



Am Schluss des Kalenders
erfahren Sie etwas mehr über seine Autoren,
und dort finden Sie auch
eine kurze Gebrauchsanleitung
und vor allem die
Erklärung der Symbole!

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

Zum Aufstellen bitte erst die großen,
senkrechten Flügel und dann die kleinen,
waagerechten Flügel ausklappen.



© 2020 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: ZEFA/W. H. Müller
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: Druckerei Ernst Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-31924-4

www.mosaik-verlag.de

DAS MONDJAHR 2021

Zum Gebrauch von Kalender und Symbolen

Die immer wiederkehrenden Informationen: Die regierte Körperzone, der beeinflusste Pflanzenteil, die jeweilige Nahrungsqualität sind bei jedem Tierkreiszeichen angegeben. Diese Informationen können mithilfe unserer Bücher ausgewertet und umgesetzt werden. Bisher sind u. a. erschienen: *Moon Power*; *Das Tiroler Zahlenrad*, *Der lebendige Garten*, *Fit zum richtigen Zeitpunkt*, *Alles erlaubt!*, *Vom richtigen Zeitpunkt*, *Aus eigener Kraft*. In insgesamt 30 Sprachen!

Die Symbole: Bei jedem Tag im Jahr finden Sie kräftig gedruckte Symbole, die Ihnen auf einen Blick sagen, welche Tätigkeit an diesem Tag besonders begünstigt ist. Ist das Symbol hellgrau dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen.

☾ Abnehmender Mond

☽ Zunehmender Mond

● Neumond

○ Vollmond

Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus besten Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt.



Bauen, Heimwerken, Verbinden

Ideale Zeitpunkte, um besonders heikle Arbeiten bei Hausbau und Renovieren durchzuführen – und zwar immer dann, wenn es um das *Verbinden* zweier Baustoffe geht.



Bäume und Sträucher pflanzen

Sogar ältere Pflanzen wurzeln schnell und kräftig an. Günstig sowohl fürs Pflanzen eines einzelnen Baumes bis hin zum Aufforsten ganzer Waldareale nach einem Sturmschaden.



Baumköpfen/ Intensiver Rückschnitt

Zur Behandlung kränkelder Bäume, aber auch sinnvoll bei gesunden Pflanzen und Bäumen, die nicht recht gedeihen. Bei Nadelbäumen ein kurzes Stück der Spitze entfernen, knapp oberhalb mehrerer Seitentriebe. Bei Laubgehölzen nur einige Astspitzen am ganzen Baum entfernen. Ebenfalls gut für radikalen Rückschnitt zur »Wiederbelebung« von Hecken, Bäumen und sonstigen Pflanzen.



Blumengießen

Gewöhnen Sie Ihre Pflanzen langsam an den im Kalender angegebenen Rhythmus. Um die Umgewöhnung zu erleichtern, können Sie anfangs auch an Wurzeltagen (Stier, Jungfrau, Steinbock) gießen.



Düngen

Beobachten Sie, wie gut die Erde bei abnehmendem Mond den (natürlichen!) Dünger aufnimmt. Das gilt auch für alle Zimmer- und Balkonpflanzen.



Einkochen

Weil heute vielfach auch tiefgefrorene Früchte verarbeitet werden, finden Sie dieses Symbol während des ganzen Jahres und auch an Wochenenden.



Ernten, Einkaufen und Lagern; Obst- und Safttage

Günstige Tage für Ernten und Lagerhaltung wie auch günstige Einkaufs- und Lagerzeitpunkte von lagerfähigem Obst und Gemüse. Sehr günstige Tage auch für Obst- oder Saftkuren.



Fensterputzen

Fensterputzen gelingt an diesen Tagen müheloser. Als Reinigungsmittel genügt Wasser mit einem Schuss Spiritus.



Gesichtspackung

Gesichtspackungen ziehen besonders gut ein oder zeigen optimale Reinigungswirkung.



Haareschneiden und -waschen

An diesen Tagen ist Haareschneiden und Haarewaschen besonders günstig. 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 unserem Buch *Aus eigener Kraft*.



Jäten und Unkraut auszupfen

Damit ist immer das Entfernen des Unkrauts *mitsamt der Wurzel* gemeint.



Malarbeiten

Zum richtigen Zeitpunkt verarbeitet hält die Farbe lange, sie splittert nicht ab und ist witterungsbeständiger. Natürlich sind trotzdem alle üblichen Vorbereitungsmaßnahmen notwendig.



»Mondkur« – Abnehmen und Körperpflege

Wenn dieses Symbol im Kalender auftaucht, wäre es sehr sinnvoll, weniger

als sonst zu essen oder gar zu fasten (Obsttag usw.). Warum das Ihrem Körper so guttut, steht ausführlich in unserem Buch *Alles erlaubt!*.



Nagelpflege

Die günstigen und ungünstigen Tage für die Finger- und Zehennagelpflege.



Obstbaumschnitt

Der richtige Zeitpunkt für den Obstbaumschnitt richtet sich auch nach den örtlichen klimatischen Verhältnissen.



Problemwäsche

können Sie erfolgreich sauber bekommen, das Waschmittel lässt sich restlos ausspülen (wichtig für Allergiker!). Bei hellgrau gedrucktem Symbol ist *jede* Form des Waschens ungünstig.



Umtopfen und Umsetzen

Einsetzen, Umsetzen und Umtopfen aller Pflanzen- und Baumarten, auch das Umtopfen von Balkonpflanzen. *Nicht gemeint*: Setzen, Umsetzen und Umtopfen von Gemüsepflanzen.

Mit unserem Mondversand immer auf der Höhe! Wenn Sie sich für unsere Arbeit, für Kalender, Bücher und gute Sachen rund um den richtigen Zeitpunkt interessieren und stets auf dem Laufenden bleiben wollen, schreiben Sie uns und fordern Sie kostenlos unseren kleinen Versand-Prospekt an. Es ist uns eine besondere Freude, Ihnen weiterhin unsere einmalige Kosmetik »vom richtigen Zeitpunkt« anzubieten, unsere echten Lebensmittel und Mond-Tees, die Kräuterkissen, das Mond-Holz und vieles mehr.

Bei der untenstehenden Adresse können Sie auch alle unsere Service-Leistungen, Alpha/Omega-Auswertung, Biorhythmus usw. anfordern.

Versäumen Sie nicht, einmal auf unserer Webseite **www.paungger-poppe.com** vorbeizuschauen. Sie ist auch in Englisch »auf Sendung«.



Mondversand
Postfach 3
A – 5230 Mattighofen
E-Mail: paungger.poppe@aon.at
Fax: +43 (732) 210 100 159
www.paungger-poppe.com
www.mondversand.at

Bitte haben Sie dafür Verständnis, wenn wir es nicht immer schaffen sollten, alle privaten Anfragen zu beantworten. Bis heute können wir diese Arbeit nur persönlich erledigen.

*Für das Jahr 2021
wünschen wir Ihnen
alles Liebe und Gute!*

Liebe Leserinnen und Leser,
wir danken Ihnen für Ihre Treue
und hoffen, dass wir noch lange
mit unserer Arbeit für Sie da sein können.

*Johanna Paungger-Poppe
& Thomas Poppe*



Löwe
abnehmender Mond

53. Woche 2021

Freitag

1

JANUAR
Neujahr

Element:
Feuer
Tagesqualität:
Wärme
Nahrungsqualität:
Eiweiß, Frucht
Pflanzenteil:
Frucht
Körperzone:
Herzregion, Kreislauf
Organsystem:
Sinnesorgane

Aus dem Mondlexikon für unsere neuen LeserInnen – A wie Aberglaube. Wer sich noch nie mit den Wirkungen der Mondrhythmen beschäftigt hat, könnte auf die Idee kommen, dass es sich um eine Form von Aberglauben handelt. Alle praktischen AnwenderInnen des Mondkalenders wissen es besser! Echter Aberglaube aber wäre es, der Wissenschaft blind zu vertrauen und ihr Verantwortung für das eigene Leben zu übertragen. Die Überzeugung, Asbest sei ein harmloser Werkstoff, hat sich als Aberglaube herausgestellt. In hundert Jahren wird vieles von dem, was uns heute als »neuester Stand von Wissenschaft und Technik« eingeredet wird, als Aberglaube der Vorväter belächelt werden.



Löwe

abnehmender Mond

53. Woche 2021

Samstag

2

JANUAR
Berchtoldstag



Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Herzregion, Kreislauf

Organsystem:

Sinnesorgane

Einfach zum Nachdenken

Wer bereit ist, Grundfreiheiten
für ein wenig Ordnung aufzugeben,
wird beides verlieren
und keines von beiden verdienen.

Benjamin Franklin



Löwe
abnehmender Mond

53. Woche 2021

Sonntag

3

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Herzregion, Kreislauf

Organsystem:

Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Merkurkalender 2021

Die Zeiten für den *rückläufigen* Merkur im Jahr 2021:

30. Januar bis 21. Februar 2021

29. Mai bis 22. Juni 2021

27. September bis 18. Oktober 2021

Unser Tipp: In den genannten Zeiten möglichst nichts Neues beginnen, sondern Altes loslassen. Auch Vertragsabschlüsse gestalten sich im Verlauf manchmal problematisch. Stattdessen Altes und Überholtes angehen und zu Ende bringen!



Jungfrau
abnehmender Mond

1. Woche 2021

Montag

4

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Verdauungsorgane

Organsystem:

Kreislauf

Der besondere Tipp. Alljährlich erleben wir das gleiche Schauspiel: So viele gute Vorsätze werden an Silvester gefasst und mehr oder weniger erfolgreich durchgehalten. Auch Sie wollten das Jahr 2021 mit guten Absichten beginnen? Um den nötigen Schwung und die Kraft für deren Verwirklichung zu gewinnen, sollten Sie die Vorsätze unbedingt im Auge behalten, aber erst am 13. Januar damit Ernst machen! Jeder Neumond, auch der am 13. Januar, ist stets ein besserer Geburtshelfer für die guten Vorsätze als irgendein beliebiger Silvestertag. Wir wünschen viel Erfolg!



Jungfrau
abnehmender Mond

1. Woche 2021

Dienstag

5

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Verdauungsorgane

Organsystem:

Kreislauf

Einfach zum Nachdenken

»Der Klügere gibt nach?«
Das ist manchmal sinnvoll.
Aber als Grundprinzip ist es
der sicherste Weg zur Diktatur der Narren.

Ron Fischer



Waage
abnehmender Mond

1. Woche 2021

Mittwoch

6

JANUAR
Hl. Drei Könige

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Hüfte, Nieren, Blase

Organsystem:

Drüsensystem

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2021

Eingriffe und Operationen sind 2021 generell günstig:

vom 1.1. bis 12.1. vom 24.7. bis 7.8.
vom 29.1. bis 11.2. vom 23.8. bis 6.9.
vom 28.2. bis 12.3. vom 21.9. bis 6.10.
vom 29.3. bis 11.4. vom 21.10. bis 4.11.
vom 27.4. bis 11.5. vom 19.11. bis 3.12.
vom 27.5. bis 9.6. vom 19.12. bis 2.1.2022
vom 25.6. bis 9.7.

Wichtig: Bitte jedoch jene Tierkreiszeichen meiden, die die Körperregion regieren, an der operiert wird! Also beispielsweise keine Kopfoperation an Widder, keine neue Hüfte an Waage usw.



Waage
abnehmender Mond

1. Woche 2021

Donnerstag

7

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Hüfte, Nieren, Blase

Organsystem:

Drüsensystem

Der besondere Tipp. Vielleicht gehört es zu Ihren Neujahrsvorsätzen (beginnend mit dem Neumond am 13. Januar!), sich allmählich einen übermäßigen Zuckerkonsum abzugewöhnen. Sehr lobenswert und sehr gesund, wie Sie vielleicht schon erfahren haben. Hier ein Trick wie es leichter gehen kann, übertragbar auch auf andere Beispiele: Einfach den ersten Schluck aus der Kaffee- oder Teetasse ganz ohne Zucker nehmen. Schmeckt (scheinbar) furchtbar. Dann erst ein wenig nachzuckern und Sie werden über ein Drittel Ihrer üblichen Dosis schon froh sein. Ihr Körper auch.



Skorpion
abnehmender Mond

1. Woche 2021

Freitag

8

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2021

Zahnziehen und Kieferoperationen sind 2021 zu diesen Zeiten begünstigt:

vom 1.1. bis 12.1.

vom 29.1. bis 11.2.

vom 28.2. bis 12.3.

vom 29.3. bis 10.4.

vom 27.4. bis 7.5.

vom 27.5. bis 3.6.

am 9.6.

vom 25.6. bis 1.7.

vom 7.7. bis 9.7.

vom 24.7. bis 28.7.

vom 3.8. bis 8.8.

vom 23.8. bis 24.8.

vom 30.8. bis 6.9.

vom 27.9. bis 6.10.

vom 24.10. bis 4.11.

vom 20.11. bis 3.12.

vom 19.12. bis 2.1.2022



Skorpion

abnehmender Mond

1. Woche 2021

Samstag

9

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Geschlechtsorgane

Organsystem:

Nervensystem

Einfach zum Nachdenken

Die ganze Kunst der Sprache besteht darin,
verstanden zu werden.
Wir bedürfen nicht vieler Worte.

Konfuzius



Schütze
abnehmender Mond

1. Woche 2021

Sonntag

10

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Oberschenkel, Venen

Organsystem:

Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2021

Zahnstein entfernen und Mundhygiene sind im Jahr 2021 günstig:

- vom 1.1. bis 12.1.
- vom 29.1. bis 11.2.
- vom 28.2. bis 12.3.
- vom 29.3. bis 10.4.
- vom 27.4. bis 7.5.
- vom 27.5. bis 3.6.
- am 9.6.
- vom 25.6. bis 1.7.
- vom 7.7. bis 9.7.
- vom 24.7. bis 28.7.
- vom 3.8. bis 8.8.
- vom 23.8. bis 24.8.
- vom 30.8. bis 6.9.
- vom 27.9. bis 6.10.
- vom 24.10. bis 4.11.
- vom 20.11. bis 3.12.
- vom 19.12. bis 2.1.2022

Unser Tipp: Bei hartnäckigem Zahnstein wären in den genannten Zeiten die Steinbocktage von Januar bis Juni 2021 besonders günstig!



Schütze
abnehmender Mond

2. Woche 2021

Montag

11

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Oberschenkel, Venen

Organsystem:

Sinnesorgane

Gesund bleiben, gesund werden. Meditieren mit dem Mond – ein guter Beginn für das Jahr. Versuchen Sie zum Beispiel einmal, sich an Steinbocktagen die Knie einige Minuten lang in grünes Licht getaucht vorzustellen. Schließen Sie einfach die Augen, stellen Sie sich ein farbiges Tuch vor und hüllen Sie mit dem Tuch die Knie ein. Diese Form der Meditation wirkt kräftigend, ausgleichend und heilend auf die Knie, das Knorpelsystem im Allgemeinen und auf die gesamte Hautoberfläche. Das funktioniert auch, wenn Sie einem anderen Menschen helfen wollen und ihn gedanklich in die Farbe Grün einhüllen.



Steinbock
abnehmender Mond

2. Woche 2021

Dienstag
12
JANUAR

Element:
Erde
Tagesqualität:
Kälte
Nahrungsqualität:
Salz
Pflanzenteil:
Wurzel
Körperzone:
Knie, Knochen, Haut
Organsystem:
Kreislauf

Der besondere Tipp. Einige grundsätzliche Worte an unsere treuen Mondkalender-AnwenderInnen: Die Symbole sagen Ihnen, dass sich der Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt aber nicht, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin Sorgen machen sollen, geschweige denn dass die Tätigkeit auf jeden Fall zum Misserfolg verurteilt ist. Wenn Sie einmal bei Krebs zum Haarschneiden gehen müssen, gehen Sie beim nächsten Mal bei Löwe oder Jungfrau und geben so wieder dem positiven Einfluss eine Chance. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Regeln übertragen.



05.59

Steinbock
Neumond

2. Woche 2021

Mittwoch

13

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Knie, Knochen, Haut

Organsystem:

Kreislauf

Gesund bleiben, gesund werden. Wassermann »regiert« die Unterschenkel, die manchmal bei der Körperpflege etwas vernachlässigt werden. Zumindest heute und morgen, an den Wassermanntagen, sollten Sie deshalb nicht versäumen, den »Wadln« einmal etwas Gutes zu tun. Schon eine kurze liebevolle Massage mit einem guten Gewebestrafföl danken sie mit einem ungeahnten Wohlgefühl im ganzen Körper. Versäumen Sie auch nicht, an Wassermann (und auch an Steinbock) die Kniekehlen sanft zu massieren, mit nach oben gerichteten Streichbewegungen. Das bringt sämtliche Energiebahnen im Körper auf Touren.



Wassermann
zunehmender Mond

2. Woche 2021

Donnerstag

14

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Unterschenkel, Venen

Organsystem:

Drüsensystem

Leben ist Bewegung, Bewegung hält lebendig! Deshalb erinnern wir auch im Jahr 2021 immer wieder daran. Heute gleich auch eine passende Übung, eine der besten Übungen für die Wassermanntage: Wippen Sie mit den Füßen im Stehen auf und ab, halten Sie dabei die Knie gestreckt. Abwechselnd Zehenspitzen hoch, Fersen hoch, Zehenspitzen hoch, Fersen hoch und so fort. Siebenmal auf und ab. Dann erst Pause machen. Dabei gleichmäßig weiteratmen. Die Übung ist wirksam mit oder ohne Abstützen, wenn das Gleichgewichtsgefühl noch fehlt. Eine wunderbare Übung für den ungehinderten Rückfluss in den Venen und bei Lymphstau.



Wassermann
zunehmender Mond

2. Woche 2021

Freitag
15
JANUAR

Element:
Luft
Tagesqualität:
Licht
Nahrungsqualität:
Fett
Pflanzenteil:
Blüte
Körperzone:
Unterschenkel, Venen
Organsystem:
Drüsensystem

Der besondere Tipp. Viele LeserInnen sind schon mit dem Tiroler Zahlenrad und mit der besonderen Kraft der Zahlen des Geburtsdatums vertraut, aber auch das aktuelle Datum und seine Zahlen haben eine besondere Wirkung. Der heutige Tag zum Beispiel weist zwei Einser und einen Sechser auf. Heute wäre es sehr wichtig, sich mit niemandem anzulegen und alle wichtigen Dinge möglichst schnell erledigt zu haben. Gezielte friedliche Gedanken, Meditation, Yoga – damit erreichen Sie heute mehr als damit, gedankenschwer herumzurrennen und alles gleichzeitig erledigen zu wollen.



Fische

zunehmender Mond

2. Woche 2021

Samstag

16

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Füße, Zehen

Organsystem:

Nervensystem

Einfach zum Nachdenken. Heute ist ein neuer Tag. Ich kann mit ihm tun, was ich will. Ich kann ihn nutzen oder ihn verschwenden. Was ich heute tue, ist wichtig, denn ich tausche einen Tag meines Lebens dafür ein. Morgen wird der Tag für immer vergangen sein. Er lässt mir das zurück, was ich aus ihm gemacht habe. Es soll ein Fortschritt sein: Ich will weiter! Es soll Erfolg bedeuten, denn ich will heute Abend mit Genugtuung zurückblicken können, damit ich den hohen Preis nicht bereuen muss, den ich bezahlt habe. Denn die Zukunft ist nur eine Kette von »HEUTES«. Und heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens!

Arthur Lassen



Fische

zunehmender Mond

2. Woche 2021

Sonntag

17

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Füße, Zehen

Organsystem:

Nervensystem

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2021

Problemwäsche waschen ist im Jahr 2021 generell günstig:

vom 1.1. bis 12.1. vom 24.7. bis 7.8.
vom 29.1. bis 11.2. vom 23.8. bis 6.9.
vom 28.2. bis 12.3. vom 21.9. bis 6.10.
vom 29.3. bis 11.4. vom 21.10. bis 4.11.
vom 27.4. bis 11.5. vom 19.11. bis 3.12.
vom 27.5. bis 9.6. vom 19.12. bis 2.1.2022
vom 25.6. bis 9.7.

Sehr günstig sind in den genannten Zeiten
die Wassertage (Krebs, Skorpion, Fische)!



Fische

zunehmender Mond

3. Woche 2021

Montag

18

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Füße, Zehen

Organsystem:

Nervensystem

Gesund bleiben, gesund werden. Wer an Widdertagen wie heute und morgen intensiv geistig arbeiten muss, sollte wieder nicht versäumen, mehr Wasser zu trinken als gewohnt, besonders zwischen 15 und 19 Uhr. Nieren und Blase arbeiten in diesen vier Stunden am besten und helfen optimal bei der Entgiftungsarbeit. Sprudelwasser ist für manche eher ungesund, Leitungswasser wäre sinnvoller, vielleicht aus einer Karaffe und belebt mit einem kleinen Magnetit-Stein oder einem Bergkristall. Auch Krüge aus EM-Keramik leisten gute Dienste. Bei Kopfschmerzen mit viel Augendruck hilft übrigens neben viel Wasser trinken auch Schafgarbentee.



Widder

zunehmender Mond

3. Woche 2021

Dienstag

19

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Kopfbereich bis Oberkiefer

Organsystem:

Sinnesorgane

Aus dem Mondlexikon für Neulinge. Widder beeinflusst den Kopfbereich mit Gehirn, Augen, Nase, Ohren und Oberkiefer. Das bedeutet: Was man heute für diese Region tut, wirkt doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend – etwa ein Gesichtsdampfbad mit Kräutern oder eine Kopf- oder Gesichtsmassage. Was diese Region stärker belastet, wirkt sich ungünstiger aus als sonst, etwa stundenlange Bildschirmarbeit ohne kurze Pausen. Auch sollten Sie heute mehr trinken als gewohnt, besonders zwischen 15 und 19 Uhr, weil Sie damit erfolgreich Kopfschmerzen vorbeugen können.



Widder

zunehmender Mond

3. Woche 2021

Mittwoch

20

JANUAR



Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Kopfbereich bis Oberkiefer

Organsystem:

Sinnesorgane

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2021

Haarschneiden ist im Jahr 2021 sehr günstig:

vom 1.1. bis 5.1.	vom 12.7. bis 15.7.
vom 29.1. bis 1.2.	vom 8.8. bis 11.8.
vom 25.2. bis 28.2.	vom 4.9. bis 8.9.
vom 24.3. bis 28.3.	vom 2.10. bis 5.10.
vom 21.4. bis 24.4.	vom 29.10. bis 2.11.
vom 18.5. bis 22.5.	vom 25.11. bis 29.11.
vom 14.6. bis 18.6.	vom 22.12. bis 26.12.

Unser Tipp: Wie immer ist Jungfrau ideal geeignet für das gute Styling, für Dauerwellen und den schnellen Übergang von Kurz- zu Langhafrisuren.



Stier

zunehmender Mond

3. Woche 2021

Donnerstag

21

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Unterkiefer, Halsregion

Organsystem:

Kreislauf

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2021

Fensterputzen ist im Jahr 2021 günstig:

- vom 1.1. bis 12.1.
- vom 29.1. bis 11.2.
- vom 28.2. bis 12.3.
- vom 29.3. bis 11.4.
- vom 27.4. bis 11.5.
- vom 27.5. bis 9.6.
- vom 25.6. bis 9.7.
- vom 24.7. bis 7.8.
- vom 23.8. bis 6.9.
- vom 21.9. bis 6.10.
- vom 21.10. bis 4.11.
- vom 19.11. bis 3.12.
- vom 19.12. bis 2.1.2022

Sehr günstig ist das Fensterputzen, wenn in den genannten Zeiten der Mond gleichzeitig in einem Luft- oder Wasserzeichen steht. Wasserzeichen sind besonders günstig, wenn gleichzeitig der Rahmen mit gesäubert werden soll.



Stier

zunehmender Mond

3. Woche 2021

Freitag

22

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Unterkiefer, Halsregion

Organsystem:

Kreislauf

Der besondere Tipp. Ein Wort an die Mondkalender-Neulinge: Immer wieder begegnen wir LeserInnen, die sich von der schiereren Fülle des Wissens um die Einflüsse der Mondrhythmen eingeschüchtert fühlen und sich fragen, ob der Mondkalender das Leben nicht noch komplizierter macht, als es ist. Das absolute Gegenteil ist der Fall, es wird einfacher, alles fließt besser, man lebt gesünder und billiger. Unser Rat: Picken Sie aus der Fülle eine »Kleinigkeit« heraus, die Sie interessiert. Und beobachten Sie, was geschieht, wenn Sie sie ab jetzt zum richtigen Zeitpunkt tun. Dann folgt die Inspiration von selbst.



Stier

zunehmender Mond

3. Woche 2021

Samstag

23

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Unterkiefer, Halsregion

Organsystem:

Kreislauf

Einfach zum Nachdenken

Die Furcht unterdrückt nur Laster,
bringt aber keine Tugenden hervor.

Claude Adrien Helvétius



Zwillinge
zunehmender Mond

3. Woche 2021

Sonntag

24

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Schultern, Arme, Hände

Organsystem:

Drüsensystem

Gesund bleiben, gesund werden. Eine Leserin schrieb uns kürzlich: »Haben wir überhaupt eine Chance, althergebrachtes Wissen mit der heutigen Medizin zu verbinden?« Da sind wir sehr zuversichtlich, denn das heutige Gesundheitswesen ist ein »Krankheitswesen«. Wir können es uns schon sehr bald nicht mehr leisten, nur noch Krankheiten zu bekämpfen, statt das Hauptgewicht der Information darauf zu legen, wie man gesund *bleiben* kann. Der Zusammenhang ist eigentlich recht einfach: Solange Medizin und Industrie die Umsätze mit Gesundwerden statt Gesundbleiben machen, wird sich nichts verbessern und wir müssen Gesundheit eigenverantwortlich pflegen. Dabei helfen wir Ihnen.



Zwillinge

zunehmender Mond

4. Woche 2021

Montag

25

JANUAR

Element:

Luft

Tagesqualität:

Licht

Nahrungsqualität:

Fett

Pflanzenteil:

Blüte

Körperzone:

Schultern, Arme, Hände

Organsystem:

Drüsensystem

Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2021

Permanent-Make-up und Tattoos sind im Jahr 2021 günstig:

vom 1.1. bis 12.1. vom 24.7. bis 7.8.
vom 29.1. bis 11.2. vom 23.8. bis 6.9.
vom 28.2. bis 12.3. vom 21.9. bis 6.10.
vom 29.3. bis 11.4. vom 21.10. bis 4.11.
vom 27.4. bis 11.5. vom 19.11. bis 3.12.
vom 27.5. bis 9.6. vom 19.12. bis 2.1.2022
vom 25.6. bis 9.7.

Bitte in den genannten Zeiten sicherheitshalber
das Tierkreiszeichen Steinbock auslassen,
weil es die Haut regiert.



Krebs

zunehmender Mond

4. Woche 2021

Dienstag

26

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Brustbereich, Lunge

Organsystem:

Nervensystem

Alpha und Omega – die wichtigsten Unterschiede zwischen den Ernährungstypen möchten wir Ihnen in diesem Jahr nahebringen. Thema heute: Getreide. Alpha-Typen vertragen Roggen, Omega-Typen Weizen. Umgekehrt wirken diese Getreide unverträglich. Wenn Sie Ihren Ernährungstyp noch nicht kennen, sind Sie mit Dinkelmehl auf der sicheren Seite, es ist neutral, was die Verträglichkeit betrifft. Ebenfalls neutral sind glutenfreie Mehle wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen etc. Genauere Informationen zum Thema »persönlicher Ernährungstyp« finden Sie auf unserer Website unter »Service« oder auf Anfrage per E-Mail.



Krebs

zunehmender Mond

4. Woche 2021

Mittwoch

27

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Brustbereich, Lunge

Organsystem:

Nervensystem

Lindern und Heilen mit Wildkräutern – das soll dieses Jahr ein wichtiges Thema im Kalender sein. »Es stimmt nicht, dass gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist«, das hat kürzlich ein »Wissenschaftler« behauptet. Erstens sind erst ein Zehntel aller Pflanzen auf ihre Heilwirkungen untersucht, und zweitens ist nachweislich fast jede schwere Krankheit, darunter auch »unheilbare«, schon mit Hilfe von Kräutern geheilt worden. Wir möchten Ihnen deshalb in diesem Jahr nicht nur zeigen, welche Kräuter die hilfreichsten bei bestimmten Problemen sind, sondern auch eine Reihe von Kräutern vorstellen und das Spektrum ihrer Einsatzmöglichkeiten. Fangen wir morgen damit an.



20.17

Krebs
Vollmond

4. Woche 2021

Donnerstag

28

JANUAR

Element:

Wasser

Tagesqualität:

Feuchte

Nahrungsqualität:

Kohlenhydrate

Pflanzenteil:

Blatt

Körperzone:

Brustbereich, Lunge

Organsystem:

Nervensystem

Wildkräuter – Kraftwerke der Natur. Heute: Gelbe Taubnessel (*Lamium galeobdolon*). Die unscheinbare, leuchtend gelbe Taubnessel ist eine ideale Helferin bei allen Formen von *Störungen des Harntraktes, von Nieren, Blase etc.* Ebenso erfolgreich wird sie bei *Unterleibs- und Menstruationsbeschwerden* eingesetzt. Die Anwendung erfolgt am besten über einen kurz gezogenen Tee (wirksam auch gemischt mit Labkraut und Goldrute). Besonders wirksam ist die Taubnessel bei *Weißfluss*. Längere Zeit täglich getrunken bringt sie deutliche Besserung bis Heilung. Dazu kann man die weiße und gelbe Taubnessel pflücken wie einen Blumenstrauß und frisch verwenden.



Löwe
abnehmender Mond

4. Woche 2021

Freitag

29

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Herzregion, Kreislauf

Organsystem:

Sinnesorgane

Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag. Das Marmeladenglas-Symbol für »Einkochen günstig« möchte Sie immer daran erinnern, dass bei abnehmendem Mond Einkochtes stets viel länger haltbar ist und Fruchtzeihen (Widder, Löwe, Schütze) wie heute obendrein das individuelle Aroma besser zur Geltung bringen. Obst ist bei zunehmendem Mond zwar saftiger, aber die Fäulnis- und Schimmelgefahr ist größer, deshalb am besten sofort verbrauchen. Weil heutzutage vielfach tiefgefrorene Früchte verarbeitet werden, finden Sie dieses Symbol während des ganzen Jahres.



Löwe
abnehmender Mond

4. Woche 2021

Samstag

30

JANUAR

Element:

Feuer

Tagesqualität:

Wärme

Nahrungsqualität:

Eiweiß, Frucht

Pflanzenteil:

Frucht

Körperzone:

Herzregion, Kreislauf

Organsystem:

Sinnesorgane

Einfach zum Nachdenken

Das Wesen der Selbständigkeit
ist keine Fähigkeit,
die wir in uns tragen. Wir müssen sie erwerben.
Protestiere, wenn dir etwas nicht zusagt.
Gehorsam ist eine gefährliche Eigenschaft.

Federica de Cesco



Jungfrau
abnehmender Mond

4. Woche 2021

Sonntag

31

JANUAR

Element:

Erde

Tagesqualität:

Kälte

Nahrungsqualität:

Salz

Pflanzenteil:

Wurzel

Körperzone:

Verdauungsorgane

Organsystem:

Kreislauf