

JOHANNA PAUNGER  
THOMAS POPPE

# Im Rhythmus von Mond, Natur und Zahl

»Unsere essentiellen Bausteine für  
ein gesundes, erfülltes Leben«

DIE ESSENZ UNSERES WISSENS  
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES  
GRÄFE UND UNZER VERLAGS



JOHANNA PAUNGER  
THOMAS POPPE

# Im Rhythmus von Mond, Natur und Zahl

Unsere essenziellen Bausteine für  
ein gesundes, erfülltes Leben

# Inhalt

Unsere Essenz? **4**



1. Der Mondkalender **7**  
**Arbeitsgerät vieler Jahrtausende**
2. Moon Power für Garten, Feld und Wald **14**  
**Saat und Ernte in Harmonie mit dem Mondkalender**
3. Den Fluss wiederherstellen **31**  
**Gesundheit und Heilen zum richtigen Zeitpunkt**
4. Unsere natürliche Nahrung **59**  
**Die zwei Ernährungstypen Alpha und Omega**
5. Bewegung in Harmonie **68**  
**Die Mondgymnastik für jedes Alter**
6. Schönheits- und Körperpflege **79**  
**Im Wellenschlag natürlicher Rhythmen**

7. Sisyphos unter die Arme greifen **84**  
**Haushaltsarbeit mit leichter Hand**

8. Vom Nestbau **92**  
**Hausbau und Heimwerken**

9. Das Geheimnis der Siesta **98**  
**Der Tagesrhythmus der Organe**

10. Die drei Lebenstakte **106**  
**Der individuelle Biorhythmus**

11. Wann bist du geboren? **116**  
**Das Geheimnis des Tiroler Zahlenrads**

12. Zum guten Schluss **153**  
**Wie ein Neuanfang gelingen kann**



Anhang **158**

# Unsere Essenz?

**Thomas Poppe** (mit ziemlich aufgeregter Stimme): Johanna, stell dir vor, unser Verlag Gräfe & Unzer möchte, dass wir zu seinem 300-jährigen Bestehen ein Buch über die „Essenz unserer Arbeit“ schreiben!

**Johanna Paungger** (mit gänzlich unaufgeregter Stimme): Na gut, und was versteht der Verlag unter unserer „Essenz“?

**Thomas:** Das überlässt er ganz uns. Wie würdest du denn die Frage beantworten?

**Johanna:** Wahrscheinlich geht es darum, unser Wissen um den richtigen Zeitpunkt in Harmonie mit Mondphasen und dem Stand des Mondes im Tierkreis quasi in der Nusschale zu präsentieren. Vielleicht auch noch ergänzt um die Bedeutung der Zahlen im Geburtsdatum, beziehungsweise das Zahlenrad ...

**Thomas:** Meinst du, das ist wirklich unsere Essenz? Vielleicht geht es eher um den Grund, *warum* wir dieses Wissen aufgeschrieben haben.

**Johanna:** Wie würdest du denn die Essenz unserer Arbeit formulieren?

**Thomas:** Lass mich nachdenken.

**Johanna:** Versuch's einfach mal.

**Thomas:** Also, ich sehe das so: *Unsere Leserinnen und Leser erhalten von uns eine große Vielfalt von Werkzeugen, um in ihrem Leben immer mehr Unabhängigkeit zu gewinnen, auf allen Ebenen – echte Hilfe zur Selbsthilfe eben. Wir helfen, sich von Zwängen aller Art zu befreien, sowohl finanziell als auch geistig und seelisch. Unser Wissen hilft Geld sparen, Kraft sparen, Lebensglück gewinnen, in jedem Bereich des Lebens. Das ist die Essenz unserer Arbeit.*

**Johanna:** Das hast du schön gesagt.

**Thomas:** Danke! Da fällt mir ein berühmtes Buch ein: Das „Book of the Book“ bestand aus 10 Seiten mit sehr kurzen Geschichten aus dem Orient und aus weiteren 250 Seiten, die gänzlich unbedruckt waren. Anfangs schickten es viele LeserInnen zurück, weil sie es für Fehldrucke hielten. Kurze Zeit später erhielt es mehrere Preise, auch von der UNESCO. Man hatte begriffen, dass es als Lektion diene, um das alte Sprichwort mit Leben zu erfüllen: „Verwechsele nie das Gefäß mit dem Inhalt.“

**Johanna:** Also verstehe ich dich richtig? Du willst ein paar Zeilen schreiben und den Rest des Buches leer lassen? Damit wäre der Verlag sicher nicht glücklich.

**Thomas:** Nein, nein. Ich dachte nur, es kann nicht schaden, wenn wir den eigentlichen Grund für unsere Arbeit nennen – also quasi die treibende Kraft zwischen den Zeilen. Und natürlich nicht nur dazwischen. Das Buch könnte tatsächlich jetzt schon zu Ende sein, aber nachdem es ja viele Leserinnen und Leser gibt, für die das nur schöne Worte sind, fangen wir doch damit an, einen kleinen, aber feinen Blumenstrauß an guten Dingen aus unserer Werkstatt zu binden und zu übergeben – verbunden mit unseren besten Wünschen für gutes Gelingen!

**Johanna:** Dem schließe ich mich an. Vielleicht sollten wir hier noch kurz eine Frage beantworten, die sich sicherlich die Neulinge unter unseren Leserinnen und Lesern stellen werden, nämlich, woher dieses Wissen eigentlich stammt.

**Thomas:** Du hast recht: die bei weitem häufigste Frage, die Journalisten uns stellen.

**Johanna:** Also, das ist nicht schwer. Ich bin auf einem Bauernhof in den Tiroler Bergen aufgewachsen. Das Handeln zum richtigen Zeitpunkt war alltägliche Selbstverständlichkeit, ein Mondkalender hing bei uns immer an der Küchenwand. Wir haben sowohl den Segen der Wahl des richtigen Zeitpunkts aus erster Hand erfahren, andererseits haben wir natürlich auch die Folgen eines ungünstigen Zeitpunkts am eigenen Leib spüren müssen.

Dass man sich *nicht* nach dem Mond richten könnte, habe ich erst im Alter von 16 Jahren herausgefunden, als ich in die Stadt ausgewandert bin. Tatsächlich hatte ich anfangs das Gefühl, dass sich die Menschen aus eigener Entscheidung das Leben schwer machen. Dass sie es aus Unkenntnis taten, auf diese Idee bin ich in den ersten Wochen und Monaten gar nicht gekommen.

**Thomas:** Ja, da musste ich ein wenig Übersetzungsarbeit leisten, was die Menschen alles *nicht* wissen, inklusive mir selbst natürlich. Wenn man es richtig betrachtet, sind alle unsere Bücher Abbilder des Alltags bei euch.

**Johanna:** Richtig. Aber jetzt sollten wir unseren LeserInnen die ersten Schritte bei dieser Entdeckungsreise leicht machen.

Alles in der Natur bewegt sich in Rhythmen. Sternenbahnen, Planetenbewegungen, Sommer und Winter, Tag und Nacht, Ein- und Ausatmen, Tanz, Anstrengung und Erholung, Wachen und Schlafen, der Herzschlag eines Lebewesens ...

Gleich nach der Geburt warten zahllose Naturrhythmen auf uns, erlebt, erfahren, erlitten zu werden – im Körper und außerhalb. Von der unmerklichen Entwicklung unserer Zellen in Siebener-Rhythmen bis zum Erleben von brutalem Wettergeschehen, das Häuser fortschwemmt, fortbläst. Vom Tagesrhythmus der Organe über den persönlichen Biorhythmus bis zur Arbeit des Landwirts, der auf vielfältige Naturrhythmen vertraut, um die Welt zu ernähren. Das Wissen darum, dass man dem Wellenschlag des Universums Achtung entgegenbringen muss, gehörte jahrtausendlang zu den wenigen *echten* Selbstverständlichkeiten im Leben unserer Vorfahren. Sie achteten auf die Natur, hörten auf ihre Sprache.

Mit dem alten Wissen um die Mond- und Naturrhythmen können Sie eine Brücke bauen zwischen den alten und den neuen Ufern der Welt. Auf dem alten Ufer saugen senile, alte Bekannte das Letzte aus uns heraus: menschenfeindliche Maschinen- und Medikamente-Medizin, die nur Symptome kuriert. Sterile Show-Gärten, deren Pflege viel Arbeit und viel Chemie bedeutet und das Grundwasser vergiftet. Nahrungsmittel und Diätregeln, die uns müde, fett und krank machen. Ungeliebte Haushaltsarbeit mit harscher Chemie. Körperpflege als lästige Pflicht. Industrie-Landwirtschaft, die kraftlose Produkte liefert und uns alle vergiftet.

Auf dem neuen Ufer einer guten Zukunft begegnen Sie neuen, echten Freunden, auf die Sie sich verlassen können: gesund sein und gesund bleiben aus eigener Kraft. Paradiesgärten, naturfreundlich und pflegeleicht, mit eingebauter Kräuterapotheke. Menschenwürdige Ernährung, die uns wach, fit und lebensfroh hält. Gepflegter Haushalt mit Spaß-Garantie. Fröhliche Bio-Körperpflege, „weil ich es mir wert bin“. Und eine Landwirtschaft, die Körper, Geist und Seele ernährt, ohne irgendeine Seite auszubeuten – weder die Bauern noch die Konsumenten und die Umwelt.

Es ist noch nicht zu spät, wie wir seit jetzt über 30 Jahren erleben dürfen! Lassen Sie sich ein auf ein Erfahrungswissen, das an keiner Schule gelehrt wird und trotzdem eine große Chance bietet, auf natürlichem Weg zu einer gesunden Umwelt und Unabhängigkeit zu gelangen. Millionen unserer LeserInnen haben schon erfahren, dass es das Leben leichter macht. Ein wenig Geduld – das ist die einzige Investition, die dieser Schatz unserer Vorfahren von Ihnen verlangt, wenn Sie ihn heben möchten.

Bei diesem kleinen Abenteuer wünschen wir Ihnen viel Freude.





**1**


# Der Mondkalender

Arbeitsgerät vieler  
Jahrtausende

» Mondkalender wären sinnlos,  
würde niemand fühlen, was sie zeigen. Sie sind ein  
Wecker für das schlafende Gefühl. «

DER ÜBERSETZER



Der Mond bewegt die Meere und manchmal auch die Herzen, wenn uns eine Vollmondnacht wieder einmal an das erinnert, was im Leben wirklich wichtig ist. Aber wussten Sie, dass er eine große Vielfalt von Kräften anzeigt, die uns das Leben erleichtern können?

Wir finden es ja manchmal lustig und auch ein wenig traurig, wenn wieder einmal Archäologen eine großartige Entdeckung aus den Vor- und Frühzeiten der Menschheit machen, die beweist, mit welcher unglaublicher Hingabe und Präzision früher Gebäude, Artefakte, ja, ganze Maschinen erdacht und gebaut wurden, die einen einzigen Zweck hatten: den Lauf der Gestirne und besonders des Mondes abzubilden. Steinkreise wie Stonehenge, die Himmelscheibe von Nebra, der „Mechanismus“ von Antikythera, der Maya-Kalender, um nur einige zu nennen.

Was bei der Beschreibung der archäologischen Entdeckungen immer wieder fehlt, sind Hinweise darauf, *warum* sich unsere Vorfahren solch unendliche Mühe gegeben haben, den Lauf der Sterne und Planeten zu berechnen. Das geschah nämlich gewiss nicht aus wertfreiem Forscherdrang und purer Neugier!

Direkte persönliche Erfahrung und Wahrnehmung und die Notwendigkeiten des Alltags ihrer Zeit hatten nämlich unseren Vorfahren jenseits allen Zweifels gezeigt, dass der Stand der Sterne und besonders des Mondes förderliche und bremsende Einflüsse auf alles Lebendige mit sich bringt. Sie hatten erkannt, dass ein Instrument, das diese Kräfte zuverlässig *im Voraus* berechnet und darstellt, von unschätzbarem Wert für Überleben und Gedeihen ihrer Gemeinschaften war.

Ein Kalender, der Mondphase und Mondstand im Tierkreis anzeigt, gehört dabei zu den allerwichtigsten. Die Kräfte zu kennen und anzuwenden, die ein solcher Kalender anzeigt, heißt, positiven Einfluss zu nehmen auf Erfolg und Ertrag von Landwirtschaft, Gartenarbeit und Waldnutzung, auf den Heilungsverlauf von Operationen, auf den Erfolg von Schlankheitskuren, auf das dauerhafte Resultat von Fitness-Übungen – und noch vieles mehr, wie das Inhaltsverzeichnis verrät.

Der Schlüssel zur „wunderbaren Welt des richtigen Zeitpunkts“ ist also ein Mondkalender. Vielleicht wirkt es ein wenig einschüchternd, wenn Sie jetzt schon etwas durch das Buch geblättert und die Vielfalt der Tätigkeiten und Regeln betrachtet haben, die vom richtigen Zeitpunkt profitieren können.

Vertrauen Sie uns, es ist wirklich nicht schwer, langsam in dieses Wissen hineinzuwachsen. Aus Hunderttausenden von Zuschriften unserer LeserInnen wissen wir: Es ist machbar! Am besten, Sie picken sich aus all den Tätigkeiten eine oder zwei heraus, auf die Sie neugierig sind, vielleicht, weil Sie selbst damit Probleme haben, und beherzigen für einige Monate die entsprechenden, einfachen Regeln.

Lassen Sie sich dann von ihrer eigenen Erfahrung inspirieren und wenden sich anschließend der nächsten Erfahrung zu. Die einzig nötige Investition ist Geduld. Für den Fall, dass Sie noch nie einen Mondkalender verwendet haben, folgt hier eine kurze Einführung.

Was bedeutet es, wenn in unseren Büchern und auch auf den folgenden Seiten von den verschiedenen „Zuständen“ des Mondes die Rede ist, die auf so viele Tätigkeiten im Alltag Einfluss nehmen? Was bedeutet „Vollmond“ und „Neumond“, „zunehmender Mond“ und „abnehmender Mond“? Was steckt zum Beispiel hinter dem Satz: „Vollmond im Tierkreiszeichen Jungfrau sorgt für stärkeres Wurzelwachstum“? Oder hinter: „Mond in Waage regiert die Hüftregion“?

Der Einfachheit halber hat sich die Menschheit Formulierungen wie diese angewöhnt: „Der Mond beeinflusst die Pflanzen“, „Mond im Tierkreiszeichen Zwillinge regiert Arme und Hände“, oder auch: „Der abnehmende Mond wirkt entgiftend“. Um Fragen zuvorzukommen: Für alle Zwecke des Mondwissens ist es völlig gleichgültig, ob tatsächlich *der Mond selbst* diese Wirkung hat oder ob er zeitgleich mit bestimmten Vorgängen auf der Erde die immer gleichen Positionen einnimmt. Er übernimmt dann nur die Funktion eines Uhrzeigers, vergleichbar etwa, wenn der große und der kleine Zeiger auf der Ziffer Zwölf ankommen: Die beiden Zeiger „bewirken“ ja auch nicht, dass die Sonne am höchsten steht bzw. gerade Mitternacht ist.

In diesem Buch bleiben wir beim Sprachgebrauch, der von alters her im Umlauf ist: *Der Mond, seine Phasen und seine Position im Tierkreis wirken auf die Erde und auf alles Leben. Wie genau der Mond das tut? Die Antwort darauf finden Sie in unserer Arbeit und auf den folgenden Seiten. Warum er das tut und wieso das alles so gut funktioniert, das herauszufinden ist sicherlich ein sehr interessantes Abenteuer und unserer Beobachtung nach ist die Quantenphysik schon länger dabei, die Zusammenhänge zu erforschen. Aber nun zu den fünf wichtigsten Impulsen des Mondes:*

**Neumond:** Steht der Mond – von der Erde aus gesehen – genau zwischen Erde und Sonne, dann liegt seine uns zugewandte Seite völlig im Dunkeln. Für wenige Stunden ist er dann nicht zu erkennen und auf der Erde herrscht „Neumond“. Im Mondkalender wird der Neumond als schwarze, manchmal auch als dunkelblaue Scheibe eingezeichnet. Die Energie und Einflüsse des Neumondtages sind am deutlichsten kurz vor Neumond fühlbar. Schon kurze Zeit nach diesem Zeitpunkt herrscht:

**Zunehmender Mond:** Wenige Stunden nach Neumond wird der Mond als feine Sichel erkennbar, die sich nach links öffnet. Die gesamte Phase zwischen Neumond und Vollmond bezeichnet man als „zunehmenden Mond“, sie dauert etwa 14 Tage. Alle Kräfte, die der zunehmende Mond freisetzt, werden umso stärker, je näher der Vollmond rückt. In der Regel machen sie sich drei Tage vor Vollmond am deutlichsten bemerkbar.

**Vollmond:** Nimmt man den Neumond als Beginn, hat der Mond jetzt die Hälfte seiner Reise um die Erde vollendet, er steht als leuchtender Vollmond am Himmel. Im Mondkalender ist er als weiße oder gelbe Scheibe eingezeichnet. Schon kurz nach Vollmond machen sich die Kräfte des abnehmenden Mondes bemerkbar. Wenn also der Vollmond schon um 2 Uhr früh eintritt, ist es streng genommen gar kein „Vollmondtag“. Die Vollmondkräfte konzentrieren sich dann auf den *vorherigen* Tag! In unseren Kalendern sind die genauen Zeiten für Vollmond und Neumond angegeben (jedoch ohne Sommerzeit, denn die Natur richtet sich nicht danach).

**Abnehmender Mond:** Kurz nach Vollmond wandert der Mond langsam weiter, sein Schatten wächst und wird von rechts nach links immer größer. Die etwa 14-tägige Phase des abnehmenden Mondes dauert, bis wieder Neumond herrscht. Die vom Abnehmen des Mondes angezeigten Kräfte werden umso stärker, je mehr der Mond abnimmt, und sind kurz vor Neumond am stärksten. An Neumond beginnt der Kreis dann wieder von Neuem, der Mond nimmt zu.

**Der Mondstand im Tierkreis:** Im Mondkalender sind im Laufe eines einzigen Monats alle zwölf Tierkreiszeichen angegeben. Wenn die Erde um die Sonne wandert, hält sich die Sonne im Laufe eines Jahres jeweils etwa einen Monat lang in einem Zwölftel des Tierkreises auf – vom Tierkreiszeichen Widder Ende März bis

zum Tierkreiszeichen Fische Ende Februar. *Dieselben Tierkreiszeichen* durchläuft auch der Mond bei seinem etwa 28-tägigen Umlauf um die Erde, wobei er sich jedoch in jedem Zeichen nur etwa 2,5 Tage lang aufhält! Frühere Mondkalender gaben diese Positionen im Tierkreis immer nur für ganze Tage an, deshalb steht der Mond im Kalender manchmal zwei, manchmal drei Tage in einem Tierkreiszeichen.

**Die Grundtabelle:** Die Tabelle auf Seite 13 ist neben dem Mondkalender ein grundlegendes Handwerkszeug. Sie gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Wirkungsimpulse der einzelnen Mondstände im Tierkreis – auf Körperzonen, Pflanzenteile, Nahrungsqualität und Organsystem – und zeigt Ihnen die gebräuchlichsten Symbole für die Tierkreiszeichen, um das Auffinden und Identifizieren dieser Zeichen in den Mondkalendern zu erleichtern<sup>1</sup>.

Die Tabelle zeigt es auf einen Blick: Mit dem Mondstand im Tierkreis sind zwölf unterschiedliche Kraftwirkungen verbunden, die auf der Erde deutliche „Spuren“ hinterlassen. Sie lassen sich zwar selten so unmittelbar erfahren wie beispielsweise der Vollmond, aber der Einfluss auf Pflanze, Tier und Mensch ist deutlich erkennbar, besonders, was die Wirkung auf den Körper und die Gesundheit, auf den Garten und die Landwirtschaft betrifft. Beispiel: Der Mond in Jungfrau ist ein „Wurzeltag“. Alle Maßnahmen zur Förderung des Wurzelwachstums an diesen zwei oder drei Tagen sind wirksamer und erfolgreicher als an anderen Tagen. Dies gilt auch für eine Vielzahl weiterer Arbeiten im Garten. Im Laufe der Lektüre der folgenden Seiten werden Sie sicherlich öfter zu dieser Tabelle zurückkehren.

## Unterschiedliche Mondkalender – warum?

Der Erfolg unserer Bücher und Kalender hat Hunderte von Plagiaten auf den Buchmarkt gespült. Leider sind viele Mondkalender anders berechnet, deshalb möchten wir kurz darauf Bezug nehmen. Ausführlich schildern wir die Zusammenhänge gerne per E-Mail (vrz@aon.at).

An dieser Stelle nur das Wichtigste: Unsere Kalender sind nicht „unsere“ Kalender. Sie werden seit Jahrtausenden so und nicht anders berechnet und verwendet. Anders berechnete Kalender bilden nicht die Grundlage des Wissens, das wir Ihnen in unseren Büchern nahebringen und das die Jahrtausende überdauert hat. Wer sich

# Der wertvolle Erfahrungsschatz zum Thema Harmonie der Rhythmen von Mond, Natur und Kraft der Zahlen

Johanna Paungger und Thomas Poppe machen  
in diesem Buch mit dem alten Wissen um die Natur- und  
Mondrhythmen vertraut. Sie beleuchten Lebensbereiche,  
in denen diese Kenntnisse von langfristigem Wert sind,  
wie zum Beispiel Heilen aus eigener Kraft bei Mensch und Tier,  
wahrhaft gesunde Ernährung, harmonische Bewegung  
oder das Geheimnis eines erfolgreichen Neuanfangs.  
Außerdem vermitteln sie, wie wir mithilfe des Tiroler Zahlenrads  
unser körperliches und seelisches Immunsystem stärken.

Ein wahrer Schatz nicht nur für die Gegenwart,  
sondern auch für die Zukunft.



WG 461 Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-8202-9

