

Johanna Paungger
Thomas Poppe

ZEIT FÜR MICH

Das Mondjahr
2025



MOSAİK

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

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.

Dieser Kalender wurde auf Recyclingpapier gedruckt,
das mit dem BLAUEN ENGEL ausgezeichnet ist.

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2024

Copyright © 2024 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe 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: EuroPrintPartner GmbH & Co. KG

Inhaltspapier: Leipa Sky

Printed in Germany

CH · Herstellung: CF

ISBN 978-3-442-31990-9

www.mosaik-verlag.de

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Fotos:

Adobe Stock: Intro: chayyapruek; istock: Februar: MLiberra,

April: Kamisoka, Juni: Kseniia Ivanova, September: wingmar,

Oktober: GMVozd, November: sagarmanis; Stocksy:

Januar: Liam Grant, März: Trinette Reed, Mai: BONNINSTUDIO,

Juli: Marcel, August: JP Danko, Dezember: Akela – from alp to alp



Inhalt

Herzlich willkommen im neuen Jahr 2025!	6
So verwenden Sie Kalender und Symbole	8
Die Bedeutung der Symbole	10
Bewegung zum richtigen Zeitpunkt: Der mühelose Weg zu jugendlicher Fitness für alle! . . .	17
Januar	25
Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt	30
Februar	37
Schönheitsoperationen zum richtigen Zeitpunkt . .	42
März	49
Gleichberechtigung	56
April	63
Akupunktur und Mondrhythmus – Leserbrief Nr. 1	68
Mai	75
Eine Kindheit ohne Milch – Leserbrief Nr. 2	80
Juni	87
Ausflüge – aber mit Spaß an der Freud	94
Juli	101
Durchschlafen mit Baby? Machbar!	106



Inhalt

August	113
Vom Segen einer Massage	118
September	125
Über die alte Kunst der Fingerarbeit	132
Oktober	139
Homöopathie nach dem Mondrhythmus	144
November	151
Der Tagesrhythmus der Organe	156
Dezember	163
Weihnachten	170
Informationen zu den Tabellen	178
Alpha-Omega-Identifikationsquiz	180
Die Mondkur	181
Was die Zahlen in Ihrem Geburtsdatum verraten	182
Paungger & Poppe seit 1991	
Bücher, Kalender und vieles mehr...	184
Paungger-Poppe-Service	188



Herzlich willkommen im neuen Jahr 2025!

Ein neues Jahr ist immer etwas Besonderes und meist auch mit vielen Erwartungen und Hoffnungen verbunden. Das ist auch in Ordnung, denn bekanntlich ist es die Hoffnung, die »zuletzt stirbt«.

Von seinen Zahlen her hat das Jahr 2025 das Zeug dazu, selbst gravierende Fehler, die wir Menschen machen, auszubessern. Die positive Energie wäre da, aber wir müssen sie auch aktiv nutzen. Positiv denken allein ist zu wenig.

Ein beliebtes Sprichwort sagt: »Der Klügere gibt nach.« In vielen Lebenssituationen wäre das sehr hilfreich, aber in mindestens ebenso vielen hat es zur Folge, dass Dummheit, Machtgier und Egoismus die Oberhand behalten. Einen direkten Kampf dagegen können wir nicht gewinnen, aber wir haben eine Stärke, die uns niemand nehmen kann, nämlich: »Wir machen nicht mit!«

Werbung, Wirtschaft, Politik, Banken etc. beweisen uns seit Jahrzehnten, dass Versprechungen nicht eingehalten werden. Warum machen wir da mit? Einfach nicht mehr wie gewohnt kaufen, wählen, teilhaben, mitmachen. Eines ist sicher, die Dinge werden sich zum Positiven verändern.

Leider tragen die Medien einen guten Teil der Verantwortung für das gegenwärtige Chaos. Ein einfacher Trick könnte das grundlegend ändern: Niemand dürfte sich mehr äußern, ohne seinen vollen, echten Namen anzugeben. Zumindest muss jede Äußerung problemlos rückverfolgbar sein. Das würde den Sumpf der Hasspostings und Fake News ein großes Stück weit austrocknen.

Lasst uns umdenken!

So manche Nachrichten bereiten Kopfschmerzen. Wenn zum Beispiel starke Stürme, Erdbeben oder andere Naturkatastrophen gezeigt werden, folgt sogleich der Kommentar, dass es »Monate und Jahre dauern wird, alles wieder aufzubauen«. Aber was dann? Das Problem ist dadurch nicht beseitigt. Es wurde gebaut, wo Gefahren absehbar sind, wo die Natur ignoriert worden ist, wo Wälder abgeholzt und Flüssen der Raum gestohlen wurde. Also Milliarden verschwendet, um wieder aufzubauen, oder Milliarden investieren, um woanders so zu bauen, dass Natur und Mensch in Harmonie kommen?

Leider hat die Baubranche es vielfach versäumt, wind- und wassersicher zu bauen. Auch Kinder und ältere Menschen finden in der modernen Architektur immer noch nicht die Beachtung, die sie verdienen.

Kinder würden freies Lernen und viel Bewegung lieben, stattdessen sperren wir sie 9 bis 12 Jahre lang in Pflichtschulen, wonach sie oft vor dem Nichts stehen. Depressionen und Drogenkonsum sind schon fast Alltag geworden. Und das nennen wir »technischen Fortschritt«? Soll er dazu dienen, Einzelgänger zu züchten, die nicht mehr miteinander kommunizieren und sich nur noch auf aggressiven Konzerten austoben?

Meinungsfreiheit wird zur Polarisierung missbraucht, oder im Gegenteil, wir dürfen gar nichts mehr sagen, weil sonst der Stempel »politisch unkorrekt« droht, aus welcher Richtung auch immer. Wo bleibt unser gesunder Menschenverstand? Es gibt ihn tatsächlich! Vielleicht hilft uns das Jahr 2025 mit seinen harmonisierenden Zahlen, mit Rücksicht, Nachsicht und Voraussicht eine gute Zukunft zu bauen.

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 nutzen können, in jedem Lebensbereich (siehe auch unsere Bücher ab Seite 184).

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!

Ein Symbol sagt Ihnen, dass sich der jeweilige Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Wenn Sie aber 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. 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 wichtigen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt!

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

K	S	G
12	26	16

Unser kostenloses Infoblatt erklärt, wie Sie Ihren Biorhythmus selbst berechnen und im Kalender eintragen können. Sie können es unter paungger.poppe@aon.at per E-Mail anfordern.