



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Gibt es einen besonders guten Zeitpunkt für einen Zahnarzttermin? Kann der Mond beim Abnehmen helfen? Wann sollte man neue Projekte beginnen? Welche Tage im Monat sind für Operationen am besten geeignet? Was ist an Neumond und Vollmond speziell für die Gesundheit zu beachten? Täglich erreichen die Autoren zahlreiche Leseranfragen. In diesem Buch sind nun die 250 häufigsten Fragen umfassend beantwortet – zum Nachlesen, Nachschlagen oder einfach zum Schmökern. Die wichtigsten Bereiche für das Leben im Einklang mit dem Mond – Gesundheit, Körperpflege, Haushalt und Garten – werden ausführlich behandelt und erläutert. Hier finden Mondinteressierte alle Antworten auf ihre Fragen.

### *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 Paungger wuchs mit dem Wissen um Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter teilhaben.

Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag. Beide schrieben die Longseller »Vom richtigen Zeitpunkt«, »Aus eigener Kraft« und »Alles erlaubt!«, die eine Renaissance des Gesundheitsbewusstseins einläuteten und eine Unmenge praktischer Tipps für den Lebensalltag bereitstellen. Außerdem haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens praktisch umsetzt.

### *Von den Autoren außerdem im Programm:*

- Alles erlaubt! (16909)
- Aus eigener Kraft (13972)
- Das Mondlexikon (17172)
- Das Tiroler Zahlenrad (17089)
- Der lebendige Garten (17023)
- Der Mond im Haus (16278)
- Die Mondgymnastik (16570)

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# Fragen an den Mond

250 Antworten zu Gesundheit,  
Haushalt und Garten  
im Einklang mit dem Mond

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

## 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2013  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2010 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,  
unter Verwendung eines Entwurfs von Eisele Grafik-Design

Umschlagfoto: Corbis/Radius Images

Fotos: Gerhard Eisenschink

Redaktion: Manuela Knetsch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17349-5

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

# Inhalt

Vorwort .....	17
<b>Mondwissen – Die Grundlagen .....</b>	<b>21</b>
Gestern und heute .....	21
Wache Augen .....	22
Meister des richtigen Zeitpunkts .....	23
System und Werkzeug .....	25
Die kurze Unterbrechung .....	26
Neustart in eine gute Zukunft .....	27
Grundtabelle .....	29
<b>Fragen zur Gesundheit, zum Vorbeugen &amp; Heilen .....</b>	<b>31</b>
<b>CRASHKURS MONDWISSEN</b>	
<b>Grundregeln Gesundheit, Vorbeugen &amp; Heilen .....</b>	<b>32</b>
Eine Mondkur zum Abnehmen? .....	33
Gutes für die Füße .....	35
Übungen für die Sehkraft .....	36
Verschobene Operationen .....	38
Impfen im Mondrhythmus .....	39
Kaiserschnitt .....	40
Zum Essen Wasser trinken? .....	41
Volkskrankheit Migräne und die versteckten Auslöser .....	42

Umstellung auf gesundes Mehl .....	45
Altes und neues Wissen .....	47
Laufende Nase durch falsche Ernährung .....	48
Amalgamplomben austauschen .....	49
Der richtige Zeitpunkt für Operationen .....	51
Die Wirkung von Massagen .....	52
Der Umgang mit Narben .....	54
Homöopathie nach dem Mondrhythmus .....	54
Fußreflexzonenmassage zum richtigen Zeitpunkt .....	56
Erdbeeren und Ohrenschmerzen .....	58
Zahnspangen regulieren .....	59
Ist es schädlich, Kaltes zu trinken? .....	60
Behandlung von Sonnenbrand .....	61
Wissenschaft und Kräuterkunde .....	62
Akupunktur und Mondrhythmus .....	63
Hausstauballergie .....	65
Kieferimplantate .....	66
Aufwachsen ohne Milch .....	67
Knieumschläge und Eingriffe am Knie .....	70
Besenreiser .....	70
Die Ursache von Augenringen .....	71
Tee kochen, aber richtig! .....	74
Kälteempfinden beim Fasten .....	75
Vom Umgang mit Quengelkindern .....	76
Kaffee und Vollkornbrot .....	78
Die Löwenzahnkur .....	78
Weizenmehl und Rückenschmerzen .....	79
Kuhmilch für Babys? .....	80

Schuppenflechte behandeln .....	81
Operationen im Tierkreiszeichen Löwe .....	82
Mandeloperation zum richtigen Zeitpunkt .....	83
Eisenmangel beheben .....	84
Die liebgewordene Gewohnheit .....	85
Warzen entfernen .....	86
Rheuma und Farnkraut .....	88
Abstillen zum richtigen Zeitpunkt .....	89
Frühjahrskur mit Tee .....	90
Migräne vorbeugen .....	91
Die Kraft des Neumonds .....	92
Die Schilddrüse und der Mond .....	93
Eingewachsene Zehennägel .....	94
Hühneraugen behandeln .....	94
Probleme mit der Prostata .....	95
Milch und Kaffee .....	97
Süchtig nach Schokolade .....	98
Die Bedeutung der Rachenmandeln .....	100
<b>Die unterschiedlichen Ernährungstypen .....</b>	<b>103</b>
<b>Fragen zu Körperpflege &amp; Kosmetik .....</b>	<b>123</b>
<b>CRASHKURS MONDWISSEN</b>	
<b>Grundregeln Körperpflege &amp; Kosmetik .....</b>	<b>124</b>
Haare entfernen .....	125
Zahnfleischentzündungen behandeln .....	126
Haare färben im Mondrhythmus .....	128
Wo finde ich Buchenholzasche? .....	128

Nägel schneiden und massieren .....	129
Zahnverfärbungen .....	130
Permanent Make-up .....	131
Haare nur bei zunehmendem Mond schneiden? .....	132
Sonnenbaden .....	133
Schwangerschaftsstreifen verhindern .....	134
Tägliches Haarewaschen .....	136
Gesichtspackungen zum richtigen Zeitpunkt .....	137
Mit scharfer Klinge .....	137
Der Saft der Birke .....	138
Hilfe, ich nehme nicht zu! .....	139
Rückkehr der Locken .....	140
Das Geheimnis des Haareschneidens .....	140
Fettweg-Spritzen im Mondrhythmus .....	141
Cellulitis und Knochenschwund .....	142
Die Pflege von Naturlocken .....	144
Erfahrungen einer Friseurin .....	145
<b>Fragen zu Haushalt &amp; Alltag .....</b>	<b>147</b>
<b>CRASHKURS MONDWISSEN</b>	
<b>Grundregeln Haushalt &amp; Alltag .....</b>	<b>148</b>
Hausputz zum richtigen Zeitpunkt .....	149
Do it yourself – Grundsätzliches .....	150
Lebensmittel einfrieren .....	151
Ostereier färben .....	152
Die Herstellung von Sauerkraut .....	153
Himalaja-Salz .....	154



Der Magnetit im Wasserkrug .....	155
Mondkalender und Tierhaltung .....	156
Wollverarbeitung im Mondrhythmus .....	157
Schafwolle auf Babyhaut? .....	158
Mond und Wetterregeln .....	158
Die Einstellung zum Kochen .....	160
Wegräumen von Saisonkleidung .....	161
Abbeizen und Restaurieren .....	162
Haustiere kastrieren und sterilisieren .....	163
Wäsche waschen nach dem Mond .....	164
»Ernten günstig« auch im Winter? .....	165
Schuhkauf zum richtigen Zeitpunkt .....	166
Umzug ins Kinderzimmer .....	167
Hartnäckiger Rauchgeruch .....	168
Plätzchen und Kekse .....	169
Nähen und Sticken .....	170
Die ganz kleinen Tierchen .....	170
Fenster tauschen und Giebel streichen .....	171
Die Pflege von Holzböden .....	173
Mond und Maschinen .....	175
Kräuter in der Wohnung .....	175
Verspiegelte Kleidung retten .....	176
Mit Tieren (und Menschen) umziehen .....	176
Was tun bei einer Fliegenplage? .....	178
Verfärbte Kleidung .....	179
Fleckenentfernung zum richtigen Zeitpunkt .....	180
Schutz vor Elektromog .....	180

Holzterrasse in Planung .....	181
Vom Umgang mit Erdstrahlen .....	182
Wenn Katzen haaren .....	183
Rezept für Beinwellsalbe .....	184
Darf man Gemüse aufwärmen? .....	185
Die Grundregeln des Bügelns .....	186
Marmelade einkochen .....	187
Entsaften zum richtigen Zeitpunkt .....	188
Öko-Hausbau .....	188
Joghurt herstellen .....	189
Erdkeller errichten .....	190
Schimmel in den Ecken .....	191
Salat lagern .....	192
Apfelessig ansetzen .....	193
Marmeladen ohne Zucker herstellen .....	193
Silber reinigen .....	194
Wenn die Wolle riecht .....	195
Teppichreinigung .....	196
Brot backen .....	197
Der Pulli ist eingegangen! .....	199
Pflanzen im Schlafzimmer .....	200
Ableger von Zimmerpflanzen .....	201
Bonsaipflege .....	201

<b>Fragen zum Garten, zur Land- &amp; Waldwirtschaft</b> .....	203
<b>CRASHKURS MONDWISSEN</b>	
<b>Grundregeln Garten, Land- &amp; Waldwirtschaft</b> .....	204
Gewinnung von Pflanzensamen .....	205
Rasensprengen und Blumengießen .....	205
Giersch, Löwenzahn und Spitzwegerich .....	207
Mondregeln in der Holzwirtschaft .....	208
Christbäume und der elfte Vollmond .....	209
Weinbau und Mondrhythmus .....	211
Mondrhythmus und Klimaerwärmung .....	213
Sturmschäden im Wald .....	214
Unkrautjäten .....	215
Veredeln von Obstbäumen .....	216
Industrielle Landwirtschaft .....	217
Natürliches Düngen nach dem Mond .....	219
Umstieg auf einen Naturgarten .....	221
Kleintierställe ausmisten .....	222
Zimmerpflanzen auf Reisen .....	223
Warum funktioniert Düngen zum richtigen Zeitpunkt? .....	224
Mond und Wasserbrunnen .....	225
Geranien vor dem Winter .....	226
Geranien mit neuen Trieben .....	228
Umgang mit Geranien und anderen Kübelpflanzen .....	228
Umbau eines Bauernhofs .....	229
Gutes für die Bienen .....	230
Blumenzwiebeln zum richtigen Zeitpunkt .....	231
Drückende Wurzeln .....	232

Vom richtigen Umgang mit Tomatensamen .....	233
Vertikutieren eines Rasens .....	234
Tipps für die Kräuterspirale .....	235
Feine Pellets für die Hackschnitzelheizung .....	236
Das Unkraut muss weg! .....	237
Der 18. Juni und das Jäten .....	238
Anlegen einer Blumenwiese .....	238
Johanniskrauternte nach dem 24. Juni .....	239
Hat Bio-Diesel eine Zukunft? .....	240
Kompostieren ohne Mühe und ohne unangenehme Gerüche ..	241
Wenn Brennesseln zur Plage werden .....	243
Pflege von Hainbuchenhecken .....	244
Brennholz einlagern .....	245
Harter Boden – was tun? .....	246
Obstbäume schneiden .....	247
Kupfer im Garten .....	248
Die gute Walnusernte .....	249
Hochbeete und Bewässerung.....	250
Rasenmähen .....	251
Tomatenanbau .....	252
Rückschnitt eines alten Baumes .....	253
Die Hufpflege bei Pferd und Esel .....	254
Letzter Termin für die Kartoffeln .....	255
Steinplatten im Garten reinigen .....	256
Vom Umgang mit Wühlmäusen .....	257
Baumschnitt zum richtigen Zeitpunkt .....	258
<b>Das Märchen vom zehnten Bauern</b> .....	262

<b>Fragen zu allerlei Themen</b> .....	279
Der Siegeszug des Mondkalenders .....	280
Die Skepsis der Wissenschaft .....	281
Mondkalender im Alltag eines Betriebes .....	282
Berechnung des Mondkalenders .....	283
Die Herkunft des Mondwissens .....	284
Vom Umgang mit Skepsis .....	285
Original und Kopie .....	285
Sonnenzeichen und Mondkalender .....	286
Der richtige Zeitpunkt für den Kindergarten .....	287
Kinder mit Schlafstörungen .....	288
Das Tiroler Zahlenrad im Alltag .....	289
Raus aus den Windeln! .....	291
Mond und Schwangerschaft .....	292
Das Rauchen aufgeben .....	293
Das Tiroler Zahlenrad und talentierte Kinder .....	294
Lernen im Biorhythmus .....	295
Schnuller abgewöhnen .....	296
Tipps für den Umgang mit Babys .....	297
Halten Sie sich persönlich immer an den Mondkalender? .....	299
Schade! .....	300
Werbung im Abreißkalender – muss das sein? .....	301
Wann genau herrscht Vollmond und Neumond? .....	302
Der Mond und die Liebe .....	303
Christen und der Mondkalender .....	304
Die Farbe der Tierkreiszeichen-Symbole .....	306
Heiraten zum richtigen Zeitpunkt .....	307
Ist der Mondkalender überholt? .....	308

Mondkalender und Wahlausgang .....	309
Mondwissen und Astrologie .....	310
Mädchen oder Junge – hat der Mond Einfluss auf die Zeugung? .....	311
Verträge und Geldangelegenheiten zum richtigen Zeitpunkt? .....	312
Das Mondwissen auf der Südhalbkugel .....	313
Auf- und absteigender Mond .....	314
Der Zeitpunkt der Berührung .....	315
Vollmond und Weihnachtsstress .....	316
Die geheimnisvolle Kraft des Vollmonds .....	318
Biorhythmus in der Schule .....	320
Mit Kindern reisen .....	322
Die Adventszeit mit Kindern .....	323
Kinder und Ernährung .....	325
Wassergeheimnisse .....	326
Die Genauigkeit des Mondkalenders .....	327
Unterschiede zwischen den Mondkalendern .....	329
Der Brief aus dem Gymnasium .....	334
 <b>Fragen der Medien – Interviews der besonderen Art .....</b>	 349
Mann und Frau im Mond – Interview mit einem Literaturmagazin .....	351
Vor dem Vortrag – Interview mit einer Schweizer Tageszeitung .....	360
Schlüsselerlebnis in den Bergen – Interview mit einer TV-Zeitschrift .....	369

<b>Erfahrungsberichte:</b>	
<b>Leben nach den Mondrhythmen .....</b>	<b>373</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>389</b>
Was uns noch am Herzen liegt .....	389
Unsere Bücher .....	391
Unsere Mondkalender .....	396
Mondkalender-Software .....	398
Mondmusik .....	398
Unser Service: Wir ermitteln Ihren Ernährungstyp! .....	399
Die Jahresübersichten 2013–2017 .....	402
Über die Autoren .....	422
Register .....	423





# Vorwort

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. *J. W. von Goethe*

JOURNALISTIN: *»Haben Sie eigentlich gehnt, dass Sie eines Tages auf einen Berg von mehr als hunderttausend Zuschriften zurückblicken würden?«*

JOHANNA PAUNGER: »Gehnt sicher nicht, aber gehofft, dass wir viele Leser erreichen, die zum Experimentieren bereit sind und das Wissen und die Erfahrungen weitergeben! Ich habe gewusst, dass diese Informationen wichtig sind, aber so viele Leserbriefe habe ich natürlich nicht erahnt, geschweige denn mit ihnen gerechnet. In E-Mail-Zeiten ist es natürlich leichter geworden, schnell einmal zu schreiben und manchmal auch unüberlegt. Dafür kann die Antwort ebenfalls schnell und knapp ausfallen. Im Brief wirkt eine knappe Antwort in meinen Augen unhöflich, deshalb geben wir uns da mehr Mühe. Wichtig ist, dass es uns gelungen ist, die Menschen zu informieren und zum Experimentieren zu ermutigen. Der Einzelne verändert die Welt.«

THOMAS POPPE: »Dass es so viele Zuschriften werden würden, damit haben wir wirklich nicht gerechnet. Aber es ist ein schöner Vertrauensbeweis, der uns ermutigt weiterzuschreiben. Es gibt ja noch so viel zu sagen, aber alles braucht seinen richtigen Zeitpunkt.«

Und der ist wieder einmal gekommen, liebe LeserInnen! Für das Vertrauen in unsere Arbeit möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Die Dankbarkeit für alles, was wir bisher verwirklichen durften, sollte niemals zu kurz kommen. Diese gute Medizin stärkt uns jeden Tag. Alles wäre so einfach: Wenn wir uns alle öfter auf das besinnen, was in unserem Leben gut läuft, und für dieses Gute auch dankbar sind, dann wird das Leben zu meistern sein. Dann wird eine Zukunft voller Energie und Optimismus auf uns warten, unabhängig von der jeweiligen wirtschaftlichen Lage. Auch deshalb möchten wir uns mit großer Freude bei Ihnen bedanken, und gleichzeitig hoffen wir, dass wir auch in Zukunft für Sie da sein können. Zum Beispiel mit diesem Buch, das wir nicht nur für unsere Stammleser geschrieben haben, sondern auch für alle diejenigen, die sich noch nicht mit dem Thema vertraut gemacht haben.

Für die Prognose eines Wahlausgangs genügen wenige hundert Anrufe bei Wählern, um das Verhalten von Millionen bis auf wenige Prozent genau vorherzusagen. Wenn wir also davon ausgehen, dass hinter jeder Zuschrift Hunderte von Lesern stehen, die dieselbe Frage stellen würden, aber den Gang zum Postkasten scheuen, dann bleibt uns gar keine andere Wahl, als Ihnen dieses Buch ans Herz zu legen. Es enthält die »Hitliste der Mondfragen« und beantwortet etwa 95 Prozent aller Fragen, die uns seit 1991, seit Erscheinen unseres ersten Buches *Vom richtigen Zeitpunkt*, erreicht haben. Auch wenn nur zwei oder drei dieser Themen Sie persönlich zu irgendeinem Zeitpunkt beschäftigt haben, sind wir sicher, dass Sie aus dem größten Teil des Frage-und-Antwort-Spiels dieses Buches viel Freude und Gewinn ziehen werden. Das gilt auch dann, wenn Sie hier zum ersten Mal von unserer Arbeit hören!

Nicht nur »bestellte« Antworten werden Sie finden. Manchmal kam es vor, dass wir Feedback zu unseren eigenen Antwortbriefen erhielten und man uns ausführlich und manchmal rührend er-

zählte, was danach alles geschah und wie sich auswirkte, was wir empfohlen hatten. Auch für solche Berichte finden Sie einige Beispiele am Schluss des Buches. Besonders im Gedächtnis geblieben ist uns eine ältere Dame aus der Schweiz, die wegen eines Zahnarzttermins geschrieben hatte. In einem Nebensatz bat sie uns, ihre Handschrift zu entschuldigen, sie leide unter Arthritis. Wir gaben ihr die gewünschte Auskunft und erwähnten in einem PS, dass wir uns an ihrer Stelle vielleicht einmal vier Wochen lang ohne tierisches Eiweiß ernähren würden, einfach so, als Experiment. Ein halbes Jahr später kam ein Brief von der Dame, in dem sie uns schrieb, dass sie jetzt schon seit drei Monaten keine Medikamente mehr brauche. Mit sehr gut lesbarer Handschrift.

Wir hoffen, dass auch für Sie die eine oder andere Antwort dazu beiträgt, Ihr Leben ein wenig leichter, schöner, fröhlicher und erfüllter zu machen. Dafür schreiben wir unsere Bücher, dafür arbeiten wir.

*Johanna Paungger und Thomas Poppe*



# Mondwissen – Die Grundlagen

## Gestern und heute

Crashkurs – Schnellkurs – Blitzlektion: Damit Sie nicht das Gefühl haben, eines oder alle unsere Bücher zum Thema Mondwissen kaufen zu müssen, um voll und ganz von diesem Buch und der »Kunst des richtigen Zeitpunkts« profitieren zu können, haben wir in den folgenden Zeilen und jeweils am Anfang der folgenden Kapitel die Grundregeln für den jeweiligen Lebensbereich zusammengefasst. Viel Spaß beim Lesen!

In seinem klassischen Werk *Die Abstammung des Menschen* schreibt der Naturforscher Charles Darwin: »Der Mensch ist gleich den Säugetieren, Vögeln und sogar Insekten jenem geheimnisvollen Gesetz unterworfen, wonach gewisse normale Prozesse, wie Schwangerschaft, Pflanzenwachstum und Reife, Dauer verschiedener Krankheiten, von den Mondperioden abhängig sind.« Und Hippokrates bemerkt in seinen Tagebüchern unverblümt: »Wer Medizin betreibt, ohne den Nutzen der Bewegung der Sterne zu berücksichtigen, der ist ein Narr.« Dass an diesem Gesetz nichts Geheimnisvolles ist, dass seine Wiederentdeckung und Anwendung einen großen Beitrag zu unserer eigenen körperlichen und geistigen Ganzwerdung und Gesundheit (und damit automatisch zur Gesundheit unseres Planeten) leisten kann, diese Einsicht haben heute Millionen unserer Leser im Alltag gewonnen – in allen Lebensbereichen. Und das haben sie erfahren dürfen:

Mit der Anwendung von Darwins »geheimnisvollem Gesetz«

- erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Operationen erfolgreich und Heilungsphasen schnell verlaufen und eine übermäßige Narbenbildung verhindert wird.
- erhöht sich die Wirksamkeit von Heilkräutern, besonders bei chronischen Krankheiten.
- verringert sich beim Gartenbau und in der Landwirtschaft die Menge der benötigten Düngemittel und Pestizide um ein Vielfaches – bei gleichen Erträgen und einer höheren Qualität der Erntefrüchte.
- gesunden kränkelnde Pflanzen, und chemische Holzbehandlung wird überflüssig, unabhängig von der Verwendung des Holzes.
- verringert sich der Waschmittelverbrauch im Haushalt um die Hälfte, und die Lagerfähigkeit von eingemachten Früchten, von Gemüse und Getreide wird erhöht. Gleichzeitig verringert sich die Anfälligkeit für Schimmel und Schädlinge.

Und das ist erst der Anfang der Liste mit positiven Auswirkungen dieses Gesetzes. Hunderte von Generationen vor uns haben es sorgsam geachtet und gepflegt und mit stets gleichbleibendem Erfolg angewandt. Sie haben es mit Liebe und Sorgfalt an die nachfolgende Generation weitergegeben, damit der Schatz niemals verloren geht. Dieser Schatz, das ist die Kunst, die Dinge zum richtigen Zeitpunkt zu tun.

## **Wache Augen**

Jahrtausendlang lebten Heilkundige, Jäger, Bauern und viele andere Menschen weitgehend in Harmonie mit den vielfältigen Rhythmen der Natur, um ihre Aufgaben zu erfüllen und ihr Überleben

und das ihrer Angehörigen zu sichern. Sie beobachteten mit wachen Augen und gehorchten Notwendigkeiten, ohne sich sonderlich für das Warum zu interessieren. Priesterärzte, Schamanen und Medizinmänner handelten und heilten im Bewusstsein, dass wir Menschen keine Maschinen sind. Dass wir mehr sind als ein schlecht und recht aufeinander eingespieltes Sammelsurium von Knochen, Nerven, Muskeln und Organen, zusammengeflochten vom Zufall der Evolution. Dass Körper, Geist und Seele in unauflöslicher Verbindung mit sich selbst stehen und mit allem, was uns umgibt – mit anderen Menschen, mit der Natur und mit den Sternen.

Nicht allein den Zustand und die Dynamik der Dinge beobachteten unsere Vorfahren genau, sondern auch, welche Wechselbeziehung zum Zeitpunkt des Beobachtens besteht – die Tages-, Monats- und Jahreszeit in Verbindung mit dem Stand von Sonne, Mond und Sternen – und welche Wirkung von einer Handlung zu einem bestimmten Zeitpunkt ausgeht. Viele archäologisch bedeutsame Gebäude aus alter Zeit bezeugen, welchen hohen Stellenwert die Menschen damals der genauen Beobachtung der Gestirne und der Berechnung ihres Laufs beimessen. Nicht aus wissenschaftlichem Interesse, sondern weil sie einen praktischen Nutzen aus der Kenntnis davon zogen, welche Einflüsse zur Zeit des jeweiligen Gestirnsstands vorherrschten.

### **Meister des richtigen Zeitpunkts**

Jeder Heilkundige, jeder Bauer wusste, dass er bei der Ausübung seiner Kunst oder seiner Arbeit diese rhythmisch wiederkehrenden Einflüsse nicht ungestraft ignorieren durfte. In Zeiten, in denen eine einzige fehlgeschlagene Heilbehandlung, eine erfolglose Jagd oder eine einzige Missernte den Hungertod der ganzen Familie, des

ganzen Stammes bedeuten konnte, waren die Menschen gezwungen, ihre Sinne in einem viel höheren Maße zu schärfen, als es heute nötig erscheint. Die »Meister des richtigen Zeitpunkts« entdeckten nach und nach,

- dass zahlreiche Naturphänomene – Ebbe und Flut, Geburten, Wettergeschehen, der Zyklus der Frauen und vieles mehr – in rhythmischer Beziehung zur Mondwanderung stehen.
- dass sich viele Tiere in ihrem Tun nach dem Mondstand richten – Vögel sammeln beispielsweise das Nistmaterial immer nur an bestimmten Tagen, sodass die Nester nach einem Regen rasch trocknen.
- dass Wirkung und Erfolg zahlloser alltäglicher und weniger alltäglicher Aktivitäten – Holzschlagen, Kochen, Essen, Haare schneiden, Gartenarbeit, Düngen, Waschen, die Anwendung von Heilmitteln, Operationen und vieles mehr – den Rhythmen in der Natur unterworfen sind.
- dass manchmal Operationen und Medikamentengaben an bestimmten Tagen hilfreich sind, an anderen Tagen nutzlos oder gar schädlich – oft unabhängig von Dosis und Qualität der Medikamente oder der Kunst des Arztes.
- dass Pflanzen und ihre Teile von Tag zu Tag unterschiedlichen Energien ausgesetzt sind, deren Kenntnis ausschlaggebend für einen erfolgreichen Anbau und eine gute Ernte der Früchte ist, und dass Heilkräuter, die zu bestimmten Zeiten gesammelt wurden, ungleich wirksamer sind als die anderer Zeiten.

Mit einem Satz: Das »geheimnisvolle Gesetz« Darwins beruht auf der Tatsache, dass der Erfolg eines absichtsvollen Tuns nicht nur von den nötigen Fähigkeiten und Hilfsmitteln abhängt, sondern entscheidend auch von seinem Zeitpunkt.



## System und Werkzeug

Natürlich waren unsere Ahnen bestrebt, ihr Wissen und ihre Erfahrungen an ihre Söhne und Töchter weiterzugeben. Dazu war es nötig, ein einfaches und einleuchtendes System zu entwerfen, das immer und überall die Beschreibung der Kräfte und vor allem die Vorausschau auf das Kommende ermöglicht – und damit die sorgfältige Planung des Tagwerks.

Sonne, Mond und Sterne waren es, die sich von Natur aus als äußerer Rahmen, sozusagen als »Zeiger« und »Zifferblatt« einer Himmelsuhr anboten. Aus einem sehr einfachen Grund: Wenn man beobachtet, dass die günstige Zeit zur Durchführung einer bestimmten Therapie oder zum Ansäen oder Beschneiden einer bestimmten Pflanze monatlich genau zwei bis drei Tage währt und der Mond dabei immer die gleichen Sterne durchwandert, dann liegt es nahe, diese Sterne zu einem »Bild« zusammenzufassen und der Sternenkongstellation einen der jeweiligen Eigenart des Einflusses angemessenen und einleuchtenden Namen zu geben. Das Sternbild wird zur Ziffer auf dem Zifferblatt des Sternenhimmels.

Unsere Vorfahren isolierten unter anderem zwölf Kraftimpulse, die jeweils unterschiedliche Qualität und Färbung besitzen. Den von der Sonne (im Laufe eines Jahres) und vom Mond (im Laufe eines Monats) während einem dieser Impulse durchwanderten Sternen gaben sie zwölf verschiedene Namen: Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische. Mit den Namen versuchten sie auch, die besondere Beschaffenheit der jeweiligen Kraft prägnant einzufangen – gemäß dem damals herrschenden Weltbild. So hatte sich der Mensch eine »Sternenuhr« geschaffen, ein Kalenderwerkzeug, mit dem er jetzt berechnen konnte, was die Zukunft an förderlichen und bremsenden Einflüssen für seine Vorhaben bringen würde.

Noch bis kurz vor dem Ersten Weltkrieg enthielten weltweit fast alle Kalender die Angabe des Mondstandes im Tierkreis und die Mondphase – wie es auch heute noch viele Bauernkalender und Schreibkalender tun.

## Die kurze Unterbrechung

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts geriet das Wissen um die besonderen Rhythmen der Natur fast über Nacht in Vergessenheit. Einer der Hauptgründe dafür war, dass uns die moderne Technik und Medizin schnellere »Lösungen« für alle Probleme des Alltags versprachen. In kürzester Zeit gelang es, den Menschen die Illusion zu geben, diese Versprechungen auch einlösen zu können – gegen »geringe Unkosten«. Politik und Wirtschaft entwickelten ein immer größeres Interesse, das Wissen um die Naturrhythmen zu diskreditieren, weil es keinen Geld- und Handelswert hatte. Die Beobachtung und Beachtung der Naturrhythmen schien mit einem Schlag überflüssig geworden zu sein und wurde als »Aberglauben« abgestempelt.

Im Bereich der Medizin festigten die Fortschritte in der Chemie und Pharmazie die Überzeugung, die Wellenbewegung und Ganzheit des Lebens ungestraft missachten zu können. Mit der Folge, dass heute die schnelle Schmerz- und Symptombeseitigung als ein mögliches Endergebnis der Therapie gilt. Vieles ging dabei verloren: die Einsicht, dass ein Arzt einem Menschen nur helfen kann, sich selbst zu heilen, schonende, aber längerfristige Heilweisen, die Ursachenforschung und Vorbeugung, die Geduld und Bereitschaft zu einem gleichberechtigten Miteinander von Arzt und Patient und vor allem die Selbstverantwortung des Menschen. Obendrein ist die Gültigkeit der Mondrhythmen mit den heutigen wissenschaftlichen Methoden zwar beweisbar, aber kaum zu be-

gründen, die Frage nach dem »Warum« muss vorläufig unbeantwortet bleiben: im linearen Denken der meisten Wissenschaftler ein legitimer Grund, sie gänzlich zu ignorieren.

Junge Bauern, Forstwirte und Gärtner lachten über ihre Eltern und Großeltern und begannen, sich fast ausschließlich auf den übertriebenen Einsatz von Maschinen und Instrumenten, Dünger und Pestiziden zu verlassen. Lange Zeit schienen ihnen die steigenden Erträge recht zu geben, die Nachteile ließen sich mühelos verschweigen oder ignorieren. So verloren viele unter ihnen den Kontakt zur Natur und begannen, anfangs unbewusst, den Raubbau an unserer Umwelt mit zu betreiben, immer unterstützt von der Industrie, die es verstand, das Vertrauen in ihre Fähigkeit, alle Probleme lösen zu können, aufrechtzuerhalten. Das Wissen vom »richtigen Zeitpunkt« überlebte nur in kleinen Oasen, die vom allgemeinen Tempo der Industrialisierung und vom Sezierschwert der Wissenschaft fast unberührt blieben und in denen man Erfahrung und »inneres Gefühl« höher schätzte als die Schlafmittel der modernen Zeiten.

## **Neustart in eine gute Zukunft**

Heute steckt die industrielle Landwirtschaft in einem Teufelskreis der Abhängigkeiten, und kaum jemand kann die Augen vor dem hohen Preis verschließen, der für die Missachtung der Rhythmen und Naturgesetze und die Ausbeutung bezahlt werden muss. Erträge sinken, und Schädlinge bekommen leichtes Spiel, weil der Boden verarmt, ohne sich schützen und regenerieren zu können. Innerhalb weniger Jahrzehnte hat sich der Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln vervielfacht – mit kurzlebigen Erfolg und langfristigen Folgeschäden. Die Qualität und der Gesundheitswert heutiger Erntefrüchte sprechen eine deutliche Sprache. Der Irrsinn der Gen-

manipulation an Kulturpflanzen ist nur ein weiterer Beweis dafür, wie sehr wir uns in eine Sackgasse manövriert haben. Glücklicherweise mehren sich die Anzeichen für eine Umkehr, sowohl aufseiten der Landwirtschaft als auch aufseiten aufgeklärter Kunden.

Sie, liebe Leserin und lieber Leser, gehören zu den Pionieren, die dieses Wissen zurückerobern wollen, langsam, nach und nach, ohne Hast und Eile. Denn es ist keineswegs zu spät, die alte Kunst wiederzubeleben. Sie wartet nur auf Menschen, die sich nicht damit entschuldigen, dass sie »allein ja doch nichts ausrichten können«. Jede noch so kleine Handlung zählt – und wirkt manchmal viel tiefgreifender und unmittelbarer als die großen Gesten und vor allem die großen, leeren Worte.

Vielleicht haben Sie es in Ihrem Alltag schon erfahren: Das Mondwissen kann dazu beitragen, der Weisheit und Vernunft in der Medizin, im eigenen Garten, in der Landwirtschaft und in der Natur wieder zu ihrem Recht zu verhelfen. Alle Regeln beziehen ihre Gültigkeit aus direkter Erfahrung und Wahrnehmung, nicht aus Willkür, Vermutung, Theorie oder Glauben. Der Mondstand letztlich ist nur ein Uhrzeiger – das Gefühl dafür, was er anzeigt, tragen wir in uns. Dieses Wissen soll auch dazu beitragen, die Wahrnehmung wieder zu wecken und Vertrauen zu ihr zu gewinnen, den Mut zu haben, auf sie zu horchen. Es ist überall auf der Erde gültig und aktuell, doch unsere Felder und Böden genau wie unsere Körper haben sich an sehr viel Negatives gewöhnen müssen, und die Rückkehr zum Natürlichen, zum Einklang mit den Rhythmen der Natur und zur Selbstverantwortung erfordert eine klare Absicht und Geduld. Die Natur arbeitet langsam, in ihrem eigenen Tempo. Sie lässt sich nicht drängen. Wenn Sie das stets im Auge behalten, wird sich Ihnen das Wissen um die Mondrhythmen von selbst erschließen – wie ein schönes Stück klassischer Musik, das, je öfter man es hört, immer mehr Farben, Tiefe und Sinn gewinnt.

## Grundtabelle

Tierkreiszeichen	Körperzone	Organ-system	Nahrungs-qualität	Pflanzen-teil	Tages-qualität	Element
Widder 	Kopf, Gehirn, Augen, Nase	Sinnesorgane	Eiweiß, Frucht	Frucht	Wärmetag	Feuer
Stier 	Kehlkopf, Schilddrüse, Zähne, Kiefer, Mandeln, Ohren	Blutkreislauf	Salz	Wurzel	Kältetag	Erde
Zwillinge 	Schulter, Arme, Hände (Lunge)	Drüsen-system	Fett	Blüte	Luft-/ Lichttag	Luft
Krebs 	Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle	Nerven-system	Kohlenhydrate	Blatt	Feuchtag	Wasser
Löwe 	Herz, Rücken, Zwerchfell, Blutkreislauf, Schlagader	Sinnesorgane	Eiweiß, Frucht	Frucht	Wärmetag	Feuer
Jungfrau 	Verdauungsorgane, Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse	Blutkreislauf	Salz	Wurzel	Kältetag	Erde
Waage 	Hüfte, Nieren, Blase	Drüsen-system	Fett	Blüte	Luft-/ Lichttag	Luft
Skorpion 	Geschlechtsorgane, Harnleiter	Nerven-system	Kohlenhydrate	Blatt	Feuchtag	Wasser
Schütze 	Oberschenkel, Venen	Sinnesorgane	Eiweiß, Frucht	Frucht	Wärmetag	Feuer
Steinbock 	Knie, Knochen, Gelenke, Haut	Blutkreislauf	Salz	Wurzel	Kältetag	Erde
Wassermann 	Unterschenkel, Venen	Drüsen-system	Fett	Blüte	Luft-/ Lichttag	Luft
Fische 	Füße, Zehen	Nerven-system	Kohlenhydrate	Blatt	Feuchtag	Wasser

**Die Grundtabelle** ist ein wichtiges Handwerkszeug und gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Wirkungsimpulse des Mondstandes in den einzelnen Tierkreiszeichen – auf Körperzonen, Pflanzenteile, Nahrungsqualität und Ähnliches. Zur ausführlichen Erläuterung dieser Impulse eignen sich für den Anfang unsere Bücher *Aus eigener Kraft* und *Der lebendige Garten* am besten.



A black and white photograph of a landscape. In the foreground on the left, there is a large, white, multi-petaled flower, possibly a chrysanthemum, partially cut off by the edge of the frame. The background features a large, rounded mountain or hill covered in dense vegetation. The sky is filled with soft, white clouds, and a small, bright, circular object, likely the moon, is visible in the upper right quadrant. The overall mood is serene and natural.

Fragen  
zur Gesundheit,  
zum Vorbeugen  
& Heilen

## C R A S H K U R S M O N D W I S S E N

**Grundregeln Gesundheit, Vorbeugen & Heilen**

Fragen zum Thema Gesundheit, Gesundwerden und zum richtigen Zeitpunkt für Operationen und Ähnliches gehörten naturgemäß zu den häufigsten, die uns im Laufe der Zeit gestellt worden sind. Hier der Crashkurs »Gesundheit und Mond«.

- Alles, was man für das Wohlergehen einer Körperregion tut, ist immer an den Tagen wirksamer, in denen der Mond gerade das Tierkreiszeichen durchschreitet, von dem die Körperregion regiert wird. Mit Ausnahme von chirurgischen Eingriffen. Beispiel: Eine Fußmassage im Tierkreiszeichen Fische ist sinnvoll, während eine Operation an den Füßen eher ungünstig ist.
- Alles, was die Körperregion, die von dem Zeichen regiert wird, das der Mond gerade durchschreitet, besonders belastet oder strapaziert, ist schädlicher als an anderen Tagen. Chirurgische Eingriffe an diesen Tagen sollte man, wenn möglich, vermeiden. Notoperationen gehorchen einem höheren Gesetz.
- Nimmt der Mond gerade zu, wenn er das jeweilige Zeichen durchläuft, sind alle Maßnahmen zur Zuführung aufbauender Stoffe für das von ihm regierte Organ erfolgreicher als bei abnehmendem Mond.
- Nimmt der Mond gerade ab, sind alle Maßnahmen zum Entgiften und Entlasten des jeweiligen Organs erfolgreicher als bei zunehmendem Mond.

Chirurgische Eingriffe dienen zwar letztlich dem Wohlergehen des jeweiligen Organs und damit dem des ganzen Körpers, wirken sich aber zum **Zeitpunkt der Operation** belastend für das Organ aus. Operationen gehören immer in die Phase des abnehmenden Mondes, wenn man ihren Zeitpunkt planen kann.



## Eine Mondkur zum Abnehmen?

*Meine Freundin hat letztes Jahr mit einer Mondkur eine Frühjahrsdiät gemacht, bei der sie fünf Kilo abgenommen und nicht wieder zugenommen hat. Der Jojo-Effekt ist ausgeblieben. Wie funktioniert diese Kur? Ich möchte das jetzt im kommenden Frühjahr unbedingt ausprobieren!*

Das ist eine prima Idee, denn der Lauf des Mondes lädt zu einer ganz natürlichen Ernährungsweise ein, die es Ihnen leicht macht, zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht zu gelangen und vor allem, es ohne Kraftaufwand zu halten.

Beginnen Sie die Mondkur etwa zwei oder drei Tage vor Vollmond. Der Körper nimmt jetzt besonders schnell auf, was man ihm zuführt. Sie würden folglich besonders leicht zunehmen, ganz speziell am Vollmondtag selbst. Beginnen Sie ganz behutsam mit sich selbst, und essen Sie in diesen drei Tagen einfach nur etwas weniger als gewohnt und ab 18 Uhr gar nichts mehr. Ganz Mutige können dann zu Vollmond einen Obst- oder Fasttag einlegen, was auch immer »Fasten« für Sie bedeutet: Essen Sie für Ihre persönlichen Verhältnisse viel weniger oder etwas anderes als gewohnt.

Während der zwei Wochen des nun folgenden abnehmenden Mondes könnten Sie eigentlich normal essen, wie Sie es gewohnt sind, solange Sie kein echtes Übergewicht haben (sonst müsste zusätzlich Ihr Ernährungstyp festgestellt werden, siehe Interview am Ende dieses Kapitels, Seite 103, und Fragebogen im Anhang). Der Körper nimmt nicht so gut auf, das Gewicht bleibt meist gleich oder sinkt gar ein wenig. Die 14 Tage des abnehmenden Mondes könnten Sie erfolgreich mit einem blutreinigenden Tee begleiten, am besten mit Brennnesseltee. Auch an Neumond und vielleicht ein oder zwei Tage vorher sind dann wieder Obst- oder Fasttage ideal.

Der Körper entgiftet sehr stark, und diesen Prozess kann man durch die kurze Zeit der Enthaltensamkeit nachhaltig unterstützen. Der Körper zehrt von der (überflüssigen) Substanz.

In den zwei Wochen des folgenden zunehmenden Mondes sollten Sie mit der Nahrungsaufnahme generell etwas kürzertreten als gewohnt, weil der Körper alles besser aufnimmt und speichert. Versuchen Sie insgesamt weniger zu essen, und hören Sie etwa fünf Minuten vor dem gewohnten Sättigungsgefühl auf. Letzteres ist von entscheidender Bedeutung und lässt sich mühelos erlernen. Trinken Sie zwischen 15 und 17 Uhr besonders viel Wasser, und nehmen Sie die letzte Mahlzeit des Tages etwa ein bis zwei Stunden früher ein als üblich, spätestens aber um 18 Uhr.

Wir freuen uns mit Ihnen, wenn Sie das Gefühl erleben, das sich nach kurzer Zeit des Achtens auf Mondkalender und Speiseplan einstellt. Sie werden erfahren, dass die Ernährung im Mondrhythmus letztlich keine »Kur« ist, sondern eine ganz natürliche Ernährungsweise – in Harmonie mit den Rhythmen unseres Körpers und der Natur. Jeder Mensch spricht auf seine ganz persönliche Art auf Speisen und Getränke an – ob der Mond gerade im Widder oder im Steinbock steht, ob die Nahrungsmittel echte Lebensmittel sind oder nur Stopfblähfüllmittel. Wer an manchen Tagen nur Lust auf Salat oder Früchte hat und ein anderes Mal nur auf Brote oder Wurzelgemüse, der muss keineswegs fürchten, sich einseitig zu ernähren: Vielleicht ist es nur jemand, dessen natürliches Gespür erwacht ist.

### *In Kürze*

#### **Mondkur und sanftes Abnehmen**

Bei Vollmond und Neumond Obst- oder Safttag oder Fasten, bei abnehmendem Mond normal essen, bei zunehmendem Mond etwas weniger – so einfach ist das!

## Gutes für die Füße

*Nachdem ich Ihr Buch Aus eigener Kraft gelesen hatte und (privat) bestimmte Dinge umgestellt habe, sind mir und meiner Familie tolle Sachen widerfahren.*

*Ich habe beispielsweise bei einem Gefäßchirurgen (Venenerkrankungen) im OP gearbeitet, dabei die Patienten in der Vorbereitung, während der OP und in der Nachbehandlung gesehen und ein kleines Tagebuch geführt. Es war beeindruckend, wie deutlich man Unterschiede erkennen konnte. Der Chef wollte zwar während der Operation oft wissen, welcher Mond gerade aktuell ist und welche Bedeutung das haben würde, die Termine jedoch wurden je nach Praxisauslastung vergeben. Er ist eben Schulmediziner. Ich jedoch sah, dass es an manchen Tagen während der Operation sehr geblutet hat und die Patienten danach Beschwerden und blaue Flecke hatten, dass dies an anderen Tagen aber wiederum kaum vorkam.*

*Dann hatte meine Tochter einen eingewachsenen Nagel, dessen Behandlung nach Auslastung terminiert wurde, und eine spätere Nagel-OP an einem von mir nach Ihrem Buch ausgesuchten Termin. Der Unterschied dürfte Ihnen klar sein: Nach dem ersten Termin hatte sie furchtbare Schmerzen und Nachwehen und beim zweiten Mal nichts, bis auf einen klitzekleinen Wundschmerz!*

*Ich werde demnächst als Fußpflegerin arbeiten, nun habe ich eine Frage: Die Fischetage sind einerseits gut für die Füße, andererseits sollte man keine Operationen zu diesem Zeitpunkt durchführen. Bei einer Fußpflegebehandlung kommen ja verschiedene Maßnahmen am selben Tag zum Tragen: Waschung, Entfernen von Hühneraugen oder Abhobeln und Kürzen der Nägel usw. Die wenigsten Kunden werden zu verschiedenen Terminen kommen wollen. Haben Sie eine Idee, welche Tage sinnvoller sind? Für Ihre Antwort bedanke ich mich schon jetzt herzlich.*

Herzlichen Dank für Ihre E-Mail! Wir freuen uns immer sehr, wenn unsere LeserInnen von den guten Erfahrungen berichten, die mit dem Mondwissen gemacht werden können, besonders im Bereich Heilen und Gesundheit.

Was Ihr Anliegen betrifft: Sie müssen natürlich Ihre Praxis auch bei zunehmendem Mond öffnen. Wir würden in dieser Zeit einfach alle »normalen« Füße behandeln. Das tut Ihren KundInnen gut, und mit Komplikationen und Nachteilen ist nicht zu rechnen. Bei abnehmendem Mond empfangen Sie dann alle Problemfälle, etwa bei wiederkehrenden Hühneraugen, wenn Hornhaut ständig nachwächst und Ähnliches. Die Ausnahme bilden eingewachsene Zehennägel: Weder Sie noch ein Arzt sollten sie bei abnehmendem Mond behandeln und schon gar nicht an Fischetagen. Was die Fischeenergie generell betrifft, so sind alle Fußpflegemaßnahmen sinnvoll, mit Ausnahme von Eingriffen. Wir denken, dass Sie selbst genug Erfahrung haben, um beurteilen zu können, was als Eingriff zu gelten hat. Wenn jemand sehr schmerzempfindlich ist, sollten Sie ihn ebenfalls nicht an Fische in die Praxis bestellen. Alles Gute!

## **Übungen für die Sehkraft**

*Gibt es eigentlich auch einen richtigen Zeitpunkt für Übungen gegen Sehschwäche? Ich habe gehört, dass man damit manchmal sogar das Tragen einer Brille verhindern kann.*

Ja, es gibt tatsächlich Übungen, die eine Brille verhindern können. Speziell in den Widder-, Löwe- und Schützetagen sollte man sie nicht versäumen, weil dann die Sinnesorgane beeinflusst sind. Wir selbst verwenden oft eine ganz einfache Technik: Lassen Sie Ihre Augen rollen! Beginnen Sie mit dem Rollen im Uhrzeigersinn, ganz

langsam, wobei Sie sich bemühen, wirklich den letzten Winkel zu erfassen, der Ihrem Auge möglich ist. Sieben Mal im Uhrzeigersinn, sieben Mal gegen den Uhrzeigersinn.

Dann machen wir auch oft folgende Übung: Führen Sie eine Zeitung so nahe an die Augen, dass Sie gerade noch gut sehen können. Bemühen Sie sich dabei, die Augen scharf zu stellen. Dann die Zeitung weglegen, in die Ferne schauen und versuchen, dort alles scharf zu sehen. Wiederholen Sie diese Nah-Fern-Übung einige Male.

Reiben Sie auch öfters die Hände fest aneinander, so als ob Sie sich über ein gutes Geschäft oder den erfolgreichen Abschluss eines Vorhabens freuen. Reiben Sie, bis die Hände richtig warm sind. Halten Sie sie dann nebeneinander senkrecht nach oben ans Gesicht und berühren mit den warmen Handballen die geschlossenen Augen, wobei die Finger über den Haaransatz hinaus am Kopf anliegen.

Eine weitere gute Hilfe bei Sehschwäche – etwa in einem Einkaufszentrum, wenn Sie Preise und Material nicht mehr erkennen können – ist folgende Übung: Schauen Sie mit offenen Augen extrem nach oben, dabei nur die Augen bewegen, nicht den Kopf. Meistens zieht es etwas unangenehm, aber danach können Sie für kurze Zeit besser sehen.

Solche Augengymnastik und Sehübungen helfen sogar dann sehr gut, wenn man schon eine Brille trägt. Brillen zementieren häufig eine Sehschwäche, die mit entsprechenden Übungen und der Fähigkeit, der Wirklichkeit direkter ins Auge zu schauen, oftmals zu beheben wäre. Zumindest an Widdertagen sollten Sie diese Übungen niemals versäumen!

## Verschobene Operationen

*Mittlerweile verschieben Menschen sogar Operationen, weil sie sich in einer ungünstigen Mondphase glauben. Geht Ihnen das nicht eigentlich zu weit? Wo sehen Sie die Grenzen der Mondeinflüsse, vor allem in Hinblick auf die Tatsache, dass in vielen Mondbüchern offenkundig falsch von Ihnen abgeschrieben wird beziehungsweise Mondtermine frei erfunden werden?*

Wir würden niemals auf die Idee kommen, uns bei einem Eingriff, dessen Termin frei wählbar ist, **nicht** nach dem Mond zu richten! Jeder Zahnarzt und jeder Chirurg macht laufend die Erfahrung, dass bei zunehmendem Mond Wunden länger bluten und schlechter verheilen als bei abnehmendem Mond. Glücklicherweise sind wir über die immer größer werdende Zahl von Heilkundigen, die ihrer persönlichen Erfahrung mehr vertrauen als ausschließlich dem, was sie gelernt haben. Der Mondkalender ist in den Praxen dieser Ärzte und Heilpraktiker ein vertrautes Werkzeug.

Wenn Sie nach den Grenzen des Mondwissens fragen: Wir würden niemals auf die Idee kommen, uns in eine Terminvergabe oder dergleichen einzumischen. Trotzdem hat jeder das Recht, von diesem in vielen Lebensbereichen ungemein wertvollen Hilfsmittel zu erfahren und zu profitieren. Auf das Mondwissen gibt es kein Patent, es ist ein Menschheitserbe, auf das niemand Besitzansprüche anmelden kann. Natürlich wird in der Eile manches falsch kopiert oder gar erfunden, weil die persönliche Erfahrung fehlt. Aber auch gegen Schlampigkeit und Etikettenschwindel können wir nichts unternehmen. Wir vertrauen darauf, dass sich langfristig das Echte und Brauchbare durchsetzt.

## Impfen im Mondrhythmus

*Mit großem Interesse und Vorfreude aufs Ausprobieren lese und studiere ich gerade Ihre Bücher. Wir haben einen zehn Monate alten, sehr gesunden Sohn, den ich bisher noch nicht impfen ließ. Nie war ich so verunsichert wie bei diesem Thema. Es wird jedoch so sein, dass wir mit unserem Sohn die Welt bereisen möchten. Außerdem soll er später die Möglichkeit haben, im Ausland seine Ausbildung zu machen, wenn er das möchte. In einigen Ländern (USA) gibt es ja eine Impfvorschrift. Auch ist die Frage, ob er ungeimpft in den Kindergarten gehen sollte. So haben wir uns schweren Herzens entschieden, ihn mit etwa einem Jahr doch impfen zu lassen. Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür?*

Einen richtigen Impfzwang gibt es nur in wenigen Ländern, die USA gehören nicht dazu. Der Zwang entsteht meist eher durch die Angst vor dem, was man sich selbst vorwirft, oder vor den Anklagen, wenn ein nicht geimpftes Kind doch einmal krank wird. Es ist eine schwierige Entscheidung. Wussten Sie aber, dass bei öffentlich angekündigten Grippewellen mit wahren Impforgien etwa doppelt so viele Menschen erkranken wie bei Epidemien, die aus irgendeinem Grund verschwiegen werden und bei denen deshalb auch keine Impfhysterie verbreitet wird?

Es wird auch noch einige Zeit dauern, bis bekannt wird, wie viele unserer heutigen Zivilisationskrankheiten Spätfolgen von Impfungen sind. Es existieren keinerlei wissenschaftliche Studien darüber, welche Wirkung das Überschwemmen eines Babykörpers mit Giftstoffen hat, wenn das Kind erst einmal das Pensionsalter erreicht hat.

**Buchtipps:** Was es sonst noch zum Thema Impfen zu wissen gibt, hat unter anderem Fernand Delarue in seinem Buch *Impfungen, der unglaubliche Irrtum* zusammengefasst.

Wenn man dennoch sich oder sein Kind impfen lassen will oder muss, dann gibt es auch dafür eine Mondregel: Erfahrungen mit den Folgeerscheinungen von Impfungen haben gezeigt, dass man Impftermine nicht auf die drei Tage vor Vollmond und besonders nicht auf den Vollmondtag selbst legen sollte. Die Gefahr von starken Impfreaktionen ist dann größer als sonst. Am besten bei abnehmendem Mond impfen lassen.

Wichtig ist darüber hinaus, geimpfte Kinder einige Tage lang so zu behandeln, als ob sie krank wären: keine größeren sportlichen oder sonstigen Belastungen, kein Barfußlaufen auf kalter Erde und so weiter. Die Impfentscheidung kann Ihnen niemand abnehmen, aber wir haben sehr gute Rückmeldungen, wenn auf den Mondstand geachtet wird.

### *In Kürze*

#### **Impfen**

Vor dem Impfen gründlich nachdenken und das Für und Wider abwägen. Entscheidet man sich dafür, die drei Tage vor Vollmond und den Vollmondtag selbst meiden und am besten bei abnehmendem Mond impfen lassen!

## **Kaiserschnitt**

*Ich bin nun zum zweiten Mal schwanger und muss aufgrund von Problemen und einem bereits vorangegangenen Kaiserschnitt nun wieder einen Kaiserschnitt machen lassen. Sollte der Kaiserschnitt in einer bestimmten Mondphase gemacht werden? Hat der Mond Einfluss auf mein Befinden (Heilung) bei dieser Operation oder auf das Befinden meines Babys und seine »Verarbeitung« von dieser Art*



*der Geburt? Ich möchte, dass es meinem Baby gut geht dabei. Ich würde mich sehr über Ihre Hilfe und Nachricht freuen.*

Es ist von Vorteil, bei einem Kaiserschnitt auf den richtigen Zeitpunkt zu achten. Natürlich nur unter der Voraussetzung, dass es sich dabei nicht um eine Notoperation handelt. (Bei Notoperationen sollten Sie an den Einfluss des Mondes nicht einmal denken!) Günstig wäre bei einem planbaren Kaiserschnitt der abnehmende Mond. Die Wundheilung verläuft günstiger, ebenso die Vernarbung. Für das Baby ist die Mondphase nicht so wichtig. Weil der abnehmende Mond ja nur 14 Tage dauert, kann oft nicht auf den richtigen Zeitpunkt gewartet werden. Es wäre sehr wichtig, sich dann nach dem Baby zu richten, der zunehmende Mond kann mit Geduld durchaus ausgeglichen werden. Alles Gute für Sie und Ihr Kind!

### **Zum Essen Wasser trinken?**

*Ich habe Ihren Ratschlag gelesen, dass man beim Essen zwischen den Bissen nicht trinken soll. Gilt das für alle Getränke? Sollte ich während des Essens nicht einmal ein Glas Wasser trinken? Ist es besser, vor oder nach dem Essen zu trinken?*

Im Wesentlichen geht es darum, die Verdauungsarbeit des Magens nicht mit Flüssigkeiten zu stören. Die Magensäfte werden verdünnt, können die Nahrung nicht mehr so gut aufspalten, die enthaltene Information wird verfälscht, der Körper weiß nicht mehr so genau, was tun (daher auch der Vorteil von Trennkost!). Trinken während des Essens gehört zu den wichtigsten versteckten »Dickmachern«, besonders wenn Säfte oder Alkoholisches dazu getrunken werden. Flüssigkeiten zu den Mahlzeiten nehmen dem Körper die Chance,

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Johanna Paungger, Thomas Poppe

**Fragen an den Mond**

250 Antworten zu Gesundheit, Haushalt und Garten - im Einklang mit dem Mond

Taschenbuch, Broschur, 432 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17349-5

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2013

Das neue Buch von den Mondexperten der ersten Stunde

Welche Tage im Monat sind für einen Zahnarzttermin, zum Haarefärben oder für Operationen am besten geeignet? Kann der Mond beim Abnehmen helfen? Brauchen zum richtigen Zeitpunkt gegossene Pflanzen tatsächlich weniger Wasser? Täglich erreichen die Autoren zahlreiche Leserfragen. In diesem Buch werden die 250 häufigsten umfassend beantwortet. Zum Nachlesen, Nachschlagen oder einfach zum Schmöckern.