

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

Vom richtigen Zeitpunkt

**mosaik**

### *Buch*

Der Erfolg unseres Handelns hängt maßgeblich vom richtigen Zeitpunkt unseres Tuns ab. Genaue Beobachtung der Natur und Mondphasen wiesen unseren Vorfahren den Weg. Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste das jahrhundertealte Wissen über die Kraft des Mondes einem Millionenpublikum zugänglich gemacht. Ob Heilkunde, Haushalt, Ernährung oder Gartenarbeit – in diesem Mond-Grundlagenbuch finden sich Tipps zu vielen wichtigen Bereichen unseres Alltags. So wird der ideale Zeitpunkt für unsere Vorhaben nutzbar, damit sie bestmöglich gelingen.

Der aktualisierte Klassiker, mit dem die Erfolgsgeschichte des Original-Mondwissens begann.

### *Autoren*

**Johanna Paungger** 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. Gemeinsam schrieben sie die Longseller »Vom richtigen Zeitpunkt«, »Aus eigener Kraft« und »Alles erlaubt!«, die eine Renaissance des Gesundheitsbewusstseins einläuteten und unzählige praktische Tipps für den Lebensalltag bereitstellen. Darüber hinaus haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens praktisch umsetzt. Neben ausgedehnter Vortragstätigkeit im gesamten deutschsprachigen Raum betreiben die Autoren auch einen kleinen Versand mit selbst entwickelten und zum richtigen Zeitpunkt hergestellten Produkten.

#### *Außerdem von Johanna Paungger und Thomas Poppe im Programm:*

Der lebendige Garten · Aus eigener Kraft · Alles erlaubt! · Moon Power · Fragen an den Mond · Das Mondlexikon · Fit zum richtigen Zeitpunkt – Die Drei-Minuten-Mondgymnastik · Bauen mit dem Mond · Jahresübersichten bis 2036 · Das Tiroler Zahlenrad · Lebenschance Tiroler Zahlenrad · Meditieren zum richtigen Zeitpunkt

#### *Dazu das umfassende Kalenderprogramm:*

Abreißkalender · Taschenkalender · Taschenkalender, farbig · Foto-Wandkalender · Wochenkalender · Familienkalender · Wand-Spiralkalender · Streifenkalender · Garten-Spiralkalender

Johanna Paungger · Thomas Poppe

# Vom richtigen Zeitpunkt

Die Anwendung des Mondkalenders  
im täglichen Leben

**mosaik**

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.

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.

1. Auflage

Copyright © 1991/2016 der Originalausgabe: Irisiana Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Copyright © 2026 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: UNO Werbeagentur GmbH  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
CH · MW

ISBN 978-3-442-39462-3

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

# Inhalt

Seite

11	Vorwort zur Neuausgabe
13	Originalvorwort der Autoren
19	I Die sieben Impulse des Mondes
19	Vergangenheit und Gegenwart
27	Der Neumond
29	Der zunehmende Mond
29	Der Vollmond
30	Der abnehmende Mond
30	Der Mond im Tierkreis
32	Der aufsteigende und absteigende Mond
35	Kombinationswirkungen
38	Besondere Rhythmen
38	Der Zeitpunkt der Berührung
39	Der Mondkalender – das einzige Werkzeug
44	Die Tierkreiszeichentabelle
47	II Gesund leben, gesund werden, gesund bleiben in Harmonie mit den Mondrhythmen
47	Gedanken über die Gesundheit
52	Ursache und Therapie
55	Gute Ernährung, gute Verdauung – Grundpfeiler der Gesundheit
56	Auf den Körper hören lernen
59	Welcher Ernährungstyp bin ich?
66	Ernährungsempfehlung und Nahrungsmittel – Unverträglichkeiten von Alpha-Typ und Omega-Typ

Seite	
68	<i>Der Einfluss des Mondstandes auf die Ernährung</i>
75	<i>Allgemeine Ratschläge zur gesunden Ernährung</i>
79	Ist doch ein Kraut gewachsen? – Eine kleine Kräuterkunde
85	<i>Kräuter zur rechten Zeit</i>
85	<i>Regeln für das Sammeln von Kräutern</i>
86	<i>Der richtige Zeitpunkt</i>
90	<i>Die »geheimnisvolle« Kraft des Vollmonds</i>
91	<i>Aufbewahrung von Heilkräutern</i>
93	<i>Zubereitung und Anwendung</i>
96	<i>Drei Anwendungsbeispiele</i>
98	Einige wichtige Gesundheitsregeln
100	<i>Thema Operationen</i>
103	<i>Gesundheitsfaktor »guter Platz«</i>
106	<i>Wie gibt man eine schlechte Gewohnheit auf?</i>
109	<i>Der Rhythmus der Organe im Tageslauf</i>
111	<i>Besuch beim Zahnarzt</i>
112	<i>Impfungen</i>
113	Die Wechselwirkung zwischen Mondstand im Tierkreis und Körper und Gesundheit
114	<i>Widder</i>
117	<i>Stier</i>
118	<i>Zwillinge</i>
119	<i>Krebs</i>
120	<i>Löwe</i>
121	<i>Jungfrau</i>
122	<i>Waage</i>
123	<i>Skorpion</i>
124	<i>Schütze</i>
125	<i>Steinbock</i>

Seite	
125	<i>Wassermann</i>
126	<i>Fische</i>
128	Vom rechten Umgang mit Ärzten
131	III Die Mondrhythmen in Garten und Natur
139	Säen, Setzen und Pflanzen
140	<i>Die Wahl der Mondphase</i>
141	<i>Die Wahl des Tierkreiszeichens</i>
143	<i>Gießen und Bewässern</i>
144	<i>Fruchtfolge und Pflanzengemeinschaften</i>
147	<i>Umsetzen, Umtopfen und Stecklinge</i>
147	Unkraut- und Schädlingsbekämpfung
150	<i>Vorbeugen ist die beste Medizin</i>
151	<i>Bekämpfung von Schädlingen</i>
156	<i>Bekämpfung von Unkraut</i>
158	Pflanzen-, Hecken- und Baumschnitt
158	<i>Regeln für den Pflanzenrückschnitt</i>
158	<i>Obstbaumschnitt</i>
159	<i>Veredeln</i>
160	<i>Eine (fast) unfehlbare Medizin für kranke Pflanzen und Bäume</i>
162	Jungfrautage – Arbeitstage
164	Über die Pflanzenernährung
164	<i>Allgemeine Düngeregeln</i>
166	<i>Blumendüngung</i>
167	<i>Getreide, Gemüse und Obst</i>

Seite

167	<i>Komposthaufen – Recycling á la nature</i>
172	<i>Ernten, Lagern und Konservieren</i>
174	Die Tierkreiszeichen in Garten und Feld
174	<i>Widder</i>
175	<i>Stier</i>
176	<i>Zwillinge</i>
177	<i>Krebs</i>
178	<i>Löwe</i>
179	<i>Jungfrau</i>
180	<i>Waage</i>
181	<i>Skorpion</i>
182	<i>Schütze</i>
183	<i>Steinbock</i>
184	<i>Wassermann</i>
185	<i>Fische</i>
187	IV Vom rechten Zeitpunkt in Land- und Forstwirtschaft
190	Mondrhythmen in der Landwirtschaft
190	<i>Getreideanbau</i>
190	<i>Schädlinge und Unkraut</i>
191	<i>Düngen</i>
192	<i>Ernten und Einlagern von Getreide</i>
193	<i>Wege- und Wasserbau</i>
194	<i>Zäune</i>
194	<i>Heustock ansetzen</i>
195	<i>Wollverarbeitung</i>
195	<i>Stallpflege</i>
196	<i>Viehaustrieb auf die Weide</i>
198	<i>Trächtigkeit</i>

Seite	
198	<i>Gesunde Küken – gesunde Hühner</i>
198	<i>Neubezug des Stalls</i>
198	<i>Entwöhnen von Kälbern</i>
199	<i>Mondrhythmen im Weinbau</i>
201	<i>Bienenzucht</i>
201	<i>Lostage</i>
203	<b>Regeln für die Forstwirtschaft</b>
209	<i>Der richtige Zeitpunkt des Holzschlagens</i>
211	<i>»Schwendtage« – Roden und Auslichten</i>
211	<i>Werkzeug- und Möbelholz</i>
212	<i>Nicht faulendes, hartes Holz</i>
213	<i>Nicht entflammbares Holz</i>
214	<i>Schwundfreies Holz</i>
216	<i>Brennholz</i>
216	<i>Bretter-, Säge- und Baubolz</i>
217	<i>Brücken- und Bootsholz</i>
218	<i>Boden- und Werkzeugholz</i>
218	<i>Reißfestes Holz</i>
219	<i>Christbäume</i>
221	<b>V Der Mond als »Helfer« in Haushalt und Alltag</b>
225	<b>Waschen, Putzen und Reinigen</b>
225	<i>Waschtag</i>
226	<i>Chemische Reinigung</i>
226	<i>Holz- und Parkettböden</i>
226	<i>Fenster und Glas</i>
227	<i>Porzellan</i>
228	<i>Metalle</i>
228	<i>Schube</i>
229	<i>Schimmelbefall</i>
229	<i>Großer Hausputz</i>

Seite	
230	Vom Lüften bis zum Familienausflug
230	<i>Lüften – aber richtig</i>
231	<i>Saisonkleidung verstauen</i>
232	<i>Konservieren, Einmachen und Einlagern</i>
233	<i>Malern und Lackieren</i>
233	<i>Aufheizen im Herbst</i>
234	<i>Winterfenster einsetzen</i>
235	<i>Pflege von Zimmerpflanzen</i>
236	<i>Tagesqualität und Ausflüge</i>
239	Tipps für die Körperpflege
239	<i>Hautpflege</i>
240	<i>Haarpflege</i>
242	<i>Epilieren</i>
243	<i>Nagelpflege</i>
244	<i>Permanent Make-up und Tattoo</i>
244	<i>Sonnenbad</i>
246	<i>Massagen</i>
248	35 Jahre »Vom richtigen Zeitpunkt«
249	Die Geschichte vom Zehnten Bauern
266	Für die Zukunft
267	Anhang
267	Was uns noch am Herzen liegt
269	Weitere Bücher und Mondkalender aus der Paungger-Poppe-Werkstatt
271	Unser Service: Wir ermitteln Ihren Ernährungstyp!
274	Stichwortverzeichnis
276	Die Tierkreiszeichentabelle
278	Kalender 2026 – 2030

# Vorwort zur Neuausgabe



Vor über drei Jahrzehnten, im Herbst 1991, erschien *Vom richtigen Zeitpunkt* – das Buch, das Sie in Händen halten. Für uns immer noch ein kleines Wunder, denn es sollte Millionen Leserinnen und Leser finden und ist heute in 31 Sprachen übersetzt. Der Wiederentdeckung des Wissens um die Mondrhythmen hat es den Weg geebnet. Natürlich waren wir stolz auf den Erfolg, aber noch mehr Freude hat uns gemacht zu erleben, wie sehr das Buch und alle weiteren, die folgten, echte Hilfe für die Leserinnen und Leser bedeuteten. Sie alle erfuhren aus erster Hand, wie der Mondkalender den Alltag erleichtert, wie er dabei hilft, gesund zu bleiben oder es aus eigener Kraft wieder zu werden – mit den einfachsten Mitteln.

Kaum ein Berufszweig, der nicht vom Wissen um den Einfluss der Mondrhythmen profitiert hat: Heilpraktiker, Ärzte und Zahnärzte stellten fest, wie segensreich sich die Beachtung der Mondstände auf ihre Patienten auswirkte. Unsere Mondkalender hängen mittlerweile offen in zahlreichen Arztpraxen und sogar Kliniken. Sie helfen bei der Wahl günstiger Zeitpunkte für Operationen und Behandlungen. Inzwischen haben Ärzte und Chirurgen sogar eigene Schriften über ihre positiven Erfahrungen mit dem »richtigen Zeitpunkt« verfasst.

Zahllose Gärtner, Landwirte und engagierte Balkon- und Hobbygärtner haben die Wirkung des richtigen Zeitpunkts im eigenen Tun erfahren. Viele konnten erleben, dass der bewusste Verzicht auf Pestizide, chemischen Dünger und die Verschwendung von Trinkwasser nicht nur möglich war, sondern sogar zu höheren Erträgen und einer deutlich besseren Qualität von Gemüse, Obst und Kräutern führte. Kein Wunder, dass sich in den acht Jahren nach 1991 die Zahl der Biobauern im deutschen Sprachraum verzehnfacht hat!

Auch Waldbauern und Holzhandwerker haben erkannt, welch großen Unterschied der richtige Zeitpunkt macht: Mondholz, zur passenden Zeit geerntet, erleichtert umweltfreundliches Arbeiten erheblich und ermöglicht langlebige Holzprodukte – sowohl im Innen- als auch im Außenbereich. Solches Holz benötigt keine Imprägnierung und es bleibt, was es ist: ein Naturwerkstoff von unvergleichlicher Schönheit und wieder konkurrenzfähig gegenüber dem künstlichen Werkstoff Beton – nicht nur ästhetisch, sondern auch hinsichtlich seiner Dauerhaftigkeit.

Friseurinnen, Friseure und Kosmetikerinnen konnten mit Freude feststellen, wie sich das Wissen um die Mondrhythmen auch in ihrem Beruf praktisch anwenden lässt – mit positiven Ergebnissen. Gleichzeitig wird der Einsatz chemischer Produkte überflüssig. Naturkosmetik erhält die Wertschätzung, die sie verdient. Wer den richtigen Zeitpunkt beachtet, kann auf viele hautbelastende Mittel verzichten.

Nicht zuletzt möchten wir jenen danken, deren Arbeit viel zu oft unterschätzt wird: den Hausfrauen und -männern. Sie waren es, die als Pionierinnen das Mondwissen mit offenem Herzen aufgenommen und es verteidigt haben gegen alle Versuche, es als bloßen Trend abzutun. Mit halb so viel Mühe und doppeltem Nutzen wird der Alltag leichter und freudvoller – das spricht für sich.

Besonders freut uns, dass unsere Bücher in vielfacher Weise mitgeholfen haben, die Folgen des Klimawandels zu mildern, speziell durch Eindämmung der Trinkwasserverschwendung und durch den Verzicht auf zahllose Produkte der chemischen und pharmazeutischen Industrien.

Sollten Sie mit diesem Buch zum ersten Mal mit unserer Arbeit in Berührung kommen, wünschen wir Ihnen, dass es auch Sie ein gutes Stück Ihres Weges begleitet und Ihnen nützlich wird. Allen, die neu einsteigen ebenso wie jenen, die uns schon lange begleiten, versprechen wir, auch künftig für Sie da zu sein – mit aufrichtiger Information über beinahe

vergessenes Wissen, das für die Gegenwart und Zukunft unseres kleinen Planeten von größter Bedeutung ist.

Die Natur sollte uns nicht erst durch Not zur Einsicht zwingen. Lassen Sie uns gemeinsam – aus freiem Willen – die ersten Schritte tun.

*Johanna Paungger & Thomas Poppe*

## Originalvorwort der Autoren



Seit vielen Jahren werde ich immer wieder gebeten, ein Wissen weiterzugeben, mit dem ich von frühester Kindheit an aufgewachsen bin – das Wissen um die Mondrhythmen, um die Einflüsse auf alles Leben auf der Erde, die vom Stand des Mondes und den Mondphasen angezeigt werden. Ich verdanke es meinem Großvater, der mir beibrachte, dass Gespür, Schauen und Erfahren der Schlüssel zu vielen Dingen in der Natur ist, die durch die Wissenschaft allein nicht entschleiert werden können.

Ich erinnere mich noch sehr gut an meinen ersten Vortrag. Man warnte mich zuvor, dass ich wohl mit Spott zu rechnen habe. Meine innere Überzeugung war jedoch so fest und auch die Unterstützung meiner Freunde war mir sicher, dass es mir gleichgültig war, wie viele Zuhörer mich auslachen würden. Für mich zählte nur eines: Wenn sich auch nur eine Person dieser naturgegebenen Sache annimmt, dann bleibt ein altes Wissen lebendig, das sich über Jahrhunderte durch Weitererzählen, Ausprobieren und Anwenden gehalten hat und das gerade heute für uns alle und für die Welt, in der wir leben, von großem Wert sein könnte.

Der Erfolg dieses ersten Vortrags hat mich zu weiteren ermutigt, und heute, nach vielen Vorträgen, schreibe ich meine Erfahrungen auf. Ich freue

mich besonders über die Aufgeschlossenheit, mit der viele Menschen dem Wissen um die Mondrhythmen gegenüberstehen. Sah ich anfangs viele ungläubige Gesichter, so entwickelte sich schon nach kurzer Zeit ein explosionsartiges Interesse. Heute wenden sogar viele Ärzte und Unternehmer das Wissen um »den richtigen Zeitpunkt« in ihrem Beruf an. Für mich ist der Umgang mit den Mondphasen ja überhaupt nichts Neues, aber ich bin glücklich darüber, dass viele Menschen diesem alten Wissen heute wieder Vertrauen schenken.

Das ist mein Wunsch: Sie sollen, wenn Sie Freude daran haben, ein Wissen erhalten, das Sie ein Leben lang begleiten kann, ohne immer wieder in Leitfäden, Ratgebern und Tabellen nachschlagen zu müssen – ein Wissen, das Ihnen in Fleisch und Blut übergeht, das Sie Ihren Kindern als Starthilfe für eigene Erfahrungen weitergeben können. Wenn Sie auch nicht wie ich mit diesem Wissen aufgewachsen sind, so bekommen Sie mit diesem Buch Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu sammeln – und das hilft mehr als tausend Beispiele in einem Buch. Nach einigen Versuchen kommt Ihnen das Wissen nicht mehr so fremdartig vor, und Sie merken schnell, um wie viel einfacher Ihnen alles von der Hand geht.

In gemeinsamer Arbeit mit meinem Mann Thomas Poppe ist dieses Buch entstanden. Möge es allen Lesern, die guten Willens sind, eine Erleichterung und ein hilfreicher Begleiter in vielen Lebenssituationen sein.

*Johanna Paungger*

Große Abenteuer nehmen manchmal ihren Anfang in kleinen, unscheinbaren Dingen – zum Beispiel im Klingeln eines Telefons.

»Du, ich habe da eine Frau kennengelernt, die für dich bestimmt sehr interessant sein könnte. Vielleicht schreibt ihr gemeinsam ein Buch. Sie heißt Johanna Paungger. Ich habe von dir erzählt und sie möchte dich kennenlernen . . . «

»Buch schreiben? Worüber?«, antwortete ich leicht gereizt, weil ich mich gerade mit einem ungeliebten Buch herumschlug und die Inspiration mich verlassen hatte.

»Warte es ab, das ist nicht so einfach zu erklären.«

Auch das noch.

Nun, von Natur aus neugierig, sagte ich zu. Ich ahnte damals nicht, was auf mich zukommen sollte.

Viele Ereignisse und Erfahrungen in meinem Leben verdienen die Beschreibung »außergewöhnlich, seltsam, erhebend, bereichernd«, doch das Treffen mit Frau Paungger passt in keine dieser Kategorien. Die Qualität der Begegnung mit ihr war mir so neu, dass ich mir selbst keine Maßstäbe anbieten konnte, um sie in irgendeine »Ecke« meines Denkens und Fühlens zu stellen.

Dabei passierte nichts Ungewöhnliches oder Spektakuläres: Wir trafen uns in einem Waldcafé, sprachen nur wenig über das Thema des beabsichtigten Buchs, tauschten Freundlichkeiten und Anekdoten aus, um die anfängliche Distanz zu überwinden, und philosophierten über dies und das. Sie habe eines meiner Bücher gelesen, sagte sie, und das Gefühl gewonnen, ich sei der Richtige, um mit ihr gemeinsam ein altes Wissen aufzuschreiben. Sie erzählte von ihrer Heimat Tirol, von ihrer Kindheit als eines von zehn Kindern einer Bergbauernfamilie, von ihrem Umzug nach München – und immer wieder, fast wie nebenbei, flossen Andeutungen über ein besonderes Wissen ein, das in ihrer Heimat noch weit verbreitet sei und das sie von ihrem Großvater vermittelt bekommen habe, das Wis-

sen um die Rhythmen des Mondes und ihren Einfluss auf die Natur, auf Mensch, Tier und Pflanze.

Eine Anekdote, die die Lehrzeit bei ihrem Großvater beleuchtet, blieb mir im Gedächtnis: Sie erzählte, dass die langen Jahre des Lernens fast ohne Worte verlaufen seien – nur im Schauen, Beobachten, Anfassen, Durchleben, Erfahren. Eines Tages habe sie doch einmal eine Frage gestellt, ich glaube, im Zusammenhang mit dem Sammeln eines bestimmten Heilkräuts. Der Großvater habe ihr geantwortet: »Schau nur genau hin.«

Viele weitere Begegnungen mit Johanna folgten und es dauerte noch lange Zeit, bis wir die Gewissheit spürten: Jetzt ist die Zeit reif, mit einem Buch zu beginnen. Wir hatten einander kennengelernt und Vertrauen gewonnen. Und immer mehr Menschen besuchten ihre Vorträge, begannen sich zu interessieren für das alte Wissen um die Mondrhythmen und bedrängten sie, doch alles einmal aufzuschreiben. Dieses Buch ist das Ergebnis einer harmonischen Teamarbeit, eines Miteinanders, das ich nur als glücklich bezeichnen kann. Johanna steuerte ihr Wissen und ihre Erfahrung bei, ich die Feder und meine Erfahrung. Nur an manchen Stellen werden Sie kurze, in der Ich-Form geschriebene Passagen finden, die ganz persönliche Erlebnisse und Feststellungen von Johanna oder mir selbst wiedergeben.

Sogar das Schreiben selbst ist für mich zum Lernprozess besonderer Art geworden. Ich hatte anfangs das alte Sprichwort vergessen, dass »Begeisterung für den Lernenden dasselbe ist wie der Schlaf für den Jäger«. Nach und nach wurde mir jedoch klar, dass Johanna nichts beweisen und niemanden belehren will, dass das Wissen keinerlei Rechtfertigung bedarf, weil es sich ausschließlich durch sich selbst beweist. Ihr wichtigstes Anliegen ist jedoch, dem Leser die Überzeugung zu nehmen, er habe wieder einmal ein Patentrezept, vielleicht sogar ein Allheilmittel gefunden, um mit seinen Problemen fertig zu werden. Auch die Einhaltung des »richtigen Zeitpunkts« hilft nicht auf Dauer, wenn das Denken und die Einstellung

nicht stimmen. Eine Krücke, etwa das Einprägen und Einhalten von Regeln und Gesetzen, erfüllt eigentlich nur einen Zweck: sich auf sie zu stützen, solange es nötig ist und sie wegzuwerfen, wenn man sie nicht mehr braucht. Das Wissen sollte in Fleisch und Blut übergehen und zur Wachheit sich selbst und der Umwelt gegenüber führen. Der tägliche Umgang, das Experimentieren mit diesen Regeln schärft unsere Aufmerksamkeit gegenüber den Dingen, die uns umgeben, und lässt uns Zusammenhänge für unser Leben erkennen, die schließlich über die Regeln hinausführen.

In alter Zeit war es vornehmste Pflicht eines Wissenden, gleich ob Handwerker oder Philosoph, sein Wissen (nicht seine Ahnungen, Vermutungen, Meinungen und Überzeugungen) verantwortungsvoll weiterzugeben. Erstmals nun steht uns das Wissen um die Mondrhythmen, soweit es schriftlich fixierbar ist, zur Verfügung. Eine Vielfalt von Ratschlägen und Tipps, die sich mit fast allen wichtigen Bereichen unseres Alltags befassen: von der Heilkunde über Haushalt und Ernährung bis zur Garten- und Feldarbeit.

Geduld ist der einzige Preis, den Sie bezahlen müssen, um aus diesem Buch Gewinn zu ziehen. Dann kann es wirklich zu einem Baustein werden für eine andere Welt.

*Thomas Poppe*



# I

## Die sieben Impulse des Mondes

*Es ist so angenehm, zugleich die Natur und sich selbst zu erforschen,  
weder ihr noch dem eigenen Geist Gewalt anzutun,  
sondern beide in sanfter Wechselwirkung  
miteinander ins Gleichgewicht zu bringen.*

(Goethe)

### Vergangenheit und Gegenwart



ahntausende lang lebte der Mensch weitgehend in Harmonie mit den vielfältigen Rhythmen der Natur, um sein Überleben zu sichern. Er beobachtete mit wachen Augen und gehorchte Notwendigkeiten, anfangs noch ohne nach ihren Ursachen zu fragen. Die Inuit etwa leben unter den härtesten nur denkbaren Umweltbedingungen, mitten in ewigem Eis. Ihre Sprache kennt vierzig verschiedene Worte für »Schnee«, weil sie vierzig verschiedene Zustände gefrorenen Wassers zu unterscheiden lernten. Die unwirtlichen Klimaverhältnisse zwangen sie dazu.

Nicht allein den Zustand der Dinge beobachtete der Mensch genau, sondern auch, welche Wechselwirkungen zwischen dem Zustand und dem jeweiligen Zeitpunkt des Beobachtens bestanden – die Tages-, Monats- und Jahreszeit, der Stand von Sonne, Mond und Sternen. Viele archäologisch bedeutsame Gebäude aus alter Zeit bezeugen, welch hohen Stellenwert unsere Vorfahren der genauen Beobachtung der Gestirne und der Berechnung ihres Laufs beimaßen. Nicht nur aus wertfreiem Forscherdrang, sondern weil sie so den größtmöglichen Nutzen aus der Kenntnis der Einflüsse zur Zeit der jeweiligen Sternkonstellation ziehen konnten. Die

von ihnen nach dem Lauf des Mondes und der Sonne errechneten Kalender dienten der Vorausschau auf bestimmte Kräfte – auf Impulse, die nur zu bestimmten Zeiten auf die Natur, auf Mensch und Tier wirken und in regelmäßigen Abständen wiederkehren. Besonders auf jene Kräfte, die im Gleichtakt mit dem Lauf des Mondes alles Leben beeinflussen, die über Erfolg und Misserfolg von Jagd und Ernte, von Lagern und Heilen mitentscheiden.

Der Naturforscher Charles Darwin hat deshalb in seinem Werk »Von der Abstammung des Menschen« nur eine Erkenntnis wiedergegeben, die zahllosen Generationen vor ihm zuteilwurde und für sie von großem Nutzen war: »Der Mensch ist gleich den Säugetieren, Vögeln und sogar Insekten jenem geheimnisvollen Gesetz unterworfen, wonach gewisse Prozesse, wie Schwangerschaft, Pflanzenwachstum und Reife, Dauer verschiedener Krankheiten, von den *Mondperioden* abhängig sind.« Geschärfte Sinne, Wachheit, Wahrnehmungsfähigkeit und genaue Beobachtung der Natur, der Tier- und Pflanzenwelt, machten unsere Vorfahren zu »Meistern des richtigen Zeitpunkts«.

Sie entdeckten

- dass zahlreiche Phänomene der Natur – Ebbe und Flut, Geburten, Wettergeschehen, der Zyklus der Frauen und vieles mehr – in Beziehung zur Mondwanderung stehen
- dass sich viele Tiere in ihrem Tun nach dem Mondstand richten, dass Vögel beispielsweise das Nistmaterial zu bestimmten Zeiten sammeln, sodass die Nester nach einem Regen rasch wieder trocknen
- dass Wirkung und Erfolg zahlloser alltäglicher Aktivitäten – Holzschlagen, Kochen, Essen, Haareschneiden, Gartenarbeit, Düngen, Waschen, die Anwendung von Heilmitteln, Operationen und vieles mehr – Rhythmen in der Natur unterworfen sind

- dass manchmal Operationen und Medikamentengaben, an bestimmten Tagen durchgeführt, hilfreich sind, an anderen Tagen nutzlos oder gar schädlich – oft unabhängig von Dosis und Qualität der Medikamente, von aller Kunst des Arztes
- dass Pflanzen und ihre Teile von Tag zu Tag unterschiedlichen Energien ausgesetzt sind, deren Kenntnis ausschlaggebend für erfolgreichen Anbau, Pflege und Ernte der Früchte ist, dass Heilkräuter zu bestimmten Zeiten gesammelt ungleich mehr Wirkstoffe enthalten als zu anderen.

Mit einem Satz: Der Erfolg einer Absicht hängt nicht nur vom Vorhandensein der nötigen Fähigkeiten und Hilfsmittel ab, sondern entscheidend auch vom Zeitpunkt des Handelns.

\*

Natürlich waren unsere Ahnen bestrebt, ihr Wissen und ihre Erfahrungen an ihre Kinder weiterzugeben. Dazu war es nötig, den beobachteten Einflüssen griffige, leicht verständliche Namen zu geben und sie vor allem in ein einleuchtendes System zu kleiden, das immer und überall die Beschreibung der Kräfte und vor allem die Vorausschau auf die kommenden Einflüsse ermöglicht. Eine ganz besondere Uhr musste erfunden werden.

Sonne, Mond und Sterne waren es, die sich von Natur aus als äußerer Rahmen, sozusagen als »Zeiger und Zifferblatt« für diese Uhr anboten. Aus einem sehr einfachen Grunde: Das Wesen von Rhythmus ist Wiederholung. Wenn man beispielsweise beobachtet, dass die günstige Zeit zum Ansäen einer bestimmten Pflanze monatlich genau 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 Sternbild wird zur Ziffer auf dem Zifferblatt des Sternenhimmels.

Unsere Vorfahren isolierten grob gesehen zwölf Kraftimpulse, die jeweils unterschiedliche Eigenart und Färbung besitzen. Den von der Sonne (im Laufe eines Jahres) und vom Mond (im Laufe eines Monats) während eines dieser Impulse durchwanderten Sternen gaben sie zwölf verschiedene Namen.

So sind die zwölf Sternbilder des Tierkreises entstanden: Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische.

Der Mensch hatte sich eine »Sternenuhr« geschaffen, an der er ablesen konnte, welche Einflüsse gerade herrschten, mit der er berechnen konnte, was die Zukunft an förderlichen und bremsenden Einflüssen für seine Vorhaben bringen würde. Viele Kalender der Vergangenheit richteten sich nach dem Lauf des Mondes, weil die vom Mondstand im Tierkreis angezeigten und angekündigten Kräfte von weit größerer Bedeutung für den Alltag der Menschen sind als die des Sonnenstandes. Vielleicht wissen Sie, dass heute noch viele unserer Feiertage vom Stand des Mondes abhängen: Ostern etwa wird seit Ende des 2. Jahrhunderts n. Chr. stets an dem ersten Sonntag gefeiert, der dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang folgt.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts geriet das Wissen um diese besonderen Rhythmen der Natur fast über Nacht in Vergessenheit – vielleicht auch deshalb, weil jede Systematisierung eine Art Schlafmittel in sich trägt. Wenn meine Uhr zwölf Uhr mittags anzeigt, muss ich nicht mehr die Sonne beobachten. Wenn das GPS meine Fahrt dirigiert, verlieren »Norden« und »Süden« ihre Bedeutung. Wenn die direkte Wahrnehmung von Impulsen und Kräften, die einen Tag regieren, keine Rolle mehr spielt, verlieren Regeln und Gesetze, die in ihr wurzeln, schnell an Gültigkeit.

Der Hauptgrund für den Verzicht auf das Wissen ist jedoch, dass uns die moderne Technik und Medizin die »schnelleren« Lösungen für alle Probleme des Alltags versprochen hatten. In kürzester Zeit gelang es ihnen, uns die Illusion zu geben, dieses Versprechen auch einlösen zu können. Die Beobachtung und Beachtung der Naturrhythmen schien fast mit einem Schlag überflüssig geworden. Das Wissen überlebte schließlich nur in vereinzelt, teils abgelegenen Regionen, und das auch nur in Bruchstücken, wie wir aus Zehntausenden von Zuschriften erfahren haben.

Die jungen Bauern, Forstwirte und Gärtner der »modernen Zeiten« lachten über ihre Eltern und Großeltern, sprachen von Aberglauben und begannen, sich fast völlig auf den übertriebenen Einsatz von Maschinen und Instrumenten, Dünger und Pestiziden zu verlassen. Sie glaubten, das Wissen ihrer Eltern vom rechten Zeitpunkt ignorieren zu können, und die steigenden Erträge schienen ihnen lange Zeit recht zu geben. So verloren sie den Kontakt zur Natur und begannen, anfangs unbewusst, die Zerstörung der Umwelt mit zu betreiben, immer unterstützt von der Industrie, die das Vertrauen in ihre Fähigkeit, alle Probleme lösen zu können, aufrechtzuerhalten verstand. Heute kann kaum noch jemand die Augen verschließen vor dem hohen Preis, den wir für die Missachtung der Rhythmen und Naturgesetze bezahlen müssen – die Erträge sinken und Schädlinge bekommen leichtes Spiel, weil der Boden ausgebeutet wird, ohne sich schützen und regenerieren zu können, der Einsatz von Pestiziden hat sich in wenigen Jahrzehnten vervielfacht, ohne nennenswerten Erfolg. Qualität und Gesundheitswert der Erntefrüchte sprechen eine deutliche Sprache.

Die Fortschritte der Chemie und Pharmazie verführten die Ärzteschaft zu der Überzeugung, ungestraft die Wellenbewegung und Ganzheit des Lebens missachten zu können. Schnelle Schmerz- und Symptombeseitigung galt schon als »Therapieerfolg«, die Ursachenforschung und Vorbeugung, die Geduld und Bereitschaft zum echten Miteinander mit dem Patienten auf Augenhöhe traten in den Hintergrund. Zudem ist das Wissen

um die Mondrhythmen mit den heutigen wissenschaftlichen Methoden zwar beweisbar, aber kaum zu begründen, die Frage nach dem »Warum« muss vorläufig unbeantwortet bleiben: Im linearen Denken der meisten Wissenschaftler ein legitimer Grund, es gänzlich zu ignorieren.

Und wir alle, die wir so leichten Herzens auf das Wissen um die Rhythmen verzichten, tun das einerseits, weil wir die kurzfristige Bequemlichkeit zum höchsten Gut erhoben haben, auf Kosten von Vernunft, Maß und Ziel. Wir glauben, alles überholen zu können, auch die Natur, und überholen uns dabei selbst. Im Höllentempo unserer Zeit hetzen wir ständig von der Vergangenheit in die Zukunft. Der gegenwärtige Augenblick, der einzige Ort, an dem Leben stattfindet, geht verloren.

»Der Bürger wird zunehmend abhängiger von Dienstleistungen, die er nicht beeinflussen kann, und von Experten, die ihm raten und vorschreiben, wie er zu leben hat. Unter dem Wust von Vorschriften und Ratschlägen ersticken die normalen, angeborenen Fähigkeiten, der Mensch bleibt unselbstständig und abhängig wie ein Kind, er darf und soll es bleiben. Er vertraut nicht auf sich selbst, nicht auf die Zukunft und nicht auf die Selbstregulierungskraft des Lebens.«

Ricarda Winterswyl, Süddeutsche Zeitung vom 20.4.1991

Andererseits aber ignorieren wir die Rhythmen auch aus dem einfachsten nur denkbaren Grund: *Sie sind uns unbekannt*. Vielleicht gehören Sie zu den Pionieren, die dieses Wissen zurückerobern wollen, langsam, nach und nach, ohne Hast und Eile. Denn es ist keineswegs zu spät, diese alte Kunst wiederzubeleben. Sie wartet nur auf Menschen, die sich nicht damit entschuldigen, »dass man allein ja doch nichts ausrichten kann«. Auch wenn in der heutigen Zeit noch so viele Anzeichen dafür sprechen, dass der Einzelne keinen Einfluss hat auf die Gesundung unserer Umwelt: Jede einzelne noch so »kleine« Handlung zählt. Manchmal viel mehr als die großen Gesten und vor allem die großen Worte.

Alle in diesem Buch vorgestellten Regeln und Gesetze wurzeln ausschließlich in persönlicher Erfahrung und eigenem Erleben. Nichts stammt nur vom Hörensagen, nichts beruht auf Vermutungen oder Überzeugungen. Es gibt sicherlich noch viele weitere Rhythmen und Einflussfaktoren in der Natur, etwa in Zusammenhang mit dem menschlichen Biorhythmus, mit der Aktivität der Sonnenflecken, mit Weltraum- und Erdstrahlungen und dergleichen. Dieses Buch beschränkt sich jedoch ausschließlich auf die sieben verschiedenen »Zustände« des Mondes:



**Neumond**



**Zunehmender Mond**



**Vollmond**



**Abnehmender Mond**



**Der jeweilige Stand des Mondes  
in einem Sternzeichen des Tierkreises**



**Aufsteigender Mond**



**Absteigender Mond**

Die Frage, ob der Mond und seine Konstellation am Sternenhimmel einen direkten Einfluss ausübt oder ob, wie schon angedeutet, die jeweiligen Mond- und Sternenstände nur die Funktion von Uhrzeigern haben, die den jeweils beobachteten Einfluss anzeigen oder ankündigen, kann auch heute noch nicht endgültig beantwortet werden.

Wer sich mit Astronomie etwas auskennt und die einzelnen Sternbilder des Tierkreises am Nachthimmel identifizieren kann, wird vielleicht erstaunt feststellen, dass der »tatsächliche« Stand von Sonne und Mond von dem im Kalender angegebenen etwas abweicht – immerhin so sehr, dass der Mond etwa in Wirklichkeit gerade noch im Widder steht, während der Kalender schon den Einfluss des Zeichens Stier angibt. Vertrauen Sie jedoch den Kalendern. Bestimmte Bahnabweichungen von Sonne, Mond und Sternen in einem Rhythmus von 28.000 Jahren sind für diese Differenz verantwortlich. Der Einfluss der Tierkreiszeichen wird deshalb nicht nach dem wirklichen Stand des Mondes, sondern nach dem »Frühlingspunkt« berechnet, nach dem Zeitpunkt der Tag-und-Nacht-Gleiche am 21. März. Auch die Erfahrung zeigt, dass diese Berechnung zur Identifikation der Einflüsse die richtige ist, denn selbst wenn der Mond real noch in den Fischen steht, herrscht bisweilen schon der Kraftimpuls, dem unsere Vorfahren den Namen »Widder« gegeben haben.

Die Berechnungsgrundlagen sind sehr komplex, und es ist hier nicht der Ort, die genauen Zusammenhänge zu entschlüsseln. Wir möchten Sie deshalb auf die umfangreiche astronomische Literatur verweisen.

Die Diskrepanz zwischen tatsächlichem Mondstand und Kalendermondstand gibt vielleicht einen Hinweis auf die möglichen Ursachen der Mondrhythmen, denn damit dürfte feststehen, dass die Sternenkonstellation selbst – in Milliarden von Lichtjahren Entfernung – beim Erkennen und Nutzen der zwölf Kraftimpulse keine Rolle spielt. Vielleicht als Anregung: Ein Forscher, der die Wechselwirkung zwischen Mondstand und Impulsqualität auf der Erde ergründen möchte, sollte nach Resonanzphänomenen Ausschau halten, die durch das Kreisen und Schwingen von Mond,

Erde und Planeten um die Sonne entstehen – so, als ob er ein mehrdimensionales Musikinstrument studiert, das zwölf deutlich voneinander unterscheidbare Töne erzeugt.

*»Welche Bedeutung Resonanz hat, das Mitschwingen eines Körpers mit der von einem anderen Körper ausgesandten Schwingung, konnte ich als kleiner Junge im Vorschulalter feststellen. Beim Spielen im Garten neben einer leeren Zinkbadewanne hörte ich plötzlich einige Minuten lang leise Musik und schließlich einen Nachrichtensprecher. Die Töne kamen aus der Badewanne und verschwanden, wenn ich sie anfasste. Die Wanne besaß unter bestimmten Bedingungen die gleiche Frequenz wie der Radiosender in der Nähe, ihre Bauweise verstärkte die Schwingungen bis zur Hörbarkeit.«*

Die Kräfte und ihre Wirkungen auf Mensch, Tier und Pflanze sind – völlig unabhängig von ihrer Ursache – jederzeit durch *Erfahrung* beweisbar. Die Ursachenforschung muss sich derzeit noch mit Spekulation, Meinung oder Überzeugung begnügen, sicherlich jedoch nicht mehr lange. Seit langem hat sich allerdings eine Sprachregelung durchgesetzt: etwa »Das Zeichen Steinbock wirkt auf die Knie« oder »Der Vollmond beeinflusst die Psyche«. Diese Ausdrucksweisen sind der Einfachheit halber im Buch beibehalten worden.

## Der Neumond



Bei seinem etwa 28 Tage währenden Umlauf um die Erde wendet der kleine Mond der Erde stets nur eine Seite zu, die Seite, die wir in ihrer ganzen Pracht bei Vollmond zu sehen bekommen. Die Astronomen nennen einen solchen »starrten« Umlauf eines Trabanten um einen anderen Himmelskörper »gebundene Rotation«.

Steht nun der Mond – von der Erde aus gesehen – »zwischen« der Erde und der Sonne, dann liegt die uns zugewandte Seite völlig im Dunkeln. Er ist dann kaum zu erkennen und auf der Erde herrscht **Neumond** (in alter Zeit auch »toter Mond« genannt).

Eine wichtige Beobachtung ist, dass der Mond bei Neumond zwei bis drei Tage lang vor demselben Sternenhintergrund und somit im selben Tierkreiszeichen steht wie die Sonne. Das ist verständlich, wenn man bedenkt, dass der Mond bei Neumond der Sonne am nächsten steht und somit Sonne, Mond und Betrachter auf der Erde fast eine Linie bilden. So befindet sich der Neumond etwa im März immer im Zeichen der Fische, im August immer im Zeichen Löwe, und so fort.

Sich diese Regel zu merken ist sinnvoll, wenn man überschlägig berechnen will, in welchem Tierkreiszeichen sich der Mond im Augenblick gerade befindet. Halten Sie sich vor Augen: Der Mond hält sich immer zwei bis drei Tage lang in einem Tierkreiszeichen auf. Der nächste Vollmond nach dem Märzneumond hat also genau die Hälfte des Tierkreises zurückgelegt, ist somit sechs Tierkreiszeichen weitergewandert und muss sich demnach vierzehn Tage später im Zeichen Jungfrau oder Waage befinden. Das Prinzip lässt sich auf alle anderen Monate des Jahres übertragen.

In Kalendern ist der Mond bei Neumond meist als schwarze Scheibe eingezeichnet. Eine kurze Zeit besonderer Impulse auf Mensch, Tier und Pflanze herrscht: Wer jetzt beispielsweise einen Tag lang fastet, beugt vielen Krankheiten vor, weil die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am höchsten ist. Will man schlechte Gewohnheiten über Bord werfen, ist dieser Tag als Startpunkt geeigneter als fast jeder andere Tag. Kranke Bäume können nach einem Rückschnitt an diesem Tag wieder gesunden. Die Erde beginnt, einzatmen.

Die Impulse der Neumondtage sind nicht so stark unmittelbar zu spüren wie die des Vollmonds, weil die Umpolung und Neuorientierung der Kräfte

te vom abnehmenden zum zunehmenden Mond nicht so heftig erfolgt wie umgekehrt bei Vollmond.

## Der zunehmende Mond



Schon wenige Stunden nach Neumond kommt – auf der Mondoberfläche von links nach rechts wandernd – die der Erde zugewandte Seite des Mondes zum Vorschein, eine feine Sichel zeigt sich, der **zunehmende Mond** mit seinen wiederum spezifischen Einflüssen macht sich auf den Weg. Die etwa sechstägige Reise bis zum Halbmond wird auch I. Viertel des Mondes genannt, die Wanderung bis zum Vollmond nach etwa 13 Tagen II. Viertel.

Alles, was dem Körper zugeführt werden soll, was ihn aufbaut und stärkt, wirkt zwei Wochen lang doppelt gut. Je weiter der Mond zunimmt, desto ungünstiger kann die Heilung von Verletzungen und Operationen verlaufen. Wäsche beispielsweise wird bei gleicher Waschmittelmenge nicht mehr so sauber wie bei abnehmendem Mond. Bei zunehmendem Mond und Vollmond kommen mehr Kinder zur Welt.

## Der Vollmond



Schließlich hat der Mond die Hälfte seiner Reise um die Erde vollendet, seine uns zugewandte Seite steht als **Vollmond**, als helle kreisrunde Scheibe am Himmel. Von der Sonne aus gesehen befindet sich der Mond jetzt »hinter« der Erde. In Kalendern ist der Vollmond als helle Scheibe eingezeichnet.

Auch in den wenigen Stunden des Vollmonds macht sich auf der Erde bei Mensch, Tier und Pflanze eine deutlich spürbare Kraft bemerkbar, wobei