

## Betrachtungen und Erklärungen zu den kosmischen Einflüssen auf Mensch und Natur

Dass der Mond auf vielfältige Weise das irdische Leben beeinflusst, ist inzwischen auch in wissenschaftlichen Kreisen weitgehend bekannt. Besonders deutlich wird uns dies an Vollmondtagen, durch den verstärkten Magnetismus, die besondere Ionisierung der Luft, die sogar gemessen werden kann. Sensible Systeme wie unseres, reagieren sehr fein auf kleinste Veränderungen von elektromagnetischen Feldern. Der Mensch ist durchflossen von schwachen elektrischen Strömen, die die Lebensfunktionen steuern, Informationen weiterleiten und Impulse geben, z.B. zur Ausschüttung von Hormonen oder Botenstoffen. Jede einzelne Zelle ist von Bioenergie, einem schwachen elektrischen Strom, erfüllt. Und so ist es nicht verwunderlich, dass auch die internen Energieflüsse von den kosmischen Einwirkungen in Mitleidenschaft gezogen werden. Das Innenleben gerät besonders um Vollmond, wenn der stärkste Impuls gegeben ist, in Aufruhr. Man fühlt sich oft förmlich elektrisch geladen. Es kann zur Reizüberflutung kommen. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, ja sogar aggressives Verhalten sind die Folgen. Mit harmonisierenden Schwingungsbildern lässt sich das jedoch wieder ausgleichen. Informationen in der Broschürenreihe „**Lebensbilder**“ Band 1. Näheres im Anhang.

Eine Einflussnahme durch die kosmischen Kräfte ist allerdings nicht nur bei Vollmond gegeben. Wir sind ständig mit diesen Kräften und Energien aus dem Kosmos konfrontiert. Sie beeinflussen die Energiefelder unseres Lebensraums sind Teil unserer Lebensbedingungen. Erst durch das Zusammenspiel der kosmischen Kräfte ist eine besondere Atmosphäre auf der Erde gegeben, die Leben ermöglicht und die Lebensformen sich entwickeln ließ, wie sie heute sind. Alles Leben ist auf diese Weise eng mit dem „kosmischen Wirken“ verbunden. Diese Tatsache wird von uns meist jedoch nur unbewusst wahrgenommen und bleibt deshalb leider weitgehend unbeachtet. – Das geht so weit, dass mancher diese kosmischen Einflüsse auf das Leben, mangels Kenntnis der Zusammenhänge schlichtweg leugnet oder als Unsinn abtut. Dabei ist die Einflussnahme dieser Kräfte und ihre Intensität überaus vielschichtig und von vielerlei Faktoren abhängig, die in diversen wiederkehrenden Rhythmen von unterschiedlicher Länge aufeinandertreffen, einander verstärken oder abschwächen. Anziehungskräfte der Planeten unseres Sonnensystems, die sich bei besonderen Winkelstellungen verstärkt auswirken, Planetenbedeckungen, Sonnen- und Mondrhythmen sowie deren Einfluss auf die Qualität der elektromagnetischen Strahlung, spielen dabei eine bedeutende Rolle. Der Mond verursacht mit seiner Anziehungskraft nicht nur die Gezeiten auf der Erde und wirkt stabilisierend auf die Erdbahn, die Menschen haben es durch die Jahrtausende hindurch gelernt, an seinem Stand in Zusammenhang mit den Sternbildern am Himmel wichtige Einflüsse abzulesen und so die Zeitqualität zu erkennen. Der Mensch konnte anhand des Mondstandes vor den Sternbildern am Himmel genau ersehen, ob die Zeit richtig war, gesundheitliche Maßnahmen zu setzen, zu säen oder beispielsweise mit der Ernte zu beginnen. Wie der Zeiger einer Uhr die Tageszeit anzeigt, so zeigt auch der Mond vor den Sternbildern am Sternenhimmel – damals wie heute – die tagesspezifische Qualität an. (Achtung! Hier ist nicht von den gleichnamigen astrologischen Sternzeichen die Rede! Das sind zwei verschiedene Begriffe, nur ist der Unterschied zwischen Astrologie und Astronomie oft nicht bekannt).

Das alte Mondwissen ist durch Beobachtung des Sternenhimmels und Inbezugbringen zu den Auswirkungen auf Mensch und Natur entstanden. Astrologische Berechnungen haben nicht die aktuelle und tatsächliche Situation im Kosmos zugrunde. Im Laufe der letzten 2000 Jahre hat sich der astrologisch-fiktive Himmel von den tatsächlichen astronomischen Situationen – dem Stand der Sternkonstellationen (Sternbilder) am Himmel – um ein ganzes „Zeichen“ entfernt. Entstanden ist diese Differenz durch die Nichtbeachtung der Präzessionsbewegung, im astrologischen System, die durch die geneigte Erdachse hervorgerufen wird. Dies ist auch der Grund, warum astrologische Mondkalender mittlerweile um durchschnittlich ein ganzes „Zeichen“ voraus sind und deshalb für eine exakte Aussage über den Einfluss auf gewisse Prozesse nicht geeignet sind.

---

Wenn wir genau beobachten, und wieder erfühlen lernen, so können wir erkennen, dass innerhalb eines Monats ein Zyklus abläuft. Wie der Sonnenzyklus die Wandlungen der Jahreszeiten, in der Natur und in den Gefühlen der Menschen mit sich bringt, so findet binnen eines Monats auch ein Zyklus im Kleinen statt.

Die Summe aller kosmischen Einflüsse, auch die von der Sonne und den Planeten hervorgerufenen, ergibt die sogenannte Tagesqualität und alles in der Natur – ob Mensch, Tier, Pflanze oder Mikroorganismus – alle Lebensformen und jeder Prozess ist davon beeinflusst. Dies ist auch der Grund, warum manche Tage sich besonders für Reinigungsprozesse eignen (Wassertage – Mond in Fische, Skorpion oder Krebs abnehmend), dass an sogenannten Wurzel-Kältetagen (Mond in Jungfrau, Steinbock und Stier) Pflanzen mehr Nährstoffe aufnehmen können durch die besondere Aktivität der Bodentierchen, aber auch die Gefahr des bakteriellen Wachstums beispielsweise bei der Konservierung gegeben ist; dass an Wurzeltagen, an denen der Mond im Absteigen begriffen ist (Jungfrau) das Wurzelwachstum angeregt wird. Obst ist aus dem gleichen Grund, an Frucht-Wärmetagen (Schütze, Widder) zunehmend und bei aufsteigendem Mond geerntet, saftiger und aromatischer.

Wenn das Haar beispielsweise an Tagen mit Luft-Lichtqualität geschnitten wird (Mond in Zwillinge, Waage oder Wassermann) fällt es besonders luftig und locker und es wurde beobachtet, dass Colorierungen durch die positive Wirkung auf die Oxidations- und Bleichprozesse, in den gleichen Sternbildern bei zunehmendem Mond besonders gut gelingt. Ausführliche Empfehlungen siehe Haarpflege- und Schnittkalender im Internet unter [www.metatron.co.at](http://www.metatron.co.at).

Je nach Zusammenspiel der einzelnen Aspekte können sich die verschiedensten Einflüsse auf die Elemente und die Lebensprozesse verstärken oder aber abschwächen. Es ist also ganz natürlich, wenn gewisse „Zeiten“ sich günstig, beispielsweise auf den Assimilationsprozess der Pflanzen, auswirken; andere fördernd auf die Aktivitäten der Bodentierchen und das Wurzelwachstum. So ist es verständlich, dass es Tage gibt, an denen das Dickenwachstum angeregt wird und solche, an denen alle wässrigen Prozesse begünstigt sind. Auch das pflanzliche Leben hat sich im Laufe seiner Entwicklungsgeschichte in jeder Hinsicht auf die Rhythmen der äußeren Bedingungen eingestellt, auf die sich wandelnde Qualität der kosmischen Strahlung. Durch die rhythmisch wiederkehrende Begünstigung von Umwandlungsprozessen, werden Wachstumsschübe in den Pflanzenteilen hervorgerufen (Mond im Sternbild Jungfrau – Förderung der Kalium-Wurzel-Prozesse).

Darüber hinaus haben auch die sich verändernden Lichtverhältnisse Anteil an den Wachstumszyklen, ebenso die sich wandelnden Anziehungskräfte (die z.B. Saftanstieg beim tropischen Mondzyklus bewirken). Eigentlich gibt es für jede Tätigkeit die richtige Tagesqualität. Ein guter Arbeitskalender, der die aktuellen astronomischen Mond- und Planetenstände berücksichtigt, kann Sie in Ihrer Arbeitsplanung tatkräftig und wirkungsvoll unterstützen. Natürlich wird man sich bei besonders wichtigen Dingen – so man Wert darauf legt – daran möglichst genau halten. Ansonsten hat man schon viel gewonnen, wenn man nicht unbedingt ungünstige Zeiten für seine Tätigkeiten wählt. Das Wissen um diese Dinge ist jahrtausendealt und ist durch Beobachtung der Auswirkungen und Inbezugbringen zu den verschiedenen Gestirnsständen entstanden. Durch jahrhundertelange vergleichende Erfahrungen, empirische Forschungen sowie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, wurde es nun gefestigt. Auf diese Weise konnte ein Schlüssel erarbeitet werden, mit dessen Hilfe günstige oder ungünstige Zeiten für Maßnahmen und Arbeiten in allen Lebensbereichen vorausberechnet werden können.

Dieses Wissen und das Wissen um die Zusammenhänge der biologischen Prozesse mit den kosmischen Einflüssen spielen bei den Empfehlungen in diesem Arbeitskalender eine Rolle. Dies hat absolut nichts mit Wahrsagerei und astrologischer Deutung (die sich auf keine physikalisch messbaren Größen beziehen könnte) zu tun.

Astrologische Kalenderarien (die ursprünglich gemacht wurden, um Horoskope zu erstellen) weichen in mehrfacher Weise von den tatsächlichen Ständen ab (siehe Gegenüberstellung auf Seite 9). Darum ist dieses in sich geschlossene astrologische System für einen Arbeitskalender, der die Einflüsse in schneller Abfolge wechselnd zeigt, ungeeignet, da es zu ungenau ist – ja meist sogar den echten Gegebenheiten widerspricht.



Der vorliegende Kalender knüpft an die jahrtausendealte Tradition der antiken Babylonier, Ägypter, Griechen, Römer und vorallem auch der keltischen Druiden an, die Gestirne zu beobachten und aus deren zyklischem Lauf die günstigsten Zeiten, sowohl für gesundheitliche Maßnahmen als auch das Säen und Ernten zu ersehen. Dieser astronomisch-kosmische Kalender ist von überlieferten Missverständnissen und Aberglauben nach bestem Wissen befreit, durch empirische und in vielen Bereichen durch wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt. Er gibt die tatsächlichen aktuellen Gestirnsstände im Kosmos wieder und berücksichtigt durchschnittlich 8 Parameter täglich.

### **Welche Rhythmen und Einflüsse sind also im vorliegenden Kalender zusammengefasst?**

Der Mond hat zwar auch eigene Strahlung und wirkt durch seine Anziehungskraft auf uns – in Verbindung mit den Kräften der Sonne. Darüber hinaus ist er aber vor allem Anzeiger für Elementenqualitäten. Die diversen kosmischen, immer wiederkehrenden Rhythmen machen diese Qualitäten vorausberechenbar.

### **Besonders wichtig sind die fünf kleineren Rhythmen des Mondes:**

1. **Der synodische Mond** (Mondphasen): Von Neumond über zunehmendem Mond, Vollmond, abnehmendem Mond zu Neumond braucht der Mond 29 Tage, 12 Stunden, 44 Minuten, 03 Sekunden.
2. **Der siderische Mond** (Umlauf um die Erde, durchlaufen der 12 Sternbilder des Tierkreises): In 27 Tagen, 7 Stunden, 43 Minuten, 12 Sekunden. Achtung! Die astronomischen Sternbilder sind nicht mit den astrologischen Sternzeichen gleichen Namens gleichzusetzen!
3. **Der tropische Mond** (auf- und absteigender Mond): Der volle Zyklus beträgt 27 Tage, 7 Stunden, 43 Minuten, 05 Sekunden. Achtung! Nicht zu verwechseln mit dem zu- und abnehmenden Mond! (Synodisch).
4. **Der drakonische Mond** (Mondknoten): Wiederkehr der gleichen Mondknotenstellung in 27 Tagen, 5 Stunden, 5 Minuten, 36 Sekunden.
5. **Der anomalistische Mond** (Rhythmus Erdferne Ag – Erdnähe Pg): 27 Tage, 13 Stunden, 18 Minuten, 33 Sekunden.

Außerdem spielen auch noch die Sonnenrhythmen und die jahreszeitlichen Gegebenheiten eine große Rolle sowie Meteorströme und die Planetenwinkelstellungen zur Sonne und untereinander, Finsternisse und Bedeckungen. All diese Faktoren bestimmen in ihrem Zusammenspiel die Tagesqualität und nehmen auf diese Weise Einfluss auf die irdischen Lebens- und Wachstumsprozesse.

Mehr über die Einflusskräfte lesen Sie in meinem Buch „**Leben im Rhythmus der Natur**“ Band 2.

**Noch ein Tipp:** Betrachten Sie bitte die gegebenen Vorschläge im Kalendarium als Anregung und nicht als Muss, sonst entsteht Stress und Stress bedeutet Negativschwingung, die trotz aller gegebenen guten Faktoren zum Tragen kommt. Darüber hinaus sind natürlich auch noch klimatische Faktoren sowie das Wetter zu berücksichtigen. Dass das „Mondwirken“ nicht so geheimnisvoll ist, sondern dass da sehr wohl kalkulierbare und messbare Kräfte wirksam sind, ist von Wissenschaftlern weltweit bewiesen und anerkannt. Nur muss eben von den astronomisch richtigen, den aktuellen Planetenständen ausgegangen werden um etwas nachweisen zu können. Und so ist es auch seit vielen Jahren mein Anliegen, eine Brücke zwischen dem Erfühlten, dem aufgrund empirischer Forschungen Erkannten und dem wissenschaftlich Erklärbaren zu suchen und für den Leser sichtbar und anwendbar zu machen.

## ZEICHENERKLÄRUNG, DEFINITIONEN, GRUNDSÄTZLICHES

○	VM	Vollmond
☾	zu	zunehmender Mond
●	NM	Neumond
☾	ab	abnehmender Mond
☾	auf	aufsteigender Mond
☾	ab	absteigender Mond
♂	Erde	
♃	Jupiter	
♂	Mars	
♀	Merkur	
♆	Neptun	
♇	Pluto	
♄	Saturn	
☉	Sonne	
♅	Uranus	
♀	Venus	
♊	Opposition (Gegenschein)	

♈	Widder	1
♉	Stier	2
♊	Zwillinge	3
♋	Krebs	4
♌	Löwe	1
♍	Jungfrau	2
♎	Waage	3
♏	Skorpion	4
♐	Schütze	1
♑	Steinbock	2
♒	Wassermann	3
♓	Fische	4
♊	Aufsteigender Knoten	
♋	Absteigender Knoten	
Pg	Erdnähe, ungünstig	
Ag	Erdferne, neutral	
♊	Konjunktion (Gleichschein)	

### Die Elemententrigone und ihre Zuordnung

Element	Pflanzenteil	Empfinden	Nahrungsaufnahme	Temperament
1 Feuer	Frucht	Wärme	Eiweiß	cholerisch, feurig
2 Erde	Wurzel	Kälte	Salz	bodenständig
3 Luft	Blüte	Licht	Fett	sanguinisch, luftig
4 Wasser	Blatt	Wasser	Kohlehydrate	phlegmatisch, aufnehmend

Trigon	Impuls	Maßnahmen günstig für
Feuer 	Frucht	(1) <b>Fruchtgemüse</b> (Gurken, Tomaten, Hülsenfrüchte, Paprika, Kürbis), Obst, Beeren, Getreide, Mais.
Erde 	Wurzel	(2) <b>Wurzelgemüse</b> : Zwiebeln, Knollen, Kartoffeln, Wurzeln (alles was unter der Erde Frucht trägt)
Luft 	Blüte	(3) <b>Blütengemüse</b> (Brokkoli), Blumen, Heil- und ätherische Gewürzkräuter, Blütensträucher, (Ersatztermin für Beeren, Obst)
Wasser 	Blatt, Stängel	(4) <b>Blattgemüse</b> , Salate, Stängel (Flachs, Hanf, Fenchel, Porree) alle Kohlgewächse, Karfiol, Kohlrabi, Blattziergewächse.

SCHWENDTAGE sind der Tradition nach Tage, an denen das Roden sowie das Jäten von Unkraut besonders wirkungsvoll ist. Im alten Rom waren die gleichbedeutenden „dies atri“ verworfene Tage, an denen nichts Neues begonnen werden durfte und an denen man weder Reisen unternahm, noch den Aderlass verrichtete. **Sie stehen nicht im Zusammenhang mit den Mondrhythmen**, jedoch mit dem Sonnenstand und den Meteorströmen.

## Die Tagesqualitäten

Grundsätzlich sind die kosmischen Einflüsse in vier Tagesqualitäten zusammengefasst: Erde-Kältetag, Luft-Lichttag, Wassertag, Wärmetag. Entsprechend den vier Elementen Erde, Luft, Wasser und Feuer. Jahrtausendelange empirische Forschungen und Beobachtungen haben gezeigt, dass an Tagen mit **Erd-Kältequalität** (Mond vor Sternbild Steinbock, Stier, Jungfrau) das Wurzelwachstum sowie die Bakterienaktivität gesteigert sind. „Wildbakterien“ können beispielsweise an diesen Tagen die Milchverarbeitung ungünstig beeinflussen. Andererseits sind die Bodenbakterien besonders aktiv, was die Nährstoffaufnahme der Wurzeln begünstigt. Arbeiten mit Tiefenwirkung sind an diesen Tagen besonders erfolgversprechend (besonders an Jungfrau-Tagen). Die Tage mit **Luft-Lichtqualität** (Wassermann, Zwillinge, Waage) eignen sich besonders gut zum Einwintern, Verstauen und Trocknen, alle Oxidations- und Bleichprozesse sind besonders wirksam. Tage mit **Wasserqualität**: Mond vor Sternbild Fische, Krebs, Skorpion zeigen eine besondere Wirkung auf Prozesse, die im wässrigen Milieu stattfinden. Alle Wasch- und Reinigungsprozesse sind begünstigt. Besonders gute Lösekraft bei aufsteigendem und abnehmendem Mond. Alles nimmt mehr Feuchtigkeit auf, besonders bei zunehmendem Mond. An Tagen mit **Wärmequalität** (Widder, Löwe, Schütze) zeigen Wärmeprozesse besondere Wirksamkeit. Alles trocknet schneller, wird besonders heiß. Deshalb ist an diesen Tagen beispielsweise beim Backen, Föhnen, überall dort, wo eine starke Austrocknung nicht erwünscht ist, Vorsicht geboten. Dabei ist auch jeweils der synodische Mondrhythmus mit seinen Auswirkungen zu beachten. Je mehr zunehmend der Mond, desto stärker die Wirkung.

## Gesundheit

Bereits im Altertum wurde die Wirkung der kosmischen Kräfte, ablesbar am Stand von Sonne und Mond in den Sternbildern des Himmels, auf den menschlichen Körper erkannt.

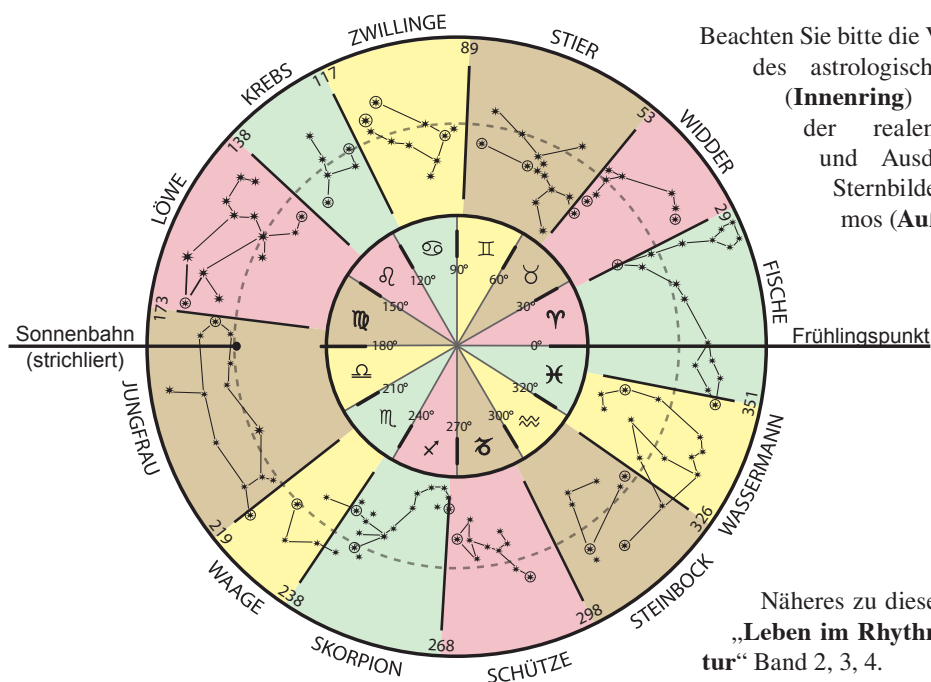
Organe und Körperteile und ihre Zuordnung zu den Sternbildern		
Sternbild		Beeinflusste Körperteile / Organe
Widder		Kopf, Augen, Gehirn, Nase, Zähne, Oberkiefer
Stier		Hals, Sprachorgan, Zähne, Unterkiefer, Kehlkopf, Nacken, Mandeln, Ohren, Drüsen, besonders die Schilddrüse
Zwillinge		Schulter, Arme, Finger, Hände, Thymusdrüse, obere Rippen, Lunge, Bronchien, Nervensystem
Krebs		Brust, Zwerchfell, untere Lunge, Milchdrüsen, Magen, Leber, Galle, Blutbeschaffenheit, Wasserhaushalt
Löwe		Herz, Rücken(mark), Wirbelsäule, Schlagader, Blutkreislauf, Zwerchfell, Blutgefäße
Jungfrau		Dick-, Dünn-, Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Milz, Nerven
Waage		Hüfte, Niere, Blase, Gleichgewichtsorgane, Haut, Prostata
Skorpion		Geschlechtsorgane, Rektum, Blut, Harnleiter, Harnorgane
Schütze		Oberschenkel, Hüften, Leber, Galle, Oberschenkel-Venen, Kreuzbein, Ischiasnerv, End-Darm, Muskeln, Blutbeschaffenheit
Steinbock		Knies, Knochen, Zähne, Gelenke, Haut, Bänder, Schleimhäute, Bandscheiben
Wassermann		Unterschenkel, Knöchel, Venen, Blutkreislauf, Herzrhythmus, Nerven
Fische		Füße, Zehen, Fersen, Drüsen, Lymphsystem



Bei **abnehmendem Mond**, einschließlich **Neumond**: entgiften, reinigen, entfernen, entspannen, Entschlackungsprozesse fördern, Gewohnheiten loslassen.

Bei **zunehmendem Mond** und **Vollmond** ist der Körper auf Aufnahme programmiert. Kräfte sammeln, Mängel ausgleichen, Heilmittel sind besonders wirksam.

Wenn wir die einzelnen Tagesblätter in diesem Kalender näher betrachten, so sehen wir unter GESUNDHEIT eine Reihe von Organen und Körperteilen angeführt, die vom Sternbild des jeweiligen Tages (siderischer Mond) beherrscht sind (z. B. Füße, Zehen, Fersen an Fischetagen). Der Kalender sagt uns, dass es an diesem Tag z.B. ungünstig ist, jene Organe – in diesem Fall also Füße, Zehen und Fersen mit Metall zu bearbeiten – dazu gehören auch Operationen. (Notoperationen fallen unter „höhere Gewalt“ und sind von dieser Regel ausgenommen). Dieser negative Aspekt verstärkt sich bei zunehmendem Mond oder gar bei Vollmond. Hingegen sind alle Pflegemaßnahmen wie Salben, Einreibungen, innerliche Anwendungen etc. durch die bessere Aufnahme gerade dann am wirkungsvollsten. Bei abnehmendem Mond sind alle Maßnahmen zur Reinigung, besonders der angeführten Organe, sowie Entschlackung und Operationen (bessere Heilung, weniger Blutverlust) angezeigt.



Günstig wäre es, besonders bei schweren Operationen, zusätzlich sich positiv einzustimmen und die eigene Energie durch Gebet, Mantras, Meditation, etc. zu heben.

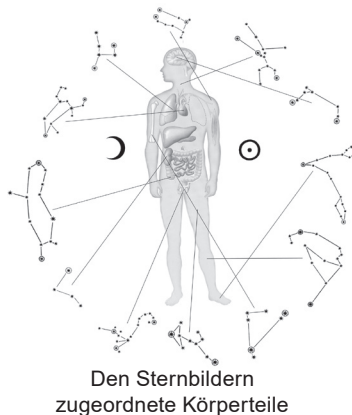
Beachten Sie bitte, dass auch das dem vorherrschenden Sternbild im Tierkreis gegenüberliegende Sternbild Einfluss ausübt. Wenn z. B. der Mond im Sternbild Zwillinge steht, sind nicht nur Arme, Schultern, Lunge, Bronchien usw. stark belastet, es können sich die „sympathischen“ Körperteile, die vom gegenüberliegenden Sternbild Schütze (s. Grafik oben) beherrscht sind, nämlich Oberschenkel, Hüfte, Leber, Venen, Ischiasnerv,... auch „zu Worte melden“. Der Grund liegt darin, dass die Einflüsse beider Sternbilder auf einer Achse wirken und sich zu den Kräften des Mondes addieren. Extrem ist die Wirkung, wenn sich auch noch zusätzlich die Sonne oder ein anderer Planet unseres Sonnensystems in einem der beiden Sternbilder aufhält. (Die für die jew. Sternbilder spezifischen „Energiegemische“, Gravitationskräfte, elektromagnetische Ströme usw. üben auf alle Organismen der Erde Wirkung aus).

## Die Organuhr

Bei der Einnahme von Medikamenten bzw. bei vorbeugenden Maßnahmen ist es günstig, die Zeiten zu kennen, an denen die inneren Organe am besten oder schwächsten arbeiten. Heilmittel sind in der Hochphase des zu behandelnden Organes (am besten sogar eine Sequenz davor eingenommen) besonders wirksam. In der Tiefphase sollte das entsprechende Organ möglichst nicht außergewöhnlich belastet werden. Näheres dazu lesen Sie bitte in meinem Buch „**Leben im Rhythmus der Natur**“ Band 1.

Das Wissen um die innere Uhr ist nichts Neues; schon im Altertum kannte man diese Zusammenhänge genau, und neuerdings findet es auch wieder vermehrt Zugang in die Arztpraxen.

Organ	Hochphase	Tiefphase (keine Operationen am jew. Organ vornehmen, Notoperationen ausgenommen)
<b>Leber</b>	1 - 3	3 - 5
<b>Lunge</b>	3 - 5	5 - 7
<b>Dickdarm</b>	5 - 7	7 - 9
<b>Magen</b>	7 - 9	9 - 11
<b>Bauchspeicheldrüse, Milz</b>	9 - 11	11 - 13
<b>Herz</b>	11 - 13	13 - 15
<b>Dünndarm</b>	13 - 15	15 - 17
<b>Blase</b>	15 - 17	17 - 19
<b>Nieren</b>	17 - 19	19 - 21
<b>Kreislauf / Pericard</b>	19 - 21	21 - 23
<b>Lebensenergie / 3-Erwärmer</b>	21 - 23	23 - 1
<b>Gallenblase</b>	23 - 1	1 - 3



## Operationen

Generell ist die Zeit des abnehmenden Mondes am günstigsten für Operationen (weniger Blutverlust). Aber besonders wenn es darum geht, etwas zu entfernen, was nicht mehr nachwachsen soll, ist die abnehmende Phase wichtig. In der zunehmenden Phase wird nämlich das Wachstum angeregt und meist wächst das, was man loswerden wollte, wieder nach. Allerdings ist darauf zu achten, dass gerade jene Körperteile, die vom momentan vorherrschenden Sternbild beeinflusst sind, nicht operiert werden (z.B. Augen, wenn Sonne oder Mond im Sternbild Widder steht). Siehe Tabelle auf Seite 8.

**Tipp: Sollte eine Operation unvermeidbar sein, versuchen Sie sich positiv einzustimmen. Positives Denken kann ungünstige äußere Bedingungen ausgleichen.**

## Zahnbehandlungen

Die Sternbilder Steinbock, Widder und Stier haben großen Einfluss auf die Zahnbildung und oft wird beobachtet, dass gerade dann Zahnschmerzen auftreten, wenn sich der Mond in einem dieser Sternbilder befindet. Oft kündigen sich diese „Zeichen“ bereits ein bis zwei Tage vorher mit Zahnproblemen an. Nun war bereits in der Antike bekannt, dass man jene Körperteile nicht mit Metall berühren soll, die vom Tagesbild beherrscht werden (z.B. Zähne an einem Widdertag, Kiefer an einem Stiertag), denn das Metall stört die Schwingung (elektromagnetische Frequenz), die vom entsprechenden Sternbild ausgeht, die „dazugehörigen Körperteile“ positiv beeinflusst.

Zahnbehandlungen sind also mit Ausnahme dieser drei Sternbilder günstig. Warum dennoch diverse Zahnbehandlungen eher in die Phase des abnehmenden Mondes verlegt werden sollen ist damit erklärt, dass der Körper etwaige Giftstoffe (Amalgam), bei zunehmenden Mond und Vollmond stärker aufnimmt (möglicherweise werden Teilchen der Füllung verschluckt). Auch Blutungen (Zahnextraktionen) fallen in der abnehmenden Phase geringer aus. Zahnfüllungen und Implantate zeigen bei absteigendem und abnehmendem Mond besseren Halt.

---

## Schönheit

### Haut- und Körperpflege\*\*

Bei zunehmendem Mond nimmt der Körper alle Substanzen besser auf (Aufbau und Pflege). Bei abnehmendem Mond ist der Körper auf „loslassen“ programmiert. In dieser Zeit sollten alle reinigenden Maßnahmen (Hautklärung, Entfernung von Warzen und unerwünschter Behaarung etc.) erfolgen.

Günstig sind vor allem Steinbock- und Waage-Tage, wenn es darum geht, die Haut zu pflegen.



### Nagelpflege\*\*

Bei zunehmendem Mond und Vollmond ist eine Zuführung von Mineralsalzen zum Substanzaufbau günstiger, ebenso die Regulierung eingewachsener Nägel. Bei abnehmendem Mond ist es günstig, die Nägel zu schneiden, dann wachsen sie nicht so schnell nach. Beachten Sie jedoch bitte, dass Fingernägel nicht an Zwillinge-Tagen mit Metall bearbeitet werden sollen und Zehennägel nicht an Fische-Tagen.

### Haarpflege\*

Aufbauendes für das Haar sollte wiederum bei zunehmendem Mond zugeführt werden. Antischuppen- und Antifettmaßnahmen, bei abnehmendem Mond. Haarschnitt bei zunehmendem Mond regt den gesunden Haarwuchs an. Stärkend wirken sich hier vor allem die Sternbilder Widder, Löwe und Jungfrau aus. Auch Waage, Wassermann und Zwillinge sind vorteilhaft für luftige Fülle. Wassertage haben bei Schnitt und Wäsche eine eher nachteilige Wirkung auf die Haarstruktur. Vor allem Stier, Zwillinge, Löwe, aber auch Skorpion, Schütze, Steinbock fördern das Dickenwachstum des Haares. Empfehlungen für jeden Haartyp im „**Haarpflege- und Schnittkalender**“.

### Strahlung auf der Haut\*\*

Die natürliche kosmische Strahlung ist für den Menschen lebenswichtig. Ohne Licht und Wärme beispielsweise, die jedoch nur ein Teil dieser kosmischen, elektromagnetischen Strahlung ausmachen, könnten wir nicht existieren. Das Sonnenlicht ist an wichtigen Umwandlungsprozessen in Mensch und Natur beteiligt (Photosynthese bei den Pflanzen, Vitamin-D-Prozess im Menschen). Mangel an Sonnenlicht verursacht u.a. Wachstumsstörungen und Knochenerkrankungen. Wie sehr die kosmische Strahlung mit dem irdischen Leben verbunden ist, ist im Verhältnis noch sehr wenig erforscht. Es ist jedoch erkennbar, dass durch die Zerstörung des natürlichen UV-Filters, der Ozonschicht der Atmosphäre durch Treibgas, mehr ungewohnte und deshalb für den Organismus schädliche Strahlung zu uns gelangt und dass die Hauterkrankungen zunehmen. Ein ausreichender Sonnenschutz ist deshalb in zunehmendem Maße wichtig.



*Mehr darüber in meinen Büchern \*, „Natürliche Haarpflege“ und \*\* „Geheimnisse der Naturkosmetik“ (mehr dazu im Anhang).*

*Der Haarpflege- und Schnittkalender im Internet informiert Sie wöchentlich GRATIS über die besten Pflege- und Schnitttermine: <http://www.metatron.co.at>.*

*Jahresausdruck kann mit Bestellkarte oder per e-Mail ([vertrieb@metatron.co.at](mailto:vertrieb@metatron.co.at)) angefordert werden.*



---

## Garten

### Saat und Pflanzung nach kosmischen Einflüssen:

- Zeit der Ernte und der Trocknung (Mond in den Sternbildern Schütze bis einschl. Stier)
- Zeit der Pflanzung u. des Säens (Mond in Sternbildern Zwillinge bis einschl. Skorpion)

Wichtig ist in diesem Zusammenhang darauf zu achten, dass Saat und Pflanzung an dem, den entsprechenden Pflanzenteil begünstigenden Tag erfolgt (z.B. Tomaten an einem Feuertrigon/ Fruchttag, s. Seite 7) und außerdem oberirdische Früchte und Gemüse bei zunehmendem Mond gesät und gepflanzt werden (Ausnahme: Salate und Kohlarten die kopfen sollen, bei abnehmendem Mond). Wurzelgemüse bei abnehmendem Mond.

### Tipp:

**Beste Pflanzzeit acht Tage vor, bis fünf Tage nach Vollmond.**

### Tipp:

Sollte es einmal nicht möglich sein, das Pflanzen und Säen dem Pflanzenteilimpuls entsprechend in einer dafür günstigen Zeit durchzuführen (z.B. Blumen werden an einem „Blatttag“ gesät, zunehmend bei absteigendem Mond), so sollte die Pflege (hacken, düngen, vereinzeln usw.) auf jeden Fall an den entsprechenden Tagen (hier Blütentag) durchgeführt werden.



### Pflanzen gießen:

Pflanzen sollten vorzugsweise an Wassertagen (Fische, Krebs, Skorpion) gegossen werden. An diesen Tagen nimmt die Pflanze mehr Wasser auf, kann es länger speichern und es genügt meist, erst am nächsten Wassertag wieder zu gießen. Schon kleine Pflänzchen können an diesen Gießrhythmus gewöhnt werden. Die Pflanzen entwickeln auf diese Weise stärkere, zugfähigere Wurzeln. Gießt man Pflanzen vermehrt an Blütentagen, wird ein ideales Milieu für Schädlinge und Pilze geschaffen.

**ACHTUNG!** Es gibt jedoch Pflanzen mit sehr hohem Wasserbedarf. Balkonpflanzen und Topfpflanzen, die extremer Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind, sind natürlich von dieser Regelung ausgenommen. Es wird nötig sein, sie gegebenenfalls sogar 2x täglich zu gießen.

### Die Düngung:

Düngen der einzelnen Pflanzen je nach Pflanzenzuordnung bzw. welcher Pflanzenteil gestärkt werden soll (Blütenpflanzen an Blütentagen für Blütenansatz, Fruchtpflanzen an Fruchttagen, Obst auch an Blütentagen, wenn der Blütenansatz gefördert werden soll...) und bei absteigendem, möglichst sogar abnehmendem Mond.


### Stecklinge schneiden:

Bei zunehmendem, aufsteigendem Mond (z.B.

Obst und Beerenstecklinge an Fruchttagen, Blattpflanzen an Blatttagen).

In Substrat einsetzen, an Jungfrau-Tagen (bis dahin kühl und feucht eingeschlagen aufbewahren).



Datum, Namenstage, Besonders mit Einfluss auf die Tagesqualität.	Diese Empfehlungen gelten für zwei Tage		Feld rot bedeutet: Wärmetag		Tropischer Mond / Synodischer Mond Mond im Sternbild / Viertel	
Eintrittszeit: nach 13:00 Uhr gilt der Text des Folgetages	13. 01.	Di. Jutta 14. 01. Mi. Felix	nach 13:00 s. 15.1. Pg 21:30 13:00		<div>Mondaten</div> <div></div> <div>abnehmend 3. Viertel</div>	
Tagesqualität siehe Elemententrigon-Zuordnung	<b>TAGESQUALITÄT</b> <b>Feuer-, Frucht-, Wärme-, Eiweißtag „Sich ein Herz fassen“</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Magnetismus, Kraft, Licht, abnehmend; Erde atmet ein, nimmt auf, verarbeitet;</li><li>· Zug nach unten; Aktivität; Dinge tun, die Kraft fordern; Unerwünschtes entfernen, loslassen;</li><li>· entspannend, entkrampfend, entgiftend, ableitend – trocknet, festigt, schwitzt aus, reinigt;</li></ul>					
Allgemeines zum Tag (Zeitqualität)	<b>GESUNDHEIT</b> <b>Herz, Rücken(mark), Wirbelsäule, Schlagader, Blutkreislauf, Zwerchfell;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Operationen mit Ausnahme oben angeführter Körperteile gut; Heilkräfte aktiv;</li><li>· Zahnbehandlungen: besserer Halt, gute Heilung; Giftstoffe werden weniger aufgenommen;</li><li>· Körper gibt ab; alles Reinigende (ableitende Massagen), besonders für o. a. Organe;</li><li>· Entschlackungs- und Schlankheitskuren mit Spirulina-Kapseln unter <a href="http://www.eccosystems.com">www.eccosystems.com</a>;</li><li>· Eiweiß wird heute am besten verwertet – Vorsicht bei Eiweißallergien!</li><li>· Blutkreislauf jetzt aktiver – Herzklopfen, schlaflose Nächte; Überanstrengung meiden;</li><li>· Maßnahmen gegen Arteriosklerose; <b>Schwingungsbilder Nr. 9, 12, 26</b>;</li><li>· Herz stärken mit Herzwein, Weißdornextrakt; <b>Schwingungsbild Nr. 11</b> wirkt herzstärkend;</li><li>· Ginseng-Extrakt wirkt gegen Cholesterin; mehr in „<b>Schätze der Natur</b>“;</li></ul>					
Grundstimmung	<b>KÖRPERPFLEGE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Alle reinigenden, klärenden Maßnahmen für Haut, Haar, Nägel (Fußpilz, Schuppen, Akne, etc.);</li><li>· Lymphdrainage, Enthaarung, Nägel feilen; Warzen, Hühneraugen, Wucherungen etc. entfernen;</li><li>· Wärmeeinwirkung stärker, Vorsicht beim Föhnen und bei Wärmebehandlung;</li></ul>					
Vom Tageszeichen regierte Körperteile. Gegebenheiten und empfohlene Maßnahmen, die Gesundheit betreffend.	<b>HAUS UND HOF</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· eiweißreiche Nahrung, Obst, Fruchtgemüse heute günstig;</li><li>· Wärmeprozesse begünstigt; ausgiebig lüften; Milchverarbeitung generell günstig;</li><li>· Schuhe imprägnieren, cremen, Holz nähren, etc.;</li><li>· Schädliches zeigt heute weniger Wirkung – malen, lackieren, imprägnieren, kleben;</li></ul>					
SB Nr. 9 (aus dem Buch „Die 12 Siegel der Heilung“ hilft bei diesen Problemen.	<b>GARTEN, WALD, FELD</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Erde bindet Feuchtigkeit; Säfte ziehen nach unten;</li><li>· Setz- und Sätezeit, generell,</li><li>· Folgende Arbeiten sind für Fruchtgemüse, Obst, Beeren günstig;</li><li>· schneiden was langsam nachwachsen soll; s. „<b>Leben im Rhythmus der Natur</b>“ Band 4;</li><li>· Obstgehölze ausschneiden (s. Monatsplanung);</li><li>· Baumscheiben düngen;</li></ul>					
Gegebenheiten und empfohlene Maßnahmen, die die Körperpflege betreffen.	<b>Empfehlungen gelten immer nur, sofern das Klima bzw. Wetter es erlaubt!</b>					
Geförderte Prozesse, Gegebenheiten und empfohlene Maßnahmen, die diesen Themenkreis betreffen.	<b>UNGÜNSTIG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Dauerwelle kraust stark; Vorsicht bei Hitzeeinwirkung! (Mehr in „<b>Natürliche Haarpflege</b>“);</li><li>· alles wird heute besonders heiß;</li></ul>					
Gegebenheiten und empfohlene Maßnahmen, die diesen Themenkreis betreffen						
Mehr Information zu diesem Thema finden Sie in diesem Buch						
Ungünstige Gegebenheiten, alle Themen betreffend						

### Sommerzeit nicht berücksichtigt

Die in diesem Kalender gegebenen Empfehlungen beziehen sich auf Erfahrungswerte, welche Tätigkeiten auf Grund der kosmischen Gegebenheiten günstig und sinnvoll sind. Darüber hinaus sollten jedoch noch die vorherrschenden Wetterbedingungen und etwaige klimatische Besonderheiten berücksichtigt werden.  
**Zeitangaben:** Mitteleuropäische Normal-Zeit

# Januar - Hartung - Eismond

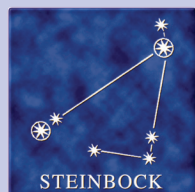
**Schütze (siehe Dezember)**

**Ab 18. Januar steht die Sonne im Sternbild Steinbock.**

**Ausdehnung im Sternkreis = 28°**

**Beeinflusste Organe s. Tabelle Seite 8**

**Erde in Sonnennähe 3. Januar 06:00 Uhr**



## Neuseeländer Spinat

Der bei uns einjährige Neuseeländer Spinat (botanischer Name: *Tetragonia tetragonioides*) ist eine niederliegende, sich reich verzweigende Pflanze. Er gehört zur Familie der Eiskrautgewächse und seine Heimat sind die Meeresküsten Neuseelands und Australiens. Sorten dieser Pflanze sind nicht bekannt.



Die fleischigen Blätter sind wie Spinat zu nutzen. Anders als dieser schießt der Neuseeländer Spinat bei Hitze nicht und kann deshalb im Sommer als brauchbarer Ersatz verwendet werden. Mit dem uns bekannten Spinat hat dieser ursprüngliche Bewohner der Südhalbkugel allerdings nichts am Hut. Einzig und allein die Zubereitung kann identisch erfolgen.

Am besten gedeiht der Neuseeländer Spinat, wenn man ihm im März am Zimmerfenster vorzieht oder aber auch, wenn man ihn im April unter Folie im Freiland aussät. Ein besseres Keimverhalten legt er an den Tag, wenn er in der Nacht vor der Aussaat in Wasser eingeweicht wird. Es empfiehlt sich bei der Vorkultur, die zum Beispiel in einem Topf stattfinden kann oder eben auch bei der Direktsaat, dass man 3 Körner zusammenlegt um nach der Erstentwicklung die kräftigste Pflanze stehen zu lassen. Wie immer sollte natürlich auch Rücksicht auf den passenden Aussaatag laut Kalender genommen werden.

Um den Pflanzen ausreichend Platz zu gewähren, sollte der Endabstand zumindest 50 x 50 cm betragen. Nach circa 8 Wochen sollte eine fortlaufende Ernte möglich sein, wenn nicht zu viele Blätter auf einmal geschnitten werden. Aufgrund seiner flachen, bodendeckenden Wuchsform eignet er sich gut als Unterpflanzung (z. B. unter Tomaten).

### Neuseeländer Spinatomelette mit Tomatengarnitur

*Je eine Hand voll Triebspitzen vom Neuseeländer Spinat und eine Frühlingszwiebel pro Person.*

Die Triebspitzen waschen und grob schneiden, die Frühlingszwiebel grob hacken. Das Ganze in einem guten Schuss Olivenöl langsam sautieren. Pro Portion 2-3 Eier in einem passenden Gefäß leicht verrühren und anschließend über den Spinat gießen. Wenn die Masse gestockt ist, mit Kräutersalz würzen, zusammenschlagen, wenden und etwa 2 Minuten durchbraten lassen.

Auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Belieben würzen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Teller anrichten. Mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln

# Januar - Hartung - Eismond

## BAUERNREGELN

Wirft der Maulwurf Hügel,  
währt der Winter bis zum Mai.  
Ist der Jänner kalt und weiß, wird  
der Sommer sicher heiß.  
Januar muss krachen, soll der  
Frühling lachen.  
Soviel Regentropfen im Januar  
soviel Schneeflocken im April.

*Was große  
Menschen  
auszeichnet,  
das ist ihre tiefe  
Liebe zur Stille*

R. Leonhardt

## LOSTAGE

**20. Jänner:** An Fabian u. Sebastian fängt der rechte Winter an.  
**22. Jänner:** Wenn Agnes u. Vincentis kommen, wird neuer Saft im Baum vernommen.  
**30. Jänner:** Martina Sonnenschein bringt Korn und Wein.

## Arbeiten auf einen Blick

### Vorbereitung

- Gartentagebuch anlegen
- Gartenplanung
- Saatgut kaufen, Pflanzen bestellen
- Gartengeräte reinigen, instandsetzen
- reparieren

### Pflegemaßnahmen

- Winterschutz überprüfen
- Knollen, Zwiebeln im Winterlager; Kübelpflanzen, Stecklinge überprüfen; sparsam gießen
- Lagerobst und -gemüse kontrollieren
- manchmal an Wärmetagen lüften
- Ziergehölze auslichten
- immergrüne Gehölze wässern, wenn frostfrei
- Teich auf frostfreie Stellen kontrollieren
- Wintergemüse schützen
- Frühbeet abdecken, isolieren
- Obstbaum-Stämme mit Weißanstrich versehen
- Stauden schattieren
- Auslichten der Obstgehölze, wenn frostfrei
- Hecken verjüngen
- Austriebsspritzung bei Obst
- Zimmerpflanzen pflegen, befeuchten

### Aussaat, Vorkultur, Pflanzung

- unter Glas: Pflück- u. Schnittsalat, Bindsalat, Saatzwiebeln, Sommerlauch, Weiß-, Rot-, Spitzkraut, Wirsing, Kohlrabi
- ins Freie: Spinat (evtl. mit Folie)
- Frostkeimer aussäen
- Knollen- und Zwiebelblumen vortreiben
- Keimproben

### Pflanzenschutz

- schwere Schneelasten von Ästen schütteln
- Schutz vor Wildverbiß
- auf Vorratsschädlinge achten

### Vogelschutz

- artgerechte Fütterung für Vögel, Futterplatz täglich reinigen

### Ernte


- Feldsalat und Grünkohl schneiden
- Winterlauch und Rosenkohl ernten

### Sammeln


- Mistelzweige und -blätter, Berberitzenbeeren und- wurzelrinde, Eichenrinde, Faulbaumrinde, Weidenrinde



Leitpflanze im Januar:  
Die Schneeheide

01. 01.	Di.	Neujahr		<p>Monddaten</p>  <p>abnehmend 4. Viertel</p>
<p><b>TAGESQUALITÄT Luft-, Blüte-, Licht-, Fetttag „Unentschlossenheit“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Magnetismus, Kraft, Licht, abnehmend; Erde atmet ein, nimmt auf, verarbeitet;</li> <li>· Zug nach unten; Aktivität; Dinge tun, die Kraft fordern; Unerwünschtes entfernen, loslassen;</li> <li>· entspannend, entkrampfend, entgiftend, ableitend – trocknet, festigt, schwitzt aus, reinigt;</li> </ul>				
<p><b>GESUNDHEIT Hüfte, Niere, Blase, Gleichgewichtsorgane, Haut, Prostata, Gebärmutter; Schwingungsbilder Nr. 15 - 20 helfen bei Problemen in diesem Bereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Operationen mit Ausnahme oben angeführter Körperteile gut; Heilkräfte aktiv;</li> <li>· Zahnbehandlungen; besserer Halt, gute Heilung; Giftstoffe werden weniger aufgenommen</li> <li>· Körper gibt ab; alles Reinigende (ableitende Massagen), besonders für o. a. Organe;</li> <li>· Fett wird heute am besten verwertet – Vorsicht bei Übergewicht!</li> <li>· Zur Blutreinigung Brennnesseltee trinken;</li> <li>· harmonisierende Gymnastik für Gleichgewicht und Hüfte; Kürbiskerne kauen für Prostata;</li> <li>· Goldruten-Tee bei Nieren/Blasenproblemen trinken; <b>Schwingungsbilder Nr. 15, 16;</b></li> <li>· mehr Rezepte und Tipps für Niere, Blase und Unterleibsorgane siehe „<b>Schätze der Natur</b>“;</li> </ul>				
<p><b>KÖRPERPFLEGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Alle reinigenden, klärenden Maßnahmen für Haut, Haar, Nägel (Fußpilz, Schuppen, Akne, etc.);</li> <li>· Lymphdrainage, Enthaarung, Nägel feilen;</li> <li>· Reinigungsmaßnahmen äußerlich und innerlich, besonders bei Hautunreinheiten;</li> <li>· Haar schneiden – behält die Form; bei luftigen Frisuren mit Fülle Haar festigen – fliegt leicht;</li> </ul>				
<p><b>KÜCHE, HAUS UND HOF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· alle Licht- und Oxidationsprozesse begünstigt; (s. Leben... Band 3, Haus); ausgiebig lüften;</li> <li>· frisches Blütengemüse und Fett werden heute opt. aufgenommen; Milchverarbeitung günstig;</li> <li>· Malerarbeiten; Fenster putzen; Trocknungsprozesse;</li> <li>· Böden schrubben, Schuhe imprägnieren, cremen, Holz nähren, etc.;</li> <li>· Schädliches zeigt heute weniger Wirkung – malen, lackieren, imprägnieren, kleben;</li> </ul>				
<p><b>GARTEN, WALD, FELD</b> wo es das Klima erlaubt, bzw. im Glashaus, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Setz- und Säzeit, generell, besonders für unten angeführte Pflanzen;</li> <li>· Kräuter, Blütenpflanzen und -gemüse pflegen; vorbereiten</li> <li>· Blumenzwiebeln (s. Monatsplanung); Obstbäume schneiden;</li> <li>· Düngung für Blütenwachstum;</li> <li>· Schädlinge bekämpfen allgemein (Pflanzenpräparate, s. Leben... Band 1);</li> <li>· Gewächshaus lüften; Holzarbeiten</li> <li>· Heute geschlagenes Holz arbeitet weniger und fault nicht;</li> <li>· mehr über Holzfällzeiten und Holzqualitäten sowie einen ausführlichen Holzkalender finden Sie im Buch „Leben im Rhythmus der Natur“ Band 4 ISBN : 3-901627-08-1</li> </ul>				
<p><b>UNGÜNSTIG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Zimmerpflanzen gießen – Läuse, Ausnahme: Topfpflanzen mit extremer Sonnenbestrahlung!</li> <li>· Jauche und Mist auf Wiese; Vieh frisst Gras und Heu nicht;</li> </ul>				



02. 01.	Mi.	Dietmar	SCHWENDTAG	<div>Monddaten</div> <div></div> <div>abnehmend 4. Viertel</div>
03. 01.	Do.	Genofeva	SCHWENDTAG	
04. 01.	Fr.	Angela	Erde in Sonnennähe 06:00 ab 16:00 s. 05.01., SCHWT.	
<div><b>TAGESQUALITÄT</b> Wasser-, Blatt-, Wasser-, Kohlenhydrattag „Dunkles lockt“</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Magnetismus, Kraft, Licht, abnehmend; Erde atmet ein, nimmt auf, verarbeitet; Zug nach unten;</li><li>• Aktivität; Dinge tun, die Kraft fordern; Unerwünschtes entfernen, loslassen;</li><li>• entspannend, entkrampfend, entgiftend, ableitend – trocknet, festigt, schwitzt aus, reinigt;</li></ul></div>				
<div><b>GESUNDHEIT</b> Geschlechtsorgane, Rektum, Blut, Blase, Harnleiter, Nase;</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Operationen mit Ausnahme oben angeführter Körperteile gut; Heilkräfte aktiv;</li><li>• Zahnbehandlungen; besserer Halt, gute Heilung; Giftstoffe werden weniger aufgenommen</li><li>• Körper gibt ab; alles Reinigende, besonders für o. a. Organe;</li><li>• Entschlackungs- und Schlankheitskuren; Warzen, Hühneraugen, Wucherungen etc. entfernen;</li><li>• Kohlenhydrate werden heute am besten verdaut – Vorsicht bei Allergien und Übergewicht!</li><li>• Betten bei Rheumaanfälligkeit nicht im Freien lüften! Kalte Füße – Harnwegsentzündungen;</li><li>• besondere Schonung bei Schwangerschaft (<b>Schwingungsbilder Nr. 16, 17</b>)</li><li>• Kürbiskerne gegen Prostataleiden kauen;</li><li>• Sitzbäder gegen Frauenleiden; Frauenrezepte s. „<b>Schätze der Natur</b>“</li></ul></div>				
<div><b>KÖRPERPFLEGE</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Alle reinigenden, klärenden Maßnahmen für Haut, Haar, Nägel (Fußpilz, Schuppen, Akne, etc.);</li><li>• Lymphdrainage, Enthaarung,</li><li>• Haare kurz waschen; heute geschnitten wächst es nicht schnell nach; Pflegespülung!</li><li>• Nägel schneiden, feilen – wachsen nur langsam nach;</li></ul></div>				
<div><b>KÜCHE, HAUS UND HOF</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Kohlenhydrate u. frisch geerntetes Blattgemüse (Salate) heute besonders wertvoll;</li><li>• wässrige Prozesse begünstigt; kurz lüften; Zimmerpflanzen gießen;</li><li>• Zimmerpflanzen düngen, wenn nötig, für Blattwachstum;</li><li>• großer Hausputz; arg Verschmutztes heute nass reinigen; waschen – halbe Pulvermenge;</li><li>• Schädliches zeigt heute weniger Wirkung – malen, lackieren, imprägnieren, kleben;</li></ul></div>				
<div><b>GARTEN, WALD, FELD</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Wachstum, Regenerationskraft schwach in allen Pflanzenteilen;</li><li>• Erde bindet Feuchtigkeit; Säfte ziehen nach unten;</li><li>• Folgende Arbeiten sind für Blattgemüse, -pflanzen u. nicht äther. Kräuter günstig: (Glashaus);</li><li>• (Wo das Klima es zulässt) Pflegearbeiten: schneiden, säubern, entfernen;</li><li>• Maßnahmen für nichtätherische Kräuter: setzen, säen, ernten;</li><li>• setzen, säen von Blattgemüsen, die kopfen sollen; hacken, pflegen;</li><li>• ernten von Blattgemüse (Salate) morgens, rasch verbrauchen; gießen allgemein günstig;</li><li>• Blattpflanzen, Wiesen und Weiden düngen; Gründüngung säen, einarbeiten;</li><li>• Schädlinge bekämpfen allgem. (Pflanzenpräparate) s. „<b>Leben im Rhythmus der Natur</b>“ Bd 1;</li></ul></div>				
<div><b>UNGÜNSTIG</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Leere und Depressionen nehmen zu – Ausgleich schaffen! <b>SB Nr. 9 und 26</b> helfen;</li><li>• Milchverarbeitung, Milch ist wässrig; abfüllen, verstauen, backen;</li><li>• ätherische Kräuter, Gemüse ernten; wässrig, geschmacklos, nicht haltbar;</li><li>• Holzverlegung ungünstig, Holzarbeiten, Einlagerung; Holzzeugnisse feucht reinigen;</li><li>• Unkraut vernichten;</li></ul></div>				

## Klimawandel, oder was der Strohalm damit zu tun hat...

Bereits in den Schulen ist der Klimawandel ein Thema. Unsere Kinder lernen wie sie den Planeten Erde, welcher durch ihre Vorfahren stark in Mitleidenschaft gezogen wurde, retten sollen, damit diese auch in späterer Zukunft ein erfülltes Leben führen können.

Leider stellt es eine überaus schwierige Situation für unsere Sprösslinge dar, wenn vor allem die Eltern es sind, die ihren Lebensstil weiterhin so fortführen, wie sie es auch in den letzten Jahrzehnten getan haben. Es stellt sich für die Jüngsten die Frage, ob es denn überhaupt so dramatisch sei, wenn doch niemand sein Verhalten ändert?



Aber wie soll das Verhalten geändert werden? Es gibt sehr viele Menschen, die willens sind auf ihren ökologischen Fußabdruck zu achten und einen Beitrag zu leisten. Allerdings werden die Rahmenbedingungen durch Gesellschaft, Politik und Wirtschaft nicht unbedingt erleichtert.

*„Der Erde ist es im Grunde egal, ob wir sie retten, wir müssen eigentlich uns selbst retten“. (Lena Volland, Florian Schreckenbach)*

Genau genommen wissen die meisten bereits, dass das Klima in den nächsten Jahren und Jahrzehnten durch Naturkatastrophen wie Erdbeben, Überschwemmungen, Tsunamis, Dürre usw. und die daraus resultierenden Flüchtlingswellen und sozialen Konflikte, hollywoodreife Filme produzieren könnte. Flüchtlingswellen wie es 2016 auf der Welt gab, lösen Panik aus, wobei es sich dabei nur um einen Bruchteil handelt, was uns Forscher für die nahe Zukunft prognostizieren. „Wenn wir jetzt nicht handeln, wird das 21. Jahrhundert zu einem Jahrhundert der Umweltkatastrophen“, warnt der WWF-Deutschlandchef Eberhard Brandes.

Es ist seit einigen Jahren klar, dass der Klimawandel nicht „nur“ die polare Zone betrifft und es werden nicht „nur“ Eisbären sterben und Gletscher schmelzen, sondern es werden genauso unsere Regionen betroffen sein. Vor allem unsere Kinder müssen mit den Folgen leben. Auch – für alle, die gerne wirtschaftlich denken – die Kosten für den Wiederaufbau und der Regeneration der Umweltschäden werden ins Unermessliche steigen.

Wir verbrauchen 60% mehr an Ressourcen, als nachwachsen können. Bereits im April hat Österreich den so genannten Welterschöpfungstag erreicht. Ab dann leben wir auf Kredit unserer Nachkommen, der Bedarf ist weiter ansteigend. Noch ist es aber nicht zu spät, um zu handeln.

*„Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern“. (Afrikanisches Sprichwort)*

## TCM - die Heilung der Mitte

### vernünftige „Ernährungsbasis“ versus Psoriasis-Arthritis

In gewisser Art und Weise ist die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin als „Lifestyle-Erscheinung“ zu beobachten. Wir sehen etwas Exotisches, Neues und werden neugierig, auch wenn wir erfreulicherweise nach genauerer Betrachtung feststellen können, dass viele Elemente der TCM (speziell die Ernährung betreffend) durchaus auch in unserem „alten traditionellen“ Wissen vorkommen. Mir ist es in dieser Art ergangen, als ich auf der Suche nach Möglichkeiten war, aufgrund einer Erkrankung meinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Vorgeschichte dazu, möchte ich nun kurz schildern.

Vor beinahe 20 Jahren bemerkte ich erste Hautveränderungen. Meine Haut begann an einigen Körperstellen, wie zum Beispiel am Ellenbogen, vermehrt zu schuppen. Die Diagnose lautete Psoriasis, auch bekannt unter dem Namen Schuppenflechte. Optisch nicht besonders schön, aber nicht ansteckend und die „Flecken“ hielten sich in ihrer Ausbreitung konstant in der Größe – eine Sache mit der ich „leben konnte“. Erst als die ersten Fingergelenke zu schmerzen begannen, ich regelmäßige Entzündungen an den Fingergliedern beobachten konnte, die mich schlussendlich auch in meinen motorischen Fähigkeiten einschränkten, wurde die „Angelegenheit“ für mich unangenehm. Dazu sei gesagt, dass bei etwa 20% der Psoriasis-Patienten parallel dazu die Psoriasis-Arthritis auftritt, Gelenkentzündungen, die in den meisten Fällen immer mehr Gelenke befallen und diese immer weiter zerstören.

Wiederum suchte ich Rat bei Experten. Ein von mir konsultierter Handchirurg riet mir, die betroffenen Gelenke mit einer radioaktiven Flüssigkeit, die in die Gelenkszwischenräume injiziert wird, zu behandeln. Der Effekt sollte sein, dass das Gewebe an den befallenen Stellen verödet und sich nicht mehr entzünden kann. Dieser Effekt fand zwar teilweise statt, die Anzahl der betroffenen Stellen und Gelenke wurden aber trotzdem immer mehr und ich stellte fest, dass eine reine Symptomunterdrückung wenig sinnvoll ist.

Ich wurde speziell im (kalten) Winter täglich daran erinnert, etwas Alternatives zur Genesung zu entdecken, da ich phasenweise nicht einmal mehr ein Gurkenglas ohne Schmerzen öffnen konnte. Laut Schulmedizin waren zwar noch einige Behandlungsvarianten bis zum schulmedizinischen Endzustand „austherapiert“ offen, wie zum Beispiel der Einsatz von Immunsuppressiva, also Medikamente die den „Übereifer“ meines Immunsystems, das meine eigene Körperzellen angriff, drosseln sollen, aber ich konnte mich mit diesen Varianten nicht wirklich anfreunden, da mich schon das Ergebnis der vorhergegangenen Behandlung nicht überzeugte.



---

## Delikatess-Suppe

*1 l Rindsuppe (Rest), 2 Kartoffeln gekocht (eventuell vom Vortag), gewürfelt, 1 große Zwiebel fein gehackt, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, 2 EL Öl, 125 ml Most, 1 Becher Sauerrahm, 5 - 6 EL Kren frisch gerieben, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Bauernbrot (altbacken zur Verwertung) Butter, Knoblauch, Schnittlauch zum Bestreuen.*

Öl erhitzen und die Zwiebel darin hell anrösten, geschälte Kartoffeln zugeben und mitrösten bis sie knusprig sind, mit Suppe und Most aufgießen, dann den Knoblauch dazu geben, salzen und 15 - 20 Minuten kochen. Danach den glatt gerührten Sauerrahm mit dem Schneebesen einrühren, den Kren dazu geben, noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer kurz pürieren (Es können gerne noch ein paar Kartoffelstücke darin sein) Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Eine beschichtete Pfanne mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben, etwas Butter darin erhitzen und die in cm-Würfel geschnittenen Brotscheiben darin knusprig anrösten. Die Suppe in Tellern anrichten, die Brotwürfel auflegen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

## Brot

### Schwarzbrot-Auflauf (für 4 Personen)

*250 g altes Schwarzbrot, 5 Eier, 250 ml heiße Milch, Salz, Pfeffer, 250 g Selchkarree, Räucherrollbraten, Schinken oder Bauchspeck (Reste, was eben zur Verfügung steht), 1 Zwiebel, 200 g geriebener Emmentaler oder Bergkäse, Kräuter und Knoblauch nach Geschmack.*

Brot in Würfel schneiden, heiße Milch darüber gießen und etwas abkühlen lassen, Eier unterrühren, Zwiebel und Selchfleisch würfeln und unterheben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und zum Schluss gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Basilikum...) einrühren. In eine befettete Auflaufform füllen und mit geriebenem Käse bestreuen, bei 180°C ca. 50 Minuten backen.

### Strammer Max

Getoastete Brotscheiben werden entweder gebuttert oder Schwarz- bzw. Mischbrot in Butter angeröstet, mit rohem Schinken oder Schinkenspeck belegt (besonders gut, wenn dieser gebraten wurde) und schließlich mit einem Spiegelei bedeckt. Je nach Vorliebe kann man diesen „Ur-Max“ noch mit Käse, Tomatenscheiben oder Zwiebelringen kompletieren.



### Zwetschkenpofesen

*1 cm-Scheiben vom altbackenen Weißbrot (weißer Wecken), Milch, Rum, Zimt, Powidl (Marmelade aus gedörrten, faschierten Zwetschken, dick eingekocht); Eier, Fett zum Frittieren (am besten eine Mischung aus Butterresten die zu Butterschmalz verarbeitet wurden und Kokosfett), Staubzucker zum Bestreuen;*



---

## Haarspülungen gegen fetttes Haar

### Antifett-Haarspülung:

Kräuter und Blüten (z.B. Rosmarin, Ringelblume, Thymian) werden mit kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen, dann wird abgefiltert. Der Kräuterauszug wird nun mit Obstessig oder Zitronensaft vermischt. Ist die Spülung auf Handtemperatur abgekühlt, ist sie bereit zu Anwendung.

### Brennessel-Arnikaspülung:

Übergießen Sie 1 Handvoll Brennesselblätter mit etwa 2 l kochendem Wasser und lassen Sie ca. eine halbe Stunde ziehen; abseihen und bis zur Handwärme abkühlen lassen. Setzen Sie nun diesen Brennesseltee ca. 15 Tropfen Arnikatinktur aus der Apotheke zu und verwenden dies als letzte Spülung nach der Haarwäsche.



### Malzessigspülung:

Man verdünnt Malzessig im Verhältnis 1:1 mit warmem Wasser und verwendet diese Mischung nach dem Waschen als letzte Haarspülung. Diese Gerstenmalzessigspülung macht das Haar weich und glänzend und intensiviert die Farbe. Sie trägt ebenso zur Verminderung der Talgsekretion bei.

### Haarspülung aus Birkenblättern:

2 EL getrocknete Birkenblätter in eine Schüssel geben und mit 1/2 l kochendem Wasser überbrühen. 2 Stunden ziehen lassen, abseihen und den Aufguss nach der Haarwäsche ins feuchte Haar einmassieren. Diese Birkenblätterspülung wirkt gegen fettendes Haar, Schuppenbildung und Haarausfall.

*Tipp: Bei extrem fettendem, schuppigem Haar können diesem Birkenblätteraufguss 1 EL getrocknete Efeublätter beigelegt werden. Die Wirkung gegen fettendes Haar und Schuppen wird dadurch verstärkt.*

### Lindenblüten-Zitronenspülung

4 Zitronen auspressen und den Saft beiseite stellen. Die Schale der 4 Zitronen mit 2 EL Lindenblüten und 1/4 l Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann wird durch ein Haarsieb abgeseiht. Dieser Flüssigkeit wird nun der Saft der 4 Zitronen zugesetzt, alles zusammen in ein Fläschchen gefüllt, das gut verschlossen 2 Tage lang an einem warmen Platz stehen sollte. Diese Haarspülung wirkt entfettend und gibt blondem Haar leuchtenden Glanz. Nach der





---

## Ernährungstipps aus der TCM

### Ernährungstyp nach TCM bestimmen

Grob gesagt unterscheidet die TCM nach 2 Ernährungstypen. Den Hitzetyp und den Kältetyp. Hier liegt es auf der Hand, dass die Speisen für beide Typen zum einen eher kühlend und zum anderen eher wärmend ausgelegt werden sollen. Manchmal ist eine Person auch beides, hier hilft es die Extreme zu Vermeiden z.B. scharfe Gewürze bei der Hitze oder Rohkost bei der Kälte. Ein Kältetyp bin ich, wenn z.B. Merkmale wie kalte Füße, Antriebslosigkeit und Müdigkeit vorliegen. Die Neigung zu losem Stuhlgang und Durchfall ist vorhanden. Hitzetypen hingegen neigen zu Hitzewallungen, innerer Unruhe und Schlafstörungen. Im Regefall ist der Stuhl hart mit der Tendenz zur Verstopfung.



Wärmende Nahrungsmittel für Kältetypen sind z. B. gekochte Speisen, Ofengerichte, scharfe Gewürze und Fleisch(suppen). Auf der kühlenden Seite finden wir Kompotte, Gemüsesuppen (ohne Lauch, Knoblauch, Zwiebel), Rohkost und Säfte.

Zur genauen Bestimmung des Typs empfiehlt es sich, eine TCM-Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, da hier zumeist auch gleich passende Rezepte und Ernährungsvorschläge unterbreitet werden.

### Essen Sie regelmäßig

Der Optimalfall wären 3 warme, gekochte Mahlzeiten am Tag. Besonderes Augenmerk liegt hier auf dem Frühstück. Gekochtes Getreide in Form eines warmen Breis (zB. Haferflocken am Vortag einweichen und am nächsten Tag 10 Minuten in Reismilch köcheln lassen) oder eine körperwarmen Suppe erfreuen Ihren Körper besonders. Seine Verdauungsarbeit wird dadurch verkürzt und er hat mehr Zeit den Körper rein zu halten. Fast als Todsünde könnte man es bezeichnen, wenn Sie ihren Verdauungstrakt in der Früh mit einem Müsli und kalter Milch belasten. Hier hat er auf Kosten der Körperreinigung sehr lange zu tun, um dies verdauen zu können. Diese regelmäßigen Mahlzeiten helfen auch, Heißhungerattacken zu vermeiden, da der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt und auch nicht rapide abfällt, wie bei zB bei Konsumation von Schokolade oder Chips.

### Auf Brot verzichten

Brot erzeugt nach der TCM sogenannte pathogene Feuchtigkeit. Das heisst, es kühlt das „Verdauungsfeuer“, im Körper, das immer schön lodern soll ab. Wenn man frisches Brot schneidet, kann man sehr oft beobachten, dass auf dem Messer so einiges kleben bleibt und es schwer zu reinigen ist. Wenn wir dies nun auf unseren Verdauungstrakt umlegen, können wir sagen, dass besonders Produkte aus Weizenmehl sehr schwer verdaulich sind und durchaus belastende Reste sich im Darm festkleben können. Die Chinesen nennen diese Restefeuchtigkeit Schlacken.

Wenn es schon Brot anstatt gekochten Mahlzeiten sein soll, bitte darauf achten, dass es zumindest trocken ist. Lassen sie es mehrere Tage liegen oder toasten sie es. Vollkornbrot, das

---

## Kräuter auf Fensterbrett und Balkon

### Getrocknete Kräuter eine wirkliche Alternative?

Als Hobbyköchin/Koch kommt man an Kräutern nicht vorbei. Tiefgekühlt gibt es Schnittlauch, Basilikum und Petersilie das ganze Jahr über zu erwerben. Oft braucht man laut Rezept jedoch auch Kräuter die es selten tiefgekühlt zu kaufen gibt (Majoran, Salbei, ...). Wie kann man Abhilfe schaffen, wenn man nun keinen Garten sein Eigen nennen darf?

Als platzsparende Alternative bietet sich der Kräutergarten auf dem Küchenfensterbrett an. So lange das **kalte Wetter** hält, gedeihen Petersilie, Rosmarin, Basilikum, Majoran und Steckzwiebeln auf dem Fensterbrett, in kleinen Töpfen.

### Warum nicht einmal selbst aussäen?

Luft-Lichttage absteigend, zunehmend ist für duftende Gewürzkräuter die beste Zeit.

**Basilikum:** Die Aussaat des Lichtkeimers sollte im warmen Zimmer erfolgen, Mitte Mai (nach den Eismännern) können Sie die vorgezogenen Pflanzen ins Freie setzen. Ihr Standort sollte sonnig, warm und windgeschützt sein (auch Küchenfenster oder Balkon). Basilikum bevorzugt lockere Erde.

**Oregano:** Die Aussaat sollte im April erfolgen. Der Standort sollte sonnig und warm sein. Er bevorzugt durchlässige, leicht kalkhaltige, nicht zu feuchte Erde.

**Petersilie:** Die Aussaat kann ab März gleich im Freien erfolgen. Der Standort sollte sonnig oder halbschattig sein. Sie bevorzugt leicht feuchte, nährstoffreiche Erde.

### Fertig gekaufte Kräuter-Töpfchen

Mit den gekauften Töpfchen macht man meist schlechte Erfahrungen, denn sie „leben“ oft nicht lange. (Unbedingt die Bedürfnisse beachten!) Oft wird zu viel gegossen und die Pflanzen bekommen Läuse oder kleine schwarze Fliegen. (Lässt auf Staunässe schließen.) Nur an Wassertagen gießen! Außerdem ist es den Kräutern oft zu heiß am Fenster (direkte Sonnenbestrahlung oder zuviel Herd-Hitze!) – Vielleicht wäre ein helles Regal gerade das Richtige? Oder stellen Sie die Kräuter in dekorativen Übertöpfen, Terrakottakästen oder Körben aus Zink direkt auf den Esstisch. Jeder kann sich selbst die gewünschten Blättchen abzupfen und so den Duft und das Aroma frischer Kräuter ganz bewusst erleben.

