



# Der Mondkalender 2011

Natürlich und gesund leben mit dem Mond

## *Die Kräfte des Mondes hilfreich nutzen.*

Der Mond ist nach der Sonne der zweithellste Himmelskörper am Firmament und umkreist nach heutigem Wissensstand seit rund 4,7 Milliarden Jahren einmal pro Monat unsere Erde. Diese enge Verbindung von Erde und Mond beeinflusst auch die Natur und unser Leben. Mit seinen wechselnden Rhythmen und Einflüssen auf die Gravitation bestimmt er die Gezeiten, rührt die Herzen, regelt den Fruchtbarkeitszyklus der Frauen und vieles mehr. Auch wenn in den letzten Jahrzehnten das Wissen für die Kräfte des Mondes immer mehr in Vergessenheit geriet, ist man sich heute der Bedeutung des alten Erdnachbarn



wieder bewusst. So lässt es sich mit ein wenig Augenmerk viel besser mit der Natur leben, als gegen sie. Nur wann ist der richtige Zeitpunkt etwas zu tun oder es besser zu verschieben?

Hier gab und gibt es immer noch verschiedene Auffassungen. Das hat zum einen mit den Tierkreiszeichen und den Tierkreisbildern zu tun. Sie sind nicht identisch und haben auch nichts miteinander zu tun. Die meisten Astrologen nutzen heute den sogenannten „tropischen Tierkreis“ als Basis ihrer Berechnungen. Er beginnt immer am Frühlingspunkt und teilt sich in 12 gleiche Abschnitte von je 30 Grad auf. Die echten Sternbilder folgen jedoch dem „siderischen Tierkreis“ dem auch dieser Kalender zugrunde liegt und sich in verschieden lange Sternbilder einteilt.

Er beginnt mit dem Sternbild Widder, das aber nicht im Frühlingspunkt liegt. Vor rund 2000 Jahren deckten sich die Figuren der 12 Sternbilder noch mit denen des Tierkreises. Im Laufe der Jahrhunderte verschoben sich jedoch die beiden Kreise. Durch die sogenannte „Präzession“ verschiebt sich der Frühlingspunkt im Laufe von 72 Jahren um genau ein Grad. Er wandert somit gegenläufig zur Sonnenbahn und damit rückläufig zum Tierkreis. Bis zum heutigen Zeitpunkt bedeutet

das eine Verschiebung von fast 28 Grad und damit fast ein ganzes Tierkreiszeichen. Aus diesem Grund finden sich in den einzelnen Mondpublikationen auch unterschiedliche Empfehlungen zu bestimmten Zeitpunkten.

Die Grundlagen nach denen dieser Kalender gestaltet und geschrieben wurde orientieren sich an den Berechnungen des Goetheaneum-Institutes in der Schweiz. Sie berücksichtigen die „Präzession“, sprich kontinuierliche Verschiebung des wahren Tierkreises und bildet somit eine genaue Darstellung der gegebenen Verhältnisse.

Wie immer wollen wir mit diesem Kalender keine starre Anleitung vermitteln, sondern nur eine Empfehlung geben und zu eigenen Erfahrungen auffordern, sein Leben nach den kosmischen Rhythmen zu gestalten. Als Sonderthema haben wir uns dieses Jahr dem so genannten „Mann im Mond“ gewidmet. Wussten Sie beispielsweise, dass man früher glaubte auf dem Mond gäbe es Meere und Seen wie auf der Erde? Wir sagen Ihnen wie die Krater und Landschaften auf dem Mond entstanden und so manchem Erdenbewohner zu fantasievollen Spekulationen verführten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Arbeit mit dem Mond durch das ganze Jahr.



## Der Mond und sein Einfluss auf die Gesundheit

Die eindrucksvolle Gravitationskraft, die der Mond auf die Erde ausübt, kann man besonders an den Gezeitenfällen von Ebbe und Flut beobachten. Dies hat auch Einfluss auf unseren Körper, denn er besteht zu 70 % aus Wasser. Kein Wunder, dass hier die Gravitationskräfte des Mondes eine enorme Rolle spielen.

Man denke nur an die vielen Migräneanfälle bei Vollmond. Das Blut steigt durch die Anziehungskraft des Mondes und drückt in den Kopf. Aus dem gleichen Grund sollten bei Vollmond auch keine Operationen durchgeführt werden. Übermäßige Blutungen, bzw. Blutverlust wären die Folge.

Seit vielen hundert Jahren weiß man um die Zusammenhänge der Mondphasen und des menschlichen Körpers. Das beginnt beim Zyklus der Frau, geht über operative Eingriffe in alle Körperbereiche, bis hin zur Pflege von Haut, Haaren und Nägeln. In einigen ländlichen Gegenden, wo man noch naturbewusst zu leben versteht, sind diese Mondregeln auch heute noch bekannt. Da unsere moderne Wissenschaft zunächst einmal alles infrage stellt, wurden einige von Ihnen genauestens untersucht. Um festzustellen, was zahllose Generationen vor uns bereits wussten:

Der Mond ist eng verbunden mit unserem Leben und unserer Gesundheit. Um unnötigen Heilungsverzögerungen, Schmerzen oder sogar längerem Leiden aus dem Weg zu gehen, ist es ratsam folgende Regeln zu beachten:

*Wenn es nicht gerade der akute Notfall gebietet, sollte man sich nie an dem Körperteil operieren lassen, dessen Tierkreiszeichen gerade der Mond durchwandert. Besser, Sie wählen einen Zeitpunkt, wenn sich der Mond in einem Tierkreiszeichen eines weit entfernten Körperteils befindet.*

### So sind die Körperbereiche den einzelnen Tierkreiszeichen zugeordnet:

Tierkreiszeichen	Körperbereich	Mondstand
Widder	Kopf, Gehirn, Augen, Nase	☾
Stier	Zähne, Hals, Mandeln, Ohren	☾
Zwillinge	Schultern, Arme, Hände	☾
Krebs	Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle	☾
Löwe	Herz, Rücken, Blutkreislauf	☾
Jungfrau	Verdauungsorgane	☾
Waage	Hüfte, Nieren, Blase	☾
Skorpion	Geschlechtsorgane, Harnleiter	☾
Schütze	Oberschenkel	☾
Steinbock	Knie, Knochen, Gelenke, Haut	☾
Wassermann	Unterschenkel	☾
Fische	Füße	☾



## *Die Pflege der Haut und Nägel*

Die Haut des Menschen ist in vielerlei Hinsicht einzigartig: Sie ist wasserdicht, elastisch, nimmt Berührungen, Wärme, Kälte und Schmerz wahr und ist gleichzeitig das größte Organ unseres Körpers. Kein anderes übernimmt einerseits für unseren Körper eine solche Vielzahl an Funktionen und ist andererseits so vielen äußeren Einflüssen ausgesetzt. Die Pflege der Haut ist deshalb die wichtigste Grundlage für den Erhalt der persönlichen Gesundheit. Auch hier kann der Mond Ihnen dabei helfen. Legen Sie die Hautpflege vorzugsweise in die Zeit des zunehmenden Mondes. Sie dankt es Ihnen mit einer besseren Durchblutung und frischerem Aussehen. Unreine und strapazierte Haut behandeln Sie am besten bei abnehmendem Mond. Das gilt übrigens auch für die Bekämpfung von Pickeln und Warzen. Narben bleiben so nur selten zurück. Wählen Sie dafür am besten einen Steinbocktag.

Das gilt übrigens auch für die Pflege von Zehen- und Fingernägeln. Werden die Nägel bei zunehmendem Mond geschnitten, wachsen sie schneller nach, bleiben widerstandsfähig und brechen nicht mehr so leicht ab. Wählen Sie dafür am besten einen Steinbock- Stier- oder Widdertag. Zudem wachsen Nägel, die in der Zeit des aufsteigenden Mondes geschnitten werden, nicht mehr ein.

## *Zahn- und Kieferbehandlung*

Viele Menschen gehen immer noch erst dann zum Zahnarzt, wenn sie bereits Beschwerden haben. Obwohl man mittlerweile wissen sollte, dass die regelmäßige Vorsorge einem unangenehme Eingriffe erspart. Unnötige Schmerzen lassen sich vermeiden, wenn man nur bei abnehmendem Mond zum Zahnarzt geht. Vor allem dann, wenn Sie einen Zahn gezogen bekommen. Die besten Zeichen dafür sind Jungfrau, Steinbock, Schütze und Skorpion. Lassen Sie sich möglichst keine Termine an Widder-, Stier-, Waage-, Zwillinge- oder Wassermann-Tagen geben. Vermeiden Sie ebenso Löwe-Tage, Voll- bzw. Neumond bei Behandlungen, die eine Narkose erfordern.

Grundsätzlich ist nicht nur das Medikament für einen Heilungsprozess verantwortlich. Es geht immer darum, dem richtigen Organ das richtige Medikament zum richtigen Zeitpunkt zu verabreichen. Die Heilungschancen erhöhen sich um ein Vielfaches. So haben beispielsweise Medikamente im Zeichen Fische viel stärkere Wirkung, währenddessen Sie an Stier-, Löwe-, Skorpion- und Wassermann-Tagen die Einnahme von Arzneimitteln eher vermeiden sollten.



## Heilkräuter und der Mond

Weit älter als die heutige Medizin ist die Kräuterkunde. Denn selbst Tiere mit ihrem natürlichen Instinkt haben eine eigene Beziehung zu bestimmten Pflanzen. In Zeiten industriellen Anbaus von Heilpflanzen interessiert der richtige Abbau einer Heilpflanze kaum jemand mehr. Das bedeutet nicht, dass ein Heilkraut bei falscher Ernte keine Wirkung mehr besitzt. Sie lässt sich aber um ein Vielfaches steigern, wenn man die Pflanze zur richtigen Mondzeit pflückt. Wenn Sie die Möglichkeit besitzen, im eigenen Garten Kräuter zu pflanzen, sollten Sie dieses natürliche Potenzial auf jeden Fall nutzen. So haben Sie stets Küchenkräuter oder verschiedene Tees griffbereit, die bei der medizinischen Behandlung und bei der Vorbeugung von Krankheiten wertvolle Hilfe leisten. Wie bereits erwähnt, können Sie hier die Wirkung der Kräuter durch den richtigen Zeitpunkt beim Pflanzen und Ernten beachtlich verstärken. Zusätzlich lassen sich die verschiedenen Teesorten gezielt einsetzen, indem Sie außer ihrer Eigenschaften auch auf die Zuordnung der jeweiligen Körperregion in der Kalendertabelle achten. So kann jeder leicht erkennen, dass man mit Vernunft und Einklang der Natur eine langfristige Gesunderhaltung seines Körpers möglich ist. Allem voran steht hier die gesunde Ernährung. Im Angesicht oft denaturierter und klinisch verpackter Ware hat auch der richtige Zeitpunkt des Einkaufs keinen Einfluss mehr auf die Nahrung. Was bleibt, ist die natürliche Erkenntnis: Mit dem Mondkalender leben, bedeutet immer auch mit der Natur zu leben. Die Tabelle sagt Ihnen wann Sie welche Pflanze ernten sollten um die optimale Heilwirkung zu erhalten.

Pflanzenteil	Mondphase und Mondstand	Mondtag
Wurzel	Bei Neumond, abnehmendem und absteigendem Mond. Am besten im Frühjahr oder Herbst.	Im Zeichen von Steinbock, Jungfrau oder Stier.
Blüte	Bei Vollmond oder aufsteigendem und zunehmendem Mond. An Sonnentagen um die Mittagszeit. Der Tau sollte auf jeden Fall abgetrocknet sein.	Im Zeichen von Wassermann, Waage und Zwillinge.
Blätter	Bei aufsteigendem Mond. Nehmen Sie nur die jungen, gesunden und taufreien Blätter.	Im Zeichen von Fische.
Früchte / Samen	Bei aufsteigendem Mond, wenn Sie die Früchte gleich verwenden wollen. Bei abnehmendem Mond die, die sie aufbewahren wollen. Meiden Sie die Mittagshitze.	Im Zeichen von Löwe, Schütze und Widder.

