

Aus eigener Kraft



Buch

Gesund bleiben und gesund werden - aus eigener Kraft: Wenn wir Naturgesetze und Naturrhythmen nutzen, können wir ganz einfach zurückfinden zur unmittelbaren Erfahrung dessen, was unsere Gesundheit beeinflusst. Dieses zeitlose Mond-Grundlagenwerk zeigt den Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben, gestützt auf uraltes Wissen und Erfahrungen, die wir vergessen haben oder zu ignorieren lernten.

Autoren

Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste das Wissen um den Einfluss des Mondes wiederentdeckt. Ihre Bücher und Kalender sind Bestseller und dienen immer mehr Menschen Jahr für Jahr als verlässliche Wegweiser. JOHANNA PAUNGGGER 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.

www.paungger-poppe.com

Von den Autoren außerdem bei Goldmann

Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt

Das Mondlexikon

Bauen mit dem Mond

Fit zum richtigen Zeitpunkt – Die Mondgymnastik

Der lebendige Garten

Moon Power

Fragen an den Mond

Das Tiroler Zahlenrad

Lebenschance Tiroler Zahlenrad

NEU: Meditieren zum richtigen Zeitpunkt

Jährlich neu erscheinend

DAS MONDJAHR – Taschenkalender s/w und farbig – Foto-Wandkalender
Wochenkalender – Tagesabreißkalender – Jahresübersichten 2026-2036 –
Familienkalender – Wand-Spiralkalender – Streifenkalender – Garten-
Spiralkalender

Johanna Paungger
Thomas Poppe

Aus eigener Kraft

Gesundheit und Gesundwerden
in Harmonie mit
Natur- und Mondrhythmen

GOLDMANN

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

Dieses Buch ist in ähnlicher Form unter der Nummer 13972 bereits im Goldmann Verlag erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

32. Auflage
Neuausgabe Dezember 2019
Copyright © Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: GettyImages, Westend61
Mondzyklus: FinePic®, München
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CH · Herstellung: CB
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17813-1

www.goldmann-verlag.de

| | |
|---|-----|
| 2. Eine kleine Kräuterkunde | 191 |
| Geheimnisse der Kräuterheilkunde 192 · Der richtige Zeitpunkt in der Kräuterkunde 196 · Heilkräuter auf Vorrat 200 · Zubereitung und Anwendung 202 · Die Wahl der richtigen Pflanze 204 | |
| III. PULSSCHLÄGE DES LEBENS | 211 |
| 1. Im Kraftfeld des Biorhythmus | 212 |
| Die drei Lebenstakte 212 | |
| Der körperliche Biorhythmus 215 · Der seelische Biorhythmus 216 | |
| Der geistige Biorhythmus 217 | |
| Der Biorhythmus im Alltag 218 | |
| Startschwierigkeiten eines alten Wissens 221 | |
| Die Berechnung des Biorhythmus 225 | |
| 2. Der Tagesrhythmus der Organe | 231 |
| Von 7 bis 9 Uhr: Magen 232 · Von 9 bis 11 Uhr: Milz/Bauchspeichel- drüse 235 · Von 11 bis 13 Uhr: Herz 236 · Von 13 bis 15 Uhr: Dün- ndarm 237 · Von 15 bis 17 Uhr: Blase 237 · Von 17 bis 19 Uhr: Nieren 238 | |
| Von 19 bis 21 Uhr: Kreislauf 238 · Von 21 bis 23 Uhr: Allgemeine Energie- sammlung 239 · Von 23 bis 1 Uhr: Galle 239 · Von 1 bis 3 Uhr: Leber 240 | |
| Von 3 bis 5 Uhr: Lunge 240 · Von 5 bis 7 Uhr: Dickdarm 241 | |
| IV. GESUNDES BAUEN UND WOHNEN | 245 |
| 1. Bauen, Ausbauen, Renovieren – der richtige Zeitpunkt . . . | 252 |
| Von der Grundbegehung bis zum Wegebau 254 | |
| Grundbegehung 255 · Ausheben des Kellers 256 · Fundament 256 | |
| Keller 257 · Kellerdecke, Geschoßdecken 257 · Aufbau, Wände 257 | |
| Dachstuhl 258 · Dacheindeckung 258 · Außen- und Innenverputz, | |

| | |
|---|------------|
| Außenverkleidung 258 · Zwischenwände, Beton- und Steintreppen, Elektroinstallation 259 · Holztreppe 259 · Wasser- und Installations- arbeiten 259 · Holzfenster, Holztüren 260 · Erstmals Heizen 260 Bodenbeläge 261 · Holzböden 261 · Holzdecken, Wandverkleidungen 262 Malerarbeiten, Lackierungen, Imprägnieren, Verkleben 262 Zäune, Pfosten 264 · Plattenverlegung, Veranden, Wegebau 264 Gartenanlage 265 | |
| Holz zur rechten Zeit: Baustoff Nr. 1 | 267 |
| Nichtfaulendes, hartes Holz 268 · Nichtentflammbares Holz 270 Nicht schwindendes Holz 270 · Werkzeug- und Möbelholz 270 Brennholz 271 · Bretter-, Säge- und Bauholz 271 · Boden- und Werkzeugholz 271 · Reißfestes Holz 271 · Hölzerne Schindeln für Außenwand und Dach, hölzerne Dachrinnen 272 | |
| Tips zum gesunden Bauen und Wohnen | 275 |
| Reinigung von Holz- und Parkettböden 275 · Reinigung von Fenster und Glas 275 · Reinigung von Dachrinnen 280 · Schimmelbefall 280 Richtiges Lüften 280 | |
| 2. Die Wissenschaft vom guten Platz | 281 |
| Die Arbeit der Drachenreiter | 282 |
| Eine strahlende Welt | 284 |
| Die Meister des richtigen Platzes | 287 |
| Tatort »schlechter Platz« | 291 |
| Krebs: Eine Strahlenkrankheit von Anfang an | 295 |
| Wege zum guten Platz: Der fähige Rutengeher | 299 |
| Wege zum guten Platz: Aus eigener Kraft | 301 |
| V. DIE KRAFT DER GEDANKEN | 309 |
| MONDKALENDER VON 2026 BIS 2028 | 321 |



- *Neurose*
- *Zustände des Mutes*
- *Verwirrung*
- *Verwirrungen des Mutes*
- *Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz*

Die Instrumentalisierung des menschlichen Sprechens, Mutes und der Unfähigkeit, die Sprache zu benutzen, ist ein Zeichen für die Sprachverlierung, die die Mutes erfahren, die sie mit der Sprache verbindet. Die Zeichen der Schwere der Intelligenz sind die Anzeichen der Mutes. Die Sprache ist ein Instrument, das die Mutes verwenden, um die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen.

Die Sprache ist ein Instrument, das die Mutes verwenden, um die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen.

Die Sprache ist ein Instrument, das die Mutes verwenden, um die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen.

Die Sprache ist ein Instrument, das die Mutes verwenden, um die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen.

Die Sprache ist ein Instrument, das die Mutes verwenden, um die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen. Die Mutes sind ein Teil der Intelligenz, die die Sprache zu benutzen.

der derzeitige Mondstand anzeigt. Berührt ein Gärtner einen Obstbaum, indem er ihn zurückschneidet, fließen auch die förderlichen oder negativen Kräfte des Mondstandes in sein Handeln. Berühren geschieht, wenn ein guter Masseur seine Kunden durchknetet, wenn eine Katze schnurrend um Ihr Bein streicht und dabei negative Strahlungen aufnimmt, wenn Sie beim Kochen liebevoll an diejenigen denken, die später das Essen verzehren, wenn eine Sternschnuppe Sie an Ihren Herzenswunsch erinnert ...

Entscheidend ist, daß bei jeder Berührung früher oder später immer die *innere* Absicht der Berührung zutage tritt, niemals das äußere, angebliche oder vorgetäuschte Ziel. Wenn ich äußerlich jemandem ein Geschenk mache, innerlich aber einen Tauschhandel vorhabe, mit der Dankbarkeit des Empfängers als Handelsware, dann wird sich später der Keil manifestieren, den ich mit meiner Berechnung in die Beziehung zum Gegenüber getrieben habe. Wenn man aus Liebe berührt, erzeugt man immer Liebe. Wenn man aus Berechnung berührt, kommt ein Tauschhandel zustande (oder auch nicht).

Zahllose unerklärliche und widersprüchliche Erfahrungen im Alltag, in der Heilkunde, in Garten und Natur und sogar im Haushalt finden in dieser Tatsache und mit ihr auch in den vom Mondstand angezeigten, rhythmischen Einflüssen eine einleuchtende Erklärung. Das Prinzip der Berührung läßt sich auf alle Regeln übertragen, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten nahebringen wollen.

Das einzige Werkzeug

Das einzig notwendige Begleitwerkzeug für dieses Buch ist ein jährlicher Kalender mit den Mondphasen und dem Stand des Mondes im Tierkreis – wie am Schluß des Buches abgedruckt.

Damit unsere Leser stets die Möglichkeit haben, sich Information aus erster Hand zu holen, bieten wir ein vollständiges Kalenderprogramm an. Überall im Buchhandel erscheint es alljährlich im August für das jeweils kommende Jahr.

- Das bewährte *Mondjahr* als *Taschenkalender* und jetzt auch in Farbe. Der Erfolg der farbigen Jubiläumsausgabe hat uns dazu angeregt, Ihnen die farbige Ausgabe auch in Zukunft anzubieten.
- Der *Foto-Wandkalender*. Zwölf wunderschöne Landschaftsfotos mit Mond verwandeln diesen Mondkalender in eine Zierde für Heim und Büro. Enthält sämtliche Symbole und Texte, die auch im Taschenkalender zu finden sind. Viel Mondwissen auf einen Blick im Format 28 x 32 cm.
- Die *Jahresübersichten 2006–2016*. 10 Jahre Mondkalender im DIN-A5-Format, eine Loseblatt-Sammlung. Das unentbehrliche Werkzeug in seiner einfachsten Form.
- Der *Wochenkalender* für den Schreibtisch mit allen Symbolen und Texten, die auch *Das Mondjahr* enthält. Zum Aufstellen für den Schreibtisch im Format 32 x 11 cm.
- Der *Büro-Jahresplaner für den großen Überblick*: Mit Angabe aller Symbole des Taschenkalenders und genug Platz für Notizen, im Jumbo-Format 61 x 88 cm.
- Der *persönliche Time-Planer*: Ein Päckchen mit Einlegeblättern für Ihren Zeitplaner. Mit allen Symbolen, die auch im Taschenkalender enthalten sind. 106 Seiten, pro Doppelseite eine Woche, Format 95 x 171 mm, 6fach-Lochung, 6 mm Abstand 19/19/51/19/19 mm.
- Und schließlich: *Der Original Paungger & Poppe Abreißkalender* für jeden Tag. Mit vielen Mini-Geschichten, die das Wirken der Mondrhythmen leicht verständlich nahe bringen, mit zeitlosen Weisheiten und natürlich mit den Grundregeln des Mondwissens. Enthält jetzt auch sämtliche Symbole, die im Taschenkalender zu finden sind. Format 13 x 11,5 cm.

Sämtliche Kalender sind im Goldmann Verlag München erschienen und tragen (mit Ausnahme des Jahresplaners) dasselbe Titelbild wie dieses Buch.

Mondkalender sind wertvolle Hilfsmittel, nicht weniger, aber auch nicht mehr. Persönliche Wahrnehmung, Gespür und Erfahrung sollen sie nicht ersetzen, ganz im Gegenteil: Sie können als Instrument zur Erweiterung Ihrer Wahrnehmung dienen. Aus dieser Erfahrung erwächst eine Kraft, die in allen Lebensbereichen von Nutzen sein kann.



der von der Länge des Kettenkopfespotentials abhängenden Fall, wenn die mittlere Konzentration der Kettenkopfeinheiten \bar{C}_k durch die Polymerisationsgeschwindigkeit R_p und die mittlere Kettenlänge \bar{P}_n durch die mittlere Polymerisationsgeschwindigkeit R_p gegeben wird, dann ist die mittlere Kettenlänge \bar{P}_n durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben. Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist. Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist.

Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist. Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist. Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist.

Anderserseits ist die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist. Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist. Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist.

Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist. Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist. Die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k ist durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben, die durch die mittlere Kettenkopfkonzentration \bar{C}_k gegeben ist.