

# Ratgeber



## Frühjahr 2026

**humboldt**  
... bringt es auf den Punkt.

Frühjahr 2026  
VORSCHAU



humboldt  
**Ratgeber**

• Eltern & Kind • Gesundheit & Ernährung • Lebenshilfe

# humboldt bringt es auf den Punkt.

## Seite 6-29 Eltern & Kind



Seite 10



Seite 12



Seite 14



Seite 18



Seite 20



Seite 22



Seite 24



Seite 26



Seite 27



Seite 27

Seite 30-53

## Gesundheit & Ernährung



Seite 34



Seite 36



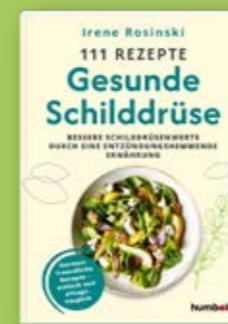
Seite 38



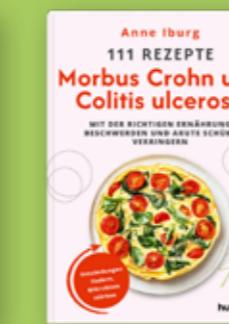
Seite 40



Seite 42



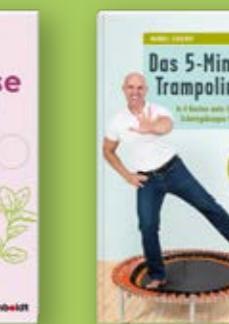
Seite 44



Seite 46



Seite 48



Seite 50



Seite 51



Seite 51



Seite 58



Seite 60

## Seite 54-63 Lebenshilfe

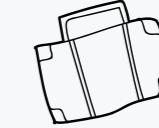
# humboldt fühlt mit ELTERN & KIND im Glück.

Im Schul-  
barometer aus dem  
Jahr 2024 berichtet  
**jeder 5. junge**  
**Mensch** von  
psychischen  
Problemen.



**RUND 62%**  
der 12- bis 19-Jährigen  
in Deutschland **nutzen** im  
Jahr 2024 **KI-Tools** wie ChatGPT,  
Google KI oder DALL-E, v.a. als Hilfe  
bei Schulaufgaben.



  
**DIE TOP 3**  
der beliebtesten Urlaubsorte  
für Familien in Deutschland  
sind die **Ostseeküste**,  
**die Nordseeküste** und  
**die Mecklenburgische  
Seenplatte**.

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



# So wird Wut zur Superkraft!

- Der Autor ist der Macher des Podcasts „Eltern-Gedöns“, einem der größten Eltern-Podcasts im deutschsprachigen Raum (mehrfach in den Top 10 im Bereich Erziehung)
- Aktuelle Studien gehen davon aus, dass bis zu 40% der Kinder Schwierigkeiten haben, Emotionen wie Wut altersgemäß zu regulieren
- Die Vorlesegeschichte und Eltern-Tipps helfen, Wutausbrüche zu begleiten, festgefahrenen Verhaltensmuster zu verändern und Streit zu schlichten



Christopher End ist Eltern-Coach, Autor und Therapeut mit eigener Praxis in Köln. Er betreibt den Podcast "Eltern-Gedöns", einen der größten Eltern-Podcasts im deutschsprachigen Raum. Jede Woche gibt er dort Tipps zu den Herausforderungen von Eltern und führt Interviews mit Expertinnen und Experten aus dem Bereich Pädagogik und Psychologie. Als Experte für Familienthemen kommt er selbst regelmäßig in den Medien zu Wort, hält Vorträge und gibt Seminare. Aus jahrelanger Praxis weiß er, wie Eltern mit großen Gefühlen ringen – und wie aus Wut Nähe entstehen kann.



Mehr zum Autor



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie  
unserem Autor ...

@coach\_end

Christopher End  
Ups, ich bin wütend

80 Seiten  
illustriert von Verena Potthast  
17,0 x 24,0 cm, Hardcover  
ISBN 978-3-8426-1819-0  
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

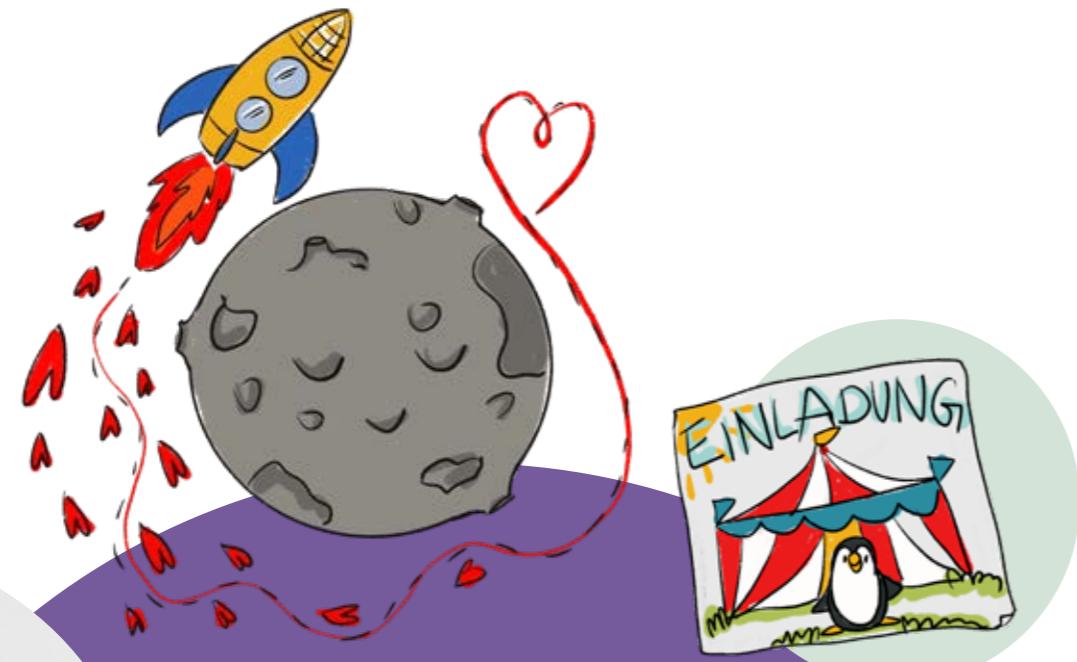
Erscheint am 26.02.2026



Mattis hat einen richtig miesen Tag. Erst unterricht Mama seine Raumschiff-Schlacht, dann gibt es in der Kita Zoff mit Zara. Das ist DOOF! Wenn alles so dermaßen drunter und drüber geht, kann Mattis richtig wütend werden – so wütend, dass er selbst nicht weiß, wo hin mit sich. Aber zum Glück gibt es Antonia, die kluge Erzieherin, Mathilda, die yogabegeisterte Nachbarin mit einem echten Geheimtrick – und Eltern, die sich trauen, Fehler einzugeben. Christopher End erzählt mit viel Gespür für kindliche Gefühlswelten vom Wütendsein und Versöhnen – und gibt Eltern zugleich konkrete Werkzeuge an die Hand, wie sie Wutausbrüche begleiten können. Ein Buch, das Kinder stärkt und Eltern entlastet.

# Ups, der Familienalltag steht auf einmal Kopf ...

- Wenn die Familie wächst: mit Eifersucht, verändertem Alltag und neuen Rollenerwartungen umgehen, das Familiengefühl stärken und eine liebevolle Geschwisterbeziehung fördern
- Impulse für den Alltag: Eltern erhalten wertvolle Ratschläge, um Konfliktsituationen besser zu meistern und mit ihrem Kind über Veränderungen zu sprechen



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

Bild: © Claudia Holzinger



## ★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie  
unserer Autorin ...

@katharina.spangler

Katharina Spangler  
Ups, ich habe jetzt ein  
Geschwisterchen

80 Seiten  
illustriert von Verena Potthast  
17,0 x 24,0 cm, Hardcover  
ISBN 978-3-8426-1755-1  
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Erscheint am 26.02.2026



Seit ihr Bruder Bruno auf der Welt ist, fühlt sich Felicitas wie das fünfte Rad am Wagen. Warum dreht sich für Mama und Papa alles nur noch um das Baby? Und warum muss Feli ständig „groß und vernünftig“ sein? Als Bruno dann auch noch ihre Turn-Aufführung crasht, wünscht sich Feli, er würde einfach verschwinden. Aber als ihr Freund Karim ihn wegzaubert, findet sie das doch gar nicht mehr so gut. In dieser Vorlesegeschichte geht es um Eifersucht, Rollenerwartungen, Geschwisterliebe und das Gefühl, wieder gesehen zu werden. Katharina Spangler liefert wertvolle Tipps, damit Eltern und Kind über Gefühle und Veränderungen ins Gespräch kommen können.



9 783842 617537  
ISBN 978-3-8426-1753-7  
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

# Urlaubsstress vermeiden!

- Für entspannte Familien-Urlaube: über typische Konfliktauslöser ins Gespräch kommen – von langen Autofahrten über Heimweh bis hin zu verregneten Ausflügen
- Vorlesegeschichte und Elterntipps – für alle Familien, bei denen Urlaube mit übermäßigem Stress verbunden sind
- Extra: 10 rettende Ideen für lange Fahrten oder Flüge



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

Foto: © Claudia Holzinger



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie  
unserer Autorin ...

@katharina.spangler

Katharina Spangler  
Ups, wir fahren  
in den Urlaub

80 Seiten  
illustriert von Verena Potthast  
17,0 x 24,0 cm, Hardcover  
ISBN 978-3-8426-1804-6  
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



9 783842 617834  
ISBN 978-3-8426-1783-4  
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Endlich Urlaubszeit! Anton fährt mit seinen Eltern auf einen Campingplatz in Italien. Die Vorfreude ist riesig, aber da sind auch ein paar Sorgen: Wird er Freunde finden? Was kann er tun, wenn es regnet, die Eltern streiten oder das Heimweh anklopft? Katharina Spangler erzählt in dieser Geschichte von Vorfreude, Unsicherheiten, Urlaubsabenteuern und kleinen Wundern, die unterwegs passieren. Ihre Gesprächsanregungen helfen dabei, Urlaubsstress zu vermeiden und über alle Fragen ins Gespräch zu kommen, die Kinder in dieser Zeit beschäftigen.

# Einzigartig:

## Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem.



**Kompetent und auf Augenhöhe:**  
die aktuellen Autorinnen der Ups-Bücher!



**Inke Hummel** ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „Achtsam Hummel“. Als Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und der Pubertät.



**Katharina Spangler** schreibt und lektoriert Ratgeber und Kinderbücher und ist eine der Macherinnen des Podcasts „Mamafürsorge“.



**Dr. med. Judith Bildau** ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Sie ist eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit.



**Olivia Wartha und Susanne Kobel** sind Gesundheitswissenschaftlerinnen. Sie schreiben pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien, Elternratgeber und wissenschaftliche Arbeiten zu kindlicher Gesundheit und Familie.



**Christopher End** ist Eltern-Coach, Autor und Therapeut mit eigener Praxis in Köln. Er betreibt den Podcast „Eltern-Gedöns“.



**Verena Potthast** ist Illustratorin für Kinder- und Jugendbücher und hat bereits über 100 Bücher mitgestaltet. Sie ist auch als Designerin und im Bereich StreetArt aktiv.



ISBN 978-3-8426-1819-0



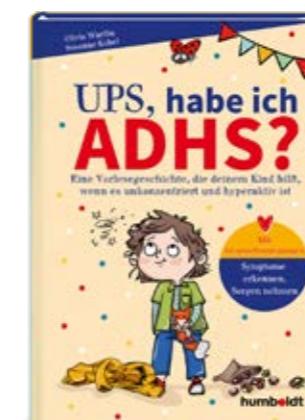
ISBN 978-3-8426-1755-1



ISBN 978-3-8426-1804-6



ISBN 978-3-8426-1786-5



ISBN 978-3-8426-1801-5



ISBN 978-3-8426-1726-1



ISBN 978-3-8426-1789-6



ISBN 978-3-8426-1792-6



ISBN 978-3-8426-1771-1



ISBN 978-3-8426-1783-4



ISBN 978-3-8426-1738-4



ISBN 978-3-8426-1774-2



ISBN 978-3-8426-1780-3



ISBN 978-3-8426-1759-9



ISBN 978-3-8426-1753-7



# Kinder fit machen

für eine Welt, die sich täglich neu erfindet ●●●

- Der Ratgeber zeigt 10 Zukunfts-Skills, die wirklich zählen: Entdeckergeist, flexibles Denken, digitale Kompetenz, soziale Intelligenz, Resilienz, Eigenverantwortung, Kommunikation, kreatives Problemlösen, Wertebewusstsein, Zukunftsmut
- Die Autorin ist Grundschullehrerin, Bildungsinfluencerin und Gewinnerin des KI-Innovationslabors der Robert Bosch Stiftung
- So werden Eltern zu starken Zukunftsbegleitern und helfen ihrem Kind dabei, glücklich, selbstbewusst und erfolgreich zu werden



Kristin van der Meer ist Grundschullehrerin, Bildungsinfluencerin und vierfache Mutter. Sie gilt als eine Vorreiterin bei der Nutzung von Künstlicher Intelligenz im Unterricht. Sie nutzt KI-Tools, um individuelles Lernen zu fördern und Kindern wichtige KI-Kompetenzen zu vermitteln. Für ihre Arbeit mit und für digitale Medien wurde sie ausgezeichnet. Kristin van der Meer möchte mit ihrer Arbeit Kinder auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereiten und gleichzeitig das Wohl des Kindes in den Mittelpunkt stellen.

Folgen Sie  
unserer Autorin ...  
 @vandermeer\_sisters

Kristin van der Meer  
**Heute Kind - morgen stark**  
ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1788-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt



Kinder von heute müssen lernen, flexibel auf Veränderungen zu reagieren, mit Informationsflut umzugehen und dabei das Wesentliche vom Unwichtigen zu trennen. Sie brauchen die Kompetenz, digitale Räume verantwortungsvoll zu nutzen und dabei echte menschliche Verbindungen aufzubauen. Vor allem aber brauchen sie die innere Stärke, ihren eigenen Weg zu finden und dabei ihre Werte nicht zu verlieren. Dieser Ratgeber zeigt, welche Zukunfts-Skills Kinder gut auf die komplexe Welt von morgen vorbereiten und wie Eltern diese Fähigkeiten entdecken und fördern können – von Neugier und Entdeckergeist über flexibles Denken und digitale Kompetenz bis hin zu sozialer Intelligenz und Zukunftsmut.

# Teenie-Jungs empathisch begleiten anstatt negative Klischees zu fürchten ●●●

- 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 kontert Vorurteile gegenüber pubertierenden Jungen: positiver Blick statt negativer Klischees
- Für Eltern, die die Pubertät als Chance sehen und ihren Teenie-Sohn empathisch begleiten anstatt ängstlich kontrollieren wollen



Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung "sAchtsam Hummel". Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien mit Kindern in jedem Lebensalter. Sie ist Mutter von drei Jungen in der Pubertät und lebt in Bonn.



Foto: © NatHummel

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie  
unserer Autorin ...  
@inkehummel

Inke Hummel  
Redet nicht.  
Räumt nicht auf.  
Lieb ich trotzdem  
ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1813-8  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



WG 484



9 783842 616226  
ISBN 978-3-8426-1622-6  
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Bloß Stimmbruch und ein paar Pickel – oder aggressiv und nur noch Zicken im Kopf? Viele Eltern blicken mit Sorge darauf, dass ihr Sohn bald in die Pubertät kommt. Was hilft Müttern, die plötzlich Angst um oder sogar vor ihrem großen Sohn haben? Was können Väter tun, die gerade noch mit ihrem Sohn eine Radtour gemacht haben und sich nun mit Themen wie Mutproben, Prügeleien, Leistungsdruck im Sport oder Ladendiebstahl beschäftigen müssen? Wie werden Eltern und Teenie wieder ein Team? Inke Hummel zeigt, wie Eltern ihren Sohn sicher durch die Pubertät begleiten und ihre Ängste vor der herausfordernden Lebensphase überwinden. Sie liefert Strategien und Lösungen für den Familienalltag, die Schule, Medien sowie körperliche und mentale Veränderungen.

# Leistungsdruck, Prüfungsangst, ständiges Vergleichen – so unterstützen Eltern ihr Kind wirksam bei Schulstress.

- In jeder zweiten Familie mit schulpflichtigen Kindern werden Schulstress und Leistungsdruck als Belastung erlebt
- „Dieses Buch ist ein Werkzeug für all jene, die nicht nur beobachten wollen, wie Schule stresst, sondern die etwas dagegen tun möchten. Für sich, für ihr Kind – und für ein gelasseneres Miteinander im Schulalltag.“ *Bob Blume im Vorwort*
- Der Ratgeber zeigt, wie Eltern dem Stress entgegenwirken und ihr Kind stärken können



Matthias Zeitler hat Hauptschullehramt studiert und über 15 Jahre als Radiomoderator gearbeitet. Heute ist er Eventmoderator, Podcaster und Lehrer an einer Haupt- und Werkrealschule in Baden-Württemberg. Als Medienbeauftragter sowie Administrator ist er für die technisch-mediale Ausstattung an seiner Schule zuständig. Er versteht sich nicht als Wissensvermittler, sondern als Wegbegleiter für Jugendliche. Sein Podcast „Schule Backstage!“ und seine Seminare gehören zu den derzeit gefragtesten im pädagogischen Bereich. Matthias Zeitler lebt mit seiner Familie bei Stuttgart.



## ★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie  
unserem Autor ...  
@matthiaszeitler

Matthias Zeitler  
Wenn Schule stresst

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1773-5  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 26.02.2026



ISBN 978-3-8426-1741-4  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter schulischem Leistungsdruck – mit teils gravierenden Folgen für ihre psychische und körperliche Gesundheit. Dieser Ratgeber zeigt Eltern, wie sie Belastungen bewusst begegnen, die Signale ihres Kindes frühzeitig erkennen und es nachhaltig stärken können. Mit fundierten Einblicken in das heutige Bildungssystem, praktischen Tipps zur Stressbewältigung und konkreten Strategien zur Selbstregulation, zur Stärkung des Selbstwerts, der Lernmotivation und Resilienz, gibt Matthias Zeitler Orientierung und Hoffnung – für Eltern, die ihre Kinder nicht auf Leistung reduzieren, sondern in ihrer individuellen Entwicklung begleiten möchten.

# Wege aus der Hilflosigkeit

## - für Eltern und Kinder.

- Psychische Probleme zählen zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen; nur etwa 5-10% der Betroffenen bekommen professionelle Hilfe
- Warnzeichen erkennen, vorbeugen, Hilfe finden: Der Ratgeber zeigt, wie Eltern am besten reagieren und ihr Kind unterstützen
- Für Eltern von Kita- und Grundschulkindern mit psychischen Beschwerden oder Erkrankungen



Foto: © Christina Gaio Photography



Mehr zur Autorin



Michèle Liussi ist Psychologin und fachliche Leitung bei den „Frühen Hilfen“, Mutter eines Sohnes und lebt in Tirol. Sie unterstützt Frauen, die als Mutter unter starken (psychischen) Belastungen leiden, schult Hebammen und leitet Arbeitsgruppen zur Entwicklung neuer Unterstützungsangebote. Zusätzlich ist sie in der Elternbildung und Weiterbildung von Fachkräften tätig und eine der Macherinnen des Podcasts „Mamafürsorge“. Hier setzt sie sich dafür ein, die Herausforderungen und Belastungen des Mutterseins zu enttabuisieren.

### ★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie  
unserer Autorin ...

@micheleliussi

Michèle Liussi  
Wenn kleine Seelen leiden

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1810-7  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 26.02.2026



Krisen sind ein normaler Bestandteil unseres Lebens. Sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Folge der vielen Herausforderungen, die das Leben mit seinen Höhen und Tiefen an uns stellt. Immer häufiger leiden auch Kinder und Jugendliche unter psychischen Belastungen – und mit ihnen ihre Eltern. Michèle Liussi zeigt einfühlsam, wie Eltern erkennen, wann ihr Kind Unterstützung braucht, wie sie angemessen reagieren und wie sie mit schwierigen Gefühlen, Verhaltensweisen und Alltagskrisen umgehen, ohne sich selbst zu verlieren. Ihr Ratgeber hilft dabei, die Elternkompetenz zu stärken, professionelle Unterstützung zu finden und Stabilität in der Familie zu schaffen.



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

# Aktuelle Neuauflagen ...



Inke Hummel  
**Miteinander durch die Grundschulzeit**  
2. Auflage

224 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1717-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



9 783842 617179

WG 484

- Ratgeber mit den Top-Themen aus Familienberatungen: Angst vor der Schule, Ärger mit Gleichaltrigen, Rückmeldungen der Lehrkräfte, Konflikte wegen Hausaufgaben, Medienzeiten und verändertes Miteinander
- Für eine gesunde Entwicklung und starke Bindung – mit leicht umsetzbaren Tipps
- Für Eltern von 5-10-jährigen Kindern

Barbara  
Weber-Eisenmann  
**Kinder liebevoll  
stärken**  
2. Auflage

248 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1702-5  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



9 783842 617025

WG 484



Die Pädagogin Barbara Weber-Eisenmann zeigt in diesem Ratgeber, wie Kinder durch Bindung und Beziehung, gewaltfreie Sprache und Erziehen ohne Schimpfen stark werden. Sie erklärt, welche Hobbys und gemeinsamen Aktivitäten beim Entdecken von innerer Stärke helfen. Alltagstaugliche Tipps helfen dabei, dass Kinder ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln und mit herausfordernden Situationen gut umgehen.

Dr. Olivia Wartha ·  
Dr. Susanne Kobel  
**Starke Rituale –  
starke Familie**  
2. Auflage

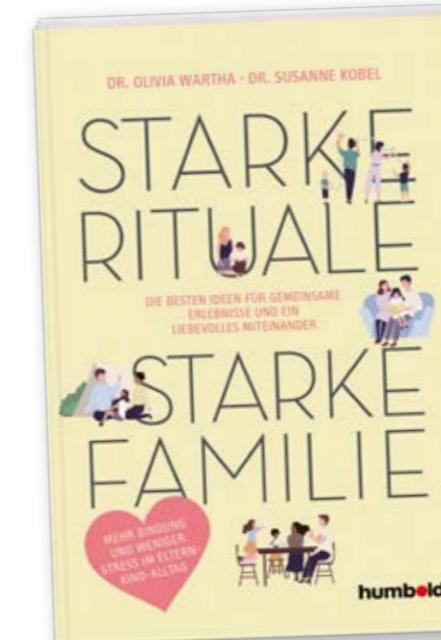
184 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1708-7  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



9 783842 617087

WG 484



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, ein liebevolles Miteinander und für herausfordernde Alltagssituationen. Konkrete Anleitungen helfen dabei, Rituale zu entwickeln, die zu den Interessen und Vorlieben aller Familienmitglieder passen.

Inke Hummel ist  
SPIEGEL-Bestseller-Autorin,  
Pädagogin und Inhaberin der  
Familienbegleitung "sAchtsam  
Hummel". Als pädagogischer Coach  
unterstützt sie Familien mit Kindern  
in jedem Lebensalter. Sie ist dreifache  
Mutter und lebt in Bonn.

Mehr zur Autorin



# Toptitel Eltern & Kind



Inke Hummel  
**Zu viel des Guten - zu wenig fürs Leben**  
 ISBN 978-3-8426-1798-8  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



Trixi Tumert  
**Lernen ohne Streit**  
 ISBN 978-3-8426-1795-7  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



Laura Fröhlich  
**Wackelzahn-Pubertät**  
 ISBN 978-3-8426-1610-3  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



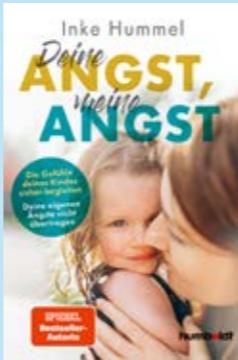
Inke Hummel  
**Mein wunderbares schüchternes Kind**  
 ISBN 978-3-8426-1647-9  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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]



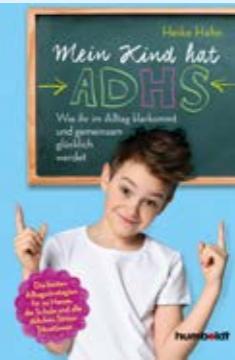
Inke Hummel  
**Deine Angst, meine Angst**  
 ISBN 978-3-8426-1732-2  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



Inke Hummel  
**Mein wunderbares wildes Kind**  
 ISBN 978-3-8426-1656-1  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Heike Hahn  
**Mein Kind hat ADHS**  
 ISBN 978-3-8426-1659-2  
 € 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]



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



Marga Bielešch  
**Nur zu Besuch**  
 ISBN 978-3-8426-1714-8  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Julia Scharnowski  
**Verstehen, nicht bestrafen**  
 ISBN 978-3-8426-1711-7  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Vivian König  
**Was dein Baby dir sagen möchte**  
 ISBN 978-3-86910-642-7  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



Dr. med. Judith Bildau  
**Deine Mädchen-Sprechstunde**  
 ISBN 978-3-8426-1687-5  
 € 18,00 [D] · € 18,80 [A]



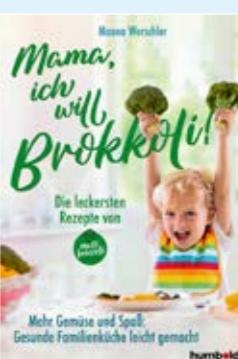
Stefanie Schindler  
**Mikroabenteuer mit Kindern**  
 ISBN 978-3-8426-1672-1  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Nicole Weiß  
**Familie Minimalistisch**  
 ISBN 978-3-8426-1619-6  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Melanie Gräßer,  
 Eike Hovermann  
**Kinder brauchen Rituale**  
 ISBN 978-3-86910-634-2  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Moana Werschler  
**Mama, ich will Brokkoli!**  
 ISBN 978-3-8426-1705-6  
 € 24,00 [D] · € 24,70 [A]



Sascha Schmidt  
**Melde dich mal wieder!**  
 ISBN 978-3-8426-1629-5  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]

# humboldt bewegt

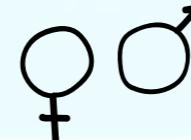
## GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.



### ERSTE HILFE beginnt im Kopf:

Studien zeigen, dass Menschen, die sich selbst zutrauen, helfen zu können, **doppelt so schnell** reagieren wie andere.

Frauen  
erkranken etwa  
**dreimal so häufig**  
an **Rheuma**  
wie Männer.



Die **SCHILDDRÜSE**  
wiegt nur etwa 20 Gramm,  
steuert aber lebenswichtige Funk-  
tionen wie **Stoffwechsel**,  
**Kreislauf** und **Energie-  
haushalt**.

# Autorinnen und Autoren im Reichweitenstark und kompetent



# #TeamHumboldt: in Gesundheit & Ernährung!

# Übersicht von Kopf bis Fuß – medizinisches Alltagswissen

von @arzt\_und\_apothekerin

- Der erste Ratgeber des Influencer-Powerpaars:  
Auf ihrem Instagram- und TikTok-Kanal @arzt\_und\_apothekerin erklären die Autoren rund 300.000 Followern medizinische Phänomene und beantworten Fragen rund um Medikamente, Krankheitsbilder und Alltagsverletzungen
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Mückenstich:  
praktische Tipps, verständliche Ratschläge und bewährte Hausmittel für 77 Beschwerden
- Für Menschen, die ein einfaches, aber dennoch fundiertes medizinisches Nachschlagewerk für den Alltag suchen



Jennifer Aaslepp hat Pharmazie in Braunschweig studiert und viele Jahre als Apothekerin in einer leitenden Funktion gearbeitet. Felix Aaslepp hat Medizin in Budapest, Kiel und Köln studiert, ist erfahrener Notarzt und hat parallel lange in der Pharmaindustrie gearbeitet. Zusammen haben sie 2020 den erfolgreichen Instagram- und TikTok-Kanal @arzt\_und\_apothekerin gegründet. Dort beantworten sie Fragen, die in vielen Arztpraxen und Apotheken aus Zeitgründen offenbleiben – ehrlich, verständlich und immer mit einer großen Portion Herz und Humor.

Folgen Sie  
unseren Autoren ...

@arzt\_und\_apothekerin

Jennifer und Felix Aaslepp  
Bye-bye Beschwerden

192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3202-8  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



Plötzliche Kopfschmerzen, ein verstopftes Ohr, Übelkeit aus dem Nichts oder ein Mückenstich, der zum Drama wird – wir alle kennen diese kleinen, nervigen Beschwerden des Alltags. Die meisten davon sind harmlos, fühlen sich aber alles andere als gut an. Genau hier setzt der Ratgeber von Jennifer und Felix Aaslepp an: Sie haben 77 häufige Beschwerden zusammengestellt und zeigen, was man selbst tun kann und wann man besser medizinischen Rat einholen sollte. Sie erklären Ursachen, geben Tipps für Hausmittel und freiverkäufliche Wirkstoffe und teilen ihre Erfahrungen aus der täglichen Praxis – verständlich, mit viel Herzblut und einer guten Portion Humor.

# Stiller Killer – Bluthochdruck

in den Griff bekommen.

- Mehr als ein Viertel der Deutschen hat einen zu hohen Blutdruck
- 30-Tage-Maßnahmenplan für gesunden Blutdruck – mit konkreten Tools für den Alltag wie Mini-Challenges, Reflexionsübungen, Wochenplänen
- Experten-Rat auf Augenhöhe: medizinisch fundiert, verständlich erklärt



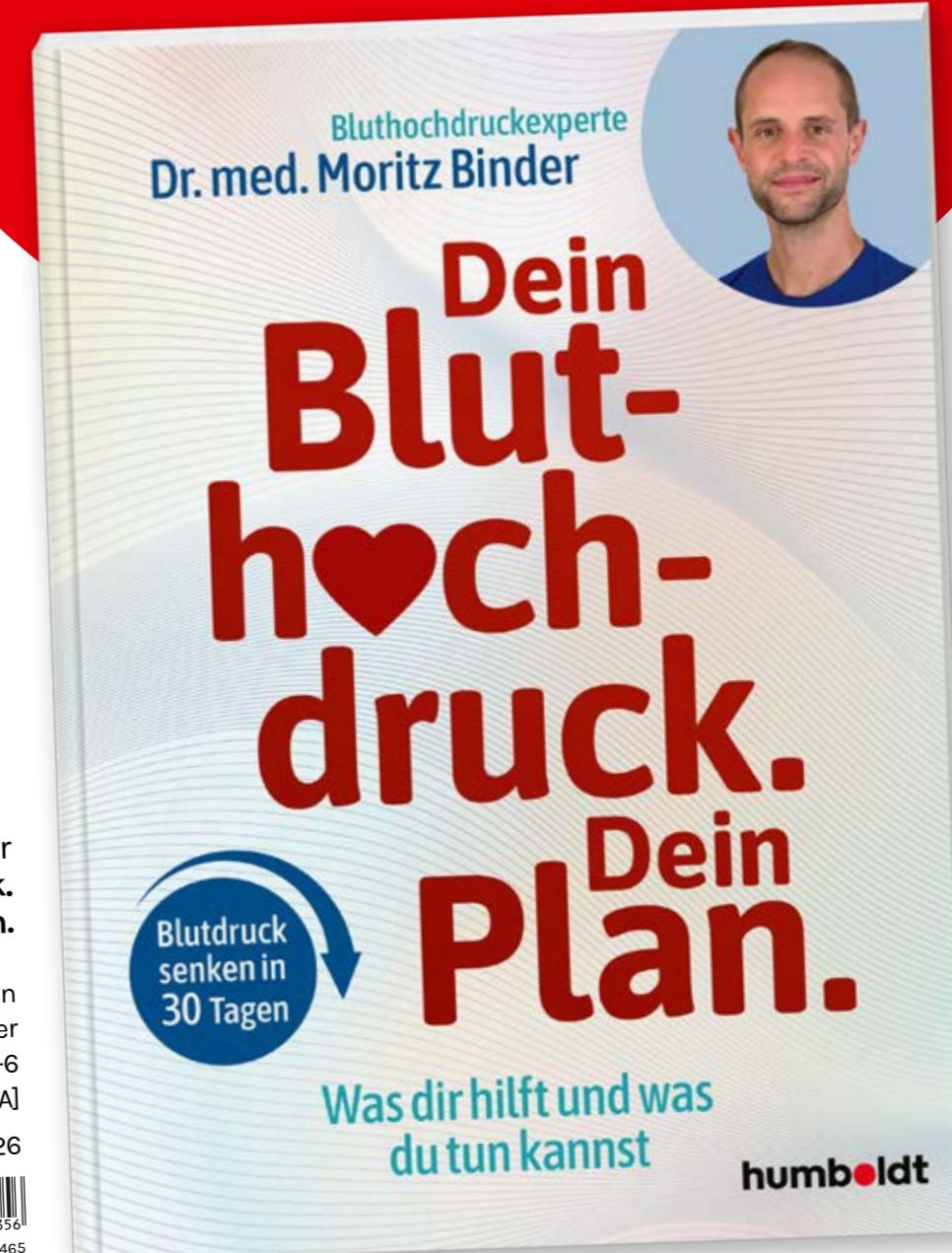
Dr. med. Moritz Binder hat langjährige klinische Erfahrung in der Neurologie, Anästhesie, Notfallmedizin und Inneren Medizin und ist Experte für Präventivmedizin. Er ist Macher des Podcasts „Gesundheitswerkstatt“, in dem jeder lernen kann, seine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. Moritz Binder baut die Brücke zwischen lebensstilbasierter Gesundheitsförderung und den Möglichkeiten der konventionellen Medizin. Mit seiner Frau und seinen Kindern lebt er in Prien am Chiemsee.



Dr. med. Moritz Binder  
**Dein Bluthochdruck. Dein Plan.**

ca. 192 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3235-6  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 26.02.2026



Herzinfarkte und Schlaganfälle stehen in der Todesstatistik auf Platz 1 – dabei könnte es ganz anders sein: Neun von zehn Patienten würden mit der richtigen Vorsorge zur richtigen Zeit nicht an einem Herzinfarkt sterben. Was man tun kann, um den Risikofaktor Bluthochdruck zu bekämpfen zeigt Dr. med. Moritz Binder in seinem Ratgeber. Er nimmt die Sorgen von Betroffenen ernst und holt sie dort ab, wo sie stehen – ohne erhobenen Zeigefinger. Er erklärt verständlich, wie Bluthochdruck entsteht, welche Folgen er hat und wie man Schritt für Schritt eigenständig ins Handeln kommt. Der 30-Tage-Plan unterstützt, dass der Blutdruck dauerhaft im grünen Bereich liegt – leicht verständlich und realistisch umsetzbar.

# So kann frau ihre Rheuma-Beschwerden gezielt verbessern!

- Dr. med. Anna Maier ist Leitende Oberärztin am Rheumatologischen Kompetenzzentrum Nordwestdeutschland, in den Sozialen Medien bekannt als „Rheuma-Doc Anna“
- Der Ratgeber geht gezielt auf das weibliche Erleben von rheumatischen Erkrankungen ein – von Schmerzempfinden, hormonellen Schwankungen bis hin zu Auswirkungen in der Schwangerschaft, Stillzeit oder in den Wechseljahren
- Wissen aus der modernen Rheumatologie, praktische Empfehlungen und 4-Wochen-Starter-Pläne zu Bewegung, Ernährung und emotionaler Gesundheit



Dr. med. Anna Maier ist Leitende Oberärztin an der Klinik für Rheumatologie und Klinische Immunologie St. Josef-Stift Sendenhorst (Rheumatologisches Kompetenzzentrum Nordwestdeutschland). Als RheumaDoc Anna hat sie einen Instagram-Kanal, einen Blog und einen Newsletter aufgebaut, um Frauen gezielt zu informieren. Sie ermutigt Frauen mit entzündlichem Rheuma, ihr Leben aktiv und selbstbestimmt zu meistern – trotz Erkrankung und mit Blick auf das, was möglich ist. Die Autorin gibt Impulse für modernes Wissen, Stärke und Gemeinschaft bei entzündlichem Rheuma.



Mehr zur Autorin

Folgen Sie  
unserer Autorin ...  
 @frauenrheuma

Dr. med. Anna Maier  
**Rheuma ist weiblich**  
ca. 192 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3220-2  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



Rheuma kann jeden treffen – ob jung oder alt. Doch Fakt ist: Rheuma ist weiblich. Frauen sind deutlich häufiger betroffen, erleben Schmerzen anders als Männer und reagieren oft anders auf Medikamente. Dennoch wird diese Perspektive in Forschung, Diagnostik und Therapie noch zu wenig beachtet. RheumaDoc Anna Maier wirft einen Blick auf die weibliche Gesundheit: Was können Frauen tun, um Entzündungen zu vermeiden? Warum ist Bewegung für Frauen mit Rheuma besonders wichtig? Wie wirken sich hormonelle Schwankungen, eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre auf die Erkrankung und ihre Behandlung aus? Der Ratgeber bietet Orientierung in allen wichtigen Fragen rund um Diagnose, Behandlung, Arztgespräche und Lebensstil.

# Mehr Vitalität und innere Stärke bei MS – natürlich und wissenschaftlich fundiert!

- Der Autor ist selbst von MS betroffen und unterstützt Menschen auf dem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit
- Empfehlung von Spiegel-Bestseller-Autor Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Chefarzt an der Charité Berlin: „Dieses Buch zeigt eindrucksvoll, wie Menschen mit MS durch Ernährung, Bewegung und innere Balance ergänzend zur medizinischen Therapie neue Kraft und Lebensqualität gewinnen können.“
- Der Ratgeber vereint neuste Forschung mit praktischen und ganzheitlichen Ansätzen



Bernhard Schwab ist zertifizierter Ernährungsberater und Gesundheitscoach mit einer Ausbildung an der Akademie der Naturheilkunde. Nach seiner MS-Diagnose beschäftigte er sich intensiv mit der Wirkung von bewusster Ernährung, Bewegung und innerer Balance. Das Ergebnis: Ihm geht es heute gesundheitlich besser als je zuvor. Mit seinem Buch möchte er andere inspirieren, Hürden zu überwinden und ihren Lebensstil neu zu gestalten.



Bernhard Schwab  
Neue Energie bei Multipler Sklerose in 28 Tagen

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3232-5  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



Dieser Ratgeber richtet sich an Menschen, die mit der Diagnose MS leben und Wege zu mehr Vitalität, Selbstwirksamkeit und innerer Stärke entdecken wollen. Er zeigt, wie Ernährung, Bewegung, mentales Gleichgewicht, Stressregulation und erholsamer Schlaf gezielt genutzt werden können, um Gesundheit und Lebensenergie spürbar zu verbessern. Der Autor ist selbst von der Krankheit betroffen. Sein 28-Tage-Programm liefert mit klaren Tagesimpulsen, Reflexionsübungen und wissenschaftlich fundierten Tipps das Handwerkszeug, um Routinen im Alltag neu zu justieren – kraftvoll, motivierend und alltagsnah.

# Die Schmerzspirale bei Migräne endlich durchbrechen!

- Rund 10% aller Menschen in Deutschland leiden unter Migräne, Frauen deutlich häufiger als Männer
- Blutzuckerstabil, nährstoffreich, antientzündlich: Der Ratgeber erklärt, wie man seine Migräne mit der richtigen Ernährung in den Griff bekommt
- Mit 50 migränefreundlichen Rezepten Energietiefs vermeiden und schmerzfrei durch den Tag kommen



Anne Goldhammer-Michl ist gelernte Köchin, Diplom-Statistikerin, Ernährungsberaterin und Epigenetik-Coach. Sie litt selbst viele Jahre unter Migräne und hat sie mit der richtigen Ernährung in den Griff bekommen. Seitdem geht sie verstärkt den gesundheitlichen Aspekten des Essens auf den Grund, teilt ihr Wissen und begleitet Menschen auf dem Weg in ein gesundes Leben – ganz nach dem Motto: Essen kann nicht nur satt machen und schmecken, sondern entscheidet darüber, wie wir uns fühlen, ob wir fit und gesund oder müde und abgeschlagen sind.



Anne Goldhammer-Michl  
Dein Ernährungsratgeber  
bei Migräne

ca. 192 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3217-2  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



„Kopfschmerzen hat doch jeder mal!“ – Das hören Betroffene häufig. Doch Migräne ist viel mehr als nur Schmerzen im Kopf. Wenn die Erkrankung einen von jetzt auf gleich und für viele Stunden oder sogar Tage außer Gefecht setzt, ist ein unbeschwertes Leben nicht möglich. Eine Ernährungsumstellung kann auch bei Migräne den Durchbruch bringen. Anne Goldhammer-Michl hat ihre Beschwerden mit Hilfe einer blutzuckerstabilen, entzündungshemmenden Ernährung in den Griff bekommen und zeigt in ihrem Ratgeber, wie es gelingt, sich damit aus der Migränespirale zu befreien. Sie liefert Wissen zu den Themen Migräne, Energietoffwechsel, Blutzucker und Nährstoffe. Ihre 50 migränegeeigneten Rezepte helfen, die Erkenntnisse in die Tat umzusetzen.

# Entzündungshemmend kochen für eine gesunde Schilddrüse!

- Etwa 1,5 Mio. Menschen in Deutschland leben mit einer Schilddrüsenüber- oder Schilddrüsenunterfunktion – ca. 80% davon sind Frauen
- Dieses Buch richtet sich an Betroffene und alle, die ihre Schilddrüsengesundheit gezielt unterstützen möchten
- 111 entzündungshemmende, zuckerfreie Rezepte kombiniert mit praxisnahen Ernährungsstrategien, praktischem Ernährungsplan und Alltagstipps, die die Schilddrüsenfunktion fördern



Irene Rosinski ist zertifizierte Ernährungsberaterin, Hormoncoach, Mikronährstoffcoach und Podcasterin mit Fokus auf entzündungshemmender Ernährung, speziell bei Autoimmunerkrankungen und hormonellen Ungleichgewichten wie in den Wechseljahren. Durch ihr Triathlon-training und ihre eigenen Autoimmunerkrankungen, Hashimoto und Neurodermitis, hat sie sich intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigt und unterstützt nun Menschen dabei, sich entzündungshemmend zu ernähren. Auf ihrem Blog schreibt sie dazu und teilt Rezepte für gesunde Alternativen.



Mehr zur Autorin

Folgen Sie  
unserer Autorin ...

@autoimmunfit

Irene Rosinski  
111 Rezepte –  
Gesunde Schilddrüse

208 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3226-4  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



Irene Rosinski  
111 REZEPTE  
**Gesunde  
Schilddrüse**

BESSERE SCHILDDRÜSENWERTE  
DURCH EINE ENTZÜNDUNGSHEMMENDE  
ERNÄHRUNG



humboldt

Wenn die Schilddrüse erkrankt, können unterschiedlichste Symptome den Alltag bestimmen: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, emotionale Schwankungen oder Schlafstörungen sind nur einige davon. Nach der Diagnose Hashimoto hat Irene Rosinski mit einer entzündungshemmenden und zuckerfreien Ernährung ihre Beschwerden gelindert und zu einem neuen Lebensgefühl gefunden. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen gibt die Ernährungsberaterin in ihrem Buch weiter. Neben ermutigenden Tipps für eine natürliche Ernährung liefert sie 111 leckere und alltagstaugliche Rezepte, die die Schilddrüse unterstützen.

# Darmgesund essen – mit Sicherheit und Freude!

- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen sind in den letzten zehn Jahren stark ins öffentliche Bewusstsein gerückt, da die Zahl der Betroffenen stetig steigt
- Beschwerden lindern und Schübe verringern: mit Ernährungstipps und 111 beruhigenden, darmgesunden Rezepten
- Für alle, die mit einer ausgewogenen Ernährung ihre Darmgesundheit unterstützen wollen



Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern und ist seit vielen Jahren in der Adipositas-Beratung tätig. Sie ist Autorin zahlreicher Bestseller zu den Themen Kochen und Ernährung. Sie hat mehr als 40 Bücher geschrieben, darunter Ratgeber zur richtigen Ernährung bei Lebererkrankungen, beim Leaky-Gut-Syndrom oder zum Thema gesunde Fette. Anne Iburg liebt das Kochen und Backen – ihre erprobten Rezepte sind ebenso in ihren Büchern zu finden wie verständliche Informationen zu gesunder Ernährung.

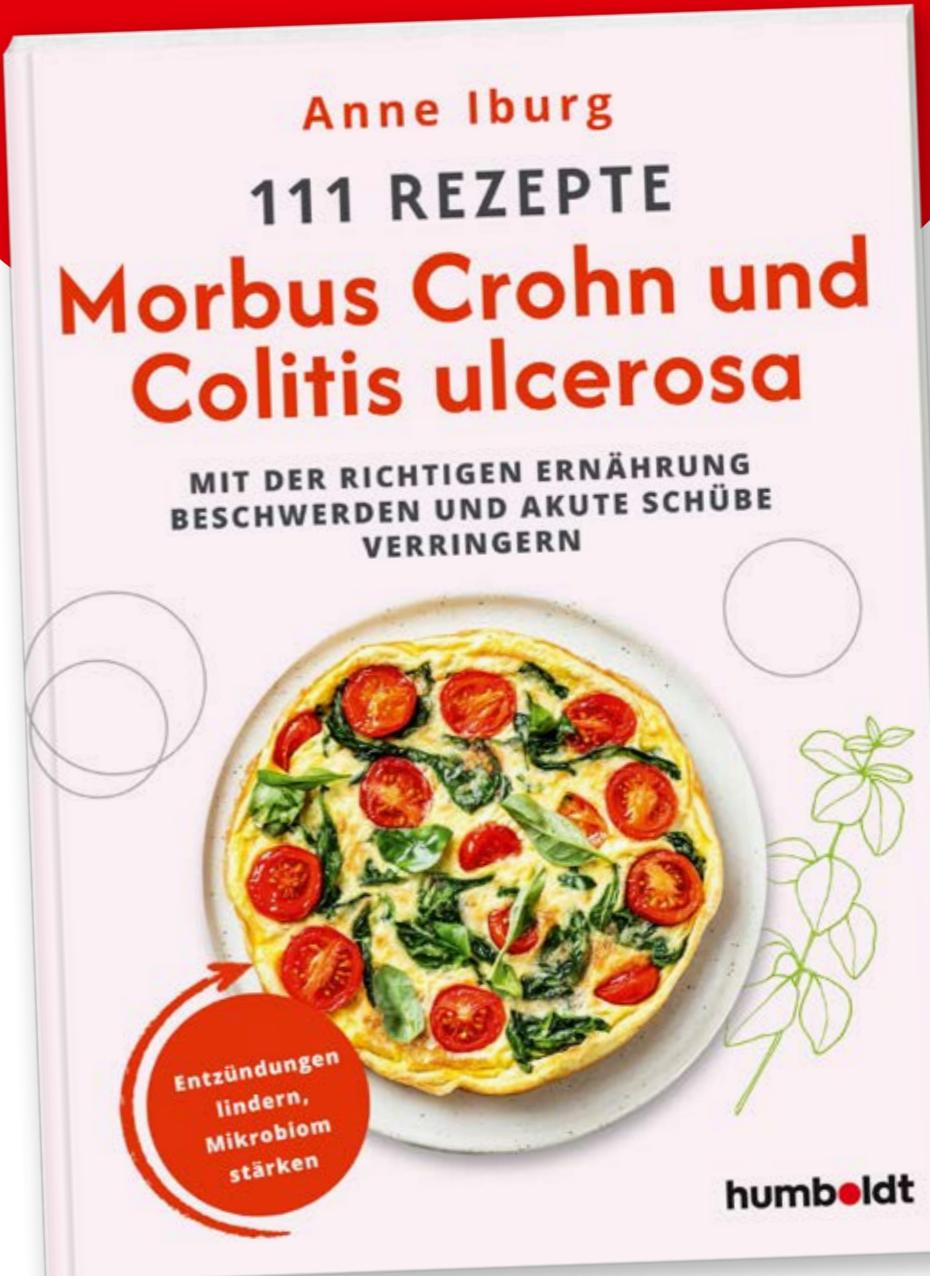
Foto: © T\_W-Klein

Anne Iburg  
111 Rezepte –  
Morbus Crohn und  
Colitis ulcerosa

ca. 192 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3223-3  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



WG 461



Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa stellen nicht nur eine medizinische Herausforderung dar, sondern können auch den Alltag erheblich einschränken. Schmerzen oder akute Schübe schaffen Unsicherheit – gerade auch beim Thema Ernährung. Was, wann und wie Betroffene essen, kann Einfluss darauf haben, wie sie sich körperlich und mental fühlen. Dieser Ratgeber zeigt den Weg zu einer ausgewogenen Ernährung mit einem hohen Maß an Darmgesundheit. Er liefert wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Informationen und hilft dabei, den eigenen Körper besser zu verstehen und die Kontrolle über sein Wohlbefinden zurückzugewinnen. Die 111 Rezepte helfen dabei, den Genuss am Essen nicht zu verlieren.

# Gesund kochen für die Knochen!

- In Deutschland sind über 6 Mio. Menschen ab 50 Jahren von Osteoporose betroffen
- Vorbeugen und die Knochen gezielt stärken: mit Ernährungstipps und 111 leichten, gesunden Rezepten
- Der Ratgeber zeigt, wie eine gezielte Aufnahme von Nährstoffen Osteoporose vorbeugen, den Knochenstoffwechsel stärken und die Lebensqualität verbessern kann



Sonja Nothacker ist seit über 30 Jahren an der Diätschule der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) tätig. Sie unterrichtet hauptsächlich die Fächer Diätetik sowie Diät- und Ernährungsberatung und betreut zu diesen Themen auch die Lehrküche. Seit 2019 hat sie die Aufgabe der Schulleitung übernommen. Ihre praktische Erfahrung mit der individuellen Ernährungsberatung für Menschen mit Osteoporose und anderen Erkrankungen steckt in diesem Ratgeber. Das Buch ist gemeinsam mit der Diätschule der MHH und dem Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie Dr. med. Michael Dölle entstanden.

Foto: © medJUNGE



9 783899 939491  
ISBN 978-3-89993-949-1  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Silke Nothacker  
111 Rezepte –  
Osteoporose

ca. 192 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3214-1  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026

9 783842 632141  
WG 461

Sonja Nothacker

111 REZEPTE

## Osteoporose

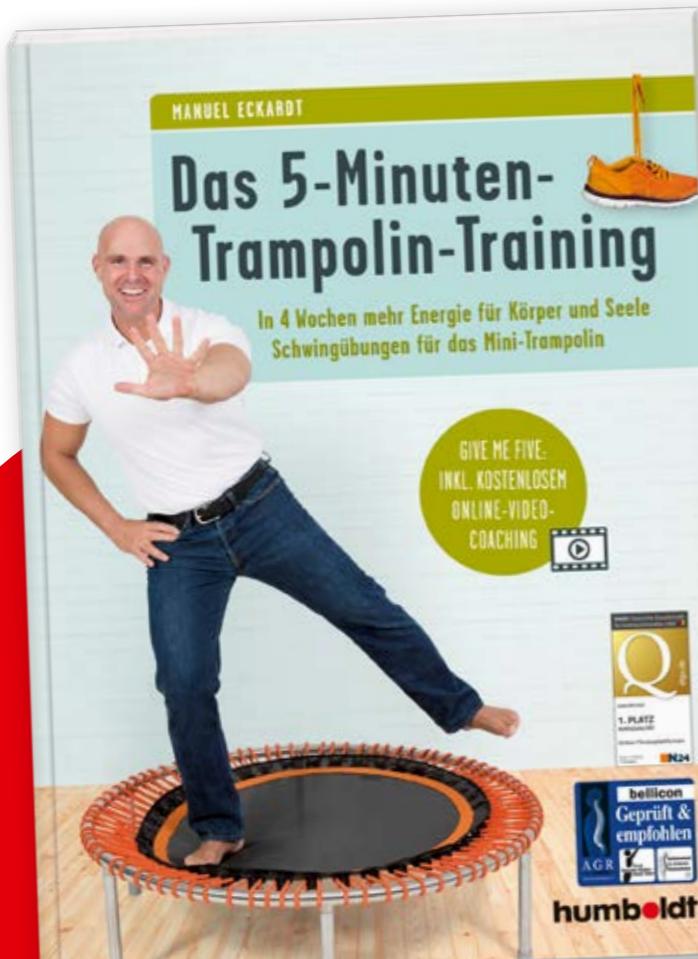
MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG  
DIE KNOCHENDICHTE  
ZUVERLÄSSIG STÄRKEN



humboldt

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im Alter und bleibt oft lange unbemerkt. Die Knochen werden porös und können bei kleinen Belastungen geschädigt werden – Schmerzen und Brüche sind die Folge. Mit der richtigen Ernährung kann man jedoch gezielt vorbeugen und die Knochengesundheit sogar noch dann stärken, wenn bereits eine Osteoporose diagnostiziert wurde. Genau hier setzt der Ratgeber von Silke Nothacker an: Neben allen wichtigen Ernährungsregeln und -tipps, finden Betroffene darin 111 leckere und bunte Rezepte, mit denen sie ihren Knochen etwas Gutes tun können.

# Aktuelle Neuauflagen ...



Manuel Eckardt  
**Das 5-Minuten-  
Trampolin-Training**  
4. Auflage

160 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-951-4  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.

9 783899 939514  
WG 460

- Über 12.000 verkaufte Exemplare
- Vom Trampolintraining profitieren Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit, aber auch Wohlbefinden, Energie und Zufriedenheit werden gesteigert
- 5-Minuten-Programm: leichte Übungen mit Sofortwirkung
- Extra: Tipps zur gesunden Ernährung, die das Training optimal unterstützen

Sport begleitet Manuel Eckardt schon sein Leben lang. Seit über 25 Jahren betreibt er Fitness-Sport und kann auf mehrere Meisterschaftserfolge zurückblicken. Heute ist der Gesundheitsexperte auf Sport und gesunde Lebensführung spezialisiert. 2009 gründete er pur-life.de, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness. Es bietet inzwischen über 2.500 Kursvideos in 50 Kategorien und wurde von N24 als Nummer 1 in der Kategorie Kursqualität von Online-Fitnessplattformen ausgezeichnet. Manuel Eckardt ist Entwickler von verschiedenen Trainingskonzepten, unter anderem des 5-Minuten-Trainings.



Mehr zum Autor

Dr. Heike Bueß-Kovács  
**Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln**  
3. Auflage

144 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-856-2  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Bereits erschienen.

9 783899 938562  
WG 461



Neurodermitis und Schuppenflechte sind nicht heilbar, viele Beschwerden lassen sich aber selbst lindern. Dr. Heike Bueß-Kovács stellt in diesem Ratgeber ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten vor und zeigt, wie Naturheilkunde, Komplementärmedizin und moderne Medizin kombiniert werden können. Sie nimmt die Ernährung unter die Lupe, aber auch Hausmittel, Kneippsche Anwendungen, Heilpflanzen, Darmsanierung oder Entspannungsübungen.

Silke Rosenbusch  
**Raus aus der Esslust-Falle**  
2. Auflage

136 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4222-5  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Bereits erschienen.

9 783842 642225  
WG 461

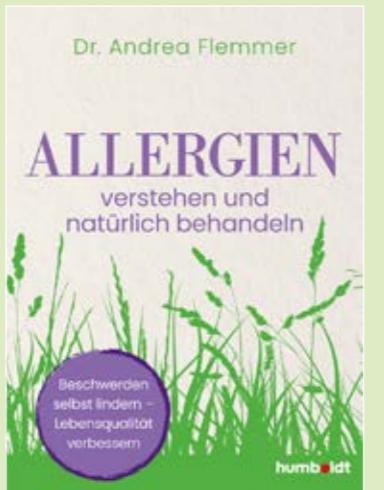


Der Verzicht auf Leckereien ist nicht einfach – schuld daran ist das Belohnungssystem in unserem Gehirn. Die Ärztin Silke Rosenbusch erklärt, was es damit auf sich hat und wie die Umstellung auf eine gesunde Ernährung gelingt. Mit ihrer „Raus aus der Esslustfalle“-Challenge ist es möglich, in nur 21 Tagen den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesundem Essen zu durchbrechen und sich nachhaltig aus seiner Esssucht zu befreien.

# Toptitel Gesundheit



Dr. med. Thomas Bacharach  
Der Reizdarm-Doc  
ISBN 978-3-8426-3199-1  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Andrea Flemmer  
Allergien verstehen und natürlich behandeln  
ISBN 978-3-8426-3205-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



Sara Zeitlmann  
111 Rezepte – Glutenfreie Ernährung  
ISBN 978-3-8426-3208-0  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Sabine Schreiner  
111 Rezepte – Reflux  
ISBN 978-3-8426-3211-0  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



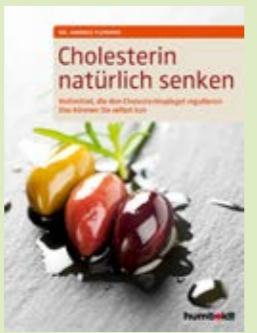
Sabine Dinkel  
Krebs ist, wenn man trotzdem lacht  
ISBN 978-3-86910-412-6  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



Andrea Flemmer  
Cholesterin  
natürlich senken  
ISBN 978-3-89993-886-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



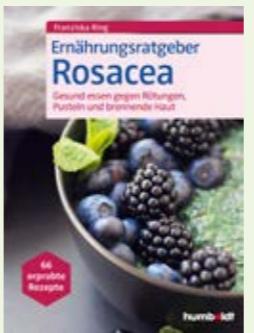
Lia Lindmann  
Leichter leben  
mit Lipödem  
ISBN 978-3-8426-2941-7  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



Franziska Ring  
Ernährungsratgeber  
Rosacea  
ISBN 978-3-8426-3018-5  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Julia Bierenfeld  
Die richtige Ernährung  
bei Multipler Sklerose  
ISBN 978-3-8426-3133-5  
€ 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]



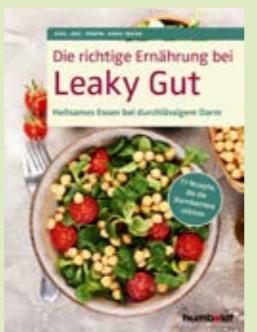
Martina Amon  
111 High-Protein-Rezepte  
ISBN 978-3-8426-2947-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



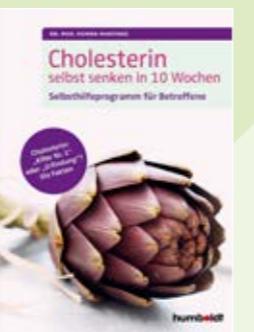
Sven Bach,  
Martina Amon  
Ernährungsratgeber  
Gastritis  
ISBN 978-3-8426-3015-4  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



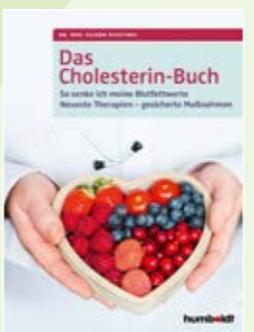
Heike Bueß-Kovács  
Das Gicht-Buch  
ISBN 978-3-86910-079-1  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



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



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



Bettina Snowdon  
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]



Theresia Wilhelms  
Krampfadern  
natürlich behandeln  
ISBN 978-3-89993-940-8  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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

# humboldt macht stark

## LEBENSHILFE auf Augenhöhe.



Laut dem „Glücksatlas 2024“ bezeichnen sich etwa 60% der Deutschen als glücklich.

**Mindestens 10 – 15%** der Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens einmal an einer **ANGST-STÖRUNG**.



Beim Dating-Trend „**MICROMANCE**“ sollen **kleine romantische Gesten** die Zuneigung zum Gegenüber ausdrücken.



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



# Mit Kreativität aktiv Ängste überwinden ...

- New-York-Times-Bestsellerautorin: Martha Beck ist eine international bekannte Life Coachin
- Der Ratgeber verbindet neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung, Trauma-Arbeit und systemischer Beratung mit praxisnahen Übungen
- Für alle, die innere Ruhe finden und ihr Leben neu ausrichten möchten



Martha Beck ist eine US-amerikanische Sozialwissenschaftlerin, Bestsellerautorin und Life Coachin. In ihren Büchern verbindet sie persönliche Erfahrungen, psychologische Forschung und spirituelle Entwicklung. Sie wurde international bekannt durch ihre Memoiren „Expecting Adam“ und durch ihre jahrzehnte-lange Zusammenarbeit mit Oprah Winfrey. Sie schreibt regelmäßig für Oprah Daily, bildet Coaches aus, hält Vorträge, leitet Retreats und inspiriert über Podcasts und ihre Online-Community Menschen dazu, ein authentisches, erfülltes Leben zu führen.



Mehr zur Autorin



„Dies ist ein Buch, das ich immer und immer wieder lesen werde. Die Reise ins Innere ist eine Pilgerreise, die helfen kann, die Seele zu heilen und die Welt zu einem Ganzen zu machen.“  
Bishop Michael Curry

Martha Beck  
Dein Leben ohne Angst

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4289-8  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 26.02.2026



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie  
unserer Autorin ...

@themarthabeck



Angst gehört heute für viele Menschen zum Alltag – subtil, allgegenwärtig und schwer zu durchbrechen. In ihrem Buch zeigt Martha Beck, wie man aus Angst Neugier, Kreativität und Lebenssinn entwickeln kann. Basierend auf Erkenntnissen aus der Hirnforschung, Trauma-Arbeit und systemischer Beratung zeigt sie einen Weg aus der lähmenden Angstspirale. Sie gibt ihren Leserinnen und Lesern Übungen und Strategien an die Hand, die zu innovativen Problemlösungen, einem Gefühl von Sinn und Zweck sowie einer freudvollen, innigen Verbindung mit anderen und mit der Welt führen – ohne Selbstoptimierungzwang, sondern mit Mitgefühl, Klarheit und einer Prise Humor.

# Endlich lieben –

## ohne sich zu verlieren ...

- Von Deutschlands führender Expertin für Liebe und echte Anziehung: Nina Deißler vereint über 25 Jahre Coaching-Erfahrung mit psychologischem Know-how
- Verlust- und Bindungsängste verstehen, Schutzmuster lösen, echte Nähe zulassen – so werden Frauen zu mutigen Gestalterinnen ihrer Dating- und Liebeserfahrungen
- Für Frauen, die genug haben vom Zweifeln, sich von negativen Denkmustern befreien und eine glückliche Partnerschaft finden wollen



Nina Deißler ist Deutschlands bekannteste Expertin für Liebe, Selbstwert und Anziehung. Als Pionierin im Coaching für Singles begleitet sie seit über 25 Jahren Menschen auf dem Weg zu echter Verbindung. Ihr Podcast „Mission: Liebe!“ zählt zu den erfolgreichsten in der Kategorie Beziehungen. Mit über einem Dutzend Büchern, zahlreichen TV-Auftritten und Interviews ist sie eine der meistgelesenen Autorinnen zum Thema Liebe im deutschsprachigen Raum.



Folgen Sie  
unserer Autorin ...  
 @nina.deissler

Nina Deißler  
**Du bist nicht  
beziehungsunfähig**  
ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4286-7  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 26.02.2026



Dieses Buch ist für Frauen, die sich nach echter Nähe sehnen, aber immer wieder an den Falschen geraten. Sie sich nicht mehr fragen wollen: „Bin ich vielleicht beziehungsunfähig?“ Sondern endlich verstehen möchten, was sie schützt – und was sie zurückhält. Nina Deißler wirft in ihrem neuen Ratgeber einen Blick auf ein Gefühl, das fast alle Frauen, mit denen sie arbeitet, mitbringen: Angst. Sie erklärt, wie Angst unsere Ausstrahlung, Auswahl und Anziehung beeinflusst – und wie Frauen ihre Schutzmuster erkennen, lösen und sich auf gesunde Weise öffnen. Für mehr Selbstsicherheit, Leichtigkeit und den Mut, sich wirklich zu zeigen.

# Toptitel Lebenshilfe



Isabelle Müller-Pál  
Mental Update  
ISBN 978-3-8426-4283-6  
€ 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]



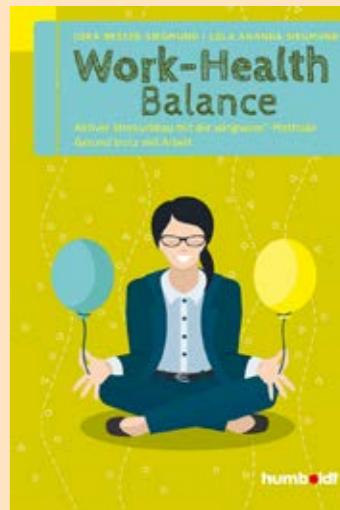
Anke Glaßmeyer  
Selbstfürsorge  
ISBN 978-3-8426-4262-1  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



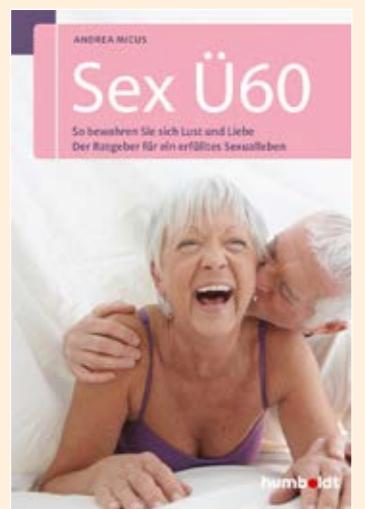
Uwe Gremmers  
Neu als Führungskraft  
ISBN 978-3-86910-775-2  
€ 12,00 [D] · € 12,30 [A]



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



Cora Besser-Sigmund  
Work-Health-Balance  
ISBN 978-3-86910-515-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Andrea Micus  
Sex Ü60  
ISBN 978-3-86910-509-3  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



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



Eike Hovermann  
Briefe & E-Mails schreiben und gestalten nach DIN  
ISBN 978-3-86910-753-0  
€ 14,95 [D] · € 15,40 [A]



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



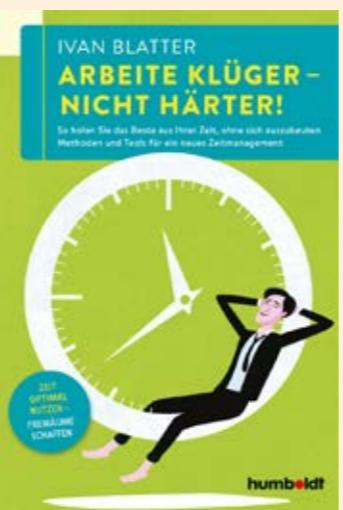
Iris Willecke  
Wie aus Trauer Liebe und Dankbarkeit wird  
ISBN 978-3-8426-4232-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Silke Weinig  
Mit schwierigen Menschen klarkommen  
ISBN 978-3-86910-111-8  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



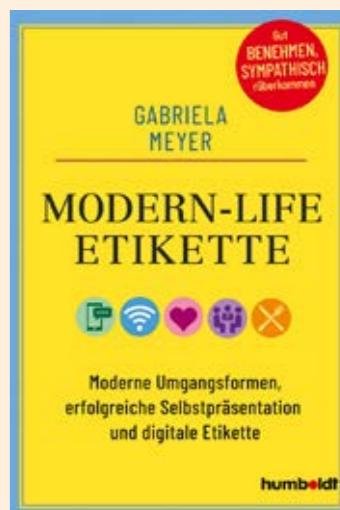
Dr. Sabine Nunius  
Mut trotz Krise  
ISBN 978-3-8426-4277-5  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



Gabriela Meyer  
Modern-Life-Etikette  
ISBN 978-3-8426-4203-4  
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]

# Toptitel Beruf & Karriere

9 783842 642054

9 783842 642055

9 783842 642056

# Toptitel Schach



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

9 783842 668034



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

9 783869 103617



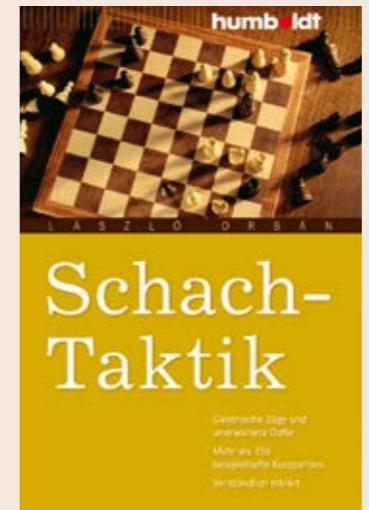
Jonathan Carlstedt  
**Die kleine Schachschule**  
ISBN 978-3-86910-209-2  
€ 14,00 [D] · € 14,40 [A]

9 783869 102092



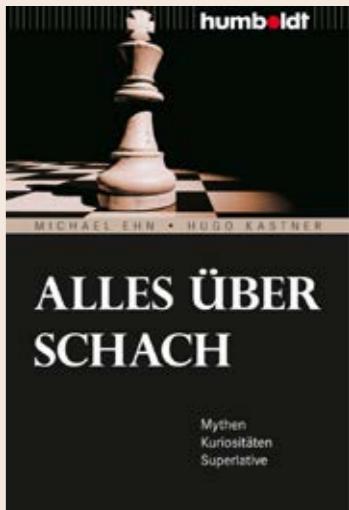
László Orbán  
**Schach für Anfänger**  
ISBN 978-3-86910-176-7  
€ 12,99 [D] · € 13,40 [A]

9 783869 101767



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

9 783869 101675



Michael Ehn · Hugo Kastner  
**ALLES ÜBER SCHACH**  
ISBN 978-3-86910-171-2  
€ 34,00 [D] · € 35,00 [A]

9 783869 101712



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

9 783842 668065



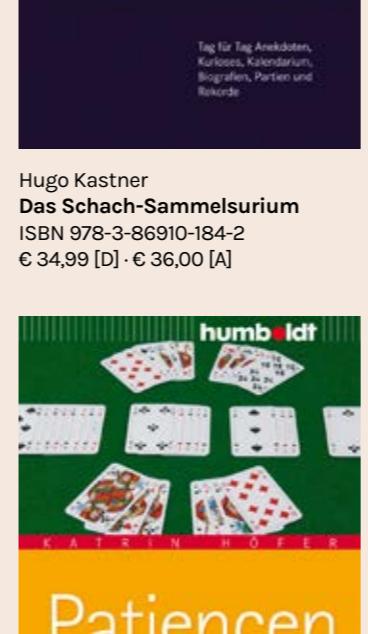
László Orbán  
**Schach-Eröffnungen**  
ISBN 978-3-86910-152-1  
€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]

9 783869 101521



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

9 783869 101637



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

9 783869 103679



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

9 783869 103679



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

9 783869 101866

## 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

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

**Rechte & Lizizenzen**  
Laura Strohecker  
Telefon 0511 8550 2538  
laura.strohecker@schluetersche.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

**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  
In der Luberzen 42 · 8902 Urdorf  
Telefon 044 466 96 96  
Telefax 044 466 96 69  
dessauer@dessauer.ch

## humboldt in Bildern



**humboldt**  
... bringt es auf den Punkt.