



BACOPA VERLAG, Verlag für Komplementärmedizin, Geschichte, Philosophie, Lyrik, Ökologie und Umwelt



Schmid Christina

Chi statt Botox. Fernöstliche Geheimnisse zur Faltenreduzierung und Straffung der Gesichtshaut

Bei unseren Bemühungen um jugendliches Aussehen machen wir den Fehler, nur die Haut als Hauptverantwortliche zu sehen. Wir cremen, schneiden, spritzen. Fernöstliche Methoden betrachten Probleme ganzheitlich und bieten deswegen auch effektive Lösungen zur Erhaltung eines jugendlichen Aussehens. In „Chi statt Botox“ werden Techniken vorgestellt, die Falten reduzieren, das Gewebe festigen und die Gesichtskonturen straffen.

16. unveränderte Auflage, 136 Seiten, farbige Abb., mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783902735379 € 24,80



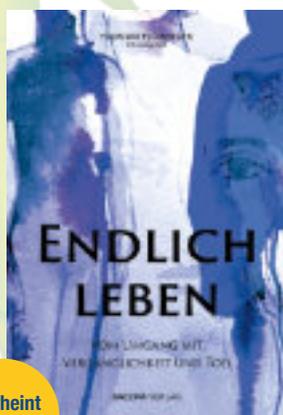
Mandl Mike

Meridiane. Landkarten der Seele. Mit einem Vorwort von Rüdiger Dahlke

Zum ersten Mal werden die Meridiane der Traditionellen Chinesischen Medizin klar und nachvollziehbar erklärt. Meridiane sind mehr als Energielinien; sie folgen einer logischen Struktur und verbinden Körper, Geist und Emotionen. Diese „Landkarten der Seele“ bieten tiefes Verständnis unserer Person und Verhaltensweisen. Jeder der zwölf Hauptmeridiane repräsentiert ein fundamentales Lebensprinzip, dessen Erforschung zu Gesundheit, Freiheit und Glück führen kann. Für Neulinge der Traditionellen Chinesischen Medizin ist dieses Buch spannendes Neuland, für Therapeuten eine wertvolle Ergänzung und Inspiration.

10. unveränderte Auflage, 272 Seiten, farbige Abb., mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783903071759 € 29,00



Ploberger Florian Hrsg.

Endlich leben. Vom Umgang mit Vergänglichkeit und Tod

Obwohl der Tod ein Fixpunkt im Leben ist, wird er oft aus der Gesellschaft verdrängt: aus den Gedanken, den Augen, dem Sinn. Wie schon in *Krank oder gesund?* bietet Dr. Florian Ploberger auch mit *Endlich leben - Vom Umgang mit Vergänglichkeit und Tod* die Gelegenheit, dorthin zu schauen, wo man sonst wegschaut. Namhafte Autorinnen und Autoren eröffnen neue Perspektiven auf das Sterben, informieren, berühren und animieren: zu einem Leben, das die Angst vor dem Tod schwinden lässt oder überflüssig macht.

ca. 300 Seiten, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140986 € 29,80



Steinmetz Karl-Heinz/Hutter Louis Hrsg.

Traditionelle Europäische Medizin im Aufwind - Standortbestimmungen und Zukunftsperspektiven der TEM/TEN

Die TEM/TEN ist zurück! Heilpraktiker, Ärzte, Masseure und Therapeuten greifen sie wieder auf. Vereine, Akademien und Zentren entstehen, das öffentliche und mediale Interesse wächst.

Mit Beiträgen von: Arnold Mayer, Olaf Rippe, Louis Hutter, Karl-Heinz Steinmetz, Marisa Pedretti, Sybille Binder, Peter Germann, Chrischta Ganz, Vivianne Buchter, Birgit Kazelt, Thomas Kanitz, Angelika Riffel, Martin Spinka, Michaela Noseck-Licul, Nora Laubstein, Annette Kerckhoff, Milena Simeoni, Jens Bomholt, Meysam Shirzad, Mahdi Alizadeh Vaghasloo und Alireza Abbassian

252 Seiten, 63 Fotos, Grafiken, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140443 € 49,80

Erscheint Herbst 2024



Raimann/Ganz/Garvelmann/Bertschi-Stahl/Fehr-Streule

Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN

Unter dem Begriff Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) lebt ein jahrtausendealtes Medizinsystem weiter, das im 19. Jahrhundert weitgehend von der Schulmedizin verdrängt wurde. TEN ist mehr als eine Sammlung von Methoden; sie ist eine eigenständige Heilkunst nach den Gesetzen der Natur. Dieses Buch definiert TEN als Fachrichtung der Alternativmedizin und dient als wertvolles Lehrbuch für die Aus- und Weiterbildung von TEN-Therapeuten, verfasst von erfahrenen (Natur)Heilpraktikern, die seit Jahrzehnten in ihren Praxen und als Dozenten/innen mit der TEN arbeiten.

4. Auflage, 588 Seiten, vierfarbige Abb. und Fotos, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783902735218 € 79,00



Alber-Jansohn Susanne

Naturheilkunde für Kinder. Ein Praxisbuch für Eltern und Therapeuten

Der umfassende Ratgeber zur Kinderheilkunde - aus ganzheitlicher Sicht. Die wichtigsten Bereiche der Kinderheilkunde - aus dem Blickwinkel der Naturheilkunde - systematisch und leicht verständlich dargestellt.

Die Autorin erklärt einfach und strukturiert die möglichen Ursachen für häufig auftretende Krankheiten des Kindesalters, wie Hautausschläge, Allergien, Verdauungsstörungen und Infektanfälligkeit. Für Eltern gibt es Ratschläge zur Behandlung in Eigenregie - mit klaren Hinweisen zu deren Grenzen. Therapeuten finden eine Fülle von vertiefenden Informationen und Behandlungstipps.

ca. 360 Seiten, Abbildungen, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140849 € 44,80

Erscheint
Herbst 2024



Garvelmann Friedemann

Konstitutionsmedizin

Dieses Buch fasst 35 Jahre praktischer Arbeit mit Konstitutionsmedizin auf humoralmedizinischer Basis zusammen. Das beschriebene System integriert sich in das Denk- und Arbeitsmodell der heutigen TEN/TEM. Die zentrale diagnostische Methode ist die Irisdiagnose mit konstitutionsdiagnostischem Fokus. Das Lehr- und Praxisbuch beschreibt zwanzig Konstitutionen und vier Diathesen basierend auf ihrem pathophysiologischen Thema, ihren charakteristischen Krankheitsmanifestationen und ihrer Bedeutung für Krankheitsentstehung und -verlauf.

2. Auflage, 348 Seiten, ca. 160 Fotos und Abb., Lesebändchen, geb.

ISBN 9783903071469 € 89,00



Lutz Silke, Friedemann Garvelmann

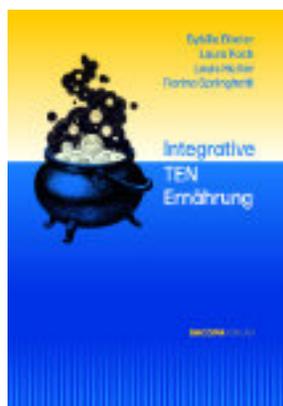
Lernkarten Konstitutionsmedizin

Die Lernkarten sind gedacht als kleiner Helfer für die Fachliteratur Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde und Konstitutionsmedizin.

Der Fokus liegt dabei auf einer gewissen Systematik und Übersicht der konstitutionellen Informationen in der Augen- bzw. Irisdiagnostik. Die wichtigsten Heilpflanzen und potenzierten Arzneimittel komplettieren das Training der Konstitutionsmedizin. Beim Erstellen der Karten wurden Weiterentwicklungen aufgrund des heutigen Wissensstandes berücksichtigt, insbesondere bei Benennung der verschiedenen Konstitutionen.

72 Seiten, 31 farbige Irisabbildungen plus Erklärungen, A5 Format, Spiralbindung

ISBN 9783991140962 € 24,80



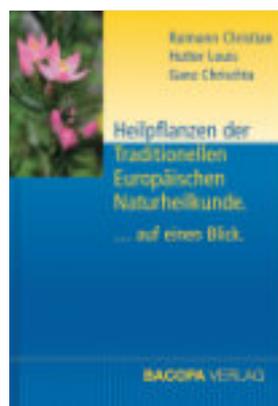
Binder/Koch/Hutter/Springhetti

Integrative TEN Ernährung

Dieses Buch schließt eine Lücke in der Literatur zur Traditionellen Europäischen Naturheilkunde, indem es sich der menschlichen Ernährung widmet. Es verknüpft jahrtausendealte Konzepte mit modernen und bietet praxisnahe Beispiele. Dadurch entsteht ein lebendiges Bild der TEN-Ernährungslehre, das sowohl den stofflichen als auch dynamischen Aspekt der Ernährung berücksichtigt. Ein wichtiger Aspekt ist die individuelle, konstitutionsorientierte Ernährung, die durch eine angemessene Lebensmittelwahl und Zubereitung die Bedürfnisse des Menschen befriedigt. Dieses Buch bietet eine ganzheitliche Alternative zu den oft einseitigen modernen Ernährungslehren.

2. überarbeitete Auflage, 440 Seiten, Abb., Tabellen und Grafiken, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140115 € 69,00



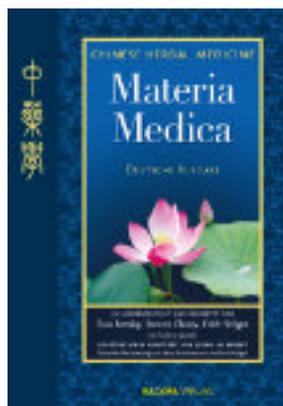
Raimann Christian/Hutter Louis/Ganz Chrischta

Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde ... auf einen Blick

Die Informationen zu den Heilpflanzen richten sich nach ihrer Relevanz für heutige Praktiker. 170 Heilpflanzen werden anwenderfreundlich dargestellt. Neben botanischer Zugehörigkeit, Vorkommen, Inhaltsstoffen, Indikationen, Kontraindikationen und Darreichungsformen werden naturphilosophische Zuordnungen zu Gestirnen, Tria Principia und die humoralmedizinische Wirkung erläutert. Diese Angaben werden durch eine Übersicht, ein Foto und einen Text zum Wesen, zur Signatur der Pflanze oder weiteren Informationen ergänzt, sodass die Heilpflanze facettenreich im hippokratischen Geist porträtiert wird.

416 Seiten, 170 Pflanzenabb., mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140023 € 79,00



Bensky/Clavey/Stöger/Gamble

Materia Medica

Die 3. Auflage von Chinesische Arzneimittelmedizin: Materia Medica richtet sich an Therapeuten, die die chinesische Arzneimittelmedizin mit tieferem Verständnis und Selbstvertrauen anwenden möchten. Das Buch bietet umfangreiche neue Informationen – mehr als doppelt so viel wie die vorige Auflage – und praktische Einblicke in über 530 häufig verwendete Arzneidrogen der Chinesischen Kräuterheilkunde. Diese Ausgabe stützt sich auf klassische und moderne Quellen und bietet einzigartige Perspektiven und Details, die weit über das hinausgehen, was westlichen Therapeuten sonst zur Verfügung steht. Die Arzneidrogen sind nach ihren Funktionen geordnet, mit detaillierten Zusammenfassungen und Vergleichstabellen.

1.462 Seiten, Fotos, mit Lesebändchen, geb., Grossformat

ISBN 9783902735850 € 199,00



Shouchun Ma, Dan Bensky

Shang Han Lun. Abhandlung über kälteverursachte Schäden mit Kommentaren für die klinische Praxis

Dieses Buch ist eine Neuübersetzung und ein kommentierter Leitfaden zu dem von Zhang Zhong-Jing verfassten Werk „Abhandlung über kälteverursachte Schäden“ (Shāng hán lùn) und dessen klinischen Anwendungsmöglichkeiten. Viele der über 100 Arzneimittelrezepturen, die in diesem Werk vorgestellt werden, gehören nach wie vor zu den am häufigsten verwendeten Rezepturen. Das Herzstück dieses Buches sind die Übersetzungen der 398 wichtigsten Abschnitte der songzeitlichen Ausgabe aus dem 11. Jahrhundert, in denen Syndrome nach den sechs Kategorien tà yáng, yáng míng, shào yáng, tài yīn, shào yīn und jué yīn abgehandelt werden.

ca. 750 Seiten, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140825 € 149,00

Erscheint
Herbst 2025



Scheid/Bensky/Ellis/Barolet

Chinese Herbal Medicine. Rezepturen und Behandlungsstrategien

Die 2. Auflage von Chinese Herbal Medicine: Rezepturen & Behandlungsstrategien, dem Begleitband zu Chinese Herbal Medicine: Materia Medica, dient als Lehrbuch für Studierende und Nachschlagewerk für Praktizierende der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die neue Ausgabe bietet über 800 Arzneimittelrezepturen aus klassischen und modernen Quellen, mehr als doppelt so viel wie die vorherige. Sie enthält 340 Hauptrezepturen mit therapeutischen Wirkungen, Indikationen, Analysen der Bestandteile und Vorbehandlungsmethoden. Zudem werden mehr als 460 Abwandlungen und zusätzliche Rezepturen besprochen.

1170 Seiten, mit Lesebändchen, geb., Grossformat

ISBN 9783902735867 € 149,00



Neeb Gunter

Vom Füllen der Leere. Yang-Leere mit der Feuerschule und Chinesischer Phytotherapie behandeln

Der Mangel an Wärme ist das zentrale Übel unserer Zeit und zeigt sich sowohl im zwischenmenschlichen Bereich als auch in der modernen Medizin, wo katabole und zytostatische Therapien die Wärme im Körper hemmen. Auch Klimaanlagen, gekühlte Speisen und geschlossene Räume haben unser Leben kälter gemacht. Leben ist Wärme, sei es durch Sonnenlicht, warme Nahrung oder menschliche Nähe. Kälte führt zu Erkrankungen, die oft nicht konventionell behandelbar sind. Die Chinesische Medizin, besonders die Feuerschule (Huo Shen Pai), bietet eine bewährte Lösung zur Rettung des Lebensfeuers im Nieren-Yang und zur Behandlung therapieresistenter Erkrankungen.

560 Seiten, Tabellen, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783901618833 € 89,00



Neeb Gunter

Alterskrankheiten und Langlebigkeit in der chinesischen Medizin Fachbuch für Fortgeschrittene, Band 4

A. Grundlagen und Besonderheiten geriatrischer Erkrankungen, Diagnose des älteren Patienten, geeignete Arzneien und Mittel gegen den Alterungsprozess. B. Detailbehandlung von Erkrankungen: Dermatologische Probleme wie Juckreiz, Fuß- und Nagelpilz, Dekubitus. Kardiovaskuläre Erkrankungen wie koronare Herzkrankheit, Hypertonie, Arteriitis und Arteriosklerose. Neurologische Erkrankungen wie Schlafstörungen, Schwindel, Altersdemenz, Parkinson und Depressionen. Augenerkrankungen wie Glaukom, Makuladegeneration und Grauer Star. Weitere Themen: COPD, Übergewicht, Osteoporose und Alters-Sexualität. Teil Zwei: Langlebigkeitstechniken aus China, Indien und Tibet, Yang-Shen Arzneien, sowie Fälle von über 100 Jahre alten Langlebigen und daoistische Klassiker zur Langlebigkeit.

ca. 260 Seiten, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991141013 € 34,80



Neeb Gunter

Hormonerkrankungen, Männerheilkunde und die Sexualmedizin in der TCM. Band 3

In diesem Buch werden zunächst Hormone, deren Erkrankungen und die in China als zwei Yin bezeichneten Bereiche behandelt, die die versteckten Organe sowie die Urogenital- und Analregion umfassen. Während der Konfuzianismus diese Themen tabuisierte, hatten Daoisten eine natürliche und offene Einstellung zum menschlichen Körper. Das Buch befasst sich mit Blase, Harnwegen und den primären Sexualorganen der beiden Geschlechter. Es enthält auch Ratschläge der alten daoistischen Medizin Chinas zu Sexualität, die als Teil der Gesundheit betrachtet wurde, einschließlich der sogenannten Schlafzimmerkünste.

232 Seiten, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140498 € 34,80

Erscheint
Frühjahr 2025



Stalzer Karin/Schnitzler Christina
Was den einen nährt, macht den anderen krank. Fünf-Elemente-Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ
 Die klassische Fünf-Elemente-Ernährung wurde um den Stoffwechseltyp erweitert, der angibt, welche Nahrungsmittel und Kombinationen wir vertragen. Nach der Definition dieses Typs ist es sinnvoll, die Fünf-Elemente-Prinzipien anzuwenden, um ihr volles Potenzial zu entfalten. Dr. Karin Stalzer und Christina Schnitzler zeigen Techniken und Tipps für eine individuelle Ernährung, die fit, ausgeglichen und gesund hält. Mit 200 schmackhaften Rezepten aus der chinesischen Ernährungslehre, die leicht nachzukochen sind, bietet der Ratgeber sowohl Lesefreude als auch kulinarischen Genuss.
 7. erweiterte Auflage, 3 Seiten, Abb, QR-Codes, brosch.

ISBN 9783991140788 € 19,80



Harnisch Günter
Odermennig und Fingerkraut. Alte Hausmittel gegen moderne Stresskrankheiten
 Die alten Heilpflanzen Odermennig und Fingerkraut helfen gegen moderne Stresskrankheiten wie Unruhezustände, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Ängste. Schon die alten Griechen nutzten Odermennig bei Rheuma und Magen-Darm-Störungen. Diese Pflanzen sind seit Jahrhunderten in der Naturmedizin Europas und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bedeutend. Hildegard von Bingen, Pfarrer Kneipp und Dr. Bach schätzten Odermennig als wichtige Heilpflanze. Nach einer Phase der Vernachlässigung durch chemische Produkte werden sie neu entdeckt und erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Der Autor erläutert den wissenschaftlichen Hintergrund von Odermennig und Fingerkraut und bietet Rezepte und Praxisbeispiele für ihre Anwendung.
 120 Seiten, 21 farbige Abbildungen, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140030 € 19,80



Mandl Mike
Du bist, was du isst: Karma a la Carte. Die Ernährungsformel der TCM für deinen Typ
 Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. A la carte bezeichnet die individuelle Auswahl von Speisen aus der Karte. Karma a la carte bedeutet, bewusst Gerichte zuzubereiten, die Körper, Geist und Seele gut tun und für Gesundheit, Vitalität, Ausgeglichenheit, Klarheit und Fokus sorgen. Dazu ist es wichtig zu verstehen, welche Ursachen welche Wirkungen haben. Das praxisorientierte Ernährungswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin vermittelt dieses Verständnis auf leicht nachvollziehbare, humorvolle und tiefgründige Weise. Mike Mandls Buch bietet Ernährungsempfehlungen für verschiedene Typen, Symptome und Zielsetzungen, denn: Du bist, was du isst!
 192 Seiten, durchgehend vierfarbig, mit Lesebändchen, Flexopack, geb.

ISBN 9783991140764 € 24,80



Heider de Jahnsen Manuela
Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre. Eine Anleitung 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 Bibliotheksaal 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.
 427 Seiten, kart., Pb.

ISBN 9783991140627 € 19,00



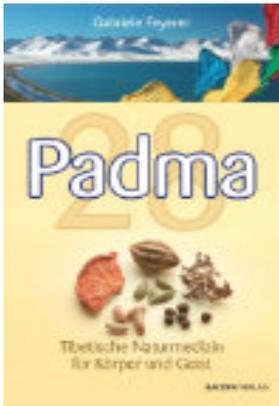
Keller Nicola G.
TCM Grundlagen Drehscheibe
 Auf der Vorderseite bietet die Scheibe einen Überblick über die 5 Wandlungsphasen im Zyklus, einschließlich der zugehörigen Jahreszeiten, klimatischen Einflüsse, Lebensalter, Emotionen, Sinne und Körperstrukturen. Auch die Geschmacksrichtungen und ihre Wirkung sind dort abgebildet, während die Thermik und ihre Wirkung auf der Rückseite zu finden sind. Durch Drehen der Scheibe werden die Organe zur ihrer aktivsten Zeit angezeigt, einschließlich grundlegender Funktionen, Öffnungen, Geistseelen und ob es sich um Zhang- oder Fu-Organen handelt. So erhält man viele Basisinformationen und kann schnell Beziehungen zwischen den Funktionskreisen erkennen.
 12. Auflage, Drehscheibe mit ca. 16 cm Durchmesser

ISBN 9783902735249 € 8,80



Ulrike von Blarer Zalokar/Rüegg Eve/Fendrich Barbara/Kamb Petra/Haas Karin
Praxisbuch - Nahrungsmittel und Chinesische Medizin. Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel
 Diese Nahrungsmittel-Basisliste umfasst vor allem im Westen gebräuchliche Nahrungsmittel sowie einige mit besonderer therapeutischer Bedeutung. Neben den traditionellen qualitativen Wirkungen aus der chinesischen Medizintheorie werden auch moderne westliche Erkenntnisse zu Inhaltsstoffen und physiologischen Prozessen berücksichtigt. Westliche Krankheitsbegriffe müssen in chinesische Diagnosen übersetzt werden, wobei je nach Ätiologie unterschiedliche chinesische Diagnosen zur Auswahl stehen.
 6. Auflage, 376 Seiten, farbige Fotos, inkl. umfangreichen Index mit 64 Seiten, mit 2 Lesebändchen, geb.

ISBN 9783901618598 € 69,00



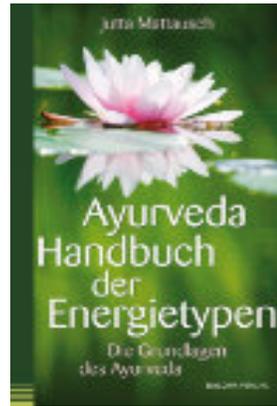
Feyerer Gabriele

Padma 28. Tibetische Naturmedizin für Körper und Geist

Die tibetische Kräutermedizin Padma 28 schützt vor Krankheiten, stärkt die seelische Balance und fördert das Wohlbefinden. Sie wird auch erfolgreich bei Arteriosklerose, Krebs, Diabetes und Depressionen eingesetzt. Dieses Buch bietet einen umfassenden Einstieg in die tibetische Medizin und detaillierte Informationen über dieses Kräutermittel. Gabriele Feyerer erläutert die überzeugenden Wirkungsweisen natürlicher Kräuterheilmittel basierend auf wissenschaftlicher Forschung und medizinischer Erfahrung.

9. aktualisierte Auflage, 200 Seiten, Brosch.

ISBN 9783991140689 € 12,95



Mattausch Jutta

Ayurveda Handbuch der Energietypen. Die Grundlagen des Ayurveda

Kompaktes Basiswissen zum Ayurveda Vata, Pitta und Kapha sind uns vertraut. Aber wie sieht es mit Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Kapha-Vata und dem Tridosha-Typ aus? Die meisten Menschen sind diesen Mischtypen zuzuordnen und bislang suchte man vergeblich in der Ayurveda-Literatur nach umfangreichen Darstellungen. In diesem Praxisbuch stellt die Ayurveda-Beraterin Jutta Mattausch alle sieben Energietypen mit ihren alltäglichen Besonderheiten und Bedürfnissen vor: Ernährung, Körperpflege, Beruf, Partnerschaft, Familie, Meditation, Wellness, Freizeit und Fitness.

7. Auflage, 256 Seiten, brosch.

ISBN 9783991140733 € 12,95



Dunkenberg Thomas

Das tibetische Heilbuch. Eine umfassende und grundlegende Einführung. Praktische Anleitungen zu Diagnose, Behandlung und Heilung mit der tibetischen Naturheilkunde

Die Lehren Buddhas und tibetische Medizin sind für unsere Welt im Wandel von großer Bedeutung. Ob Schulterschmerzen, Fibromyalgie, chronische Borreliose, Depressionen, Allergien oder Hauterkrankungen – unsere geistgeprägte Gesellschaft benötigt verstärkt Naturheilverfahren mit klaren Diagnose- und Therapieformen. Heilpraktiker und Autor Thomas Dunkenberg wendet diese Medizin seit über drei Jahrzehnten an und stellt in seinem Buch das gesamte Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten vor. Die Diagnostik gibt Aufschluss über das Ungleichgewicht der drei Körperenergien Peken, Lung und Tripa.

5. Auflage, 304 Seiten, kart., Pb.

ISBN 9783991140535 € 17,00



Dunkenberg Thomas

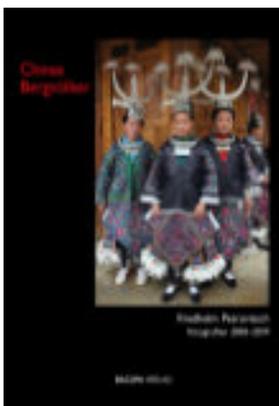
Heilssubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin. Naturheilkunde vom Dach der Welt

Die Tibetische Medizin: Eine der drei großen naturheilkundlichen Traditionen Asiens.

Dieses Nachschlagewerk bietet umfassende Einblicke in die Tibetische Medizin und ihre Heilssubstanzen. Es stellt 150 Kräuter, Gewürze und Mineralien vor, die größtenteils auch hier erhältlich sind. Zusätzlich werden 50 bewährte Rezepturen aufgeführt, die zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden eingesetzt werden können. Die vielseitigen Anwendungsbereiche und Wirkungen je nach Energietyp werden detailliert beschrieben. Ein Test zur Bestimmung des eigenen Energietyps ist ebenfalls enthalten.

184 Seiten, Durchgängig vierfarbig illustriert. Mit vielen farbigen Abbildungen der Heilssubstanzen, kart., Pb.

ISBN 9783991140559 € 20,00



Petrovitsch Friedhelm

China Bergvölker. Bildband

China ist mit 1,4 Milliarden Menschen ein multikulturelles Land. Neben den Han-Chinesen, die über 92 % der Bevölkerung ausmachen, leben viele Ethnien in China. 56 Völker werden als Nationale Minderheiten anerkannt und bewohnen überwiegend Bergregionen, wo sie ihre kulturelle Identität bewahren konnten. Der rasante Modernisierungsprozess beeinflusst jedoch auch diese Ethnien. Fernsehen, Internet, neue Straßen und Infrastrukturprojekte wie Wasserversorgung, Elektrizität, Schulen und Krankenhäuser beschleunigen den Anschluss der Dorfbewohner an urbane Lebenswelten. Nur noch wenige Dörfer können sich dem entziehen.

248 Seiten, Bildband mit 479 Fotos, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140320 € 44,80



Ploberger Florian Hrsg.

KRANK oder GESUND. Wie man es sieht

Der Versuch, Krankheit und Leid dauerhaft zu vermeiden, ist menschlich, aber illusorisch. Kann Gesundheit einfach als Abwesenheit von Krankheit betrachtet werden? Wie entstehen Krankheiten, und welchen Spielraum gibt es im Umgang mit ihnen? Warum fühlen sich manche gesund, obwohl sie krank sind, während andere ohne körperliche Beeinträchtigungen leiden? Diese Fragen begleiten Dr. Florian Ploberger seit Jahren, und er stellte sie auch anderen. Daraus entstand eine Sammlung aus altem Wissen, neuen Erkenntnissen und persönlichen Erfahrungsberichten von Menschen, die sich intensiv mit Gesundheit beschäftigen. Die Autor:innen beleuchten zentrale Themen wie Krankheit, Verfall und Tod und bieten Hoffnung auf ein selbstverantwortliches, gesundes Leben trotz aller Einschränkungen.

388 Seiten, Abb., mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140405 € 29,80



Kubin Wolfgang

Des Heiligen Urschrei. Mein Leben im Abriss. Band 4. Die Bonner Jahre 1985-2010

1985 war ein Schicksalsjahr im Leben von Wolfgang Kubin. Er wurde vorerst als Professor für Chinesisch, dann für Sinologie an die Universität Bonn berufen. Er verließ das geliebte Berlin und zog ins Rheinland, das ihm schnell ans Herz wuchs, so dass es nie mehr verlassen wird. Bd. 4 schildert den beruflichen Werdegang, die Geburt der Kinder, den Bau eines Hauses und die Vorbereitung auf die kommenden chinesischen Jahre, die jedoch keinen Abschied bedeuteten, sondern nur ein Zwischenspiel.

232 Seiten, zahlreiche Fotos, Briefe usw., mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140450 € 29,80



Kubin Wolfgang

Die Erde mein Kissen, der Himmel meine Decke. Li Bai. Klassische chinesische Dichter. Band 4

Li Bai (701-762) gilt mit Du Fu als größter chinesischer Dichter. Sein Leben war von Rastlosigkeit geprägt. Dank Mäzenen konnte er vom Schreiben leben. Seine Verse beeinflussten die deutschsprachige Kultur, am bekanntesten durch Gustav Mahlers Vertonung "Das Lied von der Erde". Seine Themen waren Trinken, Melancholie und das Verständnis junger Frauen. Das Buch bietet das Gesamtwerk im Original, Umschrift, Übersetzung und literaturwissenschaftlicher Deutung und dient als Lehrbibel für Studierende der Sinologie und Interessierte in Philosophie, Germanistik und Theologie.

236 Seiten, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140245 € 29,80



Edde Gérard

Das Tao Handbuch. Taoistische Philosophie, Meditation und Medizin, heilige Berge und innere Alchimie

Eine Einführung in den natürlichen Weg des Tao, kombiniert mit praktischen meditativen Körper- und Atemübungen. Der philosophische Teil basiert auf den Schriften berühmter taoistischer Weiser wie Laozi und Zhuangzi, behandelt aber auch Rückzugsorte, alchemistische Praktiken und die Verbindung zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Landkarten des Qi erklären die energetische Matrix des Körpers. Der taoistische Weg bedeutet, das große Potenzial im eigenen Leben zu verwirklichen.

191 Seiten, brosch.

ISBN 9783991140573 € 16,00



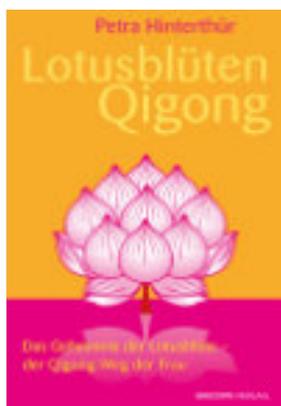
Zhuangzi, Victor H. Mair (Hg.), Stephan Schuhmacher (Übers.)

Zhuangzi Das Buch der Spontaneität. Über den Nutzen der Nutzlosigkeit und die Kultur der Langsamkeit

Das Zhuangzi ist ein klassisches Werk daoistischer Weisheit und erstmals vollständig auf Deutsch übersetzt. Es gehört zu den bedeutendsten und humorvollsten Weisheitsbüchern Chinas und der Weltliteratur. Im Gegensatz zu Laozi, der den Daoismus in kurzen, prägnanten Sprüchen verdichtete, vermittelt Meister Zhuang die Lehren durch schillernde Geschichten, skurrile Parabeln und ironische Lehrgespräche. Die vielfältige Gruppe von Weisen zeigt die heitere Lebenskunst des Daoismus. Zhuangzi-Liebhaber gelten als geistig offene, großzügige Kosmopoliten.

3. Auflage, 432 Seiten, brosch.

ISBN 9783991140672 € 25,00



Hinterthür Petra

Lotusblüten-Qigong. Das Geheimnis der Lotusblüte der Qigong-Weg der Frau

Lotusblüten-Qigong ist ein einzigartiges Qigong-Kompodium für die sinnlich-weibliche Präsenz. Es unterstützt Weiblichkeit, Schönheit und die Kraft der inneren Göttin. Übungen aus stillem Qigong, Chan Mi Gong und Tantrayana fördern emotionales Wohlbefinden. Begleitet von daoistisch-chinesischem und psychosomatischem Wissen, ist der illustrierte Übungsteil auf den Lebenszyklus der Frau in 7-Jahres-Schritten abgestimmt.

420 Seiten, brosch.

ISBN 9783991140634 € 25,00



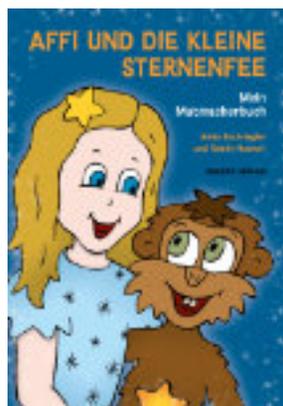
Roloff Dietrich

Bi-Yan-Lu Aufzeichnungen vor smaragdener Felswand. Die 100 Kan des Hekiganroku

Dieses Buch bietet einen neuen Blick auf das Bi-yan-lu (Hekiganroku) und integriert aktuelle Forschungsergebnisse zum chinesischen Zen. Erstmals basiert die Übersetzung auf einer chinesischen Vorlage nahe am Original und offenbart Verbindungen zu späteren Koan-Sammlungen wie Cong-rong-lu und Wu-men-guan. Zudem beleuchtet es die Nähe des Zen zur älteren DAO-Lehre in ausführlichen Koan-Kommentaren.

416 Seiten, 170 Pflanzenabb., mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140702 € 39,95



Buchriegl Anita/Katrin Huemer

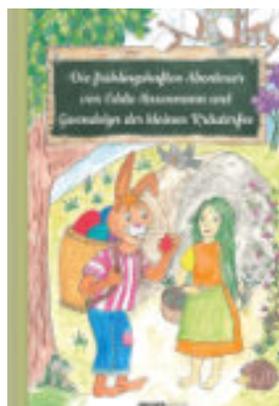
Affi und die kleine Sternenfee. Mein Mutmacherbuch

"Affi" und die kleine Sternenfee ist ein Buch voller Geschichten, die aus dem Leben gegriffen sind, die Kindern und Erwachsenen Hoffnung schenken sollen... und vielleicht nimmt sich der eine oder andere auch Anregungen mit, um den eigenen Blickwinkel mit kleinen Tricks und Affirmationen, ab und zu, etwas positiver zu gestalten.

Die Autorinnen hatten bei der Entstehung des Büchleins alle beide so eine Freude, dass diese hoffentlich auch die Leser ansteckt.

86 Seiten, vierfarbig, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140887 € 19,80



Buchriegl Anita

Die frühlinghaften Abenteuer von Eddie Hasenmann und Gwendolyn der kleinen Kräuterfee

Der liebeswerte schusselige Osterhase Eddie Hasenmann hat viele Abenteuer zu bestehen. Inmitten seiner quirligen Kinderschar, seinem resoluten Hasenfrauchen und den vielen Aufgaben, die ein echter Osterhase in der Osterzeit zu erledigen hat, tappt er oft von einem Fetttäpfchen ins Nächste. Aber zum Schluss wird immer alles gut, denn er hat in Gwendolyn der kleinen Kräuterfee eine wunderbare, weise und vor allem super kräuterkundige Freundin an seiner Seite, die immer den richtigen Rat für ihn hat. Und manchmal, ja manchmal da hilft ihr auch Eddie mit seiner fröhlichen Art weiter.

64 Seiten, 11 farbige Illustrationen, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140313 € 19,80



Baumann Elisa/Eva Wechselauer

Der kleine Ritter mit dem großen Herzen

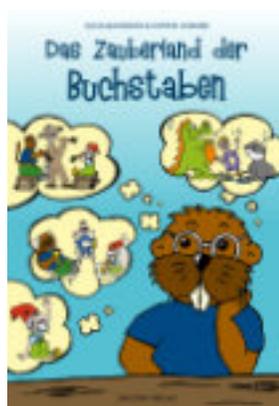
Auf Burg Eisenerz ist immer etwas los. Die Ritter lieben es zu kämpfen und sich zu duellieren, nur Ritter Emilio ist nicht wie all die anderen Ritter. Er ist klein, zart und kann Kämpfe nicht leiden, dafür ist er liebevoll und liest sehr gerne Bücher. Eines Tages begibt er sich aus Liebe zur Prinzessin auf eine gefährliche Reise und beweist seinen Mut und sein großes Herz.

Eine märchenhafte Geschichte für 5 bis 8-Jährige, die zeigen soll, dass Freundlichkeit mehr bewirkt als körperliche Stärke.

Illustrationen: Eva Wechselauer

2., Auflage, 40 Seiten, durchgehend vierfarbig, Format A4, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140122 € 14,80



Baumann Elisa/Huemer Katrin

Das Zauberland der Buchstaben

Der Biber Jimmy sitzt traurig auf einem Stein, weil er sich die Buchstaben nicht merken kann, aber so gerne lesen möchte. Plötzlich taucht neben ihm der kleine Zauberwichtel Kupy auf und bringt ihn ins Zauberland der Buchstaben. Dort erklärt und zeigt ihm jeder Buchstabe, warum er dieses Aussehen gewählt hat. Jimmy wird immer fröhlicher und kann es kaum fassen, wie schnell er sich plötzlich alle Buchstaben merken kann. Ein Kinderbuch für 4 bis 8-Jährige. Illustrationen: Katrin Huemer.

96 Seiten, durchgehend vierfarbig, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140054 € 14,80



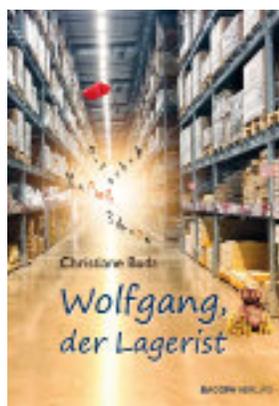
Wang Jiaxin/Wolfgang Kubin

Tagebuchgedichte. Aus dem Chinesischen und mit einem Essay von Wolfgang Kubin

Der chinesische Literat Wang Jiaxin (geb. 1957) wird von seinem Übersetzer Wolfgang Kubin in Österreich zum dritten Mal vorgestellt. Bisher als Dichter des Menschen, nun als Meister der Tränen und des Trostes. Der Poet, auch Übersetzer, Kritiker und Essayist in Peking, sieht in den Schrecken der Welt noch die letzten Möglichkeiten des Glücks. Es sind die kleinen lebendigen Dinge, die im Augenblick des allgemeinen Absterbens innehalten lassen. Wang Jiaxin ist ein europäischer Lyriker, der uns aus der chinesischen in die abendländische Historie des Leidens führt.

96 Seiten, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140160 € 24,80



Buda Christiane

Wolfgang, der Lagerist. Jugendroman

Wolfgang wird bei Rechenaufgaben übel und seine Hände zittern. Als seine Mutter ihn ins Internat schicken will, haut er ab. Sein Vater, der wenig über ihn weiß, versteckt ihn und bietet ihm an, inkognito die Firma kennenzulernen. Nach einem Jahr soll Wolfgang entscheiden, wie es weitergeht. Er beginnt im Lager, wird in verschiedene Abteilungen geschickt, lernt Handwerksberufe kennen, schließt Freundschaften und überwindet seine Angst vor Zahlen. Vater und Sohn nähern sich an, und Wolfgang entdeckt, dass er unter Rechenschwäche leidet. Er verliebt sich in eine Kollegin und deckt mit ihr auf, dass Mitarbeiter das Unternehmen um Millionen betrogen haben. Im Anhang des Romans werden Symptome der Rechenschwäche beschrieben und Organisationen vorgestellt, die Unterstützung bieten.

208 Seiten, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991140511 € 24,80

2025 wird der BACOPA Verlag 30 Jahre alt

Der BACOPA VERLAG, gegründet 1995, wird unter der Firma Bacopa Handels- und Kultarges.m.b.H in Schiedlberg als eigenständiges Projekt geführt. Der BACOPA Verlag publiziert Fachbücher aus der TCM und Europäischen Naturheilkunde, sowie Geschichte, Philosophie, Lyrik, Ökologie und Umwelt.

Wir sehen uns als Vermittler von Wissen, Ideen, Lebensweisen und Philosophien zwischen der westlichen und der östlichen Welt.

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“

Aktuell können Sie über 380 Titel von 620 Autorinnen und Autoren aus Österreich, Deutschland, Schweiz, Italien, Frankreich, Belgien, Spanien, Holland, Schweden, Griechenland, Tschechien, Ungarn, Norwegen, Polen, Irland, Lettland, USA, Canada, VR China, Hong Kong, Tibet, Süd Korea, Indien, Persien und Japan in unserem Verlagsprogramm finden. Lizenzankäufe in den USA und China erweitern unser Fachprogramm, so wie wir Lizenzen in die USA, VR China, Brasilien, Italien, Polen und Tschechien verkaufen.

Unser Verlagsprogramm umfasst: TCM Grundlagen, Chinesische und Westliche Kräuter, Akupunktur, English books, TCM Ernährung, Tuina Massage, Qi Gong/ShaoLin, Tai Chi, Tibetische Medizin, Schamanismus, Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN/TEM., Heilpflanzen, Shiatsu, Körperarbeit, Schwangerschaft, Bewusster Leben, Ökologie und Umwelt, Lern- und Lehrtafeln, AMM am Pferd, Sachbücher China, Literatur/Lyrik China, Literatur/Lyrik Asien, Literatur/Lyrik, Geschichten/Märchen, Kunstdrucke, und Postkarten.

Wir freuen uns über den kulturellen Brückenschlag. www.bacopa.at



Frantzis Bruce/Schuhmacher Stephan

Die Energietore des Körpers öffnen. Chi Gung für lebenslange Gesundheit

Dieses Basiswerk für alle, die sich für Komplementärmedizin und Selbsthilfe interessieren, hat Tausende zum Chi Gung geführt. Die vorgestellten Übungen bilden die Grundlage aller taoistischen Energiepraktiken. Bruce Frantzis, einer der großen Lehrmeister im Westen, hat jahrtausendealte taoistische Praktiken in ein modernes, leicht erlernbares Übungsprogramm überführt, das stark transformierendes Potenzial bietet. Damit können wir das Wunder des Tao erleben, unsere Lebensenergie und Leistung steigern und den Alterungsprozess verlangsamen. Dies ist die komplett überarbeitete und stark erweiterte Neuausgabe.

356 Seiten, brosch.

ISBN 9783991140610 € 20,00



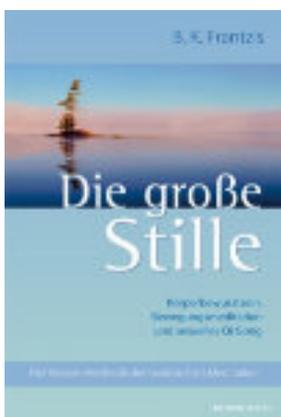
Ploberger Florian

Das Große Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin wird zunehmend populär, ebenso wie die chinesische Phytotherapie. Daher werden auch westliche Kräuter nach TCM-Kriterien beschrieben und eingesetzt. Dieses Buch ist eine überarbeitete und erweiterte Version von Westliche Kräuter aus Sicht der TCM. Es beschreibt ca. 230 Kräuter wie Rosmarin, Basilikum und Löwenzahn, einschließlich deutscher, pharmazeutischer, botanischer und englischer Namen. Es enthält Informationen zu verwendeten Pflanzenteilen, Geschmack, thermischer Wirkung, Organzuordnung, Dosierung und detaillierten Funktionen. Neu hinzugefügt ist ein Abschnitt über Rezepturen aus westlichen Kräutern für TCM-Syndrome. Alle Kräuter sind als Zeichnungen abgebildet.

6. unveränderte Auflage, 632 Seiten, 228 vierfarbige Abb., Tabellen, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783901618635 € 69,00



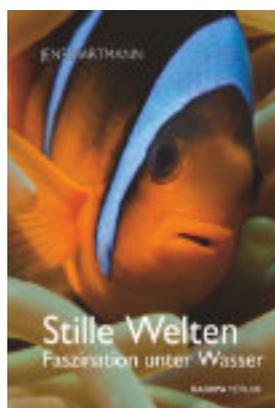
Frantzis Bruce/Schuhmacher Stephan

Die große Stille. Körperbewusstsein, Bewegungsmeditation und sexuelles Qi Gong

„Die große Stille“ ist ein Anleitungs- und Übungsbuch zur Wasser-Methode der taoistischen Meditation. Zum ersten Mal wird diese Methode von einem Linienhalter der Tradition in dieser Form präsentiert. Sie bietet Einblicke in die spirituelle Bedeutung und die Kultivierung von Körper und Energien. Die zentrale Technik der Wasser-Methode ist der innere Auflösungsprozess, der psychische Hindernisse und Zerstreuungen löst. Ziel ist eine gesteigerte spirituelle Bewusstheit sowie mehr Harmonie und Zufriedenheit in Beziehungen. Körperbewusstsein, Bewegungsmeditation und sexuelles Qi Gong sind die Techniken zur Erreichung dieses Ziels.

2. Auflage, 288 Seiten, brosch.

ISBN 9783991140603 € 18,00



Hartmann Jens

Stille Welten. Faszination unter Wasser

Als Biologe und begeisterter Taucher stellt der Autor faszinierende Tiergruppen der Meeresfauna vor, von Anemonen über Nacktschnecken bis zu Haien, Delfinen, Rochen, Seepferdchen und Schildkröten. Er beschreibt Arten mit Eigenschaften, die einem Science-Fiction-Roman entspringen könnten, und zeigt die Vielfalt der Überlebensstrategien sowie den Artenreichtum unter Wasser – schön, skurril und oft überraschend. Auch die Auswirkungen des Klimawandels und der Umweltverschmutzung auf die Unterwasserwelt und Korallenriffe werden detailliert behandelt, für Leser, die tiefer in das Thema eintauchen möchten.

2. erweiterte Auflage 2024, 272 Seiten, ca. 150 teils ganzseitige Fotos, mit Lesebändchen, geb.

ISBN 9783991141006 € 39,80

Impressum: Bacopa Handels- & Kultuges.m.b.H., Waidern 42, 4521 Schiedlberg. Gegründet 1992. UID: ATU 23339901. Alle angegebenen Preise inkl. der Mehrwertsteuer von 10%. Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten. Stand August 2024

Unsere Auslieferungen für den Buchhandel:

Deutschland: Medien Service Runge (MSR), Runge

Verlagsauslieferung GmbH, Bergstraße 2, 33803 Steinhagen, Ansprechpartner: Team 3, Tel.: +49 05204-998123, mail: mrs@rungeva.de

Schweiz: Buchzentrum AG (BZ), Industriest. Ost 10, 4614 Hägendorf, Schweiz, Tel: 062-2092525, Fax: 062- 2092627, mail: losiggio@buchzentrum.ch, www.buchzentrum.ch,

Ansprechpartnerin: Frau Renate Lo Siggio-Reiche

Österreich: Bacopa Handels- & Kultuges.m.b.H., Waidern 42, 4521 Schiedlberg, Tel: 07251-22235, Fax: 07251-22235-16, mail: verlag@bacopa.at, www.bacopa.at,

Ansprechpartner: Mag. Walter Fehlinger