

Die Wirkung des Mondes auf das irdische Leben

Als ständiger Begleiter umkreist der Mond die Erde in etwa 27 Tagen. Während dieses Umlaufs dreht sich der Mond auch einmal um seine eigene Achse. Deshalb ist von der Erde aus immer nur eine Seite des von der Sonne beleuchteten Erdtrabanten zu sehen. Da zudem die Stellung der Erde zur Sonne wechselt, ist der Mond manchmal gar nicht, als unterschiedlich große Sichel oder als kreisrunde, leuchtende Scheibe zu sehen. Man spricht daher von vier grundsätzlich verschiedenen Mondphasen, durch die der Mond direkt auf Mensch und Natur Einfluss nimmt.

Die Mondphasen

Wenn der Mond für zwei bis drei Tage ziemlich genau zwischen Sonne und Erde steht, ist er fast völlig verdunkelt. Man spricht dann vom **Neumond**. Neumond ist eine Zeit des Beginns und der Neuorientierung. Die Erde fängt nun an abzugeben, die Pflanzensäfte regen sich langsam. Für den menschlichen Organismus ist die Befähigung zur Entgiftung besonders groß. Der Versuch, ungesunde Gewohnheiten aufzugeben, ist jetzt sehr begünstigt.

Bei zunehmendem Mond kann man den Erdbegleiter (der im Halbmondstadium der Erde am nächsten ist) als nach links geöffnete Sichel sehen. In dieser Phase steht alles im Zeichen der Aufnahme und Kräftigung. In der Natur dominiert das oberirdische Wachstum. Der menschliche Körper kann alles, was ihn kräftigt und heilt, besonders gut verwerten.

Wenn der Mond für ein bis zwei Tage der Sonne direkt gegenübersteht, bezeichnet man ihn als **Vollmond**. Zu dieser Zeit sind die Mondimpulse am stärksten zu spüren. Der Richtungswechsel von Aufnahme zu Abgabe setzt nun ein. Natur und Mensch sind gleichermaßen sensibilisiert. Viele reagieren auf die Vollmondenergien mit Nervosität, Schlafstörungen, intensiven Träumen oder Aggressionen.

Bei abnehmendem Mond (als Halbmond der Erde wieder am nächsten) wird seine beleuchtete Oberfläche von rechts nach links immer geringer, bis abermals der Neumond erreicht ist. Während dieser Phase sind die Mondimpulse auf das Freisetzen von Energien gerichtet. In der Natur ist vor allem das unterirdische Wachstum begünstigt. Der Körper reagiert auf Entgiftungs- und Entschlackungsmethoden besonders positiv. Physische und geistige Höchstleistungen sind leichter zu erreichen als sonst.

Der Mond und die Tierkreiszeichen

Bei seinem Erdumlauf durchwandert der Mond alle zwölf Tierkreiszeichen, in denen er jeweils zwei bis drei Tage verbringt. Als Beurteilungskriterium dafür, von welchem Sternzeichen ein Tag dominiert wird (ob er z.B. noch ein Krebs- oder schon ein Löwetag ist), gilt in diesem Kalender nicht das Zeichen, in dem der Mond bei Tagesbeginn steht, sondern das, in dem er die längste Zeit des Tages verweilt. Denn je größer dieser Zeitraum ist, desto intensiver verleiht das betreffende Tierkreiszeichen den durch die jeweilige Phase bestimmten Mondimpulsen zusätzlich noch eine ganz bestimmte Qualität. Hinzu kommt, dass dem Einfluss der Sternzeichen verschiedene Bereiche in der Natur und beim Menschen unterliegen,

wie z.B. Pflanzenteile und Körperregionen. Somit können sich die Mondimpulse – je nach den Gegebenheiten – z.B. völlig unterschiedlich auf Pflanzenwuchs oder menschliche Organe auswirken.

Der Kalender

Wertet man das Zusammenwirken der durch die Phasen bedingten direkten und der durch die Tierkreiszeichen bedingten eher indirekten Mondimpulse aus, ergeben sich Tage, an denen gewisse Aktivitäten positiv, andere negativ sind.

Die Tagesaktivitäten

Sie finden in diesem Kalender die günstigen bzw. ungünstigen Termine für die von uns ausgewählten Tätigkeiten bereits genau eingezeichnet. Zu beachten sind allerdings folgende Unterscheidungen: Eine regenerierende Fußreflexzonenmassage sollte bei zunehmendem, eine ausleitende bei abnehmendem Mond vorgenommen werden. Wenn Sie Ihre Haare bei zunehmendem Mond schneiden, werden sie schneller nachwachsen – und bei abnehmendem dichter. Pflege, die die Haut ernährt, ist bei zunehmendem Mond begünstigt, eine Tiefenreinigung bei abnehmendem.

Für die Aktivitäten »Geldangelegenheiten« und »Liebe, Partnerschaft« gilt: Der Mond macht aus uns keine besseren Geschäftsleute oder Beziehungspartner. Er beeinflusst aber in gewisser Weise unseren Charakter. Mit diesem Wissen kann man an kritischen Tagen vorsichtiger sein und vielleicht übereilte Entscheidungen und unnötige Partnerschaftskonflikte vermeiden.

Die verwendeten Zeichen und Symbole

1. Die Mondphasen

● = Neumond

☾ = Zunehmender Mond

○ = Vollmond

☾ = Abnehmender Mond
2. Die Tierkreiszeichen

= Widder

= Stier

= Zwillinge

= Krebs

= Löwe

= Jungfrau

= Waage

= Skorpion

= Schütze

= Steinbock

= Wassermann

= Fische

Bei den Zeitangaben ist die Sommerzeit berücksichtigt.

Impressum

2025 © by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produkt.sicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Layout und Satz: Buch-Werkstatt GmbH,
Bad Aibling/Kim Winzen
Coverfoto: © Shutterstock/
muratart
Gesamtherstellung: Longo SPA, Bozen
Printed in Italy
ISBN: 978-3-453-23961-6





Erklärung der Tagesaktivitäten

günstig **ungünstig**

- | | | |
|---|-----------------------|---|
|  | Fußreflexzonenmassage |  |
|  | Haare schneiden |  |
|  | Hautpflege |  |
|  | Nagelpflege |  |
|  | Geldangelegenheiten |  |
|  | Liebe, Partnerschaft |  |
|  | Pflanzen gießen |  |

Tagestipp:

Dezember 2025

29 Montag

30 Dienstag

31 Mittwoch
Silvester

Sorgfältig abwägen,
nicht spontan reagieren.

Für heute einen
ganz genauen
Zeitplan machen.

Das alte Jahr ohne
Hektik ausklingen lassen.

Januar 2026

1 Donnerstag
Neujahr

2 Freitag

3 Samstag

4 Sonntag

Die Privatsphäre der
anderen akzeptieren.

Den momentanen Weg
konsequent fortsetzen.

Dazu beitragen, ein
ruhiges Wochenende
einzuläuten.

Januar

Mo	5	12	19	26
Di	6	13	20	27
Mi	7	14	21	28
Do	1	8	15	22
Fr	2	9	16	23
Sa	3	10	17	24
So	4	11	18	25

Erste Ziele
fürs kommende Jahr
festlegen.

1. Woche

Vollmond:
03.01., 11.04 Uhr

22.12. bis 20.01.



29 Montag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

30 Dienstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

31 Mittwoch

Silvester



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

1 Donnerstag

Neujahr



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

2 Freitag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

3 Samstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

4 Sonntag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Dezember 2025

Januar 2026



Erklärung der Tagesaktivitäten

günstig **ungünstig**

- | | | |
|---|-----------------------|---|
|  | Fußreflexzonenmassage |  |
|  | Haare schneiden |  |
|  | Hautpflege |  |
|  | Nagelpflege |  |
|  | Geldangelegenheiten |  |
|  | Liebe, Partnerschaft |  |
|  | Pflanzen gießen |  |

Tagestipp:

Januar 2026

5 Montag

Sich keinesfalls in den Vordergrund drängen.

6 Dienstag

Heilige Drei Könige

Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit beweisen.

7 Mittwoch

Auch andere Auffassungen akzeptieren.

8 Donnerstag

Versuchen, offen, aber nicht verletzend zu sein.

9 Freitag

Mit seiner Energie richtig haushalten.

10 Samstag

Seine diplomatischen Fähigkeiten einsetzen.

11 Sonntag

Januar

Mo	5	12	19	›
Di	6	13	20	27
Mi	7	14	21	28
Do	1	8	15	22 29
Fr	2	9	16	23 30
Sa	○	◁	17	24 31
So	4	11	●	25

Nur versprechen, was man auch halten möchte.

2. Woche

Halbmond:
10.01., 16.50 Uhr

22.12. bis 20.01.



5 Montag	6 Dienstag	7 Mittwoch	8 Donnerstag	9 Freitag	10 Samstag	11 Sonntag
	Heilige Drei Könige 17.58			01.07		11.56
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20

Januar 2026

Januar 2026

Erklärung der Tagesaktivitäten

ungünstig



Fußreflexzonenmassage



Haare schneiden



Hautpflege



Nagelpflege



Geldangelegenheiten



Liebe, Partnerschaft



Pflanzen gießen

Tagestipp:

12 Montag

Nicht heucheln, aber
sich um Takt bemühen.

13 Dienstag

Versuchen, jede Art von Eskalation zu verhindern.

14 Mittwoch

Über seinen
Freiraum verfügen
und aktiv werden.

15 Donnerstag

Den nötigen Sinn für das richtige Maß beweisen.

16 Freitag

Sich auch mal aus der Reserve locken lassen.

17 Samstag

Spontaneität zulassen
und notfalls umdenken.

18 Sonntag

Januar

Mo 6 ○ 20 27

Di 14 28

Mi 1 8 15 22 ●

Do 2 9 16 23 30

Fr 3 10 17 24 31

Sa 4 11 18 25

So 5 12 19 26

10. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 284: 2689-2694.

3. Woche

Neumond:
18.01., 20.53 Uhr

22.12. bis 20.01.



12 Montag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

13 Dienstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

14 Mittwoch



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

15 Donnerstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

16 Freitag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

17 Samstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

18 Sonntag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Januar 2026

Januar 2026

Erklärung der Tagesaktivitäten

günstig	ungünstig
 Fußreflexzonenmassage	
 Haare schneiden	
 Hautpflege	
 Nagelpflege	
 Geldangelegenheiten	
 Liebe, Partnerschaft	
 Pflanzen gießen	

Tagestipp:

19 Montag

Unbedingt Kompromissbereitschaft signalisieren.

20 Dienstag

Einen ganz genauen Zeitplan machen.

21 Mittwoch

Nicht zögern, sondern einen Vorstoß wagen.

22 Donnerstag

Sich nicht unnötig sorgen, sondern anpacken.

23 Freitag

Distanz und Nähe ausbalancieren.

24 Samstag

Versuchen, immer die passenden Worte zu finden.

25 Sonntag

Keinen verpassten Chancen nachtrauern.

Januar

Mo	5	12	19	›
Di	6	13	20	27
Mi	7	14	21	28
Do	1	8	15	22 29
Fr	2	9	16	23 30
Sa	○	◁	17	24 31
So	4	11	●	25

4. Woche

21.01. bis 19.02.



19 Montag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

20 Dienstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

21 Mittwoch



07.51



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

22 Donnerstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

23 Freitag



14.27



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

24 Samstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

25 Sonntag



19.06



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Januar 2026

Januar 2026

Erklärung der Tagesaktivitäten

ungünstig



Fußreflexzonenmassage



Haare schneiden



Hautpflege



Nagelpflege



Geldangelegenheiten



Liebe, Partnerschaft



Pflanzen gießen

Tagestipp:

26 Montag

27 Dienstag

28 Mittwoch

29 Donnerstag

30 Freitag

31 Samstag

Februar

1 Sonntag

Februar

Mo 2 ☾ 16 23

Di 3 10 ● ☾

Mi 4 11 18 25

D₀	5	12	19	26
----------------------	----------	-----------	-----------	-----------

Fr 6 13 20 27

Sa 7 14 21 28

So ○ 8 15 22

Im Jetzt leben und
das Heute genießen.

5. Woche

Halbmond:
26.01., 05.49 Uhr
Vollmond:
01.02., 23.10 Uhr

21.01. bis 19.02.



26 Montag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

27 Dienstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

28 Mittwoch



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

29 Donnerstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

30 Freitag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

31 Samstag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

1 Sonntag



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Januar 2026

Februar



Erklärung der Tagesaktivitäten

- günstig

Fußreflexzonenmassage

Haare schneiden

Hautpflege

Nagelpflege

Geldangelegenheiten

Liebe, Partnerschaft

Pflanzen gießen
- ungünstig

Tagestipp:

Februar 2026

2 Montag
Mariä Lichtmess
Neugier und Neid in den Griff bekommen.

3 Dienstag
Jegliche Art von Sturheit vermeiden.

4 Mittwoch
Nicht Trübsal blasen, sondern etwas unternehmen.

5 Donnerstag
Mit dem Kopf, nicht mit dem Herzen entscheiden.

6 Freitag
Einfach mal stolz sein auf das, was man erreicht hat.

7 Samstag
Versuchen, sich ohne viele Worte zu verständigen.

8 Sonntag
Seine zwischenmenschlichen Beziehungen ausbauen.

Februar

Mo	2	☾	16	23
Di	3	10	●	☾
Mi	4	11	18	25
Do	5	12	19	26
Fr	6	13	20	27
Sa	7	14	21	28
So	○	8	15	22