

## Weiterführende Literatur

### Verschiedene Ernährungsrichtungen

Stand: Juni 2010

#### Allgemeines

**Leitzmann, C. u.a.:** Alternative Ernährungsformen. 264 S., Hippokrates, Stuttgart 2005, ISBN: 3830453248, EUR 29,95

**aid (Hrsg.):** Alternative Wege bewusster Ernährung – Ein Überblick. aid Verbraucherdienst informiert Nr. 1131, 56 S., Selbstverlag, Bonn 2000, Bezug: aid, Birkenmaarstr. 8, D-53340 Meckenheim, Tel.: 02225-926146 oder -926176 oder unter: [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de), ISBN: 3830800304, EUR 2,50

#### Trennkost

**Heintze, T.:** Basisbuch Trennkost. 141 S., Haug, Heidelberg 2005, ISBN: 3830421214, EUR 14,95

**Heintze, T. u.a.:** Original Haysche Trenn-Kost. 192 S., Haug, Stuttgart 2009, ISBN: 9783830422921, EUR 19,95

**Pape, D. u.a.:** Satt, schlank, gesund. Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. 313 S., Deutscher Ärzteverlag GmbH, Köln 2003, ISBN: 3769104323, EUR 19,95

**Pape, D. u.a.:** Gesund, vital, schlank. Ihr Praxisleitfaden. 213 S., Deutscher Ärzteverlag GmbH, Köln 2001, ISBN: 3769111648, EUR 19,95

**Summ, U.:** Trennkost total. 288 S., Bassermann, Niedernhausen/Ts. 2001, ISBN: 38094113353, EUR 29,90

#### Vegetarische, vegane und Rohkost-Ernährung

**Burger, G.-C.:** Die Rohkosttherapie, Heyne, München 1992

**Diamond, H.; Diamond, M.:** Fit fürs Leben. 345 S., 2. Aufl., Goldmann, Ritterhude 2001, ISBN: 3442163633, EUR 5,00

**Langley, G.:** Vegane Ernährung. 240 S., Echo, Göttingen 1999, ISBN: 3926914335, EUR 11,30

**Leitzmann, C.; Keller, M.:** Vegetarische Ernährung. 366 S., UTB, Stuttgart 2010, ISBN: 3825218686, EUR 22,90

**Peiter, J.:** Pro- und Contra Rohkost-Ernährung. 260 S., Access, Königstein-Falkenstein 1993, ISBN: 3927027081 (vergriffen)

**Wandmarker, H.:** Willst du gesund sein? Vergiß den Kochtopf! 621 S., Goldmann, München 1992, ISBN: 3442136350, EUR 9,00

#### Ernährung nach Typen und Elementen

**Baule, G.; Bänziger, E.:** Kochen mit den Fünf Elementen. Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre. 141 S., Edition Fona, CH-Lenzburg 2004, ISBN: 3037801840, EUR 14,90

**Drees, A.:** Typgerecht zum Wunschgewicht mit dem 5-Elemente-Prinzip. 143 S., Haug Sachbuch, Stuttgart 2005, ISBN 3830421869, EUR 14,95

**Fahrnow, I.M.; Fahrnow, J.:** Fünf Elemente-Ernährung. 192 S., Gräfe und Unzer, München 2005, ISBN: 3774266727, EUR 16,90

**Lautenbach-Hsu, K.:** Vegetarisch kochen – chinesisches. 180 S., Pala, Darmstadt 2009, ISBN: 978-3895662591, EUR 14,00

**Rhyner, H.H.; Rosenberg, K.:** Das große Ayurveda Ernährungsbuch, 340 S., Urania, CH-Neuhausen 2003, ISBN: 3908652162, EUR 28,50

**Rosenberg, K.:** Das große Ayurveda Buch, 204 S., Gräfe und Unzer, München 2004, ISBN: 3774262861, EUR 25,90

**Schutt, K.:** Ayurveda für jeden. Gräfe und Unzer, München 2000, ISBN: 3774228965, EUR 15,90

**Siedentopp, U.; Hecker, H.U.:** Praxishandbuch Chinesische Diätetik. 294 S., Siedentopp Hecker GBR, Kassel 2004, ISBN: 3980873013, EUR 48,90

**Skibbe, P.; Skibbe, J.:** Ayurveda – Die Kunst des Kochens. 284 S., Pala, Darmstadt 2009, ISBN: 978-3895662522, EUR 24,00

**Temelie, B.:** Ernährung nach den Fünf Elementen. 223 S., Joy, Sulzberg 2002, ISBN: 3928554034, EUR 15,30

**Waldmann-Wang, H.Y.:** Die 5-Elemente-Küche. Chinesische Ess- und Trinkkultur, 189 S. Neuer Umschau Buchverlag; Neustadt 2006, ISBN-10: 3865281176, EUR 19,95

**Weber, M.; Küllenberg, B.:** Die typgerechte Ernährung. 199 S., Südwest, München 1996, ISBN: 3517017957, EUR 15,95 (vergriffen)

### **Anthroposophische Ernährung**

**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

**Renzenbrink, U.:** Ernährungskunde aus anthroposophischer Erkenntnis. 102 S., 3. Aufl., Phil-Anthr., Dornach 1988, ISBN: 3723502148, EUR 11,00 (vergriffen)  
ER1-B-19

### **Makrobiotische Ernährung**

Acuff, S.: Das Makrobiotische Gesundheitsbuch. 256 S., Goldmann Verlag München 2004, ISBN: 978-3442390816, EUR 21,00

Kushi, M. u.a.: Das große Buch der makrobiotischen Ernährung und Lebensweise. Ausgeglichen essen für ein harmonisches Leben. 332 S. Ost-West-Verlag Völklingen 2006. ISBN: 978-39305640402006. EUR 18,40

Kushi, M.; van Cauwenberghe, M.: Die makrobiotische Hausapotheke. Nahrung als Hausheilmittel im Gleichgewicht von Yin und Yang. 240 S., Ost-West-Verlag; Völklingen 2009, ISBN: 978-3930564170, EUR 18,50