

Beruf/Erfolg

Mit durchdringender Kraft können Sie heute Ihre Handlungsfähigkeit nutzen.

Ihr Blick für das Wesentliche unterstützt Sie erfolgreich bei geschäftlichen Verhandlungen und in der Werbung.

Entdecken Sie verborgenes Potenzial.

Freizeit

Entspannen Sie sich in der Familie, mit Meditation, Entspannungstechniken...

Leben Sie intensiv, in jedem Moment.

Die Liebe ist heute besonders leidenschaftlich.

Bei Ausflügen: Neigung zu Niederschlägen beachten.

Haushalt

Fast alle Hausarbeiten sind müheloser und erfolgreicher!

Guter Waschtag! Waschmittel geringer dosieren.



Hartnäckige Flecken entfernen.

Gründlich putzen und reinigen: Holz- und Parkettböden, Metalle, Porzellan...

Entkalken.

Chemische Reinigung, Bügeln.

Schuhe imprägnieren.

Nur kurz lüften.

Schimmelbefall bekämpfen.

Keine Maler- und Lackierarbeiten.



Körperpflege

Düfte wie: Oregano, Anemone, Kornblume, Thuja

Herstellung von Heilsalben und Kosmetik.



Entschlackende, entgiftende Gesichts- und Körperpflege.

Massagen zum Entspannen und Entgiften.

Behandlung von Nagelpilzen und Warzen.



Nagelbettkorrekturen.

Körperhaare entfernen.

Gesichtsmasken und -packungen für Problemhaut.

Akne und Hautunreinheiten behandeln. Peeling.

Hornhaut entfernen.

Gesundheit

Empfindliche Körperregionen:

Geschlechtsorgane, Harnleiter

Körper entgiften. Blutreinigungs-, Entwässerungstee. Kuren zur Entgiftung der Leber.

Operationen (Ausnahme: oben genannte Körperzonen, Füße).

Bei operativen Eingriffen fast keine Narbenbildung.

Zahnstein-, Amalgamentfernung, Einsetzen von Zahnfüllungen, Kronen und Brücken besonders günstig.

Schwangere sollten Anstrengungen vermeiden, Gefahr einer Fehlgeburt.

Füße, Becken- und Nierenregion warm halten.

Bei Frauenleiden: Vorbeugende Sitzbäder mit Schafgarbe.

Das Nervensystem ist empfindlicher.

Lymphdrainage.

Garten/Natur

Heute ist

Blatt-Tag

Gießen.

Düngen, aber kein Gemüse.



Umsetzen, umtopfen.

Unterirdisch wachsende Pflanzen setzen, säen.



Blattgemüse setzen, säen.

Ernte sofort verbrauchen (Gewächshaus).

Guter Sammeltag für alle Kräuter.

Ungeziefer bekämpfen.

(Un)kraut jäten.

Beete umgraben/aufhacken.

Pflanzen zurückschneiden.

Keine Bäume fällen, Gefahr von Borkenkäfern.

Kompost anlegen.

Ernährung

Achten Sie auf

Kohlenhydrate

Salate, Spinat, Rapunzel, Endivien, Petersilie, Kohlarten (wie Chinakohl, Rosenkohl, Grünkohl), alle Blattkräuter, Spargel, Pilze, Kresse, Porree, Mangold, Rhabarber.

Bei Gewichtsproblemen Kohlenhydrate reduzieren.

Üppige Kost schlägt weniger an, Untergewichtige sollten mehr essen.

Entgiften, z.B. durch Frucht- und Safttage.

Stimmungsschwankungen könnten zu Völlerei verleiten.

Ihre Notizen

Im Schweigen mag der Mensch am ehesten seine Lauterkeit bewahren.

Meister Eckhart



Skorpion

Farbe

Rot

Tag

Wassertag

Element

Wasser

Mondwechsel 23.44 Uhr

3 Mittwoch

Kein Fleisch.

4 Donnerstag

M Ä R Z

www.mondrhythmus.de

Ihre positive Affirmation für diese Mondphase:
„Ich gebe mich dem inneren Frieden hin.“

Absteigende Kraft!
Säfte ziehen nach unten
und fördern die
Wurzelbildung.

Abnehmender Mond



Pflanzzeit

Entgiften
Ausleiten
Aktiv sein

Beruf/Erfolg

Bereiten Sie heute Erfolge durch reale und kritisch überprüfte Planung vor.

Geschäftstreffen, Behördengänge und Geldangelegenheiten sind günstig.

Gehen Sie bewusst und praktisch vor. Günstig zum Lernen und Schreiben.

Freizeit

Genießen Sie bei Ausflügen ins Freie die Rhythmen der Natur.

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden durch Gymnastik, Yoga.

Die Erde fühlt sich kühl an, deshalb empfiehlt sich wärmere Kleidung.

Haushalt

Zimmer umräumen, neu gestalten.

Zimmer und Betten nur kurz lüften.

Käse ansetzen ungünstig.

Die vitale Phase

Die Durchsetzung von Tatkraft in Form von Energie ist der Schwerpunkt der vitalen Phase. Hier sind die Strukturen des Lebens mit dynamischen Aktivitäten beschäftigt. Sie üben nun ihre Fähigkeiten im Spiel des Lebens und streben danach sich selbst zu behaupten und durchzusetzen. Das Experimentieren ist die Basis von Wachstum. Alles dreht sich um das Zusammenspiel der Energien. Einige Energien überwältigen andere, manche Energien harmonisieren miteinander, einige vereinigen sich mit anderen um neue hervorzubringen.

Körperpflege

Düfte wie:
Salbei, Lavendel, Fichtennadel, Wiesenblumen

Regenerierende, straffende Gesichts- und Körperpflege.



Massagen zum Regenerieren und Stärken.

Eingewachsene Nägel korrigieren.

Haare schneiden!
Sie bleiben länger in Form.
Sehr gut für Dauerwellen.
Haarkuren.



Haare färben, Farbe wird intensiver und hält länger.

Gesundheit

Empfindliche Körperregionen:

Gesamter Bauchbereich und Nerven

Maßnahmen zum Aufbau des Körpers.

Aufbauende, stärkende Nahrungsmittelergänzungen, Vitamin- u. Mineralpräparate.

Mangelercheinungen lassen sich gut beheben.

Blutreinigungstee.

Bei Verdauungsbeschwerden auf schonende Ernährung achten.

Etwas wärmer anziehen.

Bei hohem Blutdruck salzarm kochen.

Blutzirkulation ist empfindlicher.

Massagen, Lymphdrainage und Chiropraktik bei hartnäckigen Blockaden.

Garten/Natur

Heute ist

Wurzel-Tag

Höchstens Mineraldünger sparsam anwenden.

Umsetzen, umtopfen.

Beste Zeit zum Pflanzen, Setzen und Säen (Ausnahme: Kopfsalat).



Rasen säen.

Ungeeignet zum Ernten, Lagern und Konservieren.

Kräuter sammeln gegen Störungen der Verdauungsorgane und der Bauchspeicheldrüse, Nervenleiden.

Pflanzen zurückschneiden (außer kurz vor Vollmond).

Kompost anlegen.

Ernährung

Achten Sie auf

Salz

Knoblauch, Möhren, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Kohlrübe, Zuckerrübe, Sellerie, Schwarzwurzel, Kartoffeln, Zwiebeln, Kohlrabi.

Reichhaltige Kost schlägt leichter an, Übergewichtige sollten weniger essen.

Auf Speck, Schinken, Salzheringe, Schmelzkäse in großen Mengen verzichten.

Auf schwere oder fettreiche Speisen verzichten.

Ihre Notizen

Ihre positive Affirmation für diese Mondphase:
„Ich gebe mich dem Fluss des Lebens hin.“

Wichtig: Erhöhte Vorsicht im Straßenverkehr!

Wer von mir nichts annehmen will, wenn er's bedarf
und ich's habe, der will mir auch nichts geben,
wenn er's hat und ich's bedarf.
Gotthold Ephraim Lessing

Zunehmender Mond



**Aufbauen
Stärken
Schonen**

Absteigende Kraft!
Säfte ziehen nach unten
und fördern die
Wurzelbildung.



Pflanzzeit

Mondwechsel 18.07 Uhr

23 Freitag

Kein Fleisch.
Finger- und Zehennägel
feilen, schneiden.

24 Samstag

A P R I L
www.mondrhythmus.de

Farbe

Gelb

Tag

Kältetag

Element

Erde



mp

Jungfrau

Beruf/Erfolg

Begeisterungsvermögen und Impulsivität können heute Ihre Handlungen beeinflussen.

Günstig für geschäftliche Verhandlungen und Verkaufsgespräche.

Durchsetzungskraft, Mut und Ungeduld.

Freizeit

Bei Sport, Wettkämpfen, Ausflügen, kulturellen Veranstaltungen und Reisen kann Impulsivität gelebt werden.

Die Liebe ist heute besonders leidenschaftlich.

Meist schöne Ausflugsstage, auch bei bewölktem Himmel.

Haushalt

Fast alle Hausarbeiten sind müheloser und erfolgreicher! Hartnäckige Flecken entfernen.

Putzen: Holz- und Parkettböden, Metalle, Porzellan... Entkalken.

Chemische Reinigung. Bügeln. Schuhe imprägnieren.

Gründlich lüften. Betten und Matratzen lüften.

Brot und Kuchen backen (etwas mehr Treibmittel verwenden).

Obst/Gemüse einfrieren.

Käse herstellen (für den Eigenverbrauch).

Schimmelbefall bekämpfen.

Saisonkleidung reinigen und wegräumen.

○ Vollmond: Hausputz, Fenster putzen, Wäsche waschen, Einkochen und Malerarbeiten vermeiden.

Körperpflege

Düfte wie: Pfefferminze, Thymian, Nelke

Herstellung von Heilsalben und Kosmetik.

Entschlackende, entgiftende Gesichts- und Körperpflege.

Massagen zum Entspannen und Entgiften.

Behandlung von Nagelpilzen und Warzen.

Nagelbettkorrekturen.

Körperhaare entfernen.

Gesichtsmasken und -packungen für Problemhaut.

Akne und Hautunreinheiten behandeln. Peeling.

Hornhaut entfernen.

Augenumschläge für erschöpfte Augen und zur Vorbeugung.

Jede Art der Haarpflege.

Gesundheit

Empfindliche Körperregionen:

Kopf, Gehirn, Augen, Nase

Körper entgiften.

Blutreinigungstee, Entwässerungstee.

Bei operativen Eingriffen fast keine Narbenbildung.

Zahnstein-, und Amalgamentfernung, Einsetzen von Zahnfüllungen, Kronen und Brücken besonders günstig.

Ungünstig: Parodontose- und Zahnfleischbehandlung.

Migräne vorbeugen.

Sinnesorgane sind empfindlicher.

○ Vollmond: Operationen und Impfungen vermeiden.

Garten/Natur

Heute ist

Frucht-Tag

Getreide, Gemüse und Kartoffeln ernten und einlagern.

Tomaten ernten.

Früchte ernten.

Kräuter sammeln gegen Kopfschmerzen und Augenleiden.

Ungeziefer bekämpfen.

(Un)kraut jäten.

Pflanzen zurückschneiden.

Kompost anlegen.

22.09. Ruhetag.

○ Vollmond: Wetterumschlag, Klimawechsel. Gesammelte Heilkräuter entfalten größere Kräfte.

Ernährung

Achten Sie auf

Eiweiß

Bohnen, Erbsen, Mais, Tomaten, Kürbis, Linsen, Soja, Gurken, Auberginen, Zucchini, Beerenfrüchte, Obst, Chili, Paprika, Feigen, Avocado, Melone, Oliven.

Üppige Kost schlägt weniger an, Untergewichtige sollten mehr essen.

Entgiften, z.B. durch Frucht- und Safttage.

Viel klares Wasser trinken. Kaffee, Schokolade, Zucker meiden.

○ Vollmond: Fastentag.

Ihre Notizen

Selbstsucht ist die Wurzel aller andern Verderbtheit.
Johann Gottlieb Fichte



Widder

Farbe

Indigoblau – Weißbläulich

Tag

Wärmetag

Element

Feuer

Mondwechsel 5.14 Uhr

21 Dienstag

○ Vollmond 1.56 Uhr

22 Mittwoch

Herbstanfang. Kein Fleisch.

23 Donnerstag

Mondwechsel 14.39 Uhr

S E P T E M B E R

www.mondrhythmus.de

Ihre positive Affirmation für diese Mondphase:
„Ich erlebe Freude in meiner Arbeit.“

Aufsteigende Kraft!
Säfte steigen auf,
Obst und Gemüse sind
besonders saftig.

Abnehmender Mond



Entgiften
Ausleiten
Aktiv sein

Erntezeit