

# Angelika Steveling Traditionelle Chinesische Medizin

Leseprobe

[Traditionelle Chinesische Medizin](#)

von [Angelika Steveling](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b13656>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhaltsverzeichnis

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Widmung .....        | V   |
| Vorwort .....        | VI  |
| Zeichenlegende ..... | XVI |

## Teil A

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Grundlagen</b> .....   | <b>1</b>  |
| <b>1 TCM – Moderne Begrifflichkeit mit tradierten Wurzeln</b> ..... | <b>2</b>  |
| 1.1 Medizin in China .....  | 2         |
| 1.2 Theoriegebäude der TCM .....                                    | 2         |
| <b>2 Theorie gemäß Yin-Yang</b> .....                               | <b>4</b>  |
| 2.1 Yin-Yang-Theorie .....  | 4         |
| 2.1.1 Polaritäten im Ganzen .....                                   | 4         |
| <b>3 Theorie gemäß 5 Elemente/5 Wandlungsphasen</b> .....           | <b>6</b>  |
| 3.1 Grundlagen .....  | 6         |
| 3.2 Aktivitätsmuster und Assoziationen .....                        | 6         |
| 3.2.1 Holz .....  | 6         |
| 3.2.2 Feuer .....   | 6         |
| 3.2.3 Erde .....  | 7         |
| 3.2.4 Metall .....  | 7         |
| 3.2.5 Wasser .....  | 7         |
| 3.3 Wandlungen und Wechselwirkungen .....                           | 8         |
| 3.3.1 Gegenseitige Förderung und Hemmung .....                      | 8         |
| 3.3.2 Gegenseitige Überwältigung .....                              | 9         |
| 3.3.3 Gegenseitige Verachtung .....                                 | 9         |
| <b>4 4 diagnostische Methoden</b> .....                             | <b>11</b> |
| 4.1 Syndromdiagnostik .....   | 11        |
| 4.1.1 Fragen .....  | 11        |
| 4.1.2 Sehen .....   | 12        |
| 4.1.3 Hören .....   | 13        |
| 4.1.4 Tasten .....  | 13        |
| <b>5 Theorie gemäß Grundwirksamkeiten</b> .....                     | <b>14</b> |
| 5.1 Qi .....  | 14        |
| 5.1.1 Philosophische Grundlagen .....                               | 14        |
| 5.1.2 Definition und Funktion .....                                 | 14        |
| 5.1.3 5 Hauptfunktionen .....                                       | 14        |
| 5.1.4 Arten .....   | 15        |

|            |  |    |
|------------|--|----|
| <b>5.2</b> | <b>Blut</b> .....                                | 17 |
| 5.2.1      | Definition und Funktionen .....                  | 17 |
| 5.2.2      | Bildung .....                                    | 17 |
| 5.2.3      | Disharmoniemuster .....                          | 18 |
| <b>5.3</b> | <b>Essenz-jing</b> .....                         | 20 |
| 5.3.1      | Definition und Funktion .....                    | 20 |
| 5.3.2      | Disharmoniemuster .....                          | 20 |
| <b>5.4</b> | <b>Jin-Ye (Körperflüssigkeiten)</b> .....        | 20 |
| 5.4.1      | Definition und Funktion .....                    | 20 |
| 5.4.2      | Pathologie .....                                 | 20 |
| <b>6</b>   | <b>Theorie gemäß Ba Gang</b> .....               | 22 |
| <b>6.1</b> | <b>Außen – Innen</b> .....                       | 22 |
| 6.1.1      | Außen-Muster .....                               | 22 |
| 6.1.2      | Innen-Muster .....                               | 23 |
| <b>6.2</b> | <b>Fülle – Leere</b> .....                       | 23 |
| 6.2.1      | Fülle .....                                      | 23 |
| 6.2.2      | Leere .....                                      | 23 |
| <b>6.3</b> | <b>Hitze – Kälte</b> .....                       | 25 |
| 6.3.1      | Yang .....                                       | 25 |
| 6.3.2      | Yin .....  | 25 |
| 6.3.3      | Hitze .....                                      | 25 |
| 6.3.4      | Kälte .....                                      | 26 |
| <b>6.4</b> | <b>Yang – Yin</b> .....                          | 26 |
| 6.4.1      | Yang und Yin in der Syndromdifferenzierung ..... | 27 |
| <b>7</b>   | <b>Theorie gemäß pathogener Faktoren</b> .....   | 31 |
| <b>7.1</b> | <b>6 exogene pathogene Faktoren</b> .....        | 31 |
| 7.1.1      | Disharmoniemuster .....                          | 32 |
| <b>7.2</b> | <b>7 psychische pathogene Faktoren</b> .....     | 34 |
| <b>7.3</b> | <b>Sonstige pathogene Faktoren</b> .....         | 35 |
| 7.3.1      | Allgemeine Ernährungsrichtlinien .....           | 35 |
| <b>8</b>   | <b>Theorie der 12 Zang-Fu</b> .....              | 37 |
| <b>8.1</b> | <b>Zang-Funktionskreise</b> .....                | 37 |
| 8.1.1      | Lunge .....                                      | 37 |
| 8.1.2      | Herz .....                                       | 42 |
| 8.1.3      | Perikard .....                                   | 46 |
| 8.1.4      | Milz .....                                       | 46 |
| 8.1.5      | Leber .....                                      | 52 |
| 8.1.6      | Nieren .....                                     | 57 |
| <b>8.2</b> | <b>Fu-Funktionskreise</b> .....                  | 61 |
| 8.2.1      | Magen .....                                      | 61 |
| 8.2.2      | Dickdarm .....                                   | 64 |
| 8.2.3      | Dünndarm .....                                   | 65 |
| 8.2.4      | 3-Erwärmer .....                                 | 65 |
| 8.2.5      | Gallenblase .....                                | 66 |
| 8.2.6      | Blase .....                                      | 66 |

|             |  |    |
|-------------|--|----|
| <b>9</b>    | <b>Theorie der Leitbahnen und Kollateralen</b> ..... | 68 |
| <b>9.1</b>  | <b>12 Hauptleitbahnen</b> .....                      | 68 |
| 9.1.1       | Lungen-Leitbahn (Hand Taiyin) .....                  | 68 |
| 9.1.2       | Dickdarm-Leitbahn (Hand Yangming) .....              | 68 |
| 9.1.3       | Magen-Leitbahn (Fuß Yangming) .....                  | 68 |
| 9.1.4       | Milz-Leitbahn (Fuß Taiyin) .....                     | 69 |
| 9.1.5       | Herz-Leitbahn (Hand Shaoyin) .....                   | 69 |
| 9.1.6       | Dünndarm-Leitbahn (Hand Taiyin) .....                | 69 |
| 9.1.7       | Blasen-Leitbahn (Fuß Taiyang) .....                  | 70 |
| 9.1.8       | Nieren-Leitbahn (Fuß Shaoyin) .....                  | 70 |
| 9.1.9       | Perikard-Leitbahn (Hand Jueyin) .....                | 70 |
| 9.1.10      | 3-Erwärmer-Leitbahn (Hand Shaoyang) .....            | 71 |
| 9.1.11      | Gallenblasen-Leitbahn (Fuß Shaoyang) .....           | 71 |
| 9.1.12      | Leber-Leitbahn (Fuß Jueyin) .....                    | 71 |
| <b>9.2</b>  | <b>8 Außerordentliche Leitbahnen</b> .....           | 72 |
| 9.2.1       | Lenkergefäß (Du Mai) .....                           | 72 |
| 9.2.2       | Konzeptionsgefäß (Ren Mai) .....                     | 72 |
| 9.2.3       | Durchdringungsgefäß (Chong Mai) .....                | 73 |
| 9.2.4       | Gürtelgefäß (Dai Mai) .....                          | 73 |
| 9.2.5       | Fersengefäße .....                                   | 73 |
| 9.2.6       | Verbindungsgefäße .....                              | 74 |
| <b>10</b>   | <b>Theorie der Bi-Syndrome</b> .....                 | 76 |
| <b>10.1</b> | <b>Definition</b> .....                              | 76 |
| <b>10.2</b> | <b>Differenzierung</b> .....                         | 76 |
| <b>11</b>   | <b>Theorie der 6 Leitbahnen/6 Schichten</b> .....    | 77 |
| <b>11.1</b> | <b>Pathophysiologie</b> .....                        | 77 |
| <b>11.2</b> | <b>Disharmoniemuster</b> .....                       | 77 |
| 11.2.1      | Taiyang-Disharmoniemuster .....                      | 77 |
| 11.2.2      | Yangming-Disharmoniemuster .....                     | 79 |
| 11.2.3      | Shaoyang-Disharmoniemuster .....                     | 80 |
| 11.2.4      | Taiyin-Disharmoniemuster .....                       | 80 |
| 11.2.5      | Shaoyin-Disharmoniemuster .....                      | 81 |
| 11.2.6      | Jueyin-Disharmoniemuster .....                       | 82 |
| <b>12</b>   | <b>Theorie der 4 Teilbereiche</b> .....              | 83 |
| <b>12.1</b> | <b>Disharmoniemuster</b> .....                       | 83 |
| 12.1.1      | Abwehr-Ebene .....                                   | 83 |
| 12.1.2      | Qi-Ebene .....                                       | 84 |
| 12.1.3      | Nähr-Ebene .....                                     | 84 |
| 12.1.4      | Blut-Ebenen .....                                    | 84 |
| <b>13</b>   | <b>Theorie der 3-Erwärmer</b> .....                  | 85 |
| <b>13.1</b> | <b>Nässe-Hitze im Unteren Erwärmer</b> .....         | 85 |
| <b>13.2</b> | <b>Toxische Hitze</b> .....                          | 85 |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 13.2.1 | Toxische Hitze in den 3-Erwärmern bei eitrigen Infektionen (Eiterbeulen) der Haut oder Organe . . . . . | 85 |
| 13.2.2 | Toxische Hitze in allen 3-Erwärmern + Nässe . . . . .   | 85 |

## Teil B

|  |     |
|--|-----|
| <b>Diagnose: Tools/Module</b> . . . . .                                      | 87  |
| <b>14 Module der 4 diagnostischen Methoden</b> . . . . .                     | 88  |
| <b>14.1 Fragen</b> . . . . .   | 88  |
| 14.1.1 Modul 1 – Leitsymptome . . . . .                                      | 89  |
| 14.1.2 Modul 2 – Schmerzen . . . . .   | 90  |
| 14.1.3 Modul 3 – Fieber . . . . .  | 90  |
| 14.1.4 Modul 4 – Schwitzen . . . . .   | 91  |
| 14.1.5 Modul 5 – Schlafen . . . . .  | 91  |
| 14.1.6 Modul 6 – Müdigkeit, Trägheit . . . . .                               | 91  |
| 14.1.7 Modul 7 – Appetit, Geschmack . . . . .                                | 92  |
| 14.1.8 Modul 8 – Trinkverhalten . . . . .                                    | 92  |
| 14.1.9 Modul 9 – Stuhlgang . . . . .   | 93  |
| 14.1.10 Modul 10 – Urin, Miktion . . . . .                                   | 93  |
| 14.1.11 Modul 11 – Schwindel . . . . .                                       | 94  |
| 14.1.12 Modul 12 – Tinnitus . . . . .  | 94  |
| 14.1.13 Modul 13 – Schwerhörigkeit . . . . .                                 | 94  |
| 14.1.14 Modul 14 – Menses . . . . .  | 95  |
| 14.1.15 Modul 15 – Fluor vaginalis . . . . .                                 | 96  |
| 14.1.16 Modul 16 – Sterilität, Abort . . . . .                               | 96  |
| 14.1.17 Modul 17 – Psychische Faktoren . . . . .                             | 96  |
| 14.1.18 Modul 18 – Äußere pathogene Faktoren . . . . .                       | 97  |
| <b>14.2 Sehen</b> . . . . .  | 97  |
| 14.2.1 Modul 19 – Gesicht . . . . .  | 97  |
| 14.2.2 Modul 20 – Haut . . . . .   | 98  |
| 14.2.3 Modul 21 – Augen . . . . .  | 98  |
| 14.2.4 Modul 22 – Lippen . . . . .   | 99  |
| 14.2.5 Modul 23 – Herausstrecken der Zunge . . . . .                         | 99  |
| 14.2.6 Modul 24 – Zungengröße, Zahneindrücke, Risse . . . . .                | 99  |
| 14.2.7 Modul 25 – Zungenkörper: Farbe . . . . .                              | 100 |
| 14.2.8 Modul 26 – Zungenbelag: Dicke . . . . .                               | 100 |
| 14.2.9 Modul 27 – Zungenbelag: Farbe . . . . .                               | 100 |
| 14.2.10 Modul 28 – Zungenbelag: Konsistenz . . . . .                         | 101 |
| 14.2.11 Modul 29 – Unterzungenvenen . . . . .                                | 101 |
| 14.2.12 Modul 30 – Topografie der Zungenveränderungen . . . . .              | 101 |
| <b>14.3 Hören</b> . . . . .  | 102 |
| 14.3.1 Modul 31 – Bewegung, Atmung, Stimme und Husten . . . . .              | 102 |
| <b>14.4 Fühlen</b> . . . . .   | 102 |
| 14.4.1 Modul 32 – Händedruck, lokale Resistenzen . . . . .                   | 102 |
| 14.4.2 Modul 33 – Puls palpation: Topografie . . . . .                       | 103 |
| 14.4.3 Modul 34 – Puls palpation: Tiefe, Kraft und Geschwindigkeit . . . . . | 103 |

|             |  |     |
|-------------|--|-----|
| <b>15</b>   | <b>Module der Disharmoniemuster der Grundwirksamkeiten</b>             | 104 |
| <b>15.1</b> | <b>Qi-Disharmoniemuster</b>  | 104 |
| 15.1.1      | Modul 35 – Qi-Leere allgemein  | 104 |
| 15.1.2      | Modul 36 – Qi-Stagnation   | 104 |
| <b>15.2</b> | <b>Blut-Disharmoniemuster</b>  | 104 |
| 15.2.1      | Modul 37 – Blut-Leere  | 104 |
| 15.2.2      | Modul 38 – Blut-Stase  | 104 |
| 15.2.3      | Modul 39 – Blut-Hitze  | 104 |
| <b>16</b>   | <b>Module der Ba Gang</b>  | 105 |
| <b>16.1</b> | <b>Fülle-Leere</b>   | 105 |
| 16.1.1      | Modul 40 – Reizstärke bei Fülle-Mustern                                | 105 |
| 16.1.2      | Modul 41 – Reizstärke bei Leere-Mustern                                | 105 |
| <b>16.2</b> | <b>Hitze-Kälte</b>   | 106 |
| 16.2.1      | Modul 42 – Hitze-Muster  | 106 |
| 16.2.2      | Modul 43 – Kälte-Muster  | 106 |
| <b>17</b>   | <b>Module der Zang-Fu</b>  | 107 |
| <b>17.1</b> | <b>Lunge</b>   | 107 |
| 17.1.1      | Modul 44 – Funktionen  | 107 |
| 17.1.2      | Modul 45 – Disharmoniemuster   | 107 |
| <b>17.2</b> | <b>Herz</b>  | 107 |
| 17.2.1      | Modul 46 – Funktionen  | 107 |
| 17.2.2      | Modul 47 – Disharmoniemuster   | 107 |
| <b>17.3</b> | <b>Milz</b>  | 107 |
| 17.3.1      | Modul 48 – Funktionen  | 107 |
| 17.3.2      | Modul 49 – Disharmoniemuster   | 107 |
| <b>17.4</b> | <b>Leber</b>   | 108 |
| 17.4.1      | Modul 50 – Funktionen  | 108 |
| 17.4.2      | Modul 51 – Disharmoniemuster   | 108 |
| <b>17.5</b> | <b>Nieren</b>  | 108 |
| 17.5.1      | Modul 52 – Funktionen  | 108 |
| 17.5.2      | Modul 53 – Disharmoniemuster   | 108 |
| <b>17.6</b> | <b>Magen</b>   | 108 |
| 17.6.1      | Modul 54 – Funktionen  | 108 |
| 17.6.2      | Modul 55 – Disharmoniemuster   | 108 |
| <b>17.7</b> | <b>Dickdarm</b>  | 108 |
| 17.7.1      | Modul 56 – Funktionen  | 108 |
| 17.7.2      | Modul 57 – Disharmoniemuster   | 109 |
| <b>17.8</b> | <b>Dünndarm</b>  | 109 |
| 17.8.1      | Modul 58 – Funktionen  | 109 |
| 17.8.2      | Modul 59 – Disharmoniemuster   | 109 |
| <b>17.9</b> | <b>3-Erwärmer</b>  | 109 |
| 17.9.1      | Modul 60 – Funktionen  | 109 |
| 17.9.2      | Modul 61 – Disharmoniemuster (Relevanz in chinesischer Arzneitherapie) | 109 |

|              |                                    |     |
|--------------|------------------------------------|-----|
| <b>17.10</b> | <b>Gallenblase</b> .....           | 109 |
| 17.10.1      | Modul 62 – Funktionen .....        | 109 |
| 17.10.2      | Modul 63 – Disharmoniemuster ..... | 109 |
| <b>17.11</b> | <b>Blase</b> .....                 | 109 |
| 17.11.1      | Modul 64 – Funktionen .....        | 109 |
| 17.11.2      | Modul 65 – Disharmoniemuster ..... | 109 |

## Teil C

|                     |  |     |
|---------------------|--|-----|
| <b>Praxis</b> ..... | 111  |     |
| <b>18</b>           | <b>Disharmoniemuster der Zang-Fu</b> .....                   | 112 |
| <b>18.1</b>         | <b>Einzeldisharmoniemuster – Milz</b> .....                  | 112 |
| 18.1.1              | Leere-Muster .....   | 113 |
| 18.1.2              | Fülle-Muster .....   | 125 |
| <b>18.2</b>         | <b>Kombinierte Disharmoniemuster – Milz + Zang-Fu</b> .....  | 130 |
| 18.2.1              | Milz – Magen .....   | 131 |
| 18.2.2              | Milz – Leber .....   | 131 |
| 18.2.3              | Milz – Lunge .....   | 135 |
| 18.2.4              | Milz – Herz .....  | 138 |
| 18.2.5              | Milz – Nieren .....  | 139 |
| <b>18.3</b>         | <b>Einzeldisharmoniemuster – Magen</b> .....                 | 139 |
| 18.3.1              | Fülle-Muster .....   | 140 |
| 18.3.2              | Leere-Muster .....   | 151 |
| <b>18.4</b>         | <b>Kombinierte Disharmoniemuster – Magen + Zang-Fu</b> ..... | 157 |
| 18.4.1              | Magen – Milz .....   | 158 |
| 18.4.2              | Magen – Milz – Leber .....                                   | 158 |
| 18.4.3              | Magen – Milz – Leber – Gallenblase .....                     | 158 |
| 18.4.4              | Magen – Lunge .....  | 159 |
| <b>18.5</b>         | <b>Einzeldisharmoniemuster – Lunge</b> .....                 | 159 |
| 18.5.1              | Fülle-Muster (teilweise mit Leere kombiniert) .....          | 160 |
| 18.5.2              | Wind-Hitze .....   | 169 |
| 18.5.3              | Leere-Muster .....   | 183 |
| <b>18.6</b>         | <b>Kombinierte Disharmoniemuster – Lunge + Zang-Fu</b> ..... | 189 |
| 18.6.1              | Lunge – Milz .....   | 190 |
| 18.6.2              | Lunge – Herz .....   | 190 |
| 18.6.3              | Lunge – Nieren .....   | 192 |
| 18.6.4              | Lunge – Leber .....  | 193 |
| <b>18.7</b>         | <b>Disharmoniemuster – Dickdarm</b> .....                    | 195 |
| 18.7.1              | Fülle-Muster .....   | 195 |
| 18.7.2              | Leere-Muster .....   | 199 |
| <b>18.8</b>         | <b>Einzeldisharmoniemuster – Herz</b> .....                  | 204 |
| 18.8.1              | Leere-Muster .....   | 205 |
| <b>18.9</b>         | <b>Kombinierte Disharmoniemuster – Herz + Zang-Fu</b> .....  | 221 |
| 18.9.1              | Herz – Lunge .....   | 222 |
| 18.9.2              | Herz – Milz .....  | 222 |

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| 18.9.3       | Herz – Leber  | 222 |
| 18.9.4       | Herz – Nieren   | 223 |
| <b>18.10</b> | <b>Disharmoniemuster – Dünndarm</b>                           | 227 |
| 18.10.1      | Fülle-Muster  | 227 |
| <b>18.11</b> | <b>Einzeldisharmoniemuster – Leber</b>                        | 229 |
| 18.11.1      | Fülle-Muster  | 231 |
| 18.11.2      | Fülle-Leere-Muster und Leere-Muster                           | 243 |
| 18.11.3      | Leere-Muster  | 254 |
| <b>18.12</b> | <b>Kombinierte Disharmoniemuster – Leber + Zang-Fu</b>        | 264 |
| 18.12.1      | Leber – Milz  | 265 |
| 18.12.2      | Leber – Magen   | 267 |
| 18.12.3      | Leber – Herz  | 267 |
| 18.12.4      | Leber – Nieren  | 269 |
| <b>18.13</b> | <b>Disharmoniemuster – Gallenblase</b>                        | 272 |
| 18.13.1      | Gallenblase – Leber   | 273 |
| <b>18.14</b> | <b>Einzeldisharmoniemuster – Niere</b>                        | 276 |
| 18.14.1      | Leere-Muster  | 277 |
| <b>18.15</b> | <b>Kombinierte Disharmoniemuster – Nieren + Zang-Fu</b>       | 295 |
| 18.15.1      | Nieren – Milz   | 295 |
| 18.15.2      | Nieren – Lunge  | 299 |
| 18.15.3      | Nieren – Herz   | 304 |
| 18.15.4      | Nieren – Leber  | 304 |
| <b>18.16</b> | <b>Disharmoniemuster – Blase</b>                              | 304 |
| 18.16.1      | Fülle-Muster  | 304 |
| <b>18.17</b> | <b>Disharmoniemuster – Blut</b>                               | 307 |
| 18.17.1      | Blut-Leere-Muster   | 308 |
| 18.17.2      | Blut-Stase-Muster   | 310 |
| 18.17.3      | Blut-Hitze-Disharmoniemuster                                  | 318 |
| <b>18.18</b> | <b>Disharmoniemuster – Hitze</b>                              | 322 |
| 18.18.1      | Hitze-Muster bei Infektionskrankheiten ohne Zang-Fu-Zuordnung | 324 |
| 18.18.2      | Nässe-Hitze-Muster ohne Zang-Fu-Zuordnung                     | 327 |
| 18.18.3      | Toxische Hitze-Muster ohne Zang-Fu-Zuordnung                  | 328 |
| 18.18.4      | Leere-Hitze-Muster ohne Zang-Fu-Zuordnung                     | 331 |
| <b>18.19</b> | <b>Disharmoniemuster Bi-Syndrome/Bi-Obturationen</b>          | 333 |
| 18.19.1      | Fülle-Muster  | 333 |



## Teil D

|   |     |
|---|-----|
| Rezepturen, Arzneimittellehre und Diätetik .....  | 343 |
| 19     Rezepturen .....   | 344 |
| 20     Arzneimittellehre .....  | 344 |
| 20.1   Arzneimittelnebenwirkungen .....   | 350 |
| 21     Diätetik .....   | 374 |
| 21.1   Funktionskreisbezug von Lebensmitteln – geordnet nach Temperaturverhalten und<br>Geschmack ..... | 380 |

## Anhang

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Anhang .....                       | 391 |
| 22     Abkürzungsverzeichnis ..... | 392 |
| 23     Synonyme .....              | 393 |
| 24     Abbildungsnachweis .....    | 396 |
| 25     Literaturverzeichnis .....  | 397 |
| 26     Sachverzeichnis .....       | 399 |



Angelika Steveling

[Traditionelle Chinesische Medizin](#)

Praxiswissen kompakt

424 Seiten, geb.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)