JOHANNA PAUNGGER · THOMAS POPPE

# Das Mondjahr 2023

Der farbige Taschenkalender

mosaik

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe
© 2022 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagfoto: Corbis/W.H. Müller
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: EuroPrintPartner GmbH & Co. KG
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-31959-6

www.mosaik-verlag.de

## Herzlich willkommen im neuen Jahr 2023!

Sicherheit ist in erster Linie ein Aberglaube.
In der Natur existiert sie nicht,
noch erleben sie die Kinder der Menschen als Ganzes.
Die Gefahr zu meiden ist langfristig nicht sicherer,
als sich ihr Auge in Auge zu stellen.
Das Leben ist entweder ein mutiges Abenteuer –
oder es ist nichts.
*Helen Keller*

**Liebe Leserinnen und Leser,**

wer unsere Arbeit und unsere Bücher kennt, der weiß, dass wir nicht müde werden, aufzurütteln und zum eigenen Denken anzuregen. Man kann es nicht oft genug sagen: Nur die eigene Meinung, das eigene Handeln hinterlässt dauerhafte und positive Spuren. Das betrifft den Schutz der Umwelt, Gleichberechtigung, politische oder religiöse Anschauungen. Erst mit eigener Meinung und selbstverantwortlichem Handeln kommen wir voran.

Wenn in einer Gesellschaft nicht die Gerechtigkeit siegt, sondern Geld, Einfluss und Gewissenlosigkeit, ist es umso wichtiger, sich nicht in der Hoffnung schlafen zu legen, dass »die da oben schon wissen, was sie tun«. Geht es der Wirtschaft schlecht, werden bedenkenlos Unsummen unserer Steuergelder verteilt, um ja nicht das »Wachstum« zu gefährden. Aber Wachstum wohin? Wenn eine alleinstehende Mama aus Ihrem Viertel in Not ist, wer kümmert sich wirklich?

Fast alle von uns haben es satt, die Nachrichten zu hören. Egal welcher Sender, welches Medium – überall wird das eigene Süppchen gekocht und werden Land und Leute gespalten. Nicht selten fühlt man sich einfach nur noch machtlos. Wo sind sie geblieben, die Hoffnungen auf eine bessere Welt? Dabei gäbe es echte Lösungen. Würde man den Lügnern und Ausbeutern nicht so viel

Aufmerksamkeit schenken, könnte sich einiges ändern. Touristenausflug ins All für Millionen Euro, Werbung für Snacks und Süßigkeiten, die süchtig machen, usw. Die Aufmerksamkeit wird gesteuert, auch wenn ihr Ziel noch so zerstörerisch ist.

Die gleiche Aufmerksamkeit auf die guten Dinge im Leben gelenkt, und die Welt würde anders aussehen. Ein Bio-Bauer mit Herz und Verstand muss oft über viele Jahre auf alles verzichten und hart arbeiten. Selbst dann ist nicht sicher, ob er es schafft. Wenn ein erfindungsreicher Bio-Produzent trotz aller Vorschriften »von oben« doch Erfolg hat, sind gleich die Supermärkte da, kopieren das Produkt in minderer Qualität und bringen es in Massen. Der Bio-Pionier hat dann ausgespielt. Nur ein Beispiel von vielen. Wir sollten das Echte unterstützen! Es wäre genug für alle da, wenn die Mächtigen nicht alles unter sich aufteilen würden.

Für kurze Zeit sind wir fähig, Zusammenhalt zu zeigen, nach Flutkatastrophen, Feuer, Sturm, sogar während einer Pandemie. Meist jedoch nicht lange, dann stehen Betroffene wieder alleine da. Und die Medien haben wieder den neuesten Aufreißer oder korrupten Politiker in den Schlagzeilen.

Dass wir alle aber etwas ändern können, darüber wird kaum berichtet. Dabei könnte 2023 durchaus etwas Positives bringen. Die nährende Schwingung würde uns zu Hilfe kommen. Geben wir nicht auf, an die guten Dinge zu glauben, und haben wir den Mut, Neuanfänge zu wagen. Lernen wir, das Gute im Leben umzusetzen, und nehmen wir unseren Mut zusammen, damit es uns gelingt, Korruption, Ungerechtigkeit und Falschheit aufzudecken. Wenn wir unserer Aufmerksamkeit eine gute Richtung geben, kann es ein gutes Jahr werden. Unsere Bücher und Mondkalender haben viele gute Tipps für Sie, damit die Umsetzung für eine bessere Zukunft gelingen kann.

Alles Liebe!

*Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe*

## 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. Mit unseren Büchern versuchen wir, unseren LeserInnen zu ermöglichen, ganz neu einzusteigen und umzudenken, ohne Vorkenntnisse, was den Mondeinfluss betrifft. Versuchen Sie es einfach und lassen Sie sich vom Ergebnis überzeugen.

- ***Moon Power***. Das Buch enthält alles Wichtige zum Thema Einfluss von Mond- und Naturrhythmen, aufbauend auf den Erfahrungen der letzten 30 Jahre im Gespräch mit vielen LeserInnen in aller Welt.
- ***Das Tiroler Zahlenrad***. Von der bedachten Kindererziehung bis zur Berufswahl auf Basis tatsächlich vorhandener, aber vielleicht noch versteckter Talente – bei alledem kann das hier verborgene Wissen eine große Hilfe sein.
- ***Lebenschance Tiroler Zahlenrad***. Hier erweitern wir das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten des Zahlenrads um einen großen Schritt. Das Zahlenrad als Schlüssel zur Zufriedenheit der Seele – in allen Altersstufen und Lebenslagen!
- ***Der lebendige Garten*** – *Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt.* Wir zeigen, worauf es beim Gärtnern wirklich ankommt, nämlich auf die Kunst des richtigen Zeitpunkts und die Harmonie zwischen Mensch und Natur.
- ***Aus eigener Kraft***. 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.

- ***Bauen mit dem Mond***. Das Buch kommt dem Leser mit jahrtausendealtem Wissen zu Hilfe, um Chemiegifte und Konservierungsmittel entbehrlich zu machen und Krankheiten den Boden zu entziehen.
- ***Vom richtigen Zeitpunkt***. Unser Klassiker, mit dem alles anfing, neu bearbeitet und um 30 Seiten erweitert!
- ***Fit zum richtigen Zeitpunkt – Die Mondgymnastik***. »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 Weg zur körperlichen Aufwärtsspirale.
- ***Alpha-Omega-Formel***. Ernährung ganz persönlich! Die Alpha-Omega-Formel enthält wesentliche Bausteine für eine ganz persönliche Ernährungsweise. Mit den vielen inspirierenden Rezepten lässt sie sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Ein wahres Lebenselixier!
- ***Espresso mit dem Teufel***. Ein Weckruf für die Seele. Thomas Poppe packt in diesem außergewöhnlich tiefgründigen und dabei stets greifbaren und amüsant-provokanten Dialog die großen Themen an, die uns Menschen zutiefst bewegen, ob es uns bewusst ist oder nicht. Er zeigt, wie ein nachhaltiges, spirituell erfülltes Leben im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur gelingen kann.
- ***Meditieren mit dem Mond***. **NEU seit Sommer 2022.** Ein Grundprinzip des Wissens »vom richtigen Zeitpunkt« lautet: Was ich für die Körperzone tue, die von dem Tierkreiszeichen regiert wird, das der Mond gerade durchwandert, wirkt doppelt positiv (Ausnahme: Operationen). In derselben Weise stärken Affirmation und Meditation zum richtigen Zeitpunkt Körper, Geist und Seele. Ein Buch, das den Geist befreit.

## Ein rundes Mondkalender-Programm

Unsere Bücher begleiten wir seit Jahren mit einem vielfältigen Mondkalender-Programm:

- ***Der Streifenkalender***, der überall Platz findet! Er sucht sich mühelos ein Plätzchen, etwa wie bei uns zu Hause im Türrahmen. Er wartet nur darauf, Ihnen bei vielen Alltagsentscheidungen zur Seite zu stehen. Mit allen Symbolen in Farbe, die auch im Taschenkalender enthalten sind. Im Format 12 x 60 cm.
- ***Das Mondjahr – Zeit für mich.*** Im Einklang mit dem Mond leben heißt, im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und von natürlicher Schönheit. In diesem Kalender teilt Johanna Paungger ihren immensen Wissensschatz rund um Schönheitspflege, Ernährung, Gesundheit und Fitness zum richtigen Zeitpunkt mit Ihnen. Ein wertvoller Begleiter für jede Frau, im praktischen Handtaschenformat.
- ***Der Gartenspiralkalender.*** Der richtige Zeitpunkt kann Ihren Garten in ein Paradies verwandeln, wenn Sie ihn kennenlernen und beherzigen. Fürs Kennenlernen sind wir da, das Beherzigen ist Ihr persönliches Abenteuer. **Auch als Streifenkalender (Format 12 x 60 cm) und NEU: als Tages-Abreißkalender!**
- ***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 (33 x 48,5 cm).
- ***Das Mondjahr 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 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 2023–2033.*** 11 Jahre Mondkalender im DIN-A5-Format, eine Loseblattsammlung, wie sie auch unseren ersten beiden Büchern beiliegt. Das unentbehrliche Werkzeug in seiner einfachsten Form. Speziell für alle LeserInnen gedacht, deren Buch-Kalender abgelaufen sind.
- 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. Mit Mini-Kalendern für verschiedene Tätigkeiten!
- 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.
- Das Mondjahr als ***Familienkalender***. Das bewährte Mondjahr im beliebten Familienkalender-Format. Ein unentbehrlicher Begleiter durch den Termindschungel Ihrer Familie! Mit allen Symbolen und schönen Mondfotos!
- Und schließlich: ***Das Mond-Jahrbuch***. Die Idee unseres russischen Verlages: Der Abreißkalender als handliches Taschenbuch! Die bunte Vielfalt von Tipps, Merksprüchen usw. zum immer wieder Nachschlagen und Sammeln.

## Und so verwenden Sie Kalender und Symbole

Bei seinem 28-tägigen Lauf um die Erde durchwandert der Mond dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne, hält sich aber in jedem Zeichen nur zwei bis drei Tage lang auf. Gleichzeitig mit diesem »Mondstand im Tierkreis« und in Harmonie mit den Mondphasen macht sich auf der Erde ein deutlicher Einfluss bemerkbar, den wir im Alltag in vielfältigster Weise nützen können, in jedem Lebensbereich.

So regiert jedes Tierkreiszeichen 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. Die **farbig** gedruckten Symbole zeigen Ihnen auf einen Blick an jedem Tag, welche Tätigkeit gerade 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 sollten 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 ist eine Aussage wie »Heute ist Neumond« oder »Heute ist Vollmond« dann richtig, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom zunehmenden Mond, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Das ist in der Heilkunde von Bedeutung (siehe *Aus eigener Kraft*), aber auch in Gartenbau und Landwirtschaft, denn die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am vorherigen Tag am stärksten bemerkbar.

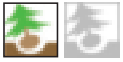
**Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus verschiedenen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sich die Natur nicht nach der Sommerzeit richtet.**

**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

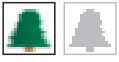
allem aber Holz mit Holz, etwa beim Aufrichten einer Stiege usw. Zur Erinnerung: Der abnehmende Mond eignet sich generell für diese Arbeiten besser als der zunehmende Mond.

### 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 möchten, 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 Stadtgartendirektionen wäre es, auf dieses Symbol zu achten. Die Maßnahme des »Baumköpfens« richtet sich in erster Linie auf die Behandlung kränkelnder 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 Seitentrieben. 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 öfter 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 Eingekochtes 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, des-

halb 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 Einfrieren bei zunehmendem Mond an einem Fruchtzeichen. 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 (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 Reingungsmittel 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 im Kalender 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 splittert 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 LeserInnen 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 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 Wäschewaschen 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 werden 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 fertigwerden. 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 der vorderen Innenseite des Umschlags.**