

Mosley / Spencer The Fast Diet - Das Original

Leseprobe

[The Fast Diet - Das Original](#)

von [Mosley / Spencer](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b16237>

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



Buch

Der Megatrend der 5:2-Diäten sorgt weltweit bereits ordentlich für Wirbel. *The Fast Diet* ist das Buch, das den Hype auslöste – das Original. Das Konzept ist bestechend einfach: Man legt zwei Fastentage in der Woche ein, an denen die Kalorienzufuhr heruntergefahren wird, und zwar auf 500 Kilokalorien für Frauen und 600 für Männer. An den restlichen fünf Tagen isst man, was man möchte. Erstaunlicherweise wird man sich an diesen Tagen ganz intuitiv bewusst und gesund ernähren. Die Ergebnisse sind beeindruckend: Die Kilos purzeln, durch die gesunde Lebensweise wird das Risiko von Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs verringert und die Lebensdauer erhöht. Außerdem sind Körper und Gehirn leistungsfähiger.

Eine Diät, wie sie sich jeder wünscht, der abnehmen möchte: simpel, fundiert, effektiv und gesund!

Mit Rezepten und Menüplänen für die Fastentage.

Autoren

Dr. Michael Mosley ist Journalist, Produzent und TV-Moderator. Für die BBC und den amerikanischen Discovery Channel kreierte er zahlreiche preisgekrönte Wissenschafts- und Geschichtsdokumentationen. Er wurde von der British Medical Association zum Medical Journalist of the Year ernannt. Mit seiner BBC-Dokumentation »Eat, Fast and Live Longer« schuf er die Grundlage für den Megatrend der 5:2-Diäten.

Mimi Spencer arbeitet als Journalistin und Autorin. Sie schrieb u. a. für *The Observer*, *The Times*, *The Evening Standard*, *Vogue* und Harper's Bazaar. Mehr als zehn Jahre lang schrieb sie in ihrer Kolumne in *The Mail on Sunday* über Mode, Lifestyle, Fitness und Ernährung.

In dieser Publikation werden die Meinungen und Ideen des Autors wiedergegeben. Sie soll Hilfreiches und Informatives zu den darin behandelten Themen bieten. Sie wird unter der Prämisse verkauft, dass Autor und Verleger in diesem Buch keine medizinischen, gesundheitlichen oder sonstigen persönlichen oder fachlichen Leistungen erbringen. Der Leser sollte einen Arzt, Gesundheits- oder anderen Fachmann konsultieren, bevor er Vorschläge aus diesem Buch umsetzt oder ableitet.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 Dr. Michael Mosley und Mimi Spencer

Originaltitel: The Fast Diet. Lose Weight, Stay Healthy and Live Longer

with the Simple Secret of Intermittent Fasting

Originalverlag: Atria Books, a Division of Simon & Schuster Inc., New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: Katharina Sporns-Schollmeyer

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

BK · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17448-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für meine Frau Clare und meine Kinder
Alex, Jack, Daniel und Kate, die ein längeres Leben
wünschenswert erscheinen lassen.*

– M. M.

*Für Ned, Lily May und Paul –
meinen Fels von Brighton.
Und für meine Eltern, die immer wussten,
dass Nahrung Liebe ist.*

– M. S.

Inhalt

Einleitung	11
1. Die Wissenschaft des Fastens	23
Warum ich damit begann	26
Was uns nicht schadet, macht uns stärker	27
Fasten und Hormesis	29
Fasten und Langlebigkeit	31
Fasten und Reparaturgene	34
Vier Tage fasten	36
Fasten und Gewichtsabnahme	40
Alternierendes Fasten	40
Zwei Tage fasten	43
Sind es nur die Kalorien?	45
Fasten und das Gehirn	47

Fasten und die Gemütsverfassung	51
Fasten und die Biochemie	54
Insulin: Das Fettmacher-Hormon	55
Intervallfasten und Insulin	57
Fasten und Krebs	58
Vorbeugen ist besser als Heilen	63
Intervallfasten: Mein persönlicher Weg	64
Wiegen Sie sich	66
Blutuntersuchungen	68
Meine Daten	70
Wie geht man am besten an das Intervallfasten heran?	74
2. Die Fast Diet in der Praxis	76
Was heißt es, 500 oder 600 Kilokalorien am Tag zu essen?	77
Zu welcher Tageszeit Sie fasten sollten	78
Was Sie essen sollten	81
Was ist der glykämische Index?	82
Und wie ist es mit Eiweiß?	85

Wie Sie das Fasten alltagstauglich gestalten	87
Morgen ist auch noch ein Tag: Willenskraft, Geduld und verzögerte Befriedigung	91
Konsequenz und Durchhaltevermögen: Wie Sie Ihren persönlichen Rhythmus finden	93
Flexibilität: Ihr Schlüssel zum Erfolg	94
Erreichtes bewahren	95
Was Sie erwarten können	96
Wie Männer fasten: Michaels Erfahrungen	99
Wie Frauen fasten: Mimis Erfahrungen	101
Ein Dutzend Wege zu Ihrem Erfolg	103
Fasten: Fragen und Antworten	109
Fasten in Zukunft: Wie geht es weiter?	135
3. Speisepläne	137
Kochtipps für Fastentage	
Speisepläne mit 500 Kilokalorien pro Tag	140
Speisepläne mit 600 Kilokalorien pro Tag	148

Fallstudien	158
Beiträge auf Mumsnet.com	175
Erfahrungsberichte via Twitter	178
Anhang	179
Kalorientabellen	181
Danksagung	204
Quellen	205
Register	214

Einleitung

Die letzten Jahrzehnte sahen Modediäten kommen und gehen, doch der übliche medizinische Ratschlag für eine gesunde Lebensweise blieb weitgehend unverändert: fettarme Ernährung, mehr Bewegung... und keinesfalls Mahlzeiten auslassen. In demselben Zeitraum schnellten die Adipositasraten weltweit in die Höhe.

Gibt es denn keinen anderen, faktengestützten Ansatz? Einen, der auf Wissenschaft, nicht auf Überzeugung basiert? Nun, wir denken, es gibt ihn: Intervallfasten.

**Sie können für Ihren Körper
nichts tun, was auch nur annähernd
so wirkungsvoll ist wie Fasten.**

Als wir erstmals etwas über die angeblichen Vorteile des Intervallfastens lasen, waren wir, wie viele andere, skeptisch. Fasten erschien uns drastisch und schwierig. Wir wussten beide, dass Diäten jeder Art generell zum Scheitern verurteilt sind. Doch nun, da wir uns eingehend damit beschäftigt, es auch selbst versucht haben, sind wir vom bemerkenswerten Potenzial des Fastens überzeugt. Wie es einer der für dieses Buch befragten medizinischen Fachleute ausdrückt:

»Sie können für Ihren Körper nichts tun, was auch nur annähernd so wirkungsvoll ist wie Fasten.«

Fasten: Eine uralte Idee, eine moderne Methode

Fasten ist nichts Neues. Wie wir im nächsten Kapitel feststellen werden, ist Ihr Körper auf Fasten ausgelegt. Unsere Evolution fand zu einer Zeit statt, in der Nahrung knapp war. Wir sind das Ergebnis eines jahrtausendelangen Wechsels von Überfluss und Hunger. Der Grund, warum wir so gut auf Intervallfasten ansprechen, mag darin liegen, dass der Mensch unter Verhältnissen entstand, die dem mehr entsprechen als unsere drei Mahlzeiten pro Tag.

Fasten ist und bleibt natürlich für viele eine Glaubensfrage. Die Fastenzeiten vor Ostern, Jom Kippur und Ramadan sind nur einige besser bekannte Beispiele. Griechisch-orthodoxe Christen sind angehalten, 180 Tage im Jahr zu fasten. Der Heilige Nikolaj von Zicha meint dazu: »Gefräßigkeit macht einen Mann trübsinnig und ängstlich, doch Fasten macht ihn fröhlich und mutig«. Buddhistische Mönche fasten an jedem Neu- und Vollmond.

Bei uns scheinen dagegen viele Menschen die meiste Zeit über zu essen. Auch sind wir kaum jemals hungrig. Aber wir sind unzufrieden. Mit unserem Gewicht, unserem Körper, unserer Gesundheit.

Intervallfasten kann uns dem Kern der menschlichen Natur wieder näherbringen. Es ist nicht nur ein Weg zur Gewichtsabnahme, sondern auch zu langfristiger Gesundheit und anhaltendem Wohlbefinden. Wissenschaftler be-

ginnen gerade erst zu entdecken und zu beweisen, wie wirkungsvoll Fasten sein kann.

Dieses Buch präsentiert neueste Forschungsergebnisse. Es entstand aufgrund der Wirkung, die diese auf unsere derzeitigen Ansichten über Gewichtsabnahme, Krankheitsabwehr und Langlebigkeit haben. Aber es ist auch ein Ergebnis unserer persönlichen Erfahrungen.

Beides ist hier relevant – Labor und Leben. Daher untersuchen wir das Intervallfasten aus zwei einander ergänzenden Perspektiven. Zunächst erklärt Michael, der seinen Körper und seine medizinische Ausbildung einsetzte, um die potenzielle Wirkung zu überprüfen, die wissenschaftlichen Grundlagen des Intervallfastens (IF) und der 5:2-Diät. Diese stellte er im Sommer 2012 der Öffentlichkeit vor.

Dann liefert Mimi eine praktische Anleitung für eine unbedenkliche, effektive und praktikable Umsetzung, die sich mühelos in den normalen Tagesablauf einfügt. Im Einzelnen geht sie darauf ein,

- wie sich Fasten anfühlt
- was man langfristig davon erwarten kann und
- was man wann essen kann.

Sie bietet uns zahlreiche Tipps und Strategien an, wie wir mit einfachen Diätvorschriften den größten Nutzen erzielen.

Wie Sie noch sehen werden, veränderte die Fast Diet unser beider Leben. Wir hoffen, dass das auch bei Ihnen eintritt.

Michaels Motivation: Eine männliche Perspektive

Ich bin ein 55-jähriger Mann und war, bevor ich mit der Erprobung des Intervallfastens begann, leicht übergewichtig: Bei einer Größe von 1,80 Metern wog ich etwa 85 Kilogramm und hatte einen Body-Mass-Index (BMI) von 26. Das brachte mich in die Kategorie Übergewicht. Bis zu einem Alter von etwa 35 Jahren war ich schlank. Doch wie viele Menschen hatte ich allmählich zugenommen, etwa ein halbes Kilogramm pro Jahr. Das klingt nicht besonders viel. Aber nach einigen Jahrzehnten war mein Gewicht immer mehr geworden. Langsam wurde mir klar, dass ich allmählich meinem Vater ähnlich wurde, der ein Leben lang mit seinem Gewicht gekämpft hatte und bald nach seinem 70. Geburtstag an den Folgeerscheinungen seines Diabetes gestorben war. Bei seiner Beerdigung hatten viele seiner Freunde angemerkt, wie ähnlich ich ihm geworden war.

Während ich eine Dokumentation für die BBC machte, unterzog ich mich glücklicherweise einer MRT-Untersuchung (Magnetresonanztomografie). Dabei zeigte sich, dass ich ein ASIF bin – außen schlank, innen fett. Viszerales Fett, also Fettgewebe im inneren Bauchraum, ist die gefährlichste Art von Fett, weil es die inneren Organe umgibt und das Risiko für Herzerkrankungen und Diabetes erhöht. Später zeigte eine Blutuntersuchung, dass auch der Cholesterinwert stark erhöht war und ich mich auf dem Weg zu einem Diabetes befand. Keine Frage, ich musste etwas dagegen unternehmen. Ich versuchte es mit den Standardempfehlun-

gen, ohne große Wirkung. Gewicht und Blutwerte blieben in der »Gefahrenzone«.

Ich hatte nie zuvor eine Diät versucht, weil ich noch keine gefunden hatte, die ich für wirksam hielt. Ich war Zeuge, wie mein Vater jede Art von Diät versuchte, von Scarsdale über Atkins, von der Cambridge-Diät bis zur »Drinking Man's Diet«. Er hatte mit jeder einzelnen abgenommen, aber dann innerhalb weniger Monate alles wieder zugenommen – und noch ein bisschen mehr.

Anfang 2012 sprach mich Aidan Laverty, Redakteur der naturwissenschaftlichen BBC-Serie *Horizon*, an, ob ich als Testperson bei der Erforschung des wissenschaftlichen Hintergrunds einer Lebensverlängerung mitmachen würde. Ich war nicht sicher, was dabei herauskommen würde. Doch zusammen mit Produzentin Date Dart und Wissenschaftler Roshan Samarasinghe konzentrierten wir uns rasch auf Kalorienreduktion und Fasten als Erfolg versprechende Untersuchungsbereiche.

Eine Kalorienreduktion ist eine ziemliche Herausforderung gegen die eigene Natur. Sie bedeutet, dass man sehr viel weniger isst, als man es normalerweise gern würde, und zwar an jedem einzelnen Tag eines (hoffentlich) langen Lebens. Warum Menschen sich das antun – nun, es ist die einzige Intervention, die die Lebensdauer nachweislich erhöht, zumindest bei Tieren. Es gibt international mindestens 10000 KRONies (Kalorienreduktion bei optimaler Nahrung). Ich habe schon ziemlich viele von ihnen kennengelernt. Trotz ihres allgemein fabelhaften biochemischen Profils kam ich nie ernsthaft in Versuchung, mich ihren mage-

ren Reihen anzuschließen. Ich habe weder die Willenskraft noch den Wunsch, auf Dauer eine extrem kalorienarme Diät einzuhalten.

Daher war ich entzückt, als ich das Intervallfasten (IF) entdeckte, bei dem man zwar weniger Kalorien zu sich nimmt, aber *nur an manchen Tagen*. Wenn die Wissenschaft recht hätte, böte es die Vorteile der Kalorienreduktion und täte nicht weh.

Also reiste ich durch die USA und traf führende Wissenschaftler, die mich großzügig mit ihren Forschungsarbeiten und Ideen bekannt machten. Dass Intervallfasten keine Modeerscheinung war, stand außer Frage. Doch es sollte nicht so einfach sein, wie ich ursprünglich gehofft hatte. Wie Sie später im Buch sehen werden, gibt es viele verschiedene Formen von Intervallfasten. Bei manchen isst man 24 Stunden oder länger gar nichts. Bei anderen eine einzige, kalorienarme Mahlzeit pro Tag – und das an jedem zweiten Tag. Ich versuchte beide, konnte mir aber nicht vorstellen, das auf Dauer durchzuhalten. Es war mir einfach zu hart.

Stattdessen beschloss ich, meine eigene, modifizierte Version zu schaffen und zu testen. An fünf Tagen der Woche wollte ich normal essen, an den restlichen zwei würde ich ein Viertel meiner normalen Kalorienmenge zu mir nehmen (also 600 Kilokalorien).

Ich teilte die 600 Kilokalorien auf zwei Mahlzeiten auf – etwa 250 Kilokalorien zum Frühstück und 350 Kilokalorien zu Mittag – und fastete so zwölf Stunden am Stück. Auch wollte ich meine Fastentage verteilen: Ich würde am Montag

und am Donnerstag fasten. Ich wurde zu meinem eigenen Experiment.

Die Sendung *Essen, fasten, länger leben (Eat, Fast, Live Longer)* beschrieb meine Erlebnisse mit der von uns nun als 5:2-Diät bezeichneten Ernährung. Sie wurde von der BBC während der Olympischen Spiele in London im August 2012 ausgestrahlt. Ich erwartete, dass sie im Medienrummel um Olympia untergehen würde. Doch stattdessen rief sie ihren eigenen »Rummel« hervor. Das Programm erreichte mehr als 2,5 Millionen Menschen – ein Riesenpublikum für *Horizon* – und Hunderttausende mehr über YouTube®. Mein Twitter®-Konto lief heiß, die Anzahl meiner Anhänger verdreifachte sich. Jeder wollte meine Version des Intervallfastens versuchen, alle wollten wissen, was dafür zu tun sei.

Die Zeitungen nahmen sich der Geschichte an. Artikel erschienen in der *Times* (London) und anderen großen britischen Tageszeitungen. Bald darauf schlossen sich Zeitungen auf der ganzen Welt an – in New York, Los Angeles, Paris, Madrid, Montreal, Islamabad und Neu-Delhi. Online-Gruppen wurden eingerichtet, Speisepläne und Erfahrungen ausgetauscht, durch Chatrooms schwirrte das Thema Fasten. Die Menschen begannen, mich auf der Straße anzuhalten und mir von ihren Erfolgen mit der 5:2-Diät zu erzählen. Sie schickten auch detaillierte E-Mails mit ihren Erfahrungen. Darunter waren überraschend viele von Ärzten. Wie ich waren sie anfänglich skeptisch gewesen, hatten die Fast Diet selbst ausprobiert und festgestellt, dass sie funktionierte, woraufhin sie das Diät-Konzept ihren Patienten empfahlen. Sie wollten Informationen, Speisepläne, nähere Angaben

über die wissenschaftliche Forschung für eine eingehende Prüfung. Ich sollte ein Buch schreiben. Aber ich ließ mich zuerst nicht festnageln, zauderte und fand schließlich eine Mitautorin: Mimi Spencer. Sie schien mir sympathisch und vertrauenswürdig, sie kannte sich gut mit Ernährung aus. So kam zustande, was Sie hier lesen.

Über Michael

Meine ärztliche Ausbildung absolvierte ich am *Royal Free Hospital* in London. Nach meinem Examen begann ich als Regieassistent bei der BBC. In den vergangenen 25 Jahren machte ich zahlreiche wissenschaftliche und geschichtliche Dokumentationen für die BBC, zunächst hinter der Kamera, später davor. Ich war leitender Produzent für *QED* (eine Wissenschaftsdokumentation), *Trust Me, I'm a Doctor* (eine satirische Dokumentation über das Gesundheitssystem) und *Superhuman* (eine medizinische Dokumentation). Ich plante und leitete die Produktion vieler Sendungen für die BBC und für Discovery Channel. Bei einem Dutzend BBC-Serien fungierte ich als Moderator. Derzeit arbeite ich an drei neuen Serien und als wissenschaftlicher Moderator.

Ich erhielt zahlreiche Preise, wurde beispielsweise von der *Britischen Medizinischen Gesellschaft* zum Medizinjournalisten des Jahres gewählt.

Mimis Motivation: Eine weibliche Perspektive

Ich begann mit Intervallfasten, als ich den Auftrag erhielt, für die *Times* ausführlich über Michaels Sendung *Horizon* zu schreiben. Bis dahin hatte ich nie von Intervallfasten gehört. Die Idee gefiel mir sofort. Den seltsamen Verrenkungen der Modeindustrie, dem Geschäft mit Schönheit und Diäten stand ich nach zwei Jahrzehnten Berufserfahrung ziemlich skeptisch gegenüber.

Ich hatte schon zuvor Diäten versucht – welche Frau über vierzig hätte das nicht? Zunächst hatte ich Gewicht und dann den Glauben verloren und alles wieder zugenommen. Zwar war ich nie übergewichtig gewesen, wollte aber schon lange die hartnäckigen drei bis vier Kilogramm loswerden, die noch aus der Schwangerschaft stammten. Die Diäten, mit denen ich es versuchte, waren immer zu schwer durchzuhalten, zu kompliziert, zu langweilig, zu hart, zu einseitig, zu dominierend. Sie raubten meinem Leben die angenehmen Aspekte. Es gab nichts, was ich umsetzen und in mein Leben als Mutter, berufstätige Frau und Ehefrau einbauen konnte.

Jahrelang hatte ich behauptet, Diäten seien dumm, ihr Scheitern wäre bei all den Einschränkungen und Entbehren vorprogrammiert. Doch das hier fühlte sich sofort anders an. Die wissenschaftlichen Daten waren reichlich und überzeugend. Die Medizinwelt äußerte sich positiv. Das war für mich entscheidend. Die Wirkung bei Michael und bei anderen war beeindruckend, fast unglaublich. In seiner *Horizon*-Sendung sprach Michael vom »Beginn einer gro-

ßen Entdeckung, welche die Gesundheit der Nation radikal verändern konnte.« Ich konnte nicht widerstehen. Ich wusste auch nicht, worauf ich warten sollte.

Die wissenschaftlichen Daten waren reichlich und überzeugend. Die Medizinwelt äußerte sich positiv. Das war für mich entscheidend.

Nun bin ich seit Monaten, also seit dem *Times*-Artikel, treue Anhängerin dieser Diät. Strenggläubige Anhängerin, wenn man es genau nimmt. Ich mache die Fast Diet seitdem, merke es aber kaum noch. Zu Beginn wog ich 60 Kilogramm. Bei einer Größe von 1,70 Metern war mein BMI etwa 21,4. Während ich dies schreibe, wiege ich 54 Kilogramm und habe einen BMI von 19,4. Ich bin »erleichtert«. Ich fühle mich leicht, schlank und lebendig. Fasten gehört zu meinem Wochenablauf, ich tue es automatisch, ohne großes Aufheben.

**Ich fühle mich leicht,
schlank und lebendig.**

Nach sechs Monaten bin ich voller Schwung, Energie und Lebensfreude, meine Haut ist schön klar. Und ich habe – ich muss es loswerden – neue Jeans und keine Angst mehr vor Sommer und Bikini. Wichtiger ist aber vermutlich, dass ich die langfristigen Vorteile kenne. Ich tue das Beste für meinen Körper und mein Gehirn. Das ist etwas sehr Persönliches, doch man sollte es nicht verschweigen.

Über Mimi

Ich schreibe seit 20 Jahren in britischen Zeitungen und Zeitschriften über Mode, Essen und Fitness, beginnend mit *Vogue*, dann *The Guardian*, *The Observer* und dem *London Evening Standard*, von dem ich im Jahr 2000 zur britischen Modejournalistin des Jahres gewählt wurde. Derzeit habe ich eine Kolumne im You-Magazine der *Mail on Sunday* und schreibe regelmäßig für das Feuilleton in *The Saturday Times*. 2009 schrieb ich ein Buch: *101 Dinge, die Sie probieren müssen, bevor Sie Diät machen*. Darin kommt meine Abneigung gegen Modediäten, die scheinbar immer scheitern, zum Ausdruck. Intervallfasten ist das einzige Konzept in 20 Jahren, mit dem ich abnehmen und mein Gewicht halten kann. Und erst die Anti-Aging-Wirkung für die Gesundheit!

Die Fast Diet: Was sie kann, was sie verspricht

Wir wissen, dass bei vielen Menschen übliche Diät-Empfehlungen nicht helfen. Die Fast Diet ist eine radikale Alternative. Ich denke, sie hat das Potenzial, unsere Einstellung zu Essen und Gewichtsabnahme zu verändern.

- Die Fast Diet erfordert ein Nachdenken darüber, *was* wir essen und *wann* wir es essen.
- Es gibt keine komplizierten Regeln; die Strategie ist flexibel, verständlich und leicht umzusetzen.
- Es gibt keine tägliche Kalorienbeschränkung, keine Langeweile, keinen Frust, keine Dauerverbote.



Mosley / Spencer

[The Fast Diet - Das Original](#)
5 Tage essen, 2 Tage fasten

224 Seiten, kart.
erschienen 2015



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