

# Inhalt

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

## **TEIL I**

<b>Vom Stand der Dinge .....</b>	<b>23</b>
----------------------------------	-----------

### **1. Vom richtigen Zeitpunkt –**

<b>Mond- und Naturrhythmen .....</b>	<b>27</b>
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 .....**

<b>Zerstören, damit nicht zerstört wird .....</b>	<b>61</b>
---	-----------

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

## **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

*Zwei Seiten einer Münze .....*

187

*Alpha und Omega unter einem Dach .....*

189

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 –**

<b>zeitlose Ernährungsregeln . . . . .</b>	<b>209</b>
<b>Weisheit aus dem Land der bunten Speisen . . . . .</b>	<b>210</b>
<i>Die Farben der Tierkreiszeichen . . . . .</i>	213
<i>Farbwirkung im Mondrhythmus . . . . .</i>	218
<b>Kräuterpower . . . . .</b>	<b>230</b>
<i>Vorsicht bei der Dosierung? . . . . .</i>	232
<i>Drei Kräutergeheimnisse . . . . .</i>	234
<i>Vom richtigen Zeitpunkt im Umgang mit     Küchenkräutern . . . . .</i>	238
<b>Kraut und Rüben: Tipps in bunter Folge . . . . .</b>	<b>241</b>

## **TEIL III**

### **Sich in seiner Haut wohl fühlen**

#### **Körperpflege zum richtigen Zeitpunkt . . . . . 275**

<b>1. Unsere Haut – was sie ist und was sie kann . . . . .</b>	<b>283</b>
<b>2. Die drei wichtigsten Hauttypen und ihre Pflege . . . . .</b>	<b>297</b>
Ein seltener Fall: normale Haut . . . . .	298
Trockene Haut . . . . .	298
Fettige Haut . . . . .	300

<b>3. Pflegemittel Nr. 1 – von der Kraft des Wassers</b>	<b>303</b>
<b>4. Eine Wanderung durch Körper und Tierkreis</b>	<b>311</b>
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
<b>Gesunde Ernährung, weise Körperpflege, wahre Schönheit</b> ..	372
<b>Anhang</b> .....	377
<b>Neues aus der Paungger/Poppe-Werkstatt!</b> .....	378
<b>Register</b> .....	391