

Dossier

WEGE DER SELBSTHEILUNG

SO KLUG IST UNSER KÖRPER

Offt spricht er zu uns, aber wir hören ihm nicht zu.
Dabei geben uns die Signale des Körpers
wichtige Hinweise auf versteckte Leiden – und zeigen
den Weg zu einem gesunden Leben

TEXT: BERNHARD HOBELSBERGER. PROTOKOLLE UND INTERVIEW: ANNETTE HÖHBERG. ILLUSTRATION: JULIA WEIDNER



Mannheim, im April letzten Jahres, 8000 Internisten aus ganz Deutschland strömen zu ihrem Jahreskongress. Das Programm ist dicht gepackt wie ein Reisekoffer: mit Vorträgen über neue Zielmoleküle gegen Krebs, Tutorien zu Beatmungstechniken, Referaten zu Kreislaufmedikamenten. Eine Veranstaltung allerdings passt so gar nicht in diese Reihe. In dem Plenarvortrag empfiehlt der Freiburger Medizinprofessor Giovanni Maio seinen Kollegen, die Hände auch mal in die Kitteltaschen zu stecken und – nichts zu tun.

Ein Streikaufruf? Ein Kurs zum Stressabbau? Weder noch. Unter dem Motto „Die ärztliche Kunst des Seinlassens“ stellte der renommierte Bioethiker Maio einen Medizintrend vor, der gerade aus den USA nach Europa schwappt. Das Ziel der Initiative, die sich „Choosing Wisely“ nennt: Ärzte sollen ihre Patienten nicht länger mit vor-eiligen Untersuchungen und fragli-

chen Therapien traktieren, wie etwa Röntgenuntersuchungen bei simplen Rückenschmerzen, Antibiotikatabletten bei Erkältungen oder wiederholten Ultraschall-Checks bei harmlosen Herzgeräuschen. Vielmehr sollten die Behandler darauf vertrauen, dass der menschliche Körper gesundheitliche Herausforderungen oft von selbst in den Griff kriegt – und er rechtzeitig Alarm schlägt, wenn sich seine natürliche Ausgleichsfähigkeit erschöpft und er Hilfe von außen braucht.

DIE WEISHEIT DES INNEREN ARZTES

Diese „Klug wählen“-Initiative ist eine ärztliche Verbeugung vor der Intelligenz, die in unseren 80 Billionen Körperzellen steckt. „Der Organismus bringt laufend, selbsttätig und ohne dass ein Arzt eingreift, Gesundheit hervor. Wer den Körper lässt und auf ihn hört, kann sich seine Klugheit vielfach zunutze ►



machen“, versichert auch Prof. Harald Walach von der Europa-Uni Viadrina in Frankfurt/Oder. Der klinische Psychologe und Wissenschaftstheoretiker beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Mechanismen der Selbstheilung.

Den Körper tun lassen und ihm gut zuhören? Kann in der Praxis ziemlich knifflig werden. Wobei der erste Teil dieser Empfehlung – das Geschehenlassen – noch der simpelste Part ist. Schließlich erweist sich unser Organismus als wahrer Do-it-yourself-Experte. Er baut Gifte mithilfe der Leber ab,

repariert Verletzungen durch nachwachsendes Gewebe, schickt Immunzellen auf Krankheitserreger los und erhöht den Blutdruck, sobald die Anforderungen steigen. „Unsere ausgeklügelte Biochemie schichtet intern Ressourcen stets dorthin um, wo sie benötigt werden“, so Walach.

DER DARM ALS MITDENKER

Diese Erfahrung kennt jeder, dem Ärger oder Zeitdruck auf den Magen schlagen. In dem Fall erhält

nämlich der hellhörige Bauch über das Nervensystem die Botschaft, dass das Gehirn ein größeres Problem lösen muss. Dafür braucht die Denkkentrale Energie – die der Darm prompt zur Verfügung stellt. „Er reduziert kollegialerweise die Verdauungsarbeit und fährt seine eigene Durchblutung herunter“, erläutert die Spezialistin Giulia Enders in ihrem Bestseller „Darm mit Charme“ (Ullstein, 16,99 Euro). Die Folgen: Appetitlosigkeit, Durchfall oder Übelkeit. Vermeintliche Krankheitszeichen, die in Wirklichkeit Heilreaktionen darstellen. Prof. Walach: „Sie sind ein Versuch des Organismus, das ursprüngliche Gleichgewicht und die dynamische Balance aller Einzelsysteme, die wir Gesundheit nennen, wiederherzustellen.“

Dass unsere Verdauung so sensibel reagiert, hängt mit einer Besonderheit zusammen. Ähnlich wie im Schädel existiert in der Leibeshöhle ein hochkomplexes neuronales Netzwerk. Rund 100 Millionen Nervenzellen sind zu einem Geflecht verschaltet, das Magen und Darm umspinnt. „Das Nervennetzwerk ist ebenso groß wie das des Gehirns und ähnlich komplex“, so Enders. Hier arbeiten dieselben Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren wie im Kopfgehirn. Enders: „Als größtes sensorisches Organ des Körpers sammelt der Darm seine Informationen sozusagen mitten im Getümmel. Sensibel empfindet er unser Innenleben.“ Tatsächlich funkt das Bauchhirn mehr Signale ans Kopfgehirn als umgekehrt. Also ruhig öfter mal auf den Bauch hören!

Stress schlägt sich übrigens nicht nur im Darm nieder, sondern auch in anderen Regionen des Kör-

KATHRIN RICK, 46

„Meine Haut schlug jahrelang Alarm, doch ich wusste nicht, was sie mir sagen wollte“



Krkrankheit ist eine unangenehme, aber auch lehrreiche Erfahrung. Ihre Botschaften zu verstehen, ist Voraussetzung dafür, dass Heilung überhaupt möglich wird. Um das zu begreifen, habe ich gut 30 Jahre gebraucht. Bereits als Kind litt ich unter Neurodermitis.

Umzug, Verlust von Freunden, Konfrontation mit Neuem ... Dies überforderte mich, machte mir Angst – und die Haut schlug Alarm. Was jedoch darunter an Gefühlen brodelt, nämlich Trauer und Ängste, wurde nicht therapiert. Ich bekam Kortison, Antihistaminika, UV-Bestrahlungen, Salben – und ständig hieß es: Tu dies nicht, tu jenes nicht. Geh nicht ins Chlorwasser, halte dich von Haustieren fern, iss nicht zu viele Süßigkeiten ... Ich schämte mich für mein Aussehen und mied andere Menschen. Dadurch verstärkte ich mein Leiden. Immer begleitete mich die Angst, dass ich niemals gesund werden würde, bis ich von einer Klinik hörte, die bei Neurodermitis mit dem Dogma der Unheilbarkeit brach. Ich verbrachte zwei Wochen dort, lernte, was ich für mich tun konnte, um sie nicht mehr zu brauchen. Ich entdeckte Muster bei mir, etwa dass mein Körper 72 Stunden zeitversetzt auf Stress reagiert. In therapeutischen Gesprächen lernte ich, mich abzugrenzen, aber auch auf Menschen zuzugehen und zu zeigen, was ich brauche. Durch all das habe ich begonnen, den Dialog mit mir selbst aufzunehmen. Seit zehn Jahren bin ich geheilt. Die Krankheit war wohl nötig – als Korrektiv –, damit ich endlich Verantwortung für mich selbst übernehme.

pers: einer hyperaktiven Blase, Lippenherpes, Zahnschmerzen oder Ekzemen der Haut. Bei Letzteren sprechen Experten von einer neurogenen Entzündung. Dabei bildet der Körper unter psychischer Belastung vermehrt eine bestimmte Sorte von Nervenfasern, die in der Haut Stressbotenstoffe freisetzen.

Die Warnsignale, mit denen uns der Körper darauf hinweist, dass wir Raubbau mit seinen Ressourcen treiben, sind mannigfaltig. Auch Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder der Muskelkater nach dem Sport gehören in die Kategorie die-

ser evolutionären Schutzmaßnahmen. Selbst akute Schmerzen sind nichts anderes als ein Alarmzeichen, das uns zur Schonung zwingt. Oder zum Überdenken von Ernährungsstil und Lebensweise. Rheumatiker zum Beispiel spüren oft eine Linderung ihrer Leiden, wenn sie zweimal wöchentlich zu Wildlachs, Hering oder Makrele greifen und Lein- und Rapsöle konsumieren. „Die Omega-3-Fettsäuren aus diesen Lebensmitteln hemmen die Entzündung, die von den fehlgesteuerten Immunzellen ausgelöst wird“, so der Hamburger Ernäh-

rungsmediziner Dr. Matthias Riedl in dem Buch „Die Ernährungs-Docs“ (ZS, 24,99 Euro).

DIE GEHEIME BOTSCHAFT DER DEPRESSION

Womöglich existiert sogar ein evolutionärer Schutzmechanismus für die Gesundheit, der eine derart gefährliche Ausprägung annehmen kann, dass er jährlich Tausende Menschen das Leben kostet. Es geht um – Depressionen. Laut dem US-Psychiater und Psychologieprofessor Randolph Nesse, der an der Uni von Michigan in Ann Arbor lehrt, könnten Niedergeschlagenheit und fehlender Antrieb eine wertvolle Botschaft des Organismus darstellen: Löse dich von unrealistischen Zielen, die dir zu viel Kraft rauben! Der geheime Sinn der Melancholie liegt demnach darin, dass sie den Betroffenen zwingt, sich aus dem Alltag zurückzuziehen, seine Verhältnisse zu überdenken und einen Neubeginn unter gesünderen Vorzeichen zu wagen; weg von der 50-Stunden-Woche einer angestellten Personalchefin und hin zu einer befriedigenderen Tätigkeit als freier Coach. Oder umgekehrt: raus aus der prekären Tätigkeit als freie Grafikerin und hinein in ein festes Arbeitsverhältnis mit Anspruch auf bezahlte Überstunden und Weihnachtsgeld.

Depressionen sind demnach Rauchmelder, die zeigen, dass wir unsere Ressourcen an allzu hoch gesteckte Lebensziele verschwenden? Ziemlich clever vom Körper, uns das auf diesem Wege mitzuteilen. Pech nur: Gelegentlich übertrifft die Intelligenz, die in unseren Organen und Geweben verborgen

IRIS LÜCK, 61

„Ich spürte, da ist was in meiner Brust, aber keiner glaubte mir“



Mit der Brustkrebs-Vorsorge hab ich's immer sehr genau genommen, und alle Jahre wieder lautete der Befund: nichts Auf-

fälliges. Bis ich vor vier Jahren merkte, dass irgendwas nicht okay war. Meine linke Brust war gerötet und heiß, spannte und schmerzte. Die Gynäkologin meinte, ich solle mir keine Sorgen machen, Krebs tue nicht weh. Ich legte Quarkumschläge auf die Brust, doch inzwischen war sie mit kleinen roten Stellen regelrecht übersät. In einem Medizinzentrum verwies die dortige Brustspezialistin mich an einen Dermatologen. Gürtelrose, diagnostizierte der und verschrieb eine Salbe. Ich solle mich nicht beunruhigen, meinten beide. Das tat ich aber doch und vereinbarte noch einen Termin zur Mammografie. Dichtes Gewebe, eventuell ein paar Kalkablagerungen, aber nichts Ernstes, so der Be-

fund. Die Schmerzen blieben, meine Verzweiflung wuchs. Da stimmt was nicht, sagte eine Stimme in mir, und sie wurde immer lauter. Eine Freundin empfahl mir einen weiteren Spezialisten. Man könne ja mal ein MRT machen, erklärte der – und präsentierte mir danach die niederschmetternde Diagnose: Ich hatte einen Tumor in der Brust. Eine Biopsie brachte endgültig Klarheit: Er war bösartig und bereits so groß, dass ich vor der OP zunächst sechs Monate Chemo machen musste. Bis zuletzt hoffte ich, man könne brusterhaltend operieren, aber alle Ärzte rieten davon ab. Mir wurde meine Brust entfernt. Einen Monat später begannen die Bestrahlungen – 30 mühsame Tage lang. Heute gehe ich regelmäßig zur Kontrolle und bin stets aufs Neue erleichtert, wenn alles okay ist. Aber ich kann nur jeder Frau raten, auf ihren Körper zu hören – und bei den Ärzten beharrlich zu bleiben. Wäre ich das damals nicht gewesen, würde ich wohl nicht mehr leben.

BEATE BACKHAUS, 54

„Mein Finger zeigt mir heute, was los ist“



Eines Tages in den Vierzigern ging's los. Beim Joggen schmerzten die Knie, mein großer Zeh wurde dick, an der rechten Hand schwellen drei Finger an, ich bekam Atemnot. Diverse Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis – so die niederschmetternde Diagnose. Die Leiden könne man lindern, aber nicht heilen, sagt die Schulmedizin und arbeitet klassischerweise mit Rheumahemmern dagegen an und produziert mit dieser Symptombekämpfung Dauerpatienten. Nee, dachte ich, das willst du nicht! Ir

gendwas stimmt da nicht mit dir – und nun wird's Zeit, sich mal nicht nur um Job und Kinder zu kümmern, sondern um dich selbst. Ich las viel über das Thema, ging zu Vorträgen und irgendwann schwante mir: Meine Ernährung ist womöglich der Schlüssel zur Lösung. Viele Süßigkeiten, viel Fleisch, viel Fast Food und gern mal Alkohol – damit hatte ich jahrelang die Hektik des Alltags kompensiert. Mit dieser Erkenntnis landete ich schließlich bei einem Arzt für Naturheilkunde und fragte ihn, wie ich vorgehen sollte. Kein tierisches Eiweiß, kein Zucker, keine Fertigprodukte, kein Kaffee, kein Wein, rief er. Stattdessen erst mal 14 Tage nur Rohkost, danach ergänzt u. a. durch Kohlenhydrate aus Vollkornmehl, frisch und selbst gemahlen. Puh, dachte ich. Schaff ich das? Doch die Schmerzen, die mein Körper mir bereitete, wiesen mir den Weg. Ich legte den Hebel rigoros um. Nach wenigen Wochen konnte ich wieder schmerzfrei Sport machen. Ich jubelte. Inzwischen lebe ich seit zehn Jahren gut damit. Wird mein Finger mal dick, weiß ich: Okay, mal wieder zu viel Käse gegessen oder doch wider besseren Wissens Cappuccino mit Milch getrunken. Dann fahr ich das eben wieder auf null. Ich hab's ja selbst in der Hand...

ist, unsere eigene. Oder wir überhören die offenkundigen Signale und schaden damit auf Dauer der eigenen Gesundheit.

Weiteres typisches Beispiel: das moderne Leben entgegen der inneren Uhr. „Wir schlafen immer kürzer, richten uns immer seltener nach dem Tageslicht“, beklagt der Münchner Chronobiologie Prof. Till Roenneberg. „Das führt zu einem sozialen Jetlag, der Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt.“

ANGRIFF AUF DEN KÖRPER-IQ – DURCH DIE ERNÄHRUNG

Wer auf längere Sicht zu viel isst, gemessen am Kalorienbedarf, gefährdet sein Wohl. Wissen wir doch eigentlich, oder? Und für alle Fälle hat die Evolution den Körper mit Alarmzeichen ausgestattet, die den Esser auffordern, die Gabel aus der Hand zu legen. Mechanische Dehnungsrezeptoren im Verdauungstrakt melden an den Hypothalamus im Zwischenhirn: Magen gefüllt! Das Sättigungshormon Leptin aus dem Fettgewebe schreit: Energiereserven voll! Auch Blutzucker, Insulin, Serotonin und andere Substanzen bremsen das Hungerzentrum auf unterschiedliche Weise.

Und dennoch: Wir essen mittlerweile so häufig über den Sättigungspunkt hinaus, dass laut Statistischem Bundesamt 52 Prozent der Deutschen als übergewichtig gelten. Der Grund? Manche Experten vermuten, dass Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren und andere Tuning-Stoffe aus Fertiglebensmitteln die natürlichen Körpersignale austricksen. Im Fokus steht beispielsweise der

Würzigmacher Glutamat, der als künstliche Beigabe langweilige Tüdensuppen ebenso aufpeppt wie Fertigpizzen oder Kartoffelchips. „Aus Tierversuchen weiß man, dass das Glutamat im Gehirn die Appetitsteuerung stört und die Sättigung verhindert“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin und Autorin Ulrike Gonder. „Vor allem Menschen, die zu Fressattacken neigen, sollten darauf achten, so wenig wie möglich zugesetztes Glutamat zu sich zu nehmen.“ Glutamat versteckt sich auf der Packung hinter dem Kürzel E 620 bis E 625 oder unter Bezeichnungen wie

Würze, Hefeextrakt und Aroma. Natürliches Glutamat findet sich in Parmesankäse, reifen Tomaten, Lachs, Pilzen und Schinken.

Experten wie der Diabetologe Prof. Achim Peters von der Uni Lübeck nehmen noch einen anderen Verdächtigen ins Visier: Süßstoffe, die als Zuckerersatz in Light-Getränken oder fettarmen Diätlebensmitteln stecken. Die künstliche Süße scheint das Gehirn zu täuschen, weil sie Kalorien verspricht, die dann aber nicht liefert. Deshalb verzögert das misstrauisch gewordene Organ die Sättigungssignale. „Auf diese Weise nimmt



CAROLIN MARX, 36

„Der Schlaf war der Feind in meinem Bett“



Eigentlich bin ich eine Eule, das heißt, ich bleibe gern länger auf und schlafe morgens aus. Völlig aus dem Lot geriet mein

Rhythmus während des Studiums. Ich jobbte nachts in einem Schlaflabor, ein- bis dreimal pro Woche. Die Arbeit brachte mir als Psychologiestudentin zwar Spaß, aber meinen Körper ans Limit. Wenn ich heimkam, schlief ich häufig nur zwei Stunden, dann musste ich zur Uni, danach traf ich oft noch Freunde. Legte ich mich hundemüde ins Bett, konnte ich nicht einschlafen. Nach einigen Monaten kamen Durchschlafstörungen hinzu. Ich begann, vorm Zubettgehen ein Glas Wein zu trinken. Ohne Erfolg. Irgendwann nahm ich zu, litt unter Übelkeit und Kopfschmerzen. Hinzu kam extreme Niedergeschlagenheit. Als ob mein Körper Alarmknöpfe drückte. Eine Therapeutin riet mir zu mehr Schlafhygiene. Aufstehen, wenn man keine Ruhe findet, elektronische Geräte aus dem Raum verbannen... Doch wie sollte ich das

umsetzen in einem WG-Zimmer? Das Studium zog ich trotz der Schlafprobleme eisern durch. Aber danach war klar: So geht das nicht weiter. Ich suchte mir eine Wohnung mit einem eigenen Schlafzimmer, das ich besonders liebevoll einrichtete. Ich gab die Nacharbeit auf und verordnete mir feste Schlafenszeiten – um 23 Uhr ins Bett, um 8 Uhr wieder raus. Ich reduzierte den Alkohol, ging nachmittags joggen, um den Kreislauf später nicht zu sehr zu animieren, las mich abends müde – und knipste das Licht erst aus, wenn mir die Augen zufielen. Ich probierte auch Dinge, die nichts brachten – durch dieses Trial-and-Error-System bekam ich langsam wieder ein Gefühl für meinen Körper zurück. Heute ist der Schlaf kein Feind mehr. Damit er kommt, geh ich achtsamer durch meine Tage, erledige etwa morgens, wenn der Cortisolspiegel am höchsten ist, wichtige Aufgaben und lese abends keine nervigen Mails mehr. Mein früheres Leiden habe ich übrigens zu meinem Beruf gemacht: Ich leite heute eine psychotherapeutische Praxis für Schlafstörungen. ▶

der Mensch letztlich mehr Kalorien zu sich“, erklärt Peters.

Natürlich greifen nicht nur Süßstoffe oder Glutamat den Körper-IQ an. Hektisches Snacken in der Mittagspause, das schlafenlandähnliche Überangebot an Lebensmitteln zu jeder Uhrzeit, selbst das späte Essen vor dem Fernseher – all das trägt dazu bei, dass wir die sensiblen Sättigungssignale überhören.

Eine neue Ernährungsphilosophie aus den USA verspricht da jetzt Hilfe. Sie nennt sich „Clean Eating“ und bringt durch den Verzicht auf Fertigprodukte die kulinarische Körperintelligenz zurück. „Die wichtigste Regel besteht darin, mit frischen, unbehandelten Zutaten zu kochen, die frei von künstlichen Zusätzen sind“, sagt die Autorin Tosca Reno („Die Eat-Clean Diät“, Südwest, 19,99 Euro). Glutamat, Süßstoffe und ähnliche Sättigungsüberlister vom Speiseplan verbannen – so einfach kann es manchmal sein, die Weisheit des Körpers wieder aufzuwecken.

MEHR RAUM FÜR GEFÜHLE

Nicht wahrgenommene Emotionen verursachen Blockaden – und damit Krankheiten. Ein Interview mit dem Arzt und TCM-Experten Dr. Alexander Sembritzki

DONNA: Alle reden von Gefühlen, aber was spüren wir wirklich?

Dr. Alexander Sembritzki: Viele meiner Patienten antworten auf die Frage, welche Gefühle sie kennen, nur: Hunger oder Durst. Ärger, Angst oder Traurigkeit kommen ihnen gar nicht in den Sinn. Dabei sind diese Emotionen Teil unserer Lebensenergie. Wenn wir damit in Kontakt kommen, können wir sie auch beeinflussen.

Und wenn wir sie nicht spüren?

Dann staut sich etwas. Die Folgen sind Burnout und psychosomatische Erkrankungen. Migräne, Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen... Ich sage immer: Wenn Sie etwas unterdrücken, wird es garantiert stärker.

Wie machen wir's besser?

Ich favorisiere den ganzheitlichen Ansatz der Chinesischen Medizin, der von einem Kreisprozess mit fünf Phasen ausgeht. Da ist die aktive Phase. Darauf folgt die, die uns von den Höhenflügen wieder abholt, uns erdet. Dann eine, die mit Verlusten, Traurigkeit, Loslassen zu tun hat. Und schließlich die Ruhephase, wo scheinbar nichts, aber im Grunde viel passiert. Ein Zyklus wie die Jahreszeiten. Ließen wir den Frühling ausfallen, würden im

Sommer keine Früchte heranreifen, die wir im Herbst ernten, um im Winter zur Ruhe zu kommen.

Was hat das Ganze mit unseren Emotionen zu tun?

Jede Phase steht für ein Gefühl. Alles hat zu seiner Zeit seine Berechtigung. Nur bewusste Wahrnehmung gibt uns das Signal, intuitiv zu verstehen, was wir im Moment brauchen. Allein mit dem Verstand ist das nicht zu lösen. Meine Patienten haben oft zig Bücher gelesen über ihr Leiden, aber nix hilft. **Lassen sich auch negative Gefühle positiv nutzen?**

Natürlich. Aggression kann Kraft, Mut, Neugier freisetzen. Wut ist zum Beispiel eine Aufwärtsbewegung im Körper. Emotionen wahrzunehmen kann viel lösen. Unsere Gefühle sind Lebensenergie, und die will fließen. Negativ wird's erst, wenn was klemmt. Dann entstehen Zorn, Hass – und Schmerz.

Ärger steigt also nach oben. Was ist mit Traurigkeit und Trauer?

Das sind Loslassprozesse, also Abwärtsbewegungen. Angst dagegen

entsteht im Zentrum, das uns eigentlich Geborgenheit schenkt, aber durch zu großen Druck wird es dort plötzlich eng.

Wie finden wir nun unsere Gefühle?

Indem wir in den Körper reinspüren: Wo drückt was? Die Hände dorthin legen und zulassen, was da sitzt. Fühlen, wohin es sich bewegen würde, wenn man's ließe. Steigt es hoch? Zieht es sich zusammen? Ist es Wut, Traurigkeit, Angst? Und das erst mal von ganzem Herzen annehmen und warten, bis der Widerstand abnimmt. **Passiert das zwangsläufig?**

Meist ja. Kriegt das Gefühl Raum, beginnt es nämlich sich zu bewegen und verliert an Intensität. Fragt man sich dann, was da eigentlich los ist, erhält man meist eine ganz spontane intuitive Antwort – noch bevor der Kopf das Ganze einordnet. Es ist immer wieder phänomenal zu sehen, wie schnell die Leute so an ihre Symptomatik kommen und wozu die Selbstheilungskräfte des Körpers fähig sind. ■



Dr. Alexander Sembritzki ist Allgemeinmediziner, Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin und Autor des Buchs „Wie Gefühle heilen“ (Knaur MensSana, 19,99 Euro)

