



Johanna Paungger & Thomas Poppe

# MONDKALENDER



**1. Oktober DO.** Fische

Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
Vollmond 22.06 Uhr

An Vollmond ist Zurückhaltung beim Essen und beim Alkohol angebracht, besonders an Fische-Tagen.

**2. Oktober FR.** Widder

Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Ein idealer Tag für Fingernagel- und Fußpflege. Längere Kopfmassagen beleben den ganzen Körper. Viel trinken.

**3. Oktober SA.** Widder

Heute Früchte und Gemüse ernten, die zum Einlagern bestimmt sind. Auch zum Entsaften ist ein guter Tag.

**4. Oktober SO.** Stier

Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Zugluft im Nacken und Halsbereich wirkt besonders belastend. Mit salzigen Speisen sparsam umgehen.

**5. Oktober MO.** Stier

Allergiker können an Stier-Tagen schneller herausfinden, worauf sie empfindlich reagieren. Die Mandeln schwellen an.

**6. Oktober DI.** Stier

Verwelkte Blumen und Sträucher warten heute auf einen Rückschnitt. Alle Reparaturarbeiten in Haus und Garten sind begünstigt.

**7. Oktober MI.** Zwillinge

Schultern, Arme • Blüte • Fett

Heute und morgen den Garten in Ruhe lassen. Vor allen Dingen nicht gießen und nicht düngen.

**8. Oktober DO.** Zwillinge

Gymnastik für Schulterbereich, Arme und Hände tut heute besonders gut. Massieren Sie fest die Hände.

**9. Oktober FR.** Krebs

Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Alle Heckenzäune können heute zurückgeschnitten werden. Sie wachsen dann dichter.

**10. Oktober SA.** Krebs

Ein guter Tag für Atemübungen in frischer Luft, am besten im Wald.

**11. Oktober SO.** Krebs

Intensive Reinigungsarbeiten aller Art sind günstig. Holztterrassen freuen sich über selbst gemachte Aschenlauge.

**12. Oktober MO.** Löwe

Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Wer ab heute bis Freitag fastet oder viel Obst isst, hat gute Chancen, abzunehmen. Der Mond hilft mit.

**13. Oktober DI.** Löwe

Heute beginnt wieder der „rückläufige Merkur“ – eine ideale Zeit fürs Aufräumen in jeder Hinsicht (bis 3. November).

**14. Oktober MI.** Jungfrau

Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Vom Sommer strapaziertes Haar sollte heute oder morgen geschnitten werden. Es wächst an Jungfrau gesünder nach.

**15. Oktober DO.** Jungfrau

Pflanzarbeiten in jeder Form sind begünstigt. Das Pflanzgut fest einwässern und gut festtreten.



**16. Oktober FR.** Waage

Hüftbereich • Blüte • Fett

Neumond 20.30 Uhr

Ein idealer Zeitpunkt fürs Abfüllen getrockneter Kräuter. Das verspricht lange Haltbarkeit, bleibendes Aroma und hohe Wirksamkeit.

**17. Oktober SA.** Waage

Gymnastik für den Hüftbereich und viel Treppensteigen: eine ideale Kombination für die Beweglichkeit der Hüftregion.

**18. Oktober SO.** Skorpion

Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

So mancher Kinderwunsch ist an Skorpion-Tagen bei zunehmendem Mond in Erfüllung gegangen.

**19. Oktober MO.** Skorpion

Verschiebbare medizinische Eingriffe im Unterleibsbereich eher meiden.

**20. Oktober DI.** Schütze

Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Bis 31. Oktober ist die ideale Zeit, um Material für Herbstgestecke zu sammeln. Das verspricht gute Haltbarkeit, und später bröseln nichts.

**21. Oktober MI.** Schütze

Viel Obst und Gemüse an Schütze-Tagen wäre sinnvoll und beugt obendrein Cellulite vor. Milchprodukte meiden.

**22. Oktober DO.** Steinbock

Knie • Wurzel • Salz

Rote Rüben heute und morgen besser nicht einlagern, sie schmecken sonst sehr erdig. Obstlager mit Farn auslegen.

**23. Oktober FR.** Steinbock

Ein idealer Zeitpunkt für Mani- und Pediküre sowie für aufbauende Gesichtspackungen. Alles zieht gut ein.

**24. Oktober SA.** Wassermann

Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Gönnen Sie sich einen Tag in der Hängematte und lassen Sie die Gartenarbeit ruhen. Beine am besten hochlagern.

**25. Oktober SO.** Wassermann

Wenn Sie heute den Garten gießen, werden die Pflanzen und Blumen geschwächt und anfällig für Läuse und Schädlinge.

**26. Oktober MO.** Fische

Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
Nationalfeiertag

Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten und Medikamente haben heute eine stärkere Wirkung.

**27. Oktober DI.** Fische

Eine Fußreflexzonenmassage wirkt auf den ganzen Körper, und viele schmerzende Stellen können gelindert werden.

**28. Oktober MI.** Fische

Ein guter Zeitpunkt, um ein letztes Mal den Rasen oder die Wiese vor dem Winter zu mähen. Das Gras entwickelt sich robust.

**29. Oktober DO.** Widder

Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Bestimmte Genussmittel, etwa Schokolade, können an Widder-Tagen Migräne auslösen.

**30. Oktober FR.** Widder

Kein idealer Tag für eine Zahnbehandlung. Besonders Implantate sollten erst bei abnehmendem Mond gemacht werden.



**31. Oktober SA.** Stier

Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Vollmond 15.48 Uhr

Wer ab morgen 14 Tage lang weniger isst, unterstützt den Körper beim Entgiften.

### 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](http://servus.com/mondkalender)