

PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER | VOLKER MEHL



HAUSREZEPTE
DER WELTMEDIZIN



HEILSAM KOCHEN MIT
AYURVEDA



INHALT

Altes Wissen: ein Schatz für die Gesundheit

VON PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER

DIE HEIL- UND KOCHKUNST DES AYURVEDA S. 8

- DER MENSCH IST KEINE MASCHINE S. 9
- WELTMEDIZIN IST EIN KULTURGUT S. 10
- GANZHEITLICH UND INDIVIDUELL S. 11
- AYURVEDA SCHENKT GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN S. 12
 - LIEBE DICH SELBST S. 13
 - JUNG ALT WERDEN S. 14
- KOCHEN UND ESSEN MACHEN GLÜCKLICH S. 15

Die Kraft des Ayurveda

WAS BEDEUTET EIGENTLICH AYURVEDA? S. 18

- SIND SIE BEREIT FÜR VERÄNDERUNG? S. 19
- EIN KLEINER HISTORISCHER EINSTIEG S. 20
- WAS GENAU IST ÜBERHAUPT GESUNDHEIT? S. 22

DIE ANATOMIE DES AYURVEDA S. 24

- KAPHA, PITTA UND VATA: DIE DREI BIOPRINZIPIEN S. 25
- DIE DREI BIOPRINZIPIEN (DOSHAS) IM ÜBERBLICK S. 26
 - DIE TAGESZEITEN UND DIE BIOPRINZIPIEN S. 27
 - DIE DOSHAS IM TAGES- UND JAHRESVERLAUF S. 28
 - DIE DOSHAS IM LAUF DER JAHRESZEITEN S. 29

ERNÄHRUNG ALS MEDIZIN S. 30

- DIE HEILKRAFT VON LEBENSMITTELN S. 31
- DIE VERDAUUNG UND DAS VERDAUUNGSFEUER AGNI S. 32
- GESTÖRTER STOFFWECHSEL UND UNVERDAUTES S. 32
 - DREI KLASSISCHE FRAGEN AUS VOLKER MEHLS AYURVEDA-KOCHKURSEN S. 34

AUSWIRKUNGEN DER ERNÄHRUNG AUF DIE DOSHAS S. 36

- DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN S. 37
- ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI KAPHA-ÜBERSCHUSS S. 42
 - 15 KAPHA-SUPERFOODS S. 43
- ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI PITTA-ÜBERSCHUSS S. 48
 - 15 PITTA-SUPERFOODS S. 49
- ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI VATA-ÜBERSCHUSS S. 54
 - 15 VATA-SUPERFOODS S. 55

Volkers Ayurvedarezepte

SO GELINGT HEILSAME ERNÄHRUNG S. 62

- DIE »AYURVEDA-PYRAMIDE« S. 63
- ALLES DOSHA, ODER WAS? S. 63
- UNSERE NEUN ERNÄHRUNGSTIPPS S. 64
 - GRUNDREZEPTE S. 65

FRÜHSTÜCK S. 66

KAFFEE ODER TEE? S. 67

MITTAGESSEN S. 116

WENN SCHON ROHKOST, DANN JETZT S. 117

ABENDESSEN S. 166

DEN MAGEN SCHONEN ... S. 167
... UND BESSER SCHLAFEN S. 167

SÜSSES UND GETRÄNKE S. 216

THEMA ZUCKERFREI S. 217
VIEL TRINKEN, ABER RICHTIG S. 217

ZUM NACHSCHLAGEN

BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN S. 236

- SACHREGISTER S. 237
- REZEPTRREGISTER S. 237
- IMPRESSUM S. 240



DIE KRAFT DES AYURVEDA

Seit über 5000 Jahren hat sich die indische Heilkunst bereits bewährt und ist damit sozusagen die längste Feldstudie der Geschichte. Ayurveda ist eine systematische »Body-Mind-Medizin« für ein langes und gesundes Leben, deren Wirkung heute mehr und mehr auch wissenschaftlich nachgewiesen wird und die nie den Menschen aus dem Auge verliert.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH AYURVEDA?

Ayurveda, das »Wissen vom Leben«, ist eine ganzheitlich praktizierende Wissenschaft, die den Menschen als Ganzes wahrnimmt und dabei auch seine Haltung gegenüber dem Leben betrachtet – um individuelle Wege für Wohlergehen und Gesundheit zu finden.

In unserem Leben ist vieles genormt, für fast alles gibt es mittlerweile Hilfen, Hinweise und Bedienungsanleitungen. Ob Handy oder Bratpfanne, Wecker oder Schrankwand: Hier wird selten noch etwas dem Zufall überlassen und wir erhalten mit fast jedem neuen Produkt mehr oder manchmal auch weniger wichtige Hilfestellungen gratis dazu. Mit Sicherheit ist dies oft hilfreich. Doch wenn wir uns mit uns, unserem Körper, unseren Lebens- und Essgewohnheiten beschäftigen, kommen wir schnell zum Punkt größerer Verunsicherung oder sogar Ratlosigkeit. Was bedeutet eigentlich ein gutes und erfülltes Leben? Wie ernähre ich mich gesund? Wie funktioniert mein Körper eigentlich? Und was vor allem tut ihm gut und lässt ihn weiter mit voller Kraft arbeiten? Hierfür halten wir keine Bedienungsanleitung mit genauem Ablaufplan in der Hand. Hier ist nichts mehr genormt und wir sind plötzlich auf uns allein angewiesen.

In den letzten Jahren ist der Dschungel von Ratgebern für Gesundheit, gutes Leben und Essen, Liebe und Selbstverwirklichung so groß und dicht geworden, dass es fast unmöglich ist, noch den Überblick zu behalten und Wichtiges von Un-

nützem zu unterscheiden. Genau hier hilft Ayurveda. Denn zusammen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin gehört er zu den ältesten Heilkünsten unserer Weltgeschichte.

SIND SIE BEREIT FÜR VERÄNDERUNG?

»Aber was ist denn jetzt genau Ayurveda und was isst man denn da so?« Wir wissen nicht, wie viele Hundert Male wir als Arzt und Ayurvedaexperte diese Fragen in den letzten Jahren gehört haben. Sie ist ja auch völlig in Ordnung, woher sollen es die Leute auch wissen? Trotzdem liegt unserer Meinung nach genau in dieser Frage der elementare Knackpunkt zum Verständnis von Ayurveda.

Die Menschheit ist eine aufgeklärte Wissensgesellschaft – so bezeichnet sie sich zumindest häufig selbst. Ihr Wissen füllt unzählige Bibliotheken und noch mehr Serverfarmen sind nötig, um es digital zu verarbeiten. Diese Entwicklung ist aber relativ neu, denn über Hunderttausende von Jahren waren wir Menschen eine Glaubens- und Naturgesellschaft und höhere Mächte waren ein ganz normaler Bestandteil des Alltags. Es gab nicht die Möglichkeit, schnell mal irgendwas nachzuschlagen. Es gab Erfahrungswissen aus der Familie, es gab die Dorfweisen, Medizinmänner oder Heilerinnen. Ansonsten musste man selbst anfangen zu überlegen. Daher wurden manche Dinge intuitiv ausprobiert und ab und zu gab man sich auch einfach mal höheren Mächten hin. Das klingt heute für viele esoterisch. Aber früher wurden eben viele Erscheinungen in anderen Zusammenhängen gedeutet oder göttlichen Kräften zugeschrieben.

Historisch gesehen hat sich dieses Weltbild erst vor Kurzem massiv verändert. Mit Beginn der Renaissance, der Aufklärung und verschiedenen neuen philosophischen Weltbildern hat man sich geistig emanzipiert, hat begonnen, die Welt zu

vermessen und unbekannte Phänomene physikalisch zu erklären. Und man hat damit angefangen, den Menschen als eine Art Maschine zu sehen, bei der im Falle einer Krankheit Teile sozusagen repariert und ausgetauscht werden können.

Auf einmal war der Mensch die Krone der Schöpfung – und der Glaube an höhere Mächte und größere Zusammenhänge etwas für unaufgeklärte Bauern, weltfremde Spinner oder Realitätsverweigerer. Schließlich hatte man bei Obduktionen und Versuchen weder eine Seele noch Gott finden können – und was nicht messbar und beweisbar war, konnte es dementsprechend nicht geben. Kleine Frage am Rande: Was ist denn dann mit der Liebe? Ist die vielleicht messbar?

Besonders bedauerlich ist vor allem, dass sich dieser Ansatz in der modernen Medizin und der Arbeit mit kranken Menschen bis heute hartnäckig hält. Nicht dass wir uns falsch verstehen: Wir sind beide große Fans von den Möglichkeiten der Akut- und Notfallmedizin und zum Glück gibt es Antibiotika und Operationen, um Leben zu retten. Doch für eine ganzheitliche Heilung fehlt so manches trotz wissenschaftlicher Hochkompetenz.

Um noch mal zurück zur eingangs gestellten Frage zu kommen: Es geht im Ayurveda nicht primär darum, ob Hirse, Couscous oder Amarant gesünder sind, welcher Konstitutionstyp – im Ayurveda Doshas genannt – was darf und wie warmes Wasser hilft. Es geht vielmehr darum, dass wir uns fragen sollten, welche Haltung wir zum Leben haben. Wie viele positive Gedankenmuster, wie viel Magie und wie viel Seele beziehungsweise »Göttlichkeit« wir bereit sind, wieder in unserem Leben und unserem Sein zuzulassen.

Kleine Übung

Stellen Sie sich selbst folgende Fragen: Welche Haltung habe ich zum Leben? Wie starte ich morgens in meinen Tag? Positiv und mit freudvollen Gedanken oder eher sorgenvoll?

Die beste Zeit für die Hauptmahlzeit des Tages ist demnach etwa 12 Uhr. Hier ist das Verdauungsfeuer (siehe Seite 32) am höchsten. Auch nach 22 Uhr kommt gern noch mal ein Hungergefühl auf, da dann die nächtliche Pitta-Phase beginnt. Wer dann isst, stört jedoch die Regeneration des Körpers. Die beste Schlafenszeit ist 22 Uhr.

- Das Vata-Dosha erhöht sich am Tag zwischen **14 und 18 Uhr** und nachts zwischen **2 und 6 Uhr**. Wer kreative Lösungen für ein Problem sucht, sollte sich daher am besten nachmittags »auf den Weg machen«. In der Nachtphase kommt es in dieser Zeit dagegen gern zu Schlafstörungen und einem äußerst unruhigen Schlaf.

Die genannten Befindlichkeiten und Reaktionen sind ganz normale Abläufe und sagen nichts über Gesundheit oder Krankheit aus. Ist ein Mensch jedoch krank und lässt sich dies einem erhöhten Dosha zuschreiben, wird es ihm in der Tageszeit, in der dieses Dosha vorherrscht, schlechter gehen.

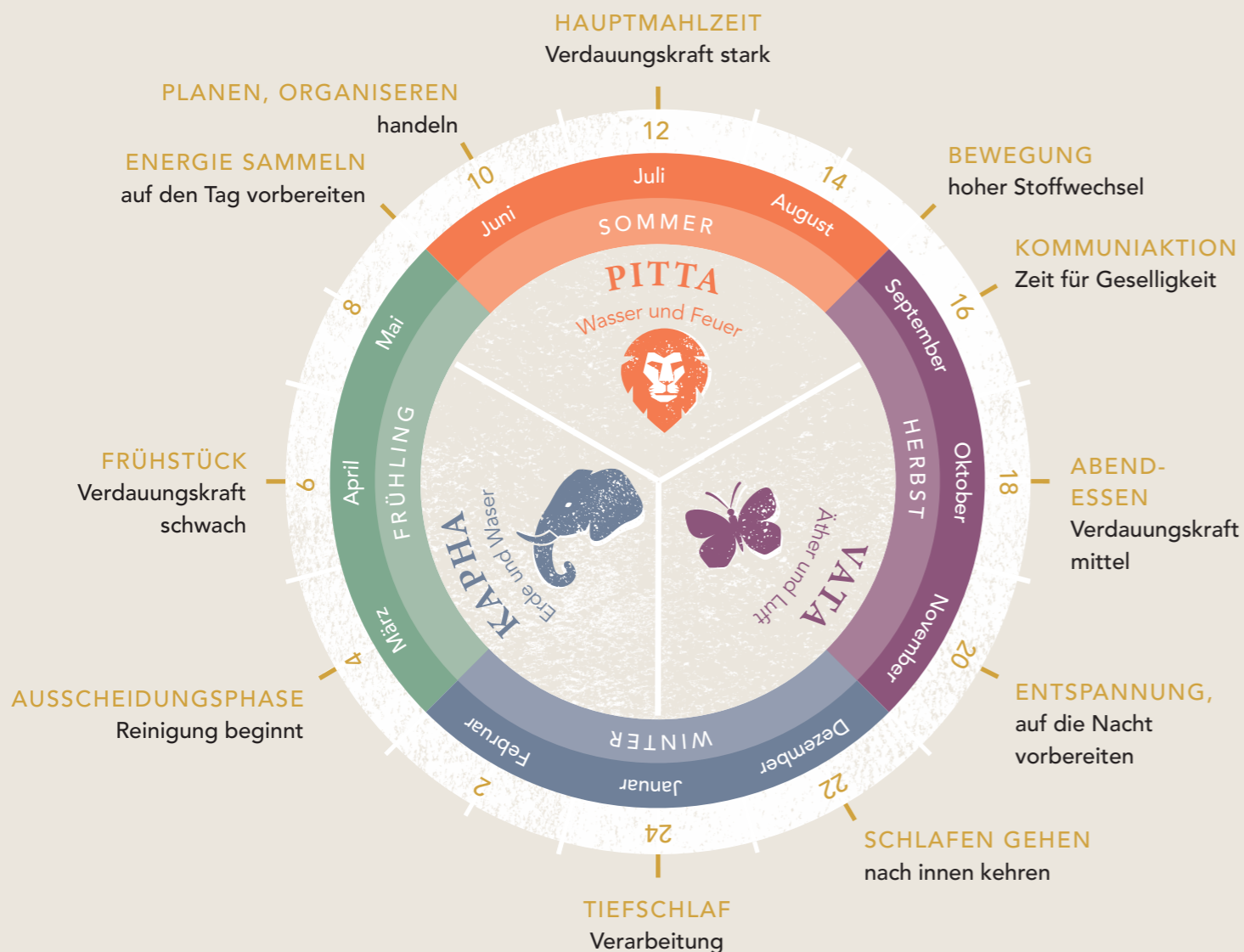
- **Herbst:** September und Oktober, die Sonne steht in Jungfrau und Waage. Pitta ist noch erhöht vom Sommer. Süße, leichte, kühle und bittere Nahrungsmittel sind geeignet, um das erhöhte Pitta auszugleichen. Ernährungstipp: Vermeiden Sie übermäßigen Fettverzehr und essen Sie nur wenig Milchprodukte.
 - **Frühwinter:** November und Dezember, die Sonne steht in Skorpion und Schütze. Starke Verdauungskraft, Vata ist erhöht. Süße, ölige und reichhaltige Speisen können jetzt gegessen werden. Ernährungstipp: Verzicht auf kalte und trockene Speisen. Warme Milch mit Gewürzen und heißes Wasser sind dagegen optimal.
 - **Spätwinter:** Januar und Februar, die Sonne steht in Steinbock und Wassermann. Kapha sammelt sich schon, aber Vata ist noch erhöht. Daher ist die im Westen klassische »Diätzeit« nach dem Jahreswechsel eher ungeeignet, wenn Sie abnehmen wollen. Ernährungstipp: Greifen Sie öfter einmal zu Vitamin-D-haltigen Lebensmitteln wie Kürbis und Süßkartoffel in Form von nährenden, kräftigen und gut gewürzten Suppen.
- Noch mehr Lebensmittel, die Kapha, Pitta und Vata gezielt stärken beziehungsweise ausgleichen, finden Sie ab Seite 42.

DIE DOSHAS IM LAUF DER JAHRESZEITEN

So wie der Tag von unterschiedlichen Doshas dominierten Phasen strukturiert wird, folgt auch der Jahreslauf einem festen Schema – und nimmt so Einfluss auf unser inneres Energiegleichgewicht und Befinden.

- **Frühling:** März und April, die Sonne steht in Fische und Widder. Das über den Winter angehäuften Kapha »verflüssigt« sich durch die Sonne und beeinträchtigt die Verdauungskraft – die klassische Frühjahrsmüdigkeit tritt auf. Schwere, ölige und saure Speisen verschlimmern dies. Ernährungstipp: Trinken Sie reichlich warmes Wasser und verwenden Sie reinigende scharfe Gewürze.
- **Frühsommer:** Mai und Juni, die Sonne steht in Stier und Zwillinge. Kapha geht in Pitta über. Meiden Sie salzige, saure und sehr scharfe Nahrung. Kühlende Lebensmittel, Getränke und kühlende, nährnde Öle stärken weiter Kapha – und bringen so die Doshas in Balance. Ernährungstipp: Leichte Gemüsesuppen und lauwarme Gemüsesalate mit mildem Kräuterdressing sind jetzt ideal.
- **Spätsommer:** Juli und August, die Sonne steht in Krebs und Löwe. Schwache Verdauungskraft. Durch die Trockenheit verstärkt sich Vata, durch die Hitze Pitta. Ernährungstipp: Greifen Sie vermehrt zu süßen, Kapha stärkenden Nahrungsmitteln mit kühlenden Fetten wie Ghee und Kokos.

— Die ayurvedischen Bioprinzipien — im Tages- und Jahresverlauf



Kritische Phasen

Achten Sie vor allem im späten Winter und in den Übergangsphasen zwischen den Jahreszeiten auf Ihren Lebensstil und eine entsprechende Ernährung. Denn in diesen Phasen kann Vata besonders schnell aus dem Gleichgewicht geraten, was, weil es das stärkste Bioprinzip ist, wesentliche gesundheitliche Auswirkungen haben kann.

ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI KAPHA-ÜBERSCHUSS

Menschen, bei denen Kapha dominiert, haben eher einen langsamen Stoffwechsel und neigen zu einer trägen Verdauung. Fette, schwere und süße Speisen sind daher nicht ideal, denn sie verstärken diese Problematik noch zusätzlich. Dass sie zugleich zu Heißhungerattacken neigen, macht die Sache nicht einfacher.

Kapha ausgleichende Nahrung sollte leicht und trocken sein. Das bedeutet, dass die Speisen optimalerweise fettarm sind und wenig Kohlenhydrate (Zucker/Stärke) enthalten und dem Körper nicht noch zusätzlich Wasser zuführen sollten.

Grundsätzlich gilt: Warme, leichte Speisen sind bei Kapha-Dominanz ideal. Die förderlichen Geschmacksrichtungen sind scharf, bitter und zusammenziehend.

Unser Tipp: Bleiben Sie aktiv – und das nicht nur körperlich, indem Sie möglichst täglich Sport treiben. Verändern Sie von Zeit zu Zeit auch Ihr Kochprogramm, denn damit wirken Sie der trägen Kapha-Natur ebenfalls entgegen.

KAPHA-LEBENSMITTEL

In der nachfolgenden Übersicht finden Sie eine Auswahl von Lebensmitteln, die sich besonders gut eignen, um das Kapha-Dosha zu reduzieren:

- **Gemüse:** Artischocke, Blumenkohl, Brunnenkresse, Erbsen, grüne Bohnen, Grünkohl, grüne Chili, Kartoffel, Kohl, Lauch, Löwenzahn, Möhre, Okraschote, Pilze, Rosenkohl, Rübe, Salat, Spargel, Spinat, Sprossen, Tomaten, Weizengrassprossen
- **Früchte:** Beeren, Birne (sauer), Feige, Kirschen, Pflirsich, Pflaume, Preiselbeeren
- **Getreide:** Amarant, Basmatireis, Buchweizen, Couscous, Hafer, Haferflocken, Hafer-

kleie, Kracker, Müsli, Polenta, Roggen, Sago, Seitan, Sprossenbrot (Essenerbrot), Tapioka, Weizenkleie

- **Hülsenfrüchte:** Azukibohnen, Bohnen (schwarz, gespalten, bunt und weiß), Erbsen, Linsen (braun und rot), Limabohnen, Miso, Sojawurst, Tempeh, Tofu, Toor Da, Urad Dal
- **Milchprodukte:** Butter (ungesalzen), Ghee, körniger Frischkäse, Joghurt (verdünnt), Ziegenmilch (entrahmt)
- **Nüsse und Samen:** Flachssamen, Flohsamen, Kürbiskerne, Popcorn, Sonnenblumenkerne
- **Öle:** Getreideöl, Ghee, Leinöl, Maiskeimöl, Mandelöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl
- **Süßungsmittel:** Saftkonzentrate, Honig
- **Getränke:** Aloe-Vera-Saft (zertifiziert), Apfelsaft, Aprikosennektar, Beerensaft, Birnensaft, Brühe (vegetarisch), Cidre, Gemüsesäfte, Getreidekaffee, Granatapfelsaft, Kirschnektar, Mangonektar, Pflaumensaft, Pflirsichnektar, Sojadrink, Traubensaft, Wein (gelegentlich)
- **Tee:** würzige Kräutertees, schwarzer Tee
- **Gewürze:** Chili, Chutney (scharf), Knoblauch, Koriander, Meerrettich, Petersilie, Pfeffer (schwarz), Schalotten, Senf, Zwiebeln

So zeigt sich ein Kapha-Überschuss

Folgt der Kapha-Typ über längere Zeit seiner Neigung zu übermäßigem Essen, mangelnder Bewegung und langem Schlaf, entgleist sein Kapha-Dosha und die Elemente geraten aus dem Gleichgewicht. Es kommt dann recht schnell zu Übergewicht und daraus resultierenden Krankheiten, bis hin zum Diabetes mellitus. Auf geistig-seelischer Ebene können sich Depressionen entwickeln.



Superfoods

— 15 —

KAPHA

— 1 — APFEL

Äpfel wirken nährend, verbessern den Geschmackssinn und beugen Karies vor, weil sie Bakterien im Speichel bekämpfen. Dadurch schützen sie auch vor Erkältungs- und Atemwegserkrankungen. Regelmäßig gegessen senken sie das schlechte LDL-Cholesterin und regulieren den Blutzucker. Wegen des reichlich enthaltenen Ballaststoffs Pektin sättigen Äpfel zudem gut. Wissenschaftler haben sogar herausgefunden, dass Inhaltsstoffe wie das Quercetin in der Schale des Apfels das Wachstum bösartiger Tumoren verlangsamen und die Gehirnzellen vor oxidativem Stress schützen können. Die Früchte helfen damit gegen Krebs und sollen vor Demenzerkrankungen schützen. Wichtig für Kapha: Die Äpfel sollen sauer sein.

— 2 — APRIKOSE

Die süßen Früchte stecken bis unter die pelzige Haut voller Vitalstoffe. Nennenswert sind beispielsweise ihr sehr hoher Gehalt an Vitamin E, Betacarotin, Folsäure, Vitamin C und einzelnen Vitaminen der B-Gruppe sowie an Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Damit kurbeln Aprikosen den Kreislauf an, pushen das Immunsystem, unterstützen die Blutbildung und das Zellwachstum und kräftigen die Haare und Nägel. Das in ihnen enthaltene Quercetin wirkt antioxidativ und die Salicylsäure auf der Haut antibakteriell. Weiterhin sind Aprikosen sehr reich an Ballaststoffen und ein hervorragendes Präbiotikum.

— 3 — AUBERGINE

In diesem Gemüse stecken doppelt so viele Tannine wie in Tomaten – und diese töten Mikroorganismen ab, lindern Entzündungen auf der Haut und den Schleimhäuten und wirken Krebs entgegen. Dasselbe gilt für die enthaltenen Anthocyane, Farbstoffe, die für die charakteristische violette Färbung zuständig sind. Betacarotin und Vitamin C wirken ebenfalls antioxidativ und antikanzerogen. Auberginen gelten unter den Gemüsen als die beste Phenolsäurequelle. Nicht zuletzt fördert der hohe Ballaststoffanteil die Sättigung, kurbelt die Verdauung an und senkt den Cholesterinspiegel, weil das schlechte LDL-Cholesterin gebunden und dann ausgeschieden wird.



vegan glutenfrei zuckerfrei

REISNUDELN MIT ZITRONENGRAS-KOKOS-SAUCE

— ZUTATEN

150 g Reismudeln
 2 Möhren
 1 Zucchini
 1 Stange Zitronengras
 2 EL Kokosfett
 1 TL grüne Currypaste
 400 ml Kokosmilch
 1 EL Tomatenmark
 (2-fach konzentriert)
 ½ TL Salz
 50 g geröstete Cashewkerne
 gehackter Koriander oder glatte
 Petersilie (nach Belieben)

— ZUBEREITUNG

1. Die Reismudeln in einem Topf mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.
2. Währenddessen die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, halbieren und in Würfel schneiden. Das Zitronengras waschen und mit dem Rücken eines schweren Messers leicht andrücken.
3. In einem Topf das Kokosfett erhitzen, die Currypaste zugeben und 2 Min. dünsten. Erst die Möhren gut unterrühren, dann Kokosmilch, Tomatenmark, Zitronengras und Salz dazugeben. Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 Min. leise köcheln lassen. Zucchiniwürfel zufügen und weitere 5 Min. garen.
4. Die Reismudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Unter das Curry mischen. Auf Schüsseln verteilen und mit gerösteten Cashewkernen sowie nach Belieben mit gehackten Kräutern bestreuen.





vegetarisch glutenfrei zuckerfrei



VOLLKORNREIS MIT INGWER-KIRSCH-KOMPOTT

ZUTATEN

1 EL Ghee
 200 g Kirschen (ohne Stein)
 150 ml Kirschsafte
 2 TL gehackter Ingwer
 1 TL Zimt oder 1 Zimtstange
 ½ TL gemahlener Kardamom
 120 g Vollkornreis (gekocht)
 2 EL Naturjoghurt (10 % Fett)
 2 EL Kokosflocken
 Honig und frische Minze
 (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Die Kirschen, den Kirschsafte, den Ingwer sowie Zimt und Kardamom zugeben und alles 5 Min. dünsten.
2. Den vorgekochten Reis in Schüsseln verteilen, das Kirschkompott darübergeben und je einen Klecks Joghurt obenauf setzen. Mit Kokosflocken bestreuen und nach Belieben mit Honig beträufeln und mit Minze garnieren.



Genießen und heilen mit Ayurveda

Professor Dr. Dietrich Grönemeyer engagiert sich seit Jahrzehnten leidenschaftlich und aufklärerisch für eine **ganzheitliche Medizin**. Sein Konzept der »**Weltmedizin**« zwischen Hightech, Psychosomatik und Naturheilkunde beinhaltet auch die »**Heilung durch Ernährung**«. In diesem Buch erklärt er seinen persönlichen Weg zum Ayurveda und schlägt die Brücke zur **modernen Wissenschaft**.

Zusammen mit dem renommierten **Ayurveda-Koch** und **Ernährungsexperten** Volker Mehl erklärt er **einfach und anschaulich**, welchen Stellenwert die Ernährung in der jahrtausendealten Heilkunst hat. Er zeigt auf, wie Nahrungsmittel im Körper wirken und warum sie auch für Menschen im Westen ein **Weg zur Heilung** sein können – oft sogar dann, wenn die Schulmedizin nicht mehr weiterweiß.

Im **großen Rezeptteil** schöpft Volker Mehl, der »Popstar der Ayurveda-Küche«, aus dem Vollen: **84 einfache**, aber **äußerst raffinierte Gerichte** kitzeln den Gaumen und bringen die **Selbtheilungskräfte** des Körpers in Schwung. Ganz nach dem Motto: Keine Verbote, sondern jede Menge **ganzheitlicher Genuss!**

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7315-7



9 783833 873157



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 29,99 [D]

www.gu.de