JOHANNA PAUNGGER · THOMAS POPPE

Das Mondjahr 2016

mosaik

MIX
Papier
FSC® C004229

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
MultiOffset liefert Papyrus.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagfoto: Corbis/W.H. Müller
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung:
Druckerei Ernst Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-31873-5

www.mosaik-verlag.de

Herzlich Willkommen im neuen Jahr 2016!

Martin Luther wird der Satz zugeschrieben: »Und wüsste ich, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.« In der heutigen Zeit sollte man sich den Spruch einrahmen und als Gedächtnisstütze im Haus an belebter Stelle aufhängen. Er würde einen gewissen Trost spenden.

Im Wesentlichen versuchen wir als Autoren, unseren Leserinnen und Lesern Werkzeuge an die Hand zu geben, damit sie ihr Leben unabhängiger gestalten können. Weniger abhängig von Geldsorgen, weniger abhängig von Alltagsroutine, von Werbung und Politik, von zerstörerischen Tabus und Traditionen, im Denken wie im Handeln. Das Wissen um den richtigen Zeitpunkt, um diesen Schatz an zeitlos gültigen Regeln zum Gesundbleiben und -werden aus eigener Kraft, hilft auch dabei, eine entscheidende Erkenntnis zu gewinnen und auf ihr aufzubauen: Nämlich dass Sie und wir, dass es »die Einzelnen« sind, die die Kraft haben, diese Erde in das Paradies zu verwandeln, als das sie gedacht ist – und *gleichzeitig* uns selbst so zu entwickeln, wie es für uns gedacht ist. Diese Kraft äußert sich fast immer im Kleinen und im Allerkleinsten, nur sehr selten in Dingen, die Schlagzeilen machen.

Sie entscheiden sich beim Lackieren gegen ein Chemieprodukt und steigen auf Biofarbe um? Tausende in aller Welt lassen sich unbewusst inspirieren und tun es Ihnen gleich. Oder Sie sparen einen Liter Trinkwasser beim Abspülen, Sie steigen um auf öffentliche Verkehrsmittel oder aufs Rad? Ihre Entscheidung bringt die Welt zum Vibrieren, und im Gleichtakt mit Ihnen verbreitet sich die Inspiration wie Musik, die alle gerne hören. Das ist die Wahrheit, auf sie lässt sich bauen.

Natürlich, manchmal öffnet man eine Zeitung und könnte verzweifeln. Ein Beispiel von unzähligen: Kürzlich hat eine norddeutsche Landbesitzerin einem Biobauern das Land weggenommen, das er über Jahrzehnte in gute Erde zurückverwandelt hat, und für ein paar Silberlinge mehr an Industriebauern vergeben, die dort Biogas-

Mais anbauen, den Boden vergiften und deshalb etwas mehr Geld bezahlen können. Sie können es nur bezahlen, weil Politiker uns Steuerzahler verpflichten, diesen Wahnsinn zu finanzieren. Weil sie in dem Wahn handeln, wertvollstes Bio-Ackerland zur Herstellung von Treibstoff und Gas nützen zu müssen (damit sie wiedergewählt werden oder so…). Und das im vollen Bewusstsein, dass eine Tankfüllung für einen Geländewagen eine Anbaufläche erfordert, mit deren Gemüseertrag man eine Familie ein halbes Jahr lang ernähren könnte.

Was tun, nachdem die Tränen getrocknet sind? Da gibt es viele Wege. Im genannten Fall haben seltsamerweise alle Medien die Namen der Beteiligten genannt, mit Ausnahme des Namens der Verpächterin. Und das wäre ein Schlüssel! Man müsste dafür sorgen, dass sich Geldgier, Machthunger und falscher Stolz nicht mehr verstecken können. Solche Menschen sollen für ihre Taten geradestehen. Nicht, damit man nachts mit Fackeln und Mistgabeln vor ihrem Haus auftaucht. Das hat noch nie etwas gebracht – nein, damit sich die Einzelnen, Sie und wir, entscheiden können, ab jetzt diesen Menschen oder diese Firma zu ignorieren. Nichts hasst nämlich die andere Seite, die diesen Planeten in den Ruin treibt, mehr als das Ignoriertwerden. Nichts von ihr kaufen, ihr keine Aufmerksamkeit schenken. Das würde echten Fortschritt bringen, der den Namen verdient.

Nur wenn wir in Zusammenhängen denken, können wir aus diesem Hamsterrad aussteigen. Im Grunde ist es ja ganz leicht: *Mit jeder Kaufentscheidung drehen wir ein großes Rad.* Ob es ein seelenbetäubendes Hamsterrad bleibt oder eine fröhliche Entwicklungsspirale wird – *das* ist unsere Entscheidung. Seien Sie sich Ihrer Kraft bewusst, und verlangen Sie faire Produkte, die im Endeffekt weniger kosten als das Massen-Industrie-Zeug. Die Welt wird sich ändern, der Mensch wird sich ändern, unsere Gesundheit wird stabiler – alles, was jetzt noch aussichtslos erscheint, lässt den Lichtstreif am Horizont erscheinen. Das Kleine verändert die Welt.

Ihre Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe

Paungger & Poppe seit 1991 – Bücher, Kalender und vieles mehr …

Umweltschutz, Heilkunde, naturgemäßer Hausbau, giftfreier Betrieb von Gartenbau und Landwirtschaft und viele weitere Tätigkeitsfelder waren früher ohne das Wissen um die Mond- und Naturrhythmen gar nicht denkbar. Sich an dieses Wissen zu erinnern, gehört zu den wichtigsten Aufgaben von morgen. Mit unseren Büchern versuchen wir, unseren Lesern zu ermöglichen, ganz neu einzusteigen und umzudenken, ohne jede Vorkenntnisse.

- ***Moon Power*** (Mosaik Verlag). Das Buch enthält alles Wichtige zum Thema Einfluss von Mond- und Naturrhythmen, aufbauend auf den zusätzlichen Erfahrungen der letzten 20 Jahre im Gespräch mit vielen Lesern in aller Welt. Ein Buch, das Sie getrost als »Übersetzungshilfe« und kleinen Wegweiser Ihren Söhnen und Töchtern, Nichten und Neffen, Enkeln und allen anderen jungen und junggebliebenen Menschen anbieten können, die sich für eine gültige Antwort auf die Frage interessieren: »Wie bauen wir eine gute Zukunft für alle?«
- ***Fragen an den Mond*** *– 250 Antworten zu Gesundheit, Haushalt und Garten im Einklang mit dem Mond* (Goldmann Verlag). Seit 1991 erhalten wir im Durchschnitt 5 bis 30 Leseranfragen täglich, die wir bis heute persönlich und direkt beantworten. Die wichtigsten und häufigsten Fragen und Antworten bringen wir hier unseren Lesern nahe.
- ***Das Tiroler Zahlenrad*** (Goldmann Verlag). Von der bedachten Kindererziehung über eine Berufswahl auf Basis tatsächlich vorhandener, aber vielleicht noch versteckter Talente über die individuell angepasste Ernährungsweise bis zur weisen Gesundheitsvorsorge und zu gezielten Maßnahmen zur Linderung und Heilung – bei alledem kann das hier verborgene Wissen eine große Hilfe sein.

- ***Lebenschance Tiroler Zahlenrad*** (Goldmann Verlag). Mit diesem Buch erweitern wir das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten des Zahlenrads um einen großen Schritt. Sie können mit vertiefter Einsicht Talente und Fähigkeiten besser einschätzen und Kurskorrekturen erfolgreich wagen.
- ***Der lebendige Garten*** *– Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen* (Goldmann Verlag). Wir zeigen, worauf es beim Gärtnern wirklich ankommt, nämlich auf die Kunst des richtigen Zeitpunkts und die Harmonie zwischen Mensch und Natur.
- ***Alles erlaubt!*** *Zum richtigen Zeitpunkt. Ernährung und Körperpflege in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen* (Goldmann Verlag). Das Buch gibt diesen wichtigen Bereichen unseres Alltags ein neues Fundament – jenseits des Diktats der Diätregeln und Kalorientabellen. *Mit Alpha/Omega-Ernährungsberatung!*
- ***Aus eigener Kraft*** (Goldmann Verlag). Das Werk befasst sich ausführlich mit dem Zusammenhang zwischen Mondphasen und Mondstand im Tierkreis und Wirkung vorbeugender und heilender Maßnahmen für Körper, Geist und Seele.
- ***Der Mond im Haus*** *– Renovieren, Hausbau, Holzverarbeitung zum richtigen Zeitpunkt* (Goldmann Verlag). Das Buch kommt dem Leser mit jahrtausendealtem Wissen zu Hilfe, um Chemiegifte und Konservierungsmittel entbehrlich zu machen und Krankheiten den Boden zu entziehen.
- ***Vom richtigen Zeitpunkt*** (Irisiana). Unser Klassiker, mit dem alles anfing, 2014 komplett neu bearbeitet und erweitert!
- ***Die Mondgymnastik*** (Goldmann Verlag). »Ich bin jetzt schon 81, aber seit ich die Mondgymnastik mache, musste ich nicht mehr zum Arzt.« Ein Zitat aus einem der vielen Briefe, die uns erreicht haben. Das Geheimnis dieser Gymnastik liegt im *richtigen Zeitpunkt.* Das Buch weist einen einfachen und direkten Weg zur körperlichen Aufwärtsspirale.

Ein rundes Mondkalender-Programm

Unsere Bücher begleiten wir seit Jahren mit einem vielfältigen Mondkalender-Programm:

- Der ***Gartenkalender!*** Seit 2015 gibt es diesen neuen Kalender, auf den viele unserer LeserInnen schon lange gewartet haben! Der richtige Zeitpunkt kann Ihren Garten in ein Paradies verwandeln, wenn Sie ihn kennenlernen und beherzigen. Fürs Kennenlernen sind wir da – das Beherzigen ist Ihr persönliches Abenteuer. Jedes Symbol im Kalender ist eine kleine Ermunterung, sich dem Lauf der Natur anzuvertrauen und im Laufe der Zeit fühlen zu lernen, wie die Natur schwingt und willig unser Diener wird, wenn wir sie ungestört ihren Dienst tun lassen. Ein Abenteuer wartet auf Sie, das Sie nicht bereuen werden!
- Der ***Wand-Spiralkalender.*** Auf Anregung vieler LeserInnen haben wir dieses Kalenderformat ins Programm aufgenommen. Ein ganzer Monat auf einen Blick, mit farbigen Tätigkeitssymbolen und viel Platz für Notizen, dazu noch ein schönes Mondfoto im Querformat – das unentbehrliche Werkzeug im Jumbo-Format mit den Maßen 33 x 48,5 cm.
- Das bewährte *Mondjahr* als ***Taschenkalender*** in Schwarz-Weiß und in Farbe. 160 Seiten im Format 14,5 x 10,5 cm. Das ideale Büchlein auch für Neueinsteiger. Mit Symbolen und Texten für eine Vielzahl von Tätigkeiten und **einer Serie von Mini-Kalendern!**
- Der ***Foto-Wandkalender.*** Zwölf wunderschöne Landschaftsfotos mit Mond verwandeln diesen Monatskalender in eine Zierde für Heim und Büro. Enthält sämtliche Symbole und Texte, die auch im Taschenkalender zu finden sind. Viel Mondwissen auf einen Blick im Format 28 x 32 cm.
- ***Die Jahresübersichten 2016–2026.*** 11 Jahre Mondkalender im DIN-A5-Format, eine Loseblattsammlung, wie sie auch unse-

ren ersten beiden Büchern beilag. Das unentbehrliche Werkzeug in seiner einfachsten Form. Speziell für alle LeserInnen gedacht, deren Buch-Kalender abgelaufen sind.

- *Der Original Paungger & Poppe* ***Abreißkalender.*** *Das Mondjahr* für jeden Tag. Mit vielen Mini-Geschichten, die das Wirken der Mondrhythmen leicht verständlich nahebringen, mit zeitlosen Weisheiten und natürlich mit den Grundregeln des Mondwissens. Enthält die vollständige Symbolsammlung. Format 13 x 11,5 cm. **Mit einer erweiterten Serie von Mini-Kalendern für verschiedene Tätigkeiten!**
- Der ***Wochenplaner*** für den Schreibtisch mit allen Symbolen und Texten, die auch *Das Mondjahr* enthält. Zum Aufstellen für den Schreibtisch im Format 32 x 11 cm.
- Das *Mondjahr* als ***Familienkalender.*** Das bewährte Mondjahr im beliebten Familienkalender-Format. Ein unentbehrlicher Begleiter durch den Termindschungel Ihrer Familie! Mit allen Symbolen und schönen Mondfotos!
- Und schließlich: ***Das Mond-Jahrbuch.*** Die Idee unseres russischen Verlags: Der Abreißkalender als handliches Taschenbuch! Die bunte Vielfalt von Tipps, Merksprüchen usw. zum immer wieder Nachschlagen und Sammeln! Die ideale Lektüre fürs Nachtkästchen.

Und so verwenden Sie Kalender und Symbole

Jedes Tierkreiszeichen regiert eine *Körperzone*, beeinflusst einen *Pflanzenteil* und besitzt eine *Nahrungsqualität*. Diese Informationen sind täglich angegeben und können mit Hilfe unserer Bücher ausgewertet und im Alltag umgesetzt werden.

Bei fast jedem Tag im Jahr finden Sie **kräftig** gedruckte *Symbole*, die Ihnen auf einen Blick sagen, welche Tätigkeit an diesem Tag besonders begünstigt ist. Ist das Symbol **hellgrau** dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen.

Bitte nicht vergessen: Ein Symbol sagt Ihnen nur, dass sich der jeweilige Tag *am besten* oder *am schlechtesten* für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt nicht, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin Sorgen machen sollen oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin »garantiert« ein Misserfolg wird. Wenn Sie beispielsweise einmal bei Fische zum Haareschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal bei Löwe oder Jungfrau und heben damit den negativen Fische-Einfluss auf. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen. Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Den Alltag starr nach dem Mondkalender auszurichten, macht niemandem Freude und ist nicht in unserem Sinne.

Zunehmender Mond ☽

Abnehmender Mond ☾

Zwischen jedem Neu- und Vollmond geben wir täglich das Symbol für den zunehmenden Mond an, zwischen Voll- und Neumond täglich das Symbol für den abnehmenden Mond. Das ist besonders im Bereich der Gesundheit von Vorteil, weil Sie dann sofort diese beiden wichtigen Mondphasen unterscheiden können.

Neumond ●

Vollmond ○

Die Angabe der genauen Uhrzeit für Neumond und Vollmond ist sinnvoll, besonders dann, wenn der jeweilige Zeitpunkt sehr früh am Tag, zwischen Mitternacht und Morgen liegt. Zwar stimmt es, wenn man in diesem speziellen Fall sagt: »*Heute* ist Voll-/Neumond«, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom Zunehmen des Mondes, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Manchmal ist das in der Heilkunde von Bedeutung (siehe *Aus eigener Kraft*, u. a. Seite 145 ff.), aber auch in Gartenbau und Landwirtschaft, denn die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am *vorherigen* Tag am stärksten bemerkbar.

Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus verschiedenen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sich die Natur nicht nach der Sommerzeit richtet.

Bauen, Heimwerken, Verbinden

Dieses Symbol wird Sie immer bei abnehmendem Mond im Tierkreiszeichen Steinbock daran erinnern, dass dies der ideale Zeitpunkt ist, um besonders heikle Arbeiten bei Hausbau und Renovieren giftfrei durchzuführen – und zwar immer dann, wenn es um das *Verbinden* zweier unterschiedlicher Materialien geht: Stein mit Naturboden, Lack mit Metall, Putz mit Beton, Ziegel auf Ziegel, vor allem aber *Holz mit Holz*, etwa beim Aufrichten einer Stiege usw. Zur Erinnerung: Der abnehmende Mond eignet sich generell für diese Arbeiten besser als der zunehmende Mond.

Bäume und Sträucher pflanzen

Zu bestimmten Jahreszeiten taucht dieses Symbol im Tierkreiszeichen Jungfrau auf und markiert damit den Zeitpunkt, an dem selbst ältere Pflanzen schnell anwurzeln und kräftig heranwachsen. Was immer Sie an Pflanzarbeiten durchführen wollen, vom Pflanzen eines einzelnen Baumes über Alleen bis hin zum Aufforsten ganzer Waldareale nach einem Sturmschaden – achten Sie auf dieses Symbol, und der Erfolg ist Ihnen gewiss.

Baumköpfen/Intensiver Rückschnitt

Ein Segen für das Budget von Stadtgartendirektionen wäre es, auf dieses Symbol zu achten. Die Maßnahme des »Baumköpfens« richtet sich in erster Linie auf die Behandlung kränkelnder Bäume, sie ist aber auch sehr sinnvoll bei gesunden Pflanzen und Bäumen, die nicht recht gedeihen oder dichter wachsen sollen. Bei Nadelbäumen entfernen Sie einfach ein kurzes Stück der Spitze, knapp oberhalb eines Kranzes von mehreren Seitentrieben. Der Baum empfindet das als starken Wachstumsimpuls und wählt dann von selbst den stärksten Seitentrieb als neue Spitze. Laubgehölze beschneiden Sie so, wie man Haarspitzen schneidet: kein starker Rückschnitt, sondern nur einige Astspitzen am ganzen Baum.

Ein radikaler Rückschnitt zur »Wiederbelebung« von Hecken, Bäumen und sonstigen Pflanzen bringt an Neumond ebenfalls beste Ergebnisse.

Blumengießen

Zimmerpflanzen und Balkonpflanzen müssen nicht so oft gegossen werden, wie es den Anschein hat. Gewöhnen Sie Ihre Pflanzen langsam an den im Kalender angegebenen Rhythmus (Gießen nur an Blatttagen: Krebs, Skorpion, Fische). Um die Umgewöhnung zu erleichtern, können Sie anfangs auch an Wurzeltagen (Stier, Jungfrau, Steinbock) gießen, am besten immer mit kalkfreiem Regen-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Johanna Paungger, Thomas Poppe

Das Mondjahr 2016
s/w-Taschenkalender

ORIGINALAUSGABE

Kalender, 160 Seiten, 10,0 x 14,0 cm
ISBN: 978-3-442-31873-5

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Juni 2015

Das unentbehrliche Instrument zum Leben im Einklang mit dem Mond. Mit Schulferien, ausführlichem Adressteil und Jahresübersicht.

Der Titel im Katalog