

ANDREA LUTZENBERGER

**extra:**  
Leser-Hotline

# *Mond- kalender*

## 2027

Lutzi's  
Taschen-  
kalender

Besser leben mit  
der Kraft des Mondes

**G|U**

## 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 gärtierte 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)



### Haare schneiden

Wird das Haar an einem Löwetag im zunehmenden Mond geschnitten, wächst es besonders kräftig nach. An Widdertagen geschnittene Haare neigen dazu, sich zu locken, vorhandene Locken bleiben erhalten. Besonders an Jungfrautagen sitzt der Haarschnitt exakt und bleibt lange in Form.



### Gesichtspackung

Gesichtspackungen, die nährend und aufbauend wirken, werden am besten im zunehmenden Mond beziehungsweise im Zeichen des Steinbocks aufgetragen, damit sich die Inhaltsstoffe optimal entfalten.



### Nagelpflege

Widmen Sie sich der Nagelpflege am besten an einem Freitag – wenn möglich an Steinbocktagen.



### Abnehmen

Wollen Sie abnehmen, sollten Sie mit der Diät bei abnehmendem Mond beginnen. Starten Sie am besten mit einem Entschlackungstag im Vollmond. In den darauf folgenden 14 Tagen bis zum nächsten Neumond viel trinken (zwei bis drei Liter täglich, am besten warmen Kräutertee oder warmes Wasser).



### Viel trinken

Da der Körper im abnehmenden Mond sehr gut entschlackt, sollten Sie über den ganzen Tag verteilt ausreichend trinken, um Giftstoffe auszuspülen – vorzugsweise ungesüßten Kräutertee und stilles Wasser. Da Blase und Nieren am besten zwischen 15 und 19 Uhr arbeiten, sollten Sie in dieser Zeit besonders viel Flüssigkeit zu sich nehmen.



**Vitamine und Mineralstoffe einnehmen**  
Im zunehmenden Mond ist der Körper auf die Auf- und Zunahme eingestellt. Vitamine und Mineralstoffe werden in dieser Zeit besonders gut aufgenommen und verwertet.



### Saunabesuch

Ein Saunabesuch an Fruchttagen stärkt das Immunsystem. Nutzen Sie die erhöhte Bereitschaft des Körpers, auf Wärme zu reagieren. Sie schwitzen dadurch leichter und können umso besser entschlacken.



### Gewichtszunahme

Essen Sie im zunehmenden Mond an Blütentagen nur wenig Fett, und verzichten Sie an Wurzeltagen weitgehend auf Salz. An Blatttagen lieber zu Gemüse und Obst greifen anstatt zu Nudeln oder anderen kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln. Diese schlagen dann nämlich besonders gut an, und Sie nehmen schneller zu.



### Haare färben

Wenn Sie sich im zunehmenden Mond die Haare färben, wirkt die Farbe schneller ein, und die Brillanz ist unübertrefflich. Im abnehmenden Mond hält die Farbe dagegen länger, da die Haare weniger schnell nachwachsen.



### Dauerwelle legen

Dauerwellen am besten an einem Jungfrautag legen. Sie sind dann besonders schön und halten deutlich länger. Außerdem kommen Sie vom ersten Tag an mit den Locken gut zurecht.

# JANUAR

montag

11



dienstag

12



mittwoch

13



donnerstag

14



freitag

15



samstag

16



sonntag

17





Training für die Füße  
 Kristalle im Mondlicht aufladen  
 Orchideen gießen



Training für die Füße  
 Kristalle im Mondlicht aufladen  
 Orchideen gießen



Training für die Füße  
 Kristalle im Mondlicht aufladen  
 Orchideen gießen



Kopfmassagen  
 Tomaten, Zucchini, Kürbis  
 ansäen



Zunehmender Mond 21.36 Uhr  
 Kopfmassagen  
 Tomaten, Zucchini, Kürbis  
 ansäen



Guter Tag zum Heiraten  
 Heilende Bäder



Guter Tag zum Heiraten  
 Heilende Bäder



# FEBRUAR

montag

1



dienstag

2

Mariä Lichtmess



mittwoch

3



donnerstag

4



freitag

5



samstag

6



sonntag

7



Training für die Oberschenkel  
Entspannende Massagen  
Permanent Make-up



Training für die Oberschenkel  
Entspannende Massagen  
Permanent Make-up



bis  
16.34 h



Training für die Knie  
Hecken und Büsche auslichten  
Haarentfernung  
Tattoo



Training für die Knie  
Haarentfernung  
Bürstenmassagen für die  
Beine



Training für die Unterschenkel  
Bügeln, chemische Reinigung  
Ende der Diät oder Fastenkur



ab  
5.30 h



Neumond 16.57 Uhr  
Radikaler Rückschnitt bei  
kränkenden Pflanzen  
Training für die Unterschenkel

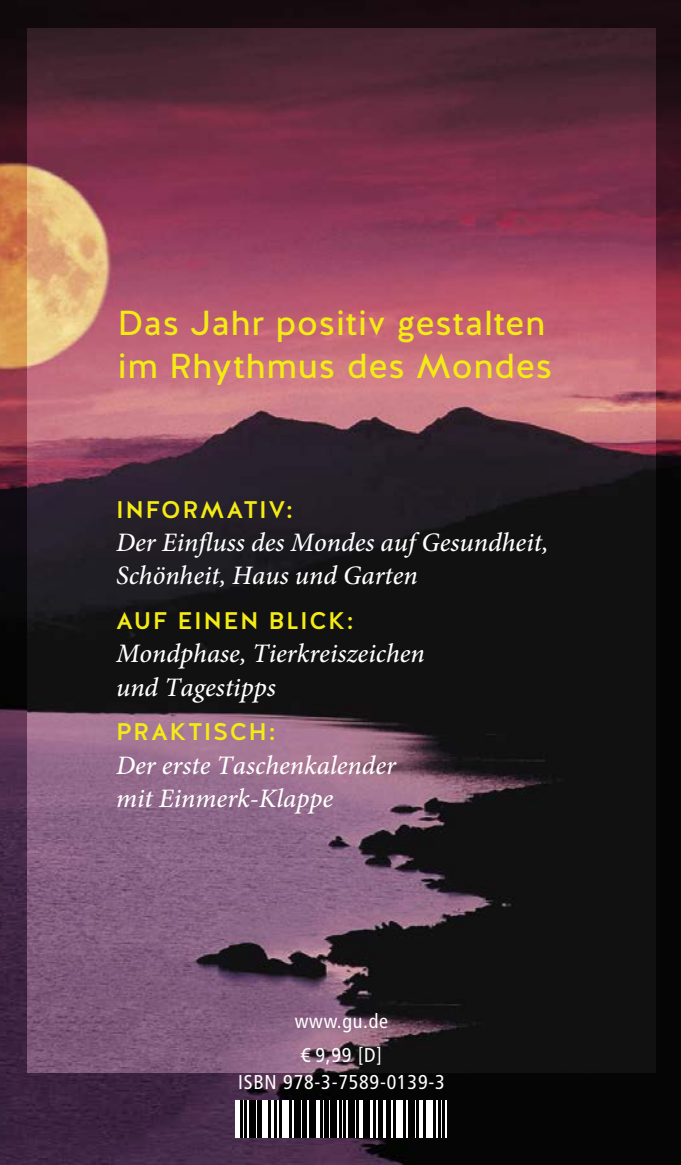


Babys abstillen bis 20.2.  
Training für die Unterschenkel



bis  
17.33 h





# Das Jahr positiv gestalten im Rhythmus des Mondes

## **INFORMATIV:**

*Der Einfluss des Mondes auf Gesundheit,  
Schönheit, Haus und Garten*

## **AUF EINEN BLICK:**

*Mondphase, Tierkreiszeichen  
und Tagestipps*

## **PRAKTISCH:**

*Der erste Taschenkalender  
mit Einmerk-Klappe*

[www.gu.de](http://www.gu.de)

€ 9,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0139-3

