

Johanna Paungger & Thomas Poppe

# MONDKALENDER

im MAI



☾ **1. Mai SA.** Steinbock  
Knie • Wurzel • Salz

Heute sind Reparaturarbeiten begünstigt, besonders Holzarbeiten wie Wegebau und Gartenzäune ausbessern.

☾ **2. Mai SO.** Steinbock

Rote Säfte verbessern das Blutbild. Sie entgiften und machen auch das Gehirn frei.

☾ **3. Mai MO.** Wassermann  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Stauungen in den Beinen müssen nicht sein. Viel Treppensteigen und die Beine öfters hochlagern sind eine „gute Medizin“.

☾ **4. Mai DI.** Wassermann

Lymphdrainagen wirken besser bei abnehmendem Mond und Wassermann. Ab August sind Zwillinge-Tage zu bevorzugen.

☾ **5. Mai MI.** Wassermann

Fett ist nicht gleich Fett. Zwischen tierischem und pflanzlichem Fett unterscheiden. Beides gemischt ist schwerer verträglich.

☾ **6. Mai DO.** Fische  
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Ein idealer Tag fürs Setzen, Säen und Pflanzen von Salaten. Besonders Kopfsalat „kopft“ dann schön und schießt nicht.

☾ **7. Mai FR.** Fische

Alle überwinterten Topfpflanzen ans Freie gewöhnen und gießen. Bei Frostgefahr noch einmal hereinholen.

☾ **8. Mai SA.** Widder  
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Mit Eiweiß tierischer Herkunft nicht übertreiben. Kuchen und Torten brauchen meist weniger Eier als im Rezept angegeben.

☾ **9. Mai SO.** Widder

Ein „migräneanfälliger“ Tag. Rechtzeitig viel Wasser oder Tee trinken hilft. Stress vermeiden.

☾ **10. Mai MO.** Widder

Ein Obst- oder Safttag an Widder entgiftet den ganzen Körper.

☾ **11. Mai DI.** Stier

Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz  
Neumond 19.59 Uhr

Allergiker haben es an Stier-Tagen zwar besonders schwer, können dafür aber den Auslöser in der Ernährung leichter erkennen.

☾ **12. Mai MI.** Stier

Probleme mit Wühlmäusen? Wenn man heute ihre Hügel einebnet, suchen sie sich ein anderes Feld. Bei abnehmendem Mond hilft diese Aktion meist nicht.

☾ **13. Mai DO.** Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Jetzt kann im Garten so richtig losgelegt werden: pflanzen, setzen, veredeln, verjüngen, teilen etc. Jedoch nichts zurückschneiden.

☾ **14. Mai FR.** Zwillinge

Heuer versuchen, im Garten nicht zu gießen, auch wenn's schwerfällt. Das gilt natürlich nicht für Kübel- und Balkonpflanzen.

☾ **15. Mai SA.** Zwillinge

Wer an Zwillinge gießt, spricht eine freundliche Einladung an Blattläuse aus. Das gilt auch bei Rosen. Brennnesselwasser hilft gut gegen Blattläuse.

☾ **16. Mai SO.** Krebs  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Grüne Gemüsesäfte sind eine super Nervennahrung. Das gilt übrigens für jeden Blatt-Tag (Krebs, Skorpion, Fische).

☾ **17. Mai MO.** Krebs

Gönnen Sie sich an Krebs einmal fünf Minuten Atemübungen. Tief einatmen an frischer Luft und ebenso tief ausatmen.

☾ **18. Mai DI.** Löwe

Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Idealer Haarschneidetag! Die Haare werden dichter und gesünder.

☾ **19. Mai MI.** Löwe

Herzprobleme ergeben sich oft an Löwe-Tagen. Vorsicht bei zu großer Anstrengung. Meditieren hilft an Löwe fast immer.

☾ **20. Mai DO.** Jungfrau  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Jungfrau-Tage sind die Pflanztage schlechthin. Alles wächst gut an und bleibt robust. Das gilt auch für das Umsetzen älterer Pflanzen.

☾ **21. Mai FR.** Jungfrau

Wenn Förster an Jungfrau-Tagen aufforsten würden, hätten sie keinen Wildverbiss.

☾ **22. Mai SA.** Jungfrau

Fette Festtagsbraten und üppige Nachspeisen belasten die Verdauung sehr.

☾ **23. Mai SO.** Waage

Häftbereich • Blüte • Fett  
Aufbauende Gesichtsmasken und Ruhe wirken besonders. Auch weniger essen und mehr Wasser trinken tut gut.

☾ **24. Mai MO.** Waage

Probleme mit Cellulite? Meist ein Symptom falscher Ernährung. Fruchtojoghurt mit Geschmacksverstärkern wirkt negativ.

☾ **25. Mai DI.** Skorpion

Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Heute und morgen sind ideale Sammeltage für besonders wirksame Kräuter. Ab Donnerstag bis zum 9. Juni Brennnesseltee trinken – das entgiftet gut.

☾ **26. Mai MI** Skorpion

Vollmond 12.14 Uhr

An Vollmond ist ein Fasttag eine feine Sache. Zumindest auf Süßigkeiten sollte man verzichten.

☾ **27. Mai DO.** Schütze

Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Probleme mit dem Abfluss der Lymphe spürt man an Schütze und Wassermann besonders. Eine Lymphdrainage tut dann gute Dienste.

☾ **28. Mai FR.** Schütze

Ein Obsttag unterstützt das Immunsystem. Der „gesunde“ Apfel ist aber nicht für jedermann das Beste, daher sich selbst beobachten.

☾ **29. Mai SA.** Steinbock  
Knie • Wurzel • Salz

Das Steinbock-Wochenende ist die ideale Zeit für alles, was gut und lange beim Basteln und Renovieren halten soll.

☾ **30. Mai SO.** Steinbock

Die Haut wird schön glatt, wenn man an Steinbock eine Reinigungsmaske auflegt, besonders bei abnehmendem Mond.

☾ **31. Mai MO.** Wassermann  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Bei längeren Zugfahrten oder langen sitzenden Tätigkeiten sollte man besonders heute zwischendurch öfters aufstehen.

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