

# MONDKALENDER

im NOVEMBER



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

Heute und morgen Geranien zum Überwintern vorbereiten. Dabei Blütenstände und geschlossene Knospen im Stängelansatz abbrechen, nicht abschneiden.

☾ **2. November DI.** Jungfrau  
Was die Verdauungsorgane an Jungfrau belastet, wirkt schädlicher als an anderen Tagen – etwa ungewohnte Rohkost oder Salate abends.

☾ **3. November MI.** Waage  
Hüftbereich • Blüte • Fett

Wenn man den heutigen Tag für einen Umzug wählt, gewöhnt man sich schneller an die neue Umgebung.

**4. November DO.** Waage  
Neumond 22.14 Uhr

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

☾ **5. November FR.** Skorpion  
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Heute und morgen ist ein idealer Zeitpunkt, um Rasen zu mähen.

☾ **6. November SA.** Skorpion  
Im Garten: Wenn Kräuterbüsche auf „Wanderschaft“ gehen, dann lassen Sie diese Wanderung zu.

☾ **7. November SO.** Schütze  
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Nützen Sie den Einfluss des Fruchttags, um vielleicht einen Obsttag einzulegen.

☾ **8. November MO.** Schütze

Widder, Löwe und Schütze besitzen die „Nahrungsqualität Eiweiß“: Der Körper verwertet Eiweiß heute zwar besser, zu viel davon kann aber auch belasten.

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

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

Heute nimmt der Körper Vitamin B<sub>7</sub> besonders gut auf – ebenso alle Nährstoffe aus blauen Lebensmitteln.

☾ **10. November MI.** Steinbock  
Die Knie wären heute dankbar für ein paar sanft einmassierte Tropfen Gelenköl.

☾ **11. November DO.** Wassermann  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Die „Meditationsfarbe“ von Wassermann ist Hellblau; stellt man sich selbst bei Meditationen in hellblaues Licht gehüllt vor, wirkt das heilend.

☾ **12. November FR.** Wassermann  
Grundregel: Was man an Wassermann für die Unterschenkel tut, wirkt doppelt wohltuend.

☾ **13. November SA.** Fische  
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Heute gekaufte Lebensmittel verderben leichter. Deshalb nicht unnötig große Mengen auf Vorrat kaufen.

☾ **14. November SO.** Fische

Wer die Füße immer und überall warm hält, hat schon fast alles getan, um Erkältungen zu vermeiden, besonders aber an Fische.

☾ **15. November MO.** Widder  
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Bei Widder und besonders bei Stier sollte man sich nach dem Duschen oder Baden sorgfältiger abtrocknen als sonst, um sich nicht zu erkälten.

☾ **16. November DI.** Widder

Manche Menschen sind an Widder-Tagen gereizt, Kopfweg kommt häufiger vor, man schläft schlechter.

☾ **17. November MI.** Widder

Bis Freitag kurz vor Vollmond sind gute Tage zum Schneiden von Zweigen für Adventgestecke! Sie nadeln nicht und behalten ihren Duft lange Zeit.

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

Alles, was die Halsregion an Stier-Tagen belastet, wirkt schädlicher als an anderen Tagen – etwa Zugluft.

**19. November FR.** Stier  
Vollmond 9.57 Uhr

Was man heute beginnt, hat größere Chancen auf dauerhaften Erfolg. Der Beginn wirkt etwas mühseliger, ist aber von Dauer, und das zählt.

☾ **20. November SA.** Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Wie wäre es heute mit einem ausgiebigen Ölbad mit natürlichen Stoffen zum Aufbauen und Kräftigen oder mit einer aufbauenden Gesichtsmaske?

☾ **21. November SO.** Zwillinge

Ein idealer Tag, um Wegplatten und andere Flächen von Moos zu befreien. Steinbock wäre noch geeigneter, gibt es in dieser Konstellation aber erst wieder 2022.

☾ **22. November MO.** Zwillinge

Ein guter Tag für Körperpflege: An Licht-Tagen wie Zwillinge zieht eine Gesichtspackung besonders gut ein, die Haut nimmt optimal auf, was man ihr zuführt.

☾ **23. November DI.** Krebs  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Wenn es um das Reinigen stark verschmutzter Dinge rund ums Haus geht, ist ein Wassertag bei abnehmendem Mond ideal.

☾ **24. November MI.** Krebs

Krebs-Tag sollte man nicht vergehen lassen, ohne an der frischen Luft einige Atemübungen zu machen.

☾ **25. November DO.** Löwe  
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Wer einen neuen Garten anlegen will: Heute Steinobstbäume (Pfirsich, Marille usw.) pflanzen, mit dem Kernobst (Apfel, Birne) noch warten.

☾ **26. November FR.** Löwe

Früchte oder Erdäpfel lagern im Keller? Heute ist ein guter Tag zum Sichten, Aussortieren und eventuell neu Einlagern. Das verlängert die Haltbarkeit!

☾ **27. November SA.** Jungfrau  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Falls Streifarbeiten anstehen, sollten die bei abnehmendem Mond an einem Luft- oder Feuerzeichen erledigt werden. Alles trocknet gleichmäßig.

☾ **28. November SO.** Jungfrau

Eine Verdauungsmassage unter der Dusche ist heute eine Wohltat: Magen und Bauch im Uhrzeigersinn massieren.

☾ **29. November MO.** Jungfrau

Gegen trübe Stimmung hilft Johanniskraut-Tee. Seine Wirkstoffe können helfen, düstere Tage zu überstehen.

☾ **30. November DI.** Waage  
Hüftbereich • Blüte • Fett

Waage-Tage bei abnehmendem Mond sind ideal zur Cellulite-Vorbeugung mit Entschlackungsöl. Einfach Hüften und Oberschenkel sanft massieren.

## 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