

Kleiner Einblick in die Mondphasen im Alltag

Der zunehmende Mond

Alles, was dem Körper zugeführt werden soll, was ihn aufbaut und stärkt, wirkt zwei Wochen lang doppelt gut.

Je weiter der Mond zunimmt, desto ungünstiger kann die Heilung von Verletzungen und Operationen verlaufen. Die Narbenbildung ist stärker; je näher an Vollmond, desto stärker die Kraftwirkung.

Der Körper lagert mehr Wasser ein, man fühlt sich aufgeschwemmt und schwerfälliger als sonst. Die Wirkung ist jetzt aufnehmend, empfangend und heilende und stärkende Mittel wirken besser, weil sie intensiver aufgenommen werden. Auch Nahrung nehmen wir besser auf in dieser Phase, deshalb ist es bei Übergewicht keine schlechte Idee speziell bei zunehmendem Mond die Kalorienmenge etwas im Blick zu halten.

Vollmond

Der starke Energieumschwung an Vollmond macht uns manchmal recht zu schaffen, am Tag stehen wir neben uns und in der Nacht schlafen wir nicht oder schlecht.

Gleich danach aber, wenn die abnehmende Phase begonnen hat, fühlen wir uns entspannt, als ob wir über den Berg wären und die Dinge fallen jetzt wieder leichter. Das liegt daran, dass der Vollmond eine kurze, aber intensive Phase der Fülle ist, dass wir die Fülle fast nur im äusseren Leben erkennen und anerkennen und unseren inneren Reichtum gerne übersehen, könnte ein Grund sein, warum wir mit dieser Mondenergie oft nicht gut zurechtkommen. Sie erinnert uns monatlich daran, dankbar für das zu sein, was wir von der Natur bekommen, statt immer mehr zu verlangen.

**Für chirurgische Eingriffe jeder Art – ausser für Notoperationen – gilt:
Je näher am Vollmond, desto ungünstiger.**

Der Vollmondtag hat die negativsten Auswirkungen. Wenn man die Wahl hat, sollte man bei abnehmenden Mond operieren.

Neumond

Monatlich ist der Neumond ein günstiger Termin, wenn wir Altes hinter uns lassen und einen Neuanfang wagen wollen. Dieser Tag hat aber dennoch eine ganz eigene Energie, die geprägt ist vom Wechsel der abnehmenden zur zunehmenden Mondphase. Die Reduktion auf das Wesentliche ist jetzt ein wichtiges Thema, ob sie darin besteht, dass wir durch einen Fastentag überflüssige oder gar schädliche Stoffe und Schlacken aus dem Körper spülen oder ob wir kümmerliche oder kranke Pflanzen durch einen radikalen Rückschnitt zu neuem, gesunden Wachstum anregen.

Dies schadet nun den Pflanzen nicht, da fast die gesamte Wachstumsenergie und die Kraft in den Pflanzensäften sich in die Wurzeln und unterirdischen Teile der Pflanze zurückgezogen haben.

Der abnehmende Mond

Der abnehmende Mond bringt Angestautes wieder in Fluss, leitet aus und unterstützt Entschlackung und Entgiftung, Nahrung wird nicht so aufgenommen wie bei zunehmendem Mond. Wir nehmen nicht so leicht zu in dieser Phase, und das nicht nur, weil der Körper weniger Wasser im Gewebe speichert.

Die Tatsache ist, dass bei abnehmenden Mond die Erfolgchancen von Operationen viel grösser und die Heilungsphasen kürzer sind. Wunden bluten nicht so stark.

Haushalt: Reinigen, Putzen und Waschen ist viel erfolgreicher und geht leichter von Hand als bei zunehmendem Mond.

Körperliche Einflussphäre der einzelnen Tierkreiszeichen

Der zwei- dreitägige Aufenthalt des Mondes in einem der 12 Tierkreiszeichen weckt jeweils unterschiedliche Kräfte, die überall in der belebten Welt spürbar sind und auch unseren Körper merklich beeinflussen.

Tierkreiszeichen

Körperzonen

Widder 21. März – 20. April	Kopf, Gehirn, Augen, Nase
Stier 21. April – 20. Mai	Kehlkopf, Sprachorgane, Zähne, Kiefer, Hals, Mandeln, Ohren
Zwilling 1. Mai – 21. Juni	Schulter, Arme, Hände, Lunge
Krebs 22. Juni – 22. Juli	Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle
Löwe 23. Juli – 23. August	Herz, Rücken, Zwerchfell, Blutkreislauf, Schlagader
Jungfrau 24. August – 23. Sept.	Verdauungsorgane Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse
Waage 24. Sept. – 23. Oktober	Hüfte, Nieren, Blase
Skorpion 24. Oktober – 22. Nov.	Geschlechtsorgane, Harnleiter
Schütze 23. November – 21. Dez.	Oberschenkel
Steinbock 22. Dez. – 20. Jan.	Knie, Knochen, Gelenke, Haut
Wassermann 21. Jan. – 19. Febr.	Unterschenkel, Venen
Fische 20. Februar – 20. März	Füsse, Zehen

Die Grundregeln lauten:

Alles, was wir für das Wohlergehen jener Körperregion tun, die von dem Zeichen regiert wird, dass der Mond gerade durchschreitet, **wirkt doppelt wohltuend.**

Alles, was belastend oder strapaziert, **wirkt doppelt schädlich**

Chirurgische Eingriffe an diesen Tagen, wenn der Mond in dem Zeichen steht, dass gerade operiert werden muss, wenn möglich vermeiden, ausgenommen natürlich Notoperationen.

Tagesrhythmus der Organe

Jedes Organ im Körper durchläuft im Lauf von 24 Stunden eine Hochphase, in der es zwei Stunden lang besonders gut und effizient arbeitet, dann gleich darauf zwei Stunden lang eine schöpferische Pause einlegt.

Von 7 Uhr bis 9 Uhr: **Magen**

Der Magen arbeitet auf Hochtouren und ist bereit für Energienachschub. Aber welche Energie? Beginnen wir den Tag so, dass der Magen uns mit Schwung und Optimismus in den Tag entlässt? Darüber entscheidet nicht die Zusammensetzung unseres Frühstücks oder ob wir überhaupt frühstücken, sondern das Gefühl und die Gedanken, mit denen wir Bett und Haus verlassen. Wir haben immer die Wahl, mit welcher geistigen und körperlichen Nahrung wir morgens unseren aufnahmebereiten Magen (und Geist) belasten oder beschenken. Verzichten wir auf die Zeitung, wenn uns ihr Inhalt regelmässig deprimiert oder ärgert. Wie wünschen wir uns unseren Morgen? Was wollen wir morgens zu verdauen haben? Was hindert uns daran, morgens glücklich aufzustehen? Finden wir die Antwort und schreiten wir zur Tat.

Von 9 Uhr bis 11 Uhr: **Milz/Bauchspeicheldrüse**

Milz und Bauchspeicheldrüse (Pankreas) arbeiten nun mit „Volldampf“ der Magen rastet. Ein schweres Frühstück wirkt deshalb nach 9 Uhr morgens belastend. Wenn man in dieser Zeit Süsses zu sich nimmt, steigt der Blutzuckerspiegel, der Pankreas muss schwer arbeiten, um ihn zu senken. Das sorgt nach kurzer Zeit für einen Leistungsabfall, der oftmals künstlich mit Kaffee überwunden wird – ein recht belastender Kreislauf. Verzichten wir auf alles Süsse und stark Zuckerhaltiges, auch wenn es schwerfällt, zumindest während dieser zwei Stunden.

Von 11 Uhr bis 13 Uhr: **Herz**

Belasten wir uns in der Hochphase der Herztätigkeit nicht mit Sattessen, sondern essen wir nur, bis der Hunger gestillt ist. Der Körper braucht etwa 5 Minuten, um zu signalisieren, dass er die Grenze zum Sattsein überschritten hat. Wenn wir also schon während der Mahlzeit satt sind, haben wir zu viel gegessen! Wir fragen uns vielleicht: Woher soll ich wissen, dass ich in 5 Minuten satt bin?

Beispiel: Es ist wie beim Autofahren: Wir erinnern uns vielleicht noch an die ersten Fahrstunden; erinnern uns noch, wie sich langsam das Gefühl entwickelte, wann genau wir mit dem Bremsen beginnen müssen, damit wir auch tatsächlich am Haltestreifen vor der Ampel stehen bleiben? Antwort: Das hat man im Lauf der Zeit im Gefühl.

Das „In-fünf-Minuten-bin-ich-satt“-Gefühl entwickelt sich in derselben Weise.

Wir müssen nur unseren Körper kennen lernen *wollen*.....

Von 13 Uhr bis 15 Uhr: **Dünndarm**

Gegen 13 Uhr kommt es oft zu plötzlicher Müdigkeit und Leistungsabfall. Herztätigkeit und Kreislauf sacken ab, der Dünndarm, der bei vielen Verdauungsprozessen die Hauptlast trägt, fordert sein Recht ein, arbeitet besonders gut und wünscht sich vom übrigen Körper eine Pause. Eine beschauliche Siesta ist darum nicht zu verachten, wird aber hierzulande, die lebensnotwendige Musse und Rast mit Faulheit verwechselt.

Von 15 Uhr – 17 Uhr: **Blase**

Die Harnblase, ein wichtiges Entgiftungsorgan, arbeitet von 15 bis 17 Uhr nachmittags besonders gut. Alle Tees zur Blutreinigung wirken, bei abnehmendem Mond zwischen 15 und 19 Uhr getrunken, am besten.

Es ist generell eine gute Sache in diesen vier Stunden viel zu trinken.

Von 17 bis 19 Uhr: Nieren

In dieser Zeit arbeitet die Niere am besten. Wer beispielsweise die Möglichkeit hat nach 17 Uhr einen Termin zur Fussreflexzonenmassage zu bekommen, sollte diese Chance nutzen. Gerade für belastete Nieren, und damit für den ganzen Körper, kann die Behandlung äusserst wirkungsvoll sein. Nach 19 Uhr sollte möglichst nicht mehr viel getrunken werden, besonders nicht vor dem Schlafengehen.

Von 19 Uhr bis 21 Uhr: Kreislauf

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 artet das Zubettgehen oftmals in einen kleinen Kampf aus. Von 19 bis 21 Uhr arbeitet der Kreislauf am besten.

In dieser Zeit haben Körper und Geist meist ganz andere Dinge im Sinn als Schlaf.

Von 21 Uhr bis 23 Uhr: Allgemeine Energiesammlung

Auch in diesen beiden Stunden kommt bei vielen Menschen die Energie erst so richtig in Schwung; besonders markant bei jungen Menschen, die jetzt kaum das Ausruhen vor einem neuen Tag im Kopf haben. Vielleicht hätten sich auch ältere Menschen dieses Gefühl bewahrt, wenn ihnen nicht über Jahre erfolgreich eingetrichtert worden wäre: „Ab ins Bett, sonst bist du morgen nicht ausgeschlafen.“

Haben wir jemals einen wirklich schönen Abend, eine schöne Nacht bereut? Es muss ja kein Dauerzustand werden, aber lassen wir uns nicht die Lebensunlust einreden, sonst kommt sie auch.

Von 23 Uhr bis 1 Uhr nachts: Galle

Die Gallenblase, das Organ, das mit seinen Sekreten zur Verarbeitung der Nahrung im Dünndarm beiträgt, und die Leber, das grosse Entgiftungsorgan, haben zwischen 23 und 3 Uhr Nacht ihre grosse Zeit. Wer in dieser Zeit regelmässig aufwacht, hat Grund, auf die Funktion von Galle und Leber zu achten.

Abends auf fette Speisen generell verzichten. Fettreiche Abendmahlzeiten belasten diese Organe zusätzlich und hindern sie an optimaler Funktion.

Von 1 Uhr bis 3 Uhr nachts: Leber

Dass Ruhe für die Leber gut ist, dass sogar Schlafkuren für ihre Erholung verschrieben werden, hängt sicherlich damit zusammen, dass sich die Leber nur im Schlaf regenerieren und ihre lebenswichtige Entgiftungsarbeit leisten kann. Wird also die Leber zwischen 2 und 3 Uhr nachts stark belastet (etwa durch Alkohol oder Schlafmangel), dann ist das besonders nachteilig. Keine unwesentliche Rolle bei der Erholung spielt eine gute Durchwärmung des Körpers (die ja im Bett meist gegeben ist).

Von 3 Uhr bis 5 Uhr früh: Lunge

Bergsteiger und Tourenger haben die Erfahrung gemacht, dass der Start um 3 Uhr früh allgemein viel mehr in Schwung bringt als etwa um 5 Uhr morgens: Die Hoch-Zeit der Lungen währt nämlich von 3 Uhr bis 5 Uhr früh. Der gute Start lässt sie den Kräfteabfall nach 5 Uhr früh viel besser überbrücken – man hat sich eingelaufen. Der Hustenreiz am Morgen, den Raucher manchmal erleben, hängt damit zusammen. Die Lunge hat in der Nacht ganze Arbeit geleistet, um nach aussen zu transportieren, was nicht hineingehört.

Von 5 Uhr bis 7 Uhr früh: Dickdarm

Etwa 2 Stunden lang hält sich die Nahrung im Dünndarm auf, etwa 20 Stunden im Dickdarm. Zwischen 5 und 7 Uhr morgens kann man die entgiftende Arbeit des Dickdarms wirksam unterstützen, wenn man etwa ein Glas lauwarmes Wasser trinkt. Es fördert die Verdauung enorm. Wenn Sie nach und nach mit dem Rhythmus der Organe vertraut geworden sind, können Sie zahlreiche dem Wohlbefinden und der Gesundheit dienende Massnahmen auch tagsüber, unabhängig vom Mondstand, zum richtigen Zeitpunkt vornehmen und damit ihre Wirkung noch erhöhen – etwa das Zuführen von Heilmitteln oder das Ausschwemmen von Giften.

Zahnarztbesuch

**Einsetzen von
Gut:**

Plomben, Zahnkronen und Brücken

Bei abnehmendem Mond, je näher an Neumond, desto besser, jedoch **nicht** an Widder und Stier

**Sehr gut:
Ungünstig:**

Zahnsteinentfernung

Bei abnehmendem Mond Steinbock
Bei zunehmendem Mond

**Sehr gut:
Ungünstig:**

Zahnziehen und Kieferoperationen

In der Woche vor Neumond, wenn nicht gerade Widder, Stier, Krebs oder ein Luftzeichen (Zwillinge, Waage, Wassermann) herrscht
Bei zunehmendem Mond generell und bei einem Luftzeichen (Zwillinge, Waage, Wassermann) und Vollmond

Grundregeln für Massagen

Für Massagen, die der Entspannung, Entkrampfung und Entgiftung dienen, ist die Zeit des abnehmenden Mondes gut geeignet. Soll eine Massage vorwiegend regenerierend und kräftigend wirken, etwa mit Hilfe entsprechender Öle, wird sie bei zunehmendem Mond bessere Resultate erzielen.

Haare schneiden und waschen

Sehr gut: Löwe und Jungfrau, gleichgültig, ob der Mond zu oder abnimmt.

Sehr ungünstig: In den Krebs- und Fischetagen, Wenn möglich, dann auch auf das Haarewaschen verzichten.

Besondere Tipps zum Haarschneiden und –waschen:

- An Jungfrau geschnitten, bewahren die Haare generell länger Form und Schönheit. Besonders für Dauerwelle eignet sich Jungfrau gut, an Löwetagen wird normales und kräftiges Haar dagegen sehr kraus. Wer gerades, schweres Haar hat und Dauerwellen partout nicht halten wollen, probieren Sie es dennoch einmal bei Löwe.
- Bei zunehmendem Mond zum richtigen Zeitpunkt geschnittenes Haar wächst gesund und schneller, bei abnehmendem Mond zum richtigen Zeitpunkt geschnittenes Haar wächst langsamer.

Giessen von Zimmerpflanzen

Sehr gut: Krebs, Skorpion und Fische (Wassertage)
Ungünstig: Zwillinge, Waage und Wassermann (Lufttage)

Gewöhnen Sie die Pflanzen langsam und nicht radikal an den neuen Rhythmus. Ausnahmen sind exotische Zimmerpflanzen.

Tanzen

Schwingen Sie Tanzbein und Hüften, wann immer es geht! Eine echte und erfolgreiche Körperpflege und Gesundheitsvorbeugung ist ohne Bewegung und Gymnastik nicht möglich. Bringen Sie Abwechslung in ihr Leben. Warum wirken Menschen, die viel tanzen, so unglaublich gesund? Tanzen – ob klassisch oder modern – gehört zu den wirksamsten und erfolgreichsten Heilmitteln dieser Welt! Also auf zum Tanz!

Besondere Tipps zum Tanzen: Tanzen Sie im Uhrzeigersinn! Dadurch können Sie sich erst richtig entgiften und entstrahlen. Linksdrehungen zwischendurch sind in Ordnung, sie wirken jedoch auf Dauer stauend und machen aggressiv und launisch.

Würden die Ärzte jedem Patienten verschreiben, mindestens einmal wöchentlich zum Tanzen zu gehen, so könnte manches kleine Leiden kuriert werden. Tanzen gehört übrigens zu den besten Heilmitteln gegen Depressionen. Eine ganze Nacht wach bleiben, durchtanzen, vielleicht eine Vollmond-Party feiern: Die Erfahrung wird für sich selbst sprechen.

Quellennachweis:

«Vom richtigen Zeitpunkt» Das Mondlexikon
Johanna Paungger, Thomas Poppe