

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	11
<b>Die Monduhr</b> . . . . .	19
Am Anfang war die Wahrnehmung . . . . .	19
Vergessen im Wirbelstrom der Neuzeit . . . . .	22
Ein Schatz ist zu heben . . . . .	26
Der Zeitpunkt der Berührung . . . . .	29
<b>I. VON KOPF BIS FUSS IM RHYTHMUS DES MONDES</b> . . . . .	33
Bewegung im Gleichgewicht . . . . .	33
<b>1. Von Vollmond bis Vollmond</b> . . . . .	38
Der abnehmende Mond . . . . .	38
Der Neumondtag . . . . .	40
Der zunehmende Mond . . . . .	41
Der Vollmonntag . . . . .	42
Die Mondphasen im Alltag . . . . .	42
<b>2. Eine Reise durch den Körper</b> . . . . .	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	

Augenprobleme 60	Bindehautentzündung/Gerstenkorn 61
Augenhornhautentzündung 61	
Mond im Stier – Kiefer und Hals . . . . .	62
Halsschmerzen/Mandelentzündung 63	Ohrenschmerzen und
-entzündungen 64	Schilddrüsüberfunktion 65
unterfunktion 65	Schilddrüs-
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	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
Bauchspeicheldrüsenprobleme 83	Übergewicht 82
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

---

<b>3. Von A wie Aderlaß bis Z wie Zahn . . . . .</b>	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
Brennesseln: Vom Unkraut zum Heilkraut 141 Die Kraft des Sonnen-	
blumenöls 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 Zahnfleischent-	
zündung 152 Zahnziehen 153 Tips zur Zahnsanierung und Amalgam-	
entfernung 153 Zahnpflege und Vorbeugung 155	
Vom Umgang mit Heilkundigen . . . . .	157
<b>II. GANZ EINFACH – ERNÄHRUNG . . . . .</b>	163
Im Dschungel der Ernährungsregeln . . . . .	164
<b>1. Die sechs Pfeiler einer gesunden Ernährung und Verdauung</b> . . . . .	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	

<b>2. Eine kleine Kräuterkunde</b>	191
Geheimnisse der Kräuterheilkunde 192	Der richtige Zeitpunkt in der
Kräuterkunde 196	Heilkräuter auf Vorrat 200
Zubereitung und An-	wendung 202
Die Wahl der richtigen Pflanze 204	
<b>III. PULSSCHLÄGE DES LEBENS</b>	211
<b>1. Im Kraftfeld des Biorhythmus</b>	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
<b>2. Der Tagesrhythmus der Organe</b>	231
Von 7 bis 9 Uhr: Magen 232	Von 9 bis 11 Uhr: Milz/Bauchspeichel-
drüse 235	drüse 235
Von 11 bis 13 Uhr: Herz 236	Von 13 bis 15 Uhr: Dünnd-
darm 237	darm 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	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
<b>IV. GESUNDES BAUEN UND WOHNEN</b>	245
<b>1. Bauen, Ausbauen, Renovieren – der richtige Zeitpunkt</b>	252
Von der Grundbegehung bis zum Wegebau	254
Grundbegehung 255	Ausheben des Kellers 256
Keller 257	Fundament 256
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	265
Holz zur rechten Zeit: Baustoff Nr. 1 . . . . .	267
Nichtfaulendes, hartes Holz 268 Nichtentflammbarer 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	
<b>2. Die Wissenschaft vom guten Platz . . . . .</b>	<b>281</b>
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 Rutegeher . . . . .	299
Wege zum guten Platz: Aus eigener Kraft . . . . .	301
<b>V. DIE KRAFT DER GEDANKEN . . . . .</b>	<b>309</b>