



# Leseprobe

Johanna Paungger, Thomas Poppe

**Der lebendige Garten**  
Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt - In Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 15. April 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

## *Buch*

Wer im Einklang mit dem Mond gärt, kann auf Dünger und Pestizide verzichten, gewinnt Erntefrüchte von lebendiger Bio-Qualität, genießt ein Blütenmeer und bewahrt das feine Gleichgewicht der Natur. Ob Nutz- oder Zierpflanzen, ob Garten, Balkon oder Terrasse – Johane Paungger und Thomas Poppe vermitteln hier zeitlos gültiges und wertvolle Wissen für jeden Gartenliebhaber.

## *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.

### *Von den Autoren außerdem im Programm:*

Bauen mit dem Mond (auch als E-Book erhältlich)  
Die Mondgymnastik (auch als E-Book erhältlich)  
Alles erlaubt (auch als E-Book erhältlich)  
Aus eigener Kraft (auch als E-Book erhältlich)  
Das Mondlexikon (auch als E-Book erhältlich)  
Fragen an den Mond (auch als E-Book erhältlich)  
Moon Power (auch als E-Book erhältlich)  
Das Mond-Jahrbuch (auch als E-Book erhältlich)  
Das Tiroler Zahlenrad  
Lebenschance Tiroler Zahlenrad  
Mondkalender. Die Jahresübersichten 2019–2029

### *Jährlich neu erscheinend:*

#### DAS MONDJAHR

Taschenkalender (farbig und schwarzweiß) · Foto-Wandkalender ·  
Wochenkalender · Tagesabreißkalender · Wand-Spiralkalender · Garten-  
Spiralkalender · Garten-Wandkalender · Familienkalender · Zeit für  
mich · Die Jahresübersichten  
**NEU:** Streifenkalender

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# **Der lebendige Garten**

Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt

In Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen

GOLDMANN

---

<b>4. Die Gartenanlage – von der freundlichen Aufnahme in Ihr Haus</b> .....	83
Schritt für Schritt .....	84
Plätze an der Sonne – Plätze im Schatten .....	86
Woher kommt Ihr Wasser? .....	91
Wohin mit Topf und Gerät, Erde und Holz? .....	93
Lebendige Steine im lebendigen Garten .....	94
Treppen in den Himmel .....	97
Zäune zum richtigen Zeitpunkt .....	99
Lebendige Hausmauern .....	100
Grüne Wälle .....	104
Der Gartenteich .....	105
Der Garten für Kinder .....	107
<b>5. Die Wahl der Gartenfamilie</b> .....	111
Das Gute wächst so nah .....	112
Alpha und Omega – Ernährungstyp und Pflanzenfamilie .....	116
Kräuter – die Kraftwerke der Natur .....	124
Von Blumen und Hecken .....	141
<b>6. Säen, setzen und pflanzen – unvergängliche Regeln</b> .....	145
Erste Schritte .....	145
Von Anfang an – der Mond .....	155
Gutes Miteinander – gutes Nacheinander .....	163
»Was möchtest du von mir?«, sagte der Löwenzahn .....	168
<b>7. Die Ernährung des Gartenvolks</b> .....	173
Kompost – Motor des lebendigen Gartens .....	174
Vom richtigen Düngen .....	183
Vom Sinn des Mulchens .....	190
Gießen und Bewässern – vom richtigen Umgang mit Wasser .....	192

## In eigener Sache – Teil eins

*Johanna Paungger-Poppe*

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen ein Geschenk machen, nämlich dasselbe Geschenk, das mir in meiner Kindheit unser Garten und die Obstbäume auf unserem Bauernhof gemacht haben.

Der Garten hatte nie Kunstdünger und Pestizide erlebt, wurde niemals bewässert. Wir säten und pflanzten eine Vielfalt von Gemüse und Kräutern zum richtigen Zeitpunkt, wir freuten uns am Wachstum, an den Schmetterlingen, Bienen und Vögeln, wir ernteten den Überfluss zum richtigen Zeitpunkt – ohne zu viel Arbeit, mit viel Dankbarkeit. Und wir waren nie traurig über irgendeinen Mangel, irgendein Gemüse, irgendeine Beere, die in einem Jahr nicht so reiche Ernte schenkte, denn der Sinn davon war uns vertraut. Die Natur schwingt in Wellen, wie sich auch der Mensch in Wellen entwickelt – mit Bergen und Tälern, mit Hochs und Tiefs.

Zur Reifezeit leuchteten die Apfelbäume rot oder gelb, die Zwetschgenbäume waren blau, unsere Aprikosenbäume orange, die Birnbäume waren gelb. Alles leuchtete und war so voll und schwer beladen mit Früchten, dass man die grünen Blätter kaum mehr erkennen konnte.

Die Früchte kamen Jahr um Jahr, mal beim einen Baum weniger, dafür beim anderen mehr, ohne chemischen Dünger und ohne jeden Baumschnitt. Bogen sich die Äste unter ihrer Last bis auf den Boden, war nichts zu tun. Hingen sie schwer in der Luft, dann – in Gottes Namen – wurden sie manchmal gestützt. Die Stützen dazu lagerten in allen Größen im Schuppen. Trotz gewaltiger Schneemengen im Winter dachte niemand an die Gefahr brechender Äste, weil nicht gedüngte und nicht geschnittene Bäume nicht brechen.

Die Bäume und ihre Früchte waren für uns da und unsere Erntedankfeste waren nicht nur leeres Brauchtum. Diese Bäume hielten bei mir ein Gefühl am Leben, das mich bis heute nicht verlassen hat: Dass die Freige-

über »sture« Eltern geärgert, wenn sie von »ungesunder Cola und Büch-sennahrung« sprachen. Eine Dose Ravioli ist schnell zubereitet, es ist »al-les drin«, was der Mensch braucht, es schmeckt gut. Das Gefühl des Scha-dens im Körper kommt ja erst später. Dann aber ist man schon abhängig und rennt den Suchtstoffen hinterher, die in Konserven und Fertigkost enthalten sind.

So viele meiner Altersgenossen ließen sich von Bequemlichkeitsver-sprechen und Werbephrasen verführen. Mein Glück war meine große Neugier und die Erinnerung an meinen Großvater, der mir immer in aller Ruhe die Zusammenhänge in der Natur gezeigt hatte. Selbstverständlich glaubte ich anfangs den schönen Worten im Großstadtgetümmel, den Fortschrittsparolen, verschlang die süßen Hüllen um die bitteren Hinter-gedanken. Ganz allmählich erst gewann ich die Kraft, eigene Wege zu ge-hen und immun zu werden gegen die Verführungskünste der Industrie und Wissenschaft. Auch die Kraft, mir eine klare Meinung zu bilden über den Unterschied zwischen echtem Fortschritt und nur scheinbarer Ent-wicklung. Das Gefühl, einen guten Weg zu gehen, wurde mir schließlich wichtiger als der Schmerz, eine Außenseiterin zu sein.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Mut machen, auch diesen Weg zu ge-hen und so viel wie möglich selbst im Garten anzubauen und zu ernten, so viele Kräutertöpfe und Pflanzenkübel zu betreuen wie nur möglich. Das wäre die Medizin, die wir brauchen! Das Geschenk all der Pflanzen und Bäume, der Früchte und Beeren in meiner Kindheit an mich und an Sie be-steht darin, dass dieser Überfluss immer für uns da ist, fast ohne etwas da-für tun zu müssen. Einen lebendigen Garten zu führen ist eine der ein-fachsten Sachen der Welt.

Eines glücklichen Tages werden wir alle begreifen, dass die wahren Apotheken unsere Bioläden, dass die wahren Umweltschützer unsere Bio-bauern sind. Kommen Sie mit uns auf die Reise zu diesem glücklichen Tag.

## In eigener Sache – Teil zwei

*Thomas Poppe*

»Ich schreibe, wie sie denkt und fühlt, und sie spricht, wie ich denke und fühle« – diese Antwort gab ich kürzlich auf die Frage eines Journalisten, worin das Geheimnis unseres Erfolges und der guten Zusammenarbeit mit meiner Frau liegt. Das war eine ganz spontane Antwort, und erst einige Zeit später fiel mir auf, dass in der Antwort auch eine Antwort auf die Frage zu finden ist, warum ich so lange Zeit gezögert hatte, gemeinsam mit Johanna ein Buch über das Gärtnern zu schreiben. Die Bergbauerntochter hat der Stadtpflanze einfach so ungeheuer viel Erfahrung im Bereich von Garten und Landwirtschaft voraus, dass ich mir fast überheblich vorgekommen wäre, so einfach Ja zu sagen zu einem Paungger-Poppe-Buch zu diesem Thema. Und als bloßer Ghostwriter sehe ich weder meine Vergangenheit noch meine Zukunft.

Zudem erschlägt mich immer bei meinen regelmäßigen Besuchen in Buchhandlungen das Angebot in der Gartenabteilung. Unfassbar, wie viele Bücher es zum Thema gibt, wie bunt, komplex, dick und fett, wie »wissenschaftlich fundiert« und breit gefächert das Angebot ist. Für jeden einzelnen Aspekt des Gärtnerns, vom Kompostieren bis zum Regenwurmzüchten, für alles gibt es mindestens ein Buch zum Thema, meistens sogar zehn bis hundert. Warum also noch eins schreiben?

Schuld war der Rhabarber.

Er kam mit der Post und ließ uns nicht ahnen, was aus ihm werden sollte. Ein kleines Pflänzchen, gehüllt in feuchtes Papier, zu uns geschickt – fast als ob der Begleitbrief sagen würde: »Das ist seine letzte Chance.« Wir pflanzten ihn schon bald in eine magere Ecke des Gemüsegartens – anwässern, ein paar gute Wünsche, fertig. Kein Kompost, kein Dünger, nichts. Ein paar gute Gedanken, das war's.

Jahre sind seither vergangen. In dieser Zeit ist es bei den guten Wün-

schen geblieben. Keine Gießkanne, kein Dünger, kein Kompost, kein Mist im Herbst, nichts. Aber was für ein Anblick! Jedes Jahr wächst und gedeiht der Rhabarber, als gälte es, Preise zu gewinnen. Mit seinen gigantischen Blättern nimmt er inzwischen eine Fläche von vier Quadratmetern ein und beschenkt uns jedes Jahr reichlich – Kompott, Marmelade, was auch immer. Gesund und vitaminreich. Ohne dass wir auch nur einen Finger rühren, um ihn zu pflegen oder zu pöppeln. Nichts außer unseren guten Wünschen – die müssen schon sein.

Kürzlich dann blätterte ich in einer Buchhandlung in einem dicken Standardwerk zum Thema »Garten« und stolperte über das Stichwort »Rhabarber«. Und was stand da? Ganze vier Seiten zum Thema »Rhabarber und seine Pflege«! Fast eine wissenschaftliche Abhandlung, nach deren Lektüre für mich die Überzeugung stand, man müsse Chemie und Physik und Gartenbau und Geologie studiert haben, um es wagen zu dürfen, erfolgreich ein Rhabarberpflänzchen zu setzen. Ehrfurcht einflößend, kompetent und detailliert. Anders gesagt: Eine einzige Katastrophe!

Durch die Brille des Laien begann ich daraufhin, in anderen Gartenbüchern zu blättern, und mein Entsetzen wuchs. Generell gewann ich den Eindruck, dass die Verlage und Autoren kaum darüber nachdenken, ob ihre Werke auch alltagstauglich sind. Mit anderen Worten: Liest ein Anfänger die Bücher, wird er entmutigt. Liest sie der Fachmann, erfährt er nichts Neues oder gleich so Exotisches, dass es nicht praktikabel oder irrsinnig teuer ist. Viele schöne Bilder mit wenig praktischem Wert.

Letztlich wirkten fast alle Bücher auf mich wie Betriebsanleitungen zum Führen eines Turbo-Gartens – zu einer höchst komplizierten Maschine, die von Menschenhand erschaffen ist und ohne Zutun von Experten stillstehen und verkommen muss. Vorausgesetzt allerdings, man investiert genug Zeit, Mühe, Arbeitskraft und Geld, und nähert man sich mit Hilfe eines Spezialwissens dieser Maschine, dann könnte sich das Ergebnis der Mühen »sehen« lassen, dann lohnt sich der Aufwand und der Ertrag stimmt.

Von wem sehen lassen? Und wofür? Ich empfand diese Bücher fast als Zumutung für den Laien. Und begriff immer deutlicher, was Johanna



stark und »immun« gegen die Schmerzen. Und schlägt zurück. Für offene Augen und Ohren, für vernunftbegabte Wesen und Wesen mit Liebe im Herzen ist dieses Naturgesetz überall zu beobachten:

Was geschieht, wenn Menschen anderer Religion, Hautfarbe, Parteizugehörigkeit, Besitzstandes sich bekämpfen, statt sich zu verstehen und das Miteinander zu entwickeln? Diese »andersartigen« Menschen werden sich immer wehren, bis der Kampf vorbei ist.

Was geschieht, wenn eine Krankheit bekämpft wird, statt sie zu verstehen, wie etwa Krebs, AIDS, Herzkrankheiten, Alzheimer, Parkinson? Niemals wird es gelingen, sie zu beseitigen, es sei denn, ich verstehe die Ursachen: fleischreiche, zucker- und weißmehlreiche, leere Kost, Impffolgen nach Jahrzehnten, mangelnde Wasserqualität, Atomkraft, Erdstrahlen, Handystrahlen, Elektrosmog.

Was geschieht, wenn Bakterien und Viren bekämpft werden, statt die wahre Ursache der überstarken Vermehrung zu verstehen? Die Bakterien und Viren werden nach und nach resistent gegen Heilmittel und stärker als je zuvor.

Was geschieht, wenn man im Winter übertrieben stark heizt und im Sommer den Einfluss der Klimaveränderung mit Klimaanlage bekämpft? Die Natur wird mit immer stärkeren Signalen auf ihre Not aufmerksam machen. Überall spürbar, aber anscheinend nicht bei den verantwortlichen Politikern, die in klimatisierten Räumen leben und arbeiten. Müssten diese Politiker und ihre Kinder sich nur einen Monat lang aufhalten in überfüllten U-Bahnen, in überhitzten Schulräumen, in nicht klimatisierten Fahrzeugen, in vom Schwerlastverkehr verpesteten Alpentälern – wir hätten andere Gesetze.

Was geschieht, wenn das »unberechenbare« Verhalten von Wasserläufen mit Flussbegradigungen bekämpft wird, statt der Natur und ihrer Weisheit zuzuschauen? Wir ernten Überschwemmungen.

Was geschieht, wenn »Schädlinge« und »Unkraut« bekämpft werden, statt die natürlichen Kreisläufe und den Sinn eines Zuviel an Insekten und Begleitpflanzen zu verstehen? Wir ernten Gemüse und Früchte, die uns alle vergiften.

*Ein Schild hab ich gmalt: Schnecken, hier »Halt«!  
 Und weil Schnecken nur nachts gehen, hab ich's angstrahlt.  
 Ich hab Pflanzen gepflanzt, die den Schnecken nicht schmecken,  
 Doch es tat den Eindruck erwecken, als wollten's mich  
 derblecken.*

*Weil meinen Schnecken selbst diese Pflanzen noch schmecken.  
 Dutzendweis hängen's an Kraut und Salat,  
 »Wann de Hundsviecher amoi da Deifi holn dat!«*

*Mein Nachbar is neulich direkt durchdraht:  
 »Jetzt«, hat er gsagt »wird alles niederg'maht!«  
 Übern Zaun hat er noch geschrien: »Jetzt ist ausgeschneckselt!«  
 Und hat das ganze Gemüse durch den Rasenmäher gehäckselt.  
 Und ab in die Tonne für die Müllabfuhr.  
 Jetzt frisst er halt seinen Schweinsbraten pur.*

*Als Biogärtner bin ich da schon aus Prinzip dagegen:  
 Da muss es doch eine Alternative geben!  
 Ich hab lang überlegt, aber i bin a net der Dümma.  
 Und dann is mir eingfalln: »Schnecken können net schwimma!«  
 Einen zwei Meter breiten Ringkanal hab ich in meinem Garten  
 betoniert,  
 Um das eine Beet halt, weil der Rest ist kanalisiert.*

*Jetzt muss ich halt mit dem Kahn  
 Übers Wasser zum Schnittlauchholn fahrn,  
 Aber es ist alles schneckenfrei, wunderbar!  
 Wenn bloß der blöde Kohlweißling net waar!*

Werner Meier\*

\* Bayrischer Liedermacher und Kabarettist, erreichbar unter [www.wernermeier.de](http://www.wernermeier.de). Ein kleiner Schnellkurs in Bayrisch zum Verständnis des Gedichts: Deifi = Teufel, dat = täte, niederg'maht = abgemäht, derblecken = verspotten, durchdraht = durchgedreht, waar = wäre.

Vielleicht haben Sie, seit Sie denken können, das Kaugummipapier während des Autofahrens zum Fenster rausgeworfen. Eines Tages halten Sie inne und beschließen, das Papier ab sofort immer nur noch zu Hause in den Recyclingbehälter zu werfen. Ohne dass Sie es merken, folgen Hunderte Menschen Ihrem Tun.

Vielleicht haben Sie jahrzehntlang von Ihrer Heizung erwartet, in kurzen Hosen und Hemd durch die Wohnung spazieren zu können, selbst wenn es draußen schneit und friert. Eines Tages entscheiden Sie sich, die Temperatur um zwei Grad herunterzuregeln, und ziehen einen Pullover an. Ihre Entscheidung hat zur Folge, dass Unmengen von schädlichen Gasen nicht mehr die Umwelt belasten, weil sich viele von Ihrem Entschluss inspirieren lassen.

Sie entscheiden sich, jemandem, der Ihnen vor langer Zeit Unrecht getan hat, in Gedanken endlich zu verzeihen. Nicht nur geht es Ihnen jetzt besser, auch ein Diktator in fernen Landen lässt endlich sein Herz ein wenig rühren und trifft Entscheidungen, die seine Leute weniger als bisher ausbeuten.

Sie entscheiden sich, ab jetzt, wo es nur möglich ist, statt Kunststoff Holz zu verwenden. Sie entscheiden sich, ab jetzt viel weniger oder gar kein Fleisch mehr zu essen. Beide Entscheidungen retten mehreren Tierarten das Leben.

Sie entscheiden sich für ein Pfund biologischer Tomaten vom Biobauern aus Ihrer Heimat statt für Treibhaustomaten aus fernen Landen? Eine Entscheidung von größerer Tragweite als jede Politikerrede.

Sie haben sich bisher Fernsehsendungen angeschaut, wie beispielsweise »Pleiten, Pech & Pannen«, deren Erfolg auf der Schadenfreude beruht, und mitgelacht, ohne darüber nachzudenken, wie Sie sich wohl fühlen würden, wenn Sie selbst dort im Fernsehen gerade knapp an diversen Knochenbrüchen vorbeischrappen. Sie erinnern sich, dass der Fernseher einen Schalter hat, und entscheiden sich, nicht mehr zum Erfolg solcher Sendungen beizutragen.

Eine der Megaentscheidungen, die unsere Welt in eine paradiesische Zukunft katapultieren würde: Sie entscheiden sich, ab sofort mit jedem Ih-

Liest man regelmäßig die Tageszeitung, dann könnte man radikal verzweifeln. Doch diese Verzweiflung ist ein reiner Luxus, denn alles, was dort geschrieben steht, ist änderbar – mit Ihren persönlichen alltäglichen kleinen Entscheidungen! Gewinnen Sie das Vertrauen und die Gewissheit, dass das eine Tatsache ist. Dann haben Sie einen gigantischen Schritt in eine gute Zukunft getan – für uns alle und für sich selbst! Mit unseren Büchern helfen wir Ihnen ein Stück entlang dieses fröhlichen Abenteuers. Auch mit diesem Buch.

Ihr Gespür wird Ihnen den Weg weisen und Sie niemals im Stich lassen, wenn Sie ihm Gehör schenken.

*Als Kind sagte mir mein Gespür, dass die Wege meiner Eltern die besseren sind: Das Obst schmeckt besser, die Bäume sind widerstandsfähiger, Mensch und Tier sind gesünder. Aber jeden Tag dieses Trommelfeuer an Parolen der Werbung, dass die alten Wege überholt sind. Hinzu kam, dass dann nach Jahren tatsächlich die größeren Birnen, die größeren Tomaten auf den Markt kamen. Wenn dir nun diese Birnen oder Tomaten nicht schmecken, wird dir eingeredet, dass du unter Geschmacksverirrung leidest. Bis nach Jahrzehnten dieses Irrsinns tatsächlich eine Biotomate viel zu »intensiv« schmeckt, weil man den Geschmack der Industrietomate als das Normale angenommen hat. Also bist du nicht nur primitiv und hinter dem Mond, sondern du leidest auch noch an Sinnestäuschung und Geschmacksverirrung.*

Der Schaden für Umwelt und Gesundheit tritt ja nicht unmittelbar ein. Welches Kind setzt sich dann durch mit dem bloßen *Gespür*, dass hier etwas nicht stimmt? Bevor Asbest verboten wurde, haben zahlreiche wissenschaftliche Studien dessen Unschädlichkeit nachgewiesen.

Um den Unterschied zwischen gesunder Ernährung und Normalkost, zwischen einer Biotomate und Glashaus-Nährlösungskugeln zu erfahren, bedarf es zuerst der Empfindsamkeit und dann der Willenskraft, um sich für einen anderen Weg zu entscheiden. Beides wird systematisch

Der richtige Zeitpunkt kann Ihren Garten in ein Paradies verwandeln – nur: Sie müssen den richtigen Zeitpunkt kennen lernen und dann beherzigen. Fürs Kennenlernen sind wir da, das Beherzigen ist Ihr persönliches Abenteuer.

### **Am Anfang war die Erfahrung**

Die genaue Beobachtung der Natur, der Tier- und Pflanzenwelt und das Leben in Harmonie mit ihr waren es, die unsere Vorfahren zu Meistern des richtigen Zeitpunkts gemacht haben. Amazonas-Indianer können zahllose Grüntöne genau unterscheiden, je nach Nutzen, den die Pflanzen für sie haben. Eskimos kennen über vierzig verschiedene Arten von Eis und Schnee, weil sich nur wenige davon zum Bau von Iglus eignen.

Wenn das Überleben ganzer Sippen von guten Ernten abhängt und gleichzeitig die Gifte und künstlichen Dünger der modernen Industrie nicht zur Verfügung stehen, blieb den Landwirten aller früheren Jahrhunderte keine andere Wahl, als ihren vielen Künsten auch die Kunst der Wahl des richtigen Zeitpunkts hinzuzufügen und besonders dem Mondlauf und verschiedenen anderen Naturrhythmen Aufmerksamkeit zu schenken. Die Liste ihrer Erkenntnisse ist lang. Direkte persönliche Erfahrung hatte unsere Vorfahren zur Einsicht geführt,

- dass zahllose alltägliche und weniger alltägliche Handlungen von Naturrhythmen beeinflusst werden – vom Holzschlagen über Feld- und Gartenarbeit, Kochen, Essen, Brotbacken, Milchverarbeitung, Haarschneiden, Düngen, Waschen bis zur Anwendung von Heilmitteln, Operationen und vieles mehr. Sogar wann Fische am willigsten anbeißen, da hat der Mond ein Wörtchen mitzureden.
- dass Pflanzen und ihre Teile von Tag zu Tag unterschiedlichen Kräften ausgesetzt sind, deren Kenntnis ausschlaggebend für erfolgreichen Anbau, Pflege und Ernte der Früchte ist, dass Kräuter, zu bestimmten Zeiten gesammelt, ungleich wirksamer sind als zu anderen. Und dass Nah-

rungsmittel aus diesen Pflanzen zu unterschiedlichen Zeiten vom Körper unterschiedlich vertragen werden.

- dass Operationen und Medikamentengaben, an bestimmten Tagen durchgeführt, hilfreich sind, an anderen Tagen nutzlos oder gar schädlich – oft unabhängig von Dosis und Qualität der Medikamente oder von aller Kunst des Arztes.
- dass zahlreiche weitere Geschehnisse in der Natur – Ebbe und Flut, Geburten, das Wetter, der Zyklus der Frauen und vieles mehr – in Beziehung zur Mondwanderung stehen. Zahllose Tierarten beispielsweise richten sich in ihrem Verhalten streng nach Mondlauf und Mondstand im Tierkreis. Von über achthundert Tierarten ist das sogar schon wissenschaftlich belegt, es sind aber viele Hunderttausende, in vieler Hinsicht sogar alle, wenn man sich mit der Beobachtung genügend Zeit lassen würde.

Zusammengefasst: Unsere Vorfahren lebten nach der Erkenntnis, dass der Erfolg einer Absicht nicht nur vom Vorhandensein der nötigen Fähigkeiten und Hilfsmittel abhängt, sondern entscheidend auch vom Zeitpunkt des Handelns. Und dass dieser günstige Zeitpunkt weitgehend von der Mondphase und vom Stand des Mondes im Tierkreis abhängt. Diese Erkenntnis war – wie wir heute aus zahlreichen Zuschriften und Kalendern aus allen Teilen der Welt wissen – verbreitet und lebendig, von Alaska bis nach Australien, von Japan bis Feuerland.

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 als die des Sonnenstandes sind. Heute noch werden alle unsere »beweglichen« Feiertage nach dem Stand des Mondes berechnet: Ostern wird stets am ersten Sonntag gefeiert, der dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang folgt.

### *Das Interesse am Vergessen*

Wie konnte es also geschehen, dass zu Anfang des 20. Jahrhunderts dieses unschätzbar wertvolle Wissen fast über Nacht in Vergessenheit geriet? Noch bis zum Ersten Weltkrieg gab nämlich fast jeder Kalender auch Mondphasen und Mondstand im Tierkreis an. Den verschiedenen Antworten auf diese Frage werden Sie im Laufe des Buches noch öfters begegnen, weil die Kenntnis der Zusammenhänge – neben der persönlichen Erfahrung mit Wirksamkeit und Wert der Anwendung des Mondkalenders – Sie immun macht gegen alle Versuche aus Ihrer Umgebung und seitens »interessierter Kreise«, dieses Wissen herabzuwürdigen. Das Mondwissen ist nicht nur ein Schlüssel zu Ihrem lebendigen Garten und Ihrem persönlichen Glück, sondern auch eine Säule echten Fortschritts.

Sicherlich einer der Hauptgründe für das Vergessen ist in der Tatsache zu suchen, dass man dieses Wissen nicht in Bargeld verwandeln kann. Im Gegenteil: Wir würden viel gesünder leben, Produkte würden um vieles haltbarer und kämen ganz ohne Gifte zur Konservierung, Imprägnierung usw. aus. Viele Industrien, die jetzt noch gut von der Missachtung und Ausbeutung der Natur leben, müssten den Gürtel enger schnallen oder sich endlich auf die Herstellung menschen- und umweltfreundlicher Produkte verlegen.

Nach dem Zweiten Weltkrieg hatte sich nämlich die große Maschinerie der Technik und Industrie darauf verlegt, statt Kriegsmaterial die »schnelleren« Lösungen für alle Probleme des Alltags zu produzieren – statt Sprengstoff Kunstdünger, statt Giftgas Pflanzenschutzmittel, statt Atombomben Maschinen zur radioaktiven Bestrahlung von Lebensmitteln. Mit anderen Worten: Nur für Sie persönlich ist das Mondwissen bares Geld wert. Die Umsätze der Firmen, die mit der Ausbeutung der Erde Geld verdienen, würden sinken.

Die Jugend in Aufbruchstimmung lachte über Eltern und Großeltern, sprach von »Mondabergglauben« und begann, sich allein auf Wissenschaft und Forschung zu verlassen – in erster Linie, weil sie den Fortschrittspa-

rolen vertraute und geblendet war von der Aussicht auf schnellen materiellen Aufschwung. Die Vertreter der Industrie belagerten die Landwirtschaftsschulen, um den Jungbauern Kunstdünger und Pestizide als »Segen der Neuzeit« zu verkaufen, ohne auch nur einen Gedanken an die Folgen zu verschwenden. Es kam zum übertriebenen Einsatz von Maschinen, Dünger, Pestiziden, Umweltgiften und Kunststoffen.

Die Jugend wurde dazu verführt, das Wissen ihrer Eltern vom rechten Zeitpunkt zu ignorieren und alle »nichtwissenschaftlichen« Erfahrungswerte der Jahrtausende über Bord zu werfen. Steigende Erträge und »schönere« Äpfel, die Erfolge der Medizintechnik und der Kunststoffindustrie schienen ihr lange Zeit Recht zu geben. So entfernte sie sich immer mehr von den Kreisläufen der Natur und begann, die Zerstörung unserer Umwelt nicht mehr wahrzunehmen oder gar als »notwendiges Übel« in Kauf zu nehmen, immer unterstützt von einer Industrie, die nur Wachstum, Umsatz und Gewinn im Auge hat, nicht aber Mensch und Natur.\*

Diese Verführung ist eines der größten Verbrechen bestimmter Kreise in Wissenschaft und Industrie, denn hier haben sie tiefe Gefühle und Sehnsüchte missbraucht und ausgebeutet, die keinem Menschen fremd sind. Kein Kind, kein Jugendlicher in Aufbruchstimmung möchte das Gefühl haben, nicht »dazuzugehören«, nicht »modern« zu sein. Die Akademiker, die Universitäten, die »Experten«, die an die landwirtschaftlichen Schulen und zu den Bauernhöfen geschickt worden sind, die von der Industrie bezahlten Redakteure der Fachzeitschriften – wenn sie alle das Gleiche in die Gehirne der Jugend waschen –, nämlich wie *erstrebenswert* der Fortschritt ist, wie *modern* ein begradigter Fluss, ein von Schädlingen freies Feld, ein kahl geschlagener Berggrücken ist, dann gehört schon viel Rückgrat dazu, sich diesem allgemeinen Wahn zu verschließen. Nur wenige junge Land-

\* Noch im Jahr 2003 wurde ein Schulbuch für Landwirtschaftliche Schulen vorgeschrieben, mit dem Titel *Unkräuter auf Kulturland* (Verlag Jugend und Volk, Wien). Es enthielt eine lange Liste von Pflanzen samt detaillierter Beschreibung ihrer Ausmerzung und genauer Angaben der Chemikalien und ihrer Hersteller. Fast jedes der beschriebenen Kräuter ist ein kraftvolles Heilkraut!



wirte und mutige Gärtner schafften es; und gerade ihnen haben wir heute viel zu verdanken. Beispielsweise dass wir überhaupt Bionahrungsmittel kaufen können.

Besonders die rasante Entwicklung der Chemie und Pharmazie verführte die Menschen, die Schulmedizin *und* die Patienten zu der Überzeugung, ungestraft die Ganzheit des Lebens missachten zu können. Sie haben eine Erkältung? Nehmen Sie Penizillin. Sie haben eine Verstopfung? Nehmen Sie diese Supertablette. Sie haben ein Herzproblem? Essen Sie weiter wie bisher, weil wir ein Mittel oder eine erfolgreiche Operationstechnik oder was auch immer für Sie haben.

Schnelle Schmerz- und Symptombeseitigung galt als »Therapieerfolg«, die Ursachenforschung und Vorbeugung, die Geduld und Bereitschaft zu langfristiger Zusammenarbeit mit dem Patienten traten in den Hintergrund. Echte Heilkundige wurden und werden ins Abseits getrieben.

Ja, und heute? Heute kann kaum noch jemand die Augen verschließen vor dem hohen Preis, den wir für die Missachtung der Rhythmen und Naturgesetze bezahlen müssen – die Zivilisationskrankheiten breiten sich aus, Allergien sind an der Tagesordnung, gehören fast zum »guten Ton«. Die Erträge in der Landwirtschaft sinken, Schädlinge haben 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 gehen gegen null, lebensnotwendige Mineralstoffe haben den Boden verlassen, die Trinkwasserqualität sinkt.

Dass dieser Wahnsinn sich so erfolgreich verbreiten konnte und von Politik, Wissenschaft und Industrie heute noch als der »Weisheit letzter Schluss« verkauft wird, hat einen einfachen Grund: Das entstandene System profitiert in weiten Bereichen vom *Schaden*, nicht von dessen Vermeidung. Ein Beispiel von vielen: Die heute üblichen zerstörerischen Anbaumethoden und Bewässerungstechniken machen die Pflanzen in höchstem

Maße anfällig für zu geringe Niederschläge. Statt die Ursachen der Anfälligkeit zu beseitigen, erhalten die Bauern Ausgleichszahlungen für Dürreschäden! Die Lösung wäre doch so einfach: Würden die Bauern für Dürreschäden bestraft und nicht belohnt, dann gäbe es keine Dürreschäden. Machen Sie sich selbst ein Bild, und beobachten Sie, welche Gewächse in der Natur eine Dürre von langer Dauer überstehen und warum.

Ärzte, Pharmazie und Krankenkassen machen ihre Umsätze und beziehen Macht und Größe aus Krankheit, nicht aus Gesundheit. Echte Vorbeugung, wie beispielsweise genaue Information über gesunde Ernährung, findet nicht statt. Im Gegenteil: Heutige Ärzte wissen nicht einmal selbst, was gesunde Ernährung bedeutet. Sie sind auf Ernährungswissenschaftler angewiesen, deren »letzter Stand der Forschung« fast täglich wechselt.

Stattdessen werden uns »Vorsorgeuntersuchungen« als Fortschritt verkauft, die letztlich nur dazu führen, dass bei den Untersuchungen fast immer etwas gefunden wird – weil die Pharmazie immer mehr normales Verhalten als »Störung« und »Krankheit« einordnet, um dann ein Medikament dagegen zu entwickeln. Ein erhöhter Cholesterinspiegel beispielsweise aufgrund einer kurzzeitigen Stresssituation, der mit etwas Ruhe von selbst vergangen wäre, muss dann »bekämpft« und »behandelt« werden. Ein quicklebendes Kind mit ein wenig mehr Bewegungsdrang als der »Durchschnitt« wird zum »Patienten«.

Insgesamt also kein guter Nährboden für eine Besinnung auf das Einfache, Natürliche und Wesentliche. Aber auch jene Menschen, die guten Willens waren und liebend gerne mit Hilfe des Mondes gelebt und gearbeitet hätten, konnten das Wissen nicht kennen lernen und darauf zurückgreifen. Denn es gab noch einen Grund, warum es verloren gegangen ist und erst seit wenigen Jahren wiederbelebt wird: *Es war nirgends aufgezeichnet!* So selbstverständlich war früher der Umgang mit dem richtigen Zeitpunkt, dass die Zusammenhänge nirgends vollständig zusammengefasst sind. Nur in Bruchstücken, als belächelte »Bauernregel« und unter Eingeweihten hatte das Wissen überlebt. Genau die Menschen guten Willens sind es,

## Die sieben Monde

Lassen Sie uns kurz diese wesentlichen Impulse und ihre Auswirkungen vorstellen, die zu den jeweiligen Zeiten auf der Erde spürbar sind.


● **Neumond:** Bei seinem Umlauf um die Erde wendet der kleine Mond der Erde stets nur eine Seite zu, die Seite, die wir in ihrer ganzen Pracht bei Vollmond zu sehen bekommen. Steht nun der Mond – von uns aus gesehen – zwischen Erde und Sonne, dann liegt die uns zugewandte Seite völlig im Dunkeln. Der Mond geht dann gemeinsam mit der Sonne auf und unter. Für Stunden ist er dann nicht zu erkennen, und auf der Erde herrscht Neumond. In Kalendern ist der Mond bei Neumond meist als schwarze oder dunkelblaue Scheibe eingezeichnet.

Eine besondere Kraft macht sich bei Mensch, Tier und Pflanze in den Stunden und Tagen vor Neumond bemerkbar: Bäume beispielsweise sollten grundsätzlich nur bei Neumond beziehungsweise in den drei bis vier Tagen davor geschnitten werden, sonst »bluten« sie zu stark aus. Wer jetzt beispielsweise Obsttage einlegt oder fastet, beugt vielen Krankheiten vor, weil die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am höchsten ist. Will man schlechte Gewohnheiten über Bord werfen oder eine Unternehmung neu beginnen, dann ist dieser Tag als Startpunkt geeigneter als fast jeder andere Tag. Die Erde beginnt einzuatmen. Für alles, was dem Reinigen und Ausschwemmen dienen soll, ein idealer Tag.

☾ **Zunehmender Mond:** Schon wenige Stunden nach Neumond wandert der Erdschatten weiter, der Mond kommt zum Vorschein, als feine Sichel anfangs, auf der Mondoberfläche von links nach rechts wandernd. Der zunehmende Mond mit seinen wiederum spezifischen Einflüssen – macht sich auf den Weg.

Alle oberirdisch gedeihenden Pflanzen, Früchte und Gemüse wurzeln jetzt leichter an. Grundsätzlich ist die Pflanzzeit für Bäume und Sträucher der zunehmende Mond oder Vollmond. Je mehr der Mond zunimmt, desto ungünstiger kann die Heilung von Verletzungen und Operationen ver-

laufen. Wäsche wird bei gleicher Waschmittelmenge nicht mehr so sauber wie bei abnehmendem Mond. Alles, was dem Körper zugeführt werden soll, was ihn aufbaut und stärkt, wirkt zwei Wochen lang doppelt gut. Das »tägliche Brot« verwandelt sich in dieser Zeit leichter in Übergewicht als bei abnehmendem Mond.

 **Vollmond:** Schließlich hat der Mond eine Hälfte seiner Reise um die Erde vollendet, er steht als leuchtender Vollmond am Nachthimmel. Von der Sonne aus gesehen befindet sich der Mond jetzt »hinter« der Erde. In Kalendern ist der Vollmond als weiße oder gelbe Scheibe eingezeichnet.

Auch in den wenigen Stunden vor Vollmond macht sich auf der Erde bei Mensch, Tier und Pflanze eine deutlich spürbare Kraft bemerkbar, wobei der Richtungswechsel der Mondimpulse von zunehmend zu abnehmend stärker empfunden wird als der Kraftwechsel bei Neumond. Schneiden Sie auf keinen Fall Bäume oder Sträucher zurück, weil sie leicht austrocknen. An diesem Tag gesammelte Heilkräuter entfalten größere Kräfte, ein idealer Fastentag herrscht, weil der Körper viel stärker Fett ansetzt als sonst, Wunden bluten stärker als sonst. Und ebenso wie bei Neumond kommt es bei Vollmond leichter zu einem Wetterwechsel.

Viele Leser haben uns gefragt, wann *genau* eigentlich der Vollmondtag ist, wann *genau* Neumond herrscht – etwa als Reaktion auf die Anregung, an Voll- und Neumond einen Fastentag einzulegen. Wie so oft hängt die Antwort davon ab, um welche Tätigkeit es sich handelt, die vom richtigen Zeitpunkt profitiert. Sie müssen Ihr Gespür walten lassen, wenn Sie sich entscheiden, welchen Tag Sie zum Neu- und Vollmondtag erklären.

Wenn beispielsweise der Vollmond zwischen 12 Uhr mittags und 23.59 Uhr abends eintritt, dann würden wir persönlich diesen Tag als Vollmondtag bezeichnen und nur Tätigkeiten ausführen, die vom zunehmenden Mond oder Vollmond begünstigt sind. Steht jedoch bei Vollmond 3.20 Uhr früh im Kalender, dann ist der ganze Tag schon vom abnehmenden Mond beeinflusst, und wir würden uns danach richten, obwohl dieser Tag

vielfach als »Vollmondtag« bezeichnet wird. Ähnlich würden wir an Neumond handeln. Letztlich liegt die Entscheidung bei Ihnen und Ihrem Gefühl.

**Abnehmender Mond:** Langsam wandert der Mond weiter, seine Schattenseite »beult« ihn scheinbar – von rechts nach links – aus, die etwa dreizehntägige Phase des abnehmenden Mondes beginnt.













Unsere Vorfahren machten sich die besonderen Einflüsse während dieser Zeit zunutze: Viele Arbeiten in Garten und Natur sind jetzt begünstigt, beispielsweise das Zaunsetzen oder das Pflanzen von Wurzelgemüse. Wegplatten werden nicht wackelig und halten auch ohne Betonbett. Unterirdisch gedeihende Feldfrüchte wurzeln jetzt leichter an. Operationen gelingen besser als sonst, fast alle Hausarbeiten gehen leichter von der Hand, selbst wer jetzt etwas mehr isst als sonst, nimmt nicht so schnell zu, wer fastet, hat schnelleren und dauerhaften Erfolg.

**Mondstand im Tierkreis:** Wenn die Erde um die Sonne wandert, hält sich die Sonne, von der Erde aus gesehen, im Laufe eines Jahres jeweils etwa einen Monat lang in einem Zwölftel des Tierkreises auf – vom Tierkreiszeichen Widder bis zum Tierkreiszeichen Fische. Die gleichen Tierkreiszeichen durchläuft auch der Mond bei seinem etwa achtundzwanzigtägigen Umlauf um die Erde, wobei er sich jedoch in jedem Zeichen nur ca. zweieinhalb Tage lang aufhält.

Jeder der zwölf Mondstände im Tierkreis bringt auf der Erde zwölf besondere Kräfte zum Tragen, die auf alles Leben Einfluss haben und am unterschiedlichen Verhalten von Mensch, Tier und Pflanze fühl- und sichtbar werden.

Die Tabelle auf Seite 43 ist neben dem Mondkalender Ihr grundlegendes Handwerkszeug. Sie gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Wirkungsimpulse der einzelnen Mondstände im Tierkreis – auf Körperzonen, Pflanzenteile, Nahrungsqualität etc. – und zeigt Ihnen die gebräuchlichsten Symbole für die Tierkreiszeichen, um das Auffinden und Identifizieren der Zeichen in den Mondkalendern zu erleichtern. Wichtig

### Grundlegende Wirkungsimpulse des Mondstandes im Tierkreis

Tierkreiszeichen	Symbol	Körperzone	Organ-system	Pflanzen-teil	Element	Nahrungs-qualität	Tages-qualität
Widder		Kopf, Gehirn, Augen, Nase	Sinnesorgane	Frucht	Feuer	Eiweiß/ Frucht	Wärmetag
Stier		Kehlkopf, Sprachorgane, Zähne, Kiefer, Hals, Mandeln, Ohren	Blutkreislauf	Wurzel	Erde	Salz	Kältetag
Zwillinge		Schulter, Arme, Hände, Lunge	Drüsen-system	Blüte	Luft	Fett	Luft-/ Lichttag
Krebs		Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle	Nerven-system	Blatt	Wasser	Kohlenhydrate	Wassertag
Löwe		Herz, Rücken, Zwerchfell, Blutkreislauf, Schlagader	Sinnesorgane	Frucht	Feuer	Eiweiß/ Frucht	Wärmetag
Jungfrau		Verdauungsorgane, Nerven, Milz, Bauchspeicheldrüse	Blutkreislauf	Wurzel	Erde	Salz	Kältetag
Waage		Hüfte, Nieren, Blase	Drüsen-system	Blüte	Luft	Fett	Luft-/ Lichttag
Skorpion		Geschlechtsorgane, Harnleiter	Nerven-system	Blatt	Wasser	Kohlenhydrate	Wassertag
Schütze		Oberschenkel	Sinnesorgane	Frucht	Feuer	Eiweiß/ Frucht	Wärmetag
Steinbock		Knie, Knochen, Gelenke, Haut	Blutkreislauf	Wurzel	Erde	Salz	Kältetag
Wassermann		Unterschenkel, Venen	Drüsen-system	Blüte	Luft	Fett	Luft-/ Lichttag
Fische		Füße, Zehen	Nerven-system	Blatt	Wasser	Kohlenhydrate	Wassertag

