

## P R E S S E M A P P E

Johanna Paungger & Thomas Poppe

Das Wichtigste aus über 150 Artikeln

Doku des Bayerischen Fernsehens (45 min) über Johanna Paungger

<http://youtu.be/dWNr3lOJXS0>

---



# DER SPIEGEL

SO EIN SCHMARRN

*Ein Kalender mit Bauernregeln aus Tirol beschreibt die geheimnisvollen Kräfte des Mondes und wurde zum Kultbuch.*

Ihr fehlt dieser dunkle, wissende Blick, der eigentlich eine spirituelle Prophetin auszeichnen sollte. Keine Spur auch von jener Appetitlosigkeit, die leicht aus der allzu innigen Hingabe ans Himmlische folgt. Im Gegenteil: Johanna Paungger, 42, verspeist ein üppiges Abendessen und löffelt danach genußvoll einen Eisbecher. Dabei ist es zwei Tage vor Vollmond und somit kein guter Tag für Schlemmereien, wie man in ihrem Buch nachlesen kann. "Ja, ja", sagt sie, "aber wenn's doch schmeckt."

Daß so viele ihrer Anhänger in den Mondkalender starren und die Regeln ergeben befolgen, Tag für Tag, findet sie idiotisch. Da verginge einem ja alle Freude am Leben, sagt sie. Und die Leute zu dieser Art von Narretei anzustiften, sei nie ihre Absicht gewesen. "Wir wollen nicht missionieren", sagt sie heftig, "und die Leute zu Dogmatikern machen wollen wir schon gar nicht." Aber die Leute machen halt, was sie wollen.

Längst gilt Johanna Paungger als "die Mond-Pionierin" schlechthin. Körbweise Briefe bekommt sie seit dem immensen Erfolg des Ratgebers "Vom richtigen Zeitpunkt - Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben", den sie vor nun bald fünf Jahren gemeinsam mit dem Sachbuchautor und jetzigen Ehemann Thomas Poppe, 44, geschrieben hat \*. Als großartige Volksaufklärer oder Weltdeuter sehen sich beide nicht. "Wir haben nur das uralte Bauernwissen aus meiner Heimat Tirol aufgeschrieben, mehr nicht", sagt Johanna Paungger achselzuckend.

Die Buch mit den einfachen Bauernregeln wurde inzwischen in acht Sprachen übersetzt und hat bis jetzt eine Gesamtauflage von 1,6 Millionen. Andere Verlage, einigermaßen verblüfft über die Anzahl der kaufwilligen Mondsüchtigen, schoben hektisch gleich Dutzende Mondbücher hinterher.

Aber das Werk des Bestsellerduos Paungger/Poppe war das erste dieser Art und gilt schon als Klassiker.

Das mag an Johanna Paungger liegen. Manche, sagt sie, hielten sie für eine exzentrische Spinnerin, die immer nur Körner esse, in Gesundheitssandalen durch die Welt marschiere und unentwegt über den Mond schwatze. "So ein Schmarrn." Paungger, Mutter von zwei Kindern und in froher Erwartung des dritten, kann sich für schöne Kleider, hochhackige Schuhe und saftiges Gulasch begeistern. Sie hat wenig gemein mit ihren esoterisch beseelten Kolleginnen aus Amerika, die sich gern mit mysteriösem Raunen, aufgeräumtem Dauerlächeln oder routinierter Exaltiertheit präsentieren. Johanna Paungger wirkt robust und strapazierfähig, gesund an Magen und Gemüt, heiter und von herzerfrischender Natürlichkeit.

Das Buch ist denn auch so geschrieben, wie sie spricht: unpräzise, unaufdringlich, einfach. Talkshow-Angebote lehnt sie in der Regel dankend ab, auch Einladungen zu Vorträgen nimmt sie nur noch selten an. "Wir haben ja das Buch geschrieben", sagt sie fast entschuldigend, "damit ich mehr zu Hause bleiben kann." Das Buch lehrt die Leute alles über die geheimnisvollen Kräfte des Mondes. Ob fürs Einkochen oder fürs Waschen, ob fürs Haarschneiden oder für den Zahnarztbesuch - für alles gibt es, folgt man Johanna Paungger, den richtigen Zeitpunkt. Steht der Mond im Zeichen des Löwen, soll man zum Frisör gehen, an einem Stiertag empfiehlt es sich, den Zahnarzt zu meiden, Wäsche wäscht sich müheloser bei abnehmendem Mond, kurz nach Vollmond soll man die Kartoffeln setzen, Dünger oder Mist sollte, wenn möglich, bei abnehmendem Mond ausgefahren werden. Genau so nämlich hat Paungger es gelernt: Das Befolgen dieser Regeln ist ihr so selbstverständlich wie Duschen. Sie wuchs in Tirol auf einem großen Hof auf. Fast jedes Jahr kam ein neues Kind; die kleine Johanna hatte noch neun Geschwister. Weil sie brüllte wie am Spieß und nicht schlafen wollte, steckten ihre Eltern sie schließlich zum Großvater ins Zimmer. Dort war das Kind friedlich. Vom Großvater, der sie besonders liebgewonnen hatte, lernte sie später alles über die Wirkungen des Mondes. Die ganze Familie, ja, jeder auf dem Hof hörte auf den alten Mann. Gemäß den Mondphasen wurden Zäune gebaut, Warzen behandelt, der Garten umgegraben, Kartoffeln gesetzt. "Unsere Familie hätte sich überhaupt nicht erlauben können", erklärt Johanna Paungger, "den Mondrhythmus zu mißachten." Erst später, als sie in München lebte, fiel ihr auf, daß die Städter sich überhaupt nicht um den Mond

kümmerten. Entgeistert beobachtete sie, daß die Leute Wäsche wuschen, "einfach irgendwann", Gemüse kauften an Tagen, an denen es rasch verdarb, bei zunehmendem Mond putzten, "was ungünstig ist". Die resolute Frau vom Lande begann ihre ahnungslosen Mitmenschen aufzuklären. Die Ratschläge, die sie einer überlasteten Nachbarin mit vier Kindern gab, führten dazu, daß diese fortan die Eigenheiten des Mondes berücksichtigte, ihren Haushalt komplett umstellte und voller Dankbarkeit die Empfehlung gab: "Schreib das doch mal alles auf." Aber Paungger hielt lieber Vorträge bei Frauenverbänden oder in Volkshochschulen. Erst als sie den Sachbuchautor Thomas Poppe kennenlernte, dachte sie ernsthaft daran, ihr Wissen in einem Buch vorzustellen. Koautor Poppe, kein Kind vom Land und in Sachen Mond völlig ahnungslos, ging neugierig und skeptisch an das Projekt heran. Er experimentierte ein halbes Jahr und war schließlich von der Bedeutung des Mondrhythmus überzeugt.

Die Skeptiker, beteuern beide, seien ihnen bis heute viel lieber als die fanatisch Gläubigen. Denn schließlich klinge ja tatsächlich vieles "blöd oder doch ein bißchen seltsam", wie Poppe freimütig einräumt. Und wissenschaftlich beweisen lasse es sich auch nicht. Seine Frau hat keinerlei Zweifel an der Richtigkeit ihrer Aufzeichnungen, jahrelange Erfahrungen, findet sie, brauchen keine Rechtfertigung. Letztlich aber, sagt sie, könne nur der Mond und eigene Experimentierlust die Leser überzeugen. Mit dem Bestseller-Ruhm kamen eine Menge Schecks ins Haus - und noch mehr Anfragen. Die erhoffte Entlastung blieb aus. "Das Buch hat nichts genützt", sagt Poppe und ringt die Hände. "Jetzt wollen die Leute erst recht einen Vortrag." Landwirte, Weinbauern, Gärtner, sogar Klinikchefs reißen sich um seine Frau. Aber auch in Zukunft wird es eine Menge Absagen geben - nicht nur, weil Johanna Paungger mit Haushalt und Kindern genug um die Ohren hat. Das erfolgreiche Ehepaar baut sich nämlich gerade ein Haus in Klosterneuburg bei Wien, natürlich unter Berücksichtigung der Mondkräfte. Ganz fatal beispielsweise sei es, bei Vollmond eine Betondecke zu gießen; und wenn man beim Bau einer Holzterasse einen Kriebelsteg erwische und zu allem Ungemach dann auch noch Vollmond wäre, dann werde diese Treppe, erklärt Paungger mit großer Entschiedenheit, "für ewige Zeiten knarren und knacksen, und zwar nicht zu knapp". Die österreichischen Bauarbeiter, zunächst entgeistert, zeigten sich lernwillig und warten nun geduldig den jeweils richtigen Zeitpunkt ab für die einzelnen Gewerke. Derweil haben die

beiden Autoren schon ein neues Werk geschrieben zum Thema Renovieren, Hausbau und Holzverarbeitung. Es erklärt dem ahnungslosen Heimwerker nicht wie, sondern wann er eine Treppe bauen, eine Holzdecke einziehen oder den Boden verlegen soll. Auch dieses Buch dürfte ein Verkaufshit werden. Hilft der Mond den beiden auch dabei, Erfolg und Reichtum zu verkraften? "Da braucht's den Mond nicht", sagt Johanna Paungger heiter. "Wer mit wenig Geld auskommt, der kommt auch mit viel zurecht."

Angela Gatterburg

\* Johanna Paungger, Thomas Poppe: "Vom richtigen Zeitpunkt".  
Hugendubel Verlag, München; 216 Seiten; 29,80 Mark.

(c) DER SPIEGEL - Vervielfältigung nur mit Genehmigung des SPIEGEL  
VERLAGES.

# STERN

## IM BANNE DES MONDES

Hat der vielbesungene Trabant der Erde wirklich Einfluß auf den menschlichen Alltag? Die Tiroler Autorin Johanna Paungger ist davon fest überzeugt. Ihre Mond-Ratgeber wurden Verkaufssrenner.

"Wenn der Mond im Skorpion steht", sagt die Bestsellerautorin Johanna Paungger, "dann tut alles Gute, was man den Geschlechtsorganen angedeihen läßt, besonders wohl." Steht der Mond im Löwen. sei das der ideale Tag für einen Frisörbesuch. Bei zunehmendem Mond setze der Mensch leicht Fett an, bei abnehmendem gehe die Hausarbeit leichter von der Hand. Ihr Fazit: Wer im Einklang mit den Mondrhythmen lebt, der erspart sich so manches Ungemach.

Johanna Paunggers Bücher über die "Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben" und das "Gesundsein und Gesundwerden in Harmonie mit Natur und Mondrhythmen" haben in den vergangenen zwei Jahren eine Gesamtauflage von mehr als 400 000 Exemplaren erreicht. Das Interesse an diesen Ratgebern geht weit über das esoterische Publikum hinaus. "Vielleicht liegt das daran, daß wir die Leute überhaupt nicht missionieren wollen", erklärt die 41jährige Autorin, "Wir beschreiben nur das uralte Bauemwissen aus meiner Heimat Tirol."

Johanna Paungger managt mit fester Hand Familie und Haushalt in einem Dorf bei Kufstein, hält Vorträge, fährt in ihrem Jeep zu Lesungen, arbeitet mit ihrem Ko-Autor und Ehemann Thomas Poppe schon wieder an einem neuen Buch und renoviert nebenher ein kleines altes Wohnhaus.

"Heute geht das direkt auf die Hüften", sagt sie und beißt - am Tag vor Vollmond! - mit Lust in ein kapitäles Schinkenspeckbrot. "Ich schau' doch nicht schon morgens in den Mondkalender und denke, um Gottes willen, was muß ich heute tun und was ist heut' verboten. Aber wenn' ich die Wahl habe,

am einen oder anderen Tag zum Zahnarzt zu gehen, dann nehm' ich natürlich nicht ausgerechnet einen Stiertag, da tut's ja viel mehr weh."

Wer das Geheimnis der Erfolgsautorin ergründen will, muß wissen, wie sie aufwuchs. Im tiefen Tirol lebte in den fünfziger Jahren die Bauernfamilie Koller auf einem riesigen alten Hof. Fast jedes Jahr wurde den Kollers ein Kind geboren, und weil es im Winter in der Berggegend um den "Wilden Kaiser" so klirrend kalt werden kann, daß in den ungeheizten Stuben manchmal die Oberseiten der Bettdecken gefroren, konnten die Babys nicht allein in einer Wiege nächtigen, sondern mußten gewärmt werden. Sie schliefen, im ersten Lebensjahr im Bett der Mutter, wechselten im zweiten, wenn ein neues Kind auf die Welt kam, ins Bett des Vaters und kamen erst im dritten Jahr, wenn sie als robust galten, ins Zimmer der anderen Geschwister.

Die kleine Johanna, die im November 1953 auf die Welt kam, schrie nächtelang, wochenlang, sie war durch nichts zu beruhigen. Da packte die Großmutter das kleine Bündel kurzerhand zum Großvater ins

Bett. Der war stocktaub und in ein entferntes Zimmer des Hofes verbannt worden, weil er so laut schnarchte. "Und ich schrie dazu. Das muß ein Lärm gewesen sein, aber keiner störte den anderen. Und irgendwie hat man mich dann wohl dort vergessen", erzählt Johanna Paungger.

So kam es, daß die kleine Johanna die Lieblingsenkelin des alten Mannes wurde, die einzige, die ihm zuschauen durfte, wenn er Kräuter sammelte und heilsame Mixturen für Mensch, Tier und Pflanze ansetzte. "Er hat mir nie erklärt, wie das alles funktioniert", erzählt sie., "Schau nur genau zu, dann siehst du, wie es geht." Die genaue Beobachtung der Natur und die Nutzung ihrer Rhythmen für den Alltag, das alles habe sie von ihm gelernt.

Johanna wuchs zu einem selbstbewußten Mädchen heran, das sich nur widerwillig den strengen Eltern unterordnete. In den Schulferien wurde gearbeitet. Wohlleben gab es nicht, Fernsehen und Ferienreisen waren unbekannt. Aber: "Wir konnten mit zehn Jahren Moped fahren, liefen den ganzen Sommer barfuß, und jedes Mädchen konnte ordentlich mit den Buben raufen." Eine schöne, freie Kindheit sei das gewesen.

Als Johanna Paungger später verheiratet war und als Mutter eines Kindes in München lebte, half sie, weil sie eine soziale Ader hat, immer wieder in der Nachbarschaft aus. Einmal wurde sie zu einer Familie mit vier kleinen Kindern gerufen. Alles ging drunter und drüber. Langsam dämmerte es ihr,

was in der Familie falsch lief. "Wäsche wurde einfach irgendwann gewaschen. Das Gemüse wurde an Tagen gekauft, an denen es rasch verdirbt. Die Kinder hatten an Stiertagen im Winter keine Mützen auf und waren ständig erkältet."

Johanna Paungger erklärte der Nachbarin, was es mit der Natur und dem Mond und den Rhythmen des Lebens auf sich habe - daß es zum Beispiel sinnlos ist, bei zunehmendem Mond zu putzen; daß man die Milch an bestimmten Tagen kaufen muß, "wenn sie eine Woche lang frisch bleiben soll".

Die Ratschläge klingen für Realisten mehr als seltsam. Wissenschaftlich sind diese Dinge auch nicht zu beweisen, "aber das ist ja auch nicht mein Ziel", sagt Johanna Paungger. Sie begann ihre Mond-Mission zunächst mit Vorträgen, konnte sich bald vor Anfragen kaum retten - und dann wurden die Verlage auf die Frau mit der großen Publikumswirkung aufmerksam.

Ihr Mitautor Thomas Poppe, ehemals ein unbekannter, unglücklicher Schreiber, dem die Tirolerin zur Bestseller-Karriere im Mond-Schein verhalf, sagt über die Zusammenarbeit-. "Wir waren sofort auf gleicher Wellenlänge."

Wenn man die beiden trifft, kann man den Eindruck gewinnen, daß hier ein Suchender seinen ganz persönlichen weiblichen Guru gefunden hat. Johanna Paungger hat sich von ihrem ersten Mann scheiden lassen und Thomas Poppe geheiratet; er ist der Vater ihres zweiten Kindes. Ein Kind, das jedoch nicht an den dafür prädestinierten Mondtagen gezeugt wurde. "Die Kinder kommen, wann sie kommen sollen", sagt Johanna Paungger. "Darüber mach' ich mir keine Gedanken."

HILKE ROSENBOOM

# Höfner Volksblatt Schweiz 1999

Interview mit Johanna Paungger und Thomas Poppe

**Johanna Paungger, Sie halten einen Vortrag über die Ernährung in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen. Sind da auch Fragen und Diskussion eingeplant?**

Johanna Paungger Auf jeden Fall! Wir sprechen ja nicht nur zu, sondern vor allem mit den Menschen - auch in unseren Büchern, in denen wir zum Dialog mit uns einladen.. Das macht allen Seiten viel mehr Spaß und bringt mehr Gewinn. Wir hoffen, daß unsere Zuhörer in der Schweiz diese Einladung annehmen. Einen Vortrag ohne Fragen und Diskussion, ohne lebendiges Miteinander mit den Zuhörern, das stelle ich mir recht langweilig vor.

**"Vom richtigen Zeitpunkt!" ist der Titel Ihres ersten Buches. In wieviel Jahren haben Sie dieses Wissen erhärtet?**

Johanna Paungger: Ich bin mit dem Mondwissen aufgewachsen, vom ersten Tag an. Durch den täglichen Umgang mit dem richtigen Zeitpunkt, durch seine Einhaltung wie auch durch gelegentliches Nichteinhalten in kindlichem oder jugendlichem Übermut haben wir Sinn und Gültigkeit erfahren, ebenso wie ein Fisch Sinn und Gültigkeit des Lebens im Wasser erfährt.

Erst nach meinem Umzug nach München im Alter von 15 Jahren habe ich mit großer Überraschung gesehen, daß es Menschen gibt, die den Alltag nicht im Einklang mit den Mondrhythmen führen und wie sehr sie sich damit das Leben schwer machen.

**Sind wir - und waren es immer - auf dieser Erde "Kinder des Mondes"?**

Thomas Poppe: Wir sind "Kinder des Mondes" nicht mehr und nicht weniger als wir Kinder der Sonne, der Sterne, der Bäume und Flüsse, der Blumen und Berge sind. Für jeden von uns kommt der glückliche Tag, wo er erkennt, in welchem hohem Maße wir in alle Dinge der Natur eingewoben und mit ihr verbunden sind. Derselbe Tag ist es auch, wo er oder sie erkennt, in

welch hohem Maße wir die Geschenke der Natur mißbraucht und ignoriert haben. Gentechnik und Atomkraft sind nur zwei der Symptome dieser Mißachtung. Ein sogenannter "Wissenschaftler" sagte kürzlich, daß "es selbstverständlich nicht stimme, daß gegen alles ein Kraut gewachsen sei. Wir brauchen deshalb die Chemie und die Pharmazie." Das sagt ein Wissenschaftler, der wissen muß, daß überhaupt erst weniger als zehn Prozent aller Pflanzen der Erde auf ihre Heilwirkung untersucht worden sind!

**Ist die Mond-Kur, die Ihr neues Buch "Alles erlaubt!" beschreibt, bloß Vorbeugung oder beispielsweise auch Hoffnung für massiv und seit langem Übergewichtige?**

Thomas Poppe: Für die allermeisten übergewichtigen Menschen ist das Leben und Essen in Harmonie mit Natur- und Mondrhythmen sogar die einzige Hoffnung, um zum persönlichen Wohlfühl-Gewicht zu gelangen. Vorausgesetzt natürlich, der Entschluß zum Abnehmen ist ein echter, persönlicher Entschluß, ein persönlicher Wunsch ohne Beeinflussung von außen - durch Schönheitsideale oder als Reaktion auf den Spott anderer. Und vorausgesetzt auch, daß bei krankheitsbedingtem Übergewicht die echten Ursachen beseitigt werden.

Die Mond-Kur ist die einzige Form der "Diät", die den Körper nicht vergewaltigt, die nicht radikal in seine Abläufe eingreift und ihn zu Panikreaktionen veranlaßt. Alle, die jemals eine der heute modischen Diäten gemacht haben, wissen genau wovon wir sprechen.

**Worum geht es generell in dem neuen Buch "Alles erlaubt"?**

Wer genug vom Chaos der Wunderdiäten, Ernährungsregeln und Patentrezepte hat, für den kann dieses Buch zur langgesuchten Offenbarung werden. Lange Jahrzehnte führten wir Krieg gegen den Körper, belasteten ihn mit entwerteten Lebensmitteln, quälten ihn mit sinnlosen Essensregeln, betäubten ihn mit schädlichen Körperpflegemitteln. Mit dem Buch kann man lernen, endlich Frieden zu schließen und zu leben, wie der Körper es sich wünscht und braucht.

Der Weg dorthin führt über das sanfte und mühelose Vertrautwerden mit den zeitlosen und einfachen Regeln gesunder Ernährung und weiser Körperpflege -

### **Warum, glauben Sie, schlugen Ihre Bücher so ein?**

Johanna Paungger: Erstens weil wir den Leser niemals unterschätzen und ihn ernst nehmen. Die Menschen haben ein viel klareres Gespür für das Echte, Brauchbare und Sinnvolle, als Kirche, Politik und auch manche Buchautoren uns weismachen wollen. Warum schauen bei der Sendung "Universum" fast regelmäßig mehr Menschen zu als bei allen anderen Sendungen? Zweitens: Ja, gerade weil in unseren Büchern nichts steht, was nicht der Erfahrung entspricht und dem Leser Gewinn bringt - früher oder später.

### **Wie gehen Sie, Frau Paungger, Herr Poppe, als gemeinsame Buchautoren mit der Arbeitsteilung beim Schreiben um?**

Johanna Paungger: Grob gesehen: Für fast alles Schriftliche ist mein Mann zuständig, für alles Mündliche ich. Und ich spreche von Anfang an so, wie er denkt und fühlt. Und er schreibt immer so, wie ich denke und fühle. Darin besteht die Leichtigkeit unserer Zusammenarbeit.

Und wir sprechen viel miteinander, beim Frühstück, im Auto, auf Reisen, im Zug, überall, soweit wir neben den drei Kindern die Ruhe dafür finden. Und überall macht sich mein Mann Notizen, spricht auf ein kleines Tonband, was sich später zu den Büchern kristallisiert. Er ist in der Stadt aufgewachsen, kennt die Bedingungen dort genau, weiß, wie die Menschen denken, und ist deshalb der ideale Übersetzer für dieses Wissen. Für mich ist das Wissen ja selbstverständlich und wenn es nur nach mir gegangen wäre, wären die Bücher viel, viel dünner. Wir ergänzen uns ideal.

### **Welche Reaktionen erleben Sie seitens der Wissenschaft?**

Thomas Poppe: Nur Gutes, großes Interesse und viel Enthusiasmus. Wir arbeiten mit vielen echten Ärzten und echten Wissenschaftlern zusammen. Das sind Menschen, die niemals etwas ablehnen oder abwerten, nur weil sie sich damit noch nicht vertraut gemacht haben. Das sind Menschen, für die Beweis genug ist, wenn etwas seit Jahrtausenden gut funktioniert. Sie verlangen nicht unbedingt Antwort auf die Frage, warum etwas funktioniert, bevor sie es mit Freuden anwenden. Sogenannten "Wissenschaftlern" sind wir allerdings auch schon hier und da begegnet. Menschen, für die nicht existiert, was nicht in ihre starren Denkschablonen paßt. Wir kümmern uns nicht um sie

und versuchen auch nicht, sie zu überzeugen. Unsere Zeit ist uns dafür zu wertvoll.

### **Religion und Mondkult - wie verträgt sich das?**

Thomas Poppe: Wie ist die Frage gemeint? Ohne echte Religiosität ist das Leben sinnlos und ein "Mondkult" ist nicht in unserem Sinne. Gelebte Religion verträgt sich niemals mit Fanatismus, gleichgültig aus welcher Ecke der Fanatismus kommt, von der Erde oder vom Mond, aus der Politik oder aus der Wissenschaft oder gar aus der Kirche selbst. Fanatische Religiosität ist ein Widerspruch in sich. Daß sich um das Mondwissen manchmal kultähnliche Auswüchse bilden ist uns ein Graus. Leider werden sie durch die vielen Pseudo-Mondbücher auf dem Buchmarkt gefördert.

### **Hat der Drang der Leute, andere Wege zu gehen und neues "altes" Wissen vermehrt zu nutzen, auch mit der Jahrtausendwende zu tun?**

Johanna Paungger: Vielleicht spielt das eine Rolle, aber ich denke, daß der Hauptgrund dafür woanders zu suchen ist. Betrachten Sie einmal in Ruhe, wie sehr wir uns mehr oder weniger freiwillig während der letzten Jahrzehnte vergiftet haben - durch Haltbarmacher, Pestizide, Düngemittel, künstliche Strahlungen, Elektrosmog, tote Nahrungsmittel, schlechtes Wasser. Und wie sehr uns die an Symptombekämpfung orientierte Medizin und Pharmazie vergiftet, bei dem Versuch, all die Folgekrankheiten und Allergien zu beseitigen. Ein äußerst umsatzträchtiger Teufelskreis. Jeder, der aus diesem Kreis ausbrechen und ein lebenswertes Leben führen möchte, der wendet sich dem zu, was ihm echte Hilfe bringt. Und deshalb auch an das Wissen um die Mondrhythmen.

### **Handelt es sich beim "Stoff", den sie anbieten, um eine weltweite Renaissance?**

Johanna Paungger: Hoffentlich! Und die Übersetzung unserer Bücher in bis heute 18 Sprachen rechtfertigt diese Hoffnung.

### **Sind Frauen an der spirituellen Welt und damit den Mondeinflüssen interessierter - und warum?**

Thomas Poppe: Anfänglich ja. Frauen sind deshalb offener für das Wissen um die Mondrhythmen, weil sie zumeist vernünftiger und bodenständiger denken, fühlen und handeln als wir Männer. Allen Vorurteilen zum Trotz. Jedenfalls habe ich diese Erfahrung fast ohne Ausnahme gemacht. Frauen erkennen meist sofort, ob sich hinter einer Sache Hokuspokus verbirgt oder ob sie sinnvoll ist und für die Familie Gewinn bringt. Sie denken und handeln geduldiger, langfristiger und sind vor allen Dingen viel offener für Neues als Männer. Das Mondwissen mit seinen zahllosen Anwendungsmöglichkeiten im Alltag ist für sie eine Offenbarung.

Johanna Paungger: Ich möchte noch hinzufügen, daß das Mondwissen nichts mit Esoterik, Astrologie und der "spirituellen Welt", wie Sie es nennen, zu tun hat. Daß Wunden kurz vor Vollmond stärker bluten und kurz vor Neumond schneller heilen, daß sich Stallmist kurz vor Neumond gut in den Boden einarbeitet und kurz vor Vollmond auf der Erde liegenbleibt, diese Erfahrungen sind Alltagserfahrungen.

**Frau Paungger, Sie selbst sind bäuerlicher Herkunft und haben uraltes Bauernwissen erfahren und aufgeschrieben. Nun sind ja die wenigsten von uns noch Bauern, was davon läßt sich in einer völlig technisierten Welt doch nutzen?**

Johanna Paungger: Wenn wir an die Vielzahl "völlig technisierter" Firmen denken, die wir beraten haben - vom landwirtschaftlichen und Garten-Großbetrieb über Arztpraxen, Tischlereien, Sägewerke, Baufirmen und Stadtverwaltungen bis zu den "technisierten" Hausfrauen der Moderne -, dann ist nirgends eine moderne Berufsgruppe in Sicht, die nicht vom Mondwissen profitieren würde. Selbst Autolack ist länger haltbar, umweltfreundlicher und weniger gesundheitsschädlich zu verarbeiten, wenn man bei der Aufbringung bestimmten Tagen im Monat aus dem Weg geht. Sogar Softwarefirmen können profitieren, wenn es um den richtigen Zeitpunkt für bestimmte Dinge geht, wie etwa die Veröffentlichung eines neuen Programms.

**Können Sie ein paar der wichtigsten Mondregeln aufzählen?**

Thomas Poppe: Vielleicht nennen wir hier einen wunderbaren Kreislauf, den die Natur eingerichtet hat: Bei abnehmendem Mond entgiftet und entschlackt der menschliche Körper viel leichter, Blutreinigungskuren sind eigentlich nur dann sinnvoll. Die Erde hingegen nimmt bei abnehmendem

Mond Nährstoffe und Dünger viel besser auf und kann sie verwerten. Bei zunehmendem Mond dagegen sind alle Maßnahmen zur Kräftigung des Körpers erfolgreicher, zugeführte Stoffe, Vitamine. o.ä. werden leichter aufgenommen, während der Boden bei zunehmendem Mond ganz auf Hergeben und Wachstum eingestellt ist. Erntefrüchte sind saftiger und aromatischer. Dünger dagegen geht direkt ins Grundwasser und wird viel weniger gut aufgenommen.

Die wichtigste Mondregel jedoch lautet, daß man die Finger von den Mondregeln lassen soll, wenn ihre Anwendung keine Freude macht.

### **Sind Ihre Vorträge und Ihre Bücher auch für Nichteingeweihte leicht faßbar?**

Johanna Paungger: Wir schreiben so, daß uns jeder versteht und jeder das Wissen umsetzen kann. 50.000 positive Zuschriften in den letzten Jahren zeigen uns das. Mit den Vorträgen ist es nicht anders: Ich würde niemals auf die Idee kommen, so zu sprechen, daß nur eine kleine Minderheit mich versteht. Ich halte es für eine große Überheblichkeit, Fachchinesisch zu sprechen und Insider-Sprache zu verwenden. Jeder, der das tut, will verbergen, wie wenig er weiß. Es gibt nicht einen einzigen Sachverhalt auf der Welt, der nicht in einfachen Worten einfach dargestellt werden kann. Alles andere ist Schaumschlägerei aus Eitelkeit.

### **Was halten Sie von Hildegard von Bingen?**

Thomas Poppe: Eine wunderbare Frau. Fast ihr gesamtes Wissen ist heute so wertvoll und brauchbar wie zu allen Zeiten. Manches allerdings ist nur ungenau oder lückenhaft "übersetzt" worden, wie etwa ihr Wissen zum Aderlaß. Insgesamt kann die moderne Heilkunde viel von ihr lernen. Wie überhaupt die "moderne Medizin" in einigen Jahren oder Jahrzehnte wieder zurückkehren wird zu dem, was heute noch als altmodisch, unzeitgemäß oder unwissenschaftlich abgetan wird. Große Teile der heutigen Medizin werden in wenigen Jahren als gravierender Kunstfehler erkannt sein. Sie sind es heute schon, aber noch wird viel Geld damit verdient...

### **Wie sind Sie eigentlich auf die Idee gekommen, einen Versand für Produkte zu gründen, die zum richtigen Zeitpunkt hergestellt worden sind?**

Johanna Paungger: Es war schon immer mein Traum, eine Kosmetik nach dem Mond herzustellen und auch Kräutertees und Holzprodukte. In erster Linie deshalb, weil ich zeigen will, daß das sinnvoll und machbar ist. In industriellen und betriebswirtschaftlichen Maßstäben sprach natürlich einiges gegen die Verwirklichung dieses Traums. Die Vertriebsart eines Versandes haben wir deshalb gewählt, weil es sonst tatsächlich nicht funktionieren würde. Zumindest jetzt am Anfang noch nicht. Zum richtigen Zeitpunkt hergestellte Produkte sind zwar qualitativ weit überlegen und können auf alle giftigen Haltbarmacher und Imprägnierungen verzichten, aber die Beschränkung auf maximal 16 Produktionstage im Monat zwingt zu besonderen Vorkehrungen bei den Arbeitsabläufen. Ganz zu schweigen von der Schwierigkeit, zuverlässige Partner zu finden, die nicht nur unseren Namen als Zugpferd benützen wollen. Aber das ist Vergangenheit, wir haben uns den Traum erfüllt und unsere Leser und wir sind glücklich darüber.

### **Welche Chance geben Sie dem Mondwissen in der Zukunft?**

Johanna Paungger: Die Frage ist vielmehr, welche Chance gibt uns die Zukunft ohne das Wissen um den richtigen Zeitpunkt? Eine Zukunft ist ohne dieses Wissen nicht denkbar. Gartenbau, Land- und Forstwirtschaft - giftfrei, natur- und menschenfreundlich betrieben, menschengerechtes Bauen mit Holz, Gesundsein und Gesundwerden aus eigener Kraft - all das und mehr noch wird durch das Handeln zum richtigen Zeitpunkt viel leichter und teilweise sogar erst dann erreichbar. Alles, was man dazu braucht ist Information, ein wenig Geduld, Selbstvertrauen - und einen Mondkalender.

# IMPULSE

## *DER MOND REGIERT EBBE UND FLUT - UND AUCH IHREN UMSATZ? Protokoll einer ungewöhnlichen Recherche*

Erst hielt's die Impulse-Redakteurin Andrea Strunz für eine Spinnerei. Eine Textilhändlerin hatte ihr am Biertisch erzählt, sie habe das Gefühl, dass ihre Umsätze irgendwie vom Mondzyklus abhängen. Dann aber doch fasziniert von der Idee, begann sie mit der Recherche.

15. Dezember. Auf ein Buch gestoßen, in dem eine gewisse Johanna Paungger, Enkelin eines Bergbauern, die Mondregeln beschreibt, nach denen ihr Großvater sein Leben ausgerichtet hat. Mit dem Titel "Vom richtigen Zeitpunkt". "Die Mondrhythmen", schreibt sei, "üben einen Einfluß auf alles Leben auf der Erde aus." Und bringt als Beispiel etwa, dass Haare, an Tagen geschnitten, an denen der Mond im Zeichen des Löwen steht, besser liegen und gesund bleiben oder dass der Hausputz bei abnehmenden Mond leichter von der Hand geht. Nach der Lektüre verschwindet das Buch erst einmal im Regal.

5. Mai. Spontane Idee: Ob die Bergbäuerin wohl Geschäftsleute kennt, die sich auch nach dem Mondzyklus richten? Anfrage an Johanna Paungger.

28. Mai. Thomas Poppe, Münchner Koautor der Österreicherin, antwortet. "Etwa zehn Minuten, bevor ich Ihren Brief in Händen hielt, war mir ein Gespräch mit dem Präsidenten des Deutschen Patenamts, Professor Erich Häußler, eingefallen, der mir bereits Ende 1991 riet, für ein Wirtschaftsmagazin einen Artikel zu schreiben, wie sich das Wissen um die Mondrhythmen auf Firmenchefs auswirken kann."

1. Juni. Durchsicht des Archivmaterials. Der "Spiegel" hat vor sechs Jahren eine große Titelgeschichte über den Einfluß des Mondes gebracht. Der einzige brauchbare Hinweis, wie Umsätze vom Mond abhängen könnten, findet sich im Frauenmagazin "Petra". Dort ist zu lesen: Der Essener

Kommunikationswissenschaftler Lutz Garbers ist - ganz gegen seinen Willen - auf eine sonderbare Korrelation gestoßen. Um das Verhalten bundesdeutscher Videonutzer zu erforschen, hatte Garbers nämlich die Ausleihstatistiken großer Videotheken studiert. Dabei fiel ihm auf, dass Bänder mit erotischem Inhalt in einem zunächst unerklärlichen monatlichen Rhythmus entliehen wurden. Die Erklärung fand der Wissenschaftler zu seiner eigenen Verwunderung beim Vergleich mit dem Mondkalender: "Jeweils mit den Rundungen des Mondes nimmt der Bedarf an gewissen Videos zu."

4. Juli. Besuch bei Johanna Paungger und Thomas Poppe. Die Bergbäuerin entpuppt sich als junge sportliche Frau, die ohne jeglichen missionarischen Eifer von dem großen Anklang erzählt, den ihre Vorträge über das uralte Mondwissen bei Zuhörern aller Schichten finden. 100 000mal hat sie ihr Buch bereits verkauft. Aus ihrer Erfahrung ist sie sicher, dass sich die Beobachtungen ihres Großvaters auch auf Unternehmen aus allen Branchen übertragen lassen. Die ersten Firmenchefs haben bereits begonnen, die Regeln bei ihrer Arbeit zu berücksichtigen. Sie sagt zu, Gesprächspartner zu vermitteln.

1. August. Telefonat mit der Bioladenbesitzerin Marianne Vodermeier im oberbayerischen Poing. Die erzählt, dass sie ihr Obst und Gemüse nach einem Zeitplan einkauft, der von Johanna Paungger aufgestellt wurde. Und festgestellt hat, dass Waren, bei aufsteigendem Mond eingelagert, wesentlich länger frisch bleiben. Das senkt den Ausschuß.

Telefonat mit einer Kosmetikerin in Osnabrück. Bei ihren Kunden, berichtet Heidi Koller, habe es sich herumgesprochen, dass sie bei ihrer Arbeit die Mondzyklen beachtet. Behandlungen, die der Haut Wirkstoffe zuführen sollen, führt sie nur noch bei zunehmendem Mond durch, weil dann der Erfolg am größten ist. Wenn es aber darum geht, die Haut von Unreinheiten zu befreien, zieht sie den abnehmenden Mond vor. Mit der Mondmethode konnte sie ihren Kundenstamm beträchtlich erweitern.

Telefonat mit Renate Zeressen: "Auch im Körper herrscht Ebbe und Flut", bringt die Heilpraktikerin aus Markt Schwaben bei München ihre Beobachtungen auf einen Nenner.

5. August. Wissenschaftliches: Die größte Untersuchung zur biologischen Wirkung des Monds liegt 60 Jahre zurück. Zehn Jahre lang erforschte die Stuttgarterin Lilly Kolisko den Wahrheitsgehalt einer alten Bauernregel. Danach sollen Pflanzen, deren essbare Teile über der Erde wachsen, bei zunehmendem Mond ausgesät werden, Pflanzen, deren unterirdische Teile zum Verzehr bestimmt sind, bei abnehmenden Mond.

Überrascht stellte die Biologin fest: Oberirdische Früchte und Gemüse wuchsen tatsächlich prächtig, wenn sie zwei Tage vor Vollmond ausgesät wurden. Mickrig blieb die Ernte hingegen, wenn die Saat zwei Tage vor Neumond aufs Feld gebracht wurde. Alle Erwartungen übertraf auch das Wachstum der Pflanzen, deren essbare Teile im Boden wachsen, wenn sie bei abnehmenden Mond ausgesät wurden.

#### Ursache und Wirkung

Ebbe und Flut belegen am augenfälligsten den Einfluß, den der Mond auf die Erde ausübt: In Verbindung mit der Sonne erzeugt die Schwerkraft des Mondes einen "Flutberg", unter dem sich die Erde hinwegdreht. Doch nicht nur Flüssiges wird von Mond und Sonne in Schwingung versetzt. Das läßt sich in einem Salzbergwerk bei Berechtsgaden beweisen. Dort hat das Deutsche Geodätische Forschungsinstitut ein 30 Meter langes Pendel installiert, mit dessen Hilfe sich berechnen läßt, wie die Erdoberfläche im Rhythmus der Gezeiten mitschwingt. Das Ergebnis: Um 28 Zentimeter hebt und senkt sich täglich der Boden.

7. August. Die Münchner Textilhändlerin Eva-Maria Glatzeder ruft an: Vergleiche der letztjährigen Umsatzzahlen mit dem Mondkalender haben ergeben, dass ihre Kundinnen in den Tagen um Vollmond und Neumond besonders kauffreudig sind. Bei den diesjährigen Umsatzzahlen kann sie jedoch keine eindeutige Umsatz-Mond-Korrelation mehr feststellen.

11. August. Besuch bei den Tischlermeistern Peter und Ernst Amtmann im österreichischen Werfen. Dia auf Möbel spezialisierten Tischler experimentieren bereits seit Jahren mit mondgerecht eingeschlagenem Holz.

Ihre Erfahrung: Dieses Material braucht keine Chemie, um Fäulnis oder Käferbefall vorzubeugen. Werden Holzteile überdies bei abnehmenden Mond eingelassen oder gewachst, wird die Schutzschicht wesentlich widerstandsfähiger. Ausserdem trocknet sie schneller. Zusammen mit dem Linzer Institut für Brandschutztechnik und Sicherheitsforschung hat Peter Amtmann - hauptberuflich Lehrer an der Halleiner Tischlerei-Fachschule - Tests gestartet, ob Holz, das am 1. März geschlagen wird, tatsächlich schwer entflammbar ist. Die ersten Versuche, wissenschaftlich mit Sonden und genau festgelegten Bedingungen durchgeführt, erbrachten verblüffende Ergebnisse.

Besuch bei Erwin Thoma im nahen Sankt Johann im Pongau. Der gelernte Förster hat sich vor drei Jahren mit einem Sägewerk selbständig gemacht. Dort praktiziert er, was er in fünfeinhalbjähriger Amtszeit in seinem ehemaligen Revier in eigener Anschauung studierte: Holz, das beispielsweise zu Fußböden verarbeitet werden soll, fällt er nur an ganz speziellen Tagen (etwa im Dezember oder Januar bei Neumond), weil es sich dann nicht verzieht.

Seine Vollholzfußböden, die ganz ohne Leim und Kleber auskommen, sind mittlerweile schon zum Renner geworden. "Durch die Orientierung an den Mondphasen können wir unseren Kunden die gewünschten Holzeigenschaften garantieren", so Thoma. Als äußeres Zeichen dieser Philosophie will der Oberösterreicher ein Qualitätssiegel entwickeln, das künftig sein Holz von der Einheitsware unterscheiden soll.

18. August. Telefonat mit Thomas Poppe. Das neue Buch "Aus eigener Kraft" ist fertig und kommt im Oktober auf den Markt. Dem Computerzeitalter entsprechend entwickelt die Münchner Firma Cosmodata dazu derzeit eine Mondkalender-Software, die auch Firmenchefs anzeigt, wie ihnen der Mond gerade gesonnen ist.

Andrea Strunz

# Der Samstag

*DER "SAMSTAG" FRAGT, UND PROMINENTE ANTWORTEN*

JOHANNA PAUNGGGER-POPPE

Wo sind Sie geboren?

In Walchsee (Tirol)

Unter welchem Sternzeichen?

Skorpion

Was wollten Sie als Kind werden?

Keine bestimmte Vorstellung

Wo würden Sie am liebsten leben?

Vancouver (Kanada)

Ihr schönster Urlaubsort?

Ich urlaube nie am gleichen Ort

Ihr Lieblingsplatz in Österreich?

Maria Waldrast

Ihr Lieblingstier?

Jedes Tier, das seinen Käfig verlassen möchte

Ihre Lieblingsblume?

Ringelblume

Ihre Lieblingsfarbe?

Alle Farben im Regenbogen

Ihre Leibspeise?

Rigatoni al forno

Ihr Lieblingsgetränk?

Orangensaft

Ihr Lieblingsbuch?

Zur Zeit "Harpo spricht!" (die Memoiren von Harpo Marx)

Ihre Lieblingsmusik?

Unter anderem Adriano Celentano, die Beatles und Harry Belafonte

Welches Gemälde würden Sie gerne besitzen?

Keines!

Ihr Lieblingsfilm?

"Out of Rosenheim" (die Geschichte eines Menschen, der erkannt hat, dass man manchmal nur am falschen Platz lebt...)

Ihr Lieblingsschauspieler?

Jean Paul Belmondo

In welcher Zeit hätten Sie gern gelebt?

Fast immer genau jetzt

Welche geschichtliche Persönlichkeit hätten Sie gerne kennengelernt?

Johann Wolfgang von Goethe

Welchen Zeitgenossen würden Sie gerne kennenlernen?

Jazz-Gitti

Bei welchem Ereignis wären Sie gerne dabeigewesen?

Bei der Verabschiedung von Gesetzten, die den Menschen zur Unselbständigkeit verführen (um sie zu verhindern)

Mit wem würden Sie gern einen schönen Tag verbringen?

Mit der bayerischen Politikerin Renate Schmidt

Haben Sie ein Vorbild?

Nein

Welche Eigenschaften schätzen Sie am meisten?

Mut zur Wahrheit

Welche Eigenschaften verabscheuen Sie am meisten?

Immer die Fahne nach dem Wind zu richten

Was halten Sie für Ihre größte Schwäche?

Ungeduld

Was ist für Sie das größte Unglück?

Das Schicksal nicht in die eigenen Hände zu nehmen

Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Meine Lieben, Schreibzeug und ein gutes Messer

Was bedeutet Ihnen Geld und Reichtum?

Geld ist notwendig, Reichtum hat mit Geld nichts zu tun

Was würden Sie mit einem Lottogewinn machen?

Einen Club für "Schwarze Schafe" gründen

Ihr liebstes Hobby?

Kein dauerhaftes

Was sammeln Sie?

Nichts

Ihr liebster Sport?

Skifahren

Welche Kunstfertigkeit würden Sie gerne beherrschen?

Gitarre spielen

Tun Sie etwas für unsere Umwelt - und was?  
In dem Geist leben, den meine Bücher atmen

Wie beurteilen Sie Ihr eigenes Temperament?  
Spontan und direkt

Wie lautet Ihr Lebensmotto?  
"Jeden Tag ein neuer Tag!"

Worüber können Sie lachen?  
Unter echten Freunden: über alles

# Tirolerin

## DES MONDES SANFTE GEWALT

Wer kennt es nicht. Nächtelanges Wälzen im Bett, trotz enormer Müdigkeit will sich der Schlaf einfach nicht einstellen. Am nächsten Morgen steht man wie gerädert auf, erzählt der Arbeitskollegin von der durchwachten Nacht und erntet nur mitleidiges Lächeln. "Bist Du mondsüchtig? Gestern war Vollmond!"

Wir können es uns nicht erklären, und doch wissen wir aus eigener Erfahrung, dass der gute alte Mond, der da so unbarmherzig und doch scheinbar ruhig und friedlich in unser Schlafzimmer scheint, sehr wohl großen Einfluss auf uns, unseren Körper und die Psyche hat. Wir wissen auch, dass unsere Haare manchmal wie ein Fluch zu sein scheinen - der neue Schnitt passt, das erste Mal Waschen klappt tadellos - und plötzlich, nach erneuter Haarpflege, hängt die Pracht wie eine Trauerweide nach unten. Der Friseur wird gewechselt, der Frust ist groß - und doch liegt es oft nicht so an Figaro selbst. Luna, die übrigens nur im deutschen Sprachraum männlich zu sein vorgibt - der Mond - übt ihren Einfluss auf uns aus, wie es ihr gefällt.

Abensberg ist ein kleines, nicht sehr aufregendes Städtchen, irgendwo zwischen Regensburg und Ingolstadt. Der Weg dorthin bietet vom Freitagnachmittag-Stau in und um München, über wunderschöne Zuchthengste auf Weiden, große Hopfen- und Spargelplantagen und Stress an Autobahnraststätten einfach alles. Doch nichts Neues, auf Reisen schon hundertmal gesehen. Doch Abensberg hat etwas zu bieten, das vielleicht in der gemütlichen Pizzeria im Ort manchmal diskutiert wird: Zwei Bestseller-Autoren, deren Bücher genau den Zahn der Zeit getroffen haben. Die TIROLERIN begegnet hier Johanna Paungger und Thomas Poppe.

Das schon gewohnheitsmäßige Kribbeln im Magen, das sich vor Interviews so gerne einstellt, verschwindet schlagartig beim ersten Zusammentreffen mit dem Schriftsteller-Paar. Freundlich, offen, ehrlich und

witzig - der erste Eindruck. Die beiden nehmen sich kein Blatt vor den Mund und sind so erfrischend, wie man es sich von Gesprächspartnern nur wünschen kann. Und so dauert es auch nicht lange, bis die Unterhaltung wunderbar läuft und Johanna Paungger in Kindheitserinnerungen kramt - nicht sentimental, sondern nüchtern und mit viel Humor.

Sie wurde 1953 als eines von zehn Kindern einer Bergbauernfamilie in Walchsee bei Kufstein geboren. Das Wissen um Mondphasen, den richtigen Zeitpunkt und Sternbilder hat sie schon als Kind von ihrem Großvater, dem wahren Kenner der Mondphasen, dem 1968 verstorbenen Bergbauern Josef Koller, mitbekommen. Dabei war es aber nicht so, als hätte der Opa der kleinen Enkelin diese Informationen eingetrichtert - er gab sie ihr mit auf den Weg, indem er die kleine Johanna beobachten ließ, ohne große Erklärungen seine Arbeit verrichtete - und meistens richtig lag, so richtig, dass seine schwere Arbeit ein bißchen erleichtert wurde.

Paungger: "Unser Großvater war taub, und so hat er nie viel über den richtigen Zeitpunkt geredet - man schaute einfach hin und sah, dass es richtig ist. Er hat Naturwege repariert, einmal im Jahr dort die Wasserabläufe gereinigt. Der Mond stand richtig, und wir sahen, dass die Arbeit nicht so mühselig war und nicht ständig wiederholt werden musste. Einmal hat er es zum falschen Zeitpunkt probiert und musste, ganz anders als sonst, die Wasserrinnen einmal pro Woche wieder ausputzen. Beim richtigen Mond gab's da kein Problem, sie blieben sauber.

Wir haben nicht annähernd fanatisch nach dem Mond gelebt, da wurde nicht in der Früh aufgestanden und auf den Kalender geschaut. Wir haben einfach die Dinge verrichtet, die gut sind. Manchmal konnte man nicht darauf achten und es falsch gemacht - aber für's nächste Mal wussten wir es."

Besonders in Tirol sind die Verkaufszahlen beider Bücher schon beinahe zum Mond geklettert. Hier, so Paungger, ist das natürliche Verständnis für die Mondrhythmen, die Kraft des zunehmenden, abnehmenden, des neuen und des vollen Mondes, noch nicht so in der Modernisierung verschüttgegangen wie anderswo. Tiroler wissen vielleicht manchmal nicht mehr, warum sie das Gefühl haben, an einem bestimmten Tag - und nur dann - eine bestimmte

Arbeit zu verrichten. Sie spüren es einfach. Wie kann nun jemand, der noch keine Erfahrung mit der lunatischen Kraft gemacht hat, ausprobieren, ob das alles auch wirklich funktioniert!

Paungger: "Jeder Mensch merkt, dass sein Körper bei zunehmenden Mond mehr aufnimmt, man fühlt sich aufgeschwemmt. Bei abnehmenden Mond schwemmt der Körper mehr aus, man schwitzt, entgiftet und gibt mehr her. Bei Verletzungen oder Schnitten, wie es im Haushalt oft passiert, tritt die Heilung viel schneller ein, wenn der Mond abnimmt. Jede Frau hat doch ein Wäschestück, das sie nicht in der Waschmaschine wäscht. Das gibt man zusammen mit Lauge ins Becken und lässt es liegen. Bei zunehmendem Mond bleibt das Stück schmutzig und die Lauge sauber, nach zwei Stunden immer noch. Bei abnehmendem Mond hingegen dauert es nur ganz kurze Zeit, bis das gute Stück sauber, die Lauge schmutzig ist."

Und so geht es quer durch die Bahn, Unkraut lässt sich leichter jäten, wenn der Mond abnimmt, Entgiftungskuren zeigen besseren Erfolg - inklusive Nikotinentwöhnung - überhaupt scheint zu dem Zeitpunkt alles viel leichter. Wenn aber der Mond zunimmt und langsam, aber sicher voll wird, ändert sich das Bild. Das Allgemeinbefinden schwindet, Aktionsdrang wandelt sich in Ruhebedürfnis. Wer ein bißchen auf Mondphasen achtet und sich dadurch sein tägliches Leben erleichtern will, muss auch nicht befürchten, mehr Arbeit auf sich zu nehmen. Die Arbeit selbst bleibt gleich, zeigt jedoch so viel mehr Erfolg. Fenster lassen sich besser, schneller und effizienter putzen, Gemüse, zum richtigen Zeitpunkt angepflanzt, sprießt nur so aus dem Boden - all das benötigt keinerlei Umstellung. Nur manchmal muss die schmutzige Wäsche einen Tag länger liegen bleiben, oder der frisch gekaufte Samen bleibt noch eine Woche im Keller. Ein Problem? Auf alle Fälle nicht unüberwindbar.

Skeptiker können noch den Versuch mit dem Apfel starten: Einen Apfel halbieren und liegen lassen. Bei zunehmendem Mond verfault er schnell, bei abnehmendem hingegen bildet sich an der Oberseite eine braune Schicht, in der sich Zucker ablagert; sie vertrocknet und schließt den Apfel ab - der Rest bleibt erhalten. Wenn im Herbst Äpfel zum falschen Zeitpunkt eingelagert werden, ist - so Johanna Paungger - die Ernte in Gefahr. Man kann jedoch noch retten, indem man zum richtigen Zeitpunkt umschichtet. Diese

Erfahrungen blieben auch dann noch hängen, als die 15-jährige Johanna nach München ging. Dort war sie erst ganz überrascht, dass sich nicht jeder Mensch ganz automatisch nach den Mondphasen richtet - für sie und ihre Geschwister war das so normal gewesen, dass die Annahme, jeder mache das so, tief saß.

Dem war nicht so, doch das Interesse der Bevölkerung war bereits vorhanden. In Deutschland hängengeblieben, referierte Johanna Paungger erstmals für den Frauenbund Anzing über Mondrhythmen. Der Erfolg war groß, immer mehr Vorträge folgten, bis die Frage nach entsprechender Literatur lauter wurde. Trotz intensivem Durchforsten der Buchhandlungen fand Paungger nichts Geeignetes und beschloss, falls sie einen geeigneten Schriftsteller fände, ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu Papier zu bringen.

Und wie das Schicksal es wollte, lernte sie Thomas Poppe kennen. Nach einem Leben als Taxifahrer, Reisender und Studierender hatte Poppe, geboren 1962 in Falkenstein im Bayrischen Wald, mit seiner schriftstellerischen Arbeit begonnen und neben Übersetzungen Bücher quer durch den Themenwald veröffentlicht - von Werken über Gesundheit, Psychosomatik, orientalische Mystik bis hin zu Tierbüchern floss alles aus Poppes Feder, schwungvoll und mit großem Humor, größtenteils in Kooperation mit Fachleuten.

Paungger und Poppe hatten von Anfang an die gleiche Wellenlänge, was bewirkte, dass sie spontan zusammenblieben und sich ganz der Arbeit an ihrem ersten Buch "Vom richtigen Zeitpunkt" (erschienen 1991 im Hugendubel-Verlag) widmeten. Poppe hatte es nicht leicht, er konnte sich nicht einfach an die Arbeit machen - Johanna forderte viel mehr. Er musste sich fähig zeigen, ihre Gedanken so umzusetzen, dass sie jeder verstehen würde, und er musste dieses Wissen ausprobieren, ehe er schließlich über selbst Erlebtes schreiben konnte. Das Zusammenspiel ist einheitlich, Poppe schreibt so, wie Paungger denkt, und Paungger sagt genau das, was sie denkt und Poppe fühlt - die zwei ergänzen sich perfekt.

Und so entstand "Vom richtigen Zeitpunkt", das Buch, das mancherorts schon Kultstatus angenommen hat, sich bis dato rund 200.000 mal verkauft,

die Sachbuch-Bestsellerlisten noch nach drei Jahren anführt und zahllosen Menschen neue Denkanstöße gegeben hat.

Aber, so Johanna Paungger: "Ich will nicht zuständig sein, andere aus einer eingefahrenen Schiene herauszureißen, das muss jeder selber machen. Aber die Anregung dazu, die kann ich bieten. Jeder hat das Recht, die Möglichkeit und sogar die Pflicht, seinen Weg zum Besseren zu ändern. Ich will auch niemanden aufhetzen, nur ermutigen."

Thomas Poppe dazu: "Wir haben uns mit unserem Buch an den Einzelnen gewandt und ihm gezeigt, was geschieht, wenn er umdenkt. Die entsprechenden Erfahrungen muss er dann selbst machen. Ein Teil dieser engen Schiene, auf der wir uns befinden, ist immer etwas, das uns vor langer Zeit aufgedrängt und vorgeschrieben wurde. Man lernt von Kindheit an, auf eine bestimmte Weise zu denken und zu handeln, der Masse angepasst. Aber immer ist nur ein Schienenstrang aufgezwungen, der andere ist das, was man selbst dazu beiträgt."

Auffallend im Gespräch ist die große Toleranz, die das Pärchen ausstrahlt und auch lebt. Da gibt es kein starres Denken, kein Leben nach unnötig festen Regeln, und kein Unverständnis gegenüber dem, was andere machen und denken. Johanna Paungger: "Es gibt Gesetze zur Genüge, das muss natürlich sein, aber so oft bringt es nichts. Warum? Weil es zu eng ist. Man muss im Leben lernen, dass ein Stück auf der engen Schiene gut ist. Aber wenn es gebirgig wird, muss ich halt meine Füße benützen, ein Stück schwimmen, reiten, mit dem Auto fahren. Ich darf zum Beispiel nicht sagen, nur Alternativmedizin wäre das einzig Wahre, alles Chemische ist schlecht. Das stimmt nicht. Man muss lernen, selbst abzuwägen, was gut ist und was nicht, und schon gar nicht nur mehr fanatisch alles nach dem Mond machen. Der Mensch muss seinen richtigen Weg selbst finden, das ist mein Lebensstil, den ich auch in meinen Büchern überbringen möchte."

"Vom richtigen Zeitpunkt" dreht sich noch hauptsächlich um Tips und Tricks, die jedermann, vor allem Hausfrauen, das Leben eindeutig erleichtern. Da wird gesunde Ernährung genauso erklärt wie die kleine Kräuterkunde, wird aufgezeigt, dass Wäsche, bei abnehmenden Mond gewaschen, wesentlich

sauberer wird - den Umweltaspekt in der halben Menge verwendetes Waschmittel nicht zu vergessen. Haare sollen im Tierkreiszeichen Löwe geschnitten werden, um jedweden Problemen vorzubeugen. Eine Erklärung dafür gibt es nicht. Auch die Wissenschaftler beißen sich noch die Zähne an dieser Tatsache aus, die sie wohl oder übel akzeptieren müssen - handfeste Beweise, dass es stimmt und klappt, sprechen für sich.

Der Nachfolge-Bestseller "Aus eigener Kraft" (erschienen bei Goldmann, 1993), inzwischen auch schon locker 80.000 mal über den Ladentisch gegangen, handelt hauptsächlich von der Gesundheit - das Buch hat jedoch nicht viel mit den gängigen Ratgebern gemeinsam. Kopfschmerzen zum Beispiel werden bei Paungger und Poppe nicht mit einer Auflistung von Wässerchen, Tinkturen und Pillchen geheilt. Im Gegenteil. Der Schmerzgeplagte muss sich erst mit der Frage auseinandersetzen, warum sein Kopf überhaupt brummt. Kopfschmerz bedeutet, sich zuviel in den Kopf gesetzt zu haben, ich spüre, mein Kopf platzt von all dem, was ich drinbehalten muss ... Alleine schon diese In-Sich-Gehen und den Wahren-Grund-Suchen, warum der Körper nicht mehr so spielt, wie er es sollte, mag dem einen oder anderen Leser wohl einen starken Denkanstoß geben. Doch will er das überhaupt? Möchten die Leser nicht einen kurzen, unaufwendigen Weg, ihre Schmerzen loszubekommen, egal, auf welche Art?

Poppe: "Die Leute, die nur ein Symptom bekämpfen wollen, werden für diese Nachfrage auch das entsprechende Angebot bei Ärzten oder Ratgebern finden, die an eben diesem Symptom herumkurieren. Die Leute aber, die Ursachen auf den Grund gehen wollen, werden für diesen Weg Anregung in unseren Büchern finden. Wir wollen etwas in Gang setzten, was wahrscheinlich erst langfristig als sichtbarer Erfolg in Erscheinung treten wird. Irgendwann wird es dann Ärzte geben, die dafür bekannt sind, Naturrhythmen in ihre Kunst mit einzubeziehen."

Kein Fanatismus, kein übertriebener Eifer sprechen aus Johanna Paungger und Thomas Poppe. Sie übermitteln selbstbewußt, aber nicht aufdringlich das Wissen, etwas zu wissen, und dieses auch weiterzugeben. Die beiden haben noch viel gründlich Durchdachtes, Wohlüberlegtes auf Lager.

Und so wird es auch in Zukunft noch viele weitere Bücher des Autoren-Duos geben.

Das nächste Projekt ist bereits in Arbeit und soll im Frühjahr 1995 erscheinen - diesmal geht es um den Einfluß des Mondes auf Holz. Mit viel Fachwissen wird Aufklärungsarbeit geleistet um die Kunst, gesund und lange mit Holz zu leben - ohne Gift, ohne Chemikalien. Auch andere Thematiken, etwas abseits des lunaren Einflusses geistern durch die aufgeweckten, immer interessierten Gehirngänge. Die Zeit ist noch nicht reif, doch sie wird es sein - und Johanna Paungger und Thomas Poppe werden noch viel zu sagen haben.

# Salzburger Nachrichten

## DER MOND UND DIE MENSCHEN

Der Mond erscheint in verschiedenen Phasen: Neumond, zunehmender Mond, Vollmond, abnehmender Mond. Auf geheimnisvolle Weise beeinflusst er unser Leben. Viele lassen sich ihre Haare nur noch an Löwetagen schneiden, kochen vorwiegend bei abnehmenden Mond Marmelade ein, richten sich beim Düngen, Jäten und Hausputz nach dem Mond und gehen bei Stier- und Widdertagen nicht zum Zahnarzt.

Was ist passiert? Woher kommt das wiedererweckte Bedürfnis, auf die Kraft des Mondes zu vertrauen? Die Weisheit, dass der Mond auf uns Menschen, auf die Tiere, Vegetation und Steine einen großen Einfluss habe, ist nicht neu. Aber gerade in den letzten fünf Jahrzehnten versickerte das Wissen allmählich.

Seit Johanna Paungger mit Thomas Poppe ein Buch über die Anwendung des Mondkalenders geschrieben hat, tickt die Mondphasenuhr nicht mehr nur für ein paar wenige: die Einstellung zu den Mondphasen hat sich mittlerweile bei vielen spontan geändert. Kaum war das erste Buch über die Anwendung des Mondkalenders "Vom richtigen Zeitpunkt" (Verlag Hugendubel München) erschienen, landete es auch schon als Senkrechtstarter in der Bestsellerlist.

Johanna Paungger-Poppe, die temperamentvolle, willensstarke, begabte und gründliche (Skorpion-)Frau, lebte schon in frühester Kindheit mit dem Wissen um die Mondrhythmen: "Meine Eltern waren Bauern, sie wurden durch die gebirgige Gegend gezwungen, auf einen Traktor zu verzichten und mit Pferd und Wagen zu arbeiten. Eines Tages schafften sie sich einen neuen Wagen an, den sie jede Nacht und bei Regen immer zurück in die Scheune stellen mussten, da sich sonst das Holz so verzogen, dass man den Wagen

nicht mehr vor die Pferde spannen konnte. Der alte Vorgänger-Wagen hingegen stand bei Wind und Wetter stets im Freien und es passierte nichts - weil eben das Holz zum richtigen Zeitpunkt geschlägert worden war."

Gelernt hat die kleine, neugierige Johanna die Mondweisheiten von ihrem Großvater: "Wir waren zehn Kinder und ich bin das siebte. Jedes Jahr kam ein neues Kind zu Welt. Es war bei uns üblich, dass das Baby ein Jahr bei der Mutter schlief und dann ein Jahr beim Vater, das funktionierte immer sehr gut: bis dann ich an der Reihe war. Ich schlief wohl auch ein Jahr bei der Mutter, aber zum Vater, mit dem ich später ein sehr gutes Verhältnis hatte, wollte ich nicht; ich brüllte und schrie. Mein Eltern waren verzweifelt und haben mich probeweise zum Großvater in die Schlafkammer gelegt, und dort war ich das bravste Kind, das man sich vorstellen konnte."

Bei den Arbeiten auf dem Bauernhof wick die kleine Johanna ihrem Großvater nur selten von der Seite; fasziniert beobachtete sie, wie sorgfältig er sich bei seinen Tätigkeiten genau nach den Mondrhythmen hielt. Sie begriff schnell, welches Holz man für einen Zaun verwenden sollte, damit er nicht zu faulen beginne, oder mit welchem feuersicheren Holz früher die offenen Feuerstellen und die Holzkamine auf den Almen gebaut wurden. Der Großvater starb, als Johanna 14 Jahre alt war, und er hinterließ dem Mädchen ein Erbe, das heute vielen Menschen zu einem besseren Leben verhilft.

Eines Tages, der Großvater war längst tot, wurde Johanna Paungger bewußt, dass die Bedeutung des Mondes im Laufe der letzten Jahrzehnte einfach vergessen worden war. Sie arbeitete damals im Vorstand eines Katholischen Frauenbundes mit, der gerade überlegte, wie das Vereinsleben neue Impulse bekommen könnte. Ihr Beitrag sollte nach eigenem Vorschlag ein Referat zum Thema "Der Einfluss des Mondes auf den Menschen" sein. Als sie bemerkte, dass weit und breit keine Unterlagen zu dem Thema zu finden waren und man sie in den Buchhandlungen ansah, "als käme sie vom Mond", wagte sie sich mutig selber an das Thema heran. Das große Echo brachte den Stein endgültig ins Rollen: in der Folge hielt sie von München bis Rosenheim Vorträge für Gärtner und Bauern. Der nächste Schritt, ein Buch zu veröffentlichen, ergab sich von selbst.

Das Mondphasenthema vorzutragen, fiel Johanna Paungger nicht schwer, aber beim Schreiben hatte sie große Probleme. Sie brauchte für eine Seite Text unendlich viel Zeit. Also machte sie sich 1987 auf den Weg, einen Schriftsteller zu suchen, der auf verständliche Weise all das wiedergab, was sie ihm spontan von der Leber weg erzählen wollte. Sie fand diesen Schriftsteller in Thomas Poppe, der "schreibt wie ich denke und denkt wie ich rede. Und ich denke, wie er schreibt."

Das von den Lesern mit Dankbarkeit angenommene Buch "Vom richtigen Zeitpunkt" ist schnell und aus einem Guss entstanden, obwohl die Autorin damals eine sehr schwere Zeit zu bewältigen hatte. Ihre Ehe war problembeladen gewesen und die Sorgen um ihren leukämiekranken Sohn erdrückten die Frau fast. Nach dem Tod des Sohnes verließ Johanna Paungger ihren Mann und zog mit dem zweiten Sohn zurück in ihre Heimatgemeinde nach Tirol.

Die Bestsellerautoren waren durch den großen Erfolg des ersten Buches und auf Grund unzähliger Anfragen überaus motiviert, noch ein Buch zu schreiben, und so entstand das interessante "Aus eigener Kraft", das das Gesundsein und Gesundwerden im Einklang mit der Natur und den Mondrhythmen in den Mittelpunkt stellt. Dieses Buch wurde ebenfalls mit viel Engagement und traditionellem Wissen geschrieben (erschien im Goldmann Verlag); und abermals faszinierte es über 400.000 Leser.

Wussten Sie, dass gegen Hautpilz Salzbäder bei abnehmendem Mond gut sind? Oder, dass besondere Haarwuchs- und Schuppenmittel überflüssig werden, dünnes Haar fest wird und Glatzen erst gar nicht entstehen, wenn Sie nur an Löwetagen zum Haarschneiden gehen? Und dass bei abnehmendem Mond eine erfolgreiche Körperentgiftung stattfinden kann und Sie täglich zwischen 15.00 und 17.00 Uhr soviel Leitungswasser trinken sollen, wie Sie nur können?

Johanna Paungger empfindet es als eine Zurückbildung, dass viele Menschen fast täglich eine Pille schlucken, beispielsweise für gesunde Haut, Haare und Nägel; dass man sogar Kindern Vitamindrinks verschreibt, weil sie in der Schule Probleme haben. Heute solle jeder fit, jung und dynamisch sein

und immer zu 150 Prozent funktionieren. Das sei falsch, denn wenn der Mensch auf seinem Weg keine Tiefen erleben dürfe, dann könne er auch keine Höhen erleben.

Als im Sommer 1993 das zweite Buch beendet war, wollte der Schriftsteller Thomas Poppe nach Amerika gehen, aber dann passierte das gemeinsame Glück - der Mond und die Venus müssen sich "zusammengetan haben" - denn plötzlich, aus nicht ganz heiterem Himmel, den Abschied vor Augen, wurde aus einer guten Freundschaft und Arbeitsgemeinschaft eine Gemeinschaft fürs Leben.

Thomas Poppe war auf Umwegen zum Bestsellerautor geworden: "Nach dem Abitur habe ich gemerkt, dass mir niemand wirklich beigebracht hatte, was ich für mein Leben brauchte. Die üblichen Schienen, die für mich ausgelegt waren, wie studieren und dann einen gut bezahlten Beruf ergreifen, interessierten mich nicht. Ich wollte einfach die Lücken füllen, die die ersten Lebensjahre hinterlassen haben." Immerhin begann Thomas Poppe mit einem Studium, aber seine Hauptbeschäftigung war das Taxifahren, und in den Pausen schrieb er im Auto auf seiner Schreibmaschine. Mit dem Geld, das er beim Taxifahren verdiente, ging er auf Reisen und besuchte Selbsterfahrungsgruppen.

Im späteren Beruf beschäftigte sich Poppe als Übersetzer und schrieb Sachbücher. Dann erlernte er den Umgang mit den Mondphasen und zum richtigen Zeitpunkt schrieb er mit Johanna Paungger sein erstes Bestsellerbuch "Vom richtigen Zeitpunkt" und er hat nie daran gezweifelt, dass das kein gutes Buch werden würde.

Bereits nach dem Erscheinen des ersten "Mond-Buches" kopierten viele Autoren und Verlage die Publikation über weite Strecken. Wie denken die "Pionier-Autoren" darüber? "Unsere Hoffnung war, dass alle Kalender wieder mit den täglichen Tierkreiszeichen versehen werden, so wie es vor dem Zweiten Weltkrieg geschah. Wir waren der Meinung, möglichst viele Menschen sollten wieder einen Schreibkalender verwenden, wie das früher jeder Bauer tat. Wir sind nicht traurig, wenn es jetzt überall Mondkalender zu kaufen gibt:

aber wichtig ist, dass wir richtig kopiert werden. Leider wird dieses Prinzip häufig verletzt."

Der Goldmann Verlag verlegte 1995 erstmals den kleinen Taschenkalender "Das Mondjahr" - als nützliche Ergänzung zu den Bestsellern "Aus eigener Kraft" und "Vom richtigen Zeitpunkt": ein Jahreswegweiser, der nach dem Mondstand im Tierkreiszeichen berechnet ist und Platz für eigene Notizen bietet. Ausserdem kann der eigene Biorhythmus errechnet und eingetragen werden.

Auch dieser kleine Taschenkalender führte bald die Bestsellerliste an. Es liegt nahe, zu glauben, dass es sehr viele Menschen sind, die das Bedürfnis haben, sich mit der Kraft der Natur auseinanderzusetzen, mehr noch: sich mit ihr zu verbünden: und wieder so zu leben, wie ihre Vorfahren.

"Mit unseren Büchern möchten wir helfen, dass jeder einzelne wieder den Mut hat, eine eigene Verantwortung zu übernehmen und mitunter auch Dinge auszuprobieren, die sich über die Jahrtausende gut bewährt haben, aber mitunter von der Wissenschaft in Frage gestellt wurden. Ohne das Wissen um die Mondrhythmen sind auch im Bereich des Umweltschutzes einige Aktivitäten nicht möglich, beispielsweise ein Haus biologisch, ohne chemische Mittel, zu bauen: das Holz muss zum richtigen Zeitpunkt geschlagen werden. Auch im Garten kann ich Gift vermeiden, wenn ich den Mondkalender richtig verwende, und trotzdem wird alles gut gedeihen."

Die Zukunft der Erfolgsautoren ist voller Pläne: kürzlich eröffneten die beiden in Brannenburg, südlich von Rosenheim, den Verkaufsladen "For life": sie bieten dort Produkte an, die zum richtigen Zeitpunkt hergestellt wurden - beispielsweise Schafwolle, die bei abnehmendem Mond gewaschen wurde (dabei wird sie gleichzeitig entgiftet), Getreidekasten aus mondphasengeernteter, unbehandelter Zirbe, Spielsachen, Keramik, Kunst aus Glas, Teppiche und Möbel. Der Laden soll eine Drehscheibe für einen guten Weg in die Zukunft werden.

Eva Maria Schalk

# SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

## DIE ZEIT DER PETERSILIE DES HAARWUCHSES

### **Ein unaufdringlicher Ratgeber: Johanna Paunggers Buch über "Die Anwendungen des Mondkalenders im täglichen Leben"**

Mit den Vorworten auf den ersten Buchseiten ist es so eine Sache. Oft wird das Werk überschwänglich angepriesen und der Leser fühlt sich am Ende ob der geweckten Erwartungen maßlos enttäuscht. Um so wohltuender ist es, wenn man feststellt, daß bei einem Vorwort eher tiefgestapelt wurde, die nachfolgenden Seiten mindestens halten, was versprochen war. Zu diesen Büchern gehört "Vom richtigen Zeitpunkt - Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben" von Johanna Paungger (siehe "Zur Person" unten) und Thomas Poppe.

Wenn auch beide auf der Titelseite des Hardcover-Buchs genannt sind, handelt es sich nicht um Co-Autoren im gewohnten Sinn. Das Wissen, die Erfahrung von den Wirkungen des Mondes hat Johanna Paungger aus Anzing beige-steuert, zu Papier gebracht, auf 215 Seiten, hat es Thomas Poppe. Die gebürtige Tirolerin suchte nach eigenem Bekunden jemanden, der ihre Gedanken so festhält, daß man sie hinter dem Geschriebenen erkennen kann. Wer Johanna Paungger bei ihren Vorträgen oder auch im persönlichen Gespräch erlebt hat, weiß, daß die Wahl Poppes goldrichtig war. Nicht hochgestochen, sondern leger, wie bei einer ungezwungenen Unterhaltung, präsentiert sich der Text, der einen unversehens Seite für Seite weiterblättern läßt, obwohl man doch nur schnell ein Kapitel lesen wollte. Und was noch viel wichtiger ist: Johanna Paungger hält durchwegs ihr einleitend gegebenes Versprechen, daß sie niemanden belehren will, nicht glaubt, ein Allheilmittel präsent zu haben.

Was sie in und mit ihrem, Buch statt dessen offeriert, ist alt und neu zugleich. Alt, weil sie Erfahrungen weitergibt, die schon seit Jahrhunderten bekannt sind. Im alten China glaubte man schon an die Wirkungen des Mondes

wie hierzulande Landwirte, die ihre Ernte- und Saatzeit schon vor Generationen nach den Phasen des Monds ausrichteten. Nur wurden die Erfahrungen, die daraus resultierenden Regeln, nie detailliert fixiert. Im aufstrebenden technologischen Zeitalter, in dem Düngemittel zur Ertragsmaximierung Siegeszüge feierten, Heilkräuter der modernen Medizin weichen mußten, gerieten die natürlichen Wegweiser ins Hintertreffen, in Vergessenheit. Geblieden ist das Wissen, daß die Gezeiten irgendwie vom Mond abhängen", die Schlafwandler bei Vollmond auf Wanderschaft gehen.

Johanna Paungger läßt nun Vergessenes wieder aufleben, hält es in diesem Umfang erstmals schriftlich fest, dank ihres Großvaters, der sie die Wirkungen des Monds gelehrt hat. Zu Zeiten des Esoterik-Booms, in denen der Büchermarkt tagtäglich mit zahllosen Neuerscheinungen überflutet wird und der Leser zwischen ernstzunehmender und unseriöser Literatur allein gelassen wird, setzt Johanna Paungger einen seltenen Akzent. Sie behauptet nicht, verspricht nicht, sondern bietet an - zurückhaltend, freilich überzeugt. Die Beachtung des richtigen Zeitpunkts, des Monds und seine Konstellation am Sternenhimmel, nennt sie nichts anderes als eine Krücke, die nur einen Zweck erfülle: Sich auf sie zu stützen, solange es nötig ist und sie wegzuwerfen, wenn man sie nicht mehr braucht".

Dabei behauptet Johanna Paungger auch nicht, daß es der Mond sein muß, der direkten Einfluß auf Mensch, Tier und Pflanzen ausübt: Das Wesen - von Rhythmus ist Wiederholung. Wenn man beispielsweise beobachtet, daß die günstige Zeit vom Ansäen einer bestimmten Pflanze monatlich zwei bis drei Tage währt und dabei der Mond die immer gleichen Sterne durchwandert, dann liegt es nahe, diese Sterne zu einem Bild zusammenzufassen und der Sternkonstellation einen für die jeweilige Beschaffenheit des Einflusses typischen und einleuchtenden Namen zu geben. Das Sternenbild wird zur Ziffer auf dem Ziffernblatt des Sternenhimmels."

Wie gesagt, Johanna Paungger bietet an. In einer Zeit, in der allgemein erkannt worden ist, daß der Weg der zur Natur zurück sein muß, geht sie ihn auf fast zugewachsenen Pfaden. Nach der Erklärung der Mondimpulse der Sternzeichen und der Kombinationswirkungen folgen vier Hauptkapitel. Darin werden praktische Hinweise und Ratschläge gegeben, die den Alltag betreffen. Tips zur Gesundheit, zur Gartenarbeit, zur Land- und

Forstwirtschaft wie auch zum Haushalt sind übersichtlich, oft mit anschaulichen Tabellen ergänzt, leicht verständlich angeboten. Der Leser erfährt, wann die günstigste Zeit ist, Petersilie zu pflanzen, wann welche Heilkräuter gesammelt werden sollten, welcher Zeitpunkt sich am besten zur Haarpflege eignet.

Ob er daran glaubt, bleibt freilich ihm überlassen. Soviel jedenfalls ist sicher: Zu verlieren hat niemand etwas, der dem Mondkalender nach den Anweisungen von Johanna Paungger folgt. Ob es sich damit tatsächlich in bestimmten Bereichen besser oder leichter leben läßt, kann er mit einfachsten Mittel ausprobieren, ohne dabei etwas zu riskieren. Allumfassend gewinnen kann er allerdings auch nicht. Diesem Trugschluß beugt Johanna Paungger nachdrücklich vor. Die Grenzen des Mondkalenders" im täglichen Leben zeigt sie bewußt und deutlich auf. Keinesfalls als Ersatz zur Medizin beispielsweise will sie seine Berücksichtigung verstanden wissen sondern unter bestimmten Voraussetzungen als sinnvolle Ergänzung, nicht mehr und nicht weniger. Wenn man sich an ihre Empfehlungen hält, diese weder mit Vorurteilen abblockt, noch mit Interpretationen überfrachtet, hat man mit ihrem Buch, egal wie der Mond steht, ein en guten Griff getan. Es ist, erschienen im Hugendubel Verlag, in allen Buchhandlungen zum Preis von 29,80 Mark erhältlich.

ANDREA MAYERHÖFER

## **SZ FEUILLETON**

### **Zur Person**

*Wertvoller Rat aus dem Erfahrungsschatz des Großvaters*

"Eigentlich ist es ja dumm, weil man heute leichter zunimmt", denkt Johanna Paungger laut und - bestellt sich dann doch ein Stück Kuchen. "Kuchen ist Kuchen" möchte man als gestreßter Kalorienzähler meinen und wird eines Besseren belehrt. Nein, falsch, genau das wird man eben nicht: Alles andere als belehrend, eher als sei es das Selbstverständlichste auf der

Welt, gibt die 38jährige gebürtige Tirolerin ihre Erklärung. Der Mond nehme gerade zu, und da setze der Mensch eben auch leichter Speck an. Mit einem tonlosen "Aha" verrät sich der Unkundige. Wenn er auch mit den Einflüssen des Monds bisher so gar nichts am Hut gehabt hat - schließlich fällt er als souveräner Realist doch nicht irgend so einem Hokusfokus anheim - ist er dennoch nach diesem ersten Augenblick im Zusammentreffen mit Johanna Paungger bedeutend schlauer. Seine Vorurteile jedenfalls lösen sich in Luft auf, was die Thematik "Vom richtigen Zeitpunkt - Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben" betrifft, als auch die Einschätzung der Autorin dieses so betitelten Buches. Johanna Paungger entspricht in ihrer humorig-mitreibenden Art so gar nicht dem vorgefertigten Bild der abgehobenen Phantastin, die sich ob der Ignoranz Andersdenkender nur so die Haare rauft. Ihr genügt es, daß sie von den Wirkungen des Monds auf Mensch, Tiere und Pflanzen überzeugt ist, wie sie ihr Großvater ihr vermittelt hat. Andere will die Mutter zweier Kinder, die mit ihrer Familie seit 14 Jahren in Anzing lebt, nicht überzeugen, nimmt nicht in Anspruch, Patentrezepte für alles auf Lager zu haben. Und beweisen will sie schon gar nichts; was im Sinne der Wissenschaft wahrscheinlich auch nicht möglich wäre, wie sie freimütig zugibt. Ihr liegt auch gar nicht daran, denn das Wissen, das Johanna Paungger seit nunmehr vier Jahren in zahllosen Vorträgen und nun ihrem Buch vermittelt, brauche keine Rechtfertigung, weil es sich ausschließlich durch sich-selbst beweise. "Wer eine Geranie in der Zeit pflanzt, wie sie nach der Mondphase richtig wäre, sieht schon, daß es stimmt", erklärt sie, um gleich lapidar hinzuzufügen: "Ich weiß schon, das klingt doof". Aber belächelt zu werden, macht ihr nichts aus, sagt sie gelassen, fast heiter. Davor aber muß die offen herzige Frau, die mit erfrischender Natürlichkeit besticht, ohnehin keine Angst haben. Im Gegenteil: Ihre Vorträge, ob bei Frauenverbänden, Landwirten oder in Veranstaltungsreihen des Kreisbildungswerks, sind mehr als gefragt. Gleiches trifft für ihr Buch zu. Zum einen liegt das daran, daß es sich beim Mond nicht um irgendeinen magischen "Summs" handelt, sondern um Erkenntnisse, die seit Jahrhunderten Bestand und sich als praktikable Hilfen erwiesen haben, ob für die Gesundheit, den Haushalt, die Gartenarbeit oder auch die Landwirtschaft; zum anderen wohl an Johanna Paungger selbst, die mit sichtlicher Freude ihren Erfahrungsschatz weitergibt, ohne sich dabei aber in ihrer Thematik zu verrennen, deren Bedeutung überzubewerten. Im Falle des Falles sei es einfach beruhigend zu

wissen, daß man sich mit dem Mondkalender in bestimmten Bereichen helfen könne; aber sich ausschließlich nach ihm zu richten, sei natürlich "ein Schmarrn" - weiß Johanna Paungger und beißt lachend in ihren Kuchen.  
(ANDREA MAYERHÖFER)

# DOLOMITEN MAGAZIN

## AUS EIGENER KRAFT

"Hervorragende Ärzte verhindern Krankheiten, mittelmäßige Ärzte bemühen sich um noch nicht ausgebrochene Krankheiten, unbedeutende Ärzte behandeln bestehende Krankheiten."

Was kann dieses alte chinesische Sprichwort für Sie bedeuten? Es soll Sie ermutigen, Ihr eigener hervorragender Arzt zu werden und zu lernen, Krankheiten jetzt und in Zukunft den Boden zu entziehen. Aus eigener Kraft.

Wie das geht? Es ist sehr leicht, weil der Weg dorthin so einfach ist. Und es ist sehr schwer, weil uns nur sehr wenige vorangehen und es vorleben. "Den Nächsten zu lieben wie sich selbst" wird an kaum einer Schule gelehrt. Wir müssen zu den einfachen Grundregeln aus eigener Kraft gelangen und sie aus eigener Kraft leben.

Alles beginnt und endet mit Ihrem Gespür: Sie müssen lernen, zu fühlen, was Ihnen hilft und was Ihnen schadet, gegen alle Widerstände von innen und von außen. Nur Ihr aufgewachtes inneres Gespür kann Ihnen sagen, was für Sie gut ist und was nicht. Kein Experte, kein Arzt, kein Buch ist so weise wie Sie und Ihr Körper. In Bruchteilen von Sekunden fühlt Ihr Körper, ob dieses oder jenes Nahrungsmittel, dieser oder jener Tee, dieses oder jenes Heilkraut für Sie gut ist oder nicht. Dieser inneren Weisheit zu vertrauen ist der Schlüssel zum Glück. Seien Sie sich gleichzeitig bewußt, daß fast alles in Ihrer Umgebung ein Interesse daran hat, Ihr Gespür zu betäuben und zu zerstören - von der Nahrungsmittelindustrie über die Werbung bis zum Fernsehen. Denn nur Menschen mit betäubten Sinnen sind gute Konsumenten, gute Mitläufer, gute Sklaven.

Ist Ihr Gespür erwacht, dann verwandelt sich alles in Förderliches und Nützliches: Sie werden erkennen, daß sich sogar die vielen Brennesseln in Ihrer Umgebung in den allerwirksamsten Blutreinigungstee (im Frühling) oder in eisenspendenden Spinat verwandeln lassen (ganzjährig). Sie werden erfahren, daß das heilkräftige und entgiftende Ölziehen sogar hilft, die Zähne vor der Verfärbung durch Medikamente zu schützen.

Sie würden den Unterschied fühlen zwischen echter Ursachenbekämpfung und reiner Symptombekämpfung. Und würden allmählich unbestechlich gegen den allgegenwärtigen Versuch, Sie in Abhängigkeit zu führen und zu halten. Sie würden erkennen, wie absolut vollkommen die Natur und der menschliche Körper ist und daß Sie sich nicht an dem Versuch beteiligen müssen, diese Vollkommenheit zu ignorieren zugunsten etwa von Gentechnik. Sie würden ein hervorragender Arzt werden - für sich und für Ihre Umgebung. ()

Bozen 1998

# BAYERWALD ECHO

## WARUM DER MOND ALLEIN NICHT GLÜCKLICH MACHT...

Johanna Paungger und ihr "Jahrtausende altes Wissen" über das Wirken des Erdtrabanten auf weltliches Leben

Cham. Fleischfressende Alfa-Typen und Brot-verliebte Omeganer. Ab- oder zunehmend. Jedenfalls alle im Zeichen des Fisches versammelt zu den zeitweise aus gesundheitlichen Gründen eingekrallten Füßen von Mond-Buch-Autorin Johanna Paungger. Mehr als 300 kamen am Freitag ins Kolpinghaus zum Auftakt der Umwelttage. Und der Mond schien helle...

"Jahrtausende altes Wissen" hat die Referentin von ihrem Südtiroler Opa mit auf den Lebensweg bekommen. Wann darf der Mist raus aufs Feld, damit die Odel-Suppe nicht das Wasser verseucht? Wann müssen die Eierschalen zerstampft werden, die bei zunehmendem Mond ausgestreut schleimenden Schnecken-Ungeheuern den Weg zum hoffentlich an einem Blatttag gepflanzten Kopfsalat versperren? Das vermittelt sie jetzt allen, denen die Kraft des Mondes einleuchtet, darunter nicht selten einer Schar glühender Verehrer.

Die Frau hinter, vor und über ihren Mondsüchten freilich greift selten nach den Sternen. Nach mehr als vier Millionen verkaufter Bücher ("Vom richtigen Zeitpunkt", "Alles erlaubt") hat sie das wohl auch nicht mehr nötig. "Tut alles, was ihr auch ohne den Mondkalender machen würdet", mahnt sie. Aber wird sie überhaupt noch gehört?

Denn eigentlich ist es schon längst passiert: nach Paunggerschem Rezept steht fest, wann geputzt, gebügelt und gegossen werden darf. Frisöre haben weltweit Hochkonjunktur, sobald der Mondkalender das Placet für den segensreichen Beschnitt des Kopfputzes erteilt. "Vielleicht sind auch deswegen so viele hier, weil man zuhause eh' nicht putzen kann, der Mond steht schlecht", amüsiert sich Paungger. Dabei hat sie selbst erlebt, wie "befreiend" es sein kann, den Mondphasen ein Schnippchen zu schlagen, als sie "so mit

25 von zuhause weg" ist, rein in die Stadt, all den Komfort genießend, rücksichtslos und ihrem ganz persönlichen Rhythmus folgend.

Opa und sein Mondzauber waren schnell vergessen. Auch jetzt bestellt sie sich entgegen ihrer eigenen Schriften und Worte hin und wieder einen Kaffee, obwohl sie den nicht recht verträgt. Schüttet raffinierten Zucker hinein, obwohl der "so schädlich ist, dass ihn nicht mal Mäuse fressen". Und manchmal sei es einfach angezeigt, mit dem Sohnmann Mathe zu büffeln, da könnten Widder, Löwe und Schütze noch so sehr in den sich bereitwillig dem grünen Daumen darbietenden Gartenschoß locken.

Höhnische Blicke der Wissenschaft kontert Paungger mühelos: Wissenschaft treffe, wenn überhaupt, nur zufällig den wahren Kern. Waren früher Kartoffeln "nachweislich" als Dickmacher verschrien, sind heute entsprechende Knollen-Diäten in aller Munde. Selbst die alte Schul-Weisheit, Salz erhöhe den Blutdruck und verkürze so das menschliche Leben, sei erst vor kurzem ins Gegenteil verkehrt worden. Ihre Antwort auf das Dilemma: "Sie haben genauso recht wie unrecht!"

Die Erklärung klingt plausibel: Was dem einen recht ist, ist dem anderen längst nicht billig. Was einfach daran liege, klärt Paungger auf, dass der eine ein alfa-Typ, der andere ein omega-Typ sei. So teilt sich die Menschheit scheidlich friedlich in solche, die den Bäcker glücklich machen, und in solche, die den Metzger ernähren. Einmal sehr vereinfacht ausgedrückt.

Während "alfa" keinesfalls auf die Idee kommen sollte, sich ab sofort nur noch vegetarisch zu ernähren, weil er tierisches Eiweiß und Fette dringend benötige, esse "omega" sogar zur Brotsuppe Brot. Freilich auch hier die Mahnung an alle, denen Patentrezepte heilig sind: "Kleine Regel ohne Ausnahme: Sünden dürfen sein, nur nicht für immer."

Paungger verspricht: Was alfa nicht verträgt, wird er, sobald er das weiß, genau wie auch omega, nicht mehr mögen - also auch nicht vermissen. Ein Leben ohne Versagen beginne, ohne Hunger und Verzicht. Anderenfalls könne sich gerade fettarmes Diätessen ins Gegenteil verkehren: Wer seinem Stoffwechsel kein Fett zuführe, rege diesen zu körpereigener Produktion an.

Dieses "körpereigen" hergestellte Fett lagere sich jedoch sehr viel langlebiger im Körper an. Die Folge: Diät macht dick. Fazit: Raus mit der Waage, 14 Tage Umstellung abwarten, essen, essen, bist die Pfunde weg sind. Und der Mond wieder voll. (Jörg Schwieder)

25.10.1999

## HÖR ZU

### EIN LEBEN MIT DEM MOND

"Woher haben Sie nur dieses viele Wissen, das in Ihren Büchern steht?" werde ich oft gefragt. Und schäme mich dann ein wenig, weil ich es eigentlich selbst nicht sagen kann: Mit dem Wissen um den Einfluß der Mondrhythmen wuchs ich auf wie ein Fisch mit dem Wasser. Von Natur aus war ich allerdings neugieriger als andere und besonders mein Großvater hat mir bereitwillig gezeigt und vorgelebt, was er wußte. Daß man auch ohne dieses uralte und wertvolle Wissen leben und sich den Alltag damit ungeheuer schwer machen kann, erfuhr ich erst im Alter von 15 Jahren, als ich den Heimathof in Tirol verließ und nach München zog.

Im Alltag unserer Familie, mit Großeltern, Eltern, neun Geschwistern und manchmal auch mit Sommergästen, alle unter einem Dach, erlebten wir Kinder, daß es für fast alles einen richtigen Zeitpunkt gibt und daß der Mond - seine Phasen und sein Stand im Tierkreis - dabei ein entscheidendes Wörtchen mitredet. Natürlich haben wir manchmal gegen die Gesetzmäßigkeiten verstoßen, weil man als Kind oft andere Dinge im Kopf hat als aufs Wort zu gehorchen - unfehlbar mit Folgen: Wenn wir bei Vollmond die Sense draußen vergaßen, wurde sie stumpf (übrigens auch Rasierklingen!). Buntwäsche, bei Vollmond nachts auf der Leine hängengelassen, bleicht an der Seilkante aus (ein Effekt, der jedoch auch von Nutzen war! Etwa bei Leinenwäsche, die ja schön weiß bleiben, oder bei grellbunten Fleckerlteppichen, die zu sanfteren Farben verblassen sollen). Und für das Sammeln von Johanniskraut ist sogar die richtige Stunde entscheidend:

Hatten wir sie beim Spielen übersehen, wurde das Öl nicht rot und war nicht mehr sehr wirksam. Bestraft wurden wir zwar nie für solche und andere Versäumnisse, die Mehrarbeit allerdings wirkte, und das viel besser und gründlicher als Strafen ...

In Garten, Feld und Wald war für uns das Wissen vom richtigen Zeitpunkt natürlich die Hilfe schlechthin. Alles im Leben hat seine Zeit, so lernten wir. Keine Blüte entfaltet sich vor der Knospe, kein Kind kommt zur Welt vor der Schwangerschaft, kein Blatt fällt, bevor nicht die Zeit reif ist. Selbstverständlich war früher auch, daß man nur zu bestimmten Zeiten zum Haarschneiden ging. Man wird in Tirol nur sehr wenigen Männern über 65 begegnen, die eine Glatze tragen, weil damals auf den richtigen Zeitpunkt des Schnitts geachtet wurde (Mond im Zeichen Löwe). Wochentags beim "schlechten Zeichen" hatte der Friseur geschlossen und wenn Löwe auf einen Sonntag fiel, ging man nach der Kirche zum Schneiden - durch den Hintereingang ...

Zahlreiche Heilkundige wissen heute noch um die Zusammenhänge und richten sich bei ihrem Tun nach dem Stand des Mondes: Beim Sammel- und Lagerzeitpunkt von Heilkräutern, bei der Wahl von Operationsterminen, bei der Anwendung von Heilmitteln etc. Darin liegt vielfach das Geheimnis ihres Erfolges, auch bei hartnäckigen, chronischen Krankheiten, die sich den Mitteln der Schulmedizin versperren.

Und so ging uns von klein auf die Erfahrung in Fleisch und Blut über: Auf den Mondkalender zu verzichten wäre uns so verrückt vorgekommen wie einem Stadtkind die Abschaffung aller Ampeln. Mit welchen Folgen wir das jahrtausendalte Wissen um die Naturrhythmen ignorieren? Das steht jeden Tag in der Zeitung, das nehmen wir mit jeder vergifteten und verstrahlten Tomate in uns auf, dafür bezahlen wir die Krankenkassenbeiträge.

Damit allmählich wieder etwas mehr Vernunft, Maß und Ziel regiert, damit die Achtung vor der Natur, gesunder Menschenverstand und das eigene innere Gespür wichtiger werden als Statistiken und "Weisheiten" aus Brüssel und um die Erinnerung an die Mondrhythmen, ein uraltes Erbe der Menschheit zu wecken - dafür habe ich meine Bücher geschrieben. (Johanna Paungger)

# ELLE

## MAGISCHER MONDMONAT

Wenn La Luna nicht mitspielt, klappt nichts im Leben. Und die Sterne verändern die Kraft, mit der uns der Mond beeinflusst. Das lehren die Erfahrungen der Tiroler Bäuerin Johanna Paungger. Alte Weisheiten über die Magie des Nachtgestirns für Mondsüchtige von heute.

Es gibt Tage, da misslingt die Frisur von Grund auf. Keine Locke hält, das Haar bleibt struppig, strähinig, widerspenstig. Hat der Stylist total versagt? Nein, meint Johanna Paungger, aber er hat am falschen Tag zugelangt. Es gibt winzige Schönheitsoperationen, die hinterlassen riesige Narben. Und es gibt große Eingriffe, von denen ist binnen kurzem nichts mehr zu sehen. Hängt das ab vom Geschick oder Missgeschick des Chirurgen? Nicht nur, meint Johanna Paungger, es hängt ab von dem Tag, an dem operiert wird. Manchmal schaufelt man tagelang sahnigste Speisen in sich hinein und nimmt dennoch nicht zu. Ein andermal genügt eine Praline, und die Waage zeigt zwei Kilo mehr. Klar, an der Waage liegt das nicht. Aber woran dann? Allein an dem Tag der günstig oder ungünstig ist, sagt Johanna Paungger. Und wer bestimmt, welcher Tag für dies oder jedes günstig ist? Von alters her immer nur der eine, sagt Frau Paungger, der Mond. Und es wäre gut, wenn wir über seine Wirkung etwas besser Bescheid wüssten; dann könnten wir seine Kräfte nutzen.

Johanna Paungger ist eine Tochter vom Lande wie die als Autorin berühmt gewordene Anna Wimschneider. Sie ist aufgewachsen als Kind einer wetterfesten Tiroler Bergbauernfamilie - mit neun Geschwistern und einem weisen Großvater. Dem verdankt sie ihr Wissen über die Rhythmen des Mondes und deren Einfluss auf Natur und menschliches Leben. Denn ob es ums Haarewaschen oder Operieren geht, um Trennungen oder Rendezvous, ums Essen oder Lieben - so ziemlich alles, sagt uralte Erfahrung, ist dem Einfluss des Mondes unterworfen.

Und damit sind nicht nur dessen wechselnde Phasen gemeint, zunehmend oder abnehmend, Voll- oder Neumond, sondern auch die

Bewegungen des Mondes durch die Tierkreiszeichen. Denn wie die Sonne wandert der Mond durch die Sternbilder. So kommt es, dass der Vollmond im Januar für andere Dinge gut ist als der Vollmond im Februar, denn im Januar steht er im Krebs und im Februar im Löwen. Wer sich zum Beispiel bei Krebs-Mond die Haare schneiden lässt, wird sie dünn und spröde machen; wer sie dagegen bei Löwe-Mond schneiden lässt, kräftigt sie. Es schadet ja nicht, so etwas mal auszuprobieren.

Johanna Paungger hat eine Gebrauchsanleitung für die wechselnden Kräfte des Mondes geschrieben: "Vom richtigen Zeitpunkt. Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben" (Hugendubel Verlag, 29,80 Mark). Beigelegt hat sie dem Handbuch einen Mondkalender für die kommenden beiden Jahre. Denn wann die Sonne in welchem Tierkreiszeichen steht, weiß man noch ungefähr. Aber der Mond ist viel schneller. Lediglich 28 Tage braucht er für eine komplette Runde. Er hält sich also immer nur zwei bis drei Tage lang in einem Tierkreiszeichen auf. Und in diesem Tempo ändert sich auch sein Einfluss. Was heute und morgen nicht gelingen will, kann übermorgen auf Anhieb klappen; denn der Mond ist weitergewandert.

Wer etwa am Wochenende vom 18./19. Januar eine Party plant, sollte überlegen, ob er sie nicht einen Tag vorverlegen kann. Denn am Freitag, 17. Januar, steht der Mond in den Zwillingen, da blühen leichte Flirts und geistreiche Plaudereien; am Sonnabend jedoch ist er schon im Krebs, da dominieren die tiefen und schweren Gefühle.

Die wichtigsten Faustregeln: Neumond ist ein exzellenter Startpunkt für Neuerungen und das Abwerfen von Ballast. Wer an Neumond fastet, tut am meisten für seine Gesundheit. Denn die Entgiftungsbereitschaft des Körpers ist jetzt am größten. Wer sich etwas abgewöhnen will - einen Liebhaber oder das Rauchen -, wirft die lästige Gewohnheit am besten bei Neumond über Bord.

Der zunehmende Mond nimmt auf, speichert Energie, sammelt Kraft. Alles, was dem Körper zugeführt wird, wirkt in diesen zwei Wochen am besten: Vitaminpillen, Nährcremes für die Haut, leider auch Kalorien. Eine Bräunungscreme bei zunehmendem Mond bräunt stärker, eine

Reinigungscreme hingegen wirkt schwächer. Überhaupt alle Reinigungen sind bei zunehmendem Mond schwieriger: Wäschewaschen, Hausputz oder Peeling. Wer sich operieren lässt, wird jetzt schwerer daran tragen. Körperliche Arbeiten sind anstrengender. Denn Geist und Körper wollen jetzt Energie aufnehmen, und das bis zum Vollmond.

Bei Vollmond aber geht das Ausgeben der Energie - auch der sexuellen - geballt los. Bei Männern ist der Samen-Output am größten, bei Frauen die Erregbarkeit, das Drüsensystem läuft auf Hochtouren, Power pocht in den Adern. Die gesammelte Kraft will sich Bahn schaffen, und bei labilen Naturen tut sie das auf gewaltsame Weise.

Der von nun an abnehmende Mond ist viel besser als der zunehmende geeignet zu Energieausgabe und Aktivität. Die Kraft geht nach aussen. Der Körper gibt weg, spült aus, entschlackt von selbst. Reinigungscremes wirken jetzt optimal. Schlankkeitsübungen ebenfalls. Die gleichen Gourmet-Menüs, die bei zunehmendem Mond zu Völlegefühl und Fettringen führten, setzen jetzt nicht mehr an. Operative Eingriffe werden deutlich besser verkraftet, ob es ums Zahnziehen oder den Blinddarm geht. Hausarbeiten gehen leichter von der Hand, körperliche Anstrengungen belasten weniger. - Das sind die Grundregeln.

Sie werden nun von der Wanderung des Mondes durch die Tierkreiszeichen aufs Feinste variiert. Zum Beispiel ist es zwar geraten, das Ziehen eines Weisheitszahns in den abnehmenden Mond zu verlegen. Aber wenn dieser abnehmende Mond gerade im Stier steht, ist der Tag dennoch ungünstig. Weshalb? Weil das Tierkreiszeichen Stier den Hals, den Kiefer und die Zähne empfindlicher macht. Jedes Zeichen, lehrt die Erfahrung, regiert eine bestimmte Körperregion.

Von Widder (Kopf) und Stier (Hals) abwärts zu Wassermann (Schenkel) und Fischen (Füße). Steht der Mond in einem Zeichen, ist die entsprechende Körperregion aussergewöhnlich empfindsam. Sie reagiert besonders positiv auf alles, was sie fördert, ob Pillen oder Zärtlichkeiten. Und sie reagiert besonders negativ auf alles, was sie belastet. Steht der Mond also im Stier, ist es weit förderlicher, die Zähne zu pflegen als darin herumzubohren. Für das

Zahnziehen ist zunehmender Mond im Stier schlecht, Vollmond im Stier grauenhaft, am besten ist aber abnehmender Mond in einem anderen Sternzeichen.

Mond im Widder: (z.B. 12./13. Januar) Empfindlich und empfänglich sind Kopf (bitte streicheln) und Augen. Wer jetzt auf den Bildschirm starrt, schadet der Sehschäfte mehr als an anderen Tagen. Wer anfällig ist für Migräne, wird das nun spüren. Vorbeugung: An Widder-Tagen Mineralwasser trinken, auf Kaffee, Schokolade, Zucker verzichten. Allgemein ist man unterm Widder-Mond ungeduldig.

Mond im Stier: (z.B. 14./15. Januar) Besonders sensibel sind Hals und Mund - zum Beispiel fürs Nackenkraulen und Küssen. Andererseits drohen Halsschmerzen und Heiserkeit. Tage unterm Stier-Mond sind daher ungeeignet fürs Redenhalten, zumal die Gedanken etwas langsamer sind als sonst. Die Reaktionen der Autofahrer auch. Trennungen an diesen Tagen sind selten. Man ist beharrlich.

Mond in den Zwillingen: (z.B. 16./17. Januar) Schultern, Arme, Hände wollen jetzt gestreichelt werden. Sie sind empfindlich, die Schultern zum Beispiel gegen Zug. Massagen tun gut. Wer Föhn spürt, hat an Zwillinge-Tagen mehr zu leiden als sonst. Dafür ist der Geist rege und vielseitig wie selten. Der Zwillinge-Mond bringt gute Tage für Plaudereien, schlechte für tiefsinnige Aussprachen.

Mond im Krebs: (z.B. 18./19. Januar) Brust, Lungen, Magen sind angesprochen. Nie sind die Brüste eine erogenere Zone als jetzt, zumal am 19. Januar Vollmond ist! Nicht mit schwerer Kost den Magen verderben, der jetzt besonders sensibel reagiert! Verrauchte Räume nerven unterm Krebs-Mond mehr als sonst (Lungen). Haarschnitte misslingen. Gefühle gehen tief.

Mond im Löwen: (z.B. 20./21. Januar) Jetzt den Rücken kraulen, denn die Wirbelsäule ist Löwe-Region, zusammen mit Herz und Kreislauf. Rückenschmerzen stellen sich schneller ein, und da der Kreislauf empfindlich ist, meidet man besser alle größeren Anstrengungen. Nachts kann das Herz

mal rasen, das macht nichts. Allgemein dominieren Entschlossenheit und Risikofreude. Gute Tage zum Haarschneiden.

Mond in der Jungfrau: (z.B. 22./23. Januar) Sensibel sind Bauch und Verdauungsorgane. Liebhaber, die gern Champagner aus dem Bauchnabel schlürfen, liegen jetzt richtig. Köche, die gern Sahniges und Schweres servieren, sind falsch. Stürmische Liebesnächte und rauschende Tage unterm Jungfrau-Mond selten. Man geht behutsam und prüfend vor. Oder zum Friseur: Die Tage sind gut für Dauerwellen.

Mond in der Waage: (z.B. 24.-26. Januar) Die Hüften sind jetzt erogene Zone, für sie und für Nieren und Blase muss Gutes getan werden. Wer sich auf einen kalten Stein oder in feuchtes Gras setzt, handelt sich jetzt eine Entzündung ein. Beste Vorbeugung gegen Blasen-Geschichten: An Waage-Tagen nachmittags reichlich Tee. Allgemein hat man unterm Waage-Mond mehr Takt und Geschmack.

Mond im Skorpion: (z.B. 1. und 27./28. Januar) Der Skorpion-Mond wirkt direkt auf die Geschlechtsorgane. Herrscht gar Vollmond im Skorpion (im Mai), gibt es kein Halten mehr. Klar, dass auch einschlägige Infektionen in solchen Nächten leicht verteilt werden. Vorsichtig müssen Schwangere sein: An Skorpion-Tagen verzeichnet die Statistik mehr Fehlgeburten. Die Gedanken gehen in verborgene Tiefen.

Mond im Schützen: (z.B. 2./3. und 29.-31. Januar) Sensibel sind Oberschenkel und Ischiasnerv. Streicheleinheiten und Massagen sind sehr willkommen. Zumal an Schütze-Tagen Kreuzschmerzen häufig sind. Die Wetterfühligkeit ist ähnlich groß wie an Zwillinge-Tagen. Man ist pathetischer unterm Schütze-Mond, auch etwas großspurig, und gibt das Geld leicht bis leichtsinnig aus.

Mond im Steinbock: (z.B. 4.-6. Januar) Empfindlich sind Knie, Knochen, Haut. Joggen, Skifahren, sonstige Belastungen des Bewegungsapparates sind ungünstig. Dafür sind Steinbock-Tage optimal für die Hautpflege. Was jetzt für den Teint getan wird, wirkt doppelt und dreifach. Wer sich Haare auszupft,

dem wachsen sie nicht so schnell nach. Aber bitte keine Partys! Ernsthaftigkeit regiert.

Mond im Wassermann: (z.B. 7./8. Januar) Betroffen sind die Unterschenkel. Auch unterm Wassermann sind Dauerläufe nicht günstig. Langes Stehen sollte jetzt vermieden werden, sonst drohen Krampfadern. Ein Stadtbummel bereits kann erschöpfen. Der Wassermann-Mond nützt den Taxifahrern. Bester Tip: Waden bequem hochlegen, den Geist schweifen lassen. Er hat jetzt am meisten Phantasie.

Mond in den Fischen: (z.B. 9.-11. Januar) Die Füße sind empfindlich und dürfen geküsst werden. In Disco-Nights allerdings und bei Spaziergängen ermüden sie eher. Fußbäder sind angesagt. Im übrigen ist unterm Fische-Mond die Intuition am stärksten und die Entscheidungskraft am geringsten.

All das sind Anhaltspunkte. Jeder kann sie für sich selbst überprüfen. Eines sagen sie mit Klarheit: Kein Tag ist wie der andere. Und was heute richtig ist, kann morgen falsch sein. Ein Liebhaber, der immer mit der gleichen Technik aufwartet, ist einfach unsensibel. Die erogenen Zonen wechseln mit dem Mond. Und genauso wechseln die körperlichen Empfindlichkeiten, die geistigen Vorlieben, die Gefühle. Aber jeden Morgen Müsli? Ist nicht wenigstens auf so etwas Verlass? Nein, sagt Johanna Paungger, es gibt keine Regeln, die für jeden Tag gelten. Viel besser ist es, auf die eigene Wechselhaftigkeit zu hören. Luna und die Launen sind weiser, als man ahnt.  
( )