

# Gupta / Stapelfeldt Praxis Ayurveda-Medizin

Leseprobe

[Praxis Ayurveda-Medizin](#)

von [Gupta / Stapelfeldt](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b14732>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>Grundlagen</b>		
<b>2</b>	<b>Besonderheiten der Ayurveda-Medizin</b> .....	<b>6</b>
2.1	Gesundheitsförderung .....	6
2.2	Individualität .....	6
<b>3</b>	<b><i>kāya-cikitsā</i> – Innere Medizin</b> .....	<b>8</b>
3.1	Klassische Etymologie und Definition von <i>kāya-cikitsā</i> .....	8
3.2	Vier Säulen der Therapie ( <i>catuṣ-pāda</i> ) .....	9
<b>4</b>	<b>Ayurvedisches Grundverständnis der Anatomie</b> .....	<b>10</b>
4.1	Existenzebenen des Menschen ...	10
4.2	Universelle und psychische Grundkräfte ( <i>guṇa</i> ) .....	11
4.3	Elemente ( <i>mahā-bhūta</i> ) .....	11
4.4	Gewebe ( <i>dhātu</i> ) .....	11
4.4.1	Primärgewebe .....	12
4.4.2	Sekundärgewebe .....	13
4.4.3	Verhältnis zwischen <i>dhātu</i> und <i>doṣa</i> .....	13
4.5	Abfallprodukte ( <i>mala</i> ) .....	14
4.6	Transportbahnen bzw. -räume ( <i>srotas</i> ) .....	14
<b>5</b>	<b>Physiologie des Ayurveda</b> .....	<b>15</b>
5.1	<i>doṣa</i> -Lehre .....	15
5.1.1	<i>doṣa</i> -Eigenschaften .....	15
5.1.2	Aggravation der <i>doṣa</i> .....	16
5.2	<i>agni</i> – das Digestions- und Stoffwechselprinzip .....	18
5.2.1	Ebenen von <i>agni</i> .....	18
5.2.2	<i>agni</i> -Aspekte .....	19
5.2.3	Gewebsumwandlung durch die sieben Gewebe-Feuer ( <i>dhātv-agni</i> ) .....	19
5.2.4	Anzeichen für eine gute <i>agni</i> -Funktion .....	20
5.2.5	<i>agni</i> -Störungen .....	21
<b>6</b>	<b>Gesundheit und Krankheit im Ayurveda</b> .....	<b>22</b>
6.1	Der Krankheitsbegriff im Ayurveda .....	22
6.1.1	Einteilungen von Krankheiten .....	22
6.1.2	Nomenklatur von Krankheiten .....	23

<b>7</b>	<b>Symptomatologie</b> .....	<b>25</b>		
<b>7.1</b>	<b>Symptome der <i>doṣa</i></b> .....	<b>25</b>	<b>7.4</b>	<b>Symptome der Transportbahnen (<i>srotas</i>)</b> .....
7.1.1	<i>vāta</i> -Symptome .....	25		29
7.1.2	<i>pitta</i> -Symptome .....	25	<b>7.5</b>	<b>Symptome von <i>agni</i></b> .....
7.1.3	<i>kapha</i> -Symptome .....	25		29
<b>7.2</b>	<b>Symptome der Gewebe (<i>dhātu</i>)</b> ..	<b>25</b>	<b>7.6</b>	<b>Symptome der Stoffwechsel- zwischenprodukte (<i>āma</i>)</b> .....
<b>7.3</b>	<b>Symptome der Ausscheidungen (<i>mala</i>)</b> .....	<b>29</b>	7.6.1	Allgemeine <i>āma</i> -Symptome .....
				32
<b>8</b>	<b>Befunderhebung und Diagnosemethoden (<i>parīkṣā</i>)</b> .....	<b>33</b>		
<b>8.1</b>	<b>Achtfältige Untersuchung (<i>aṣṭa-vidha-parīkṣā</i>)</b> .....	<b>33</b>	8.2.9	Biologisches Alter ( <i>vayas</i> ) .....
8.1.1	Urin ( <i>mūtra</i> ) .....	34	8.2.10	Virulenz der Erkrankung ( <i>vikṛti</i> ) ...
8.1.2	Stuhl ( <i>purīṣa</i> ) .....	34		42
8.1.3	Puls ( <i>nāḍī</i> ) .....	35	<b>8.3</b>	<b>Fünf Aspekte der Krankheits- diagnose (<i>pañca-nidāna</i>)</b> .....
8.1.4	Zunge ( <i>jihvā</i> ) .....	36		42
8.1.5	Augen ( <i>netra, dr̥k</i> ) .....	37	8.3.1	Ätiologische Faktoren ( <i>nidāna</i> ) ....
8.1.6	Palpation ( <i>sparśa</i> ) .....	38	8.3.2	Vorsymptome, Prodromi ( <i>pūrva-rūpa</i> ) .....
8.1.7	Auskultation, Perkussion und Stimme ( <i>śabda</i> ) .....	38		43
8.1.8	Inspektion, Körperbau und Antlitz ( <i>ākṛti</i> ) .....	38	8.3.3	Symptomatologie ( <i>rūpa</i> ) .....
				43
<b>8.2</b>	<b>Zehnfältige Untersuchung (<i>daśa-vidha-parīkṣā</i>)</b> .....	<b>38</b>	8.3.4	„Therapeutischer Test“ ( <i>upaśaya</i> ) ..
8.2.1	Konstitution ( <i>prakṛti</i> ) .....	39		43
8.2.2	Exzellente Gewebe ( <i>sāra</i> ) .....	39	8.3.5	Entwicklungsprozess der Erkrankung ( <i>samprāpti</i> ) .....
8.2.3	Körpermaße ( <i>pramāṇa</i> ) .....	40		44
8.2.4	Körperbau ( <i>saṃhanana</i> ) .....	40	8.3.6	Detailanalyse ( <i>vikalpa-samprāpti</i> , <i>aṃśāṃśa-kalpanā</i> ) .....
8.2.5	Körperliche Belastbarkeit ( <i>vyāyāma-śakti</i> ) .....	40		44
8.2.6	Nahrungsaufnahmekapazität ( <i>āhāra-śakti</i> ) .....	40	<b>8.4</b>	<b>Weitere Diagnosekriterien</b> .....
8.2.7	Nahrungsmittelverträglichkeit ( <i>sātmya</i> ) .....	42		45
8.2.8	Psychische Kraft ( <i>sattva</i> ) .....	42	8.4.1	<i>agni</i> – Verdauungskapazität .....
				45
			8.4.2	<i>koṣṭha</i> – Sensibilität des Darms ...
				45
			8.4.3	Krankheitsstadien ( <i>kriyā-kāla</i> ) ....
				46
			8.4.4	Drei Krankheitspfade ( <i>roga-mārga</i> )
				47
			8.4.5	Prognose ( <i>sādhyāsādhyatā</i> ) .....
				48
			<b>8.5</b>	<b>Konstitution (<i>prakṛti</i>)</b> .....
				48
			8.5.1	Konstitutionsarten .....
				48
			8.5.2	Bedeutung der Konstitution .....
				50
			8.5.3	Praxis der Konstitutionsbestimmung
				50
			<b>8.6</b>	<b>Anamnese- und Diagnosebogen</b> ..
				51
<b>9</b>	<b>Therapieansätze und -strategien</b> .....	<b>60</b>		
<b>9.1</b>	<b>Systematik der Ayurveda-Therapie</b> .....	<b>60</b>	<b>9.2</b>	<b>Grundlegende Therapieansätze</b> ..
9.1.1	Rationale Therapie ( <i>yukti-vyapāśraya-cikitsā</i> ) .....	60		63
9.1.2	Psychotherapie ( <i>sattvāvajaya</i> ) ....	62	9.2.1	Sechsfältige Einteilung therapeutischer Methoden ( <i>ṣaḍ-vidhopakrama</i> ) ..
9.1.3	Subtile Therapiemethoden ( <i>daiva-vyapāśraya-cikitsā</i> ) .....	62		63
			9.2.2	<i>doṣa</i> - oder krankheitsbezogener Ansatz? .....
				65
			9.2.3	Wichtige Faktoren .....
				66
			9.2.4	Beliebtes Therapieschema .....
				66
			9.2.5	Allgemeine Therapie der <i>doṣa</i> .....
				67

<b>10</b>	<b>Therapiemethoden</b>	<b>68</b>
<b>10.1</b>	<b>Ausleitung (<i>śodhana</i>)</b>	<b>68</b>
10.1.1	Allgemeine Kriterien	68
10.1.2	Emesis ( <i>vamana</i> )	73
10.1.3	Purgieren ( <i>virecana</i> )	76
10.1.4	Dekokteinläufe ( <i>nirūha-</i> bzw. <i>āsthāpana-basti</i> )	80
10.1.5	Öklistiere ( <i>mātra-basti</i> )	81
10.1.6	Nasale Behandlung ( <i>nasya</i> )	84
10.1.7	Blutentzug ( <i>rakta-mokṣaṇa</i> )	86
<b>10.2</b>	<b>Äußerliche Anwendungen</b> ( <i>bahiḥ-parimāṛjana</i> )	<b>87</b>
10.2.1	Ölmassagen ( <i>abhyaṅga</i> )	88
10.2.2	Kopfmassage ( <i>mukhābhyaṅga</i> )	89
10.2.3	Rückenmassage ( <i>prṣṭhābhyaṅga</i> )	90
10.2.4	Fußmassagen ( <i>pādābhyaṅga</i> )	90
10.2.5	Ölstirnguss ( <i>śiro-dhārā</i> )	90
10.2.6	Dauerölanwendung am Schädel ( <i>śiro-basti</i> )	91
10.2.7	Dauerölanwendung an der Wirbelsäule ( <i>kaṭi-basti</i> )	91
10.2.8	Augenbehandlung ( <i>akṣi-</i> oder <i>netra-tarpaṇa</i> )	92
10.2.9	Ohrfüllung ( <i>karṇa-pūraṇa</i> )	92
10.2.10	„Ölziehen“ ( <i>gaṇḍūṣa</i> )	93
10.2.11	Wärmebehandlungen ( <i>svedana</i> )	93
10.2.12	Nährende Beutelmassage ( <i>piṇḍa-sveda</i> )	95
10.2.13	Wärmebehandlung mit Salzbeuteln	96
10.2.14	Trockene Pulverabreibung ( <i>udvartana</i> )	96
10.2.15	Packungen ( <i>lepa</i> )	96
10.2.16	Kauterisation ( <i>agni-karma</i> )	96
<b>10.3</b>	<b>Medikamentöse Therapie</b> ( <i>dravyagūṇa</i> )	<b>97</b>
10.3.1	Einzeldrogen und Kombinationspräparate	97
10.3.2	Pharmakologische Grundlagen	98
10.3.3	Therapeutische Anwendung	108
<b>10.4</b>	<b>Ernährung (<i>āhāra</i>)</b>	<b>111</b>
10.4.1	Faktoren für ayurvedische Diätvorschriften	111
10.4.2	Allgemeine Ernährungsempfehlungen	112
10.4.3	Ayurvedische Ernährungstherapie	114
10.4.4	Wichtige Nahrungsmittelgruppen und Einzelinformationen	123
10.4.5	Nahrungsmittelbogen	128
<b>10.5</b>	<b>Gesundes Verhalten (<i>vihāra</i>) = Ordnungstherapie</b>	<b>128</b>
10.5.1	Drei Säulen des Lebens ( <i>upastambha</i> )	131
10.5.2	Natürliche Dränge nicht unterdrücken ( <i>a-vega-dhāraṇā</i> )	131
10.5.3	Tägliche Routinemaßnahmen ( <i>dina-caryā</i> )	131
10.5.4	Gesunde Lebensweise nach Jahreszeiten ( <i>rtu-caryā</i> )	131
10.5.5	Ethische Lebensweise ( <i>ācāra</i> )	131
<b>11</b>	<b>Ausgewählte Indikationen für die Ayurveda-Therapie</b>	<b>134</b>
<b>11.1</b>	<b>Bewährte Indikationen</b>	<b>134</b>
<b>11.2</b>	<b>Schulmedizin unverzichtbar</b>	<b>134</b>

## Praxis

<b>12</b>	<b>Atemtrakt</b>	<b>138</b>
<b>12.1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>138</b>
12.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	138
12.1.2	Symptome	139
12.1.3	Klassische Nosologie	139
12.1.4	Therapiemaßnahmen	139
<b>12.2</b>	<b>Klassische Krankheitsbilder</b>	<b>144</b>
12.2.1	<i>pratisīyāya</i> – Rhinitis	144
12.2.2	<i>śvāsa</i> – Krankheiten mit dem Hauptsymptom der Dyspnoe	149
12.2.3	<i>kāsa</i> – Krankheiten mit dem Hauptsymptom des Hustens	154

<b>12.3</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	160	12.3.3	Chronische Bronchitis .....	161
12.3.1	Rezidivierende Atemwegsinfekte bei Kindern .....	160	12.3.4	Bronchiektasen .....	162
12.3.2	Tonsillitis .....	161	12.3.5	Maligne Lungenerkrankungen .....	163
			12.3.6	Sarkoidose (Morbus Boeck) .....	164
<b>13</b>	<b>Herz-Kreislauf-System</b> .....	<b>165</b>			
<b>13.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	165	13.3.3	Herzrhythmusstörungen .....	182
13.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	165	13.3.4	Myokardien .....	182
13.1.2	Symptome .....	167	13.3.5	Infektiös-entzündliche Herzkrankungen .....	183
13.1.3	Klassische Nosologie .....	167	13.3.6	Valvuläre Erkrankungen und angeborene Herzfehler .....	183
13.1.4	Therapiemaßnahmen .....	168	13.3.7	Psychisch bedingte Herzleiden .....	183
<b>13.2</b>	<b>hṛd-roga – klassische Herzkrankungen</b> .....	171	<b>13.4</b>	<b>Moderne vaskuläre Krankheitsbilder</b> .....	183
13.2.1	Ursachen .....	171	13.4.1	Generalisierte Arteriosklerose .....	183
13.2.2	Pathogenese .....	173	13.4.2	Systemische arterielle (essenzielle) Hypertonie .....	184
13.2.3	Generelle Symptome .....	174	13.4.3	Essenzielle Hypotonie .....	187
13.2.4	Arten .....	174	13.4.4	Raynaud-Syndrom .....	188
13.2.5	Spezifische Symptome .....	174	13.4.5	Aneurysma .....	188
13.2.6	Therapie .....	175	13.4.6	Venöse Thrombose .....	188
<b>13.3</b>	<b>Moderne kardiologische Krankheitsbilder</b> .....	179	13.4.7	Varikosis .....	189
13.3.1	Herzinsuffizienz .....	179			
13.3.2	Myokardischämie und koronare Herzkrankheit .....	180			
<b>14</b>	<b>Magen-Darm-Trakt</b> .....	<b>191</b>			
<b>14.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	191	14.2.5	<i>atīsāra</i> – Diarrhöe .....	213
14.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	191	14.2.6	<i>arśas</i> – Hämorrhoiden .....	223
14.1.2	Symptome .....	193	<b>14.3</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	229
14.1.3	Klassische Nosologie .....	193	14.3.1	Stomatitis .....	229
14.1.4	Therapiemaßnahmen .....	193	14.3.2	Gingivitis .....	230
<b>14.2</b>	<b>Klassische Krankheitsbilder</b> .....	199	14.3.3	Siliadenitis .....	231
14.2.1	<i>aruci, arocaka</i> – Appetitlosigkeit .....	199	14.3.4	Leukoplakie .....	231
14.2.2	<i>agni-māndya</i> – Digestionsstörungen .....	201	14.3.5	Zollinger-Ellison-Syndrom .....	232
14.2.3	<i>amla-pitta</i> – Hyperazidität und Gastritis .....	209	14.3.6	Obstipation .....	233
14.2.4	<i>śūla</i> – Ulkuserkrankung und andere schmerzhafte Erkrankungen des Abdomens .....	212	14.3.7	Flatulenz, Meteorismus .....	233
			14.3.8	Colon irritabile, Reizdarmsyndrom .....	234
			14.3.9	Colitis ulcerosa .....	236
			14.3.10	Morbus Crohn .....	238

<b>15</b>	<b>Leber-Galle-System</b> .....	<b>239</b>		
<b>15.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>239</b>	<b>15.2</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....
15.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	239	15.2.1	Hepatose, Hepatitis, Leberzirrhose, Aszites .....
15.1.2	Pathogenese .....	239	15.2.2	Morbus Wilson .....
15.1.3	Klassische Nosologie .....	239	15.2.3	Cholezystitis .....
15.1.4	Therapiemaßnahmen .....	240	15.2.4	Cholelithiasis .....
<b>16</b>	<b>Haut</b> .....	<b>247</b>		
<b>16.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>247</b>	<b>16.2</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....
16.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	247	16.2.1	Pruritus .....
16.1.2	<i>kuṣṭha</i> – klassische Pathologien der Haut .....	248	16.2.2	Akne vulgaris .....
16.1.3	Pathogenetische Faktoren .....	248	16.2.3	Ekzeme .....
16.1.4	Allgemeine Ursachen .....	248	16.2.4	Psoriasis .....
16.1.5	Diagnose .....	249	16.2.5	Pemphigus .....
16.1.6	Klassische Nosologie .....	251	16.2.6	Alopezie .....
16.1.7	Therapiemaßnahmen .....	251	16.2.7	Frühzeitiges Ergrauen .....
			16.2.8	Urtikaria .....
			16.2.9	Ulcus cruris .....
			16.2.10	Vitiligo .....
<b>17</b>	<b>Bewegungsapparat</b> .....	<b>271</b>		
<b>17.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>271</b>	17.2.5	<i>āma-vāta</i> – entzündlich-rheumatische Erkrankungen .....
17.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	271	17.2.6	<i>vāta-rakta</i> – Gicht .....
17.1.2	Symptome .....	271	<b>17.3</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....
17.1.3	Klassische Nosologie .....	271	17.3.1	Spondylitis ankylosans – Morbus Bechterew .....
17.1.4	Therapiemaßnahmen .....	271	17.3.2	Muskuläre Verspannungen .....
<b>17.2</b>	<b>Klassische Krankheitsbilder</b> .....	<b>276</b>	17.3.3	Rückenschmerzen .....
17.2.1	<i>vāta-vyādhi</i> – <i>vāta</i> -dominierte Erkrankungen .....	276	17.3.4	Verstauchung und stumpfe Traumata .....
17.2.2	<i>sandhi-gata-vāta</i> – Arthrosen .....	280	17.3.5	Fibromyalgie .....
17.2.3	<i>viśvācī</i> und <i>avabāhuka</i> – Schmer- zsyndrome der oberen Extremität ..	281	17.3.6	Epikondylitis .....
17.2.4	<i>gr̥dhrasī</i> – Ischiassyndrom .....	282	17.3.7	Osteoporose .....
			17.3.8	Muskelatrophien .....
<b>18</b>	<b>Harntrakt</b> .....	<b>300</b>		
<b>18.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>300</b>	18.2.2	(Rezidivierende) Hämaturie .....
18.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	300	18.2.3	Nephrotisches Syndrom .....
18.1.2	Symptomatologie .....	300	18.2.4	Glomeruläre Erkrankungen (primäre Glomerulonephritis) .....
18.1.3	Klassische Nosologie .....	300	18.2.5	Chronische Niereninsuffizienz .....
18.1.4	Therapiemaßnahmen .....	300	18.2.6	Harnsteine .....
<b>18.2</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>305</b>	18.2.7	Nierenzysten .....
18.2.1	Harnwegsinfekte .....	305	18.2.8	Benigne Prostatahypertrophie .....

<b>19</b>	<b>Hormonsystem und Stoffwechsel</b> .....	<b>315</b>
<b>19.1</b>	<b>Klassische und moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>315</b>
19.1.1	Diabetes mellitus ( <i>madhu-meha</i> ) ..	315
19.1.2	Hypothyreose .....	321
19.1.3	Hyperthyreose .....	324
19.1.4	Adipositas ( <i>sthaulya</i> ) .....	326
19.1.5	Hyperlipidämie .....	329
19.1.6	Kachexie ( <i>kārśya</i> ) .....	329
<b>20</b>	<b>Abwehr</b> .....	<b>332</b>
<b>20.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>332</b>
20.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	332
20.1.2	Voraussetzungen einer guten Abwehr .....	334
20.1.3	Therapiemaßnahmen .....	334
<b>20.2</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>334</b>
20.2.1	Abwehrschwäche, inkl. AIDS .....	335
20.2.2	Allergien .....	337
20.2.3	Autoimmunerkrankungen .....	339
<b>21</b>	<b>Blut</b> .....	<b>342</b>
<b>21.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>342</b>
21.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	342
21.1.2	Klassische Symptome und Nosologie .....	342
21.1.3	Therapiemaßnahmen .....	343
<b>21.2</b>	<b>Klassische Krankheitsbilder</b> .....	<b>347</b>
21.2.1	<i>pāndu</i> – Erkrankungen mit Hautentfärbungen .....	347
21.2.2	<i>rakta-pitta</i> – Blutungen, hämorrhagische Diathese .....	352
<b>21.3</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>356</b>
21.3.1	Leukämien und Lymphome .....	356
<b>22</b>	<b>Nervensystem</b> .....	<b>358</b>
<b>22.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>358</b>
22.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	358
22.1.2	Symptome und Krankheitsbilder ..	359
22.1.3	Allgemeine Pathogenese .....	360
22.1.4	Therapiemaßnahmen .....	360
<b>22.2</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>364</b>
22.2.1	Periphere Polyneuropathien .....	364
22.2.2	Neuralgien .....	365
22.2.3	Migräne .....	366
22.2.4	Schwindel .....	367
22.2.5	Lähmungen .....	369
22.2.6	Multiple Sklerose .....	371
22.2.7	Morbus Parkinson .....	373
22.2.8	Epilepsie ( <i>apasmāra</i> ) .....	374
22.2.9	Stress und Burnout-Syndrom .....	377

## Anhang

<b>Adressen</b> .....	<b>382</b>
<b>Abbildungsnachweis</b> .....	<b>384</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>385</b>
<b>Sanskrit-Aussprache</b> .....	<b>387</b>
<b>Sanskrit-Wörterbuch</b> .....	<b>389</b>
<b>Einzelrogen</b> .....	<b>408</b>
<b>Kombinationspräparate</b> .....	<b>417</b>
<b>Arzneimittelverzeichnis</b> .....	<b>426</b>
<b>Sachverzeichnis</b> .....	<b>431</b>



Gupta / Stapelfeldt

[Praxis Ayurveda-Medizin](#)

kaya-cikitsa - Therapiekonzepte für Innere Erkrankungen

456 Seiten, geb.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)