

Johanna Paungger & Thomas Poppe

MONDKALENDER

im JÄNNER



☾ **1. Jänner SA.** Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Mit dem Ausführen guter Vorsätze bis morgen warten! Neumond ist dafür ideal.

☾ **2. Jänner SO.** Schütze
Neumond 19.33 Uhr

Heute ist ein guter Tag, um einen Fastentag einzulegen. Auch ein Saffttag tut unserem Körper an Neumond besonders gut.

☾ **3. Jänner MO.** Steinbock
Knie • Wurzel • Salz

Generell sind Steinbock-Tage günstig für die Hautpflege und alle Nagelpflegemaßnahmen.

☾ **4. Jänner DI.** Steinbock

Heute sind die Knie sehr empfindlich. Vorbeugend Gelenke schonen und darauf achten, diese nicht zu überlasten.

☾ **5. Jänner MI.** Wassermann
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Sollte heute die Sonne scheinen, wäre das eine gute Gelegenheit, um kräftig durchzulüften. Feuchtigkeit und Kälte setzen sich nicht fest.

☾ **6. Jänner DO.** Wassermann

Gut vorbereitet ist halb gewonnen – morgen ist ein Fische-Tag: Alkohol und Nikotin wirken stärker als sonst.

☾ **7. Jänner FR.** Fische
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Um Lebensmittelvorräte aufzufüllen, lieber bis Montag warten. Nicht unnötig große Mengen auf Vorrat kaufen.

☾ **8. Jänner SA.** Fische

Als Gedächtnisstütze: Jeder Blatttag (Krebs, Skorpion, Fische) ist ein guter Tag zum Gießen von Zimmer- und Kübelpflanzen.

☾ **9. Jänner SO.** Widder
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Was man heute für den Kopfbereich tut, wirkt doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend – etwa ein Gesichtsdampfbad mit Kräutern.

☾ **10. Jänner MO.** Widder

Um Kopfschmerzen vorzubeugen, mehr trinken als sonst.

☾ **11. Jänner DI.** Stier
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Was man heute beginnt, hat eine größere Chance auf Erfolg. Der Beginn scheint etwas mühseliger, dafür ist der Erfolg von Dauer.

☾ **12. Jänner MI.** Stier

Was die Halsregion belastet, wirkt schädlicher als an anderen Tagen – etwa das Tragen von Kleidungsstücken, die Brust und Hals auskühlen lassen.

☾ **13. Jänner DO.** Stier

Grundsätzlich ist die Zeit des zunehmenden Mondes ungünstig für einen Besuch beim Zahnarzt. Am heutigen Stier-Tag gilt das besonders.

☾ **14. Jänner FR.** Zwillinge
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Zwillinge-Tage bringen eine Energie mit sich, die allen Maßnahmen für Schultern und Arme, wie Massagen etc., mehr Kraft verleiht (Ausnahme: Operationen!).

☾ **15. Jänner SA.** Zwillinge

Auf Gebirgstour? Heute ist ein „Lichttag“, noch dazu kurz vor Vollmond. Ein hochwirksamer Sonnenschutz ist nötiger als sonst.

☾ **16. Jänner SO.** Krebs
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

An Krebs-Tagen ist die Erkältungsgefahr größer als sonst.

☾ **17. Jänner MO.** Krebs

Für einen großen Hausputz bis Mittwoch warten. Heute ist dafür einer der ungünstigsten Tage im ganzen Jahr!

☾ **18. Jänner DI.** Krebs
Vollmond 0.47 Uhr

Vollmond ist ein guter Tag, um zu fasten, so werden keine überflüssigen Fettreserven angelegt.

☾ **19. Jänner MI.** Löwe
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Ein guter Tag für ein entspanntes Fitnesstraining, ohne an Leistungsgrenzen zu gehen.

☾ **20. Jänner DO.** Löwe

Löwe ist fürs Haarschneiden ideal, für eine Dauerwelle jedoch nicht so, weil die Haare zu kraus werden.

☾ **21. Jänner FR.** Jungfrau
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Ein idealer Tag zum Nägelschneiden und -feilen. Die Nägel werden nach und nach fester.

☾ **22. Jänner SA.** Jungfrau

Die Nagelpflege gestern versäumt? Bitte nicht nachholen, der ungünstigste Zeitpunkt dafür ist heute Vormittag.

☾ **23. Jänner SO.** Waage
Hüftbereich • Blüte • Fett

An Lichttagen (Zwillinge, Waage, Wassermann) sollte man unreine Haut nicht mit alkoholhaltigen Mitteln bekämpfen.

☾ **24. Jänner MO.** Waage

Auch heute gilt: Alkohol verstärkt die Talgproduktion der Haut – lieber zu alternativen Pflegemitteln greifen.

☾ **25. Jänner DI.** Waage

Waschen, putzen und saubermachen? Es herrscht abnehmender Mond, und das ist die günstigste Zeit für jede Form der Reinigungsarbeit.

☾ **26. Jänner MI.** Skorpion
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Die vorbeugende und heilende Wirkung von Sitzbädern konnten schon unsere Vorfahren. An Skorpion wirken sie am besten.

☾ **27. Jänner DO.** Skorpion

Wer sich manchmal mit stark verschmutzter (Arbeits-) Kleidung herumplagt: An Wassertagen bei abnehmendem Mond wird alles sauberer.

☾ **28. Jänner FR.** Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Heute und morgen bringt der Mond die letzte Möglichkeit für den Winterschnitt an Obstbäumen! Der Baum verliert keine Kraft, die Fruchtbildung wird auf natürliche Weise angeregt.

☾ **29. Jänner SA.** Schütze

Vorsicht: An Schütze- und an Zwillinge-Tagen schlägt das Wetter gerne um, ebenso auch an Neumond und Vollmond.

☾ **30. Jänner SO.** Steinbock
Knie • Wurzel • Salz

Beim Renovieren und Heimwerken ist fast jede Tätigkeit vom abnehmenden Mond begünstigt, besonders wenn er im Zeichen Steinbock steht.

☾ **31. Jänner MO.** Steinbock

Wer heute im Glashaus Unkraut jätet, tut sich etwas Gutes, denn die unerwünschten Kräuter kommen längere Zeit nicht wieder.

GUT ZU WISSEN

Neben den **Mondphasen** spielen im Mondkalender die **Tierkreiszeichen** eine wichtige Rolle. Jedes davon regiert eine **Körperteilzone** (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