

# Christina Casagrande Spagyrik

Leseprobe

[Spagyrik](#)

von [Christina Casagrande](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b25026>

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)  
<https://www.narayana-verlag.de>



## 9 Aufbautherapien

Bedingt durch den Lebensstil in einer technisierten Umwelt, begegnen uns heute häufig Patienten in einem destabilisierten Allgemeinzustand. In solchen Fällen bewährt es sich, eine Aufbautherapie durchzuführen, bevor eine Ausleitung oder eine organspezifische Therapie begonnen wird. Erschöpfungssyndrom, Burnout, häufige Infekte und toxische Belastungen weisen auf eine geschwächte Lebenskraft hin. Fortgeschrittene Erschöpfung verhindert eine erfolgreiche Ausleitungstherapie und erschwert die Ursachenbehandlung. Die Aufbautherapie muss auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt werden (► Tab. 9.1).

### **i** Wissen

#### **Analogien zu den Planetenprinzipien**

Wenn wir über eine Schwächung der Lebenskraft sprechen, ist diese durch den Verlust des harmonischen Zusammenspiels des kosmischen Paares **Sonne** (Lebensgeber) und **Mond** (Lebensbewahrer) bedingt. Beide Prinzipien bedürfen der Stärkung. Weitere Planetenanalogien ergeben sich zusätzlich, je nach individueller Organsystemschwächung, und werden hier nicht weiter aufgeführt.

### 9.1

## Mittel der Wahl zum Kräfteaufbau

- Solunat Nr. 2 (Aquavit) wird verstärkt bei körperlichen Schwächezuständen eingesetzt.
- Solunat Nr. 17 (Sanguisol) ist bei psychischer Erschöpfung und endogener Depression angezeigt. Bei chronischem Erschöpfungssyndrom und bei Burnout hat sich die gleichzeitige Verordnung beider Goldmittel bewährt.
- Solunat Nr. 4 (Cerebretik) ist bei Erschöpfung des vegetativen Nervensystems angezeigt.

### 9.1.1 Aufbau nach Infektionskrankungen und Operationen

Neben dem Aufbau der Vitalität ist zusätzlich eine Stärkung und Stabilisierung des Immunsystems angezeigt (► Tab. 9.2).

### 9.1.2 Aufbau nach Magen-Darm-Erkrankungen

Neben einer schonenden Aufbaudiät, der Aktivierung der Vitalität und der Abwehrkräfte wird eine Stärkung der Verdauungskraft empfohlen (► Tab. 9.3). Wählen Sie, entsprechend den Bedürfnissen Ihres Patienten, zwischen Solunat Nr. 19 (Stomachik I) und Solunat Nr. 20 (Stomachik II).

► **Tab. 9.1** Medikation der Aufbautherapie (Grundtherapie).

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 2	2-mal 8–10 Tr. morgens und mittags	Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit
Solunat Nr. 4	2-mal 5–10 Tr. abends und zur Nachtruhe	Stabilisierung des Vegetativums
Solunat Nr. 17	2-mal 5–10 Tr. morgens und mittags	Aufbau der psychischen Kraft

► **Tab. 9.2** Medikation einer Aufbautherapie nach Infektionskrankheiten und Operationen.

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 2	2-mal 10 Tr. morgens und mittags	Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit
Solunat Nr. 3	2-mal 5–10 Tr. morgens und abends	Aufbau des Immunsystems
Solunat Nr. 4	1-mal 5–10 Tr. vor der Nachtruhe	Stabilisierung des Vegetativums

► **Tab. 9.3** Medikation einer Aufbautherapie nach Magen-Darm-Erkrankungen.

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 2	2-mal 5–10 Tr. morgens und mittags	Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit
Solunat Nr. 3	2-mal 5–10 Tr. morgens und abends	Aufbau des Immunsystems
Solunat Nr. 19	2-mal 5–10 Tr. mittags und abends	Anregung des Verdauungsstoffwechsels
Solunat Nr. 20	2-mal 5–10 Tr. mittags und abends	Beruhigung und Entkrampfung der Verdauungsorgane

### Zusatztherapie

Ihr Patient sollte eine schonende Aufbaudiät für Magen und Darm durchführen.

#### Empfehlenswert sind:

- Knäckebrot, Zwieback, Reishwaffeln, Toast
- Karotten- und Rote-Bete-Saft, Heidelbeersaft, Kräutertees, stilles Wasser, grüner Tee
- Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous
- alle nicht blähenden Gemüsesorten wie Fenchel, Karotten, Rote Bete, Sellerie, Kürbis etc.
- Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen, Bananen, alle Früchte in gedünsteter Form
- gedünsteter Fisch, weißes Fleisch gedünstet
- Frischkäse, Quark und Joghurt in kleinen Mengen
- Butter (idealerweise in Form von Ghee, Kap. 14.5.2) und Olivenöl in kleinen Mengen

#### Nicht empfehlenswert sind:

- Salat, rohes Obst, rohes Gemüse und alle blähenden Gemüsesorten
- Wurst, Schinken, Hartkäse, fetter Weichkäse, alle schwer verdaulichen Fette
- scharf gebratenes, schwer verdauliches Fleisch und fetter Fisch, hart gekochte Eier
- weißer Zucker, Kuchen, Gebäck, frisches Brot und Brötchen
- Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Mineralwasser mit Kohlensäure, alle Limonaden und sonstigen zuckerhaltigen Getränke

Diese Schonkost soll nach einem akuten Magen-Darm-Infekt 1 Woche eingehalten werden, bei länger bestehenden Magen-Darm-Erkrankungen ein Drittel der Zeit, die die Krankheit bereits andauert.

# 10 Ausleitungstherapien

Bei fast allen Menschen ist heutzutage mindestens 1-mal pro Jahr eine Ausleitungstherapie angezeigt.

## **i** Info

Braunbären, die bekanntlich einen Winterschlaf halten, kommen im Frühling sehr schlank, mit schlotterndem Fell, aus ihrer Höhle. Ihr erster Weg ist die Suche nach frischen, den Verdauungstrakt reinigenden Pflanzen, wie jungen Brennesseltrieben, Sauerampfer, Brunnenkresse, wilden Zwiebeln und anderen Frühlingskräutern. Diese sind so lange ihre schmale Kost, bis sie das Winterpech, einen tiefschwarzen verhärteten Stuhlpropf, aus dem Enddarmbereich absetzen. Erst dann begeben sie sich auf die Suche nach nahrhafterem Futter. [32]

Zuweilen gelingt es mir, Patienten mit dieser Bären-geschichte deutlich zu machen, wie wichtig die Entlastung des Körpers durch eine jährliche Ausleitungstherapie ist. Sie dient der Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit, stärkt das Immunsystem und erhöht die Vitalität. Bei einer Ausleitungstherapie werden Stoffwechsel und Ausscheidung über Leber, Niere und Haut angeregt, der Lymphfluss verstärkt und der Interzellularraum entlastet.

## **i** Wissen

### Analogien zu den Planetenprinzipien

Bei einer Ausleitungstherapie werden die Kräfte des **Merkur-, Venus- und Jupiter**prinzips genutzt.

Durch Reinigung des Zwischenzellraums wird der Informationsaustausch innerhalb unseres gesamten Körpersystems schneller, klarer und intensiver (Merkur).

Die Ausleitung von Stoffwechselendprodukten erfolgt über die Lymphe (Merkur) sowie den Nieren- (Venus) und Leberstoffwechsel (Jupiter).

## 10.1

### Mittel der Wahl zur Ausleitung

Siehe auch ► Tab. 10.1.

- Solunat Nr. 6 (Dyskrasin) reinigt das Bindegewebe und entgiftet die Organe. Es wirkt zudem entzündungshemmend und leitet über die Haut aus.
- Solunat Nr. 8 (Hepatik) aktiviert die Bildung der Galleflüssigkeit und den Leberstoffwechsel und leitet über den Darm aus.
- Solunat Nr. 9 (Lymphatik) aktiviert den Lymphstoffwechsel, reinigt Lymphknoten und drüsiges Gewebe, wirkt entzündungshemmend und leitet ebenfalls über die Haut aus.
- Solunat Nr. 16 (Renalin) harmonisiert und stärkt den Nierenstoffwechsel, wirkt ausleitend über die Blase.

Bei der Entlastung des Interzellularraums werden viele Stoffwechselendprodukte über die Haut ausgeschieden. Patienten, die an Hauterkrankungen wie Akne, Neurodermitis oder Psoriasis leiden, verordnen Sie zunächst über 2 Wochen Solunat Nr. 8 (Hepatik), Solunat Nr. 9 (Lymphatik) und Solunat Nr. 16 (Renalin). Nach dieser Zeit wird zusätzlich mit Solunat Nr. 6 (Dyskrasin) der Interzellularraum entlastet. So kann einem unerwünschten Ausleitungseffekt über die Haut vorgebeugt werden.

Ob Sie die Mittel 1- oder 2-mal täglich geben, richtet sich nach der Konstitution Ihres Patienten und dessen Belastung durch Stoffwechselendprodukte.

► **Tab. 10.1** Medikation der Ausleitungstherapie (Grundtherapie).

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 6	1–2-mal 5–10 Tr. morgens und abends	Reinigung des Zwischenzellraums
Solunat Nr. 8	1–2-mal 5–10 Tr. mittags und abends	Reinigung und Anregung des Leberstoffwechsels
Solunat Nr. 9	1–2-mal 5–10 Tr. morgens und abends	Reinigung und Anregung des Lymphsystems
Solunat Nr. 16	1–2-mal 5–10 Tr. morgens und mittags	Reinigung und Anregung des Nierenstoffwechsels

- Der blauäugige, häufig blonde, lymphatische Habitus wird schwerpunktmäßig mit Solunat Nr. 9 (Lymphatik) und Solunat Nr. 16 (Renalin) behandelt.
- Der braunäugige, dunkelhaarige Lebertypus erhält eine höhere Tropfenanzahl und häufigere Verordnung von Solunat Nr. 8 (Hepatik).
- Solunat Nr. 6 (Dyscrasin) wirkt konstitutionsübergreifend.

### Zusatztherapie

- Luvos-Heilerde 1–2-mal täglich 2 Kps. binden Stoffwechselfotoxine im Darm und unterstützen deren Ausscheidung über den Stuhl.

## 10.2

### Schwermetallausleitung

Schwermetallbelastungen erfordern eine intensive Ausleitungstherapie über einen langen Zeitraum (erfahrungsgemäß zwischen 6 und 12 Monaten, ► Tab. 10.2). Es empfiehlt sich, zu Beginn der Ausleitungstherapie das Immunsystem mit Solunat Nr. 3 (Azinat) über 4–6 Wochen zu stärken.

Patienten mit Schwermetallbelastung zeigen meist zusätzlich das Bild eines Erschöpfungssyndroms. Beginnen Sie in diesem Fall mit einer Aufbau- und Ausleitungstherapie über 3–4 Wochen. Je nach Vitalität Ihres Patienten können Sie danach mit der Ausleitungstherapie beginnen oder aber bei sehr geringer Vitalität beide Behandlungskonzepte von Aufbau- und Ausleitungstherapie rhythmisch kombinieren (Kap. 9, Kap. 10).

**Zusatztherapie** In meiner Praxis hat sich die Quecksilberausleitung nach Klinghardt bewährt. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie über das Institut für Neurobiologie nach Dr. Klinghardt.

► **Tab. 10.2** Medikation einer Ausleitungstherapie bei Schwermetallbelastung.

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 3	2-mal 10–20 Tr. morgens und abends	Stabilisierung des Immunsystems
Solunat Nr. 8	1–2-mal 10–15 Tr. mittags und abends	Reinigung und Anregung des Leberstoffwechsels
Solunat Nr. 9	2-mal 10–20 Tr. morgens und abends	Anregung und Reinigung des Lymphsystems
Solunat Nr. 16	2-mal 10 Tr. morgens und mittags	Reinigung der Niere, Anregung des Nierenstoffwechsels

Zur **Quecksilberausleitung** nach **kompletter** Amalgamentfernung geben Sie zusätzlich zur spagyrischen Behandlung:

- Ceres Allium ursinum 2-mal 3–5 Tropfen
- Ceres Coriandrum 2-mal 3–5 Tropfen
- Süßwasseralgen wie Beta-Reu-Rella oder Chlorella-Algen 2-mal 2–5 Tabletten

Ich empfehle meinen Patienten, zunächst Ceres Allium ursinum über einen Zeitraum von etwa 4–6 Monaten zu nehmen und danach Ceres Coriandrum. Beide Urtinkturen leiten Quecksilber aus unterschiedlichen Gewebeschichten aus. Die gleichzeitige Gabe beider Mittel kann den Körper überfordern. Die Verordnung von Süßwasseralgen ist zwingend erforderlich. Unbelastete Süßwasseralgen binden Quecksilber und ermöglichen so die Ausscheidung des Schwermetalls über den Darm.

Empfehlen Sie Ihren Patienten, zusätzlich während der Schwermetallausleitung genügend leicht verdauliches Eiweiß in Form von Trinkmolke, Buttermilch, weißem Fleisch und/oder Süßwasserfisch zu sich zu nehmen. Damit wird die Ausscheidung von Schwermetallen unterstützt.

## 10.3

### Ausleitung nach Antibiotikabehandlung

Nach jeder Antibiotikabehandlung empfiehlt es sich, das Immunsystem des Patienten durch eine Ausleitungstherapie, kombiniert mit einer Aufbau- und Ausleitungstherapie für die Darmflora, zu stärken (► Tab. 10.3). Diese Vorgehensweise beugt rezidivierenden Infekten vor, beseitigt Diarrhö, Obstipation und/oder Flatulenz und verhindert Darmpilzbefall.

► **Tab. 10.3** Medikation einer Ausleitungstherapie nach Antibiotikabehandlung.

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 3	2-mal 10–20 Tr. morgens und abends	Aufbau der Abwehrkräfte
Solunat Nr. 8	2-mal 5–10 Tr. mittags und abends	Aktivierung und Reinigung des Leberstoffwechsels
Solunat Nr. 9	2-mal 10–15 Tr. morgens und abends	Aktivierung und Reinigung des Lymphsystems
Solunat Nr. 19	2-mal 10 Tr. mittags und abends	Aktivierung der Verdauung bei Obstipation
Solunat Nr. 20	2-mal 10 Tr. mittags und abends	Retardierung der Verdauung bei Diarrhö

Die Therapiedauer richtet sich nach der Einnahmedauer des Antibiotikums und der Befindlichkeit des Patienten. Sie liegt meist zwischen 2 und 4 Wochen.

Die Solunate Nr. 19 (Stomachik I) und Nr. 20 (Stomachik II) können bei Bedarf, falls Obstipation und Diarrhö abwechselnd auftreten, am selben Tag verabreicht werden. In diesem Fall verordnen Sie Ihrem Patienten Solunat Nr. 19 1-mal mittags und Solunat Nr. 20 1-mal abends.

**Zusatztherapie** Der Patient sollte 1-mal täglich nach dem Mittagessen ein Glas Lassi trinken (Kap. 16.4.1).

## 10.4

**Ausleitung nach Narkose**

Nach jeder Narkose empfiehlt es sich, die Leber zu reinigen und das Nierensystem zu stärken; gleichzeitig ist eine Stärkung des Immunsystems empfehlenswert (► **Tab. 10.4**). Die Therapiedauer liegt zwischen 2 und 4 Wochen. Sehr geschwächte Patienten benötigen einen längeren Behandlungszeitraum, und denken Sie bitte daran, bei diesen Patienten eine Aufbau­therapie voranzustellen (► **Tab. 9.1**).

► **Tab. 10.4** Medikation einer Ausleitungstherapie nach Narkose.

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 3	2-mal 10–20 Tr. morgens und abends	Stärkung des Immunsystems
Solunat Nr. 8	2-mal 5–10 Tr. mittags und abends	Reinigung und Stärkung des Leberstoffwechsels
Solunat Nr. 16	2-mal 5–10 Tr. morgens und mittags	Reinigung und Stärkung des Nierenstoffwechsels

# 11 Rhythmisierende Therapien

Viele Patienten benötigen eine Aufbau- und Ausleitungstherapie ebenso nötig wie eine Ausleitungstherapie. In solchen Fällen hat sich das Behandlungsschema einer **Schaukeltherapie** bewährt, eine Kombination aus Aufbau- und Ausleitungstherapie zu einer sogenannten rhythmisierenden Therapie.

Beginnen Sie bei zunehmendem Mond (von Neumond bis Vollmond) mit einer Aufbau- und Ausleitungstherapie und fahren Sie während der abnehmenden Mondphase (von Vollmond bis Neumond) mit der Ausleitungstherapie fort. Behandeln Sie Ihren Patienten in diesem Rhythmus, bis sich die Erschöpfungssymptome und die Stoffwechselbelastung deutlich gebessert haben. Dies kann in schweren Fällen bis zu 6 Monate dauern.

## Info

### Analogien zu den Planetenprinzipien

Die entsprechenden Analogien zu den Planetenprinzipien sehen Sie unter Aufbau- und Ausleitungstherapie (Kap. 9) und Ausleitungstherapie (Kap. 10).

## Fallbeispiel

### Verdauungsschwäche

Eine Patientin, 56 Jahre, leidet seit Jahren an Verdauungsschwäche. Diese äußert sich in Form von Völlegefühl, Flatulenz und Obstipation.

### Anamnese

Die Patientin hat meist alle 2 Tage Stuhlgang, bei Reisen dauert die Obstipation bis zu 5 Tage. Sie gibt an, schon seit Kindheit träges Stuhlverhalten zu haben. Mit 25 Jahren hatte sie zudem eine Hepatitis B. Seit dieser Zeit besteht eine Abneigung gegen frittierte Speisen und schwer verdauliche Fleisch- und Fischgerichte. Die Patientin gibt an, sich seit Jahren hauptsächlich vegetarisch zu ernähren, und trinkt Alkohol in sehr kleiner Menge nur zu festlichen Anlässen. Seit circa einem Jahr leidet die Patientin zusätzlich an einem Erschöpfungssyndrom. „Ich kann jederzeit im Sitzen einschlafen“, gibt sie bei der Anamneseerhebung an. Als Ursache vermutet sie selbst zu wenig erholsamen Schlaf. Sie muss nachts 2–3-mal zur Toilette, kann danach jedoch gleich wieder einschlafen.



Außerdem klagt sie über eine permanent verspannte Nackenmuskulatur und beidseits angespannte Kieferwinkel. Seit der Menopause beobachtet sie eine leicht depressive Verstimmung. Diese äußert sich in unbegründeten Existenzängsten und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Hitzewallungen oder sonstige Wechseljahresbeschwerden habe sie keine.

### Untersuchung

Blut- und Urinuntersuchungen sowie die Herz-Kreislauf-Kontrolle waren ohne Befund. Bei der körperlichen Untersuchung der schlanken Patientin fallen lediglich tief abgezeichnete Backenzähne am seitlichen Zungenrand auf (Zeichen für Verdauungsschwäche, insbesondere der Leber). Bezüglich psychischer Belastung gibt die Patientin an, dafür keinen Grund zu haben. Sie übt ihren Sozialberuf mit großer Freude und vielleicht etwas zu großem Engagement aus, lebt in einer guten Beziehung und muss sich im Augenblick wegen Kindern oder Eltern keine Sorgen machen.

### Mein Therapieansatz

Ich empfehle der Patientin, über die nächsten 2 Monate eine Schaukeltherapie durchzuführen (► Tab. 11.1, ► Tab. 11.2).

### Verlauf zu Beginn

Die Patientin führte diesen Therapieplan zuverlässig durch. Schon nach den ersten beiden Wochen Aufbau- und Ausleitungstherapie fühlte sie sich stimmungsmäßig stabiler und hatte den Eindruck, erholsamer zu schlafen. Nach 2 Monaten war keine Erschöpfung mehr spürbar, die Stimmungslage ausgeglichen. Verspannungen im Nacken- und Kieferbereich wurden nicht mehr wahrgenommen. Die Obstipation trat nur noch bei Änderung des gewohnten Lebensrhythmus auf, z. B. bei Wochenendreisen. Sie gab an, dass Flatulenz und Völlegefühl nur noch gelegentlich auftreten, meist ausgelöst durch Stresssituationen. Die Zahneindrücke an der Zunge hatten sich kaum verringert.

### Folgetherapie

Die Patientin erhielt über weitere 2 Monate weitere Solunate (► Tab. 11.3). Danach wurde die Therapie beendet.



► **Tab. 11.1** Schaukeltherapie bei zunehmendem Mond.

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 2	1-mal 10 Tr. mittags	zur allgemeinen Kräftigung
Solunat Nr. 4	2-mal 5 Tr. abends und zur Nachtruhe	zur Stärkung des vegetativen Nervensystems und für erholsameren Schlaf
Solunat Nr. 17	2-mal 5 Tr. morgens und mittags	zu Stimmungsaufhellung und stärkerem Selbstbewusstsein

► **Tab. 11.2** Schaukeltherapie bei abnehmendem Mond.

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 8	2-mal 8 Tr. mittags und abends	Ausleitungstherapie für die Leber und zugleich Leberstoffwechselunterstützung aufgrund des Zungenbefundes
Solunat Nr. 9	1-mal 10 Tr. morgens	Ausleitungstherapie für das Lymphsystem
Solunat Nr. 16	1-mal 10 Tr. morgens	Ausleitungstherapie für die Niere

► **Tab. 11.3** Folgetherapie bei Verdauungsschwäche.

Solunat	Dosierung	Begründung
Solunat Nr. 4	1-mal 5 Tr. zur Nachtruhe	zur nachhaltigen Stabilisierung des vegetativen Nervensystems
Solunat Nr. 8	2-mal 10 Tr. mittags und abends	zur weiteren Unterstützung des Leberstoffwechsels
Solunat Nr. 17	1-mal 5 Tr. morgens	zur nachhaltigen Stabilisierung der Stimmungslage



### Verlauf nach Folgetherapie

Die Patientin fühlte sich wohl und leistungsstark. Die Zahneindrücke am Zungenrand waren deutlich weniger, aber noch nicht verschwunden. Die Patientin erhielt die Anweisung, 2-mal im Jahr, im Frühling und im Herbst, über 2 Wochen eine Aufbau-therapie, danach über 6–8 Wochen eine Ausleitungstherapie durchzuführen. Zudem erhielt sie den Rat, nach schwereren Mahlzeiten oder bei abendlichen Einladungen prophylaktisch über 2–3 Tage Solunat Nr. 8 (Hepatik) 1-mal 10 Tropfen abends einzunehmen.

## 11.1

### Ordnungstherapie

Der Begriff „Ordnungstherapie“ stammt aus der Kneipp'schen Ganzheitstherapie und bezeichnet eine **Strukturierung der inneren und äußeren Lebensordnung**. Die Vorstellung, dass die Art der Lebensführung für die körperliche Gesundheit entscheidend ist, findet sich seit Jahrtausenden in

den Schriften aller Kulturkreise. In manchen Religionen wurden aus einigen dieser Grundsätze sogar Gebote. Heutet mutet uns manches davon wie eine willkürliche Disziplinierung an und wird deshalb unbesehen abgelehnt.

Wir leben in einer Zeit, in der das Wort „Disziplin“ bei manchen Menschen „allergische“ Reaktionen auslöst. Es scheint mir, dass sie Disziplin mit dem Verzicht auf die Befriedigung eigener Bedürfnisse gleichsetzen. Wie bei kindlichen Trotzreaktionen können wir dann beobachten, dass tatsächliche oder scheinbare Bedürfnisse auf eine Art befriedigt werden, die der eigenen Gesundheit schaden. Dabei könnte das Leben um einiges einfacher sein, würden wir Disziplin als das verstehen, was sie auch sein kann: die eigenen Bedürfnisse erkennen und so befriedigen, dass es unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden förderlich ist. Wenn körperliche und seelische Bedürfnisse wirklich befriedigt sind, entsteht Zufriedenheit und innere Ruhe, die Voraussetzungen für wahre Gesundheit.





Christina Casagrande

[Spagyrik](#)

nach Alexander von Bernus

224 Seiten, kart.  
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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