



**Das große Handbuch der Chinesischen  
Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden  
Lebensgestaltung**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung

*Manuela Heider de Jahnsen*

**Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden  
Lebensgestaltung** Manuela Heider de Jahnsen

 **Download** [Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungsle ...pdf](#)

 **Online lesen** [Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungs ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung Manuela Heider de Jahnsen**

---

427 Seiten

Pressestimmen

"Sehr empfehlenswerter Ratgeber und ausführliches Nachschlagewerk der chinesischen Ernährungslehre" (Küchentipps.de)

"Als Standardwerk für traditionelle chinesische Ernährungslehre ist das Buch bestens geeignet für alle, die ausführlich über chinesische Ernährung unterrichtet sein wollen" (Conturen)

"Ein guter Einstieg für Laien, ein Nachschlagewerk für Praktiker der chinesischen Medizin. Damit eines der wenigen Bücher, die in den Küchen wie im Bibliothekssaal gleichermaßen gut platziert sind"

(Gärtner+Florist, 3/2011) Kurzbeschreibung

Wege zur gesunden Lebensgestaltung

Dieses Buch bietet nicht nur einen guten Einstieg für Laien, sondern ist auch ein Nachschlagewerk für Praktiker der chinesischen Medizin. Damit ist es eines der wenigen Bücher, die in den Küchen wie im Bibliothekssaal gleichermaßen gut platziert sind.

Das alte Ideal der "Nahrung als Heilmittel" ist von großem Nutzen in einer Zeit, wo bloßes Wissen den Vorrang vor Weisheit hat. Die Philosophie und praktische Anwendung der Ernährung, wie sie in diesem Buch dargestellt sind, kann Menschen dabei helfen, sowohl ihren Gesundheitszustand zu optimieren als auch Krankheit vorzubeugen und sogar die therapeutischen Wirkungen einer Behandlung zu unterstützen.

"Manuela Heider de Jahnsen ist eine engagierte Lehrerin der chinesischen Medizin. Sie besitzt die seltene Gabe, die Prinzipien dieses uralten Systems einem Laienpublikum lebendig zu vermitteln und das Thema für jeden zugänglich und persönlich anwendbar zu machen."- Dr. Barry Clark, Autor von "Die Tibeter-Medizin" Über den Autor und weitere Mitwirkende

Manuela Heider de Jahnsen, Jahrgang 1961, ist ausgebildete Yoga-Lehrerin, Soziologin und Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Therapie (TCM) und Shiatsu. Sie verbrachte viele Jahre in Asien (u. a. Indien und Vietnam) und lebt zurzeit in Berlin, wo sie neben zahlreichen Dozenten-Tätigkeiten eine Praxis für chinesische und japanische Medizin führt.

Download and Read Online Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung Manuela Heider de Jahnsen #ZFRV1X902YW

Lesen Sie Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung von Manuela Heider de Jahnsen für online ebookDas große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung von Manuela Heider de Jahnsen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung von Manuela Heider de Jahnsen Bücher online zu lesen.Online Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung von Manuela Heider de Jahnsen ebook PDF herunterladenDas große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung von Manuela Heider de Jahnsen DocDas große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung von Manuela Heider de Jahnsen MobipocketDas große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre: Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung von Manuela Heider de Jahnsen EPub