

Johanna Paungger &amp; Thomas Poppe



# MONDKALENDER

**1. November SO.** *Stier*  
Allerheiligen  
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz  
Der Allerheiligen-Grabschmuck hält dank des abnehmenden Mondes viel länger als sonst.

**2. November MO.** *Stier*  
Mit Salbeitee gurgeln schützt vor Halsschmerzen. Rote Säfte verbessern das Blutbild, besonders Rote Rüben.

**3. November DI.** *Zwillinge*  
Schultern, Arme • Blüte • Fett  
Heute endet der rückläufige Merkur. Das hilft, mit frischem Elan und neuen Ideen durchzustarten.

**4. November MI.** *Zwillinge*  
An Zwillinge-Tagen fällt es manchmal schwer, Entscheidungen zu treffen. Meditieren kann dabei unterstützend sein.

**5. November DO.** *Krebs*  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate  
Eine wichtige Grundregel im Mondkalender: Topf- und Kübelpflanzen immer nur an Blatt-Tagen gießen (Krebs, Skorpion, Fische).

**6. November FR.** *Krebs*  
Krebs-Tage sind ideal für Atemübungen an der frischen Luft. Dabei tief und lange ausatmen, das entspannt.

**7. November SA.** *Krebs*  
Gymnastik für den Brustbereich nicht versäumen. Grüne Salate und Gemüse wirken an Blatt-Tagen nervenstärkend und bringen Energie.

**8. November SO.** *Löwe*  
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß  
Gartengeräte und leere Blumentöpfe reinigen und verstauen. Alles bleibt sauber und wird über den Winter nicht schimmelig.

**9. November MO.** *Löwe*  
So manches Samenkorn kann jetzt noch im Garten gesammelt werden, etwa Brennnesselsamen für den Winter als Salatbeigabe.

**10. November DI.** *Jungfrau*  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz  
Jungfrau bringt immer die beste Energie, um Blumen und andere Zimmerpflanzen umzutopfen. Sie gewöhnen sich schnell an die neue Erde.

**11. November MI.** *Jungfrau*  
Der Magen ist an Jungfrau-Tagen meist empfindlicher, deshalb wäre ein Fastentag empfehlenswert. Eine klare Suppe wäre eine gute Sache.

**12. November DO.** *Waage*  
Hüftbereich • Blüte • Fett  
Waage-Tage sollten nie vorübergehen, ohne den Hüften etwas Gutes zu tun. Ihre Beweglichkeit ist sehr wichtig fürs allgemeine Wohlbefinden.

**13. November FR.** *Waage*  
Am Nachmittag viel trinken (zwischen 15 und 17 Uhr), auch wenn es draußen kalt ist. In dem Fall wäre ein guter Kräutertee ideal.

**14. November SA.** *Skorpion*  
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate  
Nasse, kalte Füße sind an Skorpion-Tagen oft Ursache für Blasenentzündungen. Nicht ohne temperierende Einlagen aus dem Haus gehen.

**15. November SO.** *Skorpion*  
Neumond 6.06 Uhr  
Wer den 3. November versäumt hat, heute ist noch mal ein guter Tag für einen Neubeginn. Der Mond gibt entsprechenden Rückenwind.

**16. November MO.** *Schütze*  
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß  
Schütze ist für ein seltsames Phänomen bekannt: Man kann abends leichter als sonst in eine sorgenvolle Stimmung kommen. Dagegen kann man vorsorgen.

**17. November DI.** *Schütze*  
Frische Bio-Früchte werden um diese Jahreszeit rar. Wer im Sommer Früchte und/oder Beeren eingelegt hat, sollte heute davon naschen.

**18. November MI.** *Steinbock*  
Knie • Wurzel • Salz  
An Steinbock melden sich manchmal die Knie mit leichten Schmerzen. Dehnungsübungen helfen gut als Gegenmittel.

**19. November DO.** *Steinbock*  
Ein guter Tag, um die Haut mit Massagen oder einer Gesichtsmaske zu verwöhnen. Allerdings nicht für Eingriffe, es könnten Narben bleiben.

**20. November FR.** *Wassermann*  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett  
Oft liest man, dass vor dem Winter alles gut eingegossen werden sollte. Das ist aber ganz besonders an Wassermann-Tagen falsch.

**21. November SA.** *Wassermann*  
Auch das Gewächshaus in Ruhe lassen. Beine hochlegen, Tee trinken und sich freuen, dass der Mondkalender die Gartenarbeit so erleichtert.

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

**23. November MO.** *Fische*  
Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
Adventgestecke selber machen? Jetzt wäre der ideale Zeitpunkt, Material dafür zu sammeln oder zu besorgen, damit alles schön elastisch bleibt.

**24. November DI.** *Fische*  
Alkohol schadet heute mehr als sonst. Auch zu viel Kaffee und Süßigkeiten führen schnell zu Kopfschmerzen.

**25. November MI.** *Widder*  
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß  
An Widder tut eine ausgiebige Kopfmassage besonders gut. Nicht nur beim Haarewaschen, sondern auch zwischendurch.

**26. November DO.** *Widder*  
Bis zum 30. November keine guten Tage für Eingriffe beim Zahnarzt. Nichts spricht aber gegen Routinekontrollen.

**27. November FR.** *Widder*  
Ein Suppentag würde das Immunsystem stärken. Milchprodukte mit Konservierung dagegen sind an Widder-Tagen keine gute Idee.

**28. November SA.** *Stier*  
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz  
Salbeiblätter lassen sich auch im Winter noch gut sammeln und trocknen. Sie eignen sich ideal zum Räuchern in der Weihnachtszeit.

**29. November SO.** *Stier*  
Glühwein in der kalten Jahreszeit hat sicherlich so manche Erkältung verhindert. Mit Keksen aber eher sparsam umgehen.

**30. November MO.** *Zwillinge*  
Vollmond 10.28 Uhr  
Schultern, Arme • Blüte • Fett  
Heute ist ein idealer Fastentag. Wer beim Essen über die Stränge schlägt, setzt nämlich besonders schnell Gewicht an.

## 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