

Johanna Paungger & Thomas Poppe

# In harmonie met de maan

gebruik de maankalender  
in je dagelijks leven



ALTAMIRA



## Woord vooraf bij de herziene uitgave

Ruim vijftieng jaar geleden, in 1991, verscheen *In harmonie met de maan* voor het eerst – het boek dat de weg effende voor de herontdekking van de kennis van de maanritmen. Het is in 26 talen verschenen. Miljoenen lezers hebben ervaren hoezeer de maankalender het leven van alledag makkelijker maakt, en van op eigen kracht gezond worden en gezond blijven een haalbaar doel maakt.

Geneeskundigen, artsen en tandartsen stelden vast dat het in acht nemen van de maankalender voor veel patiënten heilzaam was en vele merkwaardige omstandigheden bij de therapie en het genezingsproces hielp verklaren. In menige praktijk en kliniek hangen onze maankalenders nu openlijk aan de muur en zijn van invloed op de keuze van de gunstigste dag voor operaties en behandelingen. In de afgelopen tijd zijn talrijke boeken verschenen, waarin artsen en chirurgen melding maken van hun positieve ervaringen met het ‘juiste tijdstip’.

Tallose tuinders, boeren en vooral de vele mensen die op hun balkon planten en bloemen houden, hebben met eigen ogen de invloed van het ‘juiste tijdstip’ ervaren. Ze hebben ook ervaren dat het mogelijk was volledig af te zien van pesticiden, bemesting en verspilling van drinkwater, terwijl de opbrengst hetzelfde is of zelfs hoger en de kwaliteit van de oogst beter is. Daarom zit de biologische landbouw sinds 1991 behoorlijk in de lift.

Bosbouwers en timmerlieden die het juiste tijdstip in acht nemen, hebben ontdekt dat hout dat bij een goede maanstand is gekapt, bijdraagt aan het milieu en biologische houtproductie mogelijk maakt. Het hout wordt niet langer door gifstoffen in gevaarlijk afval veranderd en is ook geen gevaar voor de gezondheid van mensen. Het kan blijven wat het is: het meest fantastische materiaal dat ons door de natuur gegeven wordt. En ook wat betreft duurzaamheid kan het weer succesvol concurreren met de ver van de natuur verwijderde materialen beton, staal en glas.

Kappers en schoonheidsspecialistes stelden met vreugde vast hoezeer het in acht nemen van de maanritmen ook in hun beroep resultaten had. Bovendien kunnen ook zij het overmatige gebruik van chemische stoffen in hun producten achterwege laten. Natuurcosmetica krijgt daardoor de kans die deze verdient. Als je op het juiste tijdstip let, worden middelen die een belasting zijn voor de huid, overbodig.

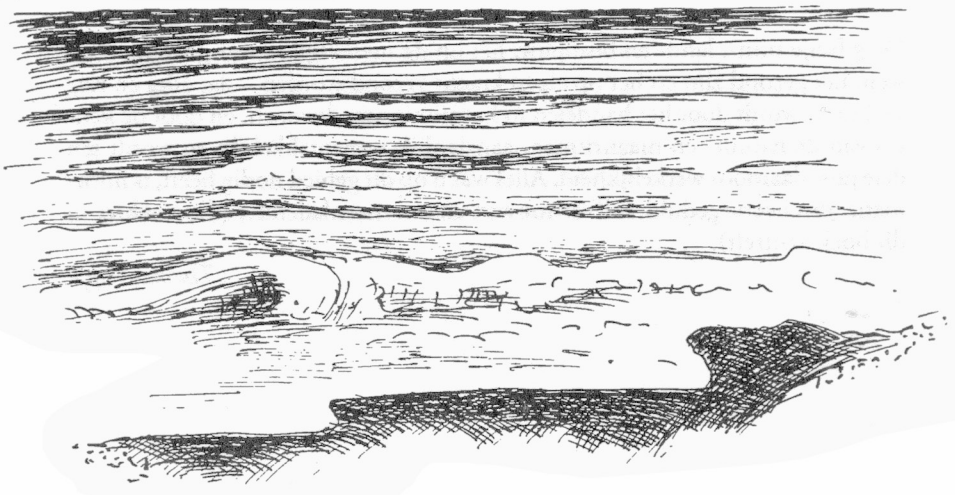
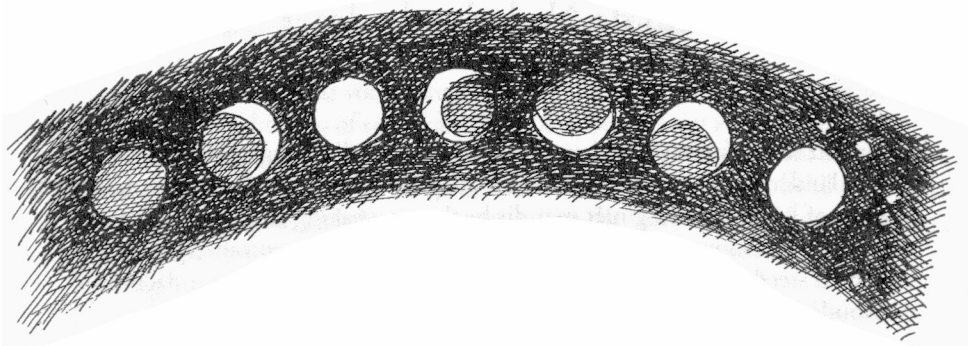
En ten slotte hebben de leden van de meest ondergewaardeerde beroepsgroep ter wereld de kennis van de maanritmen omarmd – de huisvrouwen. De maankalender heeft hen ongevoelig gemaakt voor elke poging deze kennis als modeverschijnsel af te doen. Maar wie zou ook het beste paard van stal voor iets anders inwisselen? Met de helft aan werk en dubbel zo veel plezier tweemaal zo veel resultaat, dat spreekt voor zich.

Als je ons werk nog niet kent en je er in dit boek voor het eerst mee in aanraking komt, is onze wens dat jij er iets aan hebt. Misschien maakt het nieuwsgierig naar de preciezere samenhangen en naar nog veel meer kennis die wij in ons boek hebben samengebracht. Als je ons boek al in je bezit hebt, vind je het wellicht prettig te horen dat we het hebben bewerkt en uitgebreid (vooral op het terrein van gezonde voeding) en voor het nieuwe millennium geschikt hebben gemaakt.

Nieuwe en ‘oude’ aanhangers beloven wij er ook in de toekomst voor hen te zijn, met eerlijke informatie over in vergetelheid geraakte samenhangen, waarvan de kennis voor het heden én de toekomst van onze kleine planeet van het allergrootste belang is.

De natuur zou ons niet moeten dwingen de kennis van het juiste tijdstip weer tot leven te brengen. Samen met de natuur zouden wij de eerste stappen uit vrije wil moeten zetten.

JOHANNA PAUNGER & THOMAS POPPE



## De zeven impulsen van de maan

Zo aangenaam is het om zowel de natuur als zichzelf te onderzoeken en daarbij noch uw noch mijn eigen geest geweld aan te doen maar beide daarentegen in een kalme wisselwerking met elkaar in evenwicht te brengen.

GOETHE

### Verleden en heden

De mens leefde gedurende duizenden jaren zo veel mogelijk in harmonie met de veelvormige ritmen van de natuur, om zijn voortbestaan zeker te stellen. Hij keek opmerkzaam om zich heen en legde zich neer bij onvermijdelijkheden, zonder zich af te vragen waaruit ze voortkwamen. De Inuit bijvoorbeeld leven onder de zwaarst denkbare klimaatomstandigheden, te midden van de eeuwige sneeuw. Hun taal kent ongeveer veertig verschillende woorden voor 'sneeuw', omdat ze evenzoveel verschillende toestanden van bevroren water leerden onderscheiden. Hun onherbergzame omgeving dwong hen daartoe.

De mens observeerde niet alleen nauwkeurig de toestand der dingen, maar ook de wisselwerking tussen die toestand en het tijdstip van observatie: het tijdstip van de dag, de maand en het jaar, en de stand van zon, maan en sterren. Veel archeologisch belangrijke bouwwerken tonen aan hoezeer onze voorouders hechtten aan de zorgvuldige observatie van de sterren en het berekenen van hun baan langs de hemel. En dat niet alleen vanwege een 'waardevrije' wil tot onderzoeken, maar ook omdat ze op deze wijze de kennis over de invloed op het tijdstip van de betreffende sterrenconstellatie maximaal konden benutten.

De op de standen van de maan en de zon gebaseerde kalenders dienden om bepaalde krachten te kunnen voorzien: impulsen die slechts op bepaalde tijdstippen hun invloed uitoefenen op de natuur, de mens en de dieren, en die met regelmatige tussenpozen optreden. Bijzondere aandacht ging daarbij uit naar die krachten die in hetzelfde ritme als de loop van de maan het gehele leven beïnvloeden en zo succes of mis-

lukking van de jacht en de oogst, de voedselopslag en de geneeskraft konden bepalen.

De natuuronderzoeker Charles Darwin openbaart in zijn klassieke boek *Over de afstamming van de mens* dan ook niet meer dan een wijsheid waarmee talloze voorgaande generaties al bekend waren en die voor hen van groot belang was: ‘De mens is evenals de zoogdieren, de vogels en zelfs de insecten onderworpen aan die mysterieuze wetmatigheid, volgens welke bepaalde veel voorkomende processen, zoals zwangerschap, plantengroei, rijping, en de duur van verschillende ziekten afhankelijk zijn van de *perioden van de maan*.’ Hun gevoelige zintuigen, hun waakzaamheid, opmerkingsgave en zorgvuldige observatie van de natuur en de dieren- en plantenwereld deden onze voorouders waarlijk in harmonie met de maan leven.

Zij ontdekten

- dat talrijke fenomenen in de natuur (eb en vloed, geboorten, weersveranderingen, de cyclus van de vrouw en vele andere processen) in verband stonden met de loop van de maan;
- dat veel dieren zich in hun gedrag op de maanstand richten, dat bijvoorbeeld vogels hun nestmateriaal altijd op bepaalde tijden bijeenzoeken, zodat het nest na een regenbui weer snel opdroogt;
- dat de gevolgen of het succes van talloze alledaagse en minder alledaagse activiteiten (kappen van hout, koken, eten, haarknippen, tuinarbeid, bemesting, wassen, het toepassen van geneesmiddelen, operaties en nog veel meer) aan bepaalde ritmen in de natuur zijn onderworpen;
- dat operaties of de toediening van medicijnen op bepaalde dagen vaak succesvol zijn terwijl die op andere dagen nutteloos of zelfs schadelijk zijn – en dat vaak onafhankelijk van de dosis en kwaliteit van de medicijnen of welke speciale bekwaamheid van de arts dan ook;
- dat planten en plantendelen van dag tot dag verschillende krachten ondergaan en dat onze kennis daarvan doorslaggevend is voor een

geslaagde zaaiing, teelt en oogst van de vruchten; dat heilzame kruiden die op bepaalde tijdstippen geplukt worden veel meer werkzame stoffen bevatten dan wanneer ze op andere tijdstippen worden verzameld.

Kortom: het succes van een voorgenomen handeling hangt niet alleen af van het voorhanden zijn van de benodigde vaardigheden en hulpmiddelen, maar in het bijzonder ook van het tijdstip van die handeling.



Vanzelfsprekend streefden onze voorouders ernaar om hun kennis en ervaring aan hun kroost door te geven. Ze moesten hun observaties dan ook pakkende en duidelijk herkenbare namen geven en bovenal in een toegankelijke systematiek verpakken, waardoor de omschrijving van die krachten, en vooral het voorspellen van op handen zijnde invloeden, altijd en overal mogelijk was. Daarvoor moest een zeer bijzonder uurwerk uitgevonden worden.

De zon, de maan en de sterren boden zich natuurlijkerwijs aan als het uitgangspunt, de ‘wijzer en wijzerplaat’, voor dit uurwerk. Dat had een eenvoudige oorzaak: de essentie van ritme is herhaling. Als je bijvoorbeeld opmerkt dat het geschikte tijdstip om een bepaalde plant in te zaaien elke maand precies twee tot drie dagen aanhoudt en dat de maan daarbij telkens langs dezelfde sterren kruist, dan ligt het voor de hand om deze sterren in een ‘beeld’ samen te vatten en deze sterrenconstellatie een voor die bepaalde invloed kenmerkende en verhelderende naam te geven. Zo wordt het sterrenbeeld de wijzer op de wijzerplaat van de sterrenhemel.

Onze voorouders onderscheidden ruwweg twaalf krachtsimpulsen die elk hun eigen karakter en ‘kleur’ bezaten. De twaalf verschillende impulsen werden genoemd naar de sterren die werden gekruist door de zon (in de loop van het jaar) en de maan (in de loop van een maand) tijdens een van deze twaalf tijdstippen.

Zo zijn de twaalf sterrenbeelden van de dierenriem ontstaan: Ram, Stier, Tweelingen, Kreeft, Leeuw, Maagd, Weegschaal, Schorpioen, Boogschutter, Steenbok, Waterman, Vissen.



Bekijk nu in alle rust de hierna volgende overzichten. Je zult beslist heel veel herkennen, waardoor je een stap verder komt.

### **Het alfatype verdraagt heel goed:**

#### *Granen:*

Speltmeel, roggemeel, quinoa, amarant, kamut en producten die hiervan gemaakt worden. Als je een glutenintolerantie hebt, is quinoa aan te raden, want zelfs de zo gezonde spelt is niet glutenvrij. Aan bakken met spelt moet je alleen in het begin wennen.

#### *Fruit:*

Pitvruchten zoals appels, peren, alle citrusvruchten zoals sinaasappels, mandarijnen, citroenen, limoenen, grapefruit, kiwi enzovoort.

#### *Groente:*

Wortels, uien, prei, komkommer.

#### *Drank:*

Sap uit pit- en besvruchten, zoals citrusvruchten. Water zonder of met heel weinig koolzuur. Thee van groene thee tot kruidenthee. Voor het alfatype moeten dranken niet al te koud zijn.

#### *Vet en olie:*

Geklaarde boter (ghee), spek en varkensvet. Boter, karnemelk, geitenmelk, schapenmelk, room of koemelk direct van de boerderij (melk is geen drank, maar een voedingsmiddel). Dierlijke vetten zijn voor een alfatype beter te verdragen dan plantaardige oliën.

#### *Vlees:*

Voeding zonder dierlijk eiwit zou voor het milieu en voor onze gezondheid ideaal zijn. Een alfatype verdraagt vlees, indien met mate gegeten, heel goed, en dan bij voorkeur in gebraden vorm. Scherpe specerijen en diverse kruiden (tijm, rozemarijn enz.) zorgen ervoor dat je vlees beter verdraagt.

#### *En verder:*

Voor het alfatype zijn twee tot drie grotere maaltijden per dag beter dan meerdere kleine porties over de dag verdeeld. Tussen de maaltijden

moet ten minste vier uur verstrijken. Alleen op die manier kan jouw stofwisseling optimaal zijn werk doen.

Ook een alfatype hoeft niet altijd af te zien van een nagerecht. Bij zoete gerechten zoals muesli, gebak, koek is biologische rietsuiker, ahornsiroop, agavesiroop aan te bevelen, maar met mate. Ook salades mogen aangemaakt worden met een beetje plantaardige olie. Het is belangrijk niet voortdurend in olie te braden!

### **Schadelijk voor het alfatype:**

In principe alles wat het omegatype goed verdraagt.

#### *De dikmakers:*

Tussendoortjes, te koude dranken, na 18.00 uur eten, elke avond een zoet nagerecht.

Traditionele zoetigheid, tarwemeel en suiker alsmede plantaardige vetten en oliën, mayonaise enz. (jammer genoeg was de foutieve berichtgeving van de laatste decennia over oliën voor het alfatype niet heel nuttig).

In het algemeen dierlijk eiwit. Iedere vorm van chips. Kant-en-klare producten met verzadigde vetzuren. Vaak verdraagt het alfatype ook honing niet.

#### *Granen:*

Alle tarwemeelproducten (alfatypen hebben vaak een tarweallergie), haver, te veel rijst, te veel noten.

#### *Fruit:*

Steenvruchten (perziken, abrikozen, dadels, mango enz.), bananen (het alfatype verdraagt bananen af en toe, maar geen grote hoeveelheden en helemaal niet dagelijks).

#### *Groente:*

Tomaten, te veel knoflook.

#### *Drank:*

Alle ijskoude dranken, koffie met melk, zoete sapjes.

Als je het moeilijk vindt koffie te laten staan, ga dan eventueel over op espresso.



## De maanritmen in de tuin en de natuur

Een mens komt teder en meegaand ter wereld.  
 Tegen zijn sterfdag is hij hard en star geworden.  
 Groene planten zijn zacht en vol levenssappen,  
 bij hun dood zijn ze verdord en uitgedroogd.  
 Daarom is het starre en onbuigzame de leerling van de dood.  
 Het zachte en meegaande is de leerling van het leven.  
 Zo wint een leger zonder wendbaarheid nooit een veldslag.  
 Een boom die niet buigt, zal snel afbreken.  
 Het harde en het sterke zal voorbijgaan,  
 het zachte en zwakke zal voortleven.

LAO-TSE

In de tuin en in de land- en bosbouw zijn er talloze redenen om de fase en stand van de maan in de dierenriem opnieuw in acht te nemen. De belangrijkste daarvan is dat wij met behulp van de maanritmen afstand kunnen doen van het *overdreven* gebruik van chemische pesticiden, insecticiden en kunstmest en het natuurlijke en dynamische evenwicht in de natuur weer terug kunnen vinden. De land- en tuinbouw van de toekomst zal geen andere keus hebben, omdat men de natuur niet onbeperkt kan uitbuiten. Dus waarom zouden we niet nu reeds kunnen beginnen?

Onlangs vloog ik bij schitterend weer van Hamburg naar München en had daarbij een plaats aan het raampje. Ik kon mijn blik niet van de aarde afwenden, die tien kilometer onder mij voorbijgleed. Het leek alsof er geen enkel plekje was dat niet werd gebruikt, gecultiveerd, bebouwd of door wegen werd doorkruist. En wanneer ik een groter en nog samenhangend stuk woud zag, dan stond daar ook onvermijdelijk in het midden een grindfabriek of een ander gebouw. Ik dacht: hoe mooi zou het zijn als we opnieuw konden leren om zo met de natuur om te gaan dat een blik uit het raam alleen nog maar een goed gevoel zou opwekken?

*Tomaten* gedijen goed naast:

selderij, spinazie, uien, peterselie, koolsoorten, knolraap, kropsla, prei, stambonen, wortels

*Spinazie* gedijt goed naast:

tomaten, stokbonen, aardbeien, knolraap, wortels, aardappels, koolsoorten

*Kropsla* gedijt goed naast:

uien, tomaten, stokbonen, stambonen, radijsjes, rammenas, dille, erwten, komkommers, aardbeien, wortels, koolsoorten, prei

*Uien* gedijen goed naast:

tomaten, aardbeien, komkommers, peterselie, kropsla, knolraap

*Aardbeien* gedijen goed naast:

wortels, prei, koolsoorten, rammenas, radijsjes, kropsla, spinazie, uien

*Bijzonder ongunstige plantengemeenschappen*

Bonen naast uien

Peterselie naast kropsla

Kool naast uien

Rode bieten naast tomaten

Aardappels naast uien

Tomaten naast erwten

Rodekool naast tomaten

Erwten naast bonen

### **Verplanten, verpotten en stekken**

Misschien heeft de lijst van gunstige plantengemeenschappen jou geïnspireerd tot het planten van het een of andere gewas in je tuin. Ook voor deze werkzaamheden bestaan er 'juiste tijdstippen'.

**Het verplanten of verpotten van een gewas moet bij wassende maan gebeuren, en als alternatief bij dalende maan (Tweelingen tot en met Boogschutter).**

Planten die tijdens deze perioden naar een andere plek moeten worden verplant of verpot, ontwikkelen snel nieuwe wortels en komen fraai op. Juist bij oudere planten en met name bij oude bomen is het belangrijk om op het tijdstip van het verplanten te letten. 'Een oude boom moet je niet verplanten,' luidt het spreekwoord. Dat klopt echter niet, althans

wanneer het om echte bomen gaat. Als je de periode van de *dalende maan* weet te benutten, en met name de *Maagddagen*, dan zullen ook oudere planten en oude bomen weer opnieuw gaan groeien. Je moet daarbij echter ook de tijd van het jaar in acht nemen; dat het verplanten tijdens het voorjaar of in de herfst moet gebeuren, spreekt hopelijk vanzelf.

Ook voor stekjes zijn de perioden van de wassende en de dalende maan heel geschikt. De planten schieten snel op en vormen binnen korte tijd een fijnmazig wortelnet. Ook hier zijn de *Maagddagen* het meest geschikt. Bij het stekken in de herfst moet je echter de afnemende maan in acht nemen.

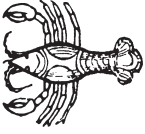
### Bestrijding van onkruid en ongedierte

We willen je over dit zo belangrijke onderwerp twee berichten laten lezen, opdat je de volle draagwijdte van het probleem goed voor ogen zult hebben (beide berichten zijn afkomstig uit de *Süddeutsche Zeitung, München*):

‘Eén kilo atrazine, een in onvoorstelbare hoeveelheden gebruikt plantengif (inmiddels verboden, maar ook de stoffen die als vervanging dienen, zul je niet gauw als saus over je aardappels gebruiken), kost in de handel 60 euro. Om dezelfde hoeveelheid atrazine uit ons grondwater te verwijderen, moeten we 1000 kilo actieve koolstof ter waarde van 100.000 euro toepassen, waarbij we de kosten voor het schoonmaken van die verontreinigde actieve koolstof niet meerekenen, die immers op zijn beurt ook weer onschadelijk moet worden gemaakt.’

‘Vijfenzestig jaar geleden gebruikten de landbouwers slechts weinig middelen ter bestrijding van insecten. Destijds vernietigde ongedierte ongeveer 3,5 procent van de oogst. Vandaag de dag wordt duizendmaal zoveel insecticide gespoten. Je zou denken dat deze hoeveelheid ruim voldoende is om ook het laatste koolwitje van kant te maken. Helemaal verkeerd gedacht: de oogstverliezen hebben zich bijna verviervoudigd tot het huidige niveau van 12 procent.’

Wanneer de fabrikanten van dergelijke tijdbommen in de natuur ook de kosten voor het schoonmaken van het milieu zouden dragen, dan



## Kreeft

Kreeftdagen zijn bladdagen met een dalende kracht.

- Zeer gunstig:*
- Het poten en zaaien van bladgroenten (sla die tijdens afnemende maan wordt geplant, kropt mooi uit)
  - Het bestrijden van bovengronds levend ongedierte
- Gunstig:*
- Grasmaaien (nog beter tijdens wassende maan)
  - Het begieten van kamer- en balkonplanten
  - Het bemesten van bloemen
- Ongunstig:*
- Het poten en zaaien van planten die in de hoogte moeten groeien
  - Het snoeien van fruitbomen en -planten (tijdens wassende maan, met name in het voorjaar; Kreeft tijdens volle maan is zeer ongunstig)
  - Opslaan, bewaren en conserveren is eveneens ongunstig

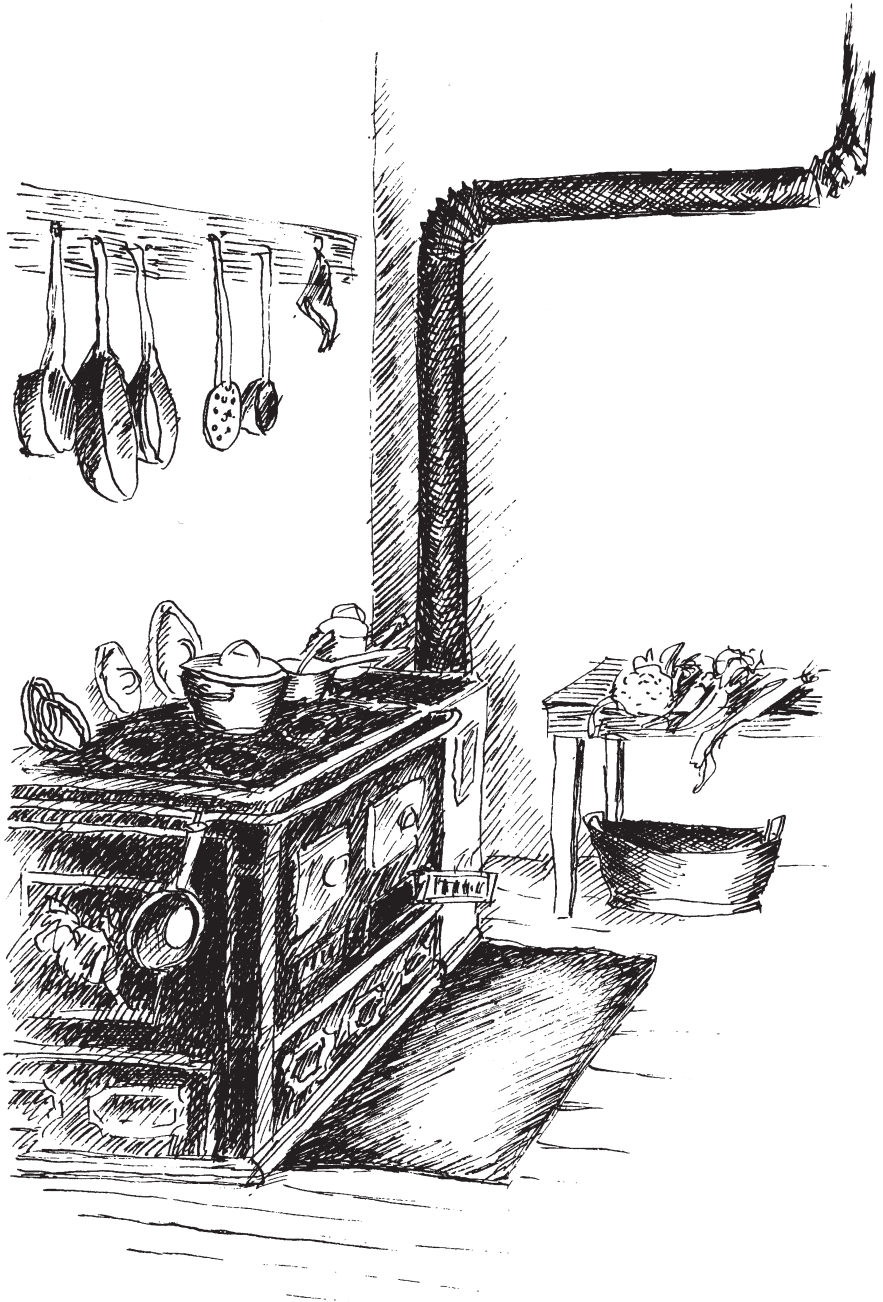


## Leeuw

Leeuwdagen zijn vruchtdagen met een dalende kracht. Leeuw is het 'vurigste' en meest uitdrogende teken in de gehele dierenriem.

- Zeer gunstig:*
- Het verzamelen van kruiden die goed zijn voor het hart
  - Het snoeien van fruitbomen en -planten (tijdens afnemende maan, voor de wintersnoei geschikte dagen tot februari)
  - De beste dag voor het inzaaien van graan (tijdens wassende maan) op een vochtige akker
- Gunstig:*
- Gras inzaaien (tijdens wassende maan)
  - Het poten en zaaien van vruchten; echter geen planten die veel water nodig hebben (tomaten, aardappels)
  - De aanplant van snel bedervende groenten
  - Het planten van bomen en struiken
  - Het veredelen van fruitbomen (tijdens wassende maan in het voorjaar)
- Ongunstig:*
- Het toepassen van kunstmest
  - Het wieden van onkruid
  - Het in het vat zetten van zuurkool (droogt uit)





## De maan als ‘hulp in de huishouding’

Het zachte overwint het harde,  
 het zwakke triomfeert over het sterke.  
 Het soepele wint het altijd van het onbeweeglijke.  
 Dat is het principe der beheersing van de dingen,  
 doordat men zich met hen in overeenstemming brengt,  
 het principe van meesterschap door harmonie.

LAO-TSE

Dat de maanritmen juist in de huishouding en het stadsleven in vergelijking zijn geraakt, is geen wonder. De wind die decennialang uit het ‘land van de onbegrensde mogelijkheden’ waait, draagt een bijzondere boodschap met zich mee: vrijheid en zelfverwezenlijking zijn belangrijker grondrechten dan de verantwoordelijkheid ten opzichte van zichzelf, de naaste en de natuur.

Geleidelijk aan kwam de westerse, geciviliseerde mens tot de overtuiging dat elektriciteit uit het stopcontact komt, dat een bijtend schoonmaakmiddel na te zijn weggespoeld verdampt, dat al het leven uit de televisie komt, en vooral dat hij recht heeft op snel effect, zowel die van schoonmaakmiddelen als van heilzame of andere middelen.

Natuurlijk veroorzaakte dit ‘recht’ na verloop van tijd veel druk. Tweeverdieners zijn gedwongen om hun huishoudelijke werkzaamheden ‘ernaast’ te doen en ‘snelwerkende’ middelen en gereedschappen te gebruiken. Aangemoedigd door reclame en massapsychologie werd het huishouden een noodzakelijk kwaad. Elke al dan niet reële kans om dit werk te verlichten werd met vreugde aangegrepen, zonder rekening te houden met de gevolgen, zoals een enorme stijging van het energieverbruik (waarvan het grootste percentage niet voor rekening van de industrie, maar van de huishoudens komt) en de grote belasting voor het milieu. Men zou welhaast een wiskundige vergelijking kunnen opstellen: hoe duurder en hoe sneller werkend, des te giftiger voor mens en milieu. De trots en bevrediging die een goed gevoerde huishouding