

Hilga 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, Heilendem zugeführt wird, besonders gut aufnehmen, speichern und verwerten. Das betrifft sowohl Nährstoffe als auch Vitamine und Medikamente. Aber man nimmt jetzt auch leichter zu!

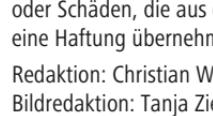
○ An **Vollmond** sind die deutlichsten Impulse zu spüren. Das kann zu Schlaflosigkeit, Nervosität bis hin zu einem besonders sensiblen Magen führen, weshalb auch nun ein Fasttag empfehlenswert ist.

○ ○ ○ 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 Feiertagen 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

produkteicherheit@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 Zieleznak

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 Vezhnavets); September: Mauritius Images (Heiko Osswald); Oktober: Mauritius Images (Buitenh-Beld / 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

FSC® C015562

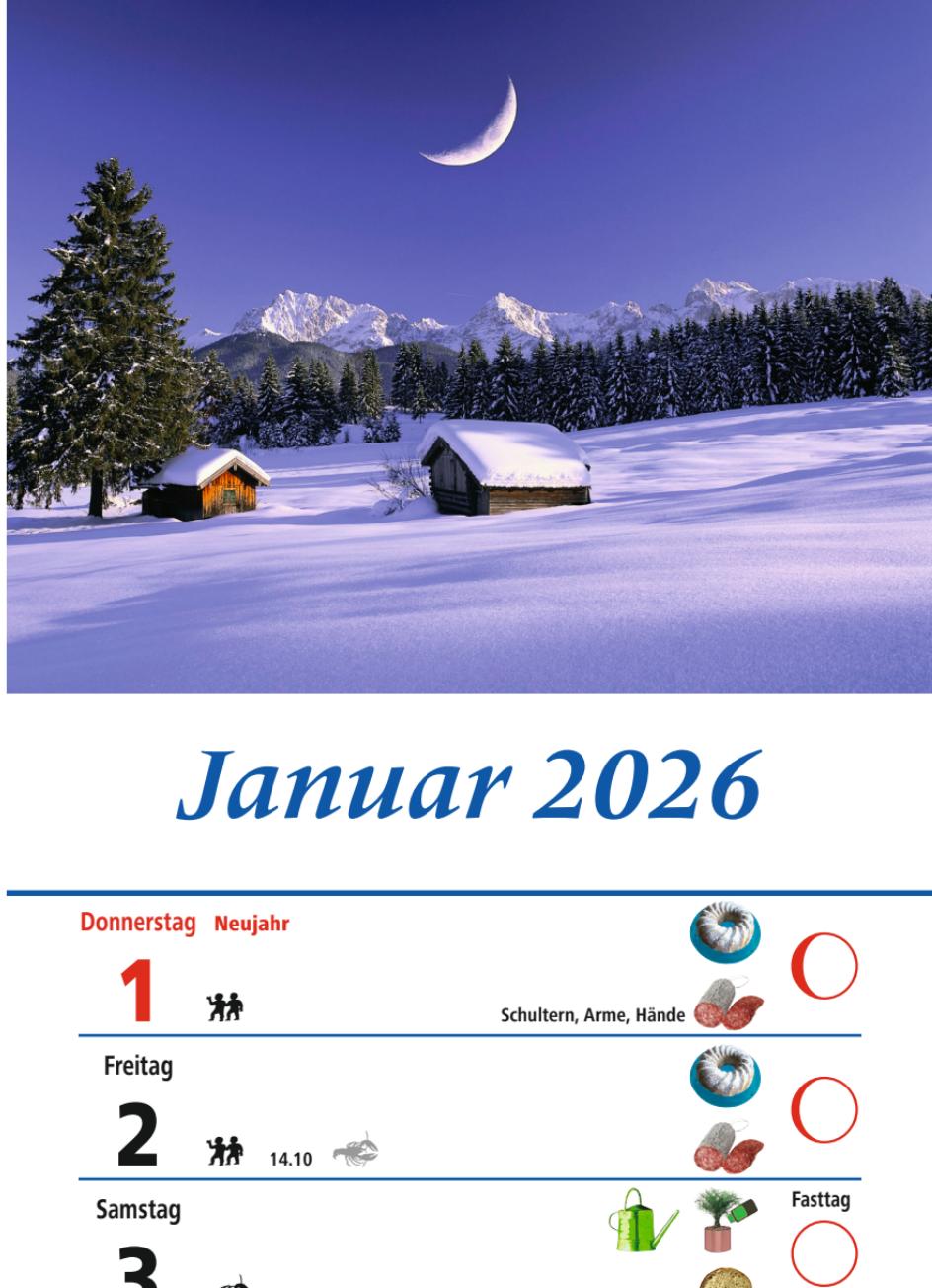
Schulferien 2026 in Deutschland

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

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.



Januar 2026

Donnerstag Neujahr

1



Schultern, Arme, Hände



Freitag

2



14.10



Samstag

3



Magen, Lunge, Galle, Leber



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



Samstag

10



Sonntag

11



11.56



Montag

12



Knie, Haut, Knochen



Dienstag

13



Unterschenkel, Venen



Mittwoch

14



00.35



Donnerstag

15



Oberschenkel, Venen



Freitag

16



12.48

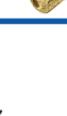


Samstag

17



Knie, Haut, Knochen



Sonntag

18

Fasttag



Montag

19

Unterschenkel, Venen

Dienstag

20

Oberschenkel, Venen

Mittwoch

21

07.51

Füße, Zehen

Donnerstag

22

Kopf, Gesicht

Freitag

23

12.48

Kopf, Gesicht

Samstag

24

Kopf, Gesicht

Sonntag

25

19.06

Kopf, Gesicht

Montag

26

Kopf, Gesicht

Dienstag

27

21.56

Kopf, Gesicht

Mittwoch

28

Kopf, Gesicht

Donnerstag

29

23.33

Kopf, Gesicht

Freitag

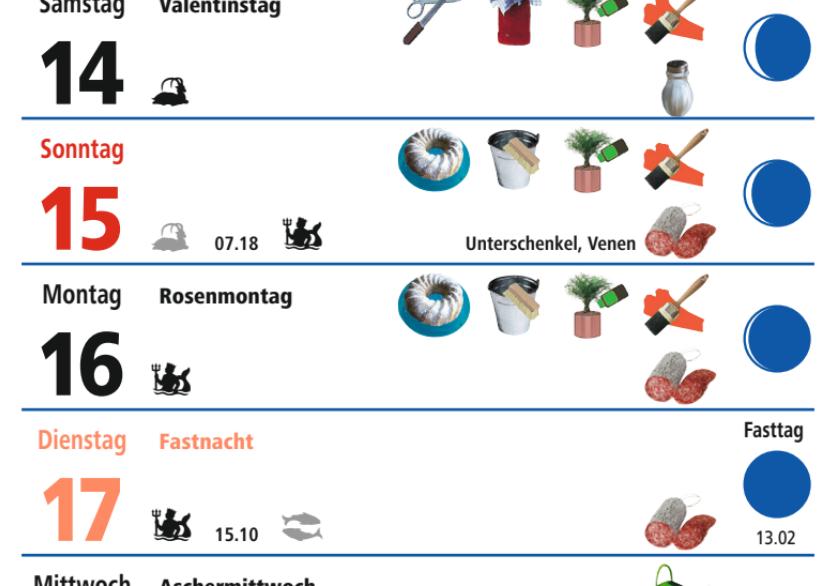
30

Kopf, Gesicht



Februar 2026

Sonntag						
1	01.10	01.10	Herz, Kreislauf, Blutdruck	Scissors	Jar	Fasttag 23.10
Montag	Mariä Lichtmess			Scissors	Jar	
2				Scissors	Jar	
Dienstag				Scissors	Jar	
3	04.22	04.22	Stoffwechsel, Verdauung	Scissors	Jar	
Mittwoch				Scissors	Jar	
4				Scissors	Jar	
Donnerstag				Scissors	Jar	
5	10.34	10.34	Hüfte, Nieren, Blase	Scissors	Jar	
Freitag				Scissors	Jar	
6				Scissors	Jar	
Samstag				Scissors	Jar	
7	20.14	20.14		Scissors	Jar	
Sonntag				Scissors	Jar	
8				Scissors	Jar	
Montag				Scissors	Jar	
9				Scissors	Jar	13.44
Dienstag				Scissors	Jar	
10	08.23	08.23	Oberschenkel, Venen	Scissors	Jar	
Mittwoch				Scissors	Jar	
11				Scissors	Jar	
Donnerstag				Scissors	Jar	
12	20.46	20.46		Scissors	Jar	
Freitag				Scissors	Jar	
13				Scissors	Jar	
Samstag	Valentinstag			Scissors	Jar	
14				Scissors	Jar	
Sonntag				Scissors	Jar	
15	07.18	07.18	Unterschenkel, Venen	Scissors	Jar	
Montag	Rosenmontag			Scissors	Jar	
16				Scissors	Jar	
Dienstag	Fastnacht			Scissors	Jar	Fasttag
17	15.10	15.10		Scissors	Jar	15.02
Mittwoch	Aschermittwoch			Scissors	Jar	
18				Scissors	Jar	
Donnerstag				Scissors	Jar	
19	20.40	20.40		Scissors	Jar	
Freitag				Scissors	Jar	
20				Scissors	Jar	
Samstag				Scissors	Jar	
21				Scissors	Jar	
Sonntag				Scissors	Jar	
22	00.32	00.32	Kiefer, Hals, Nacken	Scissors	Jar	
Montag				Scissors	Jar	
23				Scissors	Jar	
Dienstag				Scissors	Jar	
24	03.30	03.30	Schultern, Arme, Hände	Scissors	Jar	13.29
Mittwoch				Scissors	Jar	
25				Scissors	Jar	
Donnerstag				Scissors	Jar	
26	06.12	06.12	Magen, Lunge, Galle, Leber	Scissors	Jar	
Freitag				Scissors	Jar	
27				Scissors	Jar	
Samstag				Scissors	Jar	
28	09.18	09.18	Herz, Kreislauf, Blutdruck	Scissors	Jar	





März 2026

Sonntag

1



Montag

2



13.35



Dienstag

3



Stoffwechsel, Verdauung

Fasttag



Mittwoch

4



19.57



Donnerstag

5



Freitag

6



Samstag

7



05.03



Sexualorgane, Harnleiter



Sonntag

8



Montag

9



16.38



Dienstag

10



Oberschenkel, Venen

Mittwoch

11



Donnerstag

12



05.08



Knie, Haut, Knochen

Freitag

13



Samstag

14



16.15



Unterschenkel, Venen

Sonntag

15



Montag

16



Dienstag

17



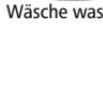
00.17



Füße, Zehen

Mittwoch

18



Donnerstag

19

05.04



Kopf, Gesicht

Freitag

20

Samstag

21

07.36

Kiefer, Hals, Nacken

Sonntag

22

Montag

23

Schultern, Arme, Hände

Dienstag

24

Mittwoch

25

11.34

Magen, Lunge, Galle, Leber

Donnerstag

26

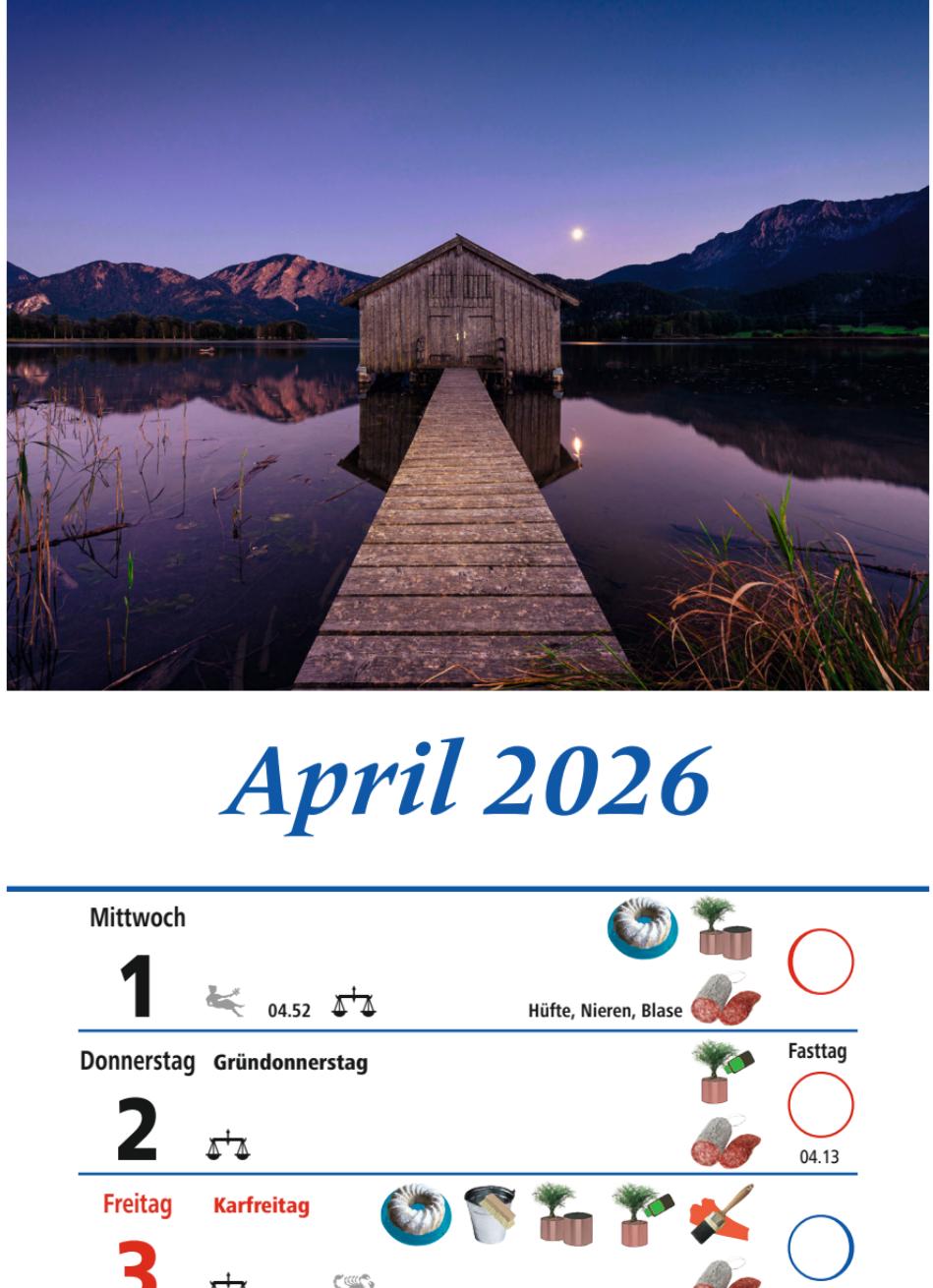
Freitag

27

15.11

Samstag

<b



April 2026

Mittwoch

1

04.52

Hüfte, Nieren, Blase



Donnerstag Gründonnerstag

2

Fasttag



Freitag Karfreitag

3

14.12



Samstag

4

Sexualorgane, Harnleiter



Sonntag Ostersonntag

5

Wäsche waschen



Montag Ostermontag

6

01.33

Oberschenkel, Venen



Dienstag

7

Haarschneiden



Mittwoch

8

14.05

Hauputz



Donnerstag

9

Knie, Haut, Knochen



Freitag

10

Malern und Lackieren



Samstag

11

01.57

Wäsche waschen



Sonntag

12

Nagelpflege



Montag

13

10.57

Füße, Zehen



Dienstag

14

Pflanzen gießen



Mittwoch

15

16.05

Wäsche waschen



Donnerstag Welttag des Buches

16

Haarschneiden



Freitag

17

17.59

Hauputz



Samstag

18

Hauputz



Sonntag

19

18.19

Wäsche waschen



Montag

20

Hauputz



Dienstag

21

19.01

Hauputz



Mittwoch

22

Hauputz



Donnerstag

23

21.42

Hauputz



Freitag

24

Hauputz



Samstag

25

Hauputz



Sonntag

26

03.06

Hauputz



Montag

27

Hauputz



Dienstag

28

11.04

Hauputz

