

**HEYNE <**



Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# Vom richtigen Zeitpunkt

Die Anwendung des Mondkalenders  
im täglichen Leben

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Für die zahlreichen Zuschriften in den letzten Jahren möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken und gleichzeitig um Nachsicht bitten, wenn wir sie nicht mehr alle persönlich beantworten können. Dennoch möchten wir Sie einladen, uns weiterhin zu schreiben, denn es lohnt sich: Es gibt immer viel Neues aus der Paunger-Poppe-Werkstatt, von der weltweit einzigen Mondkosmetik bis zu den Kräuter-Tees »Vom richtigen Zeitpunkt«. Und hier bestellen Sie unseren Katalog:

**Mondversand**  
**Hauptstraße 34**  
**D-83730 Fischbachau**  
**E-Mail: Mondversand@t-online.de**

Die Inhalte des Buches wurden von den Verfassern nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Holmen Book Cream* liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbuchausgabe 06/2015  
Copyright © 2013 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen  
der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München  
Der Wilhelm Heyne Verlag, München, ist ein Verlag  
der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München  
Umschlagillustration: magann/Bigstock  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2015  
ISBN 978-3-453-60355-4

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Vorwort der Neuauflage .....	11
Originalvorwort der Autoren .....	14
I Die sieben Impulse des Mondes .....	21
Vergangenheit und Gegenwart .....	21
Der Neumond .....	32
Der zunehmende Mond .....	33
Der Vollmond .....	34
Der abnehmende Mond .....	35
Der Mond im Tierkreis .....	35
Der aufsteigende und absteigende Mond .....	38
Kombinationswirkungen .....	41
Besondere Rhythmen .....	45
Der Zeitpunkt der Berührung .....	45
Der Mondkalender – das einzige Werkzeug .....	47
Die Tierkreiszeichentabelle .....	54
II Gesund leben, gesund werden, gesund bleiben in Harmonie mit den Mondrhythmen .....	57
Gedanken über die Gesundheit .....	57
Ursache und Therapie .....	63
Gute Ernährung, gute Verdauung – Grundpfeiler der Gesundheit .....	67
Auf den Körper hören lernen .....	69
Welcher Ernährungstyp bin ich? .....	72
Ernährungsempfehlung und Nahrungsmittel- unverträglichkeiten von Alpha-Typ und Omega-Typ ....	80

<i>Der Einfluss des Mondstandes auf die Ernährung</i> . . . . .	83
<i>Allgemeine Ratschläge zur gesunden Ernährung</i> . . . . .	91
Ist doch ein Kraut gewachsen? – Eine kleine Kräuterkunde .	97
<i>Kräuter zur rechten Zeit</i> . . . . .	104
<i>Regeln für das Sammeln von Kräutern</i> . . . . .	105
<i>Der richtige Zeitpunkt</i> . . . . .	106
<i>Die »geheimnisvolle« Kraft des Vollmonds</i> . . . . .	111
<i>Aufbewahrung von Heilkräutern</i> . . . . .	112
<i>Zubereitung und Anwendung</i> . . . . .	114
<i>Drei Anwendungsbeispiele</i> . . . . .	119
Einige wichtige Gesundheitsregeln . . . . .	122
<i>Thema Operationen</i> . . . . .	125
<i>Gesundheitsfaktor »guter Platz«</i> . . . . .	128
<i>Wie gibt man eine schlechte Gewohnheit auf?</i> . . . . .	132
<i>Der Rhythmus der Organe im Tageslauf</i> . . . . .	135
<i>Besuch beim Zahnarzt</i> . . . . .	138
<i>Impfungen</i> . . . . .	139
Die Wechselwirkung zwischen Mondstand im Tierkreis und Körper und Gesundheit . . . . .	140
<i>Widder</i> . . . . .	143
<i>Stier</i> . . . . .	146
<i>Zwillinge</i> . . . . .	147
<i>Krebs</i> . . . . .	149
<i>Löwe</i> . . . . .	150
<i>Jungfrau</i> . . . . .	151
<i>Waage</i> . . . . .	152
<i>Skorpion</i> . . . . .	153
<i>Schütze</i> . . . . .	154
<i>Steinbock</i> . . . . .	155
<i>Wassermann</i> . . . . .	156
<i>Fische</i> . . . . .	157
Vom rechten Umgang mit Ärzten . . . . .	158

III Die Mondrhythmen in Garten und Natur . . . . .	163
Säen, Setzen und Pflanzen . . . . .	173
<i>Die Wahl der Mondphase</i> . . . . .	174
<i>Die Wahl des Tierkreiszeichens</i> . . . . .	176
<i>Gießen und Bewässern</i> . . . . .	178
<i>Fruchtfolge und Pflanzengemeinschaften</i> . . . . .	180
<i>Umsetzen, Umtopfen und Stecklinge</i> . . . . .	182
Unkraut- und Schädlingsbekämpfung . . . . .	183
<i>Vorbeugen ist die beste Medizin</i> . . . . .	186
<i>Bekämpfung von Schädlingen</i> . . . . .	187
<i>Bekämpfung von Unkraut</i> . . . . .	194
Pflanzen-, Hecken- und Baumschnitt . . . . .	197
<i>Regeln für den Pflanzenrückschnitt</i> . . . . .	197
<i>Obstbaumschnitt</i> . . . . .	197
<i>Veredeln</i> . . . . .	198
<i>Eine (fast) unfehlbare Medizin für kranke Pflanzen     und Bäume</i> . . . . .	199
Jungfrautage – Arbeitstage . . . . .	202
Über die Pflanzenernährung . . . . .	204
<i>Allgemeine Düngeregeln</i> . . . . .	205
<i>Blumendüngung</i> . . . . .	208
<i>Getreide, Gemüse und Obst</i> . . . . .	208
<i>Komposthaufen – Recycling à la nature</i> . . . . .	209
<i>Ernten, Lagern und Konservieren</i> . . . . .	214
Die Tierkreiszeichen in Garten und Feld . . . . .	217
<i>Widder</i> . . . . .	217
<i>Stier</i> . . . . .	218
<i>Zwillinge</i> . . . . .	219
<i>Krebs</i> . . . . .	220
<i>Löwe</i> . . . . .	221

<i>Jungfrau</i> .....	222
<i>Waage</i> .....	224
<i>Skorpion</i> .....	225
<i>Schütze</i> .....	226
<i>Steinbock</i> .....	227
<i>Wassermann</i> .....	228
<i>Fische</i> .....	229
IV Vom rechten Zeitpunkt in Land- und Forstwirtschaft .....	231
Mondrhythmen in der Landwirtschaft .....	234
<i>Getreideanbau</i> .....	234
<i>Schädlinge und Unkraut</i> .....	235
<i>Düngen</i> .....	235
<i>Ernten und Einlagern von Getreide</i> .....	237
<i>Wege- und Wasserbau</i> .....	238
<i>Zäune</i> .....	240
<i>Heustock ansetzen</i> .....	240
<i>Wollverarbeitung</i> .....	240
<i>Stallpflege</i> .....	241
<i>Viehaustrieb auf die Weide</i> .....	243
<i>Trächtigkeit</i> .....	244
<i>Gesunde Küken – gesunde Hühner</i> .....	244
<i>Neubezug des Stalls</i> .....	245
<i>Entwöhnen von Kälbern</i> .....	245
<i>Mondrhythmen im Weinbau</i> .....	246
<i>Bienenzucht</i> .....	248
<i>Lostage</i> .....	249
Regeln für die Forstwirtschaft .....	250
<i>Der richtige Zeitpunkt des Holzschlagens</i> .....	259
<i>»Schwendtage« – Roden und Auslichten</i> .....	261
<i>Werkzeug- und Möbelholz</i> .....	262



<i>Nicht faulendes, hartes Holz</i> .....	263
<i>Nicht entflammbares Holz</i> .....	264
<i>Schwundfreies Holz</i> .....	266
<i>Brennholz</i> .....	267
<i>Bretter-, Säge- und Bauholz</i> .....	268
<i>Brücken- und Bootsholz</i> .....	269
<i>Boden- und Werkzeugholz</i> .....	270
<i>Reißfestes Holz</i> .....	270
<i>Christbäume</i> .....	271
V Der Mond als »Helfer« in Haushalt und Alltag ..	275
Waschen, Putzen und Reinigen .....	280
<i>Waschtag</i> .....	280
<i>Chemische Reinigung</i> .....	281
<i>Holz- und Parkettböden</i> .....	282
<i>Fenster und Glas</i> .....	282
<i>Porzellan</i> .....	283
<i>Metalle</i> .....	284
<i>Schuhe</i> .....	284
<i>Schimmelbefall</i> .....	285
<i>Großer Hausputz</i> .....	285
Vom Lüften bis zum Familienausflug .....	286
<i>Lüften – aber richtig</i> .....	286
<i>Saisonkleidung verstauen</i> .....	288
<i>Konservieren, Einmachen und Einlagern</i> .....	289
<i>Malern und Lackieren</i> .....	290
<i>Aufheizen im Herbst</i> .....	291
<i>Winterfenster einsetzen</i> .....	292
<i>Pflege von Zimmerpflanzen</i> .....	293
<i>Tagesqualität und Ausflüge</i> .....	294
Tipps für die Körperpflege .....	297

<i>Hautpflege</i> .....	298
<i>Haarpflege</i> .....	298
<i>Epilieren</i> .....	301
<i>Nagelpflege</i> .....	302
<i>Permanent Make-up und Tattoo</i> .....	304
<i>Sonnenbad</i> .....	304
<i>Massagen</i> .....	307
Für die Zukunft .....	309
Anhang .....	311
Was uns noch am Herzen liegt .....	311
Bücher und Mondkalender aus der Paungger-Poppe- Werkstatt .....	314
Unsere Mondkalender .....	319
Unser Service: Wir ermitteln Ihren Ernährungstyp! .....	321
Stichwortverzeichnis .....	324
Kalender 2015 – 2018 .....	326

# Vorwort der Neuauflage

Vor über 20 Jahren, im Herbst 1991, erschien »Vom richtigen Zeitpunkt« zum ersten Mal – das Buch, das der Wiederentdeckung des Wissens um die Mondrhythmen den Weg ebnete und heute in 24 Sprachen übersetzt worden ist. Millionen Leserinnen und Leser haben erleben dürfen, wie sehr der Mondkalender den Alltag erleichtern hilft und Gesundbleiben und -werden aus eigener Kraft zum erreichbaren Ziel werden ließ.

Heilpraktiker, Ärzte und Zahnärzte erlebten, wie das Achten auf den Mondstand zum Segen für viele Patienten geriet und viele merkwürdige Umstände bei Therapie und Heilungsverlauf erklären half. Gut vorbereitet ist der halbe Weg zum Ziel: In vielen Praxen und manchen Kliniken hängen unsere Mondkalender jetzt offen an der Wand und helfen mit bei der Wahl der günstigen Termine für Operationen und Therapiemaßnahmen. Mehrere Bücher sind inzwischen erschienen, in denen Ärzte und Chirurgen über ihre positiven Erfahrungen mit dem »richtigen Zeitpunkt« berichten.

Zahllose Gärtner, Landwirte und vor allem auch die vielen unermüdlichen Balkonbauern haben aus eigener Anschauung die Wirkungen des »richtigen Zeitpunkts« erlebt. Und erlebt, dass es tatsächlich möglich war, auf Pestizide, Düngemittel und die Verschwendung von Trinkwasser völlig zu verzichten, bei gleichem oder höherem Ertrag und viel höherer Qualität der Ernte-

früchte und Kräuter. Auch deshalb hat sich danach die Zahl der Biobauern innerhalb von acht Jahren nach 1991 verzehnfacht!

Waldbauern und Tischler, die den »richtigen Zeitpunkt« beachten, haben entdeckt, dass zum richtigen Zeitpunkt geschlagenes »Mondholz« umweltverträgliches Arbeiten erleichtert und biologische Holzprodukte erst möglich macht, im Innen- wie im Außenbereich. Keine Gifte verwandeln das Holz mehr in Sondermüll und belasten die Gesundheit der Menschen. Es kann bleiben, was es ist: der schönste Werkstoff, den uns die Natur schenkt. Und auch was seine Dauerhaftigkeit betrifft, kann es wieder erfolgreich in Konkurrenz treten zu den naturfernen Werkstoffen Beton, Stahl, Glas.

FriseurInnen und KosmetikerInnen konnten mit Freude beobachten, wie die Anwendung der Mondrhythmen auch in ihrem Beruf Erfolge brachte und dass auch sie weitgehend auf den übermäßigen Einsatz von Chemie in den Produkten verzichten können. Naturkosmetik bekommt dadurch die Chance, die sie verdient. Das Achten auf den richtigen Zeitpunkt macht hautbelastende Mittel überflüssig.

Und nicht zuletzt haben die Angehörigen des am meisten unterschätzten Berufsstandes der Welt das Mondwissen mit offenen Armen aufgegriffen – die Hausfrauen: Der Mondkalender hat sie unbestechlich gegen jeden Versuch gemacht, dieses Wissen als Modeerscheinung abzutun. Wer würde schon das beste Pferd im Stall auswechseln?

Mit halb so viel Arbeit und doppeltem Spaß ein doppelter Nutzen – das spricht für sich selbst.

Wenn Sie unsere Arbeit noch nicht kennen und mit diesem Buch erstmals damit in Berührung kommen, dann ist unser Wunsch, dass es Sie ein langes Stück Weg begleitet und für Sie nützlich wird. Vielleicht macht es neugierig auf die genaueren Zusammenhänge und noch viel mehr Wissen, das wir in unseren Büchern festgehalten haben. Wenn Sie es schon in einer der früheren Ausgaben zu Hause besitzen, dann freut es Sie vielleicht zu hören, dass wir es überarbeitet und erweitert (besonders im Bereich gesunde Ernährung) und für das neue Jahrtausend tauglich gemacht haben.

Neulingen wie »alten Hasen« versprechen wir, auch in Zukunft für sie da zu sein – mit aufrichtiger Information über in Vergessenheit geratene Zusammenhänge, deren Kenntnis für die Gegenwart und Zukunft unseres kleinen Planeten von größter Bedeutung ist.

Die Natur sollte uns nicht erst zwingen müssen, das Wissen vom »richtigen Zeitpunkt« wieder lebendig werden zu lassen. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir die ersten Schritte aus freiem Willen gehen.

*Johanna Paungger & Thomas Poppe*

# Originalvorwort der Autoren

Seit vielen Jahren werde ich immer wieder gebeten, ein Wissen weiterzugeben, mit dem ich von frühester Kindheit an aufgewachsen bin – das Wissen um die Mondrhythmen, um die Einflüsse auf alles Leben auf der Erde, die vom Stand des Mondes und den Mondphasen angezeigt werden. Ich verdanke es meinem Großvater, der mir beibrachte, dass Gespür, Schauen und Erfahren der Schlüssel zu vielen Dingen in der Natur ist, die durch die Wissenschaft allein nicht entschleiert werden können.

Ich erinnere mich noch sehr gut an meinen ersten Vortrag. Man warnte mich zuvor, dass ich wohl mit Spott zu rechnen habe. Meine innere Überzeugung war jedoch so fest und auch die Unterstützung meiner Freunde war mir sicher, dass es mir gleichgültig war, wie viele Zuhörer mich auslachen würden. Für mich zählte nur eines: Wenn sich auch nur eine Person dieser naturgegebenen Sache annimmt, dann bleibt ein altes Wissen lebendig, das sich über Jahrhunderte durch Weitererzählen, Ausprobieren und Anwenden gehalten hat und das gerade heute für uns alle und für die Welt, in der wir leben, von großem Wert sein könnte.

Der Erfolg dieses ersten Vortrags hat mich zu weiteren ermutigt, und heute, nach vielen Vorträgen, schreibe ich meine Erfahrungen auf. Ich freue mich besonders über die Aufgeschlossenheit, mit der viele Menschen dem Wissen um die Mondrhythmen gegenüberstehen. Sah ich

anfangs viele ungläubige Gesichter, so entwickelte sich schon nach kurzer Zeit ein explosionsartiges Interesse. Heute wenden sogar viele Ärzte und Unternehmer das Wissen um »den richtigen Zeitpunkt« in ihrem Beruf an. Für mich ist der Umgang mit den Mondphasen ja überhaupt nichts Neues, aber ich bin glücklich darüber, dass viele Menschen diesem alten Wissen heute wieder Vertrauen schenken.

Das ist mein Wunsch: Sie sollen, wenn Sie Freude daran haben, ein Wissen erhalten, das Sie ein Leben lang begleiten kann, ohne immer wieder in Leitfäden, Ratgebern und Tabellen nachschlagen zu müssen – ein Wissen, das Ihnen in Fleisch und Blut übergeht, das Sie Ihren Kindern als Starthilfe für eigene Erfahrungen weitergeben können. Wenn Sie auch nicht wie ich mit diesem Wissen aufgewachsen sind, so bekommen Sie mit diesem Buch Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu sammeln – und das hilft mehr als tausend Beispiele in einem Buch. Nach einigen Versuchen kommt Ihnen das Wissen nicht mehr so fremdartig vor, und Sie merken schnell, um wie viel einfacher Ihnen alles von der Hand geht.

In gemeinsamer Arbeit mit meinem Mann Thomas Poppe ist dieses Buch entstanden. Möge es allen Lesern, die guten Willens sind, eine Erleichterung und ein hilfreicher Begleiter in vielen Lebenssituationen sein.

*Johanna Paungger*

Große Abenteuer nehmen manchmal ihren Anfang in kleinen, unscheinbaren Dingen – zum Beispiel im Klingeln eines Telefons.

»Du, ich habe da eine Frau kennengelernt, die für dich bestimmt sehr interessant sein könnte. Vielleicht schreibt ihr gemeinsam ein Buch. Sie heißt Johanna Paungger. Ich habe von dir erzählt, und sie möchte dich kennenlernen...«

»Buch schreiben? Worüber?«, antwortete ich leicht gereizt, weil ich mich gerade mit einem ungeliebten Buch herumschlug und die Inspiration mich verlassen hatte.

»Warte es ab, das ist nicht so einfach zu erklären.«

Auch das noch.

Nun, von Natur aus neugierig, sagte ich zu. Ich ahnte damals nicht, was auf mich zukommen sollte.

Viele Ereignisse und Erfahrungen in meinem Leben verdienen die Beschreibung »außergewöhnlich, seltsam, erhehend, bereichernd«, doch das Treffen mit Frau Paungger passt in keine dieser Kategorien. Die Qualität der Begegnung mit ihr war mir so neu, dass ich mir selbst keine Maßstäbe anbieten konnte, um sie in irgendeine »Ecke« meines Denkens und Fühlens zu stellen.

Dabei passierte nichts Ungewöhnliches oder Spektakuläres: Wir trafen uns in einem Waldcafé, sprachen nur wenig über das Thema des beabsichtigten Buchs, tauschten Freundlichkeiten und Anekdoten aus, um die anfängliche Distanz zu überwinden, und philosophierten über dies und das. Sie habe eines meiner Bücher gelesen, sagte



sie, und das Gefühl gewonnen, ich sei der Richtige, um mit ihr gemeinsam ein altes Wissen aufzuschreiben. Sie erzählte von ihrer Heimat Tirol, von ihrer Kindheit als eines von zehn Kindern einer Bergbauernfamilie, von ihrem Umzug nach München – und immer wieder, fast wie nebenbei, flossen Andeutungen über ein besonderes Wissen ein, das in ihrer Heimat noch weit verbreitet sei und das sie von ihrem Großvater vermittelt bekommen habe, das Wissen um die Rhythmen des Mondes und ihren Einfluss auf die Natur, auf Mensch, Tier und Pflanze.

Eine Anekdote, die die Lehrzeit bei ihrem Großvater beleuchtet, blieb mir im Gedächtnis: Sie erzählte, dass die langen Jahre des Lernens fast ohne Worte verlaufen seien – nur im Schauen, Beobachten, Anfassen, Durchleben, Erfahren. Eines Tages habe sie doch einmal eine Frage gestellt, ich glaube, im Zusammenhang mit dem Sammeln eines bestimmten Heilkrauts. Der Großvater habe ihr geantwortet: »Schau nur genau hin.«

Viele weitere Begegnungen mit Johanna folgten, und es dauerte noch lange Zeit, bis wir die Gewissheit spürten: Jetzt ist die Zeit reif, mit einem Buch zu beginnen. Wir hatten einander kennengelernt und Vertrauen gewonnen. Und immer mehr Menschen besuchten ihre Vorträge, begannen sich zu interessieren für das alte Wissen um die Mondrhythmen und bedrängten sie, doch alles einmal aufzuschreiben. Dieses Buch ist das Ergebnis einer harmonischen Teamarbeit, eines Miteinanders, das ich nur als glücklich bezeichnen kann. Johanna steuerte ihr Wissen und ihre Erfahrung bei, ich die Feder und meine Er-

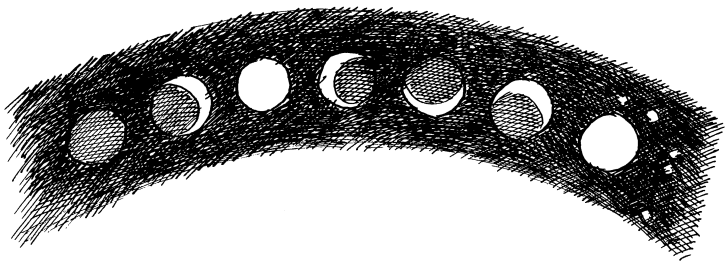
fahrung. Nur an manchen Stellen werden Sie kurze, in der Ichform geschriebene Passagen finden, die ganz persönliche Erlebnisse und Feststellungen von Johanna oder mir selbst wiedergeben.

Sogar das Schreiben selbst ist für mich zum Lernprozess besonderer Art geworden. Ich hatte anfangs das alte Sprichwort vergessen, dass »Begeisterung für den Lernenden dasselbe ist wie der Schlaf für den Jäger«. Nach und nach wurde mir jedoch klar, dass Johanna nichts beweisen und niemanden belehren will, dass das Wissen keinerlei Rechtfertigung bedarf, weil es sich ausschließlich durch sich selbst beweist. Ihr wichtigstes Anliegen ist jedoch, dem Leser die Überzeugung zu nehmen, er habe wieder einmal ein Patentrezept, vielleicht sogar ein Allheilmittel gefunden, um mit seinen Problemen fertigzuwerden. Auch die Einhaltung des »richtigen Zeitpunkts« hilft nicht auf Dauer, wenn das Denken und die Einstellung nicht stimmen. Eine Krücke, etwa das Einprägen und Einhalten von Regeln und Gesetzen, erfüllt eigentlich nur einen Zweck: sich auf sie zu stützen, solange es nötig ist, und sie wegzuwerfen, wenn man sie nicht mehr braucht. Das Wissen sollte in Fleisch und Blut übergehen und zur Wachheit sich selbst und der Umwelt gegenüber führen. Der tägliche Umgang, das Experimentieren mit diesen Regeln schärft unsere Aufmerksamkeit gegenüber den Dingen, die uns umgeben, und lässt uns Zusammenhänge für unser Leben erkennen, die schließlich über die Regeln hinausführen.

In alter Zeit war es vornehmste Pflicht eines Wissenden, gleich ob Handwerker oder Philosoph, sein Wissen (nicht seine Ahnungen, Vermutungen, Meinungen und Überzeugungen) verantwortungsvoll weiterzugeben. Erstmals nun steht uns das Wissen um die Mondrhythmen, soweit es schriftlich fixierbar ist, zur Verfügung. Eine Vielfalt von Ratschlägen und Tipps, die sich mit fast allen wichtigen Bereichen unseres Alltags befassen: von der Heilkunde über Haushalt und Ernährung bis zur Garten- und Feldarbeit.

Geduld ist der einzige Preis, den Sie bezahlen müssen, um aus diesem Buch Gewinn zu ziehen. Dann kann es wirklich zu einem Baustein werden für eine andere Welt.

*Thomas Poppe*



# I

## Die sieben Impulse des Mondes

*Es ist so angenehm, zugleich die Natur und sich selbst  
zu erforschen,  
weder ihr noch dem eigenen Geist Gewalt anzutun,  
sondern beide in sanfter Wechselwirkung  
miteinander ins Gleichgewicht zu bringen.*

(Goethe)

## Vergangenheit und Gegenwart

Jahrtausendlang lebte der Mensch weitgehend in Harmonie mit den vielfältigen Rhythmen der Natur, um sein Überleben zu sichern. Er beobachtete mit wachen Augen und gehorchte Notwendigkeiten, anfangs noch ohne nach ihren Ursachen zu fragen. Eskimos etwa leben unter den härtesten nur denkbaren Umweltbedingungen mitten in ewigem Eis. Ihre Sprache kennt vierzig verschiedene Worte für »Schnee«, weil sie vierzig verschiedene Zustände gefrorenen Wassers zu unterscheiden lernten. Die unwirtlichen Klimaverhältnisse zwangen sie dazu.

Nicht allein den Zustand der Dinge beobachtete der Mensch genau, sondern auch, welche Wechselwirkungen zwischen dem Zustand und dem jeweiligen Zeitpunkt des Beobachtens bestanden – die Tages-, Monats- und Jahreszeit, der Stand von Sonne, Mond und Sternen. Viele archäologisch bedeutsame Gebäude aus alter Zeit bezeugen

gen, welch hohen Stellenwert unsere Vorfahren der genauen Beobachtung der Gestirne und der Berechnung ihres Laufs beimaßen. Nicht nur aus wertfreiem Forscherdrang, sondern weil sie so den größtmöglichen Nutzen aus der Kenntnis der Einflüsse zur Zeit der jeweiligen Sternkonstellation ziehen konnten. Die von ihnen nach dem Lauf des Mondes und der Sonne errechneten Kalender dienten der Vorausschau auf bestimmte Kräfte – auf Impulse, die nur zu bestimmten Zeiten auf die Natur, auf Mensch und Tier wirken und in regelmäßigen Abständen wiederkehren. Besonders auf jene Kräfte, die im Gleichtakt mit dem Lauf des Mondes alles Leben beeinflussen, die über Erfolg und Misserfolg von Jagd und Ernte, von Lagern und Heilen mitentscheiden.

Der Naturforscher Charles Darwin hat deshalb in seinem Werk »Von der Abstammung des Menschen« nur eine Erkenntnis wiedergegeben, die zahllosen Generationen vor ihm zuteilwurde und für sie von großem Nutzen war: »Der Mensch ist gleich den Säugetieren, Vögeln und sogar Insekten jenem geheimnisvollen Gesetz unterworfen, wonach gewisse Prozesse, wie Schwangerschaft, Pflanzenwachstum und Reife, Dauer verschiedener Krankheiten, von den *Mondperioden* abhängig sind.« Geschärfte Sinne, Wachheit, Wahrnehmungsfähigkeit und genaue Beobachtung der Natur, der Tier- und Pflanzenwelt, machten unsere Vorfahren zu »Meistern des richtigen Zeitpunkts«.

Sie entdeckten,

- dass zahlreiche Phänomene der Natur – Ebbe und Flut, Geburten, Wettergeschehen, der Zyklus der Frauen und vieles mehr – in Beziehung zur Mondwanderung stehen;
- dass sich viele Tiere in ihrem Tun nach dem Mondstand richten, dass Vögel beispielsweise das Nistmaterial zu bestimmten Zeiten sammeln, sodass die Nester nach einem Regen rasch wieder trocknen;
- dass Wirkung und Erfolg zahlloser alltäglicher Aktivitäten – Holzschlagen, Kochen, Essen, Haarschneiden, Gartenarbeit, Düngen, Waschen, die Anwendung von Heilmitteln, Operationen und vieles mehr – Rhythmen in der Natur unterworfen sind;
- dass manchmal 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 Pflanzen und ihre Teile von Tag zu Tag unterschiedlichen Energien ausgesetzt sind, deren Kenntnis ausschlaggebend für erfolgreichen Anbau, Pflege und Ernte der Früchte ist, dass Heilkräuter, zu bestimmten Zeiten gesammelt, ungleich mehr Wirkstoffe enthalten als zu anderen.

Mit einem Satz: Der Erfolg einer Absicht hängt nicht nur vom Vorhandensein der nötigen Fähigkeiten und Hilfs-

mittel ab, sondern entscheidend auch vom Zeitpunkt des Handelns.

\*

Natürlich waren unsere Ahnen bestrebt, ihr Wissen und ihre Erfahrungen an ihre Kinder weiterzugeben. Dazu war es nötig, den beobachteten Einflüssen griffige, leicht verständliche Namen zu geben und sie vor allem in ein einleuchtendes System zu kleiden, das immer und überall die Beschreibung der Kräfte und vor allem die Vorausschau auf die kommenden Einflüsse ermöglicht. Eine ganz besondere Uhr musste erfunden werden.

Sonne, Mond und Sterne waren es, die sich von Natur aus als äußerer Rahmen, sozusagen als »Zeiger und Zifferblatt« für diese Uhr anboten. Aus einem sehr einfachen Grunde: Das Wesen von Rhythmus ist Wiederholung. Wenn man beispielsweise beobachtet, dass die günstige Zeit zum Ansäen einer bestimmten Pflanze monatlich genau zwei bis drei Tage währt und dabei der Mond die immer gleichen Sterne durchwandert, dann liegt es nahe, diese Sterne zu einem »Bild« zusammenzufassen und der Sternkonstellation einen für die jeweilige Beschaffenheit des Einflusses typischen und einleuchtenden Namen zu geben. Das Sternbild wird zur Ziffer auf dem Zifferblatt des Sternenhimmels.

Unsere Vorfahren isolierten, grob gesehen, zwölf Kraftimpulse, die jeweils unterschiedliche Eigenart und Färbung besitzen. Den von der Sonne (im Laufe eines Jahres) und vom Mond (im Laufe eines Monats) während eines



dieser Impulse durchwanderten Sternen gaben sie zwölf verschiedene Namen.

So sind die zwölf Sternbilder des Tierkreises entstanden: Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische.

Der Mensch hatte sich eine »Sternenuhr« geschaffen, an der er ablesen konnte, welche Einflüsse gerade herrschten, mit der er berechnen konnte, was die Zukunft an förderlichen und bremsenden Einflüssen für seine Vorhaben 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 sind als die des Sonnenstandes. Vielleicht wissen Sie, dass heute noch viele unserer Feiertage vom Stand des Mondes abhängen: Ostern etwa wird seit Ende des 2. Jahrhunderts n. Chr. stets an dem ersten Sonntag gefeiert, der dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang folgt.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts geriet das Wissen um diese besonderen Rhythmen der Natur fast über Nacht in Vergessenheit – vielleicht auch deshalb, weil jede Systematisierung eine Art Schlafmittel in sich trägt. Wenn meine Uhr zwölf Uhr mittags anzeigt, muss ich nicht mehr die Sonne beobachten. Wenn das GPS meine Fahrt dirigiert, verlieren »Norden« und »Süden« ihre Bedeutung. Wenn die direkte Wahrnehmung von Impulsen und Kräften, die einen Tag regieren, keine Rolle mehr spielt, verlieren Regeln und Gesetze, die in ihr wurzeln, schnell an Gültigkeit.

Der Hauptgrund für den Verzicht auf das Wissen ist jedoch, dass uns die moderne Technik und Medizin die »schnelleren« Lösungen für alle Probleme des Alltags versprochen hatten. In kürzester Zeit gelang es ihnen, uns die Illusion zu geben, dieses Versprechen auch einlösen zu können. Die Beobachtung und Beachtung der Naturrhythmen schien fast mit einem Schlag überflüssig geworden. Das Wissen überlebte schließlich nur in vereinzelt, teils abgelegenen Regionen und das auch nur in Bruchstücken, wie wir aus Zehntausenden von Zuschriften erfahren haben.

Die jungen Bauern, Forstwirte und Gärtner der »modernen Zeiten« lachten über ihre Eltern und Großeltern, sprachen von Aberglauben und begannen, sich fast völlig auf den übertriebenen Einsatz von Maschinen und Instrumenten, Dünger und Pestiziden zu verlassen. Sie glaubten, das Wissen ihrer Eltern vom rechten Zeitpunkt ignorieren zu können, und die steigenden Erträge schienen ihnen lange Zeit recht zu geben. So verloren sie den Kontakt zur Natur und begannen, anfangs unbewusst, die Zerstörung der Umwelt mit zu betreiben, immer unterstützt von der Industrie, die das Vertrauen in ihre Fähigkeit, alle Probleme lösen zu können, aufrechtzuerhalten verstand. Heute kann kaum noch jemand die Augen verschließen vor dem hohen Preis, den wir für die Missachtung der Rhythmen und Naturgesetze bezahlen müssen – die Erträge sinken, und Schädlinge bekommen 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 sprechen eine deutliche Sprache.

Die Fortschritte der Chemie und Pharmazeutik verführten die Ärzteschaft zu der Überzeugung, ungestraft die Wellenbewegung und Ganzheit des Lebens missachten zu können. Schnelle Schmerz- und Symptombeseitigung galt schon als »Therapieerfolg«, die Ursachenforschung und Vorbeugung, die Geduld und Bereitschaft zum echten Miteinander mit dem Patienten auf Augenhöhe traten in den Hintergrund. Zudem ist das Wissen um die Mondrhythmen mit den heutigen wissenschaftlichen Methoden zwar beweisbar, aber kaum zu begründen, die Frage nach dem »Warum« muss vorläufig unbeantwortet bleiben: Im linearen Denken der meisten Wissenschaftler ein legitimer Grund, es gänzlich zu ignorieren.

Und wir alle, die wir so leichtens Herzens auf das Wissen um die Rhythmen verzichten, tun das einerseits, weil wir die kurzfristige Bequemlichkeit zum höchsten Gut erhoben haben auf Kosten von Vernunft, Maß und Ziel. Wir glauben, alles überholen zu können, auch die Natur, und überholen uns dabei selbst. Im Höllentempo unserer Zeit hetzen wir ständig von der Vergangenheit in die Zukunft. Der gegenwärtige Augenblick, der einzige Ort, an dem Leben stattfindet, geht verloren.

»Der Bürger wird zunehmend abhängiger von Dienstleistungen, die er nicht beeinflussen kann, und von Experten, die ihm raten und vorschreiben, wie er zu leben hat. Unter dem Wust von Vorschriften und Ratschlägen ersti-

cken die normalen, angeborenen Fähigkeiten, der Mensch bleibt unselbstständig und abhängig wie ein Kind, er darf und soll es bleiben. Er vertraut nicht auf sich selbst, nicht auf die Zukunft und nicht auf die Selbstregulierungskraft des Lebens.«

*Ricarda Winterswyl, Süddeutsche Zeitung vom 20.4.1991*

Andererseits aber ignorieren wir die Rhythmen auch aus dem einfachsten nur denkbaren Grund: *Sie sind uns unbekannt*. Vielleicht gehören Sie zu den Pionieren, die dieses Wissen zurückerobern wollen, langsam, nach und nach, ohne Hast und Eile. Denn es ist keineswegs zu spät, diese alte Kunst wiederzubeleben. Sie wartet nur auf Menschen, die sich nicht damit entschuldigen, »dass man allein ja doch nichts ausrichten kann«. Auch wenn in der heutigen Zeit noch so viele Anzeichen dafür sprechen, dass der Einzelne keinen Einfluss hat auf die Gesundung unserer Umwelt: Jede einzelne noch so »kleine« Handlung zählt. Manchmal viel mehr als die großen Gesten und vor allem die großen Worte.

Alle in diesem Buch vorgestellten Regeln und Gesetze wurzeln ausschließlich in persönlicher Erfahrung und eigenem Erleben. Nichts stammt nur vom Hörensagen, nichts beruht auf Vermutungen oder Überzeugungen. Es gibt sicherlich noch viele weitere Rhythmen und Einflussfaktoren in der Natur, etwa in Zusammenhang mit dem menschlichen Biorhythmus, mit der Aktivität der Sonnenflecken, mit Weltraum- und Erdstrahlungen und dergleichen. Dieses Buch beschränkt sich jedoch ausschließlich auf die sieben verschiedenen »Zustände« des Mondes:



**Neumond**



**Zunehmender Mond**



**Vollmond**



**Abnehmender Mond**



**Der jeweilige Stand des Mondes  
in einem Sternzeichen des Tierkreises**



**Aufsteigender Mond**



**Absteigender Mond**

Die Frage, ob der Mond und seine Konstellation am Sternenhimmel einen direkten Einfluss ausübt oder ob, wie schon angedeutet, die jeweiligen Mond- und Sternstände nur die Funktion von Uhrzeigern haben, die den jeweils beobachteten Einfluss anzeigen oder ankündigen, kann auch heute noch nicht endgültig beantwortet werden.

Wer sich mit Astronomie etwas auskennt und die einzelnen Sternbilder des Tierkreises am Nachthimmel identifizieren kann, wird vielleicht erstaunt feststellen, dass der »tatsächliche« Stand von Sonne und Mond von dem im Kalender angegebenen etwas abweicht – immerhin so

sehr, dass der Mond etwa in Wirklichkeit gerade noch im Widder steht, während der Kalender schon den Einfluss des Zeichens Stier angibt. Vertrauen Sie jedoch den Kalendern. Bestimmte Bahnabweichungen von Sonne, Mond und Sternen in einem Rhythmus von 28.000 Jahren sind für diese Differenz verantwortlich. Der Einfluss der Tierkreiszeichen wird deshalb nicht nach dem wirklichen Stand des Mondes, sondern nach dem »Frühlingspunkt« berechnet, nach dem Zeitpunkt der Tagundnachtgleiche am 21. März. Auch die Erfahrung zeigt, dass diese Berechnung zur Identifikation der Einflüsse die richtige ist, denn selbst wenn der Mond real noch in den Fischen steht, herrscht bisweilen schon der Kraftimpuls, dem unsere Vorfahren den Namen »Widder« gegeben haben.

Die Berechnungsgrundlagen sind sehr komplex, und es ist hier nicht der Ort, die genauen Zusammenhänge zu entschlüsseln. Wir möchten Sie deshalb auf die umfangreiche astronomische Literatur verweisen.

Die Diskrepanz zwischen tatsächlichem Mondstand und Kalendermondstand gibt vielleicht einen Hinweis auf die möglichen Ursachen der Mondrhythmen, denn damit dürfte feststehen, dass die Sternenkonstellation selbst – in Milliarden von Lichtjahren Entfernung – beim Erkennen und Nutzen der zwölf Kraftimpulse keine Rolle spielt. Vielleicht als Anregung: Ein Forscher, der die Wechselwirkung zwischen Mondstand und Impulsqualität auf der Erde ergründen möchte, sollte nach Resonanzphänomenen Ausschau halten, die durch das Kreisen und Schwingen von Mond, Erde und Planeten um die Sonne entstehen – so als ob er ein mehrdimensionales Musik-

instrument studiert, das zwölf deutlich voneinander unterscheidbare Töne erzeugt.

*»Welche Bedeutung Resonanz hat, das Mitschwingen eines Körpers mit der von einem anderen Körper ausgesandten Schwingung, konnte ich als kleiner Junge im Vorschulalter feststellen. Beim Spielen im Garten neben einer leeren Zinkbadewanne hörte ich plötzlich einige Minuten lang leise Musik und schließlich einen Nachrichtensprecher. Die Töne kamen aus der Badewanne und verschwanden, wenn ich sie anfasste. Die Wanne besaß unter bestimmten Bedingungen die gleiche Frequenz wie der Radiosender in der Nähe, ihre Bauweise verstärkte die Schwingungen bis zur Hörbarkeit.«*

Die Kräfte und ihre Wirkungen auf Mensch, Tier und Pflanze sind – völlig unabhängig von ihrer Ursache – jederzeit durch *Erfahrung* beweisbar. Die Ursachenforschung muss sich derzeit noch mit Spekulation, Meinung oder Überzeugung begnügen, sicherlich jedoch nicht mehr lange. Seit Langem hat sich allerdings eine Sprachregelung durchgesetzt: etwa »Das Zeichen Steinbock wirkt auf die Knie« oder »Der Vollmond beeinflusst die Psyche«. Diese Ausdrucksweisen sind der Einfachheit halber im Buch beibehalten worden.



Johanna Paungger, Thomas Poppe

### **Vom richtigen Zeitpunkt**

Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60355-4

Heyne

Erscheinungstermin: Mai 2015

Der Erfolg unseres Handelns hängt maßgeblich vom richtigen Zeitpunkt unseres Tuns ab. Genaue Beobachtung der Natur und Mondphasen wiesen unseren Vorfahren den Weg. Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als erste das jahrhundertealte Wissen über die Kraft des Mondes einem Millionenpublikum zugänglich gemacht. Nun erscheint ihr Mondbuch-Klassiker nach über 20 Jahren in einer vollständig aktualisierten und überarbeiteten Fassung.



[Der Titel im Katalog](#)