

Von der Kraft des richtigen Zeitpunkts

Von Thomas Poppe,
Mattighofen, Österreich

Wie der
Mondzyklus
unser Tun
beeinflusst

Wollten Sie schon immer wissen, wann der richtige Zeitpunkt für das Säen und Pflanzen ist? Welcher Termin für eine Operation geeignet ist? Oder in welchem Mondzyklus man am besten das Gewicht reduzieren kann? Der Bestseller-Autor Thomas Poppe macht hier das jahrhundertealte Wissen über die Kraft des Mondes zugänglich.

Alles im Leben hat seine Zeit. Keine Blüte entfaltet sich vor der Knospe, kein Kind kommt zur Welt vor der Schwangerschaft, kein Blatt fällt, bevor nicht seine Zeit gekommen ist. Das alte Wissen um den „richtigen Zeitpunkt“, um die von Mondphase und Mondstand im Tierkreis angekündigten Kräfte war und ist ein wertvolles Werkzeug, das jeder Einzelne anwenden kann, um dem Lauf der Dinge eine Wendung zum Guten zu geben. Wir freuen uns sehr, auch die Leser von raum&zeit an dieses uralte Wissen unserer Vorfahren erinnern zu dürfen. Ein Wissen, das eine gute Zukunft für uns alle mitgestalten wird.

In historischen Dimensionen gehörte der Mondkalender ja noch bis beinahe gestern zum unentbehrlichen Werkzeug vieler Menschen in zahlreichen Berufsgruppen – von der Heilkunde über das Tischlerhandwerk bis zur Landwirtschaft. Für einige turbulente Jahrzehnte ging es dann verloren, in erster Linie, weil es nicht in den Wirbelwind neuzeitlicher Errungenschaften passte – statt Misthau-

fen Kunstdünger, statt Saat und Ernte zum richtigen Zeitpunkt Pflanzengifte, statt echter Heilkunde eine Medizin, die den Blick auf den ganzen Menschen verloren hatte. Achtlos wurde es schließlich ins Reich des „Aberglaubens“ verbannt. Heute besinnt man sich glücklicherweise wieder und es gibt im gesamten deutschsprachigen Raum keinen Arzt, keinen Friseur, keinen Landwirt mehr, der noch nicht vom Mondwissen und vom „richtigen Zeitpunkt“ zumindest gehört hätte. Wir möchten es hier bekräftigen: Gartenbau, Land- und Forstwirtschaft – giffrei, natur- und menschenfreundlich betrieben, menschengerechtes Bauen, gesund sein und gesund werden aus eigener Kraft – all das wird durch dieses Wissen viel leichter und erfolgreicher und ist teilweise sogar erst dann zu verwirklichen. Für die Ausübung dieser uralten Kunst ist keinerlei besondere Ausbildung nötig, kein finanzieller Aufwand, keine besonderen Talente. Einzige Voraussetzungen zu ihrer Beherrschung sind etwas Geduld und ein Mond-Kalender, der Mondphase und Mondstand im Tierkreis angibt.

Die „Zustände“ des Mondes

Ihnen das Wissen in seiner ganzen Fülle vorzustellen, ist in diesem Rahmen nicht möglich, doch der Überblick, den wir hier vorstellen, inspiriert Sie vielleicht, sich intensiver damit zu befassen. Beginnen wir mit den Grundlagen, den vier wichtigsten „Zuständen“ des Mondes:



Der zunehmende Mond (die Zeit zwischen Neumond und Vollmond): Alles, was dem Körper zugeführt werden soll, alles, was ihn aufbaut und stärkt, wirkt bei zunehmendem Mond doppelt gut. Je weiter der Mond zunimmt, desto ungünstiger verläuft oftmals die Heilung von Verletzungen und Operationen. Gesäte und gesetzte, oberirdische Erntefrüchte gedeihen jetzt besser.



Der abnehmende Mond (die Zeit zwischen Vollmond und Neumond): Operationen gelingen bei abnehmendem Mond besser als sonst. Fast alle Reinigungs- und Hausarbeiten gehen leichter von der Hand, Wäsche wird schon bei geringen Waschmittelmengen sauber. Selbst wer jetzt etwas mehr isst als gewohnt, nimmt nicht so schnell zu. Viele Arbeiten in Garten und Natur sind begünstigt, etwa das Aussäen und Pflanzen von unterirdischem Gemüse.



Vollmond: In den wenigen Stunden vor Vollmond bluten Wunden stärker als sonst. Das Beschneiden von Pflanzen und Bäumen kann jetzt zu deren Absterben führen. Ein Obst- oder Safttag an Vollmond wirkt besonders gut.



Neumond: Wer bei Neumond einen Tag lang fastet, beugt vielen Krankheiten vor, weil die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am höchsten ist. Kranke Bäume können nach einem Rückschnitt an diesem Tag wieder gesunden.

Der Mond im Tierkreis

Wenn die Erde um die Sonne wandert, hält sich die Sonne von der Erde aus gesehen im Laufe eines Jahres jeweils einen Monat lang in einem Sternbild des Tierkreises auf. Die gleichen Tierkreiszeichen durchläuft der Mond bei seinem etwa 28-tägigen Umlauf um die Erde, wobei er sich jedoch in jedem Zeichen nur etwa zweieinhalb Tage lang aufhält. Die zwölf unterschiedlichen Kräfte auf Pflanze, Tier und Mensch, die der Mondstand im Tierkreis anzeigt, sind deutlich fühlbar, besonders die Wirkungen auf Körper und Gesundheit und in Garten und Landwirtschaft (Ernteerträge, Unkrautbekämpfung, Düngen).

Einige Beispiele: Wenn der Mond im Tierkreiszeichen Jungfrau (Element Erde) steht, sind alle Maßnahmen zur Förderung des Wurzelwachstums von Pflanzen wirksamer und erfolgreicher als an anderen Tagen. Sogar alte Bäume lassen sich an diesem Tag verpflanzen, ohne Schaden zu nehmen.

Wer seine Zimmerpflanzen nur dann gießt, wenn der Mond in Krebs, Skorpion oder Fische steht, erhält gesündere und kräftigere Pflanzen. Steht er beim Gießen dagegen in Zwillinge, Waage oder Wassermann, dann schwächt man die Pflanze und Läuse bekommen leichtes Spiel.

Kräuter gegen Halsbeschwerden, etwa Salbeiblätter, entfalten im Tierkreiszeichen Stier gesammelt, größere Kräfte als an anderen Tagen. Eine Unterkühlung der Halsregion dagegen wirkt schädlicher für die Gesundheit, wenn der Mond gerade im Stier steht.

Gesund bleiben und werden in Harmonie mit den Mondrhythmen

„Hervorragende Ärzte verhindern Krankheiten, mittelmäßige Ärzte bemühen sich um noch nicht ausgebrochene Krankheiten, unbedeutende Ärzte behandeln bestehende Krankheiten.“ Was kann dieses alte chinesische Sprichwort für Sie bedeuten? Es soll Sie ermutigen, Ihr eigener hervorragender Arzt zu werden und zu lernen, Krankheiten jetzt und in Zukunft den Boden zu entziehen – aus eigener Kraft.

„Den Nächsten zu lieben wie sich selbst“, wird an kaum einer Schule gelehrt.

Wie das geht? Es ist sehr leicht, weil der Weg dorthin so einfach ist. Und es ist sehr schwer, weil uns nur sehr wenige vorangehen und es vorleben. „Den Nächsten zu lieben wie sich selbst“, wird an kaum einer Schule gelehrt. Alles beginnt und endet mit Ihrem Gespür: Sie müssen lernen, zu fühlen, was Ihnen hilft und was Ihnen schadet, gegen alle Widerstände von innen und von außen. Nur Ihr aufgewachtes inneres Gespür kann Ihnen sagen, was gut für Sie ist und was nicht. Kein Experte, kein Arzt, kein Buch ist so weise wie Sie und Ihr Körper. In Bruchteilen von Sekunden fühlt Ihr Körper, ob dieses oder jenes Nahrungsmittel, dieser oder jener Tee, dieses oder jenes Heilkraut für Sie gut ist oder nicht. Dieser inneren Weisheit zu vertrauen ist der Schlüssel zum Glück. Seien Sie sich gleichzeitig bewusst, dass fast alles in Ihrer Umgebung ein Interesse daran hat, Ihr Gespür zu betäuben und zu zerstören – von der Nahrungsmittelindustrie über die Werbung bis zum Fernsehen. Denn nur Menschen mit betäubten Sinnen sind gute Konsumenten, gute Mitläufer, gute Sklaven. Ist aber Ihr Gespür erwacht, dann verwandelt sich alles in Förderliches und Nützliches. Sie würden den Unterschied fühlen zwischen echter Ursachenbekämpfung und reiner Symptombekämpfung. Und würden allmählich unbestechlich gegen den allgegenwärtigen Versuch, Sie in Abhängigkeit zu führen und zu halten. Sie würden erkennen, wie absolut vollkommen die Natur und der menschliche Körper sind und dass Sie sich nicht an dem Versuch beteiligen müssen, diese Vollkommenheit zu ignorieren zugunsten etwa von Gentechnik. Sie würden ein hervorragender Arzt werden – für sich und für Ihre Umgebung. Unsere Bücher enthalten hierzu eine Fülle von Ratschlä-

gen und Tipps. Hier die Grundregeln im Bereich Gesundheit und Heilen:

Zunehmender Mond: Alles, was dem Körper zugeführt werden soll, was ihn aufbaut und stärkt, wirkt bei zunehmendem Mond doppelt gut. Je weiter der Mond zunimmt, desto ungünstiger verläuft manchmal die Heilung von Verletzungen und Operationen.

Vollmond: „Mondsüchtige“ Menschen wandeln im Schlaf, Wunden bluten stärker als sonst, an diesem Tag gesammelte Heilkräuter entfalten größere Kräfte.

Abnehmender Mond: Operationen gelingen besser als sonst, selbst wer jetzt etwas mehr isst als sonst, nimmt nicht so schnell zu.

Neumond: Wer bei Neumond einen Tag lang fastet, beugt vielen Krankheiten vor, weil die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am höchsten ist. Will man „schlechte“ Gewohnheiten über Bord werfen, ist dieser Tag als Startpunkt geeigneter als fast jeder andere Tag.

Der Mond im Tierkreis

Üblicherweise spricht man davon, dass jede Körperzone von einem der zwölf Tierkreiszeichen „regiert“ wird. Hippokrates formulierte in seinen Tagebüchern

wörtlich: „Berühre nicht mit Eisen (operiere nicht) jenen Teil des Körpers, der von dem Zeichen regiert wird, das der Mond gerade durchquert.“ Das Grundprinzip lautet:

- Alles, was man für das Wohlergehen jener Körperregion tut, die von dem Zeichen regiert wird, das der Mond gerade durchschreitet, ist wirksamer als an anderen Tagen. Mit Ausnahme von chirurgischen Eingriffen.
- Alles, was die Körperregion, die von dem Zeichen regiert wird, das der Mond gerade durchschreitet, besonders belastet oder strapaziert, wirkt schädlicher als an anderen Tagen. Chirurgische Eingriffe an diesen Tagen sollte man, wenn möglich, vermeiden. Notoperationen gehorchen einem höheren Gesetz.
- Nimmt der Mond gerade zu, wenn er das jeweilige Zeichen durchläuft, sind alle Maßnahmen zur Zuführung aufbauender Stoffe für das von ihm regierte Organ erfolgreicher, als bei abnehmendem Mond. Nimmt er gerade ab, sind alle Maßnahmen zum Entgiften und Entlasten des jeweiligen Organs erfolgreicher als bei zunehmendem Mond.

Und so sehen die Zusammenhänge aus zwischen Tierkreiszeichen und regierter Körperregion:

Tierzeichen	wirkt auf:
Widder	Kopf, Gehirn, Augen
Stier	Kehlkopf, Sprachorgane, Nacken, Mandeln, Ohren
Zwillinge	Schulter, Arme, Hände, auch schon Lunge
Krebs	Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle
Löwe	Herz, Rücken, Zwerchfell, Blutkreislauf, Schlagadern
Jungfrau	Verdauungsorgane, Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse
Waage	Hüfte, Nieren, Blase
Skorpion	Geschlechtsorgane, Harnleiter
Schütze	Oberschenkel, Venen
Steinbock	Knie, Knochen, Gelenke, Haut
Wassermann	Unterschenkel, Venen
Fische	Füße, Zehen



Chirurgische Eingriffe sind nur auf den ersten Blick eine Ausnahme von der Regel. Sie dienen zwar letztlich dem Wohlergehen des jeweiligen Organs und damit des ganzen Körpers, wirken sich aber zum Zeitpunkt der Operation belastend für das Organ aus.

Die „Mond-Kur“ – Ernährung im Rhythmus der Mondphasen

Für viele Menschen ist es der Kampf ihres Lebens – das zähe Ringen um die schlanke Linie. Fleißig Öl ins Feuer gießen Medien und Industrie mit der Verkündung von Schönheitsidealen, denen nur gleichkommt, wer sich plagt und rackert und scheinbar auf alles verzichtet, was Augen und Zunge Freude macht. Und wie steht es mit Ihnen? Überkam Sie nicht auch schon das Gefühl der Resignation, wenn die Anzeige der Waage vom Misserfolg einer Diät, von der Niederlage nach Monaten eiserner Disziplin berichtete?

Vielleicht freut es Sie zu hören, dass der Lauf des Mondes zu einer ganz natürlichen Ernährungsweise einlädt, gleichsam zu einer „Mondkur“, die es Ihnen leichtmacht, zu Ihrem Wohlfühlgewicht zu gelangen. Der Weg dorthin führt über diese Einsicht: *„Niemand ist unglücklich, nur weil er dick ist. Und niemand ist glücklich, nur weil er schlank ist.“* Wenn Sie aus eigenem Entschluss, unbeeinflusst vom Urteil der Außenwelt, Ihrem Körper etwas Gutes tun und deshalb abnehmen wollen, dann ist das eine solide, erfolgversprechende Grundlage. Der Mond kann Ihnen dabei eine große Hilfe sein! Eine Schlankeitskur im Rhythmus der Natur und des Mondes ist einfach zu erklären und einfach zu befolgen – nach unserer Erfahrung die einzige „Diät“, die langfristigen Erfolg bringt. Sie vergewaltigt den Körper nicht, weil sie nicht radikal in seine

inneren Abläufe eingreift. Wie er sich nach solchen Eingriffen rächt, weiß jeder, der nach Beendigung irgendeiner Modediät in kürzester Zeit mehr Gewicht auf die Waage brachte als vor ihrem Beginn. Mithilfe des Mondkalenders können Sie sich ohne jede Quälerei langsam dem Wellenschlag der Natur anpassen und dabei sanft entgiften, entschlacken und Ihr Körpergewicht harmonisieren.

Und so geht die Mondkur:

Vollmond: Beginnen Sie die Mond-Kur etwa zwei oder drei Tage vor Vollmond. Der Körper nimmt jetzt besonders gut auf, was man ihm zuführt. Sie nehmen folglich besonders leicht zu, ganz besonders am Vollmondtag selbst. Beginnen Sie ganz behutsam mit sich selbst und essen Sie in dieser Zeit einfach nur etwas weniger als gewohnt und dann ab 18 Uhr nichts mehr. Ganz Mutige sollten dann zu Vollmond Obst- oder Fasttage einlegen, was auch immer „Fasten“ für Sie bedeutet: Essen Sie für Ihre persönlichen Verhältnisse viel weniger oder etwas anderes als gewohnt.

Abnehmender Mond: Während der zwei Wochen des nun folgenden abnehmenden Mondes könnten Sie eigentlich normal essen, wie Sie es gewohnt sind. Der Körper nimmt nicht so gut auf, das Gewicht bleibt meist gleich oder sinkt sogar ein wenig. Die 14 Tage des abnehmenden Mondes könnten Sie erfolgreich mit einem blutreinigenden Tee begleiten, am besten Brennnesseltee (nur eine Minute ziehen lassen!).

Neumond: Auch an Neumond und vielleicht einen oder zwei Tage vorher sind dann wieder Obst- oder Fasttage ideal. Der Körper entgiftet sehr stark und diesen Prozess kann man durch die kurze Zeit der Enthaltbarkeit nachhaltig unterstützen. Der Körper zehrt von der (überflüssigen) Substanz.



Eine Schlankeitskur im Rhythmus der Natur und des Mondes ist einfach zu erklären und einfach zu befolgen.

© korionov/Adobe Stock

Der Autor



Thomas Poppe hat gemeinsam mit Johanna Paungger-Poppe mehrere Bücher geschrieben, die das alte Wissen um den Einfluss von Natur- und Mondrhythmen neues Leben eingehaucht haben. Zu den bekanntesten zählen wohl „Vom richtigen Zeitpunkt“, „Aus eigener Kraft“, „Der lebendige Garten“ und „Das Tiroler Zahlenrad“. Ihre Bücher und Kalender haben heute eine Auflage von über 18 Millionen erreicht, mit Übersetzungen in 30 Sprachen.

Webseite: www.paungger-poppe.com

Fragen an uns richten Sie bitte an: vrz@aon.at

Literaturhinweise

Die Grundlagen des Mondwissens behandeln unsere Bücher „Vom richtigen Zeitpunkt“ und „Moon Power“ (für eine jüngere Generation).

Zunehmender Mond: In den zwei Wochen des zunehmenden Mondes sollten Sie generell mit der Nahrungsaufnahme etwas kürzertreten als gewohnt, weil der Körper alles besser aufnimmt und speichert. Versuchen Sie insgesamt weniger zu essen und hören Sie etwa fünf Minuten vor dem gewohnten Sättigungsgefühl auf. Letzteres ist von entscheidender Bedeutung und lässt sich mühelos erlernen. Trinken Sie zwischen drei und fünf Uhr nachmittags besonders viel Wasser und nehmen Sie die letzte Mahlzeit des Tages etwa ein bis zwei Stunden früher ein als üblich, spätestens aber um 18 Uhr.

Wir freuen uns mit Ihnen, wenn Sie das Gefühl erleben, das sich nach kurzer Zeit des Achtens auf Mondkalender und Speiseplan einstellt. Sie werden erfahren, dass die Ernährung im Mondrhythmus letztlich keine „Kur“ ist, sondern eine ganz natürliche Ernährungsweise – in Harmonie mit den Rhythmen unseres Körpers und der Natur. Jeder Mensch spricht auf seine ganz persönliche Art auf Speisen und Getränke an – ob der Mond gerade im Widder oder im Steinbock steht, ob die Nahrungsmittel echte Lebensmittel sind oder Stopfblähfüllmittel. Wer an manchen Tagen nur Lust auf Salat oder Früchte hat und ein anderes Mal nur auf Brote oder Wurzelgemüse, der muss keineswegs fürchten, sich einseitig zu ernähren: Vielleicht ist es nur jemand, dessen natürliches Gespür erwacht ist.

Wenn Sie auf diesem sanften Weg etwa zehn bis 15 Kilogramm innerhalb von drei bis vier Monaten abnehmen wollen, dann sollten Sie zusätzlich zur Einhaltung dieser Tipps bei abnehmendem Mond nach 16 Uhr und bei zunehmendem Mond nach 18 Uhr nichts mehr essen. Sie werden über das Ergebnis erstaunt sein, das sich nach kurzer Zeit des Achtens auf Mondkalender und Speiseplan einstellt. Sie werden erfahren, dass die Ernährung im Mondrhythmus letztlich keine „Kur“ ist, sondern eine ganz natürliche Ernährungsweise – in Harmonie mit den Rhythmen unseres Körpers und der Natur. ■



Sie werden erfahren, dass die Ernährung im Mondrhythmus letztlich keine „Kur“ ist, sondern eine ganz natürliche Ernährungsweise.