

Inhalt

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

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

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

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

Außenverkleidung 258 · Zwischenwände, Beton- und Steintreppen,
 Elektroinstallation 259 · Holztreppen 259 · Wasser- und Installations-
 arbeiten 259 · Holzfenster, Holztüren 260 · Erstmals Heizen 260
 Bodenbeläge 261 · Holzböden 261 · Holzdecken, Wandverkleidungen 262
 Malerarbeiten, Lackierungen, Imprägnieren, Verkleben 262
 Zäune, Pfosten 264 · Plattenverlegung, Veranden, Wegebau 264
 Gartenanlage 265

Holz zur rechten Zeit: Baustoff Nr. 1 267
 Nichtfaulendes, hartes Holz 268 · Nichtentflammbares Holz 270
 Nicht schwindendes Holz 270 · Werkzeug- und Möbelholz 270
 Brennholz 271 · Bretter-, Säge- und Bauholz 271 · Boden- und
 Werkzeugholz 271 · Reißfestes Holz 271 · Hölzerne Schindeln
 für Außenwand und Dach, hölzerne Dachrinnen 272

Tips zum gesunden Bauen und Wohnen 275
 Reinigung von Holz- und Parkettböden 275 · Reinigung von Fenster
 und Glas 275 · Reinigung von Dachrinnen 280 · Schimmelbefall 280
 Richtiges Lüften 280

| | |
|---|------------|
| 2. Die Wissenschaft vom guten Platz | 281 |
| Die Arbeit der Drachenreiter | 282 |
| Eine strahlende Welt | 284 |
| Die Meister des richtigen Platzes | 287 |
| Tatort »schlechter Platz« | 291 |
| Krebs: Eine Strahlenkrankheit von Anfang an | 295 |
| Wege zum guten Platz: Der fähige Rutengeher | 299 |
| Wege zum guten Platz: Aus eigener Kraft | 301 |

| | |
|--|------------|
| V. DIE KRAFT DER GEDANKEN | 309 |
|--|------------|

| | |
|---|------------|
| MONDKALENDER VON 1998 BIS 2000 | 321 |
|---|------------|