

## Kurztext

---

Dr. med. Fritz Friedl

### **Das Gesetz der Balance**

**Chinesisches Gesundheitswissen für ein langes Leben**

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3096-9



Wie kommt es, dass manche Menschen ihre Beschwerden immer dann bekommen, wenn sie Zeit haben, sich zu entspannen? Warum ist es gerade bei Infektanfälligkeit so wichtig, regelmäßig zur selben Zeit schlafen zu gehen? Der Arzt und Spezialist der Traditionellen Chinesischen Medizin Dr. med. Fritz Friedl, Leiter einer anerkannten TCM Klinik, erklärt anhand von vielen eingängigen Patientenbeispielen, wie das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele funktioniert. Zwar gibt Dr. Friedl auch Hinweise zur Behandlung von Beschwerden, viel wichtiger ist ihm jedoch, dem Leser ein Verständnis für Zusammenhänge zu vermitteln. Das Gesetz der Balance ist ein inspirierendes Buch vom gesunden Leben, das auf der Basis der Lehre von den Fünf Funktionskreisen dazu anregt, sich mit sich selbst, seinen Schwachstellen und Stärken zu beschäftigen, um gesünder, ausgeglichener und zufriedener zu werden. Einfach umsetzbar sind auch eine Qigong Übungsreihe sowie viele Rezepte für eine gesunde Ernährung.