



# MONDKALENDER

im JUNI

**1. Juni SA.** *Fische*  
 Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
 Der letzte Fische-Tag vor Widder macht den Stoffwechsel empfindlicher. Deshalb am besten Stress aus dem Weg gehen.

**2. Juni SO.** *Widder*  
 Kopfbereich • Frucht • Eiweiß  
 Wer gerne Früchte und Beeren trocknet, sollte das heute und morgen tun. Die Aromen bleiben besser erhalten.

**3. Juni MO.** *Widder*  
 Heute bis Donnerstag ist eine gute Zeit, um Lager zu säubern – auch generell für Reinigungsarbeiten.

**4. Juni DI.** *Stier*  
 Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz  
 Frische Salbeiblätter für Hals-Tee und als feines Gewürz ernten. Sie schmecken intensiver.

**5. Juni MI.** *Stier*  
 Zugluft wirkt sich heute besonders im Halsbereich negativ aus. Der beste Schutz wäre ein Seidentuch.

**6. Juni DO.** *Zwillinge*  
 Schultern, Arme • Blüte • Fett  
 Neumond 13.37 Uhr

Neumond – Neuanfang. Allerdings wäre es wichtig, alles langsam und überlegt anzugehen und keine vorschnellen Entscheidungen zu treffen.

**7. Juni FR.** *Zwillinge*  
 Schulterprobleme und Gelenkschmerzen in Armen und Händen machen sich oft an Zwillingen bemerkbar. Gymnastik hilft – und was auch immer sich gut anfühlt: dehnen, massieren ...

**8. Juni SA.** *Krebs*  
 Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate  
 Karotten zum Einlagern sollten immer am 8. Juni gesät werden. Eine alte Bauernregel, die sich durch ihre Wirkung beweist.

**9. Juni SO.** *Krebs*  
 Krebs-Tage sind gut für Atemübungen an der frischen Luft. Salat lässt sich heute erfolgreich pflanzen und angießen.

**10. Juni MO.** *Löwe*  
 Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß  
 Entfernung von Körperhaaren an Löwe und Jungfrau lässt sie schnell und dicht nachwachsen.

**11. Juni DI.** *Löwe*  
 Kreislaufbelastungen heute möglichst vermeiden. Ebenso Sonnenbäder. Sie führen an Löwe (und Krebs) häufiger zu Sonnenbrand.

**12. Juni MI.** *Löwe*  
 Mittwoch vormittags ist immer der ideale Zeitpunkt fürs Ansäen von Petersilie.

**13. Juni DO.** *Jungfrau*  
 Verdauungsorgane • Wurzel • Salz  
 Die Jungfrau-Energie heute und morgen zum Umtopfen und Umsetzen nützen! Die Pflanzen werden es danken.

**14. Juni FR.** *Jungfrau*  
 Besonders gut gelingt an Jungfrau das Aufforsten im Wald oder das Setzen von Alleebäumen. Späteres Nacharbeiten entfällt meistens.

**15. Juni SA.** *Waage*  
 Hüftbereich • Blüte • Fett  
 Wer eigenes Johanniskrautöl ansetzt, sollte das von heute bis Montag tun. Die schöne rote Farbe und die Wirkung bleiben erhalten.

**16. Juni SO.** *Waage*  
 Guter Tag für aufbauende Gesichtsmasken und Ölbäder. Unbedingt aber nur naturreine ätherische Öle verwenden.

**17. Juni MO.** *Waage*  
 Noch bis Freitag ist ideale Pflanzzeit. Also raus ins Grüne!

**18. Juni DI.** *Skorpion*  
 Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate  
 Am 18. Juni vormittags herrscht die beste Unkrautjätzeit im Jahr! Diese alte Regel funktioniert sogar unabhängig vom Mondstand.

**19. Juni MI.** *Skorpion*  
 Am besten heute Brennnesseln sammeln, um daraus köstlichen und gesunden Spinat zu machen.

**20. Juni DO.** *Schütze*  
 Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß  
 Und noch einmal die Brennnessel: Das Kraut als Tee ist eine wahre Wohltat für den ganzen Körper. Aber nicht länger als eine Minute ziehen lassen. Nur dann ist er wirksam und für fast alle Menschen verträglich.

**21. Juni FR.** *Schütze*  
 Schütze ist immer gut, um den Oberschenkeln etwas Gutes zu tun, etwa durch eine spezielle Gymnastik oder Massagen.

**22. Juni SA.** *Schütze*  
 Vollmond 2.08 Uhr  
 Wieder einmal Vollmond. Ein feiner Tag, um einen Obst- oder Fastentag einzulegen – am besten mit frischen Früchten.

**23. Juni SO.** *Steinbock*  
 Knie • Wurzel • Salz  
 Steinbock taucht heute und morgen zum letzten Mal im abnehmenden Mond auf. Basteleien, Renovieren und auch Unkrautjäten sind besonders begünstigt!

**24. Juni MO.** *Steinbock*  
 Einer der besten Tage im Jahr, um Unterholz auszuräumen. Macht später weniger Arbeit.

**25. Juni DI.** *Wassermann*  
 Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett  
 Wie immer an Wassermann den Garten in Ruhe lassen und ab in die Hängematte.

**26. Juni MI.** *Wassermann*  
 Beine hochlagern und viel trinken wäre gesund.

**27. Juni DO.** *Fische*  
 Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
 Heute und morgen kein Gemüse einlagern. Die guten Sachen verderben an Fische-Tagen schneller.

**28. Juni FR.** *Fische*  
 Der richtige Zeitpunkt fürs Heckenschneiden: abnehmender Mond in Krebs, Skorpion und Fischen. Die Hecke bleibt lebendig und verholzt nicht, das Blattwerk wächst schön dicht.

**29. Juni SA.** *Widder*  
 Kopfbereich • Frucht • Eiweiß  
 Auch heute wieder: Früchte und Beeren sammeln für gutes Aroma und lange Haltbarkeit! Auch fürs Trocknen der beste Zeitpunkt. Gilt auch für morgen.

**30. Juni SO.** *Widder*  
 Gönnen Sie sich eine Kopfmassage. Geht auch im Alleingang: einfach mit allen Fingerkuppen massieren.

## GUT ZU WISSEN

Neben den **Mondphasen** spielen im Mondkalender die **Tierkreiszeichen** eine wichtige Rolle. Jedes davon regiert eine **Körpertzone** (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](http://paungger-poppe.net)  
 Fragen zum Mondkalender?  
 E-Mail an [vrz@aon.at](mailto:vrz@aon.at)

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

Mondkalender zum Ausdrucken: [servus.com/mondkalender](http://servus.com/mondkalender). Holen Sie sich die Servus-Mondpost, den Newsletter mit wertvollem Mond-Wissen. Alle Infos unter [servus.com/mondkalender](http://servus.com/mondkalender)