

JOHANNA PAUNGER • THOMAS POPPE

Aus eigener Kraft

*Gesundsein und Gesundwerden
in Harmonie mit Natur- und
Mondrhythmen*

Illustrationen
von Hildegard Klepper-Paar

GOLDMANN VERLAG

Inhalt

Vorwort	11
Die Monduhr	19
Am Anfang war die Wahrnehmung	19
Vergessen im Wirbelstrom der Neuzeit	22
Ein Schatz ist zu heben	26
Der Zeitpunkt der Berührung	29
I. VON KOPF BIS FUSS IM RHYTHMUS DES MONDES	33
Bewegung im Gleichgewicht	33
1. Von Vollmond bis Vollmond	38
Der abnehmende Mond	38
Der Neumondtag	40
Der zunehmende Mond	41
Der Vollmondtag	42
Die Mondphasen im Alltag	42
2. Eine Reise durch den Körper	44
Der Fahrplan für die Reise	46
Die Einladung der Gedanken 46 • Vorbeugende, kräftigende und unterstützende Maßnahmen 49 • Hilfe zur Heilung 51	
Mond im Widder - Vom Scheitel bis zur Nase	53
Kopfschmerzen/Migräne 54 • Nasenbluten 56 • Schnarchen 57 Polypen 57 • Erkältungen/Grippe 58 • Nasennebenhöhlenprobleme 59	

INHALT

Augenprobleme 60 • Bindehautentzündung/Gerstenkorn 61 Augenhornhautentzündung 61	
Mond im Stier - Kiefer und Hals.	62
Halsschmerzen/Mandelentzündung 63 • Ohrenschmerzen und -entzündungen 64 • Schilddrüsenüberfunktion 65 • Schilddrüsen- unterfunktion 65 • Zahnprobleme 66	
Mond in Zwillinge - Schultern, Arme und Hände.	67
Schulterprobleme 68 • Rheuma 68 • »Kalte« Hände 69	
Mond im Krebs - Von Lunge bis Galle.	70
Bronchitis 71 - Bronchialasthma 71 • Sodbrennen 72 • Magen- entzündung/Magengeschwür 72 • Leber- und Gallenprobleme 73	
Mond im Löwen - Herz und Kreislauf.	74
Herzprobleme 75 • Hoher Blutdruck 76 • Niedriger Blutdruck 77 Anämie 77 • Gicht 78	
Mond in Jungfrau - Verdauungsorgane.	79
Darmprobleme 80 • Verstopfung 81 • Durchfall 82 • Übergewicht 82 Bauchspeicheldrüsenprobleme 83	
Mond in Waage - Hüfte, Nieren und Blase.	84
Nierenprobleme 85 • Blasenentzündung 85 • Hüftprobleme 86	
Mond in Skorpion - Geschlechtsorgane.	87
Unfruchtbarkeit 88 • Zeugungsunfähigkeit (Impotenz) 89 Menstruationsprobleme 91	
Mond im Schützen - Oberschenkel.	92
Mond im Steinbock - Knie, Haut und Knochen.	93
Wirbelsäulenbeschwerden 94	
Mond im Wassermann - Unterschenkel.	94
Krampfadern 95 • Wadenkrämpfe 96	
Mond in Fische - Füße.	97
Hühneraugen/Hautverhärtungen 98 • Dornwarzen 99	

3. Von A wie Aderlaß bis Z wie Zahn101
Gewinn durch Verlust: Der Aderlaß.101
Die Praxis des Aderlassens 105 • Der richtige Zeitpunkt 106	
Schlechte Tage im Jahreslauf 109	
Für Haut und Haar.110
Hautstörungen und -krankheiten 110 • Haut- und Körperpflege 115	
Therapieformen: Von Bewegung bis Homöopathie.118
Bewegungstherapie 122 • Massage und Körperarbeit 125	
Chiropraktik 128 • Farben als Heilmittel 132 • Gleiches mit	
Gleichem heilen: Homöopathie/Bach-Blütentherapie 136	
Methoden zur Entgiftung.140
Brenneseeln: Vom Unkraut zum Heilkraut 141	
Die Kraft des Sonnenblumenöls 142 • Brottrunk 143	
Fasten 143 • Fußreflexzonenmassage 144	
»Berühre nicht mit Eisen«: Über Eingriffe in den Körper . . .	145
Die Mondrhythmen in der Zahnheilkunde.149
Zahnsteinentfernung 151 • Kronen und Brücken 152 • Zahnfleisch-	
entzündung 152 • Zahnziehen 153 • Tips zur Zahnsanierung und	
Amalgamentfernung 153 • Zahnpflege und Vorbeugung 155	
Vom Umgang mit Heilkundigen.157
II. GANZ EINFACH-ERNÄHRUNG163
Im Dschungel der Ernährungsregeln.164
1. Die sechs Pfeiler einer gesunden Ernährung und Verdauung	168
1. Liebe geht durch den Magen 168-2. Der persönliche Nahrungs-	
rhythmus 172 • 3. Essen, was das eigene Land schenkt 178 • 4. Essen	
mit Augen, Nase und Zunge 186-5. Reihenfolge und Kombination 187	
6. Auf den Körper horchen 189	

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

II. 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 • Holztreppen 259 • Wasser- und Installationsarbeiten 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 1996 BIS 1998. 321