

JOHANNA PAUNGER  
THOMAS POPPE

# MOON POWER

Das ganze Wissen vom richtigen Zeitpunkt  
Leben im Einklang mit Natur- und Mondrhythmen

**mosaik**

# Inhalt

Blitz-Vorwort . . . . .	000
Vorwort . . . . .	000
Der Mondkalender – Eine kurze Gebrauchsanweisung für das einzige Werkzeug, das Sie brauchen werden . . . . .	000
<b>I. GESUNDSEIN UND GESUNDBLEIBEN IM RHYTHMUS DES MONDES . . . . .</b>	<b>000</b>
Abnehmen mit der Mondkur . . . . .	000
Fasten als Gesundheitsvorsorge . . . . .	000
Obst- und Safttage . . . . .	000
Vitamine, Mineralien und Eisenpräparate . . . . .	000
Abstillen/Entwöhnen . . . . .	000
Eigenblut-Therapie . . . . .	000
Impfungen . . . . .	000
Warzen entfernen . . . . .	000
Operationen . . . . .	000
Grundregeln . . . . .	000
Kopf, Augen, Ohren, Oberkiefer . . . . .	000
Unterkiefer, Hals, Mandeln und Nacken . . . . .	000
Schulter, Arme und Hände . . . . .	000

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
liefert

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage  
© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design  
Redaktion: Manuela Knetsch  
Illustrationen: Sabine Hüttenkofer  
Satz: Barbara Rabus  
Druck und Bindung:  
CH - Herstellung IH  
Printed in  
ISBN 978-3-442-39253-7

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

Lunge und Brustbereich . . . . .	000
Herz . . . . .	000
Verdauungsorgane . . . . .	000
Hüfte, Nieren und Blase . . . . .	000
Geschlechtsorgane und Leiste . . . . .	000
Oberschenkel . . . . .	000
Knochen, Wirbelsäule, Knie und Haut . . . . .	000
Unterschenkel . . . . .	000
Füße und Zehen . . . . .	000
Zahnarztbesuche . . . . .	000
Plomben, Kronen, Brücken und Implantate . . . . .	000
Mundhygiene und Zahnreinigung . . . . .	000
Zahnziehen und Kieferoperationen . . . . .	000
Zahnspangen . . . . .	000

## II. NATÜRLICHE KÖRPERPFLEGE, KOSMETISCHE EINGRIFFE UND ANTI-AGING IM RHYTHMUS DES MONDES . . . . .

Tiefenreinigung der Haut . . . . .	000
Reinigende Gesichtsmaske . . . . .	000
Aufbauende Gesichtsmaske . . . . .	000
Bindegewebsmassage . . . . .	000
Lymphdrainage . . . . .	000
Haare schneiden . . . . .	000

Dauerwelle legen . . . . .	000
Nagelpflege – Maniküre und Pediküre . . . . .	000
Eingewachsene Nägel korrigieren . . . . .	000
Hornhautentfernung . . . . .	000
Peeling . . . . .	000
Enthaarung/Epilieren . . . . .	000
Sonnenbaden . . . . .	000
Kosmetische Eingriffe und Anti-Aging . . . . .	000
Brustkorrektur . . . . .	000
Permanent Make-up, Tattoos und Piercings . . . . .	000
Gesichts-Lifting . . . . .	000

## III. DER MOND IM GARTEN . . . . .

Pflanzen, Setzen und Säen . . . . .	000
von oberirdisch wachsenden Pflanzen und Gemüsesorten (mit Ausnahme von Kopfsalat und anderen schießenden Pflanzen) . . . . .	000
von unterirdisch wachsendem Gemüse . . . . .	000
von fruchttragenden Bäumen und Sträuchern . . . . .	000
von Blattgemüse (mit Ausnahme von Kopfsalat und anderen schießenden Pflanzen) . . . . .	000
von kopfenden Pflanzen (Kopfsalat, Weiß- und Rotkohl etc.) . . . . .	000
von Blumen und Blütensträuchern . . . . .	000
Umtopfen und Umsetzen . . . . .	000

Pikieren . . . . .	000
Rasen anlegen und einsäen . . . . .	000
Rasen mähen für kräftiges Wachstum . . . . .	000
Pflanzenernährung und Düngen . . . . .	000
Grundregeln . . . . .	000
Düngen zur Blattentwicklung . . . . .	000
Düngen für die Fruchtentwicklung . . . . .	000
Düngen für die Wurzelentwicklung . . . . .	000
Düngen für die Blütenentwicklung . . . . .	000
Jäten und Unkrautregulierung . . . . .	000
Komposthaufen ansetzen . . . . .	000
Obstbäume schneiden . . . . .	000
Baumspitzen schneiden . . . . .	000
Hecken schneiden . . . . .	000
Veredeln und Pfropfen . . . . .	000
Mulchen und Laub rechnen . . . . .	000
Häckseln . . . . .	000
Ernten zur Lagerung . . . . .	000
Konservieren, einmachen und lagern – Marmelade, Konfitüre, Chutneys & Co. . . . .	000
Umgang mit Kräutern . . . . .	000
Kräuter sammeln I: Samen und Früchte/ Wurzeln/Blüten/Blätter . . . . .	000
Kräuter sammeln II: alle Teile . . . . .	000
Kräuter abfüllen und lagern . . . . .	000

Schädlingsbekämpfung . . . . .	000
Oberirdische Schädlinge . . . . .	000
Unterirdische Schädlinge . . . . .	000
Weinbau . . . . .	000
Pflanzen und Setzen von Weinstöcken/ Rebenschnitt . . . . .	000
Reben bewässern/Rebstöcke düngen . . . . .	000
Schädlingsbekämpfung/Unkrautbekämpfung . . . . .	000
Traubenernte/Einkeln/Abziehen . . . . .	000
Bienenzucht . . . . .	000
Bienenzucht I: Bienen ansiedeln und umsiedeln . . . . .	000
Bienenzucht II: Bienenstock reinigen/ Bienenvolk aufpäpeln . . . . .	000

## IV.

DER MOND ALS HELFER IM HAUSHALT UND ALLTAG . . . . .	000
Großer Hausputz und Frühjahrsputz . . . . .	000
Große Wäsche und Problemwäsche . . . . .	000
Fenster und Glas reinigen . . . . .	000
Maschinen, Autos, Fahrräder und Geräte reinigen . . . . .	000
Tastatur und Bildschirm reinigen . . . . .	000
Reinigung und Pflege von Holz- und Parkettböden . . . . .	000
Chemische Reinigung von Stoffen, Polstern, Teppichen und Kleidung . . . . .	000
Beseitigung von Feuchtigkeit und Schimmel . . . . .	000

Beseitigung von Geruch . . . . .	000
Zimmer- und Balkonpflanzen gießen . . . . .	000
Entrümpeln . . . . .	000
Betten lüften . . . . .	000
Saisonkleidung verstauen . . . . .	000
Umzug von Menschen . . . . .	000
Umzug von Tieren . . . . .	000

## V.

## DER MOND BEIM HAUSBAU, BEI DER RENOVIERUNG UND HOLZVERARBEITUNG . . . . . 000

Drainagieren . . . . .	000
Beton und Estrich gießen . . . . .	000
Verputzen und Ausbessern . . . . .	000
Fertigung und Einbau von Dachstühlen, Holztreppe und Wintergärten . . . . .	000
Verglasen und Einsetzen von Fenstern . . . . .	000
Verlegen von Bodenbelägen aller Art und von Holzdecken . . . . .	000
Malerarbeiten, Lackieren, Imprägnieren und Tapezieren . . . . .	000
Abbeizen . . . . .	000
Zäune setzen . . . . .	000
Wegebau, Feldstraßen und Laufplatten . . . . .	000
Brunnensuche, Quellenfassen und Wasserbau . . . . .	000

## VI.

## DER MOND IN DER LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT . . . . . 000

Getreideanbau . . . . .	000
Aussaat . . . . .	000
Ernten und Einlagern . . . . .	000
Stallpflege . . . . .	000
Erster Viehaustrieb auf die Weide . . . . .	000
Trächtigkeit . . . . .	000
Entwöhnung von Kälbern . . . . .	000
Bäume fällen – Holz ernten . . . . .	000
Grundregeln . . . . .	000
Nicht faulendes, hartes Holz . . . . .	000
Nicht entflammables Holz . . . . .	000
Schwindfestes Holz . . . . .	000
Werkzeug- und Möbelholz . . . . .	000
Bretter-, Säge- und Bauholz . . . . .	000
Boden- und Werkzeugholz . . . . .	000
Reißfestes Holz . . . . .	000
Brennholz . . . . .	000
Christbaum fällen . . . . .	000

## VII.

## VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT – SPEZIAL . 000

Vom Aufgeben schlechter Gewohnheiten, vom Neuanfang und vom Beginn wichtiger Vorhaben . . . . .	000
--	-----

Die Mondgymnastik . . . . .	000
Die Kraft im Aderlass . . . . .	000
Das Tiroler Zahlenrad . . . . .	000
Neumond und Kontaktprobleme . . . . .	000
Alpha und Omega – Ihr persönlicher Ernährungstyp . . .	000
Der Biorhythmus – Lernen zum richtigen Zeitpunkt . . .	000
 ANHANG . . . . .	 000
Was uns noch am Herzen liegt . . . . .	000
Ihr Biorhythmus – Ihr Ernährungstyp . . . . .	000
Die Paungger-Poppe-Bücher . . . . .	000
Das Paungger-Poppe-Mondkalenderprogramm . . . . .	000
 Register . . . . .	 000
Mondkalender: Jahresübersichten 2013–2016 . . . . .	000

## Blitz-Vorwort

*Und wüsste ich,  
dass morgen die Welt untergeht,  
würde ich heute noch  
ein Apfelbäumchen pflanzen.*

LUTHER ZUGESCHRIEBEN

**D**ieses Buch wird Ihr Leben erleichtern – auf allen Gebieten, die Ihnen am Herzen liegen. Das geht am besten so: Sie blättern durch das Inhaltsverzeichnis und picken sich eine oder zwei Tätigkeiten heraus, die Ihnen ins Auge fallen. Dann schauen Sie bei den jeweiligen Kapiteln nach, setzen die einfachen Tipps und Regeln um, die Sie dort finden werden, und sammeln Erfahrungen mit den Ergebnissen Ihres Abenteuers. Das wird Sie so sehr inspirieren, dass Sie sich nach und nach auch dem Rest des Buches und seinen vielen Hilfestellungen zuwenden werden. Sie werden auch entdecken, warum die Sucht nach schnellen Ergebnissen die Wurzel der meisten Probleme unserer Zeit ist. Sie werden sehen, welche echte Freude damit verbunden ist, aus eigener Kraft und mit ein wenig Geduld echte dauerhafte Lösungen zu finden, die man uns über Jahrhunderte vorenthalten hat. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei – und auch Ihrer Umgebung, denn sie wird sich gemeinsam mit Ihnen freuen!

## Vorwort

Beginnen wir mit einem kurzen Gedankenspiel. Betrachten Sie »Wissen« einmal als etwas Festes, als eine messbare, zählbare Ware. Nun genügt ein Knopfdruck, ein Klick mit der Maus – und die ganze Welt druckbaren Wissens steht zur Verfügung, in Sekundenschnelle. Werfen wir jetzt einen unvoreingenommenen Blick auf die Welt von heute und fragen uns, was dieser Tsunami an Informationen dem Menschen wirklich bringt. Welche Art von »Fortschritt« ist es, den wir in den letzten Jahrzehnten bewerkstelligt haben? Durch die Medien erfährt ein Kind heute fast vom ersten Tag an enorm viel »Wissenswertes«, dort wird von Verbesserungen, von Neuheiten und von Entdeckungen berichtet, die das Alte überflüssig, ja manchmal von einer Woche auf die andere sogar wertlos machen. Glücklicherweise, der in dieser unaufhörlichen Lawine die Fähigkeit gewonnen oder bewahrt hat, das Echte und Brauchbare vom Falschen zu trennen, das Authentische vom Künstlichen, das Aufrichtige von der Lüge, das Bruchstückhafte vom Runden und Vollständigen. Denn diese Fähigkeit wird nirgends gelehrt – eher im Gegenteil. Niemand macht ein Kind heute darauf aufmerksam, dass zwischen Wissen erwerben und Wissen anwenden, zwischen theoretischem Wissen und der Erfahrung ein so großer Unterschied besteht wie zwischen einem Buch über das Schwimmen und dem Hineinspringen ins Wasser. Ziehen wir jetzt Bilanz, dann müssen wir entsetzt feststellen, dass wohl seit Bestehen der Erde noch nie so viele Lügen und so viel blanker Unsinn die Augen,

Ohren und Herzen der Menschen überschwemmt und betäubt haben. Jeder *kann* sich heute informieren, die wenigsten *sind* gut informiert. Man kann förmlich danach greifen, was Sache ist, und doch stecken wir fast alle den Kopf in den Sand.

Ein Beispiel unter Tausenden: der Klimawandel. Er existiert und jeder Einzelne hat die Kraft, etwas dagegen zu tun. Trotzdem finden sich immer wieder »Experten«, die versichern, das habe es alles schon einmal gegeben und die gegenwärtige Berichterstattung sei nur Panikmache. Tatsächlich hat es Klimaveränderungen schon immer gegeben, aber sie vollzogen sich »sanft« über viele Jahrtausende! Was wir durch die Industrialisierung und die Verbrennung natürlicher Energien ange richtet haben, schreit zum Himmel. Die Erderwärmung ist schon so weit fortgeschritten, dass auch der dümmste Politiker inzwischen aufgewacht sein müsste. Aber nein, solange Geld nachgedruckt wird, muss sich niemand sorgen ... Macht in einflussreicher Position trotzdem einmal jemand den Mund auf, wird er – da zu unbequem – schnellstens abgewählt oder weggemobbt. Dieses System funktioniert überall auf der Welt nach demselben Prinzip. Wenn wir die Hände in den Schoß legen und passiv abwarten, bis sich die Dinge von alleine zum Guten wenden, dann werden sie sich tatsächlich wenden – zur Katastrophe.

Was also tun? Die Lösung ist ganz nahe und es ist gar nicht so schwer, sie zu verwirklichen: *Wir tun einfach das Richtige, und wenn wir Glück haben, geschieht es noch rechtzeitig.*

Jammern und Motzen, den Kopf in den Sand stecken, Satire, Ironie und Meckern – all das hat noch kein Problem gelöst und keinen Menschen gesund gemacht. Auch wir sind dagegen nicht immun. Die vielen tausend Menschen aber, die in den letzten Jahren das Wissen um den Einfluss der Natur- und

Mondrhythmen angewendet haben, konnten erfahren, wie gut sie wirken und helfen. Sie helfen beispielsweise dabei, von dieser grandiosen Vergiftung unserer Welt durch Kunstdünger und Pestizide abzurücken, um wieder zu einer Heilkunde zurückzukehren, die die Ursachen im Auge hat, statt den Körper durch Symptombekämpfung langsam zu ruinieren.

Warum glauben wir all den Unsinn, der von der Industrie und ihren »wissenschaftlichen« und politischen Handlangern verbreitet wird? Warum glauben wir, dass wir all das brauchen – Kunstdünger, Wachstumshilfen, Unkrautvernichter, Konservierungsstoffe, genetisch veränderte Monsterpflanzen, Geschmacksverstärker? Wir überlassen uns einer Gehirnwäsche, die unsere grauen Zellen nicht weiß, sondern fortspült. Wenn »jahrelange Forschung« dahintersteckt, wenn »jeder« es anwendet, wenn man dann »dazugehört«, dann, so glauben die Menschen, muss es gut und richtig sein. Aber nichts könnte der Wahrheit ferner liegen! Ein Beispiel: Die Gebetsmühlen der Werbung und der von ihr bezahlten Wissenschaftler wollen und davon überzeugen, dass die Landwirtschaft all die Gifte und genetischen Pflanzenmonster braucht, weil sonst der Hunger in der Welt nicht zu beseitigen ist. Das ist schlicht bewusst gelogen. Wussten Sie, dass erstens über 60 Prozent der Weltgetreideproduktion als Tierfutter dient? Und dass zweitens die Menschheit nur 10 Prozent weniger Fleisch essen müsste, um mit der so erweiterten Anbaufläche doppelt so viele Menschen zu ernähren, wie heute auf der Erde leben?

Das Handeln zum richtigen Zeitpunkt ist ein Schritt in eine gute Zukunft. Mit diesem Buch haben Sie alles in der Hand, um

dem Hamsterrad den Rücken zu kehren und trotzdem erfolgreich zu sein. Zu Hause, im Garten, in der Firma, auf Reisen, im Kleinen wie im Großen: überall kann Ihnen dieses Wissen dienlich sein – auch wenn es nur eine einzige Tätigkeit ist, die Sie näher interessiert, oder Sie die Mondregeln zunächst nur aus Neugier ausprobieren. Es ist der Beginn eines wichtigen Prozesses – dem des Umdenkens.

Viele LeserInnen unserer früheren Bücher konnten gar nicht fassen, dass alles so einfach sein soll: »Ich soll nur zum richtigen Zeitpunkt abfüllen, und schon komme ich fast ohne Haltbarmacher aus?« »Ich soll mich nur zum richtigen Zeitpunkt operieren lassen, und schon heilt alles besser?« »Ich soll meine Ernährung nur nach dem Mondkalender umstellen, und schon habe ich keine Gewichtsprobleme mehr?« Viele Menschen konnten es zunächst nicht glauben – und haben dann mit Freuden die Ernte ihres Mutes eingefahren.

Gehen Sie mit uns gemeinsam einen anderen Weg, einen besseren Weg, und kehren Sie den Lügengebäuden den Rücken. Es wäre genug für alle da. Fast ausnahmslos alle Politiker, Wissenschaftler, Ärzte und Experten sind sich längst darüber bewusst. Trotzdem missbrauchen sie unsere Abhängigkeit vom System, und sind als Träger des Systems letztlich selbst abhängig, denn Sie brauchen das Geld, die Lobhudelei und Bauchpinselei. Diese Menschen werden den Wandel zum Guten nicht vollbringen. Warten Sie nicht auf die Einsicht anderer, sondern gehen Sie den Weg, den Sie persönlich für sich selbst verantworten können. Wie? Zum Wandel zum Besseren soll auch dieses Buch beitragen. Jeder kann das darin enthaltene Wissen von heute auf morgen anwenden. Das einzige



dafür benötigte Werkzeug ist ein richtig berechneter Mondkalender. Er findet sich am Ende dieses Buches.













»Damit wir eine Zukunft haben« – das ist unser Leitspruch. Es war uns eine Ehre, dieses Buch gerade für die junge Generation zu schreiben, und wir bauen fest auf Euch. Ihr werdet es sein, die unsere Zukunft gestalten – nicht jene Bremsklötze, die uns mit ihrer Arroganz und ihrer »Nach mir die Sintflut«-Einstellung die Freude nehmen. Es ist der richtige Zeitpunkt für ihre Ablösung.

## Der Mondkalender – Eine kurze Gebrauchsanweisung für das einzige Werkzeug, das Sie brauchen werden

Der Schlüssel zur Welt des richtigen Zeitpunkts ist ein Mondkalender – ein Kalender, der die Mondphasen und den Stand des Mondes im Tierkreis angibt. Vielleicht wirkt es ein wenig einschüchternd, wenn Sie jetzt schon etwas durch das Buch geblättert und die Vielfalt der Tätigkeiten und die vielen Symbole und Regeln betrachtet haben. Vertrauen Sie uns, es ist wirklich alles ganz einfach. Am besten, Sie picken sich aus all den Tätigkeiten eine oder zwei heraus, auf die Sie neugierig sind, und schauen dann im Mondkalender am Ende des Buches nach, wann die Ausführung günstig und wann sie ungünstig ist. Lassen Sie sich dann von ihrer Erfahrung damit inspirieren.

Wenn Sie noch nie einen Mondkalender verwendet haben, möchten wir Ihnen hier eine kleine Gebrauchsanweisung geben. Was bedeutet es, wenn in diesem Buch von den verschiedenen »Zuständen« des Mondes die Rede ist, die auf so viele Tätigkeiten im Alltag Einfluss nehmen? Was bedeutet »Vollmond« und »Neumond«, »zunehmender Mond« und »abnehmender Mond«? Was steckt zum Beispiel hinter dem Satz: »Vollmond im Tierkreiszeichen Stier sorgt für stärkeres Wurzelwachstum«? Oder hinter dem Satz: »Mond in Waage regiert die Hüftregion«? ●● 1 Zeile kürzen

## GRUNDTABELLE

Tierkreiszeichen		Körperzone	Organ-system		Nahrungs-qualität	Pflanzenteil	Tagesqualität	Element
	Widder	Kopf, Gehirn, Augen, Nase	Sinnesorgane		Eiweiß, Frucht	Frucht	Wärmetag	Feuer
	Stier	Kehlkopf, Schilddrüse, Zähne, Kiefer, Mandeln, Ohren	Blutkreislauf		Salz	Wurzel	Kältetag	Erde
	Zwillinge	Schulter, Arme, Hände (Lunge)	Drüsen-system		Fett	Blüte	Luft-/Lichttag	Luft
	Krebs	Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle	Nerven-system		Kohlenhydrate	Blatt	Feuchtetag	Wasser
	Löwe	Herz, Rücken, Zwerchfell, Blutkreislauf, Schlagader	Sinnesorgane		Eiweiß, Frucht	Frucht	Wärmetag	Feuer
	Jungfrau	Verdauungsorgane, Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse	Blutkreislauf		Salz	Wurzel	Kältetag	Erde
	Waage	Hüfte, Nieren, Blase	Drüsen-system		Fett	Blüte	Luft-/Lichttag	Luft
	Skorpion	Geschlechtsorgane, Harnleiter	Nerven-system		Kohlenhydrate	Blatt	Feuchtetag	Wasser
	Schütze	Oberschenkel, Venen	Sinnesorgane		Eiweiß, Frucht	Frucht	Wärmetag	Feuer
	Steinbock	Knie, Knochen, Gelenke, Haut	Blutkreislauf		Salz	Wurzel	Kältetag	Erde
	Wassermann	Unterschenkel, Venen	Drüsen-system		Fett	Blüte	Luft-/Lichttag	Luft
	Fische	Füße, Zehen	Nerven-system		Kohlenhydrate	Blatt	Feuchtetag	Wasser

*Jeden Augenblick des Lebens,  
er falle aus welcher Hand des Schicksals er wolle;  
den günstigsten, so wie den ungünstigsten,  
zum bestmöglichen machen,  
darin besteht die Kunst des Lebens,  
und das eigentliche Vorrecht eines vernünftigen Wesens.*

JOHANN LICHTENBERG

**D**ürfen wir Sie auf eine kleine Gedankenreise einladen? Also los, lesen Sie sich zunächst den folgenden Absatz durch und schließen Sie danach einfach kurz die Augen.

Stellen Sie sich einen grauhaarigen älteren Herren vor, etwa 89 Jahre alt. Er steht morgens munter auf und kümmert sich sorgfältig um die Morgentoilette. Er kleidet sich praktisch, elegant, zeitlos, oder zieht seine Arbeitskleidung an und leistet auf dem Feld, auf der Alm oder im Wald das Tagewerk eines fitten 30-Jährigen. Ohne allzu sehr ins Schwitzen zu kommen, geschweige denn ins Schnaufen. Schlank und rank ist er, er hat kein Gramm Fett am Leib. Seine Bewegungen sind fließend, geschehen in Harmonie mit sich und seinem Körper, ohne Kraftverschwendung. Die Linien in seinem Gesicht versammeln sich zu einer langen Geschichte, die er erzählen könnte. Er lächelt beständig in sich hinein. Er hat in seinem Leben fast alles erfahren – Hunger, Kriege, Verluste – und darüber nicht die Liebe zu den Menschen und zu sich selbst verloren. Eine Arztpraxis von innen hat er noch nie gesehen. Im Gegenteil: Die Ärzte besuchen *ihn*, wenn sie nicht weiter wissen – nachts, durch die Hintertür. Ein Musterbeispiel für Gesundheit, dieser Mann. Man spürt sofort, dass »leben und le-

ben lassen« seine gelebte Wirklichkeit ist, und man fühlt sich nicht von ihm getäuscht. Auch in seinem Alter schmiedet er noch Zukunftspläne.

Augen wieder auf? Fragen Sie sich nun: Wäre ein Mensch wie er nicht eine gute Quelle für brauchbare Informationen über eine gesunde Lebensführung? Woher nimmt er seine Energie? Was würden Sie sagen, wenn wir Ihnen, ja, fast *versprechen* können, dass auch Sie zu jeder Zeit, in jedem Alter eine solche Gesundheit, Beweglichkeit und Fitness erlangen können? Oder dass Sie sie sich bis ins hohe Alter bewahren können? Und das ganz ohne freudlose Selbstdisziplin, ohne künstliche, den Körper attackierende Diäten und ohne ein hartes Dauer-Fitnessprogramm, ganz im Gegenteil: mit der Freude, zu fast jedem Zeitpunkt die Veränderung zum Guten, den Erfolg und die Gültigkeit des eingeschlagenen Weges erfahren zu können?

Wäre das nicht einen Versuch wert?

Johannas Großvater war ein solcher Mensch. Und mit ihm manch anderer in Johannas Familie und Umgebung. Unsere Arbeit, unsere Bücher zielen darauf ab, unser Versprechen einzuhalten und Ihnen alle Werkzeuge und Informationen zu geben, um den Weg hin zu körperlicher Fitness, geistiger Unabhängigkeit und Seelenfrieden aus eigener Kraft gehen zu können.

Dieser Weg ist natürlich kein reines Zuckerschlecken, im wahrsten Sinne des Wortes. Solange die heutige Medizin und die Pharmazie ihre Umsätze mit Krankheit und nicht mit Gesundheit machen, solange müssen wir uns selbst motivieren,

uns vorbeugend und heilend zu verhalten. Eine Unterstützung für *echte* Heilung dürfen wir von der Schulmedizin nicht automatisch erwarten – zu sehr hat diese sich in das Ausradieren von Symptomen um jeden Preis verrannt, statt den echten Ursachen von Störungen auf den Grund zu gehen.

Die gute Nachricht ist: Wir alle werden eines Tages zu der Erkenntnis gelangen, dass Gesundsein und Gesundbleiben fast ausschließlich in der eigenen Verantwortung liegen. Selbstverständlich hat jeder die Wahl, das übliche Rennen mitzumachen, den Kopf im Sand stecken zu lassen oder Symptome zu bekämpfen, bis die Nebenwirkung der Medikamente ihm den Rest geben und die große Ernüchterung einsetzt. Ein hoher Prozentsatz der Menschen stirbt heutzutage nicht mehr an einer Krankheit oder an erfülltem Alter, sondern an den Nebenwirkungen von Medikamenten. Sie haben gemeinsam mit uns die Chance, diesem »Fortschritt« den Rücken zu kehren.

Unser Wissen eignet sich natürlich nicht als Allheilmittel. Die Einflüsse der Mondrhythmen zu kennen löst nicht alle Probleme. Aber wir können Hinweisschilder aufstellen, die Ihnen aus der Sackgasse heraushelfen. Haben Sie den Mut, tiefere Zusammenhänge zu betrachten und nach Ihrer Einsicht zu handeln. Das ist zwar seelische Detektivarbeit, aber auch ein großes Abenteuer, das mit der Zeit immer mehr Freude macht. Fast hätte die Graue Seite es geschafft, uns die Verantwortung für unser Denken, Handeln, Fühlen und Sprechen abzunehmen und zu verleiden. Früher war ihr Versuch, uns in Sklaven zu verwandeln, leichter zu durchschauen. Heute kommt sie erfolgreich durch die Hintertür und arbeitet mit »Gehirnwäsche«, Tag und Nacht, über die Werbung, Musik, Gebote der

Political Correctness, Denktabus und viele andere Mechaniken des Alltags. Bestimmt kennen Sie den Ausspruch: »Mein Arzt wird schon wissen, was er tut.« Leider weiß er es meist eben nicht, aus einem einfachen Grund: Er ist Teil des Systems. Das System zwingt ihn, sein Geld mit Krankheiten zu verdienen. Gesundheit würde ihn den Job kosten. Ausnahmen bestätigen die Regel und wir kennen persönlich einige hervorragende Ärzte, die Ihnen beispielsweise tatsächlich nahelegen, auf Milch zu verzichten, weil sie Ihnen nur schadet.

»Ja, wo kämen wir denn da hin, wenn jeder nach dem Mondkalender Termine machen würde?« Wenn das ein Arzt sagt, dann möchte er nur seine Praxis füllen, beziehungsweise sein Krankenhaus. Das ist verständlich, aber wir sagen Ihnen, wo wir hinkämen: zu mehr Gesundheit und Lebensfreude in jeder Beziehung. Wenn ein altes, zeitlos gültiges Wissen nicht in ein modernes, künstliches System passt, ist das die Verantwortung des Systems. Es sagt nichts über Wert und Gültigkeit des Wissens aus.

Eigenverantwortung zu übernehmen, muss man üben. Für Johannas Großvater und ihre ganze Familie war es eine Frage des Überlebens, fast alle Dinge des Lebens selbst in die Hand zu nehmen. Sie war nicht prinzipiell gegen den »Fortschritt«, aber sie besaß alle Sensoren, um zu spüren, ob ein Fortschritt echte Hilfe bedeutete oder langfristig Schaden. Wenn das »moderne« hochreine Kochsalz die Tiere krank machte und die Menschen schwächte, wurde eben nach kurzer Zeit wieder das gesunde rote Salz verwendet. Die Schulmedizin hat Bewundernswertes geleistet, was die Notfallmedizin betrifft, aber wenn Sie krank werden, kommen Schulmediziner noch immer nicht auf die Idee, dass sich die wahre Ursache in ei-

nem Element Ihrer persönlichen Lebens- und Ernährungsweise verbirgt. Kaum ein Orthopäde weiß zum Beispiel, dass über die Hälfte aller Fälle von chronischen Rückenschmerzen auf Weißmehl zurückzuführen ist.

Wir alle müssen unsere Alltagsgewohnheiten überdenken, wenn wir etwas zum Guten ändern wollen. Viele davon halten wir für »eiserne Regeln« und »sinnvolle Tradition«, sodass wir nur selten bereit sind, zu erkennen, dass einer alten Gewohnheit zu folgen keine Garantie für vernünftiges und gesundes Handeln ist. Tomaten und die italienische Küche beispielsweise werden doch in einem Atemzug genannt, nicht wahr? Noch bis ins 18. Jahrhundert hinein war die Tomate in Italien so gut wie unbekannt. Wenn Sie heute in ein nobles Restaurant in der Schweiz gehen, steht Löwenzahnsalat auf der Speisekarte. Die meisten rotten Löwenzahn mit Giften aus dem Garten aus, nur um dann mit Pestiziden verseuchten Rucola (= Löwenzahn) teuer im Delikatessenladen zu kaufen. Ein weiteres Beispiel: Etwa bis zum Jahr 1960 wurden Pilze als Nahrungsmittel in Deutschland weitestgehend geächtet. Warum? Weil sie als Arme-Leute-Nahrung galten, die nur in Kriegszeiten akzeptabel war. Und dass Fleisch und Milch als »Grundnahrungsmittel« gelten, haben wir einem Neid-Komplex der letzten Jahrzehnte zu verdanken – Neid auf diejenigen, die es sich »leisten« konnten, Fleisch zu essen (und damit krank zu werden).

Besinnen Sie sich auf die wichtigen Dinge des Lebens und achten Sie auf Ihren Körper. Die Natur hält so viel Gutes und Nützliches bereit, dass wir aus dem Vollen schöpfen können – nur müssen wir lernen, diese Wunder zu erkennen. Nach den

Rhythmen der Natur zu leben, ist ganz leicht. Eine Einführung, eine Verschnaufpause, eine Einsicht, und Sie können heute noch damit anfangen. Morgen sieht die Welt dann schon besser aus. Vertrauen Sie Ihrem Gespür und machen Sie kleine Schritte – zum großen Erfolg.

Das Buch soll ein Leitfaden zur unabhängigen Denkweise und zur Eigenverantwortung sein. Nehmen Sie ärztliche Hilfe an, aber schieben Sie die Verantwortung nicht auf den Arzt. Wenn Sie sich falsch ernähren, werden Sie krank, nicht er. Wenn Sie falsche Entscheidungen treffen, bekommen Sie das Ergebnis zu spüren, nicht derjenige, der Sie falsch informiert hat. Das Geld einer etwaigen Versicherung nützt Ihnen nicht viel, denn mit Geld lässt sich nun einmal nichts ungeschehen machen.



Was also können Sie gewinnen,  
wenn Sie im Bereich  
»Gesundsein und Gesundbleiben«  
den richtigen Zeitpunkt wählen?  
Sie können Ihr eigener Arzt werden,  
der beste Arzt.



*Ärzte heilen Krankheiten.  
Große Ärzte heilen noch nicht ausgebrochene Krankheiten.  
Die besten Ärzte verhindern Krankheiten.*

CHINESISCHE WEISHEIT

# Obst- und Safttage

## Kurzurlaub für den Körper

Wenn Sie den **richtigen Zeitpunkt** einhalten ...

... werden Sie Freude am Ergebnis und keine Mühe mit dem Durchhalten haben. Magendrücken oder Blähungen bleiben aus, die Verdauung funktioniert besser. Der Bauchumfang schwindet und Sie fühlen sich kräftiger. Die Müdigkeit vergeht und ein Sättigungsgefühl stellt sich ein. Sie sollten aber unbedingt auf den eigenen Ernährungstyp achten, denn Obst wird unterschiedlich gut vertragen (siehe Seite ●●).

Wenn Sie eine **ungünstige Zeit** wählen ...

... bekommen Sie manchmal Bauchweh oder Blähungen. Die Lust auf frisches Obst hält sich in Grenzen, andere Lebensmittel wirken attraktiver. Man wird unruhig, lustlos und müde. Manchmal entwickelt man gegen Abend einen schwer beherrschbaren Heißhunger.

## Der richtige Zeitpunkt – auf einen Blick Obst- und Safttage



### Ideal:

Immer an Widder, Löwe und Schütze



### Günstig:

Generell an Neumond und Vollmond sowie jeweils an den drei Tagen zuvor

### Ungünstig:

Wenn Sie Ihren Ernährungstyp nicht kennen (siehe S. ●●), essen Sie höchstwahrscheinlich das für Sie ungeeignete Obst. Dies verursacht nicht nur Bauchweh oder Blähungen, sondern Sie fühlen sich auch nicht satt.

## Was es sonst noch zu sagen gibt:

- Kurz vor und an Neumond entgiftet der Körper besonders wirkungsvoll. Obst- oder Safttage helfen dem Körper dabei. Kurz vor Vollmond speichert der Körper dagegen besonders wirkungsvoll. Obst- und Safttage verhindern dann eine stärkere Gewichtszunahme. Die Obst- und Safttage sind besonders sinnvoll, wenn sie als Kur gedacht sind, die dem Körper Gelegenheit zur Entgiftung und Regeneration geben soll.
- Obstsäfte sind – ebenso wie Milch – Nahrungsmittel, keine Getränke! Generell sollten Sie für Obsttage tatsächlich Obst oder Gemüse verwenden, keine gekauften Säfte. Die Frucht als solche ist noch wertvoller als der Saft. Oftmals ist die Verwendung von gekauften Säften jedoch bequemer, und bevor Sie ganz auf eine solche Mini-Kur verzichten, sollten Sie darauf zurückgreifen.
- Unser dringender Rat: Kaufen Sie ausschließlich Bio-Früchte, die noch duften! Gespritzte Agrarindustrie-Früchte haben keinen Eigengeruch mehr. Supermärkte bieten bisweilen zehn verschiedene Apfelsorten an, von denen nicht eine einzige dem Körper guttut! Die Geruchlosigkeit hat die Industrie schon veranlasst, neben Pestiziden auch Duftstoffe über die Früchte zu sprühen. Dies lässt sich leider nicht verhindern, aber vielleicht ist Ihr Gespür schon so wach, dass Sie sich nicht mehr irreführen lassen.
- Geben Sie genau acht, welches Obst und welche Säfte Sie vertragen und richten Sie sich nach Ihrer Beobachtung. Achten Sie besonders auf die unterschiedliche Wirkung von

Kern- und Steinobst. Vielleicht entdecken Sie zu Beginn noch keinen großen Nutzen, aber das gute Gefühl wird sich bald einstellen (siehe auch die Informationen zum Ernährungstyp, Seite ●●).

## Der richtige Zeitpunkt – auf einen Blick

### Operationen in der Zwillinge-Region: Schultern, Arme und Hände



#### Günstig:

Bei abnehmendem Mond,  
außer im Tierkreiszeichen Zwillinge  
Bei abnehmendem Mond von Januar bis Mai



#### Ungünstig:

Bei zunehmendem Mond inklusive Vollmond und Neumond  
(wenn Neumond sehr früh am Tag eintritt) und generell in Zwillinge



#### Sehr ungünstig:

Kurz vor Vollmond und an Vollmond,  
wobei der Vollmond im Dezember der schlechteste  
Zeitpunkt ist

## Operationen in der Zwillinge-Region – Was Sie beachten sollten

- Die meisten Operationen an den Schultern werden vorgenommen, weil den Patienten ständige Schmerzen plagten. Würden sich mehr Menschen einige Male im Jahr eine Woche lang ohne tierisches Eiweiß ernähren, würden die Schmerzen verschwinden.
- Schmerzen im Schulterbereich und an anderen Gelenken stammen meist nicht von »Abnutzungserscheinungen«, wie man uns oft einreden möchte. Sie stammen von Ablagerungen von zu viel tierischem Eiweiß, zu viel Zucker, Alkohol, Kaffee und so weiter, kurz, von allen Nahrungs- und Genussmitteln, die den Körper übersäuern. Arme und Schultern beginnen zu schmerzen, zwangsläufig reduziert man die Bewegungen. Das Naturgesetz greift: Was ich nicht gebrauche, verkommt.
- Die gute Nachricht: Fast alles deutet darauf hin, dass es in keinem Alter zu spät ist zu reagieren und viele Schmerzzustände aufgrund von Gelenkproblemen gestoppt werden können. Dazu bedarf es erstens der Bereitschaft, einige Minuten täglich eine leichte Gymnastik zu machen (ideal ist die Mondgymnastik, siehe Seite ●●), zweitens der Bereitschaft, sich nach einer persönlich angepassten, gesunden Ernährungsweise zu richten, und drittens der richtigen Einstellung. Sie müssen nämlich etwas Geduld mitbringen und die Überzeugung verlieren, dass die Beweglichkeit ab einem bestimmten Alter grundsätzlich eingeschränkt ist. Der Marathonläufer Fauja Singh war 89 Jahre alt, als er mit dem Laufen begann, und seinen letzten Marathon lief er mit 101.



## Der richtige Zeitpunkt – auf einen Blick Zahnschmerzen



### Anpassen und erstmals Einsetzen günstig:

Bei zunehmendem Mond und Vollmond,  
mit Ausnahme von Widder und Stier



### Nachstellen günstig:

Bei abnehmendem Mond, mit Ausnahme von Widder und Stier



### Nachstellen ungünstig:

Bei Neumond und an Widder und Stier

## Was es sonst noch zu sagen gibt:

Zum Zahnarzt geht jeder. Ob Sie sich lieber öfters drücken oder mutig in regelmäßigen Abständen nachschauen lassen – jeder hat Erfahrungen mit dem Zahnarzt gemacht, von mehr oder weniger guten über schlechte bis hin zu katastrophalen. Wie Sie gerade gesehen haben, lautet die gute Nachricht: Nicht immer ist Ihr Zahnarzt schuld, wenn Sie Probleme bekommen.

### Extra-Tipp

Wenn Sie Ihren Termin völlig flexibel handhaben können, legen Sie ihn nicht an Zwillinge, Waage oder Wassermann, weil Eingriffe an diesen Tagen das Nervensystem etwas stärker belasten.

Besonders beim Zahnziehen ist der richtige Zeitpunkt wichtig. Dass beispielsweise ein gezogener Weisheitszahn zu zwei Wochen Arbeitsausfall führen kann, während man ein anderes Mal, nachdem die Wirkung der Spritze nachgelassen hat, schon wieder oben auf ist – davon hat jeder schon gehört oder es am eigenen Leib erfahren. Lassen Sie sich zum richtigen

Zeitpunkt behandeln – und Sie haben gute Chancen, dass Sie keine Medikamente brauchen und alles wunderbar verheilt. So wunderbar, dass nicht nur viele Zahnärzte mittlerweile »bekehrt« sind, nein, der frühere Präsident des Bayrischen Zahnärzterverbandes, Dr. Siegfried Bücherl, hat sogar ein ganzes Buch über seine guten Erfahrungen geschrieben (beim Mondversand erhältlich).

### Extra-Tipp

Bei einem vollständigen Zahnersatz ist das Anpassen kurz vor oder an Vollmond am erfolgreichsten.

Besonders wichtig ist es, sich – auch wenn der richtige Zeitpunkt gewählt wurde – nach dem Eingriff zu schonen. Nach einer Zahnoperation sollten Sie nichts Schweres heben, keinen Sport, kein Yoga und keine Gymnastik machen (auch keine Mondgymnastik) und nichts essen, was belastend wirkt oder verletzen könnte (Nüsse, trockene Plätzchen und so weiter). Die beste Medizin nach dem Zahnziehen ist Salbeitee. Er hat die wunderbare Eigenschaft, Wunden von innen her schneller zu heilen. Kamillentees hat ebenfalls wundstillende Eigenschaften, aber er eignet sich nicht für die Mundregion, weil er die Wunde manchmal zu schnell schließt und dann schädliche Bakterien mit eingeschlossen werden.

### Extra-Tipp

Nach jedem Eingriff im Zahnbereich mit lauwarmem Salbeitee spülen, zwei- bis dreimal täglich, und immer nach einer Mahlzeit.

Das bisher Gesagte gilt in besonderem Maße auch für Implantate. Zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt, wächst alles gut ein, Sie spüren nichts und haben auch später keinen Ärger. Dennoch gilt auch hier: Schonen Sie sich nach der Operation!

Wichtig: Nehmen Sie vor jedem Eingriff unbedingt fünf Arnika-Globuli D12 ein, auch unmittelbar nach dem Eingriff, und dann eine Woche lang fünf Globuli täglich. Diese unterstützende Begleitung gilt für Operationen aller Art! Alkohol, Rauchen und Kaffee verzögern die Wundheilung im Mundraum.

### Extra-Tipp

Jedem Zahn sind Organe und Körperregionen zugeordnet. Wir senden Ihnen gerne die Liste, denn es macht Sinn, beim Zahnziehen und Plombieren darauf zu achten. Eine E-Mail genügt: [vrz@aon.at](mailto:vrz@aon.at)