Kirschner-Brouns, S. / Roemer, C.
Hochsensibel

Reading excerpt

Hochsensibel
of Kirschner-Brouns, S. / Roemer, C.
Publisher: Gräfe und Unzer Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b32115

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

Narayana Verlag

DR. MED. SUZANN KIRSCHNER-BROUNS | CORDULA ROEMER

HOCHSENSIBEL

Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung

RATGEBER GESUNDHEIT

Soforthilfe aus der Natur

GU

THEORIE

Endlich ankommen 5

HOCHSENSIBILITÄT – EINE CHARAKTEREIGENSCHAFT 7

Ich bin hochsensibel – was bedeutet das? 8
Hochsensibilität in der Forschung 9
So empfinden Hochsensible 11

Die ersten 6 Schritte nach dem Erkennen 14
1. Schritt: Die Erkenntnis 15
2. Schritt: Zweifel oder Annahme 15
3. Schritt: Das Leben neu betrachten 16
4. Schritt: Umgang im Alltag 21
5. Schritt: Sichtbar werden 23
6. Schritt: Sich informieren 25

PRAXIS

LEBEN MIT DER HOCHSENSIBILITÄT 27

Herausforderungen meistern 28
Reizüberflutung 28
Umgang mit der Zeit 30
Hang zur Perfektion 31
Suche nach der richtigen Bestimmung 31
Isolation und Einsamkeit 32
Aufnahme fremder Gefühle 33
Sich verantwortlich fühlen 35
Suche nach Anerkennung 36
Sich zurückziehen 36

Sanfte Heilkunde im Überblick 40
Homöopathie 41
Bach-Blüten 43
Phytotherapie 45
Entspannungstechniken 48

HILFE FÜR DEN ALLTAG 55

Körperliche Symptome behandeln 56
Das richtige Mittel finden 57
Allergie 57
Atemnot 60
Augenbeschwerden 61
Darmbeschwerden 65
Depression 69
Gallenbeschwerden 71

Gelenkschmerzen 72
Geruchsüberempfindlichkeit 73
Halsbeschwerden 75
Herz-Kreislauf-Beschwerden 76
Konzentrationsstörungen 78
Kopfschmerzen 80
Lärmempfindlichkeit 82
Magenbeschwerden 83
Nahrungsmittelunverträglichkeiten 84
Nieren- und Blasenprobleme 85
Ohrgeräusche, Tinnitus 86
Schlafstörungen 87
Schwindel 90
Stress und Burnout 92
Wechseljahresbeschwerden 94
Würgereiz beim Zähneputzen 96
Zyklusbeschwerden 97

Hilfe bei seelischen Belastungen 98
AD(H)S 99
Ängste 100
Antriebslosigkeit 101
Ärger 102
Demütigung/Kränkung 103
Dysbalance/Ungleichgewicht 104
Einsamkeit 105
Gefühl der Schutzlosigkeit 106
Gefühl von Instabilität 106
Gereiztheit 107
Grübeln 108
Hoffnungslosigkeit 110
Innere Unruhe/Nervosität 111
Kummer/Sorgen 112
Mangel an Mut 113

Mangelnde Abgrenzung 114
Mangelnde Selbstliebe 118
Mangelndes Selbstwertgefühl 120
Mangelndes Vertrauen 121
Nicht loslassen können 123
Schüchternheit 123
Selbstvorwürfe 124
Sich schämen 126
Traumata nicht verarbeiten können 127
Übermäßiges Mitgefühl 128
Überreizung 128
Unsicherheit 133
Verzweiflung 135
Wut 137

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 138
Adressen, die weiterhelfen 139
Sachregister 140

Tiere vergleichen, die vom Hausbesitzer empfangen, bewirtet, angehört und unterhalten, vielleicht auch beraten werden. Dadurch ist es dauerhaft gefordert. Geräusche, Gerüche, Licht, Farben, Gefühle, Stimmungen, Interaktionen und vieles mehr dringen ununterbrochen ein.
Auf der einen Seite bedeutet dies eine immense Bereicherung, auf der anderen Seite aber eine fast nicht zu bewältigende Aufgabe – zumindest dann, wenn keine ausreichende Unterstützung vorhanden ist. Um bei dem Bild des offenen Hauses zu bleiben: Der Gastgeber benötigt helfende Hände, zum Beispiel seine Familie, die ihn bei der Bewirtung der vielen Gäste unterstützt, vielleicht auch einen Koch und jemanden, der das schmutzige Geschirr abräumt. Entsprechend benötigt ein hochsensibler Mensch Pausen, um die Einflüsse sortieren und verarbeiten zu können. Das permanente Einströmen der Reize ist auf Dauer nämlich sehr erschöpfend. Der Gastgeber wird die Tür seines Hauses irgendwann einmal schließen wollen – und sei es spät in der Nacht. Analog dazu ist für den Hochsensiblen ein stärkeres Rückzugsbedürfnis normal, um die aufgenommenen Reize überhaupt verarbeiten zu können.

Diese Reize empfinden hochsensible Menschen stärker als Normalsensible.

Typische Merkmale bei Hochsensiblen

Jeder hochsensible Mensch ist ein Individuum und hat seine persönliche Biografie, seine besonderen Vorlieben und Eigenschaften. Dennoch zeigt die Praxis, dass folgende typische Merkmale bei Hochsensiblen stärker als bei Normalsensiblen ausgeprägt sein oder intensiver – seelisch und körperlich – gefühlt werden können.

- Die **sensorische Empfindlichkeit** auf allen Sinnesebenen, unter anderem für Lärm, Gerüche, Lichteffekte, Gewürze und Geschmacksverstärker, kratzende Stoffe oder

Nähte auf der Haut, Medikamente, Koffein oder Drogen.

- Das **Gefühl für Schwingungen bezüglich Emotionen.** Die Schwingungen können sowohl bei anderen Menschen als auch in Bezug auf die eigenen Gefühle sehr leicht und zutreffend erfasst werden.
- Die Sensibilität für Veränderungen im eigenen Körper (= sogenanntes **Inneres Fühlen**), etwa wenn sich eine Grippe oder eine seelische Veränderung ankündigt. Hochsensible spüren die Veränderungen früher und intensiver als Normalsensible. Das kann auch die Ahnung für eine beginnende Melancholie oder ein euphorisches Empfinden sein.
- **Klimawechsel oder Temperaturschwankungen** hinterlassen stärkere Spuren bei Hochsensiblen als bei Normalsensiblen.
- **Plötzliche Veränderungen** wie beispielsweise Terminverschiebungen belasten und beschäftigen Hochsensible stärker.
- Hochsensible sind kreativ, schnell aufgeregt oder auch erregt.
- Sie sind eher Einzelgänger als in einer Gruppe anzutreffen.
- Sie besitzen einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und ein reges Innenleben.
- Sie stellen an sich einen hohen Perfektionsanspruch.
- Des Weiteren sind Hochsensible **harmoniebedürftig**. Streit oder heftige Diskussionen werden als äußerst anstrengend empfunden und körperlich als geradezu unerträglich verspürt. So kann bereits eine erhobene Stimme als physischer Schmerz gefühlt werden.
- Darüber hinaus ist zu beobachten, dass viele hochsensible Menschen ein **schwaches Selbstbewusstsein** haben. Es resultiert aus der Erfahrung, dass sie sich ein Leben lang »falsch« gefühlt haben. Egal, welchen Weg sie auch einschlagen, das Finden des eigenen Platzes und der Aufgabe im Leben gelingt ihnen nicht. Das Grundgefühl, gegen die Welt und die gesellschaftlichen Vorgaben anzurennen, erzeugt in ihnen Verwirrung, Machtlosigkeit, Schuldgefühle und Scham.

AUS DER PRAXIS

BETROFFENE BERICHTEN

Lisa, 45 Jahre: *»Jetzt weiß ich endlich, warum ich mich schon mein ganzes Leben anders fühle.«*

Hanne, 63 Jahre: *»Ich war einfach anders als andere. Schon als Kind. Ich war ein sehr schüchternes Kind und hatte meine eigene Fantasiewelt.«*

Robert, 23 Jahre: *»Ich entdecke immer wieder Parallelen zu den Beschreibungen der Hochsensibiltät. Da ist die Aufnahme der Gefühle anderer Menschen. Stimmungen in Gruppen spüre ich sofort.«*

Umgang mit der Zeit

Wir alle leben in einer hektischen Zeit. Die gesellschaftliche Vorgabe, dass jeder seines Glückes Schmied ist – wenn er sich nur genug anstrengt – führt zu permanenter Überforderung. Was sollen oder müssen wir nicht alles unter einen Hut bringen: Partnerschaft, Familie, Freunde, pflegebedürftige Eltern, Freizeitbeschäftigungen, Fort- und Weiterbildungen, ein Ehrenamt, Erreichbarkeit rund um die Uhr auf allen Kanälen, ständige Informationspflicht (Internet, Medien) – allein bei dieser Aufzählung wird einem schon schwindelig.

Der Tag hat 24 Stunden. So gut wie jeder Mensch braucht eine Pause von mindestens sechs bis acht Stunden, in der er schläft. Nachweislich benötigen hochsensible Menschen mehr Schlaf und mehrere Pausen. Fangen Sie hier im Kleinen an: Wann lässt sich der Alltag für 5, 10 oder 30 Minuten unterbrechen? Welche Aktivität können Sie verschieben oder ganz streichen?

REIZÜBERFLUTUNG

Situationen, die zu Reizüberflutung führen können	Mögliche Lösungen
Das Radio in der Küche, das Ihr Partner morgens als Erstes anstellt	Bitten Sie ihn darum, das Radio leiser zu stellen oder abzustellen
Die überfüllte U-Bahn oder der Stau auf dem Weg zur Arbeit	• Brechen Sie eine Stunde früher oder später auf • Fahren Sie mit dem Rad
Der Lautstärkepegel im Großraumbüro	• Tauschen Sie den Arbeitsplatz • Stellen Sie den Schreibtisch in eine ruhigere Ecke • Gehen Sie in ein Einzelbüro
Die Wildheit Ihrer Kinder, wenn sie aus der Schule kommen oder mit Freunden spielen	• Stellen Sie Leise-Regeln auf • Verlegen Sie den Spielort der Kinder ins Freie • Schließen Sie die Türen • Organisieren Sie einen Spieltag bei Freunden und nicht immer nur bei Ihnen zu Hause
Die permanente Erreichbarkeit oder die Informationsflut aus dem Internet und über die Medien	• Reduzieren Sie das Sichten von Websites oder Recherchen auf zwei bis drei pro Tag • Führen Sie Telefonzeiten ein • Führen Sie begrenzte Zeiten für den Austausch von Mediadaten – WhatsApp, Facebook etc. – ein

Setzen Sie sich selbst Regeln, um mit der Zeit hauszuhalten. Hier ein paar Beispiele:

- Planen Sie nicht mehr als eine Verabredung am Tag.
- Nehmen Sie maximal an zwei Meetings pro Tag teil. Versuchen Sie dies vor allem auch im Job mit Ihrem Vorgesetzten zu kommunizieren (»Ich erbringe bessere Leistungen, wenn ich mich auf höchstens zwei Meetings am Tag konzentrieren muss«).
- Besuchen Sie höchstens zwei Abendveranstaltungen oder machen Sie maximal zwei Unternehmungen in der Woche.
- Planen Sie einen Nachmittag oder Tag am Wochenende nur für sich ein.

Hochsensible sind gefährdeter hinsichtlich Stress, Burnout und Depressionen. Deshalb sind Pausen und Ruhephasen kein Luxus, sondern essenziell für sie.

Hang zur Perfektion

Sie bemerken das leicht schief hängende Bild an der Wand und stehen zum dritten Mal auf, um es gerade zu rücken … Sie haben den Bericht schon fünfmal überarbeitet, noch ein falsch gesetztes Komma entdeckt und lesen ihn erneut … Sie lassen Ihr Kind nicht mit dem Pullover aus dem Haus gehen, der innen am rechten Ärmel einen winzigen Schokoladenfleck hat … Sie haben sich die Haare gestern gewaschen und geföhnt. Heute hängt eine Locke ein wenig schlaff, und Sie waschen Ihre Haare selbstverständlich heute wieder … Sie dachten, die grüne Krawatte passt optimal zu Ihrem dunklen Anzug, aber auf dem Weg zum Auto stellen Sie fest, dass Sie doch die rote Krawatte hätten wählen sollen, und Sie kehren natürlich um …

Für einen Normalsensiblen bedeutet das, was Sie tagtäglich tun, absolute Perfektion. Für Sie ist es selbstverständlich. Und meistens sehr, sehr anstrengend.

»Weniger ist immer noch gut genug.« Wenn Sie diesen Satz verinnerlichen können, sparen Sie nicht nur Zeit, sondern schonen auch Ihre Nerven.

Der Hang zur Perfektion bei hochsensiblen Menschen entspringt einerseits ihrer natürlichen Gabe, die Unvollkommenheit in jeder Nuance zu sehen und sie verbessern zu wollen. Andererseits kann sich dahinter das Bedürfnis nach Akzeptanz verbergen, nach dem Motto: »Wenn ich schon nicht ›normal‹ bin, dann strenge ich mich wenigstens an, damit die anderen mich akzeptieren.« Sie müssen sich aber nicht noch mehr anstrengen, denn Ihre Hochsensibilität ist angeboren, also Teil Ihres Charakters.

Suche nach der richtigen Bestimmung

Hochsensible besitzen oft vielfältige Begabungen und Interessen. Das klingt wunderbar, kann aber auch eine Belastung darstel-

Belladonna D12: Die Halsentzündung tritt plötzlich auf und ist Folge feuchter Kälte. Hals und Mandeln sind rot, Sie haben pochende Schmerzen.
Gelsemium D12: Die Halsschmerzen treten in stressigen Phasen auf, nach Aufregung oder feucht-warmem oder kaltem Wetter. Die Schmerzen strahlen bis in die Ohren aus. Sie fühlen sich müde und schlapp.
Nux vomica D12: Sie bekommen Halsschmerzen, weil Sie in Wind oder Kälte waren. Sie sind reizbar und leicht ärgerlich.

PHYTOTHERAPEUTISCHE MITTEL

Sonnenhut *(Echinacea angustifolia)* und **Salbei** *(Salvia officinalis)* als Kombination lindern bei Halsschmerzen.

Der Sonnenhut stärkt das Immunsystem und lindert Halsschmerzen.

Trinken Sie viel, am besten Kräutertees aus **Kamille** *(Chamomilla recutita)*, **Malve** *(Malva sylvestris)*, **Salbei** *(Salvia officinalis)* oder **Thymian** *(Thymus vulgaris)*.

ZUSÄTZLICH HILFT

- Gurgeln Sie mit lauwarmem Salzwasser. Geben Sie dazu ¼ Teelöffel Salz auf 200 Milliliter Wasser.
- Legen Sie einen feuchten, je nach Befinden warmen oder kalten Halswickel auf: Tränken Sie dafür ein Küchenhandtuch in Zitronensaft oder Retterspitz® oder bestreichen Sie es mit Quark. Legen Sie den Wickel alle zwei Stunden bis zur Besserung für 15 Minuten auf den Hals und wickeln Sie darüber einen Wollschal.

Herz-Kreislauf-Beschwerden

Ein starkes, großes, offenes Herz – wer will dies nicht haben. Aber gerade hochsensible Menschen nehmen sich die Dinge zu sehr zu Herzen. Achten und schützen Sie darum Ihr wichtigstes Organ besonders in dem Wissen um Ihre Hochsensibilität. Der Herzschlag erhöht sich natürlicherweise, wenn wir uns körperlich anstrengen und wenn wir uns aufregen (Stress, Trauer, Schock). In extremen Situationen können die Symptome denen einer organischen Herzerkrankung gleichen. Herzschmerz und Herzerkrankungen sind nicht geschlechtsspezifisch. In den letzten Jahren sind vor allem jüngere Frauen

TIPP

BERUHIGUNGSTEE FÜR DAS HERZ
Lassen Sie 30 Gramm Weißdornblüten, 30 Gramm Herzgespannkraut, 20 Gramm Melissenblätter und 20 Gramm Lavendelblüten in der Apotheke mischen. Übergießen Sie 1 Teelöffel dieser Mischung mit 100 Milliliter heißem Wasser und lassen den Tee 10 Minuten ziehen. Trinken Sie 2 Tassen über den Tag verteilt.

(30 bis 40 Jahre) zunehmend gefährdet, einen Herzinfarkt zu erleiden.
Wichtig: Suchen Sie einen Arzt auf bei einer bekannten Herzerkrankung, bei starken Herzbeschwerden oder wenn Sie sich über die Ursache Ihrer Herzschmerzen nicht sicher sind. In jedem Fall auch dann, wenn Sie die Beschwerden nicht einordnen können. Als Hochsensibler haben Sie auch ein sehr empfindsames Herz-Kreislauf-System. Emotionale Ereignisse können starke Blutdruckschwankungen, Bluthochdruck oder zu niedrigen Blutdruck nach sich ziehen. Reizüberflutung kann mit einem vorübergehend oder auch chronisch erhöhten Blutdruck einhergehen. Dieser belastet das Herz und erhöht das Schlaganfallrisiko. Lassen Sie Ihren Blutdruck in der Apotheke oder von Ihrem Arzt regelmäßig messen.

Selbstbehandlung bei hohem Blutdruck

BACH-BLÜTEN

Olive: Sie haben starkes Herzklopfen. Eine Situation oder ein Erlebnis belastet Sie sehr.
Mimulus: Ihr Herz schlägt wie wild. Sie haben Angst.
Sweet Chestnut: Sie sind in einer Ausnahmesituation. Die Grenzen Ihrer Belastbarkeit haben Sie schon lange überschritten.
Lassen Sie **Elm**, **Oak** und **Vervain** in einem Fläschchen mischen und nehmen Sie besonders in stressigen Zeiten zur Bluthochdruckprophylaxe täglich zwei Tropfen ein.

HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Argentum nitricum D12: Sie sind sehr nervös, Ihr Herz klopft sehr stark.
Aurum metallicum D4: Sie sind innerlich sehr unruhig. Das schlägt auf Ihr Herz (Herzrasen) und erhöht Ihren Blutdruck.
Lycopus virginicus D3: Sie möchten Ihr Herz beruhigen.
Sumbulus moschatus D6 (als Dilution): Etwas hat Sie sehr aufgeregt und macht Sie extrem nervös. Das Herz pocht wie wild. Die Beschwerden bessern sich am Abend oder mit Wärme. Halten Sie sich in einer warmen Umgebung auf.

PHYTOTHERAPEUTISCHE MITTEL

Weißdorn *(Crataegus laevigata)*: Ihr Herz rast, Sie spüren ein Beklemmungsgefühl in

TIPP

POSITIVE AFFIRMATIONEN

Affirmationen sind Gedanken, die durch lautes Aussprechen im Unterbewusstsein abgespeichert werden. Sprechen Sie täglich mehrfach Ihre Affirmationen laut aus, so lange (Wochen, Monate) bis Sie sich diese zu eigen gemacht haben.

- Alle Anteile gehören zu mir, auch die ungeliebten.
- Ich bin mir selbst mein bester Freund.
- Ich nehme mich an, so wie ich bin.
- Ich bin zu jeder Zeit richtig, so wie ich bin.
- Ich bin okay.
- Ich tauge zu etwas (definieren Sie Ihr persönliches Etwas, Ihren Erfolg und so weiter).
- Ich bin erfolgreich in dem, was ich tue.

Mangelndes Selbstwertgefühl

Bevor Sie erfahren haben, dass Sie hochsensibel sind, dachten Sie möglicherweise, Sie wären verrückt, unfähig oder unnormal. Mit Sicherheit war Ihnen schon lange bewusst, anders zu sein. Es wäre verwunderlich, wenn dieses Gefühl nicht an Ihrem Selbstwertgefühl genagt hätte; eventuell ist Ihr Selbstwertgefühl sogar fundamental erschüttert worden durch Kommentare oder Bemerkungen innerhalb der Familie oder seitens Respektpersonen wie Lehrer oder Vorgesetzte. Heute wissen Sie, dass Sie hochsensibel sind, und daran ist nichts falsch. Im Gegenteil: Sie verfügen über eine besondere Gabe. Je mehr Raum Sie Ihrer Hochsensibilität im Leben einräumen und je mehr Sie im Einklang mit Ihren Bedürfnissen leben können, desto mehr werden Sie lernen, sich selbst wertzuschätzen.

Selbstbehandlung

ÄTHERISCHE ÖLE

Mischen Sie 3 Tropfen **Bergamotteöl** mit je 1 Tropfen **Jasmin**- und **Vetiveröl** und reiben Sie von dieser Mischung morgens ein wenig auf Ihr Handgelenk.
Je nach persönlicher Vorliebe können Sie auch Bergamotteöl mischen mit 2 Tropfen Zedernholzöl und 1 Tropfen Weihrauch.
Eisenkraut stärkt Ihr Selbstwertgefühl, wirkt reinigend und antidepressiv. Mischen Sie 2 Tropfen Eisenkrautöl in 10 Milliliter Mandelöl und massieren Sie damit die Herzgegend und Ihre Schläfen.

BACH-BLÜTEN

Cerato: Sie trauen Ihrer Intuition nicht und geben zu viel auf die Meinungen anderer.

Die Bach-Blüte Larch unterstützt Sie, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Elm: Eine Aufgabe hat Sie kürzlich so überfordert, dass Ihnen Ihr Selbstwertgefühl abhanden gekommen ist.
Larch: Diese Blüte ist die wichtigste bei Mangel an Selbstwertgefühl. Sie glauben nicht daran, dass Ihnen etwas gelingt, Sie haben bereits resigniert und sind mutlos.

HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Aurum metallicum D12: Sie machen sich Selbstvorwürfe, fühlen sich schuldig, eine Aufgabe nicht geschafft zu haben. Sie sind abwechselnd wütend und mutlos. Bewegung stärkt Ihr Selbstwertgefühl.
Silicea D12: Sie sind schüchtern, zerbrechlich und aufgrund Ihres mangelnden Selbstwertgefühls und Durchsetzungsvermögens leicht beeinflussbar.

ZUSÄTZLICH HILFT

Seien Sie gnädiger mit sich selbst. Woanders wird auch nur mit Wasser gekocht. Sie sind ein liebenswerter und wertvoller Mensch. Punkt. Wachen Sie mit dem folgenden Satz morgens auf und sagen Sie ihn sich abends vor dem Einschlafen laut vor (oder flüstern Sie ihn sich zu): »**Ich bin liebenswert und wertvoll.**« Über welchen Zeitraum aufsagen? Für den Rest Ihres Lebens!

Mangelndes Vertrauen

Vertrauen zu können ist die wichtigste Basis für Beziehungen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.
Es gibt das Vertrauen in uns selbst und das in andere. Wenn wir uns selbst vertrauen, haben wir keine Angst, nehmen das Leben, wie es kommt, und sind gelassen. Wenn wir anderen vertrauen, gehen wir davon aus, dass sie es gut mit uns meinen und dass wir uns entspannen können. Ein neugeborenes Kind kann nicht überleben ohne das Urvertrauen, dass es von der Mutter genährt und geschützt wird. Im Lauf der kindlichen Entwicklung können jedoch enttäuschende Erfahrungen das Vertrauen bis ins Erwachsenenalter hinein schwer erschüttern.
Vertrauen zerstörende Erfahrungen sind:

- mangelnde Hilfe oder Unterstützung
- nicht eingehaltene Versprechen oder Zusagen
- widersprüchliche Ansagen

HOCHSENSIBEL! WIE KANN ICH MIR HELFEN?

Sie wissen, dass Sie hochsensibel sind und dass diese besondere Gabe Ihnen manchmal zu schaffen macht. Hier finden Sie sanfte, natürliche Unterstützung, damit Sie sich im Alltag wohlfühlen und es Ihnen gut geht.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Spannende Fakten zur Forschung über Hochsensibilität.
- Zahlreiche praktische Ratschläge, wie Sie mit Ihrer Hochsensibilität gut zurechtkommen.
- 60 Beschwerden körperlicher und seelischer Art, von denen Hochsensible häufig im Alltag betroffen sind.
- Naturheilkundliche Maßnahmen und Entspannungstechniken, mit denen Sie die Beschwerden sanft behandeln können.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-5316-6
9 783833 853166
PEFC
PEFC/04-31-1301
www.gu.de

Kirschner-Brouns, S. / Roemer, C.

Hochsensibel

Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung

144 pages, pb
publication 2017

order

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