

# MONDKALENDER

im AUGUST



☾ **1. August MO.** Jungfrau  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Grillfeste schlagen oft noch nach Tagen auf den Magen. Achtung: An Jungfrau-Tagen sind die Verdauungsorgane empfindlicher!

☾ **2. August DI.** Jungfrau  
Heute ist ein guter Tag zum Ernten von Wurzelgemüse. Nach der Ernte das Gemüse nicht gleich von Erde befreien, sonst gehen Vitamine und Energie verloren.

☾ **3. August MI.** Waage  
Hüftbereich • Blüte • Fett  
Waage-Tage im zunehmenden Mond sind optimal für jede Form aufbauender Körperpflege wie nährende Masken oder glättende Cremes.

☾ **4. August DO.** Waage  
Heute gut gegen Sonnenbrand schützen. Das gilt besonders für empfindliche Kinderhaut.

☾ **5. August FR.** Skorpion  
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate  
Im Sommer droht beim Baden oft die Gefahr einer Blasenentzündung. An Skorpion-Tagen unbedingt nasse Badesachen gleich wechseln.

☾ **6. August SA.** Skorpion  
Am Nachmittag viel Wasser trinken, das beugt manchen Krankheiten vor und ist besonders bei Blasen- und Nierenschwäche wichtig.

☾ **7. August SO.** Schütze  
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß  
Wer heute und morgen Obsttage einlegt, gibt seinem Körper die Chance, sich gut zu regenerieren.

☾ **8. August MO.** Schütze  
Die Energie, die an Schütze-Tagen in der Luft liegt, wirkt auf die Sinnesorgane. Ein Gemüse- oder Obsttag würde diese stärken.

**Mondkalender zum Ausdrucken:**  
[servus.com/mondkalender](http://servus.com/mondkalender)

☾ **9. August DI.** Steinbock  
Knie • Wurzel • Salz

Wer mit Rückenproblemen zu kämpfen hat: Heute und morgen sind gute Tage, um einen Chiropraktiker aufzusuchen.

☾ **10. August MI.** Steinbock  
Steinbock-Tage haben einen besonderen Einfluss auf unser Blutsystem. Zu viel Salz in der Ernährung hat eine belastendere Wirkung als sonst.

☾ **11. August DO.** Wassermann  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett  
Die Farbe Weiß wirkt heute besonders energiebringend. Der nahende September verlangt eher nach Grün.

☾ **12. August FR.** Wassermann  
Vollmond 2.36 Uhr  
Freitag nach Sonnenuntergang ist der beste Zeitpunkt für Nagelpflege.

☾ **13. August SA.** Fische  
Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
Übers Wochenende möglichst auf Genussmittel verzichten. Die übersäuernde Wirkung ist stärker als sonst.

☾ **14. August SO.** Fische  
Fische-Tage laden zu einer Fußreflexzonenmassage ein, bei der man seinen Körper entgiften kann.

☾ **15. August MO.** Widder  
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß  
Bei Widder herrscht verstärkte Migräne-Gefahr. Wasser trinken wirkt vorbeugend.

☾ **16. August DI.** Widder  
Heute ist ein guter Tag, um „fünfe gerade sein zu lassen“ und tatsächlich zu entspannen.

☾ **17. August MI.** Widder  
Abnehmender Mond an den Fruchttagen eignet sich besonders gut zum Auslichten von Beerensträuchern.

☾ **18. August DO.** Stier  
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Eine intensive Nackenmassage oder ein Halswickel tun heute besonders gut. Zugluft an Hals und Schultern vermeiden.

☾ **19. August FR.** Stier  
Alle Bäume und Sträucher, die ein Umpflanzen oder Umtopfen hinter sich haben, kann man heute vorsichtig zurückschneiden.

☾ **20. August SA.** Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett  
Abnehmender Mond und Lichttag – ein idealer Zeitpunkt zum Ausräuchern von schlechten Gerüchen.

☾ **21. August SO.** Zwillinge  
An Zwillinge neigen viele Menschen dazu, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu wollen. Sich in solchen Situationen bewusst zu entspannen kann helfen.

☾ **22. August MO.** Zwillinge  
Feine Mondgymnastik an Zwillinge-Tagen: Mit Schwung und ohne Muskelkraft die Arme kreisen lassen.

☾ **23. August DI.** Krebs  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate  
Tief durchatmen und in der Natur neue Energie tanken – an Krebs-Tagen ist das besonders wichtig und hilfreich.

☾ **24. August MI.** Krebs  
Der morgige Löwe-Tag kündigt sich heute schon etwas hektisch an. Ein guter Zeitpunkt, um sich in Geduld zu üben.

☾ **25. August DO.** Löwe  
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß  
An Löwe-Tagen im August sollte man sich vor großer körperlicher Anstrengung hüten, wenn man nicht gut trainiert ist.

☾ **26. August FR.** Löwe  
Hackgut und Pellets einlagern am besten bei abnehmendem Mond, damit alles schön trocken bleibt beziehungsweise gut nachtrocknet.



**27. August SA.** Löwe  
Neumond 9.16 Uhr

Gute Vorsätze werden oft nach kurzer Zeit vergessen und verworfen. Dennoch: An Neumond könnte es klappen!

☾ **28. August SO.** Jungfrau  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

An Jungfrau-Tagen die Haarspitzen schneiden: Ein Umstieg von einer Kurzhaar- zu einer Langhaarfrisur gelingt dann schnell.

☾ **29. August MO.** Jungfrau  
Der zunehmende Mond heute ist ein guter Tag, um Rhabarber zu versetzen oder zu vermehren (am besten durch Teilen).

☾ **30. August DI.** Waage  
Hüftbereich • Blüte • Fett  
Gymnastik für den Hüftbereich bringt schmerzfreie Bewegung, besonders an Waage.

☾ **31. August MI.** Waage  
An Waage-Tagen ist man oft lichtempfindlich. Besser auf Johanniskrauttee verzichten, weil dieser nicht umsonst „flüssiges Licht“ genannt wird.

## 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](http://paungger-poppe.net)  
Fragen zum Mondkalender?  
E-Mail an [vrz@aon.at](mailto:vrz@aon.at)

- ☉ Vollmond
- ☾ abnehmender Mond
- ☽ Neumond
- ☾ zunehmender Mond