



PRAKTISCHE MOND-TIPPS NACH TIERKREISZEICHEN + PHASEN

Körperpflege, Gesundheit, Ernährung
Haushalt und Garten
Miteinander und vieles mehr
im Einklang mit natürlichen Rhythmen

ein immerwährender Tierkreis-Spezi-Kalender

© tierkreis.info / Dr. phil. Michaela Mundt 2025

Update 2027



Was verrät der Mond im Tierkreis-Spezi-Monatskalender?

Im aktuellen Tierkreis-Spezi-Monatskalender sind dem Lauf des Mondes zwei breite Spalten gewidmet, in denen die astrologischen Symbole der Mondphasen, Tierkreiszeichen und Aspekte die Qualität des Tages beschreiben (siehe Beispiel unten links). Der Mond wechselt seine ‚Adresse‘ im Tierkreis alle 2-3 Tage, und zudem verändert er bei seiner Wanderung von Zeichen zu Zeichen kontinuierlich sein Erscheinungsbild: Je nachdem, in welchem Winkel er gerade von der Sonne angestrahlt wird, steht er immer – wie wir auch mit bloßem Auge am Himmel erkennen können – in einer bestimmten Phase. Er nimmt ab oder zu. Allein dadurch gibt uns der Mond viel Inspiration für unsere Alltagsgestaltung. Doch das ist längst nicht alles. Hier eine kleine Lesehilfe zum Mondkalender:

Mondkalender-Muster (Juni 2026)		
Sa 06	☾	
So 07		☾ 02:42
KW24 Mo 08		☾ 12:01
Di 09	☾ 10:33	
Mi 10	♈ ♉	
Do 11		☾ 14:28
Fr 12		♈
Sa 13	♈ 15:06	
So 14		
KW25 Mo 15	♈ 04:54	☾ 14:14
Di 16		
Mi 17	☾ 14:05	♈ ♉
Do 18		
Fr 19	♈ 16:37	
Sa 20		
So 21	☾ 22:55	☾ 23:55
KW26 Mo 22		
Di 23		
Mi 24		☾ 08:42
Do 25		
Fr 26	☾ 20:41	
Sa 27		
So 28		
KW27 Mo 29		☾ 09:19
Di 30		☾ 01:57

Die Mondphasen geben uns grundlegende Handlungsempfehlungen.

☾ **Abnehmender Mond:** Zeit zum Klären, (Be)reinigen und Abarbeiten

● **Neumond:** Entscheidungen treffen, schlechte Angewohnheiten ablegen!

☾ **Zunehmender Mond:** Aufbauphase! Stabilisierung, Wachstum, Planung

○ **Vollmond:** Vorsicht! Ruhelosigkeit, Übererregbarkeit, Extremstimmungen

Alle 2-3 Tage wechselt dabei mit dem Mondzeichen die allgemeine Laune:

☾ II ♊ Der **Mond in den Luftzeichen Wassermann, Zwillinge oder Waage** bringt in eine heitere, aufgeschlossene Stimmung. Er steht für eine erhöhte Mitteilungsfreude, manchmal sind wir aber auch zu „kopflastig“.

☾ ♋ ♏ Unter dem **Mond in den Wasserzeichen Fische, Krebs oder Skorpion** regiert das pure Gefühl. Familiär, romantisch, erotisch oder spirituell ... Doch das kann auch erschöpfen oder sehr „bauchgesteuert“ machen.

☾ ♈ ♉ ♐ Der **Mond in den Feuerzeichen Widder, Löwe oder Schütze** mobilisiert in uns eine Extraportion Selbstvertrauen, Mut und Kampfgeist. Er kann wertvolle Initialzündungen bringen, aber auch Egoismus.

☾ ♈ ♉ ♊ Unter dem **Mond in den Erdzeichen Stier, Jungfrau oder Steinbock** ist unser Gespür für materielle Werte besonders ausgeprägt. Das belebt den Arbeitseifer! Zwischenmenschlich aber zeigen wir uns kritisch prüfend.

Wenn der Mond in ein neues Zeichen übergeht, ist dazu die exakte Uhrzeit angegeben. Ab dann gelten die Empfehlungen, die Sie auf den folgenden Seiten zum Zeichen fin-

Bestimmte Tage können besonders erfolgreich oder schwierig werden.

♈ **Ein guter Tag!** Pro Monat gibt es mindestens vier Tage, an denen unsere Vorhaben ausfallend gut gelingen können. Der Mond steht nun in Harmonie zur Sonne, bewusste und unbewusste Antriebe ergänzen sich.

☾ **Intensiv, aber zweischneidig – der Neumondtag** (im Kalender mit Uhrzeit) bringt uns in Umbruchstimmung, wir drängen voran ...

☾ **Ein eher angespannter, anstrengender Tag**, an dem vieles nicht so recht klappen will, steht 3–4-mal im Monat im Monatskalender. Der Mond steht nun quer zur Sonne, unsere inneren Antriebe sind widersprüchlich.

Als Extra ist der Tag markiert, an dem es Besonderes zu sehen gibt.

♈ **Saturn beim Mond** macht uns unsere momentanen Grenzen bewusst.

♈ **Mars beim Mond** mobilisiert unseren Tatendrang – manchmal zu sehr!

♈ **Jupiter beim Mond** inspiriert zu weitreichenden Plänen und großen Gefühlen.

♈ **Venus beim Mond** bringt in liebevoll-romantische Stimmung.

Die übrigen vier Planeten sind mit bloßem Auge nicht am Himmel zu erkennen.

Die praktischen Tagestipps des Mondes



Von einem ‚anständigen Mondkalender‘ würden Sie aber eher Symbole wie die unten aufgelisteten und erläuterten erwarten (die in meinen anderswo veröffentlichten Mondkalendern auch so oder ähnlich erscheinen)? In diesem Tierkreis-Extra-Info kommt beides zusammen: Hier werden sämtliche Kombinationen aus Mondphase und Mondzeichen, die Sie im Tierkreis-Spezi-Monatskalender in astrologischen Symbolen dargestellt vorfinden, in Worten benannt und ihrem regelmäßigen Auftreten im Jahreslauf nach datiert. Rechts daneben erscheinen dann prägnante Icons zu den Mondtipps, die sich hinter diesen Konstellationen verbergen. Diese Zuordnungen ermöglichen es Ihnen, die folgenden vier Seiten jeden Monat wieder als **Dauerkalender parallel zum Tierkreis-Spezi-Monatskalender** zu nutzen, um sich vom aktuellen Mondsymbol die folgenden Anregungen zur Tagesgestaltung abzuholen:

Empfehlenswerte Aktivitäten allgemein	
	Neu beginnen, Entscheidungen treffen!
	Günstig zum Feiern und Ausgehen.
	Kontakte pflegen, Schreiben, Telefonieren, Treffen
	Spezieller: den Freundeskreis erweitern!
	Spezieller: günstig für klärende Aussprachen.
	Günstig für Finanzielles und Geschäftliches.
	Arbeitszeit! Ordnen, Sortieren, Organisieren
	Reisen beginnen, Urlaubsplanung
	Besonders günstig für kreative Hobbys aller Art.
	Entspannen, meditieren, romantische Stunden
	Sport und Bewegung machen jetzt viel Spaß.
Körperpflege und Gesundheit	
	Zeit für ein Extra in der Gesichtspflege!
	Gut für eine ausgiebige Haut- und Nagelpflege.
	Haare schneiden – günstig / kritisch
	Eine gute Phase zum Abnehmen (Diät).
	Jetzt lieber nicht zum Zahnarzt gehen!
	Operationen, Impfungen & Tattoos vermeiden!
	Genussgifte (Alkohol, Nikotin etc.) schaden extrem.

Haushalt: Backen, Putzen, Renovieren	
	Backen – günstig / kritisch
	Einlagern, Einkochen, Einfrieren – günstig / kritisch
	Wäsche waschen – günstig / kritisch
	Der beste Termin zum Schuhe putzen.
	Zeit für den Hausputz! Wischen und nass reinigen
	Nun das Zuhause dekorieren und verschönern!
	Fenster putzen – günstig / kritisch
	Streichen, renovieren – günstig / kritisch
Pflanzen, Garten	
	Pflanzen gießen – günstig / kritisch
	Umtopfen – günstig / kritisch
	Rasen mähen/säen – die besten Termine
	Schädlingsbekämpfung – die besten Termine
	Unkraut jäten – günstig / kritisch
	Anbauen! Obst, Fruchtgemüse, Getreide
	Anbauen! Wurzelgemüse, Kartoffeln, Zwiebeln
	Anbauen! Blumen, blühende Pflanzen
	Anbauen! Salat, Kohl, Spinat und Kräuter
	Ungünstig für Gartenarbeiten aller Art.

Extra zum Thema Gesundheit: die den Mondzeichen zugeordneten Körperregionen

Zum Thema Gesundheit sind in den folgenden Übersichten zu jeder Mondkonstellation zusätzlich jeweils bestimmte Körperbereiche vermerkt. Dahinter steckt altes Gesundheitswissen: Von Tierkreiszeichen zu Tierkreiszeichen wandert der Mond demnach sozusagen allmonatlich einmal von Kopf (Widder) bis Fuß (Fische) durch unseren Körper und zeigt uns so, auf welche Bereiche wir gerade besonders achten sollten. Denn diese reagieren nun besonders empfindlich. Folgen Sie an diesen Tagen der Devise „Lieber massieren als strapazieren!“, tun Sie den dem Mondzeichen zugeordneten Regionen Ihres Körpers also möglichst viel Gutes, doch vermeiden Sie hier unnötige Strapazen wie größere medizinische Eingriffe oder auch Tattoos bzw. Piercings. Operationen in den dem aktuellen Mondzeichen zugeordneten Bereichen sollten auf jeden Fall umgangen werden!

Neumond: loslassen und durchstarten

Den Beginn eines Mondphasen-Zyklus', den Neumond, bekommen wir nie zu sehen, denn jetzt treffen Sonne und Mond im selben Tierkreiszeichen unmittelbar zusammen, und der helle Sonnenschein überstrahlt alles. Symbolisch interpretiert besagt der Neumond: Bewusstsein (Sonne) und Gefühl (Mond) liegen nun ganz auf einer Linie. Entsprechend gut können wir uns in den Neumond-Tagen auf den wahren Kern der Dinge besinnen – und daraufhin die richtigen Entscheidungen treffen. Jedes Ja-Wort hat zu Neumond besonderes Gewicht. Und jedes Nein-Wort auch! Die guten Vorsätze, die wir nun fassen, haben den denkbar stärksten himmlischen Rückenwind, auch tatsächlich eingelöst zu werden. Dieser Termin ist also optimal, um sich von schlechten Angewohnheiten zu befreien, Altes abzuschließen und mit neuen Projekten durchzustarten. Dabei hat jeder Neumond sein eigenes Thema:

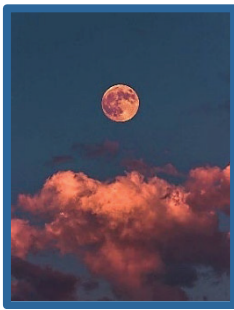
Immerwährender Kalender: Die 12-13 Neumonde im Jahreslauf		Die Tagestipps des Neumonds			
		Aktivitäten allgemein	Körperpflege, Gesundheit	Haushalt, Renovieren	Pflanzen, Garten
♏	Januar oder Februar: Neumond im Wassermann: Perspektiven!? (Unterschenkel, Waden, Venen, Nerven)	 			
♓	Februar oder März: Neumond in den Fischen: Vergeben, vergessen (Füße, Lymphsystem, Schleimhäute)	 		 	
♈	März oder April: Neumond im Widder: Durchstarten! (Kopf, Gehirn, Gesicht, Augen, Nase, Muskeln, Galle)				
♉	April oder Mai: Neumond im Stier: Was ist wirklich wertvoll? (Mund, Hals, Nacken, Kehlkopf, Speiseröhre)				
♊	Mai oder Juni: Neumond in den Zwillingen: Lernbereit?! (Schultern, Arme, Hände, Luftröhre, obere Lunge)	 			
♋	Juni oder Juli: Neumond im Krebs: Bindungen, Geborgenheit (Brust, Brüste, untere Lunge, Magen, Leber, Galle)			 	
♌	Juli oder August: Neumond im Löwen: Selbstvertrauen, Kreativität (Rücken, Brustkorb, Herz, Kreislauf, Augen)	 			
♍	August oder September: Neumond in der Jungfrau: Aufräumen! (Verdauungsorgane, Stoffwechsel, Nerven)	 		 	
♎	September oder Oktober: Neumond in der Waage: Echte Partnerschaft?! (Becken, Hüfte, Nieren, Blase)	 			
♏	Oktober oder November: Neumond im Skorpion: Entrümpeln! (Ausscheidungs- und Geschlechtsorgane, Nase)			 	
♐	November oder Dezember: Neumond im Schützen: Das Beste für alle?! (Oberschenkel, Kreuzbein, Venen, Leber)	 			
♑	Dezember oder Januar: Neumond im Steinbock: Konsequenz! (Knie, Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder, Haut)	 			

Zunehmender Mond: Mehr davon!



Dem Neumond folgt eine Phase von rund zwei Wochen, in der der Mond (mit nach links geöffneter Sichel, die einem altdeutschen „z“ ähnelt) mehr und mehr zunimmt, also immer fülliger wird. Damit sind auch für uns Menschen die „Dazu“-Tage angebrochen. Nun ist es an der Zeit, zu stärken und zu kräftigen, was immer der Unterstützung bedarf, von den Finanzen und der Karriere über die uns wichtigen zwischenmenschlichen Verbindungen bis hin zu allzu trockener Haut, der eine nährende Pflege nun besonders gut bekommt. Unterm zunehmenden Mond ist allgemein eher Stabilisierung und langsames Wachstum als die große Action angesagt; bei der Arbeit also eher Planung, Vertiefung und Wissenserweiterung als blindwütiges Draufloswerkeln. Ungeklärte Probleme können jetzt ebenfalls so dick und rund werden wie der Mond ... doch dasselbe gilt natürlich auch für schöne, beglückende Gefühle!

Immerwährender Kalender: zunehmende Mondphasen im Jahreslauf		Die Tagestipps des zunehmenden Mondes			
		Aktivitäten allgemein	Körperpflege, Gesundheit	Haushalt, Renovieren	Pflanzen, Garten
☾♋	Januar bis Juni: zunehmender Mond im Krebs (Brust, Brüste, untere Lunge, Magen, Leber, Galle)	🕯️	✂️	🔧🔪🔪🔪 🧹	💧🌱
☾♌	Februar bis Juli: zunehmender Mond im Löwen (Rücken, Brustkorb, Herz, Kreislauf, Augen)	🍷🎲	✂️	🔧🧹	🐛🧹
☾♍	März bis August: zunehmender Mond in der Jungfrau (Verdauungsorgane, Stoffwechsel, Nerven)	💶📄	✂️	🔪🔪	🍏
☾♎	April bis September: zunehmender Mond in der Waage (Becken, Hüfte, Nieren, Blase)	🍷📞🤝	🧘	🔧🌿	💧🌸
☾♏	Mai bis Oktober: zunehmender Mond im Skorpion (Ausscheidungs- und Geschlechtsorgane, Nase)			🔧🔪🧹	💧🌱
☾♐	Juni bis November: zunehmender Mond im Schützen (Oberschenkel, Kreuzbein, Venen, Leber)	🍷🦋		🔧	🍏🐛
☾♑	Juli bis Dezember: zunehmender Mond im Steinbock (Knie, Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder, Haut)	💶📄	🧘	🔪	
☾♒	August bis Januar: zunehmender Mond im Wassermann (Unterschenkel, Waden, Venen, Nerven)	🦋📞🤝		🔧	💧🌱🧹
☾♓	September bis Februar: zunehmender Mond in den Fischen (Füße, Lymphsystem, Schleimhäute)	🕯️🎲	✂️🚫	🔧🔪🔪🔪 🧹	💧🌱
☾♈	Oktober bis März: zunehmender Mond im Widder (Kopf, Gehirn, Gesicht, Augen, Nase, Muskeln, Galle)	🏃	🧘🦷	🔧	🍏
☾♉	November bis April: zunehmender Mond im Stier (Mund, Hals, Nacken, Kehlkopf, Speiseröhre)	💶🕯️	🦷	🔪	
☾♊	Dezember bis Mai: zunehmender Mond in den Zwillingen (Schultern, Arme, Hände, Luftröhre, obere Lunge)	📞🤝	🚫	🔧	🌸💧🧹

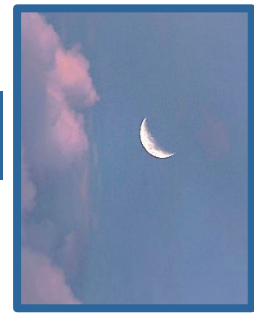


Vollmond: Hochspannung!

Zu Vollmond zeigt sich der Mond dann als perfekt runde Scheibe am Nachthimmel. Vollmond bedeutet, dass Sonne und Mond einander direkt gegenüberstehen (Opposition). Der Vollmondtag ist ein eher angespannter Tag. Nicht nur die Ozeane, sondern auch die eigenen Körpersäfte erleben zu Vollmond oft eine Springflut – und mit ihnen die Gefühle. Nun entlädt sich – im Guten wie im weniger Guten – die Energie, die sich in der zunehmenden Mondphase aufgebaut hat. Jetzt müssen wir bei uns selbst und anderen Menschen mit Ruhelosigkeit, Übererregbarkeit und Extremstimmungen aller Art rechnen. Es kann zu heftigeren Auseinandersetzungen kommen. Schaffen Sie – für sich selbst und andere – nun ein neues, besseres Gleichgewicht! Doch der Vollmond hat auch ein sehr poetisches und sinnliches Gesicht; und gewisse Erregtheiten sind speziell in der Liebe ja durchaus willkommen ... Je nach dem Tierkreiszeichen, in dem ein Vollmond steht, können bestimmte Grundspannungen des Lebens 2 x pro Jahr zentral werden:

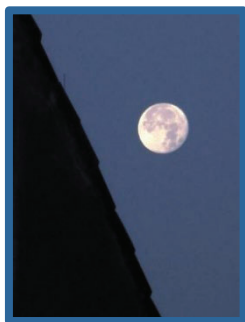
Immerwährender Kalender: die 12-13 Vollmonde im Jahreslauf		Die Tagestipps des Vollmonds			
		Aktivitäten allgemein	Körperpflege, Gesundheit	Haushalt, Renovieren	Pflanzen, Garten
♌	Januar oder Februar: Vollmond im Löwen: Stolz vs. Teamgeist (Rücken, Brustkorb, Herz, Kreislauf, Augen)				
♍	Februar oder März: Vollmond in der Jungfrau: Fleiß vs. Lässigkeit (Verdauungsorgane, Stoffwechsel, Nerven)				
♎	März oder April: Vollmond in der Waage: Du – oder ich? (Becken, Hüfte, Nieren, Blase)				
♏	April oder Mai: Vollmond im Skorpion: Klammern? Loslassen? (Ausscheidungs- und Geschlechtsorgane, Nase)				
♐	Mai oder Juni: Vollmond im Schützen: Zu viele Ideen? (Oberschenkel, Kreuzbein, Venen, Leber)				
♑	Juni oder Juli: Vollmond im Steinbock: Karriere vs. Familie (Knie, Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder, Haut)				
♒	Juli oder August: Vollmond im Wassermann: Stolz vs. Teamgeist (Unterschenkel, Waden, Venen, Nerven)				
♓	August oder September: Vollmond in den Fischen: Fleiß vs. Lässigkeit (Füße, Lymphsystem, Schleimhäute)				
♈	September oder Oktober: Vollmond im Widder: Du – oder ich? (Kopf, Gehirn, Gesicht, Augen, Nase, Muskeln, Galle)				
♉	Oktober oder November: Vollmond im Stier: Klammern? Loslassen? (Mund, Hals, Nacken, Kehlkopf, Speiseröhre)				
♊	November oder Dezember: Vollmond in den Zwillingen: Zu viele Ideen? (Schultern, Arme, Hände, Luftröhre, obere Lunge)				
♋	Dezember oder Januar: Vollmond im Krebs: Karriere vs. Familie (Brust, Brüste, untere Lunge, Magen, Leber, Galle)				

Abnehmender Mond: Weg damit!



Wenn der Mond nach Vollmond wieder abnimmt, sollten wir seinem Beispiel wiederum folgen – und in unserem Leben ebenfalls all das fortschaffen, was überschüssig und überflüssig geworden ist. Die gut zwei Wochen, in denen sich die Mondsichel nach rechts öffnet (und wie ein altdeutsches „a“ aussieht), sind ideal, um abzuarbeiten, was so noch nicht stimmt. Vorsicht ist jetzt zwar bei größeren finanziellen Investitionen geboten, doch ansonsten ist die große Power-Phase des Monats angebrochen: In Sachen Arbeit, Haushalt und Körperpflege können wir nun optimal mit uns selbst und der Welt ins Reine kommen. Auch seelische oder zwischenmenschliche Unzufriedenheiten, die uns zu Vollmond in Wallung brachten, lassen sich nun sehr gut aus der Welt schaffen – damit wir frei und unbelastet in die kommende Mondphasen-Runde gehen können, die mit dem nächsten Neumond beginnt.

Immerwährender Kalender: abnehmende Mondphasen im Jahreslauf		Die Tagestipps des abnehmenden Mondes			
		Aktivitäten allgemein	Körperpflege, Gesundheit	Haushalt, Renovieren	Pflanzen, Garten
♈	Januar bis Juni: abnehmender Mond im Steinbock (Knie, Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder, Haut)	🏠 🚶	🧼 📦	👢 🧰 🚫	🐛 🐜 🐞
♊	Februar bis Juli: abnehmender Mond im Wassermann (Unterschenkel, Waden, Venen, Nerven)	🦋 📞 🚶 🌀	📦	🧰 🧰	💧 🍏 🌿
♋	März bis August: abnehmender Mond in den Fischen (Füße, Lymphsystem, Schleimhäute)	🕯️ 🎮	📦 ✂️ 🚫	👕 🏠 🚫 📦 🧰 🧰	💧 🌹
♌	April bis September: abnehmender Mond im Widder (Kopf, Gehirn, Gesicht, Augen, Nase, Muskeln, Galle)	🚶	🧘 📦 🦷	📦 🧰	
♍	Mai bis Oktober: abnehmender Mond im Stier (Mund, Hals, Nacken, Kehlkopf, Speiseröhre)	🕯️	📦 🦷	👢 🧰 🚫	🌿
♎	Juni bis November: abnehmender Mond in den Zwillingen (Schultern, Arme, Hände, Luftröhre, obere Lunge)	📞 🚶 🌀	📦 🚫	🧰 🧰	💧
♏	Juli bis Dezember: abnehmender Mond im Krebs (Brust, Brüste, untere Lunge, Magen, Leber, Galle)	🕯️	📦 ✂️	👕 🏠 🚫 📦 🧰 🧰	💧 🌹
♐	August bis Januar: abnehmender Mond im Löwen (Rücken, Brustkorb, Herz, Kreislauf, Augen)	🦋 🎮	✂️ 📦	📦 🧰 🧰	🐛 🌿
♑	September bis Februar: abnehmender Mond in der Jungfrau (Verdauungsorgane, Stoffwechsel, Nerven)	🏠 🚶	✂️ 📦	👢 🏠 🧰 📦 🧰	🌿
♒	Oktober bis März: abnehmender Mond in der Waage (Becken, Hüfte, Nieren, Blase)	🦋 📞 🚶 🌀	🧘 📦	🧰 🧰 🧠	💧
♓	November bis April: abnehmender Mond im Skorpion (Ausscheidungs- und Geschlechtsorgane, Nase)	🚶	📦	👕 🏠 🚫 🧰 🧰	💧 🐛 🌹
♈	Dezember bis Mai: abnehmender Mond im Schützen (Oberschenkel, Kreuzbein, Venen, Leber)	🦋 🦋 🚶	📦	📦 🧰	🐛



Und noch ein paar Mondtipps ...

Heute ist ein guter Tag! Wofür? Wie Sie in den Übersichten auf den letzten vier Seiten sehen, kehren manche Mondtipps immer in Verbindung mit einem bestimmten Mondzeichen wieder, andere sind an eine bestimmte Mondphase gebunden und manche auch an eine ganz spezielle Kombination aus Zeichen und Phase. Großräumiger betrachtet aber ist vor allem der durchgängige Wechsel der Mondzeichen-Felder in den Farben der vier Elemente markant: Der regelmäßige Rhythmus, in dem der Mond nacheinander ein energisches Feuerzeichen (Widder, Löwe oder Schütze, im Kalender durch gelb unterlegte Felder gekennzeichnet), dann ein sachliches Erdzeichen (Stier, Jungfrau oder Steinbock, braune Felder), dann ein aufgeschlossenes Luftzeichen (Zwillinge, Waage oder Wassermann, hellblau) und schließlich ein sensibles Wasserzeichen (Krebs, Skorpion oder Fische, grün) besucht, lädt uns Menschen ein, uns auf die natürlichen Rhythmen des Lebens zu besinnen. Zum Beispiel auch bei der Ernährung:

Guten Appetit! Ernährungsempfehlungen im Rhythmus der vier Mondzeichen-Elemente



In der Pflanzenwelt korrespondieren die prallen, vitaminreichen Früchte mit der Kraft eines Feuerzeichen-Mondes. Auch die energispendenden Eiweiße werden vom Körper nun besonders intensiv verarbeitet.

Das tut (und schmeckt!) jetzt besonders gut: Erbsen, Bohnen, Linsen, Mais, Tomaten, Gurken, Paprika, Auberginen, Zucchini, Kürbis, mageres Fleisch, Fisch, Milch- und Sojaprodukte, Beeren, Obst und Obstsaft

Jetzt kritisch: zu viel Eiweiß – fettige Wurst, Riesensteaks, Protein-Shakes



Der bodenständige Erdzeichen-Mond steht in einer engen Beziehung zum Wurzelgeflecht der Pflanzen. Auch die Mineralien und Salze haben eine besondere Verbindung zu diesem Mondzeichen-Element.

Jetzt gut: Kartoffeln, Karotten, Rote Bete, Rüben, Radieschen, Rettich, Schwarzwurzeln, Knollensellerie, Pastinaken

Jetzt kritisch: zu viel Salz – Chips und anderer Knabberkram, Fertiggerichte, Speisen reichlich nachsalzen



Dem Luftzeichen-Mond sind die Blüten der Pflanzen sowie die Fette und Öle zugeordnet.

Jetzt gut: Blumenkohl, Brokkoli, Tees aus blühenden Heilkräutern wie Kamille, mehrfach ungesättigte Pflanzenöle

Jetzt kritisch: zu viel (tierisches) Fett – fettige Speisen aller Art, Frittiertes



Dem Wasserzeichen-Mond entspricht das Blattwerk der Pflanzen, während in der körperinternen Chemie nun vor allem die Aufnahme von Kohlehydraten begünstigt wird.

Jetzt gut: Salat, Spinat, Lauch, Spargel, Fenchel, Kohl, Kohlrabi, Blattkräuter wie Dill, Minze, Salbei oder Schnittlauch, Reis

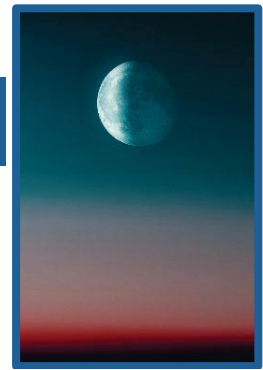
Jetzt kritisch: zu viele Kohlehydrate – z. B. Kuchen, Torten, Pudding, Brötchen, Pizza und Pasta

Was dagegen das **Wetter** betrifft, sind die (gelben) Feuermond-Tage oft auffallend warm und sonnig, die Temperaturen sind gefühlt höher als real. An den eher zum Unterirdischen tendierenden (braunen) Erdmond-Tagen dagegen ist die gefühlte Temperatur oft eher kühl bis kalt, die Tage erscheinen uns dunkler als andere Tage, sogar im Sommer. Luftmond-Tage (blau) erleben wir als besonders hell und licht, sie machen – obwohl sie oft recht windig sind – große Lust auf Ausflüge und Spaziergänge. Wassermund-Tage (grün) schließlich zeichnen sich wie nicht anders zu erwarten durch erhöhte Regenwahrscheinlichkeit aus. Selbst bei Sonnenschein fühlt sich die Luft feucht an.

Was ist dran? Versuch macht klug!

Alle Tipps in diesem Mondkalender sind lediglich Anregungen, das überlieferte Wissen um die „Macht“ des Mondes für sich selbst auszuloten und damit die persönliche Tagesplanung im Einklang mit den natürlichen Rhythmen des Lebens zu verfeinern. Speziell die Hinweise zum Thema Körperpflege und Gesundheit (einschließlich der Hinweise auf die den Mondzeichen zugeordneten Organe) können und wollen jedoch keinesfalls eine fachkundige medizinische Betreuung ersetzen! Aber probieren Sie doch einfach einmal aus, ob Ihnen Sport unterm Widder-Mond tatsächlich besonders viel Spaß macht – oder ob Sie beim Shopping unterm zunehmenden Erdzeichen-Mond besonders tolle Schnäppchen machen! Wenn Sie die positiv-grünen Empfehlungen von Sonne und Mond umsetzen, werden Sie vielleicht spürbar davon profitieren. Doch wenn Sie die hier (in Rot) ausgesprochenen Warnungen in den Wind schlagen, dann geht das Leben einfach nur so weiter, wie es ohne Mondkalender eben weitergegangen wäre....

Die persönlichen Mondstimmungen



Bei einer Planung Ihrer Aktivitäten nach allen Mondregeln der Kunst sollten Sie neben Mondzeichen und Mondphase noch auf einen weiteren wichtigen Faktor Rücksicht nehmen: auf die Impulse nämlich, die der Mond mit seiner Himmelswanderung durch die zwölf Tierkreiszeichen speziell für Sie persönlich bereithält. Wie bekommen Sie heraus, welche Impulse das sind? Dabei hilft Ihnen die kleine Übersicht unten. Die Smileys und „Maulis“ rechts in der Übersicht zeigen, wie harmonisch oder angespannt Sie persönlich auf ein bestimmtes Mondzeichen reagieren und weisen so auf Tage hin, an denen Ihre individuellen Vorhaben voraussichtlich besonders gut klappen (☺) – oder von denen Sie lieber nicht zu viel erwarten sollten (☹), auch wenn der allgemeine Mondtrend besonders günstig ist.

In der Tabelle unten können Sie auf jeden Fall ausmachen, wann der Mond besonders freundlich (☺) oder eher angespannt (☹) zu Ihrem persönlichen Sternzeichen steht, das dem Standort der Sonne (☉) im Geburtshoroskop entspricht. Wenn Sie über ein individuell berechnetes Geburtshoroskop verfügen, können Sie in der Liste links darüber hinaus auch die Position zweier weiterer wichtiger Säulen Ihrer Kraft und Stimmung ausmachen, nämlich die des Geburtsmonds (☾) und des Aszendenten (♈). Wenn Sie zum Beispiel ein gebürtiger (Sonnen-)Widder mit dem Mond im Wassermann und dem Aszendenten in der Jungfrau sind, dann zeigen sich die Höhen und Tiefen Ihrer persönlichen Stimmungskurve von Mondzeichen zu Mondzeichen betrachtet in der zweiten, vierten und neunten Zeile der Liste nach Geburtsstellungen. Diese Reaktionsmuster sind unabhängig von der Phase, in der der Mond gerade steht. An den Tagen, an denen der aktuelle Neumond (●) mit im Zeichen Ihrer Geburtssonne oder Ihres Geburtsmondes steht (☺), kommen Sie Ihren wahren Bedürfnissen jedoch so gut sonst wie nie auf die Spur.

Ihre persönlichen Geburtsstellungen		Ihre individuelle Resonanz auf die Mondzeichen											
Je nach Ihren Geburtsstellungen (siehe unten) gehen mit jedem Mondzeichen (rechts) individuell günstige (☺), eher angespannte (☹), ambivalente (☺☹) oder auch keine besonderen Impulse (leere Felder) einher. Innerhalb einer Spalte können dabei auch gegensätzliche Impulse auftreten, die einander ausgleichen oder chronologisch ablösen.		☉♈	☉♈	☉♈	☉♈	☉♈	☉♈	☉♈	☉♈	☉♈	☉♈	☉♈	☉♈
		☾♈	☾♈	☾♈	☾♈	☾♈	☾♈	☾♈	☾♈	☾♈	☾♈	☾♈	☾♈
		♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈
		♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈	♈♈
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent im Steinbock		☺		☺	☹	☺		☹		☺	☹	☺	
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent im Wassermann			☹		☺	☹	☺		☹		☺	☹	☺
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent in den Fischen		☺		☹		☺	☹	☺		☹		☺	☹
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent im Widder		☹	☺		☹		☺	☹	☺		☹		☺
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent im Stier		☺	☹	☺		☹		☺	☹	☺		☹	
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent in den Zwillingen			☺	☹	☺		☹		☺	☹	☺		☹
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent im Krebs		☹		☺	☹	☺		☹		☺	☹	☺	
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent im Löwen			☹		☺	☹	☺		☹		☺	☹	☺
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent in der Jungfrau		☺		☹		☺	☹	☺		☹		☺	☹
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent in der Waage		☹	☺		☹		☺	☹	☺		☹		☺
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent im Skorpion		☺	☹	☺		☹		☺	☹	☺		☹	
☉♈♈♈ Sonne, Mond oder Aszendent im Schützen			☺	☹	☺		☹		☺	☹	☺		☹

