



Leseprobe

Johanna Paungger, Thomas Poppe

Das Mondjahr 2023

s/w-Taschenkalender - Das Original

Bestellen Sie mit einem Klick für 6,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 30. Mai 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Leben im Einklang mit Mond- und Naturrhythmen

Der Taschenkalender ist das unentbehrliche Planungsinstrument im handlichen Format mit Platz für Termine und Notizen. Mit Lesebändchen und praktischer Symbolübersicht auf der Innenklappe. Mit Schulferien, Adressteil und Jahresübersicht.

Seit 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen:

- Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft,
- mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien,
- ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen mit reicher Ernte.

Nur mit Hilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen.



Autor

Johanna Paungger, Thomas Poppe

Johanna Paungger wuchs mit dem Wissen um Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter teilhaben.

Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag.

JOHANNA PAUNGER · THOMAS POPPE

Das Mondjahr 2023

mosaik

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2022 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Corbis/W.H. Müller

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: EuroPrintPartner GmbH & Co. KG

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-31960-2

www.mosaik-verlag.de

Herzlich willkommen im neuen Jahr 2023!

Sicherheit ist in erster Linie ein Aberglaube.
In der Natur existiert sie nicht,
noch erleben sie die Kinder der Menschen als Ganzes.
Die Gefahr zu meiden ist langfristig nicht sicherer,
als sich ihr Auge in Auge zu stellen.
Das Leben ist entweder ein mutiges Abenteuer –
oder es ist nichts.

Helen Keller

Liebe Leserinnen und Leser,

wer unsere Arbeit und unsere Bücher kennt, der weiß, dass wir nicht müde werden, aufzurütteln und zum eigenen Denken anzuregen. Man kann es nicht oft genug sagen: Nur die eigene Meinung, das eigene Handeln hinterlässt dauerhafte und positive Spuren. Das betrifft den Schutz der Umwelt, Gleichberechtigung, politische oder religiöse Anschauungen. Erst mit eigener Meinung und selbstverantwortlichem Handeln kommen wir voran.

Wenn in einer Gesellschaft nicht die Gerechtigkeit siegt, sondern Geld, Einfluss und Gewissenlosigkeit, ist es umso wichtiger, sich nicht in der Hoffnung schlafen zu legen, dass »die da oben schon wissen, was sie tun«. Geht es der Wirtschaft schlecht, werden bedenkenlos Unsummen unserer Steuergelder verteilt, um ja nicht das »Wachstum« zu gefährden. Aber Wachstum wohin? Wenn eine alleinstehende Mama aus Ihrem Viertel in Not ist, wer kümmert sich wirklich?

Fast alle von uns haben es satt, die Nachrichten zu hören. Egal welcher Sender, welches Medium – überall wird das eigene Süppchen gekocht und werden Land und Leute gespalten. Nicht selten fühlt man sich einfach nur noch machtlos. Wo sind sie geblieben, die Hoffnungen auf eine bessere Welt? Dabei gäbe es echte Lösungen. Würde man den Lügner und Ausbeutern nicht so viel

Aufmerksamkeit schenken, könnte sich einiges ändern. Touristen- ausflug ins All für Millionen Euro, Werbung für Snacks und Süßig- keiten, die süchtig machen, usw. Die Aufmerksamkeit wird ge- steuert, auch wenn ihr Ziel noch so zerstörerisch ist.

Die gleiche Aufmerksamkeit auf die guten Dinge im Leben ge- lenkt, und die Welt würde anders aussehen. Ein Bio-Bauer mit Herz und Verstand muss oft über viele Jahre auf alles verzichten und hart arbeiten. Selbst dann ist nicht sicher, ob er es schafft. Wenn ein er- findungsreicher Bio-Produzent trotz aller Vorschriften »von oben« doch Erfolg hat, sind gleich die Supermärkte da, kopieren das Pro- dukt in minderer Qualität und bringen es in Massen. Der Bio-Pio- nier hat dann ausgespielt. Nur ein Beispiel von vielen. Wir sollten das Echte unterstützen! Es wäre genug für alle da, wenn die Mäch- tigen nicht alles unter sich aufteilen würden.

Für kurze Zeit sind wir fähig, Zusammenhalt zu zeigen, nach Flutkatastrophen, Feuer, Sturm, sogar während einer Pandemie. Meist jedoch nicht lange, dann stehen Betroffene wieder alleine da. Und die Medien haben wieder den neuesten Aufreißer oder korrup- ten Politiker in den Schlagzeilen.

Dass wir alle aber etwas ändern können, darüber wird kaum be- richtet. Dabei könnte 2023 durchaus etwas Positives bringen. Die nährende Schwingung würde uns zu Hilfe kommen. Geben wir nicht auf, an die guten Dinge zu glauben, und haben wir den Mut, Neuan- fänge zu wagen. Lernen wir, das Gute im Leben umzusetzen, und nehmen wir unseren Mut zusammen, damit es uns gelingt, Korrup- tion, Ungerechtigkeit und Falschheit aufzudecken. Wenn wir unserer Aufmerksamkeit eine gute Richtung geben, kann es ein gutes Jahr werden. Unsere Bücher und Mondkalender haben viele gute Tipps für Sie, damit die Umsetzung für eine bessere Zukunft gelingen kann.

Alles Liebe!

Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe

Paungger & Poppe seit 1991 – Bücher, Kalender und vieles mehr ...

Umweltschutz, Heilkunde, naturgemäßer Hausbau, giftfreier Betrieb von Gartenbau und Landwirtschaft und viele weitere Tätigkeitsfelder waren früher ohne das Wissen um die Mond- und Naturrhythmen gar nicht denkbar. Mit unseren Büchern versuchen wir, unseren LeserInnen zu ermöglichen, ganz neu einzusteigen und umzudenken, ohne Vorkenntnisse, was den Mondeinfluss betrifft. Versuchen Sie es einfach und lassen Sie sich vom Ergebnis überzeugen.

- ***Moon Power.*** Das Buch enthält alles Wichtige zum Thema Einfluss von Mond- und Naturrhythmen, aufbauend auf den Erfahrungen der letzten 30 Jahre im Gespräch mit vielen LeserInnen in aller Welt.
- ***Das Tiroler Zahlenrad.*** Von der bedachten Kindererziehung bis zur Berufswahl auf Basis tatsächlich vorhandener, aber vielleicht noch versteckter Talente – bei alledem kann das hier verborgene Wissen eine große Hilfe sein.
- ***Lebenschance Tiroler Zahlenrad.*** Hier erweitern wir das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten des Zahlenrads um einen großen Schritt. Das Zahlenrad als Schlüssel zur Zufriedenheit der Seele – in allen Altersstufen und Lebenslagen!
- ***Der lebendige Garten – Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen.*** Wir zeigen, worauf es beim Gärtnern wirklich ankommt, nämlich auf die Kunst des richtigen Zeitpunkts und die Harmonie zwischen Mensch und Natur.
- ***Aus eigener Kraft.*** Das Werk befasst sich ausführlich mit dem Zusammenhang zwischen Mondphasen und Mondstand im Tierkreis und Wirkung vorbeugender und heilender Maßnahmen für Körper, Geist und Seele.
- ***Bauen mit dem Mond.*** Das Buch kommt dem Leser mit jahr-

tausendealtem Wissen zu Hilfe, um Chemiegifte und Konservierungsmittel entbehrlich zu machen und Krankheiten den Boden zu entziehen.

- **Vom richtigen Zeitpunkt.** Unser Klassiker, mit dem alles anfang, neu bearbeitet und um 30 Seiten erweitert!
- **Fit zum richtigen Zeitpunkt – Die Mondgymnastik.** »Ich bin jetzt schon 81, aber seit ich die Mondgymnastik mache, musste ich nicht mehr zum Arzt.« Ein Zitat aus einem der vielen Briefe, die uns erreicht haben. Das Geheimnis dieser Gymnastik liegt im richtigen Zeitpunkt. Das Buch weist einen einfachen und direkten Weg zur körperlichen Aufwärtsspirale.
- **Alpha-Omega-Formel.** Ernährung ganz persönlich! Die Alpha-Omega-Formel enthält wesentliche Bausteine für eine ganz persönliche Ernährungsweise. Mit den vielen inspirierenden Rezepten lässt sie sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Sie macht nicht nur schlank und fit, sondern ist auch gute Medizin, ein wahres Lebenselixier!
- **Espresso mit dem Teufel.** Ein Weckruf für die Seele. Thomas Poppe packt in diesem außergewöhnlich tiefgründigen und dabei stets greifbaren und amüsant-provokanten Dialog die großen Themen an, die uns Menschen zutiefst bewegen, ob es uns bewusst ist oder nicht. Er zeigt, wie ein nachhaltiges, spirituell erfülltes Leben im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur gelingen kann.
- **Meditieren mit dem Mond. NEU seit Sommer 2022.** Ein Grundprinzip des Wissens »vom richtigen Zeitpunkt« lautet: Was ich für die Körperzone tue, die von dem Tierkreiszeichen regiert wird, das der Mond gerade durchwandert, wirkt doppelt positiv (Ausnahme: Operationen). In derselben Weise stärken Affirmation und Meditation zum richtigen Zeitpunkt Körper, Geist und Seele. Ein Buch, das den Geist befreit.

Ein rundes Mondkalender-Programm

Unsere Bücher begleiten wir seit Jahren mit einem vielfältigen Mondkalender-Programm:

- **Der Streifenkalender**, der überall Platz findet! Er sucht sich mühelos ein Plätzchen, etwa wie bei uns zu Hause im Türrahmen. Er wartet nur darauf, Ihnen bei vielen Alltagsentscheidungen zur Seite zu stehen. Mit allen Symbolen in Farbe, die auch im Taschenkalender enthalten sind. Im Format 12 x 60 cm.
- **Das Mondjahr – Zeit für mich**. Im Einklang mit dem Mond leben heißt, im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und von natürlicher Schönheit. In diesem Kalender teilt Johanna Paungger ihren immensen Wissensschatz rund um Schönheitspflege, Ernährung, Gesundheit und Fitness zum richtigen Zeitpunkt mit Ihnen. Ein wertvoller Begleiter für jede Frau, im praktischen Handtaschenformat von 11,5 x 16 cm.
- **Der Gartenspiralkalender**. Der richtige Zeitpunkt kann Ihren Garten in ein Paradies verwandeln, wenn Sie ihn kennenlernen und beherzigen. Fürs Kennenlernen sind wir da, das Beherzigen ist Ihr persönliches Abenteuer. **Auch als Streifenkalender (Format 12 x 60 cm) und NEU: als Tages-Abreißkalender!**
- **Der Spiral-Wandkalender**. Auf Anregung vieler LeserInnen haben wir dieses Kalenderformat ins Programm aufgenommen. Ein ganzer Monat auf einen Blick, mit farbigen Tätigkeitssymbolen und viel Platz für Notizen und obendrein noch ein schönes Mondfoto im Querformat – das unentbehrliche Werkzeug im Jumbo-Format, mit den Maßen 33 x 48,5 cm.
- **Das Mondjahr Taschenkalender** in Schwarz-Weiß und in Farbe. 160 Seiten im Format 14,5 x 10,5 cm. Das ideale Büchlein auch für Neueinsteiger. Mit Symbolen und Texten

für eine Vielzahl von Tätigkeiten und einer Serie von Mini-Kalendern!

- **Der Foto-Wandkalender.** Zwölf wunderschöne Landschaftsfotos mit Mond verwandeln diesen Monatskalender 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 2023–2033.** 11 Jahre Mondkalender im DIN-A5-Format, eine Loseblattsammlung, wie sie auch unseren ersten beiden Büchern beiliegt. Das unentbehrliche Werkzeug in seiner einfachsten Form. Speziell für alle LeserInnen gedacht, deren Buch-Kalender abgelaufen sind.
- Der Original Paungger & Poppe **Abreißkalender.** Das Mondjahr für jeden Tag. Mit vielen Mini-Geschichten, die das Wirken der Mondrhythmen leicht verständlich nahebringen, mit zeitlosen Weisheiten und natürlich mit den Grundregeln des Mondwissens. Enthält die vollständige Symbolsammlung. Format 13 x 11,5 cm. Mit einer Serie von Mini-Kalendern für verschiedene Tätigkeiten!
- Der **Wochenplaner** für den Schreibtisch mit allen Symbolen und Texten, die auch **Das Mondjahr** enthält. Zum Aufstellen für den Schreibtisch im Format 32 x 11 cm.
- Das Mondjahr als **Familienkalender.** Das bewährte Mondjahr im beliebten Familienkalender-Format. Ein unentbehrlicher Begleiter durch den Termindschunzel Ihrer Familie! Mit allen Symbolen und schönen Mondfotos!
- Und schließlich: **Das Mond-Jahrbuch.** Die Idee unseres russischen Verlages: Der Abreißkalender als handliches Taschenbuch! Die bunte Vielfalt von Tipps, Merksprüchen usw. zum immer wieder Nachschlagen und Sammeln. Die ideale Lektüre fürs Nachtkästchen.

Und so verwenden Sie Kalender und Symbole

Bei seinem 28-tägigen Lauf um die Erde durchwandert der Mond dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne, 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 nützen können, in jedem Lebensbereich.

So regiert jedes Tierkreiszeichen eine Körperzone, beeinflusst einen Pflanzenteil und besitzt eine Nahrungsqualität. Diese Informationen sind täglich angegeben und können mit Hilfe unserer Bücher ausgewertet und im Alltag umgesetzt werden. Die **kräftig** gedruckten Symbole zeigen Ihnen auf einen Blick an jedem Tag, welche Tätigkeit gerade besonders begünstigt ist. Ist das Symbol **hellgrau** dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen. Bitte nicht vergessen: Ein Symbol sagt Ihnen nur, dass sich der jeweilige Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt nicht, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin Sorgen machen sollten oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin garantiert ein Misserfolg wird. Wenn Sie beispielsweise einmal bei Fische zum Haarschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal bei Löwe oder Jungfrau und heben damit den negativen Fische-Einfluss auf. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen. Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Den Alltag starr nach dem Mondkalender auszurichten macht niemandem Freude und ist nicht in unserem Sinne.

zunehmender Mond ☽

abnehmender Mond ☾

Ein Überblick über die Tabellen im Kalender

Grundtabelle (auf der hinteren Umschlag-Innenseite)

Die Grundtabelle ist ein wichtiges Handwerkszeug und gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Wirkungsimpulse der einzelnen Tierkreiszeichen – auf Körperzonen, Pflanzenteile, Nahrungsqualität etc. Zur Entschlüsselung dieser Impulse eignen sich für den Anfang unsere Bücher *Aus eigener Kraft* und *Der lebendige Garten* am besten.

Aderlasstabelle

Anhand der Aderlasstabelle können Sie die günstigen und ungünstigen Tage für den Aderlass bestimmen. An manchen Tagen im Jahr sollte man generell auf einen Aderlass verzichten, gleichgültig, zu welchem Ergebnis die Auszählung der Tage seit dem letzten Neumond kommt. Diese »Schwend«-Tage spielen auch in Landwirtschaft und Gartenbau eine Rolle und sind im Kalender eigens angegeben. Bevor Sie diese wertvolle Heilmethode anwenden lassen, empfehlen wir Ihnen dringend, das Kapitel über den Aderlass zu lesen (*Aus eigener Kraft*). Hier nur so viel: Der Aderlass sollte generell nicht öfter als alle zwei Jahre vorgenommen werden!

Alpha-Omega-Identifikationsquiz

Diese Fragenliste kann den Weg weisen zur wichtigsten Säule für gute Gesundheit bis ins hohe Alter. Die ausführliche Erklärung finden Sie u. a. in unserem Buch *Moon Power*. Auf unserer Website bieten wir die Möglichkeit an, Ihren persönlichen Ernährungstyp für Sie zu ermitteln (unter Menüpunkt »Service«).

Die Mondkur – Gesunde Ernährung im Rhythmus des Mondes

Sich im Rhythmus der Mondphasen ernähren – für viele LeserInnen der erste Schritt zur gesunden und dauerhaften Gewichtsreduktion.

Aderlasstabelle

Tag 1	schlecht	
Tag 2	schlecht	
Tag 3	schlecht	
Tag 4	sehr schlecht	
Tag 5	schlecht	
Tag 6	gut	(Nierentätigkeit)
Tag 7	schlecht	
Tag 8	schlecht	
Tag 9	schlecht	
Tag 10	schlecht	
Tag 11	gut	(Magersucht)
Tag 12	gut	(für den ganzen Körper)
Tag 13	schlecht	
Tag 14	schlecht	
Tag 15	gut	(Magersucht)
Tag 16	sehr schlecht	
Tag 17	sehr gut	(genau zählen)
Tag 18	gut	(für den ganzen Körper)
Tag 19	schlecht	
Tag 20	schlecht	
Tag 21	gut	(für den ganzen Körper)
Tag 22	sehr gut	
Tag 23	gut	(für das Knochengestüt, bei Multipler Sklerose und Rheuma)
Tag 24	gut	(für die Lunge und bei Asthma)
Tag 25	gut	
Tag 26	gut	(bei hohem Blutdruck, gegen Fieber)
Tag 27	sehr schlecht	
Tag 28	gut	
Tag 29	schlecht	
Tag 30	schlecht	

