



---

Am Schluss des Kalenders  
erfahren Sie etwas mehr über seine Autoren,  
und dort finden Sie auch  
eine kurze Gebrauchsanleitung  
und vor allem die  
**Erklärung der Symbole!**

*Für das Jahr 2010  
wünschen wir Ihnen  
alles Liebe und Gute.*

Wir danken Ihnen für Ihre Treue und hoffen,  
dass wir noch lange mit unserer Arbeit  
für Sie da sein können.

*Johanna Paungger-Poppe  
& Thomas Poppe*

**PS: Warten Sie vielleicht  
mit dem Umsetzen guter Vorsätze  
noch bis zum 15. Januar!**



**Krebs**  
im abnehmenden Mond  
**53. Woche 2009**

**Freitag**

**1**

**JANUAR**  
**Neujahr**

Element:  
**Wasser**  
Tagesqualität:  
**Feuchte**  
Nahrungsqualität:  
**Kohlenhydrate**  
Pflanzenteil:  
**Blatt**  
Körperzone:  
**Brustbereich, Lunge**  
Organsystem:  
**Nervensystem**

## Ihr persönlicher Mini-Merkurkalender 2010

### Die Zeiten für den rückläufigen Merkur im Jahr 2010:

27. Dezember 2009 bis 16. Januar 2010

19. April bis 12. Mai 2010

21. August bis 13. September 2010

11. bis 31. Dezember 2010

Unser Tipp: In den genannten Zeiten nichts Neues beginnen, auch Vertragsabschlüsse gestalten sich manchmal problematisch. Stattdessen Altes und Überholtes angehen und zu Ende bringen! Nebenbei: Damit Sie möglichst viel von den kleinen Mondkalendern haben, finden Sie gerade am Jahresanfang besonders viele davon.



**Krebs**

im abnehmenden Mond

**53. Woche 2009**

**Samstag**

**2**

**JANUAR**  
**Berchtoldstag**

Element:

**Wasser**

Tagesqualität:

**Feuchte**

Nahrungsqualität:

**Kohlenhydrate**

Pflanzenteil:

**Blatt**

Körperzone:

**Brustbereich, Lunge**

Organsystem:

**Nervensystem**

## ***Einfach zum Nachdenken***

Hervorragende Ärzte  
verhindern Krankheiten,  
gute Ärzte behandeln noch nicht  
ausgebrochene Krankheiten,  
Ärzte behandeln bestehende Krankheiten.

*(Sprichwort aus dem alten China)*

Damit Sie ein hervorragender Arzt werden,  
auch dafür schreiben wir unsere Bücher.



**Löwe**

**im abnehmenden Mond**

**53. Woche 2009**

**Sonntag**

**3**

**JANUAR**

Element:

**Feuer**

Tagesqualität:

**Wärme**

Nahrungsqualität:

**Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil:

**Frucht**

Körperzone:

**Herzregion, Kreislauf**

Organsystem:

**Sinnesorgane**

**Die Kraft der Gedanken.** Wer gut informiert ist, kann sich selbst verändern – und damit die Welt! Die Information zum heutigen Tag: 66% der Weltgetreideproduktion dient als Viehfutter. Um 10% nur müsste der Welt-Fleischkonsum sinken, um die gesamte Menschheit zu ernähren. Die Konsequenz? Die liegt auf der Hand. Sie können jetzt viele Lügen erkennen, unter anderem die, dass Gentechnik nötig sei, um »besseres« Getreide zu erzeugen.



**Löwe**

**im abnehmenden Mond**

**1. Woche 2010**

**Montag**

**4**

**JANUAR**

Element:

**Feuer**

Tagesqualität:

**Wärme**

Nahrungsqualität:

**Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil:

**Frucht**

Körperzone:

**Herzregion, Kreislauf**

Organsystem:

**Sinnesorgane**

## Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2010

### Eingriffe und Operationen

sind 2010 generell günstig:

- vom 1. 1. bis 14. 1.
- vom 31. 1. bis 13. 2.
- vom 1. 3. bis 15. 3.
- vom 31. 3 bis 13. 4.
- vom 29. 4. bis 13. 5.
- vom 28. 5. bis 11. 6.
- vom 27. 6. bis 11. 7.
- vom 26. 7. bis 9. 8.
- vom 25. 8 bis 7. 9.
- vom 24. 9. bis 7. 10.
- vom 23. 10. bis 5. 11.
- vom 22. 11. bis 5. 12.
- vom 22. 12. bis 31. 12.

Wichtig: Bitte zusätzlich jene Tierkreiszeichen meiden, die die Körperregion regieren, an der operiert wird! Also beispielsweise keine Kopf-Operation an Widder, keine neue Hüfte an Waage usw.



**Jungfrau**

im abnehmenden Mond

**1. Woche 2010**

**Dienstag**

**5**

**JANUAR**

Element:

**Erde**

Tagesqualität:

**Kälte**

Nahrungsqualität:

**Salz**

Pflanzenteil:

**Wurzel**

Körperzone:

**Verdauungsorgane**

Organsystem:

**Kreislauf**

## *Einfach zum Nachdenken*

Von jeder Plakatwand lächelt der Versuch herab, aus jedem Fernseher grinst mir jene Kraft entgegen, die mich davon abhalten will, zu mir selbst zu finden. Denn Menschen, die bei sich sind, werden unbestechlich und finden Frieden. Manchmal werden sie sogar wunschlos (nicht absichtslos!) glücklich. Sie sind der Feind der Konsumgesellschaft.

Hier verbirgt sich der Grund, warum überall nur Symptome bekämpft statt Ursachen gesucht werden.

*(Ron Fischer)*



**Jungfrau**  
im abnehmenden Mond

**1. Woche 2010**

**Mittwoch**

**6**

**JANUAR**

**Hi. Drei Könige**



Element:

**Erde**

Tagesqualität:

**Kälte**

Nahrungsqualität:

**Salz**

Pflanzenteil:

**Wurzel**

Körperzone:

**Verdauungsorgane**

Organsystem:

**Kreislauf**

**Gesundheitstipps aus alter Zeit neu entdeckt.** Kalte Hände und das gleichzeitige Bedürfnis, sie zu wärmen, sind bei vielen Menschen das erste Anzeichen einer beginnenden Erkältung. Man kann sie abwenden, wenn man die Hände mehrmals am Tag wärmt und auch die Füße wärmer hält, als sie gerade sind. Wenn es gerade keine Möglichkeit dazu gibt, dann am besten öfter unter fließendes heißes Wasser halten oder eine heiße Tasse Tee bestellen. Die Glühweinstände im Winter können also Gutes leisten, um Krankenstände senken zu helfen. Am besten jedoch ohne Alkohol, denn der vernebelt wieder das genaue Temperaturegefühl des Körpers.



**Waage**

**im abnehmenden Mond**

**1. Woche 2010**

**Donnerstag**

**7**

**JANUAR**

Element:

**Luft**

Tagesqualität:

**Licht**

Nahrungsqualität:

**Fett**

Pflanzenteil:

**Blüte**

Körperzone:

**Hüfte, Nieren, Blase**

Organsystem:

**Drüsensystem**



## Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2010

### Zahnziehen und Kieferoperationen

sind 2010 zu diesen Zeiten begünstigt:

vom 1. 1. bis 14. 1.

vom 31. 1. bis 13. 2.

vom 1. 3. bis 15. 3.

vom 31. 3. bis 13. 4.

vom 29. 4. bis 12. 5.

vom 28. 5. bis 7. 6.

vom 27. 6. bis 3. 7.

vom 10. 7. bis 11. 7.

vom 26. 7. bis 30. 7.

vom 5. 8. bis 9. 8.

vom 25. 8. bis 27. 8.

vom 2. 9. bis 7. 9.

vom 29. 9. bis 7. 10.

vom 26. 10. bis 5. 11.

vom 22. 11. bis 5. 12.

vom 22. 12. bis 31. 12.



**Waage**

im abnehmenden Mond

**1. Woche 2010**

**Freitag**

**8**

**JANUAR**

Element:

**Luft**

Tagesqualität:

**Licht**

Nahrungsqualität:

**Fett**

Pflanzenteil:

**Blüte**

Körperzone:

**Hüfte, Nieren, Blase**

Organsystem:

**Drüsensystem**

## LeserInnen fragen, der Mond antwortet:

*Sie schreiben, dass zum Frühstück Kaffee und Vollkornbrot ungesund sind. Warum?*

Diese Kombination ist schwer verdaulich und erzeugt bei vielen Menschen Stunden später Kopfschmerzen, manchmal auch erst am nächsten Tag. Auf Dauer kann sie krank machen und Nieren, Leber und Milz schwächen. Leider ist dieser Zusammenhang noch nicht erforscht worden. Es wird auch noch einige Zeit dauern, weil die Wissenschaft auf chemische Vorgänge konzentriert ist und zu wenig auf größere Zusammenhänge. Dass beispielsweise Weizen-Auszugsmehl für einen Großteil unserer Kreuzschmerzen verantwortlich ist, wissen erst wenige Orthopäden.



**Skorpion**

**im abnehmenden Mond**

**1. Woche 2010**

**Samstag**

**9**

**JANUAR**



Element:

**Wasser**

Tagesqualität:

**Feuchte**

Nahrungsqualität:

**Kohlenhydrate**

Pflanzenteil:

**Blatt**

Körperzone:

**Geschlechtsorgane**

Organsystem:

**Nervensystem**

## *Einfach zum Nachdenken*

Die Entstehung des Lebens auf der Erde  
mit dem Zufall erklären heißt,  
von der Explosion einer Druckerei  
das Zustandekommen  
eines Lexikons zu erwarten.

*(Edwin Conklin)*



**Skorpion**  
im abnehmenden Mond

**1. Woche 2010**

**Sonntag**

**10**

**JANUAR**

Element:

**Wasser**

Tagesqualität:

**Feuchte**

Nahrungsqualität:

**Kohlenhydrate**

Pflanzenteil:

**Blatt**

Körperzone:

**Geschlechtsorgane**

Organsystem:

**Nervensystem**

**Der Mond in Garten und Feld.** Von heute bis Mittwoch bringt der Mond wieder die letzte Möglichkeit für den Winterschnitt an Obstbäumen! Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt einhalten, verliert der Baum keine Kraft, die Fruchtbildung wird auf natürliche Weise angeregt. Der richtige Zeitpunkt für den Obstbaumschnitt richtet sich natürlich auch nach den örtlichen klimatischen Verhältnissen. In manchen Gegenden ist ein Winterschnitt üblich, manche Pflanzen erfordern jedoch einen Schnitt gleich nach der Ernte. Ausführlich steht's in unserem Buch *Der lebendige Garten*. Wir erzählen darin auch genauer, warum wir keine Freunde des radikalen Ausschneidens von Obstbäumen sind.



**Schütze**

**im abnehmenden Mond**

**2. Woche 2010**

**Montag**

**11**

**JANUAR**

Element:

**Feuer**

Tagesqualität:

**Wärme**

Nahrungsqualität:

**Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil:

**Frucht**

Körperzone:

**Oberschenkel, Venen**

Organsystem:

**Sinnesorgane**

## LeserInnen fragen, der Mond antwortet:

*Wir überlegen, einen Teil unserer Landwirtschaft auf die Produktion von Bio-Diesel umzustellen. Gibt es von Ihrer Seite dazu Tipps, bzw. wie stehen Sie generell zu diesem Thema?*

Unsere Einstellung dazu lässt sich ganz einfach mit einem Beispiel beleuchten: Will man den Tank eines durchschnittlichen Autos mit Bio-Sprit aus Raps, Mais usw. füllen, dann ist dazu eine bestimmte Anbaufläche nötig. Auf dieser Fläche könnte man so viel Getreide oder Gemüse anbauen, wie nötig ist, um eine Familie mindestens ein halbes Jahr zu ernähren. *(Lesen Sie morgen weiter)*



**Schütze**

**im abnehmenden Mond**

**2. Woche 2010**

**Dienstag**

**12**

**JANUAR**

Element:

**Feuer**

Tagesqualität:

**Wärme**

Nahrungsqualität:

**Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil:

**Frucht**

Körperzone:

**Oberschenkel, Venen**

Organsystem:

**Sinnesorgane**

(Fortsetzung von gestern) Mit anderen Worten: Eine Tankfüllung ist gleichbedeutend mit einem halben Jahr Essen für eine Familie. Bitte denken Sie über diesen Zusammenhang nach und bilden Sie sich Ihr eigenes Urteil. Man sollte nicht aufhören, den gesunden Menschenverstand zu benutzen und auch gut gemeinte Ideen zu Ende zu denken. Und dabei keine Angst vor der Einsicht haben, dass sie manchmal die Richtung verfehlen. Nur wenn auch das »Ende gut ist, ist alles gut«. Vielleicht finden Sie eine Alternative zu Ihrem Vorhaben. Um grundsätzlich eine Landwirtschaft auf Bio umzustellen, kann der Mondkalender eine große Hilfe sein. Dabei wünschen wir Ihnen alles Gute!



**Schütze**

**im abnehmenden Mond**

**2. Woche 2010**

**Mittwoch**

**13**

**JANUAR**

Element:

**Feuer**

Tagesqualität:

**Wärme**

Nahrungsqualität:

**Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil:

**Frucht**

Körperzone:

**Oberschenkel, Venen**

Organsystem:

**Sinnesorgane**

**Der Mond in Haushalt und Alltag.** Bei abnehmendem Mond im Zeichen Steinbock verarbeitetes Holz und Holzverbindungen bleiben fest und ruhig. Nach den Natur- und Mondrhythmen verarbeitet und eingebaut, gibt sich Holz zufrieden, es hat Raum. Besondere Schutzmittel sind meist überflüssig, in Innenräumen ohnehin. Für seine (im Außenbereich notwendige) Pflege ist Überstreichen mit natürlichen Ölen, Lasuren und Farben im Abstand von fünf Jahren völlig ausreichend. Wichtig wäre natürlich die Verwendung von zum richtigen Zeitpunkt geschlagenem Holz (siehe auch unser Buch *Renovieren, Hausbau, Holzverarbeitung – zum richtigen Zeitpunkt*).



**Steinbock**  
**im abnehmenden Mond**  

---

**2. Woche 2010**

**Donnerstag**  
**14**  
**JANUAR**

Element:  
**Erde**  
Tagesqualität:  
**Kälte**  
Nahrungsqualität:  
**Salz**  
Pflanzenteil:  
**Wurzel**  
Körperzone:  
**Knie, Knochen, Haut**  
Organsystem:  
**Kreislauf**

**Der besondere Tipp.** Sie wissen vielleicht schon, dass Neumond ein idealer Tag für einen Neubeginn jeglicher Art ist. Dennoch sollten Sie mit den geplanten Vorhaben für den heutigen Tag noch bis morgen warten. Denn erst morgen endet auch die Phase des rückläufigen Merkurs. Er kann zwar ein heute begonnenes Vorhaben letztlich nicht am Erfolg hindern, wenn es so für Sie gedacht ist. Aber für ein wenig knirschenden Sand im Getriebe ist er immer gut.



08.11

**Steinbock**  
im Neumond

---

**2. Woche 2010**

**Freitag**

**15**

**JANUAR**

Element:

**Erde**

Tagesqualität:

**Kälte**

Nahrungsqualität:

**Salz**

Pflanzenteil:

**Wurzel**

Körperzone:

**Knie, Knochen, Haut**

Organsystem:

**Kreislauf**



**Leben mit dem »Tiroler Zahlenrad« – die Kraft im aktuellen Datum.** In unserem Buch *Das Tiroler Zahlenrad* machen wir Sie mit der besonderen Kraft der Zahlen Ihres Geburtsdatums bekannt, aber auch des aktuellen Datums. So viele Zahlen des Nordens (6 und 1) wie heute machen erfinderisch und laden dazu ein, den eigenen Ideen freien Lauf zu lassen. Warten Sie nicht darauf, dass andere Menschen Sie verstehen, sonst bleibt für wirklich Wichtiges oft kein Raum und keine Zeit mehr. Verschieben Sie unwichtige Dinge und folgen Sie Ihren Eingebungen.



**Wassermann**  
im zunehmenden Mond  
**2. Woche 2010**

**Samstag**

**16**

**JANUAR**

Element:  
**Luft**  
Tagesqualität:  
**Licht**  
Nahrungsqualität:  
**Fett**  
Pflanzenteil:  
**Blüte**  
Körperzone:  
**Unterschenkel, Venen**  
Organsystem:  
**Drüsensystem**

## *Einfach zum Nachdenken*

### **Unerkannte HeldInnen Teil 1**

Was ist ein Held? Der mit Gebrause und Geklingel und Getöse zum Brandherd eilt und dort unter höchster Lebensgefahr die Kinder dem Feuer und dem Rauch entreißt, der mit urgewaltigem Wasserstrahl dem Feuer den Garaus macht, der später voll Stolz die Tapferkeitsmedaille entgegennimmt, all das berichtet und abgelichtet und verfilmt von den Massenmedien? Oder ist es die Frau, die rechtzeitig den glimmenden Zigarettenstummel aufhebt, der den Brand ausgelöst hätte?



**Wassermann**  
im zunehmenden Mond  
**2. Woche 2010**

**Sonntag**

**17**

**JANUAR**

Element:

**Luft**

Tagesqualität:

**Licht**

Nahrungsqualität:

**Fett**

Pflanzenteil:

**Blüte**

Körperzone:

**Unterschenkel, Venen**

Organsystem:

**Drüsensystem**

## Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2010

### Haareschneiden

ist im Jahr 2010 sehr günstig:

Januar: 30.–31.	Juli: 13.–16.
Februar: 1.–2., 27.–28.	August: 9.–12.
März: 1.–2., 26.–29.	September: 6.–9.
April: 22.–25.	Oktober: 3.–6., 31.
Mai: 19.–23.	November: 1.–3., 27.–30.
Juni: 16.–19.	Dezember: 24.–27.



Unser Tipp: Wie immer ist Jungfrau ideal für das gute Styling, für Dauerwellen und den schnellen Übergang von Kurz- zu Langhaar-Frisuren.



**Wassermann**  
im zunehmenden Mond  
**3. Woche 2010**

Montag  
**18**  
JANUAR

Element:  
**Luft**  
Tagesqualität:  
**Licht**  
Nahrungsqualität:  
**Fett**  
Pflanzenteil:  
**Blüte**  
Körperzone:  
**Unterschenkel, Venen**  
Organsystem:  
**Drüsensystem**

**Schön bleiben, schön werden.** Was tun, wenn Nasenhaare immer unangenehm pieksen? Das ist ein wiederkehrendes kleines Problem, mit dem sich besonders Männer herumschlagen müssen, und das richtig lästig werden kann, wenn es im falschen Augenblick »zuschlägt«, beispielsweise während einer wichtigen Besprechung oder beim langersehnten Date. Abgesehen von diversen manuellen und elektrischen Methoden zur Entfernung der Härchen gibt es auch einen Mondtipp, den viele Leser schon erfolgreich angewandt haben: Die Härchen immer nur an Fische-Tagen entfernen. Das macht sie nämlich weich, und sie sind dann nicht mehr so unangenehm störend, auch wenn sie eine gewisse Länge erreicht haben.



**Fische**

**im zunehmenden Mond**

**3. Woche 2010**

**Dienstag**

**19**

**JANUAR**

Element:

**Wasser**

Tagesqualität:

**Feuchte**

Nahrungsqualität:

**Kohlenhydrate**

Pflanzenteil:

**Blatt**

Körperzone:

**Füße, Zehen**

Organsystem:

**Nervensystem**

## Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2010

### Zahnsteinentfernung und Mundhygiene

sind im Jahr 2010 günstig:

vom 31. 1. bis 13. 2.

vom 1. 3. bis 15. 3.

vom 31. 3. bis 13. 4.

vom 29. 4. bis 13. 5.

vom 28. 5. bis 11. 6.

vom 27. 6. bis 11. 7.

vom 26. 7. bis 9. 8.

vom 25. 8 bis 7. 9.

vom 24. 9. bis 7. 10.

vom 23. 10. bis 5. 11.

vom 22. 11. bis 5. 12.

vom 22. 12. bis 31. 12.

Unser Tipp: Besonders günstig wären  
in den genannten Zeiten die Steinbock-Tage  
von Januar bis Juni 2010!



**Fische**

im zunehmenden Mond

**3. Woche 2010**

**Mittwoch**

**20**

**JANUAR**

Element:

**Wasser**

Tagesqualität:

**Feuchte**

Nahrungsqualität:

**Kohlenhydrate**

Pflanzenteil:

**Blatt**

Körperzone:

**Füße, Zehen**

Organsystem:

**Nervensystem**

**Der Mond in Haushalt und Alltag.** Im Laufe des Jahres werden Sie das Apfel-Symbol für »Ernten und Lagern günstig« wie immer in Ihrem Kalender auch an Wochenenden finden, und nicht nur im Herbst, sondern zu allen Jahreszeiten. Denn das Symbol gilt generell auch für günstige *Einkaufs-* und *Lagerzeitpunkte*, etwa für das Transportieren und Lagern von Gemüse aller Art. Wenn Sie zusätzlich die Möglichkeit dazu haben, legen Sie Ihre Großeinkäufe für den Vorrat generell in den abnehmenden Mond. Das verlängert die Haltbarkeit der guten Dinge. In Zeiten der Gefriertruhe ist das Achten auf den richtigen Zeitpunkt hier auch im Winter sinnvoll.



**Widder**

**im zunehmenden Mond**

**3. Woche 2010**

**Donnerstag**

**21**

**JANUAR**

Element:

**Feuer**

Tagesqualität:

**Wärme**

Nahrungsqualität:

**Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil:

**Frucht**

Körperzone:

**Kopfbereich bis Oberkiefer**

Organsystem:

**Sinnesorgane**

**Gesund bleiben, gesund werden.** Tausende von Kochbüchern empfehlen Knoblauch und Zwiebeln kombiniert in einem einzigen Rezept, weil das Wissen um den individuellen Ernährungstyp Alpha und Omega verloren gegangen ist. Zwiebeln sind ein Alpha-Gemüse, Knoblauch ein Omega-Gemüse. Viele Kulturen achteten darauf, dass nicht unterschiedliche Zwiebelpflanzen gemeinsam auf den Teller kommen. Als Grundregel können Sie sich ganz einfach merken: Was sich im Garten nicht verträgt und nicht gerne in gegenseitiger Nachbarschaft wächst, das verträgt sich auch in unserem Magen nicht. Probieren Sie es einfach mal einige Zeit lang aus, und verzichten Sie auf diese Kombination.



**Widder**

**im zunehmenden Mond**

**3. Woche 2010**

**Freitag**

**22**

**JANUAR**

Element:

**Feuer**

Tagesqualität:

**Wärme**

Nahrungsqualität:

**Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil:

**Frucht**

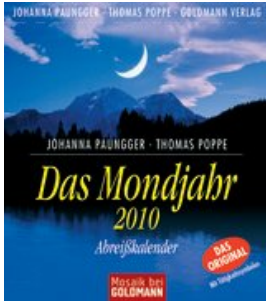
Körperzone:

**Kopfbereich bis Oberkiefer**

Organsystem:

**Sinnesorgane**

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Johanna Paungger, Thomas Poppe

**Das Mondjahr 2010**

Text-Abreißkalender

Kalender, 368 Seiten, 11,5 x 13,0 cm

ISBN: 978-3-442-31812-4

[Mosaik bei Goldmann](#)

Erscheinungstermin: Juni 2009

Aus dem Erfolgssortiment

Alle Kalender enthalten viel Platz für persönliche Notizen, die hilfreichen Mondphasen und die praktischen Symbole, damit man auf einen Blick sehen kann, welche Tätigkeiten an diesem Tag besonders begünstigt sind und welche wenig Erfolg versprechen.

- Der persönliche Biorhythmus zum Eintragen (K = körperlich, S = seelisch, G = geistig)
- Jedes Tierkreiszeichen regiert eine Körperzone, beeinflusst ein Pflanzenteil und besitzt eine Nahrungsqualität
- Tägliche Symbole für zunehmenden und abnehmenden Mond
- Original-Symbole zeigen an, ob sich der jeweilige Tag besonders gut oder sehr schlecht für die betreffende Tätigkeit eignet

 [Der Titel im Katalog](#)