

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 gärtnerete 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 einzuführen.

Ich befolgte ab da ihre Regeln. Mit Erfolg, denn das Ergebnis sprach stets für sich. Mehr als 25 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



NEUMOND

An Neumond ist die Bereitschaft des Körpers, sich zu entgiften und zu reinigen, besonders hoch – ideal für einen Fastentag. Auch wer sich von einer schlechten Angewohnheit trennen will, sollte die Qualität des Neumondtages nutzen – besonders im März.



ZUNEHMENDER MOND

Unter dem zunehmenden Mond ist der Körper wieder zur Aufnahme bereit. Positive Energien sammeln sich, alles Stärkende und Aufbauende wirkt in dieser Zeit doppelt gut. Geht es auf den Vollmond zu, bleibt das nicht immer so. Wäsche zum Beispiel braucht dann mehr Waschmittel, bis sie wirklich sauber ist. Auch Operationen sollten Sie – sofern es sich planen lässt – lieber bei abnehmendem Mond durchführen lassen.



VOLLMOND

Bei Vollmond lässt sich die Wirkung des Mondes auf unser Leben am besten nachvollziehen. Extreme Gefühle, Unruhe und Konzentrationsmangel sind die Folgen. Was Sie jetzt zu sich nehmen, wird optimal verwertet. Da das auch für Speisen gilt, sollte man in dieser Mondphase besonders diszipliniert essen.



ABNEHMENDER MOND

Im abnehmenden Mond gibt auch der Körper ab, weshalb die Zeit für eine Diät günstig ist. Operationen verlaufen in der Regel erfolgreich, und der Heilungsprozess ist unkompliziert. Nachblutungen gibt es in dieser Zeit kaum. Meiden Sie jedoch Operationen an demjenigen Körperteil, welcher das Tierkreiszeichen symbolisiert, das der Mond gerade durchläuft (siehe dazu auch die Tierkreiszeichtabelle auf Seite 9).

Auf- und absteigender Mond

Etwa die Hälfte seines 28-tägigen Zyklus beschreibt der Mond am Himmel einen immer höher werdenden Bogen. In den darauf folgenden 14 Tagen wird dieser Bogen dann wieder kleiner.

Auf seinem unsteten Weg durchschreitet der Trabant alle Tierkreiszeichen (siehe auch Seite 8 ff.). Denjenigen Zeichen, welche die Sonne von der Wintersonnenwende (21.12.) bis zur Sommersonnenwende (21.6.) durchwandert, wird eine aufsteigende Kraft zugesprochen. Sie signalisieren Wachstum und Blüte. Deshalb beeinflusst der Impuls des aufsteigenden Mondes alles, was über der Erdoberfläche wächst und gedeiht. Nicht nur im Jahresrhythmus, auch innerhalb eines Mondmonats spielt dies eine Rolle – insbesondere bei der Gartenarbeit. Im aufsteigenden Mond steigen auch die Säfte in den Pflanzen. Gemüse wird besonders saftig, Blumen blühen prächtig – es ist also Zeit zu ernten.

Den Tierkreiszeichen der folgenden sechs Monate wohnt dagegen eine absteigende Kraft inne, die Reife und Ruhe symbolisiert. In der Natur beeinflusst daher der Impuls des absteigenden Mondes alle Entwicklungen unter der Erdoberfläche. Im Mondzyklus zieht es bei absteigendem Mond die Säfte nach unten, was die Wurzelbildung fördert. Für die Gartenarbeit bedeutet dies, dass der richtige Zeitpunkt zum Pflanzen und Umsetzen erreicht ist.



21.12.–21.6.: Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische, Widder, Stier, Zwillinge (Wendepunkt)



21.6.–21.12.: Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze (Wendepunkt)

DEZEMBER/JANUAR

montag

28



dienstag

29



mittwoch

30



donnerstag

Silvester

31



freitag

Neujahr

1



samstag

2



sonntag

3



Gewächshaus lüften
Waldspaziergang



Babys letztes Mal anlegen



ab
11.29 h



Vollmond 4.29 Uhr
Intensive Wirkung aller
Pflegeanwendungen



Beginn einer Diät oder
Fastenkur bis 12.1.



bis
19.59 h



Warzen und Hühneraugen
entfernen bis 12.1.



Entspannende Bäder und
Massagen
Rote-Bete-Saft trinken



Heilende Bäder
Aufräumen und ordnen



ab
2.14 h



JANUAR

montag

4



dienstag

5



mittwoch

Hl. Drei Könige

6



donnerstag

7



freitag

8



samstag

9



sonntag

10



Zimmerpflanzen umtopfen
Aufräumen und ordnen



Viel trinken zwischen
15 und 19 Uhr
Preiselbeersaft trinken



ab
6.43 h



Abnehmender Mond 10.38 Uhr
Viel trinken zwischen
15 und 19 Uhr
Preiselbeersaft trinken



Entspannen und entgiften
Preiselbeersaft trinken



ab
9.55 h



Orchideen gießen und düngen
Preiselbeersaft trinken



Entspannen und entgiften
Preiselbeersaft trinken



bis
12.16 h



Obstbäume und Sträucher
schneiden
Fußpilz behandeln



► Wasserpflanzen setzen

Fischetage sind immer gut, um Wasserpflanzen in den Gartenteich zu setzen. Blühende Arten wie Seerosen wachsen an Blütentagen besonders gut an, Wurzelpflanzen wie Sumpfkalmus an Wurzeltagen.

► Komposthaufen ansetzen

Damit sich der Kompost gut und schnell zu kostbarem Humus zersetzt, setzen Sie den Komposthaufen am besten an einem Wurzeltag im abnehmenden Mond an.

► Stecklinge von Balkonblumen

Stecklinge von Balkonblumen schneiden Sie von August bis September bei abnehmendem Mond an einem Stier-, Jungfrau- oder Steinbocktag.

► Kranke Gehölze

Kranke oder von Schädlingen befallene Pflanzen bei Neumond und abnehmendem Mond im Löwen oder Steinbock zurückschneiden. Die nachwachsenden Triebe sind dann besonders widerstandsfähig.

► Obstbäume schneiden

Damit die Ernte möglichst reich ausfällt, erfolgt der dazu nötige Rückschnitt von Obstbäumen an einem Fruchttag bei abnehmendem Mond im Winter oder zeitigen Frühjahr.

► Pikieren

Um aufgegangenes Saatgut zu vereinzeln, wählen Sie einen Tag bei zunehmendem Mond. Entsprechend der Saat wählt man einen Wurzel- oder Fruchttag. Wassermanntage sind dagegen völlig ungeeignet.

► Veredeln

Das Veredeln von Obstbäumen gelingt kurz vor Vollmond an einem Widder- oder Löwetag am besten. Bei zunehmendem Mond sind auch alle Fruchttage dazu geeignet. Das Edelreis wächst so am schnellsten heran.

► Küchen- und Heilkräuter

Säen, pflanzen und pflegen Sie Kräuter für die Küche und Hausapotheke an einem Blütentag bei zunehmendem Mond, damit sie ihr Aroma möglichst intensiv entwickeln.

► Düngen von Blumen

Für eine üppige Blütenpracht düngen Sie Blumen nur an Vollmond und bei abnehmendem Mond – bei schwacher Blütenbildung an einem Zwillinge- oder Waagetag. Jedoch niemals an einem Fruchttag im Vollmond düngen.

► Düngen von Fruchtgemüse

Fruchtgemüse gedeiht besonders gut, wenn man es bei abnehmendem Mond und bei Vollmond düngt – vor allem wenn es sich dabei um einen Fruchttag handelt. Vorher immer gut wässern.

► Düngen von Wurzelgemüse

Bei abnehmendem Mond und Vollmond wird Wurzelgemüse gedüngt – vorzugsweise an einem Wurzeltag. Damit die Wurzeln nicht verbrennen, vorher gründlich wässern.

► Düngen von Blattgemüse

Düngt man Blattgemüse an einem Blatttag bei abnehmendem Mond oder im Vollmond, entwickelt es sich besonders gut.