

Johanna Paungger & Thomas Poppe



MONDKALENDER

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

Den Garten heute am besten in Ruhe lassen. Also ein guter Tag für die Hängematte oder andere Unternehmungen.

☾ **2. September MI.** Fische
Vollmond 6.22 Uhr
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Salate essen und möglichst wenig Alkohol trinken. Bis zum Wochenende führen „Genussmittel“ schnell zu Kopfschmerzen.

☾ **3. September DO.** Fische

Eine verwöhnende Fußreflexzonenmassage tut gut. Eingewachsene Nägel lieber nicht behandeln. Viel Wasser trinken, am besten am Nachmittag zwischen 15 und 17 Uhr.

☾ **4. September FR.** Widder
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Schafgarbentee ist der ideale Frauentee, er hilft aber auch, den Kopf freizubekommen. Eine Gesichtereinigung wirkt heute nachhaltig.

☾ **5. September SA.** Widder

Ein idealer Tag, um mit der Mondgymnastik zu beginnen. Drei bis fünf Minuten täglich genügen. Ein Obsttag wirkt heute doppelt gut (auch an Löwe und Schütze).

☾ **6. September SO.** Widder

An Widder-Tagen ist die Lunge nachts ab etwa 3 Uhr empfindlicher als sonst. Für genug Schlaf zur Regeneration sorgen und den Tag mit Atemübungen an der frischen Luft beginnen.

☾ **7. September MO.** Stier
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Stier-Tagen machen es überraschenderweise leichter zu identifizieren, wogegen man allergisch ist. Rote Säfte (Rote Rübe, Johannisbeere, etc.) verbessern an Stier das Blutbild.

☾ **8. September DI.** Stier

Alle Malerarbeiten gehen leichter von der Hand, die Farben trocknen schön gleichmäßig. Den Halsbereich unbedingt vor Zugluft schützen.

☾ **9. September MI.** Zwillinge
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Bis zum 26. September herrscht wieder eine gute Pflanzzeit, natürlich je nach Witterung. Die Augen vor starkem Sonnenlicht schützen.

☾ **10. September DO.** Zwillinge

Ein idealer Tag für Gymnastik – speziell für Arme, Hände und Schultern. Am Abend auf fettreiche Speisen verzichten. Entscheidungen fallen heute und morgen schwerer als sonst.

☾ **11. September FR.** Zwillinge

Zur Ruhe kommen und meditieren. Einfach mal ausprobieren, auch wenn es ungewohnt ist. Die Energien des Tages mit der Farbe Grün unterstützen, etwa mit einem Spaziergang im Wald.

☾ **12. September SA.** Krebs
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Besser vorbereitet: An Krebs-Tagen empfindet man Sorgen intensiver, besonders vormittags. Heute die Fingernägel in Ruhe lassen.

☾ **13. September SO.** Krebs

Ein guter Tag zum Zurückschneiden von Sträuchern und Hecken, jedoch nicht von alleinstehenden Bäumen. Wer abnehmen will, wird bis zum 17. September vom Mond besonders unterstützt.

☾ **14. September MO.** Löwe
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Ideal für die Verarbeitung von Beeren und Früchten. Alles bleibt aromatisch. Auch das Trocknen gelingt gut und verspricht lange Haltbarkeit.

☾ **15. September DI.** Löwe

Ruhe im Straßenverkehr wäre heute ratsam, es liegen Ungeduld und Reizbarkeit in der Luft. Ein idealer Tag für einen neuen Haarschnitt, das Haar wird dichter.

☾ **16. September MI.** Jungfrau
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

„Den Magen verwöhnen“ – das bedeutet an Jungfrau immer, weniger als sonst zu essen. Auch ein strenger Fastentag würde sich positiv auswirken.

☾ **17. September DO.** Jungfrau
Neumond 11.59 Uhr

Das Rauchen aufgeben? Gesünder essen? Süßigkeiten reduzieren? Wer einen Neuanfang plant, wählt dafür einen Neumondtag. Es wird leichter gelingen.

☾ **18. September FR.** Waage
Hüftbereich • Blüte • Fett

Schmerzen im Hüftbereich lassen sich verringern, wenn man auf tierisches Eiweiß verzichtet. Gymnastik für die Hüfte ist an Waage besonders wirksam.

☾ **19. September SA.** Waage

Heute drängen sich so manche eher in den Mittelpunkt als sonst. Man muss aber nicht alles einfach hinnehmen. Meditieren mit der Farbe Grün ist heute besonders wirksam.

☾ **20. September SO.** Skorpion
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Schwangere Frauen sollten sich an Skorpion-Tagen schonen, es kommt leichter zu Fehlgeburten. Schafgarbentee ist ein besonders guter Frauentee.

☾ **21. September MO.** Skorpion

Autogenes Training beruhigt die Nerven und wirkt gleichzeitig inspirierend. Am Nachmittag viel Wasser und Kräutertee trinken.

☾ **22. September DI.** Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Mit der Farbe Rot heute eher sparsam umgehen, besonders, wenn viel Hektik in der Luft liegt. Umschläge mit Zinnkraut lindern Zellulitis erfolgreich.

☾ **23. September MI.** Schütze

Ein guter Tag, um Zweige und Pflanzen für Herbstgestecke zu sammeln. Bis 1. Oktober trocknet alles gut, ohne zu bröseln. Heute und morgen ist ein idealer Obsttag.

☾ **24. September DO.** Schütze

Wer heute Früchte und Beeren verarbeitet, erhält ihr wunderbares Aroma, sie sind aber nicht so lange haltbar. Am besten so bald wie möglich verspeisen.

☾ **25. September FR.** Steinbock
Knie • Wurzel • Salz

Einer der besten Tage im Jahr für Mani- und Pediküre und fast alle Formen der Hautpflege. Jedoch nicht für Tattoos! Die Knie vertragen heute keine Überlastung.

☾ **26. September SA.** Steinbock

Ein idealer Verwöhntag für die Haut – auch von innen. Frische rote Säfte verbessern das Blutbild. Topfpflanzen gießen fördert heute die Wurzelbildung.

☾ **27. September SO.** Wassermann
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Ältere Blumen und Sträucher in Ruhe lassen. Auch nicht gießen, das macht sie an Wassermann anfälliger für Läusebefall.

☾ **28. September MO.** Wassermann

Langes Stehen oder Sitzen eher vermeiden und hin und wieder die Beine hochlagern. Stachelbeeren helfen gegen Krampfadern (auch als Marmelade).

☾ **29. September DI.** Fische
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Bis Donnerstag wäre eher leichte Kost angesagt, also viel Obst und Gemüse. So kurz vor Vollmond entlastet das den Körper, und er kann sich wichtigeren Dingen zuwenden.

☾ **30. September MI.** Fische

Fußreflexzonenmassagen helfen speziell an Fische-Tagen, allerdings ist man dann empfindlicher gegen Schmerzen (und auch Kitzeln). Einfach tief durchatmen, dann profitiert man am besten von der Massage.

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

* **Mondkalender zum Ausdrucken:** servus.com/mondkalender