

Inhalt

Seite

11	Vorwort der 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?

Seite

66	Ernährungsempfehlung und Nahrungsmittel - Unverträglichkeiten von Alpha-Typ und Omega-Typ
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>

Seite

124	<i>Schütze</i>
125	<i>Steinbock</i>
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>

Seite

166	<i>Blumendüngung</i>
167	<i>Getreide, Gemüse und Obst</i>
167	<i>Komposthaufen - Recycling à 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>Viebaustrieb auf die Weide</i>
198	<i>Trächtigkeit</i>
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	Regeln für die Forstwirtschaft
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	V Der Mond als »Helfer« in Haushalt und Alltag
225	Waschen, Putzen und Reinigen
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>
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	Für die Zukunft
249	Anhang
249	Was uns noch am Herzen liegt
252	Bücher und Mondkalender aus der Paungger-Poppe-Werkstatt
256	Unsere Mondkalender
257	Unser Service: Wir ermitteln Ihren Ernährungstyp!
260	Stichwortverzeichnis
262	Kalender 2013 - 2018
