



Buch

Unseren Vorfahren noch geläufig, wird das Wissen um die Einflüsse der Mondrhythmen auf unser Leben erst seit wenigen Jahren wiederentdeckt. Mit Hilfe des praktischen Jahrbuchs lässt sich dieses Wissen für den Alltag nutzen. Die Autoren machen Tag für Tag mit den Grundregeln für Gesundheit und Garten, Haushalt und Renovieren vertraut und benennen den richtigen Zeitpunkt für zahlreiche Tätigkeiten.

Autoren

Johanna Paungger wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter. Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag. Gemeinsam schrieben sie die Longseller *Vom richtigen Zeitpunkt, Aus eigener Kraft* und *Alles erlaubt!*, die eine Renaissance des Gesundheitsbewusstseins einläuteten und unzählige praktische Tipps für den Lebensalltag bereitstellen. Darüber hinaus haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens praktisch umsetzt. Neben ausgedehnter Vortragstätigkeit im gesamten deutschsprachigen Raum betreiben die Autoren auch einen kleinen Versand mit selbst entwickelten und zum richtigen Zeitpunkt hergestellten Produkten.

*Von Johanna Paungger und Thomas Poppe
außerdem erschienen:*

Der lebendige Garten · Aus eigener Kraft · Alles erlaubt! · Moon Power · Fragen an den Mond · Das Mondlexikon · Fit zum richtigen Zeitpunkt – Die Mondgymnastik · Bauen mit dem Mond · Jahresübersichten 2024–2034 · Das Tiroler Zahlenrad · Lebenschance Tiroler Zahlenrad · Meditieren zum richtigen Zeitpunkt

Dazu das umfassende Kalenderprogramm für »Das Mondjahr 2025«:

Abreißkalender · Taschenkalender · Taschenkalender, farbig · Foto-Wandkalender · Wochenkalender · Familienkalender · Wand-Spiralkalender · Streifenkalender · Zeit für mich · Garten-Spiralkalender · NEU: Zeit zum Meditieren – Affirmationen für jeden Tag

Johanna Paungger
Thomas Poppe

Das Mond-Jahrbuch 2025

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Juni 2024

© 2024 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagfoto: FinePic

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-18008-0

Herzlich willkommen im neuen Jahr 2025!

Die Leserinnen und Leser unserer Mondbücher und unsere Mondversand-Kunden sind in erster Linie umweltbewusste Menschen, die zu Pflege und Erhaltung des Lebens auf dieser Erde beitragen wollen. Besonders interessant und ermutigend war für uns die Beobachtung, dass sich im Laufe der drei Jahrzehnte seit Erscheinen unseres ersten Buches *Vom richtigen Zeitpunkt* ihr Altersdurchschnitt immer mehr verringerte und heute auch viele Jugendliche und junge Erwachsene zu unseren Vorträgen kommen. Nicht nur die Jugend zeigt immer größeres Interesse, auch die unterschiedlichsten Berufsgruppen wie Mediziner, Anwälte, Lehrer und Forscher haben immer stärker die Vorteile des Arbeitens im Rhythmus des Mondes und der Natur für sich entdeckt.

Die Anfragen an uns häufen sich, und es kommen Berufsgruppen hinzu, mit deren Interesse wir nun wirklich nicht gerechnet haben, etwa die Schönheitschirurgie, viele Tierärzte und sogar Glockengießer, die sich so manche seltsame Vorkommnisse jetzt erklären können – die Liste ist lang geworden. In letzter Zeit kamen verstärkt die Bereiche erfolgreiches Aufforsten nach Unwettern und Trockenlegen nach Überschwemmungen hinzu. Das Mondwissen kann dort unschätzbare Wertvolles leisten. Wir bleiben jedenfalls immer bemüht, aufklärend zu wirken und zu helfen, wo wir können.

Vielleicht noch ein Wort zu den Pessimisten und Schwarzmalern, die heute durch Medien und Internet geistern. Ständig wiederholte Katastrophenankündigungen, Schreckensnachrichten über die Folgen des Klimawandels usw. machen vielen Menschen Angst. Aber Angst hin oder her, der Klimawandel ist sehr real. Mit Umdenken allein ist es nicht getan, das wäre naiv. Nicht mitmachen und keine Produkte

mehr kaufen, die den Klimawandel verstärken. *Dieser* Gedanke muss gestärkt werden!

Es besteht kein Zweifel: Unser Umgang mit der Erde und ihren Schätzen macht Katastrophen unterschiedlichster Art fast unausweichlich. Wir können aber jederzeit umdrehen und dafür sorgen, dass unser Blauer Planet wieder gesund wird und bleibt. Mit Angst und Angstmache ist das nicht möglich. Im Gegenteil: Wenn wir in Katastrophen denken, werden sie auch kommen.

Der Philosoph Paul Watzlawick meinte ganz richtig: »*Nur wenn eine Prophezeiung **geglaubt** wird, das heißt, nur wenn sie als eine in der Zukunft bereits eingetretene Tatsache gesehen wird, kann sie konkret auf die Gegenwart einwirken und sich damit selbst erfüllen.*« Warum also nicht umdenken und sich die Erde als Paradies denken? Jede Wirklichkeit um uns herum begann als Gedanke, das Schöne wie das Hässliche. Fangen Sie gleich heute mit den guten Gedanken an.

Beim Umsetzen der Gedanken und Ideen in die Tat kann Ihnen auch der Mondkalender ein hilfreicher Begleiter sein. Er war und ist nichts anderes als ein wunderbares Werkzeug, um das feine Zusammenspiel im freundlichen Auf und Ab der Naturrhythmen zu durchschauen und vorausszusagen. Die Naturregeln und -gesetze, die er zu entschlüsseln und anzuwenden hilft, sind gleichsam unsere verlängerte Hand, um die Geschenke der Natur in ganzer Fülle annehmen zu können – ihre wirksamen Heilkräuter und nährenden Pflanzen, ihre Rhythmen fürs Pflegen und Heilen zum richtigen Zeitpunkt, ihre rechte Zeit für reiche und dauerhaft haltbare Ernte ohne Chemie. Sie halten eine dreidimensionale, vielfarbige Uhr in Händen. Ihre Zeiger sagen uns, wie ihre Herrin, die Natur, sich gerne behandelt sieht – sowohl in Vorbereitung und Saat als auch in Pflege, Ernte, Nachbearbeitung und Ruhephase vor dem nächsten Entwicklungskreis.

Weiterhin viel Freude mit diesem wunderbaren Werkzeug!

Ihre Johanna Paungger-Poppe und Thomas Poppe

Paungger & Poppe seit 1991 – Bücher, Kalender und vieles mehr ...

Umweltschutz, Heilkunde, naturgemäßer Hausbau, giftfreier Betrieb von Gartenbau und Landwirtschaft und viele weitere Tätigkeitsfelder waren früher ohne das Wissen um die Mond- und Naturrhythmen gar nicht denkbar. Mit unseren Büchern versuchen wir, unseren LeserInnen zu ermöglichen, ganz neu einzusteigen und umzudenken, ohne jede Vorkenntnisse, was den Mondeinfluss betrifft. Versuchen Sie es einfach und lassen Sie sich vom Ergebnis überzeugen.

- ***Vom richtigen Zeitpunkt.*** Unser Klassiker, mit dem alles anfang, neu bearbeitet und um 30 Seiten erweitert!
- ***Der lebendige Garten – Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen.*** Der Mond schenkt ein üppiges Blütenmeer, kerngesunde Pflanzen und eine reiche Ernte. Wir zeigen, worauf es beim Gärtnern wirklich ankommt, nämlich auf die Kunst des richtigen Zeitpunkts und die Harmonie zwischen Mensch und Natur.
- ***Aus eigener Kraft.*** Das Werk befasst sich ausführlich mit dem Zusammenhang zwischen Mondphasen und Mondstand im Tierkreis und Wirkung vorbeugender und heilender Maßnahmen für Körper, Geist und Seele.
- ***Alles erlaubt. Ernährung, Körperpflege, Schönheit – zum richtigen Zeitpunkt.*** Das Buch gibt diesen wichtigen Bereichen unseres Alltags ein neues Fundament – jenseits des Diktats der Diätregeln und Kalorientabellen. Mit Alpha-Omega-Ernährungsberatung!
- ***Fit zum richtigen Zeitpunkt – Die Drei-Minuten-Mondgymnastik.*** Ein Rundumprogramm für körperliche Fitness, seelische Ausgeglichenheit und ganzheitliche Gesundheit mit sanften Be-

wegungsübungen für alle Altersstufen. Das Geheimnis dieser Gymnastik liegt im richtigen Zeitpunkt. Das Buch weist einen einfachen und direkten Weg zur körperlichen Aufwärtsspirale. NEU: Mit Übungs-Poster!

- **Bauen mit dem Mond** – *Renovieren, Hausbau, Holzverarbeitung zum richtigen Zeitpunkt.* Das Buch kommt dem Leser mit jahrtausendealtem Wissen zu Hilfe, um Chemiegifte und Konservierungsmittel entbehrlich zu machen und Krankheiten den Boden zu entziehen.
- **Moon Power.** Das Buch enthält alles Wichtige zum Thema Einfluss von Mond- und Naturrhythmen, aufbauend auf den Erfahrungen der letzten 30 Jahre im Gespräch mit vielen LeserInnen in aller Welt. Ein Buch, das Sie getrost als »Übersetzungshilfe« und kleinen Wegweiser Ihren Söhnen, Töchtern, Nichten und Neffen, Enkeln und allen anderen jungen und jung gebliebenen Menschen anbieten können, die sich für eine gültige Antwort auf die Frage interessieren: »Wie bauen wir eine gute Zukunft für alle?«
- **Das Tiroler Zahlenrad.** Von der bedachten Kindererziehung bis zur Berufswahl auf Basis tatsächlich vorhandener, aber vielleicht noch versteckter Talente – bei alledem kann das hier verborgene Wissen eine große Hilfe sein.
- **Lebenschance Tiroler Zahlenrad.** Mit dem Buch der Lebenschancen erweitern wir das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten des Zahlenrads um einen großen Schritt. Das Zahlenrad als Schlüssel zur Zufriedenheit der Seele – in allen Altersstufen und Lebenslagen!
- **Alpha-Omega-Formel.** Ernährung ganz persönlich! Ein Buch, das sich unsere LeserInnen schon immer gewünscht haben! Wir erzählen von einer natürlichen Ernährungsweise, die Fröhlichkeit und Lebenskraft spendet, die gesund macht und gesund hält,

die köstlich schmeckt, die wieder Lust macht aufs Selbstkochen – allein und in der Familie. Die *Alpha-Omega-Formel* enthält wesentliche Bausteine für eine ganz persönliche Ernährungsweise. Mit den vielen spannenden Rezepten lässt sie sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Sie macht nicht nur schlank und fit, sondern ist auch gute Medizin, ein wahres Lebenselixier!

- ***Espresso mit dem Teufel.*** Ein Weckruf für die Seele. Thomas Poppe packt in diesem außergewöhnlich tiefgründigen und dabei stets greifbaren und amüsant-provokanten Dialog die großen Themen an, die uns Menschen zutiefst bewegen, ob es uns bewusst ist oder nicht. Er zeigt, wie ein nachhaltiges, spirituell erfülltes Leben im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur gelingen kann.
- ***Meditieren zum richtigen Zeitpunkt.*** Eines der Grundprinzipien des Wissens »vom richtigen Zeitpunkt« lautet: Was ich für die Körperzone tue, die von dem Tierkreiszeichen regiert wird, das der Mond gerade durchwandert, wirkt doppelt positiv (Ausnahme: Operationen). In derselben Weise stärken Affirmation und Meditation zum richtigen Zeitpunkt Körper, Geist und Seele. Ein Buch, das den Geist befreit.

Ein rundes Mondkalender-Programm

Unsere Bücher begleiten wir seit Jahren mit einem vielfältigen Mondkalender-Programm:

- **Der Streifenkalender**, der überall Platz findet! Er sucht sich mühelos ein Plätzchen, etwa wie bei uns zu Hause im Türrahmen. Er wartet nur darauf, Ihnen bei vielen Alltagsentscheidungen zur Seite zu stehen. Mit allen Symbolen in Farbe, die auch im Taschenkalender enthalten sind. Im Format 12 x 60 cm.
- **Das Mondjahr – Zeit für mich**. Im Einklang mit dem Mond leben heißt, im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und von natürlicher Schönheit. In diesem Kalender teilt Johanna Paungger ihren immensen Wissensschatz rund um Schönheitspflege, Ernährung, Gesundheit und Fitness zum richtigen Zeitpunkt mit Ihnen. Ein wertvoller Begleiter für jede Frau, im praktischen Handtaschenformat von 11,5 x 16 cm.
- **Der Garten-Spiralkalender**. Der richtige Zeitpunkt kann Ihren Garten in ein Paradies verwandeln, wenn Sie ihn kennenlernen und beherzigen. Fürs Kennenlernen sind wir da, das Beherzigen ist Ihr persönliches Abenteuer.
- **Der Spiral-Wandkalender**. Auf Anregung vieler LeserInnen haben wir dieses Kalenderformat ins Programm aufgenommen. Ein ganzer Monat auf einen Blick, mit farbigen Tätigkeitssymbolen und viel Platz für Notizen und obendrein noch ein schönes Mondfoto im Querformat – das unentbehrliche Werkzeug im Jumbo-Format, mit den Maßen 33 x 48,5 cm.
- **Das Mondjahr – Taschenkalender** in Schwarz-Weiß und in Farbe. 160 Seiten im Format 14,5 x 10,5 cm. Das ideale Büchlein auch für Neueinsteiger. Mit Symbolen und Texten für eine Vielzahl von Tätigkeiten und einer Serie von Mini-Kalendern!

- **Der Foto-Wandkalender.** Zwölf wunderschöne Landschaftsfotos mit Mond verwandeln diesen Monatskalender in eine Zierde für Heim und Büro. Enthält sämtliche Symbole und Texte, die auch im Taschenkalender zu finden sind. Viel Mondwissen auf einen Blick im Format 28 x 32 cm.
- **Die Jahresübersichten 2024–2034.** Elf Jahre Mondkalender im DIN-A5-Format, eine Loseblattsammlung, wie sie auch unseren ersten beiden Büchern beiliegt. Das unentbehrliche Werkzeug in seiner einfachsten Form. Speziell für alle LeserInnen gedacht, deren Buch-Kalender abgelaufen sind.
- Der original Paungger & Poppe **Abreißkalender.** Das Mondjahr für jeden Tag. Mit vielen Mini-Geschichten, die das Wirken der Mondrhythmen leicht verständlich nahebringen, mit zeitlosen Weisheiten und natürlich mit den Grundregeln des Mondwissens. Enthält die vollständige Symbolsammlung. Format 13 x 11,5 cm. Mit einer Serie von Mini-Kalendern für verschiedene Tätigkeiten!
- Der **Wochenplaner** für den Schreibtisch mit allen Symbolen und Texten, die auch **Das Mondjahr** enthält. Zum Aufstellen für den Schreibtisch im Format 32 x 11 cm.
- Das Mondjahr als **Familienkalender.** Das bewährte Mondjahr im beliebten Familienkalender-Format. Ein unentbehrlicher Begleiter durch den Termindschungel Ihrer Familie! Mit allen Symbolen und schönen Mondfotos!
- **Das Mond-Jahrbuch.** Die Idee unseres russischen Verlags: Der Abreißkalender als handliches Taschenbuch! Die bunte Vielfalt von Tipps, Merksprüchen usw. zum immer wieder Nachschlagen und Sammeln. Die ideale Lektüre fürs Nachtkästchen.
- **NEU! Zeit zum Meditieren. Mit Affirmationen für jeden Tag.** Dieser Kalender liefert passend zum Mondstand für jeden Tag Affirmationen und heilsame Worte. Der tägliche Begleiter für Wohlbefinden und Klarheit im Einklang mit den Mondrhythmen.

Und so verwenden Sie Kalender und Symbole

Bei seinem 28-tägigen Lauf um die Erde durchwandert der Mond dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne, hält sich aber in jedem Zeichen nur zwei bis drei Tage lang auf. Gleichzeitig mit diesem »Mondstand im Tierkreis« und in Harmonie mit den Mondphasen macht sich auf der Erde ein deutlicher Einfluss bemerkbar, den wir im Alltag in vielfältigster Weise nutzen können, in jedem Lebensbereich.

So regiert jedes Tierkreiszeichen eine Körperzone, beeinflusst einen Pflanzenteil und besitzt eine Nahrungsqualität. Diese Informationen sind täglich angegeben und können mit Hilfe unserer Bücher ausgewertet und im Alltag umgesetzt werden. Die kräftig gedruckten Symbole zeigen Ihnen auf einen Blick, welche Tätigkeit gerade besonders begünstigt ist. Ist das Symbol hellgrau dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen. Bitte nicht vergessen: Ein Symbol sagt Ihnen nur, dass sich der jeweilige Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt nicht, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin Sorgen machen sollten oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin garantiert ein Misserfolg wird. Wenn Sie beispielsweise einmal bei Fische zum Haareschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal bei Löwe oder Jungfrau und heben damit den negativen Fische-Einfluss auf. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen. Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Den Alltag starr nach dem Mondkalender auszurichten macht niemandem Freude und ist nicht in unserem Sinne.

zunehmender Mond ☽

abnehmender Mond ☾

Zwischen jedem Neu- und Vollmond geben wir täglich das Symbol für den zunehmenden Mond an, zwischen Voll- und Neumond täglich das Symbol für den abnehmenden Mond. Das ist besonders im Bereich der Gesundheit von Vorteil, weil Sie dann sofort diese beiden wichtigen Mondphasen unterscheiden können.

Neumond ●

Vollmond ○

Die Angabe der genauen Uhrzeit für Neumond und Vollmond ist sinnvoll, besonders dann, wenn der jeweilige Zeitpunkt sehr früh am Tag, zwischen Mitternacht und Morgen, liegt. Zwar ist eine Aussage wie »Heute ist Neumond« oder »Heute ist Vollmond« dann richtig, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom zunehmenden Mond, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Das ist in der Heilkunde von Bedeutung (siehe *Aus eigener Kraft*), aber auch in Gartenbau und Landwirtschaft, denn die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am vorherigen Tag am stärksten bemerkbar.

Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus verschiedenen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sich die Natur nicht nach der Sommerzeit richtet.

Bauen, Heimwerken, Verbinden  

Dieses Symbol wird Sie immer bei abnehmendem Mond im Tierkreiszeichen Steinbock daran erinnern, dass dies der ideale Zeitpunkt ist, um besonders heikle Arbeiten bei Hausbau und Renovieren giftfrei durchzuführen – und zwar immer dann, wenn es um das *Verbinden* zweier unterschiedlicher Materialien geht: Stein mit Naturboden, Lack mit Metall, Putz mit Beton, Ziegel auf Ziegel, vor allem aber

Holz mit Holz, etwa beim Aufrichten einer Stiege usw. Zur Erinnerung: Der abnehmende Mond eignet sich generell für diese Arbeiten besser als der zunehmende Mond.

Bäume und Sträucher pflanzen

Zu bestimmten Jahreszeiten taucht dieses Symbol im Tierkreiszeichen Jungfrau auf und markiert damit den Zeitpunkt, an dem selbst ältere Pflanzen schnell anwurzeln und kräftig heranwachsen. Was immer Sie an Pflanzarbeiten durchführen wollen, vom Pflanzen eines einzelnen Baumes über Alleen bis hin zum Aufforsten ganzer Waldareale nach einem Sturmschaden – achten Sie auf dieses Symbol, und der Erfolg ist Ihnen gewiss.

Baumköpfen/Intensiver Rückschnitt

Ein Segen für das Budget von Stadtgardendirektionen wäre es, auf dieses Symbol zu achten. Die Maßnahme des »Baumköpfens« richtet sich in erster Linie auf die Behandlung kränkelder Bäume, sie ist aber auch sehr sinnvoll bei gesunden Pflanzen und Bäumen, die nicht recht gedeihen oder dichter wachsen sollen. Bei Nadelbäumen entfernen Sie einfach ein kurzes Stück der Spitze, knapp oberhalb eines Kranzes von mehreren Seitentrieben. Der Baum empfindet das als starken Wachstumsimpuls und wählt dann von selbst den stärksten Seitentrieb als neue Spitze. Laubgehölze beschneiden Sie so, wie man Haarspitzen schneidet: kein starker Rückschnitt, sondern nur einige Astspitzen am ganzen Baum. Ein radikaler Rückschnitt zur »Wiederbelebung« von Hecken, Bäumen und sonstigen Pflanzen bringt an Neumond ebenfalls beste Ergebnisse.

Blumengießen

Zimmerpflanzen und Balkonpflanzen müssen nicht so oft gegossen werden, wie es den Anschein hat. Gewöhnen Sie Ihre Pflanzen lang-

sam an den im Kalender angegebenen Rhythmus (Gießen nur an Blatttagen: Krebs, Skorpion, Fische). Um die Umgewöhnung zu erleichtern, können Sie anfangs auch an Wurzeltagen (Stier, Jungfrau, Steinbock) gießen, am besten immer mit kalkfreiem Regenwasser oder abgestandenem Wasser. Balkonblumen und manche exotische Pflanzen mit hohem Wasserbedarf müssen Sie dennoch öfter gießen.

Zu häufiges Gießen an Blütentagen (Zwillinge, Waage, Wassermann) lockt Schädlinge an, besonders die Läuse. Gemeinden könnten sich Unsummen sparen, wenn sie bei allen Bewässerungsmaßnahmen öffentlicher Grünanlagen auf dieses Symbol achten würden. Trinkwassereinsparung und gesündere Pflanzen wären ihr Lohn.

Düngen

Achten Sie beim Düngen auf den Mondstand und beobachten Sie, wie gut die Erde bei abnehmendem Mond das jeweilige Düngemittel aufnimmt. Das gilt auch für alle Zimmer- und Balkonpflanzen. Das Symbol finden Sie an allen Tagen, die sich entweder besonders gut oder besonders schlecht fürs Düngen eignen. Generell gilt, dass man eher bei abnehmendem Mond düngen sollte.

Einkochen

Bei abnehmendem Mond Einkochtes hält stets länger. Wenn Sie bei zunehmendem Mond arbeiten, achten Sie auf ein Fruchtzeichen (Widder, Löwe, Schütze). Obst ist bei zunehmendem Mond zwar saftiger und aromatischer, aber die Fäulnisgefahr ist größer, deshalb am besten sofort verbrauchen. Weil heute vielfach tiefgefrorene Früchte verarbeitet werden, finden Sie dieses Symbol während des ganzen Jahres und auch an Wochenenden. Ein Tipp: Ernten und gefrieren Sie bei zunehmendem Mond an einem Fruchtzeichen und legen Sie die Weiterverarbeitung in den abnehmenden Mond, ebenfalls an einem Fruchttag.

Ernten, Einkaufen und Lagern

Obst- und Safttage



Das Symbol gibt die günstigen Tage für Ernten und Lagerhaltung an wie auch günstige *Einkaufs-* und *Lagerzeitpunkte*, etwa für das Transportieren und Lagern von Getreide und Kartoffeln (Großfamilien!). Grundsätzlich verderben Lebensmittel bei zunehmendem Mond geerntet oder gelagert schneller, besonders im Sommer bei Gewittern (u. a. wird Milch sauer). Für das Haltbarmachen kleiner Obst- und Gemüservorräte eignet sich die kleine Holzpyramide aus unserem Versand sehr gut – die natürlichste Form der Konservierung.

Gleichzeitig sind alle Tage mit diesem Symbol (schwarz) sehr gut geeignet, um wenigstens an einem der zwei oder drei Tage eine entlastende *Obst- oder Saftkur* einzulegen. Ein hellgrau gedrucktes Apfel-Symbol bedeutet jedoch *nicht*, dass Ihnen ein Obst- oder Fastentag jetzt schaden würde! Es zeigt nur an, dass sich dieser Tag sehr schlecht als Ernte-, Lager- oder Vorratseinkaufstag eignet.

Fensterputzen



Sie wünschen »streifenfreien Glanz« auf den Augen Ihres Heims? Wenn Sie fürs Fensterputzen die Tage mit diesem Symbol wählen, lernen Sie vielleicht sogar diese Arbeit lieben. Alles geht müheloser, und als Reinigungsmittel genügt Wasser mit einem Schuss Spiritus. Ähnlich wie beim Blumengießen zum richtigen Zeitpunkt wird der Erfolg nach einiger Zeit sichtbar und fühlbar. Wenn Sie allerdings an einer verkehrsreichen Straße eine Ladenfront zu putzen haben, dann müssen Sie natürlich öfter reinigen als angegeben.

Gesichtspackung

An diesen Tagen zieht eine Gesichtspackung besonders gut ein, die Haut nimmt optimal auf, was man ihr zuführt. Wenn Sie noch nie Gesichtspackungen angewendet haben, eignen sich diese Tage besonders gut für den Start.

Haareschneiden und -waschen

An diesen Tagen ist Haareschneiden und Haarewaschen besonders günstig. Bei Löwe und Jungfrau im zunehmenden Mond geschnitten, wachsen die Haare schneller, im abnehmenden Mond geschnitten, wachsen sie langsamer und dichter. Übrigens: Wenn Sie sich *täglich* die Haare waschen, sollten Sie zumindest an einem der Fischetage darauf verzichten.

Holzschlagen

Die besten Holzschlagetage sind bei Weitem nicht vollständig angegeben, genauere Angaben zu diesem Spezialgebiet finden Sie in unseren Büchern. Nicht vergessen: Alle Holzregeln sind nur gültig, wenn das Holz natürlich trocknet und lagert!

Jäten und Unkrautauszupfen

Damit ist immer das Entfernen des Unkrauts *mitsamt der Wurzel* gemeint. Nur Abschneiden oder Mähen genügt nicht, um sich die Kräfte dieser Tage zunutze zu machen.

Malerarbeiten

Wer schon mit Farben und Lacken in Haushalt oder Beruf gearbeitet hat, wird sicher die Erfahrung gemacht haben, dass die Farbe manchmal nach kurzer Zeit bricht, sich ablöst oder schlecht trocknet. Daran ist nicht immer das Material, die Technik oder die Witterung schuld. Zum richtigen Zeitpunkt verarbeitet, hält die Farbe lange, sie split-

tert nicht ab und ist witterungsbeständiger. Auch giftige Ausgasungen sind dann nicht so stark. Natürlich sind trotzdem alle üblichen Vorbereitungsmaßnahmen – Schleifen, Spachteln, Grundieren usw. – notwendig, auch wenn Sie auf den richtigen Zeitpunkt achten.

Nagelpflege

Dass freitags nach Sonnenuntergang die Nagelpflege die besten Resultate bringt, ist eine alte Überlieferung, die nicht im Zusammenhang mit dem Mondrhythmus steht. Sie beweist sich durch Ihre persönliche Erfahrung. Wir können nur empfehlen, es auszuprobieren. Es lohnt sich, wie viele unserer LeserInnen uns bestätigt haben! Vielleicht sind Nagelprobleme auch deshalb so verbreitet, weil Nägel häufig am ungünstigsten Zeitpunkt gepflegt werden, nämlich an Samstagen.

Obstbaumschnitt

Der richtige Zeitpunkt für den Obstbaumschnitt richtet sich nach den örtlichen klimatischen Verhältnissen. Am besten fragen Sie beim nächstgelegenen Gartenbauverein nach, welche Jahreszeit sich in Ihrer Region am besten eignet, und wählen Sie dann einen guten Tag im angegebenen Zeitraum. Ein Tipp: Schneiden Sie alle Äste weg, die zur Baummitte hin wachsen. Sie kosten den Baum unnötig viel Kraft.

Problemwäsche

Generell eignet sich der abnehmende Mond besser zum Wäschewaschen als der zunehmende. Fast immer kommen Sie dann mit der Hälfte der empfohlenen Waschmittelmenge aus (deshalb niemals nur Waschmitteltabs kaufen!). Problemwäsche und -flecken können Sie an Tagen mit diesem Symbol besonders erfolgreich sauber bekommen, die Fasern werden geschont, das Waschmittel lässt sich restlos

ausspülen (wichtig für Allergiker!). Wenn Sie dieses Symbol hellgrau gedruckt finden, ist *jede* Form des Waschens ungünstig.

Umtopfen und Umsetzen

Hier geht es um das Umsetzen und Umtopfen aller Pflanzenarten, besonders auch das Umtopfen von Zimmer- und Balkonpflanzen, das an diesen Tagen besonders gut gelingt. An heißen Tagen sollte das Umtopfen allerdings erst abends erfolgen, damit die Pflanzen besser mit der Hitze fertigwerden. *Nicht gemeint* ist hier das Setzen, Umsetzen und Umtopfen von Gemüsepflanzen.

»Mondkur« – Abnehmen und Körperpflege

Dieses Symbol taucht zu Neumond und Vollmond im Kalender auf. Es wäre an diesen Tagen sehr sinnvoll, weniger als sonst zu essen oder gar richtig zu fasten und besonders viel zu trinken. An Neumond entgiftet der Körper besonders gut, während er bei Vollmond alles besser speichert, auch Unerwünschtes.

**Zum einfachen Nachschlagen und Auffinden der Symbole
finden Sie eine tabellarische Zusammenfassung
mit Kurzbezeichnungen auf Seite 22.**