

Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe	10
In eigener Sache – Teil 1	15
In eigener Sache – Teil 2	19

TEIL I

Vom Stand der Dinge	23
1. Vom richtigen Zeitpunkt –	
Mond- und Naturrhythmen	27
Das Mondwissen in der Vergangenheit	27
Neumond	38
Zunehmender Mond	39
Vollmond	39
Abnehmender Mond	40
Der Mond im Tierkreis	41
Der Zeitpunkt der Berührung	47
Der Mondkalender – das einzige Werkzeug	49
2. Die Geschichte von den drei Tagen	59
Zerstören, damit nicht zerstört wird	61

Hygienisch und sauber – aber um jeden Preis?	73
Der Kunde ist der Herrscher	76
Unter dem Strich	83
3. Die Wahrheit im Preis	87
4. Von der lebendigen Information	98

TEIL II

Von der Mond-Kur zur Ernährung für den ganzen Menschen	121
Die Kraft der Wahl	124
Vom Gewicht der Wildtiere	125
1. Unternehmen Gespür	130
Der erste Schritt: ohne Zusätze!	134
Auf Entzug	142
Der zweite Schritt: die »Mond-Kur«	145
Obst-, Saft- und Fastentage	156
Geschmacksproben	161
2. Auf dem Weg zur Ernährung für ein neues Jahrtausend	163
Der Alpha- und der Omega-Typ	164
<i>Zwei Seiten einer Münze</i>	<i>187</i>
<i>Alpha und Omega unter einem Dach</i>	<i>189</i>
Die Ernährung der Zukunft	198

<i>Die Salztage – Stier, Jungfrau, Steinbock</i>	203
<i>Die Öltage – Zwillinge, Waage, Wassermann</i>	203
<i>Die Kohlenhydrattage – Krebs, Skorpion, Fische</i>	204
<i>Die Frucht- und Eiweißtage – Widder, Löwe, Schütze</i> ..	205
 3. Zeitlose Küchengeheimnisse –	
zeitlose Ernährungsregeln	209
Weisheit aus dem Land der bunten Speisen	210
<i>Die Farben der Tierkreiszeichen</i>	213
<i>Farbwirkung im Mondrhythmus</i>	218
Kräuterpower	230
<i>Vorsicht bei der Dosierung?</i>	232
<i>Drei Kräutergeheimnisse</i>	234
<i>Vom richtigen Zeitpunkt im Umgang mit Küchenkräutern</i>	238
Kraut und Rüben: Tipps in bunter Folge	241
 TEIL III	
Sich in seiner Haut wohl fühlen Körperpflege zum richtigen Zeitpunkt	275
1. Unsere Haut – was sie ist und was sie kann	283
2. Die drei wichtigsten Hauttypen und ihre Pflege	297
<i>Ein seltener Fall: normale Haut</i>	298
<i>Trockene Haut</i>	298
<i>Fettige Haut</i>	300

3. Pflegemittel Nr. 1 – von der Kraft des Wassers	303
4. Eine Wanderung durch Körper und Tierkreis.....	311
Widder	314
<i>Peeling</i>	315
<i>Was tun bei Akne?</i>	317
<i>Gutes für die Augen</i>	318
<i>Schönheitsoperationen – Gesichtskorrektur</i>	319
Stier	321
<i>Salbei-Kraft an Stiertagen</i>	322
<i>Zahnpflege und Zahnerhalt</i>	323
Zwillinge.....	327
<i>Zwillingetage – Massagetage</i>	327
Krebs.....	331
<i>Der einfachste Weg zum schönen Busen.....</i>	331
Löwe.....	334
<i>Haare wie ein Löwe</i>	335
Jungfrau	340
<i>Jungfrau-Gymnastik.....</i>	340
<i>Haarpflege an Jungfrau</i>	342
Waage	343
<i>Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen.....</i>	343
Skorpion.....	345
<i>Natürliche Intimpflege</i>	345
<i>Vom Segen des Sitzbades</i>	350
<i>Hämorrhoiden</i>	351

Schütze	352
<i>Ein Mittel gegen Orangenhaut</i>	352
<i>Ein Kraut gegen Besenreiser</i>	354
Steinbock	354
<i>Hauttiefenreinigung</i>	355
<i>Der Stoff, aus dem Allergien sind</i>	355
<i>Freundschaft mit der Sonne</i>	356
<i>Nagelpflege</i>	359
<i>Enthaaren</i>	360
Wassermann	361
<i>Gutes für die Waden</i>	361
<i>Krampfadern</i>	362
Fische	363
<i>Die Pflege der Füße und Zehen</i>	363
<i>Eingewachsene Fußnägel</i>	364
<i>Hornhautentfernung</i>	365
<i>Warzenbehandlung an den Füßen</i>	366
<i>Hautpilz, Fußpilz, Nagelpilz</i>	367
<i>Haareschneiden zum falschen Zeitpunkt?</i>	367
<i>Zum besten Schluss – die Fußreflexzonenmassage</i>	368
Gesunde Ernährung, weise Körperpflege, wahre Schönheit ..	372
Anhang	377
<i>Neues aus der Paungger/Poppe-Werkstatt!</i>	378
<i>Register</i>	391