



MONDKALENDER

im JÄNNER

☾ **1. Jänner MI.** Steinbock
Knie • Wurzel • Salz

Jede Form von Hektik und Stress vermeiden und den Feiertag genießen.

☾ **2. Jänner DO.** Wassermann
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Mit Vorsätzen fürs neue Jahr noch warten: Der erste Neumond im Jahr ist dafür viel besser geeignet. Am 29. Jänner ist es so weit.

☾ **3. Jänner FR.** Wassermann
Hobbygärtnernde bitte geduldig sein. An Wassermann lieber allen Pflanzen Ruhe gönnen.

☾ **4. Jänner SA.** Fische
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Samstagseinkauf geplant? Am besten mit den bequemsten Schuhen, weil an Fische-Tagen enge Schuhe belastender sind.

☾ **5. Jänner SO.** Fische
Jeder Blatttag (Krebs, Skorpion, Fische) ist ein guter Tag zum Gießen von Zimmer- und Kübelpflanzen.

☾ **6. Jänner MO.** Widder
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß
Alles für den Kopfbereich wirkt doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend, etwa ein Gesichtsdampfbad oder Augengymnastik.

☾ **7. Jänner DI.** Widder
Bei Widder und Stier nach dem Duschen sorgfältiger abtrocknen als sonst. Man ist empfänglicher für Erkältungen.

☾ **8. Jänner MI.** Stier
Kiefer-, Halsbereich • Wurzel • Salz
Eine sanfte Halsmassage wirkt heute besonders durchblutungsfördernd und öffnet Energiebahnen im ganzen Körper.

☾ **9. Jänner DO.** Stier
Rote Säfte verbessern das Blutbild, gerade an Stier-Tagen. Frisch gekochte Rote Rüben etwa haben diese Wirkung und entgiften zusätzlich.

☾ **10. Jänner FR.** Stier
Was man an Stier-Tagen beginnt, hat eine größere Chance auf dauerhaften Erfolg. Der Beginn scheint etwas mühseliger, ist aber von Dauer.

☾ **11. Jänner SA.** Zwillinge
Schultern, Arme • Blüte • Fett
Heute ist es ideal, um getrocknete Kräuter fein zu bröseln und mit Steinsalz in ein Gewürz zu verwandeln.

☾ **12. Jänner SO.** Zwillinge
Typisch für Zwillinge-Tage: Es fällt schwer, sich zu konzentrieren. Zu viele Gedanken auf einmal. Den Tag gut einteilen hilft.

☾ **13. Jänner MO.** Krebs
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate
Vollmond 23.24 Uhr

An Voll- und Neumond (und wenn der Mond in Jungfrau steht) bewusst wenig essen oder sogar fasten.

☾ **14. Jänner DI.** Krebs
Bei abnehmendem Mond passt eine Blutreinigungskur mit Brennnesseltee. Damit er wirkt, nur eine Minute ziehen lassen.

☾ **15. Jänner MI.** Löwe
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß
An Löwe und Jungfrau ist das Haarschneiden immer sehr günstig, gleichgültig, ob der Mond ab- oder zunimmt.

☾ **16. Jänner DO.** Löwe
Ein guter Tag für ein entspanntes Fitnessstraining, ohne an Leistungsgrenzen zu gehen.

☾ **17. Jänner FR.** Jungfrau
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz
Über die Feiertage zugenommen? Der abnehmende Mond unterstützt dabei, das Zuviel wieder loszuwerden, vor allem wenn man sich zugleich bewusster ernährt.

☾ **18. Jänner SA.** Jungfrau
Ein guter Tag, um Zimmer- und Balkonpflanzen mit ein wenig Naturdünger zu verwöhnen.

☾ **19. Jänner SO.** Jungfrau
Wenn Jungfrau auf einen Sonntag fällt, ist es schwierig, sich mit dem Essen zurückzuhalten. Trotzdem versuchen.

☾ **20. Jänner MO.** Waage
Hüftbereich • Blüte • Fett
Waage-Tage bieten sich für eine gezielte Gymnastik der Hüften an.

☾ **21. Jänner DI.** Waage
Waschen, Putzen und Reinigen nötig? Es herrscht abnehmender Mond, und damit ist die günstigste Zeit für Reinigungsarbeiten aller Art.

☾ **22. Jänner MI.** Skorpion
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate
Um Erkältungen zu vermeiden, die Fußsohlen, die Brustregion und den Kopf vor Unterkühlung schützen, besonders an Skorpion-Tagen.

☾ **23. Jänner DO.** Skorpion
Viel Grün in das Essen einbauen. Die enthaltenen Nährstoffe werden besser aufgenommen.

☾ **24. Jänner FR.** Skorpion
Ein Wassertag (Krebs, Skorpion, Fische) bei abnehmendem Mond ist ideal fürs Reinigen stark verschmutzter Kleidung sowie andere intensive Reinigungsarbeiten.

☾ **25. Jänner SA.** Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß
Obsttage kurz vor Vollmond und Neumond helfen dem Körper beim Entgiften. Fasten unterstützt diesen Prozess.

☾ **26. Jänner SO.** Schütze
Der richtige Zeitpunkt für den Obstbaumschnitt ist ein Tag bei Widder, Löwe oder Schütze – und zwar im abnehmenden Mond.

☾ **27. Jänner MO.** Steinbock
Knie • Wurzel • Salz

Ein spezieller Tipp am „Heimwerkertag“ Steinbock: Farben und Lacke trocknen heute und morgen schön gleichmäßig und halten auch lange.

☾ **28. Jänner DI.** Steinbock
Eine besondere Energie für die Haut. Jede Form der Hautpflege ist an diesen Tagen besonders günstig.

☾ **29. Jänner MI.** Wassermann
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett
Neumond 13.35 Uhr

Bei Schönwetter das Haus kräftig durchlüften. Feuchtigkeit kann sich heute und morgen nicht festsetzen.

☾ **30. Jänner DO.** Wassermann
Bei schweren Beinen oder geschwollenen Knöcheln hilft speziell heute eine Lymphdrainage.

☾ **31. Jänner FR.** Fische
Füße • Blatt • Kohlenhydrate
Heute und morgen könnten überwinterte Pflanzen einen Schluck Wasser bekommen, wenn notwendig.

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/mondpst