

MONDKALENDER

im JÄNNER



☾ **1. Jänner SO.** Stier
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz
Gute Vorsätze gefasst? Wer damit erst am 21.1. beginnt, wird mehr Erfolg haben.

☾ **2. Jänner MO.** Stier
Rote Säfte verbessern das Blutbild. Besonders Rote Rübe, frisch gekocht, hat diese Wirkung und entgiftet zusätzlich.

☾ **3. Jänner DI.** Stier
Ein guter Tag für eine sanfte Halsmassage – besonders bei viel Bildschirmarbeit.

☾ **4. Jänner MI.** Zwillinge
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Zwillinge-Tage haben eine besondere Energie: Man macht sich oft zu viele Gedanken und Sorgen. Das Gegenmittel? Den Tag gut planen!

☾ **5. Jänner DO.** Zwillinge
Die beste Zeit des Jahres fürs Holzschlägern dauert noch bis 6.1.

☾ **6. Jänner FR.** Krebs
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate
Heute wäre es günstig, einen Salattag einzulegen. Das macht an Krebs-Tagen fitter als sonst.



☾ **7. Jänner SA.** Krebs
Vollmond 0.08 Uhr

Die Lungen brauchen heute frische Luft, auch wenn es draußen kalt ist.

☾ **8. Jänner SO.** Krebs
Der abnehmende Mond hilft, zusätzliche Feiertagskilos schnell wieder loszuwerden.

☾ **9. Jänner MO.** Löwe
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

An Löwe ist Entspannung und Muße wichtiger als tausend Vorhaben. Früchte und Gemüse bringen die nötige Leichtigkeit.

Mondkalender zum Ausdrucken:
servus.com/mondkalender

☾ **10. Jänner DI.** Löwe
Den Körper mit Entschlackungsöl verwöhnen und ab unter die warme Dusche. Das ist heute besonders genussvoll.

☾ **11. Jänner MI.** Jungfrau
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz
Die beste Zeit zum Aufforsten – etwa nach Käfer- oder Sturm-schäden – sind die zwei oder drei Jungfrau-Tage im Monat.

☾ **12. Jänner DO.** Jungfrau
Überwinternde Pflanzen heute von gelbbraunen Blättern befreien, auch die frischen Blütenansätze entfernen.

☾ **13. Jänner FR.** Jungfrau
Heute ist es besonders gesund, weniger zu essen. Gymnastik für einen flachen Bauch ist erfolgreicher als sonst.

☾ **14. Jänner SA.** Waage
Hüftbereich • Blüte • Fett

Waage-Tage eignen sich besonders für Hüftgymnastik. Viele Hüftprobleme könnten bei regelmäßigen Übungen beseitigt werden.

☾ **15. Jänner SO.** Waage
Malerarbeiten sind heute ideal, weil Lösungsmittel nicht so schädlich wirken und die Farbe lange witterungsbeständig bleibt.

☾ **16. Jänner MO.** Skorpion
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate
Heute ist es besonders ratsam, wichtige Dinge möglichst schnell zu erledigen.

☾ **17. Jänner DI.** Skorpion
Skorpion-Tage laden immer dazu ein, sich besser als sonst vor Erkältungen zu schützen – besonders in der Hüftregion und an den Füßen.

☾ **18. Jänner MI.** Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß
Die günstigsten Wochentage, um Tiere zu übersiedeln? Montag, Mittwoch und Samstag.

☾ **19. Jänner DO.** Schütze
Schütze als Fruchttag lädt dazu ein, einen Obst- oder Safttag einzulegen. So manche Feiertags-sünde würde dahinschmelzen.

☾ **20. Jänner FR.** Steinbock
Knie • Wurzel • Salz
Wer bei Steinbock im abnehmenden Mond Holzoberflächen hobelt, kann sich über glatte und seidenglänzende Flächen freuen.



☾ **21. Jänner SA.** Steinbock
Neumond 21.52 Uhr

Heute ist der ideale Zeitpunkt, um Neujahrsvorsätze zu verwirklichen.

☾ **22. Jänner SO.** Wassermann
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Der heutige Tag eignet sich gut zum Gesteckebasteln. Der Blumenschmuck wird länger halten und schön bleiben.

☾ **23. Jänner MO.** Wassermann
Größere Einkäufe nach dem Wochenende geplant? An Wassermann und Fische ist es besonders wichtig, auf bequemes Schuhwerk zu achten.

☾ **24. Jänner DI.** Fische
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Heute ist kein guter Tag, um gepolsterte Möbelstücke (Sitzbänke, Sitzkissen, auch Autositze) zu reinigen, weil die Sachen sehr schlecht trocknen und schimmeln können.

☾ **25. Jänner MI.** Fische
Nach einem langen Arbeitstag im Stehen oder Gehen ist Fische ideal für ein entspannendes Fußbad.

☾ **26. Jänner DO.** Widder
Sich vor dem Schlafengehen längere Zeit die Haare zu bürsten hat besonders an Widder-Tagen eine angenehme Wirkung.

☾ **27. Jänner FR.** Widder
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß
Widder bringt eine besondere Kraft mit sich, die man am besten übersteht, wenn man Negatives nicht allzu persönlich nimmt.

☾ **28. Jänner SA.** Widder
Sämtliche roten Früchte und Gemüsesorten geben an Fruchttagen (Widder, Löwe, Schütze) mehr Energie als an anderen Tagen.

☾ **29. Jänner SO.** Stier
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz
Sonntags in die Sauna? Hinterher unbedingt den Hals vor Zugluft schützen, sonst droht ein steifer Nacken.

☾ **30. Jänner MO.** Stier
Es ist eine besonders wohl-tuende Meditation, sich an Stier-Tagen die Halsregion einige Minuten lang in blaues Licht getaucht vorzustellen.

☾ **31. Jänner DI.** Zwillinge
Schultern, Arme • Blüte • Fett
Eine gute Übung für die Zwillinge-Tage: die Arme anwinkeln und die Hände leicht zu Fäusten ballen. Nun die Schultern vorwärts- und rückwärtskreisen.

GUT ZU WISSEN

Neben den **Mondphasen** spielen im Mondkalender die **Tierkreiszeichen** eine wichtige Rolle. Jedes davon regiert eine **Körperzone** (z. B. der Widder den Kopf), beeinflusst einen **Pflanzenteil** (z. B. Fische das Blatt) und besitzt eine spezielle **Nahrungsqualität** (z. B. Salz an Stier-Tagen). Je nach Mondstand wirken sich Tätigkeiten an bestimmten Tagen günstig oder eher ungünstig aus.

Nähere Infos dazu in den Büchern der Autoren oder unter paungger-poppe.net
Fragen zum Mondkalender?
E-Mail an vrz@aon.at

- ☉ Vollmond
- ☾ abnehmender Mond
- ☽ Neumond
- ☾ zunehmender Mond