

QUALITÄTSZEITEN 2026

Nanas Fasten-Mondkalender mit
astrologischen Tipps von Daniela Hruschka



nana!
GESUND BLEIBEN

FASTEN & VERZICHTEN MIT DER KRAFT DES MONDES 2026

**Fasten ist eine sehr gute Vorsorge
in Zeiten des Überflusses!**

Optimalerweise orientiert man sich
am Mond und startet eine Fasten-
kur im abnehmenden Mond nach
Vollmond.

Durchs Fasten entsteht die Chance,
den Lebensstil und die eingefahren-
nen Konsumgewohnheiten zu über-
denken und zu verändern!

Was für eine Gelegenheit!

Nanas
Fasten-
Termine
2026



nana!
GESUND BLEIBEN



Nanas Lieblingsgedicht

MONDNACHT

*Es war, als hätt der Himmel
die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer
von ihm nur träumen müsst.*

*Die Luft ging durch die Felder,
die Ähren wogen sacht,
es rauschten leis die Wälder,
so sternklar war die Nacht.*

*Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus*

JOSEPH VON EICHENDORFF



DIE KRAFT DER MONDPHASEN 2026

Im Lauf des Jahres erleben wir rund zwölf Vollmonde, meist einen pro Monat. Da ein Mondzyklus 29 Tage, 12 Stunden und 43 Minuten dauert, kann es manchmal vorkommen, dass sich zweimal im Monat ein Vollmond am Himmel zeigt – ein besonderes Schauspiel der Natur.

Der Mond wandert durch acht Phasen, doch in der Astrologie arbeiten wir vor allem mit vier: Neumond, zunehmender Mond, Vollmond und abnehmender Mond. Jede Phase trägt ihre eigene Schwingung. Beim Neumond begegnen sich Sonne und Mond im selben Zeichen – eine feine Einladung, Neues zu beginnen. In der zunehmenden Zeit wächst, was gesät wurde. Mit dem Vollmond wird sichtbar, was erblüht ist, und der abnehmende Mond hilft loszulassen, zu klären und Raum zu schaffen.

Die Energie von Neumond und Vollmond ist oft schon zwei bis drei Tage davor und danach spürbar. Der Mond erinnert uns daran, dass Gesundheit dort entsteht, wo wir im richtigen Moment handeln, wachsen und loslassen.

DANIELA
HRUSCHKA

Infos &
Buchungen





- 3. Jänner im Krebs
- 18. Jänner im Steinbock

NANA SAGT:

Jetzt geht es um Neubeginn, Loslassen, was nicht mehr benötigt wird. Wir brauchen Wärme und Aufmerksamkeit für diesen Prozess. Gönn dir viele warme kleine Mahlzeiten, wenn du fastest in Form von Gemüsesuppen. Halte Essenspausen (mind. 4-5 h zw. den Mahlzeiten) ein. Dein **Monatsbegleiter** im Januar ist der INGWER, der uns so gerne wärmt und unseren Stoffwechsel und die Entgiftung auf „Trab“ bringt. Als Tee oder reib ihn frisch in deine Fastenspeisen.

Dein **Monatsgemüse** ist die rote Bete!

DANIELA SAGT:

Im Januar ruft die Steinbockenergie dazu auf, klare Ziele zu setzen und mit Geduld den ersten Schritt zu tun. Vertraue darauf, dass beständiges Handeln Großes bewirkt – jeder kleine Schritt nähert dich deiner Vision.



- 1. Februar im Löwen
- 17. Februar im Wassermann

NANA SAGT:

Ausreichend trinken ist ein MUSS beim Fasten und Reduzieren. Dadurch hast du auch weniger Hunger. Du solltest so an die 40 ml pro kg Körpergewicht am Tag schaffen bitte. Dein **Monatsbegleiter** ist die wunderbare BRENNNESSEL. Sie ist basenbildend und blutreinigend. Perfekt für uns und unser Vorhaben des Putzens! Also genieße deine Brennnesseltees! **Monatsgemüse** ist diesmal die wärmende und leicht süß schmeckende Pastinake.

DANIELA SAGT:

Die Wassermannenergie fördert Leichtigkeit und innere Freiheit. Sorge gut für dein Nervensystem – frische Luft, kaltes Wasser und bewusste Atempausen schenken Klarheit und neue Energie. Lass Anspannung los, damit Lebendigkeit wieder frei fließen kann.



März

- **3. März** in der Jungfrau
- **19. März** in den Fischen

NANA SAGT:

JUHU, der Frühling ist im Anmarsch, die Fastenzeit mitten am Laufen. Seid ihr dabei? Dein **Monatsbegleiter** ist diesmal der LÖWENZAHN, den du haufenweise in der Natur findest. Aktiviert unsere Leber und Galle und fördert dein inneres Aufräumen.

Das **Monatsgemüse**: Feldsalat und in Österreich „Vogersalat“, sehr stoffwechselanregend, herrlich mit einer Öl-Zitronenmarinade.

DANIELA SAGT:

Fischeenergie öffnet dein Herz für Heilung und Mitgefühl. Lass los, was dich belastet, und tauche in Stille oder Meditation ein. Neptuns Energie wirkt sanft klärend – sie hilft dir, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.



April

- **2. April** in der Waage
- **17. April** im Widder

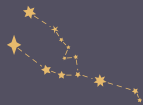
NANA SAGT:

Ein feiner Monat, mein Geburtstagsmonat. Und ein besonderer Monat für die neue Leichtigkeit und Frische und Bewegung in der Natur!

Dein **Monatsbegleiter** ist der GIERSCHE. Tolles Pflänzchen für uns. Er steht für das Vertrauen in unsere Selbstheilungskräfte. Jawohl, das wollen wir! **Monatsgemüse** im April ist das kleine scharfe Radieschen, mag ich auch gerne und es knackt so gut. Und tut gut!

DANIELA SAGT:

Mit der Widder-Sonne erwacht neue Lebenskraft in dir. Nutze diese Energie, um mutig zu handeln und dich körperlich zu stärken. Bewegung, klare Entscheidungen und frische Ziele bringen jetzt dein inneres Feuer in Schwung.



Mai

- 1. Mai im Skorpion
- 16. Mai im Stier
- 31. Mai im Schützen - Blue Moon

NANA SAGT:

Ich faste gerne im Mai. Es ist wärmer und wir zeigen bald wieder Haut, deshalb davor Putzaktion!

Dein/mein persönlicher **Monatsbegleiter** ist die SCHAFGARBE.

„Denn Schafgarb im Leib, tut wohl jedem Weib.“ Obwohl er nicht sehr basisch ist, liebe ich ihn trotzdem als **Monatsobst**, den Rhabarber. Er wirkt anregend für unseren Stoffwechsel, deshalb gesund. Nur nicht zu viel und nicht im Kuchen.

DANIELA SAGT:

Die Stier-Energie stärkt deine Ausdauer und Sinnlichkeit. Gönn deinem Körper Ruhe, gute Nahrung und Naturkontakt. Alles, was du jetzt mit Geduld und Hingabe beginnst, wächst stabil – achte auf Balance zwischen Entspannung und Tatkraft.



Juni

- 15. Juni in den Zwillingen
- 30. Juni im Steinbock

NANA SAGT:

Denkst du an den Leberwickel? Kostet fast nichts, nur deine Aufmerksamkeit. Dein großes Stoffwechselorgan freut sich über die feine Anwendung. Und dein **Monatsbegleiter** ist die ZITRONENMELISSE – hmm, so ein Duft, beruhigend und ausgleichend. Trinke und schnupper daran. Dein **Monatsobst**: die herrliche ERDBEERE. Sie zeigt uns den Sommer, die Lebensfreude und Einfachheit. Eine herrliche Fastenspeise. Frisch, rot und nicht schwer. Super!

DANIELA SAGT:

Die Zwillinge-Energie belebt Geist und Kommunikation. Suche den Austausch, knüpfe neue Kontakte und lass dich von frischen Ideen inspirieren. Alles, was Körper und Geist in Bewegung bringt, stärkt jetzt deine Lebendigkeit und innere Leichtigkeit.



- 14. Juli im Krebs
- 29. Juli im Wassermann

NANA SAGT:

Fasten, eine Einladung zum Aufräumen, und Ruhigwerden und Innehalten. Tut gut, es rührt sich immer was in deinem Körper und Geist.

Dein **Monatsbegleiter** ist die PFEFFERMINZE. Mein Mann liebt sie, auch in der Schokolade. Generell kann sie beleben und uns klären.

Dein **Monatsgemüse** sind die wasserreichen Arten wie Gurken und Zucchini. Lass Flüssigkeit in dein Leben hinein.

DANIELA SAGT:

Die Krebs-Energie schenkt Geborgenheit und emotionale Tiefe. Pflege deine Liebsten, dein Zuhause – und dich selbst. Achte auf dein Bauchgefühl und gönne deinem Körper nährenden Mahlzeiten sowie Ruhe, um inneres Gleichgewicht zu bewahren.



- 12. August im Löwen
- 28. August in den Fischen

NANA SAGT:

Wenn es sehr heiß ist, ist Fasten eher beschwerlich, aber probiere es. Du bestimmst, wann du dir Gutes tun willst! Wir haben als **Monatsbegleiter** diesmal den BASILIKUM, wow, so gut. Nicht nur auf der Tomate. Verdauungsfördernd und sehr stärkend. Und das **Monatsgemüse** – eh klar: die Tomate, weil sie passt und weil sie Inbegriff des Sommers ist. Braucht auch nicht immer den Mozzarella als Freundin dazu. Danke!

DANIELA SAGT:

Die Löwe-Energie lädt dich ein, dein Herz weit zu öffnen und dich selbst zu feiern. Genieße das Leben, strahle von innen heraus und erkenne, was dich einzigartig macht. Selbstliebe stärkt Körper, Herz und Seele – sie ist pure Lebensenergie.



- 11. September in der Jungfrau
- 26. September im Widder

NANA SAGT:

September, ich mag dich! Es ist gut wie es ist und wir bereiten uns vor. Einen wunderbaren **Monatsbegleiter** haben wir ausgesucht: den SALBEI. Ich trinke oft Salbeitee, weil er reinigt, klärt und gleichzeitig stabilisiert. Dein **Monatsobst** ist die Zwetschge/Pflaume. Passt zum Eintritt in den Herbst. Pflaumenmus für den Darm. Wie effektiv!

DANIELA SAGT:

Die Jungfrau-Energie stärkt Körperbewusstsein und Klarheit. Überarbeite deine Routinen, achte auf ausgewogene Ernährung und seelisches Gleichgewicht. Kleine, bewusste Schritte in Richtung Ordnung und Achtsamkeit wirken jetzt besonders heilsam.



- 10. Oktober in der Waage
- 26. Oktober im Stier

NANA SAGT:

Jetzt kannst du dein Immunsystem aufbauen und allein, wenn du 3 Tage fastest, kannst du schon immens etwas tun!

Nimm diesmal als **Monatsbegleiter** den THYMIAN, denn er unterstützt dein Abwehrgeschehen und wärmt und schützt. Das **Monatsgemüse** ist der KÜRBIS, weil so sättigend und nährend, obwohl „nur“ Gemüse und keine Schnitzelsemmel.

DANIELA SAGT:

Die Waage-Energie wirkt zart, aber richtungsweisend. Öffne dich für Begegnungen, die Herz und Geist inspirieren. Pflege harmonische Beziehungen und achte auf Ausgleich – Schönheit, Musik und liebevolle Gespräche tun Körper und Seele jetzt besonders gut.



November

- 9. November im Skorpion
- 24. November in den Zwillingen

NANA SAGT:

Noch so einer meiner Freunde als **Monatsbegleiter**, der BEIFUSS. Was für eine Kraft, auch beim Fasten, da er reinigt und ordnet! Ich habe ihn so gerne in Teemischungen.

Und er kommt nun zu uns, als **Monatssalat**: der ZUCKERHUT, DER Wintersalat und extrem bitter und leberfreundlich! Na bitte! Rein damit. Fastenspeise wunderbar!

DANIELA SAGT:

Die Skorpion Zeit schenkt Tiefe und Wandlung. Folge deinem Gefühl, auch wenn es intensiv wird. Heilung entsteht, wenn du dich deinen Emotionen stellst. Rückzug, Wärme und Achtsamkeit stärken nun Körper und Seele gleichermaßen.



Dezember

- 9. Dezember im Schützen
- 24. Dezember im Krebs

NANA SAGT:

Adventfasten – schon mal gemacht? In der leisen Zeit ganz bei dir sein. „Präsent sein, ist ein Geschenk sein!“ Was für ein Genuss! Dein **Monatsbegleiter**: der ZIMT. Die Pflanze für Maß und Herzöffnung. Ich verwende gerne ein Zimtöl, weil es innerlich alles wegräumt, was nicht reingehört! **Monatsgemüse**: wir lieben Rotkraut oder Rotkohl, wie mein Mann sagt. Sehr erdend und mineralstoffreich, herrlich mit einer Kartoffel als Begleitung genossen. Eine weitere wundervolle Fastenspeise.

DANIELA SAGT:

Die Schütze-Energie bringt Licht und Zuversicht in die dunkle Jahreszeit. Nutze den Advent, um neue Inspiration zu sammeln und das Jahr dankbar abzurunden. Bewegung, Begegnungen und innere Einkehr nähren jetzt Herz, Körper und Lebensfreude.

NANA – SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Heilpraktikerin

Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach

Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

Basenfastentrainerin . Buchautorin . Vortragende

Nana Naturheilpraxis im Kurhotel Falter

Traunfeldstrasse 8, 83435 Bad Reichenhall, Deutschland

T: +43 (0)664 3935947, seminare@nana.at

nana@nana.at

www.nana.at



DANIELA HRUSCHKA

Astrology for life

E: office@danielahruschka.at

www.danielahruschka.com

DANIELA
HRUSCHKA

nana!
GESUND BLEIBEN