


Holga Föger


Mondkalender


2026


Mondphasen und Mondstand

Der Mond umkreist die Erde mit einer Umlaufzeit von gut 27 Tagen. Während jedes Erdumlaufs dreht sich der Mond einmal um seine eigene Achse, sodass von der Erde aus nur immer eine Seite von ihm zu sehen ist. Die wechselnde Stellung der Erde zur Sonne bedingt die sogenannten Mondphasen – Neumond, zunehmender Mond, Vollmond und abnehmender Mond. Zudem beeinflusst der Mond noch durch seinen Stand im Tierkreis das irdische Leben.

 **Bei Neumond** wirken kräftige Impulse auf den Menschen, die besonders die Entgiftung und Entschlackung des Organismus unterstützen. Deshalb wäre jetzt ein Fasttag optimal.


 In der **Phase des zunehmenden Mondes** steht alles im Zeichen des Wachstums. Der Körper kann jetzt alles, was ihm an Kräftigendem, Aufbauendem, Heilemdem zugeführt wird, besonders gut aufnehmen, speichern und verwerten. Das betrifft sowohl Nährstoffe als auch Vitamine und Medikamente. Aber man nimmt jetzt auch leichter zu!


 **An Vollmond** sind die deutlichsten Impulse zu spüren. Das kann zu Schlaflosigkeit, Nervosität bis hin zu einem besonders sensiblen Magen führen, weshalb auch nun ein Fasttag empfehlenswert ist.


 **Wenn der Mond abnimmt**, befindet sich der Organismus in seiner allerbesten Form. Jetzt werden leichter Energien freigesetzt. Und auch alle Maßnahmen zum Ausspülen, Ausschwitzen und Abnehmen sind effektiver.

Während seines knapp einmonatigen Erdumlaufs durchwandert der Mond den gesamten Tierkreis. Dabei hält er sich in jedem der zwölf Zeichen für die Dauer von zwei bis drei Tagen auf (sogenannter Mondstand).

In der Astromedizin wird jedem Tierkreiszeichen ein bestimmter Bereich des menschlichen Organismus zugeordnet, auf den es ganz spezifisch wirkt. Der Mond durchwandert somit in jedem Monat nicht nur den Tierkreis, sondern quasi auch den ganzen Körper, vom Kopf (Mond im Widder) bis zu den Füßen (Mond in den Fischen). Und während der Mond ein bestimmtes Tierkreiszeichen durchläuft, sind die zugeordneten Körperregionen und Organsysteme einerseits besonders empfänglich für Entlastung, Pflege und Behandlung, andererseits besonders anfällig für verschiedene Belastungen und Risiken. Zudem beeinflusst der Mond an den jeweiligen Tagen die Nährstoffe: Sie wirken dann oft stärker (u. U. auch negativ), und wir empfinden sie intensiver oder haben größeren Appetit darauf. Wer das beachtet, kann Ernährungsfehler vermeiden.


 **Feuerzeichen und Eiweiß**
Der Mond in Widder, Löwe und Schütze fördert die Bekömmlichkeit von Obst sowie Fruchtgemüse und bestimmt die Eiweißqualität mit. Achtung: Im Falle einer Eiweißallergie könnte der Organismus jetzt noch intensiver auf körperfremde Eiweiße reagieren.

 **Erdzeichen und Salz**
Der Mond in Stier, Jungfrau und Steinbock macht Wurzelgemüse bekömmlicher und hat ebenso Einfluss auf die Salzqualität. Achtung: Bei Bluthochdruck können sich nun auch schon geringere Mengen Salz negativ auswirken.

 **Luftzeichen und Fette**
Der Mond in Zwillinge, Waage und Wassermann trägt zur Bekömmlichkeit von Blütenpflanzen (z. B. Brokkoli) bei und unterstützt wesentlich die Nahrungsfette bei ihrer Wirkung auf den Organismus. Achtung: Vor allem tierische Fette (außer gewissen Fischfetten) können jetzt noch schneller den Cholesterinspiegel erhöhen.

 **Wasserzeichen und Kohlenhydrate**
Der Mond in Krebs, Skorpion und Fische macht Blattgemüse sowie Salate bekömmlicher und bedingt eine besondere Kohlenhydratqualität. Achtung: Wer unter Stoffwechselproblemen oder Übergewicht leidet, sollte nun auf kohlenhydratreiche Kost verzichten. Das verhindert Verdauungsprobleme und weitere Gewichtszunahme.

Begünstigte Aktivitäten

-  **Haare schneiden**
-  **Pflanzen düngen**
(Pflanzen im Winter eine Pause gönnen!)
-  **Nagelpflege**
-  **Pflanzen umtopfen**
(Frühjahr und Herbst sind dafür optimal!)
-  **Backen**
(bei zunehmendem Mond Kuchen, bei abnehmendem Mond Brot)
-  **Hausputz**
-  **Einkochen**
(an Feuertagen Obst und Fruchtgemüse, an Erdtagen Wurzelgemüse)
-  **Wäsche waschen**
-  **Pflanzen gießen**
-  **Malern und lackieren**

Impressum

© 2025 by Wilhelm Heyne Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.
Hinweis
Der vorliegende Kalender ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Redaktion noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Kalender gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.
Redaktion: Christian Wolf, Christoph Taschner
Bildredaktion: Tanja Zielezniak
Bildnachweis: © Januar: Mauritius Images (Ludwig Mallaun); Februar: Mauritius Images (Alamy Stock Photos / Mike Dinsdale); März: Mauritius Images (Ludwig Mallaun); April: Mauritius Images (Alamy Stock Photos / Matthias Riedinger); Mai: Mauritius Images (nature picture library / Jack Dykinga); Juni: Mauritius Images (imageBROKER / Lilly); Juli: Mauritius Images (Westend61 / FL); August: Mauritius Images (Alamy Stock Photos / Yauheniya Vezhnavevts); September: Mauritius Images (Heiko Osswald); Oktober: Mauritius Images (Buiten-Beeld / Karin Broekhuijsen); November: Mauritius Images (AkremaFotoArt); Dezember: Mauritius Images (Alamy Stock Photos / Daniel Prudek).
Layout, Illustrationen: Grafische Werkstatt H. Spika, Anzing
Druck: Weber Offset GmbH, München
Printed in Germany
ISBN: 978-3-453-23960-9
Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



Schulferien 2026 in Deutschland

Land	Winter 2026	Ostern/Frühjahr 2026	Himmelfahrt/Pfingsten 2026	Sommer 2026	Herbst 2026	Weihnachten 2026/2027
Baden-Württemberg	—	30.03.–11.04.	26.05.–05.06.	30.07.–12.09.	26.10.–31.10.	23.12.–09.01.
Bayern	16.02.–20.02.	30.03.–10.04.	26.05.–05.06.	03.08.–14.09.	02.11.–06.11. + 18.11.	24.12.–08.01.
Berlin	02.02.–07.02.	30.03.–10.04. + 15.05.	26.05.	09.07.–22.08.	19.10.–31.10.	23.12.–02.01.
Brandenburg	02.02.–07.02.	30.03.–10.04. + 15.05.	26.05.	09.07.–22.08.	19.10.–30.10.	23.12.–02.01.
Bremen	02.02. + 03.02.	23.03.–07.04.	15.05. + 26.05.	02.07.–12.08.	12.10.–24.10.	23.12.–09.01.
Hamburg	30.01.	02.03.–13.03.	11.05.–15.05.	09.07.–19.08.	19.10.–30.10.	21.12.–01.01.
Hessen	—	30.03.–10.04.	—	29.06.–07.08.	05.10.–17.10.	23.12.–12.01.
Mecklenburg-Vorpommern	09.02.–20.02.	30.03.–08.04.	15.05. + 22.05.–26.05.	13.07.–22.08.	19.10.–24.10. + 26.11. + 27.11.	19.12.–02.01.
Niedersachsen	02.02. + 03.02.	23.03.–07.04.	15.05. + 26.05.	02.07.–12.08.	12.10.–24.10.	23.12.–09.01.
Nordrhein-Westfalen	—	30.03.–11.04.	26.05.	20.07.–01.09.	17.10.–31.10.	23.12.–06.01.
Rheinland-Pfalz	—	30.03.–10.04.	—	29.06.–07.08.	05.10.–16.10.	23.12.–08.01.
Saarland	16.02.–20.02.	07.04.–17.04.	—	29.06.–07.08.	05.10.–16.10.	21.12.–31.12.
Sachsen	09.02.–21.02.	03.04.–10.04. + 15.05.	—	04.07.–14.08.	12.10.–24.10.	23.12.–02.01.
Sachsen-Anhalt	31.01.–06.02.	30.03.–04.04.	26.05.–29.05.	04.07.–14.08.	19.10.–30.10.	21.12.–02.01.
Schleswig-Holstein	02.02. + 03.02.	26.03.–10.04.	15.05.	04.07.–15.08.	12.10.–24.10.	21.12.–06.01.
Thüringen	16.02.–21.02.	07.04.–17.04.	15.05.	04.07.–14.08.	12.10.–24.10.	23.12.–02.01.

Angegeben sind jeweils der erste und der letzte Ferientag. Für die Richtigkeit der Termine kann keine Gewähr übernommen werden.
Redaktioneller Stand: 28.02.2025



Januar 2026

Donnerstag Neujahr

1



Schultern, Arme, Hände



Freitag

2



14.10



Samstag

3



Fasttag

Magen, Lunge, Galle, Leber



11.04

Sonntag

4



14.45



Montag

5



Herz, Kreislauf, Blutdruck



Dienstag Heilige Drei Könige

6



17.58



Mittwoch

7



Stoffwechsel, Verdauung



Donnerstag

8



Freitag

9



01.07



Hüfte, Nieren, Blase



Samstag

10



16.50

Sonntag

11



11.56



Sexualorgane, Harnleiter



Montag

12



Dienstag

13



Mittwoch

14



00.35



Oberschenkel, Venen



Donnerstag

15



Freitag

16



12.48



Samstag

17



Knie, Haut, Knochen



Sonntag

18



23.19



Fasttag



20.53

Montag

19



Unterschenkel, Venen



Dienstag

20



Mittwoch

21



07.51



Füße, Zehen



Donnerstag

22



Freitag

23



14.27



Samstag

24



Kopf, Gesicht



Sonntag

25



19.06



Montag

26



Kiefer, Hals, Nacken



05.49

Dienstag

27



21.56



Mittwoch

28



Schultern, Arme, Hände



Donnerstag

29



23.33



Freitag

30



Magen, Lunge, Galle, Leber

Samstag

31



Backen



Einkochen/
Konservieren



Haare schneiden



Hausputz



Malern und
Lackieren



Nagelpflege



Pflanzen gießen



Pflanzen düngen













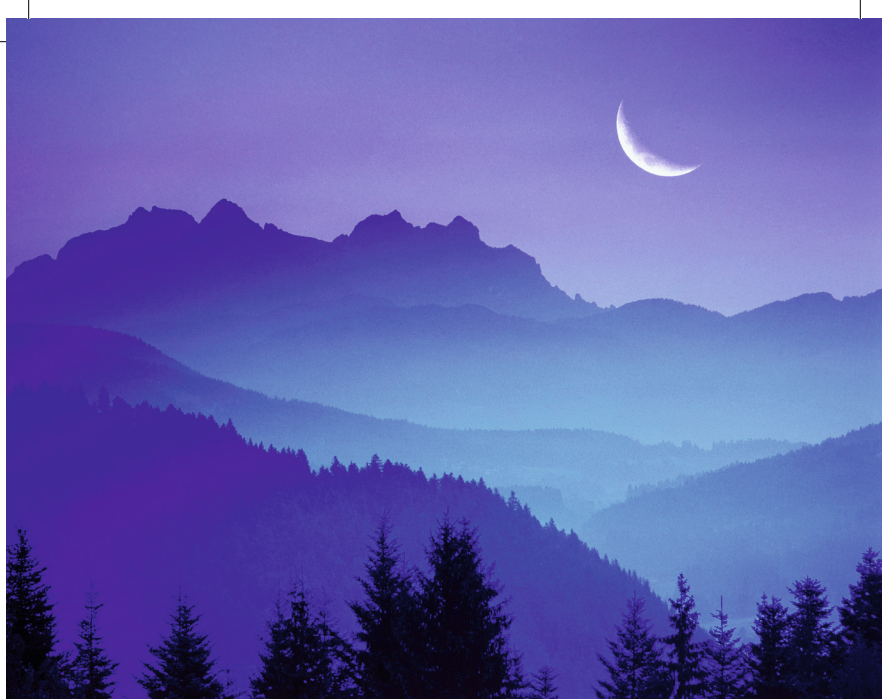
Pflanzen umtopfen



Wäsche waschen



				
Backen	Einkochen/ Konservieren	Haare schneiden	Hausputz	Malern und Lackieren
				
Nagelpflege	Pflanzen gießen	Pflanzen düngen	Pflanzen umtopfen	Wäsche waschen



März 2026

Sonntag 1					
Montag 2	13.35				
Dienstag 3					Fasttag
Mittwoch 4	19.57				
Donnerstag 5					
Freitag 6					
Samstag 7	05.03				
Sonntag 8	Internationaler Frauentag 				
Montag 9	16.38				
Dienstag 10					
Mittwoch 11					
Donnerstag 12	05.08				
Freitag 13					
Samstag 14	16.15				
Sonntag 15					
Montag 16					
Dienstag 17	00.17				
Mittwoch 18					
Donnerstag 19	Josefitag 05.04				Fasttag
Freitag 20	Frühlingsanfang 				
Samstag 21	07.36				
Sonntag 22					
Montag 23	09.20				
Dienstag 24					
Mittwoch 25	11.34				
Donnerstag 26					
Freitag 27	15.11				
Samstag 28					
Sonntag 29	Sommerzeitbeginn Palmsonntag 21.34				
Montag 30					
Dienstag 31					



Backen



Einkochen/
Konservieren



Haare schneiden



Hausputz



Malern und
Lackieren



Nagelpflege



Pflanzen gießen



Pflanzen düngen



Pflanzen umtopfen



Wäsche waschen



April 2026

Mittwoch								
1		04.52			Hüfte, Nieren, Blase			
Donnerstag	Gründonnerstag							Fasttag
2								04.13
Freitag	Karfreitag							
3		14.12						
Samstag								
4					Sexualorgane, Harnleiter			
Sonntag	Ostersonntag							
5								
Montag	Ostermontag							
6		01.33			Oberschenkel, Venen			
Dienstag								
7								
Mittwoch								
8		14.05						
Donnerstag								
9					Knie, Haut, Knochen			
Freitag								
10								06.53
Samstag								
11		01.57			Unterschenkel, Venen			
Sonntag								
12								
Montag								
13		10.57			Füße, Zehen			
Dienstag								
14								
Mittwoch								
15		16.05						
Donnerstag								
16					Kopf, Gesicht			
Freitag								Fasttag
17		17.59						13.53
Samstag								
18					Kiefer, Hals, Nacken			
Sonntag								
19		18.19						
Montag								
20					Schultern, Arme, Hände			
Dienstag								
21		19.01						
Mittwoch								
22					Magen, Lunge, Galle, Leber			
Donnerstag	Welttag des Buches							
23		21.42						
Freitag								
24					Herz, Kreislauf, Blutdruck			04.33
Samstag								
25								
Sonntag								
26		03.06			Stoffwechsel, Verdauung			
Montag								
27								
Dienstag								
28		11.04			Hüfte, Nieren, Blase			
Mittwoch								
29								
Donnerstag	Walpurgisnacht							
30		21.03						

Backen

Einkochen/
Konservieren

Haare schneiden

Hausputz

Malern und
Lackieren

Nagelpflege

Pflanzen gießen

Pflanzen düngen

Pflanzen umtopfen

Wäsche waschen