



MONDKALENDER

im DEZEMBER



1. Dezember SO. Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß
Neumond 7.20 Uhr

Große körperliche Anstrengung kann heute zu einem mächtigen Muskelkater führen, weil die Oberschenkel weniger belastbar sind als an anderen Tagen.

2. Dezember MO. Schütze
Ein guter Tag für den Start der Weihnachtsbäckerei. Der Teig lässt sich gut verarbeiten, das Gebäck wird locker und bleibt lange frisch.

3. Dezember DI. Steinbock
Knie • Wurzel • Salz

Vitamin H ist für eine gesunde Haut wichtig. Man findet es u. a. in Germ, Bananen, Kartoffeln. Wenn Steinbock im zunehmenden Mond steht, nimmt der Körper dieses Vitamin gut auf.

4. Dezember MI. Steinbock
Ein guter Tag, blutbildende rote Säfte zu trinken: Schwarze Johannisbeere, Rote Rübe usw.

5. Dezember DO. Steinbock
Heute und in den nächsten Tagen bequeme Schuhe anziehen und die Fußgelenke nicht überlasten.

6. Dezember FR. Wassermann
Aufbauende Gesichtspackungen tun besonders gut. Und das Reduzieren von Milchprodukten. Damit lässt sich Augenringen vorbeugen.

7. Dezember SA. Wassermann
Früh schlafen gehen ist an Wassermann-Tagen immer sinnvoll. Am nächsten Tag hat sich so manche Sorge in Luft aufgelöst.

8. Dezember SO. Fische
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Meditationsübung zum Ausprobieren: einfach einmal die Füße einige Minuten lang in bläulich weißes Licht getaucht vorstellen. Das kann eine kräftigende Wirkung haben.

9. Dezember MO. Fische
An Fische-Tagen ist die Wirkung von Nikotin, Alkohol und Medikamenten noch stärker als zu anderen Zeiten.

10. Dezember DI. Widder
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Noch bis Vollmond ist der Einfluss des Mondes ideal zum Fertigen von Weihnachtsgestecken.

11. Dezember MI. Widder
Zunehmender Mond im Widder – da liegt oft einiges „in der Luft“. Am besten heute nichts allzu persönlich nehmen.

12. Dezember DO. Stier
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

An Stier-Tagen die Halsregion gut schützen. Sie ist empfindlicher, Erkältungsgefahr!

13. Dezember FR. Stier
Frische Salbeiblätter sind jetzt noch gut zu sammeln und zu trocknen. Für die alte Tradition des Räucherns in der Weihnachtszeit sind sie ideal.

14. Dezember SA. Zwillinge
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Ein Zuviel von vorweihnachtlichen Süßigkeiten kann sich heute und morgen besonders negativ auswirken.



15. Dezember SO. Zwillinge
Vollmond 10.00 Uhr

Den Wochenendfrieden nützen. Wie wäre es mit einem Bad mit Pflegeöl mit natürlichen Stoffen zum Aufbauen und Kräftigen?

16. Dezember MO. Krebs
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Heute die Brustregion in grünes Licht gehüllt vorstellen. Das kann kräftigend, harmonisierend und heilend wirken.

17. Dezember DI. Krebs
Krebs-Tage sind ideal für Atemübungen an der frischen Luft.

18. Dezember MI. Krebs
Gymnastik für den Brustbereich nicht versäumen. Außerdem wirkt grünes Gemüse nervenstärkend und bringt Energie.

19. Dezember DO. Löwe
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Heute ist ein guter Tag, um eingelagerte Früchte und Gemüse zu kontrollieren.

20. Dezember FR. Löwe
Löwe bringt immer eine ungeduldige Energie mit, die man in der Hektik der Weihnachtseinkäufe zu spüren bekommt. Kühlen Kopf bewahren.

21. Dezember SA. Jungfrau
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Heute ist „Thomastag“, der beste Holzschlagtag im ganzen Jahr. Die Qualität des heute geernteten Holzes ist so gut, dass es für fast jeden Zweck und Anwendungsbereich ideal ist.

22. Dezember SO. Jungfrau

Eine Verdauungsmassage unter der Dusche ist heute eine Wohltat: einfach mit dem Duschstrahl den Bauch im Uhrzeigersinn massieren.

23. Dezember MO. Waage
Hüftbereich • Blüte • Fett

Ideal, um mit besonderen Düften und Aromaölen in weihnachtliche Stimmung zu kommen.

24. Dezember DI. Waage

Wir wünschen fröhliche und friedliche Weihnachten!

25. Dezember MI. Waage

Gutes Miteinander im Haushalt macht Weihnachten schöner. Es sollte ein Geben und Nehmen sein.

26. Dezember DO. Skorpion
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Heute sollte besonders am Nachmittag viel Kräutertee getrunken werden.

27. Dezember FR. Skorpion
Damit der Hausputz zwischen Weihnachten und Neujahr so angenehm wie möglich ist, kann man die Kraft des Wassertags im abnehmenden Mond nutzen.

28. Dezember SA. Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Heute und morgen empfindliche Beine schonen und bequeme Schuhe tragen.

29. Dezember SO. Schütze

Wer im Sommer Früchte einfrieren musste, weil die Ernte so groß war, könnte sie heute auftauen und dörren.



30. Dezember MO. Schütze
Neumond 23.26 Uhr

Gute Vorsätze fürs neue Jahr unbedingt heute schon umsetzen. Jeder Neumond-Tag ist besser dafür geeignet als Silvester.

31. Dezember DI. Steinbock
Knie • Wurzel • Salz

Am Silvestertag am besten allen Formen von Streit aus dem Weg gehen. Wir wünschen ein gutes neues Jahr 2025!

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

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