



# MONDKALENDER

im JULI

☾ **1. Juli MO.** Stier

Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Heute und morgen sind ideale Tage, um Reparaturen rund um Haus und Wohnung zu erledigen.

☾ **2. Juli DI.** Stier

An Stier-Tagen tut ein frisches Salbeiblatt oder Salbeitee gute Dienste für den Hals. Zugluft wäre heute belastender als sonst.

☾ **3. Juli MI.** Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Kein Tierkreiszeichen eignet sich besser für Massagen als Zwillinge. Oftmals über Jahre bestehende Verspannungen können sich an Zwillinge-Tagen lösen.

☾ **4. Juli DO.** Zwillinge

Der richtige Zeitpunkt für Zahnbehandlungen. Ideal wäre der abnehmende Mond, dabei allerdings Widder und Stier meiden.



**5. Juli FR.** Krebs

Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate  
Neumond 23.56 Uhr

Neumond gehört zu den besten Tagen im Jahr, um Vorhaben aller Art frisch anzupacken.

☾ **6. Juli SA.** Krebs

Die Haut ist an Krebs-Tagen besonders sonnenempfindlich.

☾ **7. Juli SO.** Krebs

Spaziergänge an frischer Waldluft sind heute ein wahrer Segen für die Lunge.

☾ **8. Juli MO.** Löwe

Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Bei Löwe spielt manchmal der Kreislauf ein wenig verrückt, deshalb, so gut es geht, Stress genauso wie körperliche Überlastung meiden.

☾ **9. Juli DI.** Löwe

An Löwe-Tagen wirkt die Farbe Grün ausgleichend und neutralisierend, sie beeinflusst Brust, Herz und Knie positiv.

☾ **10. Juli MI.** Jungfrau

Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Eine „Verdauungs-Massage“ unter der Dusche ist an Jungfrau besonders wirkungsvoll: Mit dem Duschstrahl die Magen- und Bauchregio im Uhrzeigersinn massieren.

☾ **11. Juli DO.** Jungfrau

Jungfrau ist das beste Zeichen für Gartenarbeit. Was man an diesen Tagen an Pflanzarbeit schafft, lohnt jede Mühe.

☾ **12. Juli FR.** Jungfrau

Heute liegen Neugier und Erfindungsgeist „in der Luft“. Diese Energie sollte man möglichst gut nützen.

☾ **13. Juli SA.** Waage

Hüftbereich • Blüte • Fett

Bei schönem Wetter gesammelte weiße Taubnesseln werden zu einem hervorragenden Blasentee.

☾ **14. Juli SO.** Waage

Heute Blumen und Sträucher besser nicht gießen, ebenso wenig die Gemüsebeete. Es droht sonst Läusebefall.

☾ **15. Juli MO.** Skorpion

Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Heute und morgen sind ideale Zeitpunkte fürs Kräutersammeln und -trocknen, auch für die Kräuterbuschen am 15. August.

☾ **16. Juli DI.** Skorpion

Schwangere sollten sich bei zunehmendem Mond im Skorpion schonen.

☾ **17. Juli MI.** Skorpion

Heute ist ein idealer Zeitpunkt, um der Figur zuliebe einen Salattag einzulegen. Das Dressing dabei am besten ohne Schlagobers anrühren.

☾ **18. Juli DO.** Schütze

Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Sie spüren heute die Gelenke? Manchmal liegt an Zwillinge- und Schütze-Tagen ein Wetterumschwung in der Luft.

☾ **19. Juli FR.** Schütze

Zwei Tage vor Vollmond: der richtige Zeitpunkt, um einen oder zwei Obsttage einzulegen.

☾ **20. Juli SA.** Steinbock  
Knie • Wurzel • Salz

Steinbock-Tage sind ideal für die Hautpflege. Alles, was die Haut stärkt – von innen und außen –, wirkt heute besonders gut.



**21. Juli SO.** Steinbock

Vollmond 11.16 Uhr

Bei Vollmond speichert der Körper am wirkungsvollsten, bei Neumond entgiftet er am besten.

☾ **22. Juli MO.** Wassermann

Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Zur Reinigung von Teppichen, Sofabezügen, Vorhängen usw. den abnehmenden Mond wählen.

☾ **23. Juli DI.** Wassermann

Die besten Tage für intensive Reinigungsarbeiten fallen in Frühjahr und Sommer, nämlich in die Wassermann- und Fische-Tage im abnehmenden Mond.

☾ **24. Juli MI.** Fische

Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Wichtigster Pflgetipp für den Sommer: Schatten ist der beste Sonnenschutz, der zweitbeste sind biologische Sonnenschutzmittel. Allerdings auch damit nur kurz in praller Sonne verweilen.

☾ **25. Juli DO.** Fische

Hervorragende Gymnastik, speziell an Fische-Tagen: öfters auf den Zehenspitzen stehen. Die Übung wirkt auf den ganzen Körper.

☾ **26. Juli FR.** Widder

Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Für alle Bäume und Sträucher, die ein schwaches Wurzelwerk besitzen oder die ein Umpflanzen im Frühjahr noch nicht ganz verkräftet haben, ist heute und morgen ein idealer Tag zum Zurückschneiden.

☾ **27. Juli SA.** Widder

Wer ohne ersichtlichen Grund zu Ohren- oder Kopfschmerzen neigt, sollte heute und morgen besonders achtsam sein. Zugluft und feuchte Haare meiden!

☾ **28. Juli SO.** Stier

Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Alles, was es im Garten zu befestigen gilt, sollte man heute und morgen machen, etwa Reparaturarbeiten, Stützstangen setzen, Platten verlegen etc.

☾ **29. Juli MO.** Stier

Regale für die Obstlagerung bei abnehmendem Mond reinigen. Das hält sie trocken und verhindert Schimmelbildung.

☾ **30. Juli DI.** Zwillinge

Schultern, Arme • Blüte • Fett

Zwillinge-Tage bringen oft Zerstreuung und Unentschlossenheit. Konsequenz bleiben. Information und Entscheidungskraft sind die besten Gegenmittel.

☾ **31. Juli MI.** Zwillinge

Zum Trocknen gesammelte Blütenkräuter werden im Idealfall heute in dunkle Gläser oder Papiertüten umgefüllt. Sie bleiben so länger wirksam und haltbar.

## 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](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/mondpost](http://servus.com/mondpost).