

Gabriele Wambach

# MOND PHASEN HAND BUCH

*Der ideale Ratgeber kompakt erklärt*

Glücklich leben • Gesundheit unterstützen • Arbeit erleichtern

Liebe Mondfreunde,  
liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist mein Mondphasen-Handbuch für den täglichen Gebrauch! Entstanden vor vielen Jahren - nur für mich - nur als Manuskript. Jetzt steht es endlich als Buch zur Verfügung.

In diesem handlichen und für das tägliche, einfache Arbeiten konzipierten Buch finden Sie alle Details über das Leben mit dem Mond in Bezug auf Gesundheit, Schönheit, Haushalt und Ernährung.

Mit einem einfachen Mondphasen-Kalender aus dem Buchhandel (gibt es als A4-Blätter in denen nur die Mondphase und das Tierkreiszeichen des jeweiligen Tages angegeben sind) können Sie das Buch auch als Mondkalender für viele Jahre verwenden.

Binden Sie dieses Handbuch in Ihren Tagesablauf ein und sammeln Sie eigene Erfahrungen.

Viel Freude mit meinem Mond-Phasen-Hand-Buch!

**Gabriele Wambach**

## **Mensch mit Tirekreiszeichen und Organen**



22

## **zunehmender Mond bis Vollmond**

### **zunehmender Mond**

- ***Der zunehmende Mond ist die Zeit für Schonung und Erholung.***
- ***Er unterstützt alles was den Körper aufbaut und ihn kräftigt.***

Alles was dem Körper zugeführt wird, wirkt 2 Wochen doppelt gut.

Je mehr der Mond zunimmt, desto ungünstiger die Heilung von Operationen und Verletzungen.

- kein Peeling
- Gesichtsmasken zum Aufbau der Haut
- keine Körperhaare entfernen (soweit möglich)  
vor allem an Jungfrau und Löwe
- keine Hornhaut entfernen
- keine Sonnenbäder  
es kommt leichter zu einem Sonnenbrand
- man nimmt leichter zu  
bei gleicher Nahrungsmenge wie im abnehmenden Mond
- Hausarbeiten  
kein idealer Zeitpunkt  
möglichst nur das Dringendste erledigen

- Waschtage  
kein idealer Zeitpunkt  
Wäsche wird bei gleicher Waschmittelmenge nicht mehr so sauber  
möglichst nur das Nötigste waschen

## **zunehmender Mond bis Vollmond**

### **Vollmond**

- ***Die Kraft von Vollmond macht sich stark bemerkbar!***

Der Körper nimmt besonders gut auf was ihm zugeführt wird:

>> an Vollmond

>> aber auch schon 2 - 3 Tage vor Vollmond

Der Vollmond ist perfekt für einen Obst- und Gemüsetag!

An Vollmond gesammelte Kräuter haben die größte Kraft.

Keine Impfungen an Vollmond und auch nicht 2 - 3 Tage vorher.

Keine Operationen (Ausnahmen natürlich >> Notoperationen).

Wunden bluten stärker.

Warzenbehandlungen beginnen (siehe abnehmender Mond).

2 Tage vor und an Vollmond keine Hornhaut entfernen.

2 Tage vor und an Vollmond keine größeren Reinigungsarbeiten.

Düngen >

> besonders gut, wenn der Vollmond in Fische, Krebs, Skorpion steht.

Es kommt leicht zu einem Wetterwechsel.

## **abnehmender Mond bis Neumond**

### **abnehmender Mond**

- ***Der abnehmende Mond ist die Zeit für Energieverausgabung und Aktivität.***
- ***Er ist ideal für alles was reinigt und ausschwemmt.***
- Operationen gelingen besser
- Krampfadern behandeln/operieren:  
immer abnehmender Mond!  
nicht an > Steinbock, Wassermann, Fische!!!
- zum Zahnarzt  
das Zeichen Stier, möglichst auch Widder meiden!!!
- Hühneraugen entfernen - aber nicht an Fische!!!
- Warzen behandeln

an Vollmond beginnen, an Neumond unbedingt aufhören!

- Hornhaut weg - außer an Fische und Steinbock
- Körperhaare entfernen - nicht an Jungfrau und Löwe
- Peeling
- Hautunreinheiten entfernen
- Gesichtsmasken zur intensiven Hautreinigung
- Sonnenbäder - führen zu dauerhafter Bräune
- man kann mehr essen  
nimmt nicht so leicht zu - manchmal sogar ab
- 15 (16) Uhr - 17 (18) Uhr viel trinken  
spült Blase und Nieren durch!!!
- Hausarbeiten - leichter, schneller, gründlicher
- Fenster putzen - an Luft- und Wassertagen
- Waschtage - an Wassertagen
- Holzböden wischen - NICHT an Wassertagen
- Schuhe putzen  
vor allem zum Saisonende > Sommer-/Winterschuhe  
eine Erstimprägung hält fast das ganze Schuhleben
- Arbeiten in Garten und Natur sind begünstigt
- Düngen - nur an Fische, Krebs, Skorpion
- Früchte und Kräuter  
ernten/sammeln, trocknen, abfüllen und lagern