

Der Mondkalender im März

VON JOHANNA PAUNGER & THOMAS POPPE



1. März SO

Bis Mittwoch sind ideale Haarschneidetage: Heute und morgen werden sie robust und dicht, danach wachsen sie schnell und behalten den Schnitt.

2. März MO

Löwe lädt dazu ein, dem Kreislauf etwas Gutes zu tun. Aber nichts Überlastendes, das wäre jetzt schädlicher als sonst.

3. März DI

Vollmond: 12.36 Uhr
Der ideale Zeitpunkt fürs Umtopfen von Balkon- und Zimmerpflanzen.

4. März MI

Mit einer Frühjahrskur am besten heute beginnen und bis zum 19. März durchhalten, das wäre am sinnvollsten.

5. März DO

Getrocknete Kräutervorräte, die sonst keine Verwendung finden, eignen sich gut als Badezusatz.

6. März FR

An Waage-Tagen kann man sich die Hüftregion einige Minuten lang in orangefarbenes Licht getaucht vorstellen. Diese Meditation wirkt kräftigend.

7. März SA

Zu viel Fett im Essen, besonders am Abend, macht sich heute rasch bemerkbar, zuerst an den Hüften.

8. März SO

In manchen Regionen gibt es die ersten jungen Brennnesseln. Am besten für Tees oder Spinat sammeln.

9. März MO

Von jetzt bis einen Tag vor Neumond (19. März) ist ideal für einen Frühjahrsputz. Alles geht leicht von der Hand, die Arbeit ist langfristig erfolgreich.

10. März DI

Langsam ausgeführte Kniebeugen sind heute eine Wohltat für die Oberschenkel. Hinterher stellt sich ein gutes Gefühl ein.

11. März MI

Noch Früchte im Gefrierschrank? Ein idealer Zeitpunkt, sie zu verarbeiten. Auch ein guter Obsttag.

12. März DO

Der abnehmende Mond ist günstig für die Hautpflege – ideal, um der Haut eine Tiefenreinigung zu gönnen.

13. März FR

Gesundes Pflanzenwachstum ist fast garantiert, wenn zum Düngen der abnehmende Mond gewählt wird. Aber bitte ausschließlich mit Bio-Dünger.

14. März SA

Gymnastik für die Wirbelsäule kommt heute dem ganzen Körper zugute.

15. März SO

Muss man lange sitzen, zwischen- durch öfter aufstehen und die Unterschenkel bewegen, etwa durch Dehnungsübungen.

16. März MO

Lymphdrainagen sind günstig bei abnehmendem Mond, am besten in Zwillinge, Waage und Wassermann. Danach viel Wasser trinken.

17. März DI

Heute Jungpflanzen nicht vereinzeln. An Wassermann würden die Pflänzchen nur schwächelnd weiterwachsen oder bald umfallen.

18. März MI

Ist viel zu Fuß zu erledigen? Gerade heute die bequemsten Schuhe anziehen.

19. März DO

Neumond: 2.22 Uhr
Neumond ist gut für einen Neubeginn. Meditieren hilft, manch geistigen Klotz am Bein loszuwerden.

20. März FR

Eine besondere Übung für diesen Tag: Die Ohren vorsichtig schräg nach hinten ziehen, als ob man sie ganz weit öffnen will. Ein gutes Gefühl?

21. März SA

Widder „regiert“ die Augen. Augengymnastik und ein Glas frischer Karottensaft mit ein paar Tropfen Öl wirken sehr gut.

22. März SO

An Wurzeltagen (Stier, Jungfrau, Steinbock) haben rote Säfte eine besondere Wirkung. Sie verbessern das Blutbild und helfen dem Körper zu entgiften.

23. März MO

Was man dem Halsbereich Gutes tut, ist doppelt wohltuend. Belastende Einflüsse dagegen wirken umso negativer.

24. März DI

Wenn Tiere Dienstag (oder Donnerstag) umgesiedelt werden, können sie sich schwerer an die neue Umgebung gewöhnen. Mittwoch und Samstag sind besser geeignet.

25. März MI

Wenn die Sonne scheint, ist sie stechender als sonst. Deshalb für Sonnenschutz sorgen.

26. März DO

Salate sind stets eine gute Medizin für belastete Nerven. Mayonnaise schwächt die Wirkung.

27. März FR

Atemübungen oder ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft sind an Krebs-Tagen noch wohltuender.

28. März SA

Haare färben nach dem Mondkalender? Bei zunehmendem Mond hält die Farbe etwas länger und ist auch intensiver. Bei abnehmendem Mond wäscht sich die Farbe schneller aus.

29. März SO

Drei Tassen Misteltee über den Tag verteilt trinken tut dem Kreislauf gut. Angenehmer Nebeneffekt: Auch der Arbeitseifer kommt wieder in Schwung.

30. März MO

Jungfrau lädt zur Gartenarbeit ein. Unser Tipp fürs richtige Werkzeug: Griff aus unbehandeltem Holz, das Metall sollte eine Kupferlegierung sein.

31. März DI

Ein Fastentag würde den ganzen Körper entlasten.

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
Löwe		Frucht/Eiweiß	Herz, Kreislauf	Frucht
Jungfrau		Salz	Verdauungsorgane	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

Fragen zum Mondkalender? postkastl@servus.com