

ANDREA LUTZENBERGER

extra:
Leser-Hotline


Mond- kalender

2026


Lutzi's
Taschen-
kalender

Besser leben mit
der Kraft des Mondes

G|U

Three crescent moons are visible in a deep purple sky. They are arranged diagonally from the bottom left towards the top right. The moons are illuminated from the right, showing their crescent shape. The background is a solid, deep purple color.

Andrea Lutzenberger, Jahrgang 1964, lebt mit ihrer Tochter Carolin und ihrem Ehemann Reinhold auf einem Bauernhof im Allgäu. Seit über 20 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Mond und seinem Einfluss auf die Natur. Ihre umfassenden Kenntnisse setzt sie auch in ihrem alltäglichen Leben praktisch um. Interessierte Leser berät sie jeden Montag von 11 bis 13 Uhr unter der Hotline-Nummer 0831/512348-15.

A vibrant sunset scene with a sky filled with orange and yellow clouds. In the foreground, there are dark, silhouetted mountains and a body of water reflecting the light from the sky. The overall atmosphere is warm and serene.

Name

Straße

Ort

PLZ

Telefon

Mobil

Telefax

E-Mail

Notarzt

Hausarzt

Zahnarzt

Ärztliche Hinweise

Allergien

Blutgruppe

Im Notfall
benachrichtigen

Reisepass-Nr.

Personalausweis-Nr.

Führerschein-Nr.

PERSÖNLICHE DATEN

Liebe Freundinnen und Freunde des Mondes,

als ich 19 Jahre alt war, lebte ich auf einem Bauernhof in der Nähe von Kempten im Allgäu. Zu dieser Zeit beobachtete ich, wie die Hofbäuerin, die alle liebevoll die »Jörg-Oma« nannten, ihre ganz persönlichen Gartenrituale pflegte. Sie gärtnernte nicht, wenn auch alle anderen ihr Saatgut oder ihre Pflänzchen ausbrachten. Im Gegenteil: Gerade dann, wenn wir nicht einmal im Traum daran dachten, eine Harke oder einen Spaten in die Hand zu nehmen, war sie emsig.

Ich dagegen befolgte die »allgemein gültigen« Gartenregeln und pflanzte zum Beispiel Kohlrabi nach den Eisheiligen. Es wäre mir nie in den Sinn gekommen, einen anderen Zeitpunkt für diese Tätigkeit zu wählen. Unsere Jörg-Oma setzte ihre zarten Pflänzchen dagegen beharrlich später – manchmal gar erst im Juni. Trotzdem erntete sie jedes Jahr früher als ich. Und damit nicht genug: Sie erntete auch größere, saftigere und weniger holzige Früchte als ich, obwohl ihr Gemüse im selben Garten, bei derselben Sonne und denselben Niederschlägen wuchs – und bei ihr mit Sicherheit ebenso viele Schnecken unterwegs waren.

Nachdem ich die alte Frau ein paar Jahre verwundert beobachtet hatte, nahm ich mir ein Herz und fragte, warum sie ihre Gartenarbeit zu den »unmöglichsten Zeiten« verrichtete und nicht dann, wenn es alle taten. Die Jörg-Oma antwortete damals nur: »Weisch, Mädla, du muasch auf des richtige Zeicha achta, i gang halt noch'm Mond.« Diese scheinbar rätselhafte Erklärung machte mich natürlich noch neugieriger. Deshalb bat ich sie, mich in die »Geheimnisse« der Arbeit mit dem Mond einzuweihen.

Ich befolgte ab da ihre Regeln. Mit Erfolg, denn das Ergebnis sprach stets für sich. Mehr als 20 Jahre sind seitdem vergangen, in denen ich mich intensiv mit dem Mond beschäftigt und mit (und nach) ihm gearbeitet habe. Dabei steht es heute für mich an vorderster Stelle, der Natur mit großem Respekt zu begegnen, ihr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit entgegenzubringen. Nur wenn wir uns in das große Ganze einfügen und nicht gegen die Schöpfung arbeiten, kann auch etwas wirklich Gutes daraus entstehen.

Doch was rede ich – am besten probieren Sie selbst einmal aus, welchen Einfluss der Mond auf unser Leben hat. Dieser handliche Taschenkalender hilft Ihnen dabei. 30 Symbole und ein einfaches Farbsystem verraten Ihnen auf einen Blick die besten Zeitpunkte, um Körper & Seele (orange) zu verwöhnen und Arbeiten in Haus (blau) und Garten (grün) zu erledigen. Für den schnellen Zugriff gibt es am Ende des Kalenders eine praktische Einmerk-Klappe, auf der noch einmal alle Symbole erklärt werden.

Wenn Sie Fragen zum Thema haben, können Sie sich außerdem jeweils montags von 11 bis 13 Uhr unter der Nummer 0831/512348-15 an die telefonische Leser-Hotline wenden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Arbeit mit dem Mond!

Ihre

Andrea Lutzenberger

Faszination Mond

Kaum einem Himmelskörper kommt in der Mythologie der Völker ein größerer Stellenwert zu als dem Mond. Denn die Mondgöttinnen wurden schon zu Urzeiten verehrt. Ob die griechische Selene, die römische Luna oder die Göttin der Azteken Coyolxauhqui: Sie alle spielten in der Sagenwelt eine zentrale Rolle. Während die Sonne in den meisten Kulturen das Kraftvoll-Männliche symbolisiert, steht der Mond für das weibliche, mütterliche Prinzip, für Fruchtbarkeit, Wachsen und Werden in der Natur. In den südlichen Gefilden, der Wiege unserer westlichen Kultur, wird das – anders als beispielsweise im deutschsprachigen Raum – auch im Sprachgebrauch durch den weiblichen Artikel deutlich, etwa beim italienischen »la luna«.

Der Mondzyklus

28 Tage dauert es, bis der Mond die Erde einmal ganz umrundet hat. Da der Trabant selbst nicht leuchtet, sondern nur das Licht der Sonne widerspiegelt, erscheint er dabei einmal als strahlende Scheibe, mal als Sichel oder ist gar völlig unsichtbar. Die jeweilige Mondphase hängt dabei von der Position des Himmelskörpers am Firmament ab.

Steht der Mond auf seiner Reise um die Erde zwischen Erde und Sonne, können wir ihn nicht sehen, da die uns zugewandte Seite im Dunkeln liegt. Diese Phase nennt man Neumond. Es dauert jedoch nur wenige Stunden, bis der Mond die Linie zwischen Erde und Sonne verlässt und sich weiter nach rechts bewegt. Nun ist eine schmale, nach links geöffnete Sichel zu sehen. Nach rund sechs Tagen sehen wir den Mond als Halbmond. Immer breiter wird die Sichel, bis der Mond nach etwa 13 Tagen seinen Weg um die Erde

zur Hälfte hinter sich hat und als Vollmond am Himmel steht. Die Erde liegt jetzt zwischen Sonne und Mond, weshalb er als hell erleuchtete Scheibe erscheint. Doch der Mond bleibt nicht stehen, sondern wandert stetig weiter – die wiederum rund 13 Tage dauernde Phase des abnehmenden Mondes beginnt. Da sich der Mond nun auf der anderen Seite der Sonne befindet, wirft er den Schatten in die entgegengesetzte Richtung: Die Sichel ist nach rechts geöffnet.

Die Mondkräfte

Die Kräfte des Mondes sind gewaltig. Er bestimmt den Rhythmus der Gezeiten ebenso wie den Fruchtbarkeitszyklus der Frau. Selbst auf das menschliche Seelenleben soll er Einfluss nehmen, was vor allem bei Vollmond deutlich wird. Gerade Frauen, die oftmals extremen hormonellen Schwankungen unterliegen, neigen dann zu wahren Gefühlsausbrüchen – nicht immer nur positiver Gestalt. Die Geburtenrate steigt bei zunehmendem Mond und erreicht an Vollmond ihren Höhepunkt, genauso wie die Kriminalitätsrate. Medikamente, Alkohol und sonstige Stoffe wirken schneller und stärker.

Heute besinnen sich immer mehr Menschen auf die Bedeutung des Mondes für unser Leben. Sie beobachten und beachten wieder den Ablauf der Natur, und der Mondrhythmus dient ihnen dabei als ein hilfreiches »Werkzeug«.

Selbst christliche Feiertage richten sich nach dem Stand des Mondes. So feiert man beispielsweise Ostern immer am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsbeginn (20. März).

Blütentage

Blütentage nennt man auch Luft-, Licht- und Fetttage. An ihnen wirkt alles heller und lichtintensiver. Die Sonnenbrille sollte deshalb immer dabei sein, auch wenn die Sonne nicht direkt durch die Wolken blitzt.

INFO

Luftzeichen:	Zwillinge, Waage, Wassermann
Element:	Luft
Pflanzenteil:	Blüte
Nahrungsqualität:	Fett

- **Für Körper und Seele heißt dies:** Meiden Sie alle fettigen Speisen, denn der Körper verwertet sie gerade ausgesprochen gut, was durch zunehmenden Mond noch begünstigt wird. An Wassermann-tagen auf Venen, Unterschenkel und Sprunggelenke achten. An Waagetagen sollte man zwischen 15 und 19 Uhr viel trinken, um Nieren und Blase gut durchzuspülen. Nährende Hautwirkstoffe werden besonders gut aufgenommen. An Zwillinge-tagen wirken pflegende Packungen wahre Wunder.
- **Für das Haus heißt dies:** Maler-, Lackier- und Imprägnierarbeiten sowie Klebearbeiten gehen an diesen Tagen leicht von der Hand. Blütentage sind außerdem ideal zum Fensterputzen – vorzugsweise bei abnehmendem Mond.
- **Für den Garten heißt dies:** Alle Blühpflanzen, die an Blütentagen gesät, gedüngt und gesetzt werden, wachsen gut. Dazu zählen auch Blütengemüse wie Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl. An Wassermanntagen sollten Sie sich auf das Jäten von Unkraut beschränken.



Fruchttage

Auch Feuer-, Wärme- oder Eiweißtag genannt, lädt ein Fruchttag in der Regel zu einem längeren Aufenthalt im Freien ein, selbst wenn die Wetterlage im Allgemeinen gerade eher schlecht ist.

Feuerzeichen:	Widder, Löwe, Schütze
Element:	Feuer
Pflanzenteil:	Frucht
Nahrungsqualität:	Eiweiß

INFO

- **Für Körper und Seele heißt dies:** Da der Körper an diesen Tagen Eiweiß besonders gut verwertet, sollten gerade Allergiker Fisch, Geflügel, Milchprodukte und Hülsenfrüchte (die sehr viel Eiweiß enthalten) mit Vorsicht genießen. Der Kreislauf ist an diesen Tagen dagegen besonders gut – ideale Tage also für Ausdauersport oder einen Saunabesuch. Fruchttage eignen sich zudem sehr gut, um die Haare zu färben oder einzelne Strähnen machen zu lassen. Denn die Farbe muss jetzt weniger lang einwirken, behält dafür aber umso länger ihre intensive Leuchtkraft.
- **Für das Haus heißt dies:** Holzdielen und Parkettböden sowie die Fenster werden an Fruchttagen besonders sauber, solange Sie bei abnehmendem Mond arbeiten.
- **Für den Garten heißt dies:** Fruchtgemüse (wie Tomaten, Kürbis und Zucchini) und Beerensträucher, die an einem Fruchttag gesät oder gepflanzt werden, tragen besonders reich. Bei abnehmendem Mond im Widder Obstbäume ausschneiden.

JANUAR

montag

12



dienstag

13



mittwoch

14



donnerstag

15



freitag

16



samstag

17



sonntag

18



Blattgemüse säen und setzen,
das kopfen soll
Preiselbeersaft trinken



Bäder zur Entschlackung
Preiselbeersaft trinken



Akne behandeln
Obstbäume und Sträucher
schneiden



ab
0.35 h



Entspannende Massagen
Fußpilz behandeln



Akne behandeln
Obstbäume und Sträucher
schneiden



bis
12.48 h



Hecken und Büsche auslichten
Haare entfernen
Ende der Diät oder Fastenkur



Neumond 20.53 Uhr
Radikaler Rückschnitt bei
kränkenden Pflanzen



bis
23.19 h



MÄRZ

montag

2



dienstag

3



mittwoch

4



donnerstag

5



freitag

6



samstag

7



sonntag

8

Internationaler
Frauentag



Babys letztes Mal anlegen



bis
13.35 h



Vollmond 12.39 Uhr
Intensive Wirkung aller
Pflegeanwendungen



Beginn einer Diät oder
Fastenkur bis 18.3.



bis
19.57 h



Warzen und Hühneraugen
entfernen bis 18.3.
Viel trinken zwischen
15 und 19 Uhr



Viel trinken zwischen
15 und 19 Uhr



Blattgemüse säen und
setzen, das kopfen soll
Preiselbeersaft trinken

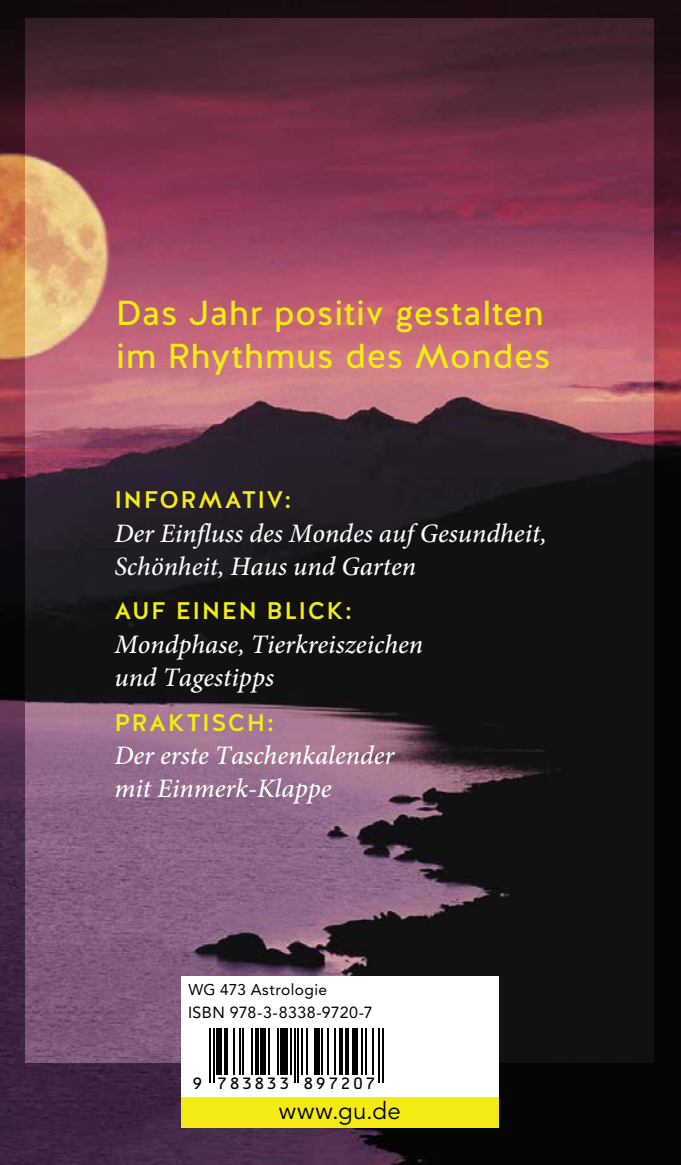


ab
5.03 h



Bäder zur Entschlackung
Preiselbeersaft trinken





Das Jahr positiv gestalten im Rhythmus des Mondes

INFORMATIV:

*Der Einfluss des Mondes auf Gesundheit,
Schönheit, Haus und Garten*

AUF EINEN BLICK:

*Mondphase, Tierkreiszeichen
und Tagestipps*

PRAKTISCH:

*Der erste Taschenkalender
mit Einmerk-Klappe*

WG 473 Astrologie

ISBN 978-3-8338-9720-7



9 783833 897207

www.gu.de