

Ratgeber



Frühjahr 2023

Frühjahr 2023
VORSCHAU



humboldt
Ratgeber

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

humboldt bringt es auf den Punkt.

Seite 6–21 Eltern & Kind



Seite 10



Seite 12



Seite 14



Seite 16

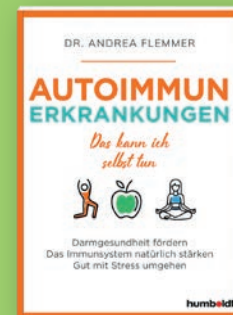


Seite 18

Seite 22–43 Gesundheit & Ernährung



Seite 24



Seite 26



Seite 28



Seite 30



Seite 32



Seite 34



Seite 36



Seite 38



Seite 40



Seite 40



Seite 41



Seite 41

Seite 44–51 Lebenshilfe



Seite 46



Seite 48

Seite 52–59 Fotografie



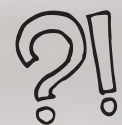
Seite 56

humboldt fühlt mit ELTERN & KIND im Glück.



Babys kommen
mit rund **10.000**
Geschmacksknospen
auf die Welt, von denen
einige im Laufe des
Lebens absterben.

Kleinkinder
haben **doppelt so**
viele Synapsen
wie Erwachsene.



Der **Gleichgewichtssinn**
entwickelt sich schon im Mutterleib –
durch Verlagerungen des
Babykopfes wird das
Gleichgewichtsorgan
stimuliert.

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



So gehen Kinder **Wahrnehmungsstark** ins Leben.

- Der erste Eltern-Ratgeber zur „kindlichen Wahrnehmung“ und „Eigenwahrnehmung“ – wichtigen Schlüsseln für ein entspanntes Familienleben
- Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin, Pädagogin und erreicht über die sozialen Medien rund 50.000 Eltern
- Inke Hummel gehört zu den 10 erfolgreichsten Eltern-Ratgeber-Autorinnen
- Für Eltern mit Kindern im Alter von 2–6 Jahren



Inke Hummel ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. 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 gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und Pädagogen die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Bonn.



Foto: Jens Unglaube

Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde bei
Lovelybooks

Twitter @HummelFamilie

Instagram @inkehummel

Facebook @inkehummel

Inke Hummel
Mit allen Sinnen wachsen

ca. 192 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1699-8
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]

Erscheint am 23.02.2023



WG 484



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



Körpergefühl, Motorik, Konzentration – das sind drei der häufigsten Themen in Familienberatungen. Warum geht meinem Kind so oft etwas kaputt? Ständig streiten wir über Kleidung und Hygiene! Mein Kind ist oft so laut! Warum kann es sich nicht gut alleine beschäftigen oder länger konzentrieren? In ihrem neuen Ratgeber zeigt Bestseller-Autorin Inke Hummel, inwiefern Wahrnehmung die Ursache für Alltagskonflikte sein kann und wie Eltern ihr Kind unterstützen, damit es sich gut entwickelt. Sie gibt praktische Tipps, um die kindlichen Sinne und das Miteinander in der Familie zu stärken. Das Tolle daran: Eltern lernen ihr Kind endlich richtig kennen – das verbessert die Beziehung und beruhigt den Familienalltag.

Lust auf **mehr Gemüse?**

- Das erste Buch der Erfolgsbloggerin „Miss Broccoli“ – mit den besten Rezepten und Tipps sowie fünf Schritten, um ab sofort gesünder zu leben
- Die Autorin ist Ernährungscoach für Familien
- Monatlich suchen rund 200.000 Eltern Rat und Rezepte bei der Autorin
- So können Eltern selbst Picky Eater und Gemüsemuffel für gesundes Essen begeistern und den Alltag mit schnellen, gesunden Rezepten meistern



Foto: Bee Fotografie

Moana Werschler ist ganzheitlicher Ernährungscoach für Familien. Sie liebt es, draußen zu sein und die Welt zu entdecken. Ihre größte Leidenschaft ist jedoch gutes, gesundes Essen mit viel Gemüse. Sie bloggt regelmäßig über gesunde und nachhaltige Ernährung für Kinder und die ganze Familie. Sie ist Mutter von zwei Jungs und lebt bei Aarau in der Schweiz.

➔ Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde
bei Lovelybooks

Instagram: @_missbroccoli

missbroccoli.com

Moana Werschler
Mama, ich will Brokkoli!

ca. 192 Seiten,
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1705-6
€ 24,00 [D] • € 24,70 [A]

Erscheint am 23.02.2023



WG 484



So macht Essen in der Familie Spaß – in ihrem Ratgeber zeigt Ernährungscoach und Familienbloggerin Moana Werschler, wie die ganze Familie trotz Zeitdruck im Alltag ausgewogen, nachhaltig und gesund isst. Wie sieht richtig gute Kinderernährung aus? Was können Eltern gegen Stress am Esstisch tun? Wie können sie damit umgehen, wenn ihr Kind ein Gemüsemuffel ist? Und welche gesunden Süßigkeiten gibt es eigentlich? Neben alltagstauglichen Ratschlägen zum Einkaufen und zur Menüplanung gibt die Autorin Tipps, wie Eltern Stress vermeiden und wie sie ihre Kinder für mehr Gemüse begeistern können. Außerdem im Buch: die 66 besten und leckersten Rezepte von ihrem Blog „Miss Broccoli“.

Endlich **Weniger** schimpfen.

- Der Ratgeber von Familienberaterin und Podcasterin Julia Scharnowski – ihr „Gelassen Familie leben“-Podcast sowie ihre Social-Media-Kanäle begeistern monatlich über 250.000 Mütter und Väter
- Deutlich weniger Schimpfen und Bestrafen, die Eltern-Kind-Bindung stärken und den Blick auf das eigene Kind nachhaltig positiv verändern
- Mit Lösungen für typische Alltagssituationen sowie konkreten Tipps, wie Eltern mit den Eigenschaften und Charakterzügen ihres Kindes umgehen können



Julia Scharnowski ist Mutter von drei Söhnen, arbeitet als Familienberaterin, betreibt den Podcast „Gelassen Familie leben“ und ist ausgebildete Journalistin – ihre Community liebt sie für ihre offenen und ehrlichen Posts, in denen sie immer wieder eindrucksvoll zeigt, wie wir unsere Kinder besser verstehen und begleiten können. In ihrem Podcast gibt sie tausenden Müttern Anregungen für ein entspannteres Erziehen. Außerdem schreibt sie Eltern-Kolumnen für Online-Magazine und hat im SWR mit ihren Alltagstipps schon vielen Familien geholfen. Sie lebt in Dortmund.

➔ Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde
bei Lovelybooks

@juli_scharnowski

momtowow.de

Julia Scharnowski
**Verstehen –
nicht bestrafen**

ca. 192 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1711-7
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]

Erscheint am 23.02.2023



WG 484



ISBN 978-3-8426-1607-3
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]



Wenn das Kind morgens nicht aus dem Bett kommt, nicht die Zähne putzen will, mit den Geschwistern streitet, ständig Quatsch macht oder lautstarke Wutanfälle hat, kommen Eltern mit ihrer Geduld schnell an die Grenze. Was kann man tun, um in solch anstrengenden Situationen nicht laut zu werden? Wie kann man mit herausforderndem Verhalten des Kindes gelassen umgehen? Wie können Eltern ihren Kindern wirklich helfen? Julia Scharnowski blickt in ihrem neuen Ratgeber lösungsorientiert auf besonders stressige Momente im Familienalltag. Sie zeigt, was dahintersteckt und warum Strafen nicht zielführend sind. Und: Sie liefert konkrete Tipps, um die Beziehung und das Vertrauen zwischen Eltern und Kind zu stärken.

Starke Kinder von Anfang an ●●●

- Als erfahrene Pädagogin und Influencerin erreicht die Autorin monatlich über 40.000 Eltern
- Der praktische Eltern-Ratgeber zur Förderung der inneren Stärke beim Kind
- Innere Stärke, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sorgen dafür, dass Kinder psychisch gesund bleiben und mit herausfordernden Situationen im Leben gut umgehen
- Mit konkreten Handlungstipps und Formulierungshilfen – so funktioniert der bindungsorientierte Erziehungsstil im Familienalltag



Mehr zur Autorin

Barbara Weber-Eisenmann ist Pädagogin, Bloggerin und Mutter. Als erfahrene Leiterin im Kita- und Grundschulbereich weiß sie, welche Sorgen und Fragen Eltern besonders beschäftigen. Die gefragte Expertin setzt sich beruflich und privat für eine bindungsorientierte Begleitung von Kindern ein; aufgrund ihrer liebevollen Sicht auf die Kleinsten und ihrer praktischen Tipps folgen ihr zehntausende Eltern auf ihren Social-Media-Kanälen. Sie lebt bei Stuttgart.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde bei Lovelybooks

@MrsMarryPoppins

@poppys_mommy_

prosecco-im-baellebad.de

pebbles-paedagogik.de

Barbara Weber-Eisenmann
Kinder liebevoll stärken

ca. 192 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1702-5
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]

Erscheint am 23.02.2023



WG 484



Wie können Eltern das Urvertrauen ihrer Kinder und ihr Selbstbewusstsein stärken? Wie begleiten sie ihr Kind beim Ankommen in der Krippe und der Kita oder bei der Einschulung? Wie fördern sie die Resilienz ihres Kindes, aber auch ihre eigene? In ihrem neuen Ratgeber bringt die erfahrene Pädagogin Barbara Weber-Eisenmann auf den Punkt, wie Kinder durch Bindung und Beziehung, gewaltfreie Sprache und Erziehen ohne Schimpfen stark werden. Sie gibt alltagstaugliche Tipps für die Familie und erklärt, welche Hobbys und gemeinsame Aktivitäten beim Entdecken der inneren Stärke helfen.



ISBN 978-3-8426-1681-3
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]

Gemeinsame Erlebnisse = starke Familie ...

- Rituale vermindern nachweislich Konflikte im Familienalltag und stärken die Bindung zwischen Eltern und Kind
- 40 Rituale für einen glücklichen Familienalltag und zahlreiche Ritual-Ideen für 20 typische Stress-Situationen: Aufstehen, Zähneputzen, zum Kindergarten aufbrechen, Einkaufen, Hausaufgaben machen, Medienzeit festlegen u.a.
- Die Autorinnen sind Gesundheitswissenschaftlerinnen, die seit vielen Jahren die Schlüssel zu einem zufriedenen und gesunden Familienleben untersuchen und über viel Beratungserfahrung verfügen



PD Dr. Susanne Kobel und

Dr. Olivia Wartha sind Gesundheits-

wissenschaftlerinnen und Mütter. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien sowie wissenschaftliche Arbeiten zu den Themen kindliche Gesundheit und Familie. Neben ihrer Arbeit an der Universität Ulm halten sie seit vielen Jahren gemeinsam Fortbildungen und Workshops für Eltern. Hier liefern sie Ideen und Ratschläge, um den Eltern-Kind-Alltag zufriedener, entspannter, lustiger, liebevoller und bunter zu gestalten und ein wirkliches Miteinander zu fördern.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



@tausend_tadaas

Dr. Olivia Wartha · Dr. Susanne Kobel

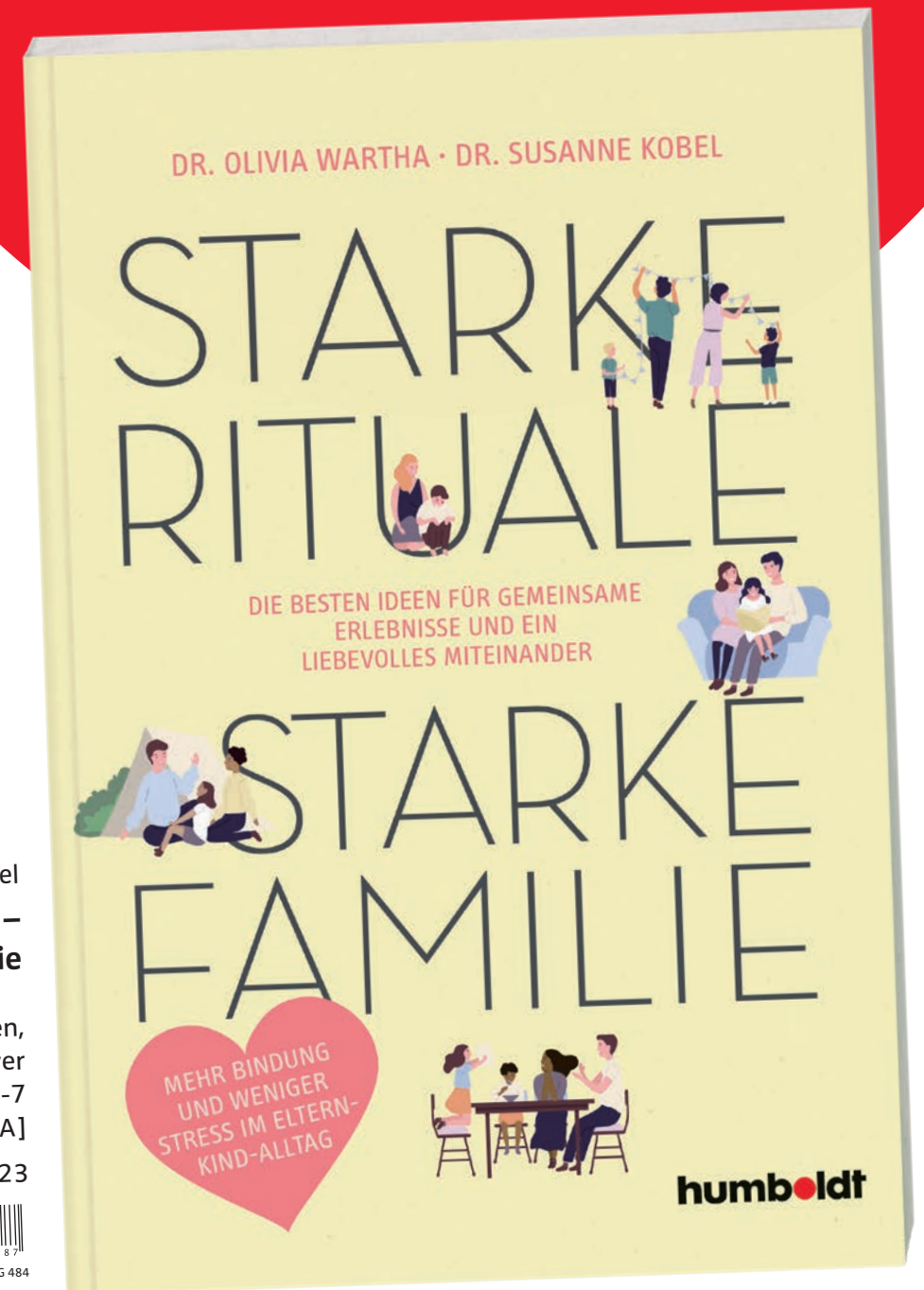
Starke Rituale – starke Familie

ca. 192 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1708-7
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

Erscheint am 23.02.2023



WG 484



„Nochmal!“ Sich wiederholende Rituale schaffen Sicherheit, fördern die Eltern-Kind-Bindung und helfen dabei, eine starke Familie zu werden. Olivia Wartha und Susanne Kobel liefern 40 Ideen für gemeinsame Erlebnisse und ein liebevolles Miteinander – von vorlesen, gemeinsam kochen, einem Ausflug in die Natur bis hin zu Atemübungen oder Tagträumen. Sie zeigen mit konkreten Anleitungen und Hilfestellungen, wie Familien Rituale entwickeln können, um ihre Stärken, Talente, Interessen oder Vorlieben zu entdecken und zu fördern. Außerdem geben sie ihren Leserinnen und Lesern praktische Lösungen und Sofort-Hilfen für Stress-Situationen im Eltern-Kind-Alltag an die Hand.

Toptitel Eltern & Kind



Hilal Virit
Miteinander sprechen – miteinander wachsen
ISBN 978-3-8426-1690-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Caroline Bechmann · Dominique Reimer
Ich kann schon schlafen!
ISBN 978-3-8426-1684-4
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Inke Hummel
Miteinander durch die Babyzeit
ISBN 978-3-8426-1669-1
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



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



Barbara Weber-Eisenmann · Lisa Wurzbach
Liebevoll durch die Trotzphase
ISBN 978-3-8426-1681-3
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



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



Dr. Judith Bildau
Deine MÄDCHEN-Sprechstunde
ISBN 978-3-8426-1687-5
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



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



Michèle Liussi · Katharina Spangler
Täglich grüßt das Schuldgefühl
ISBN 978-3-8426-1693-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



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



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



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



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



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



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



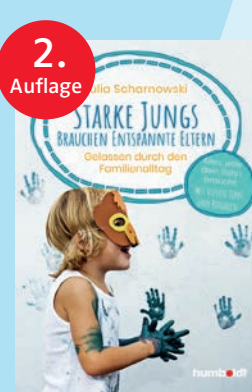
Michèle Liussi · Katharina Spangler
Die Klügere gibt ab
ISBN 978-3-8426-1666-0
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



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



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



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



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



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



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



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

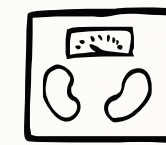


Doris Heueck-Mauß
So rede ich richtig mit meinem Kind
ISBN 978-3-86910-630-4
€ 12,99 [D] · € 13,30 [A]

humboldt bewegt

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.

Die Erkrankung
Endometriose
wurde bereits in einer
medizinischen
Doktorarbeit aus dem
Jahr 1690 beschrieben.



Zwei Drittel der Männer
und die Hälfte der Frauen
in Deutschland sind
übergewichtig.



BALLASTSTOFFE

stecken überwiegend in pflanzlichen
Nahrungsmitteln, wie Vollkorn-
produkten, Obst, Gemüse
und Hülsenfrüchten.

ALLE ADERN

im menschlichen Körper
haben zusammengekommen
eine **Länge** von
ca. 100.000
Kilometern.

Das Leben genießen trotz Endometriose!

- Etwa 2 Millionen Frauen in Deutschland sind von Endometriose betroffen
- Der lange Weg zur Diagnose kann Selbstzweifel verursachen – die Autorin zeigt, wie betroffene Frauen gut mit Endometriose leben sowie Selbstvertrauen und Lebensqualität zurückgewinnen
- Erfolgserprobte Selbsthilfemaßnahmen („Erfahrungsratgeber“) für ein besseres Selbstwertgefühl



Foto: Lars Landmann

Sabrina Fricke-Piehl ist Sozialpädagogin und arbeitet im Hospiz mit dem Ziel, Menschen ein würdevolles Sterben zu ermöglichen. Als Referentin einer evangelischen Familienbildungsstätte bildet sie pädagogische Fachkräfte aus, die Familien mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr begleiten. Sie berichtet in ihrem Heimatort Wolfsburg als freie Journalistin in der Lokalzeitung über Themen, die die Menschen bewegen. Sabrina Fricke-Piehl ist selbst an Endometriose erkrankt. Das Bewusstsein für eine selbstbestimmte und gesunde Lebensführung ist für sie eine positive Nebenwirkung ihrer Erkrankung.

Sabrina Fricke-Piehl
**Leichter leben
mit Endometriose**

ca. 160 Seiten, ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3127-4
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 465



ISBN 978-3-8426-3085-7
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]



Den eigenen Wert erkennen, aufstehen und sich immer wieder in Bewegung setzen statt in Selbstzweifel oder Selbstmitleid zu verfallen – dieses Ziel verfolgt Sabrina Fricke-Piehl in ihrem Ratgeber. Sie hilft ihren Leserinnen dabei, die Endometriose anzunehmen und zu akzeptieren, dass die Krankheit sich womöglich immer wieder äußern und den Lebensalltag beeinträchtigen wird. Denn ohne Akzeptanz und Annahme ist ein verantwortungsbewusster und selbstwirksamer Umgang mit der Endometriose nicht möglich. Neben Ratschlägen, die die innere Haltung stärken, zeigt sie, was Ärzte, Therapeutinnen und Mediziner für die betroffenen Frauen tun können. Sie gibt praktische Tipps zur Selbsthilfe für Endo-Geplagte und erklärt, wie wichtig auch das soziale Umfeld ist.

MS, Diabetes Typ 1, Hashimoto und Co. **aktiv** begegnen!

- Autoimmunerkrankungen stehen nach Herz-Kreislauf- und Tumor-Erkrankungen auf Platz 3 der Krankheiten weltweit
- Der Ratgeber zeigt, wie man Krankheitsverläufe durch natürliche und konventionelle Methoden positiv beeinflussen kann – mit Ernährung, Heilkräutern, Bewegung und weiteren Behandlungsmöglichkeiten
- Mit zahlreichen Selbsthilfemaßnahmen



Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Neben ihrer Tätigkeit als Buchautorin ist Andrea Flemmer journalistisch tätig, z. B. für den Reformhauskurier, Report Naturheilkunde, BIO oder Phytodoc etc. Das besondere Interesse der Autorin gilt natürlichen Behandlungsmethoden, insbesondere für bislang unheilbare Krankheiten, um Betroffenen möglichst ohne oder mit geringfügigen Nebenwirkungen helfen zu können. Sie lebt bei München.

Dr. Andrea Flemmer
**Autoimmunerkrankungen –
Das kann ich selbst tun**

ca. 172 Seiten, ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3094-9
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 465



Obwohl man Autoimmunerkrankungen noch immer nicht heilen kann, wissen wir heute viel über die Ursachen und auslösenden Trigger, und die Behandlung hat in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht. Auch die Möglichkeiten der Selbsthilfe, die Betroffenen das Leben erleichtern und Schübe hinauszögern, sind heutzutage vielfältig. Andrea Flemmer hat alle wichtigen Informationen zusammengestellt, die die individuelle ärztliche Beratung sinnvoll ergänzen. Sie zeigt, wie man den Krankheitsverlauf durch natürliche und konventionelle Methoden positiv beeinflussen kann. Die Rolle des Darms, eine anti-entzündliche Ernährung, Heilkräuter, Stressabbau und Bewegung sowie die allgemeine Stärkung des Abwehrsystems spielen dabei eine wichtige Rolle.

Der **verlässliche Begleiter** für Menschen mit **Adipositas!**

- Der einzige Ratgeber zum Thema, der von einem führenden Facharzt geschrieben ist – in der FOCUS-Ärzteliste als Top-Mediziner geführt
- Adipositas in den Griff bekommen: von der Verhaltens- und Ernährungstherapie über operative Eingriffe, sportliche Aktivität und psychische Nachbetreuung
- Endlich dauerhaft abnehmen: Der Ratgeber vereint psychotherapeutische Lösungen mit chirurgischen Maßnahmen



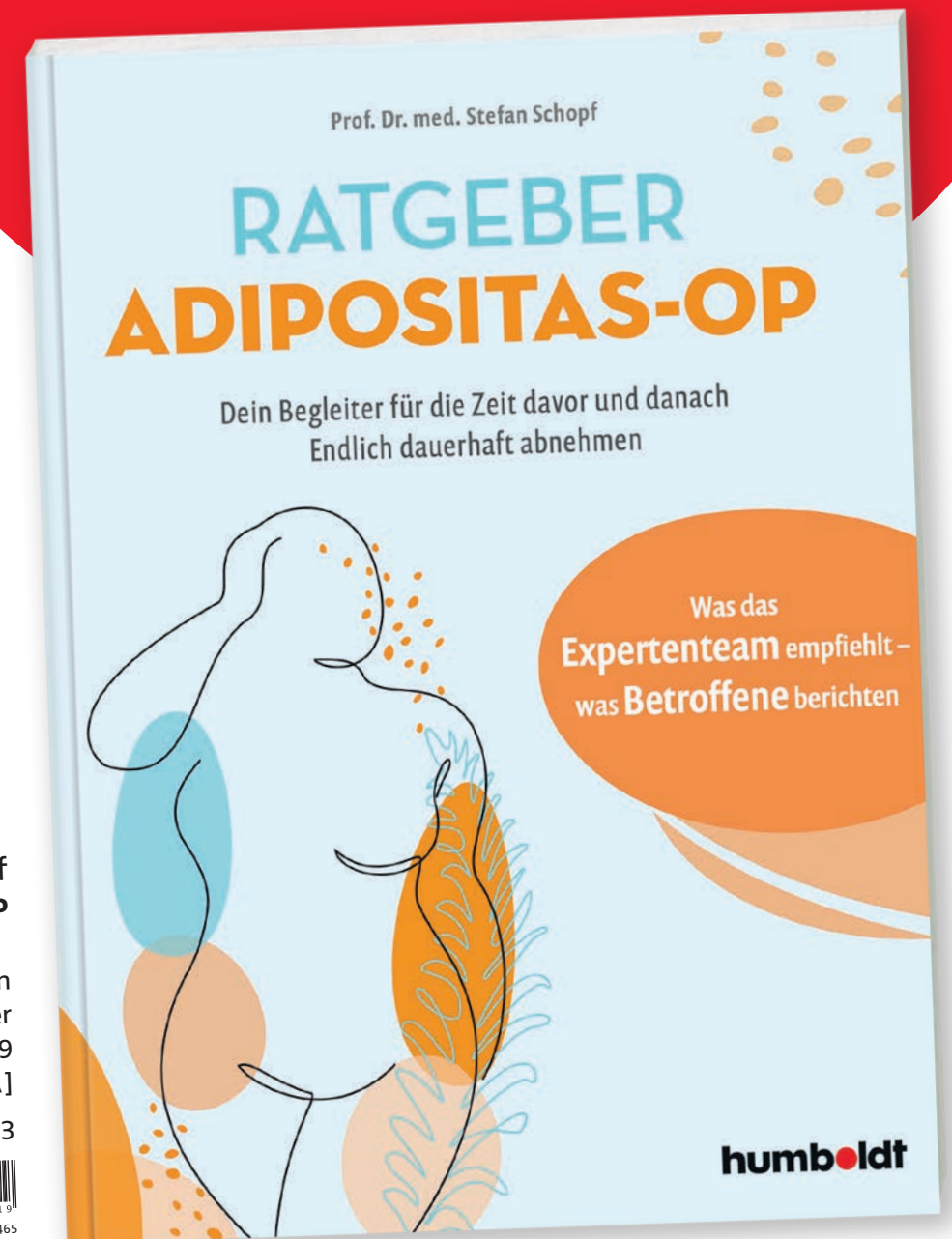
Prof. Dr. med. Stefan Schopf ist Leiter des Kompetenzzentrums Bariatrische und Metabolische Chirurgie (DGAV) der RoMed Klinik Bad Aibling. Seine chirurgischen Schwerpunkte sind die Bariatrische Chirurgie (Adipositas-Chirurgie), die Chirurgie von Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenenerkrankungen sowie die Versorgung spezieller Magen- und Verdauungserkrankungen. Sein Ziel in der Adipositas-Chirurgie ist die Verbesserung der Nachhaltigkeit und Effektivität des chirurgischen Eingriffs. Hierzu arbeitet er eng mit einem Team zusammen, dessen Erfahrungen in diesen Ratgeber mit einfließen.

Prof. Dr. med. Stefan Schopf
Ratgeber Adipositas-OP

ca. 192 Seiten, ca. 25 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3151-9
€ **22,00 [D]** • € 22,70 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 465



„Iss doch einfach weniger!“ Diesen Ratschlag kennen wohl die meisten Menschen, die an Adipositas erkrankt sind. Er nützt ihnen jedoch rein gar nichts, denn Adipositas ist eine Krankheit, für die die Betroffenen selbst nichts können. Stefan Schopf und sein Team stellen in ihrem Ratgeber klar, dass es ohne fremde Hilfe kaum gelingt, zu einem gesunden Gewicht zurückzukehren. Sie beschreiben die körperlichen Ursachen (Bauchhunger), gehen aber auch auf die psychischen Entstehungsmechanismen (Kopfhunger) ein. Der Ratgeber gibt ausführliche Tipps und klare Anweisungen, um seinen Lebensstil zu ändern. Und vor allem begleitet er Betroffene durch die Zeit vor und nach der bariatrischen Operation und zeigt, wie sie endlich dauerhaft abnehmen können.

Leicht, fit und vital durch Ballaststoffe!

- Jeder Fünfte leidet unter Verdauungsproblemen, jeder Zweite an Übergewicht – nicht nur hier hilft eine ballaststoffreiche Ernährung nachweislich, sondern auch bei Herz-Kreislauf-Problemen, Übergewicht, Immunschwäche oder Diabetes
- Der Ratgeber zeigt, wie sich neue Ernährungsgewohnheiten zugunsten der Gesundheit, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit umsetzen lassen – ganz ohne Abstriche beim Genuss
- Mit 111 ballaststoffreichen Rezepten, die fast rein pflanzlich sind und schnell und einfach zubereitet werden können



Foto: Malte Behrens

Sarina Hunkel ist Ökotrophologin, Autorin, Yoga-Lehrerin und Studiobetreiberin des DSCHUNGEL Yoga Frankfurt. Der Expertin in Sachen Ernährung und Gesundheit liegen zwei Themen besonders am Herzen: der Mensch und der Genuss. Als freie Journalistin schreibt sie für namhafte Magazine wie Essen & Trinken und Mixology. Sie lebt in Offenbach am Main.



Mehr zur Autorin



Bsc. oec. troph. Sarina Hunkel
111 High-Fiber-Rezepte

ca. 176 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3136-6
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 461

Zivilisationskrankheiten wie Reizdarm, Verstopfung, Herz-Kreislauf-Probleme, Immunschwäche und Diabetes betreffen heutzutage einen großen Teil der Bevölkerung und immer mehr Menschen leiden an Übergewicht. Welche positiven Eigenschaften Pflanzenfasern haben und wie man sich durch eine ballaststoffreiche Ernährung und mehr Achtsamkeit fitter und vitaler fühlen kann, zeigt Sarina Hunkel in ihrem Ratgeber. Dass aus Vollkorn, Gemüse und Co. himmlische und alltagstaugliche Gerichte für alle Lebenslagen entstehen können, beweisen ihre 111 Rezepte. Das Beste: Sie machen allesamt schlank und gesund, sie schmecken – und sie erfüllen die Kriterien der Nachhaltigkeit. Für alle, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbstverantwortlich verbessern wollen.

Sternekoch-Rezepte gegen Herzinfarkt und Schlaganfall!

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland – und oft vermeidbar, wenn man richtig isst
- Verengte Adern weiten, Entzündungen abklingen lassen, Blutdruck und Blutwerte normalisieren – mit den raffinierten Gerichten von Sternekoch Gilbert Köcher wird das zum Genuss
- Einzigartig: Spitzenküche vom Sternekoch kombiniert mit Medizin-Wissenschaft auf dem neuesten Stand



Prof. Dr. med. Eike Sebastian Debus ist Gefäßchirurg und Direktor der Klinik für Gefäßmedizin des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf. Gemeinsam mit Angiologen behandelt er dort Erkrankungen des Gefäßsystems. Gilbert Köcher erkochte sich 1990 seinen ersten Michelin-Stern und führte 15 Jahre lang Spitzengastronomie. Heute leitet er die Küche des UKE, wo er nicht nur für Patienten und Belegschaft kocht, sondern auch medizinische Diäten erarbeitet. Dr. Jutta von Campenhausen ist Medizinjournalistin und war bei „Stern gesund leben“ für Ernährungsthemen zuständig. Sie ist Autorin mehrerer Bücher und hat am UKE als Wissenschaftlerin gearbeitet.

Prof. Dr. Eike Sebastian Debus · Gilbert Köcher · Dr. Jutta v. Campenhausen
Das Kochbuch für gesunde Gefäße

ca. 192 Seiten, ca. 70 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3139-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 461



Das Blutgefäßsystem versorgt jede Ecke des menschlichen Körpers. Ob Herz und Hirn, Nieren und Haut, Augen und Füße gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, hängt von unseren Adern ab – und davon, was wir essen. Schon eine einzige Mahlzeit verändert die Elastizität unserer Arterien. Wie es um unsere Blutbahnen steht, können wir jedoch weder sehen noch spüren. Dass sie gelitten haben, merken wir erst, wenn es zu spät ist: Wenn Durchblutungsstörungen und schlechte Blutwerte auffallen oder ein Schlaganfall oder Herzinfarkt auftritt. Wie man seine Gefäße gesunderhält, erklären Eike Sebastian Debus und Jutta von Campenhausen in diesem Buch. Sternekoch Gilbert Köcher hat Rezepte kreiert, mit denen adergesundes Essen zum Fest wird.

Süß und herzhaft backen – ohne Laktose, dafür mit **extra viel Genuss!**

- Etwa 15–20 % der deutschen Bevölkerung sind laktoseintolerant
- Das Buch zeigt, dass laktosefreies Backen nicht nach Diät schmecken muss und sogar alle Gerichte wie gewohnt zubereitet werden können
- Die Autorin ist selbst von Laktoseintoleranz betroffen und lebt durch ihre Ernährungsumstellung heute beschwerdefrei – ihre Rezepte teilt sie auf ihrem Blog „ichmussbacken.com“
- Das einzige Buch zum laktosefreien Backen auf dem Markt



Mehr zur Autorin

Als Eva Dragosits 2007 die Diagnose Laktoseintoleranz erhielt, begann sie, sich intensiv mit laktosefreier Ernährung auseinanderzusetzen und ihre Ernährung umzustellen – wobei ihr ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen zugutekam. Inzwischen lebt sie beschwerdefrei. Ihre laktosefreien Backrezepte teilt sie seit 2013 auf ihrem Blog „ichmussbacken.com“. Neben ihrem Backblog arbeitet sie als selbstständige SEO-Texterin für Webseiten und Blogs und als nebenberufliche Lektorin für Diversity Management an der Fachhochschule Oberösterreich. Eva Dragosits lebt im österreichischen Wels.

Wir werben in ...
Leserunde bei Lovelybooks

Eva Dragosits
Laktosefrei backen

ca. 172 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3145-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 461



Laktoseintoleranz – und nun? Viele Betroffene sind nach der Diagnose überfordert und fragen sich, ob sie jetzt auf ihre Lieblingskuchen, leckere Torten, Muffins oder herzhaften Backwaren mit Milch verzichten müssen. Eva Dragosits Backbuch enthält die wichtigsten Informationen zu Laktoseintoleranz und laktosefreier Ernährung. Ihre Tipps zum laktosefreien Backen kommen aus der Praxis und beantworten ganz konkrete Fragen: Enthalten Kondensmilch, Karamell oder Schokocreme Laktose? Wie kann ich diese und andere Zutaten ersetzen? Wie erkenne ich laktosefreie Zutaten im Supermarkt? Ihre süßen und herzhaften Rezepte machen Appetit und zeigen, dass auch mit Laktoseintoleranz ein Leben voller Genuss und Leckereien möglich ist.

Chronische Entzündungen durch die **Ernährung** lindern ...

- In Deutschland leben mehr als 250.000 Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind – die Ernährung rückt als unterstützende Therapie immer stärker in den Fokus
- Die Autorin ist Expertin für antientzündliche Ernährung und hat als Betroffene die Vorteile dieser Ernährungsform selbst erlebt
- Alle wichtigen Ernährungsregeln bei Multipler Sklerose sowie 60 kreative Rezepte – ganz einfach nachzukochen und mit allen wichtigen Nährwertangaben



Foto: © Lorena Kretschmann



Mehr zur Autorin

Julia Bierenfeld ist Expertin für antientzündliche Ernährung und Lebensweise und arbeitet selbstständig als Coach. In ihrer Arbeit hilft sie Menschen, mit der Ernährung chronische Entzündungsprozesse zu reduzieren. Sie veranstaltet regelmäßig Vorträge und Workshops zum Thema Ernährung bei Multipler Sklerose und schreibt Beiträge für verschiedene Gesundheitsmagazine. Seit 2017 bloggt sie unter „fitnessfoodundms“ über Sport und Ernährung bei MS. Sie ist ehrenamtlich für die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen und beim Netzwerk Autoimmunerkrankter e.V. tätig und lebt in Solms.

Julia Bierenfeld Die richtige Ernährung bei Multipler Sklerose

ca. 184 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3133-5
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 461



Die Ernährung rückt als unterstützende Therapie bei Multipler Sklerose immer mehr in den Fokus. Denn eine falsche Ernährungsweise kann chronische Entzündungsprozesse weiter befeuern und einen negativen Einfluss auf den Verlauf der Multiplen Sklerose haben. Julia Bierenfeld ist selbst an Multipler Sklerose erkrankt und Expertin für antientzündliche Ernährung. In ihrem Ratgeber zeigt sie, warum wir auf unseren Darm hören sollten und wie wir mit einer geeigneten Lebensmittelauswahl chronischen Entzündungsprozessen entgegenwirken können. Ihre 60 Rezepte sind nicht nur kreativ, einfach und lecker, sondern fördern das körperliche und mentale Wohlbefinden. Eiweißreiche, ballaststoffreiche und Rezepte, die reich an Omega-3 sind, werden gesondert ausgewiesen.

Wenn die Darmbarriere schwächelt ...

- Leaky Gut, der durchlässige Darm, steht immer mehr im Fokus von Darmerkrankungen und zahlreichen chronischen Krankheiten wie Gelenksmerzen, Konzentrationsstörungen, Migräne oder chronischer Müdigkeit
- Der Ratgeber erklärt medizinische Fakten sowie therapeutische Möglichkeiten und zeigt wirksame Wege der Selbsthilfe und Eigentherapie mit Pro- und Präbiotika
- Mit 77 Rezepten für eine vorrangig pflanzliche Ernährung mit Ballaststoffen und gesunden Ölen und unter Berücksichtigung von Unverträglichkeiten



Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern. 1999 hat sie ihr erstes Kochbuch geschrieben. Seitdem hat die erfolgreiche Autorin über 40 Ratgeber zu kulinarischen, ernährungsmedizinischen oder warenkundlichen Themen veröffentlicht. Neben der Theorie finden die Leserinnen und Leser in ihren Büchern zahlreiche, von ihr mehrfach erprobte Rezepte, die sich immer kinderleicht nachkochen lassen.



Dipl. oec. troph. Anne Iburg
**Die richtige Ernährung
bei Leaky Gut**

ca. 176 Seiten, ca. 40 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3142-7
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 461



ISBN 978-3-89993-868-5
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]

Beim Leaky-Gut-Syndrom wird der Darm durchlässig, die Schutzfunktion der Darmschleimhaut ist empfindlich gestört. Krankheitserreger und Toxine können Folgeerkrankungen verursachen. Die Ernährungswissenschaftlerin Anne Iburg geht auf typische Beschwerden sowie auf den erwiesenermaßen heilsamsten Therapieansatz ein: eine Ernährung ohne Zucker, Pestizide und künstliche Zusatzstoffe, die Gift für unseren Darm sind. Der Ratgeber zeigt, wie man der Fastfood- und Fertiggerichte-Falle entkommt, sich von zuckerhaltigen und ungesunden Lebensmitteln entwöhnt und wie eine darmschmeichelnde Ernährung den löchrigen Darm wieder schließen kann. Die 77 Rezepte sind lecker, alltagstauglich und lassen sich ohne großen Aufwand nachkochen.

Aktuelle Neuauflagen ...

Blasenentzündung, Reizblase, Blasensteine, Harninkontinenz oder Prostatabeschwerden – bei Blasenproblemen greifen viele Menschen oft zu früh zum Chemiecocktail. Andrea Flemmer gibt in ihrem Ratgeber Tipps, mit denen Betroffene ihre Blase einfach, aber wirkungsvoll trainieren können. Sie beschreibt alternative Behandlungsmöglichkeiten – von pflanzlichen Antibiotika, die keine Resistenzen hervorrufen, bis hin zu Heilkräutern.



Dr. Andrea Flemmer
**Blasenprobleme
natürlich behandeln**
2. Auflage

144 Seiten
ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-870-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen



WG 465

Dieser Ratgeber liefert die besten Übungen, um Venen gesund, elastisch und funktions-tüchtig zu erhalten sowie schon geschwächte, ausgeleierte Venen zu aktivieren und günstig zu beeinflussen. Einen Schwerpunkt legt Heike Höfler auf die natürlichen Verfahren, mit denen Venenbeschwerden sanft und wirkungsvoll gelindert werden können – von Kneipp'schen Anwendungen bis zu einer venengesunden Ernährung.



Heike Höfler
**Gesunde Venen,
schöne Beine**
3. Auflage

144 Seiten,
ca. 80 Fotos
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-869-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 465

Franziska Ring
**Rosacea –
Das hilft wirklich**
3. aktualisierte Auflage

160 Seiten
ca. 10 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-052-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen



WG 465



● Über 11.000 verkaufte Exemplare!

Rötungen, Papeln und Pusteln – was kann man gegen die belastenden Symptome bei Rosacea tun? Franziska Ring ist selbst von der Haut-erkrankung betroffen und hat die „3-Raum-Methode“ entwickelt: Sie erklärt in ihrem Ratgeber, worauf man in der Küche (Ernährung), im Badezimmer (Pflege) und im Wohnzimmer (Leben allgemein) achten sollte, um Schübe zu verringern, Symptome abzumildern und die Haut in einen beruhigten Zustand zurückzuführen.

Daniela Mainzer
**111 Genießer-
Rezepte bei
Histamin-Intoleranz**
2. Auflage

176 Seiten
ca. 35 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2916-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen



WG 461



Daniela Mainzer, die selbst von Histamin-Intoleranz betroffen ist, zeigt, wie man durch eine histaminarme Ernährung die Symptome der Erkrankung auf ein Minimum reduzieren kann und welche Grundregeln man beachten sollte, um gut und nahezu beschwerdefrei zu leben. Ihre 111 Rezepte – darunter Espresso-Müsli, Kartoffelbrötchen, Kartoffelsalat, Gulaschsuppe, Lauch-Hack-Pfanne, Lammfilet oder Streuselkuchen – beweisen, dass eine Ernährung mit Histamin-Intoleranz alles andere als fades Diätessen ist.

Toptitel Gesundheit

NEU
im Herbst
2022



Thomas Struppe
Dein Reizdarm ist heilbar
ISBN 978-3-8426-3106-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

NEU
im Herbst
2022



Bettina Snowden
111 Rezepte bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
ISBN 978-3-8426-3109-0
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Herbst
2022

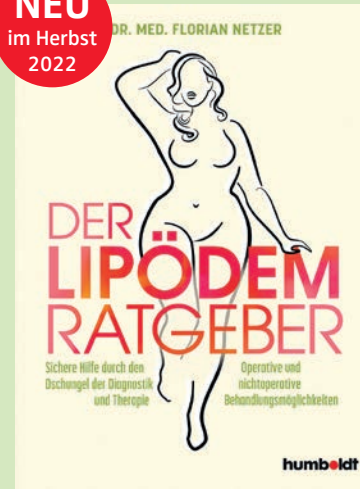


Dr. med. Wilfried Hohenforst
Der Endometriose-Ratgeber
ISBN 978-3-8426-3085-7
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



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

NEU
im Herbst
2022



Dr. med. Florian Netzer
Der Lipödem-Ratgeber
ISBN 978-3-8426-3091-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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

NEU
im Herbst
2022



Dr. med. Marco Weller
Tinnitus
ISBN 978-3-8426-3079-6
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

3.
Auflage



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



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



Sonja Carlsson
111 Rezepte für einen gesunden Darm
ISBN 978-3-8426-3103-8
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



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



Bettina Snowden
Gesunde Ernährung bei Divertikulitis
ISBN 978-3-8426-3076-5
€ 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]

NEU
im Herbst
2022



Dr. med. Matthias Koller
Moderne Schönheits-Medizin
ISBN 978-3-8426-3118-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

2.
Auflage



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



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

NEU
im Herbst
2022



Dr. med. Norbert Braun
Gesundheitsratgeber Chronische Niereninsuffizienz
ISBN 978-3-8426-3088-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

NEU
im Herbst
2022



Muna Strobl
Aufrecht mit Bechterew
ISBN 978-3-8426-3097-0
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Herbst
2022



Dr. med. Ronald D. Gerste
Grüner Star
ISBN 978-3-8426-3121-2
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

NEU
im Herbst
2022



Deutsche Leberstiftung
(Hrsg.)
Das große Kochbuch für die Leber
ISBN 978-3-8426-3100-7
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]

NEU
im Herbst
2022



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



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



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



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



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

2.
Auflage



Anne Wanitschek · Sebastian Vigil
Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden
ISBN 978-3-8426-2989-9
€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]

humboldt macht stark

LEBENSHILFE auf Augenhöhe.

**DIE ANGST
VOR BÜCHERN**
heißt Bibliophobie.



TRAUERN

ist **genauso
anstrengend**
für den Körper wie ein
Marathonlauf.



Frauen
sind etwa doppelt
so häufig von **Angst-
störungen** betroffen
wie Männer.

Worte statt Pillen – tiefe Ängste verstehen und bewältigen!

- Der Psychotherapie-Blog der Autorin ist auf Platz 4 im Blogger-Relevanzindex und wurde ausgezeichnet mit dem Großen Förderpreis der Stiftung der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung
- Auf Twitter folgen ihr fast 10.000 Menschen
- Mit einem vielfach bewährten 7-Schritte-Programm für ein angstfreieres Leben
- Neue, psychoanalytische Wege für Menschen, die schon viele Therapieformen und Medikamente vergeblich ausprobiert haben



Dr. med. Dunja Voos ist Ärztin, Psychotherapeutin und Buchautorin.

Ihre jahrzehntelange Beschäftigung mit der Psychoanalyse und auch mit eigenen Ängsten hat sie ganz eigene Wege aus der Angst finden lassen. Sie teilt ihre Erkenntnisse in ihrem Blog „medizin-im-text.de“, in Radio und Fernsehen sowie in diesem Buch. Ihr Motto lautet: „Worte statt Pillen.“ Auch verwirrende und spannungsgeladene psychische Zustände lassen sich häufig allein durch gute und vor allem sinnstiftende Psychotherapie behandeln. Der Körper sollte dabei immer mit einbezogen werden. Dunja Voos lebt in Verden (Aller).



Foto: © Britta Frenz

Mehr zur Autorin

Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Leserunde bei Lovelybooks

medizin-im-text.de

@dunjavoos

Dr. med. Dunja Voos
Tritt aus dem Schatten
deiner Angst

ca. 192 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4256-0
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Erscheint am 23.02.2023



WG 481



Prüfungsangst, Flugangst, Angst vor dem Alleinsein oder dem Tod – es gibt unzählige Ängste, an denen Menschen leiden können. Wenn Angst oder Panikattacken jedoch scheinbar aus dem Nichts kommen, ist es schwer, einen Weg aus dem Schatten der Angst zu finden. Mit ihrem Ratgeber hilft Dunja Voos allen, die sich von ihren Ängsten endlich nicht mehr bedroht fühlen möchten. Sie verfolgt einen tiefenpsychologischen Ansatz, der dabei hilft, Unbewusstes und Ursachen zu erkennen, über Ängste zu sprechen und sich bei Angst- und Panikattacken zu beruhigen. Ihr 7-Schritte-Programm mit den Eckpfeilern Sprache, Sinnlichkeit, Körper, Beziehung, Wahrheitssuche, Traum und Disziplin verhilft zu einem angstfreieren Leben.

Dem Lebensende liebevoll begegnen.

- Die Autorin ist Trauerbegleiterin, Sterbebegleiterin und Bestatterin – diese Dreifach-Perspektive macht sie als praktische Ratgeber-Autorin einzigartig
- Ein bewusster Abschied ermöglicht dem Sterbenden sowie den Zurückbleibenden größtmöglichen Frieden
- Praktische Tipps, um sich auf das Lebensende vorzubereiten: vom Organisatorischen über den Umgang mit Gefühlen und Ängsten bis hin zu Beerdigungsritualen
- Gute Gespräche über die wirklich wichtigen Themen führen, Konflikte lösen, die Beerdigung planen – und damit den Angehörigen das Weiterleben erleichtern



Mehr zur Autorin

Christine Kempkes plädiert als Trauerbegleiterin, Bestatterin und ehrenamtliche Sterbebegleiterin für einen leichteren Umgang mit den Themen Sterben, Tod und Trauer. Der Titel ihres Podcasts „Liebevoll trauern“ ist Programm: in einer schweren Lebensphase zu den eigenen Gefühlen zu stehen und milde mit sich selbst umzugehen, ist ihr ein Herzensanliegen. Als systemischer Coach unterstützt sie Menschen dabei, ihren Weg in Phasen von Abschied und Trauer mutig und selbstbestimmt zu gehen. Als Trainerin vermittelt sie diese Haltung auch in der Qualifizierung von Trauerbegleitenden nach den Standards des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V.. Sie lebt in Oberhausen.

Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Christine Kempkes
Abschied gestalten

ca. 184 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4253-9
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 481



ISBN 978-3-8426-4232-4
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]



Früher oder später trifft es uns alle. Das Lebensende – ob altersbedingt oder durch eine lebensverkürzende Diagnose – stellt eine Ausnahme-situation dar: Wie gehen wir mit den vermeintlichen Tabuthemen Sterben und Tod um? Wie kommen wir ins Gespräch über das, was uns jetzt beschäftigt? Wie binden wir unsere Kinder mit ein? Und wie können wir in dieser belastenden Zeit als Angehörige stabil bleiben? Diesen Fragen widmet sich die Autorin und greift dabei auf ihren reichen Erfahrungsschatz aus Bestattung, Sterbe- und Trauerbegleitung zurück. Sie zeigt einfühlsam und mit vielen praktischen Beispielen, wie gemeinsame Kommunikation gelingt, wertvolle letzte Erinnerungen geschaffen werden, aber auch, wie die finale Lebensphase und die Beisetzung gestaltet werden können.



NEU
im Herbst
2022

Martina Effmert
Arbeiten ohne Angst
ISBN 978-3-8426-3124-3
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



7.
Auflage

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



NEU
im Herbst
2022

Dr. Christoph Augner
Wut ist auch keine Lösung
ISBN 978-3-8426-3115-1
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



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



2.
Auflage

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



Silke Weinig
Mit schwierigen Menschen klarkommen
ISBN 978-3-86910-111-8
€ 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]



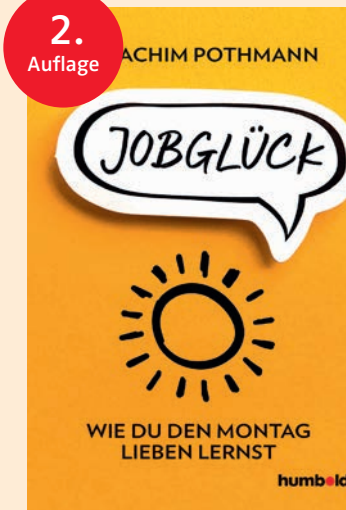
Silke Weinig
Einsamkeit überwinden – Freunde finden
ISBN 978-3-8426-4247-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



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



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



2.
Auflage

Dr. Achim Pothmann
Jobglück
ISBN 978-3-86910-114-9
€ 14,99 [D] · € 15,50 [A]



Silke Nuthmann
Smalltalk für Introvertierte
ISBN 978-3-86910-413-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



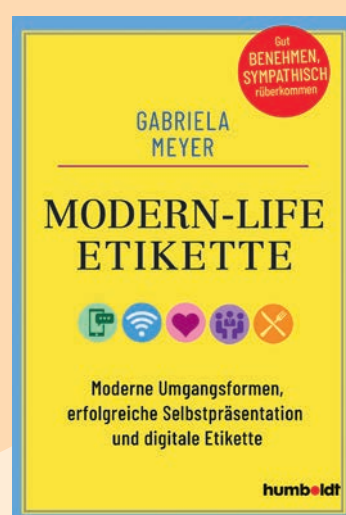
5.
Auflage

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



15.
Auflage

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



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



Mischa Miltenberger
Mut ist Angst plus ein Schritt
ISBN 978-3-86910-683-0
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



2.
Auflage

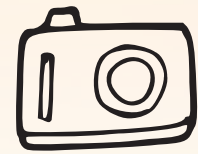
Lukas Rick
Selbstwertgefühl steigern
ISBN 978-3-86910-410-2
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



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

humboldt fasziniert

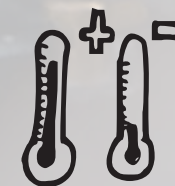
FOTOGRAPHIE im Fokus.



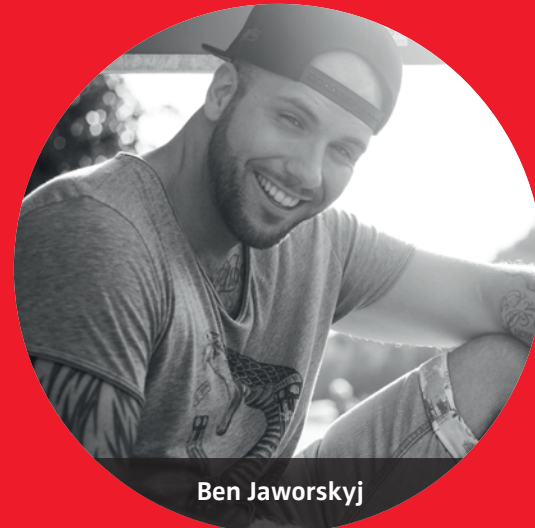
Der **Eiffelturm** soll das
meistfotografierte
Motiv der Welt sein.

Das Wort
Fotografie
stammt aus dem Alt-
griechischen und bedeutet
übersetzt „Zeichnen
mit Licht“.

Wildkameras
und Fotofallen erfassen
mit Hilfe eines Infrarot-Sensors
**Veränderungen der
Umgebungstemperatur**
und lösen daraufhin Bild- oder
Videoaufnahmen aus.



Über 1 Mio. Fotofans lassen sich monatlich von den Bildern und Tipps dieser humboldt-Autorinnen und -Autoren begeistern!



Natur im Fokus!

- Sarah Böhm begeistert über 30.000 Hobbyfotografen und Fotofans auf ihren Social-Media-Kanälen
- Die besten Tipps aus dem Erfahrungsschatz der Naturfotografin
- Mini-Workshops zeigen Schritt für Schritt, wie mit einfachen Mitteln beeindruckende Fotos entstehen
- Perfekt für naturbegeisterte Fotografen: alles Wichtige über Tier-, Landschafts- und Makrofotografie



Mehr zur Autorin



Sarah Böhm arbeitet als amtliche Tierärztin in Neuruppin. Schon von klein auf faszinierte sie die Natur mit all ihren Formen, Farben und spannenden Lebewesen. Während ihres Studiums entdeckte sie die Naturfotografie für sich. Inzwischen ist das Fotografieren ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Ihre Bilder entstehen oft in den Morgen- oder Abendstunden und sie liebt es, alltägliche Dinge durch Licht und Perspektiven in einer ganz neuen Sichtweise zu zeigen. Beim Fotografieren in der Natur schöpft sie Kraft für das oftmals stressige Arbeitsleben.

Wir werben in ...

@sarah_boehm_photography

@SarahBoehmFotografie

Sarah Böhm
Foto-Streifzüge
durch die Natur

ca. 192 Seiten
ca. 250 Abbildungen
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-5571-3
€ 28,00 [D] • € 28,80 [A]
Erscheint am 23.02.2023



WG 415



Wie schafft man es, fantastische Lichtstimmungen mit der Kamera authentisch festzuhalten? Wie gelingt es, heimische Wildtiere vor die Linse zu bekommen? Wie bannt man selbst das Facettenauge einer Fliege gestochen scharf aufs Foto? In ihrem Ratgeber zeigt die erfahrene Naturfotografin, was ein gutes Foto ausmacht. Sie erklärt das Grundlagenwissen zu Ausrüstung, Technik, Einstellungen und Bildbearbeitung und gibt praktische Tipps zum respektvollen Umgang mit der Natur. Mit zahlreichen Mini-Workshops zu den Themen Makro, Landschaften, Tiere oder Malen mit der Kamera hilft sie Hobbyfotografen, ihren eigenen Weg in die Naturfotografie zu finden und ihre Wunschmotive optimal umzusetzen.

Toptitel Fotografie

3.
Auflage



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



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



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



Timm Allrich · Mario Müller
Mecklenburg-Vorpommern
ISBN 978-3-8426-5506-5
€ 29,90 [D] · € 30,80 [A]



Philipp Zieger
Sächsische Schweiz
ISBN 978-3-8426-5521-8
€ 29,90 [D] · € 30,80 [A]



Benjamin Jaworskyj
Urlaubsfotos nach Rezept
ISBN 978-3-86910-085-2
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]



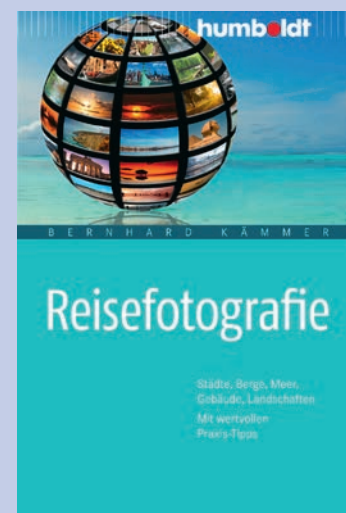
Manuel Quarta · Stefan Gericke
Bessere Fotos mit der Sony RX 10
ISBN 978-3-8426-5534-8
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



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]



Bernhard Kämmer
Reisefotografie
ISBN 978-3-86910-166-8
€ 14,95 [D] · € 15,40 [A]



Benjamin Jaworskyj
Abenteuer Landschaftsfotografie
ISBN 978-3-86910-224-5
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]



Manuel Quarta · Stefan Gericke
Bessere Fotos mit der Sony α7-Reihe
ISBN 978-3-8426-5518-8
€ 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]



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



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



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



Lars Poeck
Fotokarten. Fotografieren lernen
ISBN 978-3-8426-5532-4
€ 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. 91529



Bestellnr. 91530

DIN A6-Prospekte
als 25er-PE
bestellbar



Bestellnr. 91531



Bestellnr. 91532



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 7899-2254
Telefax: 0711 7899-1010

Bestellungen an:
bestellung@zeitfracht.de

Kundenservice:
kundenservice@zeitfracht.de

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
torsten.hilt@schluetersche.de

Presse/Werbung
Melanie Asche
Telefon 0511 8550-2562
melanie.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,
Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg**
Silke Trost
Telefon +49(0)177 2906659
Telefax +49(0)221 92428232
trost@forum-independent.de

Veranstaltungen
Laura Strohecker
Telefon 0511 8550-2538
laura.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 Sonnwiese 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 Verlagsvertretung
Randersbergweg 239
5084 Großmain
Telefon 043 664 3320996
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!



Das Buch „Die Klügere gibt ab“ ist ein moderner und längst notwendiger Ratgeber in einer Zeit in der sich die alte Rollenverteilung schon längst verabschiedet hat – es haben nur noch nicht alle gemerkt.

Lovelybooks 09/2022
Zu „Die Klügere gibt ab“, ISBN 978-3-8426-1666-0



Das Buch ist ein guter Wegbegleiter, der sachlich und fundiert Ängste nimmt.

Mami, Papi & ich (Main-Echo), 28.06.2022
Zu „Was DIE KINDERÄRZTE raten“, ISBN 978-3-8426-1675-2

Aus den zahlreichen Ratgebern zu diesem Thema sticht Manunzios Buch durch Übersichtlichkeit und eine ansprechende Aufmachung mit begleitenden Fotos heraus.

Preußische Allgemeine Zeitung, 12.08.2022
Zu „Herzgesund“, ISBN 978-3-8426-3064-2



Der Berliner Heilpraktiker hat mit seinem Buch nicht einfach nur einen weiteren Ratgeber aus dem Bereich naturheilkundlicher Therapien verfasst. Vielmehr erklärt er an geeigneter Stelle die Hintergründe heilpraktischer Arbeits- und Denkweise, verschränkt diese Darstellungen mit der modernen schulmedizinischen Wissenschaft und entwickelt zusammen mit vielen therapeutischen Anregungen einen Ratgeber mit viel Tiefgang.

Berliner Heilpraktiker Nachrichten 2022
Zu „Viruserkrankungen ganzheitlich behandeln“, ISBN 978-3-8426-3046-8

Silke Weinig ist es gelungen, ein sehr heikles, intimes Thema lösungs- und ressourcenorientiert aufzubereiten.

CounselingJournal, Sommer 2022
Zu „Einsamkeit überwinden – Freunde finden“, ISBN 978-3-8426-4247-8

Auf jeden Fall ist das Buch sehr praktisch und hilfreich. Es ist gut, klar und verständlich geschrieben. Hier wird man nicht von oben herab belehrt, sondern man bekommt einfach klare und gute Einsichten.

Lovelybooks, 08/2022
Zu „Draußen fotografieren“, ISBN 978-3-8426-5553-9



humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Ratgeber



Frühjahr 2023

humboldt
...bringt es auf den Punkt.