

Markus Schirner Zum richtigen Duft

Leseprobe

[Zum richtigen Duft](#)

von [Markus Schirner](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17071>

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>



Inhalt

Einleitung	5	Lavandin.....	41
Der Einkauf von ätherischen Ölen ...	7	Lavendel extra/fein	42
Die Schwingungsebenen der ätherischen Öle	10	Lavendelsalbei.....	43
Die ätherischen Öle		Lemongrass.....	44
Anissamen	12	Limette.....	45
Basilikum	13	Mairose	46
Benzoe (Siam/Sumatra).....	14	Majoran	47
Bergamotte	15	Mandarine.....	48
Bergamotteminze.....	16	Manuka.....	49
Bitterorange	17	Mastix.....	50
Blutorange	18	Melisse	51
Cajeput	19	Minzöl	52
Cistrose	20	Muskatellersalbei.....	53
Citronella.....	21	Muskatnuss	54
Clementine	22	Myrrhe	55
Douglasfichte	23	Myrte.....	56
Eisenkraut 100%.....	24	Narde.....	57
Estragon	25	Nelke	58
Eukalyptus.....	26	Neroli.....	59
Fenchel, süß.....	27	Niaouli	60
Fichtennadel	28	Orange	61
Galbanum	29	Oregano	62
Grapefruit.....	30	Palmarosa.....	63
Immortelle	31	Patschuli	64
Ingwer	32	Perubalsam	65
Jasmin	33	Petitgrain	66
Kamille, blau.....	34	Pfefferminze	67
Kamille, römisch.....	35	Rose	68
Kampfer, weißer	36	Rosengeranie	69
Kardamom.....	37	Rosenholz	70
Kiefernadel.....	38	Rosmarin	71
Kreuzkümmel	39	Salbei	72
Latschenkiefer	40	Sandelholz.....	73
		Schafgarbe	74
		Spiklavendel.....	75
		Styrax	76

Teebaum.....	77	Nachtkerzenöl	105
Thymian (rot und weiß).....	78	Olivenöl	105
Tolu	79	Rapsöl	106
Tonka	80	Sanddornextraktöl.....	106
Vanille	81	Schwarzkümmelöl.....	106
Veilchen.....	82	Sesamöl.....	107
Verbene	83	Sojaöl.....	107
Vetiver	84	Sonnenblumenkernöl	108
Wacholderbeere	85	Walnussöl	108
Weihrauch	86	Weizenkeimöl.....	109
Weißtanne	87		
Wiesenkönigin.....	88	Über den Autor	110
Ylang-Ylang	89		
Ysop.....	90	Abbildungsverzeichnis.....	111
Zeder – Cedrus	91		
Zeder – Juniperus	92		
Zimt	93		
Zimt – Cassia	94		
Zirbelkiefer.....	95		
Zitrone.....	96		
Zypresse	97		

Die Basisöle (Körperöle)..... 98

Einreibung/Massage	98
Aloeveraöl	99
Aprikosenkernöl	99
Arnikablütenöl.....	99
Avocadoöl	100
Calendulaöl.....	100
Distelöl (Safloröl)	101
Erdnussöl	101
Hanföl	102
Haselnussöl.....	102
Johanniskrautöl	102
Jojobaöl	103
Kürbiskernöl.....	103
Leinöl	104
Mandelöl, süßes.....	104



Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sollen Ihnen als Unterstützung dienen, damit Sie – zusammen mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker – eigenverantwortliche Entscheidungen in Gesundheitsfragen treffen können. Bei gesundheitlichen Störungen sollten Sie die vorgestellten Methoden erst nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker anwenden, sie bieten keinen Ersatz für eine von diesem verordnete Behandlung. Weder Autor noch Verlag übernehmen für eventuelle Schäden, die aus den im Buch erteilten Hinweisen entstehen, eine Haftung.

ISBN 978-3-8434-5104-8

Markus Schirner:
Zum richtigen Duft
Öle und Essenzen
in der Aromatherapie
© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Arne Gutowski, Schirner,
unter Verwendung von 146294912
(Africa Studio), www.shutterstock.com
Redaktion & Satz: Bastian Rittinghaus,
Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage Juli 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Einleitung

Was sind ätherische Öle? Ätherisch leitet sich vom griechischen *aither*, d.h. hohe Luft, ab und bedeutet himmlisch und leicht flüchtig. Jedes Öl hat seine eigene Duftpersönlichkeit, seinen eigenen Charakter, seine eigene feinstoffliche Energie. Diese Öle bergen Duftstoffe, die in Form von sehr kleinen Öltröpfchen in verschiedenen Pflanzenteilen (wie Blüten, Blättern, Stängeln, Samen, Holz oder Wurzeln) eingelagert sind. Diese werden den Pflanzen durch verschiedene Verfahren entzogen, um sie dem Menschen zugänglich zu machen.

Ätherische Öle sind hoch konzentriert und sollten deshalb nie unverdünnt verwendet werden. Sie können Allergien, Hautreizungen und, innerlich eingenommen, sogar starke Vergiftungen hervorrufen – deshalb sollten sie immer für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden! Richtig angewendet verursachen ätherische Öle keine Nebenwirkungen.

Die Aromatherapie verträgt sich sehr gut mit der Bachblütentherapie. Bei der homöopathischen Behandlung kann die Therapie mit ätherischen Ölen die Wirkung der homöopathischen Mittel in manchen Fällen teilweise wieder aufheben. Die Therapie mit ätherischen Ölen basiert auf der Erweckung der Lebenskraft und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Menschen. Die Öle wirken in den tiefsten Schichten von Körper, Geist und Seele, wo sie die psychischen sowie physischen Vorgänge regulieren können. Sie stärken die natürlichen Abwehrkräfte und normalisieren wichtige Funktionen unseres Körpers. Die Öle können selbst nicht heilen, sondern unterstützen die Heilung, indem sie unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen. Ist die Seele gesund, folgt der Körper von alleine nach.

Ätherische Öle gelangen über die Haut und über das Bindegewebe in unser Lymph- bzw. in unser Blutkreislaufsystem, von wo sie jede Stelle des Körpers erreichen. Über die Nase aufgenommen, können sie umgehend auf unser Gemüt und unsere geis-

tige Verfassung Einfluss nehmen. Von Therapeuten richtig eingesetzt, erzielen sie auch innerlich eingenommen beträchtliche Wirkung. Sie werden über Niere und Lunge leicht wieder ausgeschieden.

Düfte tragen Informationen – sie können uns unbewusst beeinflussen, sodass wir anders urteilen oder handeln, als wir das unbeeinflusst tun würden. Sie übertragen Stimmungsbilder auf unser Wesen, die meist nicht vom Verstand kontrolliert werden. Jedes Öl enthält die Lebenskraft, Schwingung und das Kraffeld der Pflanze, aus der es gewonnen wurde, in konzentrierter Form. Diese feinstofflichen Energien und Schwingungen wirken sich entsprechend auf unsere eigenen feinstofflichen Energiezentren und Energiekörper aus.

Dieses Buch soll Ihnen einen Überblick über die wichtigsten ätherischen Öle verschaffen. Ausführliche Hintergründe zu Aromatherapieverfahren, Anbau, Gewinnungs- und Herstellungsverfahren finden Sie in entsprechenden Fachtiteln. Die Aromatherapie sollte im Übrigen nur in den wenigsten Fällen alleinige Therapie sein, sondern andere Therapien unterstützen und ergänzen.

Anissamen (*Sternanis*)

Name:	1. Pimpinella anisum 2. Illicium verum = Sternanis
Familie:	1. Apiaceae; Doldenblütler 2. Schisandraceae; Sternanisgewächse
Vorkommen:	Asien, Mittelmeerregion, Südeuropa, USA
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation der Samen
Duft:	süß, warm, würzig, luftig
Note:	Kopf/Herz

Wirkung auf den Körper

antiseptisch, anregend, auswurfördernd, blähungsmindernd, harntreibend, krampflösend, magenstärkend, milchbildend, schleimlösend, verdauungsfördernd, wärmend

Anwendung: bei Asthma, Bronchitis (auch chronischer), Brustverschleimung, Blähungen, Husten, Koliken, Kopfschmerzen, Magen- und Darmkrämpfen (zur Massage), Schlaflosigkeit, Schwindelanfällen, Verschleimung der Luftwege, Verspannungen

Wirkung auf die Seele

ausgleichend, depressionsmildernd, harmonisierend

Anwendung: bei Angst, Depressionen, Disharmonie, Einsamkeitsgefühlen, Frigidität, Impotenz, Müdigkeit

Sonstiges: gegen Flöhe, Milben, Kopf- und Kleiderläuse

Vorsicht!

Nur in sehr geringer Dosis verwenden, sonst können Übelkeit und Schwindel die Folgen sein, das Nervensystem geschädigt und der Blutkreislauf verlangsamt werden. Nierenstörungen, Magenreizung oder Blutandrang im Gehirn können aufgrund des hohen Cumaringehalts eintreten. Nicht während der Schwangerschaft oder bei entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen verwenden.



Blutorange

Name:	Citrus aurantium; Citrus sinensis mori
Familie:	Rutaceae; Rautengewächse
Vorkommen:	Afrika, Amerika, Asien, Europa
Gewinnung:	Kaltpressung der Schale
Duft/Geschmack:	fein-frischer Zitrusduft, süß, fruchtig, warm
Note:	Kopf

Wirkung auf den Körper

antiseptisch, bakterienvernichtend, blähungsmindernd, blutdrucksenkend, entschlackend, entzündungshemmend, galletreibend, hautvitalisierend, herzstärkend, magenstärkend, pilztötend, verdauungsfördernd

Anwendung: bei Bronchitis, Erkältung, Zellulitis, Krämpfen, Schüttelfrost, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Wasseransammlungen; zur Herzunterstützung, Kreislaufaktivierung, Hautpflege

Wirkung auf die Seele

einschlaffördernd, harmonisierend; stimmt heiter und zuversichtlich

Anwendung: bei Nervosität, Stress; schenkt Lebensfreude, Optimismus; verleiht Mut und Selbstvertrauen

Vorsicht!

Nicht zum Sonnenbaden benutzen, kann Lichtflecken auf der Haut verursachen.



Eisenkraut 100 %

Name:	Verbena officinalis
Familie:	Verbenaceae; Eisenkrautgewächse
Vorkommen:	Mittel- und Südeuropa, Nordafrika, Südamerika
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation des Krautes
Duft/Geschmack:	frisch, zitronig, leicht süß
Note:	Kopf

Wirkung auf den Körper

abwehrstärkend, antiseptisch, bakterienvernichtend, blutdruckausgleichend, entgiftend, entzündungshemmend, fiebersenkend, herzstärkend, krampflösend, leberanregend, magenstärkend

Anwendung: bei Akne, Bauchspeicheldrüsenbeschwerden, schwachem Bindegewebe, Darmentzündung, Grippe, Herz- und Kreislaufproblemen, Leber- und Gallenbeschwerden, Leberstauung, Magenschwäche, Magenverstimmung, Morbus Crohn, Rheumatismus, Schwindel, Schwächezuständen, Verstopfung; zur Milchbildung, Wehenförderung

Wirkung auf die Seele

inspirierend, motivierend, stark konzentrationsfördernd

Anwendung: bei Antriebslosigkeit, Desinteresse, Lustlosigkeit; unterstützt bei geistigen und anstrengenden Arbeiten; gegen Nervosität, Tagträumerei; belebt die Sinne



Vorsicht!

Nicht während der Schwangerschaft verwenden. Kann zu allergischen Hautreaktionen führen und unter Sonneneinwirkung Lichtflecken auf der Haut verursachen.

»Eisenkraut Grasse1« besteht aus 10% Eisenkraut und 90% Lemongrass.

Estragon (Dragon, Schlangenkraut)

Name:	Artemisia dracunculus
Familie:	Asteraceae; Korbblütler
Vorkommen:	Deutschland, Frankreich, Italien, Russland
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation des Krautes
Duft/Geschmack:	aromatisch, frisch, würzig, herb
Note:	Kopf

Wirkung auf den Körper

abwehrstärkend, antiseptisch, appetitanregend, bakterienvernichtend, blähungsmindernd, durchblutungsfördernd, harn-treibend, herzstärkend, krampflösend, magenstärkend, mens-truationsfördernd, verdauungsfördernd, virenbekämpfend, wurmtreibend

Anwendung: bei Allergien, Appetitlosigkeit, Asthma, Blähun-gen, Darmkrämpfen, Darmparasiten, Dickdarmentzündung, Grippe, Herzbeschwerden, Heuschnupfen, Krebs, nervöser Ma-genverstimmung, Magenkrämpfen, Menstruationsbeschwerden, Rheumatismus, Schlangenbissen, Schluckauf, Zahnschmerzen; fördert die Gelenkbeweglichkeit; zur Giftneutralisa-tion, Immunstärkung

Wirkung auf die Seele

angstlösend, schlaffördernd, stimulierend

Anwendung: bei Nervosität, psychischer Schwäche, Schlaflosigkeit, verleiht Mut und Kraft, wirkt ausgleichend auf das vegetati-ve Nervensystem

Vorsicht!

Nicht während der Schwangerschaft anwen-den. Leicht giftig, nur in Maßen einsetzen.



Jasmin

Name:	Jasminum sambac; Jasminum officinale; Jasminum grandiflorum
Familie:	Oleaceae; Ölbaumgewächse
Vorkommen:	Europa, Nordafrika, Ostasien
Gewinnung:	Alkoholextraktion (Auszug) oder Wasserdampfdestillation der Blüten
Duft/Geschmack:	blumig, sehr süß, exotisch, betörend
Note:	Herz

Wirkung auf den Körper

antiseptisch, blähungsmindernd, entzündungshemmend, hormonregulierend, keimtötend, krampflösend, menstruationsfördernd, milchtreibend, schleimlösend, schmerzlindernd, stärkend, wehenanregend

Anwendung: bei Akne, Ekzemen, Gebärmutterstörungen, Geburt, Hautgeschwüren, Herzklopfen, Heiserkeit, Husten, Leberentzündung, Leberzirrhose, Muskelkrämpfen, Tumoren, Verstauchungen; zur Wehenförderung, Hautpflege (alle Typen); fördert den Milchfluss

Wirkung auf die Seele

depressionsmildernd, aphrodisierend, beruhigend, emotional wärmend, entspannend, erotisch stimulierend (bei Frauen)

Anwendung: bei Angst, Antriebsschwäche, Apathie, Gleichgültigkeit, Impotenz, Lustlosigkeit, Melancholie, Niedergeschlagenheit; zur Öffnung verschlossener Menschen; verleiht Optimismus und Zuversicht; löst seelische Verkrampfungen; stärkt das Selbstvertrauen

Vorsicht!

Nicht innerlich einnehmen. Niedrig dosieren, weil es sonst zu Kopfschmerzen kommen kann. Nicht während der Schwangerschaft verwenden. Jedoch sehr gut zur Förderung der Geburtswehen.



Myrrhe

Name:	Commiphora myrrha / Commiphora molmol / Commiphora abyssinica
Familie:	Burseraceae; Balsamgewächse
Vorkommen:	Arabien, Jemen, Nord- und Ostafrika
Gewinnung:	Extraktion oder Wasserdampfdestillation der Harze
Duft/Geschmack:	balsamisch, warm-würzig, herb-bitter
Note:	Herz

Wirkung auf den Körper

adstringierend, antiseptisch, blähungsmindernd, blutstillend, desinfizierend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, hautstraffend, menstruationsfördernd, pilztötend, schleimlösend, vitalisierend, wundheilend

Anwendung: bei Arthritis, Asthma, Bronchitis, Drüsenfieber, Erkältung, Ekzemen, Fußpilz, Geschwüren, Hämorrhoiden, Hautalterung, Hautproblemen, Heiserkeit (zum Gurgeln), Husten, Juckreiz, Katarrh, Menstruationsschmerzen, Mundgeruch, Muskelschmerzen, Rachenentzündung, Rheumatismus (als Rheumapflaster), Stimmverlust, Verdauungsbeschwerden, Zahn- und Zahnfleischproblemen

Wirkung auf die Seele

reinigt die Seele, fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit, gibt Kraft, wirkt ausgleichend bei psychischer Erschöpfung

Anwendung: bei Antriebslosigkeit, geistiger Müdigkeit; steigert Optimismus, Zuversicht

Sonstiges: Meditationsöl

Vorsicht!

Nicht während der Schwangerschaft einsetzen – Myrrhe regt die Gebärmutter an.



Pfefferminze (Katzenminze, Hausminze)

Name:	Mentha piperita
Familie:	Labiatae/Lamiaceae; Lippenblütler
Vorkommen:	weltweit
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation des Krautes
Duft/Geschmack:	frisch, durchdringend, würzig, kampferartig
Note:	Kopf

Wirkung auf den Körper

adstringierend, antiseptisch, blähungsmindernd, entzündungshemmend, fiebersenkend, galletreibend, gefäßverengend, juckreizlindernd, krampflösend, leberanregend, magenstärkend, menstruationsfördernd, mikrobenabtötend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend, virenbekämpfend, wurmtreibend

Anwendung: bei Akne, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Erbrechen, Erkältung, Fadenpilzinfektionen, Fieber, Grippe, Gürtelrose, Herpes, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Krampfhusten, Koliken, Krämpfen, Krätze, Kreislaufproblemen, Migräne, Mundgeruch, Muskelschmerzen, Nebenhöhlenentzündung, Stimmhöhlenentzündung, Übelkeit, Verdauungsstörungen, Zahnschmerzen; zur Stärkung der Abwehrkräfte

Wirkung auf die Seele

nervenstärkend, konzentrationsfördernd

Anwendung: bei Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Konzentrationsschwäche, Ohnmacht, Schwindelgefühl; schenkt Selbstvertrauen und Zuversicht

Sonstiges:

zur Insektenabwehr



Sandelholz

Name:	Santalum album
Familie:	Santalaceae; Sandelholzgewächse
Vorkommen:	Indien
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation des zerkleinerten Holzes
Duft/Geschmack:	warm, weich, süß-holzlig, balsamisch
Note:	Basis

Wirkung auf den Körper

adstringierend, antiseptisch, auswurfördernd, bakterienvernichtend, blähungsmindernd, desinfizierend, entzündungshemmend, harntreibend, insektenvernichtend, krampflösend, schleimlösend, stärkend

Anwendung: bei Akne, Asthma, Blasenentzündung, chronischer Bronchitis, Durchfall, Erbrechen, Flechten, Halsentzündungen, trockener Haut, Hautpflege, Husten, Katarrh, Kehlkopfentzündungen, Nierenbeschwerden, Schluckauf, Venenproblemen

Wirkung auf die Seele

beruhigend, erotisierend, euphorisierend, gedächtnisstärkend, stark fantasieanregend, stimmungsaufhellend

Anwendung: bei Aggressionen, Angst, Depressionen, Frigidität, Impotenz, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, nervösen Spannungen, Stress; gegen Egoismus; löst sexuelle Blockaden; unterstützt Lösungsprozesse

Sonstiges: Ritualöl, Tantraöl

Vorsicht!

Nicht bei akuter Nierenentzündung anwenden.



Ylang-Ylang

Name:	Cananga odorata
Familie:	Annonaceae; Annonengewächse
Vorkommen:	Philippinen, Java (Indonesien), Komoren, Madagaskar, Sansibar, Sumatra, Tahiti
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation der frischen Blüten
Duft/Geschmack:	weiblich-blumig, sinnlich-erotisch, süß
Note:	Herz

Wirkung auf den Körper

leicht antiseptisch, atemfrequenzherabsetzend, ausgleichend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend, hautglättend, hautpflegend, herzberuhigend, infekti-onshemmend, nervenstärkend, ruhigstellend

Anwendung: bei Akne, hohem Blutdruck, Hautproblemen, Herzrasen, Herzklopfen, Hyperventilation, innerer Kälte, nervösen Kopfschmerzen, prämenstruellem Syndrom (PMS), Schlaflosigkeit, Unruhe, Unsicherheit, Verspanntheit, Wechseljahresbeschwerden; zur Förderung des Haarwuchses, zur Zellerneuerung; nach Unterleibsoperationen; wirkt anregend auf die Hypophyse

Wirkung auf die Seele

angsthemmend, erotisierend, depressionsmildernd, entkrampfend, erheiternd, euphorisierend

Anwendung: bei Enttäuschung, Frigidität, Impotenz, Nervosität, Schlaflosigkeit; als Aphrodisiakum; stärkt die Ausstrahlung, gibt Selbstvertrauen

Vorsicht!

Nicht innerlich einnehmen! In Ma-ßen anwenden, kann Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen.



Die Basisöle (Körperöle)

Einreibung/Massage

Ätherische Öle sollten vor dem Hautkontakt immer mit einem Basisöl als Trägeröl gemischt und verdünnt werden. Diese Mischung wird dann eingerieben oder einmassiert und wirkt durch die Haut auf die tiefer sitzenden Gewebeschichten bzw. Muskeln und Organe ein. Alle angegebenen Mengen in Tropfen sind Durchschnittsmengen, die Sie nach Ihren eigenen Erfahrungen und Bedürfnissen anpassen können.

Hinweis:

Kontrollieren Sie bitte bei jedem Rezept vor seiner Anwendung bei Schwangeren, Kindern oder Epileptikern, ob die ätherischen Öle für diese geeignet sind!



Nachtkerzenöl

Wirkung

gebärmutterstärkend/-unterstützend, gefäßerweiternd

Anwendung: bei Allergien, Arthritis, Arteriosklerose, hohem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten, Ekzemen, Hautirritationen, Leberschäden, Herzerkrankungen, Hysterie, Multipler Sklerose, Nervenerkrankungen, Neurodermitis, prämenstruellem Syndrom (PMS), Rheumatismus, Schuppenflechte, Stoffwechselstörungen, Thrombosen, Unruhe; zur Verbesserung der Hautgeschmeidigkeit, der Talgabsonderung

Hauttyp: jeder Hauttyp, besonders aber gereizte, entzündliche und strapazierte Haut

Sonstiges: enthält viel Linolensäure; hat sehr hohen Nährwert, gehört zu den gesündesten Speiseölen; gut zur inneren Anwendungen geeignet

Olivenöl

Wirkung

desinfizierend, entschlackend, entzündungshemmend, wundheilend

Anwendung: bei Brandwunden, Darmbeschwerden (innerlich), Entzündungen, Gallenleiden (innerlich), Haarproblemen, Hautentzündungen, Magenbeschwerden (innerlich), Muskelverhärtungen, Rheumatismus, Verdauungsproblemen (innerlich), Verstopfung (innerlich), Schmerzen, Schürfwunden; zur Senkung des Blutfettspiegels, Nagelpflege

Hauttyp: für alle Hauttypen, besonders bei rissiger und rauer Haut sowie zu Entzündungen neigender Haut

Sonstiges: schmackhaftes Speiseöl



Markus Schirner

[Zum richtigen Duft](#)

Ätherische Öle und Essenzen in der
Aromatherapie

112 Seiten, paperback
erschienen 2014



bestellen

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