

Ratgeber



Herbst 2022

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Herbst 2022

VORSCHAU



humboldt

Ratgeber

.....
● Gesundheit & Ernährung ● Fotografie ● Eltern & Kind ● Lebenshilfe

humboldt bringt es auf den Punkt.

Seite 6–25 Eltern & Kind



Seite 10



Seite 12



Seite 14



Seite 16



Seite 18



Seite 20



Seite 22



Seite 23

Seite 26–53 Gesundheit & Ernährung



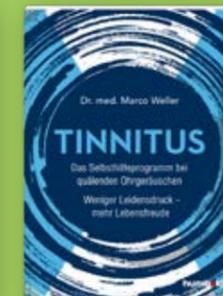
Seite 28



Seite 30



Seite 32



Seite 34



Seite 36



Seite 38



Seite 40



Seite 42



Seite 44



Seite 46



Seite 48



Seite 50



Seite 50



Seite 51



Seite 51

Seite 54–61 Lebenshilfe



Seite 56



Seite 58

Seite 62–67 Fotografie



Seite 64

humboldt fühlt mit ELTERN & KIND im Glück.

Bis sie 7 Monate
alt sind, können Babys
gleichzeitig **atmen**
und **schlucken**.



Frauen werden heute etwa
mit **31,6 Jahren Mutter**
und Männer mit
34,6 Jahren
Vater.

53% aller
Eltern in Deutschland
haben nur
ein Kind.



Der Begriff
„Eltern“ leitet sich
ursprünglich von
„die Älteren“ ab und
bedeutet „nähren“
und „wachsen“.

Über 15 Millionen Eltern suchen monatlich Rat auf den Social-Media-Kanälen dieser humboldt-Autorinnen und -Autoren!

Hamahoch²
WIRRA SEIN IST MEINE!

Michael Schöttler

PAPA

Nicole Weiß

Familie
ORDENTLICH

pebbles
PÄDAGOGIK
Liebevoll verbunden

Barbara Weber-Eisenmann;
Lisa Wurzbach (links)

sAchtsam

Inke Hummel
Foto: Jens Unglaube

Sabrina Heinke

Heute ist Mask

der Kinderarztblog

Dr. med.
Gerald Hofner

Laura Fröhlich

Mutterkutter
UNTERWICHT, INFORMIERT UND BERUWET DICH

Dr. Judith Bildau

Mama für Jense

Hilal Virit

Kerstin Lüking

Dorothee Dahinden

Isabel Huttarsch

Michèle Liussi

Katharina Spangler
Foto: Claudia Holzinger

doppelkinder

Julia Scharnowski

little years

Marie Zeisler,
Isabel Robles Salgado

Bella Berlin
Foto: Claudia Bernhard, Lebensgefühlster Fotografie

familiieberlin

Stefanie Schindler

A DAILY
TRAVEL MATE

Caroline Bechmann

Dominique Reimer

Aus dem Erfahrungsschatz der Erziehungsexpertin.

- Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin, Pädagogin und erreicht als Bloggerin rund 40.000 Eltern
- Alle Ratgeber von Inke Hummel gehörten nach Erscheinen zu den Top-10-Elternratgebern (Quelle: Media Control)
- Der alltagsnahe Wegweiser für Eltern von Babys – für einen sicheren und bindungsstarken Start



Foto: Jens Unghaube

Inke Hummel ist Autorin, Pädagogin, Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“ und Bloggerin. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelungenen Eltern-Kind-Bindung. Im Verein „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und Pädagogen die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist verheiratet, hat drei Kinder im Teenageralter und lebt in Bonn. Aus ihrer Feder stammen Familienratgeber, Kinderbücher und pädagogische Schulungsmaterialien sowie zahlreiche Blogartikel.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde bei Lovelybooks

@HummelFamilie

@inkehummel

@inkehummel

Inke Hummel
Miteinander durch die Babyzeit

ca. 224 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1669-1
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]
Erscheint am 15.09.2022



ISBN 978-3-8426-1662-2
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]

Das erste Jahr mit Baby ist für Eltern eine aufregende Reise. Sie wollen ihr Kind gut in die Welt begleiten, seine Entwicklung verstehen und einen unkomplizierten Alltag mit Baby gestalten. Doch das ist oft gar nicht so leicht! In ihrem Ratgeber zeigt Inke Hummel, wie Eltern und Kind in sicherer Bindung durch die Babyzeit kommen. Wie viel Nähe mag und braucht ein Kind? Welches Temperament bringt es mit? Was sollten Eltern wissen, um Urvertrauen zu schenken oder beim Schlafen, Essen, Zahnen und Beruhigen richtig zu handeln? Und wie gehen sie souverän mit Vorurteilen und ungebetenen Ratschlägen um? Der Ratgeber liefert praktische Tipps und hilfreiche Unterstützung, damit die Babyzeit ein unvergesslich gutes Abenteuer wird.

Guten Abend, gut' Nacht ...

- Die Autorinnen sind erfahrene Schlafberaterinnen, Familienbegleiterinnen und erfolgreiche Influencerinnen – sie erreichen über ihre Social-Media-Kanäle monatlich rund 200.000 Eltern
- Der bindungsorientierte Ratgeber zur Schlafbegleitung von Babys und Kleinkindern
- Praktische Tipps, die im Familienalltag funktionieren – von einer guten Schlafumgebung über liebevolle, bindungsstärkende Einschlafrituale bis hin zum Umgang mit negativen Erwartungshaltungen



Caroline Bechmann ist
Psychologin (M.Sc.), Familienberaterin

mit bindungs- und bedürfnisorientiertem Ansatz sowie ganzheitliche Schlafberaterin. Bei Instagram betreibt sie den erfolgreichen Kanal „liebevoll.aufwachsen“. Sie hat zwei Kinder und lebt in Würzburg.

Dominique Reimer ist als bindungsorientierte Familienbegleiterin tätig und bietet bedürfnisorientierte Still- und Abstillberatungen sowie Schlaf- und Beikostberatungen an. Sie betreibt bei Instagram den Kanal „geborgengebunden“. Sie hat eine Tochter und lebt in Heilbronn.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Instagram @geborgengebunden

Instagram @liebevoll.aufwachsen

Caroline Bechmann ·
Dominique Reimer
Ich kann schon schlafen!

ca. 224 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1684-4
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 484



ISBN 978-3-86910-642-7
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht gut schläft? Darf ich mein Baby schreien lassen, wenn es nicht einschlafen kann? Wie Sorge ich mit einer guten Umgebung und abendlichen Ritualen für einen erholsamen Schlaf? Caroline Bechmann und Dominique Reimer weisen Eltern in ihrem Ratgeber den Weg zu einer liebevollen Schlafbegleitung. Sie klären über negative Erwartungshaltungen auf und verhelfen zu einer selbstbewussten Haltung gegenüber typischen Vorurteilen. Neben wissenswerten Informationen über die kindlichen Schlafphasen geben sie Eltern alltagstaugliche Tipps an die Hand, um die Einschlafbegleitung vertrauensvoll zu gestalten, Bedürfnisse zu erkennen und in kräftezehrenden Situationen gelassen zu reagieren.

Superkraft für Eltern: Bindung und gute Kommunikation.

- Hilal Virit ist Diplom-Pädagogin sowie Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin, Expertin für Familienthemen (u.a. für ARD & ZDF) und erreicht über ihre Social-Media-Kanäle monatlich 100.000 Eltern
- Bindungs- und bedürfnisorientierte Eltern-Kind-Kommunikation: gute Gespräche beginnen und führen, intensive Gefühlsausbrüche begleiten, prägende Fehler vermeiden, Konflikte lösen
- Mit Spickzetteln: Was Eltern in herausfordernden Situationen sagen können



Hilal Virit ist Diplom-Pädagogin sowie approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Neben ihrer Arbeit in der eigenen Praxis versorgt sie als erfolgreiche Influencerin monatlich rund 100.000 Eltern und ihre Kinder mit wertvollen Tipps und Anregungen: Auf ihrem Instagram- und TikTok-Kanal „psycho.logisch.hilal“ bringt sie auf den Punkt, wie sich Kinder gesund entwickeln. Die Eltern lieben sie, weil sie auf Augenhöhe Rat gibt, der sich problemlos im Familienalltag umsetzen lässt. Sie ist Mutter von zwei Kindern und lebt in Frankfurt am Main.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde
bei Lovelybooks

Instagram @psycho.logisch.hilal

TikTok @psycho.logisch.hilal

Hilal Virit
Miteinander sprechen –
miteinander wachsen

ca. 224 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1690-5
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 484



Im stressigen Familienalltag bleiben liebevolle Gespräche zwischen Eltern und Kind manchmal auf der Strecke – mal fehlt die Zeit, mal nehmen Eltern die Bedürfnisse ihres Kindes nicht richtig wahr. Die Pädagogin und Kinderpsychotherapeutin Hilal Virit zeigt, wie Eltern mit ihren Kindern einfühlsam kommunizieren. Anhand von typischen Situationen gibt sie hilfreiche Tipps und wertvolle Impulse. Konkrete Formulierungsbeispiele zeigen, wie Eltern mit ihren Kindern reden können, wie gute Gespräche entstehen und Konflikte gelöst werden. Für alle, die die Superkraft der Kommunikation nutzen wollen und ihr Kind mit Worten stark machen möchten – für einen entspannten Familienalltag und eine sichere Eltern-Kind-Bindung.

Am Ende meiner Nerven ist noch Trotzphase übrig ...

- Der zeitgemäße Eltern-Ratgeber für die Trotzphase
- Als Influencerinnen und erfahrene Kita-Profis erreichen die Autorinnen monatlich über 40.000 Eltern
- Mit konkreten Handlungstipps, Formulierungshilfen und „Feel goods“ für Eltern – so funktioniert der beziehungsorientierte Erziehungsstil auch im Familienalltag



Barbara Weber-Eisenmann (im Bild rechts) ist Pädagogin, Bloggerin und Mutter. Als langjährige Leiterin in Kita und im Grundschulbereich sowie als Influencerin weiß sie, welche Sorgen und Fragen Eltern während der Trotzphase besonders beschäftigen.

Lisa Wurzbach (im Bild links) unterstützt als Fachberaterin Kindertageseinrichtungen bei pädagogischen Fragen zur kindlichen Entwicklung. Gemeinsam setzen sie sich für die beziehungs- und bedürfnisorientierte Begleitung von Kindern ein. Ihre umfassende Erfahrung haben sie nun in ihrem Ratgeber gebündelt: hilfreich, alltagsnah und praktisch.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde bei Lovelybooks

🐦 @MrsMarryPoppins

🐦 @_LotteMacchiato

prosecco-im-baellebad.de

pebbles-paedagogik.de

Barbara Weber-Eisenmann ·
Lisa Wurzbach
**Liebevoll durch
die Trotzphase**

ca. 240 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1681-3
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Erscheint am 15.09.2022



WG 484



„Ich will aber nicht!“ – „Du bist eine doofe Mama!“ Jedes Kind kommt früher oder später in die sogenannte Trotzphase – mal lauter, mal leiser. Für Eltern ist das eine anstrengende Zeit. Für Kinder ist diese „Autonomiephase“ jedoch wichtig, denn sie entwickeln nun ihr eigenes Ich. Die Autorinnen geben in ihrem Ratgeber praktische Tipps, damit Eltern ihr Kind in dieser Entwicklung liebevoll begleiten, ohne selbst durchzudrehen. Sie geben ihren Leserinnen und Lesern eine alltagstaugliche Version der beziehungsorientierten Erziehung an die Hand, mit der typische Trotz-Situationen auch ohne Stress gelöst werden können – für eine starke Eltern-Kind-Beziehung, von der die ganze Familie langfristig profitiert.

Alles, was Mädchen in der Pubertät wissen möchten!

- Die Autorin ist Frauenärztin und erreicht über ihre Social-Media-Kanäle sowie das Online-Magazin MutterKutter monatlich über 50.000 Eltern
- Der zeitgemäße Ratgeber für Mädchen in der Pubertät – alles Wichtige zu körperlichen Veränderungen, Achterbahn-Gefühlen, der Liebe und einem guten Miteinander mit Familie und Freunden
- Perfekt als Geschenk geeignet – die Autorin weiß als Gynäkologin und Mutter von fünf Töchtern, was Mädchen WIRKLICH interessiert



Dr. med. Judith Bildau ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutter von fünf Töchtern und eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit. Ihre Artikel und Posts sind so beliebt, weil sie fundiert informiert und sich dabei auf Augenhöhe mit ihren Leserinnen bewegt. Neben ihrer Arbeit als Frauenärztin versorgt sie Eltern auf dem Online-Magazin MutterKutter mit Tipps, veröffentlicht medizinische Fachbeiträge oder schreibt über das anstrengende und trotzdem schöne Familienleben – ehrlich, fachkundig und von Herzen.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Instagram @julesloveandlife

Dr. med. Judith Bildau
**Deine Mädchen-
sprechstunde**

ca. 192 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1687-5
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 484



In der Pubertät ist für Mädchen plötzlich alles anders: Sie sind keine Kinder mehr, aber auch noch nicht erwachsen – sie sind „in between“. So ist es also – das Erwachsenwerden? Alle wollen etwas von dir, es gibt viel mehr Streit und irgendwie ist alles viel komplizierter als früher? Die Frauenärztin und Influencerin Judith Bildau bringt verständlich auf den Punkt, was passiert, wenn sich der Körper verändert, die Gefühle Achterbahn fahren, die erste Liebe entsteht und die Eltern nerven. Mit Herz und Verstand gibt sie Tipps, die Mädchen wirklich helfen – egal, ob es um die Regelblutung, Schönheitsideale, Stress in der Schule oder den ersten Sex geht.

Schluss mit dem schlechten Gewissen!

- Der einzige Ratgeber, der sowohl mit dem gesellschaftlichen Druck für Mütter aufräumt als auch alltagstaugliche Lösungen bietet
- Konkrete Hilfe für alle typischen Situationen wie z.B. Ernährung, Me-Time, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Haushalt, Medienzeit fürs Kind, Partnerschaft
- Mit hilfreichen Tipps, wie Mütter ihre innere Kritikerin im Zaum halten und auf äußere Kritik reagieren können



Foto: © Charly Lair – die Fotografen



Michèle Liussi ist Psychologin und

Familienbegleiterin bei den „Frühen Hilfen“, Mutter

eines vierjährigen Sohnes und lebt in Tirol. Katharina Spangler arbeitet als selbstständige Lektorin in Süddeutschland und hat zwei Söhne im Kindergartenalter. Gemeinsam haben sie das Projekt „Mamafürsorge“ ins Leben gerufen, das alle Seiten des Mamaseins in den Blick nimmt: positive wie negative. Sie geben Müttern damit Raum und ermutigen sie, ehrlich und ungeschönt über ihren Alltag zu sprechen und sich Hilfe zu suchen, wann immer das nötig ist.



Foto: © Claudia Holzinger

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Mamafürsorge-Blog

@mamafuersorge

@spanglerskatha

@sternstaubkorn

Michèle Liussi ·
Katharina Spangler
Täglich grüßt
das Schuldgefühl

ca. 256 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1693-6
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Erscheint am 15.09.2022



WG 484



ISBN 978-3-8426-1666-0
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Isst mein Kind zu viel Süßes? Schimpfe ich zu viel? Darf ich krank sein? Bin ich zu früh wieder arbeiten gegangen? Lasse ich mein Kind zu viel vor dem Bildschirm sitzen? Bin ich als Partnerin noch attraktiv? Mütter tun meist alles für ihre Familie – und haben dennoch ein schlechtes Gewissen. Dieser Ratgeber räumt mit den belastenden Denkmustern auf und liefert praktische und alltagsnahe Unterstützung, damit Mütter ihre Schuldgefühle loswerden können: sich selbst, ihrem Kind, ihrem Partner, aber auch der Gesellschaft gegenüber. Die Autorinnen bringen alle typischen Situationen auf den Punkt, in denen Mütter häufig ein schlechtes Gewissen entwickeln – und bieten einen Ausweg, der sich auch mit dem Familienalltag vereinbaren lässt.

Aktuelle Neuauflagen ...

Über
17.000 verkaufte
Exemplare!



Ulla Nedebock
**Starke Kinder
brauchen Regeln**
4. Auflage

224 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1678-3
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]

Erscheint am 15.09.2022



- In 5 Schritten Erziehungskonflikte lösen – für einen stressfreien Familienalltag
- Eigene Erziehungsstärken nutzen und mit kleinen Veränderungen das Wunschziel „glückliche Familie“ erreichen



Foto: © Christine Geisler

Ulla Nedebock ist eine erfolgreiche Ratgeberautorin zu Erziehungsfragen und hat über viele Jahre Mutter-Kind-Kurse geleitet. Sie ist überzeugt, dass liebevoll gesetzte Grenzen und Regeln nicht nur nötig sind, sondern die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen. Zusammen mit weiteren Experten entwickelte sie für dieses Buch ein alltagstaugliches Konzept für alle Eltern, die auf der Suche nach praktischen Tipps und einem vernünftigen Umgang mit typischen Konfliktsituationen sind. Ulla Nedebock ist Mutter von drei Töchtern und lebt bei Stuttgart.



Julia Scharnowski
**Starke Jungs
brauchen entspannte Eltern**
2. Auflage

208 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1607-3
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]

Bereits erschienen



- Der Ratgeber von Mama-Erfolgsbloggerin Julia Scharnowski – ihr Blog „Doppelkinder“ wurde mehrfach ausgezeichnet
- Das Kraftpaket unter den Jungs-Ratgebern: Von der morgendlichen Hektik über Geschrei bei den Hausaufgaben bis zu abendlichen Diskussionen mit dem Sohn
- Gelassen durch die Kindergarten- und Grundschulzeit: wertvolle Tipps zu allen typischen Stress-Situationen im Familien-Tagesablauf

Julia Scharnowski ist Mutter von drei Söhnen, erfolgreiche Bloggerin, arbeitet als Eltern-Coach, betreibt einen Online-Shop für Mütter und ist ausgebildete Journalistin – ihre Community liebt sie für ihre offenen und ehrlichen Posts. Auf ihren Blogs „momtowow“ und „Doppelkinder“ berichtet die Dortmunderin aus ihrem Familienalltag und verät einfache Werkzeuge für ein kraftvolleres Mamaleben. In ihrem Podcast gibt sie tausenden Müttern Anregungen für ein entspannteres Erziehen. Außerdem schreibt sie Eltern-Kolumnen für Online-Magazine.



Toptitel Eltern & Kind



Inke Hummel
Nicht zu streng, nicht zu eng
ISBN 978-3-8426-1662-2
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Gerald Hofner u.a.
Was DIE KINDERÄRZTE raten
ISBN 978-3-8426-1675-2
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Dr. Judith Bildau
Mit meiner Tochter durch die Pubertät
ISBN 978-3-8426-1638-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Stefanie Schindler
Mikroabenteuer mit Kindern
ISBN 978-3-8426-1672-1
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Inke Hummel
Mein wunderbares wildes Kind
ISBN 978-3-8426-1656-1
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Inke Hummel
Mein wunderbares schüchternes Kind
ISBN 978-3-8426-1647-9
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



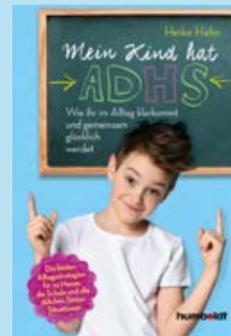
Laura Fröhlich
Wackelzahn-Pubertät
ISBN 978-3-8426-1610-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Michèle Liussi ·
Katharina Spangler
Die Klügere gibt ab
ISBN 978-3-8426-1666-0
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Julia Scharnowski
Starke Jungs brauchen entspannte Eltern
ISBN 978-3-8426-1607-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Heike Hahn
Mein Kind hat ADHS
ISBN 978-3-8426-1659-2
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Julia Scharnowski
Einatmen. Ausatmen. Mutter sein
ISBN 978-3-8426-1650-9
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Ulla Nedebeck
Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen
ISBN 978-3-8426-1653-0
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Vivian König
Was dein Baby dir sagen möchte
ISBN 978-3-86910-642-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Doris Heuck-Mauß
Das Trotzkopffalter
ISBN 978-3-8426-1632-5
€ 9,99 [D] · € 10,10 [A]



Nicole Weiß
Familie Ordentlich
ISBN 978-3-86910-415-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Melanie Gräber ·
Eike Hovermann
Kinder brauchen Rituale
ISBN 978-3-86910-634-2
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Ulla Nedebeck
Starke Kinder brauchen Regeln
ISBN 978-3-8426-1678-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Bella Berlin
Mein chronisch krankes Kind
ISBN 978-3-8426-1635-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Inke Hummel
Miteinander durch die Pubertät
ISBN 978-3-8426-1622-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Sascha Schmidt
Melde dich mal wieder!
ISBN 978-3-8426-1629-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Nicole Weiß
Familie Minimalistisch
ISBN 978-3-8426-1619-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Sara Michalik-Imfeld ·
Peter Michalik
Mein wunderbares wütendes Kind
ISBN 978-3-86910-643-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Dr. Judith Bildau
Starke Mädchen brauchen entspannte Eltern
ISBN 978-3-8426-1613-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Doris Heuck-Mauß
So rede ich richtig mit meinem Kind
ISBN 978-3-86910-630-4
€ 12,99 [D] · € 13,30 [A]



Mira Mondstein ·
Deva Wallow
Alle Antennen auf Empfang
ISBN 978-3-86910-641-0
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Ulla Nedebeck
Babys brauchen Musik
ISBN 978-3-86910-648-9
€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]

humboldt bewegt GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.

30 TONNEN NAHRUNG

wandern in unserem Leben
durch unseren Darm.



**UNSER
KÖRPER**
besteht aus ungefähr
100 Billionen
Zellen.

Knapp 2.000 Liter
Blut werden jeden Tag
durch die Leber
gepumpt, das entspricht
1,5 Litern pro Minute.



Jeder **fünfte** Europäer
ist nachts einem gesund-
heitsgefährdenden
Lärmpegel
ausgesetzt.

Das Kochbuch für eine **Leber-** **gesunde Ernährung.**

- Mindestens 5 Millionen Menschen in Deutschland haben eine Lebererkrankung; die richtige Ernährung beeinflusst den Verlauf positiv
- Fundierte Informationen zu Leber und Lebererkrankungen sowie zur lebergesunden Ernährung
- Die Deutsche Leberstiftung und ein interdisziplinäres, praxisorientiertes Expertenteam bürgen für die inhaltliche Qualität



Deutsche
_Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung setzt sich mit vielfältigen Aktivitäten für eine bessere Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Lebererkrankungen ein. Dafür betreibt sie Forschungsförderung sowie Forschungsvernetzung und führt wissenschaftliche Projekte durch. Mit breiter Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die Wahrnehmung für Lebererkrankungen, damit diese früher erkannt und geheilt werden können. Außerdem bietet sie medizinische Information und Beratung. Für „Das große Kochbuch für die Leber“ hat ein interdisziplinäres, praxisorientiertes Expertenteam die Stiftung unterstützt.

Deutsche Leberstiftung
(Hrsg.)
**Das große Kochbuch
für die Leber**

ca. 200 Seiten, ca. 80 Abbildungen
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-3100-7
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 461

Bestseller – über
20.000 Exemplare
in vier Auflagen.



ISBN 978-3-8426-3043-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Lebererkrankungen, vor allem die Fettlebererkrankung, treten immer häufiger auf – doch sie können durch entsprechende Ernährung positiv beeinflusst werden. Für die Betroffenen ist daher eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung enorm wichtig. Leider fehlt es dafür oft an praktischer Hilfe. Dieses Kochbuch erläutert gut verständlich verschiedene Lebererkrankungen und die Grundlagen einer lebergesunden Ernährung. Außerdem bietet es viele erprobte Rezepte für Suppen, Salate, Hauptgerichte, Snacks und Getränke, die bei verschiedenen Lebererkrankungen und nach einer Lebertransplantation geeignet sind. Es wurde von einem interdisziplinären Expertenteam und der Deutschen Leberstiftung erarbeitet.

Wirksame Hilfe bei Endometriose!

- Rund 15 % aller Frauen leiden unter Endometriose und den damit verbundenen Schmerzen
- Der Autor ist ausgewiesener Experte und seit vielen Jahren in der Patientinnen-Betreuung tätig
- Bewährte Behandlungsmöglichkeiten sowie die besten Selbsthilfemaßnahmen, um Schmerzen zu lindern
- Ein optimistischer Ratgeber, der die sehr guten Möglichkeiten der evidenzbasierten, ganzheitlichen Endometriose-Therapie aufzeigt



Dr. med. Wilfried Hohenforst ist seit über 20 Jahren in der Endometriose-Therapie tätig. In seinem zertifizierten Endometriose-Zentrum hilft er den Patientinnen über schulmedizinische Behandlungen hinaus mit Akupunktur und spezieller Schmerztherapie. In seinem Ratgeber zeigt er, dass sich neben der ärztlichen Therapie auch Sport, Entspannung sowie eine bewusste Ernährung bewährt haben, um eine gute Lebensqualität trotz Endometriose zu erlangen. Der Autor lebt in Erkelenz.

Wir werben in ...

Leserunde
bei Lovelybooks

Dr. med. Wilfried Hohenforst
Der Endometriose-Ratgeber

ca. 160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3085-7
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



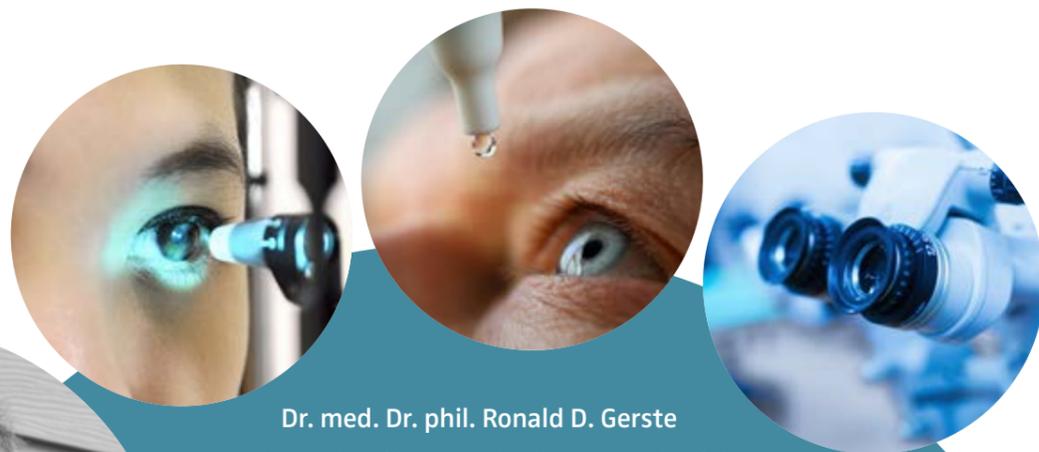
WG 465



Endometriose, Zysten und Entzündungen im Gebärmutter- und Bauchraum, verursachen Schmerzen und Beschwerden, wirken sich auf Kinderwunsch, Sexualität und Psyche aus und schränken das Leben der betroffenen Frauen stark ein. Der Endometriose-Spezialist Dr. med. Wilfried Hohenforst stellt den vielen Betroffenen-Ratgebern mit pessimistischer Einschätzung einen fundierten und optimistischen Ansatz entgegen. Er erklärt die Ursachen, klassische Behandlungsmöglichkeiten und ganzheitliche Konzepte wie Naturheilverfahren oder TCM. Zudem zeigt er die Möglichkeiten der Selbsthilfe auf, um die Symptome der Endometriose in verschiedenen Lebensbereichen zu lindern – von Yogaübungen über Meditations- und Entspannungstechniken bis hin zu einer bewussten Ernährung.

Neue Behandlungsmöglichkeiten!

- In Deutschland leben etwa 5 Millionen Menschen mit einem Glaukom-Risiko
- Der Autor ist Spezialist für Augenheilkunde und erklärt fundiert und verständlich, was es über den „Grünen Star“ zu wissen gibt
- Glaukom-Behandlung auf dem neuesten Stand: von medikamentöser Therapie über konventionelle Eingriffe bis hin zu Mini-Glaukom-Implantaten, die die Behandlungsmöglichkeiten ganz erheblich erweitern



Dr. med. Dr. phil. Ronald D. Gerste ist Spezialist für Augenheilkunde und erfolgreicher Sachbuchautor. Er leitet seit vielen Jahren zusammen mit weiteren Glaukomexperten die deutsche Glaukom-Früherkennungskampagne und hält regelmäßig Patientenveranstaltungen ab, wobei er eng mit dem Bundesverband Glaukom-Selbsthilfe e.V. zusammenarbeitet. Als Experte für das Fachgebiet Ophthalmologie sowie andere medizinische Disziplinen ist er für Fachzeitschriften wie das Deutsche Ärzteblatt tätig. Als promovierter Historiker schreibt er zudem für Publikumsmedien wie „Die Zeit“ und die „Frankfurter Allgemeine“ zu Themen der amerikanischen Geschichte und zur Geschichte Großbritanniens.

Dr. med. Ronald D. Gerste
Grüner Star

ca. 160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3121-2
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 465



ISBN 978-3-8426-2968-4
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]



Das Glaukom, der „Grüne Star“, ist eine der häufigsten Ursachen für eine Erblindung. Dabei kann die Erkrankung gut behandelt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt wird. Neben den konventionellen Maßnahmen zum Senken des Augeninnendrucks steht eine ganz neue Therapieoption zur Verfügung: die minimal-invasive Glaukomchirurgie. In seinem Ratgeber gibt Dr. med. Ronald D. Gerste einen Überblick über die modernen Therapiemöglichkeiten sowie altbekannte, aber auch neu identifizierte Risikofaktoren. Er porträtiert die Augenerkrankung, erklärt das Diagnoseverfahren und auch, warum ein ganzheitlicher Ansatz bei der Behandlung sinnvoll sein kann. In kompakter Form zeigt er, wie der „Grüne Star“ in den Griff zu bekommen ist, ohne dass die Sehfähigkeit Schaden nimmt.

Endlich besser leben trotz Ohrgeräuschen!

- Ungefähr 15 % der Deutschen leiden an einem Tinnitus, Tendenz steigend
- Die besten Selbsthilfemaßnahmen, um den Alltag mit Ohrgeräuschen zu meistern – von Entspannung und Achtsamkeit bis hin zu einem guten Schlaf
- Der Autor ist Hals-Nasen-Ohren-Arzt mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung von Tinnituspatienten



Dr. med. Marco Weller ist seit 2008 als Oberarzt in der Abteilung für Hörstörungen, Tinnitus, Schwindel und Cochlea-Implantate an der Rehaklinik Median-Kaiserbergklinik in Bad Nauheim tätig, in den letzten Jahren als Leitender Oberarzt. Dort werden Menschen mit Schwerhörigkeit, Tinnitus und Geräuschüberempfindlichkeit behandelt. Die Mehrzahl seiner Patienten kommt mit einem Tinnitus zu ihm und wird von einem multidisziplinären Team behandelt.

Wir werben in ...
Leserunde
bei Lovelybooks

Dr. med. Marco Weller
Tinnitus
ca. 152 Seiten,
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3079-6
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



Piepen, Brummen, Rauschen, Summen – die meisten Menschen, die unter einem Tinnitus leiden, fühlen sich von den Ohrgeräuschen im Alltag belastet und eingeschränkt. Doch obwohl es keine Therapie gibt, die die Symptome gänzlich beseitigt, kann man viel tun, um besser damit zu leben. Der Tinnitus-Experte Dr. med. Marco Weller nimmt Betroffenen mit seinem Ratgeber unnötige Ängste und klärt über Fehlinformationen auf. Außerdem liefert er die besten Wege der Selbsthilfe – von Entspannung und Bewegung bis hin zu einer positiven Gestaltung der Hörwahrnehmung.

Moderne Lipödembehandlung – das rät der Experte!

- Schätzungsweise jede zehnte Frau hat ein Lipödem – das sind allein in Deutschland etwa 3,8 Millionen Betroffene
- Der Autor ist anerkannter Venen- und Lipödem-Experte und behandelt seit 30 Jahren Frauen mit Lipödem
- Alle aktuellen Informationen auf den Punkt gebracht: vom wissenschaftlichen Kenntnisstand und der Diagnose des Lipödems bis hin zu operativen und nichtoperativen Therapiemöglichkeiten



Dr. med. Florian Netzer ist seit 1994 Venenarzt in München und hat bereits über 25.000 Behandlungen durchgeführt. Als Facharzt für Chirurgie mit Spezialisierung auf Lipödem- und Venenchirurgie ist er in der Forschung tätig und als Referent und Lehrbuchautor weltweit auf Kongressen vertreten. Seit 30 Jahren behandelt er auch Lipödeme. Die Leidenschaft für die Medizin, die Freude an der Weitergabe von Wissen und die Empathie für seine Patientinnen haben ihn auch zum Ratgeberautor werden lassen.

Dr. med. Florian Netzer
Der Lipödem-Ratgeber

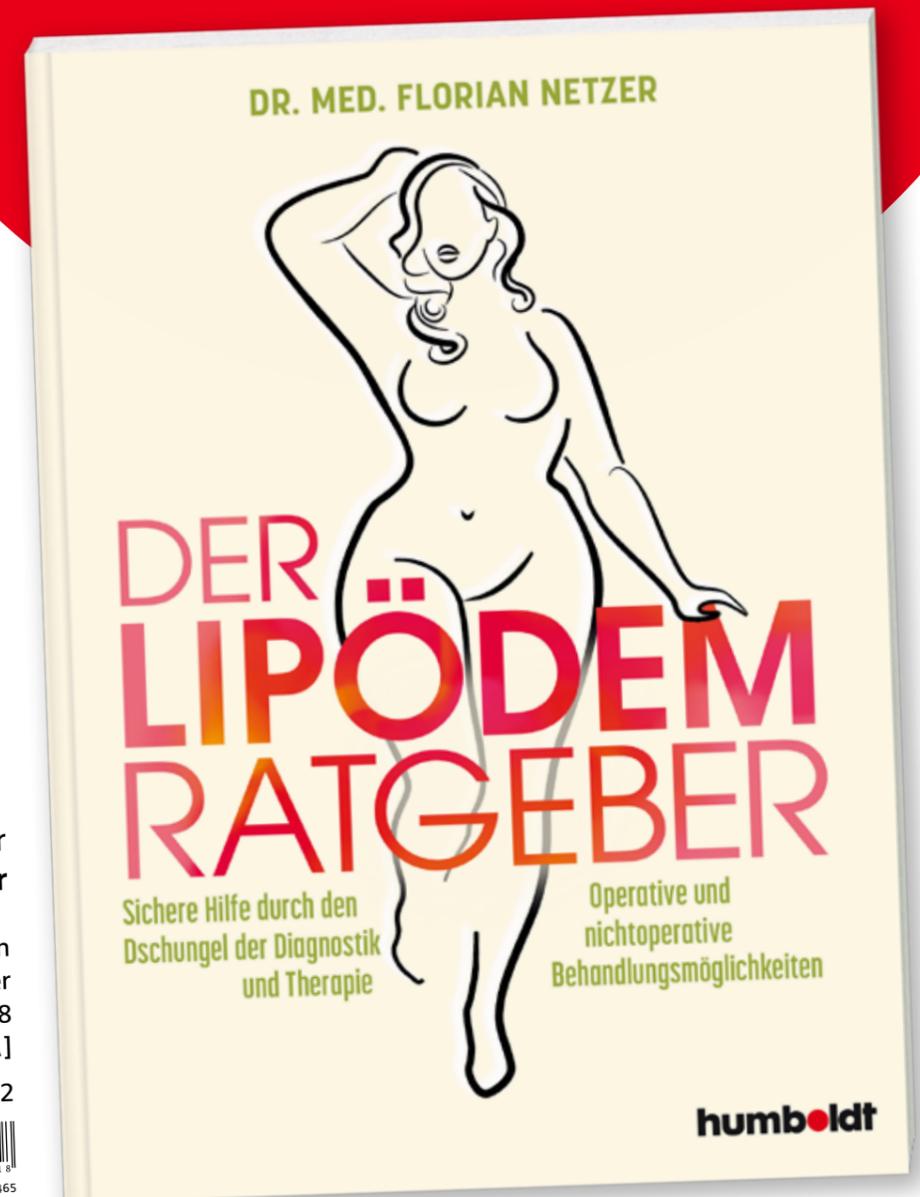
ca. 184 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3091-8
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 465



ISBN 978-3-8426-2941-7
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]



Der Begriff, den bis vor zehn Jahren kaum jemand kannte, hat es in den letzten Jahren zu einer starken Medienpräsenz gebracht: das Lipödem. Zuvor wurden betroffene Frauen oft mit Ratschlägen zu Diät und „mehr Bewegung“ in den Arztpraxen abgespeist. Seither ist die Zahl der Therapieeinrichtungen so stark gestiegen, dass es für Frauen mit Lipödem schwer ist, sich zurechtzufinden. Dieser Ratgeber schafft Abhilfe und bringt auf den Punkt, was es über die Erkrankung zu wissen gibt. Dr. med. Florian Netzer gibt einen Überblick über die Erscheinungsformen des Lipödems, erklärt das Diagnoseverfahren sowie die operativen und nichtoperativen Behandlungsmöglichkeiten. Er richtet sich an Betroffene und ihre Angehörigen und unterstützt sie dabei, die optimale Therapie für sich zu finden.

Alles über die moderne, natürliche Beauty-Medizin!

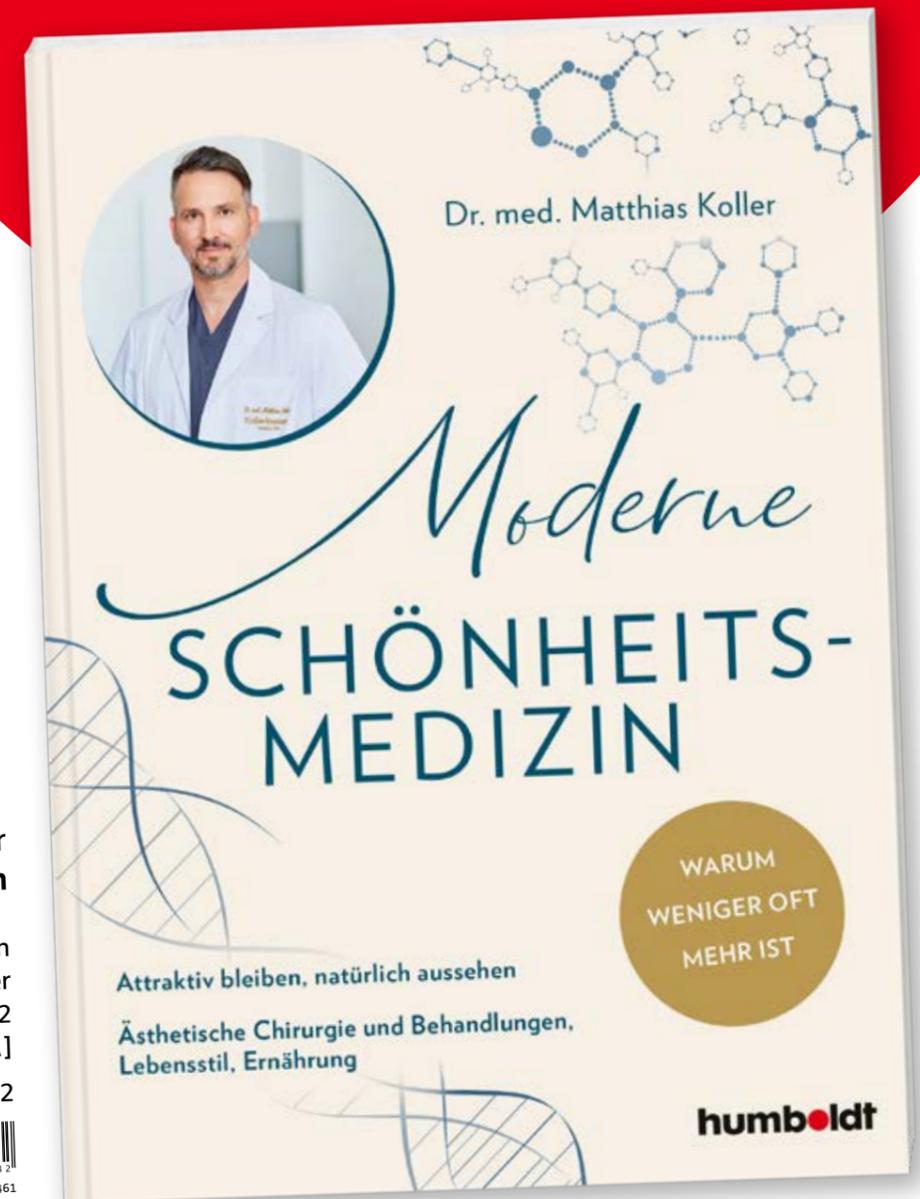
- Für jugendliches Aussehen und straffes Gewebe – die besten operativen und nichtoperativen Maßnahmen, die ein natürliches Ergebnis erzielen
- Ganzheitlich gut und fair beraten: Der Autor ist nicht nur plastischer Chirurg, sondern auch Anti-Aging-Mediziner



Dr. med. Matthias Koller ist Facharzt für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie sowie Arzt für Allgemeinmedizin in Linz und Puchenau. Er zählt zu den Top-Spezialisten für plastisch-ästhetische Chirurgie und hat in diesem Bereich bereits mehrere tausend Operationen durchgeführt. Im Vordergrund steht für ihn stets, seinen Patientinnen und Patienten eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen. Anti-Aging bedeutet für ihn eine bewusste und positive Wahrnehmung des Älterwerdens mit einem gesunden Lebensstil und mit der Unterstützung der modernen Medizin.

Dr. med. Matthias Koller
Moderne Schönheits-Medizin

ca. 160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3118-2
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



Schöne Haut, straffes Gewebe, ein zufriedenes Lächeln. Attraktiv zu sein, hat nichts mit aufgespritzten Lippen und einem faltenlosen Gesicht zu tun. Attraktiv ist, wer das Beste aus sich macht und auch von innen strahlt. In vielen Fällen kann eine moderne, natürliche Beauty-Medizin dabei unterstützen. Der Top-Spezialist Dr. med. Matthias Koller zeigt, was wir tun können, um lange gut auszusehen, ohne künstlich zu wirken. Von natürlicher Hautkosmetik über ästhetische Operationen bis hin zu Nahrungsergänzungen für Haut und Haar, Beautyfood oder einfachen Tricks, um schlank zu bleiben – der Ratgeber liefert einen ganzheitlichen und fundierten Überblick über das Thema.

Endlich Reizdarm-frei!

- Mit über 15 Millionen Betroffenen im deutschsprachigen Raum zählt das Reizdarmsyndrom zu den häufigsten chronischen Erkrankungen
- Der aktuellste und umfangreichste Ratgeber zum Thema Reizdarm
- Mit vielen konkreten, wirksamen und wissenschaftlich belegten Behandlungsempfehlungen für ein Leben ohne Reizdarm-Beschwerden



Der Sporttherapeut und Psychologe Thomas Struppe verbindet auf einzigartige Weise zwei Perspektiven auf das Reizdarmsyndrom. Als über viele Jahre selbst Betroffener kennt er die Sorgen der Patienten wie kaum ein anderer. Nach Jahren der wissenschaftlichen Recherche fand er aber die Lösung seiner gesundheitlichen Probleme. Seit 2013 teilt er diese Erkenntnisse auf dem Blog reizdarmtherapie.net und in Fachzeitschriften. Inzwischen durfte er hunderte Patienten therapeutisch begleiten.

Thomas Struppe
Dein Reizdarm ist heilbar

ca. 260 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3106-9
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 465



Dein Reizdarm ist heilbar! Das ist das Ergebnis aus Jahren der wissenschaftlichen Recherche und therapeutischen Erfahrung von Thomas Struppe, der selbst von der Erkrankung betroffen ist. Obwohl das Reizdarmsyndrom mit seinen quälenden Beschwerden zu den verbreitetsten Erkrankungen der westlichen Welt gehört, ist verlässliche wirksame Hilfe immer noch schwer zu finden. Dieser Ratgeber beleuchtet die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und zeigt, dass Beschwerdefreiheit beim Reizdarmsyndrom möglich ist. Und er bietet viele Anregungen zur aktiven Linderung von Bauchschmerzen, Durchfällen und Verstopfung – von Ernährung, Bewegung, Schlafhygiene und der Psyche bis hin zu Verfahren der traditionellen Naturheilkunde.

Wenn die **Nieren** schwächen ...

- In Deutschland leiden mindestens 5 Millionen Menschen unter einer chronischen Nierenerkrankung
- Der Ratgeber bringt alle wichtigen Informationen über Funktionsweise, Krankheitsursachen und Behandlungsmöglichkeiten auf den Punkt
- Er führt durch alle Stadien einer Nierenkrankheit und gibt Tipps zu Therapien sowie zu begleitenden Maßnahmen



Dr. med. Norbert Braun ist Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Nephrologie. Als Chefarzt hat er zwei Kliniken für Nierenkranke aufgebaut und geleitet, zahlreiche Nephrologen ausgebildet und sich wissenschaftlich der Prävention von Nierenerkrankungen verschrieben. Heute betreut und berät er Dialyseabteilungen in Kliniken und ist als Dozent für Innere Medizin an der Medizinischen Fakultät Rostock tätig. Er betreibt eine Haus- und Nierenpraxis in Hamburg.

Dr. med. Norbert Braun
Gesundheitsratgeber
Chronische
Niereninsuffizienz

ca. 160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3088-8
€ **19,99 [D]** • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 465



Unsere Nieren sind für unseren Stoffwechsel in lebenswichtigem Dauereinsatz. Dank ihnen können wir auch aufrecht stehen, einen Hundert-Meter-Lauf bewältigen und haben stabile Knochen. Versagen sie, spüren wir Abgeschlagenheit, Luftnot, Übelkeit und Wasser in den Beinen. Schlimmer noch: Eine zerstörte Nierenfunktion lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Umso wichtiger ist es, sie frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Der Ratgeber hilft dabei, die Funktion der Nieren zu verstehen, Krankheitssymptome zu deuten, einer Niereninsuffizienz vorzubeugen sowie sie richtig zu behandeln. Neben Informationen zu Dialyse und Nierentransplantation liefert der Autor Tipps zu ergänzenden Maßnahmen, Ernährung und Bewegung.

Diagnose Morbus Bechterew – und jetzt?

- Fundierter Ratgeber und Mutmachbuch: Die Autorin ist erfahrene Heilpraktikerin für Psychotherapie und selbst von der Erkrankung betroffen
- Morbus Bechterew verstehen und bewältigen – mit Bewegung, Ernährung und einer positiven Lebenseinstellung
- Mit wichtigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Selbsthilfemöglichkeiten



Muna Strobl ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnose- und Lerntherapeutin, EMDR-Coach, Dozentin und seit 13 Jahren in ihrer Praxis bei Salzgitter tätig. Sie unterstützt zudem in einer Reha-Klinik Menschen mit chronischen Erkrankungen bei der Krankheitsbewältigung. Muna Strobl ist selbst an Morbus Bechterew erkrankt, hat jedoch beschlossen, trotz der Erkrankung aufrecht durchs Leben zu gehen. Auf ihrem Blog „aufrecht mit bechterew“ schreibt sie offen und ehrlich über Höhen und Tiefen ihres Lebens mit der Krankheit.

Muna Strobl
Aufrecht mit Bechterew

ca. 160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3097-0
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 465



Morbus Bechterew ist so vielschichtig, dass selbst die Wissenschaft noch nicht alle Aspekte der Erkrankung verstanden hat. In ihrem Ratgeber liefert die Autorin einen fundierten und verständlichen Überblick über den aktuellen Wissensstand – von den Ursachen und Symptomen bis hin zu Behandlungsmöglichkeiten und Begleiterkrankungen. Sie zeigt, wie Ärzte und Physiotherapie, aber auch Freunde, Familie und alternative Medizin bei der Krankheitsbewältigung helfen können. Und sie gibt Ratschläge zu praktischen Selbsthilfemaßnahmen, die Symptome lindern und die Lebensqualität verbessern können. Anhand ihrer eigenen Geschichte zeigt sie anschaulich, wie Betroffene gut mit Morbus Bechterew klarkommen und ihre Lebensfreude wiederfinden können.

Lecker essen bei **Nahrungsmittel-unverträglichkeiten!**

- Alle wichtigen Informationen über die richtige Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 111 Rezepte für Menschen mit Gluten-, Histamin-, Laktose-, Fruktose- und/oder Sorbitintoleranz
- Mit vielen wichtigen Tipps, wie man Mangelerscheinungen verhindert und Lebensmittel sinnvoll und lecker ersetzt



Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon war viele Jahre Lektorin und Projektmanagerin in Ratgeberverlagen. Heute arbeitet die Hamburgerin auf freier Basis für Buchverlage, für die sie erfolgreich Bücher mit den Schwerpunkten Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt. Für ihre Bücher wurde sie mehrfach von der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet.

Dipl. oec. troph.
Bettina Snowdon
**111 Rezepte
bei Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten**

ca. 168 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3109-0
€ **19,99 [D]** • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 461



Verdauungsprobleme, Übelkeit, Bauch- und Kopfschmerzen oder Befindlichkeitsstörungen – Unverträglichkeiten gegenüber Inhaltsstoffen in unserer Nahrung wie Gluten, Laktose, Histamin, Fruktose, Sorbit oder einer Kombination aus diesen nehmen zu. Die Intoleranzen schränken die Lebensqualität erheblich ein und Betroffene fragen sich häufig, was bei ihnen überhaupt noch auf den Teller darf. Dieses Buch zeigt mit 111 gut bekömmlichen Rezepten, wie groß die Möglichkeiten sind und wie abwechslungsreich und lecker die Ernährung trotzdem sein kann: Heidelbeersmoothie, Mandelporridge, Rosmarin-Sesam-Möhren, Schmorgurken mit Lachs, Zucchini-Hirse-Bowl, Kokos-Papaya-Creme.

Lecker und darmgesund!

- Ursachen von Magen-Darm-Beschwerden bleiben trotz Untersuchung oft unklar – eine darmgesunde Ernährung hilft, die Verdauung wieder ins Gleichgewicht zu bringen
- Der Ratgeber zeigt, was man über die Ernährung gegen Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung tun und wie man gleichzeitig das Immunsystem stärken kann
- Mit 111 leckeren und bekömmlichen Rezepten, die der ganzen Familie schmecken



Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat an die hundert Bücher zu Ernährungsthemen herausgebracht. Für ihren Fachartikel „Bluthochdruck: Todesursache Nummer Eins“ wurde sie von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg mit dem Journalistenpreis für Medizin ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft und hält Vorträge für den Ökotrophologenverband sowie für das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Sonja Carlsson lebt in der Nähe von Augsburg.

Dipl. oec. troph.
Sonja Carlsson
**111 Rezepte für einen
gesunden Darm**

168 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3103-8
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 461



Wer unter Darmbeschwerden leidet, ist oft unsicher: Welche Lebensmittel vertrage ich gut? Was kann ich essen, damit mein Darm wieder in Balance kommt? Darf ich überhaupt noch essen, was mir schmeckt? Beim Arzt bekommt man nicht immer eine hilfreiche Antwort – denn Magen-Darm-Symptome bleiben trotz Untersuchung häufig unklar. Dieser Ratgeber zeigt, was eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung für das Darmsystem tun kann. Die Autorin geht auf Ursachen von Beschwerden und auch auf die Bedeutung des Darms für das Immunsystem ein. Ihre 111 abwechslungsreichen Rezepte sorgen für Beschwerdefreiheit und Wohlbefinden: Müsli mit Feigen, Rote-Bete-Suppe, Linsenbällchen, Erbsen-Kokos-Risotto, Hackbraten, Thunfisch-Moussaka oder Apfelkuchen.

Aktuelle Neuauflagen ...

● Über 26.000 verkaufte Exemplare!

Ein erhöhter Harnsäurespiegel ist der Grund für Gichtsymptome wie schmerzhafte Entzündungen in Füßen und Fingern. Mit einer Ernährungsumstellung kann eine Normalisierung der Harnsäurewerte erreicht werden. Dieser Ernährungsratgeber informiert über die Krankheit und erläutert die Behandlungsmöglichkeiten. Die Rezepte der Ernährungsexperten Sven-David Müller und Christiane Weißenberger zeigen, dass man trotz Gicht nicht zu verzichten braucht. Die ausgewogene Ernährung hilft außerdem dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden und Entzündungen zu lindern.



Sven-David Müller ·
Christiane
Weißenberger
**Ernährungsratgeber
Gicht**
7. Auflage

132 Seiten
ca. 80 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-874-6
€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 461

Eine seriöse medizinische Therapie des Fibromyalgie-Syndroms zielt darauf ab, Symptome zu lindern – insbesondere den Dauerschmerz: Elemente der multimodalen Schmerztherapie, Entspannungsübungen und Stressabbau, aber auch die persönliche Einstellung zum Dauerschmerz spielen eine Rolle. Dazu ist es notwendig, den Schmerz zu verstehen. Alles, was dazu wichtig ist, hat der Autor mit der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung in diesem Ratgeber zusammengetragen. Damit wird ein Leben mit Fibromyalgie zwar kein unbeschwertes, aber ein zunehmend gutes.



Holger Westermann ·
Deutsche Fibro-
myalgie Vereinigung
e.V. (Hrsg.)
**Der Fibromyalgie-
Ratgeber**
2. Auflage

144 Seiten,
ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-945-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 465

Martina Amon
**111 Rezepte
bei Fructose-
Unverträglichkeit**
2. Auflage

176 Seiten
74 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-692-2
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]
Bereits erschienen



WG 461



Sven Bach
**Der Gesundheits-
kochkurs:
Cholesterin senken**
3. Auflage

144 Seiten
ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-877-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 461



Bauchkrämpfe, Übelkeit oder Durchfall – all das können Anzeichen für eine Fructose-Unverträglichkeit sein. Die Diätassistentin und Stressmanagementtrainerin Martina Amon vertritt ihren Leserinnen und Lesern, wie sie am besten mit der Erkrankung umgehen, und gibt praktische Tipps zu Planung, Einkauf, Kochen und Essen. Neben zuverlässigen Experteninformationen enthält das Buch 111 erprobte Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel gilt als Mitverursacher von Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt. In diesem Koch-Ratgeber informiert der Diätassistent und Ernährungscoach Sven Bach über die Ursachen erhöhter Cholesterinwerte und wie man sie mit einer gezielten Ernährung in den Griff bekommen kann. Im lockeren Ton, aber fachlich fundiert, erklärt der Gesundheitscoach leicht verständlich, wie cholesterinfreundliches Kochen funktioniert.

Toptitel Gesundheit

NEU
im Frühjahr
2022



Manuel Eckardt
Das 5-Minuten-Immunprogramm
ISBN 978-3-8426-3061-1
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

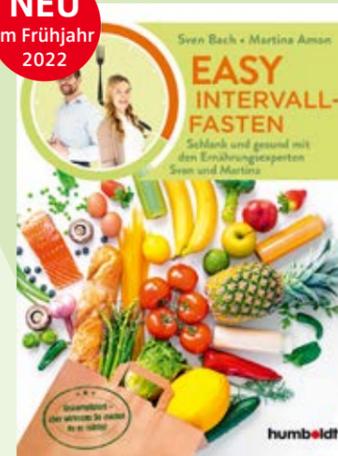


Sven Bach · Martina Amon
Ernährungsratgeber Gastritis
ISBN 978-3-8426-3015-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

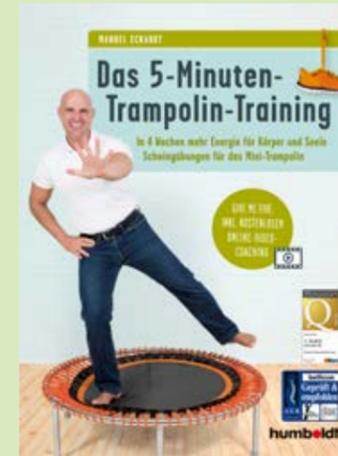


Franziska Ring
Rosacea – Das hilft wirklich
ISBN 978-3-86910-052-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Frühjahr
2022

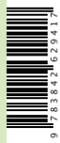


Sven Bach · Martina Amon
Easy Intervallfasten
ISBN 978-3-8426-3030-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Manuel Eckardt
Das 5-Minuten-Trampolin-Training
ISBN 978-3-89993-951-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

3.
Auflage



Lia Lindmann
Leichter leben mit Lipödem
ISBN 978-3-8426-2941-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Frühjahr
2022



Andreas Brieschke
Viruserkrankungen ganzheitlich behandeln
ISBN 978-3-8426-3046-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

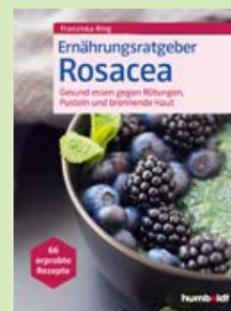
2.
Auflage



Sabine Dinkel
Krebs ist, wenn man trotzdem lacht
ISBN 978-3-86910-412-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Deutsche Leberstiftung (Hrsg.)
Das Leber-Buch
ISBN 978-3-8426-3043-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Franziska Ring
Ernährungsratgeber Rosacea
ISBN 978-3-8426-3018-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Christian Koch
Schluss mit Zähneknirschen
ISBN 978-3-8426-2965-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

2.
Auflage



Christiane Weißenberger
Das große Cholesterin-Kochbuch
ISBN 978-3-86910-082-1
€ 24,99 [D] · € 25,70 [A]

NEU
im Frühjahr
2022



Dr. med. Ursula Manunzio
HERZ GESUND
ISBN 978-3-8426-3064-2
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

2.
Auflage



Dr. Andrea Flemmer
Bluthochdruck natürlich behandeln
ISBN 978-3-8426-3067-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

2.
Auflage



Christiane Weißenberger
Das große Schonkost-Kochbuch
ISBN 978-3-89993-953-8
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]

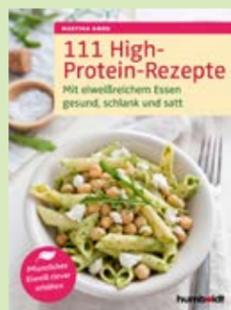
NEU
im Frühjahr
2022



Christiane Weißenberger
Das große vegetarische Arthrose-Kochbuch
ISBN 978-3-8426-3049-9
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]



Anne Wanitschek · Sebastian Vigel
Gesund mit Microgreens
ISBN 978-3-8426-2974-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Martina Amon
111 High-Protein-Rezepte
ISBN 978-3-8426-2947-9
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Claudia Ritter
Hashimoto natürlich behandeln
ISBN 978-3-8426-2999-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Dr. med. Stefan Riss · Dr. med. Barbara Bodner-Adler
Ratgeber Beckenbodenschwäche
ISBN 978-3-8426-3021-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

3.
Auflage



Manuel Eckardt
Das 5-Minuten-Rückentraining
ISBN 978-3-89993-867-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Frühjahr
2022



Katrin Blüge
Ayurveda – gesund leben, natürlich heilen
ISBN 978-3-8426-3058-1
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Frühjahr
2022



Stefanie Arit
111 Rezepte für die Säure-Basen-Balance
ISBN 978-3-8426-3052-9
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Frühjahr
2022



Maria Lohmann
Gesunde Ernährung für Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse
ISBN 978-3-8426-3070-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Frühjahr
2022



Bettina Snowdon
Gesunde Ernährung bei Divertikulitis
ISBN 978-3-8426-3076-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Frühjahr
2022



Anne Iburg
Ernährungsratgeber gesunde Fette
ISBN 978-3-8426-3037-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

humboldt macht stark

LEBENSHILFE auf Augenhöhe.

WUT

beansprucht die **Region des Gehirns**, die auch für **Ehrlichkeit** verantwortlich ist.

Deshalb sagt man im wütenden Zustand meist die Wahrheit.



„PROKRASTINATION“

bedeutet, **dringende und notwendige Aufgaben aufzuschieben** und stattdessen etwas weniger Wichtiges zu erledigen.

Der Begriff

ANGST

ist **verwandt** mit den lateinischen Worten für **Enge, Beengung, Bedrängnis** oder **Würgen**.

Keine Angst am Arbeitsplatz!

- Ein Drittel aller seelischen Störungen sind Ängste, die mit dem Arbeitsplatz zu tun haben. Sei es die Angst um den Arbeitsplatz, vor Kollegen und Chefs oder die Angst, Fehler zu machen
- Enthält ein 5-Schritte-Programm, um endlich wieder unbeschwert und angstfrei zur Arbeit gehen zu können
- Mit praxiserprobten Tests, Übungen und Techniken zur Bewältigung der Ängste, u.a. einer zertifizierten Gedankenstopptechnik, Umlenken der Aufmerksamkeit, Atemtechniken, einer Anleitung zur Selbsthypnose und Notfallinstrumenten



Martina Efmert arbeitet als Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Prävention. In ihrer Praxis in Düsseldorf behandelt sie Angststörungen, psychosomatische Leiden, Traumata und Blockaden. Sie hält Vorträge in Unternehmen und bietet Therapien, Workshops sowie videobasierte Sitzungen an. Sie war lange im Management namhafter Unternehmen in leitenden Positionen im Marketing und Sales beschäftigt. Auf Grundlage dieser mehrgleisigen Qualifikationen entwickelte sie eine spezielle Methode zur Behandlung von Angsterkrankungen.

Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Leserunde bei
Lovelybooks

Martina Efmert
Arbeiten ohne Angst

ca. 184 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3124-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



ISBN 978-3-8426-4244-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Ein mulmiges Gefühl vor dem nächsten Meeting oder der wichtigen Präsentation – un gute Gefühle am Arbeitsplatz kennen viele. Wenn sie jedoch den Arbeitsalltag einschränken, das Privatleben belasten oder daraus sogar Panikattacken entstehen, sollte man genauer hinschauen. In ihrem Ratgeber wirft Martina Efmert einen Blick auf Ängste und Phobien am Arbeitsplatz. Sie gibt ihren Leserinnen und Lesern Strategien im Umgang mit beruflichen Belastungssituationen sowie praktische Anleitungen zur Selbsthilfe an die Hand – vom positiven Denken und Panikstoppen über den Stressabbau und Resilienzaufbau bis hin zu natürlichen Heilmitteln zur Unterstützung. Mit ihrem 5-Schritte-Programm zeigt sie einen Weg, um Ängste am Arbeitsplatz effektiv zu bewältigen.

Der Kragen muss nicht platzen!

- Wut hat es schon immer gegeben, sie macht jedoch krank und kann menschliche Beziehungen vergiften
- Praktische Tipps, wie man mit der eigenen und der Wut anderer konstruktiv umgeht
- Das Buch zeigt, wie man die negative Energie der Wut stoppt und die positiven Eigenschaften für eine bessere Lebensgestaltung nutzt



Dr. Christoph Augner ist Arbeits- und Organisationspsychologe sowie Hochschullehrer im Gesundheitswesen. Seine Arbeiten werden regelmäßig in internationalen Fachjournals sowie in renommierten Medien publiziert, u. a. in Deutschlandfunk, Forbes, Psychologie heute, Soziologie heute, NZZ, Frankfurter Allgemeine, ORF. Er ist Autor des Ratgebers „In der Ruhe liegt deine Kraft“ und lebt in Linz. Seine Bücher stehen unter dem Motto „lieber leben statt gelebt werden“.

Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE HEUTE

Dr. Christoph Augner
Wut ist auch keine Lösung

ca. 184 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3115-1
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 15.09.2022



WG 481



ISBN 978-3-8426-3040-6
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]



Wut ist fast nie eine Lösung, ihre negativen Seiten sind unübersehbar. Sie schädigt Beziehungen, vergiftet das soziale Umfeld und richtet sogar gesundheitlichen Schaden an. Konflikte eskalieren, statt sich zu entspannen, Probleme vertiefen sich, anstatt gelöst zu werden. Dr. Christoph Augner zeigt in seinem Ratgeber, dass die Wut kein Feind sein muss. Er hilft seinen Leserinnen und Lesern, mit negativen Gefühlen gut umzugehen und die eigene Haltung zu verändern, um als „Wut-Entschärfer“ Ärger auslösende Situationen souverän zu meistern. Zudem liefert er eine Vielzahl von alltagstauglichen Gedanken, Impulsen und Techniken, um mit negativen Gefühlen umzugehen, die eigene Wut besser zu kontrollieren und bei der der Mitmenschen gelassen zu bleiben.



Katja Demming
Raus aus der narzisstischen Beziehung
ISBN 978-3-8426-4235-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Martina Effmert
Angst vor Übelkeit und Erbrechen
ISBN 978-3-8426-4244-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Silke Weinig
Einsamkeit überwinden – Freunde finden
ISBN 978-3-8426-4247-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Uwe Hampel
Redeangst überwinden
ISBN 978-3-86910-671-7
€ 14,99 [D] · € 15,50 [A]



Ursula Oppolzer
Verflüxt, das darf ich nicht vergessen!
ISBN 978-3-86910-456-0
€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]



Iris Willecke
Wie aus Trauer Liebe und Dankbarkeit wird
ISBN 978-3-8426-4232-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Dr. med. Dieter Trautmann
Endlich ohne Antidepressiva
ISBN 978-3-8426-4238-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Dr. Henning Hirsch
Raus aus dem Rausch
ISBN 978-3-8426-3055-0
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



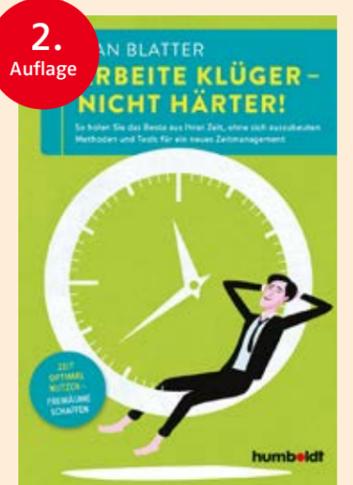
Dr. Christoph Augner
In der Ruhe liegt deine Kraft
ISBN 978-3-8426-3040-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Sabine Dinkel
Hochsensibel durch den Tag
ISBN 978-3-86910-514-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



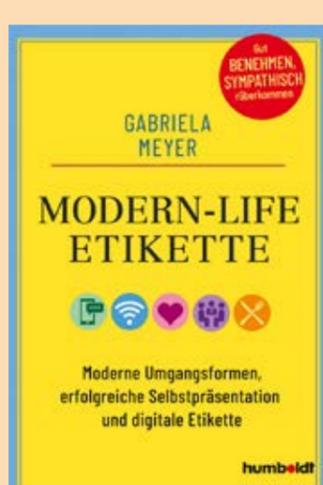
Yvonne de Bark
Wirke, wie du willst!
ISBN 978-3-8426-4206-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Ivan Blatter
Arbeite klüger – nicht härter!
ISBN 978-3-8426-4209-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Ulrich Bien
Einfach. Alles. Merken.
ISBN 978-3-8426-4250-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Gabriela Meyer
Modern-Life-Etikette
ISBN 978-3-8426-4203-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Silke Weinig
Mit schwierigen Menschen klarkommen
ISBN 978-3-86910-111-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Nele Süß
Wege aus der Nettigkeitsfalle
ISBN 978-3-86910-680-9
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Lukas Rick
Selbstwertgefühl steigern
ISBN 978-3-86910-410-2
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Uwe Gremmers
Neu als Führungskraft
ISBN 978-3-86910-775-2
€ 9,99 [D] · € 10,30 [A]

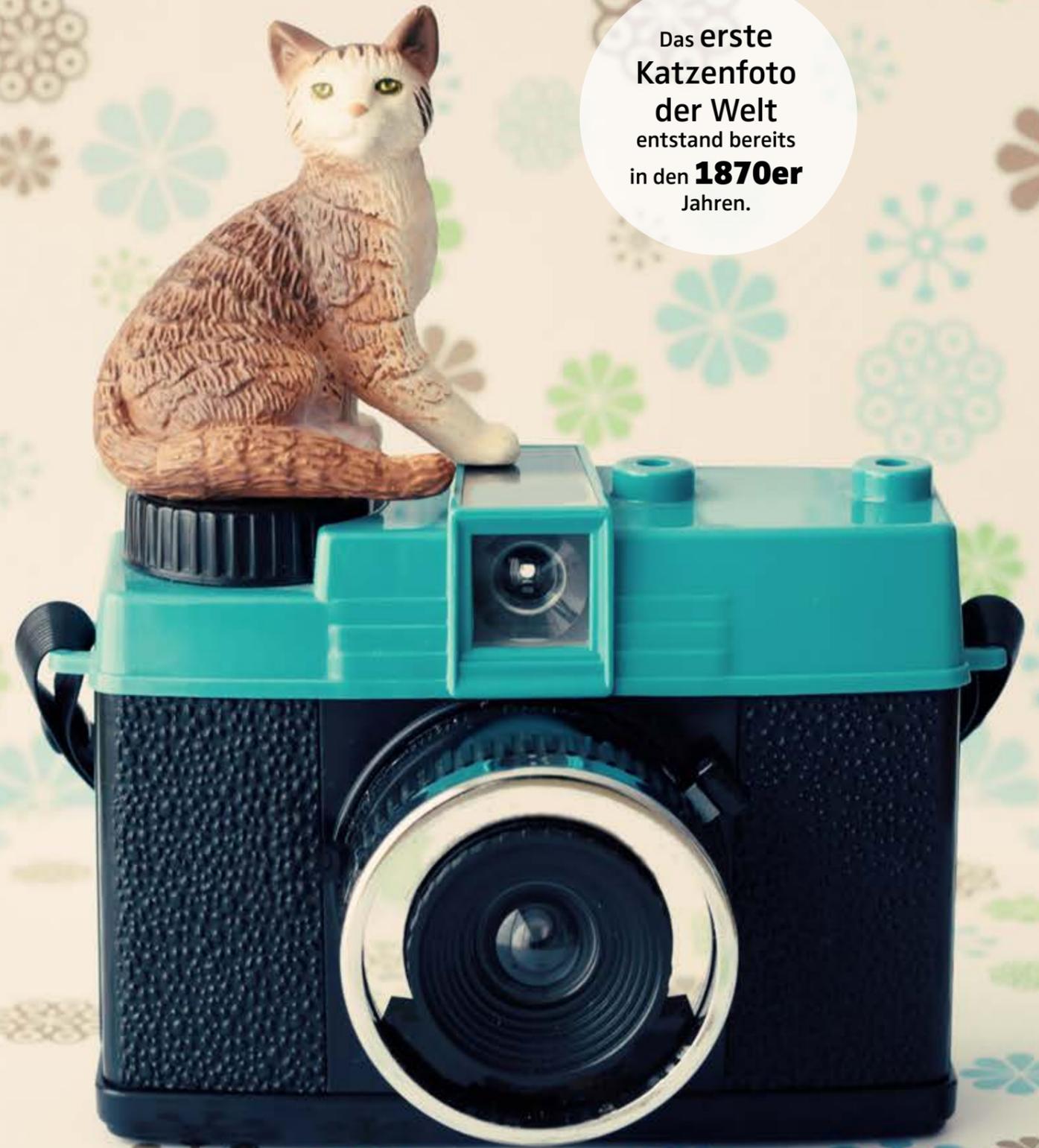
humboldt fasziniert FOTOGRAFIE im Fokus.

Das erste
Katzenfoto
der Welt
entstand bereits
in den **1870er**
Jahren.



2021 versteigerte der
Künstler Beeple für über
69 Millionen Dollar eine
digitale Foto-Collage
aus 5.000 Einzel-
bildern.

**Das teuerste
Einzelfoto
der Welt** kostete
ca. 3,1 Millionen
Euro und zeigt
den Rhein.



Das Kraftpaket unter den Fotoratgebern!



„Autor Lars Poeck gibt Lesern in seinem Buch 30 Tagesaufgaben an die Hand, die es fotografisch umzusetzen gilt. Großer Lern- und Spaßfaktor.“
CanonFoto-Magazin 03/2019

„Einführung in die Fotografie mit ausführlichem Theorieteil zu Kamera- und Aufnahmetechnik sowie gut strukturierte Praxisanleitungen zum Üben.“
fotoforum 02/2019



Lars Poeck gehört zu den beliebtesten Fotoratgeber-Autoren Deutschlands – dennoch bezeichnet er sich nach wie vor als ambitionierter Amateur. Genau das macht ihn für seine Leser so wertvoll – und deshalb hat er so viele Fans unter den Hobbyfotografen. Über 80.000 Fotografiebegeisterte verfolgen monatlich seinen Blog „ig-fotografie“. Seine herausragenden Tipps und Anregungen inspirieren dabei nicht nur Einsteiger, sondern auch Fortgeschrittene und Fotoclub-Freunde.

★ Über 10.000 verkaufte Exemplare!

Lars Poeck
Fotografieren lernen
3. Auflage

266 Seiten, ca. 365 Abbildungen
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-371-6
€ 16,00 [D] • € 16,50 [A]
Erscheint am 15.09.2022



In 30 Tagen zu besseren Fotos! Dieses Kraftpaket unter den Fotoratgebern erklärt alles, was Einsteiger wissen wollen: Grundregeln der Bildgestaltung, erste Schritte im manuellen Modus der Digitalkamera, Tipps zur Bildbearbeitung, die passenden Kameraeinstellungen und den Weg zu guten und kreativen Bildideen. Die 30-Tage-Challenge führt in kleinen, verständlichen Schritten zu besseren Fotos und verzichtet dabei auf Fachsimpelei oder technische Fotografen-Sprache! An jedem Tag gibt es spannende Fotografie-Tipps, Anleitungen und Beispielfotos zum Nachfotografieren. Egal, ob Porträtfotografie, Nahaufnahmen oder Landschaftsfotografie – so macht Fotografierenlernen Spaß!

Toptitel Fotografie



Sina Blanke · Jan Glatte
Draußen fotografieren
ISBN 978-3-8426-5553-9
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Jenny und Sebastian Ritter
Einfach fotografieren mit Jenny & Basti
ISBN 978-3-8426-5528-7
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Mario Müller
Workshop Wildtierfotografie
ISBN 978-3-8426-5537-9
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



David Köster
Der Start in die Landschaftsfotografie
ISBN 978-3-86910-087-6
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Benjamin Jaworskyj
Fotos nach Rezept
ISBN 978-3-86910-208-5
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]



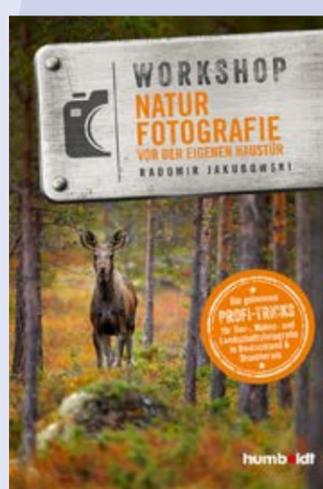
Lars Poeck
Kreative Foto-Aufgaben für jeden Tag
ISBN 978-3-8426-5502-7
€ 39,90 [D] · € 41,10 [A]



Lars Poeck
Fotografieren lernen
ISBN 978-3-86910-371-6
€ 16,00 [D] · € 16,50 [A]



Lars Poeck
Kreative Foto-Aufgaben
ISBN 978-3-86910-366-2
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]



Radomir Jakubowski
Workshop Naturfotografie vor der eigenen Haustür
ISBN 978-3-86910-099-9
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]



Timm Allrich
Workshop Landschaftsfotografie
ISBN 978-3-86910-096-8
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]



Elke Vogelsang
Workshop Hundefotografie
ISBN 978-3-8426-5525-6
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Manuel Quarta
Bessere Fotos mit der NIKON Z6 & Z7
ISBN 978-3-8426-5544-7
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Manuel Quarta · Stefan Gericke
Bessere Fotos mit der Sony α6000-Reihe
ISBN 978-3-86910-102-6
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Manuel Quarta · Stefan Gericke
Bessere Fotos mit der Sony RX 10
ISBN 978-3-8426-5534-8
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Bettina Dittmann
Workshop Kreative Naturfotografie
ISBN 978-3-8426-5540-9
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Lars Poeck
Fotokarten. Fotografieren lernen
ISBN 978-3-8426-5532-4
€ 14,99 [D] · € 15,40 [A]



Lars Poeck
Fotokarten. Magische Bildgestaltung
ISBN 978-3-8426-5556-0
€ 14,99 [D] · € 15,40 [A]



Bettina Dittmann
Fotokarten. Kreative Fotoaufgaben „Hundefotografie“
ISBN 978-3-8426-5559-1
€ 14,99 [D] · € 15,40 [A]

Ihre humboldt- Aktion mit kostenlosen Werbemitteln

Stellen Sie Ihr Wunschpaket individuell zusammen und präsentieren Sie humboldt auf einem Aktionstisch oder im Schaufenster. Die hier abgebildeten Werbemittel gibt es kostenlos dazu. Profitieren Sie vom erhöhten Aktions-Rabatt, sehr guten Zahlungskonditionen und Rückgaberecht. Zusätzliche Deko auf Anfrage.

Sprechen Sie mit Ihrer Vertreterin oder Ihrem Vertreter!

A2-Plakate
einzeln bestellbar



Bestellnr. 91710



Bestellnr. 91712



Bestellnr. 90975



Bestellnr. 91709

Bestellnr. 91530



Bestellnr. 91529

Bestellnr. 91532



**DIN A6-
Prospekte**
als 25er-PE
bestellbar



Bestellnr. 91531



Bestellnr. 90902

humboldt

Die Ratgebermarke der
Schlüterschen Fachmedien GmbH
Postanschrift:
30130 Hannover

Adresse:
Hans-Böckler-Allee 7
30173 Hannover

Telefon 0511 8550-2538
Telefax 0511 8550-2408
bestellservice@humboldt.de

www.humboldt.de

Auslieferung

Deutschland/Österreich
Zeitfracht GmbH
Verlagsauslieferung
Industriestraße 23
70565 Stuttgart
Telefon 0711 7899-2051
Telefax: 0711 7899-1010
schluetersche@zeitfracht.gmbh

Schweiz
Buchzentrum AG (BZ)
Industriestraße Ost 10
4614 Hägendorf
Telefon 062 2092525
Telefax 062 2092627
kundendienst@buchzentrum.ch

Ihre Ansprechpartner im Verlag

Kundenservice
Telefon 0511 8550-2538
Telefax 0511 8550-2408
buchvertrieb@schluetersche.de

Vertriebsleitung
Torsten Hilt
Telefon 0511 8550-2534
hilt@schluetersche.de

Presse/Werbung
Melanie Asche
Telefon 0511 8550-2562
asche@humboldt.de

Vertreter

forum
independent

Geschäftsführung
Silvia Maul
Telefon +49(0)221 92428 231
Telefax +49(0)221 92428 232
maul@forum-independent.de

Telefonbetreuung
Stephanie Hoffmann
Telefon +49(0)221 92428 233
Telefax +49(0)221 92428 232
hoffmann@forum-independent.de

Innendienst
Melanie Steinbach
Telefon +49(0)221 92428 230
Telefax +49(0)221 92428 232
steinbach@forum-independent.de

Key Account Management
Markus Flemm
Telefon +49(0)221 92428 237
Telefax +49(0)221 92428 232
flemm@forum-independent.de

**Berlin, Brandenburg,
Mecklenburg-Vorpommern**
Erik Gloßmann
Telefon +49(0)30 / 992 86 700
Telefax +49(0)30 / 992 86 701
erik.glossmann@t-online.de

**Baden-Württemberg, Bayern, Hessen,
Luxemburg, Rheinland-Pfalz, Saarland**
Silke Trost
Telefon +49(0)177 2906659
Telefax +49(0)221 92428232
trost@forum-independent.de

Veranstaltungen
Laura Strohecker
Telefon 0511 8550-2538
strohecker@schluetersche.de

Rechte & Lizenzen
Nicole Lange
Telefon 0511 8550-2540
nicole.lange@schluetersche.de

**Bremen, Hamburg, Niedersachsen,
Nordrhein-Westfalen, Sachsen,
Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein,
Thüringen**
Walter Vogel
Telefon +49(0)2734 1642
Telefax +49(0)221 92428 232
vogel@forum-independent.de

**Österreich Ost
(Wien, Niederösterreich,
Steiermark, Burgenland)**
Günther Lintschinger
Auf der Sonniewiese 1b
8600 Bruck an der Mur
Telefon/Telefax 03862 52412
Mobil 0664 5309616
lintschinger10@a1.net

**Österreich West und Südtirol
(Oberösterreich, Salzburg, Kärnten,
Tirol, Vorarlberg)**
Mario Seiler
c/o Verlagsvertretung Höller
Hauptstraße 111
8141 Premstätten
Telefon 03136 20006
Telefax 03136 20006-10
m.seiler@hoeller.at

Schweiz
Dessauer
Stefan Reiss und Claudia Gyr
Räffelstr. 32 · 8045 Zürich
Telefon 044 466 96 96
Telefax 044 466 96 69
dessauer@dessauer.ch

humboldt überzeugt – Presse, Medien und Experten!



„Nicht zu streng, nicht zu eng“ beschreibt einfühlsam, ehrlich und fachlich sehr fundiert verschiedene Erziehungsstile. Eltern profitieren von Inkes jahrelanger Erfahrung in der Begleitung von Familien und können mit Hilfe dieses Buches sicherer werden in ihrem Handeln und im Umgang mit ihrem Kind und somit die Grundlage für eine sichere und gute Bindung zu ihrem Kind schaffen.

Absolute Leseempfehlung!

Julia Theeg, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
www.traumaimpuls-hannover.de
Zu „Nicht zu streng, nicht zu eng“, ISBN 978-3-8426-1662-2

Ein sehr hilfreicher, kompakter Ratgeber, der übersichtlich und optisch ansprechend mit zahlreichen farbigen Abbildungen gestaltet ist und tolle Rezeptideen bietet.

ekz.bibliotheksservice GmbH, 2022/01
Zu „Gut leben mit Neurodermitis“, ISBN 978-3-8426-2996-7



Dies ist nicht nur ein Buch. Dies ist ein geschriebenes (und gesprochenes) Coaching, das unglaubliche Stärke vermittelt und den Blick auf das zurücklenkt, was wirklich wichtig im Leben sein sollte: das eigene Selbst.

http://schmoekerstube.blogspot.de/, 09/2021
Zu „Raus aus der narzisstischen Beziehung“, ISBN 978-3-8426-4235-5



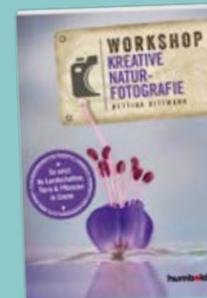
Originell, ermutigend, mit einem zwinkernden Auge, als gäbe ein sympathischer Freund Rat-schläge: Angst beiseiteschieben und den ersten Schritt wagen. In seinem Ratgeber nimmt Henning Hirsch den Leser mit in die Welt des scheinbar unbelehrbaren Trinkers und zeigt, wie der Ausstieg aus der Alkoholsucht dennoch gelingen kann.

Prof. Dr. med. Markus Banger, Ärztlicher Direktor der LVR-Klinik Bonn
Zu „Raus aus dem Rausch“, ISBN 978-3-8426-3055-0



Handfeste und wirklich weiterhelfende Tipps gehören immer dazu und erstklassige Beispielbilder illustrieren das Gemeinte. [...] Ein Einsteiger-Ratgeber, bei dem alles stimmt.

Naturfoto, 12/2021
Zu „Kreative Naturfotografie“, ISBN 978-3-8426-5540-9



humboldt

...bringt es auf den Punkt.