

Ratgeber



Herbst 2025

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Herbst 2025

VORSCHAU



humboldt

Ratgeber

• Eltern & Kind • Gesundheit & Ernährung • Lebenshilfe

humboldt bringt es auf den **Punkt.**

Seite 6–27 Eltern & Kind



Seite 10, 12



Seite 10, 13



Seite 11, 14



Seite 11, 15



Seite 18



Seite 20



Seite 22



Seite 23



Seite 24



Seite 25

Seite 28–45 Gesundheit & Ernährung



Seite 32



Seite 34



Seite 36



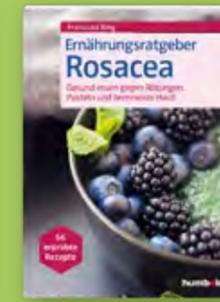
Seite 38



Seite 40



Seite 40



Seite 41



Seite 41



Seite 42



Seite 42



Seite 43



Seite 43

Seite 46–55 Lebenshilfe



Seite 50



Seite 52

humboldt fühlt mit ELTERN & KIND im Glück.

Viele Menschen mit **ADHS** haben die Fähigkeit zum **Hyperfokus** - das bedeutet, dass sie sich stark auf eine Aufgabe konzentrieren und die Zeit dabei völlig vergessen.

Hausaufgaben gab es bereits im alten Rom: **Plinius** der Jüngere soll seinen Schülern um 100 n. Chr. Aufgaben für Zuhause gegeben haben, um sie zum **eigenständigen Lernen** zu motivieren.



Teure Vorbilder:
Beyoncé und Jay-Z haben über **200.000 Dollar** für die **Geburtsstagsfeier** ihrer Tochter ausgegeben.

Autorinnen und Autoren im #TeamHumboldt: Reichweitenstark, kompetent, von Eltern geliebt!



Viermal vorlesen, viermal entspannter im Familienalltag ●●●

★ PR- und Social-Media-
Schwerpunkt

Folgen Sie unseren
Autorinnen ...

📷 @katharina.spangler

📷 @inkehummel

📷 @tausendtadaas

- Einzigartiges Konzept: Die Vorlesegeschichten und Tipps helfen Eltern, mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen
- Die Bücher behandeln gefragte Themen aus Familienberatungen und typische Situationen aus dem Kinderalltag



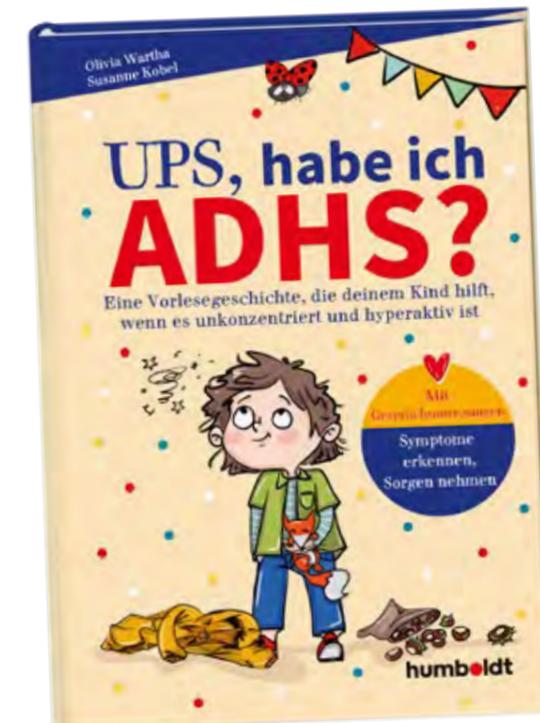
Carl hat ein neues großes Bett und möchte nun endlich allein einschlafen können. Ob das klappt? Katharina Spangler erzählt von den Abenteuern, die Carl abends und nachts erlebt und die ihn vom Ein- und Durchschlafen abhalten. Eltern und Kind erfahren, welche Tricks es bei Schlafproblemen, bei der Angst vorm Alleinsein oder bei Albträumen gibt.



Anna macht sich Sorgen um ihren Geburtstag, weil Papa am selben Tag seinen 40. Geburtstag feiert. Was wird nun aus Annas geplanter Party? Vorfreude und Enttäuschung, unerwartete Überraschungen und falsche Geschenke – Katharina Spangler zeigt in dieser Vorlesegeschichte, welche Gefühle bei Kindern rund um ihren Geburtstag aufkommen und wie Familien Stress vermeiden können.



Leonora hat keine Lust, sich von Tante Therese knuddeln zu lassen. Darf sie jetzt einfach Nein sagen, obwohl Therese dann beleidigt ist? Die Vorlesegeschichte begleitet Leonora dabei, mutig zu sich selbst zu stehen und ihre eigenen Grenzen gegenüber Fremden, Freunden oder Verwandten zu wahren. Inke Hummel zeigt, wie Eltern ihr Kind stärken und seine Mitbestimmung fördern.



Oh je, Emil geht gerade viel im Kopf herum und er kann sich nur schwer konzentrieren. Hat er vielleicht ADHS so wie seine Schwester Lissi? Die Vorlesegeschichte von Olivia Wartha und Susanne Kobel thematisiert typische ADHS-Symptome und hilft Eltern und Kind über Herausforderungen im Alltag zu sprechen.

Wenn Schlaf und Geburtstag Stress in der Familie verursachen ●●●

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

- Angst vor dem Alleinsein oder der Dunkelheit, vor Monstern oder Alpträumen – ein Viertel aller Kinder leidet im Kindheits- und Jugendalter unter Schlafproblemen
- Über hohe Erwartungen rund um den Kindergeburtstag ins Gespräch kommen: Studien zeigen, dass 20–30 % der befragten Kinder Stress und Druck empfinden



Katharina Spangler
Ups, ich kann nicht schlafen

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1789-6
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]
Erscheint am 26.08.2025



Katharina Spangler
Ups, ich habe Geburtstag

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1792-6
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]
Erscheint am 26.08.2025



Katharina Spangler lebt und arbeitet als Lektorin in Süddeutschland und hat zwei Söhne. Vor ihrer Selbstständigkeit war sie u.a. in Kinderbuchverlagen tätig. Heute arbeitet sie v.a. an Ratgebern und Kinderbüchern und ist eine der Macherinnen des Podcasts „Mamafürsorge“.



Mehr zur Autorin

Kinder unterstützen beim Grenzsetzen und bei ADHS ...

- Inke Hummel gehört zu den 10 erfolgreichsten Eltern-Ratgeber-Autorinnen und ist eine der wichtigsten Stimmen Deutschlands zum Thema bindungsorientierte Erziehung
- Olivia Wartha und Susanne Kobel forschen und unterrichten an der Uni Ulm zum Thema „Gesunde Familie“, sind gefragte Expertinnen rund um Familien- und Gesundheitsthemen und erreichen mit ihren Veranstaltungen mehrere Tausend Eltern und Experten pro Jahr

Inke Hummel
Ups, ich darf auch Nein sagen

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1786-5
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]

Erscheint am 26.08.2025



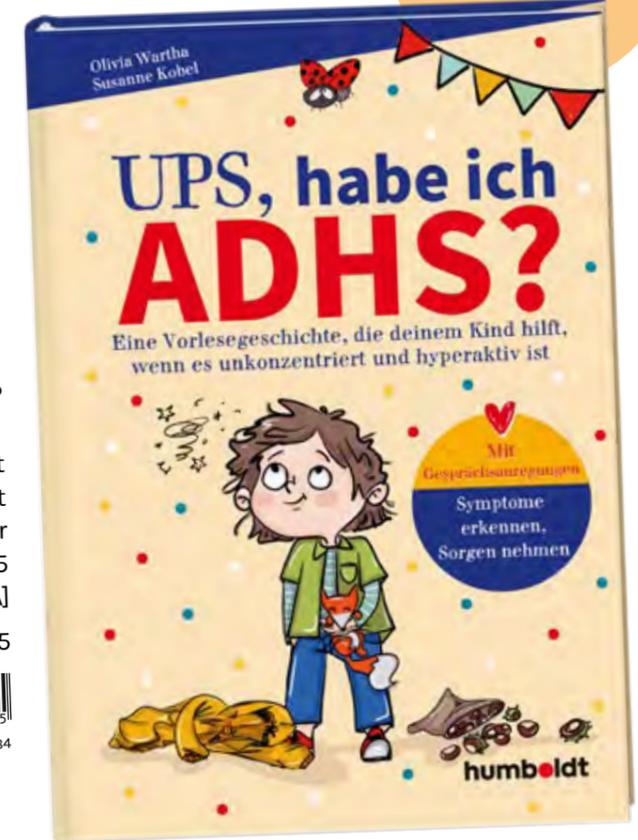
Mehr zur Autorin



Inke Hummel

ist Autorin, Pädagogin

und Inhaberin der Familienbegleitung „sAcht-sam 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. Sie ist dreifache Mutter und lebt in Bonn.



Olivia Wartha, Susanne Kobel
Ups, habe ich ADHS?

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1801-5
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]

Erscheint am 26.08.2025



Mehr zu den Autorinnen



Susanne Kobel

Susanne

Kobel und Olivia Wartha sind Gesundheitswissenschaftlerinnen 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 das Miteinander zu fördern.



Olivia Wartha

Ups, eine Aktion! Ihr Herbst-Paket für eine starke Eltern-Kind-Beziehung



**Aktionsrabatt
90 Tage Valuta
1 Jahr RR**

Profitieren Sie von attraktiven Konditionen.

Bestellen Sie Ihre Aktion bei Ihrer Verlagsvertretung: ab 12 Exemplaren zu Sonderkonditionen mit dem humboldt-Herbst-Paket.

Wählen Sie für Ihr Schaufenster oder Ihren Thementisch gern einen der abgebildeten, kostenlosen Figuren-Aufsteller (Höhe: je 40 cm).



BestellNr. 91723
(Leonora)



BestellNr. 91719 (Hilda)

BestellNr. 91720 (Toni)

Beispiel-
Auswahl:



BestellNr. 91722
(Emil)

Kinder stark für die fordernde Zukunft machen...

- Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Familienbegleiterin, Pädagogin und erreicht in den sozialen Medien rund 50.000 Eltern
- Sie gehört zu den erfolgreichsten Eltern-Ratgeber-Autorinnen Deutschlands und ist eine der wichtigsten Stimmen zum Thema bindungsorientierte Erziehung
- Der Ratgeber unterstützt Eltern dabei, ihre Kinder stark zu machen für eine zunehmend herausfordernde Zukunft
- Für Eltern, die möchten, dass sich ihr Kind unabhängig und selbstwirksam entwickeln kann



Foto © NatHummel

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-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. Sie ist dreifache Mutter und lebt in Bonn.



Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie unserer Autorin ...

@inkehummel

Inke Hummel
Zu viel des Guten – zu wenig fürs Leben
 224 Seiten
 14,5 x 21,5 cm, Softcover
 ISBN 978-3-8426-1798-8
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]
 Erscheint am 26.08.2025



WG 484



ISBN 978-3-8426-1762-9
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Die bindungsorientierte Erziehung musste sich lange vorwerfen lassen, dass Kinder durch sie überbehütet werden und ihren Eltern auf der Nase herumtanzen. Heute ist erwiesen, dass sie für die gesunde Entwicklung und für eine starke Eltern-Kind-Beziehung der beste Weg ist. Das bewusste, liebevolle Elternsein übersieht jedoch häufig eines: Kinder werden nicht stark dafür gemacht, mit Langeweile sinnvoll umzugehen, Stress zu bewältigen, digitale Medien gesund zu nutzen, kleine Hürden zu meistern und großen Krisen mit Zuversicht zu begegnen. In ihrem neuen Buch zeigt Inke Hummel, wie Eltern ihr Kind dabei unterstützen, von ihnen unabhängig zu werden, Selbstwirksamkeit zu erfahren und dadurch gut gerüstet zu sein für Herausforderungen, die in der Zukunft auf sie warten.

Lernen: so leicht und selbstverständlich wie Eis essen im Sommer.

- Jedes zweite Kind ist gestresst von der Schule – das belastet das Familienleben
- Das erste Buch, das nicht nur Lernhilfen für Kinder bietet, sondern auch Eltern entlastet – ohne Druck, ohne Stress
- Für Eltern von Kindern, die in der Grundschule und den weiterführenden Schulen Lern- und Motivationsschwierigkeiten haben und nachhaltige Lösungen suchen



Mehr zur Autorin

Trixi Tumert ist zertifizierter Lern-Coach und Eltern-Coach. In ihrem GerneLerner-Programm hilft sie Familien dabei, mit dem Druck, der durch die Schule entsteht, gut umzugehen. Trixi Tumert hält Vorträge und veranstaltet Seminare sowie Workshops. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Hamburg.



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

 @trixi.tumert.
lerncoach

Trixi Tumert
Lernen ohne Streit
ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1795-7
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025



WG 484



Keine Lust auf Lernen? Ständig Streit bei den Hausaufgaben? Es geht auch anders: Statt ewigen Diskussionen kann Lernen leicht, unbeschwert und voller Freude gelingen – wenn die Eltern-Kind-Beziehung stark ist und Eltern ihre Kinder loslassen, sodass sie ihre eigenen Erfahrungen beim Lernen machen können. Lern- und Eltern-Coach Trixi Tumert erklärt, wie Eltern den Lernalltag ihres Kindes verändern können, ihm die Verantwortung fürs Lernen zurückgeben und dadurch selbst entlastet werden. Ihr Buch ist ein praktischer Begleiter, der dabei hilft, das Stress-Level in der Familie zu senken. Denn nur ohne Lerndruck und ständige Kontrolle können Kinder selbstbewusst ihren eigenen Weg gehen und Herausforderungen meistern – auch über die Schulzeit hinweg.

Aktuelle Neuauflagen ...



Inke Hummel
Mein wunderbares wildes Kind
2. Auflage

216 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1656-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



- Unterstützung und Tipps aus der bindungsorientierten Erziehung
- Fürs Baby-, Kleinkind-, Vor- und Grundschulalter bis zum Start in die Pubertät



Laura Fröhlich
Die Wackelzahn-Pubertät
3. Auflage

208 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1610-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



- Entspannt durch die „6-Jahres-Krise“ – für Eltern von 5-7-jährigen Kindern
- Zimmer aufräumen, Geschwisterstreit, Mäkeln beim Essen, Ärger bei den Hausaufgaben: Laura Fröhlich liefert Tipps für die typischen Stress-Situationen im Familienalltag



Foto: © Neuhoff

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-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. Sie ist dreifache Mutter und lebt in Bonn.



Mehr zur Autorin



Laura Fröhlich ist Expertin, Top-Speakerin und Erfolgsautorin zum Thema Mental Load. Auf dem beliebten Blog »Heute ist Musik« hat sie sich viele Jahre mit feministischen Themen und der mentalen Belastung von Familien beschäftigt. Sie hält Workshops, Online-Seminare und Vorträge dazu. Laura Fröhlich lebt in Süddeutschland, ist verheiratet und hat drei Kinder.

Aktuelle Neuauflagen ...



Vivian König
Was dein Baby dir sagen möchte
3. Auflage

248 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-642-7
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



WG 484

- **Baby-Signale richtig deuten: Körpersprache, Laute und Verhalten verstehen und sicher darauf reagieren**
- **Einfach und verständlich, mit Bild- und Tonbeispielen**



Melanie Gräßer
Eike Hovermann
Kinder brauchen Rituale
3. Auflage

224 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-634-2
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Erscheint am 26.08.2025.



WG 484

- **Gegen alle „Ich kriege gleich ‘ne Krise!“-Situations mit dem Kind: Aufräumen, Angst, Wut, Hausaufgaben, Einschlafen und vieles mehr**
- **Unter Mitwirkung von zahlreichen Erziehungsexpertinnen und -experten**



Melanie Gräßer ist Diplom-Psychologin sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit eigener Praxis in Lippstadt. Eike Hovermann jr. hat die Akademie für Kindergarten, Kita und Hort gegründet. Er setzt sich dafür ein, Wissen und Bildung weiterzugeben, damit Kinder eine solide Grundlage und Ausbildung für ihr späteres Leben erhalten.

Toptitel Eltern & Kind



Inke Hummel
Vom Müssen zum Wollen
ISBN 978-3-8426-1762-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Inke Hummel
Ups, ich bin schüchtern
ISBN 978-3-8426-1771-1
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Gundula Göbel · Marga Bielech
Spielend aufwachsen
ISBN 978-3-8426-1777-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Danijela Klich
**10 Dinge, die bei Gefühlsstürmen
deines Kindes sicher helfen**
ISBN 978-3-8426-1768-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Inke Hummel
Miteinander durch die Pubertät
ISBN 978-3-8426-1622-6
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

Inke Hummel
Mein wunderbares schüchternes Kind
ISBN 978-3-8426-1647-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Kiran Deurentzbacher
**Konflikte nutzen
statt vermeiden**
ISBN 978-3-8426-1744-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Dr. med. Judith Bildau
**Ups, wir sprechen
über Liebe & Sex**
ISBN 978-3-8426-1780-3
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Dr. Judith Bildau
**Mit meiner Tochter
durch die Pubertät**
ISBN 978-3-8426-1638-7
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

Britta Zytariuk
Mein Kind ist autistisch
ISBN 978-3-8426-1765-0
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Katharina Spangler
Ups, wir haben Streit
ISBN 978-3-8426-1753-7
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Dr. Olivia Wartha,
Dr. Susanne Kobel
Ups, mir ist langweilig
ISBN 978-3-8426-1783-4
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Katharina Spangler
Ups, ich bin krank
ISBN 978-3-8426-1774-2
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

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

Inke Hummel
**Ups, meine Eltern leben
in Trennung**
ISBN 978-3-8426-1759-9
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Andrea Christiansen
**Der Eltern-Guide
bei Lernstörungen**
ISBN 978-3-8426-1750-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Inke Hummel
Ups, ich habe Angst
ISBN 978-3-8426-1738-4
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Matthias Zeitler
Schule Backstage!
ISBN 978-3-8426-1741-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Julia Scharnowski
**Starke Junge brauchen
entspannte Eltern**
ISBN 978-3-8426-1607-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Inke Hummel
**Deine Angst,
meine Angst**
ISBN 978-3-8426-1732-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Michèle Liussi
**Selbstbewusst
bedürfnisorientiert**
ISBN 978-3-8426-1747-6
€ 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]

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

Heike Hahn
Mein Kind hat ADHS
ISBN 978-3-8426-1659-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Inke Hummel
**Ups, ich komme
in die Schule**
ISBN 978-3-8426-1726-1
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

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

humboldt bewegt GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.

Studien zeigen,
dass **Frauen** etwa
doppelt so häufig am
**REIZDARM-
SYNDROM** leiden
wie Männer.



POLLEN sind meist von
Februar bis Oktober
zwischen Sonnenauf- und
Sonnenuntergang
unterwegs.

Unerwartet: Neben
Weizen, Roggen und Gerste
steckt **GLUTEN** auch in
Produkten wie **Sojasauce,**
Wurst oder sogar
Kosmetika.



Autorinnen und Autoren im Reichweitenstark und kompetent

#TeamHumboldt: in Gesundheit & Ernährung!



Schluss mit Schmerzen mit dem Ratgeber vom Reizdarm-Doc.

- In Deutschland leiden etwa 9-10 Millionen Menschen unter dem Reizdarmsyndrom
- Der Ratgeber kombiniert persönliche Erfahrung, Fachwissen und Studienergebnisse zu einem Programm, das wirklich funktioniert
- Inhalte, die aufklären, Mut machen und mit praktischen Ratschlägen bei Reizdarm-Beschwerden



Mehr zum Autor

Dr. Thomas Bacharach ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis in Karlsruhe. Sein Schwerpunkt sind „funktionelle Magen-Darmbeschwerden“. In seiner Kindheit waren Bauchschmerzen seine ständigen Begleiter. Erst nach einem Ärztemarathon und mehreren Therapieversuchen, bekam er in der späten Jugend und Anfang der Erwachsenenzeit seine Schmerzen mit Hilfe eines „Darmaufbaus“ und weiteren Auslassdiäten in den Griff. Thomas Bacharach klärt in zwei Podcasts und auf Social Media über Reizdarm, Dünndarmfehlbesiedelung und Darmgesundheit auf.

Folgen Sie
unserem Autor ...

 @thomasbacharach

Dr. med. Thomas Bacharach
Der Reizdarm-Doc

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3199-1
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025



WG 460



Der Reizdarm-Doc Thomas Bacharach kennt den Leidensdruck von Reizdarm-Patienten, denn er ist selbst seit seiner Kindheit vom Reizdarmsyndrom betroffen. Mit seinem persönlichen Wissen und durch seine tägliche Arbeit mit Menschen mit Verdauungsbeschwerden hat er sein ganzheitliches SMILE²-Programm entwickelt. In seinem Buch bringt er seinen Leserinnen und Lesern die sechs Säulen Schlaf, Mikrobiom, Integration, Laufen, Ernährung und Emotionen nahe. Er zeigt, was sie proaktiv für ihren Darm und ihr gesamtes Leben tun können, damit sie sich rundum gesund und wohlfühlen. Und er will dazu ermutigen, die Diagnose Reizdarm nicht einfach hinzunehmen, sondern nach Lösungen für einen gesunden Darm zu suchen.

Das hilft bei Asthma, Heuschnupfen oder Neurodermitis!

- In Deutschland leiden etwa 30% der Bevölkerung an einer oder mehreren Allergien
- Wirksame Maßnahmen gegen die häufigsten Allergien – von konventionellen Medikamenten über Heilkräuter bis hin zu allergiebewusster Ernährung



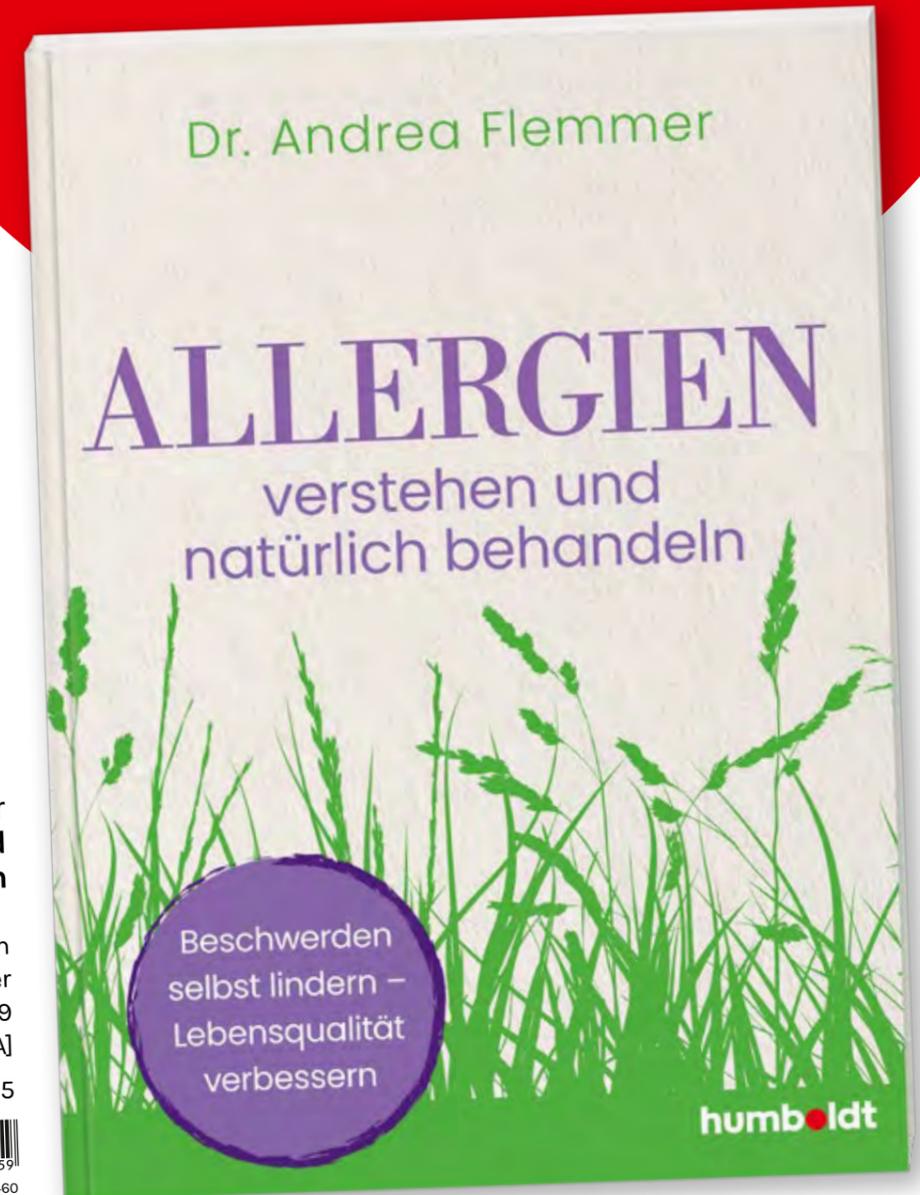
Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Ihr besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsmethoden. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, WDR, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene Gesundheitszeitschriften.

Dr. Andrea Flemmer
Allergien verstehen und
natürlich behandeln

160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3205-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025



WG 460



Es juckt, die Nase läuft, man muss ständig niesen – Allergien gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen auf unserem Planeten. Jeder Dritte hat eine Allergie gegen Pollen, Hausstaub, Tiere oder Nahrungsmittel. Kann man sich gegen Allergien impfen lassen? Welche Pflanzen- und Tierarten kommen als Auslöser in Frage? Welche Rolle spielt die Umweltverschmutzung? Kann man einer Allergie entgehen, auch wenn man die Veranlagung dazu hat? Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Andrea Flemmer in ihrem Ratgeber. Sie erklärt, was bei Allergien wirklich hilft – von konventionellen Medikamenten über Heilkräuter bis hin zu einer allergiebewussten Ernährung. Punkt für Punkt gelangen Leserinnen und Leser so zu mehr Lebensqualität.



ISBN 978-3-8426-3094-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Glutenfrei leben – kein Problem!

- **Glutenfreie Ernährung ist über die Erkrankung Zöliakie hinaus ein Ernährungstrend: 2023 gaben rund 2,14 Millionen Menschen in Deutschland an, glutenfreie Lebensmittel gekauft zu haben**
- **Die Autorin hat selbst Zöliakie und lebt konsequent glutenfrei. Sie kocht und backt ohne Ersatzprodukte und verwendet Zutaten, die „von Natur aus“ glutenfrei sind.**
- **Das Buch klärt auf über Glutenunverträglichkeiten wie Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie und liefert 111 Rezepte ohne Gluten**



Sara Zeitlmann ist zertifizierte Ernährungsberaterin mit Spezialisierung auf Zöliakie und Hashimoto und bietet zu diesen Themen Vorträge und Kochkurse an. Hauptberuflich arbeitet sie als Autorin und Producerin für Gesundheits- und Medizinthemen. Auf ihrem Blog www.liebe-lebe-glutenfrei.de schreibt sie zum Thema Unverträglichkeiten und teilt Rezepte für gesunde Alternativen in der Familienküche.

Mehr zur Autorin

Folgen Sie unserer Autorin ...

@liebe.lebe.glutenfrei

Sara Zeitlmann
111 Rezepte –
Glutenfreie Ernährung

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3208-0
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025



WG 461



Sara Zeitlmann weiß aus erster Hand, wie herausfordernd der Start in das glutenfreie Leben sein kann. Als sie die Diagnose Zöliakie erhielt, war das für sie eine Gelegenheit, sich intensiv mit ihrer Ernährung und den vielen Möglichkeiten auseinanderzusetzen, wie sie sich vollwertig, genussvoll und ohne Gluten ernähren kann. In diesem Ratgeber teilt sie ihre persönlichen Erfahrungen, hilfreiche Tipps und alltagstaugliche Rezepte. Sie hilft ihren Leserinnen und Lesern dabei, glutenfreie Lebensmittel zu kombinieren und zu verstehen, wie man eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ohne Einschränkungen genießen kann. Die Rezepte sind individuell zu gestalten und schmecken auch Familienmitgliedern, die selbst nicht auf Gluten verzichten müssen.

111-mal reizarmer Genuss!

- Etwa 20 % der Bevölkerung in Deutschland leiden immer wieder unter Refluxbeschwerden wie zum Beispiel Sodbrennen
- Der Ratgeber liefert Ernährungstipps, Lebensmittellisten, Strategien für ein reizfreies Leben und gesunde Alltagsrezepte
- Für alle, die nicht nur nach „sanften“ Rezepten suchen, sondern ihren Reflux wirklich verstehen und angehen möchten



Sabine Schreiner hat Ernährungswissenschaften studiert und begleitet Menschen in ein lebensfrohes und aktives Leben. Schwerpunktthemen in ihrer Praxis sind chronische Entzündungen sowie Reflux und Sodbrennen. Durch ihre, auch eigenen, Erfahrungen in diesem Bereich, kann sie die Betroffenen individuell beraten und unterstützen. Auf ihrem Blog und auf Instagram veröffentlicht und teilt sie regelmäßig Tipps und Rezepte rund um das Thema Reflux.

Folgen Sie unserer Autorin ...

 @basenfreude

Sabine Schreiner
111 Rezepte – Reflux

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3211-0
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025



WG 461



Wer regelmäßig von Sodbrennen geplagt wird, leidet womöglich an Reflux, dem Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Doch wie geht es nach der Diagnose weiter? Welche Lebensmittel sind verträglich? Welche Essgewohnheiten spielen oft eine entscheidende Rolle? Sabine Schreiner, die sich seit vielen Jahren in ihrer Praxis auf Reflux und Sodbrennen spezialisiert und vielen Betroffenen geholfen hat, gibt ihren Leserinnen und Lesern alle wichtigen Informationen zum Thema Reflux an die Hand. Ihr Buch ist ein Leitfaden mit einfachen Regeln und Rezepten, der dabei hilft, saures Aufstoßen, Brennen, Übelkeit, Völlegefühl, Husten oder Heiserkeit zu lindern und sich wieder wohlfühlen.

Aktuelle Neuauflagen ...

Die Ernährungsmedizinerin Dr. med. Cornelia Ott erklärt, was die Auslöser von Dauermüdigkeit und Erschöpfung sind und wie eine Mikronährstofftherapie sich positiv auf Darm, Stoffwechsel, Stressbalance und Schilddrüse auswirkt sowie bei chronischen stillen Entzündungen hilft. Mit ihrem Selbsthilfe-Programm unterstützt sie dabei, den eigenen Körper zu verstehen und mehr Energie und Wohlbefinden zu finden.



Dr. med. Cornelia Ott
Die Superkraft der Mikronährstoffe
2. Auflage

208 Seiten
ca. 65 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3172-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.



Franziska Ring
Ernährungsratgeber Rosacea
3. Auflage

168 Seiten
ca. 50 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3018-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025.



Der Ratgeber zeigt, wie wirkungsvoll sich die chronisch-entzündliche Hauterkrankung Rosacea durch eine angepasste Ernährung beeinflussen lässt. Die Autorin erläutert, wie Rötungen, Brennen, Pusteln und Co. mit gesunden und leckeren Gerichten dauerhaft reduziert werden können.

Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl haben eine naturheilkundliche Leberkur entwickelt, die die Leber bei Herausforderungen wie Stress, falsche Ernährung, Bewegungsmangel oder Alkohol unterstützt. Sie kombiniert Ernährungsregeln, Pflanzenheilkunde, Biochemie nach Dr. Schüßler und Entspannungstechniken. Wer das vierwöchige Programm durchführt, fühlt sich erholt und voller Energie.



Anne Wanitschek · Sebastian Vigl
Die Leber natürlich reinigen

3. Auflage
136 Seiten
ca. 40 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2910-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.



Thomas Struppe
Dein Reizdarm ist heilbar

2. Auflage
276 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3106-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.



Dieser Ratgeber bündelt die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse und belegt, dass Beschwerdefreiheit beim Reizdarmsyndrom möglich ist. Thomas Struppe bietet viele, teils revolutionäre Anregungen zur aktiven Linderung von Bauchschmerzen, Durchfällen und Verstopfung auf der Basis neuester Forschungsergebnisse.

Aktuelle Neuauflagen ...

In diesem Ratgeber erklärt Dr. med. Heike Bueß-Kovács, wie Gicht entsteht, welche Symptome sie mit sich bringt und welche therapeutischen Maßnahmen es gibt. Zudem liefert sie umfassende Informationen zu einer gezielten Ernährungsumstellung, einer Änderung der Lebensgewohnheiten sowie natürlichen Hausmitteln und bewährten Maßnahmen, mit denen man Gicht vorbeugen und behandeln kann.



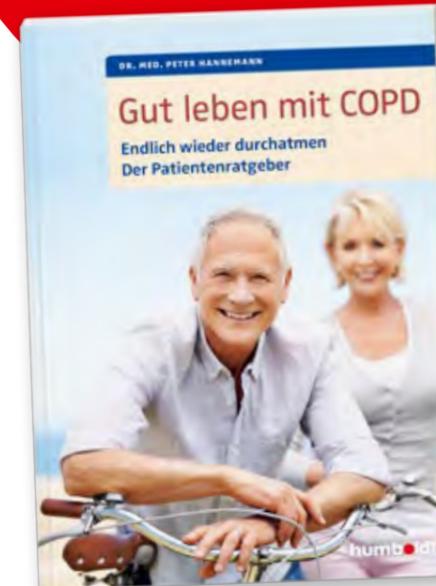
Dr. med. Heike Bueß-Kovács
Das Gicht-Buch
3. Auflage

140 Seiten, 40 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-079-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025



Peter Hannemann
Gut leben mit COPD
4. Auflage

144 Seiten
ca. 30 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-889-0
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025.



Der Lungenexperte Dr. med. Peter Hannemann erklärt, welche Therapiemöglichkeiten bei COPD es gibt und wie Patienten aktiv etwas zu ihrem Wohlbefinden beitragen können. Ein hohes Maß an Eigenverantwortung ist bei COPD unverzichtbar – zahlt sich aber aus, denn Betroffene können heute zu Recht in eine positive Zukunft schauen!

In ihrem Ratgeber zeigt Julia Bierenfeld, wie eine falsche Ernährungsweise chronische Entzündungsprozesse weiter befeuern und einen negativen Einfluss auf den Verlauf der Multiplen Sklerose haben kann. Sie erklärt, warum wir auf unseren Darm hören sollten und wie wir mit einer geeigneten Lebensmittelauswahl chronischen Entzündungsprozessen entgegenwirken können.



Julia Bierenfeld
Die richtige Ernährung bei Multipler Sklerose
2. Auflage

212 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3133-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.



Waltraud Rehms
Asthma natürlich behandeln
3. Auflage

152 Seiten
ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2962-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.

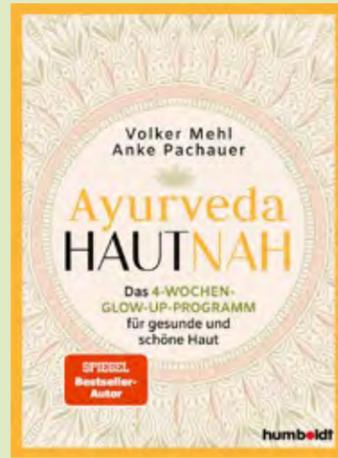


Die Autorin Waltraud Rehms zeigt, wie man ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung auch durch natürliche Maßnahmen mehr Lebensqualität bei Asthma gewinnt. Eine Stärkung des Immunsystems, spezielle Atemtechniken, Inhalationen, verschiedene Tees und Bewegung sind bewährte Selbsthilfemethoden, die wesentlich dazu beitragen, dass Betroffene wieder leichter und freier atmen können.

Toptitel Gesundheit



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



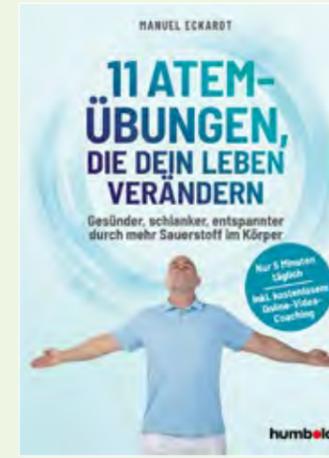
Volker Mehl, Anke Pachauer
Ayurveda HAUTnah
ISBN 978-3-8426-3157-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



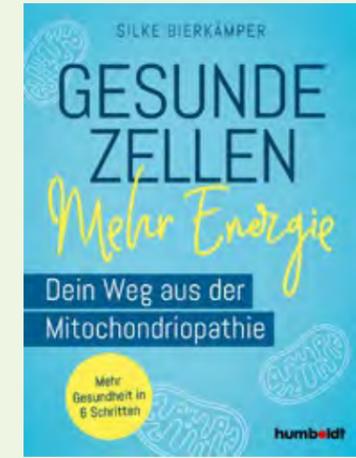
Dt. Leberstiftung (Hrsg.)
Das Leber-Buch
ISBN 978-3-8426-3043-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Franziska Ring
Rosacea – Das hilft wirklich
ISBN 978-3-86910-052-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Manuel Eckardt
11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern
ISBN 978-3-8426-3187-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Silke Bierkämper
Gesunde Zellen – mehr Energie
ISBN 978-3-8426-3190-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



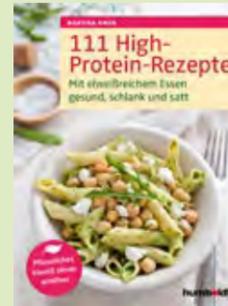
Prof. Dr. med. Clemens Heiser,
Dr. med. dent. Sarah Brey
Die Anti-Schnarch-Formel
ISBN 978-3-8426-3193-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Anne Iburg
Die richtige Ernährung bei Lebererkrankungen
ISBN 978-3-89993-868-5
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Cora Wetzstein
Bluthochdruck runter in 4 Wochen
ISBN 978-3-8426-3184-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Martina Amon
111 High-Protein-Rezepte
ISBN 978-3-8426-2947-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



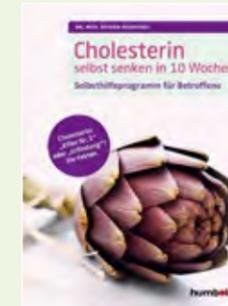
Sabine Dinkel
Krebs ist, wenn man trotzdem lacht
ISBN 978-3-86910-412-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dr. med. Heike Bueß-Kovács
Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln
ISBN 978-3-89993-856-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Manuel Eckardt
Das 5-Minuten-Trampolin-Training
ISBN 978-3-89993-951-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dr. med. Ramon Martinez
Cholesterin selbst senken in 10 Wochen
ISBN 978-3-86910-335-8
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]



Manuel Eckardt
Das 5-Minuten-Rückentraining
ISBN 978-3-89993-867-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Martina Amon
111 Rezepte bei Fructose-Unverträglichkeit
ISBN 978-3-86910-692-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Lia Lindmann
Leichter leben mit Lipödem
ISBN 978-3-8426-2941-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Anne Iburg
Die richtige Ernährung bei Leaky Gut
ISBN 978-3-8426-3142-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Maria Lohmann
Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse
ISBN 978-3-8426-3070-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dr. med. Ramon Martinez
Das Cholesterin-Buch
ISBN 978-3-86910-064-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Christiane Weißenberger
Das große Cholesterin-Kochbuch
ISBN 978-3-86910-082-1
€ 26,00 [D] · € 26,80 [A]



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



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



Daniela Mainzer
111 Genießer-Rezepte bei Histamin-Intoleranz
ISBN 978-3-8426-2916-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Nils Bringeland
Narben selbst behandeln
ISBN 978-3-8426-3196-0
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Anne Wanitschek,
Sebastian Vigi
Gesund mit Microgreens
ISBN 978-3-8426-2974-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

humboldt macht stark

LEBENSHILFE auf Augenhöhe.

Studien zeigen,
dass wiederholte positive
Affirmationen
**neuronale Netz-
werke stärken** und
so langfristig dein Denken
beeinflussen können.



Natur hilft gegen Stress:

Schon 20 Minuten in einem
Park senken das Stress-
hormon Cortisol
und verbessern das
Wohlbefinden.

90-95 %
unseres Denkens
und Handelns läuft
unbewusst ab: Unser Unter-
bewusstsein steuert den Großteil
unserer Entscheidungen, Emotionen
und Handlungen.



Autorinnen und Autoren im #TeamHumboldt: Reichweitenstark, wertschätzend und motivierend!



Unbewusste Denkmuster verändern ...

- Für alle, die ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken wollen und dafür ein klares Vorgehen suchen
- Der Ratgeber erklärt, wie man mit drei bewährten Mental-techniken ein persönliches Audio-Mentaltraining entwickelt, das perfekt zu den eigenen Bedürfnissen und Zielen passt
- Berufliche und persönliche Herausforderungen bewältigen sowie die eigenen Ziele leichter und schneller erreichen



Isabelle Müller-Pál ist selbstständige Mentaltrainerin und Kommunikationsexpertin mit journalistischem Hintergrund. Seit 2021 unterstützt sie Menschen bei ihrer Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung per Online-Coaching mit ihrem 12-Wochen-Programm „Mut für mehr“ sowie der von ihr entwickelten Mental Update Technique® zur positiven Beeinflussung des Unbewussten. Auf ihrem Instagram-Kanal „@isabelle_muellerpal“, ihrem Blog und in ihrem Newsletter gibt sie Impulse für ein sinnerfülltes, selbstbestimmtes und authentisches Leben.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie unserer Autorin ...

@isabelle_muellerpal

Isabelle Müller-Pál
Mental Update

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4283-6
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025



9 783842 642836
WG 481



Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind keine angeborenen Talente, sondern erlernbare Fähigkeiten. In ihrem Ratgeber zeigt Isabelle Müller-Pál, wie es gelingt, Unsicherheiten, Selbstzweifel und Ängste zu überwinden, um mutig und selbstbestimmt den eigenen Weg zu gehen. Mit ihrer Mental Update Technique® hilft sie ihren Leserinnen und Lesern Schritt für Schritt, ein persönliches Audio-Mentaltraining zu entwickeln, um unbewusste Denkmuster nachhaltig umzuprogrammieren. Das Ergebnis: mehr innere Stärke, um Herausforderungen zu meistern und die eigenen Ziele leichter und schneller zu erreichen.

Soforthilfe für den Umgang mit Cholerikern, Dauernörglern und anderen Nervensägen ...

- Erste Hilfe, wenn es kracht: Wirksame Strategien für den Umgang mit schwierigen Menschen
- Souverän mit Konflikten umgehen und sich selbst stärken
- Vom guten Selbstmanagement bis zu zielsicherer Gesprächsführung – praktische Lösungsvorschläge und wertvolle Übungen



Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin. In ihrer Arbeit befähigt sie Menschen darin, ihre individuellen Stärken zu entwickeln, um das Leben zu führen, das sie sich wünschen. Bei der Beratung kommen ihr ihre mehrjährigen internationalen Erfahrungen in verschiedenen Positionen, ihre psychologische Ausbildung und ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen zugute. Silke Weinig bloggt zu aktuellen Themen wie Motivation, Potentialentfaltung oder was zu einem guten Miteinander verhilft. Sie ist eine gefragte Interviewpartnerin und Rednerin.

Silke Weinig
Mit schwierigen Menschen klarkommen
3. Auflage

184 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-111-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.08.2025



WG 481



ISBN 978-3-8426-4247-8
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]



Jeder kennt sie: Menschen, mit denen fast jede Begegnung zum Hürdenlauf wird. Kollegen, die ständig etwas missverstehen, Familienmitglieder, die herumnörgeln oder beleidigen. Wie kann man mit diesen Menschen so umgehen, dass man selbst dabei nicht auf der Strecke bleibt? Reichen Schlagfertigkeit oder ein dickes Fell? In ihrem Ratgeber gibt die erfahrene Trainerin Silke Weinig allen, die unter Cholerikern, Drama Queens und Dauernörglern leiden, einen gut gefüllten Werkzeugkoffer an die Hand, der ihnen zeigt, was sie konkret im Umgang mit schwierigen Menschen tun und wie sie sich selber dauerhaft stärken können. Mit einem guten Selbstmanagement und zielsicherer Gesprächsführung gelingt es, gelassener in Konfliktsituationen zu werden.

Toptitel Lebenshilfe



Ann-Kathrin Reuter
Tausche Grau gegen Wow
ISBN 978-3-8426-4280-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Martina Effmert
Angst vor Übelkeit und Erbrechen
ISBN 978-3-8426-4244-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Uwe Gremmers
Neu als Führungskraft
ISBN 978-3-86910-775-2
€ 12,00 [D] · € 12,30 [A]



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



Ursula Oppolzer
Verflixt, 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]



Anke Glaubmeyer
Selbstfürsorge
ISBN 978-3-8426-4262-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Christine Kempkes
Abschied gestalten
ISBN 978-3-8426-4253-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dr. Sabine Nünies
Mut trotz Krise
ISBN 978-3-8426-4277-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



Dr. Achim Pothmann
Jobglück
ISBN 978-3-86910-114-9
€ 14,99 [D] · € 15,40 [A]



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



Uwe Hampel
Redeangst überwinden
ISBN 978-3-86910-671-7
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



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



Toptitel Schach



Silke Einacker
Goldene Regeln im Schach
ISBN 978-3-8426-6803-4
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]



Jonathan Carlstedt
Die große Schachschule
ISBN 978-3-86910-361-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Jonathan Carlstedt
Die kleine Schachschule
ISBN 978-3-86910-209-2
€ 14,00 [D] · € 14,40 [A]



László Orbán
Schach für Anfänger
ISBN 978-3-86910-176-7
€ 12,99 [D] · € 13,40 [A]



László Orbán
Schach-Taktik
ISBN 978-3-86910-167-5
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Michael Ehn · Hugo Kastner
Alles über Schach
ISBN 978-3-86910-171-2
€ 34,00 [D] · € 35,00 [A]



Michael Busse
Der Schach-Booster
ISBN 978-3-8426-6806-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



László Orbán
Schach-Eröffnungen
ISBN 978-3-86910-152-1
€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]



Peter Köhler
Legendäre Schachpartien
ISBN 978-3-86910-163-7
€ 29,00 [D] · € 29,80 [A]



Hugo Kastner
Das Schach-Sammelsurium
ISBN 978-3-86910-184-2
€ 34,99 [D] · € 36,00 [A]



Michael Ehn · Hugo Kastner
Schicksalsmomente der Schachgeschichte
ISBN 978-3-86910-206-1
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



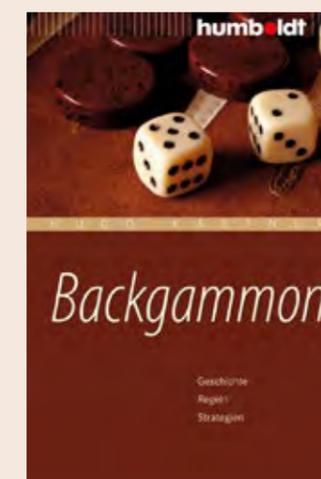
Jonathan Carlstedt
Die große Schachschule: Wie Sie aus Fehlern der Großmeister lernen
ISBN 978-3-86910-203-0
€ 19,95 [D] · € 20,60 [A]



Katrin Höfer
Patiencen
ISBN 978-3-86910-179-8
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Rita Danyliuk
1x1 der Kartenspiele
ISBN 978-3-86910-367-9
€ 14,00 [D] · € 14,40 [A]



Hugo Kastner
Backgammon
ISBN 978-3-86910-186-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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 Medien GmbH
Verlagsauslieferung
Industriestraße 23
70565 Stuttgart
Telefon 0711 8760 2254
Telefax 0711 7899 1010
Bestellungen/Kundenservice:
https://service.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 0221 92428 231
Telefax 0221 92428 232
maul@forum-independent.de

Telefonbetreuung
Telefon 0221 92428 233
Telefax 0221 92428 232
Meret Büssow
buessow@forum-independent.de
Stephanie Hoffmann
hoffmann@forum-independent.de
Antje Nessler
nesseler@forum-independent.de

Innendienst
Melanie Steinbach
Telefon 0221 92428 230
Telefax 0221 92428 232
steinbach@forum-independent.de

Key Account Management
Markus Flemm
Telefon 0221 92428 237
Telefax 0221 92428 232
flemm@forum-independent.de

**Berlin, Brandenburg,
Mecklenburg-Vorpommern**
Erik Gloßmann
Telefon 030 992 86 700
Telefax 030 992 86 701
erik.glossmann@t-online.de

Veranstaltungen
Nicole Beck
Telefon 0511 8550 2530
nicole.beck@schluetersche.de

Rechte & Lizenzen
Laura Strohecker
Telefon 0511 8550 2538
laura.strohecker@schluetersche.de

Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg

Silke Trost
Telefon 0177 2906659
Telefax 0221 92428 232
trost@forum-independent.de

Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen

Christel Graumann
Telefon 0170 8019508
Telefax 0221 92428 232
graumann@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 Großgmain
Telefon 0664 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
im Buchhandel und
in Bibliotheken



Sie haben einen Büchertisch oder ein Schaufenster mit humboldt-Büchern gestaltet? Schicken Sie uns ein Foto davon an buchvertrieb@schluetersche.de und erhalten Sie als Dankeschön ein kostenloses Buchpaket mit 5 Büchern.



humboldt

... bringt es auf den Punkt.