

MONDKALENDER

im NOVEMBER



1. November MI. Zwillinge
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Was man an Zwillinge-Tagen für Schultern, Arme und Hände tut, wirkt doppelt wohltuend und vorbeugend – etwa Massagen nach Bildschirmarbeit.

2. November DO. Krebs
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Wie immer ist ein Wassertag ideal, um Pflanzen zu gießen.

3. November FR. Krebs
Heute ist ein guter Zeitpunkt, um Fensterrahmen zu reinigen. Sie bleiben lange sauber.

4. November SA. Krebs
Einen Friseurbesuch lieber vermeiden. Besser geeignet sind Löwe- oder Jungfrau-Tage.

5. November SO. Löwe
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Wer nun Früchte und Erdäpfel einlagert, wird sich noch lange daran erfreuen können. Sie bleiben frisch.

6. November MO. Löwe
Samenkörner können jetzt noch gesammelt werden – etwa Brennesselsamen zur Salatbeigabe im Winter.

7. November DI. Jungfrau
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Heute ist ein Wurzeltag: Rote Rüben, die jetzt ausgegraben und nach dem Waschen entsaftet oder gekocht werden, schmecken stark erdig.

8. November MI. Jungfrau
Jungfrau im abnehmenden Mond ist ideal, um im Herbst noch ein letztes Mal zu düngen, vor allem Obstbäume.

9. November DO. Jungfrau
Ist eine Blutreinigungskur mit Tee geplant? Nicht heute damit starten! Viele vertragen das an einem Jungfrau-Tag nicht.

10. November FR. Waage
Hüftbereich • Blüte • Fett

Heute und morgen ist ein guter Zeitpunkt, um Blumenzwiebeln zu pflanzen. Waage und abnehmender Mond lassen sie später nicht zu früh austreiben und erfrieren.

11. November SA. Waage
Lichttage bei abnehmendem Mond eignen sich gut zum Reparieren und Einwintern von Gartengeräten.

12. November SO. Skorpion
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Im Hallenbad den Sommer verlängern? Gute Idee, aber heute und morgen nasse Badesachen gleich gegen trockene tauschen.

13. November MO. Skorpion
Neumond 10.27 Uhr

Grüne Lebensmittel, Salate etc. haben jetzt eine besonders gute Wirkung auf die Verdauung.

14. November DI. Skorpion
Schmutzwäsche nicht zusammengepresst lagern – die Gefahr von Stockflecken ist an Wassertagen im zunehmenden Mond größer.

15. November MI. Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Keksteig lässt sich gut verarbeiten, das Gebäck wird locker und bleibt lange frisch.

16. November DO. Schütze
Heute lässt sich gut beobachten, ob man eiweißreiche Lebensmittel verträgt oder nicht. So lernt man den persönlichen Ernährungstyp besser kennen.

17. November FR. Steinbock
Knie • Wurzel • Salz

Die Knie sind jetzt stärker gefordert. Ob zur Vorbeugung oder Heilung – Umschläge tun nun besonders gut.

18. November SA. Steinbock
Weil im Winter meist nährstoffärmere Kost am Teller landet, wäre es nun gut, blutbildende rote Säfte wie Ribisel oder Rote Rübe zu sich zu nehmen.

19. November SO. Wassermann
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Bei zunehmendem Mond halten die Venen größeren Belastungen weniger gut stand. Krampfadern sind heute schmerzempfindlicher.

20. November MO. Wassermann
Pflanzen vor dem Überwintern nicht eingießen, vor allem nicht an Wassermann-Tagen.

21. November DI. Fische
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Alkohol und Nikotin wirken heute und morgen besonders stark. Besser vermeiden!

22. November MI. Fische
Jetzt wäre der ideale Zeitpunkt, um in der Natur Material für Adventgestecke zu sammeln. Alles bleibt schön elastisch.

23. November DO. Widder
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Eine ausgiebige Kopfmassage schenkt an Widder noch mehr Wohlbefinden!

24. November FR. Widder
Idealer Tag, um einen Christbaum zu schneiden, der nicht nadelt. Hinterher kühl stellen und nicht ins Wasser!

25. November SA. Stier
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Glühwein kann in der kalten Jahreszeit sicherlich gut von innen wärmen. Mit Keksen aber eher sparsam umgehen.

26. November SO. Stier

Heute wäre Fasten sinnvoll. Denn der Körper nimmt nun Nahrung besonders freudig auf und lagert sie an den Hüften ab.



27. November MO. Stier
Vollmond 10.14 Uhr

Was man an Stier-Tagen beginnt, hat eine größere Chance auf dauerhaften Erfolg. Anfangs gehen die Dinge etwas mühseliger voran, sie sind aber von Dauer – und nur das zählt.

28. November DI. Zwillinge
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Idealer Tag, um Wegplatten und andere Flächen von Moos zu befreien. Steinbock ist noch geeigneter, aber erst wieder 2024.

29. November MI. Zwillinge

An Zwillinge-Tagen fällt es manchmal schwer, Alternativen abzuwägen. Mit ein wenig Meditieren kann man aber den besten Weg erkennen.

30. November DO. Krebs
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Für das Reinigen stark verschmutzter Dinge rund ums Haus ist ein Wassertag bei abnehmendem Mond ideal.

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 – jetzt einen Monat gratis testen: servus.com/mondpost-testen