



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

Unseren Vorfahren noch geläufig, wird das Wissen um die Einflüsse der Mondrhythmen auf unser Leben erst seit wenigen Jahren wiederentdeckt. Mit Hilfe des praktischen Jahrbuchs lässt sich dieses Wissen für den Alltag nutzen. Die Autoren machen Tag für Tag mit den Grundregeln für Gesundheit und Garten, Haushalt und Renovieren vertraut und benennen den richtigen Zeitpunkt für zahlreiche Tätigkeiten.

### *Autoren*

Johanna Paungger wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter. Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag. Gemeinsam schrieben sie die Longseller »Vom richtigen Zeitpunkt«, »Aus eigener Kraft« und »Alles erlaubt!«, die eine Renaissance des Gesundheitsbewusstseins einläuteten und unzählige praktische Tipps für den Lebensalltag bereitstellen. Darüber hinaus haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens praktisch umsetzt. Neben ausgedehnter Vortragstätigkeit im gesamten deutschsprachigen Raum betreiben die Autoren auch einen kleinen Versand mit selbst entwickelten und zum richtigen Zeitpunkt hergestellten Produkten.

*Von Johanna Paungger und Thomas Poppe  
außerdem erschienen:*

Fragen an den Mond (39188) · Alles erlaubt! (39085) · Aus eigener Kraft (13972) · Die Mondgymnastik (16570) · Der lebendige Garten (17023) · Der Mond im Haus (16278) · Das Mondlexikon (15072) · Jahresübersichten 2013–2023 (30681) · Das Tiroler Zahlenrad (17089)

*Außerdem das umfassende Kalenderprogramm für »Das Mondjahr 2013«:*

Abreißkalender (31842) · Taschenkalender, zweifarbig (31845) · Taschenkalender, vierfarbig (31846) · Foto-Wandkalender (31847) · Wochenkalender (31850) · Plakatkalender (31844) · Familienkalender (31843) · Wand-Spiral-  
kalender (31848)

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# **Das Mond-Jahrbuch 2013**

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Originalausgabe August 2012

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: FinePic

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17317-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## Herzlich willkommen im neuen Jahr 2013!

Als 1991 unser erstes Buch »Vom richtigen Zeitpunkt« erschien, wurde es vielfach belächelt, aber wir ließen uns nicht beirren und konnten das Wissen um die Mondrhythmen in vielen Vorträgen als gangbaren Weg in vielen Lebenslagen präsentieren. Da waren zum Beispiel die vielen mutigen Landwirte, die das Wissen einfach einmal ausprobierten. Danach stieg die Zahl der Bio-Bauern in Österreich und Deutschland innerhalb weniger Jahre um das Zehnfache! Ein deutliches Zeichen für ein Umdenken, auch auf Seiten der Kunden, die mit der Hinwendung zu Bio-Ernährung den Weg ebnen halfen. Der Einzelne hat eben viel mehr Kraft und Einfluss, als wir das oft glauben. Wir sind stolz, dass unsere Bücher und Mondkalender an diesem guten Weg in die Zukunft mitgebaut haben, besonders auch mit folgender Information:

*Stellen Sie sich eine Familie vor, die in ein Einfamilienhaus mit Garten einzieht. Die guten Leute entscheiden sich als »grün« denkende Menschen, im Garten ein Plätzchen von etwa drei mal drei Metern Fläche richtig schön verwildern zu lassen. Was kommen will, soll kommen, und es wird nichts gespritzt und gedüngt, nichts gepflanzt und gepflegt. Und siehe da, die Natur macht sich nun im Laufe der Zeit daran, Pflanzen und Kräuter auf diesem Fleckchen Erde anzubieten, in ganz spezifischer Vielfalt und Gemeinschaft. Welche Kräuter das sind, richtet sich danach, wer in diesem Haus wohnt und welche Pflanzen seine Bewohner für ihr Wohlergehen, zur Vorbeugung und für die Linderung und Heilung eventuell bestehender Krankheiten brauchen. Wenn einer der Bewohner eine körperliche Schwachstelle aufweist oder eine bestimmte Krankheit bekommt, tauchen gleichzeitig, manchmal auch schon einige Zeit*

*vorher, entsprechende Heilkräuter auf – wie aus heiterem Himmel. Stellen Sie sich nun vor, diese Familie zieht nach einigen Jahren aus und eine andere Familie folgt. Die Zusammensetzung und Vielfalt der Pflanzen auf diesem »wildem« Quadrat im Garten wird sich verändern und an die Bedürfnisse der Neuankömmlinge anpassen, ohne deren Zutun und Hilfe.*

Denken Sie ein wenig darüber nach. Welche Sprache spricht hier die Natur? Einiges lässt sich ganz sicher sagen:

Sich mit der Natur anzufreunden, bringt unendlich viel mehr Gewinn, als sie sich »untertan« machen zu wollen. Sie in ihrer Ganzheit und Schönheit zu studieren, bringt unendlich viel mehr Gewinn als sie in ihre Einzelteile, Wirkstoffe und Gene zu zerreißen, in der Überzeugung, ihr dann ihre Geheimnisse entlocken zu können. Es genügt, sie zu beobachten und ihre Geschenke anzunehmen. Wir haben die freie Entscheidung, es nicht zu tun, und unseren »Experten« zu folgen. Wir haben aber nicht mehr die freie Entscheidung, die Folgen solcher Blindheit nicht ertragen zu müssen.

Welchen Sinn hat also der Mondkalender? Er ist nichts anderes als ein wunderbares Werkzeug, um das feine Zusammenspiel im freundlichen Auf und Ab der Naturrhythmen zu durchschauen und vorauszusagen. Der Mondkalender und die Naturregeln und -gesetze, die er entschlüsseln und anwenden hilft, sind also nichts anderes als unsere verlängerte Hand, um die Geschenke der Natur in ganzer Fülle annehmen zu können – ihre wirksamen Heilkräuter und nährenden Pflanzen, ihre Rhythmen für Pflanzen und Pflegen und Heilen zum richtigen Zeitpunkt, ihre rechte Zeit für reiche und dauerhaft haltbare Ernte ohne Chemie. Der Mondkalender ist wie eine dreidimensionale, vielfarbige Uhr. Ihre Zeiger sagen uns, wie ihre Herrin, die Natur, sich gerne behandelt sieht – sowohl in Vorbereitung und

Saat als auch in Pflege, Ernte, Nachbearbeitung, Ruhephase vor dem nächsten Entwicklungskreis. Mit dem Mondkalender streicheln Sie die Natur, bis sie vor Behagen schnurrt und uns noch viel lieber zu Diensten ist, als sie es ohnehin schon gerne tut. Weiterhin viel Freude bei der Annahme dieses Geschenks!

## Paungger & Poppe seit 1991 – Bücher, Kalender und vieles mehr ...

Umweltschutz, Heilkunde, naturgemäßer Hausbau, giftfreier Betrieb von Gartenbau und Landwirtschaft und viele weitere Tätigkeitsfelder waren früher ohne das Wissen um die Mond- und Naturrhythmen gar nicht denkbar. Sich an dieses Wissen zu erinnern, gehört zu den wichtigsten Aufgaben von morgen. Mit unseren Büchern versuchen wir, unseren Lesern zu ermöglichen, ganz neu einzusteigen und umzudenken, ohne jede Vorkenntnisse, was den Mondeinfluss betrifft. Versuchen Sie es einfach, und lassen Sie sich vom Ergebnis überzeugen.

- ***Das Buch der Lebenschancen*** (Gräfe & Unzer). Mit dem Buch der Lebenschancen erweitern wir das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten des Zahlenrads um einen großen Schritt. Sie können mit vertiefter Einsicht Talente und Fähigkeiten besser einschätzen und große und kleine Kurskorrekturen erfolgreich wagen. Das Zahlenrad als Schlüssel zur Zufriedenheit der Seele – in allen Altersstufen und Lebenslagen!
- ***Fragen an den Mond – 250 Antworten zu Gesundheit, Haushalt und Garten im Einklang mit dem Mond*** (Mosaik Verlag). Seit 1991 erhalten wir im Durchschnitt 5 bis 30 Leserfragen täglich, die wir bis heute persönlich und direkt beantworten. Die wichtigsten und häufigsten Fragen und Antworten bringen wir hier unseren Lesern nahe.
- ***Das Tiroler Zahlenrad*** (Mosaik Verlag). Von der bedachten Kindererziehung über eine Berufswahl auf Basis tatsächlich vorhandener, aber vielleicht noch versteckter Talente über die individuell angepasste Ernährungsweise bis zur weisen Gesundheitsvorsorge, Linderung und Heilung – bei alledem kann das hier verborgene Wissen eine große Hilfe sein.



- ***Der lebendige Garten*** – Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen (Mosaik Verlag). Wir zeigen, worauf es beim Gärtnern wirklich ankommt, nämlich auf die Kunst des richtigen Zeitpunkts und die Harmonie zwischen Mensch und Natur.
- ***Alles erlaubt! Ernährung, Körperpflege, Schönheit – zum richtigen Zeitpunkt*** (Mosaik Verlag). Das Buch gibt diesen wichtigen Bereichen unseres Alltags ein neues Fundament – jenseits des Diktats der Diätregeln und Kalorientabellen. *Mit Alpha/Omega-Ernährungsberatung!*
- ***Aus eigener Kraft*** (Mosaik Verlag). Das Werk befasst sich ausführlich mit dem Zusammenhang zwischen Mondphasen und Mondstand im Tierkreis und Wirkung vorbeugender und heilender Maßnahmen für Körper, Geist und Seele.
- ***Der Mond im Haus – Renovieren, Hausbau, Holzverarbeitung zum richtigen Zeitpunkt*** (Mosaik Verlag). Das Buch kommt dem Leser mit jahrtausendealtem Wissen zu Hilfe, um Chemiegifte und Konservierungsmittel entbehrlich zu machen und Krankheiten den Boden zu entziehen.
- ***Das Mondlexikon vom richtigen Zeitpunkt*** (Mosaik Verlag). Das Handbuch für das Leben mit dem »richtigen Zeitpunkt«. Sie finden darin alle Tätigkeiten des Alltags, soweit ihr Erfolg vom richtigen Zeitpunkt profitieren kann. Von A wie Abbeizen über F wie Fensterputzen bis Z wie Zahnarztbesuch.
- ***Vom richtigen Zeitpunkt*** (Irisiana). Unser Klassiker, mit dem alles anfang ...
- ***Die Mondgymnastik*** (Mosaik Verlag). »Ich bin jetzt schon 81, aber seit ich die Mondgymnastik mache, musste ich nicht mehr zum Arzt.« Ein Zitat aus einem der vielen Briefe, die uns erreicht haben. Das Buch weist einen einfachen und direkten Weg zur körperlichen Aufwärtsspirale.

## Ein rundes Mondkalender-Programm

Unsere Bücher begleiten wir seit Jahren mit einem vielfältigen Mondkalenderprogramm:

- Der ***Spiral-Wandkalender***. Auf Anregung vieler LeserInnen haben wir dieses Kalenderformat ins Programm aufgenommen. Ein ganzer Monat auf einen Blick, mit farbigen Tätigkeitssymbolen und viel Platz für Notizen und obendrein noch ein schönes Mondfoto im Querformat – das unentbehrliche Werkzeug im Jumbo-Format, mit den Maßen 33 x 48,5 cm.
- Das bewährte *Mondjahr* als ***Taschenkalender*** in Schwarz-Weiß und in Farbe. 160 Seiten im Format 14,5 x 10,5 cm. Das ideale Büchlein auch für Neueinsteiger. Mit Symbolen und Texten für eine Vielzahl von Tätigkeiten und **einer Serie von Mini-Kalendern!**
- Der ***Foto-Wandkalender***. Zwölf wunderschöne Landschaftsfotos mit Mond verwandeln diesen Monatskalender in eine Zierde für Heim und Büro. Enthält sämtliche Symbole und Texte, die auch im Taschenkalender zu finden sind. Viel Mondwissen auf einen Blick im Format 28 x 32 cm.
- ***Die Jahresübersichten 2013–2023***. 10 Jahre Mondkalender im Din-A5-Format, eine Loseblatt-Sammlung, wie sie auch unseren ersten beiden Büchern beiliegen. Das unentbehrliche Werkzeug in seiner einfachsten Form. Speziell für alle LeserInnen gedacht, deren Buch-Kalender abgelaufen sind.
- Der ***Wochenplaner*** für den Schreibtisch mit allen Symbolen und Texten, die auch *Das Mondjahr* enthält. Zum Aufstellen für den Schreibtisch im Format 32 x 11 cm.
- Der ***Büro-Jahresplaner für den ganz großen Überblick:*** Mit Angabe aller Symbole des Taschenkalenders und genug

Platz für Notizen, im Mega-Format 61 x 88 cm. In handlicher und leicht zu verschickender DIN-A4-Faltung!

- *Der Original Paungger & Poppe **Abreißkalender**. Das Mondjahr* für jeden Tag. Mit vielen Mini-Geschichten, die das Wirken der Mondrhythmen leicht verständlich nahebringen, mit zeitlosen Weisheiten und natürlich mit den Grundregeln des Mondwissens. Enthält die vollständige Symbolsammlung. Format 13 x 11,5 cm. **Mit einer erweiterten Serie von Mini-Kalendern für verschiedene Tätigkeiten!**
- Das *Mondjahr als **Familienkalender***. Das bewährte Mondjahr im beliebten *Familienkalender-Format*. Ein unentbehrlicher Begleiter durch den Termindschunzel Ihrer Familie! Mit allen Symbolen und schönen Mondfotos!
- Und schließlich: **Das Mond-Jahrbuch 2013**. Die Idee unseres russischen Verlages: Der Abreißkalender als handliches Taschenbuch! Die bunte Vielfalt von Tipps, Merksprüchen usw. zum immer wieder Nachschlagen und Sammeln! Die ideale Lektüre fürs Nachtkästchen.

## Und so verwenden Sie Kalender und Symbole

Jedes Tierkreiszeichen regiert eine *Körperzone*, beeinflusst einen *Pflanzenteil* und besitzt eine *Nahrungsqualität*. Diese Informationen sind täglich angegeben und können mit Hilfe unserer Bücher ausgewertet und im Alltag umgesetzt werden.

Bei jedem Tag im Jahr finden Sie **kräftig** gedruckte *Symbole*, die Ihnen auf einen Blick sagen, welche Tätigkeit an diesem Tag besonders begünstigt ist. Ist das Symbol **hellgrau** dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen.

Bitte nicht vergessen: Ein Symbol sagt Ihnen nur, dass sich der jeweilige Tag *am besten* oder *am schlechtesten* für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt nicht, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin Sorgen machen sollen oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin »garantiert« ein Misserfolg wird. Wenn Sie beispielsweise einmal bei Fische zum Haareschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal bei Löwe oder Jungfrau und heben damit den negativen Fische-Einfluss auf. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen. Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Den Alltag starr nach dem Mondkalender auszurichten macht niemandem Freude und ist nicht in unserem Sinne.

Zunehmender Mond    ☽

Abnehmender Mond    ☾

Zwischen jedem Neu- und Vollmond geben wir täglich das Symbol für den zunehmenden Mond an, zwischen Voll- und Neumond täglich das Symbol für den abnehmenden Mond. Das ist besonders im Bereich

der Gesundheit von Vorteil, weil Sie dann sofort diese beiden wichtigen Mondphasen unterscheiden können.

Neumond ●

Vollmond ○

Die Angabe der genauen Uhrzeit für Neumond und Vollmond ist sinnvoll, besonders dann, wenn der jeweilige Zeitpunkt sehr früh am Tag, zwischen Mitternacht und Morgen liegt. Zwar stimmt es, wenn man in diesem speziellen Fall sagt: »*Heute* ist Voll/Neumond«, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom Zunehmen des Mondes, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Manchmal ist das in der Heilkunde von Bedeutung (siehe *Aus eigener Kraft*, u.a. Seite 145 ff.), aber auch in Gartenbau und Landwirtschaft, denn die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am *vorherigen* Tag am stärksten bemerkbar.

**Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus verschiedenen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sich die Natur nicht nach der Sommerzeit richtet.**

**Bauen, Heimwerken, Verbinden**  

Dieses Symbol wird Sie immer bei abnehmendem Mond im Tierkreiszeichen Steinbock daran erinnern, dass dies der ideale Zeitpunkt ist, um besonders heikle Arbeiten bei Hausbau und Renovieren giftfrei durchzuführen – und zwar immer dann, wenn es um das *Verbinden* zweier unterschiedlicher Materialien geht: Stein mit Naturboden, Lack mit Metall, Putz mit Beton, Ziegel auf Ziegel, vor allem aber *Holz mit Holz*, etwa beim Aufrichten einer Stiege usw. Zur Erinnerung: Der abnehmende Mond eignet sich generell für diese Arbeiten besser als der zunehmende Mond.

## **Bäume und Sträucher pflanzen**

Zu bestimmten Jahreszeiten taucht dieses Symbol im Tierkreiszeichen Jungfrau auf und markiert damit den Zeitpunkt, an dem selbst ältere Pflanzen schnell anwurzeln und kräftig heranwachsen. Was immer Sie an Pflanzarbeiten durchführen wollen, vom Pflanzen eines einzelnen Baumes über Alleen bis hin zum Aufforsten ganzer Waldareale nach einem Sturmschaden – achten Sie auf dieses Symbol, und der Erfolg ist Ihnen gewiss.

## **Baumköpfen/Intensiver Rückschnitt**

Ein Segen für das Budget von Stadtgardendirektionen wäre es, auf dieses Symbol zu achten. Die Maßnahme des »Baumköpfens« richtet sich in erster Linie auf die Behandlung kränkelder Bäume, sie ist aber auch sehr sinnvoll bei gesunden Pflanzen und Bäumen, die nicht recht gedeihen oder dichter wachsen sollen. Bei Nadelbäumen entfernen Sie einfach ein kurzes Stück der Spitze, knapp oberhalb eines Kranzes von mehreren Seitentriebe. Der Baum empfindet das als starken Wachstumsimpuls und wählt dann von selbst den stärksten Seitentrieb als neue Spitze. Laubgehölze beschneiden Sie so wie man Haarspitzen schneidet: Kein starker Rückschnitt, sondern nur einige Astspitzen am ganzen Baum.

Ein radikaler Rückschnitt zur »Wiederbelebung« von Hecken, Bäumen und sonstigen Pflanzen bringt an Neumond ebenfalls beste Ergebnisse.

## **Blumengießen**

Zimmerpflanzen und Balkonpflanzen müssen nicht so oft gegossen werden, wie es den Anschein hat. Gewöhnen Sie Ihre Pflanzen langsam an den im Kalender angegebenen Rhythmus (Gießen nur an Blatttagen: Krebs, Skorpion, Fische). Um die Umgewöhnung zu erleichtern, können Sie anfangs auch an Wurzeltagen (Stier, Jungfrau, Steinbock)

gießen, am besten immer mit kalkfreiem Regenwasser oder abgestandenem Wasser. Balkonblumen und manche exotische Pflanzen mit hohem Wasserbedarf müssen Sie dennoch öfters gießen.

Zu häufiges Gießen an Blütentagen (Zwillinge, Waage, Wassermann) lockt Schädlinge an, besonders die Läuse. Gemeinden könnten sich Unsummen sparen, wenn sie bei allen Bewässerungsmaßnahmen öffentlicher Grünanlagen auf dieses Symbol achten würden. Trinkwassereinsparung und gesündere Pflanzen wären ihr Lohn.

### Düngen

Achten Sie beim Düngen auf den Mondstand, und beobachten Sie, wie gut die Erde bei abnehmendem Mond das jeweilige Düngemittel aufnimmt. Das gilt auch für alle Zimmer- und Balkonpflanzen. Das Symbol finden Sie an allen Tagen, die sich entweder besonders gut oder besonders schlecht fürs Düngen eignen. Generell gilt, dass man eher bei abnehmendem Mond düngen sollte.

### Einkochen

Bei abnehmendem Mond Einkochtes hält stets länger. Wenn Sie bei zunehmendem Mond arbeiten, achten Sie auf ein Fruchtzeichen (Widder, Löwe, Schütze). Obst ist bei zunehmendem Mond zwar saftiger und aromatischer, aber die Fäulnisgefahr ist größer, deshalb am besten sofort verbrauchen. Weil heute vielfach tiefgefrorene Früchte verarbeitet werden, finden Sie dieses Symbol während des ganzen Jahres und auch an Wochenenden. Ein Tipp: Ernten und Gefrieren Sie bei zunehmendem Mond an einem Fruchtzeichen, und legen Sie die Weiterverarbeitung in den abnehmenden Mond, ebenfalls an einem Fruchttag.

## Ernten, Einkaufen und Lagern

### Obst- und Safttage



Das Symbol gibt die günstigen Tage für Ernten und Lagerhaltung an wie auch günstige *Einkaufs-* und *Lagerzeitpunkte*, etwa für das Transportieren und Lagern von Getreide und Kartoffeln (Großfamilien!). Grundsätzlich verderben Lebensmittel bei zunehmendem Mond geerntet oder gelagert schneller, besonders im Sommer bei Gewittern (u.a. wird Milch sauer). Für das Haltbarmachen kleiner Obst- und Gemüsevorräte eignet sich die kleine Holzpyramide aus unserem Versand sehr gut – die natürlichste Form der Konservierung.

Gleichzeitig sind alle Tage mit diesem Symbol (schwarz oder farbig) sehr gut geeignet, um wenigstens an einem der zwei oder drei Tage eine entlastende *Obst- oder Saftkur* einzulegen. Ein hellgrau gedrucktes Apfel-Symbol bedeutet jedoch *nicht*, dass Ihnen ein Obst- oder Fastentag jetzt schaden würde! Es zeigt nur an, dass sich dieser Tag sehr schlecht als Ernte-, Lager- oder Vorratseinkaufstag eignet.

### Fensterputzen



Sie wünschen »streifenfreien Glanz« auf den Augen Ihres Heims? Wenn Sie fürs Fensterputzen die Tage mit diesem Symbol wählen, lernen Sie vielleicht sogar diese Arbeit lieben. Alles geht müheloser und als Reinigungsmittel genügt Wasser mit einem Schuss Spiritus. Ähnlich wie beim Blumengießen zum richtigen Zeitpunkt wird der Erfolg nach einiger Zeit sichtbar und fühlbar. Wenn Sie allerdings an einer verkehrsreichen Straße eine Ladenfront zu putzen haben, dann müssen Sie natürlich öfter reinigen als angegeben.



## Gesichtspackung

An diesen Tagen zieht eine Gesichtspackung besonders gut ein, die Haut nimmt optimal auf, was man ihr zuführt. Wenn Sie noch nie Gesichtspackungen angewendet haben, eignen sich diese Tage besonders gut für den Start.

## Haareschneiden und -waschen

An diesen Tagen ist Haareschneiden und Haarewaschen besonders günstig. Bei Löwe und Jungfrau im zunehmendem Mond geschnitten, wachsen die Haare schneller, im abnehmenden Mond geschnitten wachsen sie langsamer und dichter. Übrigens: Wenn Sie sich *täglich* die Haare waschen, sollten Sie zumindest an einem der Fischetage darauf verzichten.

## Holzschlagen

Die besten Holzschlagetage sind bei weitem nicht vollständig angegeben, genauere Angaben zu diesem Spezialgebiet finden Sie in unseren Büchern. Nicht vergessen: Alle Holzregeln sind nur gültig, wenn das Holz natürlich trocknet und lagert!

## Jäten und Unkrautauszupfen

Damit ist immer das Entfernen des Unkrauts *mitsamt der Wurzel* gemeint. Nur Abschneiden oder Mähen genügt nicht, um sich die Kräfte dieser Tage zunutze zu machen.

## Malerarbeiten

Wer schon mit Farben und Lacken in Haushalt oder Beruf gearbeitet hat, wird sicher die Erfahrung gemacht haben, dass die Farbe manchmal nach kurzer Zeit bricht, sich ablöst oder schlecht trocknet. Daran ist nicht immer das Material, die Technik oder die Witterung schuld. Zum richtigen Zeitpunkt verarbeitet hält die Farbe lange, sie split-

tert nicht ab und ist witterungsbeständiger. Auch giftige Ausgasungen sind dann nicht so stark. Natürlich sind trotzdem alle üblichen Vorbereitungsmaßnahmen – Schleifen, Spachteln, Grundieren usw. – notwendig, auch wenn Sie auf den richtigen Zeitpunkt achten.

### Nagelpflege

Dass freitags nach Sonnenuntergang die Nagelpflege die besten Resultate bringt, ist eine alte Überlieferung, die nicht in Zusammenhang mit dem Mondrhythmus steht. Sie beweist sich durch Ihre persönliche Erfahrung. Wir können nur empfehlen, es auszuprobieren. Es lohnt sich, wie viele unserer Leser uns bestätigt haben! Vielleicht sind Nagelprobleme auch deshalb so verbreitet, weil Nägel häufig am ungünstigsten Zeitpunkt gepflegt werden, nämlich an Samstagen.

### Obstbaumschnitt

Der richtige Zeitpunkt für den Obstbaumschnitt richtet sich nach den örtlichen klimatischen Verhältnissen. Am besten fragen Sie beim nächstliegenden Gartenbauverein nach, welche Jahreszeit sich in Ihrer Region am besten eignet, und wählen Sie dann einen guten Tag im angegebenen Zeitraum. Ein Tipp: Schneiden Sie alle Äste weg, die zur Baummitte hin wachsen. Sie kosten den Baum unnötig viel Kraft.

### Problemwäsche

Generell eignet sich der abnehmende Mond besser zum Waschen als der zunehmende. Fast immer kommen Sie dann mit der Hälfte der empfohlenen Waschmittelmenge aus (Deshalb niemals nur Waschmittel-Tabs kaufen!). Problemwäsche und -flecken können Sie an Tagen mit diesem Symbol besonders erfolgreich sauber bekommen, die Fasern bleiben geschont, das Waschmittel lässt sich restlos ausspülen (wichtig für Allergiker!). Wenn Sie dieses Symbol hellgrau gedruckt finden, ist *jede* Form des Waschens ungünstig.

## Umtopfen und Umsetzen

Hier geht es um das Umsetzen und Umtopfen aller Pflanzenarten, besonders auch das Umtopfen von Zimmer- und Balkonpflanzen, das an diesen Tagen besonders gut gelingt. An heißen Tagen sollte das Umtopfen allerdings erst abends erfolgen, damit die Pflanzen besser mit der Hitze fertig werden. *Nicht gemeint* ist hier das Setzen, Umsetzen und Umtopfen von Gemüsepflanzen.

## »Mondkur« – Abnehmen und Körperpflege

Dieses Symbol taucht zu Neumond und Vollmond im Kalender auf. Es wäre an diesen Tagen sehr sinnvoll, weniger als sonst zu essen oder gar richtig zu fasten und besonders viel zu trinken. An Neumond entgiftet der Körper besonders gut, während er bei Vollmond alles besser speichert, auch Unerwünschtes.

**Zum einfachen Nachschlagen und Auffinden der Symbole  
finden Sie eine tabellarische Zusammenfassung  
mit Kurzbezeichnungen auf Seite 22.**

# Ein Überblick über die Tabellen im Kalender

## Grundtabelle

Die Grundtabelle ist ein wichtiges Handwerkszeug und gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Wirkungsimpulse der einzelnen Tierkreiszeichen – auf Körperzonen, Pflanzenteile, Nahrungsqualität etc. Zur Entschlüsselung dieser Impulse eignen sich unsere Bücher *Aus eigener Kraft* und *Der lebendige Garten*.

## Aderlasstabelle

Anhand der **Aderlasstabelle** können Sie die günstigen und ungünstigen Tage für den Aderlass ablesen. An manchen Tagen sollte man generell auf einen Aderlass verzichten, gleichgültig, zu welchem Ergebnis die Auszählung kommt. Diese »Schwend«-Tage spielen auch in Landwirtschaft und Gartenbau eine Rolle und sind im Kalender eigens angegeben. Bevor Sie diese wertvolle Heilmethode anwenden lassen, empfehlen wir Ihnen dringend, das Kapitel über den Aderlass zu lesen (*Aus eigener Kraft*, S. 101 ff.). Hier nur so viel: Der Aderlass sollte generell nicht öfter als alle zwei Jahre vorgenommen werden!













## Ernährungstipps für Alpha- und Omega-Typ

Diese Tabelle kann für Sie zum wichtigsten Schlüssel für die gute Gesundheit bis ins hohe Alter werden. Wenn Ihnen die Tabelle neu ist, dann probieren Sie einfach einmal eine Woche lang die Alpha-Ernährung und danach eine Woche lang die Omega-Ernährung aus, am besten bei *zunehmendem Mond*. Die Erfahrung wird Ihnen den Weg weisen.

## Die Mondkur – Gesunde Ernährung im Rhythmus des Mondes

Die Tabelle für die gesunde Ernährung des nächsten Jahrtausends. Die Mondkur im Tabellenformat.

## Grundtabelle

<i>Tierkreis- zeichen</i>	<i>Symbol</i>	<i>Körperzone</i>	<i>Organ- system</i>	<i>Element</i>	<i>Nahrungs- qualität</i>	<i>im abnehm. Mond</i>	<i>im zunehm. Mond</i>
Widder		Kopf, Gehirn, Augen, Nase	Sinnes- organe	Feuer	Eiweiß/ Frucht	April – Oktober	Oktober – April
Stier		Kehlkopf, Schild- drüse, Zähne, Kiefer Mandeln, Ohren	Blutkreis- lauf	Erde	Salz	Mai – November	November – Mai
Zwillinge		Schulter, Arme, Hände (Lunge)	Drüsen- system	Luft	Fett	Juni – Dezember	Dezember – Juni
Krebs		Brust, Lunge, Ma- gen. Leber, Galle	Nerven- system	Wasser	Kohlen- hydrate	Juli – Januar	Januar – Juli
Löwe		Herz, Rücken, Zwerchfell, Blut- kreislauf, Schlagader	Sinnes- organe	Feuer	Eiweiß/ Frucht	August – Februar	Februar – August
Jungfrau		Verdauungsorgane, Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse	Blutkreis- lauf	Erde	Salz	September – März	März – September
Waage		Hüfte, Nieren, Blase	Drüsen- system	Luft	Fett	Oktober – April	April – Oktober
Skorpion		Geschlechtsorgane, Harnleiter	Nerven- system	Wasser	Kohlen- hydrate	November – Mai	Mai – November
Schütze		Oberschenkel Venen	Sinnes- organe	Feuer	Eiweiß/ Frucht	Dezember – Juni	Juni – Dezember
Steinbock		Knie, Knochen, Gelenke, Haut	Blutkreis- lauf	Erde	Salz	Januar – Juli	Juli – Januar
Wasser- mann		Unterschenkel Venen	Drüsen- system	Luft	Fett	Februar – August	August – Februar
Fische		Füße, Zehen	Nerven- system	Wasser	Kohlen- hydrate	März – September	September – März

---

## Alle Symbole auf einen Blick

Bei jedem Tag im Jahr finden Sie kräftig gedruckte *Symbole*, die Ihnen auf einen Blick sagen, welche Tätigkeit an diesem Tag besonders begünstigt ist. Ist das Symbol hell dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen.



**Bauen, Heimwerken,  
Verbinden**



**Haareschneiden  
und -waschen**



**Bäume und Sträucher  
pflanzen**



**Holzschlagen**



**Baumköpfen/  
Intensiver Rückschnitt**



**Jäten und  
Unkrautauszupfen**



**Blumengießen**



**Malerarbeiten**



**Düngen**



**Nagelpflege**



**Einkochen**



**Obstbaumschnitt**



**Ernten, Einkaufen  
und Lagern  
Obst- und Safttage**



**Umtopfen und Umsetzen**



**Fensterputzen**



**Gesichtspackung**



**Problemwäsche**



**»Mondkur« – Abnehmen  
und Körperpflege**

## Aderlasstabelle

Tag 1	schlecht	
Tag 2	schlecht	
Tag 3	schlecht	
Tag 4	sehr schlecht	
Tag 5	schlecht	
Tag 6	gut	(Nierentätigkeit)
Tag 7	schlecht	
Tag 8	schlecht	
Tag 9	schlecht	
Tag 10	schlecht	
Tag 11	gut	(Magersucht)
Tag 12	gut	(für den ganzen Körper)
Tag 13	schlecht	
Tag 14	schlecht	
Tag 15	gut	(Magersucht)
Tag 16	sehr schlecht	
Tag 17	sehr gut	(genau zählen)
Tag 18	gut	(für den ganzen Körper)
Tag 19	schlecht	
Tag 20	schlecht	
Tag 21	gut	(für den ganzen Körper)
Tag 22	sehr gut	
Tag 23	gut	(für das Knochengerüst, bei Multipler Sklerose und Rheuma)
Tag 24	gut	(für die Lunge und bei Asthma)
Tag 25	gut	
Tag 26	gut	(bei hohem Blutdruck, gegen Fieber)
Tag 27	sehr schlecht	
Tag 28	gut	
Tag 29	schlecht	
Tag 30	schlecht	



Johanna Paungger, Thomas Poppe

### **Das Mond-Jahrbuch 2013**

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17317-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2012

Leben im Einklang mit dem Mond – das Original von Paungger und Poppe

Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage glauben 92 Prozent der Deutschen, dass der Mond Naturvorgänge und damit auch den Menschen beeinflusst. Nur mithilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen. Auf vielfachen Leserwunsch gibt es den Kalender inzwischen auch im praktischen Buchformat – jederzeit griffbereit, in der Handtasche oder auf dem Nachttisch.