

## Der Mondeinfluss auf die Ernährung



Erstellt von Jochen Adrian Heitzler

Ganzheitlicher Ernährungsberater  
in Ausbildung

<b>Der Mondeinfluss auf die Ernährung</b> .....	<b>1</b>
Einleitung .....	3
<b>1.1Der menschliche Körper und der Einfluss des Mondes</b> .....	<b>3</b>
1.1.1Der Einfluss auf die Tierkreiszeichen .....	4
1.1.2Die Macht des Mondes.....	4
1.1.3Die Elemente und die Nährstoffe in näherer Ansicht .....	5
Eiweiß und das Element Feuer .....	5
Salz und das Element Erde.....	5
Fett und das Element Luft .....	5
Kohlenhydrate und das Element Wasser Erde .....	5
1.1.4Die Tierkreiszeichen und die Krankheitsbilder.....	6
♈ Der Stier .....	6
♊ Der Zwilling .....	6
♋ Der Krebs .....	7
♎ Die Waage .....	7
.....	7
♏ Der Schütze.....	8
♐ Der Fisch .....	8
<b>1.2Die Ernährung nach dem Mond</b> .....	<b>9</b>
1.2.1Ernährung bei Neumond .....	9
1.2.2Ernährung bei zunehmendem Mond .....	10
1.2.3Ernährung bei Vollmond.....	10
1.2.4Ernährung bei abnehmenden Mond .....	10
Mein Schlusswort:.....	13
Quellenverzeichnis: .....	13

## Einleitung



Der Mond ist jener „Planet“, der durch seine Nähe zur Erde den Nachthimmel beherrscht. Seit jeher übt er seine Faszination auf den Menschen aus. Zahllose Mythen und Legenden ranken sich um ihn, wohl wissend, dass von ihm ausgehend geheimnisvolle Kräfte wirken. Die Kräfte des Mondes bestimmen die Gezeiten! Einige von uns kennen das, bei Vollmond schlecht oder gar nicht schlafen zu können.

Es ist möglich die Ernährung auf den Mond abzustimmen und so (bei Untergewicht) zuzunehmen und bei (Übergewicht) abzunehmen oder sogar das Gewicht zu halten. Wenn man bewusst lebt, ist es möglich die Mondkräfte zu nutzen und davon zu profitieren.

### 1.1 Der menschliche Körper und der Einfluss des Mondes

Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil einer bewussten und ganzheitlichen Lebensweise. Je nach dem, was und wie wir essen, fühlen wir uns leicht, fit und rundum wohl oder eben belastet, schwer und hundemüde. Aber nicht nur die Wahl der Nahrungsmittel, die Umgebung und Stimmung in der wir essen, sind von großer Bedeutung. Auch der richtige Zeitpunkt von der Zubereitung und dem Verzehr der Nahrungsmittel spielt eine wichtige Rolle. Der Stand der Mondes hat einen ganz wesentlichen Einfluss auf die Verwertung und Verdauung von Nahrungsmitteln.



Bei **Neumond** ist die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am höchsten. In dieser Zeit werden alle Kräfte in das Entgiften und Entschlacken, in die „Reinigung“ des Körpers gesteckt. Wenn Sie jetzt einen Saft- oder Tee-Tag einlegen, wird ihr Körper darauf besonders positiv reagieren.



Der **zunehmende Mond** bewirkt genau das Gegenteil: Die Kräfte werden gesammelt und gespeichert, der Körper verwertet jetzt alles, was Sie ihm zuführen, besonders gut. Fettreiche und schwere Nahrung können rascher zu Völlegefühl und Gewichtszunahme führen als an anderen Tagen.



Bei **Vollmond** spüren Sie die verwertende und aufnehmende Kraft des Mondes am deutlichsten. Wenn Sie Gewichtsprobleme haben, sollten Sie jetzt beim Essen ganz besonders wählerisch sein und grundsätzlich weniger zu sich nehmen als an anderen Tagen. Es gilt die Devise: Qualität statt Quantität



Der **abnehmende Mond** bringt das Verdauungssystem weiter auf Trab und sorgt dafür, dass ihr Körper entwässert und entschlackt wird. Möchten sie diesen Impuls verstärken, achten sie darauf, Lebensmittel zu sich zunehmen, die die Ausscheidung aktivieren, Zum Beispiel Reis, Kartoffeln und andere spezielle Gemüse.

#### 1.1.1 Der Einfluss auf die Tierkreiszeichen

Neben den Mondphasen spielen die Tierkreiszeichen, die der Mond auf seiner Reise um die Erde durchwandert, eine wesentliche Rolle in der Ernährung. Jedes Tierkreiszeichen korrespondiert mit einem der vier Elemente Erd-, Wasser-, Luft- und Feuerzeichen. Die Vier Elemente sind den vier Nährstoffen zugeteilt: Salz, Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Der Organismus reagiert an bestimmten Tagen entsprechend den vier Elementen, (die mit den Tierkreiszeichen in Verbindung stehen) auf bestimmte Nährstoffe besonders ausgeprägt, Sie können aber im Element Erde Typ A sein und im Wasser Typ B, da dies auch von ihrem Aszendenten abhängig ist welches Element Sie besser verwerten.

Das schlägt sich bei manchen Menschen (Typ A) darin nieder, dass sie dann einer der vier Nährstoffe Salz, Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß besonders gut aufnehmen und verwerten.

Manche Menschen(Typ B) hingegen vertragen und verwerten an den besagten Tagen gerade diese Nährstoffe besonders schlecht. Die Verträglichkeit der jeweiligen Nährstoffen an den spezifischen Tagen ist also individuell verschieden und lässt sich nur durch eine sorgfältige Selbstbeobachtung genau feststellen.

1.1.2 Die Macht des Mondes					
Mondstand	Element	Pflanzengruppe	Obst/Gemüse	Qualität	Farbe
Stier Jungfrau Steinbock	Erde	Frucht	Bohnen, Erbsen, Mais, Tomate, Kürbis, Linsen, Soja, Gurke, Aubergine, Zucchini, Beerenfrüchte, Obst, Chili, Paprika, Feigen, Avocado, Melone, Oliven	Salz	Rot
Krebs Skorpion Fisch	Wasser	Wurzel	Knoblauch, Möhre, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Kohlrübe, Zuckerrübe, Sellerie, Schwarzwurzel, Kartoffel, Zwiebel, Kohlrabi	Kohlenhydrate	Grün
Zwilling Waage Wassermann	Luft	Blüte	Blumenkohl, Artischocke, Broccoli, alle Blumen, Sonnenblumenkerne, Lein, Raps, Nüsse, Hagebutte, Holunder	Fett	Gelb
Widder Löwe Schütze	Feuer	Blatt	Salate, Spinat, Rapunzel, Endivien, Petersilie, Mangold, Kohlarten (wie Chinakohl, Rosenkohl, Grünkohl) alle Blattkräuter, Spargel, Pilze, Kresse, Porree, Raababer	Eiweiß	Blau

### 1.1.3 Die Elemente und die Nährstoffe in näherer Ansicht

### **Eiweiß und das Element Feuer**

Wenn der Mond im Widder, im Löwen oder im Schützen (Feuerzeichen) steht, reagiert der Körper besonders auf Eiweiß. Wenn sie zu den Menschen gehören die eiweißreiche Nahrung gut vertragen, wird dieser Nährstoff jetzt optimal verwertet. Eiweißstoffe (Proteine) bestehen aus Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie fördern den Aufbau von Muskeln, Knochen, Zellen, Haut und Bindegewebe.

Typ A verträgt an diesen Tagen mehr eiweißreiche Nahrung als sonst.

Typ B hingegen sollte auf Milch-, Soja- und Fischprodukte verzichten oder sie zumindest reduzieren.

### **Salz und das Element Erde**

Wenn der Mond im Stier, in der Jungfrau oder im Steinbock (Erdzeichen) steht, reagiert der Körper besonders ausgeprägt auf Salz. Wenn Sie zu den Personen zählen, deren Körper gerne und schnell Salz bindet, oder wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen salzarm essen müssen, achten Sie ganz besonders an diesen Tagen auf eine salzarme oder sogar salzlose Kost.

Typ A verträgt und braucht an Salztagen mehr Salz als sonst.

Typ B hingegen verträgt und braucht an diesen Tagen weniger Salz als sonst.

### **Fett und das Element Luft**

Wenn der Mond im Zwilling, in der Waage oder im Wassermann (Luftzeichen) steht, reagiert der Körper besonders ausgeprägt auf Fett. Fette, ölige Speisen, Spaghetti in Sahnesaucen, dick mit Leberwurst oder Salami belegte Brote oder Schweinsbraten mit fetter Kruste (an diesen Tagen sind die Nahrungsmittel besonders gefährlich für Figurbewusste. Vor allem tierische Nahrungsfette werden jetzt durch den Einfluss der Luftzeichen besonders schlecht verwertet und „setzt an“

Typ A verträgt und braucht an Lufttagen fetthaltige Nahrung. Aber bitte nur mit pflanzlichen Fetten da sie einfacher zu verdauen sind und zweifach ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Typ B verträgt weniger Fett als an anderen Tagen und sollte in diesem Falle unbedingt auf fettreduzierte Nahrung achten

### **Kohlenhydrate und das Element Wasser Erde**

Wenn der Mond im Krebs, im Skorpion oder im Fisch (Wasserzeichen) steht, reagiert der Körper besonders ausgeprägt auf Kohlenhydrate. Wenn Sie auf ihre Figur achten möchten, sollten Sie an diesen Tagen des Elements Wasser auf Gemüse, Salate und Suppen umstellen und Speisen mit hohem Kohlenhydratanteil meiden.

Typ A verträgt und braucht an diesem Tagen mehr kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte und verspürt dann einen regelrechten Heißhunger zum Beispiel auf Teigwaren

Typ B hingegen verträgt und braucht an diesen Tagen wenig Kohlenhydrate als sonst.

Wenn Sie schnell zunehmen und zu Stoffwechselstörungen neigen, meiden Sie an diesen Tagen kohlenhydratreiche Lebensmittel

## **1.1.4 Die Tierkreiszeichen und die Krankheitsbilder**

♈ Der Widder

Organ/Körperzone: Kopf

Element: Feuer

Nährstoff: Eiweiß

Ernährung: Eiweißreiche Nahrung, viel stilles Wasser trinken, möglichst auf Kaffee verzichten!

Der Widder das erste Tierkreiszeichen, er repräsentiert die Sinnesorgane, den gesamten Kopfbereich einschließlich Augen, Nase und Mund. Im Widder geborene Menschen kennen Kopfschmerzen, Migräne, Stirnhöhlenvereiterungen sowie Entzündungen im Mundbereich!

## ♈ Der Stier

Organ/Körperzone: Hals und Nacken

Element: Erde

Nährstoff: Salz

Ernährung: günstig für die Verwertung von salzhaltiger Kost, Vorsicht allerdings bei Bluthochdruck, selbst kleine Mengen haben jetzt eine besondere Wirkung.

Der Stier ist das zweite Tierkreiszeichen, er steht für den Blutkreislauf, den gesamten Hals-, Nackenbereich, für Zähne, Kiefer, Schilddrüse und Ohren. Hals, Nase- und Ohrentzündungen greifen an den Tagen, an denen der Mond im Stier steht, besonders gerne um sich. Die Schilddrüse ist jetzt sehr aktiv und offenbart durch eine Unter- oder Überfunktion ihre Schwäche.

## ♉ Der Zwilling

Organ/Körperzone: Schultern und Arme

Element: Luft

Nährstoff: Fett

Ernährung: Verzichten Sie auf fette und ölige Speisen, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder sich figurbewusst ernähren wollen.

Der Zwilling ist das dritte Tierkreiszeichen. Er steht für das Drüsensystem, Schultern und Arme, den oberen Lungenbereich (Bronchien), Hände und Finger, Besonders Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit kennen stechende, starke Schmerzen in Nacken und Schulterbereich. Auch einseitige Körperliche Belastung oder Verschleiß (Tennisarm) machen sich bei Anfälligkeit in den Tagen des Zwillinges bemerkbar.

## ♊ Der Krebs

Organ/Körperzone: Oberkörper und Magen

Element: Wasser

Nährstoff: Kohlenhydrate

Ernährung: Leichte Gerichte aus Suppen, Eintöpfe und Gemüseaufläufen, Alkoholkonsum einschränken. Kamillen- und Pfefferminztees beruhigen Magen und Galle

Der Krebs ist das vierte Tierkreiszeichen, er steht für das Nervensystem, den Oberkörper und den Magenbereich, für Brust, Lunge, Magen, Leber und Galle. Sodbrennen und Völlegefühl treten jetzt gerne nach schweren Essen auf, man hat das Gefühl, ein Stein liegt im Magen. Leichte Kost ist angesagt, und die Leber hat Schonzeit.

## ♋ Der Löwe

Organ/Körperzone: Rücken und Herz

Element: Feuer

Nährstoff: Eiweiß

Ernährung: Essen sie viel Eiweiß. Zum Beispiel Kartoffeln mit Kräuterquark, Überbackenes mit Käse, Früchemuss mit Yoghurtcreme oder einen Milch-Shake mit frischen Früchten.

Der Löwe ist das fünfte Tierkreiszeichen. Er steht für die Sinnesorgane, Rücken, Zwerchfell, für Herz und den Blutkreislauf. Rückenbeschwerden treten jetzt schon bei der kleinsten falschen Bewegung auf, die Bandscheibe macht sich bemerkbar und die „Hexe“ schieß gnadenloser und schneller als sonst.

## **♍ Die Jungfrau**

Organ/Körperzone: Verdauungsorgane

Element: Erde

Nährstoff: Salz

Ernährung: Bei Verstopfung morgens sollte man auf nüchternen Magen ein Glas Apelessig trinken (verdünnt mit Wasser im Verhältnis 1:5)

Die Jungfrau ist das sechste Tierkreiszeichen. Sie steht für den Blutkreislauf, Verdauungsorgane und die Nerven. Eine geregelte Verdauung spielt eine zentrale Rolle für Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden. Durch Stress, Leistungsdruck und falsche Ernährung leiden immer mehr Menschen unter Verstopfung oder Durchfall. Jetzt sollten alle, die für Verstopfung anfällig sind, ungesüßtes Trockenobst essen, viel Kräutertees trinken und Nahrungsmittel wie Schokolade und Bananen meiden.

## **♎ Die Waage**

Organ/Körperzone: Beckenbereich

Element: Luft

Nährstoff: Fett

Ernährung: Viel trinken, um Nieren und Blase gut durchzuspülen (mindestens 2 Liter pro Tag)

Die Waage ist das siebte Tierkreiszeichen. Sie steht für das Drüsensystem und den Beckenbereich: Taille, Hüften, Nieren, Blase. Menschen mit einer Blasen und/oder Nierenschwäche sollten an diesen Tagen nicht ohne Strümpfe und warme Unterwäsche aus dem Haus gehen.

## **♏ Der Skorpion**

Organ/Körperzone: Geschlechtsorgane

Element: Wasser

Nährstoff: Kohlenhydrate

Ernährung: eisenhaltige Nahrungsmittel, fettarm zubereitet.

Der Skorpion ist das achte Tierkreiszeichen. Er steht für das Nervensystem und die Geschlechtsorgane, wenn der Mond im Skorpion steht, treten gerne die typischen „Frauenleiden“ wie Harnleiter- und Eierstockentzündungen, Menstruationsbeschwerden und Unterleibskrämpfe auf.

## **♐ Der Schütze**

Organ/Körperzone: Oberschenkel

Element: Feuer

Nährstoff: Eiweiß

Ernährung: Protein-Tag mit frischen Meeresfrüchten

Der Schütze ist das neunte Tierkreiszeichen. Er steht für die Sinnesorgane, für Oberschenkel und Venen. Ischias, Venenstau und schmerzende Oberschenkel nach längeren Wanderungen bei Ungeübten machen sich gerne an Schütze-Tagen bemerkbar.

### **♄ Der Steinbock**

Organ/Körperzone: Knochen, Haut, Gelenke

Element: Erde

Nährstoff: Salz

Ernährung: kalziumhaltige Kost stärkt den Knochenbau

Der Steinbock ist das zehnte Tierkreiszeichen. Er steht für den Blutkreislauf, Knochen, Haut und Gelenke. An Steinbock-Tagen sollten Sie Ihrer Hautpflege Vorrang einräumen.

### **♁ Der Wassermann**

Organ/Körperzone: Unterschenkel

Element: Luft

Nährstoff: Fett

Ernährung: gegrilltes Fleisch oder Fisch mit Gemüse im Dampftopf ist nährstoffreich und fettarm.

Der Wassermann ist das elfte Tierkreiszeichen. Er steht für das Drüsensystem und die Unterschenkel, also Waden, Venen, Schienbein und Knöchel.

### **♋ Der Fisch**

Organ/Körperzone: Füße

Element: Wasser

Nährstoff: Kohlenhydrate

Ernährung: Rohkost mit Kräuter-Dip, frische Salate mit gebratenen Pilzen oder warmen Ziegenkäse (Brot oder andere Kohlenhydratreiche Zugabe weglassen)

Der Fisch ist das zwölfte Tierkreiszeichen. Er steht für das Nervensystem und für die Füße. Das Zeichen des Fisches steht für das Ende, den Abschluss. Was im Zeichen des Widlers mit der Kopfregion beginnt, beendet der Fisch mit den Füßen, wo die Energie Leitbahn der Körpers (Meridiane) enden oder beginnen.

## **1.2 Die Ernährung nach dem Mond**

Wann dürfen wir was essen??? Einfach geklärt! Auf der Reise des Mondes aktiviert er etwa im 2- bis 3 Tagesrhythmus ein anderes Tierkreiszeichen bzw. ein anderes Element.

Die Mond-Koch-Regeln sind nun einfach zu verstehen:



- bei der abnehmenden Mondphase ist es leichter Kilos abzubauen,
- bei den Neumond und Vollmondphasen ist zu empfehlen Fastenkuren einzulegen,
- an Feuertagen (Widder, Löwe und Schütze) vor allem Fruchtpflanzen und Eiweiß,
- an Erdtagen (Stier, Jungfrau und Steinbock) mehrmals Wurzelpflanzen und Salz,
- an Blütetagen (Zwillinge, Waage und Wassermann) Kerne, Broccoli, Blumenkohl, und Artischocken, und trinken sie statt Kaffee auch mal Blütentee und Fett,
- An Blatttagen (Krebs, Skorpion, Fische) Blattpflanzen und Kohlenhydrate.

### 1.2.1 Ernährung bei Neumond



Die Neumond-Phase mit ihrer entschlackenden und entgiftenden Wirkung eignet sich wunderbar für eine kurzen Fastenkur mit frischen Säften, Kräutertees oder Molke. Die Bereitschaft des Körpers, Wasser- und Fettreserven abzugeben, hat jetzt ihren Höhepunkt erreicht. Wenn sie bei Neumond (plus einen Tag davor und einen Tag danach) fasten oder sich ausschließlich von ballaststoff- und vitaminreichen Säften ernähren, werden sie nicht nur in Rekordtempo ein paar Pfunde verlieren. Sie entgiften und reinigen Ihren Körper außerdem auf eine sehr gesunde Weise. Denn je mehr Flüssigkeit Sie zu sich nehmen, desto mehr Giftstoffe kann der Körper über die Nieren ausscheiden. Auch die Haut profitiert von einem Fastentag: Die viele Flüssigkeit macht sie straff und prall, Vitamin C sorgt für elastisches Gewebe und Betacarotin schützt die Zellen vor Licht und Umwelteinflüssen. In der darauffolgenden zunehmenden Mondphase kann dann die Ernährung langsam wieder umgestellt werden auf frischem Gemüse, Salate und Früchten  
 Vorschlag für frische Säfte: Wenn sie Vitamin C und Ballaststoffe tanken möchten, sind tropische Früchte wie Mangos, Melonen, Papaya, Kiwi und Bananen eindeutig an erster Stelle. Dann folgen gleich die Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen, Pampelmusen und Mandarinen). Aber auch alle Beerenfrüchte wie Himbeeren, Blaubeeren und Preiselbeeren enthalten viel Vitamin A und C sowie Ballaststoffe und Mineralstoffe. Auf der Hitliste der Gemüse für die Schönheit stehen Spinat, Rettich, Paprika, Brunnenkresse, Karotten und Chinakohl. Sie enthalten besonders viel Vitamin A und C sowie Ballaststoffe und Kalzium.

### 1.2.2 Ernährung bei zunehmendem Mond



Während der zunehmenden Mondphase ist es sinnvoll, sich ganz bewusst, dass heißt fettarm und leicht zu ernähren. Was wir dem Körper jetzt zuführen (innerlich über die Ernährung und äußerlich über die Körper und Schönheitspflege), wird besonders gut aufgenommen und verwertet.

Darum nehmen Sie in dieser Zeit auch leichter an Gewicht zu als während der Phase des abnehmenden Mondes. Für alle, die mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben, bedeutet das erhöhte Aufmerksamkeit, was Zucker, Fette (vor allem tierisches) und Alkohol (eine Kalorienbombe) an geht.

Verzichten sie also möglichst auf Süßigkeiten und fette Nahrungsmittel und weichen Sie auf vitaminreiche und nahrhafte Gemüse, Salate und Suppen aus. Bei einer Auswahl der Kost sollten sie darauf achten das es eine kurze Dünst-, Koch- oder Garzeit haben damit möglichst alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente erhalten bleiben und den Körper mit allem versorgen, was er benötigt. Wenn Sie aber Gemüse kochen möchten achten sie schon beim Einkauf darauf, das es der Jahreszeit entsprechend ist und nicht eingeflogen von Spanien! Weil genau die Gemüse, die in ihrer Region wachsen, und der Jahreszeit angepasst sind, bedeutend mehr wertvolle Nähr- und Inhaltsstoffe enthalten!

### 1.2.3 Ernährung bei Vollmond



Zu keiner anderen Zeit sind die Impulse der Mondphase so deutlich zu spüren wie während des Vollmonds. Für die Ernährung bedeutet dies allerhöchste Alarmbereitschaft, was Süßes Fettes und Salziges betrifft. Jetzt ist die Hochphase der Verwertung, der Körper nimmt alle ihm zugeführten Stoffe besser auf als sonst (ernähren wie uns zu schwer, setzt der Körper leicht Fett an) Auch Wasser lagert sich schneller im Gewebe ein und macht das Bindegewebe weich. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die ohnehin leicht Wasser sammeln, sollten Sie versuchen, während der Vollmondphase ganz auf Salz zu verzichten. Die Wirkung des Vollmonds auf uns Menschen beginnt bereits zwei Tage vorher und hält bis zu zwei Tage nach der Vollmondphase an. Bei Vollmond zählt also nicht die Quantität sondern die Qualität!!

### 1.2.4 Ernährung bei abnehmenden Mond



Tatsächlich können Sie die Kraft des abnehmenden Mondes deutlich spüren: Hungergefühl oder Gelüste auf Süßes oder Fettes, schweres Essen stellen sich kaum ein. Sie essen insgesamt weniger und Ihr Gewicht hält sich bzw. reduziert sich sogar um ein bis zwei Pfund , auch ohne große Einschränkungen. Die Verdauung funktioniert gut und der Körper lagert nicht so leicht Wasser ein. Allgemein regenerieren und erholen Sie sich schneller als zu anderen Zeiten. Unter dem Einfluss des abnehmenden Mondes entgiftet und entwässert der Körper leichter, Durch entsprechende Nahrungsmittel wie Reis, Kartoffeln, bestimmte Gemüse und Kräuter können Sie die entschlackende und ausspülende Wirkung dieser Mondphase deutlich verstärken. Je mehr sich der abnehmende Mond zum Neumond formt, um so intensiver schlägt sich sein reinigender Einfluss nieder, was während des Neumonds seinen Höhepunkt erreicht. In dieser Zeit sollten sie darauf achten kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Nahrung zu sich zunehmen, da diese die Entschlackung fördert und die Darmtätigkeit anregt. Das sind unter anderem bestimmte Vitamine, die in Gemüse und Kräutern wie Spargel, Artischocken, Brennnessel, Kürbis, Löwenzahn und Petersilie enthalten sind, fördern zusätzlich die Ausscheidung über Leber, Galle Niere und Blase.

Oktober		November		Dezember	
M 1	D 2	S 1	S 2	M 1	D 2
F 3	S 4	M 3	D 4	M 3	D 4
S 5	M 6	D 5	M 6	F 5	S 6
M 7	D 8	D 6	F 7	S 6	S 7
D 9	M 8	F 8	S 9	M 8	D 9
F 10	D 10	S 9	M 10	D 10	F 11
S 11	M 11	D 10	D 11	S 11	S 12
S 12	D 12	M 11	F 12	M 12	D 13
M 13	F 13	D 11	S 13	D 13	F 14
D 14	S 14	M 12	D 14	M 15	D 16
M 15	D 16	D 13	F 15	D 16	M 17
D 17	M 18	M 14	S 16	M 17	D 18
F 18	D 19	D 15	M 17	D 18	F 19
S 19	M 20	F 16	D 18	F 19	S 20
S 20	D 21	M 17	M 19	S 20	S 21
M 21	F 22	D 19	D 20	M 22	D 23
D 22	M 23	F 20	F 21	D 23	M 24
M 23	D 24	M 21	S 22	M 24	D 25
D 24	F 25	D 22	D 23	D 25	F 26
F 25	S 26	M 23	M 24	F 26	S 27
S 26	M 27	D 24	D 25	S 27	S 28
M 27	D 28	F 25	F 26	S 28	M 29
D 28	M 29	M 26	D 27	M 29	D 30
M 29	D 30	D 27	M 28	D 30	M 31
D 30	F 31	F 28	F 29	M 31	
F 31		S 29	S 30		
		S 30			
		S 31			

Juli		August		September	
D 1	M 2	F 1	M 1	M 1	D 2
M 3	D 4	S 2	D 3	D 2	M 3
D 5	F 6	S 3	D 4	D 3	D 4
F 7	S 8	M 4	F 5	F 4	F 5
S 9	M 10	D 5	S 6	S 5	S 6
M 11	D 12	M 6	S 7	S 6	S 7
D 13	F 14	D 7	M 8	M 8	D 9
F 15	S 16	F 8	D 9	D 9	M 10
S 17	M 18	S 9	M 10	M 10	D 11
M 19	D 20	S 10	D 11	D 11	F 12
D 21	F 22	M 11	F 12	F 12	S 13
M 22	D 23	D 12	S 13	S 13	S 14
D 23	M 24	M 13	M 15	M 15	D 16
F 24	F 25	D 14	D 16	D 16	M 17
S 25	S 26	F 15	M 17	M 17	D 18
M 26	M 27	S 16	D 18	D 18	F 19
D 27	D 28	S 17	M 19	F 19	S 20
F 28	F 29	M 18	D 20	S 20	S 21
S 29	S 30	M 19	F 21	M 21	M 22
M 30	M 31	D 20	D 22	D 22	D 23
		M 21	F 23	M 23	M 24
		D 22	S 24	D 24	D 25
		F 23	S 25	F 25	F 26
		S 24	M 26	S 26	S 27
		M 25	D 27	M 27	S 28
		D 26	M 28	D 28	M 29
		F 27	D 29	F 29	D 30
		S 28	F 30	S 30	M 31
		S 29	S 31		
		M 30			
		M 31			

April		Mai		Juni	
D 1	M 2	D 1	M 1	S 1	M 2
M 3	D 4	F 2	D 3	D 3	D 4
D 5	F 6	S 3	M 4	M 4	D 5
F 7	S 8	S 4	D 5	D 5	F 6
S 9	M 10	M 5	M 6	F 7	S 8
S 10	D 11	D 6	D 7	S 8	S 9
M 11	F 12	M 7	M 8	M 9	D 10
D 12	S 13	D 8	D 9	D 10	M 11
M 13	M 14	F 9	F 10	M 11	D 12
D 14	D 15	S 10	S 11	D 12	F 13
M 15	F 16	S 11	S 12	F 13	S 14
D 16	S 17	M 12	M 13	S 14	S 15
F 17	M 18	D 13	D 14	M 16	D 17
S 18	D 19	M 14	M 15	D 17	M 18
S 19	M 20	D 15	D 16	M 18	D 19
S 20	D 21	F 16	F 17	D 19	F 20
M 21	F 22	S 17	S 18	F 20	S 21
D 22	M 23	M 18	M 19	S 21	S 22
M 23	D 24	D 19	D 20	S 22	M 23
D 24	F 25	M 20	M 21	M 23	D 24
F 25	S 26	D 21	D 22	D 24	M 25
S 26	M 27	F 22	F 23	M 25	D 26
S 27	D 28	S 23	S 24	D 26	D 27
M 28	F 29	M 24	M 25	F 27	S 28
D 29	M 30	D 25	D 26	S 28	S 29
M 30		F 26	F 27	S 29	M 30
		S 27	S 28	S 30	
		M 28	M 29		
		D 29	D 30		
		M 30	M 31		

Februar		März	
F 1	S 2	S 1	S 2
S 3	M 4	M 3	D 4
M 5	D 6	D 4	M 5
D 7	F 8	M 5	D 6
F 9	S 10	D 6	M 7
S 10	M 11	F 7	D 8
M 12	D 13	S 8	S 9
D 14	F 15	S 9	M 10
F 16	S 17	S 10	D 11
S 17	M 18	M 11	M 12
M 18	D 19	D 12	D 13
D 19	M 20	M 13	F 14
M 20	D 21	D 14	S 15
D 21	F 22	F 15	S 16
F 22	S 23	S 16	S 17
S 23	M 24	M 17	M 18
S 24	D 25	D 18	D 19
M 25	D 26	M 19	M 20
D 26	M 27	D 20	D 21
M 27	D 28	F 21	F 22
D 28	F 29	S 22	S 23
F 29	S 30	S 23	M 24
M 30	D 31	M 24	D 25
D 31		D 25	M 26
		M 26	D 27
		D 27	F 28
		F 28	S 29
		S 29	S 30
		S 30	M 31

### **Mein Schlusswort:**

Da der Mond über die Gezeiten herrscht, sind wir als Menschen sicherlich auch diesen großen Kräften unterworfen. So ist es auch mit den unterschiedlichen Planetenkräften die uns jeden Tag bestrahlen. Da wir wissen, dass diese Kräfte existieren, sollten wir diese Kräfte für uns positiv nutzen, um ein kraftvolles Leben zu führen. Seit Jahren praktiziert meine Familie dies. Daher wurde ich fast immer auf diese Art und Weise bekocht.....

Schlage ich über die strenge und esse mal wieder Fast Food so zeigt mir mein Körper den negativen Einfluss und reagiert mit Pickeln und anderem. Ein weiterer Punkt wäre, dass ich in den letzten Jahren kaum erkrankte, dies führe ich auf die Ernährung nach dem Mond zurück. Ich denke das die Ernährung nach dem Mond eine einfache und gesunde Ernährung ist die den Menschen auf seinem Weg begleitet.

### **Quellenverzeichnis:**

- „Gaby Just – Mond Buch - GU - ISBN 3-7742-3801-4“
- „Claudia Graf – Kochen mit dem Mond – Mosaik – ISBN 3-576-10521-2“
- „Johanna Paugger, Thomas Poppe – Vom richtigen Zeitpunkt – Irisiana – ISBN 3-7205-2499“
- Alle Grafiken unter [www.google.de](http://www.google.de)