kreislauf danken es Ihnen, wenn Sie bei aller Aktivität auch an die nötige Entspannung denken.



## Garten und Pflanzen

Sofern es nicht zu kalt ist, könnten Sie Ihre Obstbäume auslichten.



## Haushalt

Fürs Malern und Lackieren ist die Tagesqualität ungünstig, bei den meisten anderen Arbeiten, z. B. dem Waschen und Putzen, unterstützt Sie die Mondkraft.



## Schönheit und Wellness

Wenn Sie feines Haar haben, sollten Sie es regelmäßig an den Löwe-Tagen schneiden lassen. Das Entfernen unerwünschter Körperhaare verschiebt man aber lieber auf einen anderen Mondstand – deren Wachstum will man schließlich auf keinen Fall anregen!

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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Donnerstag, Freitag

# 24., 25. Januar



Abnehmender Mond in der Jungfrau, absteigend



## Tagesmotto

Die Welt ist inzwischen so kompliziert geworden, dass man bei praktisch jedem Problem feststellt: Entweder man kennt sich aus und ist selbst ein Fachidiot – oder man braucht einen. (Kim Urban)



## Allgemeines

Zuverlässigkeit, Ordnungssinn und Perfektionismus sind an diesen Tagen angesprochen. Wir neigen zu Pedanterie. Überraschungen überfordern uns schnell, Routineaufgaben geben uns dagegen Sicherheit.

Erdtage

Kältetage

Wurzeltage

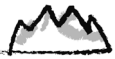
Mineralientage

Verdauungsorgane,

Nerven

## Zwischenmenschlich

Versuchen Sie, gegenüber anderen nicht zu zurückhaltend zu sein, sonst wird die Kommunikation zu rational und „keimfrei“. Besinnen Sie sich auf Ihre Herzlichkeit und lassen Sie sich selbst keine kleinliche Rechthaberei durchgehen.



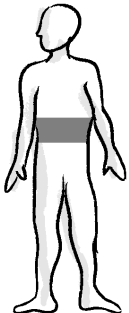
## Gesundheit

Der Jungfrau-Mond fördert unser Gesundheitsbewusstsein – Sie werden wahrscheinlich von selbst auf leichte, bekömmliche Mahlzeiten achten. Ihre Bauchspeicheldrüse und Ihr Darm freuen sich darüber.



## Garten und Pflanzen

An Jungfrau kann man generell gute Erfolge bei der Pflanzenpflege erzielen. Wenn Sie jetzt z. B. Zimmerpflanzen oder Sträucher im Garten zurückschneiden, unterstützt Sie die Mondkraft.



## Haushalt

Alle Reinigungsarbeiten fallen uns jetzt leicht.

## Schönheit und Wellness

Zum Haareschneiden ist dieser Mondstand fast so gut geeignet wie Löwe: Bei kräftigem oder krausem Haar, oder wenn Sie eine Dauerwelle machen lassen wollen, ist er ideal.

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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Samstag, Sonntag

# 26., 27. Januar



Abnehmender Mond in der Waage, absteigend

## Lektüretipp

Ich möchte Ihnen gerne das wunderbare Büchlein „Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben“ von Karin Lichtenauer ans Herz legen: Es ist unterhaltsam und bietet viele wertvolle Tipps zur Entschleunigung.



## Allgemeines

Ausgewogenheit und Harmonie sind die Themen. Wir versuchen Konflikte zu umgehen, etwa indem wir keine Entscheidungen treffen, die uns angreifbar machen könnten. Es fällt schwer, sich festzulegen.

Lufttag

Lichttag

Blütentag

Fetttag

Nieren, Blase,

Hüfte

## Zwischenmenschlich

Übersehen Sie vor lauter Bemühung um Ausgeglichenheit nicht, dass Sie auch für Ihre eigenen Belange verantwortlich sind. Allen kann man es ohnehin nicht recht machen, also entscheiden Sie wenigstens so, wie Sie es für richtig halten.



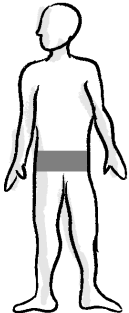
## Gesundheit

Unterkühlung des Unterleibs führt schneller als sonst zu einer Blasen- und Nierenentzündung. Achten Sie jetzt vorbeugend darauf, genügend zu trinken, wenn Sie zu Harnwegsinfekten neigen.



## Garten und Pflanzen

Das Blumengießen sollten Sie möglichst bis zum Montag hinausschieben.



## Haushalt

Besuchen Sie ein Möbelhaus, holen Sie sich Inspirationen und erstehen Sie einige Kleinigkeiten, um Ihre Wohnung zu verhübschen. Auch Fensterputzen, Staubwischen und Lüften heben die Energie im Raum.

## Schönheit und Wellness

Anti-Cellulite-Massagen mit einem entschlackenden Hautöl sind jetzt recht wirkungsvoll, aber: Ohne Gymnastik ist die Wirkung nicht nachhaltig und Sie können sich das Geld und den Aufwand sparen!

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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Montag, Dienstag

# 28., 29. Januar



Abnehmender Mond im Skorpion, absteigend

*Tagesmotto*

Andere nennen es Faulheit – ich nenn' es Effizienz.

(Kim Urban)



*Allgemeines*

Wir haben jetzt einen besonderen Sinn für Dramatik und menschliche Abgründe. Oberflächliches erscheint uninteressant, weil wir die Wahrheit und den tieferen Sinn hinter allem suchen.



*Wassertag*

*Blatttag*

*Kohlenhydrattag*

*Geschlechts-  
organe*

*Zwischenmenschlich*

Das Thema Macht und Ohnmacht steht oft im Vordergrund. Geben Sie nicht der Versuchung nach, andere zu manipulieren! Machen Sie sich klar, dass Sie nicht immer alles im Griff haben können und dies im Grunde auch gar nicht müssen.

*Gesundheit*

Hüten Sie sich vor Unterkühlung: Der Körper ist etwas anfällig für Unterleibsinfektionen. Sitzbäder mit Kräuterauszügen wirken jetzt optimal und können bei Frauenleiden Linderung verschaffen. Beckenbodenübungen wirken ebenfalls gut (und fühlen sich sexy an!) – das gilt übrigens auch für Männer.



*Garten und Pflanzen*

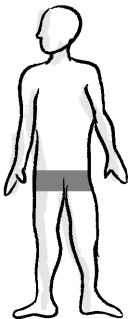
Jetzt sollten Sie Ihre Zimmerpflanzen gründlich gießen.

*Haushalt*

Fürs Wäschewaschen und Putzen ist die Mondkraft sehr günstig.

*Schönheit und Wellness*

Bei abnehmendem Mond können Sie Ihre Haut gut durch ein reinigendes Peeling klären. Cremen Sie sich anschließend mit einer Creme oder Lotion mit Kräuterauszügen ein.



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige





Mittwoch, Donnerstag, Freitag

# 30., 31. Januar, 1. Februar



Abnehmender Mond im Schützen, aufsteigend



## Tagestipp für Lasterhafte

Solange man rein aus Vernunft gegen eine bestimmte Gewohnheit oder Verhaltensweise ankämpft, stärkt man sie immer weiter. Gestehen Sie sich Ihr Laster erst einmal zu. Und dann erst gestatten Sie sich die bewusste Entscheidung, ob Sie sich wirklich davon verabschieden wollen und was Sie stattdessen tun oder in Ihr Leben holen wollen.



---

## Allgemeines

Die Stimmung ist positiv, man schöpft aus dem Vollen. Reisen und Horizontenerweiterung sind klassische Schütze-Themen.

Feuertag

Wärmetag

Fruchttag

Eiweibtag

Oberschenkel

## Zwischenmenschlich

Optimismus und großzügige Zuversicht prägen diese Tage. Lassen Sie sich begeistern oder reißen Sie selbst andere mit! Vergessen Sie aber nicht, dass es durchaus mehrere Sichtweisen einer Situation und ebenso mehr als eine Wahrheit geben kann.



## Gesundheit

Schenken Sie Ihren Bewegungen jetzt spezielle Aufmerksamkeit, wenn Sie zu Ischias neigen. Vermeiden Sie unbedingt ruckartiges Heben und Aufstehen sowie alles, was die Hüften und Oberschenkel strapaziert.



## Garten und Pflanzen

Diese Tage sind günstig für den Rückschnitt oder das Auslichten der Obstbäume oder Beerensträucher – in frostfreien Lagen.

## Haushalt

Praktisch alle Hausarbeiten gehen jetzt gut von der Hand.

## Schönheit und Wellness

Bürstenmassagen gegen Cellulite an den Oberschenkeln kann ich empfehlen – allerdings nützen sie nichts ohne entsprechende Gymnastik!



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

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do

1.1. – Neujahr; 6.1. – Heilige Drei Könige



Samstag, Sonntag

Hinweis: Am Ende dieses Kalenders finden Sie eine Einführung in die Mondastrologie und die Erklärung der Symbole.

# 2., 3. Februar



Abnehmender Mond im Steinbock, aufsteigend

## Tagesmotto

Nicht die Schönheit entscheidet, wen wir lieben. Die Liebe entscheidet, wen wir schön finden. (Aus dem Film „Dicke Liebe“)



## Allgemeines

Die spielerische Laune der letzten Tage ist vorbei, Konzentration und Ernsthaftigkeit sind jetzt angesagt. Flexibilität ist nicht unsere Stärke, Veränderungen sind uns suspekt. Nehmen Sie nicht alles so ernst!

Erdtag

Kältetag

Warzeltag

Mineralientag

Knie, Knochen,

Haut

## Zwischenmenschlich

Mit unnachgiebiger Strenge machen wir uns keine Freunde. Seien Sie jetzt ruhig öfter gnädig und großzügig, auch sich selbst gegenüber. Der herrschende Arbeitsgeist sorgt dafür, dass Sie auch so noch mehr als genug weggeschafft bekommen.

## Gesundheit

Alles, was die Knie, Knochen und Gelenke angreift, schadet jetzt mehr als sonst. Dennoch ist gerade für die Gelenke regelmäßige Bewegung wichtig. Schließen Sie sich doch einer Gruppe an – ob Sie sich nun fürs Nordic Walking, für die Aquagymnastik oder fürs Tanzen begeistern.



## Haushalt

Zum Steinbock-Mond passt die Arbeit mit Listen und alles, was mit Disziplin zu tun hat; auch Geduldsarbeiten wie das Abstauben kleinblättriger Pflanzen, die Reinigung von angelaufenem Silberschmuck usw. Nur vom Bügeln rate ich jetzt ab. Räumen Sie doch an diesem Wochenende mal die Garage oder den Keller auf oder machen Sie sich an die Bearbeitung der Fotosammlung.

## Schönheit und Wellness

Steinbock ist ideal für die Haut- und Nagelpflege und (abnehmend) auch für das Entfernen unerwünschter Körperhaare.





Montag

# 4. Februar



Neumond im Wassermann, aufsteigend

## Tagesmotto

Das Leben führt nirgendwohin, es hat kein Ziel. Das Leben ist kein Mittel zum Zweck. Das Leben ist nur im Hier und Jetzt. Lebt es. Lebt es total, lebt es bewusst, lebt es überschwänglich – und ihr seid erfüllt. Die Erfüllung darf nicht aufgeschoben werden, sonst erfährt man sie nie. Die Erfüllung ist immer jetzt – oder nie. (Osho)



---

Lufttag

Lichttag

Blütentag

Fetttag

Unterschenkel

---

## Allgemeines

Abwechslung ist angesagt und wir streben nach größtmöglicher Freiheit. Auch das Neue zieht uns an und wir probieren gerne alles Mögliche aus. Routine langweilt uns dagegen schnell.

## Zwischenmenschlich

Wir spüren den Drang, unsere Individualität und Originalität zu betonen und auszuleben. Bekämpfen Sie jedoch Bewährtes und Gewohntes nicht nur um der Rebellion willen. Besonders Ihr Humor und Ihre intuitiven Einfälle können Ihnen jetzt vieles erleichtern.



## Gesundheit

Schonen Sie Ihre Waden und vermeiden Sie es, längere Zeit zu stehen, etwa beim Shoppen, Bügeln oder Kochen. Wer Krampfadern hat, tut dem Körper mit wirksamen Salben und Kräuterpräparaten etwas Gutes.



## Haushalt

Die wirbelnde Wassermann-Energie nutzen Sie heute am besten beim ausgiebigen Durchlüften, wenn es nicht regnet.

## Schönheit und Wellness

Alles, was entgiftet und ausleitet, tut Ihrem Körper bei Neumond besonders gut. Wie wäre es mit einem 45-minütigen Basenbad? Oder Sie lassen sich mal in einer Drogerie oder im Kaufhaus schminken? Zum Wassermann passt so etwas hervorragend.





Dienstag, Mittwoch

# 5., 6. Februar



Zunehmender Mond im Wassermann, aufsteigend

## Tagestipp für Genervte und Gestresste

Wenn Sie Unruhe und Hektik in sich spüren, empfehle ich, als Erstes ein paar mal langsam durchzuatmen. Beschließen Sie dabei für sich, dass Ihre innere Ruhe unabhängig von äußerer Ruhe sein darf und dass sich ab sofort Ihr innerer Frieden entspannt in Ihrer Umgebung verbreitet – statt umgekehrt zuzulassen, dass der Alltagswahnsinn auf Sie übergreift. Auch kurz den Raum zu verlassen, bringt schon etwas, weil sich beim Übertreten einer Türschwelle immer unsere Perspektive ändert. Beruhigt vielleicht nicht gleich beim ersten Mal, aber etwas Übung kann beachtliche Erfolge, sprich erheblich mehr Gelassenheit, bringen.



---

Lufttag  
Lichttag  
Blütentag  
Fetttag  
Unterschenkel

---

## Allgemeines

Überraschungen und Abwechslung sind angesagt und wir streben nach größtmöglicher Freiheit. Die Alltagsroutine ist selten so unattraktiv wie an Wassermann. Sorgen Sie wenigstens für kleine Fluchten!



## Zwischenmenschlich

Meist wollen wir unsere Individualität und Originalität ausleben. Gestehen Sie sich jetzt ruhig etwas Narrenfreiheit zu.



## Gesundheit

Schonen Sie Ihre Waden, vermeiden Sie es, längere Zeit zu stehen, und stellen Sie sich zwischendurch öfter mal auf die Zehenspitzen. Bei Krampfadern tun Salben und Kräuterpräparate gut, bei Wadenkrämpfen hilft das passende Schüssler-Salz.

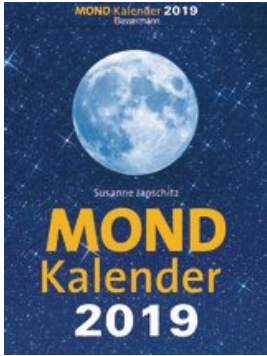


## Schönheit und Wellness

Alles, was pflegt, aufbaut und stärkt, nimmt der Körper bei zunehmendem Mond gut auf – vom Kräutertee bis zur Nachtcreme. Experimentieren Sie auch mal mit neuen Styles, probieren Sie ganz ausgefallene Modeideen an, die Sie sonst nie tragen würden, einfach aus Spaß an der Verkleidung!







Susanne Janschitz

## **Mondkalender 2019**

Kalender, Abreißkalender, 400 Seiten, 16,5x22,0  
ISBN: 978-3-8094-3933-2

Bassermann

Erscheinungstermin: Juni 2018

### Leben im Einklang mit den Mondphasen

Wie Sie sich jeden Tag von der Mondkraft unterstützen lassen können, zeigt dieser Kalender: Er informiert über die günstigen Tage für Hausarbeiten, Friseurbesuche oder die Pflanzenpflege. Sie erfahren, wie die Gesundheit gestärkt werden kann, in welche Richtung das zwischenmenschliche Klima tendiert, wann eine Wellness-Massage gut tut und vieles mehr.

Ein spezieller Tagestipp oder ein Tagesmotto ergänzt jede Seite und stimmt positiv auf den Tag ein. Wer sich genauer über die Mondastrologie informieren möchte, findet auf den ersten Seiten eine Einführung in das Thema.

 [Der Titel im Katalog](#)