Weiterführende Literatur
Verschiedene Ernährungsrichtungen

Stand: November 2017

Allgemeines

- **Leitzmann, C. u.a.**: Alternative Ernährungsformen. 264 S., Hippokrates, Stuttgart 2005, ISBN: 3830453248, EUR 34,95

- **Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (Hrsg.):** UGB*forum* spezial: Ernährungsrichtungen – aktuell bewertet. UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH, Wettenberg, 2016, Bezug: UGB, Sandusweg 3, 35435 Wettenberg, https://www.ugb-verlag.de, EUR 10,90 € (zzgl. Versand)

Trennkost

- **Heintze, T. u.a.**: Original Haysche Trenn-Kost. 192 S., 46. Auflage 2013, Haug, Stuttgart, ISBN: 978-3-830467786, EUR 19,99
- **Summ, U.**: Das neue große Buch der Trennkost. 192 S., Trias Verlag 2010, ISBN: 978-3-830436669, EUR 19,99

Vegetarische, vegane und Rohkost-Ernährung

- **Kirk, M**.: Rohköstlich leben. 318 S. Nietsch Hans Verlag, Freiburg 2012, ISBN: 3-86264-205-2, EUR 22,90
- **Leitzmann, C.**: **Keller, M.**: Vegetarische Ernährung. 380 S., 3. Auflage 2013, UTB, Stuttgart, ISBN: 978-3-825238735, EUR 22,99
- **Leitzmann, C.**: Vegetarismus. Grundlagen, Vorteile, Risiken. 125 S., 4. Auflage, C.H. Beck, München 2012, ISBN: 3-406-44776-1, EUR 8,95
- **Großhauser, M.**: Ernährung im Sport für Vegetarier und Veganer. 216 S., 2. Auflage 2016, Meyer & Meyer Verlag, ISBN: 978-3-89899-879-6, EUR 19,95
- **Bolk, P.**: Vegan Guide. Die wichtigsten Fakten und Tipps zum veganen Leben. 128 S., Südwest Verlag, München 2016, ISBN: 978-3-517-09455-7, EUR 9,99
- **Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (Hrsg.):** UGB*forum* spezial: Vegan und vollwertig essen. UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH, Wettenberg,
  Bezug: UGB, Sandusweg 3, 35435 Wettenberg, https://www.ugb-verlag.de, EUR 10,90 € (zzgl. Versand)

© UGB-Akademie, Wettenberg
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg,
Tel.: 0641-80896-0, Fax 0641-80896-50

Ayurvedische Ernährung

- **Cousens, G.**: Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung. Band 4. 181 S., 2. Auflage, Nietsch Hans Verlag, Freiburg 2012, ISBN: 978-3-86264-206-9, EUR 14,90
- **Rhyner, H.H., Rosenberg, K.**: Das große Ayurveda-Ernährungsbuch. 339 S., Urania, Freiburg 2003, ISBN: 3-908652-16-8, EUR 28,50
- **Rosenberg, K.**: Die Ayurveda-Ernährung. 320 S., Südwest Verlag, München 2011, ISBN: 517-08696-5, EUR 24,99
- **Müller-Jani, P.; Skibbe, J.**: Ayurveda – Die Kunst des Kochens. 285 S., 1. Überarb. U. erg. Neuauflage, Pala Verlag, Darmstadt 2012, ISBN: 3-89566-307-9, EUR 24,00
- **Müller-Jani, P., Skibbe, J.**: Ayurveda-Handbuch für Frauen. 320 S., 4. Auflage, Pala Verlag, Darmstadt 2013, ISBN: 3-89566-326-0, EUR 24,00

Ernährung nach den fünf Elementen

- **Drees, A.**: Typgerecht zum Wunschgewicht mit dem 5-Elemente-Prinzip. 144 S., 2. Auflage 2013, Trias Verlag, ISBN: 3-830467229, EUR 14,99
- **Fahrnow, I.M., Fahrnow, J.**: Fünf Elemente Ernährung. 176 S., Irisiana Verlag, 2015, ISBN: 978-3-424-15280-7, EUR 7,99
- **Siedentopp, U., Hecker, H-U.:** Praxishandbuch Chinesische Diätetik. 295 S., Siedentopp & Hecker GbR, Kiel 2004, ISBN: 3-9808730-1-3

Anthroposophische Ernährung

- **König, K.**: Irdische und kosmische Ernährung. 411 S., Freies Geistesleben, Stuttgart 2011, ISBN: 3-7725-2404-2, EUR 30,00
- **Kühne, P.**: Anthroposophische Ernährung. Lebensmittel und ihre Qualität. 180 S., Arbeitskreis für Ernährungsforschung, Bad Vilbel, 2008, ISBN: 978-3-922290-36-0, EUR 15,80

Makrobiotische Ernährung

- **Kushi, M.**: Natürliche Heilung mit Makrobiotik. Gesundheit durch Gleichgewicht in der Ernährung. 272 S., 14. Auflage, Ost-West-Verlag, Völklingen 2016, ISBN: 3-930564-09-5, EUR 19,00
- **Kushi, M., van Cauwenberghe, M.**: Die makrobiotische Hausapotheke. Nahrung als Hausheilmittel - Im Gleichgewicht von Yin und Yang. 240 S., 9. Auflage, Ost-West-Verlag; Völklingen 2013, ISBN: 978-3-930564-17-0, EUR 18,50

© UGB-Akademie, Wettenberg
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg,
Tel.: 0641-80896-0, Fax 0641-80896-50