



### **WIE STEHEN DIE STERNE? ESSEN NACH MONDPHASEN**

Zugegeben, er hat schon Ausstrahlung. Kein Wunder, dass sich so vieles nach ihm ausrichtet: die Bestimmung des Erntezeitpunkts, die Analyse des nächtlichen Schlafwandels, selbst Friseurtermine. Dann darf der liebe Mond auch unsere Ernährung bestimmen – finden jedenfalls Mondphasenesser. Denn die Zyklen des Himmelskörpers beeinflussen, ob der Körper gewisse Nährstoffe gut verwertet oder nicht. Um das Optimum herauszuholen, lohnt es sich also, das Universum genau im Blick zu behalten. Der Mond wandert ungefähr alle zwei Tage in ein anderes Tierkreiszeichen, das wiederum einem der vier Elemente Feuer, Erde, Luft oder Wasser zugeordnet ist. Je nachdem, wo der Mond gerade steht, verträgt der Mensch eher Kartoffeln oder Fleisch, Gemüse oder Fisch – und nimmt die Nährstoffe Eisen, Salz, Fett und Kohlenhydrate unterschiedlich auf. Da kann es schon mal nottun, den liebevoll zubereiteten Salzkrustenbraten abzulehnen. Ob der Gastgeber wohl verständnisvoll nickt, wenn ihm der Ernährungsbewusste mitteilt: „Ich würde ja gerne zugreifen – aber heute ist doch salzreicher Kartoffel-Jungfrauen-Tag!“. Laut den Mondphasenvertretern hängt die unterschiedliche Nährstoffaufnahme damit zusammen, dass „der Mond den kleinen Ozean in den Zellen ebenso wie die Gezeiten der Weltmeere“ beeinflusst, wie es in einem einschlägigen Artikel heißt. Ebbe und Flut – da ist was dran: Wenn Menschen benommen umhertorkeln, steht ja auch meist der Mond am Himmel! Ob ihre Zellflüssigkeit dann einfach gerade auf Hochwasser steht? Weil die Schwankenden vom Mond besonders aufgewühlt werden? Natürlich könnten auch die kleinen Ozeane in Cocktailgläsern, Bierkrügen und Sektkelchen schuld sein. Doch wir wollen jetzt nicht weiter nachfragen. Denn der Mond kann nicht verlässlich Auskunft geben – er ist mal wieder voll.