



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Lange Jahrzehnte haben wir gegen den Körper Krieg geführt, ihn mit entwerteten Lebensmitteln belastet, ihn mit sinnlosen Essensregeln gequält, ihn mit schädlichen Körperpflegemitteln betäubt. Jetzt können wir endlich Frieden schließen und leben, wie unser Körper es sich wünscht und braucht! Der Weg dorthin führt über das sanfte und mühelose Vertrautwerden mit den zeitlosen und einfachen Regeln gesunder Ernährung und weiser Körperpflege – in Harmonie mit Natur- und Mondrhythmen.

### *Autoren*

Johanna Paungger wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter.

Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag. Gemeinsam schrieben sie die Longseller *Vom richtigen Zeitpunkt*, *Aus eigener Kraft* und *Alles erlaubt!*, die eine Renaissance des Gesundheitsbewusstseins einläuteten und unzählige praktische Tipps für den Lebensalltag bereitstellen. Darüber hinaus haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens praktisch umsetzt. Neben ausgedehnter Vortragstätigkeit im gesamten deutschsprachigen Raum betreiben die Autoren auch einen kleinen Versand mit selbst entwickelten und zum richtigen Zeitpunkt hergestellten Produkten.

*Von Johanna Paungger und Thomas Poppe  
außerdem bei Goldmann:*

Moon Power (39253, auch als eBook erhältlich)  
Fragen an den Mond (17349)  
Das Tiroler Zahlenrad (17583)  
Lebenschance Tiroler Zahlenrad (17398)  
Aus eigener Kraft (13972)  
Die Mondgymnastik (16570)  
Der lebendige Garten (17581)  
Der Mond im Haus (16278)  
Das Mondlexikon (17172)  
Jahresübersichten 2018–2028 (31894)

*Außerdem das umfassende Kalenderprogramm  
für »Das Mondjahr«:*

Abreißkalender, Taschenkalender (zweifarbig und vierfarbig),  
Foto-Wandkalender, Spiral-Wandkalender, Wochenkalender,  
NEU: Garten-Wandkalender und »Zeit für mich«,  
Familienkalender, Gartenkalender

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# Alles erlaubt!

Zum richtigen Zeitpunkt

Ernährung und Körperpflege  
in Harmonie mit  
Mond- und Naturrhythmen

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

10. Auflage

Aktualisierte Taschenbuchausgabe August 2014

Dieses Buch ist unter der Titelnummer 16909 bereits im  
Goldmann Verlag erschienen

© 2014/2004 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Fine Pic®, München

Fotos: Gerhard Eisenschink

Satz: Barbara Rabus und Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17461-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe .....	10
<b>In eigener Sache – Teil 1 .....</b>	<b>15</b>
<b>In eigener Sache – Teil 2 .....</b>	<b>19</b>

## *TEIL I*

<b>Vom Stand der Dinge .....</b>	<b>23</b>
<b>1. Vom richtigen Zeitpunkt –</b>	
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 Berührungen .....	47
Der Mondkalender – das einzige Werkzeug .....	49
<b>2. Die Geschichte von den drei Tagen .....</b>	
Zerstören, damit nicht zerstört wird .....	61

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

<i>Die Salzstage – 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 Eiweißstage – Widder, Löwe, Schütze</i> ..	205	
 <b>3. Zeitlose Küchengeheimnisse –</b>		
<b>zeitlose Ernährungsregeln</b> .....	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	
 <b>TEIL III</b>		
<b>Sich in seiner Haut wohl fühlen</b>		
<b>Körperpflege zum richtigen Zeitpunkt</b> .....	275	
 <b>1. Unsere Haut – was sie ist und was sie kann</b> .....		283
 <b>2. Die drei wichtigsten Hauttypen und ihre Pflege</b> .....		297
Ein seltener Fall: normale Haut .....	298	
Trockene Haut .....	298	
Fettige Haut .....	300	

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

---

## Vorwort zur Neuausgabe

Ein Buch schreiben, das fühlt sich manchmal an wie ein Kind großziehen, damit es eines Tages in die Welt hinauszieht – begleitet von der Hoffnung der Eltern, dass es sich bewährt »da draußen«, aus eigener Kraft. »Alles erlaubt!« ist tatsächlich groß geworden, hat viele LeserInnen gefunden und seine Eltern stolz gemacht, steht auf eigenen Füßen und hat nichts von seiner Kraft und zeitlosen Gültigkeit verloren.

Natürlich hat es so manche negative Entwicklung nur abbremsen können. Lassen Sie uns also die schlechten Nachrichten schnell abhandeln: Mehr Umweltzerstörung durch die Industrie-Landwirtschaft. Bienensterben wegen der Pestizide und Strahlungen, Regulations-Exzesse naturfremder Politiker. Die Produktion von genetisch verändertem Saatgut und von Medikamenten gegen die Symptome der Fehl- und Mangellernährung inzwischen in ein und derselben Hand. Stopfblähhabfüllmittel statt echter Lebensmittel. Und immer noch verscherbelt die Schulmedizin umsatzbringende Symptombekämpfung statt echte Heilung und aufrichtige, verständliche Information anzubieten (wie es der Hippokrates-Eid versprächen). Genug davon, lassen Sie uns diese Rückschritte nicht fördern, indem wir ihnen allzu viel Aufmerksamkeit schenken.

Denn die guten Nachrichten machen Mut! Immer mehr Menschen erkennen, dass der Einzelne sehr viel mehr Ein-

flussmöglichkeiten hat, als er sich selbst erlaubt hatte. Mit der Folge, dass sich so manche Einsicht immer weiter verbreitet und zu fruchtbarem Handeln führt. Die besten Beispiele:

- \* *Allmählich erkennt man: Fast alle Krankheiten sind ernährungsbedingt. Viele Symptome wie Orangenhaut bei Frauen, Haarausfall bei Männern, rheumatische Störungen, Sehschwäche, Neurodermitis, Osteoporose, Arthritis usw. sind Resultat falscher Ernährung. Nichts ist da »erblich bedingt«, denn was vererbt wird, sind Ernährungs-, Verhaltens- und Denkgewohnheiten. Und die lassen sich positiv verändern.*
- \* *Menschenwürdige, körperferechte Ernährung enthält kein tierisches Eiweiß und kaum Zucker. Ihre Bestandteile sind biologisch und naturnah erzeugt und stammen vorwiegend aus Ihrer Nähe. Mit einer solchen Ernährung lassen sich nicht nur fast alle Krankheiten verhindern, sondern vielfach sogar heilen.*
- \* *Menschenwürdige Ernährung ohne tierisches Eiweiß zu erzeugen wäre die Antwort auf fast alle Umweltprobleme. Über 70 Prozent allen Getreides wird heute für Tierfutter verwendet, und um 1 kg Rindfleisch zu erzeugen benötigt man 10 kg Getreide und 10000 Liter Trinkwasser. Würde der Fleischkonsum in der Welt nur um 10 Prozent gesenkt – man könnte auf den frei werdenden Flächen Getreide und Gemüse anbauen, um die gesamte Weltbevölkerung zu ernähren, auf viele Jahrhunderte hinaus. Genetisch konstruierte »Frankenstein«-Pflanzen wären völlig überflüssig. Sie*

*sollen ohnehin nicht uns KundInnen nützen, sondern den Biologie-Zauberlehrlingen Nobelpreise bringen und ihren Händlern volle Taschen und Betäubungsmittel fürs Gewissen.*

Bei all den positiven Entwicklungen ist es nicht verwunderlich, dass vegetarische<sup>1</sup> oder »vegane« Ernährungsweisen immer mehr Freunde und Befürworter finden. Dass eine Ernährung, die fast ausschließlich auf Früchten, Gemüsen, Hülsenfrüchten und Nüssen basiert, unvergleichlich viel gesünder ist als all die »zivilisierten« Alternativen der modernen Zeiten, das weiß die Wissenschaft schon lange. Sie hat nur nicht die Milliarden, die die Fleisch-, Fisch- und Zuckerhändler in die Werbung stecken können (übrigens nicht von diesen Firmen bezahlt, sondern von den KundInnen).

Die vegane Bewegung weist jedoch eine entscheidende Lücke in ihren Ernährungsregeln auf – und das ist das Fehlen der Rücksichtnahme auf die zwei verschiedenen Ernährungstypen Alpha und Omega, die wir hier in »Alles erlaubt!« vorstellen. Viele Unterschiede kennzeichnen diese beiden Typen, aber entscheidend ist, dass der Alpha-Typ pflanzliche Fette und Öle auf Dauer nicht gut verträgt, sondern stattdessen tierisches Fett (Butterschmalz, Ghee) für sein gesundheitliches Wohlergehen braucht! Tierisches Fett aber ist für den Veganismus als Lebensmittel nicht erlaubt – aus welcher Quelle auch immer.

---

<sup>1</sup> Weil Vegetarier im Durchschnitt sogar mehr Eiweiß tierischer Herkunft (Eier, Käse usw.) zu sich nehmen als Fleischesser, nützt diese Ernährungsweise nicht viel, sie bringt auf Dauer eher gesundheitliche Nachteile.

Damit beraubt sich die vegane Lebensweise der Chance, der Welt eine echte Hilfe zu sein.

Wie kann es geschehen, dass das Wissen um die Ernährungstypen noch kaum bekannt ist? Wahrscheinlich weil die Folgen seiner Missachtung von Mensch zu Mensch völlig verschieden sind. Der eine reagiert früher mit Krankheit, der andere später. Der eine bekommt eine Allergie und später Asthma, der andere verschleißt seine Gelenke, der dritte belastet seine Nieren bis zum Zusammenbruch, der vierte reagiert mit erhöhtem Cholesterinspiegel, mit Blähungen und so fort. Und oftmals tritt die Schädigung erst nach Jahrzehnten ein. »Nein, der Käse kann nicht schuld an meiner Krankheit sein, den esse ich schon seit 20 Jahren täglich« – diesen Satz bekommen wir oft zu hören, wenn wir den Ernährungstyp für LeserInnen bestimmen helfen.

Im Wissen um den Ernährungstyp ist die Erklärung verborgen, warum manche Menschen von Torten nicht dick werden, während andere buchstäblich schon »beim Hinschauen« Pfunde zulegen. Oder warum viele Menschen das ach so gesunde Glas Orangensaft am Morgen nicht vertragen und mit Sodbrennen reagieren. Oder warum der »gesunde Apfel« von vielen Kindern in der Schulpause schnellstens gegen etwas »Besseres« eingetauscht wird. Oder warum manche Menschen sich so richtig satt essen und dann lange nichts mehr brauchen, während andere ständig Kleinigkeiten essen.

Wir freuen uns deshalb sehr, dass die Reaktionen und Leserzuschriften deutlich bewiesen haben, wie erfolgreich und wohltuend sich dieses Wissen in den Alltag vieler LeserInnen

integrieren ließ.<sup>2</sup> Wenn sie Ihren Ernährungstyp kennen, haben Sie mehr noch als bisher die freie Wahl, ob Sie Ihren 85. Geburtstag fit wie ein Turnschuh erleben – mit Optimismus in die Zukunft blickend und mit der Frage beschäftigt, mit welchen besonderen Abenteuern Sie die nächsten 20 Jahre füllen wollen. Oder ob Sie Ihren 60. Geburtstag müde, mutlos und von Zipperlein geplagt am liebsten ignorieren wollen und der Zukunft eher resigniert entgegensehen. Die Entscheidung liegt dann bei Ihnen.

Dieses Buch ist eine große Hilfe, um endlich wieder die Zügel in die Hand zu nehmen, ein Leben in Unabhängigkeit und Selbstverantwortung zu führen. Essen Sie, was Ihnen gut tut und nicht, was Ihnen vorgeschrieben wird. Einfach ausprobieren und spätestens nach ein paar Tagen atmet Ihr Körper wieder auf und fasst Vertrauen zu Ihnen. Es ist unser Versprechen: Was Sie dadurch an Lebensqualität und Lebensfreude gewinnen, möchten Sie nicht mehr hergeben!

---

<sup>2</sup> Geholfen haben hier sicherlich auch die Gesundheitswochen, die Johanna regelmäßig leitet. Viele LeserInnen konnten dort am eigenen Leib erfahren, was es heißt, sich wirklich gesund und im Einklang mit den echten Notwendigkeiten des Körpers zu ernähren. Genaueres dazu auf Anfrage per Email: paunger.poppe@aon.at

## In eigener Sache – Teil 1

Im Laufe der Jahre hat man mich oftmals erstaunt gefragt: »Wie kann man eigentlich so viel wissen wie Sie, über den Mond, über Gesundheit, über Kindererziehung und all diese Dinge? Eigentlich müssten Sie ja schon hundert Jahre alt sein!« Voller Erstaunen stellen dann viele fest, dass ich erst 36 Jahre alt war, als unser erstes Buch erschien.

Also bei dem Gedanken, dass ich »viel wissen« soll, schäme ich mich fast und würde rot werden, hätte ich die Veranlagung dazu. Wenn ich nämlich jemals in meinem Leben in echte Panik geriet, dann meist, wenn mir wieder einmal bewusst wurde, wie *wenig* wir Menschen wissen. Ich bin mit einer unstillbaren Neugier auf die Welt gekommen, vom ersten Tag an. Diese Neugier richtete sich nicht auf die einzelnen Teile der Dinge (»Woraus besteht ...?«), sondern auf ihr Zusammenspiel mit allem anderen – auf die *Zusammenhänge*.

Ich fand erst viel später heraus, dass ich damit gegen den Strom schwamm. Jeder forschte an den Einzelteilen, während mich ihr Miteinander interessierte. Mich interessierte beispielsweise, warum Menschen mit ein und derselben Krankheit noch vieles andere gemeinsam haben, auch äußerlich. Oftmals findet man die gleichen Lebensumstände, den gleichen Blick, den gleichen Kleidungs- und Farbengeschmack, ähnliche Berufe, sogar dem Typ und Charakter nach ähnliche

Partner bis hin zu den gleich formulierten Klagen und dem Gejammer über das Leben an sich. Besonders aber konnte ich immer wieder die gleichen *Ess- und Ernährungsgewohnheiten* beobachten. Und natürlich auch deren Übereinstimmung mit dem jeweiligen Mondstand.

Es ist schon so lange her, dass ich es jetzt mit ein wenig Schamgefühl gestehen kann: Die Freude am Beobachten ging so weit, dass ich manchmal etwas Taschengeld verdiente, indem ich mit anderen Kindern wettete, was ein bestimmter Gast im Restaurant heute aus der Speisekarte wählen würde. Ich lag fast immer richtig.

Mein großes Glück war, dass ich mit zahlreichen Geschwistern, Eltern und Großeltern unter einem (sehr großen) Dach aufwuchs. Naturgemäß erhielt ich dabei tagtäglich mehr Denk- und Lernanstöße als so manches Großstadt-Einzelkind in einem Monat. Pausenlos konnte ich Vergleiche ziehen und Mensch und Natur studieren. Lähmende Gewohnheit konnte sich da kaum einschleichen, die Lieblingsgeschwister konnte man sich nicht einfach aussuchen, und dabei blieb es. Oder man ist das Lieblingskind von Vater oder Mutter. Nichts da!

Jeder Tag war voll von neuen Gefühlen, neuen Freuden und Ängsten, neuen Hoffnungen und Enttäuschungen, neuen Ideen und den verrücktesten Gedanken, was ich denn einmal »werden möchte«.

Kurzum, während andere Menschen Heimweh kennen, konnte ich schon von ganz klein auf *Fernweh*, getrieben von meiner unstillbaren Neugier auf kleine und große Zusammenhänge.

Als Kind konnte ich damit natürlich nicht so viel anfangen, denn Fernweh stillen bedeutet automatisch auch »fort von der Familie«. Obwohl ich immer so ungeheuer *viel* vorhatte im Leben, war das kein schöner Gedanke.

Aber trotzdem, mit 15 Jahren hielt ich es nicht mehr aus, und die kleine Bauerntochter zog in die Großstadt München. Endlich, endlich, so erhoffte ich mir, konnte ich dort lernen, was mir meine heimatliche Umgebung nicht beibringen konnte.

Bis heute habe ich dieses Abenteuer niemals bereut, aber welch fürchterliche Enttäuschung, als ich erlebte, was Stadtleben bedeutet: Oberflächlichkeit, Weltfremdheit, Orientierungslosigkeit, die völlige Abwesenheit von Menschenkenntnis, die völlige Abwesenheit von Körperkenntnis, nirgends beachtete man Zusammenhänge, alles lief nach Schema, nach Uhr, nach Gewohnheit – und möglichst ohne echte Gefühle und aufrichtige Worte. Innerlich durchlebte ich eine schreckliche Zeit, aber die große Lust, alles zu lernen, was Stadtmenschen zu wissen glauben, war stärker als alles andere. Ich fühlte mich wie ein Goldsucher in einer Mine, die kein Gold enthielt (was ich aber lange Zeit nicht wusste).

Jahrelang dachte ich nicht mehr in natürlichen Zusammenhängen – mit ebenso natürlichen Folgen, katastrophalen Folgen. Doch dann war Schluss.

Heute erlaube ich es mir wieder, nach meinen innersten Gefühlen zu leben, nach meinem Gespür. Für mich die einzige Möglichkeit, in Harmonie mit mir und meiner Familie zu leben. Tägliche Unklarheiten und Reibungspunkte werden

besprochen, und gemeinsam suchen wir einen Ausweg. Was nicht heißt, dass wir immer jeden Tag zufrieden sind.

Heute erinnere ich mich wieder viel an meine Jugend, besonders wenn Geschwister und ihre Kinder länger zu Besuch sind. Dann erlebe ich wieder die Selbstverständlichkeit der Zusammenhänge in der Natur und bei uns Menschen. Sämtliche in unserer Familie von Mutter und Großvater erlernten Ernährungsgewohnheiten ergeben einen klaren Sinn, und alle Geschwister, die sich später nicht an ihr Gefühl hielten, sind vorübergehend krank geworden oder übergewichtig. Dabei ist es so einfach, in sich hineinzuhorchen und sich zu erinnern.

Alles, was Sie als Kind zu essen verabscheut haben, brauchen Sie auch als Erwachsener nicht. Alles, was Sie als Kind geliebt *und* gut vertragen haben, vertragen Sie – mit Ausnahmen natürlich – auch als Erwachsener. Sich auf diese Weisheit zu besinnen und ihr zu vertrauen, dabei wollen wir Ihnen helfen – ganz besonders mit diesem Buch, das vieles von dem auf den Kopf stellen wird, was Sie bisher über gesunde Ernährung und weise Körperpflege wussten.

Besonders am Herzen liegt mir, dass Sie den Mut haben, sich selbst immer so vorzustellen und zu wünschen, wie Sie sein möchten. Niemals krank und schwach, sondern gesund und glücklich. Essen und leben Sie sich glücklich!

Johanna Paungger-Poppe

## In eigener Sache – Teil 2

Als ich zum ersten Mal von meiner Frau zu hören bekam: »Versuch's doch mal mit grünem Tee«, da wusste ich noch nicht, was auf mich zukam.

Zeit meines Lebens hatte ich nicht sonderlich auf meine Ernährung geachtet. Worauf ich gerade Lust hatte, das ließ ich mir munden, auch wenn mein Gespür sagte: Das ist nicht gut für dich. Um Mitternacht ein Berg Spaghetti oder um zwei Uhr früh drei Sahnejogurt oder, wenn ich es mir leisten konnte, gab's Krabben aufs Brot um vier Uhr früh – und alle diese »normalen« Eskapaden kurz vorm Schlafengehen. Mit viel Sport hatte ich immer ausgeglichen, was mein Gewicht in die Höhe getrieben hätte.

Kaffee war mein Lebenselixier. Und wenn es um ein Uhr nachts zwei Tassen sein mussten. Kein Problem. Schlafen konnte ich trotzdem. Dass ich zwar immer lange brauchte, um morgens auf Touren zu kommen, seit ich mit 16 mit dem Kaffeetrinken begonnen hatte, das war mir nicht aufgefallen. So selbstverständlich hatte ich diese Tatsache akzeptiert. So selbstverständlich, wie man eben auch einfach klaglos akzeptiert, dass man nach einem Schulfest und vier Stunden Schlaf gerädert aufsteht.

Aber man wird älter, und der Körper verträgt viel, aber nicht alles und zu allen Zeiten. Als Johanna mir grünen Tee empfahl,

hatte ich ihr gerade gesagt, dass ich merkwürdigerweise nach einer Tasse Kaffee oft erst so richtig todmüde werde.

Sie sagte: »Versuch's mal mit grünem Tee. Eine Woche lang. Du kannst ja dann immer noch zu Kaffee zurückkehren. Vielleicht ist es Zeit, unsere Ernährung so umzustellen, wie ich es von früher kenne.«

Meine Erfahrungen mit dieser Woche Grüntee (nach der ich nie wieder eine Tasse Kaffee angerührt habe, nach dreißig Jahren Kaffeetrinken) und mit der sanften Ernährungsumstellung, die dann folgte, führten zum Entschluss, dieses Buch zu schreiben. Ein wenig nachhelfen musste ich schon, weil meine Frau der Meinung war, dass doch »jeder weiß, dass es zwei verschiedene Menschentypen gibt, die ganz unterschiedliche Ernährung brauchen«. Durch meine Herkunft als weit gereister Durchschnittsstädter konnte ich ihr aber versichern, dass dieses Wissen so wenig verbreitet ist, dass es noch nicht einmal Bezeichnungen für die beiden Ernährungstypen gibt. »Arbeiter« und »Gelehrte«, »Handwerker« und »Organisierer«, »Macher« und »Denker«, »Morgen-Typ« und »Abend-Typ« – solche und ähnliche Begriffspaare, wie sie in der Vergangenheit verwendet worden sind, sind aus wohl verständlichen Gründen nicht mehr brauchbar oder missverständlich. Ich habe deshalb zwei neue Begriffe vorgeschlagen: *Alpha-Typ* und *Omega-Typ*. Johanna gab dann zu, dass ihr natürlich aufgefallen war, wie wenige Menschen sich richtig ernähren. Sie hatte aber gedacht, dass sie es »freiwillig« tun ...

Durch die Beschäftigung mit den zwei grundlegenden Ernährungstypen sah ich plötzlich so manche vorher unver-

ständlichen Dinge in einem anderen Licht. Haben Sie sich auch schon mal Gedanken darüber gemacht, warum die Menschen nicht dem Flehen der Wissenschaftler und Ärzte gehorchen, den Verzehr üppiger Torten und fetttriefender Bratenstücke doch einzuschränken oder gar bleiben zu lassen? Weil's einfach so gut schmeckt? Mangelnde Selbstdisziplin? Sicherlich auch, aber heute kenne ich den Hauptgrund. Wie lautet das Sprichwort? »*Eines schickt sich nicht für alle.*«

Weißen Zucker und Weizen-Auszugsmehl schaden jedem Menschen ohne Ausnahme, aber sie schaden nicht jedem Menschen in demselben Maß. Hat das Wissen um die Schädlichkeit von Zucker bis zum heutigen Tage eine einzige Schokoladenfabrik geschlossen, eine einzige Konditorei aufgeben lassen? Hat das Wissen um die Schädlichkeit von Cholesterin einen einzigen Metzger, eine einzige Hamburger-Bude dichtmachen lassen?

Nein.

Wenn Umsätze nachlassen, dann deshalb, weil man allmählich erfährt, was die landwirtschaftlichen Großfabriken unter »Tierhaltung« verstehen, und weil wir Hormone und Medikamente in Hamburger und Sonntagsbraten finden. Und weil allmählich wieder Einsicht zurückkehrt in die Zusammenhänge und Notwendigkeiten des Körpers. Gott sei Dank haben die Menschen dieses Gefühl noch nicht ganz verloren!

Butter ist vielleicht Ihr Lebensexier bis ins hohe Alter, während sie andere langsam und schleichend schwächt und ermüdet. Kaffee kann Ihnen den letzten Elan rauben und Sie ermatten lassen, während das Getränk andere zum gesund und ausgelassen gefeierten 90. Geburtstag begleitet. Weizen-

mehl kann Sie schleichend in den körperlichen Ruin treiben, während es für andere undenkbar ist, den Tag anders als mit einem knusprigen Baguette zu beginnen. Dieses Buch klärt Sie erstmals darüber auf, warum es diese Unterschiede gibt.

Jeder Mensch ist so sehr verschieden, dass es an Überheblichkeit grenzt, irgendwelche Dinge pauschal zu sagen. Es gibt letztlich nur Einzelfälle. Das gilt in fast allen Lebensbereichen – auch bei Ernährung und Körperpflege. Statistik hat im Bereich des Menschlichen und seiner Gesundheit nichts verloren. Es ist stets besser, etwas »Ungesundes« mit Lust und Liebe zu essen als etwas »Gesundes« aus Angst vor Übergewicht.

Es ist mir eine große Freude, dieses alte Wissen heute mit Ihnen teilen zu dürfen, besonders weil ich seine segensreichen Wirkungen am eigenen Leib spüren – und genießen durfte. Es hat natürlich Jahre gedauert, bis ich alles voll und ganz erfasst hatte, wie schon damals beim ersten Buch *Vom richtigen Zeitpunkt*, aber es ist geschafft.

Dieses Buch bringt eine kleine Revolution. Möge Ihnen das Wissen ebensolchen Nutzen und Freude bringen wie mir.

*Alles ist erlaubt –  
wenn Liebe und Gefühl dabei ist.  
Und der richtige Zeitpunkt.*

Thomas Poppe

A black and white photograph of a landscape. In the foreground, dark silhouettes of trees and hills are visible. A layer of mist or low clouds sits between the foreground and the midground. In the midground, several layers of mountains are visible, their peaks fading into the distance. The sky is a uniform grey, and a full moon is positioned in the upper right corner.

*TEIL I*

# **Vom Stand der Dinge**

O Gott,  
gib uns die Gelassenheit anzunehmen,  
was man nicht ändern kann,  
gib uns den Mut zu ändern,  
was zu ändern ist,  
und gib uns die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Anonym

Der Weg, den wir gemeinsam mit Ihnen in diesem Buch gehen wollen, teilt sich in verschiedene Stationen. Zuerst möchten wir Sie mit dem *richtigen Zeitpunkt* vertraut machen. Gesunde Ernährung und weise Körperpflege – beides kann vom Wissen um die Mondrhythmen sehr profitieren. Ja, in gewisser Hinsicht ist beides ohne die Mondrhythmen nicht denkbar. Vielleicht haben Sie dieses Buch gekauft, weil Sie schon von ihren segensreichen Wirkungen in vielen Lebensbereichen gehört haben oder gar weil Sie in Kenntnis unserer bisherigen Werke\* schon Erfahrungen gesammelt haben. Dann könnten Sie eigentlich das nächste Kapitel auslassen oder nur zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse lesen.

Wir wollen aber keinen Leser dazu zwingen, zuerst alle unsere früheren Werke zu lesen, bevor sich das Buch erschließt, das Sie hier in Händen halten. Und deshalb finden Sie noch einmal auf einigen Seiten zusammengefasst, welch bedeutsame

\* *Aus eigener Kraft* (Goldmann Verlag, München). *Vom richtigen Zeitpunkt* (Irisiana Verlag, München). *Renovieren, Hausbau, Holzverarbeitung – zum richtigen Zeitpunkt* (Goldmann Verlag, München).

Rolle Mondphasen und Mondstand im Tierkreis spielen bei der Wahl des richtigen Zeitpunkts so vieler Vorhaben im Alltag. Und welchen großen Gewinn es bedeutet, dieses Wissen anzuwenden – in jedem Lebensbereich.

Gesunde Ernährung und weise Körperpflege – um dieses Ziel erreichen zu können, ist im nächsten Schritt ein wenig Information über den *Stand der Dinge* nötig. Was bedeutet »gesunde Ernährung«, und wie ist es um die Qualität unserer Nahrungsmittel generell bestellt? Wer keinen Sinn darin sieht, Mühen auf sich zu nehmen oder mehr Geld zu bezahlen für vollwertige, naturbelassene Produkte, wer die Zusammenhänge nicht kennt, für den sind Ratschläge zum gesunden Kochen und zu Körperpflege mit Naturstoffen im besten Fall langweilig. Information über die Zusammenhänge jedoch kann Ihnen genug Inspiration und Ausdauer geben, um ein Stück weiterzugehen.

Im nächsten Schritt möchten wir Ihnen nämlich dann helfen, Ihre Sinne aufzuwecken. Wer sich zeit seines Lebens mit »normalen« Dingen ernährt hat – mit Gasthaus- und Kantinenessen, mit Fertigprodukten und »Frisch«-Produkten aus Fleisch- und Agrarindustrien –, dessen Gespür ist oftmals wie benommen oder gar lahmgelegt. Die Unterscheidungskraft zwischen gesunder und »üblicher« Ernährung fehlt.

Erst wenn Sie Ihren Sinnen wieder vertrauen können und Ihr Körper wieder klar den Unterschied fühlt zwischen einer künstlich aufgepäppelten Glashaustomate und einer natürlich gezogenen Tomate, dann können wir die letzte und beste Station anpeilen: die Entdeckung der *für Sie persönlich gesunden*

Ernährung. Dieses Kapitel mit seinen Empfehlungen und Hinweisen kann für Sie eine Offenbarung bringen.

Wir möchten Ihnen nahelegen, dieses Buch langsam durchzukauen – im wahrsten Sinne des Wortes. Nichts spricht dagegen, schnell mal hierhin und dorthin zu blättern, um Ihre Neugier noch mehr zu wecken. Wir tun es genauso, wenn wir mal ein neues Buch in die Hand nehmen. Aber Sie wollen ja den größtmöglichen Gewinn ziehen aus diesem Buch. Und das geht am leichtesten, wenn Sie der Reihe nach lesen. Und der Reihe nach nachdenken, ausprobieren, nachschmecken, nachfühlen und aufwecken.

Vorspeise vor Hauptspeise vor Nachspeise. Die richtige Reihenfolge zum richtigen Zeitpunkt.

Noch eines, bevor es richtig losgeht: Manchmal ist ein besonderer Rohkostsalat vor der tollen Hauptspeise das Gesündeste und Beste. Und manchmal ist ein Salat, der etwas bitter schmeckt, das Allerbeste. Im übernächsten Kapitel stehen Dinge, die vielleicht etwas bitter schmecken, die Ihnen aufstoßen. Bitte vertrauen Sie uns: Umso bekömmlicher und besser werden Ihnen die späteren Kapitel munden. So manche Wahrheit darf nicht unter den Teppich gekehrt werden, wenn das Endergebnis ein brauchbares sein soll. Die Unterseite von Teppichen ist kein guter Platz für Wahrheit, wenn es ohne sie keine gangbaren Wege gibt.

Wir wünschen Ihnen nun guten Appetit!

# 1. Vom richtigen Zeitpunkt – Mond- und Naturrhythmen

## Das Mondwissen in der Vergangenheit

Es ist schon merkwürdig. Da übt der Mensch eine Kunst aus – jahrtausendelang, so selbstverständlich, wie die Fische mit dem Wasser leben, und so wertvoll, wirksam und erfolgreich wie nur irgendeine Fähigkeit, die der Mensch beherrscht, um sein Überleben zu sichern und sein Leben zu gestalten.

Und da – fast über Nacht, im Laufe weniger Jahre gerät diese Kunst in Vergessenheit!

Es ist, als ob die Vögel über Nacht das Fliegen verlernt und sich obendrein entschieden hätten, die Kunst des Fliegens für altväterlichen Aberglauben zu erklären. Wie wenn der Adler zum Habicht sagt: »Fliegen? Ja, das wäre schön. Aber zu Fuß ist es sicherer ...«

Die Rede ist von der Kunst, die Dinge zum *richtigen Zeitpunkt* zu tun. Vom alten Wissen um den Einfluss der Natur- und Mondrhythmen, auf das wir seit wenigen Jahrzehnten verzichten, mit schlimmen Folgen für Mensch und Natur.

Und nicht von einem exotischen Wissen irgendwo in einem tibetischen Hochtal ist die Rede – nein, weltweit, von Alaska bis Feuerland, von den Philippinen bis nach Neuseeland. Bauern, Gärtner, Heilkundige, Handwerker, Holzhändler – über-

all lebten sie »nach dem Mond« wie der moderne Mensch mit dem Fernsehen. Nicht im Traum wären sie auf die Idee gekommen, *nicht* zuerst nach dem Mondstand zu schauen, bevor sie ernteten, heilten, bauten.

Wenn Sie das ganze Ausmaß des Verzichts auf dieses Wissen in wenigen Sätzen erfassen wollen, dann müssen Sie sich den Menschen unserer Zeit nur als einen jungen Mann vorstellen, der, obwohl kerngesund und ohne jede Behinderung, tagein, tagaus auf *Krücken* geht. Bis die Muskeln seiner Beine so schwach geworden sind, dass er sich nur allzu gerne einen Rollstuhl verkaufen lässt, weil er »bequemer« ist.

Und warum tut er das? Weil ein Krückenhersteller eine schlaue Werbeagentur gefunden hat, die dem jungen Mann erfolgreich dieses törichte Verhalten eingeredet hat. Sie würden es nicht glauben, wie viele Krückenhersteller es heute gibt, die wiederum ganz eng mit Rollstuhlherstellern zusammenarbeiten ...

Ebenso gedankenlos wirkte auf unsere Vorfahren und Zeitgenossen, die mit der »Kunst des richtigen Zeitpunkts« aufgewachsen sind, das Verhalten der Menschen unserer Zeit, die zu willkürlich gewählten Zeitpunkten die Felder bearbeiten und ernten, die Wäsche waschen, die Zähne behandeln lassen – und natürlich ihre Haare schneiden und Körperpflege betreiben.

Die genaue Beobachtung der Natur, der Tier- und Pflanzenwelt und das Leben in Harmonie mit ihr hatten viele unserer Vorfahren zu Meistern des richtigen Zeitpunkts gemacht.

Weil die heilkundigen Frauen und Männer früherer Zeiten nicht auf chemische Produkte und Haltbarmacher zurückgreifen konnten, waren sie beim Herstellen und Anröhren ihrer Heil- und Pflegemittel auf den richtigen Zeitpunkt angewiesen.

Wenn das Überleben ganzer Völker von guten Ernten abhing und gleichzeitig die Gifte und künstlichen Dünger der modernen Industrie, Gott sei Dank, nicht zur Verfügung standen, dann blieb den Landwirten aller früheren Jahrhunderte nichts anderes übrig, als ihrer Kunst auch die Kunst der Wahl des richtigen Zeitpunkts hinzuzufügen und besonders dem Mondlauf Aufmerksamkeit zu schenken.

*Phänomene kann man nicht begründen –  
und dass wir sie nicht begründen können,  
liegt nicht an den Phänomenen, sondern an uns.*

Hippokrates



Direkte persönliche Erfahrung hatte unsere Vorfahren zur Erkenntnis geführt,

- dass zahllose alltägliche und weniger alltägliche Handlungen von Naturrhythmen beeinflusst werden – vom Holzschlagen über Kochen, Essen, Brotbacken, Milchverarbeitung, Haareschneiden, Gartenarbeit, Düngen, Waschen bis zur Anwendung von Heilmitteln, Operationen und vieles mehr;
- dass Pflanzen und ihre Teile von Tag zu Tag unterschiedlich

chen Kräften ausgesetzt sind, deren Kenntnis ausschlaggebend für erfolgreichen Anbau, Pflege und Ernte der Früchte ist, dass Kräuter, zu bestimmten Zeiten gesammelt, ungleich wirksamer sind als zu anderen, und dass Nahrungsmittel aus diesen Pflanzen zu unterschiedlichen Zeiten vom Körper unterschiedlich vertragen werden;

- dass Operationen und Medikamentengaben, an bestimmten Tagen durchgeführt, hilfreich sind, an anderen Tagen nutzlos oder gar schädlich – oft unabhängig von Dosis und Qualität der Medikamente, von aller Kunst des Arztes;
- dass zahlreiche weitere Geschehnisse in der Natur – Ebbe und Flut, Geburten, das Wetter, der Zyklus der Frauen und vieles mehr – in Beziehung zur Mondwanderung stehen;
- dass sich wild lebende Tiere in ihrem Tun nach dem Mondstand richten, dass Vögel beispielsweise das Nistmaterial immer zu bestimmten Zeiten sammeln, so dass die Nester nach einem Regen rasch abtrocknen und nicht brüchig werden.

Zusammengefasst: Unsere Vorfahren lebten nach der Erkenntnis, dass der Erfolg eines Vorhabens nicht nur vom Vorhandensein der nötigen Fähigkeiten und Hilfsmittel abhängt, sondern entscheidend auch vom Zeitpunkt des Handelns. Und dass dieser günstige Zeitpunkt weitgehend von der Mondphase und vom Stand des Mondes im Tierkreis abhängt. Diese Erkenntnis war – wie wir heute aus zahlreichen Zuschriften

und Kalendern aus allen Teilen der Welt wissen – verbreitet und lebendig von Alaska bis nach Australien, von Japan bis Feuerland. Trotz der weiten Verbreitung ist das Wissen überall eingeschlafen.

Aber Sie müssen wahrscheinlich nicht weit reisen, um Zeugnisse der segensreichen Wirkkraft der Mondrhythmen kennenzulernen. Wer mit offenen Augen das Land bereist, entdeckt so manche Merkwürdigkeit: Einerseits über 600 Jahre alte Bauernhäuser und Stadel, die Wind und Wetter, Feuer und Eis ohne Holzschutzmittel überdauert haben, während andererseits manche in bester Absicht ohne giftige Mittel errichteten Bio-Holzhäuser aus jüngster Zeit schon nach wenigen Jahren teuer nachimprägniert werden müssen. Man spaziert vorbei an Zäunen aus rohem Holz, die seit vierzig und mehr Jahren bombenfest in der Erde stehen, während auf der anderen Seite des Weges völlig verrottete, mit Dampfdruck giftig imprägnierte Zaunpfosten vom Baumarkt, kaum älter als zehn Jahre, wie zerstörte Zahnstummel aus der Erde ragen. Das Geheimnis, das solche Merkwürdigkeiten erklärt? Die Arbeit wurde entweder zum richtigen oder zum falschen Zeitpunkt verrichtet, das Holz zur rechten oder zur falschen Zeit geschlagen, verarbeitet und verbaut. Peinlich genau hielten sich Waldbauern früher an die günstigsten Zeiten zum Holzschlagen, zum Beispiel an die Zeit zwischen dem 21.12. und dem 6.1. – die besten Holzschlagetage überhaupt. In Zeiten wie heute, wo umweltbewusster Waldbau und biologisches Hausbauen allmählich in den Vordergrund treten, leistet das Wissen

um den richtigen Zeitpunkt des Holzschlagens endlich wieder den großen Beitrag, der ihm zukommt. Dies nur ein Beispiel von zahllosen, die zeigen, wie sehr uns die Wiederentdeckung der Mondrhythmen aus der gegenwärtigen Misere unseres Planeten heraushelfen kann.

Natürlich wollten unsere Vorfahren die Erfahrung der Gleichzeitigkeit von Mondlauf und Kräfteverteilung auf der Erde in ein System fassen, um die Anwendung und Weitergabe des Wissens zu ermöglichen und zu erleichtern. Man gab den beobachteten Naturrhythmen griffige, leicht verständliche Bezeichnungen und erfand ein anschauliches Schema, das immer und überall die Beschreibung der Kräfte und vor allem die Vorausschau auf die kommenden Einflüsse ermöglichte.

Sonne, Mond und Sterne stellte die Natur zur Verfügung, um das System allgemeingültig zu entwerfen und einen Kalender zu entwickeln.

Machte man die Erfahrung, dass ein bestimmter Kraftimpuls – etwa zum Ernten von Früchten – monatlich etwa zwei bis drei Tage währt und der Mond gleichzeitig die immer gleichen Sterne durchwandert, dann liegt es nahe, diese Sterne zu einem »Bild« zusammenzufassen und der Sternengruppe einen für die jeweilige Eigenart der Kraft typischen und einleuchtenden Namen zu geben.

Das Sternbild wird zur Ziffer auf dem Zifferblatt des Sternenhimmels – auf dem *Tierkreis*. Es verwandelt sich in ein *Tierkreiszeichen*.

Zwölf Kraftimpulse entdeckten unsere Vorfahren, mit jeweils unterschiedlicher Eigenart und Färbung. Den von der Sonne (im Laufe eines Jahres) und vom Mond (im Laufe eines Monats) während eines dieser Impulse durchwanderten Sternbildern gaben sie zwölf verschiedene Namen. Und so entstanden die zwölf Sternbilder des Tierkreises. Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische.

Jetzt war es möglich geworden, eine »Sternenuhr«, einen Mondkalender zu entwickeln. Mit seiner Hilfe konnte man ablesen, welche Einflüsse gerade herrschen, konnte berechnen, was die Zukunft an förderlichen und bremsenden Einflüssen für Vorhaben verschiedenster Art bringen würde.

Viele Kalender der Vergangenheit richteten sich nach dem Lauf des Mondes, weil die vom Mondstand im Tierkreis angezeigten und angekündigten Kräfte von weit größerer Bedeutung für den Alltag der Menschen waren als die des Sonnenstandes. Hätten Sie's gewusst? Heute noch werden alle unsere »beweglichen« Feiertage nach dem Stand des Mondes berechnet: Ostern wird stets am ersten Sonntag gefeiert, der dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang folgt.

Viele unserer Leser wissen es heute aus eigener Erfahrung: Gesunde Ernährung und weise Körperpflege, Gartenbau, Land- und Forstwirtschaft – giftfrei, natur- und menschenfreundlich betrieben, menschengerechtes Bauen, Gesundsein und Gesundwerden aus eigener Kraft –, all das und mehr noch wird durch das Handeln zum richtigen Zeitpunkt und durch das Wissen um die Natur- und Mondrhythmen viel leichter

und teilweise sogar erst dann erreichbar. Alles, was Sie dazu brauchen, sind ein paar Gramm Information, ein halbes Pfund Geduld, eine Prise Selbstvertrauen – und einen Mondkalender.

Wie konnte es geschehen, dass zu Anfang des 20. Jahrhunderts dieses unschätzbar wertvolle Wissen fast über Nacht in Vergessenheit geriet? Noch vor dem Ersten Weltkrieg enthielt nämlich noch fast jeder Kalender auch die Mondphasen und den Mondstand im Tierkreis.

Sicherlich einer der Hauptgründe ist in der Tatsache zu suchen, dass dieses Wissen keinen »Cash value« hat – man kann es nicht in Bargeld verwandeln. Im Gegenteil: Wir würden viel gesünder leben, Produkte würden um vieles haltbarer und kämen ganz ohne Gifte zur Konservierung, Imprägnierung usw. aus. Viele Industrien, die jetzt noch gut von der Missachtung der Natur leben, müssten den Gürtel enger schnallen oder sich endlich auf die Herstellung menschen- und umweltfreundlicher Produkte verlegen. Wie schwer der Weg zu gesunden Kräutern und wirklich sinnvoller Kosmetik ist, durften wir in den letzten Jahren selbst erleben.

Nach dem Zweiten Weltkrieg hatte sich nämlich die große Maschinerie der Technik und Industrie darauf verlegt, statt Kriegsmaterial zu produzieren, den Menschen die »schnelleren« Lösungen für alle Probleme des Alltags zu versprechen.

Die Jugend in Aufbruchstimmung lachte über Eltern und Großeltern, sprach von »Mond-Aberglauben« und begann, sich fast völlig auf eine im Wesenskern unmenschliche Wis-

senschaft und Forschung zu verlassen – in erster Linie, weil sie den Fortschrittsparolen vertraute und natürlich der Aussicht auf eine materielle Besserstellung.

Es kam zum übertriebenen Einsatz von Maschinen und Instrumenten, von Dünger und Pestiziden, von Umweltgiften und Kunststoffen. Die Atomkraft schien der Weisheit letzter Schluss, die Endlösung des »Energieproblems«. Dass es nie ein Energieproblem gegeben hat, davon redet auch heute noch niemand.

Die Jugend wurde dazu verführt, das Wissen ihrer Eltern vom rechten Zeitpunkt zu ignorieren, und die steigenden Erträge, die medizinischen Erfolge schienen ihr lange Zeit recht zu geben. So verlor sie den Kontakt zur Natur und begann, die Zerstörung unserer Umwelt mitzubetreiben, immer unterstützt von einer Industrie, die nur an Umsatz interessiert ist, nicht an Mensch und Natur.

Besonders die rasanten Entwicklungen in Chemie und Pharmazie verführten Schulmedizin *und* Patienten zu der Überzeugung, ungestraft die Ganzheit des Lebens missachten zu können. Sie haben eine Erkältung? Nehmen Sie Penicillin. Sie haben eine Verstopfung? Nehmen Sie diese Supertabletten. Schnelle Schmerz- und Symptombeseitigung galt schon als »Therapieerfolg«, Ursachenforschung und Vorbeugung, Geduld und Bereitschaft zu einer langfristigen Zusammenarbeit mit dem Patienten traten in den Hintergrund. Echte Heilkundige wurden ins Abseits getrieben, der studierte lebensferne Einserschüler zum »Gott in Weiß«.

Heute kann kaum noch jemand die Augen verschließen vor dem hohen Preis, den wir für die Missachtung der Rhythmen und Naturgesetze bezahlen müssen – die Zivilisationskrankheiten breiten sich aus, Allergien gehören schon fast zum guten Ton.

Die Erträge in der Landwirtschaft sinken, Schädlinge haben leichtes Spiel, weil der Boden ausgebeutet wird, ohne sich schützen und regenerieren zu können, der Einsatz von Pestiziden hat sich in wenigen Jahrzehnten vervielfacht – ohne nennenswerten Erfolg. Qualität und Gesundheitswert der Erntefrüchte gehen gegen Null, lebensnotwendige Mineralstoffe haben den Boden verlassen.

Und statt sich auf die naturgemäßen Methoden unserer Vorfahren zu besinnen, treten die Gentechniker auf den Plan und machen sich daran, die größten Verbrechen aller Zeiten zu begehen – und erhalten dafür auch noch Nobelpreise. Dafür, dass sie den selbst geschaffenen Teufel mit dem selbst geschaffenen Beelzebub austreiben wollen.



Es gibt dennoch auch einen *guten* Grund, warum das Wissen verlorengegangen ist und erst seit wenigen Jahren wiederbelebt wird: *Es war nirgends aufgezeichnet!* So selbstverständlich war der Umgang mit dem richtigen Zeitpunkt, dass seine Regeln nirgends vollständig zusammengefasst sind. Nur in Bruchstücken, als belächelte »Bauernregeln« und unter Einge-

weihten hatte das Wissen überlebt. Und dort, wo das Wissen nie ganz verlorengegangen ist, beispielsweise in Tirol.

Also konnten sich auch jene Menschen, die guten Willens gewesen wären und viel lieber mit Hilfe des Mondes gelebt und gearbeitet hätten, nicht darauf stützen. Für diese Menschen haben wir unsere Bücher geschrieben – und auch dieses Buch.

Wir können uns glücklich schätzen, dass alle hier vorgestellten Regeln und Naturgesetze ausschließlich in persönlicher Erfahrung und eigenem Erleben wurzeln, teilweise vom ersten Lebenstag an. Nichts stammt nur vom Hörensagen, nichts beruht auf Vermutungen oder Überzeugungen. Nichts stammt aus zweiter Hand oder ist »wissenschaftlich erforscht«.

Es gibt natürlich noch viele weitere Rhythmen und Einflussfaktoren in der Natur, etwa in Zusammenhang mit dem Biorhythmus, mit der Aktivität der Sonnenflecken, mit Weltraum- und Erdstrahlungen und dergleichen. Einen Teil davon haben wir in unseren Büchern *Vom richtigen Zeitpunkt* und *Aus eigener Kraft* vorgestellt. Hier beschränken wir uns jedoch wieder im Wesentlichen auf die Erfahrung mit fünf verschiedenen »Zuständen« des Mondes, weil sie in Bezug auf Ernährung und Körperpflege am bedeutsamsten sind:

- Neumond
- Zunehmender Mond
- Vollmond
- Abnehmender Mond
- Der jeweilige Stand des Mondes in einem Tierkreiszeichen

Sprechen wir ein wenig über die wesentlichen Impulse, die in diesen Zeiten auf der Erde spürbar sind.

## **Neumond**

Bei seinem etwa 28 Tage währenden Umlauf um die Erde wendet der kleine Mond der Erde stets nur eine Seite zu, die Seite, die wir in ihrer ganzen Pracht bei Vollmond zu sehen bekommen. Steht nun der Mond – von uns aus gesehen – zwischen Erde und Sonne, dann liegt die uns zugewandte Seite völlig im Dunkeln. Der Mond geht dann gemeinsam mit der Sonne auf und unter. Für Stunden ist er jetzt nicht zu erkennen, und auf der Erde herrscht Neumond.

Wenn Sie sich bei Neumond gerade genau in einer Linie mit Sonne und Mond befinden, dann bedeckt der Mond die Sonne. Für kurze Zeit – und nur in bestimmten Regionen der Erde – tritt dann eine »Sonnenfinsternis« ein. In Kalendern ist der Mond bei Neumond meist als schwarze Scheibe eingezeichnet.

Eine besondere Kraft macht sich bei Mensch, Tier und Pflanze in den Stunden und Tagen vor Neumond bemerkbar: Wer jetzt beispielsweise Obsttage einlegt oder fastet, beugt vielen Krankheiten vor, weil die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am höchsten ist. Will man schlechte Gewohnheiten über Bord werfen oder eine Unternehmung neu beginnen, dann ist dieser Tag als Startpunkt geeigneter als fast jeder andere Tag. Die Erde beginnt einzutreten. Für alles, was dem Reinigen und Ausschwemmen dienen soll, ein idealer Tag.

## **Zunehmender Mond**

Schon wenige Stunden nach Neumond wandert der Erdschatten weiter, der Mond kommt zum Vorschein, als feine Sichel anfangs, auf der Mondoberfläche von links nach rechts wandernd. Der zunehmende Mond mit seinen wiederum spezifischen Einflüssen macht sich auf den Weg.

Alles, was dem Körper zugeführt werden soll, was ihn aufbaut und stärkt, wirkt zwei Wochen lang doppelt gut. Das »tägliche Brot« verwandelt sich in dieser Zeit leichter in Übergewicht als bei abnehmendem Mond. Je mehr der Mond zunimmt, desto ungünstiger kann die Heilung von Verletzungen und Operationen verlaufen. Wäsche wird bei gleicher Waschmittelmenge nicht mehr so sauber wie bei abnehmendem Mond.

## **Vollmond**

Schließlich hat der Mond eine Hälfte seiner Reise um die Erde vollendet, er steht als leuchtender Vollmond am Nachthimmel. Von der Sonne aus gesehen befindet sich der Mond jetzt »hinter« der Erde. In Kalendern ist der Vollmond als weiße oder gelbe Scheibe eingezeichnet.

Steht die Erde genau zwischen Sonne und Mond, dann bedeckt der Erdschatten die Mondoberfläche: Bei klarem Wetter kann man von der Nachtseite der Erde aus eine längere »Mondfinsternis« beobachten.

Auch in den wenigen Stunden vor Vollmond macht sich auf der Erde bei Mensch, Tier und Pflanze eine deutlich spürbare Kraft bemerkbar, wobei der Richtungswechsel der Mondimpulse von zunehmend zu abnehmend stärker empfunden wird als der Kraftwechsel bei Neumond. An diesem Tag gesammelte Heilkräuter entfalten größere Kräfte, ein idealer Fasttag herrscht, weil der Körper viel stärker Fett ansetzt als sonst, Wunden bluten stärker als sonst. Und ebenso wie bei Neumond kommt es bei Vollmond leichter zu einem Wetterwechsel.

## Abnehmender Mond

Langsam wandert der Mond weiter, seine Schattenseite »beult« ihn scheinbar – von rechts nach links – aus, die etwa dreizehntägige Phase des abnehmenden Mondes beginnt.

Unsere Vorfahren machten sich die besonderen Einflüsse während dieser Zeit zunutze: Operationen gelingen besser als sonst, fast alle Hausarbeiten gehen leichter von der Hand, selbst wer jetzt etwas mehr isst, nimmt nicht so schnell zu. Gesichtspackungen zur intensiven Hautreinigung wirken besser als bei zunehmendem Mond.

Viele Arbeiten in Garten und Natur sind jetzt begünstigt, Näheres darüber in unserem Buch *Vom richtigen Zeitpunkt*.