

CHRISTOPHER DICKBAUER

DER SONNEN-, MOND- UND STERNENKALENDER

Impulse, Einflüsse, Auswirkungen auf Mensch und Natur

NACH ANDREA D. JANKO

2020



ERFOLGREICH MIT DEN
TATSÄCHLICHEN ASTRONOMISCH
RICHTIGEN STÄNDEN!



Christopher Dickbauer

DER SONNEN-, MOND-
UND
STERNENKALENDER
2020

für ein
Leben im Rhythmus der Natur



INHALT

VORWORT	3	
MOND- UND ZEITQUALITÄT	4	
Zeichenerklärung, Definitionen, Grundsätzliches	7-12	
Erklärung des Kalendariums	13	
JANUAR	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	14
FEBRUAR	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	33
MÄRZ	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	50
APRIL	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	70
MAI	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	89
JUNI	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	109
JULI	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	127
AUGUST	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	148
SEPTEMBER	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	167
OKTOBER	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	186
NOVEMBER	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	206
DEZEMBER	Monatsblätter, Arbeiten auf einen Blick	225
ALLGEMEINES	Naturfotografie	244
	Die Welt retten - als Nicht-ÖKO?	248
GESUNDHEIT	Übersäuerung	251
	Entspannungshelfer	255
SCHÖNHEIT	Die Haut	257
KÜCHE	Grillen	269
	Rezepte	272
TIERE	Tipps für Katzenbesitzer	277
NATUR+GARTEN	Bunte Gartentipps	278
HAUSHALT	Nützliches	281
DAS GARTENTAGEBUCH / mit Tabellen und Kopiervorlage		282
KALENDARIUM-JAHRESÜBERSICHT		289
ERGÄNZENDE ANGEBOTE		290
BÜCHER AUS DEM METATRON VERLAG und NOVITÄTEN		301
BESTELLSCHEINE		311

DER **SONNEN-, MOND- UND STERNENKALENDER** ist ein Kalender auf astronomischer Grundlage (Astronomie = Sternenkunde; astrophysikalische Gesetze stehen damit in Zusammenhang). Astronomische Mond-Kalender (unseres Wissens gibt es davon nur 4) zeigen die tatsächlichen Gegebenheiten am Sternenhimmel an. Davon lassen sich physikalische und energetische Einflüsse ersehen, die für Förderung oder Hemmung gewisser Lebensprozesse verantwortlich sind.

DER **SONNEN-, MOND- UND STERNENKALENDER** – ich betone ausdrücklich: ist kein astrologischer Kalender (Astrologie = Sterndeutung, Horoskope) er kann deshalb mit solchen auch nicht übereinstimmen – dies wäre auch nicht sinnvoll und zielführend.

Erklärung: Die Grundlage der Astrologie ist ein gedachter, statischer Sternenhimmel, unterteilt in Tierkreiszeichen, die aber mit der tatsächlichen Situation im Kosmos und den Tierkreisbildern gleichen Namens, (die wir sehen, wenn wir den Blick dem Nachthimmel zuwenden) nichts zutun hat. Vor etwa 2000 Jahren deckten sich Tierkreiszeichen und die gleichnamigen Tierkreissternbilder noch in etwa. Durch die Präzessionsbewegung der Erde kommt es jedoch zu einer stetig fortschreitenden Verschiebung zwischen den errechneten Tierkreiszeichen und dem tatsächlichen Stand der Tierkreissternbilder des Kosmos. Sie beträgt inzwischen bereits ein ganzes „Zeichen“. Im realen Kosmos ist alles in Bewegung, verändert sich im Laufe der Zeit! Die Grafik auf **Seite 9**, stellt beide Systeme gegenüber.

Den astrologischen Kalendern liegt ein Sternenhimmel zugrunde, wie er vor 2000 Jahren war, als sich der Frühlingsspunkt tatsächlich noch im Sternbild Widder befand. Inzwischen liegt er in den Fischen und wird sich um ca. 2600 in den Wassermann begeben. Die astrologischen Kalender berücksichtigen diese veränderte (sich weiterhin verändernde) Situation nicht. Sie teilen auch den Tierkreis in 12 gleich große Teile zu je 30° Länge, ungeachtet der tatsächlichen Ausdehnung der einzelnen Tierkreisbilder (was aber für „die Verweildauer des Mondes vor einem Tierkreisbild“ und der damit angezeigten Qualität von großer Bedeutung ist). Für Horoskop und Sterndeutung mag dieses in sich geschlossene, astrologische System anwendbar sein, von den physikalischen Einflüssen (z.B. kosmische Strahlung, Anziehungskräfte) und den naturwissenschaftlich nachweisbaren Vorgängen, den Lebensprozessen, ist dieses System jedoch streng zu trennen. Dies sind zwei völlig verschiedene Grundlagen, die nicht miteinander vermischt werden dürfen.

Wenn es um biochemische Vorgänge und Lebensprozesse auf unserem Planeten Erde geht (Gesundheit, Empfinden, Wachstum, Stoffwechsel...), eingeleitet und beeinflusst durch physikalisch messbare Einflüsse wie elektromagnetische Strahlung (Licht, UV, IR...), Magnetismus usw., so sind die tatsächlichen Stände von Sonne und Mond im Tierkreis des tatsächlichen, realen Kosmos dafür maßgeblich. Denn von den wirklichen Himmelskörpern geht diese Strahlung aus und nicht von irgendetwas, das garnicht in der Realität dort existiert (astrologische Stände in einem fiktiven Kosmos).

Dieser Kalender gibt die realen, sichtbaren Situationen am Sternenhimmel wieder, die durch ihre Kraftereinwirkung und Strahlung spezifische Qualitäten mit sich bringen, Impulse in den Organismen auslösen, Prozesse einleiten und beeinflussen.

Altes Mondwissen bekommt vor dem Hintergrund der nachvollziehbaren, in der Praxis erforschten und wissenschaftlich belegbaren Zusammenhänge der kosmischen Kräfte mit den Auswirkungen auf der Erde – der Wirkung des Makrokosmos auf den Mikrokosmos – ein ganz neues, erklärbares, entmystifiziertes Verständnis.

Leider wurde und wird noch zu diesem Thema sehr viel missverstanden und mangels Kenntnis der Zusammenhänge falsch interpretiert. Es werden teilweise die astrologischen Berechnungen mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur ungeniert in Zusammenhang gebracht, zusammengewürfelt, was von der Grundlage her nicht miteinander vereinbar ist. Und dadurch leidet letztendlich die Glaubwürdigkeit der gesamten Thematik. Unsere Aufgabe ist es nun, Aufklärungsarbeit zu leisten.

Noch genauere Ausführungen zu diesem Thema, sowie weiterführende Literatur entnehmen Sie bitte den Büchern „**Leben im Rhythmus der Natur**“ Band 2, 3 und 4.

Dieser Kalender möchte dazu beitragen, die kosmischen Gegebenheiten optimal zu nutzen.

Möge er Ihnen ein hilfreicher Begleiter durch ein gutes Jahr 2020 sein.

IHR CHRISTOPHER DICKBAUER

Betrachtungen und Erklärungen zu den kosmischen Einflüssen auf Mensch und Natur

Dass der Mond auf vielfältige Weise das irdische Leben beeinflusst, ist inzwischen auch in wissenschaftlichen Kreisen weitgehend bekannt. Besonders deutlich wird uns dies an Vollmondtagen, durch den verstärkten Magnetismus, die besondere Ionisierung der Luft, die sogar gemessen werden kann. Sensible Systeme wie unseres, reagieren sehr fein auf kleinste Veränderungen von elektromagnetischen Feldern. Der Mensch ist durchflossen von schwachen elektrischen Strömen, die die Lebensfunktionen steuern, Informationen weiterleiten und Impulse geben, z.B. zur Ausschüttung von Hormonen oder Botenstoffen. Jede einzelne Zelle ist von Bioenergie, einem schwachen elektrischen Strom, erfüllt. Und so ist es nicht verwunderlich, dass auch die internen Energieflüsse von den kosmischen Einwirkungen in Mitleidenschaft gezogen werden. Das Innenleben gerät besonders um Vollmond, wenn der stärkste Impuls gegeben ist, in Aufruhr. Man fühlt sich oft förmlich elektrisch geladen. Es kann zur Reizüberflutung kommen. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, ja sogar aggressives Verhalten sind die Folgen. Mit harmonisierenden Schwingungsbildern lässt sich das jedoch wieder ausgleichen. Informationen in der Broschürenreihe „**Lebensbilder**“ Band 1. Näheres auf Seite 340.

Eine Einflussnahme durch die kosmischen Kräfte ist allerdings nicht nur bei Vollmond gegeben. Wir sind ständig mit diesen Kräften und Energien aus dem Kosmos konfrontiert. Sie beeinflussen die Energiefelder unseres Lebensraums sind Teil unserer Lebensbedingungen. Erst durch das Zusammenspiel der kosmischen Kräfte ist eine besondere Atmosphäre auf der Erde gegeben, die Leben ermöglicht und die Lebensformen sich entwickeln ließ, wie sie heute sind. Alles Leben ist auf diese Weise eng mit dem „kosmischen Wirken“ verbunden. Diese Tatsache wird von uns meist jedoch nur unbewusst wahrgenommen und bleibt deshalb leider weitgehend unbeachtet. – Das geht so weit, dass mancher diese kosmischen Einflüsse auf das Leben, mangels Kenntnis der Zusammenhänge schlichtweg leugnet oder als Unsinn abtut. Dabei ist die Einflussnahme dieser Kräfte und ihre Intensität überaus vielschichtig und von vielerlei Faktoren abhängig, die in diversen wiederkehrenden Rhythmen von unterschiedlicher Länge aufeinandertreffen, einander verstärken oder abschwächen. Anziehungskräfte der Planeten unseres Sonnensystems, die sich bei besonderen Winkelstellungen verstärkt auswirken, Planetenbedeckungen, Sonnen- und Mondrhythmen sowie deren Einfluss auf die Qualität der elektromagnetischen Strahlung, spielen dabei eine bedeutende Rolle. Der Mond verursacht mit seiner Anziehungskraft nicht nur die Gezeiten auf der Erde und wirkt stabilisierend auf die Erdbahn, die Menschen haben es durch die Jahrtausende hindurch gelernt, an seinem Stand in Zusammenhang mit den Sternbildern am Himmel wichtige Einflüsse abzulesen und so die Zeitqualität zu erkennen. Der Mensch konnte anhand des Mondstandes vor den Sternbildern am Himmel genau ersehen, ob die Zeit richtig war, gesundheitliche Maßnahmen zu setzen, zu säen oder beispielsweise mit der Ernte zu beginnen. Wie der Zeiger einer Uhr die Tageszeit anzeigt, so zeigt auch der Mond vor den Sternbildern am Sternenhimmel – damals wie heute – die tagesspezifische Qualität an. (Achtung! Hier ist nicht von den gleichnamigen astrologischen Sternzeichen die Rede! Das sind zwei verschiedene Begriffe, nur ist der Unterschied zwischen Astrologie und Astronomie oft nicht bekannt).

Das alte Mondwissen ist durch Beobachtung des Sternenhimmels und Inbezugbringen zu den Auswirkungen auf Mensch und Natur entstanden. Astrologische Berechnungen haben nicht die aktuelle und tatsächliche Situation im Kosmos zugrunde. Im Laufe der letzten 2000 Jahre hat sich der astrologisch-fiktive Himmel von den tatsächlichen astronomischen Situationen – dem Stand der Sternkonstellationen (Sternbilder) am Himmel – um ein ganzes „Zeichen“ entfernt. Entstanden ist diese Differenz durch die Nichtbeachtung der Präzessionsbewegung, im astrologischen System, die durch die geneigte Erdachse hervorgerufen wird. Dies ist auch der Grund, warum astrologische Mondkalender mittlerweile um durchschnittlich ein ganzes „Zeichen“ voraus sind und deshalb für eine exakte Aussage über den Einfluss auf gewisse Prozesse nicht geeignet sind.

Wenn wir genau beobachten, und wieder erfühlen lernen, so können wir erkennen, dass innerhalb eines Monats ein Zyklus abläuft. Wie der Sonnenzyklus die Wandlungen der Jahreszeiten, in der Natur und in den Gefühlen der Menschen mit sich bringt, so findet binnen eines Monats auch ein

Die Tagesqualitäten

Grundsätzlich sind die kosmischen Einflüsse in vier Tagesqualitäten zusammengefasst: Erde-Kältetag, Luft-Lichttag, Wassertag, Wärmetag. Entsprechend den vier Elementen Erde, Luft, Wasser und Feuer. Jahrtausendelange empirische Forschungen und Beobachtungen haben gezeigt, dass an Tagen mit **Erd-Kältequalität** (Mond vor Sternbild Steinbock, Stier, Jungfrau) das Wurzelwachstum sowie die Bakterienaktivität gesteigert sind. „Wildbakterien“ können beispielsweise an diesen Tagen die Milchverarbeitung ungünstig beeinflussen. Andererseits sind die Bodenbakterien besonders aktiv, was die Nährstoffaufnahme der Wurzeln begünstigt. Arbeiten mit Tiefenwirkung sind an diesen Tagen besonders erfolgversprechend (besonders an Jungfrau-Tagen). Die Tage mit **Luft-Lichtqualität** (Wassermann, Zwillinge, Waage) eignen sich besonders gut zum Einwintern, Verstauen und Trocknen, alle Oxidations- und Bleichprozesse sind besonders wirksam. Tage mit **Wasserqualität**: Mond vor Sternbild Fische, Krebs, Skorpion zeigen eine besondere Wirkung auf Prozesse, die im wässrigen Milieu stattfinden. Alle Wasch- und Reinigungsprozesse sind begünstigt. Besonders gute Lösekraft bei aufsteigendem und abnehmendem Mond. Alles nimmt mehr Feuchtigkeit auf, besonders bei zunehmendem Mond. An Tagen mit **Wärmequalität** (Widder, Löwe, Schütze) zeigen Wärmeprozesse besondere Wirksamkeit. Alles trocknet schneller, wird besonders heiß. Deshalb ist an diesen Tagen beispielsweise beim Backen, Föhnen, überall dort, wo eine starke Austrocknung nicht erwünscht ist, Vorsicht geboten. Dabei ist auch jeweils der synodische Mondrhythmus mit seinen Auswirkungen zu beachten. Je mehr zunehmend der Mond, desto stärker die Wirkung.

Gesundheit

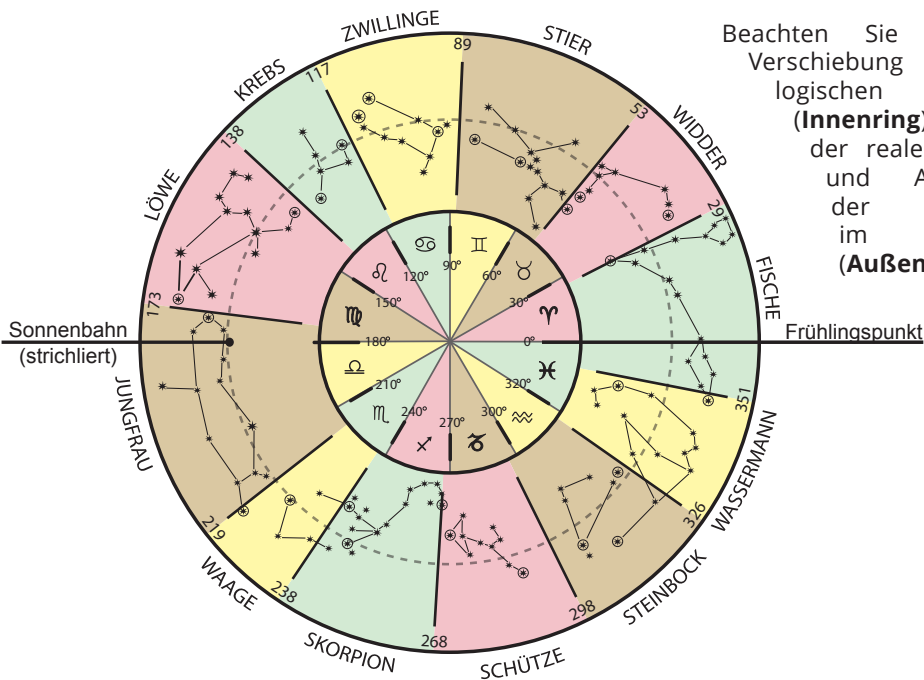
Bereits im Altertum wurde die Wirkung der kosmischen Kräfte, ablesbar am Stand von Sonne und Mond in den Sternbildern des Himmels, auf den menschlichen Körper erkannt.

Organe und Körperteile und ihre Zuordnung zu den Sternbildern		
Sternbild		Beeinflusste Körperteile / Organe
Widder		Kopf, Augen, Gehirn, Nase, Zähne, Oberkiefer
Stier		Hals, Sprachorgan, Zähne, Unterkiefer, Kehlkopf, Nacken, Mandeln, Ohren, Drüsen, besonders die Schilddrüse
Zwillinge		Schulter, Arme, Finger, Hände, Thymusdrüse, obere Rippen, Lunge, Bronchien, Nervensystem
Krebs		Brust, Zwerchfell, untere Lunge, Milchdrüsen, Magen, Leber, Galle, Blutbeschaffenheit, Wasserhaushalt
Löwe		Herz, Rücken(mark), Wirbelsäule, Schlagader, Blutkreislauf, Zwerchfell, Blutgefäße
Jungfrau		Dick-, Dünn-, Zwölffingerdarm, Bauchspeicheldrüse, Milz, Nerven
Waage		Hüfte, Niere, Blase, Gleichgewichtsorgane, Haut, Prostata
Skorpion		Geschlechtsorgane, Rektum, Blut, Harnleiter, Harnorgane
Schütze		Oberschenkel, Hüften, Leber, Galle, Oberschenkel-Venen, Kreuzbein, Ischiasnerv, End-Darm, Muskeln, Blutbeschaffenheit
Steinbock		Knie, Knochen, Zähne, Gelenke, Haut, Bänder, Schleimhäute, Bandscheiben
Wassermann		Unterschenkel, Knöchel, Venen, Blutkreislauf, Herzrhythmus, Nerven
Fische		Füße, Zehen, Fersen, Drüsen, Lymphsystem

Bei **abnehmendem Mond**, einschließlich **Neumond**: entgiften, reinigen, entfernen, entspannen, Entschlackungsprozesse fördern, Gewohnheiten loslassen.

Bei **zunehmendem Mond** und **Vollmond** ist der Körper auf Aufnahme programmiert. Kräfte sammeln, Mängel ausgleichen, Heilmittel sind besonders wirksam.

Wenn wir die einzelnen Tagesblätter in diesem Kalender näher betrachten, so sehen wir unter GESUNDHEIT eine Reihe von Organen und Körperteilen angeführt, die vom Sternbild des jeweiligen Tages (siderischer Mond) beherrscht sind (z. B. Füße, Zehen, Fersen an Fischetagen). Der Kalender sagt uns, dass es an diesem Tag z.B. ungünstig ist, jene Organe – in diesem Fall also Füße, Zehen und Fersen mit Metall zu bearbeiten – dazu gehören auch Operationen. (Notoperationen fallen unter „höhere Gewalt“ und sind von dieser Regel ausgenommen). Dieser negative Aspekt verstärkt sich bei zunehmendem Mond oder gar bei Vollmond. Hingegen sind alle Pflegemaßnahmen wie Salben, Einreibungen, innerliche Anwendungen etc. durch die bessere Aufnahme gerade dann am wirkungsvollsten. Bei abnehmendem Mond sind alle Maßnahmen zur Reinigung, besonders der angeführten Organe, sowie Entschlackung und Operationen (bessere Heilung, weniger Blutverlust) angezeigt.



Beachten Sie bitte die Verschiebung des astrologischen Systems (**Innenring**) gegenüber der realen Situation und Ausdehnung der Sternbilder im Kosmos (**Außenring**).

Näheres zu diesem Thema in „**Leben im Rhythmus der Natur**“ Band 2, 3, 4.

Günstig wäre es, besonders bei schweren Operationen, zusätzlich sich positiv einzustimmen und die eigene Energie durch Gebet, Mantras, Meditation, etc. zu heben.

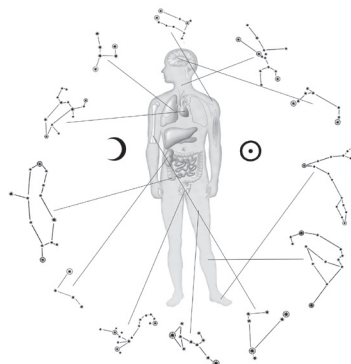
Beachten Sie bitte, dass auch das dem vorherrschenden Sternbild im Tierkreis gegenüberliegende Sternbild Einfluss ausübt. Wenn z. B. der Mond im Sternbild Zwillinge steht, sind nicht nur Arme, Schultern, Lunge, Bronchien usw. stark belastet, es können sich die „sympathischen“ Körperteile, die vom gegenüberliegenden Sternbild Schütze (s. Grafik oben) beherrscht sind, nämlich Oberschenkel, Hüfte, Leber, Venen, Ischiasnerv,... auch „zu Worte melden“. Der Grund liegt darin, dass die Einflüsse beider Sternbilder auf einer Achse wirken und sich zu den Kräften des Mondes addieren. Extrem ist die Wirkung, wenn sich auch noch zusätzlich die Sonne oder ein anderer Planet unseres Sonnensystems in einem der beiden Sternbilder aufhält. (Die für die jew. Sternbilder spezifischen „Energiegemische“, Gravitationskräfte, elektromagnetische Ströme usw. üben auf alle Organismen der Erde Wirkung aus).

Die Organuhr

Bei der Einnahme von Medikamenten bzw. bei vorbeugenden Maßnahmen ist es günstig, die Zeiten zu kennen, an denen die inneren Organe am besten oder schwächsten arbeiten. Heilmittel sind in der Hochphase des zu behandelnden Organes (am besten sogar eine Sequenz davor eingenommen) besonders wirksam. In der Tiefphase sollte das entsprechende Organ möglichst nicht außergewöhnlich belastet werden. Näheres dazu lesen Sie bitte in meinem Buch „**Leben im Rhythmus der Natur**“ Band 1.

Das Wissen um die innere Uhr ist nichts Neues; schon im Altertum kannte man diese Zusammenhänge genau, und neuerdings findet es auch wieder vermehrt Zugang in die Arztpraxen.

Organ	Hochphase	Tiefphase (keine OP am jew. Organ vornehmen, NOT-OP's ausgenommen)
Leber	1 - 3	3 - 5
Lunge	3 - 5	5 - 7
Dickdarm	5 - 7	7 - 9
Magen	7 - 9	9 - 11
Bauchspeicheldrüse, Milz	9 - 11	11 - 13
Herz	11 - 13	13 - 15
Dünndarm	13 - 15	15 - 17
Blase	15 - 17	17 - 19
Nieren	17 - 19	19 - 21
Kreislauf / Pericard	19 - 21	21 - 23
Lebensenergie / 3-Erwärmer	21 - 23	23 - 1
Gallenblase	23 - 1	1 - 3



Den Sternbildern zugeordnete Körperteile

Operationen

Generell ist die Zeit des abnehmenden Mondes am günstigsten für Operationen (weniger Blutverlust). Aber besonders wenn es darum geht, etwas zu entfernen, was nicht mehr nachwachsen soll, ist die abnehmende Phase wichtig. In der zunehmenden Phase wird nämlich das Wachstum angeregt und meist wächst das, was man loswerden wollte, wieder nach. Allerdings ist darauf zu achten, dass gerade jene Körperteile, die vom momentan vorherrschenden Sternbild beeinflusst sind, nicht operiert werden (z.B. Augen, wenn Sonne oder Mond im Sternbild Widder steht). Siehe Tabelle auf Seite 8.

Tipp: Sollte eine Operation unvermeidbar sein, versuchen Sie sich positiv einzustimmen. Positives Denken kann ungünstige äußere Bedingungen ausgleichen.

Zahnbehandlungen

Die Sternbilder Steinbock, Widder und Stier haben großen Einfluss auf die Zahnbildung und oft wird beobachtet, dass gerade dann Zahnschmerzen auftreten, wenn sich der Mond in einem dieser Sternbilder befindet. Oft kündigen sich diese „Zeichen“ bereits ein bis zwei Tage vorher mit Zahnproblemen an. Nun war bereits in der Antike bekannt, dass man jene Körperteile nicht mit Metall berühren soll, die vom Tagesbild beherrscht werden (z.B. Zähne an einem Widdertag, Kiefer an einem Stiertag), denn das Metall stört die Schwingung (elektromagnetische Frequenz), die vom entsprechenden Sternbild ausgehend, die „dazugehörigen Körperteile“ positiv beeinflusst.

Zahnbehandlungen sind also mit Ausnahme dieser drei Sternbilder günstig. Warum dennoch diverse Zahnbehandlungen eher in die Phase des abnehmenden Mondes verlegt werden sollen ist damit erklärt, dass der Körper etwaige Giftstoffe (Amalgam), bei zunehmenden Mond und Vollmond stärker aufnimmt (möglicherweise werden Teilchen der Füllung verschluckt). Auch Blutungen (Zahnextraktionen) fallen in der abnehmenden Phase geringer aus. Zahnfüllungen und Implantate zeigen bei absteigendem und abnehmendem Mond besseren Halt.

Schönheit

Haut- und Körperpflege**

Bei zunehmendem Mond nimmt der Körper alle Substanzen besser auf (Aufbau und Pflege). Bei abnehmendem Mond ist der Körper auf „loslassen“ programmiert. In dieser Zeit sollten alle reinigenden Maßnahmen (Hautklärung, Entfernung von Warzen und unerwünschter Behaarung etc.) erfolgen.

Günstig sind vor allem Steinbock- und Waage-Tage, wenn es darum geht, die Haut zu pflegen.



Nagelpflege**

Bei zunehmendem Mond und Vollmond ist eine Zuführung von Mineralsalzen zum Substanzaufbau günstiger, ebenso die Regulierung eingewachsener Nägel. Bei abnehmendem Mond ist es günstig, die Nägel zu schneiden, dann wachsen sie nicht so schnell nach. Beachten Sie jedoch bitte, dass Fingernägel nicht an Zwillinge-Tagen mit Metall bearbeitet werden sollen und Zehennägel nicht an Fische-Tagen.

Haarpflege*

Aufbauendes für das Haar sollte wiederum bei zunehmendem Mond zugeführt werden. Antischuppen- und Antifettmaßnahmen, bei abnehmendem Mond. Haarschnitt bei zunehmendem Mond regt den gesunden Haarwuchs an. Stärkend wirken sich hier vor allem die Sternbilder Widder, Löwe und Jungfrau aus. Auch Waage, Wassermann und Zwillinge sind vorteilhaft für luftige Fülle. Wassertage haben bei Schnitt und Wäsche eine eher nachteilige Wirkung auf die Haarstruktur. Vor allem Stier, Zwillinge, Löwe, aber auch Skorpion, Schütze, Steinbock fördern das Dickenwachstum des Haares. Empfehlungen für jeden Haartyp im „**Haarpflege- und Schnittkalender**“.

Strahlung auf der Haut**

Die natürliche kosmische Strahlung ist für den Menschen lebenswichtig. Ohne Licht und Wärme beispielsweise, die jedoch nur ein Teil dieser kosmischen, elektromagnetischen Strahlung ausmachen, könnten wir nicht existieren. Das Sonnenlicht ist an wichtigen Umwandlungsprozessen in Mensch und Natur beteiligt (Photosynthese bei den Pflanzen, Vitamin-D-Prozess im Menschen). Mangel an Sonnenlicht verursacht u.a. Wachstumsstörungen und Knochenerkrankungen. Wie sehr die kosmische Strahlung mit dem irdischen Leben verbunden ist, ist im Verhältnis noch sehr wenig erforscht. Es ist jedoch erkennbar, dass durch die Zerstörung des natürlichen UV-Filters, der Ozonschicht der Atmosphäre durch Treibgas, mehr ungewohnte und deshalb für den Organismus schädliche Strahlung zu uns gelangt und dass die Hauterkrankungen zunehmen. Ein ausreichender Sonnenschutz ist deshalb in zunehmendem Maße wichtig.



*Mehr darüber in den Büchern von Andrea D. Janko * „Natürliche Haarpflege“ und ** „Geheimnisse der Naturkosmetik“ (mehr im Anhang).*

Der Haarpflege- und Schnittkalender im Internet informiert Sie regelmäßig GRATIS über die besten Pflege- und Schnitttermine: <http://www.metatron.co.at>. Jahresausdruck kann mit Bestellkarte oder per e-Mail (verlag@metatron.co.at) angefordert werden.

Garten

Saat und Pflanzung nach kosmischen Einflüssen:

- Zeit der Ernte und der Trocknung (Mond in den Sternbildern Schütze bis einschl. Stier)
- Zeit der Pflanzung u. des Säens (Mond in Sternbildern Zwillinge bis einschl. Skorpion)

Wichtig ist in diesem Zusammenhang darauf zu achten, dass Saat und Pflanzung an dem, den entsprechenden Pflanzenteil begünstigenden Tag erfolgt (z.B. Tomaten an einem Feuertrigon/ Fruchttag, s. Seite 7) und außerdem oberirdische Früchte und Gemüse bei zunehmendem Mond gesät und gepflanzt werden (Ausnahme: Salate und Kohlarten die kopfen sollen, bei abnehmendem Mond). Wurzelgemüse bei abnehmendem Mond.

Tipp:

Beste Pflanzzeit acht Tage vor, bis fünf Tage nach Vollmond.

Tipp:

Sollte es einmal nicht möglich sein, das Pflanzen und Säen dem Pflanzenteilimpuls entsprechend in einer dafür günstigen Zeit durchzuführen (z.B. Blumen werden an einem „Blatttag“ gesät, zunehmend bei absteigendem Mond), so sollte die Pflege (hacken, düngen, vereinzeln usw.) auf jeden Fall an den entsprechenden Tagen (hier Blütentag) durchgeführt werden.



Pflanzen gießen:

Pflanzen sollten vorzugsweise an Wassertagen (Fische, Krebs, Skorpion) gegossen werden. An diesen Tagen nimmt die Pflanze mehr Wasser auf, kann es länger speichern und es genügt meist, erst am nächsten Wassertag wieder zu gießen. Schon kleine Pflänzchen können an diesen Gießrhythmus gewöhnt werden. Die Pflanzen entwickeln auf diese Weise stärkere, zugfähigere Wurzeln. Gießt man Pflanzen vermehrt an Blütentagen, wird ein ideales Milieu für Schädlinge und Pilze geschaffen.

ACHTUNG! Es gibt jedoch Pflanzen mit sehr hohem Wasserbedarf. Balkonpflanzen und Topfpflanzen, die extremer Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind, sind natürlich von dieser Regelung ausgenommen. Es wird nötig sein, sie gegebenenfalls sogar 2x täglich zu gießen.

Die Düngung:


Düngen der einzelnen Pflanzen je nach Pflanzenzuordnung bzw. welcher Pflanzenteil gestärkt werden soll (Blütenpflanzen an Blütentagen für Blütenansatz, Fruchtpflanzen an Fruchttagen, Obst auch an Blütentagen, wenn der Blütenansatz gefördert werden soll...) und bei absteigendem, möglichst sogar abnehmendem Mond.

Stecklinge schneiden:

Bei zunehmendem, aufsteigendem Mond (z.B. Obst und Beerenstecklinge an Fruchttagen, Blattpflanzen an Blatttagen).

In Substrat einsetzen, an Jungfrau-Tagen (bis dahin kühl und feucht eingeschlagen aufbewahren).



Datum, Namenstage, Besonderes mit Einfluss auf die Tagesqualität.	Diese Empfehlungen gelten für zwei Tage		Tropischer Mond / Synodischer Mond	
Eintrittszeit: nach 13:00 Uhr gilt der Text des Folgetages	13.01 14.01.	Di. Mi.	Jutta Felix	Feld rot bedeutet: Wärmetag nach 13:00 s. 15.1. Pg 21:30 13:00
Tagesqualität siehe Elemententrigon-Zuordnung	Monddaten  abnehmend 3. Viertel			
Allgemeines zum Tag (Zeitqualität)	TAGESQUALITÄT Feuer-, Frucht-, Wärme-, Eiweißtag „Sich ein Herz fassen“ · Magnetismus, Kraft, Licht, abnehmend; Erde atmet ein, nimmt auf, verarbeitet; · Zug nach unten; Aktivität; Dinge tun, die Kraft fordern; Unerwünschtes entfernen, loslassen; · entspannend, entkrampfend, entgiftend, ableitend – trocknet, festigt, schwitzt aus, reinigt;			
Grundstimmung	GESUNDHEIT Herz, Rücken(mark), Wirbelsäule, Schlagader, Blutkreislauf, Zwerchfell; · Operationen mit Ausnahme oben angeführter Körperteile gut; Heilkräfte aktiv; · Zahnbehandlungen: besserer Halt, gute Heilung; Giftstoffe werden weniger aufgenommen; · Körper gibt ab; alles Reinigende (ableitende Massagen), besonders für o. a. Organe; · Entschlackungs- und Schlankheitskuren mit Spirulina-Kapseln unter www.eccosystems.com ; · Eiweiß wird heute am besten verwertet – Vorsicht bei Eiweißallergien! · Blutkreislauf jetzt aktiver – Herzklopfen, schlaflose Nächte; Überanstrengung meiden; · Maßnahmen gegen Arteriosklerose; Schwingungsbilder Nr. 9, 12, 26; · Herz stärken mit Herzwein, Weißdorn extrakt; Schwingungsbild Nr. 11 wirkt herzstärkend; · Ginseng -Extrakt wirkt gegen Cholesterin; mehr in „ Schatze der Natur “;			
Vom Tageszeichen regierte Körperteile. Gegebenheiten und empfohlene Maßnahmen, die Gesundheit betreffend.	KÖRPERPFLEGE · Alle reinigenden, klärenden Maßnahmen für Haut, Haar, Nägel (Fußpilz, Schuppen, Akne, etc.); · Lymphdrainage, Enthaarung, Nägel feilen; Warzen, Hühneraugen, Wucherungen etc. entfernen; · Wärmeeinwirkung stärker, Vorsicht beim Föhnen und bei Wärmebehandlung;			
SB Nr. 9 (aus dem Buch „Die 12 Siegel der Heilung“ hilft bei diesen Problemen.	HAUS UND HOF · eiweißreiche Nahrung, Obst, Fruchtgemüse heute günstig; · Wärmeprozesse begünstigt; ausgiebig lüften; Milchverarbeitung generell günstig; · Schuhe imprägnieren, cremen, Holz nähren, etc.; · Schädliches zeigt heute weniger Wirkung – malen, lackieren, imprägnieren, kleben;			
Gegebenheiten und empfohlene Maßnahmen, die die Körperpflege betreffen.	GARTEN, WALD, FELD · Erde bindet Feuchtigkeit; Säfte ziehen nach unten; · Setz- und Sätezeit, generell, · Folgende Arbeiten sind für Fruchtgemüse, Obst, Beeren günstig; · schneiden was langsam nachwachsen soll; s. „ Leben im Rhythmus der Natur “ Band 4; · Obstgehölze ausschneiden (s. Monatsplanung); · Baumscheiben düngen;			
Geförderte Prozesse, Gegebenheiten und empfohlene Maßnahmen, die diesen Themenkreis betreffen.	Empfehlungen gelten immer nur, sofern das Klima bzw. Wetter es erlaubt!			
Gegebenheiten und empfohlene Maßnahmen, die diesen Themenkreis betreffen	UNGÜNSTIG · Dauerwelle kraust stark; Vorsicht bei Hitzeeinwirkung! (Mehr in „ Natürliche Haarpflege “); · alles wird heute besonders heiß;			
Mehr Information zu diesem Thema finden Sie in diesem Buch				
Ungünstige Gegebenheiten, alle Themen betreffend				

Alles Zeitangaben in Winterzeit - Sommerzeit nicht berücksichtigt!

Die in diesem Kalender gegebenen Empfehlungen beziehen sich auf Erfahrungswerte, welche Tätigkeiten auf Grund der kosmischen Gegebenheiten günstig und sinnvoll sind. Darüber hinaus sollten jedoch noch die vorherrschenden Wetterbedingungen und etwaige klimatische Besonderheiten berücksichtigt werden.
Zeitangaben: Mitteleuropäische Normal-Zeit

JANUAR - HARTUNG - EISMOND

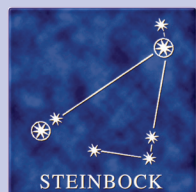
Schütze (siehe Dezember)

Ab 18. Januar steht die Sonne im Sternbild Steinbock.

Ausdehnung im Sternkreis = 28°

Beeinflusste Organe s. Tabelle Seite 8

Erde in Sonnennähe 5. Januar 09:00 Uhr



Der Sonnenhut (Echinacea)

Der ursprünglich aus Nordamerika stammende Sonnenhut (Echinacea) wird heute auch in unseren Breiten teilweise als Heilpflanze, teilweise nur der schönen roten Blüten wegen angepflanzt. Am liebsten steht der Sonnenhut auf einem sonnigen, warmen Platz und wächst gut auf humösen Böden. Dies gilt für beide Gattungen, den Gelben und den Roten Sonnenhut. Bitte achten Sie darauf, dass keine Staunässe entsteht. Auch Trockenheit verträgt diese Pflanze gut. Die ideale Pflanzzeit wäre der Herbst, da genügend Zeit für die Pflanzen ist, um vor dem Winter anzuwachsen. Bei



den ersten Sonnenstrahlen im Frühlinge, treiben sie zügig aus und bilden reichlich Blüten. Die Heilwirkung des Sonnenhutes war bereits den Indianern bekannt und die überlieferten Anwendungsmöglichkeiten dienten als Ausgangspunkt für diverse Forschungsarbeiten. Heute dienen Echinacea-Präparate zur Stärkung der Abwehrkräfte, besonders in Grippezeiten, bei Eiterungen, Allergien, Nebenhöhlen- und Unterleibsentzündungen, bei inneren Geschwüren, Keuchhusten und Mumps sowie unterstützend in der Pubertät, Schwangerschaft und im Klimakterium. (Verwendung als Tee, Emulsion, Salbe, alkoholischer Auszug).

Die größte Gefahr bei Echinacea besteht dann, wenn Sie auf diesen Pflanzentyp allergisch reagieren. Die allergischen Symptome sind jedoch relativ mild. Überreaktionen, wie wir sie von Nüssen oder Insektenstichen kennen, sind nicht zu erwarten. In jedem Fall sollte bei Unwohlsein, Übelkeit, Ausschlägen oder anderen Reaktionen die Echinacea-Einnahme sofort beendet werden. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte einen Allergietest durchführen lassen.

Alkoholischer Auszug

90 %igen Alkohol mit Blüten, geschnittenen Wurzeln, Blattwerk und Stengeln ansetzen und mit destilliertem Wasser verdünnen (etwa ein Drittel der Ansatzflüssigkeit).

Teemischung bei chronischem Harnwegsinfekt

Misch-Tee: 40 g Sonnenhut Wurzel und Kraut, 20 g Bärentraubenblätter, 20 g Goldrutenkraut, 20 g Schachtelhalm-Tee im Heißaufguss: 2 TL mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen bis die Beschwerden nachlassen (nach 3 Wochen eine Woche aussetzen). 3 Tassen täglich trinken.

JANUAR - HARTUNG - EISMOND

BAUERNREGELN

Wirft der Maulwurf Hügel, währ't der Winter bis zum Mai. Ist der Jänner kalt und weiß, wird der Sommer sicher heiß. Januar muss krachen, soll der Frühling lachen. Soviel Regentropfen im Januar soviel Schneeflocken im April.

AM SCHÖNSTEN BIST DU,
WENN DU NIEMANDEN
GEFALLEN WILLST.

Unbekannt

LOSTAGE

20. Jänner: An Fabian u. Sebastian fängt der rechte Winter an. 22. Jänner: Wenn Agnes u. Vincentis kommen, wird neuer Saft im Baum vernommen. 30. Jänner: Martina Sonnenschein bringt Korn und Wein.

ARBEITEN AUF EINEN BLICK

Vorbereitung

- Gartentagebuch anlegen
- Gartenplanung
- Saatgut kaufen, Pflanzen bestellen
- Gartengeräte reinigen, instandsetzen
- reparieren

Pflegemaßnahmen

- Winterschutz überprüfen
- Knollen, Zwiebeln im Winterlager; Kübelpflanzen, Stecklinge überprüfen; sparsam gießen
- Lagerobst und -gemüse kontrollieren
- manchmal an Wärmetagen lüften
- Ziergehölze auslichten
- immergrüne Gehölze wässern, wenn frostfrei
- Teich auf frostfreie Stellen kontrollieren
- Wintergemüse schützen
- Frühbeet abdecken, isolieren
- Obstbaumstämme mit Weißanstrich versehen
- Stauden schattieren
- Auslichten der Obstgehölze, wenn frostfrei
- Hecken verjüngen
- Austriebsspritzung bei Obst
- Zimmerpflanzen pflegen, befeuchten

Aussaat, Vorkultur, Pflanzung

- unter Glas: Pflück- u. Schnittsalat, Bindesalat, Saatzwiebeln, Sommerlauch, Weiß-, Rot-, Spitzkraut, Wirsing, Kohlrabi
- ins Freie: Spinat (evtl. mit Folie)
- Frostkeimer aussäen
- Knollen- und Zwiebelblumen vortreiben
- Keimproben

Pflanzenschutz

- schwere Schneelasten von Ästen schütteln
- Schutz vor Wildverbiss
- auf Vorratsschädlinge achten

Vogelschutz

- artgerechte Fütterung für Vögel, Futterplatz täglich reinigen

Ernte


- Feldsalat und Grünkohl schneiden
- Winterlauch und Rosenkohl ernten

Sammeln

- Mistelzweige und -blätter, Berberitzenbeeren und -wurzelrinde, Eichenrinde, Faulbaumrinde, Weidenrinde



Leitpflanze im Januar:
Die Schneeheide

01. 01. 02. 01.	Mi. Do.	Neujahr Dietmar	vor 11:00 s. 31.12.19 SCHWENDTAG	<p style="text-align: center;">Monddaten</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">zunehmend 1. Viertel</p>
--------------------	------------	--------------------	-------------------------------------	---

TAGESQUALITÄT Wasser-, Blatt-, Wasser-, Kohlenhydrattag „phantasievoll“

- Magnetismus, Kraft, Licht zunehmend; Erde atmet aus, gibt ab; Zug nach oben;
- Elektrizität verstärkt;
- kräftigend, regulierend, aufbauend, stärkend – ausspannen, planen, zuführen ist sinnvoll;

GESUNDHEIT Füße, Zehen, Fersen, Drüsen; Schwingungsbild Nr. 27-30;

- Operationen an diesen Körperteilen meiden; Lebensenergie steigt;
- alles Aufbauende, Kräftigende, Zuführende, bes. für o. a. Organe - auch vorbeug. (Massage)
- Körper nimmt verstärkt auf - Gewichtszunahme! Salben, Medikamente wirken besser;
- Kohlenhydrate werden heute am besten verdaut – Vorsicht bei Allergien u. Übergewicht!
- Reflexzonenmassage besonders wirksam, da Meridiane für alle Organe in den Füßen enden;
- Wasseransammlungen an den Füßen bekämpfen mit Birkenblätter-Tee;
- Suchtbekämpfung (u. a. mit Schüßlersalzen, s. Leben... Band 2);
- zur Steigerung der Vitalität Stärkungselixier s. „Schätze der Natur“

KÖRPERPFLEGE

- aufbauende, nährnde, straffende, kräftigende Maßnahmen; Heilsalben, Cremes;
- Nährbäder, Feuchtigkeitsmasken und -packungen;
- Bäder allgemein; besonders Fußbäder; Fußpflege ohne Metallwerkzeug;
- günstige Schnittzeiten im Haarpflege- und Schnittkalender – Bestellkarte im Anhang;

KÜCHE, HAUS UND HOF

- Kohlenhydrate, Blattgemüse, frische Salate heute besonders wertvoll;
- wässrige Prozesse begünstigt;
- kurz lüften; Feuchtigkeit setzt sich fest – Rheuma; Wasserinstallationen durchführen;
- alles nimmt mehr Feuchtigkeit auf; Zimmerpflanzen gießen; alle Reinigungsarbeiten (nass);


GARTEN, WALD, FELD

- Folgende Arbeiten sind für Blattgemüse, Küchenkräuter, Blattpflanzen günstig:
- gießen allgemein;
- ernten nur zum Sofortverzehr! Salat frühmorgens;

Alles in südlichen Lagen, bzw. wenn es die Witterung erlaubt, oder im Glashaus.

UNGÜNSTIG Setz- und Säarbeiten; Düngung;

- alles ist besser wirksam bis Vollmond, auch Schädliches; (Alkohol, Gifte, Allergene,...)
- Operationen, Zahnbehandlungen bei abnehm. Mond günstiger; schlechtere Wundheilung;
- Milchverarbeitung; Holzarbeiten; Obstbäume ausschneiden;
- Entfernen, was nicht mehr nachwachsen soll – wächst stärker nach;
- Haare (wiederholt) schneiden – werden schuppig, struppig;

03. 01. 04. 01.	Fr. Sa.	Genofeva Angela	SCHWENDTAG ab 15:30 s. 05.01. SCHWENDTAG	Monddaten  zunehmend 2. Viertel
--------------------	------------	--------------------	--	--

TAGESQUALITÄT Wasser-, Blatt-, Wasser-, Kohlenhydrattag „phantasievoll“

- Magnetismus, Kraft, Licht zunehmend; Erde atmet aus, gibt ab;
- Zug nach oben; mehr Feuchtigkeitsempfinden;
- kräftigend, regulierend, aufbauend, stärkend – ausspannen, planen, zuführen ist sinnvoll;

GESUNDHEIT Füße, Zehen, Fersen, Drüsen

Schwingungsbild Nr. 27 - 30 hilft bei Problemen in diesem Bereich;

- Operationen an diesen Körperteilen meiden;
- alles Aufbauende, Kräftigende, Zuführende, bes. für o. a. Organe - auch vorbeug. (Massage)
- Körper nimmt verstärkt auf - Gewichtszunahme! Salben, Medikamente wirken besser;
- Kohlenhydrate werden heute am besten verdaut – Vorsicht bei Allergien und Übergewicht!
- Reflexzonenmassage besonders wirksam, da Meridiane für alle Organe in den Füßen enden;
- Salz-Fußbäder besonders wohltuend;
- Schüßlersalze 4, 7 für Drüsen; Käsepappel-Tee bei Drüsenleiden;

KÖRPERPFLEGE

- aufbauende, nährnde, straffende, kräftigende Maßnahmen; Heilsalben, Cremes;
- Bäder allgemein; besonders Fußbäder; Fußpflege ohne Metallwerkzeug;
- Nährbäder, Feuchtigkeitmasken und -packungen; Haarwäsche braucht Pflegespülung
- Haarschnitt-Termine im „Haarpflege- und Schnittkal.“ im Internet unter www.metatron.co.at;

KÜCHE, HAUS UND HOF

- Kohlenhydrate, Blattgemüse, frische Salate heute besonders wertvoll; Vorsicht bei Allergien;
- wässrige Prozesse begünstigt; alle Reinigungsarbeiten (nass) Ausnahme: Holz;
- kurz lüften; Feuchtigkeit setzt sich fest – Rheuma; Wasserinstallationen durchführen;
- alles nimmt mehr Feuchtigkeit auf; Zimmerpflanzen gießen;

GARTEN, WALD, FELD

- gießen allgemein; Teich eisfrei halten
- ernten nur zum Sofortverzehr! Salat frühmorgens (Glashaus);

UNGÜNSTIG alles ist besser wirksam bis Vollmond, auch Schädliches;

- Operationen, Zahnbehandlungen bei abnehm. Mond günstiger; schlechtere Wundheilung;
- Milchverarbeitung; Holzarbeiten; Obstbäume ausschneiden;
- Entfernen, was nicht mehr nachwachsen soll – wächst stärker nach;
- Haare (wiederholt an Wassertagen) schneiden – werden schuppig, struppig;
- Gemüse ernten – nicht haltbar; einkochen; jäten, roden; Setz- und Säarbeiten; Düngung;

05. 01.	So.	Emilie	ab 14:00 s. 07.01.
06. 01.	Mo.	Hl. 3 Könige	

Monddaten





zunehmend 2. Viertel

TAGESQUALITÄT Feuer-, Frucht-, Wärme-, Eiweißtag „Mit dem Kopf durch die Wand“

- Magnetismus, Kraft, Licht zunehmend; Erde atmet aus, gibt ab;
- Zug nach oben;
- kräftigend, regulierend, aufbauend, stärkend - ausspannen, planen, zuführen ist sinnvoll;

**GESUNDHEIT Kopf, Gehirn, Gesicht, Zähne;
Schwingungsbilder Nr. 1 - 3 helfen bei Problemen in diesem Bereich;**

- Operationen an diesen Körperteilen meiden;
- alles Aufbauende, Kräftigende, Zuführende, bes. für o. a. Organe - auch vorbeug. (Massage)
- Körper nimmt verstärkt auf - Gewichtszunahme! Salben, Medikamente wirken besser;
- Eiweiß wird heute am besten verwertet – Vorsicht bei Eiweißallergien!
- Stress meiden - Melissentee bei Stauungs-Kopfschmerz; Vorbeugend viel trinken;
- Schüßlersalze Nr. 5; Schwingungsbild Nr. 2 und Thymiantee-Kur für besseres Gedächtnis;
- Schüßlersalz Nr: 11 zum Ausgleich bei Siliziummangel; Nr. 3 bei Eisenmangel;

KÖRPERPFLEGE

- aufbauende, nährnde, straffende, kräftigende Maßnahmen; Heilsalben, Cremes;
- Haar schneiden für reiche Lockenpracht;
- Dauerwelle heute kürzere Einwirkzeit; zu große Wärme wirkt schädigend auf Haarstruktur;
- eingewachsene Nägel regulieren;

KÜCHE, HAUS UND HOF

- Eiweißreiche Nahrung, frische Obst und Fruchtgemüse heute besonders wertvoll;
- Wärmeprozesse begünstigt; ausgiebig lüften, trocknen!
- Milchverarbeitung generell günstig! Backen günstig;
- abfüllen, konservieren, einkellern, entsaften;

GARTEN, WALD, FELD

- Pfropfreiser schneiden (Obst), s. Monatsplanung; kühl-feucht aufbewahren; (wenn frostfrei);
- in südlichem Klima Erntezeit für Obst, Beeren, Fruchtgemüse;

UNGÜNSTIG

- alles ist besser wirksam bis Vollmond, auch Schädliches; (Alkohol, Gifte, Allergene,...)
- schlechtere Wundheilung; Operationen bei abnehmendem Mond generell günstiger;
- Entfernen, was nicht mehr nachwachsen soll – wächst stärker nach;
- Fett wird heute besonders heiß – Brandgefahr! Töpfe kochen leicht über;
- Zahnbehandlungen; Gesichtsooperationen – Narbenbildung;

07. 01.	Di.	Reinhold		Monddaten  zunehmend 2. Viertel
08. 01.	Mi.	Erhard		

TAGESQUALITÄT Erde-, Wurzel-, Kälte-, Salztage; „Beharrlichkeit“

- Magnetismus, Kraft, Licht zunehmend; Erde atmet aus, gibt ab; Niederschläge wahrsch.;
- Zug nach oben;
- kräftigend, regulierend, aufbauend, stärkend – ausspannen, planen, zuführen ist sinnvoll;

GESUNDHEIT Hals, Zähne, Kiefer, Sprachorgane, Schilddrüse, Nacken, Ohren, Mandeln. Schwingungsbilder Nr. 4 - 6 helfen bei Problemen in diesem Bereich;

- Operationen an diesen Körperteilen meiden;
- Zahnbehandlungen möglichst verschieben; bei Schmerzen Schwingungsbild Nr. 1;
- alles Aufbauende, Kräftigende, Zuführende, bes. für o. a. Organe - auch vorbeug. (Massage)
- Körper nimmt verstärkt auf - Gewichtszunahme! Salben, Medikamente wirken besser;
- Zugluft meiden; Hals- und Stimmbänder schonen; bei Halsschmerzen Malz-Bonbons;
- Chalzedon-Kette zur Aktivierung des Hals-Chakras;
- bei Ohrenschmerzen Spitzwegerichsaft in den Gehörgang;

KÖRPERPFLEGE

- aufbauende, nährnde, straffende, kräftigende Maßnahmen; Heilsalben, Cremes;
- Haar heute geschnitten und gewaschen benötigt Balsam; legt sich nicht gut;
- eingewachsene Nägel regulieren;
- Schüßlersalz Nr. 1, 2 für feste Zähne; Mayonnaise-Halspackungen gegen Falten;

KÜCHE, HAUS UND HOF

- alle bakteriellen Prozesse begünstigt;
- mineralstoffreiche Nahrung bevorzugen;
- nur kurz lüften!
- Aufbauende Horn-, Huf-, Krallenpflege (s. „Leben im Rhythmus der Natur“ Band 4);

GARTEN, WALD, FELD


- ggf. Wurzeln von Wildgemüse und Wildkräutern ernten;


Aufgrund der gegebenen kosmischen Verhältnisse können keine Empfehlungen bzgl. Gartenarbeit abgegeben werden.

UNGÜNSTIG

alles ist besser wirksam bis Vollmond, auch Schädliches;

- schlechtere Wundheilung; Operationen bei abnehmendem Mond generell günstiger;
- Zahn- und Kieferbehandlungen;
- Entfernen, was nicht mehr nachwachsen soll – wächst stärker nach;
- Bakterienwachstum: Milchverarb.; abfüllen, einkochen, einlagern, verstauen ungünstig;
- Setz- und Säarbeiten; Düngung;

09. 01.	Do.	Julian	vor 08:00 s. 08.01.	<p style="text-align: center;">Monddaten</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">zunehmend 2. Viertel</p>
<p>TAGESQUALITÄT Luft-, Blüte-, Licht-, Fettag „Sprunghaftigkeit“</p> <ul style="list-style-type: none"> · Knotenpunkt zwischen auf- und absteigender Kraft; Wetterumschwung; Föhngefahr; · Magnetismus, Kraft, Licht zunehmend; Erde atmet aus, gibt ab; · kräftigend, regulierend, aufbauend, stärkend – ausspannen, planen, zuführen ist sinnvoll; 				
<p>GESUNDHEIT Schulter, Arme, Finger, Hände, Thymusdrüse, Rippen, Lunge, Bronchien; Schwingungsbilder Nr. 7, 8 helfen bei Problemen in diesem Bereich;</p> <ul style="list-style-type: none"> · Operationen an diesen Körperteilen meiden; Lebensenergie steigt; · alles Aufbauende, Kräftigende, Zuführende, bes. für o. a. Organe - auch vorbeug. (Massage) · Körper nimmt verstärkt auf - Gewichtszunahme! Salben, Medikamente wirken besser; · Bei Zahnbehandlungen Zugluft meiden; · Mängel ausgleichen (Vitamine, Mineralstoffe); auf gesunde Nahrung achten! · Fett wird heute am besten verwertet – Vorsicht bei Übergewicht! · Schulter-Armbereich – Einreibung mit Kampferspirit; · Herzgespann-Tee bei Atemnot s. Buchreihe „Schätze der Natur“; 				
<p>KÖRPERPFLEGE</p> <ul style="list-style-type: none"> · aufbauende, nährnde, straffende, kräftigende Maßnahmen; Heilsalben, Cremes; · Haar schneiden günstig zur Haarstärkung; · pflegende Maßnahmen für Fingernägel und Hände (kein Metallwerkzeug); 				
<p>KÜCHE, HAUS UND HOF</p> <ul style="list-style-type: none"> · alle Licht- und Oxidationsprozesse begünstigt; (s. „Leben im Rhythmus der Natur“ Band 3); · frisches Blütem Gemüse und Fett wird heute optimal aufgenommen; · ausgiebig lüften; trocknen; backen (wird locker); Milchverarbeitung (Butter, Käse, Joghurt,...) · wachsen, polieren; 				
<p>GARTEN, WALD, FELD Glashaus, günstiges Klima</p> <ul style="list-style-type: none"> · zunehmendes Mondlicht begünstigt oberirdische Pflanzenentwicklung; · Setz- und Säzeit, generell, besonders für unten angeführte Pflanzen; Pflegemaßnahmen; · vorteilhaft für rankende Gewächse (Kletterblumen); · Folgende Arbeiten sind für äther. Kräuter, Blütenpflanzen und -gemüse günstig; · säen, pflanzen, pflegen, spritzen, hacken (auch in Blumenkästen, Töpfen, s. Monatsplanung); · Wachstum wird durch Schneiden angeregt; · oberirdische Schädlingsbekämpfung mit Pflanzenausügen (s. Leben... Band 1); · Miststreuen; Düngung; s. Monatsplanung; 				
<p>UNGÜNSTIG</p> <ul style="list-style-type: none"> · alles ist besser wirksam bis Vollmond, auch Schädliches; (Alkohol, Gifte, Allergene,...) · schlechtere Wundheilung; Operationen bei abnehmendem Mond generell günstiger; · Zahnbehandlungen besonders an windigen Tagen meiden; · Entfernen, was nicht mehr nachwachsen soll – wächst stärker nach; · Fingernagelpflege mit Metallwerkzeug; Impfungen ungünstig; 				

10. 01.	Fr.	Wilhelm	♁ 24 Halbsch. Mondfinstern. 18	<p style="text-align: center;">Monddaten</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">Vollmond 22:00</p>
---------	-----	---------	-----------------------------------	--

TAGESQUALITÄT Luft-, Blüte-, Licht-, Fettag „Sprunghaftigkeit“

- Knotenpunkt zwischen auf- und absteigender Kraft; Wetterumschwung; Föhngefahr;
- höchste Kraftentfaltung und Erdstrahlung; ausmessen von Störzonen; Wetterumschwung;
- Säftestand am höchsten; stärkster Einfluss auf die Seele; beste Aufnahmezeit;

GESUNDHEIT Schulter, Arm, Finger, Hände, Thymusdrüse, Rippen, Lunge, Bronchien; Schwingungsbilder Nr. 7-8 helfen bei Problemen in diesem Bereich;

- Operationen generell meiden, bes. an diesen Körperteilen; (Ausnahmen sind Not-OP's);
- Heilmittel, Kräuter, aber auch Ungesundes hat stärkste Wirkung;
- Bei Zahnbehandlungen Zugluft meiden; Heilmittel herstellen, abfüllen morgen;
- Rheumagefahr im Schulter-Armbereich; Muskelkater, Atemnot möglich; Kreislauf schonen;
- Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems (Schwingungsbild Immunsystem);
- Geburten begünstigt; abstillen: letztmals anlegen;
- elektrische Aufladung am höchsten, kühl abbrausen zum Entoden; (Leben... Band 3);
- Schüsslersalze 6,10 beste Zeit; Reizüberflutung möglich, Vorsicht im Straßenverkehr!

KÖRPERPFLEGE

- alle pflegenden Maßnahmen und Präparate wirken heute besonders intensiv;
- Haar schneiden, wenn es langsam wachsen soll;
- Haar festigen, fliegt leicht;
- heute Pflegemittel bereiten, abfüllen bei abnehmenden Mond;

KÜCHE, HAUS UND HOF


- alle Licht- und Oxidationsprozesse begünstigt; (s. Leben... Band 3, Haus);
- frisches Blütengemüse und Fett wird heute optimal aufgenommen;
- ausgiebig lüften; trocknen; backen (wird locker); Milchverarbeitung (Butter, Käse, Joghurt,...)
- Geburtstermin f. Haustiere günstig – Jungtiere kräftig; entwöhnen: letztmals trinken lassen;
- Heilsteine aufladen s. „**Leben im Rhythmus der Natur**“ Band 3 – Lithotherapie;

GARTEN, WALD, FELD

- höchstes Wachstum; Keime, Sprossen entwickeln sich schnell;
- Heute geschlagenes Holz arbeitet weniger und fault nicht;
- mehr über Holzfällzeiten und Holzqualitäten sowie einen ausführlichen Holzkalender finden Sie im Buch „**Leben im Rhythmus der Natur**“ Band 4 ISBN : 3-901627-08-1

UNGÜNSTIG Zimmerpflanzen gießen – Läuse;

- Operationen (außer Notoperationen) bes. Organe s. Gesundheit! Blutungen bes. stark;
- Zahnbehandlungen; Fingernagelpflege mit Metallwerkzeug;
- Impfungen ungünstig; Unfall- und Verletzungsgefahr, Narbenbildung am stärksten;
- Ungesundes schadet heute doppelt; Überanstrengung meiden (Hochleistungssport);
- Aggressionen wachsen, Schlafstörungen, Unruhe, Gereiztheit, Impulsivität, Nervosität;

11. 01. 12. 01.	Sa. So.	Mathilde Ernst	ab 19:00 s. 13.01.	<p style="text-align: center;">Monddaten</p>  <p style="text-align: center;">abnehmend 3.Viertel</p>
--------------------	------------	-------------------	--------------------	---

TAGESQUALITÄT Wasser-, Blatt-, Wasser-, Kohlenhydrattag „gefühlsbetont“

- Magnetismus, Kraft, Licht, abnehm.; Erde atmet ein, nimmt auf, verarbeitet; Elektr. stark;
- entspannend, entkrampfend, entgiftend, ableitend – trocknet, festigt, schwitzt aus, reinigt;
- innere Unruhe; Aktivität; Dinge tun, die Kraft fordern; Unerwünschtes entfernen, loslassen;

GESUNDHEIT Brust, Zwerchfell, Lunge, Milchdrüsen, Magen, Leber, Galle, Blut; Schwingungsbild Nr. 9;

- Operationen mit Ausnahme oben angeführter Körperteile gut; Heilkräfte aktiv; nach 6 Uhr;
- Zahnbehandlungen; besserer Halt, gute Heilung; Giftstoffe werden weniger aufgenommen
- Körper gibt ab; alles Reinigende (ableitende Massagen), besonders für o. a. Organe;
- Entschlackungs- und Schlankheitskuren ab heute;
- Kohlenhydrate werden heute am besten verdaut – Vorsicht bei Allergien und Übergewicht!
- Beklemmung in der Brust, 1 TL Galgantpulver in Wasser bei Atemnot;
- Magenverstimmungen: Koriandertropfen; Leber entgiften mit Artischocken-Tee;
- Natrium-phosphoricum-Mangel ausgleichen (Schüßlersalz Nr. 9);

KÖRPERPFLEGE Alle reinigenden, klärenden Maßnahmen für Haut, Haar, Nägel;

- Lymphdrainage, Enthaarung, Nägel feilen; Warzen, Hühneraugen, Wucherungen etc. entf;
- Haare nur kurz waschen; schneiden ungünstig für Haarstruktur; Pflegespülung;
- mehr darüber in „Natürliche Haarpflege“ ISBN: 3-901627-06-5;
- Haarpflege- und Schnittkalender im Internet unter www.metatron.co.at;

KÜCHE, HAUS UND HOF

- Kohlenhydrate u. frisch geerntetes Blattgemüse (Salate) heute besonders wertvoll;
- wässrige Prozesse begünstigt, kurz lüften, Zimmerpflanzen gießen;
- großer Hausputz; arg Verschmutztes heute nass reinigen; waschen – halbe Pulvermenge;
- Zimmerpflanzen düngen;

GARTEN, WALD, FELD

- Erde bindet Feuchtigkeit; Säfte ziehen nach unten;
- Folgende Arbeiten sind für Blattgemüse, -pflanzen und nicht ätherische Kräuter günstig:
- setzen, säen von Blattgemüsen, die kopfen sollen; (Glashaus oder im günstigen Klima);

UNGÜNSTIG

- Setz- und Säzeit, nur für Salat und Kohl günstig;
- Milchverarbeitung, Milch ist wässrig; abfüllen, verstauen;
- ätherische Kräuter, Obst, Gemüse ernten; wässrig, geschmacklos, nicht haltbar;
- Holzverlegung ungünstig, Holzarbeiten, Einlagerung; Holz nass behandeln;
- Trocknungsvorgänge;

Naturfotografie vor der Haustür

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!“

Die Begeisterung für die Fotografie wurde schon in meiner Jugendzeit durch meinen Vater geweckt, der sich, technikaffin wie er immer war, immer die neuesten Kamera Modelle zulegte. So konnte ich schon früh mit den älteren Modellen, die natürlich alle noch mit 35mm Kleinbildfilm funktionierten, meine ersten Erfahrungen sammeln. Später, durch den Beruf zeitlich sehr vereinnahmt, blieb die Kamera für viele Jahre im Schrank liegen. Erst 2014, durch einen bevorstehenden Urlaub motiviert, schaute ich mich um ein passendes Modell um und erwarb eine Spiegellose Kamera. Ein Bekannter, mit dem ich seit jener Zeit oft Kontakt habe, riet mir vorher noch zu einer Spiegelreflexkamera, da sich damit mehr Möglichkeiten eröffnen. Mir war es allerdings wichtiger, wenig Gewicht mitzuschleppen als nur auf die Bildqualität zu achten. Ich fotografierte sehr viel mit der neuen Kamera und merkte jedoch bald, dass ich bei Tier und Naturaufnahmen schnell an die technischen Grenzen meines Systems stieß. Nach 3 Besuchen im Fotoclub war es dann soweit – ich kaufte mir meine erste digitale Spiegelreflexkamera. Nach und nach bemerkte ich, dass es mich immer mehr in die Natur zog mit meinem Kameraequipment und sich auch die Ausrüstung in dieser Hinsicht spezialisierte. Heute bin ich ein begeisterter Naturfotograf, der sich am liebsten mit der Vogelfotografie beschäftigt, aber auch mit Landschafts- und Makrofotografie. Speziell bei der Makrofotografie kann ich die Begeisterung für Technik und Informatik mit der Fotografie verbinden und habe auch schon einiges an Equipment selbst konstruiert und gebaut, das heute zu meiner Standardausrüstung zählt.

Meine Tipps für angehende Naturfotografen:

o

Störe nie ein Tier in seinem natürlichen Lebensraum. Das heißt, ich verändere die natürlichen Bedingungen nicht, nur um ein gutes Foto zu bekommen. Ich möchte ja auch nicht, dass Besucher bei mir zu Hause die Wohnung umdekorieren – Ja, die Natur ist die Heimat der Tiere und ich respektiere das.

o

Ich fotografiere in der Natur nie mit Blitzlicht – Tiere können sich dadurch gestört fühlen.

o

Mit offenen Augen und Ohren durch die Natur gehen. Ich habe es schon einige Male erlebt, dass ich einen Vogel höre, ihn aber nicht sehen kann. Man muss sich sehr ruhig verhalten und einen Strauch zum Beispiel mehrere Minuten im Auge behalten, um die Bewegung von Vögeln feststellen zu können. Bei manchen Tieren muss man sich geeignet tarnen, damit sie die Silhouette eines Menschen nicht mehr wahrnehmen können

o

Nicht nach Tieren suchen, das kann schnell frustrierend sein. Zuerst einmal beobachten und schrittweise an die Tiere herantasten, die vorhanden sind. Gute Hinweise habe ich oft von Fischern bekommen, die die örtlichen Gegebenheiten oft sehr gut kennen und auch die Uhrzeiten, wann man welche Tiere am besten beobachten kann.

o

Ein Bild sollte eine Geschichte haben – ohne Geschichte ist ein Bild für mich wertlos und gerät auch schnell in Vergessenheit.

Die Welt retten? Als Nicht-Öko!?

Oder wie kleine Veränderungen im Alltag dem Klima helfen können,
wenn viele dies TUN.



Grundsätzlich wäre die Menschheit dazu in der Lage, der Klimakrise mit der notwendigen Veränderungsbereitschaft entgegenzuwirken. Sämtliche technischen Hilfsmittel stehen zur Verfügung, Lösungen sind parat, es geht lediglich ums TUN.

Leider ist der Mensch bequem und sehr träge in der Veränderung seines Verhaltens, wenn er der Meinung ist, etwas zu verlieren, vor allem an Komfort oder auch an materiellen Gütern. Recht schnell funktioniert aber der Wandel in die andere Richtung, wenn das Gefühl besteht, etwas dazu zu gewinnen oder wenn eine Arbeitserleichterung in Aussicht gestellt wird. Dies kann dann eine recht rasche Umkehrung im Verhalten bewirken. Wenn man diesen Aspekt in Verbindung mit dem technischen Fortschritt oder der Digitalisierung bringt: der Einzug des Smartphones, hat es in nur wenigen Jahren geschafft, weltweit ganze Gesellschaften und deren Habitus im Alltag völlig zu wandeln. Das sollte uns nachdenklich stimmen.

Noch 10 Jahre um den „Hebel“ umzulegen?

Wenn sämtliche Wissenschaftler mittlerweile recht offen und klar kommunizieren, dass die Menschheit durch Wetterextreme bedroht ist und man in diesem Zusammenhang nicht mehr von Jahrhunderten, sondern nur von Jahrzehnten die Rede ist, warum bleiben die meisten bei ihren alten Gewohnheiten, und bewegen sich, wenn überhaupt, viel zu langsam um eine Bremsung zu erzielen? Stimmt es wirklich, dass wir durch eine solche Änderung keinen Nutzen ziehen und nur „verlieren bzw. verzichten“? Laut Wissenschaft bleiben uns noch zehn Jahre den Hebel umzulegen. Sollten wir nicht alles daransetzen, dass unsere Kinder ein lebenswertes Dasein führen können?

Leider werden zumeist erst dann Dinge bewegt, wenn die Auswirkungen drastisch spürbar sind, dass man persönlichen Belastungen ausgesetzt ist, einfach formuliert, wenn der Leidensdruck groß genug ist, um zu handeln. Es ist kein Geheimnis, dass es dann zu spät sein

Übersäuerung

Zivilisationskrankheit mit weitreichenden Folgen

Sie fühlen sich müde, schlapp und ohne Energie? Möglicherweise sind im wahrsten Sinn des Wortes „sauer“- übersäuert. Ein großes Thema in unserer modernen Gesellschaft des Überflusses, das durchaus als Ursprung vieler Zivilisationskrankheiten gesehen werden kann. Ungesunde Lebensgewohnheiten, Stress und Ernährungsfehler sind häufig die Ursachen.

Der übersäuerte Organismus leidet an einer Entmineralisierung - der Säuren-Basen Haushalt ist gestört. Der Grund dafür ist zumeist, dass wir zu viele säurebildende Lebensmittel konsumieren. Stark säurebildende Lebensmittel sind beispielsweise Zucker, Kohlenhydrate und tierische Produkte. Auch Stress und Bewegungsmangel können Gründe für einen unausgewogenen Säure-Basenhaushalt sein.



Unsere Lebensmittel (am besten verwenden Sie Bioqualität) enthalten durchaus ausreichend Mineralstoffe, aber der Organismus muss laufend körpereigene Mineralstoffe mobilisieren, um den Säureüberschuss zu neutralisieren und lagert auch Schadstoffe im Zellgewebe ein. Kurzfristige Spitzen kann der Körper über sein eigenes Puffersystem in der Regel problemlos abfangen. Passiert dies allerdings über viele Jahre, kann dies an seine Substanz gehen und es kommt zu einer chronischen Übersäuerung. Gebot der Stunde ist in diesem Fall, den Abbau der Mineralstoffreserven zu stoppen. Dafür ist es unumgänglich, die Säurezufuhr am besten durch geeignete Ernährung zu stoppen, vorhandene Säureüberschüsse auszuscheiden und die fehlenden Mineralien zu ersetzen.

Oft kommt es auch vor, dass das Manko an Mineralstoffen im Gewebe so groß ist, dass ein Ausgleich durch ausgewogene Ernährung nicht mehr möglich ist. Zwar lässt sich vielleicht noch eine Besserung aber niemals eine grundlegende Remineralisierung des Organismus herbeiführen. Eine Zufuhr von mineralischen Nahrungsergänzungsmitteln basischer Natur ist deshalb zusätzlich zu einer mineralstoffreichen Ernährung wichtig. Am Markt finden sich zuhauf die verschiedensten Präparate. Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Organismus diese Stoffe auch verwerten kann, ansonsten produzieren sie womöglich nur teuren Urin, denn ein einwandfrei funktionierender Stoffwechsel ist hierzu nötig. Bei Menschen mit gestörtem Säurestoffwechsel tragen Präparate aus Silizium (Kieselsäure) oder auf Phosphorbasis nur noch mehr zur Übersäuerung bei. Zwar ist Silizium ein lebenswichtiger Mineralstoff, doch darf dieser keinesfalls isoliert und in konzentrierter Form eingenommen werden. (Tipp: Wenn Sie Silizium einnehmen müssen, könnte für Sie eine Einnahme in Form von Schüsslersalzen gut sein.)

Wichtig ist vor allem, dass der Körper die basischen Substanzen zur Remineralisierung aufnehmen und in sein Gewebe einbauen kann. Mangelt es beispielsweise an gewissen Vitaminen und Spurenelementen, ist eine Aufnahme der basischen Substanzen nicht möglich. Das Säure-

Die Haut - unser größtes Organ

Hauttyp-Bestimmung

Der Zustand unserer Haut ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Manches ist vererbt, liegt in den Genen, hängt von äußeren und inneren Lebensumstände, von Stressfaktoren, Umwelteinflüssen usw. ab. So individuell der Mensch ist, so individuell ist seine Haut, sind die Faktoren die Hautbild und Hautbeschaffenheit beeinflussen und somit auch die Bedürfnisse dieses größten Organs des Menschen.

Die Haut ist multifunktional. Sie ist ein Atmungsorgan. Sie hat aber auch einen intensiven Bezug zu den Nieren und Ausscheidungsorganen. Wenn der Mensch wenig trinkt, ist die Ausscheidung von Giftstoffen nur in eingeschränktem Maß gegeben.



Die Haut übersäuert, wird mit Giften angereichert und dies drückt sich im Hautbild aus. Stress und somit hormonelle Veränderungen finden ebenso ihren Ausdruck im Erscheinungsbild der Haut. Pickelgesichtige Jugendliche in der Zeit der hormonellen Umstellung, sind Sinnbild dafür. Natürlich spielt aber auch die Ernährung eine große Rolle. Schokolade, zu viel Süßes, Fettiges, Scharfes, Essigsäures..., alles hinterlässt – in übermäßigen Sinn genossen – seine Spuren auf der Haut. Hier besonders natürlich, wenn zu wenig getrunken wird und möglicherweise nur Süßes getrunken wird, dann reagiert die Haut umso empfindlicher, weil der Organismus nicht mehr in der Lage ist, diese schädlichen Stoffe über die Harnausscheidung los zu werden. Trockene Luft, Rauchen, ein unausgeglichener, ungesunder Lebensrhythmus, zu viel Sonne, zu viel UV Strahlen aus dem Solarium, all das tut der Haut nicht gut.

grundsätzlich lässt sich die Haut in drei verschiedene Typen einteilen:

1. **normale Haut**
2. **trockene-, gestresste-, empfindliche Haut**
3. **ölige Haut - (Mischhaut)**

Die Einnahme von Wasser bzw. die Feuchtigkeit nehmen einen hohen Stellenwert in der Hautgesundheit ein. Eine ausreichende Versorgung mit Wasser durch das Trinken ist unter anderem wichtig, um der Faltenbildung entgegen zu wirken, um Sie elastisch zu halten, funktionsfähig, gesund und atmungsaktiv.

Achten Sie besonders im Winter darauf, dass – besonders in zentralgeheizten Räumen – genügend Raumfeuchtigkeit herrscht. Zu trockene Raumluft verursacht Hautjucken und Rötungen.

Vorsicht ist allerdings geboten, wenn Sie Ihre Haut oft dem kalten Wind aussetzen müssen. Hier ist strikt von Feuchtigkeitscremen und Lotionen abzuraten. Fette Cremes oder Hautöle

Grillen

Alles Würstel oder was?

Sommerwetter, Geselligkeit, Garten und Grillen, das gehört für die meisten Leute einfach zusammen. Am liebsten lädt man sich Freunde und Familie dazu ein, denn in größerer Runde munden die kulinarischen Kreationen vom Rost nochmal so gut. Wir geben Tipps für eine gelungene Grillparty.

Rein nach dem dem Motto: „Grillen, kann doch eh jeder!?!“, soll dieser Artikel Auskunft über Ausrüstung und Rezepte zu dieser beliebten Freizeitbeschäftigung geben.

Gleich vorweg eine allgemein gültige Regel, die für sämtliches Grillgut herangezogen werden kann: „Weniger ist mehr!“. Im Zusammenhang mit Grillen tauchen immer wieder die Hinweise auf krebserregende Stoffe auf, die durch diese Zubereitungsmethode entstehen. Allerdings ist Grillen eine gesunde Art Speisen zuzubereiten, wenn man es richtigmacht. Vermeiden Sie den Kardinalfehler „zuviel Öl für die Marinade des Grillgutes“. Das überschüssige Öl kann dann ins das Feuer tropfen und es entsteht bei der Verbrennung das krebserregende Benzpyren. Verzichten Sie daher auch auf Grilltassen, hier wird mehr frittiert statt gegrillt.



Welcher Grill passt zu mir?

Gasgrill

Ein Gasgrill, versorgt aus der Propangasflasche, zählt heute zu den weitverbreitetsten Modellen. Die nötige Hitze ist schnell erreicht, Rauch durch's Anheizen wird vermieden und eine gewisse Transportfähigkeit ist auch gegeben, da ja, wie bereits erwähnt, der Brennstoff aus der Flasche kommt. Auch Erdgasgriller sind am Markt erhältlich, die aber zumeist an einen Gasanschluss im Haus gebunden sind und eher für Vielgriller zu empfehlen sind, die hier wiederum von einer kostengünstigen Energiequelle profitieren.

Es muss nicht immer Katzenminze sein

Drei weniger bekannte Kräuter, auf die Samtpfoten stehen

Im „Universal Herbal“, dem Kräuternachschlagwerk des englischen Botanikers Thomas Green aus dem Jahre 1820, steht geschrieben: „Wenn man sie pflanzt, wird sie von Katzen umtanzt.“ Gemeint ist die Katzenminze, ein Kraut, das eine unwiderstehliche Anziehungskraft auf Katzen hat. Sie reiben ihre Köpfcchen daran, knabbern einige Blättchen und fühlen sich berauscht und selig. „Doch nicht jede Samtpfote ist empfänglich für die Verlockungen der Katzenminze“, weiß Kräuterexperte Daniel Rühlemann. Deshalb baut er in seiner Gärtnerei unbekanntere Katzenkräuter an, mit denen man den Stubentigern im Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank ein eigenes Stückchen Natur anbieten kann.

Selbst Miezen, die sich von Katzenminze nicht verführen lassen, werden schwach, wenn ein Tatarisches Geißblatt oder die Duft-Kiwi Matabi im Garten wächst. Beide Pflanzen sind extrem robust und halten jedem Prankenhieb und Geknabber stand. Getrocknet sind die Kräuter inzwischen auch in Katzenspielzeug zu finden, denn sie enthalten ein sehr reichhaltiges Gemisch an Duftstoffen, auf das Katzen besonders positiv reagieren. Während das schlingende Geißblatt aus Zentralasien sehr winterhart ist, seine rosa bis karminroten Blüten im Sommer gerne von Bienen besucht werden und die roten Beeren bei Vögeln sehr beliebt sind, vermag der kletternde Matabi aus Japan während der sommerlichen Blütezeit auch Menschen durch seinen klaren, jasminartigen Duft zu erfreuen. Wer an gesunde, kräftige Jungpflanzen interessiert ist, um seinem Stubentiger etwas neues zu bieten, wird durchaus im Internet fündig. Auch Katzen-geschmäcker sind verschieden und deshalb sollte man einfach auszuprobieren, welches Katzenkraut am besten gefällt. Weil Katzen sich so gerne in den Blättern wälzen, ist der an einen weißlaubigen, kompakten Thymian erinnernde Katzengamander für den Kräutergärtner die „Katzendroge Nummer eins“. Das aus Spanien stammende Kraut werde auch von Samtpfoten, die sonst eher Pflanzenmuffel sind, intensiv bespielt und gefressen.

Tierische Gesundheits-Tipps

Für Hunde ist **Schokolade** Gift (Kakaoanteil); je dunkler, desto schädlicher für den Hund. Eine Tafel Schokolade kann einen kleinen Hund töten.

Hunde sollen keine **gewürzten Speisen** fressen (schlecht für die Nieren). Essensreste sind für Hunde meist nicht gesund, da die Speisen oft Stoffe enthalten, die dem Hund nicht zuträglich sind. Zwiebeln sind beispielsweise schlecht für das Herz.

Rohes Schweinefleisch enthält Bakterien, die Hunden und Katzen gefährlich werden können.

Wird der Hund zu dick, kann man die Fressensration mit gekochten Reis strecken. Nach dem Fressen (oder wenn er viel getrunken hat), darf der Hund 1 Stunde lang nicht herumtollen und sollte ruhen, sonst kann es zur gefürchteten „**Magendrehung**“ kommen (tödlich). Hunde dürfen keine **Röhrenknochen von Geflügel fressen**. Sie splintern und können den Verdauungstrakt verletzen.

Hunde nagen gerne an Stöckchen. Achten Sie darauf, dass nichts splintern oder brechen kann. Es gibt leider immer wieder Fälle, wo Hunde operiert werden müssen, weil sich Splitter oder dünne Zweige im Rachen verkeilen.

Garten- und Zimmerpflanzentipps

Zimmerpflanzen ab und zu „abduschen“ oder in den warmen Regen stellen. Beim Duschen empfiehlt sich, die Erde mit einem Stück Alufolie abzudecken.

Die meisten **Zimmerpflanzen** mögen kein Fußbad. Staunässe unbedingt vermeiden.

Gegen **Schädlingsbefall** Ihrer Zimmerpflanzen geben Sie einige Tropfen Niembaumöl ins Gießwasser (abnehmender Mond, Wassertag). Dieser Zusatz schützt Zimmerpflanzen gegen Schädlinge und lässt sie – dank seiner zusätzlichen nährenden Eigenschaften – prächtig gedeihen.

Gegen **Blattläuse, Ameisen und Mehltau** eine Teebaumöl-Spritzung bei Zimmerpflanzen durchführen. 5 Tr. Teebaumöl auf 1/4 l Wasser. Die Pflanze damit besprühen.

Mehr über Pflanzenpräparate und Schädlingsbekämpfung ohne Gift finden Sie im Buch „Leben im Rhythmus der Natur“ Band 1 ab Seite 100

Kompostbereitung lohnt sich für jeden Hobbygärtner.

Wie man einen Komposthaufen ansetzt, ihn pflegt und bearbeitet lesen Sie im Buch „Leben im Rhythmus der Natur“ Band 1 ab Seite 105

Einlager-Zwiebeln treiben nicht so schnell aus, wenn man die Wurzeln mit einer Flamme absengt.

Mehr über Einlagerung finden Sie im Buch „Leben im Rhythmus der Natur“ Band 2 ab Seite 62

Pflanzen Sie **Gladiolen** nie in unmittelbarer Nähe von Erbsen, Fisoln oder Erdbeeren. Diese würden sich schlecht entwickeln.

Säen Sie Kresse als Vor- oder Zwischensaat bei **Radieschen und Rettichen**. Kresse intensiviert den Geschmack dieser Gemüsearten.

Kohlrabi an Wurzeltagen gesät wird holzig (die Knolle ist eine Stengelverdickung! und kein Teil der Wurzel) – Skorpion gut für die Kohlrabi-Saat.

Brokkoli niemals an Blatttagen säen sonst wächst nur die Blattmasse. Das wichtige am Brokkoli sind die Blüten! – Also Blütentag.

Pflanzungsversuche haben ergeben: **Kohl- und Krautarten an Fischetagen** säen und an Krebstagen die Pflänzchen aussetzen. Das ergibt gesunde und große Köpfe.

Salat an Wassertagen abnehmend säen. Besonders zart wird Salat, wenn er an Blütentagen abnehmend gesät wird. Um das Schossen bzw. Auswachsen und Blühen zu vermeiden bedeckt man den Salat täglich ein paar Stunden mit Abdeck-Schüsseln.

Mehr zum Thema Aussaat, Saatgutgewinnung und Vermehrung lesen sie im Buch „Leben im Rhythmus der Natur“ Band 3 ab Seite 105.

Die ersten **Frühjahrsaussaaten** mit warmem Wasser angießen. Dies fördert die Keimung.

Mit Regenwasser spülen und waschen

Trinkwasser ist viel zu wertvoll für WC und Waschmaschine

Trinkwasser ist in unseren Breiten streng kontrolliert, wird oftmals kostspielig aufbereitet - und macht sich auf der Wasserrechnung doppelt bemerkbar. Denn Haushalte zahlen nicht nur für die Lieferung, in vielen Gemeinden sind die Kosten fürs Abwasser nochmal fast ebenso hoch. Dabei benötigen wir Trinkwasser bester Qualität eigentlich nur fürs Kochen, Duschen und Baden. „Mit einem Druck auf die WC-Spülung dagegen verwandeln wir rund sechs bis zehn Liter bestes Trinkwasser in Schmutzwasser. Hier lohnt es sich zu prüfen, ob sich ein Spülkasten mit Spartaste lohnt. Auch die Waschmaschine gehört zu den größten Verbrauchern im Haushalt.

Sowohl WC als auch Waschmaschine lassen sich problemlos vom Trinkwassernetz nehmen und stattdessen mit Regenwasser betreiben. Voraussetzung dafür ist der Einbau eines Regenwassertanks oder einer Zisterne, in der das Wasser vom Hausdach aufgefangen und gesammelt wird. Wenn im Garten direkt am Haus Platz dafür ist, lässt sich der Einbau meist mit überschaubarem Aufwand durchführen. Viele Regenwassertanks sind so stabil, dass sie zum Beispiel auch unter der Garageneinfahrt Platz finden. Für die Versorgung von Waschmaschine und WC sind zusätzliche, vom Trinkwassersystem getrennte Leitungen zu installieren. Die Versorgung der Verbraucher übernehmen moderne Regenwasseranlagen vollautomatisch. Falls der Wasserspiegel im Tank zum Beispiel im Sommer einmal zu stark sinkt, führen die Anlagen ebenfalls automatisch Trinkwasser nach, sodass die Versorgung von Waschmaschine und WC jederzeit sichergestellt ist.

Die Investition in ein Regenwassersystem lohnt sich langfristig, da man dauerhaft Wasser- und Abwasserkosten spart. Für die Errichtung von Regenwassernutzungsanlagen gibt es in einigen Gemeinden oder Regionen direkte finanzielle Förderungen. Indirekt gefördert wird die Nutzung von Regenwasser durch Abschläge bei den Kosten für das Niederschlagswasser. Da es bei den direkten und indirekten Förderungen bisher keine einheitlichen Regelungen gibt, lohnt es sich, in Ihrer Gemeinde nachzufragen.

Haushaltstipps

Vasen mit engem Hals werden wieder sauber, wenn man zerkleinerte Eierschalen zusammen mit Essigwasser einfüllt und gut schüttelt. Mit kaltem reinem Wasser nachspülen.

Bügeln: Besonders effektiv bügelt man, wenn das Bügelbrett mit einer widerstandsfähigen Aluminiumfolie bespannt wird. Mit einem dicken Moltontuch abdecken und bügeln. Die Hitze des Bügeleisens wird von der Folie reflektiert. Auf diese Weise ist das Bügeln doppelt wirksam.

Fusselfänger: Geben Sie ein Stück Nylongewebe in den Wäschetrockner als Fusselfänger für die nasse Wäsche. Verfärbungen beim Waschen vermeiden: Ein Teelöffel Bittersalz (aus der Apotheke) auf 4 Liter Spülwasser verhindert Ausbleichen oder Verfärben der Wäsche.

Schafwollpullis kratzen nicht mehr, wenn man sie in lauwarmem Wasser spült, dem man einige Teelöffel Glycerin zugefügt hat (zunehmender Mond, Licht- od. Wassertag).

Gilbschutz für weiße Wollsachen: Weiße Wollsachen in blaues Papier gewickelt aufbewahren.

Mottenschutz (abnehmender Mond)

Ein Säckchen nähen (siehe oben) und mit getrockneter Eberraute, Rainfarn, evl. noch Lavendel und Rosmarin füllen, zur Fixierung und damit der Duft länger bewahrt bleibt, Iriswurzeln gemahlen

DAS TAGEBUCH

Ob es nun darum geht, die Zusammenhänge zwischen den Planetenrhythmen und den eigenen Empfindungen nachzuvollziehen, oder bei Erkrankungen Verbindungen zwischen dem siderischen Mond und den verstärkt auftretenden Krankheitsbildern herstellen zu können... es ist stets vorteilhaft, ein Tagebuch zu führen. Besonders bei Allergien ist es wichtig, zu wissen, nach welcher Art von Nahrung die Allergie immer wieder ausbricht. Auf diese Weise wird es dem Patienten erleichtert, die Ursachen zu erkennen und sein Leben entsprechend umzustellen. Ob bei der Anwendung von natürlicher Kosmetik, bei der Herstellung und Anwendung von natürlichen Heilmitteln – das Tagebuch macht jede Handlung zu einem späteren Zeitpunkt nachvollziehbar und jeder hat auf diese Weise die Möglichkeit, das Mondwissen durch einen weiteren Aspekt – nämlich die eigene Erfahrung – zu bereichern.

Für den (Hobby-) Gärtner ist das Gartentagebuch geradezu Bedingung, wenn er sein Handwerk wirklich ernst nimmt.

Neben den allgemein günstigen Voraussetzungen, die uns die Gestirne für unsere gärtnerischen Vorhaben bescheren und der Liebe zu dieser Arbeit, sind da nämlich noch die ortsspezifischen Gegebenheiten, die es zu beobachten, zu erkunden und zu beachten gilt:

TAGEBUCH-EINTRAGUNGEN

Feuchtigkeit: (Messung mittels Hygrometer, Glas zur Niederschlagsmessung) Luftfeuchtigkeit, Regen, Schnee, Tau, Nebel; wie lange der Schnee den Boden bedeckt hält; wann der Tau auf den unterschiedlichen Beeten trocknet usw.

Wind: (Anemometer für Windstärke, Wetterfahne) Windrichtung, Windstärke, lokale Winde (Abendwind, Föhn).

Luftdruck: (Barometer) Wechsel im Wetterglas

Lichtklima: Bewölkung; Winkel der Sonneneinstrahlung; Tageslänge, Schattenfall auf Beete ab gewissen Zeiten usw.

Temperatur: (Thermometer) Durchschnittstemperatur, Tages- u. Nachtextreme; Monats-Temperaturkurven, Frost- und Kaltwetterperioden.

Position von Sonne und Mond (Auf- und Untergangsorte am Horizont).

Aus all diesen Komponenten lassen sich – hat man über längere Zeit hin diese Beobachtungen gemacht – Schlüsse über das ganz individuelle Klima des eigenen Gartens ablesen. Und durch geeignete, diesen Gegebenheiten angepasste Maßnahme lassen sich noch bessere Ergebnisse erzielen bzw. Beeinträchtigungen ausgleichen (z. B. durch robustere Pflanzensorten oder durch Heckenpflanzung).

**Mehr über Boden und Klima lesen Sie im Buch
„Leben im Rhythmus der Natur“ Band 2 ab Seite 89 und 91.
Und nun, viel Spaß bei Ihren täglichen Aufzeichnungen!**

ARBEITEN AUF DEM FELDE

Art	Anbau, generell	Ernte, generell
Getreide allgemein	Widder, Schütze zu, am besten Löwe zu, (besonders auf feuchten Äckern)	Widder ansonsten Fruchttag
Hirse	April - Mitte Mai	August - September
Dinkel	April - Mitte Oktober	August - September
Hafer	April - Mitte Oktober	August - September
Gerste	zu, kurz nach Neumond	August - September
Weizen	Oktober - November; Februar - März	Mitte Juli - Ende August
Roggen	M. September - Oktober; März/April	Anfang - Mitte Juli
Ölfrüchte, Raps	zu, ☉ Fruchttag, pressen an Lufttagen	Schütze, Widder ☾ ab Juli - August
Ölkürbis	Ende April - Mitte Mai ☉ Fruchttag	Ende September - Mitte Oktober ☽ Frucht
Buchweizen	ab, ☉ Fruchttag; Mitte Mai - Anfang Juni	Fruchttag, Widder ☽
Rüben Hackfrüchte	Wurzeltag ab, ☉ nachmittags Ende März - Mitte April	saftig an ☽ ab Wurzeltag, rasch verarbeiten; Mitte September - November
Kartoffeln	Wurzeltag nahe VM ab, ☉, nachmittags; hacken nahe VM, M. April - M. Mai, (s. „Leben im Rhythmus der Natur“ Band 2, Seite 116)	zur Lagerung an ☽ ab Wurzel Spät August - September Mitte September - November
Klee	zu, ☉ Blatttag,	Blütentag, Mai - Oktober
Heu	–	☽ und ab bes. günstig; Blütentag ab Mai
Streu	–	ab oder ☽ trocknen, einlagern
Obst	☉ Frucht oder (Blütentag)	☽ haltbar; pressen an Blüten- bzw. Fruchttag
Wein	Frucht ☉ zu, pflanzen Mitte Mai bzw. nach den letzten Frösten	Mitte September - November ab ☽ Frucht
Kraut	ab, ☉ Blatttage	☽ Blütentag
Mais	zu, ☉ Fruchttag, April - Mai	☽ Fruchttag, für Trocknung, zusätzl. ab, September - Oktober
Heilkräuter	zu, ☉ Blütentag	zu und Blütentag kurz vor Vollmond oder Vollmond(wirkung)
Samen	nach Pflanzenart, Pflege Löwe	ab, ☽ nach Pflanzenart (für Trocknung); oder Löwentage
Mohn	zu, ☉ Blütentage, März - April	ab, ☽ Fruchttag (für Trocknung) Mitte August - Mitte September
Hanf, Flachs, Lein	zu, Blatttag, März - April ☉	ab, ☽ Blütentag, Juli–August
Ackerbohnen	Ende Jän. - März ☉, je nach Verwendung Frucht oder Blatt (Grünfütter)	August - Oktober ab ☽ Frucht oder ☽ Blütentag
Erbsen	Ende Februar - Mitte April s. Bohne	August - September siehe Bohne

pflügen an Erdsternbildern; jäten, roden an Steinbock abnehmend