

*Mein Mondbuch*



Anna Mühlbauer

# *Mein Mondbuch*

**Gesundheit, Schönheit  
und Wohlbefinden  
im Zeichen des Mondes**

**südwest<sup>o</sup>**

## Impressum

© 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, 81637 München.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung  
des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigun-  
gen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen  
Systemen.

### Hinweis

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und  
geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der  
Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermö-  
gensschäden ist ausgeschlossen.

### Bildnachweis

Cover: Mauritius (Ludwig Mallaun)

Innenteil: Fotolia: 16 (Maksym Dykha), 144 (lichtkunst); iStockphoto: 158 (egal),  
25 (jimkruger), 172 (magann), 40 (ryasick), 126 (sharply\_done)

<b>Projektleitung</b>	Sabine Gnan, Isabella Kortz
<b>Redaktion</b>	Christian Wolf
<b>DTP &amp; Layout</b>	Ute Fründt, München
<b>Bildredaktion</b>	Martina Fuchs
<b>Umschlaggestaltung</b>	Reinhard Soll
<b>Druck und Verarbeitung</b>	GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte  
Papier *Enso Classic* liefert Stora Enso, Finnland.

ISBN 978-3-517-08733-7

9817 2635 4453 6271

<b>Einleitung</b>	11
-------------------	----

## *1 Der Einfluss der vier Mondphasen* 17

Der Neumond	18
Der zunehmende Mond	19
Der Vollmond	20
Der abnehmende Mond	22

## *2 Der Einfluss der Tierkreiszeichen* 25

### **Der Einfluss der Tierkreiszeichen auf den Körper** 27

Widder:	<i>Kopf, Gehirn, Gesicht, Augen, Nase</i>	27
Stier:	<i>Kiefer, Zähne, Hals, Mandeln, Ohren, Nacken</i>	28
Zwillinge:	<i>Schultern, Arme, Hände, Lunge</i>	30
Krebs:	<i>Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle</i>	31
Löwe:	<i>Herz, Rücken, Zwerchfell, Blutkreislauf</i>	32
Jungfrau:	<i>Verdauungsorgane, Milz, Bauchspeicheldrüse, Nerven</i>	33
Waage:	<i>Hüfte, Nieren, Blase</i>	34
Skorpion:	<i>Sexualorgane, Harnwege</i>	35
Schütze:	<i>Lendenwirbelsäule, Oberschenkel, Venen</i>	36
Steinbock:	<i>Knie, Knochen, Gelenke, Haut</i>	37
Wassermann:	<i>Unterschenkel, Knöchel, Venen</i>	38
Fische:	<i>Füße, Zehen</i>	39

### 3 *Von Kopf bis Fuß*

Wie der Mond hilft, Gesundheit und Schönheit zu erhalten	41
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen des Widders</b>	42
<i>Der Kopf</i>	42
<i>Die Augen</i>	46
<i>Die Nase</i>	48
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen des Stiers</b>	49
<i>Die Ohren</i>	49
<i>Der Hals</i>	51
<i>Der Nacken</i>	54
<i>Die Zähne</i>	56
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen der Zwillinge</b>	59
<i>Die Schultern</i>	59
<i>Die Arme</i>	61
<i>Die Hände</i>	62
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen des Krebses</b>	64
<i>Die Lunge</i>	64
<i>Die Brust</i>	66
<i>Der Magen</i>	68
<i>Die Leber und die Galle</i>	69
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen des Löwen</b>	71
<i>Das Herz und der Kreislauf</i>	71
<i>Der Rücken</i>	73
<i>Das Zwerchfell</i>	76
<i>Die Haare</i>	77

<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen der Jungfrau</b>	80
<i>Die Verdauungsorgane</i>	80
<i>Die Bauchspeicheldrüse</i>	82
<i>Der Bauch</i>	83
<i>Die Haare</i>	84
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen der Waage</b>	85
<i>Die Hüfte</i>	85
<i>Die Nieren und die Blase</i>	86
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen des Skorpions</b>	89
<i>Die Sexualorgane und die Harnwege</i>	90
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen des Schützen</b>	91
<i>Die Lendenwirbelsäule</i>	91
<i>Die Oberschenkel</i>	93
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen des Steinbocks</b>	97
<i>Das Knochengerüst</i>	97
<i>Die Knie</i>	98
<i>Die Haut</i>	99
<i>Die Nagelpflege</i>	113
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen des Wassermanns</b>	115
<i>Die Unterschenkel</i>	115
<i>Die Venen</i>	117
<i>Das Sprunggelenk</i>	118
<b>Gesundheit und Schönheit im Zeichen der Fische</b>	120
<i>Die Füße und die Zehen</i>	120

## 4 *Fitness und Bewegung*

Wie der Mond einen sportlichen Lebensstil unterstützt	127
<b>Bewegung tut not</b>	127
<b>Der Einfluss der Mondphasen auf die körperliche Belastbarkeit</b>	129
<i>Der Neumond</i>	130
<i>Der zunehmende Mond</i>	130
<i>Der Vollmond</i>	131
<i>Der abnehmende Mond</i>	131
<b>Sanfte Bewegungsformen</b>	132
<i>Yoga</i>	132
<i>Tai Chi</i>	134
<i>Qi Gong</i>	135
<b>Ausdauersportarten</b>	135
<i>Laufen</i>	136
<i>Schwimmen</i>	137
<i>Radfahren</i>	138
<i>Wandern</i>	138
<b>Sport im Alter</b>	139
<b>Kraftvolle Sportarten</b>	140
<b>Sportliche Aktivitäten, die das Abnehmen unterstützen</b>	142



## 5 *Gesundheit einfach essen*

Wie der Mond zu einer sinnvollen Ernährung beitragen kann	145
<b>Der Einfluss der Mondphasen auf die Ernährung</b>	145
<b>Der Einfluss der Tierkreiszeichen auf die Ernährung</b>	147
<i>Eiweiß</i>	148
<i>Salz</i>	149
<i>Fett</i>	151
<i>Kohlenhydrate</i>	152
<b>Gibt es die ultimative gesunde Ernährung?</b>	154
<b>Die Ernährungspyramide</b>	155
<b>Allgemeine Ernährungstipps</b>	159
<b>Hören Sie auf Ihren Körper</b>	160
<b>Fasten, Entgiften und Entschlacken</b>	161
<b>Entsäuerung des Körpers</b>	163
<b>Abnehmen</b>	166
<b>Schönheit kann man essen</b>	170

## 6 *Gegen alles ist ein Kraut gewachsen*

Wie der Mond Heilkräuter noch wirksamer macht	173
<b>Phytotherapie im Zeichen des Mondes</b>	173
<b>Die Verwendung der einzelnen Pflanzenteile</b>	177
<i>Blätter</i>	177
<i>Blüten</i>	178
<i>Früchte und Samen</i>	179
<i>Wurzeln</i>	179

<b>Anwendungsbeispiele und Zubereitungsmöglichkeiten</b>	180
<i>Verwendung in der Küche</i>	181
<i>Tees und Aufgüsse</i>	182
<i>Bäder</i>	183
<i>Kräuterduftkissen</i>	184

**Eine Auswahl heimischer Heilpflanzen**

<i>Die Brennnessel</i>	185
<i>Der Fenchel</i>	186
<i>Die Kamille</i>	188
<i>Der Löwenzahn</i>	189
<i>Die Melisse</i>	190
<i>Die Minze oder Pfefferminze</i>	192
<i>Die Ringelblume</i>	192
<i>Der Salbei</i>	194

*7 Die Rolle des Mondes bei Krankheiten  
und Operationen* 197

<b>Ein Wort zum Schluss</b>	200
<b>Danksagung</b>	201
<b>Literatur</b>	203
<b>Register</b>	204

## Einleitung

„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“, diesen Spruch hörte ich von klein auf von meiner Großmutter. Diese praktische, lebensstüchtige Frau lehrte mich nicht nur viele Geheimnisse der Kräuterheilkunde, sie vermittelte mir auch die Gabe, genau hinzuschauen, zu beobachten, feinste Veränderungen wahrzunehmen. Alles, was meine Großmutter, eine einfache, aber wahrhaft „weise“ Frau, in diesem Zusammenhang tat, fiel bei mir auf fruchtbaren Boden. Ich fand es spannend und interessant, wie sie für jedes Zipperlein nicht nur einen Rat wusste, sondern aus ihrem riesigen Fundus an getrockneten Kräutern, Pflanzenteilen und Blüten stets das Richtige mit einem passenden Rezept dazu hervorholte. Ihre Hausmittelchen waren begehrt, und sie haben sich stets bewährt.

Von dieser kundigen Frau habe ich auch vieles über die Einflüsse der Gestirne auf Mensch und Natur erfahren und den einen oder anderen Ratschlag erhalten, bei bestimmten Dingen auch auf den richtigen Mondstand zu achten. Doch schnell in Vergessenheit geriet dieses für mich als Kind so selbstverständlich gewesene Vorgehen meiner Großmutter, als sie im hohen Alter starb und ich in die Großstadt zog, zum Studium nach München. Aber anstatt Lehrerin zu werden, landete ich (durch Zufall?) in einem Sachbuchverlag, wo ich lange Jahre den Bereich „Alternative Heilweisen und spirituelle Gesundheit“ leitete.

So kam ich wieder mit dem von mir längst vergessenen Wissen über volkskundliche Heilweisen und auch mit dem „Mondwissen“ in Berührung. Allmählich wurde mir wieder bewusst,

wie wertvoll dieses Erfahrungswissen sein kann, der Erfolg der vielen Bücher über die Einflüsse des Mondes auf Mensch und Natur sprach für sich.

Eifrig befasste ich mich also sogleich beruflich mit dem Regelwerk, den Wirkkräften der Mondphasen und ihren Auswirkungen auf den Körper, Haushalt und Garten. Und je mehr ich mich mit den sehr detaillierten Anweisungen und Ratschlägen beschäftigte, desto mehr faszinierte mich das Ganze. Unglaublich, was ich alles erfuhr. Der Mond schien beinahe auf alle Bereiche des Lebens positive Auswirkungen zu haben. Das jahrhundertealte Erfahrungswissen, vermittelt von Menschen, die damit aufgewachsen waren, zog mich derart in seinen Bann, dass ich beschloss, einfach auch einmal ein paar Regeln und Ratschläge zu befolgen und auszuprobieren – schaden konnte es ja wohl nicht.

Mein Sohn, inzwischen längst erwachsen, damals ein Kindergartenkind, hatte wie viele andere Kinder Warzen an den Händen. Was hatte ich nicht alles versucht, diese loszuwerden, ich rannte mit ihm von Arzt zu Arzt, ließ die Warzen mit scharfen chemischen Mitteln beschmieren, sie vereisen, herauschneiden, doch sie blieben hartnäckig bestehen, vermehrten sich sogar noch.

Meine letzte Hoffnung war also der Mond. Immer noch kritisch, aber auch neugierig und natürlich schon recht verzweifelt befolgte ich den Rat eines damals auf dem Markt befindlichen Mondbuchs und begann am nächsten Vollmond, die Warzen mit dem Saft des Schöllkrauts, eines bewährten und hochwirksamen Warzenmittels, zu bestreichen. Praktischerweise wuchs diese Pflanze großflächig direkt am Eingang des Kindergartens. Ich erinnerte mich an meine Großmutter, die immer behauptet hatte, dass Pflanzen stets dort wachsen, wo sie gebraucht wer-

den, hielt dies aber zu dieser Zeit für eine esoterische Weisheit, die ich eher belächelte. Nun war ich zumindest dankbar, dass das Schöllkraut geradezu auf mich gewartet zu haben schien.

So strich ich die Warzen jeden Tag mit dem orangefarbenen Saft des Schöllkrauts ein, der aus dem Stiel der Pflanze herausläuft, wenn man ihn durchtrennt. Der Neumond näherte sich allmählich, und die Warzen waren immer noch da, wenn auch merklich kleiner, dunkler und etwas geschrumpelt. Noch drei Tage waren es bis zum Neumond, als ich am nächsten Morgen meinen Augen nicht traute: Sie waren weg, einfach verschwunden! Ich konnte es nicht glauben und bestrich die Stellen, wie mir geraten wurde, bis zum Neumond weiterhin mit dem Saft, und ich schwöre es: Nie wieder tauchten auf der Hand meines Sohnes Warzen auf.

Das war mein erstes intensives Monderlebnis nach der langen Zeit, die vergangen war, seit ich meine Heimat verlassen hatte und seitdem meine Großmutter nicht mehr unter uns weilte. Weitere erstaunliche Erfahrungen folgten, und meine anfängliche Skepsis wich allmählich der Erkenntnis, dass „der Mond“ wirklich „funktionieren“ könnte.

Seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich seitdem privat und beruflich im Zusammenhang mit den Themenbereichen Wohlbefinden und Gesundheit auch mit dem Mondwissen, das in unzähligen Büchern, Kalendern, Internetbeiträgen, Artikeln und Vorträgen verbreitet wurde. Bisweilen wird dieser uralte bewährte Erfahrungsschatz leider auch eher unseriös als Allheilmittel für alle und alles angepriesen. So gibt es doch tatsächlich Bücher, die den Leser auffordern, an einem Tag mit einer bestimmten Mondkonstellation Aktien zu kaufen oder sich vom Partner zu trennen und dergleichen mehr. In der Hoffnung, dass solche Ratschläge, die mit dem überlieferten Mondwissen rein

gar nichts zu tun haben, einfach ignoriert werden, gibt es im Anhang dieses Buchs fundierte und seriöse Literaturvorschläge, die anregen sollen, das Mondwissen zu vertiefen und praktisch anzuwenden.

Das Thema dieses Buchs ist es, die Wirkkräfte des Mondes auf die Gesundheit, die Körperpflege, das Wohlbefinden und die Ernährung aufzuzeigen.

Sie können eine Menge dafür tun, Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten und bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Neben der Bewegung spielt dabei auch die Art der Ernährung eine wichtige Rolle. Jeder weiß dies, die wenigsten tun allerdings regelmäßig und dauerhaft etwas dafür. Dabei ist es so einfach, an bestimmten Tagen beispielsweise schwere, fettthaltige Speisen zu meiden oder einfach etwas weniger zu essen, an anderen Tagen wiederum schadet selbst kohlenhydrathaltige Kost weniger als sonst. Man muss also nur wissen, wann und weshalb ...

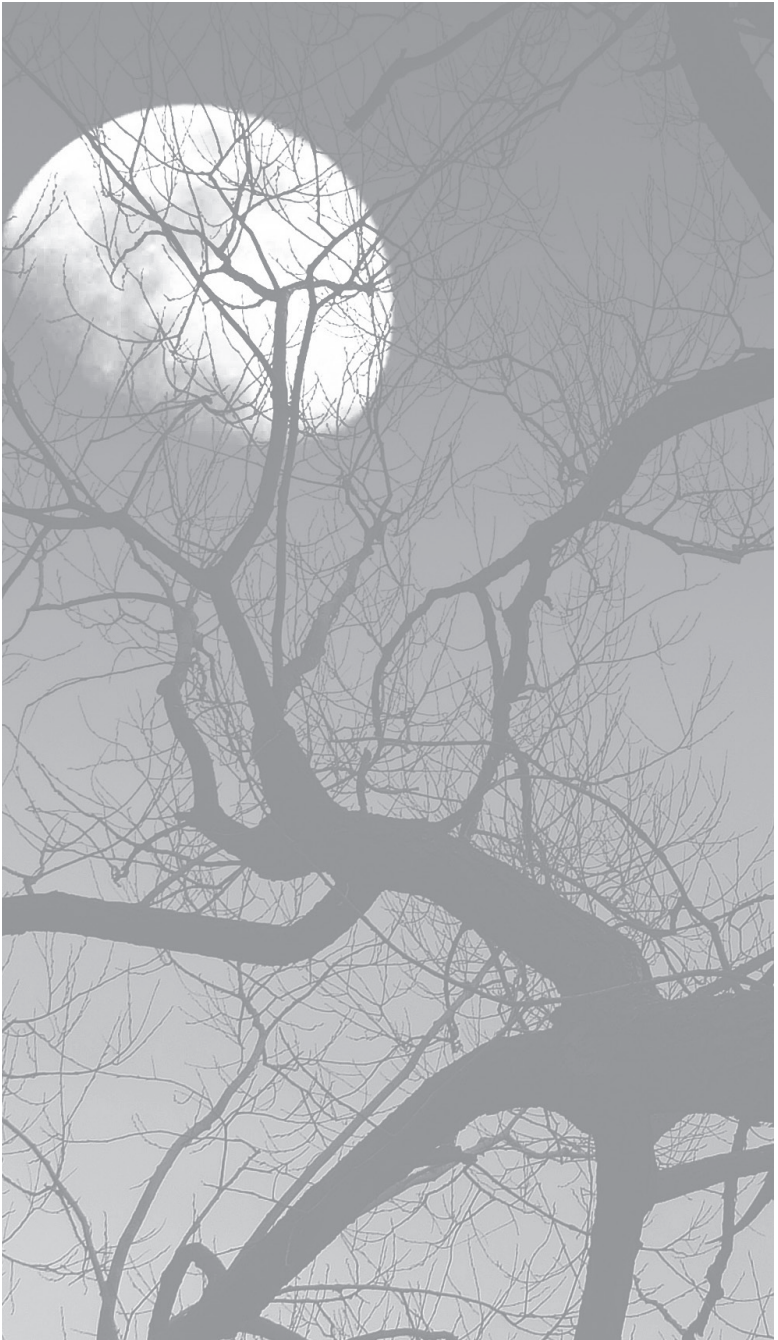
Die Anregungen in diesem Buch möchten Ihnen Impulse geben, wie Sie Ihre Gesundheit stärken, Ihre Beweglichkeit trainieren und Ihre Ernährung optimieren können – unterstützt von der Kraft des Mondes. Dass die Anwendung dieser „Mondregeln“ tatsächlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, hat sich seit vielen Generationen bestätigt. Kein Wunder, dass sich dieses Wissen selbst in unserer technisierten, funktionalen Welt wieder so stark verbreitet hat, oder vielleicht auch gerade deswegen.

Viele behaupten, es gebe keine eindeutige wissenschaftliche Grundlage für einen Zusammenhang zwischen dem Mond und beispielsweise kosmetischen Anwendungen. Doch der jahrhundertealte große Erfahrungsschatz weist eindeutig auf einen

Zusammenhang zwischen den verschiedenen Mondphasen und „Erfolgen“ bei der Körperpflege hin. Die Ergebnisse sprechen für sich: Regelmäßig zum richtigen Zeitpunkt angewendet verschönt der Mond Haut und Haar, reinigt und strafft, glättet und festigt, belebt und beruhigt. Und auf die Gesundheit bezogen kann das angewandte Mondwissen nicht nur vielen Krankheiten oder Beschwerden vorbeugen, sondern auch Heilungsprozesse anstoßen und beschleunigen.

Darauf schwört nicht nur eine Vielzahl von „Mondgläubigen“, das kann jeder selbst herausfinden. Denn ob man nun an die Macht des Mondes glaubt oder nicht – ein Versuch kann nicht schaden. Lassen Sie sich einfach einmal darauf ein, machen Sie Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit den Wirkkräften des Mondes. Das Ergebnis wird sich sehen lassen können, Wohlbefinden wird sich einstellen, die Gesundheit bleibt länger erhalten. Allerdings: Der Mond ist weder ein Zauberer noch ein Guru. Er übernimmt keine Verantwortung und hat keine Schuld, wenn bestimmte Wunschvorstellungen sich nicht erfüllen. Aber er eröffnet jedem Menschen, der innehält, der nach innen schaut, der sich seines Körpers bewusst annimmt und sich auch vor Anstrengungen nicht scheut, eine ganz neue Perspektive.

Lernen Sie also nun die Gesetzmäßigkeiten kennen und wenden Sie die große Kraft des Mondes auf Ihren Körper systematisch an – dieses Buch begleitet und unterstützt Sie dabei!





## *1 Der Einfluss der vier Mondphasen*

Der Mond hat die Menschen seit Urzeiten fasziniert. Durch intensive Beobachtung stellten sie fest, dass die verschiedenen Mondphasen einen ganz unterschiedlichen Einfluss auf Mensch und Natur ausüben, und bemühten sich, diese Erkenntnisse zu systematisieren und festzuhalten. Die Gesetzmäßigkeiten der Wirkkräfte des Mondes auf das Leben auf der Erde wurden von Generation zu Generation mündlich weitergegeben und konnten deshalb bis heute bewahrt werden. In vielen Gegenden der Erde lebte man danach, und gerade heute ist dieses Wissen wieder für unzählige Menschen eine wertvolle Leitlinie für ein bewusstes und achtsames Leben geworden.

Was bei einigen Naturvölkern auch heute noch selbstverständlich ist, wird von der westlichen modernen Schulmedizin als irrationaler Glaube abgetan: das uralte Wissen über die Einflüsse des Mondes auf unsere Gesundheit. Noch über das Mittelalter hinaus berücksichtigten Ärzte den Einfluss und den Stand der Gestirne in der Diagnostik und Therapie. Erst seit die moderne Medizin mit ihrem Apparateglauben immer größeren Einfluss auf die meisten Menschen gewann, werden diese uralten Erkenntnisse oft belächelt oder gar als gefährlicher Unsinn abgetan.

Doch gerade in unserer Zeit besinnen sich immer mehr Menschen wieder auf jene Erkenntnisse, die für unsere Urahnen selbstverständlich waren. Sie stehen dem Mondwissen, das in den letzten Jahrzehnten durch viele Publikationen auf ein riesiges Interesse gestoßen ist, aufgeschlossen gegenüber. Es ist mittlerweile für viele Menschen ein besonderes Bedürfnis

geworden, wieder mehr im Einklang mit der Natur zu leben und dabei von der Moderne bedrohte Traditionen zu bewahren und anzuwenden. Dieses Buch soll dabei helfen, wieder mit dem uralten Wissen um die positiven Einflüsse des Mondes auf den Körper und die Gesundheit vertraut zu werden.

Der Mond benötigt für seinen Umlauf um die Erde knapp 28 Tage. Während dieses Umlaufs verändert er täglich seine Gestalt. Als Neumond ist er überhaupt nicht zu sehen, danach nimmt er von Tag zu Tag zu, bis er nach der Hälfte seines Umlaufs als heller Kreis am Himmel erscheint. Dann nimmt er bis zum Neumond wieder kontinuierlich ab. Der Erdtrabant strahlt allerdings selbst kein Licht ab, sondern reflektiert das Sonnenlicht. Im Verlauf eines Monats verändert sich die Position des Mondes zwischen Sonne und Erde, wobei zunächst nur die von der Erde abgewandte Seite beleuchtet wird (Neumond) und schließlich die der Erde zugewandte (Vollmond).

Die vier stets wiederkehrenden Mondphasen, der Neumond, der zunehmende Mond, der Vollmond und der abnehmende Mond, üben einen bedeutsamen Einfluss auf Mensch und Natur aus, wobei jede Phase eine unterschiedliche Wirkkraft hat.



## *Der Neumond*

Als Neumond wird die kurze, nur einen Tag andauernde Phase bezeichnet, in der der Mond von der Erde aus nicht zu sehen ist. Er steht dann zwischen Erde und Sonne, so dass die der Erde zugewandte Mondseite im Dunkeln liegt.

Auch wenn man ihn nicht sieht, beeinflusst der Neumond Mensch und Natur, denn seine Impulse sind besonders kraftvoll. Es ist die Phase des Neuaufbaus. Zu keinem anderen Zeit-

punkt fühlen Sie sich stärker und zuversichtlicher. So steht der Neumond der menschlichen Psyche zur Seite, wenn es darum geht, etwas Neues anzufangen, Veränderungen herbeizuführen oder schon längst überfällige schlechte Angewohnheiten über Bord zu werfen. Der Mond unterstützt Sie jetzt z. B. dabei, mit dem Rauchen aufzuhören oder endlich anzufangen, die überflüssigen Pfunde loszuwerden. Gute Vorsätze umzusetzen gelingt Ihnen nun leichter, ebenso Versuche, etwas Grundlegendes in Ihrem Leben zu ändern. Auch eine berufliche Neuorientierung konkret anzugehen oder eine schon längst überfällige Trennung durchzuführen ist nun besonders erfolgversprechend.

Ihrem Körper können Sie mit bestimmten Maßnahmen am Neumondtag viel Gutes tun: Wenn Sie an diesem Tag regelmäßig fasten, stärken Sie Ihren Organismus und können dadurch vielen Krankheiten vorbeugen. Oder Sie legen einen Kräutertee- oder Safttag ein; die Bereitschaft zur Entgiftung und Reinigung ist während der Neumondphase am stärksten ausgeprägt, und Ihr Körper wird jetzt besonders positiv darauf reagieren. Im Kapitel „Gesundheit einfach essen“ (siehe Seite 145ff.) erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Entschlacken, Reinigen und Entwässern.



## *Der zunehmende Mond*

Nach dem Neumond beginnt die Phase des zunehmenden Mondes. Der Mond rückt aus der Linie zwischen Erde und Sonne, so dass die der Erde zugewandte Mondseite jeden Tag mehr von der Sonne beschienen wird. Je mehr der Mond sich rundet, desto größer wird die Bereitschaft des menschlichen Organismus, all das aufzunehmen, was ihn stärkt und kräftigt. So ist der Körper während dieser Mondphase besonders empfänglich für pflegende und nährende Behandlungen. Die Wirkstoffe von Pflegeprodukten werden von der Haut in der Phase des zunehmen-

den Mondes schneller und intensiver aufgenommen als sonst – die ideale Zeit also für ein umfassendes Pflegeprogramm mit reichhaltigen Gesichtsmasken, Packungen, Haarkuren oder Massagen mit Aromaölen.

Leider ist der Körper jetzt nicht nur für Pflegemaßnahmen sehr empfänglich, sondern auch für Kalorien: Während der ca. 14-tägigen Phase des zunehmenden Mondes nimmt man erfahrungsgemäß wesentlich rascher zu als sonst. Üppige Abendessen oder kalorienreiche Kuchen oder Süßigkeiten sollten Sie deshalb während dieser Zeitspanne besser von Ihrem Speiseplan streichen. Stattdessen ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse empfehlenswert. Denn jede Kalorie zu viel wird nun in Fett umgewandelt – die Aufnahmebereitschaft des Körpers gilt also auch für weniger gewünschte Effekte.

Auf der anderen Seite nehmen jetzt aber auch die positiven Energien von Tag zu Tag mehr zu, der Körper sammelt Kraft und speichert Energie. Die Leistungsfähigkeit wächst, und ohne große Anstrengung werden Sie in dieser Phase alle anfallenden Aufgaben bewältigen. Schwungvoll geht Ihnen jetzt alles leicht von der Hand, und Sie fühlen sich stark und kräftig. Viele lang gehegten Pläne werden nun erfolgreich zu ihrem Ende geführt, und gestärkt und optimistisch gestimmt können Sie sich sogleich neue Ziele setzen.



### *Der Vollmond*

Als Vollmond bezeichnet man die Phase des Mondes, in der er von der Erde aus hell und rund zu sehen ist. Die Erde steht dann zwischen Sonne und Mond, so dass die der Erde zugewandte Mondseite komplett beleuchtet ist.

Gerade um den Vollmond ranken sich viele Mythen, denn er übt eine deutlich wahrnehmbare Energie auf Mensch und Natur aus: Angeblich werden bei Vollmond mehr Babys als sonst geboren, es passieren mehr Unfälle, viele Menschen schlafen schlechter oder werden gar zu Schlafwandlern, und auch die Psyche spielt bisweilen verrückt. Starke Gefühle dominieren, viele Menschen reagieren gereizter als sonst, innere Unruhe, die selbst in den Schlaf hineinwirkt und einen stundenlang wach hält, mangelnde Konzentrationsfähigkeit – all das kann der Vollmond bewirken. Auch Wetter- und Temperaturwechsel sind bei diesem Mondstand nicht selten.

Der Körper reagiert ebenfalls heftig. So berichten viele Menschen, dass nun Wunden schlechter als sonst heilen oder manchmal auch stärker bluten.

Auch ein Einfluss auf die Ernährung ist bemerkbar. Zeigt sich der Mond in seiner vollen Pracht, sollten Sie nur wenig und leichte Kost essen, weil der Körper die aufgenommenen Nahrungsmittel an diesem Tag besonders gut verwertet. Noch besser ist es, am Vollmondtag oder auch schon einen Tag vorher zu fasten und stattdessen noch mehr als sonst zu trinken: Zwei bis drei Liter Flüssigkeit, am besten Tee oder Wasser, sorgen für den nötigen Ausgleich.

Halten Sie sich am Vollmondtag Stress vom Leib, nehmen Sie sich wenn möglich eine Auszeit oder gönnen Sie sich zumindest ein entspannendes Vollbad am Abend. Sportlich sollten Sie nun keine Höchstleistungen anstreben, sondern eher ruhige, harmonische Bewegungen durchführen, etwa Tai Chi, Yoga oder sanfte Dehnungsübungen. So bringen Sie Körper, Geist und Seele in eine harmonische Balance in dieser unruhigen, mit starken Energien aufgeladenen Phase.



## *Der abnehmende Mond*

Der Mond wandert langsam auf die Linie zwischen Erde und Sonne und wird jeden Tag weniger von der Erde beleuchtet – die Phase des abnehmenden Mondes beginnt. Er ist in dem fast zweiwöchigen Zeitraum nun jeden Tag ein bisschen weniger zu sehen.

Es ist die Zeitspanne des Abgebens, sie steht für das Freisetzen von Energien. Ihr Körper befindet sich jetzt in Hochform. Alle Behandlungen, die der Entschlackung, Entspannung und Reinigung des Körpers dienen, sollten nun durchgeführt werden, denn diese Maßnahmen sind jetzt besonders wirkungsvoll.

Auch eine Tiefenreinigung, ein Körperpeeling oder Enthaarungsmaßnahmen sind nun besonders effektiv. Da das Schmerzempfinden in der Zeit des abnehmenden Mondes etwas gedämpft ist, empfehlen sich in dieser Phase eher schmerzhaftere Behandlungen, wie etwa Haarentfernung durch Epilation oder Waxing, Cellulite- oder Aknebehandlungen. Und gehen Sie bei abnehmendem Mond regelmäßig in die Sauna, das tut nun ebenfalls sehr gut.

Auch das Gewicht bereitet nun vielen weniger Probleme als sonst. Selbst wenn Sie in der Phase des abnehmenden Mondes zwischendurch mal etwas üppiger essen, nehmen Sie nicht gleich zu. Insgesamt ist der Appetit auf Süßigkeiten oder fette Braten jetzt ohnehin nicht allzu stark. So verlieren Sie auch ohne größere Anstrengungen unter dem Einfluss des abnehmenden Mondes überschüssige Pfunde, weshalb sich diese Zeitspanne besonders für den Start einer Diät eignet.

Beginnen sollten Sie damit am besten sofort nach dem Vollmond. Noch effektiver und schneller purzeln die Pfunde bei

intensivem Ausdauer- und Bewegungssport – je anstrengender, desto besser, denn der abnehmende Mond lädt geradezu ein zu Aktivität und Auspowern. Das sollten Sie unbedingt ausnützen: Packen Sie das Springseil aus, holen Sie die Inlineskates oder das Mountainbike aus dem Keller und legen Sie los. Und selbst nach einer durchtanzten Nacht werden Sie sich nicht müde und verausgabt, sondern kraftvoll und leistungsfähig fühlen ...



Anna Mühlbauer

**Mein Mondbuch**

Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden im Zeichen des Mondes

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-517-08733-7

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2011

**Basiswissen für ein Leben im Einklang mit dem Mond**

Dieses Grundlagenwerk der erfolgreichen Kalenderautorin Anna Mühlbauer liefert das gesamte Mond-Basiswissen für ein Leben im Einklang mit dem Mond. In ihrem ersten Buch behandelt Anna Mühlbauer alle wichtigen Themenkomplexe: Von Gesundheit, Ernährung, Heilkräutern, Vitalität und Fitness, über Regeneration und Meditation bis hin zu Schönheit und Wellness - die Bestseller-Autorin gibt viele nützliche Zusatzinformationen für einen Alltag im Einklang mit den Mondrhythmen. Ein nützliches Register rundet dieses besondere Standardwerk ab. Ein Muss für alle Mühlbauer-Kalender-Fans!