

Aus eigener Kraft



Buch

Gesund bleiben und gesund werden - aus eigener Kraft: Wenn wir Naturgesetze und Naturrhythmen nutzen, können wir ganz einfach zurückfinden zur unmittelbaren Erfahrung dessen, was unsere Gesundheit beeinflusst. Dieses zeitlose Mond-Grundlagenwerk zeigt den Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben, gestützt auf uraltes Wissen und Erfahrungen, die wir vergessen haben oder zu ignorieren lernten.

Autoren

Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste das Wissen um den Einfluss des Mondes wiederentdeckt. Ihre Bücher und Kalender sind Bestseller und dienen immer mehr Menschen Jahr für Jahr als verlässliche Wegweiser. JOHANNA PAUNGER wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter. THOMAS POPPE, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag.

www.paungger-poppe.com

Von den Autoren außerdem bei Goldmann

Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt

Das Mondlexikon

Bauen mit dem Mond

Fit zum richtigen Zeitpunkt – Die Mondgymnastik

Der lebendige Garten

Moon Power

Fragen an den Mond

Das Tiroler Zahlenrad

Lebenschance Tiroler Zahlenrad

NEU: Meditieren zum richtigen Zeitpunkt

Jährlich neu erscheinend

DAS MONDJAHR – Taschenkalender s/w und farbig – Foto-Wandkalender
Wochenkalender – Tagesabreißkalender – Jahresübersichten 2026-2036 –
Familienkalender – Wand-Spiralkalender – Streifenkalender – Garten-
Spiralkalender – Frauenkalender »Zeit für mich« – NEU: Affirmations-
kalender »Zeit zum Meditieren«

Johanna Paungger
Thomas Poppe

Aus eigener Kraft

Gesundheit und Gesundwerden
in Harmonie mit
Natur- und Mondrhythmen

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Buch ist in ähnlicher Form unter der Nummer 13972 bereits im Goldmann Verlag erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

31. Auflage
Neuausgabe Dezember 2019
Copyright © Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktssicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: GettyImages, Westend61

Mondzyklus: FinePic®, München
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: CB
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17813-1

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	11
Die Monduhr	19
Am Anfang war die Wahrnehmung	19
Vergessen im Wirbelstrom der Neuzeit	22
Ein Schatz ist zu heben	26
Der Zeitpunkt der Berührung	29
Das einzige Werkzeug	30
I. VON KOPF BIS FUSS IM RHYTHMUS DES MONDES	33
Bewegung im Gleichgewicht	33
1. Von Vollmond bis Vollmond	38
Der abnehmende Mond	38
Der Neumondtag	40
Der zunehmende Mond	41
Der Vollmonntag	42
Die Mondphasen im Alltag	42
2. Eine Reise durch den Körper	44
Der Fahrplan für die Reise	46
Die Einladung der Gedanken 46 · Vorbeugende, kräftigende und unterstützende Maßnahmen 49 · Hilfe zur Heilung 51	
Mond im Widder – Vom Scheitel bis zur Nase	53
Kopfschmerzen/Migräne 54 · Nasenbluten 56 · Schnarchen 57	
Polypen 57 · Erkältungen/Grippe 58 · Nasennebenhöhlenprobleme 59	

INHALT

Augenprobleme 60 · Bindegauhtentzündung/Gerstenkorn 61	
Augenhornhautentzündung 61	
Mond im Stier – Kiefer und Hals	62
Halsschmerzen/Mandelentzündung 63 · Ohrenschmerzen und -entzündungen 64 · Schilddrüsenüberfunktion 65 · Schilddrüsenunterfunktion 65 · Zahnpforte 66	
Mond in Zwillinge – Schultern, Arme und Hände	67
Schulterprobleme 68 · Rheuma 68 · »Kalte« Hände 69	
Mond im Krebs – Von Lunge bis Galle	70
Bronchitis 71 · Bronchialasthma 71 · Sodbrennen 72 · Magen-entzündung/Magengeschwür 72 · Leber- und Gallenprobleme 73	
Mond im Löwen – Herz und Kreislauf	74
Herzprobleme 75 · Hoher Blutdruck 76 · Niedriger Blutdruck 77	
Anämie 77 · Gicht 78	
Mond in Jungfrau – Verdauungsorgane	79
Darmprobleme 80 · Verstopfung 81 · Durchfall 82 · Übergewicht 82	
Bauchspeicheldrüsenprobleme 83	
Mond in Waage – Hüfte, Nieren und Blase	84
Nierenprobleme 85 · Blasenentzündung 85 · Hüftprobleme 86	
Mond in Skorpion – Geschlechtsorgane	87
Unfruchtbarkeit 88 · Zeugungsunfähigkeit (Impotenz) 89	
Menstruationsprobleme 91	
Mond im Schützen – Oberschenkel	92
Mond im Steinbock – Knie, Haut und Knochen	93
Wirbelsäulenbeschwerden 94	
Mond im Wassermann – Unterschenkel	94
Krampfadern 95 · Wadenkrämpfe 96	
Mond in Fische – Füße	97
Hühneraugen/Hautverhärtungen 98 · Dornwarzen 99	

3. Von A wie Aderlaß bis Z wie Zahn	101
Gewinn durch Verlust: Der Aderlaß	101
Die Praxis des Aderlassens 105 · Der richtige Zeitpunkt 106	
Schlechte Tage im Jahreslauf 109	
Für Haut und Haar	110
Hautstörungen und -krankheiten 110 · Haut- und Körperpflege 115	
Therapieformen: Von Bewegung bis Homöopathie	118
Bewegungstherapie 122 · Massage und Körperarbeit 125	
Chiropunktik 128 · Farben als Heilmittel 132 · Gleiches mit Gleichen heilen: Homöopathie/Bach-Blütentherapie 136	
Methoden zur Entgiftung	140
Brennnesseln: Vom Unkraut zum Heilkraut 141	
Die Kraft des Sonnenblumenöls 142 · Brottrunk 143	
Fasten 143 · Fußreflexzonenmassage 144	
»Berühre nicht mit Eisen«: Über Eingriffe in den Körper	145
Die Mondrhythmen in der Zahnheilkunde	149
Zahnsteinentfernung 151 · Kronen und Brücken 152 · Zahnfleisch-entzündung 152 · Zahnziehen 153 · Tips zur Zahnsanierung und Amalgamentfernung 153 · Zahnpflege und Vorbeugung 155	
Vom Umgang mit Heilkundigen	157
II. GANZ EINFACH – ERNÄHRUNG	163
Im Dschungel der Ernährungsregeln	164
1. Die sechs Pfeiler einer gesunden Ernährung und Verdauung	168
1. Liebe geht durch den Magen 168 · 2. Der persönliche Nahrungs-rhythmus 172 · 3. Essen, was das eigene Land schenkt 178 · 4. Essen mit Augen, Nase und Zunge 186 · 5. Reihenfolge und Kombination 187	
6. Auf den Körper horchen 189	

2. Eine kleine Kräuterkunde	191
Geheimnisse der Kräuterheilkunde 192 · Der richtige Zeitpunkt in der Kräuterkunde 196 · Heilkräuter auf Vorrat 200 · Zubereitung und Anwendung 202 · Die Wahl der richtigen Pflanze 204	
 III. PULSSCHLÄGE DES LEBENS	211
 1. Im Kraftfeld des Biorhythmus	212
Die drei Lebenstakte	212
Der körperliche Biorhythmus 215 · Der seelische Biorhythmus 216	
Der geistige Biorhythmus 217	
Der Biorhythmus im Alltag	218
Startschwierigkeiten eines alten Wissens	221
Die Berechnung des Biorhythmus	225
 2. Der Tagesrhythmus der Organe	231
Von 7 bis 9 Uhr: Magen 232 · Von 9 bis 11 Uhr: Milz/Bauchspeichel- drüse 235 · Von 11 bis 13 Uhr: Herz 236 · Von 13 bis 15 Uhr: Dünndarm 237 · Von 15 bis 17 Uhr: Blase 237 · Von 17 bis 19 Uhr: Nieren 238	
Von 19 bis 21 Uhr: Kreislauf 238 · Von 21 bis 23 Uhr: Allgemeine Energie- sammlung 239 · Von 23 bis 1 Uhr: Galle 239 · Von 1 bis 3 Uhr: Leber 240	
Von 3 bis 5 Uhr: Lunge 240 · Von 5 bis 7 Uhr: Dickdarm 241	
 IV. GESUNDES BAUEN UND WOHNEN	245
 1. Bauen, Ausbauen, Renovieren – der richtige Zeitpunkt . . .	252
Von der Grundbegehung bis zum Wegebau	254
Grundbegehung 255 · Ausheben des Kellers 256 · Fundament 256	
Keller 257 · Kellerdecke, Geschoßdecken 257 · Aufbau, Wände 257	
Dachstuhl 258 · Dacheindeckung 258 · Außen- und Innenverputz,	

Außenverkleidung 258 · Zwischenwände, Beton- und Steintreppen, Elektroinstallation 259 · Holztreppen 259 · Wasser- und Installationsarbeiten 259 · Holzfenster, Holztüren 260 · Erstmals Heizen 260	
Bodenbeläge 261 · Holzböden 261 · Holzdecken, Wandverkleidungen 262	
Malerarbeiten, Lackierungen, Imprägnieren, Verkleben 262	
Zäune, Pfosten 264 · Plattenverlegung, Veranden, Wegebau 264	
Gartenanlage 265	
 Holz zur rechten Zeit: Baustoff Nr. 1	267
Nichtfaulendes, hartes Holz 268 · Nichtentflammbarer Holz 270	
Nicht schwindendes Holz 270 · Werkzeug- und Möbelholz 270	
Brennholz 271 · Bretter-, Säge- und Bauholz 271 · Boden- und Werkzeugholz 271 · Reißfestes Holz 271 · Hölzerne Schindeln für Außenwand und Dach, hölzerne Dachrinnen 272	
 Tips zum gesunden Bauen und Wohnen	275
Reinigung von Holz- und Parkettböden 275 · Reinigung von Fenster und Glas 275 · Reinigung von Dachrinnen 280 · Schimmelbefall 280	
Richtiges Lüften 280	
 2. Die Wissenschaft vom guten Platz	281
Die Arbeit der Drachenreiter	282
Eine strahlende Welt	284
Die Meister des richtigen Platzes	287
Tatort »schlechter Platz«	291
Krebs: Eine Strahlenkrankheit von Anfang an	295
Wege zum guten Platz: Der fähige Rutengeher	299
Wege zum guten Platz: Aus eigener Kraft	301
 V. DIE KRAFT DER GEDANKEN	309
 MONDKALENDER VON 2025 BIS 2027	321