

Johanna Paungger & Thomas Poppe

MONDKALENDER

im JÄNNER



☾ **1. Jänner FR.** Löwe
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß
Neujahr

Den Feiertag genießen und jeder Form von Hektik und Stress aus dem Weg gehen. Gute Vorsätze gefasst? Besser auf Neumond am 13. Jänner verschieben.

☾ **2. Jänner SA.** Löwe
Heute und morgen sind Entspannung und Muße wichtiger als tausende Vorhaben. Viel Gemüse und Früchte bringen die nötige Leichtigkeit.

☾ **3. Jänner SO.** Löwe
Den Körper mit Entschlackungsöl oder auch nur mit Olivenöl einmassieren und ab ins warme Badewasser.

☾ **4. Jänner MO.** Jungfrau
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz
An Jungfrau-Tagen sollte man niemals zu viel essen. Es belastet das Verdauungssystem stärker als sonst.

☾ **5. Jänner DI.** Jungfrau
Der abnehmende Mond unterstützt dabei, das über die Feiertage angesetzte Gewicht wieder leichter zu verlieren.

☾ **6. Jänner MI.** Waage
Hüftbereich • Blüte • Fett
Alljährlich herrscht die beste Zeit fürs Holzschlägern zwischen dem 21. Dezember und dem 6. Jänner. Vielleicht geht sich's heute doch noch aus?

☾ **7. Jänner DO.** Waage
Waage-Tage sollten nie vorübergehen ohne gezielte Gymnastik für die Hüfte. Viele Hüftprobleme könnten mit regelmäßigen Übungen beseitigt werden.

☾ **8. Jänner FR.** Skorpion
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate
Skorpion-Tage laden immer dazu ein, sich besser als sonst vor Erkältungen zu schützen. Besonders Hüfte und Füße sollte man warm halten.

☾ **9. Jänner SA.** Skorpion
Ein heißer Kräutertee kann eine beginnende Erkältung im Keim stoppen. Auch ein Glühwein kann helfen.

☾ **10. Jänner SO.** Schütze
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß
Wer Probleme mit zu starken Oberschenkeln hat, sollte Schütze-Tage für gezielte Gymnastik nützen.

☾ **11. Jänner MO.** Schütze
Schütze als „Fruchttag“ lädt dazu ein, einen Obst- oder Safttag einzulegen. So schmelzen „Feiertagssünden“ dahin. Auf Käse verzichten.

☾ **12. Jänner DI.** Steinbock
Knie • Wurzel • Salz
Die letzte Skiabfahrt heute ausfallen lassen. Die Knie sind weniger bereit, Überlastungen zu verzeihen.

13. Jänner MI. Steinbock
Neumond 5.59 Uhr
Idealer Tag, um Neujahrsvorsätze umzusetzen. Funktioniert besser als am 1. Jänner.

☾ **14. Jänner DO.** Wassermann
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett
Wer ein Glashaus hat und es nicht erwarten kann, darin zu arbeiten, Geduld! An Wassermann-Tagen sollte man Pflanzen aller Art eher in Ruhe lassen.

☾ **15. Jänner FR.** Wassermann
Schwere Beine oder geschwollene Knöchel freuen sich speziell heute über eine Lymphdrainage.

☾ **16. Jänner SA.** Fische
Füße • Blatt • Kohlenhydrate
Von heute bis Montag könnten überwinternde Pflanzen ein wenig Wasser bekommen. Ist aber nicht unbedingt notwendig.

☾ **17. Jänner SO.** Fische
In den kalten und dunklen Wintermonaten tut ein Fußbad an Fische-Tagen doppelt gut, vielleicht mit Kräutern.

☾ **18. Jänner MO.** Fische
Heute auf Genussmittel aller Art besser verzichten. Sie können (meist erst am nächsten Tag) zu Kopfschmerzen und Migräne führen.

☾ **19. Jänner DI.** Widder
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß
Mit einer guten, natürlichen Haarbürste fünf Minuten lang die Haare bürsten – und genießen. Eine Kopfmassage wirkt auch besser als sonst.

☾ **20. Jänner MI.** Widder
Produkte mit tierischem Eiweiß heute eher sparsam verwenden. Sie setzen schnell an und machen im Lauf der Zeit immer unbeweglicher.

☾ **21. Jänner DO.** Stier
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz
An Stier-Tagen sollte man Hals und Nacken schön warm halten. Kälte wirkt belastender als sonst.

☾ **22. Jänner FR.** Stier
Rote Säfte verbessern das Blutbild. Besonders Rote Rüben, frisch gekocht, haben diese Wirkung und entgiften zusätzlich.

☾ **23. Jänner SA.** Stier
Samstags in die Sauna? Hinterher unbedingt den Hals vor Zugluft schützen. Sonst droht ein steifer Nacken.

☾ **24. Jänner SO.** Zwillinge
Schultern, Arme • Blüte • Fett
Zwillinge-Tage haben eine besondere Energie, die dazu führt, dass man sich zu viele Gedanken macht. Das Gegenmittel? Den Tag gut planen.

☾ **25. Jänner MO.** Zwillinge
Lichttage (Zwillinge, Waage, Wassermann) erfordern immer einen guten Sonnenschutz für die Augen.

☾ **26. Jänner DI.** Krebs
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate
Die Lungen brauchen heute frische Luft, auch wenn es draußen kalt ist. Man weiß ja: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur ungeeignete Kleidung.“

☾ **27. Jänner MI.** Krebs
Krebs ist ein idealer Zeitpunkt für eine Gymnastik für einen schönen Busen. Nur drei Minuten Mondgymnastik würden schon genügen.

28. Jänner DO. Krebs
Vollmond 20.17 Uhr
Heute ist ein idealer Fasttag – wie an jedem Vollmond-Tag.

☾ **29. Jänner FR.** Löwe
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß
Ein neuer Haarschnitt sorgt an Löwe für dichtes, robustes Haar. Das gilt für alle Löwe-Tage, unabhängig davon, ob der Mond ab- oder zunimmt.

☾ **30. Jänner SA.** Löwe
Der Mond beeinflusst auch heute noch einen Haarschnitt günstig. Männer könnten so eine Glatzenbildung hinauszögern beziehungsweise sogar ganz verhindern.

☾ **31. Jänner SO.** Jungfrau
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz
Wir haben ja Verständnis: Wenn Jungfrau auf einen Sonntag fällt, ist es schwer, sich mit dem Essen zurückzuhalten. Trotzdem versuchen.

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