

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 PAUNGGGER 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 § 44b 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

produktsicherheit@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 Vollmondtag | 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 | |

| | |
|--|----|
| Augenprobleme 60 · Bindehautentzündung/Gerstenkorn 61 Augenhornhautentzündung 61 | |
| Mond im Stier – Kiefer und Hals | 62 |
| Halsschmerzen/Mandelentzündung 63 · Ohrenschmerzen und -entzündungen 64 · Schilddrüsenüberfunktion 65 · Schilddrüsen- unterfunktion 65 · Zahnprobleme 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 | |
| Chiropraktik 128 · Farben als Heilmittel 132 · Gleiches mit | |
| Gleichem heilen: Homöopathie/Bach-Blütentherapie 136 | |
| Methoden zur Entgiftung | 140 |
| Brennesseln: 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: Dün- ndarm 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 · Holztreppe 259 · Wasser- und Installations- arbeiten 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 · Nichtentflammbares 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 |