

**Mosaik**

---

bei GOLDMANN

## *Buch*

Millionen Menschen lassen sich von Johanna Paungger und Thomas Poppe durch den Alltag begleiten. Mit der Mondgymnastik haben sie nun die Alternative zum verbreiteten Fitnessstress entwickelt. Dieses Bewegungsprogramm unterscheidet sich von schweißtreibenden und zeitraubenden Trainingsplänen, denn es basiert auf der Erkenntnis, dass gezielte körperliche Bewegung nur hilft, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt ausgeübt wird. Nur wenn Mondstand, Körperregion und Übung im Einklang sind, spürt der Körper den Sinn der Bewegung. Das ist das Geheimnis der Mondgymnastik. Sie lässt sich schnell erlernen und erfordert täglich nur wenige Minuten Zeit – zwei wesentliche Voraussetzungen, um diese Gymnastik auf Dauer zu praktizieren. Die Mondgymnastik aktiviert alle Muskelgruppen des Körpers, wirkt tief entspannend und kann von jedem ohne Ausnahme gemacht werden.

Sie stärkt das Immunsystem, balanciert Gewichtsprobleme aus, verbessert das Körperbewusstsein und stärkt das Selbstvertrauen. Ein Rundumprogramm für seelische Ausgeglichenheit, körperliche Fitness und ganzheitliche Gesundheit.

## *Autoren*

Johanna Paungger wuchs mit dem Wissen zu 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. Mit ihren Büchern »Aus eigener Kraft« und »Alles erlaubt!« läuteten sie eine Renaissance des Gesundheitsbewusstseins ein. Außerdem haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens praktisch umsetzt. Besuchen Sie die »Werkstatt« der beiden: [www.paungger-poppe.com](http://www.paungger-poppe.com).

Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# Die Mondgymnastik

Sanfte Übungen für natürliche  
Gesundheit im Wellenschlag von  
Mond- und Naturrhythmen

**Mosaik**

---

bei GOLDMANN

*Zeichnungen:*  
Friedrich Rois stylefactory.de & Designstudio Fleischer



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

### 3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2004  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2001 Goldmann Verlag, München,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagfoto: Eisenschink  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Verlagsnummer: 16570  
Kö . Herstellung: Ina Hochbach  
Printed in Germany  
ISBN 3-442-16570-9  
www.goldmann-verlag.de

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>TEIL I AUF DIE PLÄTZE!</b> .....   | 9  |
| In einer ruhigen Ecke... ..   | 11 |
| Zur Begleitung (Johanna Paungger-Poppe) .....   | 12 |
| Im selben Boot (Thomas Poppe) .....   | 17 |
| Vom richtigen Zeitpunkt .....   | 23 |
| <br>  |    |
| <b>Teil II FERTIG?</b> .....  | 39 |
| <i>Zur Einstimmung</i> .....  | 41 |
| 1. Das Tor zum Körper .....   | 41 |
| 2. Das Tor zur Seele .....  | 47 |
| 3. Gymnastik und Atmung .....   | 51 |
| 4. Siebenmal ist unsere Zahl .....  | 54 |
| 5. Selbstdisziplin und Rivalität .....  | 58 |
| 6. Tipps und Anregungen .....   | 61 |
| Die beste Tageszeit für die Mondgymnastik • Niemand zu Hause! •<br>Wippen Sie niemals nach! • Rechts beginnen! • Die Schmerzgrenze<br>ist tabu! |    |
| <br>  |    |
| <b>Teil III LOS!</b> .....  | 65 |
| <i>A. Die Mondgymnastik</i> .....   | 67 |
| 1. Die drei Grundübungen .....  | 67 |
| Hier geht's los! – Die erste Grundübung • Die zweite Grundübung<br>• Die dritte Grundübung  |    |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 2. | Die Abschlussübung – ein Gruß an die Sonne .....         | 78  |
| 3. | Die Übungen für den Mondstand im Tierkreis .....         | 79  |
|    | Die Widder-Tage – Die Übung für helle Köpfe .....        | 79  |
|    | Die Stier-Tage – Für die leichte Schulter .....          | 83  |
|    | Die Zwillinge-Tage – Für Hand und Arm .....              | 88  |
|    | Die Krebs-Tage – Für die Atemkraft .....                 | 91  |
|    | Die Löwe-Tage – Gutes fürs Herz .....                    | 93  |
|    | Die Jungfrau-Tage – Leben in den Eingeweiden .....       | 95  |
|    | Die Waage-Tage – Schwung für die Hüfte .....             | 100 |
|    | Die Skorpion-Tage – Lendenwirksame Übungen .....         | 104 |
|    | Die Schütze-Tage – Standfestigkeit im Oberschenkel ..... | 108 |
|    | Die Steinbock-Tage – Flexibilität fürs Knie .....        | 113 |
|    | Die Wassermann-Tage – Energie für die Waden .....        | 117 |
|    | Die Fische-Tage – So kommt jeder auf die Füße .....      | 120 |

*B. Sie haben's im kleinen Finger – Fingerarbeit und Energiespiralen im Rhythmus von Tag und Nacht .....* 126

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | Die Technik der Fingerarbeit .....  | 127 |
| 2. | Fingerarbeit und die Organe des Körpers .....   | 131 |
| 3. | Die Zwölf Organrhythmen im Tageslauf .....  | 133 |
| 4. | Die sechs Funktionskreise .....   | 135 |
| 5. | Die sechs Gemütszustände .....  | 137 |
| 6. | Die Zwölf Kleinen Energiespiralen im Tageslauf .....  | 143 |
|    | Widder • Stier • Zwillinge • Krebs • Löwe • Jungfrau • Waage •<br>Skorpion • Schütze • Steinbock • Wassermann • Fische<br>Chayito ..... | 169 |

**TEIL IV DURCHS ZIEL! .....** 171

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | Die Guten ins Töpfchen – Über den Stoffwechsel .....  | 176 |
| 2. | Versauern – nein danke! .....                         | 180 |
| 3. | Loswerden, was belastet – Hilfen zur Entgiftung ..... | 195 |
|    | Wasser marsch! • Das Salz des Lebens                  |     |

|   |     |
|---|-----|
| 4. Hereinlassen, was Leben bringt – Hilfen zur gesunden Ernährung .....                                       | 207 |
| Steigen Sie um auf Bio • Alpha oder Omega – Finden Sie Ihren Ernährungstyp • Ernährung im Rhythmus des Mondes |     |
| Anhang .....  | 215 |
| Gymnastik, wie sie nicht sein soll .....  | 217 |
| Neues aus der Paungger-Poppe-Werkstatt .....  | 223 |
| Paungger & Poppe – Was bisher geschah... ..   | 230 |
| Register .....  | 234 |





Teil I

AUF DIE PLÄTZE!



## In einer ruhigen Ecke ...

Pssst – ganz schnell!

Während Sie in der Buchhandlung stehen und überlegen, ob dieses Buch sein Geld wert sein könnte...

...oder während Sie noch nachdenken, ob dieses Buchgeschenk auf dem Nachtschränkchen landet, um sich im Bett damit zu befassen, oder doch gleich im Bücherregal für den fernen Augenblick des Hervorholens – oder für welchen Zweck auch immer.

Ganz schnell! Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, lassen Sie die Arme (unauffällig) hängen, bewegen Sie beide Daumen schnell auf und ab und zählen Sie dabei langsam bis sieben. Tun Sie dann das Gleiche mit beiden Zeigefingern. Bis sieben Sekunden zählen. Danach das Gleiche mit Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger.

Sie brauchen also für diesen kleinen Versuch insgesamt fünf mal sieben Sekunden: 35 Sekunden.

In dieser kurzen Zeitspanne erhält Ihr Körper einen Energieschub, ohne jeden Aufwand. Lassen Sie sich ein paar Sekunden Zeit und fühlen Sie, was in Ihren Armen und in Ihrem Körper geschieht. Was mit Ihrer Laune passiert und mit Ihren Gedanken. Fühlen Sie, wie Wärme und Energie in alle Ecken und Winkel Ihres Körpers strömen.

Wenn's sich gut anfühlt, dann ist das Buch für Sie gedacht. Viel Freude beim Lesen und Erleben.

## Zur Begleitung

Es ist für mich eine große Freude zu erleben, wie das Wissen um die Mondrhythmen wieder erwacht und den Platz im Alltag vieler Menschen findet, den es verdient. Ich habe stets fest daran geglaubt, dass es genug Menschen gibt, die den Wert dieser einfachen Regeln erfahren und für sich im Kleinen umsetzen wollen. Dass es letztlich dann so viele sein würden, habe ich mir zwar insgeheim erhofft, aber das Staunen darüber ist mir bis heute noch nicht abhanden gekommen. Denn angefangen hat es mit sehr kleinen Schritten über viele Jahre hinweg.

Als ich als junges Mädchen von Tirol nach München »auswanderte«, um dort zu lernen, stellte ich nach kurzer Zeit verwundert fest, dass offenbar fast niemand hier den richtigen Zeitpunkt für alles Tun kennt und beachtet. Anfangs fand ich das interessant und sogar »modern« und tat es einfach allen anderen nach, weil ich keine Außenseiterin sein wollte. Den Einfluss des Mondes lernte ich schnell zu ignorieren als ein Relikt alter Zeiten, das offenbar inzwischen überflüssig geworden war.

Einige Jahre lang ging das gut, bis mich mein Körper mittels verschiedener Störungen und Krankheiten regelrecht nötigte, mich wieder auf die Naturrhythmen zu besinnen. Schon nach kurzer Zeit ging es mir wieder viel besser – und dies ohne jegliche ärztliche Hilfe. Meines Großvaters Wissen hatte mir auch jetzt geholfen.

Aber diese positive Erfahrung hatte mich sehr neugierig gemacht auf etwas anderes: Als Kind habe ich nämlich gelernt, dass man den Menschen jede Krankheit auf Grund einiger untrüglicher Kennzeichen ansehen kann.

Bestimmte Mangelerscheinungen und Leiden drücken sich in ganz eigentümlichen und typischen Symptomen aus: Mimik, Körperhaltung, Hautfärbung und -tönung, Haarbeschaffenheit, Ausdünstung, Gehbe-

schwerden wie Hinken, Nachschleifen, kurze oder lange, schnelle oder langsame Schritte, Wippen, Grad der Ausdauer, die Sitzhaltung, Ess- und Trinkgewohnheiten, Sehstörungen, Schlafstörungen. Obendrein noch die genaue Tageszeit, bei der all diese Merkmale auftreten, denn ob eine Haut vormittags oder nachmittags fahl wirkt, deutet auf unterschiedliche Störungen hin. Viele Seiten ließen sich mit diesen Beobachtungen und Auflistungen immer wiederkehrender Symptome füllen.

Während der ersten Zeit in München wurde mir also bewusst, dass dort das Mondwissen nichts gilt. Gleichwohl hatte ich durch Beobachtung den klaren Eindruck gewonnen, dass der Einfluss des Mondes auch bei den Menschen dort zum Tragen kommt, ob sie sich darüber nun im Klaren sind oder nicht. Als unendlich neugieriger Mensch machte ich mich daran, diese Frage für mich selbst zu beantworten.

Einer der Wege, für die ich mich entschied, waren während meiner Freizeit Besuche in der Poliklinik unweit meiner damaligen Wohnung am Sendlinger Tor. Versorgt mit Speis und Trank, setzte ich mich vor die Türen all der vielen Behandlungsräume, um die wartenden Patienten zu beobachten.

Der erste Eindruck war ermutigend. Auch hier in München konnte ich den Menschen sofort ansehen, was sie plagte. Allerdings wunderte ich mich oft, dass beispielsweise ein Patient in der Warteschlange zum Lungenröntgen saß, obwohl er offensichtlich kaum Probleme mit der Lunge haben konnte.

Ich bitte die Ärzteschaft um Nachsicht – aber wie schon gesagt: Als Kind habe ich diese Fähigkeit erlernt, und ich konnte mich fast immer auf sie verlassen. So habe ich mir beispielsweise als kleines Mädchen manchmal etwas Taschengeld verdient, wenn ich mit Touristen im Restaurant eine Wette darüber abschloss, was die Leute am Nachbartisch zum Essen bestellen würden. Das ist nämlich nicht schwer, wenn man ihren Zustand eingehend betrachtet. Die Menschen essen sich gesund – oder sie essen sich krank.

Dieses Buch soll nun keine Anleitung sein, wie Sie Diagnosen stellen können auf Grund von Statur, Aussehen, Haltung, Neigung usw. Ich wollte damit nur ausdrücken, dass das Wissen zwar fast in Vergessenheit geraten ist, aber heute noch genauso viel Gültigkeit und Wert besitzt wie zu früheren Zeiten.

Natürlich hatte ich während der ersten Jahre in der Stadt manchmal ernsthafte Probleme zu schweigen, wenn jemand eine völlig überflüssige Operation »verschrieben« bekam und dann womöglich noch bei zunehmendem Mond. Aber auch damit lernte ich umzugehen und konnte zumindest gleich feststellen, dass chirurgische Eingriffe bei zunehmendem Mond auch in der Großstadt nicht so gut verliefen wie bei abnehmendem Mond.

Es vergingen jedoch noch viele Jahre, bis ich es wagte, das Wissen um die Mondrhythmen in Vorträgen weiterzugeben und dann niederschreiben zu lassen.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei meinem Mann Thomas Poppe bedanken, der mich jederzeit ermutigt, von solchen »alten Dingen« zu berichten, um diese dann für Sie zu Papier zu bringen. Ohne ihn wäre keines unserer Bücher entstanden, denn mündliches Erzählen ist die eine Sache, schriftliches Fixieren zum allgemeinen Verständnis eine andere. Obendrein gelangt keine Zeile Information an die Öffentlichkeit, ohne dass er selbst sie überprüft und ihren Wert erfahren hat.

Mein besonderer Dank gilt auch meinem Bruder Georg Koller, der seit vielen Jahren eine sehr erfolgreiche physiotherapeutische Praxis in Bissendorf bei Osnabrück betreibt. Viele seiner guten Ratschläge und Tipps fanden Eingang in die folgenden Zeilen – ein wahrer Schatz an Wissen, ohne den dieses Buch nicht vollständig wäre.

In diesem Buch haben wir ein zusätzliches Wagnis unternommen: Wir haben uns entschlossen zu glauben, dass Sie sich für bisher verborgene Zusammenhänge zwischen Krankheit und Symptom, Körper und Seele interessieren. Sie finden sie deshalb bei Mondgymnastik-Übungen und bei einzelnen Tierkreiszeichen der Fingerarbeit genauer geschildert.

Sie erfahren beispielsweise, was Sie im Körper Gutes bewirken, wenn Sie Ihren Zeigefinger in der Zeit von 15 bis 17 Uhr einige Sekunden lang festhalten. Ich kann mich noch gut an meine Kindheit erinnern, als meine Mutter uns empfahl, bei jeder Form von Angst den Zeigefinger zu umklammern – bei Prüfungen, beim Allein-Untwegssein, beim Verpassen des Unterrichtsbeginns in der Schule. Bei meinem eigensinnigen Wesen ist mir dieser Rat regelmäßig fürchterlich auf die Nerven gegangen, weil er so simpel war. Trotzdem habe ich ihn immer wieder befolgt und ausprobiert.

Heute ertappe ich mich schon längst dabei, wie ich meine eigenen Kinder mit »solch einfachen Methoden« nerve. Und natürlich entgeht es mir nicht, dass auch sie es nachmachen und erfahren, wie es hilft.

Meine Mutter wusste unzählige solcher einfachen Dinge, besonders in Bezug auf die Ernährung (als das normale Salz, das Sie heute fast ausschließlich zu kaufen bekommen, bei uns »in Mode« kam, stand es genau drei Tage lang auf dem Tisch, bis es wieder verschwand und das gute alte Steinsalz zurückkehrte). Vieles davon habe ich damals nicht glauben wollen, besonders was den Umgang mit Süßigkeiten betraf, aber wenn man selbst Mutter ist, dann erwacht auch dafür das Verständnis. Vor allem die Wechselwirkung zwischen Genuss von Süßigkeiten und Nervosität und schlechter Laune bei Kindern oder die Ernährung eines Alpha-Kindes mit Omega-Kost – darin kannte meine Mutter sich bestens aus, und ich bin froh, dass ich dieses Wissen heute weitergeben kann. Und dies erst recht, wenn ich bedenke, dass heute viele arme Kinder mit Medikamenten »ruhig gestellt« werden, obwohl sie nur eine kleine Ernährungsumstellung bräuchten.

Natürlich klingen unsere Worte mitunter etwas laienhaft im medizinischen Sinn, aber dafür ist die Information direkt für Sie anwendbar. (Wenn ein Arzt mit ausschließlich lateinischen Ausdrücken daherkommt, sollten Sie ihn um Übersetzung bitten. Sie haben das Recht dazu.)

Vor allem können Sie aus diesem Buch den Mut und die Inspiration gewinnen, Ihren Körper in seiner Ganzheit kennen zu lernen. Am richti-

gen Tag die richtige Gymnastik – und Sie brauchen sich nie wieder zu überfordern.

Ebenso wie heute Heilkräuter wissenschaftlich untersucht und »großzügig« als medizinisch wirksam Anerkennung finden, obwohl der Mensch sie schon seit Tausenden von Jahren verwendet, wird es eines Tages der Fall sein, dass »exotischen« Dingen wie den Mondrhythmen nicht länger die Akzeptanz von Seiten der Wissenschaft verweigert wird. Ohne Not kurz vor Vollmond eine Operation durchzuführen, wird dann als Kunstfehler gelten. Darauf müssen Sie aber glücklicherweise nicht warten. Vertrauen Sie der Weisheit Ihres Körpers und darauf, was er Ihnen sagt.

Was geschieht denn bei einem hundert Jahre alten Menschen, wenn er sich beim Spaziergehen an einem Brombeerbusch die Haut ritzt? Genau: Die Wunde verheilt spurlos – trotz des hohen Alters!

Mehr oder weniger genau die gleiche Regenerationskraft besitzen alle seine inneren Organe, ja sogar Muskeln, Knochen und Gelenke, die schon scheinbar »degeneriert« waren. Mondgymnastik, Entgiftung und ausreichend lebendiges Wasser trinken – das ist die solide Basis für einen Neuanfang.

Natürlich braucht es ein wenig Übung und Beobachtungsgabe, um jenes Urvertrauen in den Körper wiederzugewinnen, das vielen ausgedet und in jungen Jahren wegdressiert worden ist. Es wäre deshalb sehr schön, wenn Sie sich nicht einfach nach diesem Buch richten. Mein Wunsch ist, dass es Ihnen als Starthilfe dient für ein besonders schönes und lohnendes Abenteuer. Sie haben nichts zu verlieren, aber sehr viel zu gewinnen – um nicht zu sagen, *alles*, wenn Sie lernen, dass die Liebe der eigentliche Heiler auf dieser Erde und im Universum ist.

*Johanna Paungger-Poppe*



## Im selben Boot

Wie lange schon predigen die Weisen und Heilkundigen aller Völker, dass maßvolle Bewegung eine Grundbedingung für gute Gesundheit ist?

Wie viele Ärzte, Masseure und Physiotherapeuten singen heutzutage das Loblied vom Sport, von körperlicher Betätigung, schweißtreibendem Tun als absoluter, unabdingbarer Notwendigkeit, um bei guter Gesundheit ein hohes Alter zu erreichen?

Ich habe den Eindruck, diese Mahnungen und Predigten bekommen wir zu hören, seit es Menschen gibt.

Und ebenso lange tun wir alles, um uns taub zu stellen. Ganz besonders heute, da uns in vielen Teilen der Welt der Alltag nicht mehr zu körperlicher Arbeit zwingt, um den Lebensunterhalt zu verdienen. Ja nicht einmal mehr zu körperlicher Bewegung dort, wo bis vor kurzem zumindest ein Minimum davon erforderlich war – bis hin zum Hefeteigkneten und Schuheputzen, was uns jetzt Maschinen abnehmen.

Wir alle sitzen im selben Boot. Wir alle wissen und fühlen, wie wichtig Bewegung und ein wenig Sport und Gymnastik *wären*. Fünf Minuten am Tag – nein, *eine* Minute täglich – würden genügen, wenn es die *richtige* Gymnastik ist.

Fast ausnahmslos plagt uns ein mehr oder weniger lautstarkes schlechtes Gewissen, weil wir in der Regel viel zu wenig tun oder uns zu einseitig belasten – zum Schaden unseres Körpers und Wohlergehens, zum Nutzen der Heerscharen von Ärzten und Chemikern, die uns ihre Pülverchen gerne andrehen, wenn's hier und da zwickt und zwackt im vernachlässigten Leib, mit den Jahren immer mehr.

Ich nehme mich nicht aus, denn ich habe vieles hinter mir: jede Menge Sport in kurzen, intensiven Jugendzeiten – weniger Sport in späteren Jahren. Immer viel Freude an Bewegung – aber erst nach einem mühseligen *Aufraffen*. Dann langsames Nachlassen des Willens – bis zu jener winzigen Sekunde der Selbstüberwindung, zur einfachen Entscheidung: »Jetzt tu ich wieder was...« Bis schließlich zur bequemen Selbsttäuschung: »Es bringt ja doch nichts, und außerdem habe ich gerade keine Zeit...«

Ich schätze mich wirklich glücklich, meine Frau kennen gelernt zu haben. Wer weiß, welche Ausmaße meine Körperfülle angenommen, welches Aushöhlen meiner Gesundheit ich zugelassen hätte? Ihr Wissen und durch sie das Wissen ihres Großvaters halfen mir, folgenden Teufelskreis zu durchbrechen: immer weniger Bewegung – Gewichtszunahme, zunehmend weniger Lust zur Bewegung – Gewichtszunahme, Nachlassen der Muskelkraft und des Selbstvertrauens – noch weniger Bewegung. Das alles begleitet von Ernährungssünden. Es ist ein Teufelskreis, dem leider nur zu viele von uns vergeblich zu entrinnen versuchen.

Ich gebe es ja zu: Die Umkehr ist mir nicht leicht gefallen. Jahre schon war ich im Besitz der nötigen Informationen, dennoch ist mir die Wahrheit oftmals richtiggehend auf die Nerven gegangen – bis mich das eine oder andere Wehwehchen daran erinnerte, dass es höchste Zeit war, erwachsen zu werden. Heute kann ich es dafür jedem Menschen nachfühlen und nachsehen, wenn er Mühe hat, sich sogar zu winzigsten Änderungen im Alltag aufzuraffen – beispielsweise fünf Minuten früher aufzustehen, um die Mondgymnastik zu machen. Es gehört zum Wesen des Menschen, dass wir es zu jedem Zeitpunkt unseres Daseins mit Kräften zu tun haben, die uns abhängig halten wollen. Wahrlich seltsam – die Zeitspanne einer Zigarettenlänge täglich könnte aus der Sackgasse führen, aus einer Teufelsspirale in lichte Höhen. Es ist jedoch eine Sache des freien Willens, den wir in die Wiege gelegt bekamen...

Echte Selbstliebe und freier Wille sind es, die uns aufmuntern, den Versuch zu wagen, dieser Abwärtsspirale zu entkommen. Die Schlüsselfrage aber lautet für viele: Warum führt es so selten zu *dauerhaftem* Erfolg

(und nur dieses zählt!), sich dennoch aufzuraffen und irgendeiner körperlichen Aktivität zu widmen – Joggen, Schwimmen, Rad fahren, Fitnessstudio, Gymnastik und dergleichen? Warum beginnen viele von uns so oft hoffnungsfroh und besten Willens, fangen stark an und lassen rapide nach? Drehen dann eine weitere Spirale nach unten, sammeln Gewicht und Trägheit und mangelndes Selbstvertrauen? Bis zum nächsten Versuch, der dann ebenso endet, noch ein Stockwerk tiefer? Bis eben »alles ja doch nichts bringt«. Warum schaffen wir's nicht?

Die Antwort lautet: Weil wir müde und depressiv sind. Weil wir müde aufwachen und müde zu Bett gehen. Und uns in der Zeit dazwischen abhetzen und mit Überflüssigem ablenken. Und warum sind wir so erschöpft? Viele »moderne« Gründe gibt es, doch in erster Linie fühlen wir uns deshalb so »kaputt«, weil unsere normale Alltagsernährung jeden Menschen müde, depressiv und süchtig macht.

Die Müdigkeit lässt Ziele in scheinbar weite Ferne rücken. Ohne sinnvolle, ersehnte Ziele jedoch, die wir mit Eifer anstreben, tritt keine Lebensfreude ein. Ohne Lebensfreude behalten Müdigkeit und Depression die Oberhand. Eine Sackgasse tut sich auf, ein weiterer Teufelskreis ...

Aber es gibt zu jedem Zeitpunkt einen Ausweg, den viele von uns finden und zur Flucht nutzen. Warum schaffen es diese Menschen unter uns allen Widrigkeiten äußerlich und innerlich zum Trotz dennoch?

Es sind keine Außerirdischen, keine Übermenschen. Eine winzige Kleinigkeit ist es, die den Unterschied ausmacht: Sie besteht darin, die Daumen zu bewegen, die Zehen zu bewegen. Es ist die Fähigkeit, aus dem Stand einen kleinen Schritt vorwärts zu tun. Von Stunde zu Stunde. Von einer kleinen Entscheidung *für* dieses und *gegen* jenes. Von Kleinigkeit zu Kleinigkeit.

Dieses Buch macht Sie vertraut mit genau solchen Kleinigkeiten und führt Sie anhand kleiner Schritte zu großer und dauerhafter körperlicher Fitness. Es hilft Ihnen, den »inneren Schweinehund« zu überwinden, den ausnahmslos jeder von uns mit sich herumschleppt – der eine als schwere, erstickende Last, der andere, nachdem er ihn zu einem unbedeutenden, kleinen »Ferkelwauwau« degradiert hat, dessen Einfluss gegen null geht.

Um ihn dahin zu bringen, ist keine »eiserne Disziplin« vonnöten. So viel können wir versprechen. Sie brauchen keine Messgeräte für Blutdruck und Pulsfrequenz – Sie brauchen Mut zum persönlichen Gespür! Damit Sie Ihre Grenzen kennen lernen, diese langsam erweitern und sich plötzlich fit fühlen. Und für richtig faule Tage gibt's immer noch die *Fingerarbeit* – eine besondere Technik der körperlichen Kräftigung, die wir Ihnen hier erstmals vorstellen.

Für das Hin- und Herpendeln zwischen Versuch und Enttäuschung, das viele von uns nur allzu gut kennen, gibt es Gründe. Sie zu kennen ist der allererste Schritt zum Erfolg. Und der allerwichtigste Grund beruht darauf, dass wir uns oftmals *zum falschen Zeitpunkt* bewegen, trainieren, Sport treiben. Um Ihnen das Geheimnis der fröhlichen, erfolgreichen – auf *Dauer* erfolgreichen – Bewegung zum richtigen Zeitpunkt nahe zu bringen, haben wir dieses Buch geschrieben.

*Wenn Sie eine körperliche Übung, eine bestimmte Gymnastik machen, wenn Sie eine bestimmte Muskelgruppe kräftigen und dehnen, dann ist von entscheidender Bedeutung für Sinn und Erfolg Ihres Tuns sein Zeitpunkt in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen.*

Ist der Zeitpunkt günstig, so können Sie sich buchstäblich schöner, stärker, lebendiger und gesünder machen – oder aber Sie richten bestenfalls nichts aus, wenn Sie sich für einen ungünstigen Moment entschieden haben.

Die Regeln und Prinzipien, die diesen zeitlosen Naturgesetzen zu Grunde liegen, sind einfach und kinderleicht umzusetzen. Und das ohne verbissene Selbstdisziplin, ohne übermenschliche Willenskraft, ohne jene Resignation, die sich nach viel erfolgloser Anstrengung einstellt.

Alles, was Sie benötigen, ist ein wenig Liebe zu sich selbst, ein Minimum an Geduld und einen Mondkalender\* als einziges »Übungsgerät«.

\* Siehe auch Seite 229 ff., wo wir Ihnen unsere Palette von Mondkalendern vorstellen.

Wir haben Ihnen in unseren Büchern immer wieder zu vermitteln versucht, dass jeder von uns ein unfehlbares Gespür besitzt. Niemand muss uns »beweisen«, dass es schädliche Erdstrahlen gibt, dass Gentechnik und Klonen eine irrsinnige Sackgasse der Wissenschaft sind, dass dieser oder jener Politiker nur sein eigenes Wohl im Auge hat und sonst nichts im Herz – wir *fühlen* all das ganz deutlich. Wir haben nur unter mehr oder weniger großen Schmerzen gelernt, diese klare innere Stimme zu ignorieren, manche schon im zarten Alter von zehn Monaten, manche erst, nachdem sie den Verlockungen der Scheinwelt der Erwachsenen erlegen sind.

Aber in stillen Augenblicken, in Phasen des Besinnens, in Momenten der Erinnerung an unsere Bestimmung und wahre Natur – da hören wir die Stimme. Etwa wenn sie sagt, dass der Kaiser gar keine Kleider anhat, wenn sie so manchen Bischof oder Präsidenten beschreibt als das, was er *wirklich* ist, wenn sie mühelos die Spreu vom Weizen trennt und mutig alle Dinge bei ihren wirklichen Namen nennt.

Oder wenn sie uns sagt, dass diese oder jene Übung, diese oder jene Gymnastik unserem Körper zuliebe *heute* wirklich sinnvoll oder *heute* reine Zeitverschwendung war. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch helfen, keine Zeit mehr zu verschwenden. Eine uralte, zeitlose Form der körperlichen Ertüchtigung kommt Ihnen zu Hilfe – für Fitness, Kräftigung, Gesundheit, Lebendigkeit, Lebensfreude. Eine einfache Serie von Übungen, mühelos erlernbar in jedem Alter.

Meine Frau ist vom ersten Augenblick an mit diesem Wissen aufgewachsen; für sie sind Dinge selbstverständlich, die mir »Normalsterblichem« beim ersten Kennenlernen sehr exotisch vorkamen. Genau dadurch aber habe ich ihr eine Kleinigkeit voraus: Ich habe als *Erwachsener* erleben dürfen, was es bedeutet, vom »normalen« Leben zum richtigen Leben zu wechseln. Ich habe erlebt, welchen Sinn das macht, wie einfach es geht, wenn man damit begonnen hat, und wie tief greifend der Erfolg ist. Ich kam mir dabei vor wie jemand, der erst als Erwachsener schwimmen lernt. Welch ein Gefühl, sich zum ersten Mal aus eigener Kraft über Wasser halten zu können!

Deshalb weiß ich auch aus eigener Erfahrung, dass fast ausnahmslos jeder mit einem großen Gewinn rechnen kann, wenn er sich diesem Wissen anvertraut und die zeitlos gültigen Regeln, Übungen und Methoden ausprobiert. Auch ich möchte mich an dieser Stelle bei meinem Schwager Georg Koller bedanken, dem Mann mit den Zauberhänden. Ohne ihn wäre dieses Buch sehr wahrscheinlich nicht entstanden. Seine große Erfahrung und sein Wissen werden Ihnen in vielen Zeilen begegnen und Sie bereichern.

Bei der kleinen Entdeckungsreise wünsche ich Ihnen jetzt viel Freude!

*Thomas Poppe*

## Vom richtigen Zeitpunkt

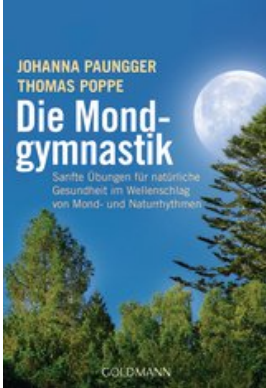
Die treuen Leserinnen und Leser unserer bisherigen Bücher (siehe Anhang, Seite 230f.) können die nächsten Seiten bis Seite 41 überspringen, ohne viel zu versäumen. Die Fairness gebietet jedoch, dass wir all diejenigen, die zum ersten Mal in diesem Buch vom Einfluss der Mondrhythmen hören, eine Einführung geben, um die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Mondphasen, Mondstand im Tierkreis und vielen Abläufen unseres Alltags verständlich zu machen.

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, dann haben wir eine kleine Feier hinter uns: ein zehnjähriges Jubiläum! Im Herbst 1991 erschien unser erstes Buch *Vom richtigen Zeitpunkt* – das Buch, das der Wiederentdeckung des Wissens um die Mondrhythmen den Weg ebnete und bis heute nach der Übersetzung in zwanzig Sprachen in den Bestsellerlisten zu finden ist.

Nach Jahrzehnten des Vergessens ist heute das jahrtausendealte Wissen um die Einflüsse der Mondrhythmen auf dem besten Weg, sich seinen rechtmäßigen Platz in unserem Alltag zurückzuerobern.

Bei Licht besehen ist es ja merkwürdig: Da beherrscht der Mensch eine Fähigkeit – jahrtausendlang, so selbstverständlich, wie die Fische im Wasser leben, und so wertvoll, wirksam und erfolgreich wie nur irgendein Rüstzeug, das der Mensch mitbekam, um sein Überleben zu sichern und seine Existenz zu gestalten. In historischen Zeiträumen gemessen fast über Nacht, im Laufe weniger Jahre gerät plötzlich diese Kunst in Vergessenheit! Als ob die Vögel über Nacht das Fliegen verlernt und sich obendrein entschieden hätten, die Kunst des Fliegens zum Aberglauben zu erklären.

Kein exotisches Wissen aus irgendeinem tibetischen Hochtal ist das –



Johanna Paungger, Thomas Poppe

## **Die Mondgymnastik**

Sanfte Übungen für natürliche Gesundheit  
im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-16570-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2003

Ein glückliches Leben im Einklang mit den Mond- und Naturrhythmen: Auch für körperliche Bewegung gilt, dass nur hilft, was zum richtigen Zeitpunkt getan wird. Der Mond durchwandert auf seiner Bahn bestimmte Körperregionen. Alles, was man gerade im entsprechenden Moment für die betreffende Stelle tut, dient dem Wohlergehen doppelt und wirkt kraftvoll. Nur wenn Mondstand, Körperregion und Art der Übung im Einklang sind, fühlt der Körper den Sinn der Bewegung. Dies ist das ebenso tiefe und einfache Geheimnis der Mondgymnastik.