

Liebe Freundinnen und Freunde des Mondes,

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

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

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

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

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

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

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

Ihre

Andrea Lutzenberger



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 Tierkreiszeichentabelle 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 unstillen 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)

MAI

montag

2



dienstag

3



mittwoch

4



donnerstag

5



freitag

6



samstag

7



sonntag

8

Muttertag



Guter Tag zum Heiraten



bis
12.48 h



Balkonblumen pflanzen, aber
geschützt stellen



Balkonblumen pflanzen, aber
geschützt stellen



Blattgemüse säen, setzen und
pikieren, das nicht kopfen soll
Eingewachsene Nägel
korrigieren



ab
1.06 h



Blattgemüse säen, setzen und
pikieren, das nicht kopfen soll
Eingewachsene Nägel
korrigieren



Blattgemüse säen, setzen und
pikieren, das nicht kopfen soll
Eingewachsene Nägel
korrigieren



bis
13.51 h



Schonung bei Herzproblemen
Rote-Bete-Saft trinken



Vollmond 6.15 Uhr
Preiselbeersaft trinken
Intensive Wirkung aller
Pflegeanwendungen



Beginn einer Diät oder
Fastenkur bis 29.5.
Fußpilz behandeln



Warzen und Hühneraugen
entfernen bis 29.5.



Gelenke mit Olivenöl einreiben



Gelenke mit Olivenöl einreiben



Unkraut auf dem Beet liegen
lassen, verrottet von selbst



Abnehmender Mond 20.44 Uhr
Unkraut auf dem Beet liegen
lassen, verrottet von selbst



MAI

montag

23



dienstag

24



mittwoch

25



donnerstag

Christi
Himmelfahrt

26



freitag

27



samstag

28



sonntag

29



JUNI

montag

20



dienstag

Sommeranfang

21



mittwoch

22



donnerstag

23



freitag

Johannistag

24



samstag

25



sonntag

26



Hühneraugen mit Schöllkraut
oder Hauswurz behandeln



Abnehmender Mond 5.12 Uhr
Tomaten ausgeizen
Haare schneiden für
Lockenbildung



ab
5.38 h



Entspannende Bäder und
Massagen
Betten und Matratzen lüften



Tomaten ausgeizen
Haare schneiden für
Lockenbildung



bis
13.59 h



Rasen vertikutieren
Guter Tag zum Heiraten



Guter Tag zum Heiraten
Pflegekuren für Haare



Stauden pflanzen
Reinigende Gesichtsmasken



ab
1.14 h

