**Das Mondjahr 2023**

**Abreißkalender**

[Satzhinweise in eckigen Klammern und rot]

[Wie gehabt: Der "technische Block" auf jeder Seite ändert sich nur mit den Tierkreiszeichen. Zusammenfassung unten. Die Mini-Mondkalender im Januar wie bisher in Rahmen setzen.]

**[Symbolreihenfolge:**

1 = Haareschneiden

2 = Jäten und Unkraut auszupfen

3 = Düngen

4 = Ernten und Lagern

5 = Einkochen

6 = Mondkur, Fasten

7 = Bauen, Heimwerken und Verbinden

8 = Baum köpfen

9 = Obstbaumschnitt

10 = Problemwäsche

11 = Holzschlagen

12 = Blumengießen

13 = Umtopfen und Umsetzen

14 = Fensterputzen

15 = Malerarbeiten

16 = Bäume und Sträucher pflanzen

17 = Nagelpflege

18 = Gesichtspackung]

**Wenn zu viele Symbole, dann immer von den hellgrauen Symbolen wegnehmen]**

**Widder**

Element: **Feuer**

Tagesqualität:  **Wärme**

Nahrungsqualität: **Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil: **Frucht**

Körperzone:  **Kopfbereich** **bis Oberkiefer**

Organsystem: **Sinnesorgane**

**Stier**

Element: **Erde**

Tagesqualität:  **Kälte**

Nahrungsqualität: **Salz**

Pflanzenteil: **Wurzel**

Körperzone:  **Unterkiefer, Halsregion**

Organsystem: **Kreislauf**

**Zwillinge**

Element:  **Luft**

Tagesqualität:  **Licht**

Nahrungsqualität: **Fett**

Pflanzenteil: **Blüte**

Körperzone:  **Schulter, Arme, Hände**

Organsystem: **Drüsensystem**

**Krebs**

Element:  **Wasser**

Tagesqualität:  **Feuchte**

Nahrungsqualität: **Kohlenhydrate**

Pflanzenteil: **Blatt**

Körperzone: **Brustbereich, Lunge**

Organsystem: **Nervensystem**

**Löwe**

Element:  **Feuer**

Tagesqualität:  **Wärme**

Nahrungsqualität: **Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil: **Frucht**

Körperzone:  **Herzregion**, **Kreislauf**

Organsystem: **Sinnesorgane**

**Jungfrau**

Element:  **Erde**

Tagesqualität:  **Kälte**

Nahrungsqualität: **Salz**

Pflanzenteil: **Wurzel**

Körperzone: **Verdauungsorgane**

Organsystem: **Kreislauf**

**Waage**

Element:  **Luft**

Tagesqualität:  **Licht**

Nahrungsqualität: **Fett**

Pflanzenteil: **Blüte**

Körperzone: **Hüfte, Nieren, Blase**

Organsystem: **Drüsensystem**

**Skorpion**

Element:  **Wasser**

Tagesqualität:  **Feuchte**

Nahrungsqualität: **Kohlenhydrate**

Pflanzenteil: **Blatt**

Körperzone: **Geschlechtsorgane**

Organsystem: **Nervensystem**

**Schütze**

Element:  **Feuer**

Tagesqualität:  **Wärme**

Nahrungsqualität: **Eiweiß, Frucht**

Pflanzenteil: **Frucht**

Körperzone: **Oberschenkel, Venen**

Organsystem: **Sinnesorgane**

**Steinbock**

Element:  **Erde**

Tagesqualität:  **Kälte**

Nahrungsqualität: **Salz**

Pflanzenteil: **Wurzel**

Körperzone: **Knie, Knochen, Haut**

Organsystem: **Kreislauf**

**Wassermann**

Element:  **Luft**

Tagesqualität:  **Licht**

Nahrungsqualität: **Fett**

Pflanzenteil: **Blüte**

Körperzone: **Unterschenkel, Venen**

Organsystem: **Drüsensystem**

**Fische**

Element: **Wasser**

Tagesqualität:  **Feuchte**

Nahrungsqualität: **Kohlenhydrate**

Pflanzenteil: **Blatt**

Körperzone: **Füße, Zehen**

Organsystem: **Nervensystem**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 1. Januar Neujahr Zeichen: Stier**Symbole: **11 / 13 / 9x / 14x / 15x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**
Phase: **zun.**
Text:

**Für das Jahr 2023 wünschen wir Ihnen**

**alles Liebe und Gute!**

Liebe Leserinnen und Leser,

wir danken Ihnen für Ihre Treue

und hoffen, dass wir noch lange

mit unserer Arbeit für Sie da sein können.

**Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 2. Januar Berchtoldstag Zeichen: Stier**Symbole: **11 / 13 / 9x / 14x / 15x**
Phase: **zun.**
Text:

**Die wichtigste Frage: Was bringt ein Mondkalender?** Er unterstützt bei: Heilung, Regeneration, Rehabilitation, Umweltschutz, Klimaschutz. Er hilft sparen: Zeit, Geld, Mühen, Nervenkraft, Heilung. Er begleitet: langfristiges, erfolgreiches Planen, bedachtes Handeln, gesunden Menschenverstand. Er ermöglicht Verzicht: auf giftige Chemie, Wasserverschwendung, Energieverschwendung. Kaum ein Geschenk unserer Vorfahren aus Jahrtausenden ist wertvoller als der Mondkalender. Unsere Arbeit ist es, ihn Euch in seiner ganzen Fülle nahezubringen. Das Geschenk anzunehmen und wieder lebendig werden zu lassen ist Ihr ganz persönliches Abenteuer.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 3. Januar Zeichen: Stier**Symbole: **11 / 13 / 9x / 14x / 15x**
Phase: **zun.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Merkurkalender 2023**

Die Zeiten für den rückläufigen Merkur im Jahr 2023:

1. bis 18. Januar 2023

21. April bis 15. Mai 2023

23. August bis 15. September 2023

13. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024

Unser Tipp: In den genannten Zeiten möglichst nichts Neues beginnen, sondern Altes loslassen. Auch Vertragsabschlüsse gestalten sich im Verlauf manchmal problematisch. Stattdessen Altes und Überholtes angehen und zu Ende bringen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 4. Januar Zeichen: Zwillinge**Symbole: **11 / 18 / 5x / 9x / 10x / 12x / 14x / 15x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**
Phase: **zun.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Nur lebendig informierte Nahrungsmittel aus biologischem Wirtschaften haben echten Nährwert. Hier verbirgt sich der Grund, warum die Mikrowelle das letzte bisschen Leben aus Nahrungsmitteln wegbrennt, warum Holzlöffel zum Umrühren einer Suppe viel besser sind als Metalllöffel oder warum ein liebevoll zubereitetes Pausenbrot nahrhafter ist als das Vier-Sterne-Mahl eines Gastgebers, der insgeheim Ihr Wohlwollen in irgendeiner Sache erkaufen möchte.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 5. Januar Zeichen: Zwillinge**Symbole: **11 / 18 / 5x / 9x / 10x / 12x / 14x / 15x**
Phase: **zun.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2023**

Eingriffe und Operationen sind 2023 generell günstig:

vom 7.1. bis 21.1. vom 2.8. bis 15.8.

vom 6.2 bis 19.2. vom 31.8. bis 14.9.

vom 8.3. bis 21.3. vom 29.9. bis 14.10.

vom 6.4. bis 19.4. vom 29.10. bis 12.11.

vom 6.5. bis 19.5. vom 27.11 bis 12.12.

vom 4.6. bis 17.6. vom 27.12.bis 11.1.2024

vom 4.7. bis 17.7.

Wichtig: Bitte jedoch jene Tierkreiszeichen meiden, die die Körperregion regieren, an der operiert wird! Also beispielsweise keine Kopfoperation an Widder, keine neue Hüfte an Waage, usw.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 6. Januar Heilige Drei Könige Zeichen: Krebs**Symbole:  **3 / 6 / 11 / 12 / 13 / 17 / 1x / 4x / 5x / Brustbereich, Lunge
 7x / 8x / 9x / 10x / 14x / 15x Blatt
 Kohlenhydrate**
Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Toleranz sollte eigentlich

nur eine vorübergehende Gesinnung sein;

Sie muss zur Anerkennung führen.

Dulden heißt beleidigen

*J.W. von Goethe*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 7. Januar Zeichen: Krebs**Symbole:  **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**
 **15x / 17x**
Phase: **Vollmond 0.08**

Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt** Im Laufe des ganzen kommenden Jahres möchten wir Ihnen wieder Fitnessübungen in Harmonie mit dem Mondkalender nahebringen – ausführlich präsentiert in unserem Buch „Fit zum richtigen Zeitpunkt“ (Goldmann Verlag, die gründliche Überarbeitung unseres Buches „Die Mondgymnastik“ von 2001). Das Geheimnis dieser Gymnastik liegt im richtigen Zeitpunkt unseres Tuns. Es gibt Bewegungsabläufe, die zum richtigen Zeitpunkt optimal auf Körper und Fitness wirken, während die gleichen Bewegungsabläufe zu anderen Zeiten nichts nützen oder gar schaden. Nur wenn Zeitpunkt und Art der Übung im Einklang sind, fühlt der Körper ihren Sinn und Wert. Machen wir am Montag den ersten Schritt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 8. Januar Zeichen: Krebs**Symbole: **3 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**
Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Ein Schüler wollte wissen, welche Art von Meditation er jeden Morgen im Garten praktiziere. Der Meister sagte: „Wenn ich aufmerksam schaue, sehe ich den Rosenstrauch in voller Blüte.“ „Aber warum muss man aufmerksam schauen, um den Rosenstrauch zu sehen?“ fragte der Schüler. „Damit man den Rosenstrauch sieht, und nicht die eigene Vorstellung davon.“

*Anthony de Mello*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 9. Januar Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**
Phase: **abn.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Löwe-Tagen** Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme und Hände seitlich ausgebreitet, die Handrücken am Boden. Ziehen Sie nun die Beine mit angewinkelten Knien zu sich herauf, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Unterschenkel waagrecht, parallel zum Boden, die Füße in der Luft. Legen Sie beide Beine jetzt langsam zuerst auf die rechte Seite, bis die Außenseite des rechten Knies den Boden berührt. Atmen Sie ein, während Sie die Beine wieder in die Senkrechte heben, atmen Sie aus, wenn Sie sie jetzt auf die linke Seite sinken lassen. Genießen Sie das gute Gefühl!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 10. Januar Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x**
Phase: **abn.**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit:** Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Überschwemmungen bei zunehmendem Mond häufiger vorkommen? Die Erde kann in dieser Zeit nicht so viel Wasser aufnehmen. Andererseits kommt es auf schrägen Hängen bei abnehmendem Mond häufiger zu Erdrutschen, weil die Erde feuchtschwer und vollgesaugt ist - besonders, wenn gesunde Bäume die Erde nicht fest verankern oder der Bergwald krank ist. Der Zusammenhang zwischen Mondstand und Wasseraufnahmeaufnahmefähigkeit des Bodens ist gerade für die moderne Land- und Forstwirtschaft und für den Grundwasserschutz von großer Bedeutung und sollte unbedingt wieder Beachtung finden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 11. Januar Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**
Phase: **abn.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2023**

Zahnziehen und Kieferoperationen sind 2023 zu diesen Zeiten begünstigt:

vom 7.1. bis 21.1. vom 14.7. bis 17.7.

vom 6.2 bis 19.2. vom 2.8. bis 5.8.

vom 8.3. bis 21.3. vom 10.8. bis 15.8.

vom 6.4. bis 18.4. vom 31.8. bis 1.9.

vom 6.5. bis 16.5. vom 6.9. bis 14.9.

vom 4.6. bis 11.6. vom 4.10. bis 14.10.

Am 17.6. vom 31.10. bis 12.11.

vom 4.7. bis 8.7. vom 28.11. bis 12.12.

 vom 27.12. bis 11.1. 2024

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 12. Januar Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x**
Phase: **abn.**
Text:

**„Espresso mit dem Teufel“ - Das neue Buch von Thomas Poppe!** Viele Menschen haben das Gefühl, mit ihren Gedanken und Gefühlen ganz allein auf der Welt zu sein, weil niemand in der Nähe ist, der zuhören will, geschweige denn, sie verstehen. Oder der die Gefühle auch kennt und teilt. Thomas hat dieses Buch auch deshalb geschrieben, um solchen Menschen nahezubringen, dass sie nicht allein sind. Ein Buch, das von Anfang bis Ende Mut macht, die andressierten und selbstauferlegten Denk- und Fühltabus zu durchbrechen. (Irisiana-Verlag, Leseprobe auf unserer Website [www.paungger-poppe.com](http://www.paungger-poppe.com) oder auf Youtube: <https://youtu.be/6vVm6v8N23E>)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 13. Januar Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 17 / 4x / 5x**
Phase: **abn.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ – das Omega-Müsli. Was Sie brauchen:**

1 Tasse Dinkelkörner, zu Flocken gequetscht, oder Haferflocken

Ahornsirup oder Honig \* gemahlene oder gehackte Mandeln, nach Belieben auch andere Nüsse \* 1 kleiner, geriebener Apfel (mit Schale) \*

1-2 zerdrückte Bananen \* etwa 20 Rosinen \* Beeren nach Saison \*

Soja- oder Mandeldrink. **Und so geht’s:** Mit einer Flockenquetsche abends die Dinkelkörner quetschen und über Nacht in wenig Wasser einweichen (gut bedecken!). (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 14. Januar Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 17x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**
Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Wenig Wasser deshalb, weil Sie es am nächsten Morgen nicht abgießen sollten. Haferflocken brauchst du vorher nicht einweichen. Zum Frühstück dann ganz nach Belieben Ahornsirup, Mandeln oder andere Nüsse, den Apfel, Bananen und Rosinen (vielleicht vorher in ein wenig heißem Wasser aufgeweicht) mit den Dinkelflocken mischen. Das Ganze dann mit Soja- oder Mandelmilch bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Die Mengen nach Gefühl und Geschmack austarieren. Fertig! DAS wäre ein Power-Frühstück für Omega-Typen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 15. Januar Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x**
Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Wer ist einer der größten Feinde wahrer Freiheit?

Ein glücklicher Sklave, eine glückliche Sklavin

*Janina Whitmore*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 16. Januar Zeichen: Skorpion**Symbole: **10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**
Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Viele LeserInnen sind inzwischen schon mit unserem Buch „Das Tiroler Zahlenrad“ vertraut und mit der besonderen Kraft der Zahlen ihres Geburtsdatums, aber auch das aktuelle Datum und seine Zahlen hat eine besondere Wirkung. Der heutige Tag zum Beispiel weist zwei Einser und einen Sechser auf. Heute wäre es zum Beispiel sehr wichtig, sich mit niemandem unfreundlich anzulegen und alle wichtigen Dinge möglichst schnell erledigt zu haben. Gezielte friedliche Gedanken, Meditation, Yoga - damit erreichen Sie heute mehr als gedankenschwer herumzurennen und alles gleichzeitig erledigen zu wollen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 17. Januar Zeichen: Skorpion**Symbole: **8 / 10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x**
Phase: **abn.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2023**

Zahnstein entfernen und Mundhygiene sind im Jahr 2023 günstig:

vom 7.1. bis 21.1. vom 14.7. bis 17.7.

vom 6.2 bis 19.2. vom 2.8. bis 5.8.

vom 8.3. bis 21.3. vom 10.8. bis 15.8.

vom 6.4. bis 18.4. vom 31.8. bis 1.9.

vom 6.5. bis 16.5. vom 6.9. bis 14.9.

vom 4.6. bis 11.6. vom 4.10. bis 14.10.

Am 17.6. vom 31.10. bis 12.11.

vom 4.7. bis 8.7. vom 28.11. bis 12.12.

 vom 27.12. bis 11.1. 2024

Unser Tipp: Bei hartnäckigem Zahnstein wären in den genannten Zeiten die Steinbocktage von Januar bis Juni 2023 besonders günstig!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 18. Januar Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**
Phase: **abn.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Schütze-Tagen** Die beste Übung für die Schütze-Energie ist die Kniebeuge. Nein, nicht erschrecken! Die übliche Kniebeuge gehört zu den schädlichsten Gymnastik-Übungen überhaupt, sie wird leider noch vielfach trainiert. Lehnen Sie sich bei dieser "Kniebeuge" mit dem Rücken gerade an eine Wand oder an den Türstock, mit den Füßen halten Sie eine Fußlänge Abstand zur Wand. Keine Jeans oder ähnliches tragen, damit nicht die Nieten die Tapete durchlöchern. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 19. Januar Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x**
Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Der Kopf sollte leicht an der Wand lehnen, damit sich der Nacken nicht verspannt, und die Arme bleiben hängen. Rutschen Sie nun langsam an der Wand hinunter, bis die Oberschenkel spannen, vibrieren und warm werden. Die Knie sollten dabei nicht weh tun. Atmen Sie dabei aus und zählen Sie anfangs bis drei, später dann bis sieben. Im Einatmen relativ schnell wieder nach oben rutschen. Das Ganze dreimal. Genießen Sie das gute Gefühl, das sich dann einstellt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 20. Januar Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 6 / 7 / 15 / 17 / 13x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**
Phase: **abn.**
Text:

Der Mond in Haushalt und Alltag Diese Information ist nicht nur für professionelle Tischler interessant: Wer bei Steinbock im abnehmenden Mond Holzoberflächen hobelt, kann sich über glatte und seidenglänzende Oberflächen freuen, die meist keiner besonderen Behandlung oder eines Schutzanstrichs bedürfen. Besonders selbst gemachte Puppenmöbel sehen dann wunderschön aus. Boden Verlegen bei abnehmendem Mond und Steinbock heißt „Arbeiten fürs Leben“. Der Boden bleibt stets ruhig, arbeitet nicht so stark, selbst bei Jahreszeit- und Temperaturunterschieden. Übrigens: Wer eine Fußbodenheizung einbauen möchte, sollte unbedingt auf den richtigen Zeitpunkt achten!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 21. Januar Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 13x**
Phase: **Neumond 21.52**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit:** Es beginnt bei jedem Einzelnen von uns, bei jeder noch Kaufentscheidung. Wir schimpfen zwar auf die Politik, auf Brüssel, kaufen aber Äpfel aus Neuseeland, Erdbeeren aus Argentinien. Millionen kleiner Kaufentscheidungen sind es, die unsere Zukunft aufbauen oder zerstören. Leider wird mit Ausbeutung und Unvernunft viel mehr Geld verdient als mit Weisheit und Genügsamkeit. Vergessen Sie nicht: Dass umweltbewahrende Bio-Lebensmittel heute überhaupt zu haben sind, ist nicht dem Handel zu verdanken, sondern dem aufgeklärten Kunden. Wir selbst haben es in der Hand, nicht die Politik, nicht die Wissenschaft. Fangen Sie heute, bei Neumond damit an.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 22. Januar Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 3x / 9x / 12x / 13x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**
Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Der Teufel sagte: „Es ist ja nicht schwer. Du findest mich überall dort, wo Deine Neugier betäubt wird. Wo man Überzeugung mit Wissen verwechselt, da bin ich. Wo man Angst und seelische Schwäche hinter Gewalt versteckt, da bin ich. Von fast jeder Plakatwand, da lächle ich Dir entgegen. Bequemlichkeit – das Wort habe ich erfunden. Eure Idee vom endlosen Wachstum der Wirtschaft – mein Werk. Mich zu finden ist nicht schwer. Mir zu entkommen zum Glück für Euch auch nicht.“ *Aus dem Buch „Espresso mit dem Teufel“ von Thomas Poppe*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 23. Januar Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 12x / 13x**
Phase: **zun.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2023**

Problemwäsche waschen ist im Jahr 2023 generell günstig:

vom 7.1. bis 21.1. vom 2.8. bis 15.8.

vom 6.2 bis 19.2. vom 31.8. bis 14.9.

vom 8.3. bis 21.3. vom 29.9. bis 14.10.

vom 6.4. bis 19.4. vom 29.10. bis 12.11.

vom 6.5. bis 19.5. vom 27.11 bis 12.12.

vom 4.6. bis 17.6. vom 27.12.bis 11.1.2024

vom 4.7. bis 17.7.

Sehr günstig sind in den genannten Zeiten die Wassertage (Krebs, Skorpion, Fische)!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 24. Januar Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**
Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Tomaten-Zwiebel-Chutney. Was Sie brauchen:** 1,5 kg Tomaten, in Stücke geschnitten (Manche bevorzugen es, die Tomaten erst zu überbrühen und die Haut zu entfernen)\* 500 g Zwiebeln, gewürfelt oder in Ringe geschnitten \* 3 Knoblauchzehen, gepresst \* 125 g Rosinen \* 300 ml Apfelessig oder milder Weinessig \* 500 g Rohrzucker \* 2 EL Salz \* ½ EL Speisestärke, mit etwas Wasser glatt gerührt \* 3 EL scharfer Senf \* 1 EL Currypulver \* 1 EL Chiliflocken \* 1 TL Kurkuma, gemahlen \* 1 TL Ingwerpulver \* 1 TL Garam Masala (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 25. Januar Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x**
Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) **Und so geht’s:** Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Rosinen, Essig, Zucker und Salz in einen Topf geben, gut verrühren und etwa 1 Stunde lang zugedeckt sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Dann die glatt gerührte Speisestärke zugeben, zusammen mit Senf, Curry, Chili, Kurkuma, Ingwer und Garam Masala. Gut umrühren und weitere 30 Minuten offen köcheln lassen, beziehungsweise so lange, bis du mit der Konsistenz zufrieden bist. In vorbereitete Marmeladengläser einfüllen und sofort verschließen. Bis zum Verzehr kühl stellen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 26. Januar Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 18 / 9x / 15x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**
Phase: **zun.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2023**

Haare schneiden ist im Jahr 2023 sehr günstig:

Vom 9.1. bis 13.1. Vom 21.6. bis 25.6.

Vom 5.2. bis 9.2. Vom 19.7. bis 23.7.

Vom 4.3. bis 8.3. Vom 15.8. bis 19.8.

Vom 31.3. bis 4.4. Vom 11.9. bis 15.9.

Vom 28.4. bis 2.5. Vom 9.10. bis 13.10

Vom 25.5. bis 29.5 Vom 5.11. bis 9.11.

 Vom 2.12. bis 8.12.

 Vom 30.12. bis 31.12.

Unser Tipp: Wie immer ist Jungfrau ideal geeignet für das gute Styling, für Dauerwellen und den schnellen Übergang von Kurz- zu Langhaar-Frisuren.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 27. Januar Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 17 / 18 / 9x / 15x**
Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Nudelsalat Spezial. Was Sie brauchen:**

250 g Hanf- oder Dinkelnudeln, gekocht und abgekühlt \* *Für die Marinade:* 1 gestrichener TL Currypulver \* 1 TL Senf \* 1 EL Balsamicoessig \* 2 EL Reisessig \* 2 EL vegane Mayonnaise \* ½ TL Honig \* 2 Knoblauchzehen, zerdrückt \* ½ EL Liebstöckel, getrocknet und gut zerrieben. *Für den Salat:* eine halbe Gurke, klein gewürfelt \* etwa 100 g getrocknete Tomaten, abgetropft und klein geschnitten \* etwa 5-10 eingelegte, entkernte Oliven, in dünne Ringe geschnitten \* 1 mittelgroße Tomate, klein gewürfelt \* Salz und Pfeffer nach Belieben (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 28. Januar Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 18 / 9x / 15x / 17x**
Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) **Und so geht’s:** Die Zutaten für die Marinade in einer größeren Schale mischen. Die Salatzutaten und die abgekühlten Nudeln mit der Marinade gut vermischen und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei uns zu Hause geben wir auch noch nach Lust und Laune 1 EL Paprika-Gelee oder 1 EL eingelegte Senfkörner dazu. Alle Mengenangaben sind Zirka-Angaben. Am besten einmal nach diesen Angaben ausprobieren und später selbst nach Geschmack variieren. Ein ideales Gericht, um es abends vorzubereiten und am nächsten Morgen mit in die Arbeit zu nehmen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 29. Januar Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 9x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**
Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Niemand kann Dich minderwertig fühlen lassen,

ohne Dein Einverständnis.

*Eleanor Roosevelt*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 30. Januar Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 9x / 14x / 15x**
Phase: **zun.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2023**

Fenster putzen ist im Jahr 2023 günstig:

vom 7.1. bis 21.1. vom 2.8. bis 15.8.

vom 6.2 bis 19.2. vom 31.8. bis 14.9.

vom 8.3. bis 21.3. vom 29.9. bis 14.10.

vom 6.4. bis 19.4. vom 29.10. bis 12.11.

vom 6.5. bis 19.5. vom 27.11 bis 12.12.

vom 4.6. bis 17.6. vom 27.12.bis 11.1.2024

vom 4.7. bis 17.7.

Sehr günstig ist das Fensterputzen, wenn in den genannten Zeiten der Mond gleichzeitig in einem Luft- oder Wasserzeichen steht. Wasserzeichen sind besonders günstig, wenn gleichzeitig der Rahmen mit gesäubert werden soll.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 31. Januar Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x / 14x / 15x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**
Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Zwillinge-Tagen** Diese Übung scheint simpel, wirkt sagenhaft: Lassen Sie Ihre Arme wie Windmühlenflügel kreisen! Beginnen Sie mit dem rechten Arm und wechseln Sie dann zum linken. Jeweils mindestens siebenmal rückwärts und dann siebenmal vorwärts kreisen, nach Gefühl auch öfters. Lassen Sie ab dem siebten Mal den Arm schwingen, als ob er von selbst rotiert, ohne Kraftanstrengung. Setzen Sie das Kreisen so lange fort, bis sich die Hände gespannt und "aufgeblasen" anfühlen, und hören Sie dann auf. Wieder geht es nicht um sportliche Leistungen! Zum Schluss halten Sie die Hände kurz senkrecht in die Luft, bis sie nicht mehr gerötet sind. Und dann fühlen Sie in sich hinein und genießen Sie.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 1. Februar Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 5x / 9x / 12x / 14x / 15x**
Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ – das Alpha-Müsli. Was Sie brauchen:**

1 Tasse Dinkelkörner, zu Flocken gequetscht \* etwas Ahornsirup \* Cashewkerne zerkleinert, oder kleine Menge gemahlene oder gehackte Mandeln \* 2 geriebene Äpfel (mit Schale) \* 1 kleine zerdrückte Banane (nur wenn du nicht darauf verzichten möchtest) \* kleine Schale Rosinen \* Soja- oder Mandeldrink **Und so geht’s:** Auch hier mit einer Flockenquetsche abends die Dinkelkörner quetschen und über Nacht in wenig Wasser einweichen (gut bedecken!). (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 2. Februar Zeichen: Krebs**Symbole:  **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x / 10x / 14x Brustbereich, Lunge
 / 15x Blatt
 Kohlenhydrate**
Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Wenig Wasser, weil man es am Morgen nicht abgießen sollte. Morgens dann Ahornsirup, Cashews oder Mandeln, die Äpfel, nach Wunsch die zerdrückte Banane und die Rosinen (vielleicht vorher in ein wenig heißem Wasser aufgeweicht) mit den Dinkelflocken mischen. Das Ganze auch hier nach Gefühl mit Soja- oder Mandeldrink auffüllen. Und der Tag kann kommen!(Experimentieren Sie mit den Sirup- und Mandelmengen, bis Sie damit zufrieden bist. Auch Birnen machen sich gut in diesem Müsli, ebenso sämtliche Beeren der Saison).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 3. Februar Zeichen: Krebs**Symbole:  **12 / 13 / 17 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x / 10x**
 **/ 14x / 15x**
Phase: **zun.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2023**

Permanent Make-up und Tattoos sind im Jahr 2023 günstig:

vom 7.1. bis 21.1. vom 2.8. bis 15.8.

vom 6.2 bis 19.2. vom 31.8. bis 14.9.

vom 8.3. bis 21.3. vom 29.9. bis 14.10.

vom 6.4. bis 19.4. vom 29.10. bis 12.11.

vom 6.5. bis 19.5. vom 27.11 bis 12.12.

vom 4.6. bis 17.6. vom 27.12.bis 11.1.2024

vom 4.7. bis 17.7.

Bitte in den genannten Zeiten sicherheitshalber das Tierkreiszeichen Steinbock auslassen, weil es die Haut regiert.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 4. Februar Zeichen: Krebs**Symbole:  **6 / 12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 8x / 9x /**
 **10x / 14x / 15x / 17x**
Phase: **zun.**

Text:

**Der besondere Tipp** Es ist kein Wunder, dass immer wieder die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für das Übersiedeln von Tieren auftaucht, denn früher achtete man genau auf die Regeln. Die dafür günstigen Wochentage sind Montag, Mittwoch und Samstag. Früher war es selbstverständlich, Viehmärkte nur mittwochs abzuhalten. Wenn Sie dienstags und donnerstags Tiere von einem Ort zum anderen bringen, dann gewöhnen sie sich schwerer an neue Umgebungen. Diese Regeln gelten auch für den Weg eines Haustiers von der Tierhandlung nach Hause oder wenn ein Jungtier von der Mutter getrennt wird.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 5. Februar Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 13 / 5x / 2x / 7x / 9x / 10x / 14x / Herzregion, Kreislauf**

**15x Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **Vollmond 19.27**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Sicherheit ist in erster Linie ein Aberglauben.

In der Natur existiert sie nicht,

noch erleben sie die Kinder der Menschen als Ganzes.

Die Gefahr meiden ist langfristig nicht sicherer

als sich ihr Auge in Auge zu stellen.

Das Leben ist entweder ein mutiges Abenteuer –

oder es ist Nichts.

*Helen Keller*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 6. Februar Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 3 / 4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Ihr persönlicher Mini-Mondkalender 2023**

ACHTUNG! Sonnenbaden (auch Solariumsbesuch!) ist 2023 sehr ungünstig:

Am 6. bis 8.1. Am 16. bis 18.7.

Am 2. bis 4.2. Am 12. bis 14.8.

Am 2. und 3.3. Am 9. und 10.9.

Am 29. und 30.3. Am 6. bis 8.10.

Am 25. bis 27.4. Am 2. bis 4. 11.

Am 23. und 24.5. Am 30.11. und 11.12.

Am 19. und 20.6. Am 28. und 29. 12.

Schatten wäre an den genannten Tagen der beste Sonnenschutz!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 7. Februar Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung**Kochen ist Energiearbeit, Kochen ist Liebe in Aktion. Warum gibt es Tausende Diätformen, Zehntausende wissenschaftliche und völlig widersprüchliche Studien zum Thema und Hunderttausende Kochbücher? Eines ist ganz gewiss, wenn Sie eine gültige und befriedigende Antwort finden möchten: Sie müssen *die Freude am Kochen wiedergewinnen!* Diese Freude öffnet alle Türen und lässt Sie fühlen, *was Sie wirklich brauchen.* Viele von uns sind als Kind mit bestimmten „Genuss“-Mitteln zum „Bravsein“ bestochen oder betäubt worden. Angefangen beim Eintauchen des Schnullers in Honig oder gar Bier bis zum Bonbon abends *nach* dem Zähneputzen. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 8. Februar Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Älteren Menschen fällt es oft sehr schwer, zuzugeben, dass man über viele Jahre „etwas falsch gemacht hat“. Schuldgefühle sind aber fehl am Platz, wenn man es einfach nicht besser wusste. Die Kunst ist es, eingeschliffene Essensgewohnheiten in neue, gesunde zu verwandeln. Wie wäre es, wenn Sie Industrie-Süßigkeiten oder Snacks nach und nach gegen getrocknetes Bio-Obst austauschen? Statt Schokokugeln besser Biodatteln. Wir sind sicher, dass Ihr Erfindungsgeist Ihnen den richtigen Weg weisen wird, erst recht nach sieben Tagen Ernährung nach der Alpha-Omega-Formel (siehe unser gleichnamiges Buch). Neu gewonnene Sensibilität, Intuition und Enthusiasmus brauchen lohnende Ziele!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 9. Februar Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x**

Phase: **abn.**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit** Zum Umgang mit Sturmschäden im Wald: Der gute Zeitpunkt zum Aufforsten sind die zwei oder drei Jungfrau-Tage im Monat. Besondere Maßnahmen gegen Wildverbiss sind dann nicht nötig und der Baum wächst robust und kräftig heran. Wir werden ja noch lange Zeit mit häufigeren Stürmen leben müssen, da ist es natürlich wunderbar, wenn man schon beim Aufforsten dafür sorgt, dass die Bäume widerstandfähiger und robuster werden. Im Frühjahr hat man ja meist drei bis vier Monate Zeit zum Pflanzen, also stehen sechs bis zehn Jungfrau-Tage zur Verfügung. Im Herbst lässt sich dann zudem Versäumtes nachholen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 10. Februar Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Sie tun Ihrer Gesundheit viel Gutes, wenn Sie ganz allmählich umstellen und am späten Nachmittag zum letzten Mal am Tag etwas essen. Was später gegessen wird, bedarf größerer Verdauungsenergie und stärkerer Hormontätigkeit, die der Regeneration in der Nacht abgeht. Probieren Sie diesen Rat einfach aus und essen Sie eine Woche lang nach 18 Uhr nichts mehr. Beginnen Sie vielleicht am 20 Februar, bei Neumond. Viele Fälle von häufigen Rückenschmerzen, speziell morgens, sind eine Reaktion auf zu viel wertloses Weizenmehl. Ein Zusammenhang, der der Schulmedizin bisher so gut wie unbekannt ist.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 11. Februar Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Wir sprachen schon oft darüber: Trinken Sie wenn möglich nicht während des Essens, sondern immer nur vorher oder danach. Für diesen Rat gibt es viele gute Gründe, der wichtigste ist aber die persönliche Erfahrung mit dem, was geschieht, wenn Sie ihn befolgen. Nur ein Beispiel: Beobachten Sie einmal, wieviel Sie essen, bis Sie satt sind, wenn Sie während der Mahlzeit nichts trinken. Unsere Prophezeiung: Sie sind viel schneller satt. Angenehmer Nebeneffekt: Sie nehmen nicht zu (oder nur langsamer).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 12. Februar Zeichen: Skorpion**Symbole: **10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Wenn a für Erfolg steht,

dann gilt die Formel a = x + y + z;

x ist Arbeit, y ist Spiel, und z heißt Maulhalten.

*Albert Einstein*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 13. Februar Zeichen: Skorpion**Symbole: **10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Skorpion-Tagen** Spannen Sie so kräftig es geht (sie müssen ja nicht gleich ins Schwitzen kommen!) die Gesäßmuskeln an. Sie haben das noch nie gemacht? Einfach die Pobacken ganz fest zusammendrücken! Atmen Sie vorher ein, schließen Sie während der Übung die Augen und stellen Sie sich beim Anspannen vor, dass Sie durch den Unterleib hindurch ausatmen. Das trägt in gleicher Weise wie das Anspannen selbst zur Belebung und Durchwärmung dieser Region bei. Zudem wirkt diese Übung sehr anregend und kräftigend für Milz und Lymphsystem. Sie stärkt den Blasenmuskel und sorgt bei Frauen dafür, dass es nicht zu Gebärmuttersenkungen kommt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 14. Februar Valentinstag Zeichen: Skorpion**Symbole: **8 / 10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Ich habe die Menschen sehr lieb, und das fühlt Alt und Jung, ich gehe ohne Anmaßung durch die Welt, und dies behagt allen Erdensöhnen und Töchtern, ich bemoralisiere niemand – such immer die gute Seite auszuspähen, überlasse die Schlimme dem, der die Menschen schuf, und der es am besten versteht, die scharfen Ecken abzuschleifen.

*Catharina Elisabeth Goethe*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 15. Februar Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung - Kalt und heiß machen dick!** Eiskaltes schwächt die Verdauungs- und Entgiftungsorgane. Nicht umsonst nehmen die Bewohner heißer Wüstenländer warme und heiße Getränke zu sich – etwa warmen Pfefferminztee, der durch die Pfefferminze erfrischt. Generell ist zu heiß und zu kalt von Schaden, unabhängig vom Ernährungstyp. Das Tischgebet hatte früher auch den Sinn, die Speisen ein wenig abkühlen zu lassen. Am schädlichsten allerdings, für Alpha- und für Omega-Typ gleichermaßen, ist das Kombinieren von heiß und kalt. Widerstehen Sie der Versuchung, mit kalten Getränken zu "löschen", wenn Sie versehentlich etwas zu Heißes geschluckt haben.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 16. Februar Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Weißkohl \*** Säen bei zunehmendem Mond, am besten an Krebs und Skorpion \* Ernten zum Lagern bei abnehmendem Mond, jedoch nicht an Blatttagen \* Ernten für Sauerkraut bei abnehmendem Mond, kein Blatttag. Stier wäre ebenfalls geeignet. \* Sauerkraut einhobeln bei abnehmendem Mond im Steinbock (ab Dezember). Optimale Gärung, nicht zu schnell und nicht zu trocken. \* Niemals an Jungfrau einhobeln! Weißkohl versorgt uns mit vielen Mineralien, belebt die Nerven und das Gehirn, sorgt für gute Stimmung und macht fit. Das Immunsystem freut sich besonders über ein Weißkohlgericht, die Zellatmung wird angeregt, das Zellwachstum angekurbelt. Kümmel und ein Esslöffel Essig sollten jedoch nicht fehlen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 17. Februar Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Humor ist gute Medizin** Vom italienischen Komponisten Giacomo Puccini wird berichtet, dass er immer kurz vor Weihnachten seinen Freunden und guten Bekannten die Mailänder Kuchenspezialität Panettone zuschickte. So kam es, dass er sich eines Tages mit dem italienischen Dirigenten Arturo Toscanini verkrachte, ihm aber versehentlich einen Kuchen zukommen ließ. Puccini schickte umgehend ein Telegramm hinterher, in dem er schrieb: "Panettone aus Versehen geschickt." Toscaninis schnelle Antwort per Telegramm lautete: "Panettone aus Versehen gegessen."

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 18. Februar Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Humor ist gute Medizin** Erste Klasse Volksschule. Fragt die Lehrerin: „Wer kann mir ein paar Tiere aufzählen?“ Fritzchen (wer sonst?) meldet sich und beginnt: „Kätzchen, Äffchen, Eselchen...“ Unterbricht ihn die Lehrerin und bittet Fritzchen, doch das „...chen“ wegzulassen. Fritzchen denkta nach und sagt: „ Na gut. Eichhörn, Frett, Kanin...“.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 19. Februar Zeichen: Wassermann**Symbole: **6 / 14 / 15 / 12x / 13x / 16x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Humor ist gute Medizin – Darüber lachen Kinder (und nicht nur die)** Was ist grün und fliegt über die Wiese? Die Birne Maja! \* Was liegt am Strand und ist schlecht zu verstehen? Eine Nuschel! \* Zu welchem Arzt geht Pinocchio? Zum Holz-Nasen-Ohren Arzt! \* Wie nennt man einen Bären, der laut „Kugel“ schreit? Kugel-schrei-bär! \* Was ist grün, glücklich und hüpft übers Gras? Eine Freuschrecke! \* Wie nennt man eine Gruppe von Wölfen? Wolf-Gang \* Was ist das Gegenteil von Analog? Anna sagte die Wahrheit! \* Was macht Robin Hood mit gestohlenem Deo? Er verteilt es unter den Armen \* Was ist sauber und rennt durch die Steppe? Eine Hygiäne. \*Welches Gebäck weiß auf alles eine Antwort? Der Google-Hupf.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 20. Februar Rosenmontag Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 12x / 13x**

Phase: **Neumond 8.05**
Text:

**Humor ist gute Medizin:** Ein Ehepaar ist schon 40 Jahre lang verheiratet. An ihrem Hochzeitstag erscheint eine gute Fee und gewährt beiden jeweils einen Wunsch. „Oh, ich würde so gerne einmal einen schönen langen Urlaub mit meinem Mann an einem Strand machen“ Peng! und sie hält zwei Flugtickets in der Hand. Der Mann ist dran und sagt: „Das würde ich auch gerne, aber ich gestehe, dass ich es gerne mit einer 30 Jahre jüngeren Frau machen würde“. Die Fee sagt: „Das sei Dir gewährt“ und es macht Knisterknaster, silberner Staub regnet auf den Mann herab und er ist 30 Jahre älter.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 21. Februar Faschingsdienstag Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 3x / 4x / 5x / 9x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Humor ist gute Medizin – Schilder in den Hotels der Welt** Hotelhandtücher stehlen verboten. Bitte nicht lesen, wenn Sie sowas nicht tun \* Wenn baden, dann innerhalb der Wanne \* Das Flachlegen der Unterwäsche ist mit Freuden Sache des Zimmermädchens \* Wir nehmen ihr Gepäck und schicken es gerne in alle Richtungen \* Wenn dies Ihr erster Besuch zu Moskau ist, dann akzeptieren wir das gerne.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 22. Februar Aschermittwoch Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Dass die Fastenzeit immer genau am Aschermittwoch beginnt, macht durchaus Sinn, denn dessen genauer Termin richtet sich alljährlich nach dem Mondrhythmus. Und hier wieder unser Vorschlag, wie man diese Zeit gut nützen kann: Ernähren Sie sich genau eine Woche lang ohne jedes tierische Eiweiß in der Ernährung. Legen Sie das Hauptgewicht auf Früchte, Salat, Gewürze, Kräuter, Hülsenfrüchte. Unser neues Buch „Alpha Omega Formel“ hilft Ihnen dabei, mit 100 Rezepten für wahrhaft köstliche Gerichte (siehe morgen). Und vor allem: Genießen Sie das schwebeleichte Gefühl, das sich nach der Woche einstellen wird.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 23. Februar Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 18 / 9x / 15x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Martinas Bananenbrot. Was Sie brauchen:** 120 g Mehl \* 1 TL Backpulver \* 1 Prise Salz \* 2 EL Sonnenblumenöl \* 80-90 g Rohrohrzucker \* nach Belieben ein wenig Vanillezucker und eine kleine Messerspitze Zimt \* 2 EL Sojamehl in 80 ml Soja- oder anderem Getreidedrink verrührt \* 3–4 reife Bananen, mit der Gabel zerdrückt \* evtl. Fett für die Form. **Und so geht’s:** In einer kleinen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz mischen. In einer größeren Schüssel Öl, Zucker, eventuell Gewürze und das verrührte Sojamehl mixen. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 24. Februar Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 17 / 18 / 9x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Anschließend das Mehl-Backpulver-Gemisch unterrühren, die zerdrückten Bananen unterziehen. Eine kleine Kastenbrotform (25 cm) einfetten oder ausbuttern, Teig gleichmäßig darin verteilen und etwa 40-45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) backen. Statt die Brotform auszufetten kann man auch Backpapier verwenden. Für Alpha**-**Typen das Öl im Rezept einfach durch 2 gehäufte EL weiche Butter ersetzen. Die Bananen machen das Dessert allerdings etwas „schwer“ für Alphas.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 25. Februar Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 9x / 17x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Stier-Tagen** Die speziellen Übungen für die Stier-Energie beginnen mit einer sanften Massage. Atmen Sie ein, greifen Sie mit den Händen die Dornfortsätze der Halswirbelsäule und streifen Sie im Ausatmen mit den Fingerspitzen und sanftem Druck nach vorne, bis Sie den Hals seitlich erreichen. Als ob die Finger den Hals nicht festhalten können und wie von allzu glatter Fläche abrutschen. Die Übung wirkt durchblutungsfördernd, lockernd und öffnet Energiebahnen entlang des Halses.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 26. Februar Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Die Menschen sind wie farbige Bleiglas-Fenster. Sie glitzern und leuchten, wenn die Sonne scheint, aber wenn die Dunkelheit einsetzt, erkennt man ihre wahre Schönheit nur, wenn ein Licht von innen kommt. *Elisabeth Kübler-Ross*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 27. Februar Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Vielleicht haben Sie es früher schon einmal bemerkt: Zwillingetage prägt eine besondere Energie, die manchen Menschen auf den „Wecker“ gehen kann, besonders für die eher Pedantischen unter uns. Man weiß nämlich morgens nie so ganz genau, wie der Tag ausgeht, fix Geplantes und Erwartetes entwickelt sich manchmal ganz anders. Oder das Wetter verhält sich anders als es die Wetterfrösche vorhergesagt haben. Man neigt dazu, vieles anzufangen, ist aber unbefriedigt, weil man nichts zu Ende bringt. Rüsten Sie sich einfach mit Gelassenheit und nehmen Sie die Dinge, wie sie kommen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 28. Februar Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Immer wieder schreiben uns LeserInnen, die sich zwar für die Mondrhythmen interessieren, aber auch ein wenig Angst haben, zu sehr eingeengt zu werden. Sie fragen sich, ob der Mondkalender das Leben nicht noch komplizierter macht als es ohnehin schon ist. Das absolute Gegenteil ist der Fall, es wird einfacher, alles fließt besser, man lebt gesünder und spart Geld. Unser Rat: Picken Sie aus der Fülle eine „Kleinigkeit“ heraus, die Sie interessiert. Und beobachten Sie, was geschieht, wenn Sie sie ab jetzt zum richtigen Zeitpunkt tun. Dann folgt die Inspiration von selbst.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 1. März Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Zwillinge-Tagen** Winkeln Sie im Stehen oder Sitzen die Arme an und ballen Sie die Hände leicht zu Fäusten, ohne stark zu spannen. Lassen Sie in dieser Stellung nun die Schultern kreisen, siebenmal vorwärts und siebenmal rückwärts. Jeweils dreimal. Dabei während der Kreisbewegungen ausatmen, und dazwischen in den kurzen Pausen einatmen. Von dieser Übung entspannen können Sie, indem Sie Ihre Arme nach vorne ausstrecken und einen Katzenbuckel machen, die Oberarme an die Ohren angelegt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 2. März Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x / 14x / 15x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Was wir von „Fleischersatzprodukten“, veganen Würstchen etc. halten, werden wir oft gefragt. Wir wollen Ihnen nicht vorschreiben, auf solche Produkte zu verzichten, aber es sei gesagt, dass sie nicht notwendig sind. Sie werden sehr energieaufwändig hergestellt und vermitteln das Gefühl: „Ohne Fleisch geht es im Grunde nicht“. Dabei ist menschenwürdige Ernährung ohne Fleisch so gut und schmackhaft, dass du dir schon bald „mit Fleisch“ gar nicht mehr vorstellen kannst. Diese Erfahrung sollte aber jedem selbst überlassen bleiben.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 3. März Zeichen: Krebs**Symbole:  **12 / 13 / 17 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x / 14x**
 **/ 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Die Reinigung von gepolsterten Möbelstücken (Sitzbänke, Sitzkissen, auch Autositze) hat manchmal unbefriedigene Ergebnisse, bis hin zu unangenehmen Gerüchen, die sich nach der Reinigung festsetzen. Der Mond kann dabei eine Rolle gespielt haben. Sie sollten nämlich niemals bei zunehmendem Mond an Wassertagen (Krebs, Skorpion, Fische) reinigen! Die Sachen bekommen einen faden Geruch, trocknen sehr schlecht und können später schimmeln. Sollten Sie eine schlechten Zeitpunkt gewählt haben, wiederholen Sie die Reinigung bei abnehmendem Mond an einem Lichttag (Zwillinge, Waage, Wassermann).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 4. März Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 14x / 15x / 17x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Blumenkohl** \* Setzen Ende Mai, bei zunehmendem Mond an Fruchttagen. Ernten etwa acht Wochen später im Juli/August \* Ernten zum Lagern bei abnehmendem Mond an Fruchttagen. Sie wollen Blumenkohl lagern? Unbedingt die Blätter über den Kopf schlagen, damit die Vitamine erhalten bleiben! Im Spätherbst und im Winter entfaltet er seine größte Heilkraft. Er stärkt generell unsere Abwehrkräfte, beugt Infektionen vor und ist damit das ideale Wintergemüse. Blumenkohl braucht viel Platz und viele Nährstoffe. Am besten in Reihen setzen und dazwischen Radieschen pflanzen. Nach dem letzten Frost setzen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 5. März Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Ein Krieg lässt sich ebenso wenig gewinnen wie man ein Erdbeben gewinnen kann. Als Frau kann ich nicht in den Krieg ziehen, und ich weigere mich, irgendjemand anderes zu schicken. *Jeannette Rankin*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 6. März Zeichen: Löwe**Symbole:  **1 / 6 / 13 / 2x / 5x / 7x / 8x / 9x / 10x /**
 **14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Eine Leserin schrieb uns kürzlich: „Haben wir überhaupt eine Chance, dass sich althergebrachtes Wissen wie der Mondkalender mit der heutigen Medizin verbindet?“ Da sind wir sehr zuversichtlich, denn das heutige Gesundheitswesen ist ja ein „Krankheitswesen“. Wir können es uns schon sehr bald nicht mehr leisten, nur Krankheiten bekämpfen, statt auf wirksame Vorsorge zu setzen. Solange Medizin und Industrie mehr Geld mit Gesundwerden statt Gesundbleiben machen, solange müssen wir unsere Gesundheit eigenverantwortlich pflegen. Dabei ist der Mondkalender eine große Hilfe.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 7. März Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **Vollmond 13.38**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung** Eine gute Idee wäre es, was bei Ihnen auf den Teller kommt, ein paar Sekunden lang gedanklich zu segnen. Das kann schädliche Energien neutralisieren, aus welcher Quelle auch immer sie kommen mögen. Das sollten Sie aber nicht demonstrativ machen, sodass es jeder sehen kann. Dieser Moment geht nur dich etwas an. \* Die oft ausgesprochene Empfehlung, langsam zu kauen, hat ihren Sinn. Der Körper kann sich über die Botschaft der Geschmacksnerven ideal einstellen auf das, was kommt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 8. März Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 3 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x**

Phase: **abn.**
Text:

**Schön sein, schön bleiben** Manchmal sind längere Haare im Sommer angenehmer zu tragen als eine Kurzhaarfrisur. An heißen Tagen hat man die Möglichkeit, die Haare hochzustecken. Das kühlt nicht nur Hals- und Schulterregion, sondern es erleichtert auch den Badegenuss. Lange Haare werden dann nicht nass, was besonders bei einem kurzen Badevergnügen von Vorteil ist. Wenn Sie immer an Jungfrautagen die Spitzen schneiden, haben Sie in kurzer Zeit längere Haare. Wer allerdings heute nur die Stirnfransen schneidet, damit sie nicht in die Augen wachsen, erreicht genau das Gegenteil des gewünschten Ergebnisses.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 9. März Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Die Bahn des Mondes ist nicht der einzige Naturrhythmus, der auf Körper, Geist und Seele des Menschen einwirkt. In diesem Jahr möchten wir Sie wieder an eine weitere Wellenbewegung in der Natur erinnern, deren Kenntnis sich im Alltag nutzbringend einsetzen lässt – nämlich den Tagesrhythmus der Organe. Jedes Organ, beziehungsweise jede Organgruppe arbeitet während zweier genau festgelegter Stunden des Tages am besten, gefolgt von einer zweistündigen Erholungsphase. Wir werden sie der Reihe nach vorstellen und morgen damit beginnen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 10. März Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Gallenblase und Leber sind die ersten Organe, die wir in der Reihe „Tagesrhythmus der Organe“ vorstellen wollen. Sie gehören zu den Organen, die sich in erster Linie im Schlaf regenerieren - die Galle zwischen 23 abends und 1 Uhr früh, die Leber zwischen 1 und 3 Uhr früh. Zumindest an den Jungfrau-Tagen sollten Sie darauf achten, vor 23 Uhr Schlaf zu finden. Nicht mit Medikamenten nachhelfen, wenn sich Schlaf nicht einstellen will! Das ist stets schädlicher als die Schlaflosigkeit selbst. Viel besser wäre es, noch einen Brief zu schreiben oder etwas Sinnvolles zu arbeiten.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 11. März Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Linsen** Wer sich die Mühe macht und wieder auf den Geschmack von Linsen kommt, wird belohnt und will sie nicht so schnell wieder missen. Von größtem Nutzen ist die körperlich und seelisch ausgleichende Wirkung, die vom hohen Gehalt an Eiweiß, Aminosäuren und Spurenelementen ausgeht. Ein Tipp zur Verarbeitung: Linsen brauchen nicht lange, bis sie gekocht sind. Um eine gute Suppe zu machen, genügen Wasser, Salz und einige Lorbeerblätter (siehe auch die feinen Linsen-Rezepte in unserem Buch „Alpha Omega Formel“).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 12. März Zeichen: Skorpion**Symbole: **10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Vorurteile – das ist eine Last,

die die Vergangenheit vernebelt,

die Zukunft bedroht

und die Gegenwart unzugänglich macht.

*Maya Angelou*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 13. März Zeichen: Skorpion**Symbole: **10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Reinigen zum richtigen Zeitpunkt hat schon viele LeserInnen vom Wirken der Mondrhythmen überzeugt.

Wenn Sie beispielsweise heute stark Verschmutztes mit Hochdruck reinigen wollen, ist dafür wieder einmal ein guter Tag: Hartnäckige Verunreinigung von Terrassen, Werkstätten, die mit Sandstrahl etwas entrosten müssen, Wasserstrahl-Reinigung von Ställen oder Lagerräumen usw. Der Erfolg wäre langfristiger! Wenn Sie Balkone vom Taubendreck befreien wollen, heute geht es leichter. Auch vermooste Dächer lassen sich heute mühelos von ihrer unerwünschten Last befreien.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 14. März Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Wir wiederholen ihn gerne, diesen speziellen Tipp für die Gartensaison - aktuell und in Zukunft: Pflanzengemeinschaften im Garten helfen, Schädlinge abzuwehren. So gehören beispielsweise Karotten neben Zwiebeln, Salat neben Radieschen, oder Erbsen neben Sellerie. Die Pflanzen arbeiten dann im Team, um sich gegen Angriffe zu wehren - wie es ja die Natur auch tut. Wo der Mensch nicht eingreift, gibt es nur selten massiven Schädlingsbefall. Und wenn, dann als Ergebnis einer Notwendigkeit, etwa weil eine bestimmte Pflanze überhandgenommen hat.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 15. März Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond in Haushalt und Alltag** Im Frühling greift manchmal eine merkwürdige Unruhe um sich und die länger werdenden Tage bringen es ans Licht: Frühjahrsputz tut not! Alles wartet darauf, gründlich durchstöbert, gelüftet und gereinigt zu werden. Sie haben es vielleicht in den vergangenen Monaten schon bemerkt: Die Natur hat es so eingerichtet, dass die besten Tage für diese Arbeit im abnehmenden Mond liegen. Von heute an bis Neumond am 21. März wäre also die beste Zeit.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 16. März Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung** Hören Sie fünf Minuten vor dem Sattsein auf zu essen. Niemals mehr zu essen, als es das Hungergefühl vorschreibt – das wäre schon ein wunderbarer Schritt in Richtung Gesundheit. Der Körper braucht aber etwa fünf Minuten, um zu signalisieren, dass er die Grenze zum Sattsein überschritten hat. Im Klartext: Wenn Sie schon während der Mahlzeit satt sind, haben Sie zu viel gegessen! Woher aber soll ich wissen, dass ich in fünf Minuten satt bin? Wie so vieles ist auch das eine Frage von Gespür, das sich entwickelt durch Selbstbeobachtung. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 17. März Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Es ist wie beim Autofahren: Sie erinnern sich vielleicht noch an Ihre ersten Fahrstunden. Wissen Sie noch, wie sich langsam das Gefühl entwickelte, wann genau Sie mit dem Bremsen beginnen müssen, damit Sie auch tatsächlich am Strich vor der Ampel stehenbleiben? Heute würden Sie die Frage, woher Sie genau wissen, wann das Bremsen beginnen muss, ebenfalls beantworten mit: „Das hat man im Lauf der Zeit im Gefühl.“ Das "In-fünf-Minuten-bin-ich-satt"-Gefühl entwickelt sich in derselben Weise. Sie müssen nur Ihren Körper kennenlernen wollen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 18. März Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x / 17x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Dass ein "Unkraut" nicht immer Unkraut ist, haben wir in unserem Buch „Der lebendige Garten“ ausführlich beschrieben. Vielleicht ist das Kraut, das Sie loswerden wollen, eine wertvolle Heilpflanze, die nicht ohne Grund gerade in Ihrer Nähe wächst. Überlegen Sie deshalb gut, was Sie vorhaben, wenn Sie sich an die Unkrautbekämpfung machen. So würden beispielsweise 14 Tage lang täglich drei Löwenzahnstängel, ohne Blüte roh gegessen, alle Lebensgeister wecken.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 19. März Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Im Laufe der Zeit werden wir alle geschickter,

uns einen Weg durch den Dschungel guter Ratschläge zu bahnen.

*Margot Bennett*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 20. März Zeichen: Fische**Symbole: **6 / 8 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Mondkalender enträtselt** Viele LeserInnen wünschen sich im Laufe der Zeit immer wieder einmal eine genauere Erklärung, was die Angabe der „Körperzone“ bei den einzelnen Tierkreiszeichen bedeutet. Für die Fische-Tage wie heute beispielsweise gilt: Was Sie jetzt generell für die Füße tun, wirkt doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend, besonders etwa eine Fußreflexzonenmassage. Die Ausnahme sind chirurgische Eingriffe an den Füßen. Dagegen alles, was die Füße in den Fischetagen stärker belastet, wirkt schädlicher als an anderen Tagen - etwa das Tragen von falschem Schuhwerk.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 21. März Zeichen: Fische**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **Neumond 18.22**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Am Wassertag Fische zur Erinnerung: Das beste Medikament der Welt ist gleichzeitig das billigste - normales Leitungswasser, *nicht* Mineralwasser. Wir gönnen unserem Körper in den meisten Fällen zu wenig von dieser lebensnotwendigen Medizin. Er kann dann nicht seine Gifttransporte gefahrlos durch Leber, Nieren und Darm schicken und muss einen Teil der Schlacken ablagern - in Gelenken, unter der Haut (als Orangenhaut), als Fettgewebe, als Gallen- und Nierensteine. Unser Rat: Trinken Sie viel Wasser, am meisten zwischen 15 und 19 Uhr. Die beste Medizin!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 22. März Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 18 / 3x / 9x / 15x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Widder-Tagen** Fassen Sie Ihre Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger, nicht am Ohrläppchen, nicht oben, sondern irgendwo dazwischen - an einer Stelle, die letztlich dann "Ihre" Stelle wird, weil jeder Mensch hier verschieden ist. Ziehen Sie nun Ihr Ohr vorsichtig schräg nach hinten, als ob Sie es ganz weit öffnen und verlängern wollen. Die Zugkraft ist dabei nicht wichtig. Sie haben die Übung richtig gemacht, wenn Sie plötzlich ein Wärmegefühl haben, eine angenehme Wärme, die Ihre Ohren erfüllt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 23. März Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 18 / 9x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit** Wer auf tierisches Eiweiß in seiner Nahrung verzichtet, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern auch das Trinkwasser: Die Abfälle aus der Massentierhaltung sind zehn bis mehrere hundert Mal so hoch wie übliche Haushaltsabwässer. Durch die Überdüngung werden die Böden mit Ammoniak, Nitraten und Phosphaten angereichert. 95 bis 98 % der giftigen Chemikalien in der Nahrung stammen von Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern. Der Pestizidgehalt von Fleisch ist ca. 14 mal höher als bei pflanzlicher Nahrung.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 24. März Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 17 / 9x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Sellerie** \*Setzen bei abnehmendem Mond, am besten an einem Wurzeltag oder an einem Fruchttag. \* Ernten zum Lagern an Stiertagen. Vitamin-B-Mangel lässt sich gut mit Bio-Sellerie ausgleichen. Wohlbefinden und erhöhte Widerstandkraft werden Ihnen dann schon den Weg zeigen. Zwischen den Sellerie ein paar Senfkörner streuen. Das ist gut für den Boden. Wenn der Senf zu groß wird, entweder bei abnehmendem Mond als Mulch liegen lassen oder ausreißen und auf den Kompost werfen. Sellerie sollte weder weiteres Wurzelgemüse noch Salat in seiner Nähe haben. Einfach dort setzen, wo Platz ist, er ist sehr pflegeleicht.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 25. März Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 9x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Raffaelo-Cremedessert. Was Sie brauchen:** 180 ml Mandeldrink, ungesüßt \* 150 g Rohrohrzucker \* 1 Päckchen Vanillezucker \* 2 EL Speisestärke (Tapioka, Maisstärke etc.)\* 200 g Kokosflocken \* 70 g Pekannüsse, gehackt. **Und so geht’s:** Mandeldrink, Zucker und Vanillezucker in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Speisestärke mit 2-3 EL kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel glatt rühren, dann zum Mandeldrink in den Topf gießen. Bei schwacher Hitze so lange köcheln lassen und rühren, bis die Milch andickt (zwischen 8 und 12 Minuten). (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 26. März Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Jetzt den Topf vom Herd nehmen und Kokosflocken und Pekannüsse einrühren. Die Creme abkühlen lassen und dann zimmerwarm servieren. Das Rezept ist für 3-4 Personen berechnet. Mit Hilfe der Menge der Kokosflocken lässt sich steuern, welche Konsistenz die Creme bekommt. Du kannst sie so fein festigen, dass sich Kugeln daraus rollen lassen, vielleicht mit einer ganzen Haselnuss in der Mitte? Und dann in Kokosflocken rollen? Wir schmelzen öfters eine Tafel Schokolade, tauchen die Kugeln ein und ab in den Gefrierschrank damit für kurze Zeit. Lass deine Fantasie spielen! Die Kugeln sind auch ein begehrtes, nicht alltägliches Mitbringsel

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 27. März Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Heutiges Thema - die Lungen: Bergsteiger und Tourengeher wissen, dass sie der Start um 3 Uhr früh manchmal besser in Schwung bringt, als wenn sie "ausgeschlafen" um 5 Uhr morgens starten würden. Die Hoch-Zeit der Lungen währt nämlich von 3 Uhr bis 5 Uhr früh. Der gute Start um 3 Uhr lässt den Kräfteabfall nach 5 Uhr harmonischer überbrücken – man hat sich „eingelaufen“. Raucher kannten und kennen den routinemäßigen Hustenreiz am Morgen, die Lunge hat in der Nacht ganze Arbeit geleistet, um nach außen zu schaufeln, was nicht hineingehört.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 28. März Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Humor ist gute Medizin** Eines Tages wurde Thomas Alva Edison von einem Laien gefragt, ob er ihm ohne Fachausdrücke die Funktionsweise der drahtlosen Telegrafie erklären könne. "Das ist ganz einfach", sagte Edison. "Stellen Sie sich vor, ein Dackel wäre so lang, dass er von New York bis nach London reicht. Wenn Sie ihn in New York in den Schwanz kneifen, so jault er in London. Das ist Telegrafie. Und drahtlose Telegrafie ist dasselbe ohne Dackel."

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 29. März Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Krebs-Tagen** ist in vielfacher Hinsicht eine "Energie"-Arbeit. Unter anderem regt sie den Gallen-Meridian an, der durch kaum eine andere Übung so gut in Schwung kommt. Ein weiterer oftmals höchst erwünschter Effekt ist die Wirkung für einen schönen Busen. Heben Sie dazu die Arme in Brusthöhe und umfassen Sie mit der rechten Hand den linken Unterarm und mit der linken Hand den rechten Unterarm. Und jetzt versuchen Sie - auf Brusthöhe bleibend - mit den Händen den jeweils anderen Arm in Richtung Ellenbogen zu schieben. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 30. März Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Gleichzeitig leisten Sie aber soviel Widerstand mit den Armen, dass es nicht geht. Schieben Sie den Kopf ganz leicht nach vorne. Würde er genau senkrecht stehen, neigen die Nackenmuskeln dazu, mitzuarbeiten und sich etwas zu verspannen. Dabei zählen sie bis drei, atmen langsam aus, entspannen sich dann und atmen ein. Wiederholen Sie die Übung anfangs sieben Mal, später nach Gefühl öfters.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 31. März Zeichen: Löwe**Symbole:  **1 / 4 / 5 / 13 / 17 / 2x / 7x / 9x / 10x / Herzregion, Kreislauf
 14x / 15x Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Nachdem gerade bei Löwe der Kreislauf ein wenig verrücktspielt und zu Schlaflosigkeit oder gar Herzproblemen führen kann, hier ein altes Rezept zur Normalisierung: Weichen Sie einen gehäuften Teelöffel Mistel 12 Stunden in einer Viertel Liter kaltem Wasser ein. Dann etwas anwärmen, abseihen und schluckweise trinken. Täglich drei Tassen davon und der Kreislauf kommt in Ordnung. Angenehmer Nebeneffekt: Auch der Arbeitseifer kommt wieder in Schwung.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 1. April Zeichen: Löwe**Symbole:  **1 / 4 / 5 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 14x /**
 **15x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

**Humor ist gute Medizin – aus dem Schilderwald der Welt (kein Aprilscherz, alles echt)** In einer norwegischen Cocktail Lounge: „Damen mögen in der Bar keine Kinder bekommen“. Schild in einem japanischen Hotel mit Anweisungen zum Bedienen der Klimaanlage: „Kühlt und heizt. Wenn Sie es nur warm haben wollen, bitte reißen Sie sich zusammen.“ Aus der Broschüre eine Autovermietung in Tokio: „Wenn Passagier zu Fuß vor Ihren Augen sich erhebt, dudeln Sie Ihre Hupe. Trompeten Sie ihm zart melodisch zu Anfang, wenn er dann immer noch Ihren Weg hindernist, dudeln Sie ihm mit Volldampf“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 2. April Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 13 / 2x / 5x / 7x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Man lehrt uns, dass man Vätern, Schwestern, Brüdern, der Schule, den Lehrern, der Politik, der Wissenschaft die Schuld geben muss. Alles und jedem die Schuld geben, jedoch niemals dir selbst! Es ist niemals Dein Fehler. Aber es ist IMMER dein Fehler: wenn du dich ändern willst, bist DU es, der sich ändern muss. Es ist so einfach, oder? *Katherine Hepburn*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 3. April Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Ausreichend Schlaf wäre gerade in den Jungfrau-Tagen besonders wichtig. Für die Leber ist ja die Zeit zwischen 1 und 3 Uhr nachts Hochbetriebszeit: Abbau verbrauchter Blutkörperchen, Verarbeitung der Nahrung, Umwandlung von pflanzlichem und tierischem in körpereigenes Eiweiß, Speicherung von Zucker in den Leberzellen, usw. - es ist viel zu tun! Vielleicht wird nun deutlicher, warum generell abends nicht mehr schwer gegessen werden sollte.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 4. April Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung** Fast unvermeidliche Folge einer erfolgreichen Ernährungsumstellung ist es, dass Körper und Geist für eine kurze Zeit auf die Barrikaden gehen. In erster Linie reagiert der Körper merklich auf den Verzicht von tierischem Eiweiß, Milchprodukten, Süßigkeiten und von Kaffee. Der Geist möchte sich eben die vielfältigen Funktionen bestimmter Essgewohnheiten nicht nehmen lassen – Trost, Vergessen, Kopf in den Sand, Selbstbelohnung usw.

Die Grenze zwischen Gewohnheit und Sucht können Sie erfahren, wenn Sie einmal mindestens sieben Tage lang auf das Objekt Ihrer Wünsche verzichten. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 5. April Zeichen: Waage**Symbole: **6 / 13 / 18 / 8x / 9x / 10x / 12x / 14x / 15x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Die körperlichen und geistigen Entzugserscheinungen sagen alles. Das können eines oder mehrere von diversen Symptomen sein: Unruhe, Reizbarkeit, Ängste, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, unreine Haut, weil der Körper entgiftet. Viele sagen sich dann oft, dass Ihnen die Umstellung „nicht guttut“. Seien Sie einfach darauf vorbereitet. Fast immer dauert ein solcher „Entzug“ ohnehin nicht länger als fünf Tage. Denken Sie einfach daran: Sie müssen bei Weitem nicht alles auf einmal über Bord werfen, was Sie belastet. Ab und zu auf ein Bausteinchen verzichten, das wäre auch in Ordnung. Jede Reise um die Welt beginnt mit einem einzigen Schritt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 6. April Gründonnerstag Zeichen: Waage**Symbole:  **14 / 15 / 10x / 12x / 13x / 15x**

Phase: **Vollmond 5.34**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Geduldig, taktvoll, bescheiden, ehrbar, tapfer, sanftmütig zu sein

ist weder männlich noch weiblich; es bedeutet menschlich zu sein.

*Jane Harrison*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 7. April Karfreitag Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Was ich aus Trutz vollbracht,

wuchs voll Pracht

über Nacht

und ward verregnet.

Was ich aus Lieb' gesät,

keimte stet, reifte spät

und ist gesegnet.

*Peter Rosegger*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 8. April Zeichen: Skorpion**Symbole: **3 / 10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x / 17x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mondkalender hilft, Zeit und Geld zu sparen** Der abnehmende Mond im Skorpion ist ein günstiger Tag fürs Setzen von Kopfsalat und anderen Gemüsesorten, die zum Schießen neigen. Die Blattbildung wird angeregt, die Pflanzen kopfen schön. Vergessen Sie nicht, an Blatttagen (Krebs, Skorpion, Fische) Ihre Blumen und Topfpflanzen zu gießen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 9. April Ostersonntag Zeichen: Skorpion**Symbole:

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Unmittelbar hinter Euren Worten und Gedanken, hinter der Liebe Eures Herzens und eurem Willen, hinter Eurem Ichbewusstsein liegt der große Geist Gottes. Wer ihn in weiter Ferne wähnt, für den ist er weit fort. Für jene, die ihn nahe glauben, ist er ewig nah. In allen heiligen Schriften steht: „Wer mich in allen Dingen schaut und alle Dinge in mir, der verliert mich nie aus den Augen – noch verliere ich ihn je aus den Augen“. Gott lässt uns nie im Stich. *Yogananda*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 10. April Ostermontag Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Menschen mit festem Charakter sind meist am glücklichsten. Sie geben anderen nicht die Schuld an den eigenen Schwierigkeiten, weil sie in der Regel dem eigenen Handeln und mangelnder Einsicht zuzuschreiben sind. Sie wissen, dass keiner die Macht hat, etwas ihrem Glück hinzuzufügen, noch es zu schmälern. Es sei denn, sie lassen sich von negativen Gedanken und bösen Handlungen anderer Menschen beeinflussen. *Yogananda*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 11. April Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Spinat** \* Säen bei zunehmendem Mond, am besten an einem Blatttag. Ernten zum sofortigen Verbrauch: Nach Bedarf \* Ernten zum Einfrieren: Eventuell an einem Blatttag \* Spinat können Sie auch im Herbst säen, zwischen August und Oktober, ansonsten im zeitigen Frühjahr. Spinat sollten Sie immer in Bio-Qualität kaufen, er ist ein wahrer Magnet für Schadstoffe, besonders für Nitrate. Als Bio-Spinat jedoch zählt er zu den wertvollsten Gemüsen. Früher ging das Märchen um, Spinat sei gut für Kleinkinder und man stopfte sie damit voll, oftmals bis buchstäblich zum Erbrechen. Heute setzt sich allmählich die Einsicht durch, dass Spinat wohl wertvoll ist, aber sicher kein Wundermittel.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 12. April Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Kleines Quiz, um herauszufinden, welcher Ernährungstyp Sie sind: Sie vertragen den täglichen Orangensaft, haben bei Gurken keine Probleme mit Aufstoßen und Karotten sind ein bevorzugtes Gemüse? Lieben Sie größere Mahlzeiten, dafür in größeren Abständen, ohne Snacks zwischendurch? Nach Süßigkeiten und Weizenbrot stellt sich regelmäßig Müdigkeit ein? Bekommen Sie von Kirschen, Aprikosen oder Pflaumen einen sauren Magen, vertragen Sie Äpfel besser? Fast immer mit Ja geantwortet gibt einen deutlichen Hinweis auf einen Alpha-Typ. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 13. April Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Kleines Quiz, um herauszufinden, welcher Ernährungstyp Sie sind: Sie haben relativ oft Hungergefühle, sind aber dann schon mit Kleinigkeiten wie ein paar Früchten, einer Müslischnitte, einem Smoothie zufrieden? Große Portionen wirken abschreckend? Bio-Süßigkeiten wirken nicht so belastend, wie man erwarten könnte? Bio-Weißbrot vertragen Sie gut, bekommen von Roggenbrot eher Magendrücken? Tierisches Fett, Butter, usw. kann schon mal eine leichte Übelkeit verursachen? Der tägliche, angeblich so gesunde Apfel kann Sie nicht wirklich begeistern? Viele Ja-Antworten lassen einen Omega-Typ vermuten.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 14. April Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x / 16x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Richtig umgehen mit Heißhungeranfällen.** Das ist meist ein dringender Wunsch nach Selbstbelohnung. Man möchte wieder Baby sein und sich sagen: „Ich gönne mir jetzt etwas!“ Manchmal melden sich auch akuter Mineralienmangel auf diese Weise oder auch Pilze und Würmer im Darm, ausgelöst und angekurbelt durch ständiges Schnabulieren von Süßigkeiten. Im akuten Fall helfen fast immer einer oder mehrere der folgenden einfachen Tricks: \* Ein Glas Wasser, nicht sehr kalt, langsam trinken. \* Eine Trockenpflaume kauen, ganz langsam. \* Ein Glas warmer Tee \* Zähne putzen. Einfach mal ausprobieren!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 15. April Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Von fünf bis sieben Uhr morgens arbeitet der Dickdarm auf Hochtouren. Etwa zwei Stunden lang hält sich die Nahrung im Dünndarm auf, dagegen etwa 20 Stunden im Dickdarm. Durchfall lässt auf Verdauungsprobleme im Dünndarm schließen, während Verstopfung auf eine zu lange Eindickzeit hindeutet. Gerade zwischen fünf und sieben Uhr morgens könnte man die entgiftende Arbeit des Dickdarms gut unterstützen, wenn man ein Glas lauwarmes Wasser trinkt oder mit getrockneten Früchten nachhilft.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 16. April Zeichen: Fische**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Jeder Tag und seine lebendige Gestaltung

muss eine bewusste Schöpfung sein,

in der sich Disziplin und Ordnung

durch Spiel und reine Torheit entlastet finden.

*May Sarton*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 17. April Zeichen: Fische**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit** Waschen Sie die Wäsche nur bei abnehmendem Mond, zumindest aber erledigen Sie den Hauptteil in dieser Phase. Im besten Fall erwischen Sie einen Wassertag (Krebs, Skorpion, Fische). Die Wäsche wird sauberer, sie brauchen viel weniger Waschmittel, es bleibt weniger davon in der Wäsche zurück (was allergischen Reaktionen vorbeugt). Wir selbst verwenden weniger als die Hälfte der empfohlenen Mengen und auch mit dem Verkalken der Waschmaschine haben wir keine Probleme. Wenn wir im Sieb etwas Kalk entdecken, kommt einfach ein wenig Essig ins Wasser. Bei abnehmendem Mond baut sich zudem das Spülwasser leichter ab. Insgesamt also ein großer Beitrag zum Umweltschutz, der obendrein Ihren Geldbeutel schont.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 18. April Zeichen: Fische**Symbole: **8 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**

Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Im April steht bei vielen unserer Leser allmählich die Gartenarbeit im Mittelpunkt. Wir sollten deshalb einmal einige Worte über Schnecken zu verlieren. Ein bewährtes Mittel gegen die Tiere sind die Schalen roher Eier, die Sie ab sofort sammeln sollten. Zerstampfen Sie die Schalen bei abnehmendem Mond. Bei zunehmendem Mond zerdrückt würden sie nicht scharfkantig genug und lassen sich nicht voneinander trennen. Die Eihaut ist dann nicht spröde, sondern eher elastisch und reißt nicht so gut. Bei Skorpion im zunehmendem Mond streuen Sie die zersplitterten Schalen um die Beete herum, die Sie schützen wollen, etwa ihre Salatbeete (also etwa am 5. oder 6 Mai.) (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 19. April Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 6 / 9 / 18 / 13x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern): Der zunehmende Mond beim Ausstreuen ist ganz wichtig, weil sonst die Schalen bei abnehmendem Mond nach dem ersten Regen im Erdboden verschwinden. Diese Methode hat einen klaren Vorteil: Chemische Schneckenvertilgungsmittel vergiften Magen und Körper der Menschen nicht, die Ihren Salat und Ihr Gemüse essen - sei es direkt durch die Gifte oder durch die Veränderungen, die das "geschützte" Gemüse im Wachstumsprozess durchmacht.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 20. April Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 18 / 9x / 15x**

Phase: **Neumond 5.11**
Text:

**Einfach zum Nachdenken,**

**an einem der besten Tage im Jahr für einen Neubeginn:**

Nichts wird die Evolution des Menschen

und die Überlebenschancen aller Lebensformen

auf dieser Welt so sehr fördern,

wie das Fortschreiten zur vegetarischen Ernährung.

*Albert Einstein*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 21. April Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 17 / 3x / 9x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Stier-Tagen** Für diese sehr wirksame Übung brauchen Sie ein kleines Hilfsmittel, nämlich ein kleines zusammengerolltes Handtuch. Es sollte gerade so dick sein, dass es den Hohlraum gut ausfüllt, den Ihr Hals zum Boden bildet, wenn Sie auf dem Rücken liegen. Legen Sie sich also auf den Rücken und schieben Sie die kleine Nackenrolle zwischen Hals und Boden. Drücken Sie nun mit dem Hals sanft gegen den Boden, als ob Sie ihn wegdrücken und ein möglichst ausgeprägtes Doppelkinn entwickeln wollten. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 22. April Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 9x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Heben Sie dabei nicht die Hüfte, verzichten Sie auf jede Ausgleichsbewegung im Körper. Atmen Sie zuerst durch die Nase ein, und dann, während Sie auf den Boden drücken, durch den Mund aus. Die Dauer der Übung richtet sich wieder nach Ihrem Gefühl, ansonsten aber dreimal sieben Sekunden lang ist optimal.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 23. April Welttag des Buches Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Ich glaube nicht, dass ich jemals die Stufe erreiche:

„Das ist es, was ich glaube, und basta!“

Was ich glaube, ist lebendig… und offen für Wachstum…

*Madeleine L’Engle*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 24. April Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Erbsen \*** Säen bei zunehmendem Mond, am besten an einem Fruchttag \* Ernten zum sofortigen Verbrauch: Nach Bedarf \* Ernten zum Lagern an einem Fruchttag, etwa zum Einfrieren. Wenn Sie gute Nerven brauchen, machen Sie einen Bogen um die Apotheke, und zaubern Sie lieber ein Erbsengericht auf den Tisch. Kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin B1. Erbsen sind auch stark beteiligt an Muskelaufbau, Zellstoffwechsel und an geistiger Frische. Sie kräftigen das Bindegewebe, sorgen für schöne Haare, und das alles ganz rezeptfrei. Wenn Ihre Kinder Erbsen nicht mögen, mischen Sie einfach Reis dazu.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 25. April Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Heute wäre ein guter Tag, um Hecken und Stauden nachzuschneiden, aber auch jene grünen Blattkissen, die sich über Wiesen, Mauern und Steine legen sollen, etwa Efeu oder wilder Wein. Für das Setzen und Säen von Pflanzen und Stauden, die in die Höhe wachsen sollen, ist dagegen dieser Tag besonders ungünstig. Mit anderen Worten: Schneiden Sie heute alles zurück, was dicht und breit wuchern soll. Auch wäre es heute sinnvoll, Blattgemüse zu setzen oder säen. Nicht jedoch Kopfsalat, dafür sollten Sie auf den abnehmenden Mond warten, denn heute könnte er schießen.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 26. April Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mondkalender hilft, Zeit und Geld zu sparen** Brunnenwasser zu fassen gehört zu den interessantesten und heikelsten Tätigkeiten in freier Natur - und vor der Zeit der zentralen Trinkwasserversorgung auch zu den wichtigsten. Ihr Zeitpunkt im Mondrhythmus ist von absolut entscheidender Bedeutung für den Erfolg. Am falschen Tag wird das Wasser über kurz oder lang völlig verschwinden, obwohl es vielleicht schon jahrzehntelang an derselben Stelle aus der Erde getreten war. Es sucht sich einen anderen Weg. "Jemandem das Wasser abgraben" - diese Redewendung hat ihren völlig realen Sinn. Zum falschen Zeitpunkt genügen einige Spatenstiche in der Nähe einer Quelle, um sie zum Versiegen zu bringen. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 27. April Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern): Natürliche Quellen lassen sich nicht einfach in menschengemachte Bahnen lenken. Der Mond muss bei dieser Arbeit unbedingt zunehmen und gleichzeitig sollte der Mond in einem Wasserzeichen stehen (am besten Fische, aber auch Krebs). Jede Form der Trockenlegung oder -haltung ist an diesem Tag erfolgversprechender (Drainagieren, usw). Die moderne "Flurbereinigung" und "Gewässerregulierung" hat hier viel Schaden angerichtet, Grundwasserspiegel verändert, usw. Wasser darf nicht einfach der Natur entrissen oder verdrängt werden. Es braucht seinen Raum. Wie alles in der Natur dürfen wir es gebrauchen, aber nicht vergewaltigen, missbrauchen oder zerstören.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 28. April Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 13 / 17 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mondkalender hilft, Zeit und Geld zu sparen** Wer einen frischen Rasen anlegen möchte, sollte sich heute und morgen den passenden "richtigen Zeitpunkt" nicht entgehen lassen. Streuen Sie die Heublumen oder den Rasensamen Ihrer Wahl auf den Humus, rechen Sie ihn ein und walzen Sie leicht darüber. Lassen Sie den Boden nicht austrocknen, bis die Gräser aufgehen. Danach nur noch an Krebs, Skorpion oder Fische gießen. Später dann überhaupt nicht mehr. Viel besser ist es, während einer Trockenheit das Gras einmal braun werden zu lassen, statt es pausenlos mit bestem Trinkwasser zu gießen. Sie schwächen damit das Gras - und auch sich selbst durch die Verschwendung von Wasser.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 29. April Zeichen: Löwe**Symbole:  **1 / 4 / 5 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 14x /**
 **15x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Löwe-Tagen** Streichen Sie sanft mit Zeige- und Mittelfinger den Herz-Meridian der jeweils anderen Hand hinauf. Der Meridian beginnt an der Innenseite des kleinen Fingers, wandert über die Innenseite von Unter- und Oberarm bis zur Achselhöhle. Atmen Sie langsam aus, während Sie den Meridian verfolgen. Atmen Sie sehr langsam ein, bevor Sie ein weiteres Mal den Arm hinaufwandern. Die Übung machen Sie so oft Sie wollen, bis das Gefühl Ihnen sagt: Genug. Meiden Sie heute generell übertriebene Herz- und Kreislaufbelastungen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 30. April Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Gute Manieren ist die sensible Wahrnehmung der Gefühle anderer. Wenn du diese Wahrnehmung besitzt, hast du gute Manieren, egal, welche Gabel du benutzt.

*Emily Post*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 1. Mai Maifeiertag Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Welche Regierung die beste sei?

Diejenige, die uns lehrt, uns selbst zu regieren.

*J.W. von Goethe*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 2. Mai Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Was tun, wenn man auf Kantinenessen angewiesen ist?** Kantinenkost ist heute glücklicherweise vielfältiger als noch vor 50 Jahren. Wenn Sie aber fühlen, dass Sie nach dem Mittagessen immer erst einmal müde sind oder einen Blähbauch bekommen, dann sollten Sie von zu Hause etwas Gutes mitbringen und abends etwas Feines und Leichtverdauliches kochen. Fast alle Rezepte aus unserem Buch „Alpha Omega Formel“ sind so gewählt, dass man sie auch gut kalt essen kann. Besorgen Sie sich gut verschließbare Gefäße, genießen Sie zimmerwarm. Schmeckt auch!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 3. Mai Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 10x / 12x / 14x / 15x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt:** Kartoffeln \* Setzen bei abnehmendem Mond an Fruchttagen Widder, Löwe, Schütze (bald nach Vollmond) oder drei Tage nach Vollmond, wenn gerade Fisch herrscht (kommt selten vor). \* Erstes Anhäufeln bei abnehmendem Mond an einem Fruchttag \* Zweites Anhäufeln bei zunehmendem Mond, ebenfalls an einem Fruchttag \* Ernten bei abnehmendem Mond Fruchttag, zum sofortigen Verbrauch und zum Einlagern. \* Bei keinem Gemüse wäre es so wichtig, auf Bio-Qualität zu achten, gerade weil es so wertvoll ist. Kartoffeln mit grünen Stellen sollten Sie vollständig wegwerfen, die ­grünen Stellen mit ihrem hohen Giftgehalt auszuschneiden, ist oft zu wenig. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 4. Mai Zeichen: Waage**Symbole: **6 / 13 / 18 / 8x / 9x / 10x / 12x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Verwenden Sie beim Kartoffelkochen nur wenig Wasser und Salz erst hinterher, dann bleiben all die guten Dinge in der Kartoffel optimal erhalten. Wenn das Kartoffelkraut dürr wird, können Sie sich ans Ernten machen. Mit einer Grabegabel (Erntegabel) an den Kartoffelzeilen entlang seitlich tief abstechen (graben) und vorsichtig ausheben, damit die Gesellen nicht gespalten werden. Zum Trocknen einige Zeit liegen lassen und dann erst aufsammeln.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 5. Mai Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 17 / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **Vollmond 18.34**
Text:

**Der besondere Tipp** Unsere Bücher über das „Tiroler Zahlenrad“ machen mit der besonderen Kraft der Zahlen Ihres Geburtsdatums vertraut. Aber auch das aktuelle Kalenderdatum wirkt auf uns. Bei zwei Fünfern etwa wie heute fällt es leichter, zu innerer Ruhe zu finden und sinnvoller über langfristige Ziele nachzudenken. Heute könnte man erfolgreich beginnen, was sehr lange dauern wird, bis sich der Erfolg abzeichnet. Wer ohnehin schon eine Fünf und/oder eine Null in seinem Geburtsdatum trägt, könnte allerdings von der speziellen Energie dieses Tages gebremst werden, sich aufzuraffen zu den Pflichten des Alltags.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 6. Mai Zeichen: Skorpion**Symbole: **3 / 10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Skorpion-Tagen** Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf, lassen Sie den Kopf flach liegen. Legen Sie nun die Hände außen an die herangezogenen Knie und drücken Sie sie nach innen, wobei die Beine soviel Widerstand leisten, dass sich "nichts rührt". Einfach sanfte bis mittelstarke Spannung erzeugen. Zählen Sie dabei im Ausatmen bis sieben. Lassen Sie los, atmen Sie ein und legen Sie nun die Hände über Kreuz auf die Innenseite der Knie. Versuchen Sie, im Ausatmen die Knie nach außen zu drücken, wobei die Beine wieder stehenbleiben und Widerstand leisten. Zählen Sie dabei wieder langsam bis sieben. Diese Übung machen Sie dreimal und genießen dann das gute Gefühl, das diese Übung hinterlässt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 7. Mai Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Das ist es, was Lernen bedeutet:

Plötzlich verstehst du etwas,

was du schon immer gewusst hast,

aber in einer neuen Weise.

*Doris Lessing*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 8. Mai Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Der Eiweißtag Schütze lässt uns wieder die Empfehlung aussprechen: Steigen Sie um auf Bio! Würden Leber und Nieren jedes Mal Alarm schlagen und ihre Schwerstarbeit durch Schmerzen kundtun, während Sie heutige "Normalkost" verdauen, dann sähe unsere Landschaft anders aus. Wir wären niemals auf die Idee gekommen, tierisches Eiweiß in Form von Fleisch, Eiern und Milchprodukten in unseren Speisezettel aufzunehmen. Das glauben Sie nicht? Ernähren Sie sich einmal nur eine oder zwei Wochen lang von guten, biologischen Dingen ohne tierisches Eiweiß. Die Erfahrung wird Ihnen den Weg weisen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 9. Mai Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Der Magen arbeitet von sieben bis neun Uhr morgens auf Hochtouren und ist bereit für Energienachschub. Aber welche Energien? Womit beginnt bei Ihnen der Tag? Mit einem ausgewogenen Müslifrühstück, mit Vollwertkost und Kräutertee? Die Antwort ist letztlich weniger wichtig als die Frage, ob Sie Ihren Tag so beginnen, dass er Sie mit Schwung und Optimismus in den Tag entlässt. Und darüber entscheidet nicht die Zusammensetzung Ihres Frühstücks, sondern das Gefühl, mit dem Sie das Bett verlassen. Sie haben die Wahl!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 10. Mai Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Steinbocktage haben wie immer eine besonderen Einfluss auf unser Blutsystem. Zum Beispiel hat ein Zuviel an herkömmlichem, hochreinem Salz in der Ernährung an diesen Tagen eine belastendere Wirkung als sonst. Steigen Sie sicherheitshalber auf Steinsalz um, das körperfreundlicher wirkt (Auch Tiere werden durch „normales“ Salz krank!). Ihr Bio-Laden berät Sie. Und nicht vergessen: Trinken Sie an Steinbock-Tagen immer blutbildende Säfte (alle roten Säfte), sie haben dann eine sehr gute Wirkung, auch wenn gerade keine frischen Säfte verfügbar sind.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 11. Mai Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** So allmählich gibt es im Garten immer mehr zu tun. Nach dem Aussäen folgt das Pikieren als eine der wichtigsten und heikelsten Arbeiten. Manchmal ist die Enttäuschung groß, wenn schon einige Stunden die Pflänzchen den Kopf hängen lassen oder gar umfallen, trotz aller Sorgfalt. Wassermann ist für diese Tätigkeit ein gefährlicher Tag. Verschieben Sie das Pikieren, es wäre schade um ihre Aussaat. Unkraut allerdings könnten Sie heute aufhacken und liegenlassen. Es verwelkt und arbeitet sich in den Boden ein. Vorsicht, die Kulturpflanzen nicht berühren!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 12. Mai Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x / 16x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Die pauschale Empfehlung, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen, ist blanker Unsinn und für Alpha-Typen langfristig schädlich. Beim Alpha-Typ ist die Verdauung noch friedlich beschäftigt, da belastet ihn schon die nächste Ladung. Man kann gar kein gesundes Hungergefühl entwickeln, die Geschmacksnerven verlieren ihre natürliche Unterscheidungsfähigkeit und verkommen zu reinen Genussorganen. Echter Hunger wäre so wichtig, weil er ein klares Signal birgt, nämlich die Information, *worauf* der Körper hungrig ist! Wer keinen Hunger mehr aufkommen lässt, erfährt nie, was er braucht und was nicht. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 13. Mai Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Es gibt viele Menschen, die vertragen es problemlos, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen und haben dabei auch tatsächlich echten Hunger. Die Banane oder die Honigsemmel zwischendurch machen ihnen nichts aus. Wenn Sie sich darin wiedererkennen, sind Sie wahrscheinlich ein Omega-Typ. Ausnahme: Wenn Sie gleichzeitig mit Übergewicht kämpfen, haben Sie vielleicht nur eine Gewohnheit entwickelt, die Ihnen persönlich schadet. Wenn Sie dagegen mit ein oder zwei größeren Mahlzeiten am Tag klarkommen und dazwischen nichts brauchen, ist dagegen die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie ein Alpha-Typ bist.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 14. Mai Muttertag Zeichen: Fische**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Als Kind gehörte ich nirgends hin, und das hat mich immer belastet. Wenn ich nur damals schon gewusst hätte, dass mein Anderssein eines Tages mein Kapital sein würde, dann wäre meine Kindheit einfacher gewesen.

*Bette Midler*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 15. Mai Zeichen: Fische**Symbole: **8 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Thema Intervallfasten.** Das kann sehr gut funktionieren – *wenn* es funktioniert! Und das sind meistens die Alpha-Typen! Für sie ist etwa 16 Stunden lang nichts essen, dann ist es acht Stunden lang erlaubt eine gute Möglichkeit, den Körper von kranken Zellen zu befreien und auch noch abzunehmen. Leider gehen viele Leute mit den acht Stunden „Ess-Erlaubnis“ nicht richtig um. Wenn Sie dann in sich hineinstopfen, wozu Sie gerade Lust haben, schadet es Ihrem Körper. Er braucht dann nicht nur die nächsten 16 Stunden, um sich von Ihrer Attacke zu erholen, sondern der Stoffwechsel ist als Ganzes irritiert. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 16. Mai Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Wenn du aber in den acht Stunden vernünftig isst (nach Deinem Ernährungstyp), dann kann das Intervallfasten ein wahrer Segen sein. Für Omega-Typen ist es vom Prinzip her weniger geeignet, aber bei einer chronischen Krankheit kann es vorübergehend beim Entgiften mithelfen. Alpha-Typen sollten ohnehin über längere Zeit *nichts* essen, damit ihr Stoffwechsel fit bleibt. Sie wissen ja: Omega-Typen haben eine andere Verdauung und sind mit längeren Essenspausen überfordert, ihr Stoffwechsel fängt an zu streiken.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 17. Mai Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Rote Bete** \* Setzen bei abnehmendem Mond an Fruchttagen (Widder, Löwe, Schütze) \* Ernten bei abnehmendem Mond an einem Fruchttag (Widder, Löwe, Schütze). An Wurzeltagen schmecken sie etwas erdiger. \* Ernten zum Lagern bei abnehmendem Mond an Stier oder ebenfalls an einem Fruchttag. \* Kaum ein Gemüse ist so sehr darauf spezialisiert, Giftstoffe aus dem Gehirn abzutransportieren. Sie reparieren sogar Zellkerne und fördern das Zellwachstum. Gefäßwände erfahren Stärkung, Knochen werden gekräftigt, Bindegewebe aufgebaut, rote Blutkörperchen aktiviert und die Haut gefestigt. Mit Rote Bete lässt sich eine regelrechte Verjüngungskur machen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 18. Mai Christi Himmelfahrt Zeichen: Stier**Symbole: **6 / 15 / 13x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Das Leben ist einfacher als Du glaubst:

Du musst nur das Unmögliche akzeptieren,

auf das Unentbehrliche verzichten

und das Unerträgliche ertragen.

*Kathleen Norris*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 19. Mai Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 17 / 13x**

Phase: **Neumond 16.52**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Paprika-Süßkartoffel-Curry. Was Sie brauchen:** 2 Zwiebeln, fein gewürfelt \* 2 Knoblauchzehen, gepresst \* etwa 550 g Süßkartoffeln (eine große), geschält und in 2 x 2 cm große Würfel geschnitten \* 1 rote und 2 gelbe Paprikaschoten, entkernt, gewürfelt \* 1 TL Paprikapulver, edelsüß \* 2 TL Currypulver \* 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen \* 1/2 TL Cayennepfeffer \* 1 TL Zucker \* 2 Dosen gewürfelte Tomaten (à 400 g) \* 250 ml Gemüsebrühe \* 30 g Cashewkerne, grob gehackt \* 200 g Pak Choi (oder anderer knackiger Salat), in Stücke geschnitten. Stängelteile von den Blättern separieren, sie kommen zuerst in den Topf \* Salz, Pfeffer (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 20. Mai Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 3x / 9x / 12x / 17x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) **Und so geht’s:** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Süßkartoffel- und Paprikawürfel zufügen, 3-4 Minuten braten. Paprika- und Currypulver zufügen, anschwitzen. Mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Mit Tomatenstücken und Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Zugedeckt etwa 12 Minuten köcheln. Gehackte Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. In eine Schale geben und eventuell erst am Tisch reichen. Pak-Choi-Stängel unter das Curry heben. Zugedeckt weitere 3-4 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstete Cashewkerne darüberstreuen oder erst am Tisch reichen. Dazu passen Reis, Quinoa, Naan-Brot, Couscous, schnittfeste Polenta etc.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 21. Mai Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Ein Kind fragt selten oder nie bei der Erzählung von etwas Gutem, das irgendeinem Menschen widerfährt: „Warum?“ Bei dem Bösen aber, was ein anderer einem Menschen zufügt, immer. Zeigt das nicht, dass Gutes erweisen Natur, Böses erweisen eine Anomalie der Natur ist? Zum Guten zwingen ist der unheiligste Zwang, den man der Menschheit antun kann. Tragt die kleinen Schwächen derer, die mit Euch wandeln, mit Geduld und Ruhe. Liegen sie unter der Erde, dann scheinen es nur Fliegen-Flecke auf einem guten Gemälde.

*Caroline von Wolzogen*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 22. Mai Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Wenn Hände einmal ohne erkennbaren Grund schmerzen, dann hilft das Auflegen frisch zerstampfter Beinwell-Blätter. Beinwell besitzt ein raues Blattwerk mit lila bis violetter Blüte und wächst an kargen Plätzen. Ab etwa Juni/Juli steht die Pflanze in Blüte, ihre Heilkraft lässt dann langsam nach. Ab Herbst sollte man nur noch die Wurzel ausgraben, wenn man Salben oder Tinkturen herstellen will. Über den Umgang mit Kräutern, Sammelzeitpunkte usw. informiert unser Buch „Der lebendige Garten“ (Goldmann-Verlag) ausführlich.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 23. Mai Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Humor ist gute Medizin** Der englische Schriftsteller William Sommerset Maugham war sauer über seinen Verleger, weil sein erstes Buch sich nicht verkaufte und der Verlag kein Geld für Werbung ausgeben wollte. Daraufhin gab Maugham in mehreren Londoner Tageszeitungen eine Heiratsanzeige auf. Sie lautete: "Junger Millionär, Sport liebend, kultiviert, musikalisch, verträglicher, einnehmender Charakter, wünscht ein junges hübsches Mädchen zu heiraten, das in jeder Hinsicht der Heldin des Romans von W. S. Maugham gleicht." Nur einige Tage, nachdem die Anzeigen erschienen waren, war die erste Auflage des Romans vergriffen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 24. Mai Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Humor ist gute Medizin** Eines Abends ging Richard Wagner im italienischen Sorrent spazieren. Einer der Drehorgelspieler erkannte ihn und spielte umgehend ein Stück aus "Lohengrin", jedoch so schnell, dass das Stück kaum noch zu erkennen war. Zornig stürmte Wagner auf ihn zu, packte selbst die Drehorgel und drehte sie so langsam und bedächtig, dass das Lied im richtigen Tempo erklang. Dann gab er dem Spieler ein Trinkgeld mit der Weisung, immer in diesem Tempo zu spielen. Am nächsten Morgen war an der Drehorgel ein Schild befestigt, auf dem zu lesen war: "Schüler von Richard Wagner".

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 25. Mai Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Einladung bei Freunden, die ungesund kochen** Unser Tipp: Einfach schon satt ankommen. Spaß beiseite: Einfach essen, was Ihnen schmeckt und angeboten wird. Ausnahmen von der Alpha-Omega-Formel halten den Körper auf Trab und kleine „Sünden“ sind allezeit erlaubt, vorausgesetzt, „Ausnahmen“ kommen nicht häufiger vor als die gesunde Regel. Entscheiden Sie in Ruhe von Fall zu Fall und tragen Sie niemandem etwas nach, der in seinen Gewohnheiten erstarrt ist. Also: Niemals beleidigen, niemals herabschauen. Es wird beim Besuch bei Freunden immer etwas dabei sein, was zu Ihnen passt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 26. Mai Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 13 / 17 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Bohnen** \* Säen und Setzen bei zunehmendem Mond, ideal an Fruchttagen (Widder, Löwe, Schütze \* Ernten zu jeder Zeit nach der Reife. Schnittbohnen früher, ausgereifte Hülsen später. \* Ernten zum Lagern bei abnehmendem Mond an Fruchttagen oder in der Zeit zwischen Zwillinge und Schütze (absteigender Mond), jedoch nie an Fische. Erbsen, Bohnen, Linsen und ihre Verwandtschaft sind Träger von wertvollstem pflanzlichen Eiweiß, wertvoller und viel besser verdaulich als das Eiweiß tierischer Herkunft. Wir schildern die Zusammenhänge ausführlich in unserem Buch „Alpha Omega Formel“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 27. Mai Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5x / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Bohnen vertragen sich im Garten gut mit Gurken, Kohlarten, Mangold, Rettich, Radieschen, Rote Bete, Salat, Sellerie, Tomaten und gedeihen nicht gut in der Nachbarschaft von Zwiebeln, Erbsen, Fenchel, Knoblauch, Lauch. Für den sofortigen Gebrauch ist bei Buschbohnen der Mondstand gleichgültig, außer Sie wollen einmal einen besonderen „Mondtest“ machen: Ernten Sie dann einmal an einem Fruchttag (Widder, Löwe, Schütze) und gleich darauf an einem Blatttag (Krebs, Skorpion, Fische). Der Geschmacksunterschied spricht für sich.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 28. Mai Pfingstsonntag Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Es gibt Menschen, die unseren Schöpfer als herrisches Wesen beschreiben, das den Menschen mit Unwissenheit benebelt und mit Feuer straft und das die Handlungen des Menschen mit herzloser Genauigkeit beurteilt. Dadurch entstellen sie das wahre Bild Gottes – das eines himmlischen Vaters, einer himmlischen Mutter voll Liebe und Mitgefühl. Sie malen ein falsches Bild – das eines schonungslosen und rachsüchtigen Tyrannen. Wer aber mit Gott in Verbindung steht, weiß, wie töricht es ist, Ihn sich anders als ein mitfühlendes Wesen vorzustellen, das unendliche Liebe und Güte in sich birgt. *Yogananda*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 29. Mai Pfingstmontag Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Liebe erblüht im Staunen einer Seele,

die nichts erwartet

und sie stirbt an der Enttäuschung des Ichs,

das alles fordert.

*Gustave Flaubert*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 30. Mai Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x / 14x / 15x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Von 9 Uhr bis 11 Uhr vormittags arbeiten Milz und Bauchspeicheldrüse am wirkungsvollsten. Ein großes Frühstück nach neun Uhr morgens wirkt deshalb belastend und ermüdend. Wenn man andererseits in diesen beiden Stunden den "kleinen Hunger" mit etwas Süßem stillt, muss die Bauchspeicheldrüse hart arbeiten, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Das macht müde! Verzichten Sie deshalb generell auf alles Zuckerhaltige während dieser zwei Stunden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 31. Mai Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Waage-Tagen** Im Stehen ein Knie bis an die Brust heranziehen, dabei ausatmen. Erst rechts, dann links, jeweils sieben Sekunden lang und dreimal. Einatmen, wenn Sie mit beiden Beinen auf dem Boden stehen. Dabei können Sie sich selbstverständlich irgendwo ganz leicht anlehnen, wenn das Gleichgewicht noch nicht stimmt. Sie werden im Laufe der Zeit merken, wie sehr diese Übung zur Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls beiträgt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 1. Juni Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 10x / 12x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit** Wer auf tierisches Eiweiß in seiner Nahrung verzichtet, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern auch unsere Wälder, die Sauerstoffspender der Welt! Die Abholzung, insbesondere auch der Tropenwälder, findet zum größten Teil statt, um Weideflächen für die Nutztierzucht zu schaffen. In Amerika werden weniger als 15% der Wälder für städtebauliche Maßnahmen abgeholzt, dagegen über 85% für die Schaffung von Weideflächen. Damit verbunden: rasantes Artensterben durch die Vernichtung der Lebensgrundlagen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 2. Juni Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 17 / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Heute kann es passieren, dass die Lieblings-Semmeln beim Bäcker schon früher als sonst ausverkauft sind. Zur Erinnerung - "Nahrungsqualität Kohlenhydrate" bedeutet: Wenn der Mond in Krebs, Skorpion oder Fische steht, haben viel mehr Menschen Lust auf Brot, Mehl, Nudeln. usw. Allerdings vertragen gerade an den Kohlenhydrat-Tagen viele diese Speisen nicht so gut, in Abhängigkeit von der Qualität und Sorte des verwendeten Mehls. Bei mehr Interesse bringen wir Ihnen die Vielfalt der Zusammenhänge gerne kostenlos nahe. Email an vrz@aon.at genügt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 3. Juni Zeichen: Skorpion**Symbole:  **6 / 12 / 13 / 4x / 5x / 8x / 9x / 10x / 14x**
 **/ 15x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Bei Menstruationsbeschwerden wirkt Frauenmanteltee, getrunken an Skorpiontagen, nicht nur heilsam, sondern auch sehr gut vorbeugend. Alle krampflösenden Tees sollten besonders an Skorpion getrunken und, wenn es geht, auch gepflückt werden. Werdende Mütter tun gut daran, sich an Skorpion vor jeder Anstrengung zu hüten, weil es an diesen Tagen leichter zu Fehlgeburten kommt, besonders wenn Skorpion im zunehmenden Mond auftaucht (Mai bis Oktober). Kalte Füße und eine schlecht durchwärmte Becken- und Nierengegend können in diesen Tagen wie auch an Waage leicht zu Entzündungen von Blase und Niere führen.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 4. Juni Zeichen: Schütze**Symbole: 14 / **10x / 13x / 15x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **Vollmond 4.41**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Und wenn es gar keine anderen Gründe gäbe (und wir wissen, es gibt so viele wie Sterne am Himmel), das allein wäre der Wert von Kindern: Die Art und Weise, wie sie einen an den Trost der Einfachheit erinnern. Ihr unwiderstehlicher gesunder Menschenverstand. Ihre Zugänglichkeit und ihre Ehrlichkeit. Ihr Mangel an Verstellung.

*Elisabeth Berg*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 5. Juni Zeichen: Schütze**Symbole: **3 / 4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Schütze-Tagen** Legen Sie sich zuerst auf die linke Seite. Strecken Sie den linken Arm über den Kopf aus und lassen Sie den Kopf bequem auf ihm ruhen. Atmen Sie ein, beugen Sie nun das rechte Bein nach hinten ab, fassen Sie den Spann des rechten Fußes und ziehen Sie das Bein zum Gesäß nach hinten. Das tun Sie, bis es an der Vorderseite des rechten Oberschenkels leicht zieht. Beginnen Sie dann erst, auszuatmen und langsam bis sieben zu zählen. Auf die andere Seite legen und das Bein wechseln. Die Übung machen Sie wieder dreimal (oder siebenmal oder einundzwanzigmal, wenn es Ihnen Freude macht).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 6. Juni Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung - „Was tun, wenn meine Kinder zuckersüchtig sind?“** Wir kennen nur zwei erfolgreiche Wege, die mehr oder weniger gleichzeitig beschritten werden sollten: Sieben Tage lang nur pflanzliche vollwertige Ernährung und Aufklärung, Information, Aufklärung! Die Methode „Du darfst nicht“ funktioniert nicht. Kinder haben in der Regel viele Möglichkeiten, Verbote zu umgehen. Sie müssen das Kind für voll nehmen und können ihm auch zumuten, aus eigener Kraft das Richtige zu tun. Lassen Sie Ihr Kind selbst auf Entdeckungsreise gehen. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 7. Juni Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 7 / 15 / 17 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Geben Sie Aufgaben, beispielsweise herauszufinden, wie viel Zucker in einer Cola, einem Kaugummi, einer Tüte Gummibärchen, einer feinen Fertigsauce steckt und lassen Sie es dann mit Zuckerstückchen demonstrieren, wie viel das jeweils ist. Natürlich können Sie auch mit Belohnungen arbeiten, wenn das Kind es geschafft hat. Noch sehr wenig bekannt ist die Tatsache, dass Zuckerkonsum neben den körperlichen Belastungen auch den Charakter verändert. Viele zuckerabhängige Kinder sind sehr reizbar und können sich schlecht konzentrieren. Versprochen: Nach einer Woche Alpha-Omega-Formel ist man von fast jeder Sucht befreit.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 8. Juni Fronleichnam Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Das Geheimnis des Jungbleibens ist aufrichtig leben,

langsam essen und nicht an dein Alter denken.

*Lucille Ball*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 9. Juni Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Wassermann-Tagen** Beugen Sie sich im Stehen nach vorne, halten Sie die Knie gestreckt und lassen Sie den Kopf gaaanz entspannt zwischen den Armen hängen. Nun erlauben Sie Ihren Fingerspitzen, sich langsam dem Boden zu nähern. Bis die ganze Beinrückseite leicht spannt (nicht wippen!). Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, jeden Leistungsgedanken auf die Seite zu legen. Es kommt *nicht* darauf an, die Zehenspitzen zu erreichen. Es kommt *nicht* darauf an, sie besonders schnell zu erreichen. Geht alles ganz von selber. Sieben Sekunden lang dreimal. Und beim Abwärts wandern ausatmen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 10. Juni Zeichen: Fische**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x / 17x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Sie wissen noch nicht, ob Sie ein Alpha- oder Omega-Typ sind und trinken regelmäßig Kaffee? Wir möchten wieder einmal vorschlagen, genau eine Woche lang statt Kaffee Grüntee (nicht Schwarztee!) ohne Zucker zu trinken, mindestens drei Tassen täglich. Wasser kochen, einige Minuten abkühlen lassen, dann über Tee gießen und nur 90 Sekunden (!) ziehen lassen. Beobachten Sie, wie sich Ihre Verdauung, wie sich Ihr Lebensgefühl verändert. Ziehen Sie Ihre Schlüsse und wiederholen Sie das Experiment eventuell.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 11. Juni Zeichen: Fische**Symbole: **8 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Und dann, ohne es zu erwarten,

kommst du in die mittleren Jahre und wirst anonym.

Niemand bemerkt dich.

Du erlangst eine wunderbare Freiheit.

Es ist etwas Positives.

Du kannst dich frei bewegen, unbemerkt, unsichtbar.

*Doris Lessing*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 12. Juni Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Zwiebeln** \* Setzen und Stecken: abnehmender Mond genügt. Bei zunehmendem Mond wächst die Zwiebel zu sehr aus der Erde und kippt um. Meist folgt dann die Fäule. \* Ernten zum Lagern bei abnehmendem Mond Löwe. \* Aus unseren Speiseplänen ist die Zwiebel kaum wegzudenken, und doch gibt es immer wieder Menschen, vor allem viele Kinder, die Zwiebeln nicht vertragen. Zwiebeln sind ein Alpha-Gemüse, Knoblauch ein Omega-Gemüse. Viele Kulturen achteten darauf, verschiedene Zwiebelpflanzen nicht auf einen Teller zu bringen. Was sich im Garten nicht verträgt, verträgt sich oftmals auch in unserem Magen nicht. Probieren Sie es einfach mal einige Zeit lang aus, und reduzieren oder verzichten Sie auf diese Kombination.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 13. Juni Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Ein Tipp für die kommenden Tage und Monate der Obst-Ernte und wie Sie den Mondkalender dabei als „guten Geist“ einsetzen können. An Widdertagen im abnehmenden Mond produzierte Fruchtsäfte gären nicht so leicht und haben ein besseres Aroma. Überreife Früchte sollten Sie lieber zu Mus oder Marmelade verarbeiten, für Kompott nehmen Sie normales Obst. Ganz besonders geeignet sind diese Tage auch für die Herstellung von Trockenfrüchten ganz ohne Chemie im Backrohr: Marillen, Pflaumen, usw. Die Trockenfrüchte wären ein idealer Ersatz für die süßen Suchtmittel an den Supermarktkassen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 14. Juni Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Dass heute bis Freitag nur zwei Symbole zu finden sind, ist kein Druckfehler. Stier im abnehmenden Mond liefert einfach kaum Anlass, ein eigenes immer wiederkehrendes Symbol zu setzen. Für eine solche Regelmäßigkeit gibt es keine geeigneten Tätigkeiten. Gönnen Sie sich einfach eine intensive Nackenmassage oder einen Halswickel und achten Sie darauf, keine Zugluft an Hals und Schultern zu lassen - damit haben Sie diese Mondphase gut genützt. An Stiertagen können Allergiker gut identifizieren, wogegen sie empfindlich sind. Die Mandeln reagieren nämlich deutlicher.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 15. Juni Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Es ist uns ein Anliegen, darauf hinzuweisen, dass eine vegetarische Ernährung nicht zwangsläufig gesünder ist. Viele Vegetarier schlagen sich mit Gewichts- und Kreislaufproblemen herum und ahnen nicht, dass sich in Eiern und Käse oft mehr tierisches Eiweiß verbirgt als in Fleisch. Mit der Folge, dass ein Mensch, der nur hin und wieder Fleisch isst und sich ansonsten vegan ernährt, gesünder lebt als ein Vegetarier, der zu viele Eier und Milchprodukte isst.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 16. Juni Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 17 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Die Hoch-Phase der Herztätigkeit fällt in die Zeit von 11 bis 13 Uhr. Belasten Sie Ihr Herz dann nicht mit Sattessen bis zum Platzen, sondern essen Sie nur, bis der Hunger gestillt ist. Das Sattheitsgefühl stellt sich ohnehin meist erst fünf Minuten nach dem Essen ein. Erholsame Ruhepausen danach sind leider oftmals nicht möglich, doch zumindest einen stressigen Einkaufsbummel könnten Sie auf eine andere Tagesstunde verlegen, denn von 13 Uhr bis 15 Uhr möchte sich das Herz eigentlich etwas erholen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 17. Juni Zeichen: Zwillinge**Symbole: **6 / 14 / 15 / 12x / 13x / 16x / 17x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Eine Leserin fragte, wie man alten Rauch aus einer neu gemieteten Wohnung beseitigen kann. Als wichtigsten Schritt sollte man das Haus bei abnehmendem Mond an einem Lichttag wie heute (Zwillinge, Waage, Wassermann) ausräuchern. Dazu Weihrauch oder getrockneten Salbei auf Räucherkohle legen und bei anfangs geschlossenen und dann bei offenen Fenstern stark räuchern. Dann die Fenster noch einige Stunde offenlassen. In dieser Zeit nicht im Raum bleiben, auch nicht während des Räucherns. Ideal wäre danach ein neuer Anstrich, ebenfalls bei abnehmendem Mond.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 18. Juni Zeichen: Zwillinge**Symbole: **18 / 9x / 12x**

Phase: **Neumond 5.36**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Wenn etwas zu tun ist, gibt es drei Möglichkeiten:

Tue es selbst, beschäftige jemanden

oder sag Deinen Kindern, sie sollen es nicht tun.

*Monta Crane*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 19. Juni Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 3x / 4x / 5x / 7x / 9x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Ein Spezialmittel, um den Körper zu entgiften, die Verdauung in Ordnung zu bringen und störende Gelüste und Heißhungeranfälle in den Griff zu bekommen: Kauen Sie so viele Bio-Dinkelkörner, wie Sie mit drei, vier Fingern greifen können. Sie verwandeln sich in einen "Dinkel-Kaugummi", den Sie so lange im Mund behalten können, wie Sie wollen. Die Zunge sendet die Information "Super Stoff!" zu den Verdauungsorganen, der Heißhunger vergeht von selbst, Ihr Gespür für Echtes und Gutes wird geschärft. Solche Anfälle stellen sich besonders bei Krebs häufig ein.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 20. Juni Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 4x / 5x / 7x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Humor ist gute Medizin** Als ein Biograf erfuhr, dass Goethe als junger Mann im heutigen Sessenheim in Frankreich gewesen war und sich in ein Mädchen namens Friederike Brion verliebt hatte, reiste er in das Dorf. Der Biograf fragte unter anderem eine alte Dame nach dem Mädchen. Die Dame konnte sich gut erinnern und begann zu erzählen. Auf die Frage, was sie von Goethe wisse, sagte sie: "Ja, richtig, der Goethe. Ein Student, der mal hier war. Wir dachten alle, er und Riekchen würden ein Paar werden. Aber eines Tages war er auf und davon, und kein Mensch hat je wieder etwas von ihm gehört."

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 21. Juni Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Tadelt man, dass wir uns lieben, dürfen wir uns nicht betrüben:

Tadel ist von keiner Kraft.

Andern Dingen mag das gelten;

Kein Missbilligen, kein Schelten

Macht die Liebe tadelhaft.

*J.W. von Goethe*

m\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 22. Juni Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Tomaten** \* Säen, Setzen, Pflanzen, Pikieren bei zunehmendem Mond und bei abnehmendem Mond an Fruchttagen (Widder, Löwe, Schütze) \*

Säen im Jahreslauf ab etwa Februar/März \* Pikieren im Jahreslauf ab etwa April \* Ins Freie Setzen im Jahreslauf ab etwa Mai (nach den Eisheiligen) \* Gießen der Jungpflanzen an Wasser- und/oder Fruchttagen \* Gießen der Kübelpflanzen an Wasser- und/oder Fruchttagen \* Mit Kompost oder abgelagertem Kuhmist düngen bei abnehmendem Mond \* Blüten abzwicken (ab Ende August) bei abnehmendem Mond Löwe \* Ernten jeweils nach Bedarf \* Staude kopfunter aufhängen zur Nachreifung am Ende der Reifeperiode ca. Oktober bei abnehmendem Mond Löwe (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 23. Juni Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5x / 13 / 17 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Manch wertvolle Substanz in der Tomate löst sich ähnlich wie bei Karotten erst durch Erhitzen und Zugabe von Fett (Butterschmalz für Alpha-Typen oder pflanzliche Fette und Öle für Omega-Typen). Sie sollten deshalb Tomaten nicht ausschließlich roh essen, sondern auch gekocht, beispielsweise als Tomatensuppe, in Spaghetti-Soßen usw. Tomaten brauchen im Garten viel Sonne, um deren Kraft in ihre Früchte einzubauen. An die Erde stellen sie kaum Ansprüche, wenn Sie beim Säen, Setzen und Pflanzen auf den richtigen Zeitpunkt achten. Bei uns zu Hause setzen wir zwischen die Tomaten immer Kopfsalat, während Zwiebeln wie ein Zaun den Rand bilden. (Siehe auch unser Buch „Der lebendige Garten“)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 24. Juni Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 17x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Jungfrau-Tagen** Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Beine an. Und jetzt legen Sie den linken Fuß aufs rechte Knie. Die rechte Hand soll den Kopf unterstützen, während Sie jetzt versuchen, die rechte Schulter langsam dem linken Knie anzunähern. Der Ellbogen bleibt hinten und der Blick geht zum linken Knie. Wichtig ist, dass die Bauchmuskeln diese Bewegung ausführen, nicht der Arm hinterm Kopf. Die Ausatmung wie immer *während* der Muskelspannung, das Einatmen beim Zurücksinken und Entspannen. Halten Sie die Spannung sieben Sekunden lang, entspannen Sie sich sieben Sekunden lang. Wechseln Sie dann und machen Sie jede Seite insgesamt dreimal.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 25. Juni Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Hab keine Angst, dass dein Leben zu Ende geht.

Fürchte dich lieber davor, dass es nie anfängt.

*Grace Hansen*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 26. Juni Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Rhabarber** \* Setzen bei zunehmendem Mond, er kommt dann jedes Jahr. Ernten laufend bis Ende Juli. \* Wer den seltsam säuerlichen Geschmack von Rhabarber überwindet und schätzen lernt, der gewinnt einen mächtigen Mitstreiter für gute Gesundheit. Rhabarber räumt wie kein anderes Gemüse mit unerwünschten Magen- und Darmbakterien auf. Der Dickdarm mit seiner schweren Arbeit dankt es uns. Rhabarber verträgt sich im Garten generell gut mit Kohlarten, steht aber gerne irgendwo alleine. Wollen Sie Rhabarber versetzen oder vermehren (am besten durch Teilen), dann am besten, sobald der letzte Bodenfrost vorüber ist und bei zunehmendem Mond an Jungfrautagen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 27. Juni Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Waage-Tagen** Versuchen Sie im Stehen, das rechte Bein ganz gerade nach oben zu ziehen, als ob Sie es in die Hüfte einziehen wie ein hydraulisches Fahrwerk. Heben Sie dabei die Fußspitzen an und atmen Sie langsam aus. Halten Sie das Bein sieben Sekunden lang "eingezogen", während Sie weiterhin langsam ausatmen. Entspannen Sie dann sieben Sekunden lang, auf beiden Beinen im Gleichgewicht stehend. Wechseln Sie dann zum linken Bein. Machen Sie diese Übung insgesamt jeweils dreimal.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 28. Juni Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Schön bleiben, schön werden** Kennen Sie die erfolgreichste Vorbeugung gegen "Schwangerschaftsstreifen"? Sie lassen sich leider nicht mehr beseitigen, aber vorbeugen, das ist durchaus machbar. Vollwertige, basische Ernährung ohne tierisches Eiweiß ist die beste Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen! An Waage-Tagen wie heute sollte man alle gefährdeten Stellen zusätzlich gut mit einem natürlichen Gewebestrafföl massieren. Bürsten Sie mit einem rauen Handschuh die Problemzonen im Uhrzeigersinn und massieren Sie hinterher ebenfalls mit dem Öl. Sehr sinnvoll wäre es, für diese Prozedur die gesamten 14 Tage eines zunehmenden Mondes zu nutzen, also vielleicht später noch einmal ab dem 18.Juli.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 29. Juni Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ Kartoffelgulasch klassisch. Was Sie brauchen:** 3 Zwiebeln, fein gehackt \* 4 EL pflanzliches Öl (Omega) oder Butterschmalz/Ghee (Alpha)\* 800 g Kartoffeln, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten \* 3 EL Paprikapulver, edelsüß \* 1-2 TL Majoran, getrocknet \* 2 TL Kümmel \* 600 ml Gemüsebrühe \* 2 Lorbeerblätter \* Salz, Pfeffer. **Und so geht’s:** Zwiebeln in einem Topf mit Öl oder Ghee gut anrösten. Die Kartoffeln zugeben und ebenfalls etwas anrösten. Bevor die Kartoffeln anbrennen, Paprikapulver, Majoran und Kümmel mitrösten. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 30. Juni Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 17 / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblätter zugeben und das Kartoffelgulasch etwa 20 Minuten zugedeckt kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen. Tipps: Der Majoran sollte unbedingt bio sein und aromatisch duften. Geräuchertes Paprikapulver macht sich auch gut, aber nur maximal 1 TL als Zusatz zu den 3 EL Paprika edelsüß. Wer es sämig möchte, kann am Schluss ein paar Kartoffeln zerdrücken. Viel Spaß beim Experimentieren mit diesem einfachen, aber feinen Gericht!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 1. Juli Zeichen: Schütze**Symbole: **13 / 7x / 9x / 10x / 14x / 15x / 17x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Die Zahlen des Südens (2 und 7) im „Tiroler Zahlenrad“ machen den Juli zu einem besonderen Monat (speziell den 2., 7., 17. und 27.) Es bedeutet, dass Neugier und Erfindungsgeist in der „Luft liegen“, aber auch eine gewisse Ungeduld. Diese Kräfte lassen sich zum Vorteil aller nutzen, besonders in diesen Tagen, wo Inspiration und Erfindungsgeist zum Errichten einer guten Zukunft notwendiger denn je sind. Wer die Zusammenhänge nicht kennt, fühlt nur eine eigenartige Unruhe und „kennt sich nicht aus“. Bleiben Sie gelassen und setzen Sie gute Ideen zielbewusst um.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 2. Juli Zeichen: Schütze**Symbole: **6 / 13 / 7x / 8x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Kernpunkt der Frauenbefreiung ist nicht, am Tor der Männerwelt zu stehen, mit den Fäusten dagegen zu schlagen und zu rufen: „Verdammt, lasst mich rein!“ Der Punkt ist, von dieser Welt fortzugehen und sich darauf zu konzentrieren, eine neue Frau zu erschaffen.

*Joan G. Rosenberg*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 3. Juli Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x / 10x / 14x / 15x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **Vollmond 12.37**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Tipps zu Einkauf und Lagerung Teil 1** Einfache und natürliche Konservierungsmethoden zu ignorieren hat Konservierungsstoffen, Bestrahlungen, Schwefeln die Wege geebnet. Die Grundregeln zur Lagerung lautet: Wenn Sie in den 14 Tagen des zunehmenden Mondes einkaufen, dann so oft wie möglich frisch und möglichst nichts lagern. Bei zunehmendem Mond verdirbt alles schneller als bei abnehmendem Mond. Bei abnehmendem Mond können Sie etwas mehr einkaufen und einige Tage Vorrat halten, ohne dass frische und biologische Lebensmittel darunter leiden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 4. Juli Zeichen: Steinbock**Symbole: **2 / 3 / 7 / 15 / 17 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Sie kommen morgens nur schwer in die Gänge? Probieren Sie einmal diese einfache kleine Gymnastik: Stellen Sie im Liegen das linke Bein auf und legen Sie den rechten Unterschenkel aufs angewinkelte Knie. Nun kreisen Sie mit dem rechten Fuß linksherum, rechtsherum, solange es Ihnen passt. Wechseln Sie dann und tun das gleiche mit dem linken Fuß. Wenn Sie nun auch noch die alte Regel ausprobieren, nämlich nüchtern mit dem eigenen Speichel die Augen benetzen, dann sind sie - WACH! Diese Gymnastik wirkt am besten bei Steinbock, ist aber bei jedem Mondstand hilfreich!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 5. Juli Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Wenn Sie den heutigen Tag zum Gärtnern nutzen wollen, sollten Sie auf die herrschenden Energien Rücksicht nehmen. Schalten Sie automatische Rasensprenger aus, denn heute künstlich bewässert sind Ihre Pflanzen anfälliger für Schädlinge. Günstig wäre heute und morgen das Unkraut jäten. Sie können es zur Verrottung liegenlassen und brauchen es heute nicht akribisch mit der Wurzel herausziehen. Es genügt, wenn Sie es mit der Unkrauthacke verletzen. Natürlich sind Kulturpflanzen heute genauso sensibel - also passen Sie beim Jäten gut auf, dass Sie Blumenschmuck und Gemüsepflanzen nicht schädigen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 6. Juli Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Im Sommer fällt öfters als sonst auf, dass sich heute vielfach auch schon jüngere Menschen mit Krampfadern und Venenleiden herumschlagen müssen. Die Gründe liegen klar auf der Hand: Mangelnde Bewegung und eine falsche beziehungsweise „übliche“ Ernährungsweise. Die moderne Zeit macht alles „bequemer“ und „zeitsparender“, gleichzeitig muss alles schnell gehen. Unser Tipp für Wassermann: Ein idealer Tag für gute Vorsätze, was die Venengesundheit betrifft. Der beste Vorsatz: Ab jetzt so viel wie möglich zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Die Venen werden es Ihnen danken und ein gutes Stück Lebensfreude wird zurückkehren!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 7. Juli Zeichen: Fische**Symbole: **10 / 12 / 14 / 17 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit:** Wenn Ihre Zimmerpflanzen in der Zentralheizungsluft zu schnell austrocknen, um sie nur an den Blatttagen Krebs, Skorpion und Fische gießen zu können, dann geben Sie Ihnen Wasser zusätzlich an den Wurzeltagen Stier, Jungfrau und Steinbock. Im Idealfall gießen Sie nur mit abgestandenem Wasser. Die Erfahrung mit dem Gießen nach dem Mond hat schon viele unserer Leser überzeugt, welch segensreicher Einfluss hier lange Jahre im Verborgenen blühte und jetzt wieder zu neuen Ehren kommt. Der Umweltschutz der Zukunft ist ohne das Wissen „vom richtigen Zeitpunkt“ nicht denkbar.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 8. Juli Zeichen: Fische**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** In unseren Büchern und Kalendern werden Sie nicht finden, was man manchmal etwas geringschätzig "Bauernregeln" nennt. Wir haben Naturregeln aufgezeichnet, zu allen Zeiten bestätigt durch persönliche Erfahrung. Auch die Folgende hat nichts von ihrer Gültigkeit verloren, auch wenn sie auf den ersten Blick seltsam klingt: Wer herausfinden möchte, welche Getreideart im nächsten Jahr die beste Ernte erzielt, sollte am 8. Juli (also heute!) einige Körner jeder Getreideart in den Boden säen. Die Körner, die am 20. Juli am besten aufgegangen sind, gedeihen auch im kommenden Jahr am besten.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 9. Juli Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Nichts ist gerechter verteilt als die Intelligenz;

wir sind alle mit der eigenen zufrieden

*Spanisches Sprichwort*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 10. Juli Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Viele Früchte werden wie immer zu dieser Jahreszeit gleichzeitig reif. Mit Ernte und Verarbeitung können Sie natürlich manchmal nicht warten, bis der Mond abnimmt, was lange Haltbarkeit versprechen würde. Reagieren Sie auf die Natur daher wie folgt: Verarbeiten Sie Kirschen, Himbeeren und die letzten Erdbeeren wie Sie es gewohnt sind - aber markieren Sie die Gläser und brauchen Sie diese als erste auf. Heute und morgen verarbeitetes Obst hat besonders schmackhaftes Fruchtfleisch, nützen Sie diesen Tag, um besonders gute Marmelade zu machen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 11. Juli Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Von ein Uhr mittags bis drei Uhr nachmittags arbeitet der Dünndarm, der bei vielen Verdauungsprozessen die Hauptlast trägt, besonders gut und wünscht sich vom übrigen Körper eine Pause. Herztätigkeit und Kreislauf sacken ab und etwas Müdigkeit stellt sich ein. Vielleicht gelingt es Ihnen, sich mal eine etwas längere Pause als üblich zu gönnen. Die Siesta der südlichen Länder ist eine sehr weise Einrichtung.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 12. Juli Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Wikipedia gilt bei vielen Menschen als *die* Quelle schlechthin für seriöse Information. Das ist nur zum Teil richtig. Ich habe meinen Eintrag öfters mit präziser Information über meine Arbeit korrigieren und ergänzen wollen. Fast jedes Mal wurden meine Texte gestrichen von irgendeinem Besserwisser – mit der Begründung, es gebe „keinen Beleg“. *Ron Fischer*
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 13. Juli Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Wenn Sie in der letzten Zeit Blütenkräuter gesammelt und zum Trocknen hergerichtet haben - etwa Kamille, Ringelblume, Johanniskraut usw. -, dann kommt morgen und Samstag der ideale Zeitpunkt, die guten Dinge für den Wintervorrat in dunkle Gläser oder Papiertüten umzufüllen. Sie bleiben viel länger wirkkräftig und halten lange. Wichtig wäre natürlich, sie dunkel und vor allem trocken zu lagern. Sünden gegen den gesunden Menschenverstand kann auch der Mondkalender nicht immer korrigieren.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 14. Juli Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x / 16x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Karotten** \* Säen Je nach Sorte von Frühjahr bis Spätsommer, aber immer bei abnehmendem Mond an Fruchttagen (Widder, Löwe, Schütze) \* Am 8. Juni, gleichgültig wie der Mond steht. \* Auszupfen, verdünnen an den Fruchttagen Widder, Löwe, Schütze, gleichgültig in welcher Mondphase. \* Ernten zum sofortigen Verbrauch: Wenn das Kraut bräunlich wird, aber auch schon früher. \*

Ernten zum Lagern bei abnehmendem Mond an Widder, Löwe, Schütze, wenn das Kraut schon beginnt, braun zu werden. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 15. Juli Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Viel Vitamin A in den Karotten? Das weiß heute jedes Kind. Denn deshalb werden die Kleinen ja regelrecht vollgestopft. Dennoch: Nicht jeder verträgt sie. Karotten sind nämlich ein typisches Alpha-Gemüse. Das hat zur Folge, dass manche Menschen von Karotten Magendrücken bekommen. Besonders Omega-Kinder werden geschädigt von Karotten in Fertiggläschen. Wer sie verträgt, für den sind Bio-Karotten eine wahre Vitaminbombe. Karotten zum Einlagern sollten Sie ausschließlich am 8.Juni säen, am St.-Medardus-Tag (also morgen!!!), gleichgültig, wie der Mond an diesem Tag steht. Zwischen und neben die Karotten setzen wir meist Ringelblumen als vorbeugende „Medizin“.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 16. Juli Zeichen: Krebs**Symbole: **6 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Eine Stunde konzentrierter Arbeit hilft mehr,

deine Lebensfreude anzufachen,

deine Schwermut zu überwinden

und dein Schiff wieder flott zu machen,

als ein Monat dumpfen Brütens.

*Benjamin Franklin*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 17. Juli Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **Neumond 19.31**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Wieder einmal herrscht Neumond, deshalb entgiftet der Körper wieder besonders wirkungsvoll. Solche Tage sind ideal für eine Mini-Erholungskur, um dem Körper Gelegenheit zur Regeneration zu geben. Eine gute Idee wäre es deshalb, einen Salat- oder Obsttag einzulegen. Sommerliche Temperaturen würden dazu erst recht ermutigen, weil der Körper bei Hitze Belastendes noch weniger verträgt! Nicht vergessen: Kaufen Sie für diesen Zweck Früchte, die noch duften! Fast alle Früchte von guter Qualität riechen noch deutlich „nach sich selbst“.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 18. Juli Zeichen: Krebs**Symbole: **12 / 13 / 1x / 3x / 4x / 5x / 7x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Die „vegane Ernährung“ weist eine entscheidende Lücke in ihren Ernährungsregeln auf und das ist das Fehlen der Rücksichtnahme auf die beiden Ernährungstypen Alpha und Omega. Entscheidend ist, dass der Alpha-Typ pflanzliche Fette und Öle *auf Dauer* nicht verträgt, sondern stattdessen tierisches Fett (Butterschmalz, Ghee) für sein gesundheitliches Wohlergehen braucht. Tierisches Fett aber ist für Veganer nicht erlaubt – aus welcher Quelle auch immer. Damit beraubt sich die vegane Lebensweise der Chance, der Welt auf Dauer eine echte Hilfe zu sein, obwohl sie ansonsten ein Segen wäre.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 19. Juli Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Zur Erinnerung: Die ungünstigste Zeit zur Unkrautbeseitigung sind die Löwetage im zunehmenden Mond, also heute und morgen. Diesen Zusammenhang können Sie aber auch zu Ihrem Vorteil nutzen: Bei Löwe schießt und keimt alles Unkraut, wenn es "berührt" wird. Hacken Sie einfach heute und morgen die betroffenen Areale, neuangelegte Beete etc. um. Das hat zur Folge, dass jeder noch so schwächliche Unkrautsame aufgeht. Zum günstigen Zeitpunkt bei abnehmendem Mond (ab 2. August) sollte dann gejätet werden - das Beet präsentiert sich für sehr lange Zeit unkrautfrei.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 20. Juli Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Zur Erinnerung: "Nahrungsqualität Eiweiß" bedeutet: Wenn der Mond in Widder, Löwe oder Schütze steht, verträgt man eiweißreiche Speisen und Früchte entweder besser oder weniger gut als an anderen Tagen. Mit dieser Beobachtung können Sie Ihren persönlichen Ernährungsrhythmus entdecken. Kombinieren Sie die Erfahrung mit der Kenntnis Ihres eigenen Ernährungstyps - und die für Sie persönlich gesunde Ernährungsweise steht Ihnen zur Verfügung.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 21. Juli Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 17 / 4x / 5x / 9x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Ein Küchentipp am Verdauungstag „Jungfrau“: Alle Wurzelkräuter und Wurzelgemüse sollten erst vor dem Verbrauch oder der Weiterverarbeitung gewaschen werden. Das gilt besonders für Wurzeln, die getrocknet und später gemahlen werden sollen. Die heutige Mode, alle Wurzelgemüse blitzblank gewaschen anzubieten, hat zur Folge, dass die Erntefrüchte schon viel an Vitaminen und Energie verloren haben, bevor sie in Pfanne, Kochtopf und Teller landen. Das gilt besonders für die B-Vitamine, vor allem B-12, das für die Ernährung ohne tierisches Eiweiß sehr wichtig ist.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 22. Juli Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung** Noch ein Spezialtipp für den „Verdauungstag“ Jungfrau: Die Lebenskraft von Gemüse, das mit der Hand zerkleinert wird, ist höher als das maschinell Bearbeitete. Allgegenwärtiger Zeitdruck und Schnellgerichte - zwei krankmachende Faktoren unserer Zeit. Machen Sie sich einmal den Spaß, die Zeit zu stoppen, die sie brauchen, um eine Küchenmaschine hervorzuholen, zu benutzen und hinterher zu reinigen. Danach vergleichen Sie sie mit der Zeit, die Sie brauchen, um das Gemüse von Hand zu zerkleinern, mit einem *guten* Messer. Scharfe Messer gehören übrigens nicht in die Spülmaschine!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 23. Juli Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

"Totenstille" ist dem Menschen unheimlich.

Warum? Gehen da etwa Gespenster um? Das wohl kaum.

Das, was in Wirklichkeit gefürchtet wird,

ist das, was vom eigenen Innern kommen könnte,

nämlich all das, was man sich durch den Lärm vom Hals gehalten hat.

*Carl Gustav Jung*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 24. Juli Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Waage-Tage im Sommer wirken zwar meist hell und luftig, doch zu Blasen- und Nierenentzündungen kommt es an diesen Tagen leichter, weil schon eine feuchte Badehose die Nieren- und Beckenregion belastet. Achten Sie deshalb besonders auf eine gute Durchwärmung dieser Körperzone. Übrigens: Besorgen Sie sich rechtzeitig Ihren Lieblings-Mondkalender 2024, der dieser Tage erschienen ist!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 25. Juli Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Gut vorbereitet ist halb gewonnen: Der morgige Skorpion-Tag ist eine gute Gelegenheit, Schafgarbe zu pflücken und zu trocknen. Schafgarbe hilft im später in Herbst und Winter gegen Kopfschmerzen und bei Frauenleiden. Die weißen Blumen sollten mit der Schere wie ein Blumenstrauß geschnitten werden. Zu Hause schüttelt man eventuelle kleine Käfer oder Mücken heraus, schneidet die weißen Doldenhüte ab und lässt sie auf Papier trocknen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 26. Juli Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Die Harnblase, ein wichtiges Entgiftungsorgan, arbeitet von drei bis fünf Uhr nachmittags besonders gut. Wenn Sie bei schönem Wetter einen Strauß weiße Taubnesseln sammeln und in eine Vase stellen, können Sie - vom Wetter unabhängig - viele Tage lang Blüten abzupfen und zu einem hervorragenden Blasentee verarbeiten, der vorbeugend gegen Blaseninfektionen wirkt, ideal zwischen drei und fünf Uhr nachmittags getrunken! Nebenbei bemerkt: Bei zunehmendem Mond im Skorpion gepflückt Kräuter ergeben den besten Heiltee.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 27. Juli Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** In unseren Büchern über das *Tiroler Zahlenrad* machen wir Sie ja mit der besonderen Kraft der Zahlen Ihres Geburtsdatums bekannt, aber auch des aktuellen Datums. Wie gesagt, weist ein Datum viele Zweier und/oder einen Siebener auf, wie etwa heute, dann liegen Leidenschaft und heißes Blut in der Luft, nicht nur wegen des eventuell heißen Wetters. Wer diese beiden Zahlen in seinem Geburtsdatum aufweist, neigt heute schneller zu Temperamentsausbrüchen als sonst, während man ohne diese Zahlen im Geburtsdatum die vorherrschenden Energien vielleicht sogar als besonders erfrischend erlebt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 28. Juli Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 17 / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Ein Tipp, wie Sie geschwächte Zimmerpflanzen nach dem Urlaub wieder auf Vordermann bringen: Das ist nicht schwer und die grünen Hausgenossen werden in ein paar Tagen sicher wieder gesund und munter dastehen. Einfach an Blatttagen (Krebs, Skorpion, Fische) etwas zurückschneiden und dann auch nur an Blatttagen gießen. Wenn die grünen Hausgenossen schwer beleidigt sind, dann zwischendurch vielleicht auch an Wurzeltagen einmal gießen (Stier, Jungfrau, Steinbock). Aber nur am Anfang! Dass auch gutes Zureden bei Pflanzen hilfreich ist, haben Sie ja selbst sicher schon erfahren.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 29. Juli Zeichen: Schütze**Symbole: **13 / 7x / 9x / 10x / 14x / 15x / 17x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Drei paar Tage vor Vollmond können Sie wieder die gute Gelegenheit nützen, einen Frucht- und Safttag einzulegen. Massagen tun heute besonders gut und lockern verkrampfte Muskeln. Muskelkater und "Pferdekuss" am Oberschenkel lassen sich mit einem Schwedenkräuter-Umschlag schnell beseitigen. An den Eiweißtagen Widder, Löwe und Schütze vertragen manche Menschen stark eiweißhaltige Speisen besonders gut, andere besonders schlecht. Beobachten Sie, ob Ihr Speiseplan auffällig viel oder wenig Eiweiß enthält und welche Wirkung das auf Sie hat.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 30. Juli Zeichen: Schütze**Symbole: **13 / 7x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Das Leben ist ein Paradies,

und alle sind wir im Paradiese,

wir wollen es nur nicht wahrhaben;

wenn wir es aber wahrhaben wollten,

so würden wir morgen im Paradiese sein.

*Fjodor Michailowitsch Dostojewski*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 31. Juli Zeichen: Steinbock**Symbole: **6 / 13 / 17 / 8x / 9x / 10x / 14x / 15x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Wer heute im Haus etwas arbeiten möchte, angefangen vom Hausputz bis zu Renovierungsarbeiten aller Art, der sollte lieber noch einige Zeit warten, weil die Zeit dafür sehr ungünstig ist. Wenn unbedingt nötig, dann bitte nur ein "Notputz". Ab übermorgen herrscht wieder 14 Tage lang grünes Licht für gründliches Arbeiten. Und auch noch wichtig: Feuchte Schmutzwäsche sollte heute nicht lange liegenbleiben, weil sie an bei zunehmendem Mond schneller modrig wird. Das gilt besonders für feuchte Badetücher, Badehosen und Decken, die schnell zu schimmeln beginnen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 1. August Schweizer Nationalfeiertag Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **Vollmond 19.30**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Armut bringt uns in die engste Berührung mit dem Leben

und der Welt; denn als Reicher leben

heißt meistens durch Stellvertreter leben

und daher in einer Welt von geringerer Wirklichkeit.

*Rabindranath Tagore*
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 2. August Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Wassermann-Tagen** Der "Oberlehrer": Wippen Sie mit den Füßen im Stehen auf und ab, halten Sie dabei die Knie gestreckt. Abwechselnd Zehenspitzen hoch, Fersen hoch, Zehenspitzen hoch, Fersen hoch, und so fort. Siebenmal auf und ab. Dann erst Pause machen. Dabei gleichmäßig weiteratmen. Die Übung ist wirksam mit oder ohne Abstützen, wenn das Gleichgewicht noch fehlt. Wiederholen Sie die Übung, so oft es Ihr Gefühl Ihnen sagt. Eine wunderbare Übung für den unbehinderten Rückfluss in den Venen und bei Lymphstau.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 3. August Zeichen: Wassermann**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit** Wer auf tierisches Eiweiß in seiner Nahrung verzichtet, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern auch die Rohstoffe der Welt! Allein in den USA geht ein Drittel des gesamten Rohstoffverbrauchs zu Lasten der Produktion von Fleisch, Milch, Milchprodukten und Eiern. Die Produktion von Gemüse, Obst und Getreide machen nur 5 % des Rohstoffverbrauchs aus. Sogar Autofahren ist „ökologischer“ als Fleischessen, denn: Ein Auto mit einem Treibstoffbedarf von unter 9,8 Litern zu bewegen, benötigt weniger Energie als die Herstellung der tierischen Kalorien, die ein Mensch bei der gleichen Kilometerleistung beim Laufen verbrennt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 4. August Zeichen: Fische**Symbole: **3 / 10 / 12 / 14 / 17 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Fragen Sie nach oder schauen Sie auf die Verpackung: Enthält das geliebte Vanilleeis echte Vanille oder ist es „Vanillin“, ein chemisches Produkt, das mit echter Vanille nichts gemein hat. Vanillin sorgt dafür, dass manche Eisliebhaber während der ganzen Eis-Saison regelmäßig von Kopfschmerzen geplagt werden. Besonders in den Fische-Tagen, weil schädliche Chemie stärker wirkt als sonst.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 5. August Zeichen: Fische**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Ab morgen herrschen zwei Tage lang ideale Bedingungen zum Einmachen von Obst und Gemüse, für Pickles, Chutneys, etc. Die guten Dinge sind jetzt überall reif. Wer auf dem Land lebt, sollte die Früchte des Waldes selbst pflücken (Himbeeren, Heidelbeeren, Walderdbeeren). Sie können völlig auf Chemie verzichten und tun damit sich selbst und Ihren Lieben etwas wirklich Gutes. Auch Kompotte, Marmelade und Säfte - alles gelingt gut, bleibt aromatisch und haltbar. Bei Wildsammlung aber bitte behutsam mit der Natur umgehen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 6. August Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Wie das Weltgeschehen zeigt, sind wir weit davon entfernt, die Kunst menschlicher Beziehungen zu meistern... Nach zwei Weltkriegen, dem Holocaust, mehreren Völkermorden und zahllosen Konflikten müssen wir uns fragen, wie lange es noch dauern wird, bis wir die nationalen, rassischen und Geschlechts-Unterschiede hinter uns lassen, die uns trennen und die gemeinsame Menschlichkeit annehmen, die uns aneinanderbindet. Die Antwort liegt nicht in den Sternen oder irgendwelche geheimnisvollen Kräfte der Geschichte; sie hängt von den Entscheidungen ab, die sie treffen, die ich treffe, die wir alle treffen.

*Madeleine Albright*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 7. August Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Hohe Marienfeiertage werden in manchen Regionen auch als Frauentage bezeichnet. Ein merkwürdiger Zusammenhang: Diese Tage sind sehr bedeutsam für die Holzgewinnung, weil an diesen Tagen eine besondere Holzqualität erzielt werden kann. Ein „Hoher Frautag" ist auch der kommende 15. August, an dem traditionell in vielen Regionen die Kräuterweihe stattfindet. Das ist sicherlich der Tatsache zu verdanken, dass alljährlich die Zeit zwischen dem morgigen 8. August und dem 15. August die beste Zeit für das Sammeln von Heilkräutern ist. Also morgen damit beginnen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 8. August Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** In unseren beiden Büchern zum Tiroler Zahlenrad machen wir Sie auch mit der besonderen Kraft der Zahlen des aktuellen Datums bekannt. Weist ein Datum wie heute mehrere Achter (und/oder Dreier, häufig im März und August) auf, dann sind Gefühlswelt, Musikalität und intuitive Fähigkeiten stärker berührt. Hat man diese beiden Zahlen auch noch im Geburtsdatum, dann besteht die Neigung, aus einer unbedachten Gefühlsregung zu handeln, deren Folgen man bereut. Ohne diese Zahlen im Geburtsdatum fällt es an diesen Tagen leichter, auch einmal tiefere Gefühle zuzulassen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 9. August Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** In zahllosen Gärten trägt in diesen Tagen ein kundig bedienter Grill zur allgemeinen guten Laune nach Feierabend bei. Wenn Sie eine salzarme Diät einhalten müssen, kann es sein, dass Sie gerade heute Lust auf Würziges empfinden. Leider ist man an Stiertagen empfindlicher gegenüber den negativen Folgen salzreicher Kost. Die Info lässt vielleicht die Selbstbeherrschung leichter fallen. Der positive Einfluss des Mondes: Heute schwitzen Sie stärker und entschlacken gut. Damit Sie nicht zu viele Mineralien verlieren, sollten Sie besonders viel trinken.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 10. August Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Von 17 Uhr bis 19 Uhr arbeitet ein zentrales Entgiftungsorgan, die Nieren, am besten, also in dieser Zeit viel trinken! Nach 19 Uhr sollte möglichst nicht mehr viel getrunken werden, besonders nicht vor dem Schlafengehen. Speziell Kakao oder Milch belasten die Nieren, weil Milch nicht mehr gut verarbeitet wird. Die warme Milch vor dem Schlafengehen schadet mehr als sie nützt! Sie macht nicht auf natürliche und gesunde Weise müde, sondern sie betäubt! Wundern Sie sich dann nicht über schweren Schlaf und schlechte Träume.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 11. August Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:** Sabina aus Lippstadt: „Euer Tipp, nicht einen, sondern zwei Kirschbäume zu setzen, die sich gegenseitig befruchten, hat’s gebracht. Inzwischen habe ich Euer Buch „Der lebendige Garten“ schon oft verschenkt und mit ihm meine berühmte Kirschmarmelade, weil wir nicht so viel essen können wie uns die Bäume schenken.“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 12. August Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x / 17x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**LeserInnen fragen, der Mond antwortet**: „Kürzlich habe ich ein wertvolles Top mit Sonnenmilch verfärbt. Haben Sie einen Tipp, wie ich es sauber bekomme?“ Ab jetzt bei abnehmendem Mond eventuell zweimal an Wassertagen waschen, also vielleicht heute und morgen. Dieser Tipp gilt für jede Problemwäsche, beispielsweise für Tischdecken von Grillabenden, Ketchupflecken, usw. Im Sommer kommt oft noch das Problem mit Mückenstichen hinzu, was zu ungewollten Blutflecken führen kann. Solche Flecken ebenfalls zum richtigen Zeitpunkt waschen, aber in diesem Fall immer zuerst kalt einweichen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 13. August Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Wie oft werden wir von einem scharf ins Auge gefassten Ziel abgelenkt, um ein Höheres zu erreichen! Der Reisende bricht unterwegs zu seinem höchsten Verdruss ein Rad und gelangt durch diesen unangenehmen Zufall zu den erfreulichsten Bekanntschaften und Verbindungen, die auf sein ganzes Leben Einfluss haben. Das Schicksal gewährt uns unsere Wünsche, aber auf seine Weise.

*J.W. von Goethe*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 14. August Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Kein Mondstand im Tierkreis beeinflusst Herz und Kreislauf stärker als das Tierkreiszeichen Löwe, spürbar an vielen Kleinigkeiten: schlechterer Schlaf, größere Reizbarkeit, mehr Wagemut. An Löwetagen im August, also morgen bis Donnerstag, sollten Sie sich vor großen körperlichen Anstrengungen hüten, wenn Sie nicht gut austrainiert sind. Auch die Sonne hält sich im Tierkreiszeichen Löwe auf, was die Wirkung auf den Kreislauf noch verstärkt. Gut informiert ist gut vorbereitet: Gehen Sie es also gelassen an und gönnen Sie Herz und Kreislauf so wenig Überlastung wie möglich.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 15. August Mariä Himmelfahrt Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 6 / 9 / 13x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Ein jedes Werk, das nicht auf Liebe gegründet ist,

trägt den Keim des Todes in sich

und geht seinem Ruin entgegen.

*Johann Heinrich Pestalozzi*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 16. August Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 13 / 2x / 7x / 9x / 10x / 15x**

Phase: **Neumond 10.37**
Text:

**Der besondere Tipp** Aus dem Mondkalender-Einmaleins: Wir haben es schon öfters angedeutet - die genaue Minute von Neumond und Vollmond ist nicht ohne Bedeutung. Heute wechselt der Mond schon früh in den zunehmenden Mond, so dass man eigentlich den gestrigen Tag als "Neumond"-Tag bezeichnen müsste. Wie die Leser unserer Bücher wissen, ist dies für eine Vielzahl von Tätigkeiten von Bedeutung, etwa wenn es um Operationen geht, deren Termin man planen kann. Sie sind ab heute 14 Tage lang nicht so ratsam, wenn ohne Probleme planbar.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 17. August Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5x / 13 / 2x / 3x / 7x / 9x / 10x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ Kreuzkümmel-Kartoffeln, einfach aber köstlich. Was Sie brauchen:** ca. 4 mittelgroße Kartoffeln, gekocht, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten \* ½ TL Kreuzkümmel, ganz \* ½ EL Ghee oder Butterschmalz \* 2 TL Koriander, gemahlen \* ½ TL Chilipulver \* ½ TL Mangopulver \* Salz nach Belieben \* 2 EL Koriandergrün, gehackt. **Und so geht’s:** Die Kartoffeln sind fertig und gewürfelt? Dann röstest du den Kreuzkümmel im geschmolzenen und heißen Ghee in der Pfanne, bis er duftet und springt. Kartoffeln zugeben, ebenso Koriander, Chilipulver und Mangopulver. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 18. August Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 17 / 4x / 5x / 9x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Nach Belieben salzen. Gut mischen und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten braten. Dabei gelegentlich umrühren. Koriandergrün zugeben, 30 Sekunden weiter garen und heiß servieren. Tipps: Das Originalrezept verlangt als zusätzliches Gewürz 1/2 TL Asafoetida, den ihr zusammen mit dem Kreuzkümmel anröstet. Wir lieben diesen besonderen, exotischen Pfiff, das Gewürz ist nur nicht überall zu bekommen. Diese Kartoffeln schmecken uns besonders gut zu Sauerkraut und pflanzlichen Nürnberger Würstchen. Diverse Chutneys als Begleitung nicht vergessen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 19. August Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 4x / 5x / 9x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Tipps zu Einkauf und Lagerung Teil 2** Bei hohen Temperaturen im Sommer ist generell die Vorratshaltung schwieriger. Besonders den Jungfrautagen im Mondkalender sollten Sie aus dem Weg gehen, wenn Sie auf Vorrat einkaufen. Bitte dann auch keine gekochten Speisen für den nächsten Tag aufbewahren. Wenn auch noch Gewitter im Anmarsch sind, kann Gekochtes sogar schon am selben Tag verderben! Bedenken Sie, dass der Körper im Sommer ohnehin mehr Frisches liebt, von Natur aus lange Lagerfähiges dagegen nicht so sehr.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 20. August Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Patrick Baboumian, einer der stärksten Männer der Welt, isst seit Jahrzehnten kein Eiweiß aus tierischer Quelle. Er kann 625 kg, das Gewicht eines Pferdes, zehn Meter weit tragen. Eine Hantel mit 85 kg Gewicht stemmt er mit einer Hand hoch. Manchmal fragt man ihn, wie das sein kann, stark wie ein Ochse zu werden, ohne Fleisch zu essen. „Hast du schon mal einen Ochsen gesehen, der Fleisch isst?“, lautet seine Routine-Antwort.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 21. August Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:** Maria aus La Paz/ Bolivien auf Englisch „Danke für die Beantwortung meiner Fragen. Seit wir bei unseren Aufforstungsprojekten mit Eurem Buch „La Influencia de la Luna“ ( = "Vom richtigen Zeitpunkt") arbeiten, hat sich der Anteil der Ausfälle fast auf Null verringert. Alles ist wunderbar angewachsen!“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 22. August Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Negativer Stress entsteht meist als Resultat vieler unscheinbarer „Kleinigkeiten“. Zu den berühmten „letzten Tropfen“, die das Fass zum Überlaufen bringen, gehört zum Beispiel längeres Telefonieren mit einem sehr negativen Menschen, ohne sich danach unter kaltem Wasser die Hände zu waschen. Der Sinn dieses Ratschlags erschließt sich von selbst, wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, öfters nach längeren Telefonaten die Hände zu waschen. Wie fühlen Sie sich im Vergleich?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 23. August Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Ein Skorpion-Spezialtipp: Wir bekommen oft die naheliegende Frage im Postkasten abgelegt, ob und in welcher Weise der Mond eine Rolle im Liebesleben spielt. Nun, wir sind der Meinung, dass man gar nicht genug Liebe geben und empfangen kann. Der Mond sollte dabei nur eine kleine Nebenrolle spielen, wenn überhaupt. Ein kleiner Hinweis sei erlaubt: Am heutigen Skorpion bei zunehmendem Mond - da sollte sich niemand wundern, wenn man mitten im August Frühlingsgefühle erlebt. Und so mancher Kinderwunsch geht genau bei diesem Mondstand in Erfüllung...

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 24. August Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Walnüsse ernten Sie am besten bei zunehmendem Mond an Schütze. In erster Linie sollten Sie das Tierkreiszeichen Jungfrau meiden, aber auch Fische und Krebs sind nicht günstig. Suchen Sie für die Ernte eine trockene Stelle draußen für die Zwischenlagerung. So bleiben die Walnüsse schön glatt, sie schrumpeln nicht so stark ein. Zum endgültigen Lagern und Verbrauchen bringen Sie die Nüsse bis Oktober bei Widder und später bei Löwe ins Haus. So behalten sie ihr Aroma und den feinen Geschmack.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 25. August Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 17 / 7x / 9x / 14x / 15x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Humor ist gute Medizin** In der Biographie der Lady Nancy Astor, die als erste Frau in das britische Parlament einzog, findet sich folgende Erinnerung an ihre Streitgespräche mit Winston Churchill. Im Eifer einer Diskussion sagte sie zu dem damaligen Marineminister: "Wäre ich Ihre Frau, Mister Churchill, so würde ich Ihren Kaffee vergiften!" Darauf Churchill: "Und wäre ich wirklich Ihr Mann, Lady Nancy, würde ich den Kaffee ohne Zögern trinken!"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 26. August Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 7x / 9x / 14x / 15x / 17x**

Phase: **zun.**
Text:

**Fragen an den Mondkalender:** „Wie kann ich Marmeladen ohne jegliche Süßungsmittel herstellen?“ Ja, solche Marmeladen halten nicht lange, weil Zucker gleichzeitig als Haltbarmacher dient. Bei abnehmendem Mond aber beträgt die Haltbarkeit ohne Zucker im Kühlschrank mindestens eine Woche. Gleich nach dem Kochen in Schraubgläser füllen, fest verschließen und nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Die Marmelade bleibt zwar eher dünnflüssig, Sie können aber auch ein bis zwei geriebene, säuerliche Bio-Äpfel mitkochen, so geliert die Marmelade etwas. Flohsamen mitkochen funktioniert auch gut.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 27. August Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x / 14x / 15x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Vergebung verändert nicht die Vergangenheit,

aber sie bereichert die Zukunft!

*Les Brown*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 28. August Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Am „Knochentag“ Steinbock ein Tipp: Aus den „Schüssler-Salzen“ für Ihre Gesundheit die Nr.1: Calcium fluoratum D 12, ein prima Gefäß- und Elastizitätsmittel. Calciumfluorid findet sich im Körper in den Knochen, in Oberhautzellen und elastischen Fasern und ist auch wichtig für den Aufbau der kleinen Gefäße, weil es dem Gewebe Stabilität verleiht. Bei Krampfadern, Zahnkaries, Bandscheibenleiden, Haltungsschwäche, Organsenkungen usw. kann es begleitend gute Dienste leisten. Fluor baut auch abgelagerten Kalk ab, daher ist es wichtig bei Verkalkungen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 29. August Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 10x / 12x / 13x / 14x / 15x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Viele Eltern dürfen täglich die Erfahrung machen: Wenn es ihnen gelingt, die Kinder vor 19 Uhr zu Bett zu bringen, schlafen sie oft unproblematisch ein. Nach diesem Zeitpunkt wächst sich das Zubettschicken oftmals zu einem harten Kampf aus, den die Kinder fast immer auf die eine oder andere Art gewinnen, weil man niemanden zum Schlafen zwingen kann. Nicht ohne Grund: Von 19 bis 21 Uhr arbeitet der Kreislauf am besten. In dieser Zeit haben Körper und Geist oftmals ganz andere Dinge im Sinn als Schlaf.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 30. August Zeichen: Wassermann**Symbole: **6 / 18 / 8x / 9x / 10x / 12x / 13x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:** Antonia aus Rosenheim: „Das Schneckenvorwort aus Eurem Buch „Der lebendige Garten“ ist genial, weil es mich tatsächlich inspiriert hat, es einmal auszuprobieren, im Garten nicht zu gießen. Erstens kamen keine Schnecken mehr und zweitens, und das war wirklich unerwartet, schmeckt alles viel besser, besonders die Tomaten.“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 31. August Zeichen: Fische**Symbole:  **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 10x / 13x Füße, Zehen
 / 15x Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **Vollmond 2.36**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Fische-Tagen** Das "Sockengreifen": Heben Sie Gegenstände - Kugelschreiber, Socken, usw. - mit den Zehen auf, mindestens sieben Mal. Sollte sich dabei ein kleiner Krampf einstellen, sofort aufhören und die Zehen fest nach oben biegen. Atmen Sie regelmäßig und tief während dieser Übung.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 1. September Zeichen: Fische**Symbole: **3 / 10 / 12 / 14 / 17 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Sie wissen ja: Allmonatlich ist der Neumondtag ideal für einen Neubeginn jeglicher Art. Aber auch im Jahreslauf gibt es zwei ideale Zeitpunkte, die völlig unabhängig vom Mondstand einen positiven Anstoß auf alle neuen Vorhaben mitgeben: Der 2. Februar und der heutige 1. September! Wenn Sie jetzt nach der Urlaubszeit den Schwung der Erholung in die Zukunft retten wollen, treten Sie zum Beispiel einem Fitnessclub bei oder entwickeln Sie einen persönlichen Plan zur Erhaltung Ihrer Kondition. Freude an allem Neuen zu gewinnen und zu behalten, das fällt heute leichter.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 2. September Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x / 17x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Heute und morgen wären zum Beispiel ideale Zeitpunkte, um die Früchte dieses Sommers zu Marmelade, Chutneys und dergleichen zu verarbeiten. Das Aroma bleibt erhalten und die Haltbarkeit ist auf natürlichem Weg viel höher als etwa bei zunehmendem Mond. Nicht vergessen: Zitronensäure kann Aluminium anlösen und Aluminiumzitrat bilden. Das hat im Körper eine Giftwirkung, die sogar Gehirnzellen schädigen kann. Im Laden also auf die Inhaltsstoffe achten: Zitronensäure und Alu-Behälter in Kombination meiden!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 3. September Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Der Buddha sagte: Wenn ein weiser Mensch leidet,

so fragt er sich: ""Was habe ich getan,

um mich von meinem Leiden zu befreien?

Was kann ich noch tun, um es zu überwinden?“

Wenn aber ein törichter Mensch leidet,

so fragt er: ""Wer hat mir das angetan?"

*Thich Nhat Hanh*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 4. September Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Grundsätzlich ist die Zeit des abnehmenden Mondes - von Vollmond bis Neumond - günstig für einen Besuch beim Zahnarzt, gleichgültig, um welche Form der Behandlung es geht. Mit zwei Ausnahmen: Wenn der Mond das Zeichen Stier oder Widder durchwandert. Es gibt heute schon unzählige Zahnärzte, die nicht mehr abfällig reagieren, wenn Sie Ihren Termin nach dem Mondstand richten. Ihre Neugier ließ sie inzwischen genügend positive Erfahrungen sammeln. Einer hat darüber sogar schon einen Artikel im Fachblatt geschrieben (wir senden ihn Euch gerne zu, einfach an vrz@aon.at schreiben).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 5. September Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Manchmal müssen Schrauben nachgezogen werden - bei Ikea-Möbeln, bei Holztreppen einige Jahre nach dem Errichten, usw. Tun Sie das unbedingt bei abnehmendem Mond, besser noch kurz vor Neumond, ideal bei Stier oder Steinbock. Diese Schrauben lockern sich viel seltener, beziehungsweise gar nicht mehr.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 6. September Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Tipps zu Einkauf und Lagerung Teil 3** Damit Öle nicht ranzig werden: Nur Olivenöl sollte zugekorkt werden, alle anderen Öle mit einem doppelten Leinenläppchen bedecken und mit einem Gummi befestigen, dann werden sie längere Zeit nicht ranzig. Generell nur kleine Mengen kaufen. \* Frische Butter: Können Sie wochenlang haltbar machen, wenn Sie Salzwasser kochen, abkühlen lassen und dann die Butter einlegen. \* Gekochte Kartoffeln halten sich lange heiß und frisch, wenn der Topf in heißes Wasser gestellt und mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt wird. Darauf kommt dann der passende Topfdeckel.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 7. September Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Grundsätzlich ist die Zeit des abnehmenden Mondes günstig für einen Besuch beim Zahnarzt, fast gleichgültig, um welche Form der Behandlung es geht (mit wenigen Ausnahmen, etwa wenn der Mond das Zeichen Stier durchwandert). Nur beim Anpassen von Prothesen ist es sinnvoller bei zunehmendem Mond, um Druckstellen zu vermeiden. Es gibt heute schon unzählige Zahnärzte, die nicht mehr abfällig reagieren, wenn Sie Ihren Termin nach dem Mondstand richten. Erstens gibt es immer noch genug Dinge zu tun bei zunehmendem Mond und zweitens haben die meisten Ärzte inzwischen gute Erfahrungen gesammelt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 8. September Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Ein zeitgerechter Tipp zur Kraft des Mondes im Garten: Mulch (Laub, Rindenstücke, usw.) soll sich mit dem Erdreich verbinden, um schwächendem Unkraut keine Chance zu geben und die Erde feucht zu halten. Gerade an abschüssigen Plätzen sollte man unbedingt zum richtigen Zeitpunkt mulchen, nämlich bei abnehmendem Mond. So lässt sich auch die Erosion an schrägen Böden verhindern. Bei zunehmendem Mond dagegen verwehen Laub und Mulchmaterial. Gleichzeitig schädigt man beim Zusammenrechen oftmals andere Kleinpflanzen am Boden, das Laubwerk verfault, Pilzgefahr besteht.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 9. September Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x / 17x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Neben kalten Füßen und kalten Nieren wird kaum ein Krankheitsauslöser so sehr unterschätzt wie eine Auskühlung der Brustregion. Das Unterschätzen ist so verbreitet und geht so weit, dass viele Kleidungsstücke genau diese Körperzone unbedeckt lassen. Westen mit V-Ausschnitt, Jacketts, usw., was auch immer die Brustregion frei lässt - es sind Einladungen an die Erkältungsviren. Sogar Kinderärzte lassen Säuglinge bei Routinebesuchen unbekleidet liegen, bevor sie sich zur Untersuchung bequemen. Achten Sie stets auf eine gute Durchwärmung der Brust, besonders aber in den Krebstagen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 10. September Zeichen: Krebs**Symbole: **8 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit"

*Viktor Frankl*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 11. September Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Tipps zu Einkauf und Lagerung Teil 4** Luftdichte Flaschen mit Korken: Können Sie luftdicht verschließen, wenn Sie die Korken anwärmen und in Öl einlegen. \* Selbstgemachtes Sauerkraut: Sollte nur bei abnehmendem Mond im Tierkreiszeichen Steinbock eingeschnitten und gestampft werden. Zumindest sollten Sie niemals bei zunehmendem Mond und auch generell nicht in den Tierkreiszeichen Jungfrau und Löwe Sauerkraut machen. Die Gärung verläuft sonst bei Jungfrau zu schnell und das Kraut wird oft schimmelig. Bei Löwe hingegen trocknet es zu schnell aus.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 12. September Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Schön sein, schön bleiben** Ein kleines Missverständnis müssen wir in größeren Abständen immer wieder einmal ausräumen, vielleicht weil das Spiel „Stille Post“ zu gut funktioniert: Vielfach waren unsere LeserInnen der Meinung, man solle sich die Haare im Tierkreiszeichen Löwe nur bei zunehmendem Mond schneiden, weil sie nur dann schneller und gesund wachsen. Das ist falsch! Sie müssen nicht ein halbes Jahr lang auf den Haarschnitt verzichten! Die Haare wachsen bei abnehmendem Mond und an Löwe geschnitten genauso dicht und gesund nach, nur etwas langsamer als bei zunehmendem Mond.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 13. September Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5x / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Viel trinken ist eine der wichtigsten Empfehlungen für gute Gesundheit, besonders an den austrocknenden Löwe-Tagen. Pro Minute fließt ein ganzer Liter Blut durch die Nieren, pro Tag also etwa 1400 Liter! Unterstützen wir die Arbeit dieser Organe durch viel, viel Wasser trinken, in jedem Alter. Kürzlich behauptete ein Wissenschaftler, es sei „normal“, dass die Nieren im Alter nur noch 40 % ihrer ursprünglichen Leistung bringen. Er ignoriert jedoch die Hauptursache, nämlich zu wenig trinken. Trinken Sie besonders zwischen 15 und 19 Uhr mehr, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 14. September Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 6 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Heute wäre wieder ein idealer Fasttag, so wie an jedem Neumondtag! Alle Kalender zeigen ihn zwar erst für morgen an, aber er tritt morgen schon um 2.39 Uhr früh ein, deshalb zählt eigentlich der heutige Tag als Neumondtag. Es wäre sehr einfach: Weniger essen, als der Appetit verlangt, genügt fast immer als "Fastendiät"! Damit hätten Sie die nützlichen Kräfte des Tages gut eingesetzt. Halten Sie dabei während des Essens inne, trinken Sie einen Schluck Wasser und warten Sie fünf Minuten. Wenn Sie dann keinen Appetit mehr haben, wissen Sie, dass es genug ist.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 15. September Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 16 / 17 / 4x / 5x / 9x**

Phase: **Neumond 2.39**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ – Letscho klassisch. Was Sie brauchen:** 1 Zwiebel, gewürfelt \* 2 Knoblauchzehen, gepresst \* 1 gelbe und 1 rote Paprikaschote, entkernt und grob gewürfelt \* 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten \* 1 Dose gewürfelte Tomaten (400 ml) \* 1 Lorbeerblatt \* 1 TL Thymian \* ½ TL Currypulver \* ½ TL Paprika, geräuchert \* Salz, Pfeffer. **Und so geht’s:** Zwiebel und Knoblauch in 3 EL Wasser dünsten (steam frying). Die restlichen Zutaten zugeben, salzen und pfeffern nach Geschmack und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Dazu passen Basmatireis, Lupinen- oder Seitan-Würstl etc.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 16. September Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 3x / 9x / 12x / 17x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:** Franz aus Berlin: „Ich weiß ja nicht, ob’s wirklich daran gelegen hat, aber meine Kinder haben beide ihren Notendurchschnitt um eine ganze Note gehoben, seit sie Eure EM-Taler immer dabeihaben und seit wir ihren Biorhythmus berücksichtigen. Mein Sohn steckt die Chips sogar in seine Sporthose, weil er meint, das verbessere sein Gleichgewicht!“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 17. September Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Wenn ich loslasse, was ich bin,

werde ich, was ich sein könnte.

Wenn ich loslasse, was ich habe,

bekomme ich, was ich brauche

*Lao Tse*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 18. September Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Ein Tipp aus unserem Buch „Tiroler Zahlenrad“:** Die beiden Neuner im morgigen Datum begünstigen jede Form von Geschäftssinn und materieller Erfolgsorientierung. Jedoch nicht im Sinne von „Ausnützen, Ausbeuten“, sondern „Chance nützen“. Alle Chancen in Zusammenhang mit geschäftlichen Verbesserungen und mit Aufstiegsmöglichkeiten im Beruf lassen sich morgen leichter erkennen und erfolgreich verfolgen. Seien Sie also klug und erledigen Sie morgen Geschäftliches mit Herz und Verstand. Den nötigen Schwung wird Ihnen die Energie der Zahlen des morgigen Tages geben.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 19. September Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Skorpion-Tagen** Diese Übung wirkt wunderbar auf die inneren Organe, auf Bauchmuskeln und Lendenwirbelsäule und bringt im *ganzen* Körper Energien zum Fließen. Legen Sie sich dazu auf den Rücken und ziehen Sie die Füße an. Heben Sie nun das Gesäß von der Unterlage ab und atmen Sie ein. Dabei nicht durchhängen, aber auch nicht den Bogen überspannen. Halten Sie das Becken gerade, wenn Sie nun das rechte Bein ausstrecken und es dabei parallel zum linken Oberschenkel bringen. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 20. September Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Zählen Sie ruhig im Ausatmen bis sieben, setzen Sie das rechte Bein ab, und strecken Sie nun das linke Bein aus, parallel zum rechten Oberschenkel - ohne das Gesäß inzwischen auf den Boden zu senken. Wieder bis sieben zählen, das linke Bein absetzen und langsam das Gesäß ebenfalls auf den Boden senken. Bis sieben zählen und dann die Übung von vorne beginnen. Insgesamt dreimal.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 21. September Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 7x / 9x / 15x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Für Umwelt und Klima - gesunder Menschenverstand und Mondkalender helfen mit** Wer auf Eiweiß tierischer Herkunft verzichtet, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern auch unseren fruchtbaren Boden! Allein in den USA fallen jährlich 1,6 Millionen Hektar Ackerland der Bodenabtragung durch die Weidewirtschaft zum Opfer. Der jährliche Humusschwund beläuft sich auf sieben Milliarden Tonnen, das sind 27.000 Kilogramm pro Einwohner. Von diesen Humusverlusten gehen 85% direkt auf die Kosten der Nutztierzucht. Bio-Landwirtschaft und Ernährung ohne tierisches Eiweiß fordern dem Boden nur 5% dessen ab, was für die industrielle Landwirtschaft erforderlich ist.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 22. September Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 17 / 7x / 9x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Tipps zu Einkauf und Lagerung Teil 5** Vorratsschutz: Wenn Sie die Vorräte in der Speisekammer eines Wochenendhauses schützen wollen, lagern Sie dort offen Pfefferminze und wilde Kamille. Am besten ist die Wirkkraft dieser einfachen Maßnahme, wenn die Kräuter bei zunehmendem Mond an einem Blütentag (Zwillinge, Waage, Wassermann) gesammelt worden sind. \* Nüsse: Sollten Sie in trockenem Sand aufbewahren, weil sie dann nicht so schnell ranzig werden. Die Nüsse in lange haltbaren Schokoladen und anderen Süßigkeiten sind übrigens fast alle bestrahlt und erstrangige Kopfschmerzverursacher.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 23. September Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 9x / 14x / 15x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Steinbock-Tagen** Die "Bankstellung" bringt Energien im ganzen Körper zum Fließen und ist wunderbar geeignet zur Kräftigung der Rückenmuskulatur. Sie nehmen den Vierfüßlerstand ein, die Hände stehen senkrecht unter den Schultergelenken, die Knie senkrecht unter den Hüftgelenken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, das Gewicht sollte gleichmäßig auf allen Vieren verteilt sein. Blicken Sie nach unten zum Boden. Strecken Sie nun den rechten Arm und das linke Bein ganz gerade aus - waagerecht, so dass Arm, Rücken und Beine eine möglichst gerade Linie parallel zum Boden bilden. (Lesen Sie am Montag weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 24. September Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr,

der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler,

Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Artn. "

*Dalai Lama*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 25. September Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von Samstag) Nicht ins Hohlkreuz fallen und nicht das Becken verdrehen. Nach Gefühl können Sie diese Übung mit gestreckten Zehen oder gestreckter Ferse (und Zehen nach unten) machen. Atmen Sie langsam aus, zählen Sie bis sieben und wechseln Sie dann Arm und Bein. Dazwischen immer kurz entspannen und einatmen, dabei ebenfalls bis sieben zählen. Und das Ganze nun jeweils dreimal. Machen Sie zum Schluss vor dem Aufstehen langsam einen Katzenbuckel.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 26. September Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 10x / 12x / 13x / 14x / 15x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Wer in den beiden Stunden der "allgemeinen Energiesammlung" zwischen 21 und 23 Uhr anfällig gegen Kälte ist, wer gar nur in einem geheizten Raum einschlafen kann, sollte dieses Signal nicht übersehen. Irgendein körperliches oder seelisches Gleichgewicht ist aus den Fugen und bedarf der Aufmerksamkeit. Diese Zeit ist eigentlich für Entspannung und Regeneration gedacht.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 27. September Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 10x / 12x / 13x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Zu den Merkwürdigkeiten des morgigen Fischetags kurz vor Vollmond zählt, dass man gerne Dinge im Kopf hat, für die zwar noch genug Zeit wäre und die nicht so dringlich sind, dass man sie unbedingt gleich tun muss, aber sie lassen einen nicht in Ruhe. Sie haben dann zwei Möglichkeiten: Genießen Sie das Kürzertreten ausgiebig und gehen Sie dann das Aufgeschobene gelassen an. Oder überwinden Sie sich und erledigen trotzdem alles, was ansteht. Das hätte den Vorteil, die kommenden Widdertage ab Samstag mit "freiem Rücken" anzugehen. Die Gefahr von Kopfweh und Migräne ist dadurch viel geringer.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 28. September Zeichen: Fische**Symbole:  **6 / 12 / 1x / 4x / 5x / 8x / 9x / 10x / 14x Füße, Zehen
 / 15x Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Praktisches und Philosophisches rund um die Ernährung – Tipps zu Einkauf und Lagerung Teil 6** Erkennen Sie Qualität: Bei Gemüse sollten im Laden immer noch die Schutzblätter vorhanden sein, auch wenn sie schon welk sind! Das gilt besonders für Salate, Blumenkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Blaukraut, Kohlrabi. Lauch sollte noch alle Wurzelfäden aufweisen. Blumenkohl beispielsweise braucht seine Schutzblätter unbedingt, weil die Vitamine verschwinden, wenn er dem Licht ausgesetzt ist. Sie zu entfernen, mag wegen des geringeren Gewichts etwas weniger kosten – aber um welchen Preis wissen Sie jetzt. In Bioläden kennt man die Zusammenhänge, aber im Supermarkt muss alles „schön“ aussehen, sonst wird es nicht gekauft.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 29. September Zeichen: Fische**Symbole:  **10 / 12 / 17 / 1x / 4x / 5x / 9x / 10x**
 **/ 13x / 14x / 15x**

Phase: **Vollmond 10.58**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Millionen von Menschen können ein Liedchen davon singen, dass der Vollmond einen Einfluss hat, der nicht immer einfach zu bewältigen ist. Wenn aber gleichzeitig Fische herrscht, betrifft dieser Umstand auch Menschen, die für die Vollmondkräfte sonst nicht so sensibel sind. Beginnen Sie den Morgen möglichst mit ein wenig Gymnastik und Tee, statt sich mit Kaffee aufzuputschen. Der Start in den Tag wird ohnehin etwas zäher als sonst verlaufen, ab 10 Uhr aber geht es bergauf. Essen Sie tagsüber nur Gesundes und lassen Sie sich nicht von den Suchtmittelchen an der Kasse verführen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 30. September Zeichen: Widder**Symbole: **3 / 4 / 5 / 9 / 18 / 13x / 17x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald**

Je nach klimatischen Verhältnissen und individueller Situation rückt allmählich der Zeitpunkt für den letzten Rasenschnitt vor dem Winter näher. Grundsätzlich ist ja für den Rasen jeder Blatttag geeignet (Krebs, Skorpion, Fische). Unser Spezialtipp: Nur der letzte Schnitt vor dem Winter sollte *nicht* an Fische geschehen! Das Gras würde nämlich über den Winter zu dünn und schwach werden, es wird anfälliger für Moosbewuchs und kahle Stellen. Vielleicht geht sich bei Ihnen der 6. bis 8. Oktober aus? Das wäre ein guter Zeitpunkt für den letzten Rasenschnitt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 1. Oktober Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 9 / 18 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Wenn du das Gefühl hast, nicht in diese Welt zu passen,

liegt es vielleicht daran, dass du hier bist,

um zu helfen, eine neue Welt zu erschaffen.

*Bahar Yilmaz*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 2. Oktober Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Ein Wort an die tapferen Hobbygärtner, die aus kleinsten Flächen im Laufe des Jahres grünbunte Paradiese gezaubert haben: Krebs bei abnehmendem Mond (nächster Freitag bis Sonntag!) ist ein idealer Zeitpunkt, um vielleicht dieses Jahr zum letzten Mal den Garten von Unkraut zu befreien und Hecken zurückzuschneiden. Auch das Glashaus kann von zu viel Unkraut befreit werden. Nach dem Mondrhythmus arbeiten hat einen unschätzbaren Vorteil: Allein durch die Wahl des richtigen Zeitpunkts kann man auf giftige Chemie verzichten! Übrigens: Auch fürs Nachsetzen von Wintersalat wäre dann ein guter Zeitpunkt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 3. Oktober Tag der dt. Einheit Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Medizin für die Seele** Ein Meister fragte eines Tages seine Schüler, wie man das Ende der Nacht vom Beginn des Tages unterscheiden kann. Einer sagte: "Wenn man in der Ferne ein Tier sieht und erkennt, was es ist." "Nein," sagte der Meister. "Wenn man aus der Ferne erkennen kann, ob der Baum eine Kirsche oder eine Linde ist". "Wieder falsch", sagte der Meister. "Wenn man erkennt, ob ein Vogel ein Habicht oder eine Krähe ist." "Auch nicht", sagte der Lehrer. "Also, wie dann?" fragten die Schüler. "Wenn man in das Gesicht eines Mannes blickt und darin den Bruder erkennt; wenn man in das Gesicht einer Frau blickt und in ihr die Schwester erkennt. Wer dazu nicht fähig ist, für den ist Nacht - wo immer die Sonne auch stehen mag."
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 4. Oktober Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Ein Tipp, beziehungsweise eine Bitte für die Laubfall-Saison: Bei abnehmendem Mond einfach mit dem Rasenmäher ohne Fangsack mehrmals übers trockene Laub fahren und dann liegen lassen. Sie können dann zuschauen, wie der Mulch bald in der Erde verschwindet. Laub gehört nicht abtransportiert, sondern unter Bäume und Hecken gerecht als Nahrung für den Boden und für die Regenwürmer. Ohne unser Zutun verwandeln sich die Blätter in schönste Erde. Wenn wir dem natürlichen Kreislauf die Nahrung entziehen, sollten wir uns nicht wundern, wenn nichts mehr zu unserer Zufriedenheit wächst.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 5. Oktober Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**Für den Jahresgartenplan 2024: Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Gurken** \* Säen bei zunehmendem Mond, unbedingt nach dem letzten Frost, am besten an Fruchttagen. \* Mulchen mit Stroh oder trockenem Material bei abnehmendem Mond, damit bei Regen die Gurken nicht auf nasser Erde liegen. \* Ernten zum Lagern bei abnehmendem Mond. Im Salat und im Gesicht – das sind wohl die bekanntesten „Begegnungsstätten“ zwischen Mensch und Gurke. Wenn Sie vor die Wahl gestellt werden, dann seien Sie versichert, dass Gurken „inwendig“ die wertvolleren Dienste leisten. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 6. Oktober Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 17 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Wenn Sie jedoch zu trockenen Augen neigen, tun Gurkenscheiben auf den Augen gute vorbeugende Dienste, am besten im Tierkreiszeichen Widder. Gurken sind ein optimales Gemüse für Alpha-Typen, Omega-Typen bekommen durch Gurken öfters Blähungen oder der Gurkensalat stößt noch lange auf. Gurkenpflänzchen in zeitlichen Abständen von etwa 14Tagen bei zunehmendem Mond setzen, dann können Sie über längere Zeit immer Gurken ernten. Gurken sind stark zehrende Pflanzen und brauchen nahrhafte Erde. Deshalb werden sie vielfach in der Nähe von abgelagerten Kompost- oder Misthaufen gepflanzt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 7. Oktober Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Aquarien-, Schwimmbad- und Fischteichbesitzer können vom richtigen Zeitpunkt profitieren, wenn sie bei der Reinigung auf den abnehmenden Mond und einen Wassertag (Krebs, Skorpion, Fische) achten. Neben der intensiveren Reinigungswirkung hat das den Vorteil, dass auch die Wahrscheinlichkeit von Fischkrankheiten sinkt! Wenn Sie dem Wasser und den Fischen noch etwas besonders Gutes tun wollen, dann fügen Sie noch „Effektive Mikroorganismen“ hinzu. Sie bringen Mensch und Tier und Umwelt einen speziellen positiven Einfluss. Bücher zum Thema gibt es inzwischen sehr Brauchbare.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 8. Oktober Zeichen: Krebs**Symbole: **8 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Welcher Anteil der gesamten Weltgetreideproduktion wird in der Massentierhaltung verfüttert? Zwei Drittel. 1984/85 kam es zu einer großen Hungersnot in Äthiopien, mit weltweiten Spendenaktionen und Hilfskonzerten. In dieser Zeit verkaufte die äthiopische Regierung 17.500 Tonnen besten Weizen an europäische Länder – als Tierfutter. Wie viele Kilo Getreide sind nötig, um ein Kilo Fleisch zu produzieren? Bis zu acht Kilo. Um wieviel Prozent müsste der weltweite Fleischkonsum sinken, um mit dem „ersparten“ Getreide jeden Hunger in der Welt zu beseitigen? Um zehn Prozent.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 9. Oktober Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Sollte heute die Sonne lachen, wäre Löwe bei abnehmendem Mond besonders gut geeignet, um Haus und Wohnung kräftig durchzulüften. Feuchtigkeit und Kälte hätten keine Chance, sich in der Wohnung festzusetzen. Raus mit der alten Luft und Platz fürs Neue! Und danach gut einhüllen und ein Spaziergang in klarer Luft. Probieren Sie es zusätzlich einmal mit Weihrauch. Alte negative Energien können das Haus verlassen. Einfach den Weihrauch auf die Glühkohle auflegen und damit in jedes Zimmer im Haus gehen und einmal im Uhrzeigersinn ums Haus herum. Anschließend gut lüften.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 10. Oktober Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Für viele eine alljährlich wiederkehrende Aufgabe: Das Reinigen und Verstauen von Garten-Grillbesteck samt Zubehör. Heute wäre dafür ein besonders guter Zeitpunkt (generell bei abnehmendem Mond!). Die Arbeit geht leicht von der Hand und Sie müssen sich im nächsten Sommer nicht über das „Klebrige vom letzten Jahr“ ärgern, das dann womöglich auch noch das feine Grillgut verdirbt. Das gleiche gilt auch für Gartengeräte aller Art. Wer heute und morgen mit Verstauen beschäftigt ist, wird alle Gerätschaften auch im Frühjahr wie neu vorfinden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 11. Oktober Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Ein Wort zum Thema „wissenschaftliche Erkenntnis“. Wären Sie mit folgender Feststellung einverstanden? „Jedes Nahrungsmittel oder Genussmittel, auf dessen Verzicht starke Entzugserscheinungen folgen, kann nicht der Gesundheit förderlich sein, zumindest langfristig nicht“. Kürzlich behauptete eine Studie, dass drei Tassen Kaffee täglich sogar positive Wirkungen für den Menschen haben. Selbstverständlich enthielt sie kein Wort über die langfristigen Wirkungen von Kaffeegenuss. Vielleicht ist hier die Frage angebracht, wer diese Studie finanziert hat.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 12. Oktober Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x**

Phase: **abn.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Jungfrau-Tagen** kräftigt unter anderem wichtige Atemmuskeln, nämlich die Zwischenrippenmuskeln. Die Ausgangsstellung für diese Übung ist die Rückenlage. Beine aufgestellt, Ober- und Unterschenkel bilden ungefähr einen rechten Winkel - Füße, Lenden- und Brustwirbelsäule und Hinterkopf liegen flach auf dem Boden. Legen Sie die Arme nun in U-Form hinter den Kopf (Oberarme von Körper abspreizen, Unterarme rechtwinklig nach oben - wie "Hände hoch!" im Liegen). (Lesen Sie morgen weiter).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 13. Oktober Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 6 / 13 / 15 / 16 / 17 / 4x / 5x**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Spannen Sie nun die Bauchmuskeln an, und heben Sie im Ausatmen langsam und gleichmäßig, Kopf Oberkörper, Schultern und Arme von der Unterlage ab. So weit es Ihnen ohne große Anstrengung möglich ist. Halten Sie diese Stellung drei Sekunden lang. Kehren Sie dann langsam wieder zum Boden zurück und wiederholen Sie den Ablauf siebenmal. Dabei immer auf dem Boden einatmen, bei der Anspannung ausatmen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 14. Oktober Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 17x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **Neumond 18.54**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Der Mondstand spricht heute sehr dafür, die Wintergarderobe herauszuholen und einmal gut durchzulüften. Nutzen Sie den Luft- und Lichttag, um ans Licht zu bringen, was ans Licht gehört. Diese Tage haben den zusätzlichen Vorteil, dass noch genug Zeit ist, um das eine oder andere Kleidungsstück zu reinigen oder in die chemische Reinigung zu geben, wenn nötig. Gleichzeitig kann man die Sommersachen noch einmal durchgehen und prüfen, ob nicht jetzt schon das eine oder andere Kleidungsstück für ein paar Monate in Kartons verschwinden kann. Es würde keine Gerüche annehmen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 15. Oktober Zeichen: Waage**Symbole: **13 / 18 / 3x / 9x / 12x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Ich denke, es ist Zeit, daran zu erinnern:

Die Vision des Feminismus ist nicht eine weibliche Zukunft.

Es ist eine menschliche Zukunft.

Ohne Rollenzwänge, ohne Macht- und Gewaltverhältnisse,

ohne Männerbündelei und Weiblichkeitswahn.

*Johanna Dohnal*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 16. Oktober Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Dahlien graben wir im Herbst nicht aus, weil wir ohnehin nie gießen. Wenn auch Sie unseren Rat beherzigt haben (mit Ausnahme unnatürlichen Trockenperioden), dann genügt es, Dahlien im Herbst mit vielen Zweigen abzudecken. Sie kommen unfehlbar jedes Jahr wieder, schöner als zuvor. Während eines der letzten Winter hat ein Lastwagen sie sogar versehentlich im Schnee platt gefahren. Wir haben uns sehr gefreut, als sie auch diese unsanfte Behandlung unbeschadet überstanden haben. Das künstliche „Eingießen“ ist zwar Mode geworden, aber nicht sinnvoll.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 17. Oktober Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Rote-Zwiebel-Suppe mit Zatar. Was Sie brauchen:** Ghee oder Butter \* 500 g rote Zwiebeln, halbiert und in Streifen geschnitten \* 1 TL Sumach \* 1 EL Balsamicoessig \* 700 ml Gemüsebrühe \* 1 TL getrockneter Thymian \* Salz, Pfeffer \* Zatarpulver \* Croûtons oder gegrilltes Pita zum Servieren **Und so geht’s:** Ghee oder Butter erhitzen, die Zwiebeln und Sumach hinzugeben, bei minimaler Hitze 15-20 Minuten dünsten und ab und zu umrühren. Balsamico hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Thymian zugeben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, heiß und mit viel Zatar bestreut servieren.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 18. Oktober Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 7x / 9x / 15x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Bis zum 28. Oktober kommen Ihnen ideale Einflüsse zum Schneiden von Zweigen für die Grab-Gestecke zu Hilfe! Die kleinen Kunstwerke bleiben auch hinterher noch lange ansehnlich. Generell sollten Sie bei allen selbstgebastelten Dingen aus Naturmaterialien (Rinde, Zweige, Blätter) auf den zunehmenden Mond achten, wenn Sie lange Freude daran haben wollen. Das Tierkreiszeichen spielt dabei keine so große Rolle. Der abnehmende Mond lässt oftmals Zweige, Bast, Stroh usw. zu schnell bröselig werden und brechen. Auch wer Material für den Krippenbau sammelt, sollte auf den zunehmenden Mond achten.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 19. Oktober Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 7x / 9x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:**  Sandra aus Bayrischzell: „Meine Mama hat schon immer gesagt, dass Zirbenholz etwas ganz Besonderes ist, Ihr wisst schon, Zirbenstuben und so. Aber wie toll, das weiß ich erst, seit ich für mich und meinen Mann ein Zirbenbett angeschafft habe. Ich schlafe kürzer und wache viel frischer auf.“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 20. Oktober Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 17 / 7x / 9x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Vom Auf und Ab der Organe im Tageslauf** Wer Probleme mit der Galle hat, für den sind feuchtwarme Umschläge zwischen elf und ein Uhr nachts eine Wohltat, weil die Galle dann am besten arbeitet. Trinken Sie dazu heißen Tee schluckweise, keinesfalls kalte Getränke. Rettichsaft ist ein gutes unterstützendes Mittel. Der Darm sollte entlastet, notfalls mit einem Einlauf ganz entleert sein, der Körper muss warmgehalten werden. Dann kommt eine angeschlagene Galle wieder „auf die Beine“.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 21. Oktober Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 9x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Tipps für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“** Einer der gravierendsten Nachteile einer Ernährung mit tierischem Eiweiß ist die Tatsache, dass sie Suchtverhalten auslöst. Tierisches Eiweiß macht süchtig nach Abhängigkeit und Wiederholung. Fast als ob Fleisch, Milch, Käse usw. von einem unsichtbaren Tyrannen erfunden worden wäre, der nichts mehr fürchtet als geistige und seelische Unabhängigkeit und echte Lebensfreude. Es vernichtet mehr Menschen geistig und körperlich als jede Terrororganisation der Welt. Das wirksamste Gift ist das Gift, das sich als „ein Stück Lebenskraft“ tarnt und das das Opfer freiwillig schluckt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 22. Oktober Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Nach all den Jahren, in denen ich als Frau hörte,

ich sei nicht dünn genug, nicht schön genug, nicht klug genug,

ich hätte von diesem und jenem nicht genug …

wachte ich eines Morgens auf und dachte: ich bin genug.
*Anna Quindlen*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 23. Oktober Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 12x / 13x / 14x / 15x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Für den Jahresgartenplan 2024: Gemüse zum richtigen Zeitpunkt: Kohlrabi** \* Säen bei zunehmendem Mond Löwe oder bei abnehmendem Mond Widder. \* Setzen bei zunehmendem Mond Löwe oder bei abnehmendem Mond Widder. Bei Schütze besteht die Gefahr des Schießens, beim Wurzeltag Stier oder Jungfrau wird er holzig. \* Ernten nach Belieben, wenn die Knolle in Ihren Augen groß genug ist. Wir ernten nur frisch bis in den Winter und lagern nicht ein. Eignet sich aber gut zum Lagern. \* Ernten zum Lagern bei abnehmendem Mond Fruchttag, bis September Widder, ab August Löwe. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 24. Oktober Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 12x / 13x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) Kohlrabi ist eines jener Gemüse, die uns heil und bei guten Kräften über den Winter bringen. Seine Lagerfähigkeit ist sehr hoch und die großen Mengen des enthaltenen Vitamins C gehen auch durchs Lagern nicht ganz verloren. Trotzdem sollte Kohlrabi auch in der Zeit von Mai bis Oktober oft auf Ihrem Speisezettel stehen. Kohlrabi verträgt sich im Garten gut mit Tomaten, Sellerie, Zwiebeln, Kartoffeln, Gurken, Spinat und gedeiht nicht gut in der Nachbarschaft von Erbsen. Kohlrabi muss zwar bei zunehmendem Mond gesät und pikiert werden, aber bei abnehmendem Mond an einem Fruchttag ins Freiland kommen. Die Früchte würden sonst zu hoch auswachsen und Gefahr laufen, umzukippen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 25. Oktober Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Fische-Tagen** "Zehenwackeln": Bewegen Sie die Zehen auf und ab so oft Sie können und wollen. Die Chinesen machen es übrigens immer 99 mal. Diese Übung können Sie an jedem Tag im Tierkreis machen, wenn Ihnen danach ist, speziell wenn Sie mit dem Kreislauf Probleme haben oder wenn Ihnen generell der Schwung für den Tag fehlt. Wenn Sie dabei manchmal einen Krampf im Fuß bekommen, ist das meist ein Zeichen von Magnesiummangel.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 26. Oktober Österreichischer Nationalfeiertag Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Frauen haben sich die ganze lange Geschichte des Patriarchats

an Gewalt gewöhnt, ja vielleicht gewöhnen müssen.

Dennoch: Was heute immer noch viele Frauen ihren Söhnen entschuldigen,

Ihren Partnern oder Männern verzeihen und ihren Töchtern

als Opferverhalten anerziehen,

wirkt gegen die Unabhängigkeit und Würde von Frauen.

*Johanna Dohnal*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 27. Oktober Zeichen: Widder**Symbole: **6 / 13 / 17 / 18 / 8x / 9x / 10x / 14x / 15x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Mandelsuppe mit Lauchringen.** Die einfachsten Dinge sind oft die besten! **Was Sie brauchen:** *Für die Mandelsuppe:* 3 EL Pflanzenöl \* 100 g Mandeln, gerieben \* 2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst \* 1 l Gemüsebrühe \* 200 g Kartoffeln, geschält und gerieben \* ein paar Fäden Safran (spanischer, wenn verfügbar) \* Salz, Pfeffer. *Für die Lauchringe:* 7 EL Olivenöl \* 1 Stange Lauch, in feine Ringe geschnitten \* 1 EL Dinkelmehl (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 28. Oktober Zeichen: Widder**Symbole: **13 / 18 / 9x / 10x / 14x / 15x / 17x**

Phase: **Vollmond 21.23**
Text:

(Fortsetzung von gestern) **Und so geht’s:** Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Mandeln und Knoblauch darin kurz andünsten, mit der Brühe ablöschen. Kartoffeln und Safran zugeben und bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen lassen. Dann die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken (und vielleicht einem Hauch Muskat). Für die Lauchringe das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Lauchringe im Mehl wenden, im heißen Öl goldbraun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Suppe auf vier Teller verteilen und mit den Lauchringen garnieren.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 29. Oktober Zeichen: Stier**Symbole: **3 / 15 / 13x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Echte Ekstase ist ein Zeichen dafür,

dass du auf dem richtigen Weg bist.

Lass dir von verklemmten Leuten nichts anderes weis machen.

*Teresa von Avila*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 30. Oktober Zeichen: Stier**Symbole: **15 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Zwar ist es im Garten schon längst stiller geworden, aber manche Tätigkeit ist noch begünstigt. Wenn wir Sie inspirieren konnten, Nistkästen zu kaufen, bringen Sie sie in diesen Tagen an (bei abnehmendem Mond!). So können sich die Vögel jetzt schon mit ihren Nistplätzen vertraut machen. Achten Sie darauf, dass die Einflugöffnung nach Osten weist und dass keine Äste in der Nähe sind, die die Öffnung für Katzen usw. erreichbar macht. Nistkästen mit gleich großer Einflugsöffnung brauchen einen Abstand von 10 bis 15 Meter, damit brütende Tiere im Frühling auch genügend Nahrung finden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 31. Oktober Reformationstag Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Kein Zwang sei in der Religion!

Das Rechte ist ja deutlich genug unterscheidbar vom Falschen.

*Aus dem Koran*
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 1. November Allerheiligen Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Fasst die Flügel des Vogels in Gold,

und er wird sich nie wieder in die Lüfte schwingen.

*Rabindranath Tagore*
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 2. November Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Wie stets ist ein Wassertag (Krebs, Skorpion und Fische) fürs Pflanzen gießen ideal. Der Ratschlag, Pflanzen vor dem Winter stark einzugießen, damit sie gut überwintern, ist leider völlig falsch. Damit erreichen Sie das Gegenteil, eine solche Rosskur überstehen nur sehr stabile Pflanzen. Natürlicher und sinnvoller ist es, die Gießmengen zum Winter hin immer mehr zu reduzieren, damit die Pflanzen nicht erfrieren. Die alten Wurzeln sind dafür stabil genug, neue Feinwurzeln durch zu starkes Einwässern würden absterben und mit ihnen manchmal die ganze Pflanze.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 3. November Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 17 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:** Peter aus Fehrbellin: „Wenn ich heute im Baumarkt die idiotischen Unkrautvernichter sehe, würde ich am liebsten der Marktleitung Euer Buch „Moon Power“ in die Hand drücken und dafür sorgen, dass sie all das Gift endlich rausschmeißen. Das Zauberwort ist „bei abnehmendem Mond im Tierkreiszeichen Steinbock Unkraut jäten“. Seit ich das mache, nullo problemo mehr. Abgesehen davon, dass der Löwenzahn ja bei mir im Salat landet!“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 4. November Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Als Gedächtnisstütze: Was bedeutet eigentlich genau "Körperzone Brust, Lunge"? Es ist ganz einfach: Was Sie in den Krebstagen für den Brustbereich tun, wirkt doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend. Mit Ausnahme von chirurgischen Eingriffen an diesen Organen. Alles, was Brust, Lunge, Magen, Leber und Galle in den Krebstagen stärker belastet, wirkt schädlicher als an anderen Tagen, beispielsweise zu fettes Essen oder das „falsche“ Fett (tierisches Fett bei Omega- und pflanzliches Fett bei Alpha-Typen).
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 5. November Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Viele Frauen sind auf ihren guten Ruf bedacht;

die anderen werden glücklich.
*Josephine Baker*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 6. November Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Blumenkohl-Chowder. Was Sie brauchen:** 1 kleiner Blumenkohl, in kleine Röschen geteilt \* 1 Stange junger Lauch, in 1 cm große Scheiben geschnitten \* 1 Stange Staudensellerie, in kleine Stücke geschnitten \* 2-3 Lorbeerblätter \* 1 Pimentkorn \* ½ TL Paprikapulver, geräuchert \* 1/4 TL Chilipulver \* 1 l Pflanzendrink \* Bund Frühlingszwiebeln, klein geschnitten \* 200 g Maiskörner, gefroren oder aus der Dose, abgetropft \* 5 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, gehackt \* evtl. etwas heiße Gemüsebrühe \* Prise Muskatnuss, gerieben \* Salz, Pfeffer \* Schnittlauch, fein geschnitten. Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 7. November Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) **Und so geht’s:** Öl in einem Topf erhitzen. Blumenkohl, Lauch, Sellerie, Lorbeerblätter, Pimentkorn, Paprika- und Chilipulver hinzufügen und für zehn Minuten gemütlich schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Gemüse jetzt mit dem Pflanzendrink aufgießen und 15-20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich geworden ist. Frühlingszwiebeln, Mais und getrocknete Tomaten hinzufügen, noch einmal heiß werden lassen und gut vermischen. Je nach gewünschter Konsistenz des Chowders etwas Gemüsebrühe zugeben. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Schnittlauch darüber servieren.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 8. November Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Letzte Tipps für den Garten: Jungfrau im abnehmenden Mond bringt gute Tage, um vor dem Winter ein letztes Mal zu düngen, vor allem die Obstbäume. Wenn Sie das Glück haben, vom Bauern abgelagerten Stallmist zu bekommen (gut ein Jahr alter Mist) verstreuen Sie ihn rund um die Bäume. Der Dünger wird schnell von den Wurzeln aufgenommen und wächst sich in den Boden hinein.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 9. November Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Sollten Sie kurz vor dem Winter noch einmal eine Blutreinigungskur mit Brennnesseltee absolvieren wollen, dann beginnen Sie bitte nicht heute, an einem Jungfrautag! Viele Menschen vertragen diesen heilenden Tee dann nicht, bekommen Sodbrennen und erfahren ihn als nicht bekömmlich. Dabei herrscht einfach der falsche Zeitpunkt für den Beginn der Kur. Vielleicht haben Sie den Tee auch zu lange ziehen lassen? Brennnesseltee darf im Gegensatz zu vielen anderen Teesorten nicht länger als eine Minute ziehen, wenn er entschlackend wirken soll. Länger gezogen tut er seine Arbeit nicht mehr.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 10. November Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Wenn Sie gerne im Herbst Blumenzwiebeln setzen, dann sollten Sie es heute und morgen tun, wenn das Wetter mitspielt. Blütentage und der abnehmende Mond helfen mit, dass sie nicht zu früh austreiben und dann im Winter erfrieren. Die Blumen kommen dann im Frühling schneller. Achten Sie darauf, einen weit verbreiteten Pflanzfehler zu vermeiden: Um die Knolle herum dürfen beim Einpflanzen keine Hohlräume entstehen. Sorgen Sie am Boden der Vertiefung für genügend lockere, aber gleichzeitig „blasenfreie“, dichte Erde. Sonst verfault Ihnen die Zwiebel.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 11. November Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 17x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Wer unser Buch zum „Tiroler Zahlenrad“ kennt, weiß es: Heute herrschen besondere Energien – so viele Einser im Datum! Der Tageignet sich hervorragend, um Ideen, die schon länger in der Luft lagen, endlich umzusetzen. Verbinden Sie sich mit dem passenden Team und versuchen Sie, Ihren Zielen näher zu kommen. Wenn Ihre Ideen bisher kein Gehör fanden, dann versuchen Sie es ab heute bis Ende November! Machen Sie aufmerksam auf Ungerechtigkeit, lassen Sie sich nicht länger an der Nase herumführen. Stimmt der Zeitpunkt, finden sich Lösungen! (dieser Tipp gilt besonders auch für den kommenden 16. November).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 12. November Zeichen: Skorpion**Symbole: **6 / 8 / 10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Ich habe durch mein ganzes Leben gefunden,

dass sich der Charakter eines Menschen

aus nichts so sicher erkennen lässt,

wenn alle Mittel fehlen,

als aus einem Scherz, den er übelnimmt.

*Georg Lichtenberg*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 13. November Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 4x / 5x / 9x**

Phase: **Neumond 10.27**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:** Carina aus Bern: „Leserbriefe schreibe ich nie, aber Euch wollte ich nur sagen, dass Ihr vielleicht Eure Kosmetik etwas weniger gut machen sollt. Sie ist nämlich sooooo toll, dass ich davon immer weniger brauche. Eine Dose mit Energie-Tagescreme habe ich jetzt schon fast sechs Monate in Verwendung, frisch und duftend wie am ersten Tag.“ (Siehe auch unser [www.mondversand.de](http://www.mondversand.de))

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 14. November Zeichen: Skorpion**Symbole: **12 / 13 / 3x / 4x / 5x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Am Kohlenhydrate-Tag Skorpion möchten wir eine spezielle Ernährungsempfehlung aussprechen. Gehören Sie zu den Menschen, die auf die Kalorien achten, die Sie täglich konsumieren? Hören Sie mit dieser Zeitverschwendung auf. Chinesen konsumierten bis vor kurzem täglich durchschnittlich 30 % mehr Kalorien als wir Europäer. Nur selten konnte man aber einem übergewichtigen Chinesen begegnen. Des Rätsels Lösung? Sie können so viel essen, wie Sie wollen, wenn Sie sich weitgehend auf pflanzliche Ernährung beschränken und Eiweißreiches nicht in Kombination mit Kohlenhydraten anrichten.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 15. November Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 7x / 9x / 15x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Manche LeserInnen können gar nicht früh genug damit anfangen, Vorräte an Weihnachtskeksen anzulegen. Dafür wäre heute ein guter Tag! Der Teig lässt sich gut verarbeiten, das Gebäck wird locker und bleibt lange frisch. Vielleicht geht es Ihnen ja auch wie vielen anderen Familien: So manches Ergebnis eines langen fröhlichen Backtages landet lange vor seiner Bestimmung im Magen. Unser Gesundheitstipp: Verwenden Sie ab sofort statt Weizen- nur noch Dinkelmehl, im Idealfall selbst gemahlen. Für Plätzchen, Kekse, Kuchen, Pfannkuchen, usw. Die Erfahrung damit wird für sich selbst sprechen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 16. November Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 7x / 9x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Vospapur – Armenische Rote-Linsen-Suppe. Was Sie brauchen:** 3 EL Pflanzenöl \* 1 Stange Lauch, klein geschnitten \* 1 große Knoblauchzehe, zerdrückt \* 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen oder im Mörser zerdrückt \* 2 TL frischer Thymian \* 1 große Tasse rote Linsen \* 3 große Tassen Gemüsebrühe \* 1 große Tasse kaltes Wasser \* Salz, Pfeffer \* 1 große Tasse getrocknete Aprikosen, klein geschnitten \* 6 große Tomaten, gewürfelt \* ½ TL Zitronensaft \* Minzblätter oder Koriandergrün zum Servieren (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 17. November Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

(Fortsetzung von gestern) **Und so geht’s:** Das Öl in einem mittelgroßen Suppentopf stark erhitzen und den Lauch darin golden anbraten, etwa 7-10 Minuten. Die Hitze zurücknehmen und Knoblauch zugeben, höchstens 1 Minute mitbraten. Kreuzkümmel, Thymian und Linsen zugeben und gut mischen. Brühe und Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen knapp al dente sind. Salzen und pfeffern nach Belieben. Aprikosen und Tomaten zugeben und die Suppe weitere 15-20 Minuten zugedeckt köcheln, oder bis die Linsen sehr weich sind. Zitronensaft zufügen und gut umrühren. Heiß servieren, mit Minzblättern oder frischem Koriander garniert.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 18. November Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Sauerkraut war früher im Winter weit verbreitet als erfolgreiches Mittel gegen Erkältung und Vitamin-C-Mangel. Zur Vorbeugung aß man täglich mindestens einen Esslöffel davon. Um Kindervorlieben entgegenzukommen, lässt es sich verfeinern, beispielsweise mit süßen Früchten, Honig, Nüssen oder Sahne. Aus dem Fass aber immer nur eine Wochenration holen, damit der Deckel so lange wie möglich geschlossen bleibt. Häufiges Öffnen würde das Kraut austrocknen oder zu schnell gären lassen. Auch nicht bei Krebs, Löwe oder Jungfrau Kraut entnehmen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 19. November Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 12x / 13x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** Welche Firma hat die Fleischindustrie beauftragt, „wissenschaftliche“ Studien zu fabrizieren, die „beweisen“, dass Fleisch nicht ungesund ist? Richtig, es ist dieselbe Firma, die „bewiesen“ hat, dass Tabak keinen Krebs erzeugt, Asbest und Zucker unschädlich sind und Glyphosat keinerlei Gesundheitsrisiko bedeutet. Diese Firma steht der Industrie immer dann zur Seite, wenn sich Leidtragende gegen die Firmen wehren. Fast alle „großen“ Firmen gehören zu ihren Kunden. Dank ihr müssen erst Millionen Menschen krank werden und sterben, bevor sich die Wahrheit durchsetzt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 20. November Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 12x / 13x**

Phase: **zun.**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:** Margit aus Ried im Innkreis: „Eure Mondtees sind wirklich genial! Ich schaue gar nicht so sehr auf die passende Mondphase, sondern gehe nach Gefühl. Sie haben die geheimnisvolle Eigenschaft, fit zu machen, wenn man geschafft ist, und zu entspannen, wenn man überdreht ist. Wie macht Ihr das???“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 21. November Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Fit zum richtigen Zeitpunkt an Fische-Tagen** "Zehenrennen": Wählen Sie die denkbar langsamste Fortbewegungsart, um Ihren Füßen die Fische-Energie zugute kommen zu lassen, und legen Sie im Stehen einen Meter zurück, indem Sie mit den Zehen den Boden greifen und dabei jedes Mal einen Zentimeter vorrutschen. Beginnen Sie dabei mit dem Gehen auf einem Teppichboden oder dergleichen, weil die Übung anfangs auf einem harten Boden etwas schmerzen kann. Sie gehört nebenbei bemerkt zu den allerbesten vorbeugenden und lindernden Maßnahmen gegen Schnupfen und Erkältung!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 22. November Buß- und Bettag Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Der Lohn für Anpassung ist, dass alle dich mögen,

außer dir selbst. *Rita Mae Brown*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 23. November Zeichen: Widder**Symbole: **13 / 18 / 9x / 14x / 15x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 24. November Zeichen: Widder**Symbole: **13 / 17 / 18 / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Zu unserer Arbeit gehört es, Ihnen zu helfen, negative Gewohnheiten abzulegen und gegen sinnvolles, der Gesundheit förderliches Verhalten einzutauschen. Das Thema heute: Fisch. Fisch wäre ein halbwegs verträgliches Nahrungsmittel, wenn man vom Giftgehalt, von den meist umweltzerstörerischen Zuchtmethoden und von der Ausbeutung der Meere absieht. Die Tötungsmethoden jedoch, mit denen Fisch heutzutage „behandelt“ wird, sind absolut unmenschlich. Die Tiere ersticken meist qualvoll an der Luft. Diese Panik geht ins Fleisch über und macht Fisch zu keinem empfehlenswerten Lebensmittel.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 25. November Zeichen: Stier**Symbole: **13 / 9x / 10x / 14x / 15x / 17x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Wir werden oft gefragt, wann der beste Zeitpunkt für Zahnimplantate ist? Der Zahnarzt, mit dem wir befreundet sind, und alle, die sie beherzigen, haben mit folgender Regel die besten Erfahrungen gemacht: Am besten bei abnehmendem Mond und gleichzeitig Widder und Stier meiden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 26. November Zeichen: Stier**Symbole: **6 / 13 / 8x / 9x / 10x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Nehmen Sie Kritik ernst, aber nicht persönlich.

Wenn etwas Wahres oder Wertvolles dran ist,

sehen Sie es als Chance und lernen Sie.

Wenn nicht, kann es Ihnen sowieso egal sein.
*Hillary Clinton*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 27. November Zeichen: Stier**Symbole:  **10x / 13x / 14x / 15x**

Phase: **Vollmond 10.14**
Text:

**Der besondere Tipp** Wieder einmal bringt der heutige Vollmond einen idealen Fasttag. Zur Erinnerung: Ihre Waage lässt den Tag der Mäßigung kaum ahnen, das Gegenteil jedoch – mehr essen als sonst – zeigt sich deutlich. Das sollte Ihren Entschluss, bei *jedem* Vollmond ein wenig kürzer zu treten, bestärken. Manchmal ist es einfach so, dass das Positive im Leben nicht sofort ins Gewicht fällt, hier im wahrsten Sinne des Wortes.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 28. November Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Es gibt viele Wege, eine beginnende Erkältung so abzufangen, dass sie gar nicht erst ausbricht: Echinacin-Tropfen, Zehenspitzen im Schuh nach unten biegen, usw. Eine weitere Methode möchten wir Ihnen heute vorstellen: Besonders an Zwillinge, aber auch an anderen Tagen sollten Sie nicht versäumen, eine Minute lang gerade noch erträglich heißes Wasser über Ihre Handgelenke laufen zu lassen. Was im Sommer einen überhitzten Kreislauf mit kaltem Wasser kühlt, kann umgekehrt zur Erkältungszeit mit heißem Wasser schnell von innen wärmen und eine Erkältung abwehren.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 29. November Zeichen: Zwillinge**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 16x**

Phase: **abn.**
Text:

**LeserInnen schreiben uns:** Monika aus Wien: „Zuerst dachte ich, dass die Mondgymnastik nur etwas für Jüngere sei, aber meine Schwester machte sie als Erste in der Familie und sie ist jetzt fast 70. Kürzlich nahm sie nicht mehr den Aufzug zu meiner Wohnung im dritten Stock, sondern die Treppe. Seither mache ich die Übungen täglich und bewege mich wieder wie vor zehn Jahren nicht. Das wollte ich Euch nur dankbar mitteilen.“ (Siehe auch unser Buch „Fit zum richtigen Zeitpunkt“)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 30. November Zeichen: Krebs**Symbole: **3 / 10 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x Brustbereich, Lunge
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Humor ist gute Medizin** Frankie und Lisa hatten einen fruchtlosen Streit und schwiegen sich gegenseitig an. Da fiel Frankie ein, dass er unbedingt um 5 Uhr früh geweckt werden musste, um den Flug für die Geschäftsreise zu erreichen. Um das Schweige-Match nicht zu verlieren, schrieb er einen Zettel: “Bitte weck mich um 5 Uhr!” und gab ihn Lisa. Am nächsten Morgen erwachte er um 9 Uhr und fand einen Zettel auf dem Nachtkästchen: “Es ist 5 Uhr. Wach auf!”.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 1. Dezember Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 12 / 14 / 17 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Medizin für die Seele** Machen Sie sich frei von dem Gedanken, dass Gott mit seinen Wunderkräften weit entfernt im Himmel thront und dass Sie ein hilfloser, kleiner Wurm sind, der hier auf Erden unter einem Berg Schwierigkeiten begraben liegt. Denken Sie immer daran, dass hinter Ihrem Willen der machtvolle göttliche Wille liegt, doch diese gewaltige Kraft kann Ihnen nicht eher zu Diensten sein, als bis Ihr empfänglich dafür werdet *Yogananda*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 2. Dezember Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x / 17x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Wir sind sicher, wir alle wünschen uns Jahr um Jahr, dass wenigstens dieses Mal die Adventszeit geruhsamer verlaufen möge als das übrige Jahr. Wenn Sie sich fest dazu entschließen, dann klappt das auch. Natürlich können Sie Routinearbeiten nicht einfach liegenlassen. Um den Hausputz so leichthändig wie möglich zu gestalten, sollten Sie die Kraft des abnehmenden Mondes nutzen. Dann wird alles schneller sauber. Wenn Ihnen demnächst noch ein größerer Hausputz vorschwebt - mit Gardinen waschen, Teppiche reinigen usw. - dann sollten Sie alles möglichst bis zum 12. Dezember erledigt haben.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 3. Dezember 1.Advent Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Das Gegenteil der Heiligen sind nicht die Sünder,

sondern die Scheinheiligen.
*Glenn Glose*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 4. Dezember Barbaratag Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5x / 9 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Das Glück ist nicht im ewig lachenden Himmel zu suchen,

sondern in feinen Kleinigkeiten,

aus denen wir unser Leben zusammenzimmern. *Carmen Sylva*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 5. Dezember Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x Verdauungsorgane
 Wurzel
 Salz**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** An Jungfrau weisen wir gerne darauf hin, dass die Verdauung schneller überlastet ist als an anderen Tagen - ein typisches Phänomen für dieses Tierkreiszeichen. Schonen Sie sich deshalb, bevor festlichere Tage im kleinen Kreis beginnen. Der Sinn der Advents- und Weihnachtstage liegt ja nicht darin, Ihre Waage einem Stresstest zu unterziehen! Gegen eine mögliche Übersäuerung wirkt ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig am Abend oftmals wahre Wunder. Auch die vielen Kekse und Plätzchen, die lange vor ihrem beabsichtigten Schicksal den Weg zum Ziel finden, würden dann nicht so belastend wirken.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 6. Dezember Zeichen: Jungfrau**Symbole: **1 / 13 / 15 / 16 / 4x / 5x**

Phase: **abn.**
Text:

**Schön sein, schön bleiben** Gönnen Sie sich inmitten der weihnachtlichen Vorbereitungen auch einmal Zeit für sich selbst. Ein Termin bei einer Kosmetikerin könnte Ihnen heute Freude machen. Die Haut wird schön glatt und wenn Sie eine eher empfindliche Haut haben, dann sollten Sie heute oder morgen die Gelegenheit nicht versäumen. Hautunreinheiten zu entfernen führt manchmal zu Entzündungen und manchmal nicht - eine Erfahrung, die viele teilen, auch jene, die keine Kosmetikstudios besuchen. Bei abnehmendem Mond jedenfalls ist die Haut unempfindlicher, Reizungen kommen kaum vor, beziehungsweise verschwinden schneller.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 7. Dezember Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x Hüfte, Nieren, Blase
 Blüte
 Fett**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Ein Tipp, speziell für den Lichttag Waage - so können Sie verhindern, dass Brillengläser beschlagen: Einfach mit einem kleinen Stückchen trockener Seife einreiben und mit einem ebenso trockenen Poliertuch nachreiben und sauber polieren. Funktioniert besonders bei abnehmendem Mond gut und hält dann länger.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 8. Dezember Maria Empfängnis Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 17 / 12x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**

Das Leben ist wundervoll.

Es gibt Augenblicke, da möchte man sterben.

Aber dann geschieht etwas Neues,

und man glaubt man ist im Himmel.
*Edith Piaf*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 9. Dezember Zeichen: Waage**Symbole: **14 / 15 / 12x / 13x / 17x**
Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Zum Tierkreiszeichen Waage gehören die Grundfarbe Gelb und die Kontrafarben Rot und Blau. Was auch immer Sie an Waagetagen für das Drüsensystem tun, wirkt besser als an allen anderen Tagen. Gelb in Kleidung und Lebensmitteln regt nicht nur die Inspiration an, sondern unterstützt auch Galle und Leber. Sie können damit ruhig schon bei Jungfrau beginnen. Der weitverbreitete Vitamin-C-Mangel lässt sich an Waage besser ausgleichen als an allen anderen Tagen.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 10. Dezember 2.Advent Zeichen: Skorpion**Symbole: **10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x Geschlechtsorgane
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **abn.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken** „Die Fleischindustrie ist für mehr Todesfälle verantwortlich als alle Kriege des letzten Jahrhunderts, alle Naturkatastrophen, alle Autounfälle, alle Terroranschläge und Corona zusammengenommen. Wenn Fleisch in deinem Kopf ‚richtiges Essen für richtige Leute‘ bedeutet, dann solltest du darauf achten, richtig nahe an einem richtig guten Krankenhaus zu wohnen.“ *(Dr. Neal Barnard, Präsident des US-amerikanischen Ärzteverbandes Verantwortliche Medizin)*.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 11. Dezember Zeichen: Skorpion**Symbole: **8 / 10 / 12 / 14 / 4x / 5x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Apropos Skorpion: Für Herz, Kreislauf und Gesundheit der Geschlechtsorgane ist Selen lebensnotwendig. Sehschärfe und Zeugungskraft lassen stark nach, wenn Selen fehlt. Kunstdünger und Pestizide haben es aus unseren Böden vertrieben. Der Potenzmittelumsatz würde stark sinken, wenn es auf dem Markt nur noch Bio-Karotten gäbe und sie auch in ausreichendem Maß auf den Tisch kämen, weil sie erstklassige Selen-Lieferanten sind. Brillen und Potenzprobleme sind heute schon so selbstverständlich geworden, dass man kaum noch über diese Mangelerscheinung als Ursache nachdenkt.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 12. Dezember Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 6 / 9 / 13x Oberschenkel, Venen
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Rezepte für die Ernährung, wie sie für uns gedacht ist – aus unserem neuen Buch „Alpha Omega Formel“ - Bananen-Curry-Cremesuppe. Ein Gedicht für Omega Typen! Was Sie brauchen:** 30 g Margarine oder etwas Öl \* 1 Stange Lauch, nur das Weiße, fein geschnitten \* 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten \* 2 Bananen \* 2 EL Currypulver \* 40 g Hirse, gemahlen \* 1 l Gemüsebrühe \* 125 ml Sojadrink oder Sojasahne („Cuisine“), wenn Sie es noch cremiger wollen \* Salz, Pfeffer \* Sojasauce oder Tamari zum Abschmecken. (Lesen Sie morgen weiter)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 13. Dezember Zeichen: Schütze**Symbole: **4 / 5 / 13 / 7x / 9x / 15x**

Phase: **Neumond 0.31**
Text:

(Fortsetzung von gestern) **Und so geht’s:** Margarine oder Öl erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Dann Knoblauch zufügen und noch eine Minute mitbraten. Eineinhalb Bananen mit der Gabel zerdrücken und dazugeben. Mit etwa 2 EL Curry bestäuben und die Hirse unterrühren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, erhitzen und mit einem Stabmixer pürieren. Die restliche Banane fein schneiden und in die Suppe geben. Sojadrink oder -sahne einrühren. Noch einmal leicht erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Sojasauce abschmecken. Ein wahres Essvergnügen! Schmeckt natürlich auch Alpha-Typen, aber Banane und Margarine werden ihn etwas „bremsen“.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 14. Dezember Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 3x / 9x Knie, Knochen, Haut
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Schön sein, schön bleiben** Eine kleine Anekdote am Hautpflegetag Steinbock: Eine große amerikanische Kosmetikfirma unternahm vor Jahren eine Studie, welche Berufsgruppe unter den Frauen die beste Haut habe. Das Ergebnis wurde später nicht an die große Glocke gehängt, denn Klosterschwestern trugen mit Abstand den Sieg davon! Sie benützen nur sehr selten Hautpflegemittel. Ihr erster Platz hat allerdings auch einen guten Grund: Erstens ernähren sie sich gesünder und zweitens ist ihre Haut sicherlich nicht allzu oft den Strapazen des modernen Stadt- und Freizeitlebens (zu viel Sonnenbestrahlung!) ausgesetzt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 15. Dezember Zeichen: Steinbock**Symbole: **13 / 17 / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Schön sein, schön bleiben** Was bewirkt eigentlich die Wahl des richtigen Zeitpunkts bei einer Hauttiefenreinigung? Der Unterschied in der Wirkung von Tiefenbehandlungen ist vielen bekannt, nur der Hauptgrund dafür nicht. Zwar ist nicht der Mond allein dafür verantwortlich, aber eine wesentliche Rolle spielt er sicherlich. An Steinbock-Tagen herrscht beispielsweise ein ganz besonderer Einfluss, was die Wirkung auf die Haut als Ganzes betrifft. Zwar sollte man die Hautpflege niemals vernachlässigen, aber ganz besonders nicht an Steinbock-Tagen. Gerade die Hauttiefenreinigung ist dann begünstigt.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 16. Dezember Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 12x / 13x / 17x Unterschenkel, Venen
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Der Mond – Ihr guter Freund in Haushalt und Alltag** Oftmals verliert man die Lust am Backen, weil hinterher immer eine "Sauerei" zu beklagen ist. Unser Tipp: Das passiert fast immer, weil man warmes Wasser zum Reinigen verwendet hat! Bei Mehlrückständen immer nur kaltes Wasser verwenden, das ist das ganze Geheimnis! In größeren Abständen, das Holzbrett mit einem Hauch Spülmittel abwaschen, dann aber mit viel Wasser nachspülen. Auswaschen von Schüsseln ebenfalls kalt. Holzgefäße und Nudelbretter dabei niemals nur einseitig mit kaltem Wasser reinigen, immer beide Seiten! Danach auf ein Rost stellen, damit sie gut abtropfen und gleichmäßig trocknen können.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 17. Dezember 3.Advent Zeichen: Wassermann**Symbole: **18 / 9x / 12x / 13x**

Phase: **zun.**
Text:

**Einfach zum Nachdenken**
Ein Kind, ein Lehrer, ein Buch

und ein Stift können die Welt verändern.
*Malala Yousafzai*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 18. Dezember Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x Füße, Zehen
 Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Gut vorbereitet ist halb gewonnen: An Fische-Tagen ist die Wirkung von Nikotin, Alkohol und Medikamenten intensiver als zu fast allen anderen Zeiten, speziell bei zunehmendem Mond. Nehmen Sie Auseinandersetzungen und Überreaktionen nicht zu tragisch, manchmal lag es nur am heutigen „Mond-Klima“. Meditieren wäre da ein wirksames Gegenmittel - zum Beispiel, wie schon oft empfohlen, mit Farben. Versuchen Sie einmal, sich an Fischetagen die Füße einige Minuten lang in bläulich-weißes Licht getaucht vorzustellen. Das hat eine kräftigende und heilende Wirkung auf diesen Körperbereich.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 19. Dezember Zeichen: Fische**Symbole: **12 / 1x / 4x / 5x / 9x**

Phase: **zun.**
Text:

**Schön sein, schön bleiben** Was bewirkt eigentlich der falsche Zeitpunkt beim Hornhaut entfernen? Bei Steinbock behandelt wird die Haut hinterher noch härter, bei Fische ist sie hernach zu empfindlich. Erfahrene Fußpflegerinnen können jedoch auch an Fische ans Werk gehen. Sie wissen in der Regel, dass jedes Zuviel von Übel ist.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 20. Dezember Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 13 / 18 / 9x / 15x Kopfbereich bis Oberkiefer
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **zun.**
Text:

**Gesund bleiben, gesund werden** Ein Tipp am „Zähne-Tag“ Widder: Meersalz, Brottrunk oder verschiedene Kräutertees (Salbei, bei Entzündungen Kamille, bei stärkerem Zahnfleischbluten Hirtentäschel) eignen sich hervorragend als natürliche Mundspülung. Sie kräftigen das Zahnfleisch und beugene Entzündungen vor. Das Kauen von Brombeerblättern bei Zahnfleischbluten ist ebenfalls ein gut wirksames Mittel. Eines der allerbesten Mittel zur täglichen Zahnpflege ist Buchenholzasche. Sie wirkt hervorragend und erfüllt alle Anforderungen, die die Zahnheilkunde an ein Putzmittel stellt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 21. Dezember Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 11 / 13 / 18 / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Moon Power für Garten, Feld und Wald** Heute ist wieder der „Thomastag“, der beste Holzschlagetag im ganzen Jahr. Die Qualität des heute geernteten Holzes ist so gut, dass sie für fast jeden Zweck und Anwendungsbereich von Holz geeignet ist - mit Ausnahme von Brennholz, mit dem man später wohl nicht so glücklich wird. Überall dort, wo es um Dauerhaftigkeit, Reißfestigkeit, usw. geht, da ist Holz vom Thomastag der Stoff der Wahl. Wichtig: Alle alten Regeln zum Holzschlagen haben jedoch nur dann Gültigkeit, wenn das Holz auf natürliche Weise getrocknet wird. Nur die Restfeuchte darf schonend in Trockenkammern beseitigt werden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 22. Dezember Zeichen: Widder**Symbole: **4 / 5 / 11 / 13 / 17 / 18 / 9x / 14x / 15x**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Manche Menschen reagieren deutlich nicht nur auf die Zeit kurz vor Vollmond, sondern auch auf den Mondstand im Tierkreis. Widder ist so ein „spezieller Kandidat“. Lassen Sie sich von der Gereiztheit, die dann manchmal in der Luft liegt, nicht anstecken - und gehen Sie Streit aus dem Weg. Besonders wichtig in den Tagen vor Vollmond (am nächsten Mittwoch), wo es manchmal schwer ist, mit Vernunft durchzukommen. Ein Zitat zum Meditieren: „Suchen Sie sich eine Umgebung, die Ihnen Fehler gestattet. Nicht Fehler machen ist der springende Punkt, sondern der Umgang mit ihnen.“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 23. Dezember Zeichen: Stier**Symbole: **11 / 13 / 9x / 14x / 15x / 17x Unterkiefer, Halsregion
 Wurzel
 Salz**

Phase: **zun.**
Text:

**Der besondere Tipp** Auch in diesem Jahr möchten wir daran erinnern, dass alljährlich die Tage zwischen dem Heiligen Abend und dem 6. Januar eine besondere Kraft mitbringen. Man kann sie gewinnbringend nützen, wenn man sich in diesen Tagen möglichst nur mit positiven, fruchtbaren Dingen beschäftigt. Früher war es üblich, diese besondere Energie zu nutzen, indem man zwischen 23 Uhr und Mitternacht einen kurzen Spaziergang machte. Das funktioniert auch heute noch und ist sicherlich ein Grund dafür, dass die Christmette so spät angesetzt war und ist. Wir wünschen Ihnen fröhliche und friedliche Weihnachten!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 24. Dezember Heiliger Abend/4.Advent Zeichen: Stier**Symbole:

Phase: **zun.**
Text:

**Medizin für die Seele** "Es scheint so unpraktisch, die ganze Zeit an Gott zu denken," sagte einmal ein Besucher zu Yogananda. Die Antwort lautete: "Die Welt ist ganz Ihrer Meinung - aber ist die Welt glücklich? Wer Gott, den Inbegriff der Glückseligkeit, verlässt, sucht vergebens nach wahrer Freude. Echte Gottsucher leben schon auf Erden im inneren Himmel des Friedens; die anderen aber, die ihn vergessen, verbringen ihre Tage in der selbstgeschaffenen Unterwelt der Ungewissheit und Enttäuschungen. Wer daher mit Gott Freundschaft schließt, handelt wirklich praktisch."

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mo 25. Dezember 1. Weihnachtsfeiertag Zeichen: Zwillinge**Symbole:  **Schulter, Arme, Hände
 Blüte
 Fett**

Phase: **zun.**
Text:

**Medizin für die Seele** Gott bittet Euch nicht, ihn über alles zu lieben, denn er möchte, dass ihr ihn aus eigenem Antrieb, das heißt ohne "Aufforderung", liebt. Das ist das geheime Spiel dieses Universums. Er, der uns erschaffen hat, sehnt sich nach unserer Liebe. Er will, dass wir sie ihm freiwillig schenken, ohne dass er uns dazu nötigt. Unsere Liebe ist das Einzige, was Gott nicht besitzt, es sei denn, dass wir sie ihm schenken. Ihr seht also, selbst für Gott gibt es noch etwas, das er erlangen muss: unsere Liebe. Und wir können nie richtig glücklich werden, wenn wir sie ihm vorenthalten. *Yogananda*
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Di 26. Dezember 2. Weihnachtsfeiertag Zeichen: Zwillinge**Symbole:

Phase: **zun.**
Text:

**Medizin für die Seele**

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,

der bedeutendste Mensch immer der,

der dir gerade gegenübersteht

und das notwendigste Wohl ist immer die Liebe.

*Meister Eckhart*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Mi 27. Dezember Zeichen: Krebs**Symbole:  **10 / 11 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 10x Brustbereich, Lunge
 / 13x / 14x / 15x Blatt
 Kohlenhydrate**

Phase: **Vollmond 1.32**
Text:

**Der besondere Tipp** Weihnachtszeit, Jahreswechsel, Vollmond im Krebs - eine Kombination, die viele Menschen das Familienleben eher als drückend empfinden lässt. Vielleicht liegt es daran, dass in solchen Zeiten die Wahrheit offener zutage tritt. Man fühlt deutlicher den Unterschied zwischen Schein und Wirklichkeit. Und so mancher verkraftet das nicht so gut. Wie auch immer - noch werden wir Menschen geboren mit dem Geschenk des freien Willens. Wir können, wenn wir uns dafür entscheiden, diese besondere Zeit nützen für Regeneration und Neuanfang. Kosmische Kräfte unterstützen uns in der Zeit bis zum 6. Januar.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Do 28. Dezember Zeichen: Krebs**Symbole: **3 / 10 / 11 / 12 / 14 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Meditation – das bedeutet nicht nur, den Geist still und leer zu machen, sondern auch, der eigenen Vorstellungskraft ein sinnvolles Ziel zu geben. Versuchen Sie einmal, sich an Krebstagen wie heute die Brustregion einige Minuten lang in grünes Licht getaucht vorzustellen. Das hat eine kräftigende und heilende Wirkung auf diesen Körperbereich. Das gilt auch, wenn Sie es bei einem anderen Menschen machen, dem Sie damit heilende Kräfte schicken können.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Fr 29. Dezember Zeichen: Krebs**Symbole: **10 / 11 / 12 / 14 / 17 / 1x / 4x / 5x / 9x / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** „Ab heute wird alles anders!“ - Alljährlich erleben wir das gleiche Schauspiel: So viele gute Vorsätze werden an Silvester gefasst und mehr oder weniger erfolgreich durchgehalten. Meistens leider weniger. Auch Sie wollten das Jahr 2021 mit guten Absichten beginnen? Um den nötigen Schwung und die Kraft für deren Verwirklichung zu gewinnen, sollten Sie die Vorsätze kurz auf Eis legen und erst zu Neumond am 11. Januar damit Ernst machen! Neumond ist immer ein besserer Geburtshelfer für die guten Vorsätze als irgendein beliebiger Silvestertag. Wir wünschen viel Erfolg!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **Sa 30. Dezember Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 11 / 13x / 17x Herzregion, Kreislauf
 Frucht
 Eiweiß, Frucht**

Phase: **abn.**
Text:

**Der besondere Tipp** Reinigender Rauch - für Abschluss und Neubeginn! In dieser Zeit des Umbruchs sowohl in materieller als auch in geistiger Hinsicht möchten wir an die Kunst des „Räucherns“ erinnern - eine uralte Methode, um negative Energien zu beseitigen und den Geist für Neues zu öffnen. Auch wenn die Moderne so manches Brauchtum und Tradition belächelt, das Räuchern hilft, Kraft für einen Neuanfang zu sammeln.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: **So 31. Dezember Silvester Zeichen: Löwe**Symbole: **1 / 4 / 5 / 9 / 11 / 13x**

Phase: **abn.**
Text:

**Medizin für die Seele**

Wir brauchen nicht so fortleben,

wie wir gestern gelebt haben.

Macht Euch nur von dieser Anschauung los,

und tausend Möglichkeiten laden Euch zu neuem Leben ein.

*Morgenstern*

Wir wünschen Ihnen jetzt alles Liebe und Gute für 2024! Möge in Erfüllung gehen, was Sie sich für die Zukunft wünschen, möge kommen, was Sie für Ihren Weg brauchen. *Ihre Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**DAS MONDJAHR 2023**

Zum Gebrauch von Kalender und Symbolen

Die immer wiederkehrenden Informationen: Die regierte Körperzone, der beeinflusste Pflanzenteil, die jeweilige Nahrungsqualität sind bei jedem Tierkreiszeichen angegeben. Diese Informationen können mithilfe unserer Bücher ausgewertet und umgesetzt werden. Bisher sind u.a. erschienen: *Moon Power* (Goldmann), *Das Tiroler Zahlenrad* (Goldmann)*,* *Der lebendige Garten* (Goldmann), *Fit zum richtigen Zeitpunkt* (Goldmann), *Alles erlaubt!* (Goldmann), *Vom richtigen Zeitpunkt* (Irisiana), *Aus eigener Kraft* (Goldmann), *Alpha Omega Formel* (Gräfe & Unzer). In insgesamt 30 Sprachen!

Die Symbole: Bei jedem Tag im Jahr finden Sie kräftig gedruckte Symbole, die Ihnen auf einen Blick sagen, welche Tätigkeit an diesem Tag besonders begünstigt ist. Ist das Symbol hellgrau dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen.

 Abnehmender Mond Zunehmender Mond

 Neumond Vollmond

Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus besten Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt

[Symbolbeschreibung bleibt gleich…]

Mit unserem Mondversand immer auf der Höhe! Wenn Sie sich für unsere Arbeit, für Kalender, Bücher und gute Sachen rund um den richtigen Zeitpunkt interessieren und stets auf dem Laufenden bleiben wollen, schreiben Sie uns und fordern Sie kostenlos unseren kleinen Versand-Prospekt an. Es ist uns eine besondere Freude, Ihnen weiterhin unsere einmalige Kosmetik „vom richtigen Zeitpunkt“ anzubieten, unsere echten Lebensmittel und Mond-Tees, die Kräuterkissen, das Mond-Holz und vieles mehr.

Bei der untenstehenden Adresse können Sie auch alle unsere Service-Leistungen, Alpha-/Omega-Auswertung, usw. anfordern.

Versäumen Sie nicht, auch einmal auf unserer Webseite [www.paungger-poppe.com](http://www.paungger-poppe.com) vorbeizuschauen. Sie ist auch in Englisch „auf Sendung“.

Mondversand Paungger Poppe

Postfach 3

A – 5230 Mattighofen

E-Mail: paungger.poppe@aon.at

Fax: +43 (732) 210100159

[www.paungger-poppe.com](http://www.paungger-poppe.com)

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

Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir es nicht immer schaffen, alle privaten Anfragen zu beantworten. Bis heute können wir diese Arbeit nur persönlich erledigen.