



# MONDKALENDER

im MÄRZ

**1. März MI.** ♋ Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Bauholz, heute nach Sonnenuntergang geschlagen, brennt später nicht, wenn es fachgerecht naturgetrocknet ist.

**2. März DO.** ♋ Krebs  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Heute und morgen sind gute Pflanzen-Gießtage. Das gilt besonders für frisch ausgesäte Samen.

**3. März FR.** ♋ Krebs

Die Reinigung gepolsterter Möbelstücke sollte besser nicht heute erledigt werden. Alles bekommt einen faden Geruch und könnte später schimmeln.

**4. März SA.** ♌ Löwe  
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Friseurtermin sichern! Heute und morgen werden die Haare robust und dicht, danach wachsen sie gesund und schnell und behalten den Schnitt.

**5. März SO.** ♌ Löwe

Ein guter Tag, um sich in Geduld zu üben. Löwe macht manche Menschen nervös.

**6. März MO.** ♌ Löwe

Dass Löwe Herz und Kreislauf regiert, bedeutet auch, dass man an Löwe-Tagen jede Überanstrengung meiden sollte.

**7. März DI.** ♍ Jungfrau  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz  
Vollmond 13.38 Uhr

Wer heute nur die Stirnfransen schneidet, kann zuschauen, wie schnell sie wachsen.

**8. März MI.** ♍ Jungfrau

Der ideale Zeitpunkt fürs Umtopfen von Pflanzen in der Wohnung und auf dem Balkon.

**9. März DO.** ♎ Waage  
Hüftbereich • Blüte • Fett

Getrocknete Kräutervorräte vom Winter, die nicht mehr sehr attraktiv aussehen, eignen sich als wohltuender Badezusatz.

**10. März FR.** ♎ Waage

Im Glashaus lassen sich jetzt unterirdisch wachsende Gemüsesorten wie Karotten oder Peterwurz erfolgreich anbauen.

**11. März SA.** ♎ Waage

Eine gute Idee wäre es, heute auf fette Speisen zu verzichten, besonders am Abend.

**12. März SO.** ♏ Skorpion  
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

In manchen Regionen finden sich schon die ersten jungen Brennnesseln für Tees oder Spinat. Sie sind heute besonders wohltuend.

**13. März MO.** ♏ Skorpion

Wenn stark verschmutztes nun mit Hochdruck gereinigt wird, bleibt es auch länger sauber.

**14. März DI.** ♏ Schütze  
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Früchte aus dem Vorjahr im Gefrierschrank? Heute sollte man Marmelade daraus machen. Ein idealer Zeitpunkt auch für einen Obsttag.

**15. März MI.** ♏ Schütze

Von heute an bis Neumond am 21. März wäre die beste Zeit für einen ausgiebigen Frühjahrsputz.

**16. März DO.** ♐ Steinbock  
Knie • Wurzel • Salz

Heute ist ein guter Tag für Wirbelsäulengymnastik. Sie würde dem ganzen Körper zugutekommen.

**17. März FR.** ♐ Steinbock

An Wurzeltagen wie Steinbock haben rote Säfte eine besondere Wirkung. Sie verbessern das Blutbild und helfen, den Körper zu entgiften.

**18. März SA.** ♑ Wassermann  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Die ideale Gymnastik für Wassermann: Mit den Füßen im Stehen auf und ab wippen, dabei die Knie gestreckt halten.

**19. März SO.** ♑ Wassermann

Bei längeren Bahn- oder Flugreisen öfters aufstehen und die Unterschenkel in Bewegung bringen, etwa durch Dehnungsübungen.

**20. März MO.** ♊ Fische  
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Wer heute und morgen viel zu Fuß unterwegs ist, sollte auf bequemes Schuhwerk achten.

**21. März DI.** ♊ Fische  
Neumond 18.22 Uhr

Einer der besten Tage im Jahr für jede Art von Neuanfang. Ein Fastentag würde heute auch guttun.

**22. März MI.** ♈ Widder  
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Widder-Tage lösen oft Kopfschmerzen aus. Wenig bekannt ist, dass ein großes Glas stilles Wasser oft besser hilft als Medizin.

**23. März DO.** ♈ Widder

Widder regiert auch die Augen: Augengymnastik und ein Glas frischer Karottensaft mit ein paar Tropfen Öl wirken heute besonders gut.

**24. März FR.** ♉ Stier  
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Stier ist immer ein idealer Zeitpunkt, dem geplagten Nacken eine Massage zu gönnen, vor allem, wenn man viel Zeit am Computer oder am Handy verbringt.

**25. März SA.** ♉ Stier

Selbst bei leichtem Schwitzen wirkt Zugluft an Stier-Tagen schädlicher als sonst. Hals- und Schulterbereich vorbeugend längere Zeit warm duschen.

**26. März SO.** ♉ Stier

Im Glashaus oder am Fensterbrett kann heute schon pikiert werden. Die Pflänzchen wachsen robust heran.

**27. März MO.** ♋ Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Wenn die Sonne scheint, wirkt sie stechender als sonst (das gilt für alle Blütentage).

**28. März DI.** ♋ Zwillinge

Pläne für die Zukunft zu machen ist nicht jedermanns Sache, aber am heutigen Tag wäre es wichtig.

**29. März MI.** ♋ Krebs  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Salate mit leichtem Dressing sind immer eine gute „Medizin“ für belastete Nerven.

**30. März DO.** ♋ Krebs

Jede Gymnastik für die Brustregion ist heute erfolgreicher als sonst. Auch Atemübungen haben heute eine sehr positive Wirkung.

**31. März FR.** ♌ Löwe  
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Drei Tassen Misteltee über den Tag verteilt, und der Kreislauf kommt in Ordnung. Angenehmer Nebeneffekt: Auch der Arbeitseifer kommt wieder in Schwung.

## 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

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