# Helmuth Lehmann

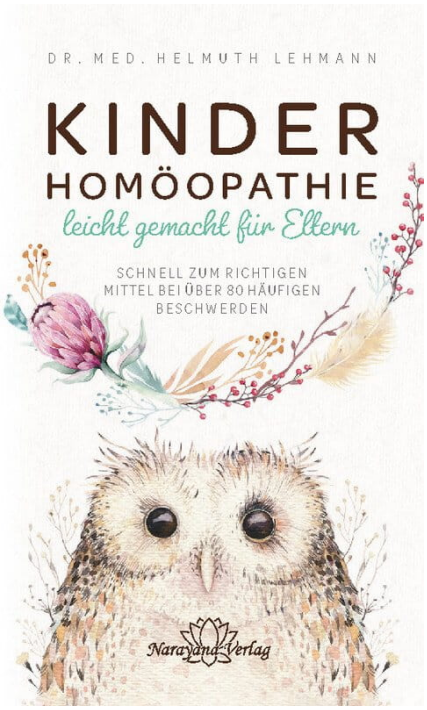
# Kinderhomöopathie leicht gemacht für Eltern

Leseprobe

Kinderhomöopathie leicht gemacht für Eltern

von Helmuth Lehmann

Herausgeber: Narayana Verlag




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALTS *verzeichnis*


**GRUNDLAGEN DER HOMÖOPATHIE** 8

*Anwendungsweise der homöopathischen Mittel* 9

*Wie nehme ich die Mittel?* 9

**INFORMATIONEN ÜBER WICHTIGE INDIKATIONEN** 10

*Allergische Reaktion auf Lebensmittelvergiftung und anderes* 10

*Bauchnabel* 12

*Eiteransammlungen (Abszesse – Furunkel – Karbunkel – Geschwüre)* 13

*Weitere Hautprobleme* 15

*Entwicklungsverzögerung und Missbildung* 16

*Laktoseintoleranz* 16

*Verengung/Verschluss des Magenausgangs (Pylorusstenose)* 16

*Angeborener Schiefhals (Torticollis)* 17

*Leistenbruch, angeborener* 18

*Unwillkürlicher Harnabgang (Inkontinenz) – Einkoten (Enkopresis)* 19

*Entzündung der Augenlider (Blepharitis)/Bindehaut-entzündung (Konjunktivitis)* 19

*Mittel bei Bindehautentzündung (Konjunktivitis), bei der das Weiße im Auge rot ist* 20

*Weitere Mittel bei Bindehaut-entzündung (Konjunktivitis)* 23

*Weitere Augenprobleme* 24

*Gerstenkorn* 25

*Einrisse* 25

*Angeborener Verschluss der Tränen-wege (Tränenkanalstenose)* 25

*Fieber* 26

*Mittel für plötzlich ansteigendes Fieber* 26

*Mittel für langsam beginnendes Fieber* 29

*Weitere Probleme bei Fieber* 30

*Grippe* 31

*Flugangst* 32




Geburt 32

Genitalien 33
- Genitaler Ausfluss kleiner Mädchen 33
- Entzündung des Scheideneingangs (Vulvitis) 34
- Vorhautverengung (Phimose) und Entzündung der Vorhaut und Eichel (Balanitis) 35
- Hoden – Verletzung und Entzündung 35
- Hodenentzündung (Orchitis) 35

Giftige Stiche und Bisse von Tieren, Pflanzen, Injektionen sowie allergische Reaktionen auf die Stiche 36
- Quallenbisse 37
- Zeckenstiche 37

Hämorrhoiden 37

Harnwegsentzündungen 38

Heiserkeit 40

Herpes 41
- Lippenherpes (Herpes labialis) 41
- Gürtelrose (Herpes zoster) 41

Heuschnupfen, Heuasthma = Allergischer Schnupfen (Rhinits) 42

Husten und Bronchitis 45
- Husten in der Nacht 46
- Husten am Tag 47
- Husten allgemein 48
- Feuchter Husten 48
- Krupphusten (Pseudokrupp) 49

Impfung und Folgen von Impfungen 49

Kinderkrankheiten 50
- Windpocken (Varizellen) 50
- Mumps (Parotitis) 50

Mandelentzündung (akute Tonsillitis) 51
- Rote Angina ohne Beläge 51
- Weiße Angina mit Belägen 52

Nägelkauen 54

Nasenbluten 54

Ohrerkrankungen 55
- Akute Mittelohrentzündung (Otitis media) 55
- Eitrige Mittelohrentzündung, 2. Stadium 56
- Paukenerguss (Otitis serosa) 58
- Weitere Ohrprobleme 59




Prüfungsangst 59

Reise- und Seekrankheit 59

Säuglinge 60
- Stillprobleme 60
- Erbrechen von Muttermilch – Speikinder 61
- Säuglingsschnupfen 63
- Ergänzungen zum Säuglingsschnupfen 64
- Gelbsucht der Säuglinge (Ikterus neonatorum) 64
- Hautausschlag im Windelbereich (Windeldermatitis) 65
- Ergänzungen zum Hautausschlag im Windelbereich (Windeldermatitis) 66

Schlafstörungen 67

Schleimhäute 67
- Defekte der Schleimhaut, kein Pilz! (Aphthen) 67
- Pilzerkrankung der Haut oder Schleimhaut im Mund (Soor) 68

Schnupfen und Nasennebenhöhlen-entzündung (Sinusitis) 69
- Einteilung 74
- Ergänzungen zu Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) 74

Verbrennungen 75
- Verbrennungen ersten Grades 75
- Verbrennungen zweiten Grades 76
- Verbrennungen dritten Grades 77

Verdauungsbeschwerden 78
- Durchfall (Diarrhö) 78
- Verstopfung (Obstipation) 80
- Übelkeit und Erbrechen 85
- Blähungskoliken bei Säuglingen 87
- Ergänzungen zu Blähungskoliken 88

Verletzungen 89
- Zwölf wichtige Arzneimittel bei Verletzungen 89
- Einzelne Situationen 90
- Zahnärztlicher Eingriff 90

Wachstumsschmerzen 91

Warzen 92

Zahnprobleme 93
- Zahnwurzelabszess 93
- Zahnfleischentzündung (Gingivitis) 93
- Schwund von Zahnfleisch, Wurzelhaut und Kieferknochen (Parodontose) 94
- Zahnung 94




INFORMATIONEN ÜBER EINIGE WICHTIGE HOMÖOPATHISCHE MITTEL 96
*Mittel-Index* 97
*Homöopathische Mittel* 100

EINIGE WICHTIGE HINWEISE UND TIPPS FÜR DIE STILLZEIT 164
*Blähende Lebensmittel während der Stillzeit* 164
*Lebensmittel, die während der Stillzeit vertragen werden* 164
*Ratschläge zur Stillpraxis* 164
*Der gestillte Säugling* 164
*Einführung der Beikost im ersten Lebensjahr* 165
*Zusammenfassung* 166

ERNÄHRUNGSHINWEISE 167
*Die Zwischenmahlzeit* 167
*Fast Food* 167
*Karies und Zucker* 167
*Kinder und Allergien* 168

PRAXISTIPPS 169

LITERATURVERZEICHNIS 180

INDEX 181

ABBILDUNGSVERZEICHNIS 185





# GRUNDLAGEN der Homöopathie

Die Homöopathie ist eine spezifische Reiztherapie mit pflanzlichen, tierischen, metallischen und mineralischen Mitteln, deren Ziel die Stimulation der körpereigenen Heilkräfte ist. Sie stellt eine individuelle und gezielt auf den Patienten abgestimmte Therapie dar.

Eine Substanz, die Krankheitssymptome bei einem Gesunden hervorruft, kann zur Behandlung eines Kranken verwendet werden, der gleiche oder ähnliche Symptome aufweist. Der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann (1755–1843), prüfte mit seinen 11 Kindern unzählige Substanzen. Nach der täglichen Gabe der Substanzen in stark verdünnter Form traten Symptome des jeweiligen Mittels auf, es zeigte sich eine Kunstkrankheit bei den Prüfern. Auf diese Weise sammelte und entdeckte Hahnemann die spezifischen Symptome und Krankheitserscheinungen der einzelnen Mittel und schaffte damit ein nahezu vollständiges Bild der Arzneimittel, ihrer Symptome und Modalitäten.

Es galt also, ein Arzneimittel zu finden, dessen Symptome deckungsgleich mit den Symptomen eines Patienten waren. Auf diese Weise entstand eine ausführliche Materia Medica, d. h. eine genaue Beschreibung der Mittel. Hahnemann arbeitete ursprünglich mit starken Verdünnungen seiner Arzneimittel mit heftigen Reaktionen des Prüfers, später fand er allerdings heraus, dass durch Potenzieren eine deutliche Wirkungsverstärkung erreicht werden kann. Dabei war ihm bewusst, dass nicht das Stoffliche (Materielle) in der Arznei, sondern die dynamische Kraft in der Substanz, die durch das Potenzieren verstärkt wird, für die Heilung verantwortlich ist.

Bei einigen Arzneimitteln, wie z. B. Lycopodium, Pulsatilla, Sepia und Sulphur, fanden sich bei der Prüfung nicht nur Krankheitssymptome und ihre Modalitäten, sondern es zeigten sich Geist- und Gemütssymptome und damit individuelle Persönlichkeitsmerkmale des Patienten. Diese Mittel stellen praktisch die Persönlichkeit des Patienten dar und werden Konstitutionsmittel genannt.

# Anwendungsweise der homöopathischen Mittel

## Wie nehme ich die Mittel?

Ich gebe zwei Globuli eines Mittels in eine kleine Plastikflasche (333 ml) oder in ein größeres Wasserglas und durch mehrmaliges Schütteln oder Umrühren löse ich das Mittel auf. Danach wird jede Stunde eine Gabe verabreicht, indem ich die Flasche 3-mal kräftig schüttele oder das Glas mit einem Plastiklöffel mehrfach umrühre. Dann gebe ich die Menge des Flaschendeckels oder einen halben Plastikteelöffel dieses Mittels zu trinken.

Wenn zwei verschiedene Mittel gegeben werden sollen, dann werden zwei verschiedene Flaschen präpariert und stündlich im Wechsel gegeben.

- Niemals zwei verschiedene Mittel in eine Flasche geben und
- niemals zur gleichen Zeit einnehmen!
- Jede Flasche sollte nur für immer das gleiche Mittel verwendet werden. Niemals später in dieselbe Flasche ein anderes Mittel geben, weil die Erinnerung des Mittels in der Flasche verbleibt.

Wenn ich zur Nacht ein Mittel gebe, reicht ein Globulus auf die Zunge beim Niederlegen.

- Wenn plötzlich eine akute Erkrankung wie z. B. Fieber, Durchfall oder Erbrechen beginnt, sofort 1 Globulus des entsprechenden Mittels auf die Zunge geben.
- Wenn die Beschwerden weiterhin bestehen, zwei Globuli in Wasser auflösen und stündlich weitergeben. Bei deutlicher Besserung wird die Gabe eingestellt.

Wichtig:

- Die homöopathischen Mittel werden antidotiert, d. h. in ihrer Wirkung aufgehoben, durch starke Aromen wie Eukalyptus, Kamille, Pfefferminz, Produkte wie Wick-Einreibungen, Kaffee, Coca-Cola.
- Die Mittel nicht in der Nähe von elektrischen Geräten wie Handy, Fernsehen, Mikrowelle, Radio u. a. aufbewahren.
- Das Mittel auch nicht in derselben Tasche wie das Handy aufbewahren!

Das Mittel steht grundsätzlich über der Potenz, d. h., wenn Sie eine andere Potenz als die hier angegebenen haben, so können Sie diese Potenz nehmen.

- Normalerweise sind die besten Potenzen bei Säuglingen und Kleinkindern C30 und C200.
- Einige Mittel bitte nur in C200 und aufwärts geben, z. B.: Nux vomica, Rhus toxicodendron, Symphytum, Hypericum, Silicea (hier auch C6 in tgl. Gabe möglich).

# INFORMATIONEN
## über wichtige Indikationen

## Allergische Reaktion auf Lebensmittelvergiftung und anderes

| *Ausgelöst durch:* | *Mittel* |
|---|---|
| Austern | Hepar sulphuris C30, Lycopodium C30 |
| Backwaren | Antimonium crudum C30/C200 (besonders nach Durcheinanderessen) |
| | Carbo vegetabilis C30/C200 (nach fettem Gebäck mit Gasauftreibung) |
| | Pulsatilla C200 (nach fettem Gebäck, mit Übelkeit, nach Durcheinanderessen beim Kindergeburtstag) |
| Eier | Calcium carbonicum C30/C200 |
| Eis | Arsenicum album C30/C200, Carbo vegetabilis C30/C200, Pulsatilla C200 |
| Fettes | Calcium carbonicum C30/C200 (begleitet von Magensäure und Durchfall) |
| | Ipecacuanha C200 (Übelkeit mit sauberer Zunge) |
| | Pulsatilla C200 (verträgt das warme Zimmer nicht, aber fröstelig) |
| | Veratrum album C30/C200 (Schwäche, Durchfall, kalte Schweiße) |
| Fisch | Natrium muriaticum C200 |
| | Graphites C200 (chronische Unverträglichkeit und Abneigung) |

| | |
|---|---|
| Fleisch | Arsenicum album C30/C200 |
| | Ferrum phosphoricum C30 |
| Früchte | Antimonium crudum C30/C200 (saure Früchte) |
| | Bryonia C200 (Durchfall im Sommer nach Früchtegenuss) |
| | Calcium phosphoricum C30/C200 (Magenschmerzen nach Früchtegenuss) |
| | Ipecacuanha C200 (Übelkeit und saubere Zunge) |
| | Ruta C200 (Durchfälle, auch chronische Früchteunverträglichkeit) |
| Kartoffeln | Alumina C200 |
| Käse | Argentum nitricum C30/C200 (Magenschmerzen) |
| Kohl | Bryonia C200, Carbo vegetabilis C30/C200, Kalium carbonicum C200, Lycopodium C30 |
| Milch | Aethusa C30/C200 (Abneigung und Unverträglichkeit von Milch) |
| | Antimodium crudum C30/C200 |
| | Calcium carbonicum C30/C200 (chronische Unverträglichkeit mit Durchfällen, Milchschorf) |
| | Natrium carbonicum C200 (chronische Unverträglichkeit) |
| | Magnesium carbonicum C200 (Das ganze Kind ist sauer: Stuhl, Schweiß, Stimmung.) |
| | Natrium muriaticum C200 |
| | Acidum nitricum C30/C200 (Durchfälle) |
| | Nux vomica C200 (Verstopfung) |
| Muscheln | Arsenicum album C30/C200 (Durchfall) |
| | Veratrum album C30/C200 (Durchfall) |
| Saure Speisen: Salate, saure Früchte usw. | Antimonium crudum C30/C200 |
| | Nux vomica C200 |
| Schlechtes Wasser | Arsenicum album C30/C200 |
| | Podophyllum C200 |

| | |
|---|---|
| Schweinefleisch | Pulsatilla C200 |
| | Calcium phosphoricum C30/C200 |
| | Ipecacuanha C200 |
| Überessen | Aethusa C30/C200 |
| | Antimonium crudum C30/C200 |
| | Bryonia C200 (mit Durst) |
| | Nux vomica C200 |
| Verdorbenes Gemüse | Arsenicum album C30/C200 (Durchfall, Erbrechen) |
| Zucker | Argentum nitricum C30/C200 |
| Zwiebeln | Allium cepa C30/C200 |
| | Lycopodium C30 |
| | Pulsatilla C200 |
| | Thuja C200 |

# Bauchnabel

| | |
|---|---|
| **Abrotanum C200** | Nabelblutung bei Säuglingen |
| **Petroleum C200** | Nässender Nabel mit kleinen Rissen beim Säugling |
| **Thuja C200, Calcium carbonicum C200** | Nässende Wucherung des Nabels |





# Eiteransammlungen (Abszesse – Furunkel – Karbunkel – Geschwüre)

| | |
|---|---|
| **Apis / Apisin C200** | Bei Ansammlungen von wässriger Flüssigkeit im Körpergewebe (Ödembildung). Es folgt Belladonna C200, gut bei stechenden Schmerzen und ödematöser Schwellung der Haut. Die Haut ist heiß, rot und ödematös oder blass, wächsern. Große Berührungsempfindlichkeit. Besserung durch Kühle und Abdecken. Schlimmer nachts, Bettwärme, Wärme, sogar warme Getränke verschlimmern. |
| **Belladonna C200** | Erstes Mittel: ohne Eiter, rot, hart, heiß, pulsierend, berührungsempfindlich (wenn die Eiterung beginnt, ist Hepar sulphuris C30 oft das Folgemittel). |
| **Calcium sulphuricum C30** | Das Mittel ist angezeigt, wenn nach Eröffnung eines Abszesses der Eiter fließt. Eitrige Absonderungen, dick, gelb, klumpig, blutig. Abszesse mit kontinuierlicher Eiterung, Fistelbildung. |
| | Ekzem mit dicken gelben Krusten, die mit vielen Eiterungspunkten versehen sind. |
| | Chronische Wunden, die nicht heilen und eine ständige Absonderung haben. |
| | Wegen der Eiterungstendenz ist es ratsam, Milch und Milchprodukte zu meiden, um bessere und schnellere Heilung zu erzielen! |
| **Hepar sulphuris C30** | Abszesse und Geschwüre, die sehr berührungs- und kälteempfindlich sind. Der Patient möchte sie gern zugedeckt haben. |
| | Eitrige Entzündung der Nägel und des umliegenden Gewebes (Panaritium) und andere Eiterungen an den Fingern und Fingernägeln mit pochendem Schmerz und heißem Brennen. |
| | Unreine Haut mit Furunkeltendenz und schmerzhafter Akne. |
| | Wundheilung zu langsam, jede Wunde eitert, Störung bei der Gewebsneubildung (Granulationsstörung). |

# INDEX


## A

Abmagerung 169
Absonderung 169
Abstillen, Probleme 169
Affektkrampf, respiratorischer 169
Akne 169
Analfissur 171
Angst
  Insekten, vor 169
Apathie 169
APGAR-Wert, niedriger 169
Appetitlosigkeit 169
Atemgeräusche (Stridor laryngis congenitus) 169
Aufstoßen 169
Augenblutung 169
Ausfluss 175
  bei Babys 169
  bei Mädchen 175

## B

Beißen 169
  in die Brustwarze 169
Bestrafung nützt nicht 169
Bettnässen (Enuresis) 170
  bei neuropathischen (an Nervenschmerzen leidenden) Kindern 170
  mit häufigem Onanieren 170
Bewegungsstörung, spastische (krampfartige) 170
Bruch der Bauchwand in der Leistengegend (Leistenhernie) 141
  links 170
  rechts 109, 170
Brüllen 170
Brustdrüsenschwellung 170
Brustentzündung (Mastitis) 170
Brustwarzen, Schmerzen 176

## D

Durchfall (Diarrhö) 170
  Abstillen, beim 170
  Antibiotikum, nach 170
  chronischer 170
  Eier, durch 170

## E

Einkoten 170
Einnahme von schulmedizinischem Eisen 171
Einnässen am Tag 170
Einrisse der Haut am After (Analfissur) 171
Einschlafstörungen 175
Entfernung von Darmpolypen (Polypektomie) 171
Entzündung der Vorhaut und Eichel (Balanitis) 171

Erbrechen 171, 177
atonisches (spannungsloses) 171
Brustkinder 171
chronisch 171
durch Überfüttern 177
habituelles (gewohnheitsmäßiges, ständiges) 171
im Strahl 177
mit Krämpfen 171
Erkältung, dauernd 171

## F

Fieber 171
anhaltendes 171
nach Geburt 171
unruhig 171
Fingernägel kauen 54, 171, 174
Frühgeborene mit Untergewicht 177

## G

Gaumenspalte 172
Gehirnschäden 172
Gelbsucht (Ikterus) 172
Gewichtsabnahme 172

## H

Haarausfall (Alopezie) 172
Harndrang, plötzlicher 172
Harnverhaltung 172
Häufiger Harndrang (Pollakisurie) 172
Hautausschlag im Windelbereich (Windeldermatitis) 172
Heiserkeit 172
Hemmungen 54, 172
Heulkind 172
Hodenentzündung (Orchitis) 172, 174
Hoden, unterentwickelter 172
Hüftgelenk, Entzündung 172

## I

Infektiöse Bindehautentzündung (Konjunktivitis) der Augen Neugeborener in den ersten Lebenswochen (Ophthalmia neonatorum) 172
Inkubator, nach Frühgeburt 173

## J

Juckreiz durch Würmer 173

## K

Karies 100
Kehlkopf, weicher 169
Klumpfuß 173
Koliken 175
durch Überfüttern 177
Kopfgrind 173
Kopfschmerzen 173
migräneartig 173
Schulkopfschmerz 173
Krabbeln 173
Krankheiten, erschöpfende 173

## L

Laufenlernen, spät 173

## M

Mangel an Thrombozyten (Blutplättchen) im Blut (Thrombozytopenie) 173
Morbus Down 174
Morbus Pfeiffer (siehe Pfeiffersches Drüsenfieber) 174
Morbus Scheuermann 178
Mumps 174
Mundentzündung 174
Muttermilch
Ablehnung 174
fehlende Milchproduktion 173
mit Blut 174
verweigert wg. Geschmack 174

## N

Nabel
Nabelblutung 174
Nabelbruch 174
nässender 174, 178
Nervöses Kind 174
Nesselsucht (Urtikaria), chronisch 174
Nierenanomalie (Nierenfehlbildung) 174
Niesen 174

## O

Ohrenschmerzen 174

## P

Pedantisches Kind 174
Pfeiffersches Drüsenfieber (Mononucleose) 171, 174
Pickel im Mund (Aphthen) 100
Pilzerkrankung der Haut oder Schleimhaut (Soor) 176
Pilzerkrankung (Mykose) 175
Plötzlicher Kindstod, Gefahr 175

## R

Rückfluss von Harn aus der Blase über die Harnleiter (Ureteren) in die Nierenbecken (Reflux, vesico-ureteraler) 175

## S

Salzhunger 176
Sauerstoffmangel bei Geburt 175
Säuglingsschnupfen, akuter 175
Scharlach
Ausschlag verschwindet 175
Folgen 175
mehrmaliges 175
Schwerhörigkeit 176
Scheidenausfluss (Fluor genitalis) 175
Scheidenentzündung 175
Schlafen
will nicht schlafen 175
zu viel 175
Schlaflosigkeit 175
mit Koliken 175
Schlafstörungen
2-5 Uhr 175
ab 3 Uhr 175
Einschlafstörungen 175
Weinen, nachts 176
Schleimrasseln 176
Schluckauf (Singultus) 176
Schlüsselbeinbruch 176
Schnarchen 176
Schniefen der Neugeborenen 176
Schwäche 176
mit Ehrgeiz 176
Schwerhörigkeit nach Scharlach 176
Sehstörungen durch Kopfschmerzen 173
Seufzen 176
Sonnenunverträglichkeit 173
Spastische (krampfartige) Bewegungsstörung 170
Spielen, nachts 176
Stuhldrang
keiner 176
vergeblicher 176

## T

Töpfchen verweigern 176
Trinkt viel 176

## U

Übelkeit 177
Überaktives Kind 177
Überfüttern 177
Unsicheres Kind 177
Urin, scharfer 177

## V

Verbrennung 177
Verkrümmung der Wirbelsäule
nach hinten (Kyphose) 178
Verschluss/Verengung
des Magenausgangs
(Pylorusstenose),
krampfartiger 177
Verstopfung
(Obstipation) 176, 177, 178
bei Muttermilchnahrung 177
wg. Beruhigungsmittel 178
Vitamin B 178
Vitamin K 178
Vorhautverengung (Phimose) 178

## W

Wachstumsstörung
Stillens, trotz 178
Zwergwuchs 179
Wachstumsverzögerung 179
Wasseransammlung im
Hodensack (Hydrocele testis) 178
Wasserkopf (Hydrocephalus)
chronischer 178
manifester 16, 178
Widerspruch
wird nicht vertragen 178
Windpocken (Varizellen) 178
Wirbelsäulenerkrankungen 178
Würmer 173
Wutanfälle 179
Strampeln 179

## Z

Zähneknirschen 179
Zerstörungswut 179
Zwergwuchs 179

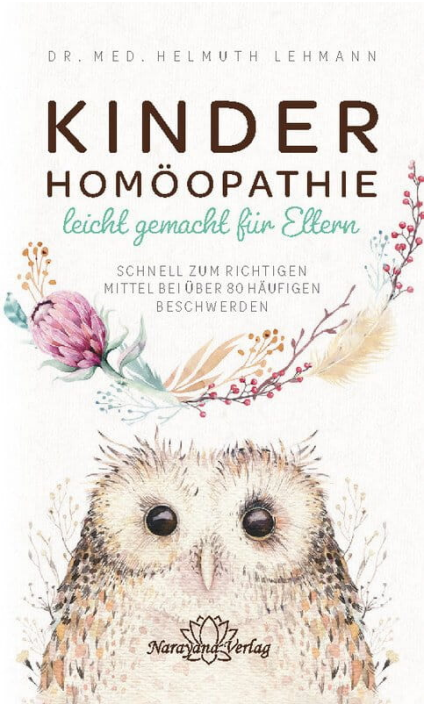
**Helmuth Lehmann**

# Kinderhomöopathie leicht gemacht für Eltern

Schnell zum richtigen Mittel bei über 80 häufigen Beschwerden

208 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de