

Inhalt

Blitz-Vorwort	13
Vorwort	14
Der Mondkalender – Eine kurze Gebrauchsanweisung für das einzige Werkzeug, das Sie brauchen werden	18

1. GESUNDSEIN UND GESUNDBLEIBEN IM RHYTHMUS DES MONDES	29
Abnehmen mit der Mondkur	36
Fasten als Gesundheitsvorsorge	40
Obst- und Safttage	42
Vitamine, Mineralien und Eisenpräparate	46
Abstillen/Entwöhnen	48
Eigenbluttherapie	52
Impfungen	56
Warzen entfernen	60
Operationen	66
Grundregeln	67
Kopf, Augen, Ohren, Oberkiefer	72
Unterkiefer, Hals, Mandeln und Nacken	74
Schulter, Arme und Hände	76

Lunge und Brustbereich	78
Herz	80
Verdauungsorgane	82
Hüfte, Nieren und Blase	84
Geschlechtsorgane und Leiste	86
Oberschenkel	88
Knochen, Wirbelsäule, Knie und Haut	90
Unterschenkel	92
Füße und Zehen	94
Zahnarztbesuche	96
Plomben, Kronen, Brücken und Implantate	97
Mundhygiene und Zahncleaning	98
Zahnziehen und Kieferoperationen	99
Zahnspangen	100

II. NATÜRLICHE KÖRPERPFLEGE IM RHYTHMUS DES MONDES	103
Tiefenreinigung der Haut	110
Reinigende Gesichtsmaske	112
Aufbauende Gesichtsmaske	114
Bindegewebsmassage	116
Lymphdrainage	118
Haare schneiden	120
Dauerwelle legen	124

Nagelpflege – Maniküre und Pediküre	128
Eingewachsene Nägel korrigieren	130
Hornhautentfernung	132
Peeling	134
Enthaarung/Epilieren	136
III. DER MOND IM GARTEN	139
Pflanzen, Setzen und Säen	144
von oberirdisch wachsenden Pflanzen und Gemüsesorten (mit Ausnahme von Kopfsalat und anderen schießenden Pflanzen)	145
von unterirdisch wachsendem Gemüse	148
von fruchttragenden Bäumen und Sträuchern	150
von Blattgemüse (mit Ausnahme von Kopfsalat und anderen schießenden Pflanzen)	151
von kopfenden Pflanzen (Kopfsalat, Weiß- und Rotkohl etc.)	152
von Blumen und Blütensträuchern	153
Umtopfen und Umsetzen	154
Rasen anlegen und einsäen	158
Rasen mähen für kräftiges Wachstum	164
Pflanzenernährung und Düngen	168
Grundregeln	169
Düngen zur Blattentwicklung	172
Düngen für die Fruchtentwicklung	173

Düngen für die Wurzelentwicklung	174
Düngen für die Blütenentwicklung	175
Jäten und Unkrautregulierung	176
Komposthaufen ansetzen	178
Obstbäume schneiden	182
Baumspitzen schneiden	184
Hecken schneiden	186
Veredeln und Ppropfen	188
Mulchen und Laub rechen	190
Häckseln	192
Ernten zur Lagerung	194
Konservieren, einmachen und lagern –	
Marmelade, Konfitüre, Chutneys & Co.	196
Umgang mit Kräutern	200
Kräuter sammeln I: Samen und Früchte/	
Wurzeln/Blüten/Blätter	201
Kräuter sammeln II: alle Teile	202
Kräuter abfüllen und lagern	203
Schädlingsbekämpfung	206
Oberirdische Schädlinge	207
Unterirdische Schädlinge	208
Bienenzucht	210
Bienen ansiedeln und umsiedeln/Bienenstock reinigen/	
Bienenvolk aufpäppeln	211

IV. DER MOND ALS HELFER IM HAUSHALT UND ALLTAG	213
Großer Hausputz und Frühjahrsputz	220
Große Wäsche und Problemwäsche	222
Fenster und Glas reinigen	224
Maschinen, Autos, Fahrräder und Geräte reinigen	228
Tastatur und Bildschirm reinigen	230
Reinigung und Pflege von Holz- und Parkettböden	232
Chemische Reinigung von Stoffen, Polstern, Teppichen und Kleidung	236
Beseitigung von Feuchtigkeit und Schimmel	238
Beseitigung von Geruch	242
Zimmer- und Balkonpflanzen gießen	246
Entrümpeln	250
Saisonkleidung verstauen	254
Umzug von Menschen	256
Umzug von Tieren	257

V. DER MOND BEIM HAUSBAU, BEI DER RENOVIERUNG UND HOLZVERARBEITUNG	259
Drainagieren	264
Beton und Estrich gießen	266
Verputzen und Ausbessern	268
Fertigung und Einbau von Dachstühlen, Holztreppen und Wintergärten	270

Verglasen und Einsetzen von Fenstern	272
Verlegen von Bodenbelägen aller Art und von Holzdecken	274
Malerarbeiten, Lackieren, Imprägnieren und Tapezieren	278
Abbeizen	280
Zäune setzen	282
Wegebau, Feldstraßen und Laufplatten	284
Brunnensuche, Quellenfassen und Wasserbau	286

VI. DER MOND IN DER LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT	288
Getreideanbau	296
Aussaat	297
Ernten und Einlagern	298
Stallpflege	300
Erster Viehaustrieb auf die Weide	302
Trächtigkeit	304
Entwöhnung von Kälbern	306
Bäume fällen – Holz ernten	308
Grundregeln	310
Nicht faulendes, hartes Holz	311
Nicht entflammbarer Holz	312
Schwundfestes Holz	313
Werkzeug- und Möbelholz	314

Bretter-, Säge- und Bauholz	315
Boden- und Werkzeugholz	316
Brennholz	317
Christbaum fällen	318
VII. VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT – SPEZIAL	321
Vom Aufgeben schlechter Gewohnheiten, vom Neuanfang und vom Beginn wichtiger Vorhaben	324
Die Mondgymnastik	330
Die Kraft im Aderlass	334
Das Tiroler Zahlenrad	341
Neumond und Kontaktprobleme	345
Alpha und Omega – Ihr persönlicher Ernährungstyp . .	349
Der Biorhythmus – Lernen zum richtigen Zeitpunkt . .	360
ANHANG	367
Was uns noch am Herzen liegt	368
Ihr Biorhythmus – Ihr Ernährungstyp	371
Die Paunger-Poppe-Bücher	372
Das Paunger-Poppe-Mondkalenderprogramm	374
Register	376
Mondkalender: Jahresübersichten 2013–2016	382