Wolf-Dieter Storl
Meine Kräuter des Waldes

Reading excerpt

Meine Kräuter des Waldes
of Wolf-Dieter Storl
Publisher: Gräfe und Unzer Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b30422

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

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

WOLF-DIETER STORL

Meine Kräuter des Waldes

Kraftvolle **Pflanzenpersönlichkeiten** entdecken und nutzen

GU

Inhalt

DIE STILLEN MEISTER DES LEBENS 4

Pflanzen als Teil der Ökologie 5

Pflanzen als Teil der Kultur 6

Nomen est omen – die Namen der Pflanzen 7

Planetenkräfte und Pflanzen 9

Das Jahresrad 10

Weniger ist mehr 10

WALDPFLANZEN IM FRÜHLING 12

Adlerfarn – Ein Flug in Urzeitwelten 14

Bärlauch – Grüne Bären-Power 30

EXTRA: Grüne Neune 36

Haselwurz – Eine »reizende« Pflanze 42

Kleines Immergrün – Die verzauberte Burgjungfrau 48

Knoblauchsrauke – Die Retterin armer Proletarier 54

Gewöhnliche Pestwurz – Des Zauberers Hut 60

Weiße Pestwurz – Der Falsche Huflattich 68

Sauerklee – Brot des Kuckucks 72

Waldbingelkraut – Pflanzliches Quecksilber 76

EXTRA: Pflanzliches Quecksilber 80

Waldgeißbart – Wildspargel für Waldmenschen 84

Waldmeister – Die Blume des Wonnemonats 88

EXTRA: Liebfrauenbettstroh 92

EXTRA: Kumarin 96

WALDPFLANZEN IM SOMMER 100

Echter Baldrian – Wo die Feen im Mondlicht tanzen 102

Kleine Braunelle – Die Virenkillerin 114

Einbeere – Der kleine Zankapfel 120

Eisenhut – Eine Pflanze mit krimineller Vergangenheit 126

EXTRA: Giftpflanzen 130

Roter Fingerhut – Eine Elfenpflanze fürs Herz 132

EXTRA: Die Entdeckung der Digitalis-Herztherapie 136

Hasenlattich – »Mein Name ist Hase, ich weiß von nichts« 142

Hexenkraut – Das Geheimnis der Zirze 146

Nelkenwurz – Eine wahrhaft christliche Pflanze 152

Klebriger Salbei – Jupiters Lichtfackel 160

EXTRA: Salbeiarten 164

Waldruhrkraut – Waldzwerg im grauen Filzmantel 166

Waldsanikel – Macht den Wundarzt arbeitslos 170

Waldziest – Reinigt die Aura 174

EXTRA: Berufkräuter 178

WALDPFLANZEN IM HERBST 180

Ähriges Christophskraut – Ein Heiliger in Wolfsgestalt 182

Hirschholunder – Scheu wie der Hirsch 188

Salbei-Gamander – Lässt Schwindsucht schwinden 192

Gemeiner Schneeball – Feuer und Eis 198

Waldengelwurz – Ein Engel in Pflanzengestalt 206

EXTRA: Engelwurzarten 216

Wasserdost – Der Regenmacher 218

Zwergholunder – Ein Giftzwerg 226

ANHANG 232

Schlusswort 232

Anmerkungen 233

Literaturverzeichnis 235

Register 237

Impressum 240

Die stillen Meister des Lebens

Krût, steine unde wort
hânt an kreften grôzen hort.

FREIDANK,
FAHRENDER MÖNCH AUS SCHWABEN ODER DEM ELSASS, 12./13. JH.

Kräuterbücher und Heilpflanzenführer gibt es inzwischen zuhauf. Jedes Jahr sind es Tausende Neuauflagen und Neuerscheinungen, wobei vieles, was da gedruckt wird, nicht unbedingt etwas Neues zu bieten hat. Die meisten dieser Werke haben die Flora, die auf sonnigen Wiesen, am Gartenzaun oder in Kräuterbeeten wächst, zum Gegenstand.

In diesem Buch geht es jedoch vor allem um jene wilden Gewächse, die in unseren einheimischen Wäldern zu Hause sind. Sie sind weithin unbekannt. Selbstverständlich wollen wir das Heilpotenzial erkunden, das in ihnen steckt und heutzutage fast in Vergessenheit geraten ist. Auch, ob sie sich als Wildgemüse, Salat- oder Teezutaten eignen. Wir wollen aber auch etwas von dem Brauchtum, den volkstümlichen Überlieferungen und dem Aberglauben erzählen, von Märchen und Sagen, die zu diesen Pflanzen gehören. Mit anderen Worten: Wir wollen versuchen, die grünen Bewohner unserer Mitwelt aus einer ganzheitlichen Perspektive zu verstehen.

PFLANZEN ALS TEIL DER ÖKOLOGIE

Pflanzen lassen sich nicht auf das reduzieren, was in den wissenschaftlichen Botanikbüchern zu lesen steht. Was ihre Heilwirkung betrifft, darf man nicht nur die in ihnen enthaltenen molekularen Wirkstoffe betrachten. Ökologisch gesehen, spiegelt die Vegetation ihre Umwelt, sie ist vollkommen in diese eingebettet: in den Boden mit seinen Mineralstoffen und in die dunkle, modrige Welt der Pilze, die ihr, im Austausch gegen Zucker, dem Produkt der Fotosynthese, Wasser, Nährstoffe, Mineralstoffe und Wuchsstoffe (Auxine) zukommen lassen. Über das unterirdische Netz der Myzelien – dem sogenannten *w.w.w. (wood wide web)* – können Pflanzen Botschaften an andere Pflanzen vermitteln oder auch empfangen. Oberirdisch sind sie innig mit der Atmosphäre verbunden, geben Sauerstoff als Abfall ab und nehmen Kohlenstoffdioxid als Lebenselixier auf. Nicht nur unterirdisch über Pilzmyzelien, sondern auch über die Luft, mittels Duftstoffen, kommunizieren sie mit ihren pflanzli-

Waldpflanzen
IM SOMMER

Summertime and the living is easy.

GEORGE GERSHWIN,
»PORGY AND BESS« (1935)

Die Tage sind nun lang und wonniglich warm. Das Leben ist unbeschwert. Würzig duftet der Wald und im grünen Laub summen die Bienen und Hummeln, Waldvöglein singen, es zirpen die Grillen. Flauschige Wolken ziehen über den blauen Himmel und in der Ferne kündet Wetterleuchten einen erfrischenden Regenguss an. Fledermäuse flattern durch laue Nächte und Glühwürmchen leuchten, als ob sie Laternen der Heinzelmännchen wären. Die Natur träumt vor sich hin, träumt den Sommertraum, träumt einen ganzen Regenbogenstrauß bunter Blumen herbei. Einige von ihnen wollen wir nun anschauen.

Echter Baldrian

(Valeriana officinalis)

WO DIE FEEN IM MONDLICHT TANZEN

Wie eine kleine Fee steht sie da, im bemoosten, nebeligen Wald, und lädt zum Träumen ein. Auch im lichten Unterholz, an Quellen und in der Nähe fließender Gewässer findet man sie, die anmutige, ausdauernde, krautige, menschengroße Staude, der man den Namen Baldrian gegeben hat. Sie besitzt feine, fiedrige Blätter und harmonisch abgerundete, in rispigen Scheindolden zusammengesetzte, weiße bis rosarote Blüten, die von Juni bis August blühen. Dann erscheinen die Samen, kleine, vom Lufthauch getragene Schirmflieger, die auch vom Wasser fortgeschwemmt werden können. Und wenn Schweben und Schwimmen nichts bringt, kann sich die Pflanze auch mittels kriechender Wurzelausläufer vermehren. Der Echte Baldrian wächst von Westeuropa über Sibirien bis in den Fernen Osten.

Zur Familie der Baldriangewächse *(Valerianaceae)*[30] gehören weltweit acht Gattungen mit rund 350 Arten; die Gattung *Valeriana* umfasst 120 Arten. Zu den recht illustren Pflanzenpersönlichkeiten der Baldrianfamilie zählen zum Beispiel:

Echter Speik *(V. celtica)*, dessen Wurzel ebenfalls den durchdringenden Baldriangeruch hat. Wie der Gallier Marcellus Empiricus berichtet, galt diese Pflanze bei den Kelten als hervorragendes Magen- und Lebermittel; sie benutzten die getrockneten Wurzeln auch als Räucherwerk. Ein Name dieser Pflanze ist Magdalenenkraut, denn man glaubte, Maria Magdalena habe mit dem Öl aus Speik die Füße Jesu gesalbt. Es handelt sich dabei aber um einen Ersatz, denn das echte Nardenöl wurde aus den Wurzeln des **Nardenbalsams** *(V. jatamansi)*, eine teure Spezerei aus Indien, gewonnen.

Die **Rote Spornblume** *(Centranthus ruber)*, auch Roter Baldrian genannt, ist ebenfalls eine nahe Verwandte aus dem Mittelmeerraum, die man gelegentlich auch in unseren Gärten findet und deren Wurzel auch eine beruhigende Wirkung hat. Die jungen Blätter lassen sich wie der Nüssler als Salat zubereiten.

Der **Feldsalat** *(Valerianella locusta)*, auch Nüssler oder Rapünzli genannt, war einst ein »Unkraut« in wärmeren Gebieten, wo Weinanbau möglich ist. Die zarten, äußerst schmackhaften, vitaminreichen

Die Wurzeln des Echten Baldrians galten durch die Jahrhunderte fast als Allheilmittel. Sie werden etwa Ende September ausgegraben und getrocknet.

Namen der Heilpflanzen mit den Namen von Heiligen und Märtyrern zu ersetzen. Man wollte nicht, dass die Pflanzen an sich als Träger der Heilkraft galten, sondern die damit verbundenen Heiligen, die den Segen Gottes vermittelten. Der Baldrian wurde so zu *Sancti Georgi herba*, also einer Pflanze des drachentötenden Ritters Georg, dem Schutzherrn der Ritter und zahlreicher ehemals heidnischern Frühjahrsbräuche, die unter seinem Namen einen christlichen Zusammenhang fanden und weitergeführt wurden. Bei Fieber, fiebrigen Entzündungen, Schlangenbiss, bei Fallsucht und gegen die Pest flehte man den frommen Ritter um dessen Fürbitte an. Der Georgstag, der 23. April, galt aber auch als ein Tag des Liebeszaubers – und da sind wir wieder beim Baldrian. Es heißt übrigens auch, Sankt Georg mache unfruchtbare Frauen fruchtbar. Noch heute wird übrigens in Spanien, besonders in Katalonien, der Georgstag als Tag der Verliebten groß gefeiert.

Weitere Namen der Waldpflanze Baldrian sind, unter anderem, **Stinkkraut, Heilkraut** (englisch *heal-all*), **Augenwurzel, Schlangenbisskraut, Kraftwurzel, Waldfräuleinkraut, Mondwurz, Elfenkraut, Krampfwurzel, Theriakwurzel** und **Katzentheriak**.

In den alemannisch sprechenden Regionen heißt der Baldrian **Dennenmark**, **Donnermark**, **Tammark** und dergleichen. Hildegard von Bingen kennt das Heilkraut als *denemarcha*. Einige fixschlaue Gelehrte meinten, der Name beziehe sich auf Dänemark; dänische Kräuterhändler hätten die Wurzeln aus Dänemark mitgebracht. Das ist sicherlich weit gefehlt, denn der Echte Baldrian wächst überall in deutschen Landen. Man weiß einfach nicht, woher diese althochdeutsche Bezeichnung stammt.

Es war in Europa Brauch, wichtige Heilpflanzen, wenn sie gepflückt oder ausgegraben wurden, mit Sprüchen anzureden oder zu besingen und sie um ihre Hilfe zu bitten. Ein solcher Ausgrabespruch für den Baldrian ist uns aus Göttingen überliefert:

. . .

Balderjan! Most upestan (aufstehen),
most hengan (hingehen),
most helpen allen Minschenkinderen
und allen Nawersrinderen (Nachbars Rindern).

. . .

Der Spätherbst oder der ganz frühe Frühling sind die besten Zeiten, den Baldrian auszugraben.

HEILPFLANZE

Hildegard von Bingen schreibt zur *denemarcha*, diese sei mehr warm als kalt und sei feucht. Wer an Brustfellentzündung oder *vich* – zusammenziehenden, kolikartigen Darmschmerzen – leide, der solle sich aus pulverisierter Baldrianwurzel, Mehl, Wasser und Schmalz, mit Beimischung von etwas Katzenminze, Küchlein in der Pfanne machen und diese essen. Das würde die Kälte, die vom *vich* ausgehe, vernichten. Mehr sagt die heilkundige Äbtissin dazu nicht.

Allheilmittel

Ansonsten hatte die Baldrianwurzel in früheren Zeiten einen hohen Stellenwert als Allheilmittel – sonst wäre sie nicht als Zutat zur Theriak-Herstellung infrage gekommen. Theriak war ein kostspieliges Universalheilmittel, bestehend aus Gewürzen, Balsamen und Kräutern. Diese wurden von Apothekern unter strenger Aufsicht der Behörden und Magistraten auf den städtischen Marktplätzen stundenlang zu einer aromatischen Latwerge (lateinisch *electuarium*) gekocht. Die Aufsicht war nötig, um zu verhindern, dass die Apotheker bei den teuren Zutaten schummelten. Theriak sollte überschüssige oder verdorbene Körpersäfte (Humore) reinigen. Baldrian gehörte immer mit in dieses Wundermittel.

Der Medizinprofessor und Alchemist Johann Joachim Becher (1635–1682) schreibt in Reimen, was die Pflanze alles kann (*Parnassus Medicinalis*, 1663):

»Der Baldrian erwärmt, eröffnet und macht dünn, treibt Gift, Schweiß, Harn und dienet den Augen mit Gewinn, im Seitenstechen, Pest, in engem Atem auch, zur Gelbsucht, Brüchen, Milz, hat er oft sein Gebrauch. Er treibt der Weiber Zeit, Kopfweh und Augenflecken, wie auch scharfe Flüß'; man darf nicht viel erschrecken, wenn man getroffen ist, die Kugel stecken bleibt, der Baldrian zieht's raus, ja wie man von ihm schreibt, den alten Wunden er macht ein gewünschtes End, die Beulen der Pest vertreibt er behänd, ein Wasser und Extrakt aus ihm machen tut. Die zwei sind wie gemeldet zu vielen Sachen gut.«

Johann Bechers Zeitgenosse, Nicholas Culpeper, hat für den Baldrian – oder *setwal*, wie er in der englischen Umgangssprache heißt – ganz ähnliche Indikationen. Hinzu kommen unter anderem Ausflüsse *(rheums)* aus dem Kopf, schmerzhaftes, erschwertes Harnlassen (Strangurie) und geschwollene Hoden. Er stellt den Baldrian unter die Herrschaft des Planeten Merkur, des Patrons der Heiler (Culpeper 1653: 224).

Schutz gegen Pest

Es ist also kein Wunder, dass man einer derart vielseitigen Heilpflanze auch zutraute, der Pest Einhalt zu gebieten. Der Schwarze Tod und andere Seuchenzüge, die man als Pest bezeichnete, entvölkerten zwischen dem 14. und dem 19. Jahrhundert ganze Landstriche. Es war die »kleine Eiszeit«, eine Periode, in der es überdurchschnittlich kalt war, die Ernten geringer wurden, Hunger sich ausbreitete und die Menschen dadurch immunologisch anfälliger waren als im hohen Mittelalter. Im kältesten, dem 17. Jahrhundert, wütete zusätzlich der Dreißigjährige Krieg. Er verschlimmerte die Zustände, begünstigte die Ausbreitung von Krankheiten und vernichtete in vielen Menschen die Hoffnung auf Besserung. In solchen Zeiten der Angst und Not wird der Schleier, der die Geisterwelt verhüllt, dünner. Den verängstigten Menschen erscheinen dann die Bewohner der Anderswelt, die Geister, Ahnen oder Engel. So erschien, als der Schwarze Tod in der Oberpfalz wütete, ein Holzfräulein, ein Waldgeist, und sagte:

. . .

Esst Bibernell und Baldrian,
so geht euch die Pest nicht an.

Windgeräusch ist eigentlich das Geräusch der Atemzüge der Lunge und das Plätschern des Baches das Rauschen des eigenen Blutes. Diese Art der Meditation ist übrigens eine gute Methode, das Wesen von Heilpflanzen zu erkunden. Die chemische Analyse der Pflanze im Labor stellt nur eine von mehreren Möglichkeiten dar, dem Wesen der Pflanzen näherzukommen.

Chemisch-molekulare Analyse

Laborwissenschaftler haben sich viel Mühe gegeben, die »Wirkstoffe« der Baldrianwurzel ausfindig zu machen. Dabei haben sie auch eine Menge gefunden: verschiedene ätherische Öle, Sesquiterpene, Iridoide-Ester (Valepotriate – ein Kunstwort aus *Val*eriana-*Epo*xy-*Tri*ester), geringe Mengen Alkaloide (Chatinin und Valerin), die Valerensäure und vieles mehr. Aber *den* einen Wirkstoff, auf den die therapeutische Effektivität zurückzuführen wäre, fand man nicht. Damit wurde die Pflanze für die Pharmazie weniger interessant. Die Inhaltsstoffe ließen sich weder synthetisieren noch auf sinnvolle Weise extrahieren.

Es war für mich ein kleiner Kulturschock, als ich nach zweieinhalb Jahrzehnten in Amerika und Indien im Herbst 1986 wieder nach Deutschland zurückkehrte. Das Land meiner Geburt hatte sich im Vergleich zu meiner Kindheit stark verändert. Um die Ecken und Kanten besser ertragen zu können, ging ich in die Apotheke, um mir ein Fläschchen beruhigenden Baldriansaft zu beschaffen. »Das können Sie vergessen«, belehrte mich die Apothekerin, »es ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen, dass Baldrian nicht wirkt; es ist nur ein Placebo!«

Nun, ich wusste, dass das nicht sein konnte, und ging zu einer anderen Apotheke. Dort wurde mir erzählt, Baldrian habe zwar eine Wirkung, aber nur, wenn die getrocknete Wurzel über ein Jahr aufbewahrt werden würde. Sie hätten aber leider keine auf Lager. Ich musste also mit Hopfen und Malz vorliebnehmen. Jahre später lernte ich im Allgäu eine nette Künstlerfamilie kennen, die abseits im Wald, weit entfernt von der Stadt, wohnten. Als ihr Sohn in die Schule kam, war das für den Kleinen traumatisch. Er war außer sich und konnte nicht schlafen. Die armen Eltern wussten nicht, was sie machen sollten. Als ich einmal an ihrem Häuschen vorbeilief, fragten sie, ob ich ein Kraut kenne, welches helfen würde. Meistens fällt mir da spontan nichts ein. Aber am Bach in der Nähe war es, als winkten mir die dort wachsenden, blühenden Baldrianstauden zu. Ich sagte, sie sollten dem

Der blühende Baldrian kommt in der biodynamischen Gärtnerei zum Einsatz: Der Saft wird über den Kompost gesprüht, weil er die saturnische Wärme vermittle.

Jungen jeden Tag einen Tee von den Wurzeln machen. Der Tee wirkte. Nach einer Woche schon konnte das Kind wieder schlafen und kam in der Schule zurecht. Dieses Erlebnis überzeugte mich, dass man die Wurzel nicht ein Jahr lang trocknen müsse.

Inzwischen hat sich durchaus erwiesen, dass Baldrian, obwohl die isolierten Wirkstoffe einzeln unwirksam sind, ein wertvolles Phytotherapeutikum ist. Der renommierte Universitätsprofessor Dr. med. Rudolf Fritz Weiß (1895–1991) sagte dazu: »So hat sich der Baldrian geradezu als Musterbeispiel dafür erwiesen, dass kein einzelner Wirkstoff zu finden ist, sondern dass erst das Zusammenwirken verschiedener Stoffe den therapeutischen Effekt gibt.« (Weiß 1991: 351)

Weiter bekundet Professor Weiß, dass beim Baldrian nicht die Gefahr einer Gewöhnung oder gar Sucht besteht – anders als etwa bei Benzodiazepinen wie Valium. Um eine Wirkung zu erzielen, rät der alte, weise Professor, genügten nicht nur ein paar Tröpfchen Baldriantinktur, sondern es müssten schon ein bis zwei Teelöffel sein.

Wenn man einen Tee aus den Wurzeln machen will, sollte der Aufguss lange ziehen, um die Wirkstoffe herauszulösen, und eine Zugabe von einigen Tropfen Tinktur im Tee kann die Wirkung vorteilhaft verstärken.

Weitere Anwendungen

Die biodynamischen Gärtner und die Demeter-Bauern haben eine besondere Beziehung zum Baldrian. Als eines ihrer Kompostpräparate sammeln sie blühenden Baldrian, pressen den Saft aus, rühren einige Tropfen pro Eimer Regenwasser unter und sprühen die Mischung über den Kompost. In diesem Präparat wirkt der Saturn, sagen sie. Im Makrokosmos ist der Saturn der äußerste sichtbare Planet; dahinter funkeln die Fixsterne, in denen sich die Urbilder befinden. Das Präparat vermittelt saturnische Wärme in die ungestalte Kompostmasse hinein. Der Baldrian, der an feucht-schattigen Standorten gedeiht, besitzt nach Rudolf Steiner eine wärmeerzeugende, »phosphorige« Wirkung. Das Präparat kann im Herbst, wenn es kühler wird, auch auf Tomaten und Paprika vernebelt werden, um sie länger vor der Einwirkung von Frost zu bewahren. In dem Fall dämpft der Saturn seinen lunaren Gegenspieler (den Mond), der das Wachstum von Mehltau und anderen Pilzen begünstigt. Über die Beete oder auf den Kompost gesprüht, regen Baldriantee oder das biodynamische Baldrianpräparat die Regenwürmer zum Humusaufbau an.

Baldrian tut nicht nur den Regenwürmern gut, sondern ist auch ein Freund der Imker. Wenn man den Bienenstock mit dem Kraut ausreibt, bleiben die Bienen gerne da und – so liest man gelegentlich – hält das Raubbienen fern.

Motten scheinen den Duft nicht zu mögen, deswegen kann man Baldrianwurzeln in den Kleiderschrank legen.

Übrigens wirkt der Baldrian, wie bei den Menschen, auch bei Hunden beruhigend – im Gegensatz zu Katzen.

BALDRIANTEE ALS KALTAUSZUG

Am wirksamsten ist Baldrian, wenn man ihn als Kaltauszug ansetzt.

- Dafür 4 TL zerkleinerte Baldrianwurzel in 1/2 l kaltem Wasser 12 Stunden zugedeckt ziehen lassen.
- Abseihen und vor dem Genuss auf Trinktemperatur erwärmen.
- Täglich 3 Tassen trinken, die letzte Tasse 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

DIE GEHEIMNISSE
der Waldkräuter wiederentdecken

Eigentlich sind wir alle Waldmenschen. Wir haben es nur leider im Lauf der modernen Zeiten vergessen und haben dadurch auch unsere Wurzeln verloren. Es gibt aber zum Glück noch Waldmenschen, die ein großes Pflanzenwissen bewahrt haben und es mit uns teilen möchten.

Wolf-Dieter Storl nimmt uns in diesem Buch mit auf seine Waldspaziergänge durchs Jahr und lässt uns an seiner Liebe zu den wilden Waldkräutern teilhaben. In diesem Buch porträtiert er 30 heimische Waldpflanzenpersönlichkeiten.

Wir lesen Wissenswertes über die typischen Merkmale der Pflanzen, ihre Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten als heilende oder essbare Pflanzen. Vor allem aber erfahren wir alles über ihr Wesen und ihre kulturgeschichtliche Bedeutung für uns Menschen. So kommen uns die grünen Waldbewohner in einer ganzheitlichen Art und Weise wieder näher!

»Das Äußere einer Pflanze
ist nur die Hälfte ihrer Wirklichkeit.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

PEFC
PEFC/04-32-0928
PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

WG 421 Natur
ISBN 978-3-8338-7784-1
9 783833 877841
www.gu.de

Wolf-Dieter Storl

Meine Kräuter des Waldes

Kraftvolle Pflanzenpersönlichkeiten entdecken und nutzen

240 pages, hb
publication 2022

order

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