

Edith Stadig

Besser leben mit dem Mondrhythmus

Der praktische Ratgeber

Das ausführliche Begleitbuch zum Mondkalender
„Mein Leben mit dem Mondrhythmus“



Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Werk unter Verwendung mechanischer, elektronischer und/oder anderer Systeme in irgendeiner Weise zu verarbeiten und zu verbreiten. Insbesondere vorbehalten sind die Rechte der Vervielfältigung – auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, der tontechnischen Wiedergabe, des Vortrags, der Funk- und Fernsehsendung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, der Übersetzung und der literarischen oder anderweitigen Bearbeitung.

Wichtige Hinweise der Autorin: Dieses Buch soll ausschließlich zur Information dienen. Die Angaben beziehen sich auf einschlägige Fachliteratur und vielfache persönliche Erfahrung. Sie dienen als Allgemeininformation und verstehen sich nicht als Therapievorschlag oder Anweisung. Sie sind nicht bestimmt zu Diagnosezwecken oder als Empfehlung oder Garantie im Hinblick auf Krankheiten, welcher Art diese auch immer sein mögen, oder als Ergebnisbeweise aufgrund der vorgelegten Informationen. Beachten Sie Ihre individuellen Ernährungsvorschriften und verschieben Sie eine medizinische Behandlung Ihrer Probleme nicht auf einen späteren Zeitpunkt, wenn es Gründe dafür gibt, fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen. Konsultieren Sie einen zugelassenen Gesundheitsfachmann, bevor Sie sich nach den Informationen dieses Buches richten. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags für Personen- oder Sachschäden aller Art ist ausgeschlossen.

Umwelthinweise:

Alle bedruckten Materialien dieses Buches
sind chlorfrei und umweltschonend behandelt.

© Clebitady Verlag, Leonberg

1. Auflage, 2011

Umschlaggestaltung: Edith Stadig

Druck: ???

Made in Germany

ISBN 978-3-932547-03-4

Inhalt

Einleitung	1
1. Einführung in den Mondrhythmus	8
1.1. Eine größere Harmonie.....	8
1.2. Die Erkenntnisse der Wissenschaft.....	9
Der Mondumlauf.....	9
Die Erdrotation.....	10
Ebbe und Flut.....	11
1.3. Die Daten der Astrologie.....	13
1.4. Die Beobachtungen unserer Vorfahren.....	15
1.5. ● Der Neumond – Der Neubeginn.....	17
1.6. ☾ Der zunehmende Mond – Das Einatmen.....	18
1.7. ○ Der Vollmond – Die Ruhepause.....	20
1.8. ☾ Der abnehmende Mond – Das Ausatmen.....	21
1.9. Der Mondwechsel.....	23
1.10. Halbzeit.....	23
2. Einführung in die Einflüsse der Tierkreiszeichen	24
2.1. Kurzbeschreibungen aller Tierkreiszeichen.....	26
Der Widder.....	27
Der Stier.....	28
Die Zwillinge.....	29
Der Krebs.....	30
Der Löwe.....	31
Die Jungfrau.....	32
Die Waage.....	33
Der Skorpion.....	34
Der Schütze.....	35
Der Steinbock.....	36
Der Wassermann.....	37
Die Fische.....	38

2.2.	Die Elemente: Feuer, Erde, Luft und Wasser.....	39
2.3.	Die Tagesqualitäten: Die Wärme-, Erd-, Licht-/Luft- und Wassertage.....	41
2.4.	Die Frucht-, Wurzel-, Blüten- und Blatt-Tage.....	43
2.5.	Erntezeit, Pflanzzeit und der Kraftwechsel.....	44
2.6.	Die Eiweiß-, Salz-, Fett- und Kohlenhydrattage.....	46
2.7.	Die Farben.....	48
2.8.	Die Düfte.....	48
2.9.	Empfindliche Körperregionen.....	49
3.	Der Mond wandert durch die Tierkreiszeichen.....	51
3.1.	Die Auswirkung des Mondrhythmus auf unser Leben.....	51
	Beruf und Erfolg.....	51
	Freizeit.....	52
	Haushalt.....	52
	Körperpflege.....	52
	Gesundheit.....	53
	Garten und Natur.....	54
	Ernährung.....	55
3.2.	Der Mond im Widder.....	57
3.3.	Der Mond im Stier.....	64
3.4.	Der Mond in den Zwillingen.....	71
3.5.	Der Mond im Krebs.....	78
3.6.	Der Mond im Löwen.....	86
3.7.	Der Mond in der Jungfrau.....	93
3.8.	Der Mond in der Waage.....	100
3.9.	Der Mond im Skorpion.....	107
3.10.	Der Mond im Schützen.....	114
3.11.	Der Mond im Steinbock.....	121
3.12.	Der Mond im Wassermann.....	128
3.13.	Der Mond in den Fischen.....	135
	<i>Literaturverzeichnis.....</i>	143

Einleitung

*„Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen
und ist doch rund und schön!
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen sie nicht sehn.“*
Matthias Claudius

Türkisblaues Wasser fließt in weiter Ferne fast übergangslos in Himmel über. Schaumkronen markieren größere Wellen, die in regelmäßigem Rhythmus ans Ufer spülen. Eine Welle rollt auf mich zu. Ich warte, bis sie den richtigen Abstand zu mir erreicht hat und werfe mich dann ins Wasser in Richtung Ufer. Einen Arm nach vorne gestreckt gewinne ich durch heftiges Fußpaddeln an Geschwindigkeit, nach nur wenigen Sekunden erfasst mich die Welle und nimmt mich mit. Das Wasser trägt mich mehrere Meter bis an den Strand. Ein herrliches Gefühl!

Leider klappt das bei mir nicht immer so optimal im Einklang mit der Welle. Findet die Koordination weniger harmonisch statt, so endet das auch viele Male in unfreiwilligen Unterwasserpurzelbäumen.

Die Beobachtung des Wellengangs des Meeres ist eine wichtige Voraussetzung für jeden Surfer und eine Vorsichtsmaßnahme für Strandspaziergänger. 'Kehre niemals dem Meer den Rücken.' Diese im Extremfall lebensrettende Verhaltensweise der Beobachtung des Wellengangs lernt man sehr schnell hier auf Hawaii.

Wie der Wellengang so finden sich viele Rhythmen in der Natur, wie zum Beispiel die Tag-Nacht-Perioden, der regelmäßige Wechsel der Jahreszeiten, die Mondphasen und die Gezeiten, die das Leben aller Lebewesen bestimmen. In jahrelangen Forschungen hat die Wissenschaft bewiesen, dass Pflanzen und Tiere innere Zeitgeber entwickelt haben, um sich diesen Rhythmen anzupassen.

Etwa 600 Tier- und Pflanzenarten richten sich in ihrem Verhalten in irgendeiner Weise nach den Mondphasen. Die Feldmäuse zum Beispiel bleiben in mond hellen Nächten länger in ihren Nestern, um möglichst nicht im hellen Schein des Mondes von Feinden entdeckt zu werden. Die Gezeiten-Ährenfische lassen sich von März bis August jeweils kurz nach Voll- und Neumond von den Wellen an die Strände Kaliforniens spülen, wo die Weibchen ihre Eier im Sand ablegen. Die pazifischen Seewürmer paaren sich alljährlich im November, wenn der Mond sein letztes Viertel erreicht hat.

Biologen in der Schweiz beobachteten, dass der Durchmesser mancher Bäume mit der Stellung des Mondes schwankt. Ursache dafür sehen die Wissenschaftler in einem wechselnden Wasserfluss im Stamm. US-Forscher fanden an 60 kalifornischen Stränden bei Voll- und Neumond die meisten krankheitserregenden Bakterien.

Auch die innere Organuhr ist ein natürlicher Rhythmus, bei dem abhängig von der Tageszeit die Funktionsströme bestimmter Organe des Menschen durch die Meridiane aktiviert werden.

Viele gegenwärtige Lebensstile ignorieren die Naturrhythmen. Zahlreiche technische Errungenschaften machen es dem Menschen möglich, Naturrhythmen zurück zu drängen oder zu überwinden. Das moderne westliche Leben bietet oft wenig Gelegenheit, die Gesetzmäßigkeiten der Natur zu integrieren.

Die innere Organuhr

Uhrzeit	Aktivierte Zonen
1 bis 3 Uhr	Leber
3 bis 5 Uhr	Lunge
5 bis 7 Uhr	Dickdarm
7 bis 9 Uhr	Magen
9 bis 11 Uhr	Milz
11 bis 13 Uhr	Herz
13 bis 15 Uhr	Dünndarm
15 bis 17 Uhr	Blase
17 bis 19 Uhr	Niere
19 bis 21 Uhr	Kreislauf
21 bis 23 Uhr	Dreifach-Erwärmer
23 bis 1 Uhr	Gallenblase

Die innere Organuhr zeigt, wann die Organe besonders aktiv sind.

Hippokrates (460-375 v. Chr.) erkannte und lehrte, dass früher oder später derjenige erkrankt, der häufig gegen seinen biologischen Rhythmus lebt.

Francis Bacon (1561-1626) warnte: „Wir können die Natur nur dadurch beherrschen, dass wir uns ihren Gesetzen unterwerfen.“ Einatmen – Ausatmen, Schlafen – Wachen, Anspannen – Entspannen usw. sind Gegensätze, die sich in einem fortlaufenden Rhythmus immer wieder ausgleichen.

Einen Rhythmus bewusst zu leben, kann eine geistige Herausforderung für den heutigen Menschen sein. Das Zugreifen und Loslassen, das Aktiv-sein und das Passiv-sein zum richtigen Zeitpunkt wird zur wahren Lebenskunst. Wehren wir uns gegen den Rhythmus, so sperren wir uns auch gegen den Ausgleich dieser Gegensätze. Ohne diesen Ausgleich werden wir krank.

Im schnellen Tempo des modernen Lebens sehnen sich viele nach Beständigkeit. Doch findet sich diese Beständigkeit nicht eben genau in diesem Rhythmus sich abwechselnder Gegensätze? Und bereichert dieser Rhythmus nicht unser Leben?

Wir können das Rad der Zeit nicht zurückdrehen, doch es gibt immer Möglichkeiten und neue innovative Wege, diese Rhythmen in unsere heutige Zeit zu integrieren. Ihr Interesse an diesem Buch spiegelt die Absicht vieler, einem qualitativ besseren Lebensstil nachzugehen.

Unser Mondkalender „Mein Leben mit dem Mondrhythmus“ erschließt Ihnen die Möglichkeit, die Mondphasen sinnvoll und erfolgreich in Ihr Leben einzubauen. Seit 1997 ist unser Kalender ein bewährter täglicher Helfer für viele geworden. Dieses Begleitbuch bietet Ihnen als Einsteiger eine klare und leicht verständliche Einführung in den Mondrhythmus, unseren Mondkalender und dessen Anwendung in Ihrem täglichen Leben. Wenn Sie bereits vertraut sind mit unserem Kalender, gibt Ihnen dieses Buch tiefere Einblicke in das Mondwissen. In beiden Fällen wird es Ihnen gelingen, den Mondrhythmus zu nutzen, um Ihr Leben besser zu gestalten, denn Ihre Bemühungen für ein gesünderes und harmonischeres Leben mit den Rhythmen der Natur werden auf vielfache Weise wirkungsvoller.

Wie wird der Mondkalender sinnvoll und effektiv angewendet?

Ein Mondkalender ist ein sinnvoller Helfer dabei, bestimmte Arbeiten zu einem Zeitpunkt zu erledigen, zu dem sie am effektivsten sind. Dadurch können Sie sich manche Mühe ersparen und mit weniger Aufwand bessere Erfolge erzielen.

An bestimmten Tagen lassen sich selbst hartnäckige Flecken in der Wäsche besser entfernen, und beim Fensterputzen gibt es weniger Schlieren. Achten Sie beim Friseurbesuch auf günstige Tage, damit die Frisur besser sitzt und die Dauerwelle nicht kraus wird. Viele kosmetische und gesundheitliche Behandlungen sind an manchen Tagen besonders wirkungsvoll.

Berücksichtigen Sie bei der Einnahme von Medikamenten, Stärkungs- oder Entgiftungsmaßnahmen den Mondrhythmus, so verstärkt sich die Wirkung. Auch Gymnastik für spezielle Körperteile können Sie auf diese Weise optimieren.

Planen Sie Besprechungstermine an Tagen, an denen die Menschen aufgeschlossener und kommunikativer sind. Gestalten Sie Ihren Speiseplan mit Hilfe des Mondkalenders wie es für Ihren Körper am effektivsten und gesündesten ist. Das Gärtnern kann Ihnen mit Rücksicht auf den Mondrhythmus ganz erstaunlich gute Ergebnisse bringen.

Dies sind nur einige der zahlreichen Beispiele der praktischen Anwendungen eines Mondkalenders. Auch Skeptiker sind durch reale Erfolge überzeugt worden. Die zunehmende Anhängerschaft von Anwendern des Mondkalenders spricht für sich.

Manche Mondkalender geben nur die entsprechenden Zeiten der Mondphasen an und die Zeiten, in denen der Mond in ein neues Tierkreiszeichen wandert. Detailliertere Informationen

über die entsprechenden Tagesqualitäten sind bei diesen Kalendern nur in Form von Symbolen angegeben. Mit dem umfangreichen Mondkalender „Mein Leben mit dem Mondrhythmus“ erkennen Sie an jedem Tag klar und übersichtlich, welche Dinge und Maßnahmen effektiv wirken, und welche wirkungslos, ungünstig oder sogar schädlich sein können.

Für eine möglichst einfache Anwendung sind die Ratschläge in die Spalten Beruf und Erfolg, Freizeit, Haushalt, Körperpflege, Gesundheit, Garten und Natur und Ernährung eingeteilt. Anhand von wiederkehrenden Symbolen wird Ihnen die Übersicht erleichtert. Im Kalendarium sind sowohl die Zeiten angegeben, zu denen der Mond in ein neues Tierkreiszeichen wandert als auch die Zeiten des Voll- und des Neumonds. Tagesspezifische Informationen befinden sich ebenso im Kalendarium wie die gesetzlichen Feiertage in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Somit können Sie im Kalender an jedem Tag ganz einfach ablesen, was für Sie wichtig ist, um so Ihren Tagesablauf individuell und effektiv zu planen.

Malama pono!

(hawaiianisch für „Mit den besten Wünschen!“)

Edith Stadig alias Sarah M. Neumeister



1. Einführung in den Mondrhythmus

*„Den Zufall aber gibt es nicht im Leben,
sondern nur Harmonie und Ordnung.“*

Plotin, griechischer Philosoph

1.1. Eine größere Harmonie

Der Mond ist Gegenstand vieler Betrachtungsweisen des Menschen. Er ist Untersuchungsobjekt der Wissenschaft und ein viel bewunderter Himmelskörper in der Literatur, in Mythen, Sagen und in der Poesie. Naturreligionen verehren den Mond als Gottheit. Er hat seinen Platz in der Magie und in der Astrologie. Er wurde vielfach in der Musik beschrieben und in der Malerei dargestellt. Selbst als Reiseziel wird er nun schon von den Menschen anvisiert. Er beeinflusste die Geschichte der Menschheit und die Geschicke der großen Führer ebenso wie das Leben des einfachen Menschen und auch Ihren Haarschnitt! Denn der Mond wirkt auf unser Wohlbefinden und das unserer Umgebung, auf unsere Alltagsarbeiten und unseren Erfolg in vielen Bereichen unseres Lebens.

Der Mondrhythmus im Mondkalender basiert auf den Erkenntnissen der Wissenschaft und den Daten der Astrologie. Die Auswirkungen des Mondes beruhen auf der Beobachtung von Mensch und Natur unserer Vorfahren.

Der Mondrhythmus ist unser Schlüssel zu einem Leben in größerer Harmonie.

1.2. Die Erkenntnisse der Wissenschaft

Der Mondumlauf

Der Mond ist der Himmelskörper, der der Erde am nächsten ist. Er umkreist die Erde auf einer elliptischen Bahn. Der Mond umrundet in etwas über $29\frac{1}{2}$ Tagen die Erde. Das heißt, innerhalb von $29\frac{1}{2}$ Tagen verändert sich der Vollmond in den abnehmenden Mond, den Neumond, den zunehmenden Mond und wieder in den Vollmond.



Abb. 1.a:

Der Mond umkreist die Erde in ca. $29\frac{1}{2}$ Tagen auf einer elliptischen Bahn. (Größenordnungen sind nicht proportional.)

Die Erdrotation

Die Erde dreht sich jeden Tag um ihre eigene Achse. Deshalb scheint der Mond sich einmal am Tag um die Erde zu drehen, das heißt der Mond geht von der Sicht der Menschen aus jeden Tag auf und unter. Je nach dem Stand seiner Erdumrundung zeigt er uns dabei das Vollmondgesicht, die Sichel des zu- oder abnehmenden Mondes oder seine Neumondgestalt.

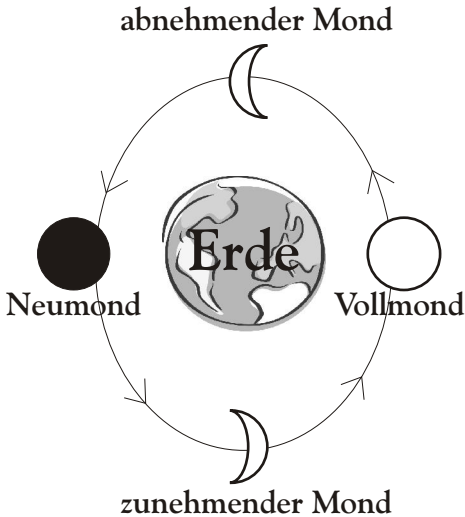


Abb. 1.b:

Entsprechend dem Punkt auf seiner Umlaufbahn sehen wir den Mond von der Erde aus als Neumond, zunehmenden Mond, Vollmond oder abnehmenden Mond. (Größenordnungen sind nicht proportional.)

Ebbe und Flut

Weil sich die Erde um ihre eigene Achse dreht, kommt jeder beliebige Punkt auf der Erde einmal am Tag dem Mond näher und entfernt sich dann wieder. Aufgrund der Massenanziehungskraft zweier Körper macht sich dieser Unterschied in der Entfernung zum Mond täglich bemerkbar, und zwar in den Gezeiten des Meeres: An der Stelle, die dem Mond am nächsten ist, wird die Erdkruste aufgrund der Massenanziehungskraft vom Mond angezogen. Die Erdkruste hebt sich etwas, und das Wasser in den Meeren an dieser Stelle fließt zusammen. Die Flut entsteht.

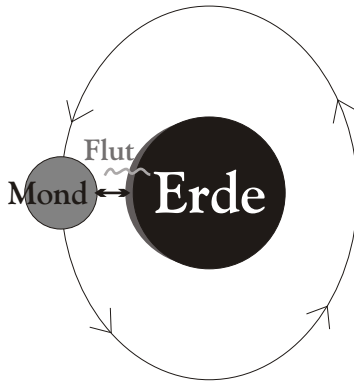


Abb. 1.c:

Aufgrund der Massenanziehungskraft zieht der Mond die Erdkruste an, das Wasser in den Meeren fließt an dieser Stelle zusammen, und damit entsteht die Flut. (Größenordnungen sind nicht proportional.)

Weitere physikalische Krafteinwirkungen führen dazu, dass auf der dem Mond gegenüberliegenden Seite der Erde auch das Wasser zusammenfließt. Wodurch eine zweite Flut und natürlich auch eine zweite Ebbe innerhalb eines Tages entstehen.

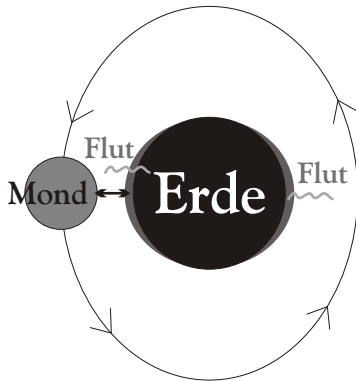


Abb. 1.d:

Aufgrund physikalischer Kräfte sammelt sich auch das Wasser auf der dem Mond abgewandten Seite der Erde, und dort entsteht eine zweite Flut. (Größenordnungen sind nicht proportional.)

Der Mond regiert also Ebbe und Flut in den Meeren aufgrund physikalischer Kräfte. Doch er beeinflusst nicht nur das Wasser in den Meeren, sondern auch alles Wasser der Erdkruste und das Wasser in den Lebewesen. Wir können jedoch nur Ebbe und Flut mit bloßem Auge wahrnehmen.

Zum Winteranfang, dem 21. Dezember, ist der Abstand des Mondes zur Erde mit rund 356.400 Kilometern am geringsten. Zum Sommeranfang, dem 21. Juni, ist der Mond mit rund 406.700 Kilometern am weitesten von der Erde entfernt.