



# MONDKALENDER

im MAI

☾ **1. Mai MO.** Jungfrau  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz  
Am „Verdauungstag“ Jungfrau Erbsen essen! Kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin B<sub>1</sub>. Obendrein wirkt es zellverjüngend und gewebestraffend.

☾ **2. Mai DI.** Jungfrau  
Wiederaufforsten nach Sturm- und Borkenkäferschäden – der ideale Zeitpunkt dafür ist immer Jungfrau bei zunehmendem Mond.

☾ **3. Mai MI.** Waage  
Hüftbereich • Blüte • Fett  
Heute ist ein guter Tag für eine Massage der Hüftregion.

☾ **4. Mai DO.** Waage  
Wer heute Blumen pflanzt, fördert die Blütenbildung. Jedoch nicht düngen oder gießen, sonst kommen Läuse.

☾ **5. Mai FR.** Skorpion  
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate  
Vollmond 18.34 Uhr  
Feuchte Schmutzwäsche wird modrig, wenn sie zu lange liegen bleibt. Das gilt besonders an Wassertagen im zunehmenden Mond.

☾ **6. Mai SA.** Skorpion  
Für Schönheitsbehandlungen bringt der abnehmende Mond ab heute bessere und dauerhaftere Ergebnisse.

☾ **7. Mai SO.** Schütze  
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß  
Kräuter abfüllen und lagern ist ideal bei abnehmendem Mond: Die Kräuter bleiben schön trocken und schimmeln nicht. Das Aroma hält sich lange.

☾ **8. Mai MO.** Schütze  
Ein Obsttag unterstützt heute das Immunsystem besonders intensiv.

☾ **9. Mai DI.** Schütze  
Treppensteigen macht an Schütze schlanke Oberschenkel und ist immer die gesündere Alternative zum Aufzug.

☾ **10. Mai MI.** Steinbock  
Knie • Wurzel • Salz  
Steinbock-Tage haben einen besonderen Einfluss auf unser Blutssystem. Zu viel Salz in der Ernährung wirkt belastender als sonst.

☾ **11. Mai DO.** Steinbock  
Farben und Lacke zu verarbeiten wäre bis zum nächsten Neumond günstig. Die Farbe hält lange, sie splittert nicht ab und ist witterungsbeständiger.

☾ **12. Mai FR.** Wassermann  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett  
In den Wassermann-Tagen regiert die Grundfarbe Gelb: Gelb unterstützt auch Leber und Galle und trägt zur geistigen Entfaltung bei.

☾ **13. Mai SA.** Wassermann  
Nach dem Aussäen folgt das Pikieren als eine der wichtigsten Arbeiten im Garten, die aber heute besser unerledigt bleibt: Wassermann ist dafür der ungünstigste Zeitpunkt.

☾ **14. Mai SO.** Fische  
Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
Wer sich die Füße beim Meditieren an Fische-Tagen in ein bläulich-weißes Licht getaucht vorstellt, profitiert von der noch ausgleichenderen Wirkung auf den ganzen Körper.

☾ **15. Mai MO.** Fische  
Bei zunehmendem Mond hält Haarfarbe etwas länger, die Farbe bleibt intensiver.

☾ **16. Mai DI.** Widder  
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß  
Rote Rüben sollten idealerweise bei abnehmendem Mond an Fruchttagen gesetzt werden. Ernten sollte man sie ebenfalls bei abnehmendem Mond, das sorgt für lange Haltbarkeit.

☾ **17. Mai MI.** Widder  
Heute ist ein guter Zeitpunkt, um einen Obsttag einzulegen und gleichzeitig auf Eiweiß tierischer Herkunft zu verzichten.

☾ **18. Mai DO.** Stier  
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz  
Zugluft wirkt sich heute besonders im Halsbereich negativ aus.

☾ **19. Mai FR.** Stier  
Neumond 16.52 Uhr  
Renovierungsarbeiten aller Art sollten bei Stier ausgeführt werden: Alles verbindet sich gut und ist lange haltbar.

☾ **20. Mai SA.** Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett  
Gegen schmerzende Hände hilft heute das Auflegen frisch zerstampfter Beinwell-Blätter. Bald steht die Pflanze in ihrer Blüte, ihre Heilkraft lässt dann langsam nach.

☾ **21. Mai SO.** Zwillinge  
Das regelmäßige Massieren des Nagelbetts der Fingernägel ist eine besondere Form der Vorbeugung – jederzeit wirksam, aber besonders an Zwillinge-Tagen.

☾ **22. Mai MO.** Zwillinge  
Sie haben etwas Wetterabhängiges vor? Obacht: An Zwillinge schlägt das Wetter gerne um.

☾ **23. Mai DI.** Krebs  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate  
Wer vorhat, einen Brunnen anzulegen: Der Mond muss bei dieser Arbeit unbedingt zunehmen und dabei in Krebs, Skorpion oder Fische stehen.

☾ **24. Mai MI.** Krebs  
Heute Friseurbesuche besser vertagen.

☾ **25. Mai DO.** Löwe  
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß  
Die Löwe-Energie ist hitzig und verführt unter anderem zu riskanterem Fahrstil im Verkehr. In Gelassenheit üben!

☾ **26. Mai FR.** Löwe  
Ein idealer Haarschneidetag! Die Haare werden dichter und gesünder. Das letzte Spülwasser sollte kühl bis kalt sein.

☾ **27. Mai SA.** Löwe  
Ein günstiger Zeitpunkt fürs Einkochen von Früchten aller Art. Sie sollten allerdings zum baldigen Verbrauch bestimmt sein.

☾ **28. Mai SO.** Jungfrau  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz  
Ein idealer Tag für fast alle Gartenarbeiten, fürs Umsetzen und Umtopfen etc. Bei langen Haaren die Spitzen schneiden.

☾ **29. Mai MO.** Jungfrau  
Wer heute Sträucher und Bäume setzt, muss sich nicht um Wildverbiss sorgen.

☾ **30. Mai DI.** Waage  
Hüftbereich • Blüte • Fett  
Guter Tag für aufbauende Gesichtsmasken und Ölbäder. Unbedingt aber nur naturreine ätherische Öle verwenden.

☾ **31. Mai MI.** Waage  
Probleme mit Orangenhaut? Waage wäre ideal fürs Eincremen mit gewebestraffender Kosmetik.

## 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