

MONDKALENDER

im NOVEMBER




☾ **1. November DI.**  *Wassermann*
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Kurz vor Vollmond lieber größere Belastungen für die Venen meiden. Krampfadern sind heute schmerzempfindlicher als sonst.

☾ **2. November MI.**  *Wassermann*


Ein bewährter Hinweis: Das Übersiedeln von Tieren sollte immer montags, mittwochs und samstags erfolgen. Gilt auch für den Weg eines Haustiers von der Tierhandlung nach Hause.

☾ **3. November DO.**  *Fische*
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Alkohol wirkt heute intensiver als sonst. Auch zu viel Kaffee und Süßigkeiten führen schnell zu Kopfschmerzen und Migräne.

☾ **4. November FR.**  *Fische*

Heute wäre ein idealer Zeitpunkt, um strapazierten Füßen etwas Gutes zu tun und ihnen vielleicht ein heißes Fußbad zu gönnen.

☾ **5. November SA.**  *Fische*

An Fische-Tagen die Füße immer gut temperiert halten! Damit wäre schon fast alles getan, um Erkältungen zu vermeiden.

☾ **6. November SO.**  *Widder*
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Augengymnastik und Sehübungen helfen an Widder-Tagen besonders gut.

☾ **7. November MO.**  *Widder*

Vollmond und Widder – da liegt Gereiztheit in der Luft! Am besten heute nichts allzu persönlich nehmen.

8. November DI.  *Stier*
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz
Vollmond 12.02 Uhr

Mit Salbeitee gurgeln, das schützt vor Halsschmerzen. Rote Säfte verbessern das Blutbild, besonders Rote Rüben!

Mondkalender zum Ausdrucken:
servus.com/mondkalender

☾ **9. November MI.**  *Stier*

Stier-Tage bieten sich besonders an, um den meist stark in Anspruch genommenen Halsmuskeln eine Massage zu gönnen.

☾ **10. November DO.**  *Zwillinge*
Schultern, Arme • Blüte • Fett


An Zwillinge-Tagen fällt es manchmal schwer, Entscheidungen zu treffen. Ein wenig meditieren kann helfen.

☾ **11. November FR.**  *Zwillinge*

Wer im Herbst Blumenzwiebeln setzen will, sollte das heute tun, sofern es die Witterung zulässt. Zwillinge beeinflusst die Entwicklung positiv.

☾ **12. November SA.**  *Zwillinge*

An Zwillinge-Tagen wirken Übungen zur Stärkung von Schultern, Armen und Händen doppelt wohltuend und vorbeugend – etwa Massagen nach viel Arbeit am Bildschirm.

☾ **13. November SO.**  *Krebs*
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Krebs-Tage beeinflussen unser Nervenkostüm! Wer heute seinen Nerven Gutes tut, profitiert doppelt. Ein guter Zeitpunkt also für einen Waldspaziergang.

☾ **14. November MO.**  *Krebs*

Eine wichtige Grundregel im Mondkalender lautet: Topf- und Kübelpflanzen immer nur an Blatttagen gießen (Krebs, Skorpion, Fische).

☾ **15. November DI.**  *Löwe*
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Heute und morgen sind gute Tage zum Verstauen und Einwintern von Gartengeräten, Gartenmöbeln und Auflagenpolstern. Alles bleibt schön trocken.

☾ **16. November MI.**  *Löwe*

Die Farbe des Tierkreiszeichens Löwe ist Grün. Sich die Herzregion in grün gehülltem Licht vorstellen soll kräftigend und harmonisierend wirken.

☾ **17. November DO.**  *Löwe*

So manches Samenkorn kann jetzt noch im Garten gesammelt werden, etwa Brennnesselsamen für den Winter als Salatbeigabe.

☾ **18. November FR.**  *Jungfrau*
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Jungfrau bringt heute und morgen die vielleicht letzten günstigen Tage im Jahr fürs Pflanzen von Bäumen und Sträuchern.

☾ **19. November SA.**  *Jungfrau*

Jungfrau bringt auch immer die beste Energie, um Blumen und andere Zimmerpflanzen umzutopfen. Sie gewöhnen sich schnell an die neue Erde.

☾ **20. November SO.**  *Waage*
Hüftbereich • Blüte • Fett

Waage-Tage sind gut, um Nieren- und Blasenleiden vorzubeugen. Am besten zwischen 15 und 19 Uhr viel Tee trinken, wenn Niere und Blase am aktivsten sind.

☾ **21. November MO.**  *Waage*

Waage im abnehmenden Mond ist als Lichttag auch gut geeignet für Körperpflege. Speziell in der Gesichtsregion ist man weniger empfindlich als sonst.

☾ **22. November DI.**  *Skorpion*
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Wer Kräuterkissen gerne selbst näht: einfüllen und vernähen bei abnehmendem Mond an Skorpion-Tagen. Aroma und Heilwirkung halten länger.

23. November MI.  *Skorpion*
Neumond 23.56 Uhr

Neumond – Neubeginn! Heute ist wieder eine gute Gelegenheit, Vorhaben anzupacken, die man schon lange im Auge hatte.

☾ **24. November DO.**  *Schütze*
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Von heute an bis Vollmond herrschen ideale Tage fürs Schneiden von Zweigen für Adventgestecke! Sie bleiben elastisch und brechen nicht.

☾ **25. November FR.**  *Schütze*

Frische Bio-Früchte sind um diese Jahreszeit rar. Wer im Sommer Früchte und/oder Beeren eingelegt hat, sollte heute davon naschen.

☾ **26. November SA.**  *Steinbock*
Knie • Wurzel • Salz

Heute und morgen sind die Knie empfindlicher, vorbeugendes Schonen ist eine gute Idee.

☾ **27. November SO.**  *Steinbock*

Ein guter Tag zum Verwöhnen der Haut, z. B. mit Massagen oder einer Gesichtsmaske.

☾ **28. November MO.**  *Wassermann*
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Zimmerpflanzen sollten vor dem Winter nicht eingegossen werden. Das gilt besonders an Wassermann-Tagen!

☾ **29. November DI.**  *Wassermann*

Früh schlafen gehen ist besonders an Wassermann sinnvoll. Am nächsten Tag hat sich so manche Sorge in Luft aufgelöst.

☾ **30. November MI.**  *Wassermann*

Eine Grundregel: Was man an Wassermann für die Unterschenkel tut, wirkt doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend.

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
Fragen zum Mondkalender?
E-Mail an vrz@aon.at

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