

JOHANNA PAUNGER · THOMAS POPPE

*Moon Power*



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Es gibt kaum einen Lebensbereich, indem wir nicht vom Wissen um den Einfluss der Natur- und Mondrhythmen profitieren können. Dieses Buch enthält das komprimierte Mondwissen für über 100 Tätigkeiten aus allen wichtigen Bereichen.

Die Informationen sind übersichtlich aufbereitet, zum einfachen Nachlesen oder Nachschlagen. Der ideale Mondstand für jede Tätigkeit ist auf einen Blick ersichtlich. So finden sich auch Mondneulinge gut zurecht. Außerdem werden zu jeder Tätigkeit die konkreten Vorteile des richtigen Zeitpunkts geschildert – und die Nachteile, die der falsche Zeitpunkt mit sich bringt.

## *Autoren*

Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste das Wissen um den Einfluss des Mondes wieder entdeckt. Sie sind seit über zwei Jahrzehnten damit beschäftigt, ihren LeserInnen das alte Wissen um den Einfluss von Mond- und Naturrhythmen nahe zu bringen, mit dem Johanna aufgewachsen ist. Ihre Bücher und Kalender sind Bestseller und dienen immer mehr Menschen Jahr für Jahr als verlässliche Wegweiser.

JOHANNA PAUNGER  
THOMAS POPPE

# Moon Power

Das ganze Mondwissen  
vom richtigen Zeitpunkt

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2018

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Redaktion: Manuela Knetsch

Illustrationen: Sabine Hüttenkofer

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17565-9

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Blitz-Vorwort . . . . .                                                                                            | 13 |
| Vorwort . . . . .                                                                                                  | 14 |
| Der Mondkalender – Eine kurze<br>Gebrauchsanweisung für das einzige Werkzeug,<br>das Sie brauchen werden . . . . . | 18 |

## I. GESUNDSEIN UND GESUNDBLEIBEN IM RHYTHMUS DES MONDES . . . . .

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Abnehmen mit der Mondkur . . . . .                | 36 |
| Fasten als Gesundheitsvorsorge . . . . .          | 40 |
| Obst- und Safttage . . . . .                      | 42 |
| Vitamine, Mineralien und Eisenpräparate . . . . . | 46 |
| Abstillen/Entwöhnen . . . . .                     | 48 |
| Eigenbluttherapie . . . . .                       | 52 |
| Impfungen . . . . .                               | 56 |
| Warzen entfernen . . . . .                        | 60 |
| Operationen . . . . .                             | 66 |
| Grundregeln . . . . .                             | 67 |
| Kopf, Augen, Ohren, Oberkiefer . . . . .          | 72 |
| Unterkiefer, Hals, Mandeln und Nacken . . . . .   | 74 |
| Schulter, Arme und Hände . . . . .                | 76 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Lunge und Brustbereich . . . . .                  | 78  |
| Herz . . . . .                                    | 80  |
| Verdauungsorgane . . . . .                        | 82  |
| Hüfte, Nieren und Blase . . . . .                 | 84  |
| Geschlechtsorgane und Leiste . . . . .            | 86  |
| Oberschenkel . . . . .                            | 88  |
| Knochen, Wirbelsäule, Knie und Haut . . . . .     | 90  |
| Unterschenkel . . . . .                           | 92  |
| Füße und Zehen . . . . .                          | 94  |
| Zahnarztbesuche . . . . .                         | 96  |
| Plomben, Kronen, Brücken und Implantate . . . . . | 97  |
| Mundhygiene und Zahnreinigung . . . . .           | 98  |
| Zahnziehen und Kieferoperationen . . . . .        | 99  |
| Zahnspangen . . . . .                             | 100 |

## II. NATÜRLICHE KÖRPERPFLEGE IM RHYTHMUS DES MONDES . . . . . 103

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Tiefenreinigung der Haut . . . . . | 110 |
| Reinigende Gesichtsmaske . . . . . | 112 |
| Aufbauende Gesichtsmaske . . . . . | 114 |
| Bindegewebsmassage . . . . .       | 116 |
| Lymphdrainage . . . . .            | 118 |
| Haare schneiden . . . . .          | 120 |
| Dauerwelle legen . . . . .         | 124 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Nagelpflege – Maniküre und Pediküre . . . . . | 128 |
| Eingewachsene Nägel korrigieren . . . . .     | 130 |
| Hornhautentfernung . . . . .                  | 132 |
| Peeling . . . . .                             | 134 |
| Enthaarung/Epilieren . . . . .                | 136 |

### III. DER MOND IM GARTEN . . . . . 139

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Pflanzen, Setzen und Säen . . . . .                                                                                                | 144 |
| von oberirdisch wachsenden Pflanzen und<br>Gemüsesorten (mit Ausnahme von Kopfsalat<br>und anderen schießenden Pflanzen) . . . . . | 145 |
| von unterirdisch wachsendem Gemüse . . . . .                                                                                       | 148 |
| von fruchtragenden Bäumen und Sträuchern . . . . .                                                                                 | 150 |
| von Blattgemüse (mit Ausnahme von Kopfsalat<br>und anderen schießenden Pflanzen) . . . . .                                         | 151 |
| von kopfenden Pflanzen<br>(Kopfsalat, Weiß- und Rotkohl etc.) . . . . .                                                            | 152 |
| von Blumen und Blütensträuchern . . . . .                                                                                          | 153 |
| Umtopfen und Umsetzen . . . . .                                                                                                    | 154 |
| Rasen anlegen und einsäen . . . . .                                                                                                | 158 |
| Rasen mähen für kräftiges Wachstum . . . . .                                                                                       | 164 |
| Pflanzenernährung und Düngen . . . . .                                                                                             | 168 |
| Grundregeln . . . . .                                                                                                              | 169 |
| Düngen zur Blattentwicklung . . . . .                                                                                              | 172 |
| Düngen für die Fruchtentwicklung . . . . .                                                                                         | 173 |

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Düngen für die Wurzelentwicklung . . . . .                                              | 174 |
| Düngen für die Blütenentwicklung . . . . .                                              | 175 |
| Jäten und Unkrautregulierung . . . . .                                                  | 176 |
| Komposthaufen ansetzen . . . . .                                                        | 178 |
| Obstbäume schneiden . . . . .                                                           | 182 |
| Baumspitzen schneiden . . . . .                                                         | 184 |
| Hecken schneiden . . . . .                                                              | 186 |
| Veredeln und Pfropfen . . . . .                                                         | 188 |
| Mulchen und Laub rechnen . . . . .                                                      | 190 |
| Häckseln . . . . .                                                                      | 192 |
| Ernten zur Lagerung . . . . .                                                           | 194 |
| Konservieren, einmachen und lagern –<br>Marmelade, Konfitüre, Chutneys & Co. . . . .    | 196 |
| Umgang mit Kräutern . . . . .                                                           | 200 |
| Kräuter sammeln I: Samen und Früchte/<br>Wurzeln/Blüten/Blätter . . . . .               | 201 |
| Kräuter sammeln II: alle Teile . . . . .                                                | 202 |
| Kräuter abfüllen und lagern . . . . .                                                   | 203 |
| Schädlingsbekämpfung . . . . .                                                          | 206 |
| Oberirdische Schädlinge . . . . .                                                       | 207 |
| Unterirdische Schädlinge . . . . .                                                      | 208 |
| Bienenzucht . . . . .                                                                   | 210 |
| Bienen ansiedeln und umsiedeln/Bienenstock reinigen/<br>Bienenvolk aufpäppeln . . . . . | 211 |

## IV. DER MOND ALS HELFER IM HAUSHALT UND ALLTAG . . . . . 213

Großer Hausputz und Frühjahrsputz . . . . . 220

Große Wäsche und Problemwäsche . . . . . 222

Fenster und Glas reinigen . . . . . 224

Maschinen, Autos, Fahrräder und Geräte reinigen . . . 228

Tastatur und Bildschirm reinigen . . . . . 230

Reinigung und Pflege von Holz- und Parkettböden . . . . 232

Chemische Reinigung von Stoffen, Polstern,  
Teppichen und Kleidung . . . . . 236

Beseitigung von Feuchtigkeit und Schimmel . . . . . 238

Beseitigung von Geruch . . . . . 242

Zimmer- und Balkonpflanzen gießen . . . . . 246

Entrümpeln . . . . . 250

Saisonkleidung verstauen . . . . . 254

Umzug von Menschen . . . . . 256

Umzug von Tieren . . . . . 257

## V. DER MOND BEIM HAUSBAU, BEI DER RENOVIERUNG UND HOLZVERARBEITUNG . . . . . 259

Drainagieren . . . . . 264

Beton und Estrich gießen . . . . . 266

Verputzen und Ausbessern . . . . . 268

Fertigung und Einbau von Dachstühlen,  
Holztreppe und Wintergärten . . . . . 270

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Verglasen und Einsetzen von Fenstern . . . . .                      | 272 |
| Verlegen von Bodenbelägen aller Art<br>und von Holzdecken . . . . . | 274 |
| Malerarbeiten, Lackieren, Imprägnieren<br>und Tapezieren . . . . .  | 278 |
| Abbeizen . . . . .                                                  | 280 |
| Zäune setzen . . . . .                                              | 282 |
| Wegebau, Feldstraßen und Laufplatten . . . . .                      | 284 |
| Brunnensuche, Quellenfassen und Wasserbau . . . . .                 | 286 |

## VI. DER MOND IN DER LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT . . . . . 288

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Getreideanbau . . . . .                     | 296 |
| Aussaat . . . . .                           | 297 |
| Ernten und Einlagern . . . . .              | 298 |
| Stallpflege . . . . .                       | 300 |
| Erster Viehaustrieb auf die Weide . . . . . | 302 |
| Trächtigkeit . . . . .                      | 304 |
| Entwöhnung von Kälbern . . . . .            | 306 |
| Bäume fällen – Holz ernten . . . . .        | 308 |
| Grundregeln . . . . .                       | 310 |
| Nicht faulendes, hartes Holz . . . . .      | 311 |
| Nicht entflammbares Holz . . . . .          | 312 |
| Schwindfestes Holz . . . . .                | 313 |
| Werkzeug- und Möbelholz . . . . .           | 314 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Bretter-, Säge- und Bauholz . . . . . | 315 |
| Boden- und Werkzeugholz . . . . .     | 316 |
| Brennholz . . . . .                   | 317 |
| Christbaum fällen . . . . .           | 318 |

## VII.

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT –<br>SPEZIAL . . . . . | 321 |
|------------------------------------------------|-----|

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vom Aufgeben schlechter Gewohnheiten, vom<br>Neuanfang und vom Beginn wichtiger Vorhaben . . . . | 324 |
| Die Mondgymnastik . . . . .                                                                      | 330 |
| Die Kraft im Aderlass . . . . .                                                                  | 334 |
| Das Tiroler Zahlenrad . . . . .                                                                  | 341 |
| Neumond und Kontaktprobleme . . . . .                                                            | 345 |
| Alpha und Omega – Ihr persönlicher Ernährungstyp . .                                             | 349 |
| Der Biorhythmus – Lernen zum richtigen Zeitpunkt . . . .                                         | 360 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| ANHANG . . . . . | 367 |
|------------------|-----|

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Was uns noch am Herzen liegt . . . . .              | 368 |
| Ihr Biorhythmus – Ihr Ernährungstyp . . . . .       | 371 |
| Die Paungger-Poppe-Bücher . . . . .                 | 372 |
| Das Paungger-Poppe-Mondkalenderprogramm . . . . .   | 374 |
| Register . . . . .                                  | 376 |
| Mondkalender: Jahresübersichten 2018–2021 . . . . . | 382 |



---

# Blitz-Vorwort

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

LUTHER ZUGESCHRIEBEN

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

---

# Vorwort

**E**in Knopfdruck, ein Klick mit der Maus – und die ganze Welt druckbaren Wissens steht uns zur Verfügung, in Sekundenbruchteilen. Werfen wir jetzt einen unvoreingenommenen Blick auf die Welt von heute und fragen uns, was dieser Tsunami an Informationen dem Menschen wirklich bringt.

Welche Art von »Fortschritt« ist es, den wir in den letzten Jahrzehnten bewerkstelligt haben? Durch die Medien erfährt ein Kind heute fast vom ersten Tag an enorm viel »Wissenswertes«, dort wird von Verbesserungen, von Neuheiten und von Entdeckungen berichtet, die das Alte überflüssig, ja manchmal von einer Woche auf die andere sogar wertlos machen. Glücklicherweise, der in dieser unaufhörlichen Lawine die Fähigkeit gewonnen oder bewahrt hat, das Echte und Brauchbare vom Falschen zu trennen, das Authentische vom Künstlichen, das Aufrichtige von der Lüge, das Bruchstückhafte vom Runden und Vollständigen. Denn *diese* Fähigkeit wird nirgends gelehrt – eher im Gegenteil. Niemand macht ein Kind heute darauf aufmerksam, dass zwischen Wissen erwerben und Wissen anwenden, zwischen theoretischem Wissen und der Erfahrung ein so großer Unterschied besteht wie zwischen einem Buch über das Schwimmen und dem Hineinspringen ins Wasser. Ziehen wir jetzt Bilanz, dann müssen wir entsetzt feststellen, dass wohl seit Bestehen der Erde noch nie so viele Lügen und so viel blanker Unsinn die Augen, Ohren und Herzen der Menschen überschwemmt und betäubt haben.

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

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

Jammern und Motzen, den Kopf in den Sand stecken, Satire, Ironie und Meckern – all das hat noch kein Problem gelöst und keinen Menschen gesund gemacht. Auch wir sind dagegen nicht immun. Die vielen Tausend Menschen aber, die in den letzten Jahren das Wissen um den Einfluss der Natur- und Mondrhythmen angewendet haben, konnten erfahren, wie gut sie wirken und helfen. Sie helfen beispielsweise dabei, von der Vergiftung unserer Welt durch Kunstdünger und Pestizide abzurücken und wieder zu einer Heilkunde zurückzukehren, die die Ursachen im Auge hat, statt den Körper durch Symptombekämpfung langsam zu ruinieren.

Warum glauben wir all den Unsinn, der von der Industrie und ihren »wissenschaftlichen« und politischen Handlangern verbreitet wird? Warum glauben wir, dass wir all das brauchen – Kunstdünger, Wachstumshilfen, Unkrautvernichter, Konservierungsstoffe, genetisch veränderte Monsterpflanzen, Geschmacksverstärker? Wir überlassen uns einer Gehirnwäsche, die unsere grauen Zellen nicht weiß-, sondern fortspült. Wenn »jahrelange Forschung« dahintersteckt, wenn »jeder« es anwendet, wenn man dann »dazugehört«, dann, so glauben die Menschen, muss es gut und richtig sein. Aber nichts könnte der Wahrheit ferner liegen! Ein Beispiel: Die Gebetsmühlen der Werbung und der von ihr bezahlten Wissenschaftler wollen uns davon überzeugen, dass die Landwirtschaft all die Gifte und genetischen Pflanzenmonster braucht, weil sonst der Hunger in der Welt nicht zu beseitigen ist. Das ist schlicht bewusst gelogen.

Wussten Sie, dass erstens über 60 Prozent der Weltgetreideproduktion als Tierfutter dient? Und dass zweitens die Menschheit nur 10 Prozent weniger Fleisch essen müsste, um mit der so erweiterten Anbaufläche doppelt so viele Menschen zu ernähren, wie heute auf der Erde leben?

Das Handeln zum richtigen Zeitpunkt ist ein Schritt in eine gute Zukunft. Mit diesem Buch haben Sie alles in der Hand, um dem Hamsterrad den Rücken zu kehren und trotzdem erfolgreich zu sein. Zu Hause, im Garten, in der Firma, auf Reisen, im Kleinen wie im Großen: Überall kann Ihnen dieses Wissen dienlich sein – auch wenn es nur eine einzige Tätigkeit ist, die Sie näher interessiert, oder Sie die Mondregeln zunächst nur aus Neugier ausprobieren. Es ist der Beginn von einem wichtigen Prozess – dem des Umdenkens.

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

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

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

---

# Der Mondkalender –

Eine kurze Gebrauchsanweisung  
für das einzige Werkzeug,  
das Sie brauchen werden

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

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

## Sprachgebrauch im Alltag

Der Einfachheit halber hat sich die Menschheit Formulierungen wie diese angewöhnt: »Der Mond beeinflusst die Pflanzen«, »Mond im Tierkreiszeichen Zwillinge regiert Arme und Hände« oder auch: »Der abnehmende Mond wirkt entgiftend.«

Um Fragen zuvorzukommen: Für alle Zwecke dieses Buches ist es völlig gleichgültig, ob tatsächlich *der Mond selbst* diese Wirkung hat oder ob er zeitgleich mit bestimmten Vorgängen auf der Erde die immer gleichen Positionen einnimmt. Letzteres würde bedeuten, dass er nur die Funktion eines Uhrzeigers übernimmt und selbst nicht aktiv wirkt. Er wäre dann mit dem großen und kleinen Zeiger auf der Ziffer Zwölf vergleichbar: Diese »bewirken« ja auch nicht, dass die Sonne am höchsten steht bzw. gerade Mitternacht ist.

In diesem Buch bleiben wir beim Sprachgebrauch, der seit alters her im Umlauf ist: *Der Mond, seine Phasen und seine Position im Tierkreis wirken auf die Erde und auf alles Leben.* Wie genau der Mond das tut? Die Antwort darauf finden Sie in diesem Buch. Warum er das tut, und wieso das alles so gut funktioniert? Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie es entdeckt haben. Es ist sicherlich ein sehr interessantes Abenteuer, und unserer Beobachtung nach ist die Quantenphysik schon länger dabei, die Zusammenhänge zu erforschen.

**Zur leichteren Identifizierung im Mondkalender nun zu den fünf wichtigsten Impulsen des Mondes:**



## Neumond

Steht der Mond – von der Erde aus gesehen – genau zwischen Erde und Sonne, dann liegt seine uns zugewandte Seite völlig im Dunkeln. Für wenige Stunden ist er dann nicht zu erkennen, und auf der Erde herrscht »Neumond«. Im Mondkalender wird der Neumond als schwarze, manchmal auch als dunkelblaue Scheibe eingezeichnet.

Die Energie und Einflüsse des Neumondtages sind am deutlichsten vor der genauen Minute des Neumondes fühlbar. Schon kurze Zeit nach diesem Termin herrscht:



## Zunehmender Mond

Wenige Stunden nach Neumond wird der Mond als feine Sichel erkennbar, die sich nach links öffnet. Die gesamte Phase zwischen Neumond und Vollmond bezeichnet man als »zunehmenden Mond«, sie dauert etwa 14 Tage. Symbolisch finden Sie den zunehmenden Mond als weiße Sichel in der Mitte dieser beiden Wochen eingezeichnet (mit ihrer Platzierung genau dort soll nicht angedeutet werden, dass dieser Tag spezielle Kräfte hat). Alle Kräfte, die der zunehmende Mond freisetzt, werden umso stärker, je näher der Vollmond rückt. In der Regel machen sie sich drei Tage vor Vollmond am deutlichsten bemerkbar.



## Vollmond

Nimmt man den Neumond als Beginn, hat der Mond jetzt die Hälfte seiner Reise um die Erde vollendet, er steht als leuchtender Vollmond am Himmel. Von der Sonne aus gesehen befindet sich der Mond jetzt »hinter« der Erde. Deshalb gibt es Mondfinsternisse (der Erdschatten bedeckt den Mond) auch nur bei Vollmond. Im Mondkalender ist der Vollmond als weiße oder gelbe Scheibe eingezeichnet. Auch hier darf nicht vergessen werden: Schon kurz nach der Minute des Vollmondes machen sich die Kräfte des folgenden, abnehmenden Mondes bemerkbar. Wenn also der Vollmond schon um 2 Uhr früh eintritt, ist es streng genommen gar kein »Vollmondtag«. Alle Vollmondkräfte konzentrieren sich dann auf die drei *vorherigen* Tage! Da dies zu Anfang etwas verwirrend sein kann, sind in unseren Kalendern die genauen Zeiten für Vollmond und Neumond angegeben.



## Abnehmender Mond

Kurz nach Vollmond wandert der Mond langsam weiter, sein Schatten wächst und wird von rechts nach links immer größer. Die etwa 14-tägige Phase des abnehmenden Mondes beginnt, bis wieder Neumond herrscht. Sie finden im Kalender eine schwarze Sichel in der Mitte der beiden Wochen eingezeichnet. Die vom Abnehmen des Mondes angezeigten Kräfte wer-

den umso stärker, je mehr der Mond abnimmt, und sind kurz vor Neumond am stärksten. An Neumond beginnt der Kreis dann wieder von Neuem, der Mond nimmt zu.



## Der Mondstand im Tierkreis

Im Mondkalender sind im Laufe eines einzigen Monats alle zwölf Tierkreiszeichen angegeben. Wenn die Erde um die Sonne wandert, hält sich die Sonne im Laufe eines Jahres jeweils etwa einen Monat lang in einem Zwölftel des Tierkreises auf – vom Tierkreiszeichen Widder Ende März bis zum Tierkreiszeichen Fische Ende Februar. *Dieselben Tierkreiszeichen* durchläuft auch der Mond bei seinem etwa 28-tägigen Umlauf um die Erde, wobei er sich jedoch in jedem Zeichen nur etwa 2,5 Tage lang aufhält! Alle früheren Mondkalender gaben diese Positionen im Tierkreis immer nur für ganze Tage an, des-

halb steht der Mond im Kalender manchmal zwei, manchmal drei Tage in einem Tierkreiszeichen. Diese Genauigkeit ist für fast alle Aspekte des Mondwissens ausreichend.

## Die Grundtabelle

Die Tabelle auf der nächsten Seite ist neben dem Mondkalender Ihr grundlegendes Handwerkszeug. Sie gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Wirkungsimpulse der einzelnen Mondstände im Tierkreis – auf Körperzonen, Pflanzenteile, Nahrungsqualität und so weiter – und zeigt Ihnen die gebräuchlichsten Symbole für die Tierkreiszeichen, um das Auffinden und Identifizieren dieser Zeichen in den Mondkalendern zu erleichtern. (Ein Hinweis für astronomisch interessierte LeserInnen: Funktionierende Mondkalender geben immer den Mondstand im Tierkreis an, nicht den astronomischen Mondstand im Sternzeichen am Himmel. Genaueres gerne auf Anfrage bei uns.)

Die Grundtabelle auf der nächsten Seite zeigt es auf einen Blick: Mit dem Mondstand im Tierkreis sind zwölf unterschiedliche Kraftwirkungen verbunden, die auf der Erde deutliche »Spuren« hinterlassen. Sie lassen sich zwar selten so unmittelbar erfahren wie beispielsweise der Vollmond, aber der Einfluss auf Pflanze, Tier und Mensch ist deutlich erkennbar, besonders was die Wirkung auf den Körper und die Gesundheit, auf den Garten und die Landwirtschaft betrifft.

Ein Beispiel: Der Mond in Jungfrau ist ein »Wurzeltag«. Alle Maßnahmen zur Förderung des Wurzelwachstums an diesen zwei oder drei Tagen sind wirksamer und erfolgreicher als an anderen Tagen. Dies gilt auch für eine Vielzahl weiterer Arbeiten im Garten.

## GRUNDTABELLE

| <i>Tierkreiszeichen</i>                                                             |            | <i>Körperzone</i>                                    | <i>Organ-system</i> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|---------------------|--|
|    | Widder     | Kopf, Gehirn, Augen, Nase                            | Sinnesorgane        |  |
|    | Stier      | Kehlkopf, Schilddrüse, Zähne, Kiefer, Mandeln, Ohren | Blutkreislauf       |  |
|    | Zwillinge  | Schulter, Arme, Hände (Lunge)                        | Drüsen-system       |  |
|    | Krebs      | Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle                    | Nerven-system       |  |
|    | Löwe       | Herz, Rücken, Zwerchfell, Blutkreislauf, Schlagader  | Sinnesorgane        |  |
|    | Jungfrau   | Verdauungsorgane, Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse   | Blutkreislauf       |  |
|    | Waage      | Hüfte, Nieren, Blase                                 | Drüsen-system       |  |
|   | Skorpion   | Geschlechtsorgane, Harnleiter                        | Nerven-system       |  |
|  | Schütze    | Oberschenkel, Venen                                  | Sinnesorgane        |  |
|  | Steinbock  | Knie, Knochen, Gelenke, Haut                         | Blutkreislauf       |  |
|  | Wassermann | Unterschenkel, Venen                                 | Drüsen-system       |  |
|  | Fische     | Füße, Zehen                                          | Nerven-system       |  |

|  | <i>Nahrungs-<br/>qualität</i> | <i>Pflanzenteil</i> | <i>Tagesqualität</i> | <i>Element</i> |
|--|-------------------------------|---------------------|----------------------|----------------|
|  | Eiweiß,<br>Frucht             | Frucht              | Wärmetag             | Feuer          |
|  | Salz                          | Wurzel              | Kältetag             | Erde           |
|  | Fett                          | Blüte               | Luft-/Lichttag       | Luft           |
|  | Kohlen-<br>hydrate            | Blatt               | Feuchtetag           | Wasser         |
|  | Eiweiß,<br>Frucht             | Frucht              | Wärmetag             | Feuer          |
|  | Salz                          | Wurzel              | Kältetag             | Erde           |
|  | Fett                          | Blüte               | Luft-/Lichttag       | Luft           |
|  | Kohlen-<br>hydrate            | Blatt               | Feuchtetag           | Wasser         |
|  | Eiweiß,<br>Frucht             | Frucht              | Wärmetag             | Feuer          |
|  | Salz                          | Wurzel              | Kältetag             | Erde           |
|  | Fett                          | Blüte               | Luft-/Lichttag       | Luft           |
|  | Kohlen-<br>hydrate            | Blatt               | Feuchtetag           | Wasser         |

## Neumond und Vollmond – wann genau?

Viele LeserInnen haben uns gefragt, wann genau eigentlich Vollmond ist, wann genau Neumond herrscht – etwa als Reaktion auf die Anregung, an Voll- und Neumond einen Fastentag einzulegen. Die Antwort hängt davon ab, welche Tätigkeit vom richtigen Zeitpunkt profitieren soll. Wenn zum Beispiel der Vollmond zwischen 12 Uhr mittags und 23:59 Uhr abends eintritt, dann würden wir persönlich diesen Tag als »echten« Vollmondtag bezeichnen und nur Tätigkeiten ausführen, die vom zunehmenden Mond oder Vollmond begünstigt sind. Steht jedoch bei Vollmond beispielsweise 3:20 Uhr im Kalender, dann ist der ganze Tag schon vom abnehmenden Mond beeinflusst, und wir würden uns danach richten, obwohl dieser Tag in den Medien als »Vollmondtag« bezeichnet wird. Ähnlich würden wir an Neumond handeln. Im Laufe der Zeit wird Ihr Gefühl Ihnen den Weg weisen.

## Unterschiedliche Mondkalender – warum?

Die Frage, warum sich manch andere Mondkalender von unseren unterscheiden, beantworten wir auf Wunsch gerne ausführlich per Brief oder E-Mail ([vrz@aon.at](mailto:vrz@aon.at)). An dieser Stelle nur das Wichtigste: Unsere Kalender sind nicht »unsere« Kalender. Sie werden seit Jahrtausenden so und nicht anders berechnet und verwendet. Andere Kalender sind nicht unbedingt »falsch« berechnet, nur anders, aber sie bilden nicht die Grundlage des Wissens, das wir Ihnen in unseren Büchern nahebringen und das die Jahrtausende überdauert hat. Wer sich in der Praxis des Mondwissens auskennt, findet schnell heraus, womit er arbeiten kann und womit eher nicht.

Manche Kalenderverfälschung geschah allerdings absichtlich! Im Laufe der Geschichte ist das Mondwissen immer wieder auch deshalb in Vergessenheit geraten, weil Kirche und Staat sich zu allen Zeiten vor aufgeklärten und unabhängigen Menschen fürchteten. Ein unabhängiger, selbstverantwortlicher Geist fällt nicht auf Macht- und Ausbeutungsbestrebungen herein. Wer erkannt hat, dass echtes Glück niemals von Äußerlichkeiten abhängt, entgleitet den Fängen der grauen Seite. *Positives* Wissen ist für manch einen Machthungrigen die größte Bedrohung, besonders wenn es die Wissenden dabei unterstützt, sich von Institutionen aller Art abzunabeln.

Wir leben heute in Zeiten relativ großer Informationsfreiheit. Die Werbung, das Internet und die Medien allerdings arbeiten häufig zusammen, um unsere Intuition so sehr mit leeren Informationen zu verstopfen, dass wir unsere »Antennen« verlieren. Wir müssen wieder lernen, uns Zeit zum Nachfühlen zu nehmen, und wieder mehr Geschmack am Echten und an der Wirklichkeit entwickeln statt an den Ersatz- und Suchtstoffen aus der »Glotze«.

Wir haben die Freiheit, uns korrekt zu informieren, der eigenen Erfahrung zu vertrauen und entsprechend zu handeln. Nutzen wir diese Freiheit!



|.

GESUNDSEIN UND  
GESUNDBLEIBEN IM  
RHYTHMUS DES  
MONDES

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

JOHANN LICHTENBERG

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

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

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

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

Wäre das nicht einen Versuch wert?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eine Verschnaufpause, eine Einsicht, und Sie können heute noch damit anfangen. Morgen sieht die Welt dann schon besser aus. Vertrauen Sie Ihrem Gespür und machen Sie kleine Schritte – zum großen Erfolg.

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



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



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

CHINESISCHE WEISHEIT

# Abnehmen mit der Mondkur

*Ein Abschied auf Dauer*

Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt einhalten ...

... lernen Sie eine der einfachsten, erfolgreichsten und preiswertesten Methoden kennen, um Ihr Körpergewicht zu senken und zu halten. »Wie kann ich abnehmen, ohne viel Aufwand betreiben zu müssen oder meinen Lebensstil radikal umstellen zu müssen?« – diese Frage steht in den Charts der beliebtesten Anfragen an uns immer ganz oben. Selbstverständlich haben auch wir kein Allheilmittel anzubieten, aber wir wissen, was funktioniert – und zwar auf Dauer und ohne Jo-Jo-Effekte. Man muss nur die wahren Ursachen erkennen und angehen. Die Methode Kopf-in-den-Sand-stecken ist auch bei Übergewicht nie eine Lösung. Geduld – das ist die einzige, aber notwendige Investition, die Sie tätigen müssen, um die Mondkur zum Laufen zu bringen. Sie können mit etwa 5 Kilo Gewichtsreduktion innerhalb von vier bis sechs Monaten rechnen. Und diese Kilos kommen nicht wieder. Versprochen.

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

... kann's nicht schaden, aber auch nicht viel nützen.

## *Der richtige Zeitpunkt – auf einen Blick*

### Abnehmen mit der Mondkur



**Vollmond:** Essen Sie schon zwei, drei Tage vorher möglichst wenig und essen Sie nach 18 Uhr nichts mehr. Fasten Sie am Vollmondtag und trinken Sie an diesem Tag Wasser (oder Vollmondtee).



**Abnehmender Mond:** Halten Sie die Regeln der Trennkost etwas strenger ein und achten Sie ab und zu auf die Nahrungsqualität des Tages. Essen Sie nach 17 Uhr nichts mehr.



**Neumond:** Essen Sie schon zwei, drei Tage vorher möglichst wenig, fasten Sie am Neumondtag, wenn es ohne Kreislaufprobleme möglich ist, und trinken Sie an diesem Tag mehr als 2 Liter.



**Zunehmender Mond:** Essen Sie insgesamt weniger und nach 18 Uhr nichts mehr. Trinken Sie täglich genug, besonders zwischen 15 und 19 Uhr.

## Was es sonst noch zu sagen gibt

- Fleisch und Milchprodukte sind für eine gesunde Ernährung nicht notwendig, auch wenn es uns immer wieder eingeredet wird. Die guten Dinge aus dem Pflanzenreich liefern hochwertigstes Eiweiß und alle lebensnotwendigen Stoffe. Ein Umstieg auf menschenwürdige Nahrung würde zudem den Hunger auf der Welt beenden.
- Versuchen Sie mindestens zweimal im Jahr genau eine Woche lang – am besten bei abnehmendem Mond –, auf jegliches tierisches Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier) zu verzichten. Dies ist eine der sinnvollsten Maßnahmen für das Wohlergehen, wie Sie recht bald herausfinden werden. Spezielle Kochbücher zeigen Ihnen, welche köstlichen Gerichte man auf Basis dieser natürlichsten Ernährungsweise zubereiten kann.
- Legen Sie das Hauptgewicht Ihrer täglichen Ernährung auf Bio-Produkte. Deren höherer Preis sollte Sie nicht schrecken, denn von den guten Sachen braucht Ihr Körper nur noch die Hälfte der gewohnten Mengen. Dieser kleine, persönliche Schritt wäre gleichzeitig ein Riesenschritt in Richtung einer sinnvollen Gesundheitsvorsorge und eines Umweltschutzes, der Wirkung zeigt.
- Allen Menschen würde es gut bekommen, eine Form der »Trennkost« einzuhalten, d. h. mittags eher eiweißreich, abends eher kohlenhydratreich zu essen. Viel Eiweiß am Abend belastet die Verdauung sehr stark. Bei Mahlzeiten sollte man Kohlenhydrate und Eiweiß nicht ständig gemeinsam auf den Teller bringen.

- Sie essen meist nichts zum Frühstück? Völlig in Ordnung! Lassen Sie sich von niemandem einreden, eine »ausgewogene Morgenmahlzeit« sei unentbehrlich und nicht zu frühstücken sei ungesund! Ihr persönliches Gespür zählt.
- Die erwähnten Mond-Tees gibt es bei uns. Siehe Anhang, Seite 367.
- Entdecken Sie Ihren persönlichen Ernährungstyp (siehe »Alpha und Omega – Ihr persönlicher Ernährungstyp«, Seite 349). Eine Information von unschätzbarem Wert für Ihre Gesundheit.
- Wichtig: Wenn Sie nach dem Essen immer müde sind, scheinen Sie entweder regelmäßig etwas zu essen, das Sie nicht vertragen, oder Sie essen regelmäßig zu viel. Dass Sie es »nicht vertragen« bedeutet nicht, dass Sie sofort Probleme bekommen müssen. Etwas nicht zu vertragen bedeutet, unter folgenden Symptomen zu leiden: Müdigkeit, Gewichtszunahme, Lustlosigkeit, Allergien, Juckreiz, Gereiztheit und so weiter. Fast immer spürt man es erst zeitversetzt, wenn man etwas nicht verträgt. Ein chronischer Morgenmuffel ist oftmals »nur« das Opfer seiner Essgewohnheiten vom Vortag.



*Eure Nahrung soll Euch Medizin sein.*

HIPPOKRATES

# Fasten als Gesundheitsvorsorge

*Urlaub für den Körper*

Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt einhalten ...

... fällt das Fasten leicht. Vor allen Dingen stellt sich das gute Gefühl der Schwerelosigkeit und des Kraftgewinns so schneller ein. An Vollmond entgiftet man nicht spontan, dafür setzt der Körper auch nichts an, wenn man fastet. An Neumond entgiftet der Körper vor allem alte, schon »fest sitzende« Gifte und Fette.

Wenn Sie eine ungünstige Zeit wählen ...

... fällt das Fasten schwerer und vor allem: Man spürt hinterher kaum einen Effekt. Das kann frustrierend wirken und die Freude an der »guten Tat« verleiden. Manche bekommen sogar Schwindelanfälle oder frieren leicht, manche sind den ganzen Tag über unzufrieden und meckern an allem herum. Wird eine Fastenkur zum ungünstigen Zeitpunkt abgehalten, kommt es immer wieder zum Jo-Jo-Effekt. Der Fairness halber muss aber gesagt werden, dass Fasten immer eine positive Wirkung hat, selbst wenn man diese nicht unmittelbar spürt.