

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 unter- stützende 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	

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 Magenentzündung/ 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 Zahn	101
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
Brennnesseln: 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 Zahnfleischentzündung 152 Zahnziehen 153 Tips zur Zahnsanierung und Amalgamentfernung 153 Zahnpflege und Vorbeugung 155	
Vom Umgang mit Heilkundigen	157
 II. GANZ EINFACH – ERNÄHRUNG	 163
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 Nahrungsrhythmus 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	
 III. 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/Bauchspeicheldrüse 235	
Von 11 bis 13 Uhr: Herz 236	
Von 13 bis 15 Uhr: Dünndarm 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 Energiesammlung 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 Nichtschwindendes 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