

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# ZEIT FÜR MICH

Das Mondjahr  
2019



**mosaik**

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.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2018

Copyright © 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Layout: \* zeichenpool, München

Umschlag: \* zeichenpool, München

Umschlagmotiv: Getty Images/ShutterWorx 175454497 RF

shutterstock/Saibarakova Ilona

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: Ernst Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell

Printed in Germany

CH · Herstellung: CF

ISBN 978-3-442-31910-7

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

**Bildredaktion:** Anka Hartenstein

**Fotos:**

**Stocksy:** 3 (Marcel), 26/27 (Lumina), 40/41 (Camrin Dengel), 52/53 (Holly Clark), 66/67, 78/79, 116/117 und 154/155 (Maja Topcagic), 128/129 (Mosuno), 142/143 (skye torossian), 166/167 (Lumina);

**thinkstockphotos:** 90/91 (KristinaJovanovic), 104/105 (BrianAJackson)



# Inhalt

---

Vorwort . . . . .	6
So verwenden Sie Kalender und Symbole . . . . .	9
Die Bedeutung der Symbole . . . . .	12
Januar . . . . .	27
Winter-Tief und »Innere Sonne« . . . . .	34
Februar . . . . .	41
Gedanken rund ums »schlaue Telefon« . . . . .	46
März . . . . .	53
Eisenmangel erfolgreich beheben . . . . .	58
April . . . . .	67
Das Symptom Orangenhaut . . . . .	72
Mai . . . . .	79
Schönheitsoperation zum richtigen Zeitpunkt . . . . .	84
Juni . . . . .	91
Das Geheimnis des Haareschneidens zum richtigen Zeitpunkt . . . . .	96
Juli . . . . .	105
Wie man dem Gang zum Zahnarzt den Zahn zieht . . . . .	110



# Inhalt

---

August . . . . .	117
Endlich in Bewegung kommen – in jedem Alter! . . . . .	122
September . . . . .	129
So schläft ein Baby durch . . . . .	134
Oktober . . . . .	143
Was ist Schönheit? . . . . .	148
November . . . . .	155
Warum Tänzer manchmal gefährlich leben (und nicht nur sie ...) . . . . .	160
Dezember . . . . .	167
Eine Parabel von der Individualität . . . . .	172
Informationen zu den Tabellen . . . . .	182
Alpha-/Omega-Identifikationsquiz . . . . .	184
Die Mondkur . . . . .	185
Was die Zahlen in Ihrem Geburtsdatum verraten . . . . .	186
Paungger & Poppe seit 1991 Bücher, Kalender und vieles mehr . . . . .	188
Paungger-Poppe-Service . . . . .	190



## ❧ Liebe Leserinnen, liebe Leser! ❧

Auf die Frage, was eigentlich der Sinn des Lebens sei, darauf haben Sie vielleicht schon Ihre ganz persönliche Antwort gefunden. Unter der Vielzahl von guten Antworten gefällt mir eine besonders: »Die Welt schöner und freundlicher zu verlassen, als man sie vorgefunden hat.«

Mein Traum war es von Anfang an, sinnvolle Dinge, sinnvolle Ideen in die Tat umzusetzen. Als vor etwa 40 Jahren die Idee reifte, mit dem Mondwissen an die Öffentlichkeit zu gehen, dauerte es etwas, bis ich mich dazu überwinden konnte. Anfangs wollte ich nämlich das Wissen nicht schriftlich vermitteln, sondern es interessierten Menschen so natürlich und direkt wie möglich nahebringen. Erst als dann eine Lawine von Vortragsangeboten losbrach, habe ich eingesehen: Ein Buch muss her.

Ich bin fest davon überzeugt, dass unsere Gedanken unser Leben bestimmen. Weil das Ergebnis der Gedankenarbeit aber oft auf sich warten lässt, ignorieren wir die Zusammenhänge und geben dann den Umständen oder anderen Menschen die Schuld, wenn sich die Dinge nicht wie gewünscht entwickeln.

*Unser Alltag ist die Folge unserer Denkweisen von gestern. Wie unser morgen aussieht, entscheiden wir mit unserer heutigen Denkweise. Seien wir also achtsam darauf, womit wir uns umgeben und worauf wir unsere Gedankenkraft richten. Betrachten wir ehrlich und vorurteilslos unsere Gewohnheiten, dann wird alles klarer und überschaubarer.*

Wir sollten uns um die guten Dinge des Lebens kümmern und die pausenlose Angstmache der Medien ignorieren. Gemeinsam an einem guten Strang ziehen, die Augen offen halten, öfter die Dinge hinterfragen, sich nicht mit glänzenden Oberflächen zufriedengeben und positiv bleiben. Aus Zwängen und Gewohnheiten auszubrechen ist in meinen Augen ehrlicher und mutiger als heuchlerisches »Dazugehören«.

Religionen auf der ganzen Welt haben mehr Zwietracht und Krieg gesät als Frieden. Wer die Augen öffnet, kann das sofort erkennen. Wer nur an das glaubt, was sich bequem anfühlt, wird weiter die Verantwortung mittragen müssen, dass Kriege niemals enden.

Mein Beitrag zum Frieden ist, die Menschen aufzuklären, damit immer mehr den Mut haben, Konsequenzen zu erkennen. Sich ihrer Abhängigkeiten zu entwöhnen. Selbständig eigene Wege zu gehen. Dinge auszuprobieren, die funktionieren. Entscheidungen neu zu treffen, um die Welt besser zu machen. Das ist nicht nur mein Beitrag, das ist mein Weg. Zwar manchmal steinig, aber wahrhaftig lohnend. Wenn Sie möchten, können Sie gemeinsam mit uns diesen Weg ein wenig besser kennen lernen. »Das Echte hat Zukunft.«

Alles Liebe für 2019!

Johanna Paungger-Poppe



## Was ist Erfolg?



Was Erfolg ist? Es hat derjenige Erfolg gehabt,  
der gut gelebt, oft gelacht und viel geliebt hat.  
Der sich Vertrauen und Achtung intelligenter Menschen  
verdiente und die Liebe von kleinen Kindern;  
der seinen Platz fand und seine Aufgabe erfüllte;  
der die Welt besser verließ, als er sie vorfand,  
sei es durch schöne Blumen, die er züchtete,  
ein vollendetes Gedicht oder eine gerettete Seele.  
Es hat derjenige Erfolg gehabt, dem es nie an  
Dankbarkeit fehlte und der die Schönheit unserer Erde  
zu schätzen wusste und nie versäumte,  
dies auszudrücken;  
der in anderen immer das Beste suchte und  
von sich das Beste gab;  
dessen Leben eine Inspiration war  
und die Erinnerung an ihn ein Segen.  
*(Bessie Anderson Stanley)*





## So verwenden Sie Kalender & und Symbole &

Bei seinem 28-tägigen Umlauf um die Erde durchwandert der Mond dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne. Er hält sich aber in jedem Zeichen nur zwei bis drei Tage lang auf. Gleichzeitig mit diesem »Mondstand im Tierkreis« und in Harmonie mit den Mondphasen macht sich auf der Erde ein deutlicher Einfluss bemerkbar, den wir im Alltag in vielfältigster Weise nützen können, in jedem Lebensbereich.

Jedes Tierkreiszeichen »regiert« eine Körperzone, besitzt eine »Nahrungsqualität« und beeinflusst einen Pflanzenteil (siehe unser Buch *Der lebendige Garten*). Diese Informationen sind im Kalenderteil angegeben und können im Alltag umgesetzt werden. Fast jeder Tag im Kalender enthält blau gefärbte Symbole, die Ihnen auf einen Blick sagen, welche Tätigkeit an diesem Tag besonders begünstigt ist. **Ist das Symbol hellrot dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen!**

Bitte denken Sie aber immer daran: Ein Symbol sagt Ihnen nur, dass sich der jeweilige Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt *nicht*, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin nur noch Sorgen machen sollen oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin immer zum Misserfolg verurteilt ist! Wenn Sie beispielsweise einmal bei Fische zum Haareschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal auf jeden Fall bei Löwe oder Jungfrau und steuern so wieder auf einen positiven Einfluss zu. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen.

Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Die Praxis wird Sie im Laufe der Zeit von Sinn und Wert des Mondkalenders überzeugen.

- ☽ Zunehmender Mond
- ☾ Abnehmender Mond

Zwischen jedem Neu- und Vollmond geben wir täglich das Symbol für den zunehmenden Mond an, zwischen Voll- und Neumond täglich das Symbol für den abnehmenden Mond.

- Neumond
- Vollmond

Die Angabe der genauen Uhrzeit für Neumond und Vollmond ist sinnvoll, besonders dann, wenn der jeweilige Zeitpunkt sehr früh am Tag, zwischen Mitternacht und Morgen liegt. Zwar stimmt es, wenn man in diesem speziellen Fall sagt: »Heute ist Voll-/Neumond«, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom Zunehmen des Mondes, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Manchmal ist das in der Heilkunde von Bedeutung (siehe unser Buch *Aus eigener Kraft*), aber auch im Garten, denn die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am vorherigen Tag am stärksten bemerkbar.

Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus verschiedenen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sich die Natur nicht nach der Sommerzeit richtet!

Die Kästchen auf den rechten Seiten dieses Kalenders sind für die Eintragung des persönlichen Biorhythmus von Hand vorgesehen (K = körperlich, S = seelisch, G = geistig). Beispielsweise so:

K	S	G
12	26	16

Ein kostenloses Infoblatt erklärt, wie Sie ihn selbst berechnen können und im Kalender eintragen. Sie können es unter [paungger.poppe@aon.at](mailto:paungger.poppe@aon.at) per E-Mail anfordern.



## Die Bedeutung der Symbole

### Essen mit Maß

Es ist sinnvoll, weniger als sonst zu essen oder gar zu fasten und besonders viel zu trinken (idealerweise zwischen 15 und 19 Uhr). Wichtig etwa vor Neumond, wenn der Körper besonders gut entgiftet, oder vor Vollmond, wenn er alles besser speichert, leider auch das Unerwünschte.

### Obst- und Safttage

Legen Sie heute eine entlastende Obst- oder Saftkur ein, am besten mit Obst aus Bioanbau. Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt einhalten, werden Sie mühelos zu einem tollen Ergebnis kommen. Magendrücken oder Blähungen bleiben aus, die Verdauung funktioniert besser. Der Bauchumfang schwindet, und Sie fühlen sich kräftiger. Beobachten Sie genau, welches Obst und welche Säfte Sie vertragen, und richten Sie sich danach. Achten Sie besonders auf den Unterschied in der Wirkung zwischen Kern- und Steinobst (siehe Tabelle Seite 184).

### Hauttiefenreinigung

Zum richtigen Zeitpunkt wird die Haut auf schonende Weise sauber. Die Poren vergrößern sich nicht, werden manchmal sogar kleiner. Die Haut ist besser durchblutet und geschmeidig, Cremes wirken optimal.

An Tagen mit dem hellroten Symbol ist die Haut eher gereizt, und Staub und Schmutz lösen sich nicht so gut. Die Poren vergrößern sich mit der Zeit und werden noch empfindlicher.

Schmutz und Umweltreizstoffe dringen leichter ein. Es kommt häufiger zu Entzündungen und störendem Juckreiz.

### Reinigende Gesichtspackung



Die Gesichtshaut wird optimal rein. Sie bleibt gut durchblutet, ohne sich gereizt anzufühlen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen und hält länger an. Der Geldbeutel wird geschont, denn Sie verbrauchen insgesamt weniger Creme für die Masken.

### Aufbauende Gesichtspackung



Die Gesichtspackung kann besonders gut einziehen. Die Haut nimmt optimal auf, was man ihr zuführt; sie wird weich und geschmeidig. Wenn Sie noch nie Gesichtspackungen angewendet haben, eignen sich diese Tage besonders gut für den Start.

### Bindegewebsmassage



Bei der Massage kommt alles in Bewegung, Gifte können leichter ausgeschwemmt werden. Verspanntes, schmerzendes Gewebe kann sich von Schlacken lösen, die Beweglichkeit des ganzen Körpers verbessert sich sofort.

An ungünstigen Tagen kann die Behandlung schmerzhaft sein. Giftstoffe lösen sich nur schwer und werden manchmal erst gar nicht ausgeschieden, sondern nur umgeschichtet. Gelegentlich bekommt man einen starken Muskelkater.

## Lymphmassage

Eine Lymphmassage oder -drainage ist heute eine wahre Wohltat! Sie entspannen sich, während Ihr Körper optimale Entgiftungsarbeit leistet. Hinterher fühlen Sie sich schwebelicht. Trinken Sie nach der Behandlung viel klares Wasser, weil die Lymphbahnen bei der Transportarbeit Unterstützung brauchen. Geschwollene Lymphknoten lassen sich nur bei abnehmendem Mond lösen.

An ungünstigen Tagen kann es sogar zu einem Lymphstau kommen. Die Lymphbahnen sind irritiert und blockiert.

## Haareschneiden

Haareschneiden und Haarewaschen ist heute besonders zu empfehlen. Dichtes und gesundes Haar ist Ihr Lohn für die Berücksichtigung des richtigen Zeitpunkts. Die Spitzen brechen und spalten sich nicht. Im Laufe der Zeit bekommen die Haare immer mehr Glanz, jede Frisur hält besser. Haarausfall verringert sich, die lästigen Schuppen bleiben aus. Jungfräutage sind zudem ideal für Dauerwellen.

Wenn Sie eine ungünstige Zeit für den Gang zum Friseur wählen, werden die Haare nach und nach dünner und gleichzeitig widerspenstig. Fettige Haare werden noch fetter, trockene Haare noch spröder. Die Gefahr der Schuppenbildung wächst. Wenn Sie sich täglich die Haare waschen, sollten Sie zumindest an einem der Fischetage darauf verzichten.

## Nagelpflege – Maniküre und Pediküre



Wenn der Mond in Steinbock steht, ist ein idealer Zeitpunkt für die Nagelpflege. Eine alte Überlieferung, die nicht in Zusammenhang mit dem Mondrhythmus steht, besagt auch, dass jeder Freitagabend nach Sonnenuntergang äußerst günstig ist. Aus Erfahrung beweist sie sich schon nach kurzer Zeit.

Der ungünstigste Zeitpunkt für die Nagelpflege ist der Samstag. Vielleicht sind Nagelprobleme auch deshalb so verbreitet, weil Nägel häufig am Wochenende gepflegt werden.

## Hornhautentfernung



Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt einhalten, bleibt die Haut lange Zeit geschmeidig und weich, die Hornhaut kommt nicht in derselben Stärke zurück. Nach der Behandlung sind die betroffenen Stellen (meist die Fersen) schnell wieder belastbar und kaum empfindlich. Feine Strümpfe gehen nicht mehr so schnell kaputt. Im Sommer sehen die Fersen in offenen Schuhen oder barfuß schön gepflegt aus. Hosensäume bleiben nicht mehr hängen, es gibt keine Druckstellen. Wenn Sie allerdings zu tief schneiden, ist das immer schädlich, da hilft auch der richtige Zeitpunkt wenig!

An ungünstigen Tagen entfernt, kommt die Hornhaut schnell wieder, unter Umständen sogar härter und dicker als zuvor. Feilt man zu viel ab, droht eine Entzündung. Die behandelten Flächen reagieren sehr empfindlich auf Druck. Es bleibt ein brennendes Gefühl. Kleine hochstehende Hautfetzen können lästig sein.

## Peeling

Abgestorbene Hautschuppen lösen sich mühelos, Reizungen bleiben aus. Die Haut wirkt sauber und geschmeidig. Die ge-glättete Oberfläche verhindert, dass die Poren wieder verstopfen. Gleichzeitig werden sie enger und Feuchtigkeitscremes besser aufgenommen.

An ungünstigen Tagen wird die Haut gereizt, ohne wirklich feiner zu werden. Als Folge können sich kleinere Entzündungen bilden. Oft vergrößern sich die Poren dauerhaft. Manchmal greift man dann zu intensiveren Maßnahmen, aber Chemiekeulen haben auf unserer Haut nichts verloren: Die Gefahr bleibender Schäden und Narben ist nicht zu unterschätzen.

## Enthaaren, Epilieren und Wachsen

Unerwünschte Haare wachsen weniger rasch nach. Während der Steinbocktage ist die Wirkung am stärksten, es kann geschehen, dass die Haare gar nicht mehr nachwachsen. Vorsicht: Bei Augenbrauen ist das nicht immer von Vorteil, weil sich die Mode ändert. Auch ist es wenig ratsam, sich während eines Löwe-Friseurtermins gleichzeitig die Augenbrauen zupfen zu lassen, weil sie dann noch mehr wuchern.

An Tagen mit dem Symbol in Hellrot wachsen die Haare schnell nach und können sogar kräftiger und dichter werden. Das macht nicht nur unnötig mehr Arbeit und kostet Zeit, Sie verschwenden auch Ihr Geld. Epilieren Sie die Beine zum falschen Zeitpunkt, kommt es zu einem unangenehmen Pieken. In



der Bikinizone kann sich die Haut leicht bis stärker entzünden, und es dauert Tage, bis sie sich wieder beruhigt hat.

## Sonnenbaden

Einen besonders günstigen Zeitpunkt zum Sonnenbaden gibt es nicht, dafür aber manche ungünstige. Begegnen Sie diesem Symbol, steigt die Gefahr von Sonnenbrand und in der Folge auch die Gefahr von Hautveränderungen. Sonnenmilch mit sehr hohem Lichtschutzfaktor enthält immer schädliche Chemie.

## Pickel und Unreinheiten entfernen

An Tagen mit diesem Symbol wird die Haut gereizt, gerötete Stellen bleiben, es können sich kleinere Entzündungen bilden, die länger andauern.

## Permanent-Make-up, Tattoos & Piercings

Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt einhalten, sinkt die Gefahr von Entzündungen (vorausgesetzt, es wird steril gearbeitet), und alles verheilt schnell.

An Tagen mit dem hellroten gefärbten Symbol kommt es häufiger zu Entzündungen. Die Haut kann Dauerschäden davontragen, etwa in Form von Vernarbungen. Permanent-Make-up wirkt unter Umständen asymmetrisch, was sich auch durch Nachschminken kaum ausgleichen lässt. Giftige Stoffe gelangen leichter in den Körper. Permanent-Make-up, Tätowierun-

gen und Piercings verursachen Mikroverletzungen der Haut. Deshalb sollte immer auch das Tierkreiszeichen gemieden werden, das die behandelte Körperregion regiert (siehe Grundtabelle auf der hinteren Umschlag-Innenseite).

### Reinigungsmaßnahmen aller Art

Ob Mann (!) oder Frau – wer den richtigen Zeitpunkt einhält, dem geht jetzt alles leicht von der Hand, die Arbeit ist langfristiger erfolgreich. Flächen trocknen schneller und gründlich, auch wenn mit viel Wasser gearbeitet wird. Es besteht keine Schimmelgefahr, natürliche Materialien wie Holz werden geschont. Ideale Tage auch fürs Wäschewaschen! Fast immer kommen Sie dann mit der Hälfte der empfohlenen Waschmittelmenge aus (deshalb niemals nur Waschmittel-Tabs kaufen!). Problemwäsche und Flecken können Sie an Tagen mit diesem Symbol besonders erfolgreich sauber bekommen, die Fasern werden geschont, das Waschmittel lässt sich restlos ausspülen (wichtig für Allergiker!).

Arbeiten Sie an ungünstigen Tagen, sind Fenster, Türen und Böden bald wieder unansehnlich. Bakterien machen sich breit, und grundsätzlich bleibt alles länger feucht. Jede Form des Wäschewaschens ist dann ungünstig, es bleiben Waschmittel und Schmutz in der Wäsche zurück. Auch Flecken bleiben sichtbar.



## Bewegung zum richtigen Zeitpunkt: Der mühelose Weg zu jugendlicher Fitness für alle!

Jedes Mond-Fitness-Symbol korrespondiert mit bestimmten Übungen. Führen Sie diese möglichst am angegebenen Tag aus. Eine positive Wirkung stellt sich meist sofort ein, langfristig werden Sie Erfolge haben, die Sie nicht für möglich hielten. Das Geheimnis dieser Übungen? Die Bewegungsabläufe werden in Harmonie mit den Mondrhythmen ausgeführt und wirken sich dadurch optimal auf Körper und Fitness aus. Die gleichen Bewegungsabläufe nützen zu anderen Zeiten nichts oder schaden gar. Sind Zeitpunkt und Art der Übung im Einklang, dann fühlt der Körper Sinn und Wert der Bewegungen. Die Übungen eignen sich **für jedes Alter!** Wir versprechen nicht zu viel: **Nur drei Minuten täglich sind genug!**

Für eine ausführliche Beschreibung und weitere Übungen siehe auch unser Buch *Die Mondgymnastik*. Eine Demonstrations-DVD zeigt die Übungen in Bild und Ton (Info zu dieser DVD per E-Mail: vrz@aon.at).

### Mond-Fitness für Widdertage

Lassen Sie Ihre Augen rollen! Beginnen Sie im Uhrzeigersinn, ganz langsam, und bemühen Sie sich, den Radius ganz auszureizen. Siebenmal im Uhrzeigersinn, siebenmal gegen den Uhrzeigersinn. Diese Augengymnastik hilft sogar dann sehr gut, wenn Sie schon eine Brille tragen. Brillen zementieren oftmals eine Sehschwäche, die mit entsprechenden Übungen zu beheben wäre. Reiben Sie zum Schluss fest die Hände aneinander, als ob Sie sich über den erfolgreichen Abschluss eines Vorhabens freuen – bis die Hände richtig warm sind.



Johanna Paungger, Thomas Poppe

## **Das Mondjahr 2019**

Zeit für mich  
Das Original

Kalender, Taschenkalender, 192 Seiten, 11,5 x 16,0 cm  
ISBN: 978-3-442-31910-7

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Juni 2018

Im Einklang mit dem Mond leben heißt, im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und strahlend schön. In diesem Kalender teilt die Mond-Expertin Johanna Paungger ihren immensen Wissensschatz rund um Schönheitspflege, Ernährung, Gesundheit und Fitness zum richtigen Zeitpunkt. Ein wertvoller Begleiter für jede Frau!



**Der Titel im Katalog**