



OST WEST VERLAG

Hauptstr. 50, D-66333 Völklingen  
Tel.: ++49(0)6802-9949498  
Fax: ++49(0)6802-91074  
e-mail: bestellung@ost-west-verlag.org  
Internet: http://www.ost-west-verlag.org

VKNr.:  
5121985

Datum:  
Besteller: (Adresse):

## Gesamtverzeichnis und Bestellschein 2022

gültig ab 01.09.2022 und bis zur Erscheinung eines neuen Verzeichnisses (alle früheren Preislisten verlieren automatisch ihre Gültigkeit).

Bestellanzahl bitte  
hier eintragen

Bestell-Nr.:	Autor	lieferbare Titel	Ladenpreis:	D / A / CH E / E / SFr
<b>ISBN-Nr.: 978-3-930564</b>				
11-8	Akizuki, T.	Nagasaki 1945 - Schutz vor Radioaktivität...		14,50/14,90/17,40
02-6	Descamps, H.	Hippokrates hatte recht		16,80/17,60/19,80
08-8	EWf	Krebs-Frei: 30 Siege über Krebs		18,40/18,90/21,80
03-3	Esko, E.	Heilung des Planeten Erde		10,20/10,60/12,50
30-9	Gevaert, P.	Zukunft Landleben		18,50/18,90/21,80
05-7	Jack, A.	Deine Nahrung sei Deine Medizin		15,30/15,80/18,30
41-5	BHA	COVID-19, Ein makrobiotischer Ansatz zur Prävention u. Regeneration auf pflanzlicher Basis		9,80/10,10/10,20
34-7	Kushi, G.u.M.	Einführung in die makrobiotische Küche in 10 leichten Schritten / (12. aktualisierte Auflage 2021) - Ausgeglichen Essen im 21. Jahrhundert -		24,80/25,50/29,50
07-1	Kushi, A.	Aveline Kushi's großes Buch der makrobiotischen Küche <b>Das XXL-OST-WEST-NATURKOST- KOCHBUCH</b>		24,50/25,30/26,80
04-0	Kushi, M. & A.	Das große Buch der makrobiotischen Ernährung und Lebensweise <b>Der XXL-OST-WEST-NATURKOSTFÜHRER</b>		19,40/19,80/23,00
12-5	Kushi, M. & A.	Allergien und Immunsystem - Heilung durch naturgemäße Ernährung und Lebensweise		25,80/26,70/30,80
13-2	Kushi, M. & A.	Kinder- u. Familiengesundheit durch Makrobiotik		16,80/17,80/19,80
17-0	Kushi, M.	Die makrobiotische Hausapotheke		19,50/19,80/23,90
16-3	Kushi, M.	Handbuch der fernöstlichen Diagnose		12,90/13,30/16,70
09-5	Kushi, M.	Natürliche Heilung mit Makrobiotik		19,20/19,80/23,80
31-6	Loder, Dr. med.	Gesund. Essen. Schlank Sein.		19,50/20,00/23,40
01-9	Sams/Nitsch	Die Ratsfeuer der sieben Welten		13,90/14,30/18,70
00-2	Satchidananda	Jenseits aller Sprachen		15,70/16,10/20,10
33-0	Comanducci, A.	Vegane Desserts - Ja bitte! Das vegan-makrobiotische Dessertbuch mit 150 leckeren Rezepten aus aller Welt mit natürlichen, rein pflanzlichen Zutaten und Vollwertcharakter.		11,70/12,70/13,80
18-7	Wollner, A.	Das Makrobiotik-Snackbuch mit 150 pikanten vegan- makrobiotischen Rezepten für kalte und warme Buffets, Geburtstagfeiern, Kinderpartys und festliche Anlässe		11,70/12,50/13,80
14-9	Yamamoto, S.	Barfuß-Shiatsu		18,50/19,40/21,80
<b>Ost-West-Naturkostführer Band 1-10:</b>				
	Fryer, A. u. W.	Das kleine Buch über...	je Band:	6,20/ 6,40 / 7,50
19-4	Band 1	Getreide		
20-0	Band 2	Hülsenfrüchte, Tempeh, Tofu und Seitan (nicht mehr lieferbar, siehe Info über Ersatztitel auf nächster Seite)		
21-7	Band 3	Gemüse		
22-4	Band 4	Meeresgemüse (nicht mehr lieferbar, siehe Info über Ersatztitel auf nächster Seite)		
23-1	Band 5	Teigwaren, Fisch und Salat		
24-8	Band 6	Japanische Spezialitäten (nicht mehr lieferbar, siehe Info über Ersatztitel auf nächster Seite)		
25-5	Band 7	Salz, Miso und Shoyu (nicht mehr lieferbar, siehe Info über Ersatztitel auf nächster Seite)		
26-2	Band 8	Süßmittel		
27-9	Band 9	Pickles und Tischgewürze (nicht mehr lieferbar, siehe Info über Ersatztitel auf nächster Seite)		
28-6	Band 10	Natürliche Schönheit		
32-3	Band 1-10	Gesamtausgabe (nicht mehr lieferbar, siehe Info über Ersatztitel auf nächster Seite)		
Gesamtprospekte		gratis in gewünschter Stückzahl		
<b>Makrobiotik Poster/Bildkarten / DIN A2 / farbig:</b>				
B001	Ausgleich in der Ernährung / Die Yin-Yang-Einteilung der Nahrungsmittel		9,50/9,80/12,80	
B002	DAS EINZIGE PRINZIP		9,50/9,80/12,80	
B003	Fernöstliche Gesichtsdiaagnose		7,50/7,80/9,80	



**OST WEST VERLAG**

Hauptstr. 50, D-66333 Völklingen  
Tel.: ++49(0)6802-9949498  
Fax: ++49(0)6802-91074  
e-mail: [bestellung@ost-west-verlag.org](mailto:bestellung@ost-west-verlag.org)  
Internet: <http://www.ost-west-verlag.org>

VKNr.:  
5121985

## **Betrifft: Einstellung der "Gelben Reihe" OST-WEST-NATURKOSTFÜHRER"**

### **Rückschau:**

Obige 10-bändige Buch-Reihe wird ausverkauft und eingestellt. Die seit 35 Jahren erhältliche Buchreihe wurde seinerzeit in den 1980er Jahren begonnen, um im wachsenden Naturkosthandel das steigende Informationsbedürfnis über Nahrungsmittel, die in der makrobiotischen Lebensweise verwendet werden, zu bedienen. In der Frühzeit der Auflage wurde dafür ein Thekendisplay für die Naturkostläden ausgeliefert, so dass die Interessenten über eine ganze Bandbreite von Nahrungsmitteln und deren Verwendung informiert werden konnten. Die einzelnen Warengruppen waren über die 10 Bände verteilt (siehe unser Gesamtverzeichnis der Literatur).

Seit vielen Jahren verkauft der Naturkosthandel jedoch keine Literatur mehr und der Buchhandel legt sich von solch kleinen Büchlein auch keine Vorräte mehr an, die in der Schwemme von alternativer Ernährungs-Literatur untergehen. Obwohl die darin enthaltenen Informationen besonderen Inhalt anboten, die sich an der makrobiotischen Verwendung orientierten - also nicht nur Warenkunde - und Rezeptbücher waren, sondern auch gesundheitliche Aspekte beinhalteten, ist nun die Zeit gekommen, diese Reihe auslaufen zu lassen. Die Reihe hatte zwar in allen Darstellungen makrobiotische Sichtweisen und Verwendungen bzw. Rezepte dargestellt, diese aber nicht als "makrobiotisch" benannt. Das diente lange Zeit als eine praktische Methode, die Schwellenangst vor z.B. Naturkost- Produkten und -Verwendungen zu nehmen, die bis dahin nicht so bekannt waren.

Seit in diesem Jahrzehnt jedoch alle möglichen Alternativ- Nahrungsmittelthemen die Medien überfluteten (von z.B. vegan bis paleo) und bis in die letzte Boulevardzeitschrift bzw. in allen Internetbereichen -Foren und Social-Media teils kompetente, aber meist auch bruchstückhafte und inkompetente Informationen verbreitet wurden, war der Charakter der "Gelben Reihe" nicht mehr erkennbar und die Verkäufe entwickelten sich buchhandelstechnisch unterhalb einer möglichen Fortführung. Die Reihe wird also eingestellt und ausverkauft, soweit noch erhältlich (siehe Gesamtverzeichnis).

**Dies bedeutet aber nicht die Einstellung unserer Warenkunde- und Rezeptinformationen.** Wir haben dazu zwei ausgezeichnete Bücher im Programm, vielleicht "kennen" Sie diese bereits, aber lesen Sie bitte einmal kurz bezüglich der Inhalte und im Vergleich noch einmal die Infos dazu auf unserer Webseite [www.ost-west-verlag.org](http://www.ost-west-verlag.org) und klicken auf die Menüpunkte **Buchprogramm** und dann auf **Makrobiotik-Klassiker**.

Hier finden Sie zwei Bücher, die genau das Thema bieten, was die "gelbe Reihe" ausmachte, allerdings plus jeweils eine makrobiotische Beschreibung (was sie unverwechselbar macht mit allen Infos über Getreide, Gemüse, Eiweißspender, Hülsenfrüchte, Sojasoße, Meeress Gemüse, Misopaste, Desserts, Kochmethoden, Nährwert gesundheitliche Wirkungen, Verwendung und Geschichte der Nahrungsmittel und Vieles mehr...).

Das Erste ist der **XXL-OST-WEST-NATURKOSTFÜHRER** und das Zweite das **XXL-OST-WEST-NATURKOST- KOCHBUCH!** Und wenn Sie die Preise vergleichen, so kostete die Gesamtausgabe der "Gelben Reihe" EUR ca. 60,- und die beiden Bücher zusammen ca. 45 EUR, es gibt sie eben nur nicht "scheibchenweise", wie bei der "Gelben Reihe", sondern als zwei separate Bücher. Wenn Sie kompetente Information zu gesundheitlich orientierter Naturkost und deren Verwendung nutzen möchten, dann nutzen Sie bitte diese beiden Bücher als XXL-Information. Sie lernen dadurch "nebenbei" auch die traditionelle und moderne Makrobiotik kennen, was in den heutigen Zeiten wachsenden Gesundheitsverfalles immer bedeutender wird.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!