

# Der Mondkalender im Jänner

von JOHANNA PAUNGER & THOMAS POPPE



## 1. Jänner DO

Gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst? Besser auf den Neumond am 18. Jänner damit warten.

## 2. Jänner FR

An Zwillinge-Tagen macht man sich oft zu viele Gedanken und Sorgen. Deshalb den Tag gut planen.



## 3. Jänner SA

Vollmond: 11.03 Uhr  
Besonders an Krebs-Tagen sollte die Brust niemals stärker abkühlen als die übrigen Körperteile.

## 4. Jänner SO

Über die Feiertage wurde oft zu viel geschlemmt. Der abnehmende Mond kann helfen, Gewicht zu verlieren.

## 5. Jänner MO

Heute und morgen sind Entspannung und Muße wichtiger als tausend Vorhaben.

## 6. Jänner DI

Alljährlich herrscht die beste Zeit fürs Holzschlägern zwischen dem 21. Dezember und dem 6. Jänner. Vielleicht geht's sich heute noch aus?

## 7. Jänner MI

Haarschneiden oder Zimmerpflanzen umtopfen? Für beides ist ein idealer Zeitpunkt.

## 8. Jänner DO

Nachwirkungen der Silvester-Festessen? An Jungfrau wäre Fencheltee ein gutes Mittel für die Verdauung.

## 9. Jänner FR

Heute ist wieder ein idealer Tag für einen neuen Haarschnitt oder Dauerwellen. Auf belastende Speisen besser verzichten.

## 10. Jänner SA

Waage unterstützt immer gezielte Gymnastik für die Hüfte.

## 11. Jänner SO

Waage im abnehmenden Mond ist als Lichttag besonders gut geeignet für Körperpflege und Hauttiefenreinigung.

## 12. Jänner MO

Ein heißer Kräutertee kann eine beginnende Erkältung im Keim stoppen, besonders an Skorpion.

## 13. Jänner DI

An Skorpion in den kalten Wintermonaten ist ein Sitzbad mit Kräutern wunderbar zum Aufwärmen, etwa mit Schafgarbe, Frauenmantel oder Hirgentäschel.

## 14. Jänner MI

Wer sich mit stark verschmutzter Kleidung herumplagt: An Wassertagen (Krebs, Skorpion, Fische) bei abnehmendem Mond wird alles sauberer.

## 15. Jänner DO

Bei Problemen mit den Oberschenkeln sollte ein Schütze-Tag nie vorübergehen ohne gezielte Gymnastik.

## 16. Jänner FR

Der richtige Zeitpunkt zum Schnieden von Obstgehölzen ist im Winter der abnehmende Mond, am besten an den Fruchttagen Löwe oder Schütze.

## 17. Jänner SA

Beim Fitnesstraining sind die Knie heute weniger bereit, Überlastungen zu verzeihen.



## 18. Jänner SO

Neumond: 20.51 Uhr  
Heute ist der richtige Tag, um mit der Umsetzung von Neujahrsvorsätzen zu beginnen.

## 19. Jänner MO

An Wassermann sollte man generell Pflanzen aller Art eher in Ruhe lassen.

## 20. Jänner DI

Sammelt man Hobelspäne, etwa für eine Kissenfüllung: Bei zunehmendem Mond gehobelt, bleiben die Holzlocken elastisch und duften lange.

## 21. Jänner MI

Schwere Beine oder geschwollene Knöchel würden sich speziell heute über eine Lymphdrainage freuen.

## 22. Jänner DO

Heute und morgen könnten überwinterte Pflanzen einen Schluck Wasser bekommen. Aber nur bei Bedarf.

## 23. Jänner FR

Heute auf „Genussmittel“ aller Art besser verzichten. Sie könnten mit Kopfschmerzen und Migräne das Wochenende verderben.

## 24. Jänner SA

Mit einer guten, natürlichen Haarbürste fünf Minuten lang die Haare bürsten und genießen. Auch eine Kopfmassage wirkt besser als sonst.

## 25. Jänner SO

Bei Sonnenschein wäre dieser Tag besonders gut geeignet, um kräftig durchzulüften. Feuchtigkeit und Kälte hätten keine Chance, sich in der Wohnung festzusetzen.

## 26. Jänner MO

Vitamine, Mineralstoffe und Eisenpräparate einnehmen ist immer günstiger bei zunehmendem Mond, ideal an Stier, Jungfrau und Steinbock. Da kann sie der Körper optimal verwerthen.

## 27. Jänner DI

Stier-Tage sind ideal, um mit einem Safttag dem Blut Gutes zu tun. Rote Früchte und deren Säfte kräftigen das Blut (Rote Rübe, roter Ribisensaft, roter Traubensaft usw.).

## 28. Jänner MI

Astrologisches Sonnenzeichen Zwilling? Tatsächlich ist es keine Seltenheit, sich sentimental oder melancholisch zu fühlen, wenn der Mond im selben Tierkreiszeichen steht wie das eigene Sonnenzeichen.

## 29. Jänner DO

Die Zwillinge-Energie lädt immer dazu ein, mit einer speziellen Gymnastik oder Massage Schultern und Armen Gutes zu tun.

## 30. Jänner FR

An Krebs- und Fische-Tagen wäre Haarschneiden und -waschen eher ungünstig. Muss man heute trotzdem zum Friseur, einfach beim nächsten Mal wieder bei Löwe oder Jungfrau gehen.

## 31. Jänner SA

Wassertage wie Krebs, Skorpion und Fische lassen manchmal die „Nerven blank liegen“. Viel Grün im Essen hilft, die Tage mit Nervenstärke zu überstehen.

## GUT ZU WISSEN



Vollmond



abnehmender Mond



Neumond



zunehmender Mond

Der Mond durchwandert für zwei bis drei Tage jedes Tierkreiszeichen, das jeweils unterschiedliche Bereiche beeinflusst.

	ERNÄHRUNG	KÖRPERZONE	GARTEN
Zwillinge	Fett	Schultern, Arme	Blüte
Krebs	Kohlenhydrate	Brustbereich, Lunge	Blatt
Öwe	Frucht/Eiweiß	Herz, Kreislauf	Frucht
Jungfrau	Salz	Verdauungsbereiche	Wurzel
Waage	Fett	Hüftbereich	Blüte
Skorpion	Kohlenhydrate	Organe im Beckenbereich	Blatt
Schütze	Frucht/Eiweiß	Oberschenkel, Venen	Frucht
Steinbock	Salz	Knie	Wurzel
Wassermann	Fett	Unterschenkel, Venen	Blüte
Fische	Kohlenhydrate	Füße	Blatt
Widder	Frucht/Eiweiß	Kopfbereich	Frucht
Stier	Salz	Kiefer-/Halsbereich	Wurzel



Mondkalender zum Ausdrucken sowie die kostenlose Servus-Mondpost als Newsletter: [servus.com/mondpost](http://servus.com/mondpost)

Fragen zum Mondkalender? [postkastl@servus.com](mailto:postkastl@servus.com)