

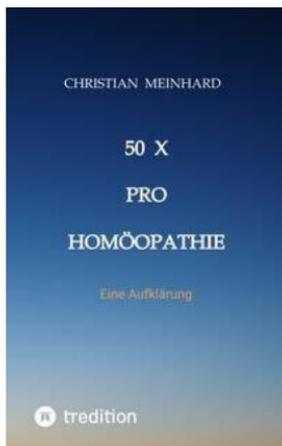
Christian Meinhard

50 x pro Homöopathie

Reading excerpt

[50 x pro Homöopathie](#)
of [Christian Meinhard](#)

Publisher: tredition GmbH



<https://www.narayana-verlag.com/b32329>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<https://www.narayana-verlag.com>



Christian Meinhard

50 x pro

Homöopathie

Eine Aufklärung

Gewidmet

*dem Entdecker des grundlegenden Heilgesetzes
„Similia similibus curentur“*

Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt

Dr. med. Samuel Hahnemann

*und all jenen Homöopathen der Früh- und Blütezeit,
die die Homöopathie mitgeprägt und gestaltet haben,
besonders:*

den beiden Freunden und Vertrauten Hahnemanns:

G.H.G Jabr und C. von Bönninghausen,

sowie Dr. C. Hering, Dr. C.M. Boger und Dr. A. von Lippe

Und besonders gewidmet

Sheilagh Creasy,

meiner ersten und grundlegenden Lehrerin.

Ohne sie wäre ich heute nicht das, was ich bin:

Homöopath mit Leib und Seele!

Christian Meinhard

**50 x pro
Homöopathie**

Eine Aufklärung



© 2023 Christian Meinhard

Lektorat von: Monika Reif-Negwer

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

ISBN

Hardcover ISBN 978-3-347-99871-1

e-Book ISBN 978-3-347-99872-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Dank	9
Warum dieses Buch	11
Anmerkungen	13
Gedankenanstregungen zur aktuellen Homöopathie-Kritik	15
Was Homöopathie ist – und was nicht	30
Meine ganz persönlichen fünf Gründe, Homöopath zu sein	55
Noch ein Hinweis... ..	59
Fall 1 Unfreiwillig	61
Fall 2 Das Stillgeschäft	65
Fall 3 Eine Lächerlichkeit	67
Fall 4 Eine verleugnerte Lähmung	71
Fall 5 Ein schlimmer Verdacht	74
Fall 6 Beten oder Kügelchen	81
Fall 7 Verwandtschaften	86
Fall 8 Ein Blick zur Seite	90
Fall 9 Noch ein Blick zur Seite	94
Fall 10 Das Wunder einer Wunde	97
Fall 11 Heilung trotz Hindernissen	100
Fall 12 Weihnachten – ohne Singen?	104
Fall 13 Der Hase und die Zwiebel	107

Fall 14	Eine Empfehlung	110
Fall 15	Zwei auf einmal	114
Fall 16	Zwei Jahre und zwei Monate	117
Fall 17	Kleine und große Mittel	120
Fall 18	Eine lange Geschichte	124
Lauter Schief lagen		
	Vorbemerkung zu Fall 19-22	129
Fall 19	Zweimal Eins ist tatsächlich Zwei!	133
Fall 20	Nochmals ein Schiefhals	137
Fall 21	Diesmal liegt der Sohn schief	138
Fall 22	Schiefhals – zum Letzten	141
Fall 23	Keine Beschwerden, doch krank	144
Fall 24	Ist Schüchternheit krank?	149
Fall 25	„Alles, bloß das nicht!“	154
Fall 26	Eins nach dem anderen	159
Fall 27	Die doppelte Hexe	165
Fall 28	Eine besondere Auszeichnung	169
Fall 29	„Diese Mistbiester!“	175
Fall 30	Daumen hoch - nicht immer gut	180
Fall 31	Ausnahmsweise... ..	182
Fall 32	Und noch ein Kater	186
Fall 33	Auf Messers Schneide?	189
Fall 34	„Ich schaffe das nicht!“	197
Fall 35	Ein bedrohlicher Zustand	202
Fall 36	Eins kommt zum anderen	206

Fall 37	Blaue Flecken – nicht immer harmlos	211
Fall 38	„Schrecken die vor nichts zurück...“	216
Fall 39	Zweimal gleich und doch nicht gleich	222
Fall 40	Ein Schlag in die Magenrube	224
Fall 41	Klein aber fein	229
Fall 42	Eine sorglose Lungenentzündung	232
Fall 43	Übermut tut selten gut	235
Fall 44	Schneiden oder nicht – das ist hier die Frage	237
Fall 45	Was lange währt, wird endlich gut	239
Fall 46	Auf den Holzweg geglitten	248
Fall 47	Grundmuster	254
Fall 48	Auf der Kippe	260
Fall 49	Eine Glaubensfrage?	265
Fall 50	Ende gut, alles gut!	272
	Ein kurzes Nachwort	279
	Anhang	283
	Über den Autor	289

Dank

Danksagen möchte ich meiner Familie und besonders meiner Frau, sie hat all die Jahre meine praktische Tätigkeit mitgetragen und oft zurückgesteckt. Sei es ein Notdienst an Heiligabend, sei es eine geplatzte gemeinsame Abendunternehmung, weil ich zu spät aus der Praxis kam, und dass ich im trauten Heim oft durch Abwesenheit glänzte. Ohne ihre oft stille und auch aktive Unterstützung wäre mein Dasein als Homöopath in Selbständigkeit auf diese Weise nicht möglich.

Und Danksagen möchte ich all meinen Patienten. Dafür, dass sie mir ihr Vertrauen geschenkt haben, ich sie auf ihrem Weg begleiten und so viel lernen durfte. Ohne all das hätte ich meine Erfahrungen mit den vielen Feinheiten des homöopathischen Arbeitens nicht machen können. Danken möchte ich auch Jenen, deren Krankengeschichten hier berichtet werden, denn alle 50 Patienten haben bei meiner telefonischen Nachfrage ihr Ja zur Veröffentlichung gegeben. Wenngleich die persönlichen Details abgeändert sind, so dass ein Erkennen für fremde Personen nicht möglich ist, bedeutet es doch auch Mut, die eigene Geschichte in einem Buch gedruckt zu wissen.

Mein letzter Dank gilt Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, dass Sie dieses Buch nun lesen wollen. Möge es Ihnen die Heilkunst der Homöopathie näher bringen. Möge es, wenn Sie krank sind und Hilfe benötigen, die Neugierde und den Mut auf einen eigenen Versuch in Ihnen wecken.

Falls Sie sich schon selbst in homöopathischer Behandlung befinden, wird es Ihnen, so hoffe ich, ein tieferes Verstehen der Methodik ermöglichen, mit all den Fallstricken, die Ihre Homöopathin oder Ihr Homöopath bei dem Bemühen Ihnen zu helfen, zu beachten hat.

Und mögen Sie alle gesund bleiben oder werden, wo auch immer Sie in Ihrem Leben gerade stehen!

Christian Meinhard

Singen-Friedingen und Calw im August 2023.

Warum dieses Buch?

Im Jahre 1888, also vor etwas über 130 Jahren, veröffentlichte James Compton Burnett ein Buch mit dem Titel: „Fifty reasons for being a homoeopath“, in der deutschen Übersetzung mit dem Titel: „Die homöopathische Behandlung oder fünfzig Gründe warum ich ein Homöopath bin“, um den damals schon üblichen Anfeindungen der Homöopathie etwas entgegen zu setzen. Er veröffentlichte dafür 50 Fälle aus seiner Praxis in Form eines Briefverkehrs mit einem jungen Arzt, der nichts von der Homöopathie hielt. Die Antworten dieses Arztes sind nicht wiedergegeben, lassen sich aber aus den weiteren Briefen Burnetts in ihrem Inhalt erahnen. Ob dieser junge Arzt lebte oder eine fiktive Gestalt Burnetts war, ist nicht bekannt, was aber den Wert des Buches in keiner Weise schmälert.

Als mein Blick eines Tages über das Buchregal in meinem Sprechzimmer schweifte und an diesem Buch hängen blieb, dachte ich, dass solch ein Werk heute auch wieder geschrieben werden sollte. Und mein zweiter Gedanke war, dass ich das doch tun könnte. Sie halten das Resultat in Ihren Händen.

Meine Beweggründe dieses Buch zu schreiben und damit für die Homöopathie eine Aufklärung zu geben, sind vor allem zwei. Zu meinem ersten Grund: Kranke Menschen würde ich in drei Gruppen unterteilen. Jene, die der alternativen Medizin zugeneigt sind und bereits eigene gute Erfahrungen gemacht haben. Ihnen droht von Seiten der aktuellen Angriffe gegen die Homöopathie kaum die Gefahr keine Alternative zu haben. Bei den allermeisten löst es nur noch ein

Kopfschütteln aus, so meine Erkenntnis aus zahlreichen Gesprächen mit Patienten.

Dann gibt es jene, die die Sichtweise der Homöopathie-Gegner teilen und auf die konventionelle universitäre Medizin schwören. Auch für sie droht keine Gefahr, denn die alternative Medizin käme für diese Menschen von vornherein nicht in Betracht.

Es ist die dritte Gruppe, denen ich mit meinem Buch und der damit verbundenen Aufklärung hoffentlich eine Tür offen halten kann, denn ihnen droht die Gefahr, in ihrem Kranksein zu verbleiben, da es scheinbar keine ernst zu nehmende Alternative gibt: jene Kranken, die an der konventionellen Behandlung zweifeln oder gar schon verzweifeln, aber noch keine eigene Erfahrung mit alternativer Medizin im Allgemeinen oder der Homöopathie im Besonderen haben. Diese Betroffenen hören vielleicht aus dem Familien- oder Freundeskreis eine Empfehlung für die Homöopathie, sehen dann aber dummerweise abends im Fernsehen irgendeine Sendung gegen die Homöopathie oder lesen in den nächsten Tagen etwas in den großen Medien, die ja alle nur noch über die Homöopathie herziehen.

Wie hoch ist danach noch die Bereitschaft, für eine eigene Erfahrung offen zu sein? Wohl eher gering, was ganz menschlich ist. Mit diesem Buch, mit all den Krankengeschichten und all meinen Darlegungen und Gedanken, möchte ich das wieder etwas ausbalancieren, in der Hoffnung, damit dem einen oder anderen kranken Menschen den Schritt zu einem eigenen Versuch, zu eigener Erfahrung trotz all der öffentlichen Diffamierung der Homöopathie zu ermöglichen.

Und in zweiter Linie soll dieses Buch all jenen Menschen zur Seite stehen, die positive Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht haben und sich bei all der Häme langsam nicht mehr trauen, sie weiter zu empfehlen. „Ach, du meinst diesen Humbug, an den man glauben muss und für den es keine wissenschaftlichen Beweise gibt?“ , geäußert mit einem fragwürdigen Blick, der bedeuten soll: `Dass du an so was glaubst?‘.

Den Ersten soll diese Aufklärung den Mut geben, eine eigene Erfahrung zu wagen und den Zweiten möge sie den Rücken stärken, zu sehen, dass sie nicht alleine sind mit ihrer positiven Erfahrung. Möge jeder, der gegen die Homöopathie ist oder gar spöttelt, wenigstens dieses Buch lesen, um zu prüfen, ob seine Einwände wirklich begründet sind und ernst genommen werden können. Also Ihr Zweiten, empfiehlt weiterhin die Homöopathie, gebt den Verunsicherten und den Ablehnenden dieses Buch in die Hände!

Anmerkungen:

Zum einen zur Sprache. Ich habe, um die Leichtigkeit des Leseflusses nicht zu erschweren, mich überwiegend für die althergebrachte maskuline Form entschieden und bitte Sie, liebe Leserin und liebe Kollegin, sich davon genauso angesprochen zu fühlen. Und mit der Orientierung an der überwiegenden Mehrzahl der Bevölkerung, die keinen Sinn in der Gendersprache zu finden vermag, unterstützt vom Rechtschreibrat, finden Sie in diesem Buch auch keine geschlechtsspezifischen * oder : und ich hoffe, dass auch Sie damit einig sind.

Zum anderen die Zeitform. Obwohl selbstverständlich alle Fälle in der Vergangenheit spielten, wähle ich die Gegenwartsform, um Sie, liebe Leserin und lieber Leser, direkt am Geschehen teilhaben zu lassen und um zu unterstreichen, dass die Homöopathie gerade in der heutigen Gegenwart ihren Wert hat, den es zu bewahren gilt.

Und als Letztes. Bewusst habe ich auf Quellenangaben verzichtet, da es sich bei diesem Werk um kein Fachbuch, sondern um eine sehr persönliche Stellungnahme handelt. Mit Eingabe der entsprechenden Stichworte der einzelnen Aussagen oder Erwähnungen findet sich alles ohne Mühe im Netz.

Gedankenanstörungen zur aktuellen Homöopathie-Kritik

Statt fundiert Kritik an dem zu üben, was von den Homöopathie-Gegnern so alles behauptet wird - dazu gibt es bereits etliche Bücher und im Netz frei zugängliche Artikel - möchte ich Ihnen einige Überlegungen zur Anregung des eigenen Nachdenkens geben.

Beginnen wir mit dem Grundlegenden. Auch wenn die Skeptikerbewegung, besser die Skeptizisten, davon ausgehen, dass Liebe, Mitgefühl, Fürsorge, Spiritualität und andere positive menschlich-geistige Eigenschaften und Werte nur chemische Reaktionen in der Großhirnrinde seien, so lässt sich der Mensch als lebendes System dennoch nicht in ein Reagenzglas pressen oder in einer Petri-Schale ausrollen. Wie eng und um wieviel zu eng dieses naturwissenschaftliche Weltbild für den Menschen ist, zeigen uns heute insbesondere die Erkenntnisse der Quantenphysik.

Wenn Sie jetzt näher interessiert sind, so nehmen Sie diese Stichworte als Hinweisschilder und folgen Sie ihnen, das Thema ist hochinteressant! Es geht bei all dem nicht nur um die Homöopathie an sich, sie ist nur ein Kampfplatz der Skeptizisten, wenngleich auch momentan der am lautesten tönende. Es geht mit ihren Gründervätern Richard Dawkins und Paul Kurtz vielmehr um einen neuen „Humanismus“, wie ihn hier in Deutschland die Giordano-Bruno-Stiftung vertritt oder als politischer Ableger die Partei „Die Humanisten“.

Es geht um eine neue Welt der „rationalen Vernunft“, um eine Vollendung der Aufklärung in dem Sinne, dass all das

abgeschafft werden soll, an das geglaubt werden muss und „wissenschaftlich“ nicht beweisbar ist. Wobei „Wissenschaft“ auf die einengende naturwissenschaftliche Definition reduziert bleibt. Letztlich handelt es sich bei der Bewegung um nichts anderes, als um die fast schon fanatische Verabsolutierung eines atheistischen Weltbildes. Um dieser eingeeengten Betrachtung von Aufklärung etwas entgegen zu setzen, habe ich mich entschieden, meinem Buch den Untertitel „Eine Aufklärung“ hinzu zu fügen.

Betrachten wir die **Zeitdimension**. In den etwas über 220 Jahren der Geschichte der Homöopathie kam es immer wieder zu Phasen größerer oder kleinerer Anfeindungen, die nun in den letzten Jahren massiv und weltweit zugenommen haben. Die Argumente sind dabei in all den vielen Jahrzehnten auf ermüdende Weise immer die gleichen geblieben: alles nur Einbildung, heute wohlklingender als Placeboeffekt bezeichnet, es sei nichts drin in den Mitteln, der berühmte Tropfen in den Genfer See, den Bodensee, den Atlantik – je nach Wohnort der gerade aktiven Kritiker. 220 Jahre.

Und dennoch haben die Erkenntnisse Hahnemanns und all der ersten Homöopathen noch heute ihre Gültigkeit und beweisen ihre Richtigkeit uneingeschränkt im Praxisalltag. Welche Wissenschaft kann das von sich behaupten, dass nicht nur ihre Grundsätze, sondern in Bezug auf die Medizin auch die Kenntnis der Wirkung der einzelnen Arzneien noch heute, nach über 200 Jahren, sich täglich bewahrheiten? Im Gegensatz dazu liegt, je nach Blickwinkel, die Gültigkeit medizinischen Wissens bei einer Halbwertszeit von fünf bis 25 Jahren. Was für ein Unterschied.

Oder betrachten wir die **Quantität**. Beginnen wir mit den 50 Fallgeschichten, querbeet durch meine über dreißigjährige Praxiserfahrung. Jeder Kranke, jeder einzelne Fall führt dazu, dass ich morgens gerne aufstehe und in die Praxis gehe, um kranken Menschen mit meinem Wissen und meiner Erfahrung zur Seite zu stehen, obwohl dies alles von den Skeptizisten schlecht geredet wird. Fünfzig Fälle. Jeder einzelne nur eine Anekdote und kein Beweis der Wirksamkeit homöopathischen Arbeitens, so wird das Argument der Gegnerschaft sein. Anekdoten sind einzelne Beobachtungen, die keine allgemeine Aussage zulassen, schon gar keine Resultate in wissenschaftlicher Form. Allein das naturwissenschaftlich Beweisbare, das mehrfach exakt auf gleiche Art Wiederholbare hat Gültigkeit, so deren Glaubens(!)satz. Das allein sei die Wahrheit und alles andere nur Meinungen, denen man glauben müsse und die in einer aufgeklärten Gesellschaft nichts mehr zu suchen haben. Schon gar nicht in der Wissenschaft und erst recht nicht in der Behandlung von Krankheiten.

Hier muss Gewissheit her! Naturwissenschaftlich belegbare Erkenntnisse, statistisch erhärtete Fakten und daraus resultierend die Evidenzbasierte Medizin – zum Wohle der Kranken. Schön wäre es ja. Nur leider funktioniert es so nicht. Nicht einmal in der universitären Medizin selbst, denn bei aller Leitlinienmedizin muss doch eingeräumt werden, dass der überwiegende Teil schulmedizinischen Behandeln auch nicht dem Goldstandard der Evidenzbasierten Medizin entspricht und man damit selbst dem eigenen hohen Anspruch nicht gerecht wird.

Doch kehren wir zurück zur Quantität. Hinter diesen 50 „Anekdoten“ stehen genau genommen fünfzig Einzelschicksale. Fünfzig einzelne Menschen, die durch die

Homöopathie Heilung oder Linderung erfahren durften. Was mich persönlich wütend macht sind nicht nur die Ignoranz und die Schmähungen meiner Arbeit und die meiner Kolleginnen und Kollegen weltweit. Nein, was mich wütend macht ist die Tatsache, dass all unsere Patientinnen und Patienten, also vielleicht auch Sie, liebe Leserin und Leser, von den Skeptizisten mit dem Vorwurf „Alles nur Placebo!“ eine schallende Ohrfeige erhalten! Es ist ein Schlag mitten ins Gesicht! Sie waren so naiv, auf mich und meine Show hereinzufallen. Und da Sie dadurch auch noch gesund geworden sind, beweist das im Nachhinein, dass Ihre Krankheit „nur“ psychosomatisch war – also irgendwie doch auch nur eingebildet!

Täglich habe ich mit kranken Menschen zu tun, die in all ihrem Leid diese Frechheit einfach nicht verdient haben. Aber! Wussten Sie, dass Sie mit dieser Ohrfeige in bester Gesellschaft sind? Zahlreiche berühmte Persönlichkeiten haben sich und lassen sich noch immer homöopathisch behandeln. Nicht nur das englische Königshaus gehört dazu. Sir John Weir, ein englischer Homöopath, hat mehrere Monarchen behandelt, so auch König Gustav V. von Schweden und König Haakon VII. von Norwegen. Und zu Hahnemanns Zeiten haben viele Adelshäuser homöopathische Leibärzte gehabt.

Auch aus dem Schauspielgewerbe sind bekannte Patienten zu nennen, wie Marlene Dietrich, Jennifer Aniston, Orlando Bloom und Vanessa L. Williams. Aus der Riege der Schriftsteller sind Johann Wolfgang von Goethe zu nennen, Heinrich Theodor Fontane, Annette von Droste-Hülshoff, Bettine von Arnim, Mark Twain, George Bernard Shaw und viele andere.

Oder von den Musikern ist es Nicolo Paganini, der Teufelsgeiger, der noch bei Hahnemann selbst in Behandlung war. Dann auch Ludwig van Beethoven, er komponierte seinem Homöopathen zu Ehren sogar zwei Kanons! Zu nennen sind auch Robert und Clara Schumann, sie wurde schon als Mädchen von Hahnemann behandelt. Sir Yehudi Menuhin, Paul McCartney, George Harrison und Juliane Werding, um einige der heutigen Zeit noch aufzuzählen.

Noch viele viele weitere Personen wären zu nennen, wie zum Beispiel Paul Gauguin, Jackson Pollock, Abraham Lincoln, Florence Nightingale, John D. Rockefeller Sr., Robert Bosch, Mahatma Gandhi, Mutter Teresa und und und. Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich all diese Personen so sehr hinters Licht haben führen lassen?

Betrachten wir das ganze Ausmaß der Quantität. Diese hier von mir berichteten 50 „anekdotischen“ Heilungen oder Linderungen ließen sich allein aus den Jahren meines praktischen Arbeitens durch etliche weitere Fälle zu einem mehrbändigen Werk vermehren. Wie viele Bände wären es wohl, wenn wir all meine Kolleginnen und Kollegen, die hier in Deutschland ihre Praxen mit täglich vielen Patienten betreiben, noch hinzunähmen? Oder all die Praxen aus Europa? Oder weltweit?

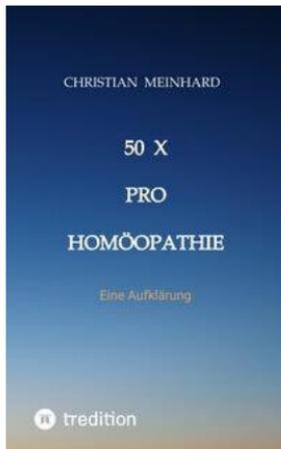
Alleine schon Indien, dem Land, in dem die Homöopathie den gleichen Stellenwert hat wie die konventionelle Medizin? Wie viele Fälle wären es wohl dann? Selbst wenn jede Kollegin, jeder Kollege mit einigen Praxisjahren Erfahrung „nur“ 50 Fälle veröffentlichen würde? Oder wenn all die vielen Fälle aus den 220 Jahren homöopathischen Arbeitens durch unzählige glaubwürdige und ernst zu nehmende Homöopathinnen und Homöopathen noch hinzugenommen

würden? Dass dies alles nur Anekdoten sein sollen, Spontanheilungen oder placeboinduzierte Zufallsereignisse an Leichtgläubigen, ist das wirklich zu glauben?

Betrachten wir das Thema **Wissenschaft**. Wäre es nicht viel spannender, dieses Phänomen Homöopathie wirklich zu erforschen, um heraus zu finden, wie diese Heilungen und Linderungen zustande kommen? Es ist eine Tatsache, dass wir heute noch nicht wissen, wie Homöopathie wirkt, was genau in den hochpotenzierten Arzneien eine Wirksamkeit entfalten kann und wie dies vonstatten geht. Wir haben nur zahlreiche Indizien dafür, dass Homöopathie wirkt. Laut des hochrangigen Professors für Anästhesie und Intensivmedizin (und Nicht-Homöopath!), Robert Hahn, müssen ungefähr 90 % der Studien zur Homöopathie außer Acht gelassen werden, um zu dem vernichtenden Urteil zu kommen, welches die Homöopathie-Gegner über diese Heilmethode fällen.

Über 90 % einfach nicht beachten, damit das gewünschte Ergebnis erreicht wird! Die weitere Erforschung der Homöopathie verbieten, wie es die Skeptizisten einfordern! Ist das wirklich Wissenschaft? Ist das nicht vielmehr Dogmatismus? Oder schlimmer: Fanatismus? Ist Wissenschaft nicht mehr das Entdecken von Neuland, dem Nachgehen von Fragen, dem Enträtseln von Rätselhaftem? Beim Verfolgen von Rätselhaftem, beim Fragen, beim Betreten von Neuland haben sich die Standards der Wissenschaft in all den Jahrzehnten immer wieder weiterentwickelt.

Wenn die wissenschaftlichen Grundlagen nicht ausreichen, um etwas Unerklärliches zu erklären, so wurden die Grundlagen hinterfragt, erweitert, erneuert. Das ist wissenschaftliches Denken und Arbeiten! Stellen Sie sich vor, wo



Christian Meinhard

[50 x pro Homöopathie](#)

Eine Aufklärung

292 pages, hb
will be available 2023



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com