



# MONDKALENDER

im NOVEMBER



**1. November FR.** *Skorpion*  
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate  
Neumond 13.46 Uhr

Blumen, die jetzt geschnitten und zum Beispiel als Grab-schmuck für Allerheiligen verwendet werden, halten länger.

**2. November SA.** *Skorpion*  
Topfpflanzen immer nur an Blatttagen wie Skorpion gießen. Das hält sie länger gesund und widerstandsfähig.

**3. November SO.** *Skorpion*  
Gepolsterte Möbel nicht bei zunehmendem Mond an Wassertagen (Krebs, Skorpion, Fische) reinigen. Sie trocknen schlecht und können später schimmeln.

**4. November MO.** *Schütze*  
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß  
Die Tage bis Vollmond am 15. November sind ideal zum Schneiden von Zweigen für Adventgestecke. Sie bleiben lange haltbar.

**5. November DI.** *Schütze*  
Die Schütze-Energie schärft die Sinnesorgane und unterstützt mit der Kraft der Farbe Rot in Kleidung oder Ernährung die Durchblutung.

**6. November MI.** *Steinbock*  
Knie • Wurzel • Salz  
Steinbock ist der beste Tag für fast jede Form der Hautpflege. Im zunehmenden Mond begünstigt er alle Maßnahmen zur Kräftigung.

**7. November DO.** *Steinbock*  
Auch heute ist ein idealer Tag zum Verwöhnen der Haut – vielleicht mit Massagen oder einer Gesichtsmaske.

**8. November FR.** *Wassermann*  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett  
In den Tagen vor Vollmond sind die Venen empfindlicher bei größeren Belastungen. Wanderungen könnten weniger Freude machen als sonst.

**9. November SA.** *Wassermann*  
Das Gießen von Pflanzen wirkt jetzt an Wassermann eher schwächend.

**10. November SO.** *Wassermann*  
Heute das Gewächshaus in Ruhe lassen. Beine hochlegen, Tee trinken und sich freuen, dass der Mond die Arbeit mit Pflanzen erleichtert.

**11. November MO.** *Fische*  
Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
Fische beeinflusst die Verdauung, speziell bei jedem Zuviel. Ein Kalmustee hilft (sieben bis zehn Minuten ziehen lassen).

**12. November DI.** *Fische*  
Heute gekaufte Lebensmittel (auch Getreide) verderben leichter. Deshalb keine großen Vorräte heimholen.

**13. November MI.** *Widder*  
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß  
Kurz vor Vollmond wieder der Tipp fürs Wohlbefinden und die Figur: Jetzt sind ideale Fastentage.

**14. November DO.** *Widder*  
Vollmond im Stier morgen, da liegt Rechthaberei in der Luft. Abstand halten, dann kann nichts schiefgehen.



**15. November FR.** *Stier*  
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz  
Vollmond 22.29 Uhr

Der Mond unterstützt ab morgen bis zum 30. November Reinigungsarbeiten. Jedoch nichts feucht verstauen, sondern abwarten, bis alles gründlich getrocknet ist.

**16. November SA.** *Stier*  
Heute ist ein idealer Tag für Renovierungsarbeiten aller Art, besonders wenn biologische Werkstoffe verwendet werden.

**17. November SO.** *Zwillinge*  
Schultern, Arme • Blüte • Fett  
Ein geeigneter Zeitpunkt, um den Zierbrunnen winterfest zu machen: im abnehmenden Mond an Lichttagen.

**18. November MO.** *Zwillinge*  
Blumenzwiebeln setzen passt heute und morgen, wenn es die Witterung zulässt. Zwillinge hilft, dass sie an Föhn Tagen nicht zu früh austreiben.

**19. November DI.** *Krebs*  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate  
An Krebs-Tagen im November möchte man oft am liebsten Winterschlaf halten. Johanniskrauttee und viel Licht helfen dagegen.

**20. November MI.** *Krebs*  
Was man an den Krebs-Tagen für das Nervensystem tut, wirkt doppelt wohltuend und vorbeugend, etwa eine verstärkte Vitamin-B-Zufuhr über die Ernährung.

**21. November DO.** *Löwe*  
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß  
Der richtige Zeitpunkt fürs Einfrieren: Früchte an Fruchttagen wie heute und Blattgemüse an Blatttagen.

**22. November FR.** *Löwe*  
Obstbäume schneiden wäre jetzt günstig. Bäume verlieren nicht an Kraft, die Fruchtbildung wird angeregt, und die Ernte kann jedes Jahr erfolgen.

**23. November SA.** *Löwe*  
Heute ist ein idealer Tag für das Einlagern von Früchten und Erdäpfeln. So bleiben sie lange frisch.

**24. November SO.** *Jungfrau*  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz  
Heute und morgen sind die vielleicht letzten günstigen Tage im Jahr fürs Pflanzen von Bäumen und Sträuchern.

**25. November MO.** *Jungfrau*  
Jungfrau im abnehmenden Mond ist auch günstig, um vor dem Winter noch Kompost unter den Obstbäumen zu verteilen.

**26. November DI.** *Waage*  
Hüftbereich • Blüte • Fett  
Heute wäre die beste Gelegenheit, Fenster zu putzen.

**27. November MI.** *Waage*  
Der „Lichttag“ Waage im abnehmenden Mond ist gut geeignet für Körperpflege und Hauttiefenreinigung.

**28. November DO.** *Waage*  
Waage-Tage sollten nie vorübergehen, ohne dass man für die Hüften etwas Gutes tut. Ihre Beweglichkeit ist wichtig fürs Wohlbefinden.

**29. November FR.** *Skorpion*  
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate  
Heute geerntete Kräuter haben eine hohe Wirksamkeit. Das gilt auch für Kräuter aus dem Topf oder dem Gewächshaus.

**30. November SA.** *Skorpion*  
Eine schlecht durchwärmte Becken- und Nierengegend kann an Skorpion leicht zu Entzündungen von Blase und Nieren führen.

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