

Die Bedeutung der einzelnen Mondphasen

www.baerbel-drexel.de

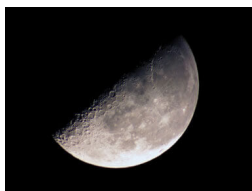
Für jede der vier Mondphasen sieht der Mondkalender bestimmte Eigenschaften, die eine Diät unterstützen sollen.



Neumond

Bei **Neumond** soll dem Körper der Verzicht besonders leichtfallen und auch das Loslassen alter (Ess-)Gewohnheiten macht uns nicht so sehr zu schaffen.

Deswegen empfiehlt der Mondkalender, jede **Diät bei Neumond zu starten**. Auch zum Fasten sind Neumondtage besonders geeignet.



Zunehmender Mond

Auf den Neumond folgt die Phase des **zunehmenden Mondes**. Hier soll der Körper besonders gut verwerten, was ihm zugeführt wird. Das gilt leider auch für Dickmacher. Deshalb rät der Mondkalender gerade bei zunehmendem Mond zur **Mäßigung**, damit das Abnehmen auch erfolgreich ist. Fasten ist somit die beste Lösung.



Vollmond

Den Höhepunkt der Aufnahmefähigkeit erreicht der Körper laut Mondkalender bei **Vollmond**. Deshalb soll gerade an diesem Tag auch **jede kleine Ernährungssünde besonders folgenreich** sein.

Ähnlich wie Neumondtage sind Tage mit Vollmond besonders zum Fasten geeignet. Denn auch gesunde Fastenbrühe, Heilwirkung von Tee´s und Säfte werden hier besonders gut verwertet.



Abnehmender Mond

In der Zeit des **abnehmenden Mondes** steigt die Bereitschaft des Körpers zum Abgeben und zur Reinigung. Daher wirkt hier eine Leber-/Gallenreinigung am besten. Die Aufnahme von Nährstoffen funktioniert laut Mondkalender dagegen weniger gut. Deswegen müssen Sie es bei abnehmendem Mond **mit Ihrer Diät auch nicht ganz so genau nehmen**. Natürlich sollten Sie nicht gleich alle Diätvorschriften über Bord werfen, aber kleinere Sünden verzeiht Ihr Körper in dieser Zeit leichter. Fasten-Getränke und Fastenspeisen helfen jetzt besonders gut bei der Reinigung.

Zitat: Für Menschen, die sich in ihren Entscheidungen vom Mond beeinflussen lassen, wird gerne der abnehmende Mond als günstige Fastenzeit angesehen. Für diese These gibt es keine eindeutigen Beweise. So schreibt **Rüdiger Dahlke**: „Wenn ich meine Fastenseminare und die eigenen Kurven während der letzten 25 Jahre betrachte, kann ich nicht feststellen, dass die abnehmende Mondphase solche Vorteile bietet, wie immer behauptet wird.“ (Dahlke, 2004)

Die Tagesqualitäten und die Nahrungsverwertung, wenn der Mond im aktuellen Sternzeichen steht

Der Mondkalender schreibt jedem Tag **eine Tagesqualität** zu, die vom an diesem Tag dominierenden Tierkreiszeichen abhängt. Zu dieser Tagesqualität gehört auch eine Nahrungsqualität, die an diesen Tagen **besonders gut verarbeitet** wird. Im Rahmen einer Diät sollten Sie Nahrungsmittel mit der vorherrschenden Nahrungsqualität also **besser meiden**.



Wärmetage

Die

Wärmezeichen Widder, Löwe und Schütze sorgen für eine erhöhte Verwertung von **Eiweiß**. Zu viel Eiweiß kann zu **Gewichtszunahme** führen. Zudem

kann zu hoher Eiweißkonsum eine **Belastung für die Nieren** darstellen. Bei der Verwertung von Eiweiß entsteht nämlich das Abfallprodukt Harnstoff, welches über die Nieren ausgeschieden werden muss.

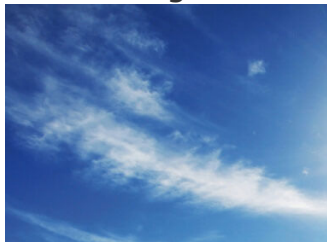


Kältetage/Erdtage

An den Kältetagen

von Stier, Jungfrau und Steinbock sollten Sie vor allem **Salz** meiden. Salz bindet Wasser im Körper

und dieses Wasser kann sich im Körper einlagern. Das sorgt nicht nur für **zusätzliches Körpergewicht**, sondern womöglich auch zu unschönen Schwellungen an den Beinen und den Gelenken.



Lufttage/Lichttage

Zwillinge, Waage und Wassermann gelten als Luftzeichen oder Lichtzeichen und sorgen dafür, dass **Fett** besonders gut aufgenommen wird. Fett ist der wichtigste Energielieferant für den Körper. Doch

überschüssiges Fett finden Sie sehr **schnell auf Ihren Hüften** wieder und alle Abnehm-Bemühungen waren vergeblich.



Wassertage

Dagegen ist an den Wassertagen

von Krebs, Skorpion und Fischn die Verwertung von **Kohlenhydraten** besonders ausgeprägt. In großen Mengen versorgen Kohlenhydrate den

Körper mit sehr viel Energie. Dadurch muss der Körper seine **Fettreserven nicht angreifen** und Ihre Fettpölsterchen bleiben, wo sie sind.