



Johanna Paungger &amp; Thomas Poppe

# MONDKALENDER

☾ **1. Dezember DI.** ♊ Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Ein guter Tag, um raue Stellen an den Ellbogen loszuwerden. Das gelingt am besten mit einer Kartoffelcreme.

☾ **2. Dezember MI.** ♊ Zwillinge

Fette Speisen schaden besonders dann, wenn es sich nicht um natürliche Fette handelt. Auf ungesättigte Fettsäuren achten.

☾ **3. Dezember DO.** ♋ Krebs  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Atemübungen kommen in der kalten Jahreszeit oft zu kurz. Am besten wirken sie an der frischen Luft.

☾ **4. Dezember FR.** ♋ Krebs

Der alte Brauch, am heutigen Barbaratag einen Kirschkreis zu schneiden, kommt wieder in Mode. Eingewässert blüht er zu Weihnachten.

☾ **5. Dezember SA.** ♌ Löwe  
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Idealer Tag fürs Haarschneiden, damit sie robust und dicht nachwachsen. Die letzte Spülung sollte immer kalt sein.

☾ **6. Dezember SO.** ♌ Löwe

Den Advent ohne Stress und Hektik zu erleben, danach sehnen sich viele Menschen. Am besten fängt man bei sich selbst an und übt Nein zu sagen.

☾ **7. Dezember MO.** ♍ Jungfrau  
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Sehr gesund wäre es jetzt, bis Donnerstag (10. Dezember) weniger zu essen, zumindest keine Kekse. Gymnastik für einen flachen Bauch ist effektiver als sonst.

☾ **8. Dezember DI.** ♍ Jungfrau

Überwinterte Pflanzen heute von gelbbraunen Blättern befreien. Selbst wenn es schmerzt: auch die Blütenansätze entfernen.

☾ **9. Dezember MI.** ♍ Jungfrau

Heute wäre es ungünstig, das Mittagessen zu verzögern. Ab 13 Uhr belastet es den Dünndarm zu stark, und man wird müde.

☾ **10. Dezember DO.** ♎ Waage  
Hüftbereich • Blüte • Fett

Alle Blütenpflanzen, auch die überwinterten, in Ruhe lassen, sonst kommen im Frühjahr die Läuse.

☾ **11. Dezember FR.** ♎ Waage

Treppensteigen lockert die Hüften. Gezielte Gymnastik im Rhythmus des Mondkalenders sollte man nicht versäumen.

☾ **12. Dezember SA.** ♏ Skorpion  
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

Schwangere Frauen sollten sich an Skorpion-Tagen besonders schonen! Auch die Beine öfter hochlagern.

☾ **13. Dezember SO.** ♏ Skorpion

Heute sollte speziell am Nachmittag viel Kräutertee getrunken werden. Auf gute Qualität achten und den Zucker weglassen.

☾ **14. Dezember MO.** ♏ Schütze  
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß  
Neumond 17:16 Uhr

Im Advent wurde traditionell auch gefastet. Heute wäre es sehr rasant, weil der Körper an Neumond am besten entgiftet.

☾ **15. Dezember DI.** ♐ Schütze

Wer im Sommer Früchte einfrieren musste, weil die Ernte so groß war, könnte sie heute auftauen und erfolgreich dörren.

☾ **16. Dezember MI.** ♐ Steinbock  
Knie • Wurzel • Salz

Stark salzhaltige Speisen heute und morgen nur sparsam auf den Teller bringen, vor allem zum Abendessen.

☾ **17. Dezember DO.** ♐ Steinbock

Knieprobleme tauchen an Steinbock häufiger auf. Eine mögliche Ursache sind versteckte Ängste.

☾ **18. Dezember FR.** ♑ Wassermann  
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Steht ein längerer Weihnachtseinkauf an? Dann heute unbedingt bequeme Schuhe tragen.

☾ **19. Dezember SA.** ♑ Wassermann

Selbst gemachte Geschenke erfreuen jeden. Für Gestecke ist der zunehmende Mond am besten geeignet.

☾ **20. Dezember SO.** ♒ Fische  
Füße • Blatt • Kohlenhydrate

Spätestens ab heute sollte man sich keinen Weihnachtsstress mehr machen. Momente der Ruhe sind wichtig.

☾ **21. Dezember MO.** ♒ Fische

Ein richtig guter Tag zum Räuchern. Erst Fenster und Türen schließen, räuchern, dann gut lüften. Vielleicht bis Weihnachten täglich?

☾ **22. Dezember DI.** ♒ Widder  
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Widder-Tage können echte Kopfwehtage werden. Stress ist da besonders nachteilig. Einfach einmal Nein sagen.

☾ **23. Dezember MI.** ♒ Widder

Weil es morgen wahrscheinlich üppig zu essen gibt, wäre ein Obsttag oder Suppentag hilfreich. Viel Wasser trinken!

☾ **24. Dezember DO.** ♒ Widder  
Heiliger Abend

„Wenn du den Frieden in dir findest, erträgst du das Chaos draußen leichter.“ Wir wünschen frohe und friedliche Weihnachten!

☾ **25. Dezember FR.** ♎ Stier  
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz  
Christtag

Gute Zusammenarbeit im Haushalt macht Weihnachten noch weitaus schöner. Es sollte ein Geben und Nehmen sein.

☾ **26. Dezember SA.** ♎ Stier  
Stefanitag

Allergiker sollten an Stier-Tagen gut beobachten, was sie auf welche Weise vertragen. Die Mandeln schwellen sonst an.

☾ **27. Dezember SO.** ♎ Stier

Erholung und Entspannung wären angebracht. Momente der Stille, selbst wenn sie nur kurz sind, helfen sehr.

☾ **28. Dezember MO.** ♊ Zwillinge  
Schultern, Arme • Blüte • Fett

Die Haut braucht an Zwillinge-Tagen oft etwas „Nachhilfe“, vor allem morgens. Generell ein guter Tag für jede Form der Hautpflege.

☾ **29. Dezember DI.** ♊ Zwillinge

Der Tagesablauf gestaltet sich nun viel harmonischer, wenn man sorgfältig plant. Nicht alles auf einmal andenken.

☾ **30. Dezember MI.** ♋ Krebs  
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate  
Vollmond 4.27 Uhr

Es wäre sehr sinnvoll, heute einen Fasttag einzulegen. Morgen, zum Jahreswechsel, wäre es ja nicht gerade passend.

☾ **31. Dezember DO.** ♋ Krebs

Den Silvestertag genießen und allen Formen von Streit aus dem Weg gehen. Wir wünschen ein gutes neues Jahr 2021!

## 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)