

Ratgeber

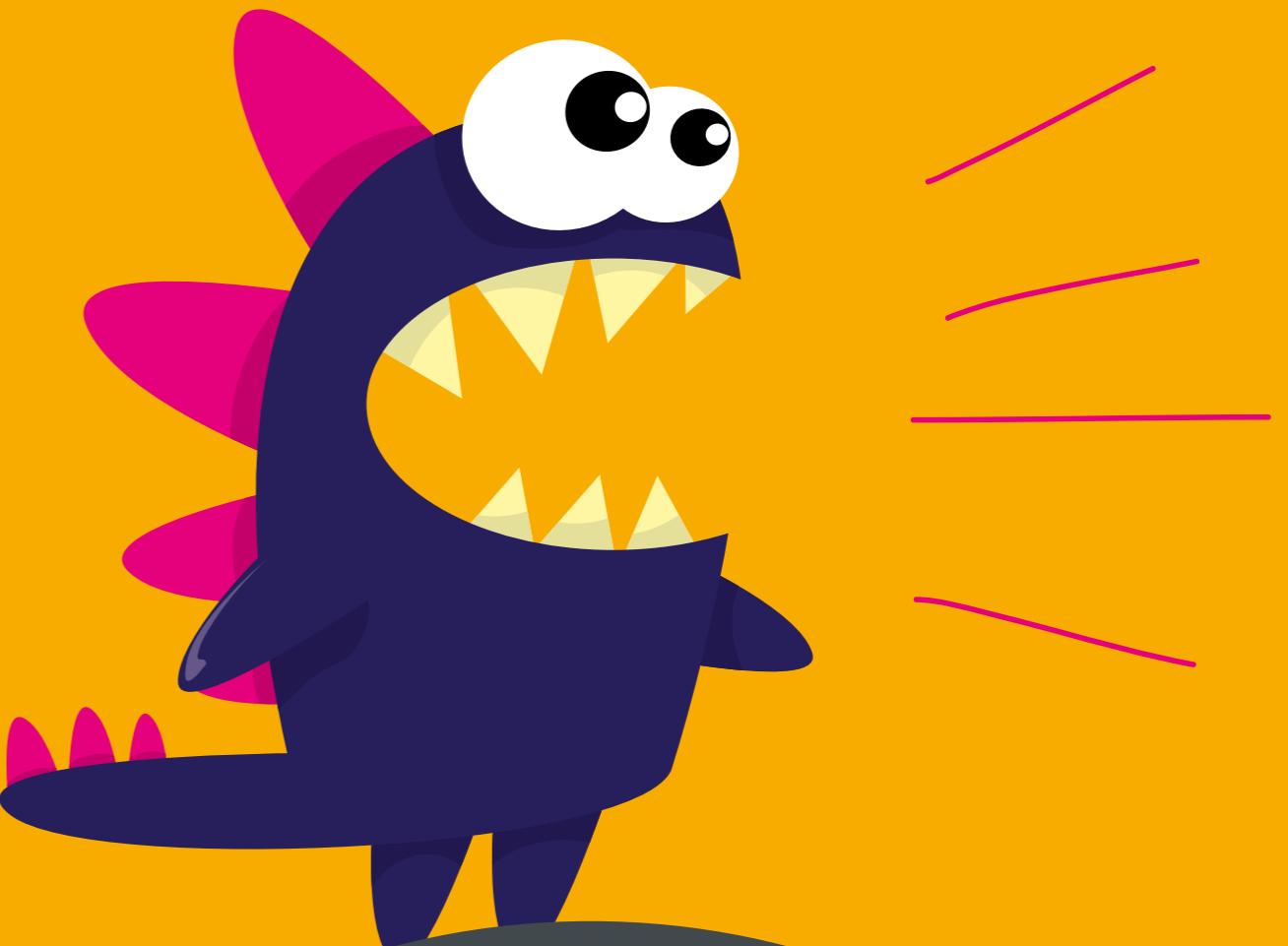


Frühjahr 2025

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Frühjahr 2025

VORSCHAU



humoldt
Ratgeber

• Eltern & Kind • Gesundheit & Ernährung • Lebenshilfe

humboldt bringt es auf den Punkt.

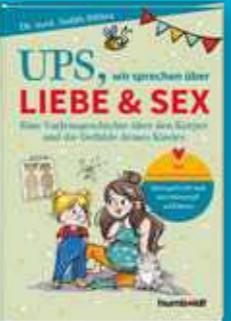
Seite 6–27
Eltern & Kind



Seite 10, 12



Seite 10, 13



Seite 11, 14



Seite 11, 15



Seite 18



Seite 20



Seite 22

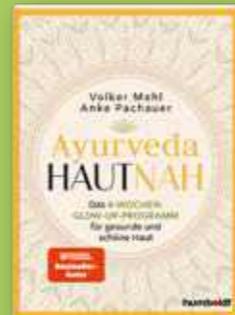


Seite 24



Seite 26

Seite 30–43
Gesundheit & Ernährung



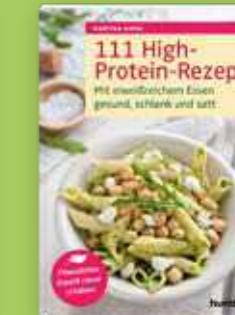
Seite 32



Seite 34



Seite 36



Seite 37



Seite 38



Seite 39



Seite 40



Seite 40



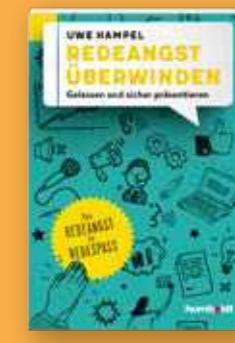
Seite 41



Seite 41



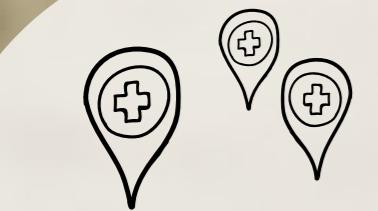
Seite 46



Seite 48

Seite 44–51
Lebenshilfe

humboldt fühlt mit ELTERN & KIND im Glück.



In Deutschland gibt es **24.035**
Fachärztinnen und
Fachärzte für Kinder-
und Jugend-
medizin.

40.000
bis 50.000
Kinder und Jugendliche
in Deutschland leben mit
einer Autismus-
Spektrum-
Störung.



Die ersten Fragen
rund um Sexualität
stellen die meisten Kinder
im Alter von **3 bis**
5 Jahren.



#TeamHumboldt: Reichweitenstark, kompetent, von Eltern geliebt!



Die fantastischen Vier für ein umsatzstarkes Frühjahr •••

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

- 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



Nana möchte gern beim Schultheaterstück mitspielen. Ob sie das trotz ihrer Schüchternheit schafft? Die Vorlesegeschichte hilft Kindern, zu erkennen, was Schüchternheit ist, welche guten Seiten sie hat und wie sie gut mit ihr umgehen können. Für Eltern hält Inke Hummel viele Tipps parat, um mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen, sein Selbstbewusstsein zu stärken und ihm mehr zuzutrauen.



Ist das laaangweilig! Während Mama und Papa im Wohnzimmer irgendetwas Geheimes austüfteln, muss Toni sich ganz allein beschäftigen. Neben der Vorlesegeschichte über Tonis zuerst öden und dann doch richtig aufregenden Tag geben Olivia Wartha und Susanne Kobel viele Tipps und Impulse, damit Eltern mit ihrem Kind ins Gespräch kommen und gemeinsam Ideen gegen Langeweile finden.



Oh je, Leonie hat Bauchweh – wird sie jetzt etwa krank? In der Vorlesegeschichte begleiten Eltern und Kind Leonie durchs Kranksein mit den unangenehmen Situationen und Gefühlen, die damit einhergehen – vom Arztbesuch über Enttäuschung und Langeweile bis hin zum Wieder-Gesundsein. Katharina Spangler liefert viele Gesprächsanregungen, damit Eltern mit ihrem Kind über Themen sprechen können, die Angst machen oder einfach nur nerven.



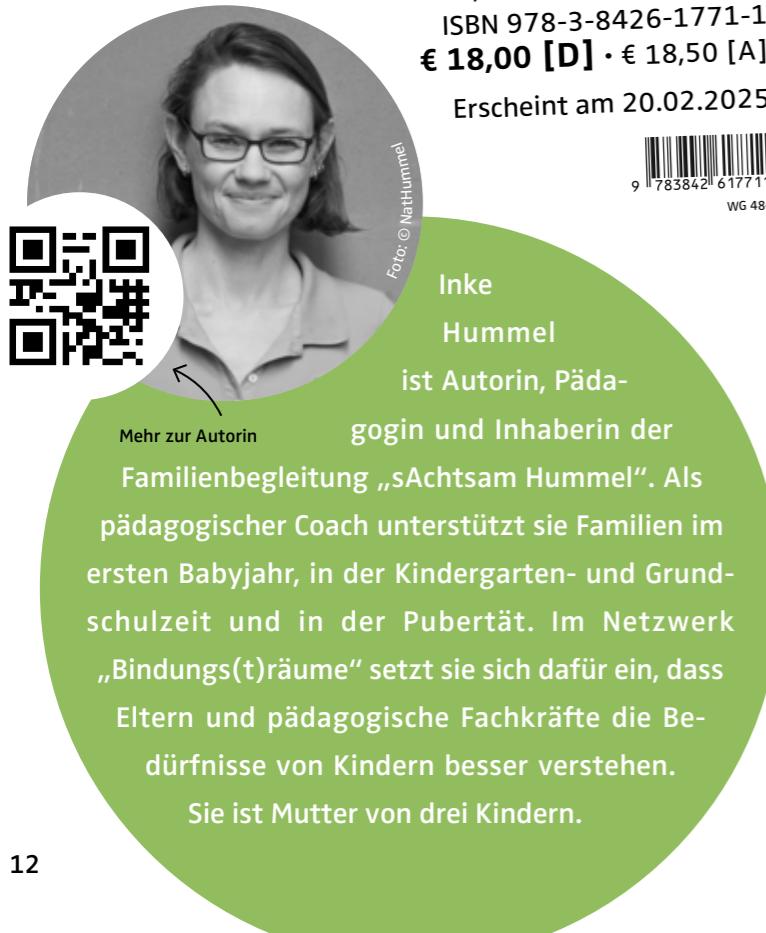
Lotti ist ganz durcheinander: Ist sie etwa in ihren Kita-Kumpel Bruno verliebt?! Die Gynekologin und Influencerin Dr. med. Judith Bildau zeigt, wie Eltern mit ihrem Kind ins Gespräch kommen können, wenn es um Gefühle, den Körper, Liebe und Sexualität geht. Sie zeigt: Eigentlich kann es ganz leicht und unpeinlich sein, sein Kind aufzuklären, zu stärken und auch Themen wie ungewollte Berührungen oder Übergriffe zu besprechen.



Folgen Sie unseren Autorinnen ...
 @dr.med.judith_bildau
 @spanglerskatha
 @inkehummel
 @tausendtadaas

Über Schüchternheit und Langeweile ins Gespräch kommen

- 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 bin schüchtern

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1771-1
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Erscheint am 20.02.2025



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Olivia Wartha,
Susanne Kobel
Ups, mir ist langweilig

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1783-4
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Erscheint am 20.02.2025



Susanne Kobel und Olivia Wartha sind Gesundheitswissenschaftlerinnen und Mütter. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien, Ratgeber für Eltern sowie wissenschaftliche Arbeiten zu den Themen kindliche Gesundheit und Familie. Neben ihrer Arbeit an der Universität Ulm halten sie gemeinsam Fortbildungen und Workshops für Eltern.

Mehr zu den Autorinnen



Aufklärung und Kranksein erleichtern

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

- Judith Bildau ist Frauenärztin und klärt auf ihrem Social-Media-Kanal mit 66.000 Followern über Frauengesundheit auf. Es ist ihr ein wichtiges Anliegen, dass Kinder einen aufgeklärten, unverkrampften Umgang mit ihrem Körper haben
- Katharina Spangler ist eine der Macherinnen des Podcasts „Mamafürsorge“; Krankheitsphasen in der Familie kennt sie zu genüge – und auch, welche doofen Gefühle sie machen können

Dr. med Judith Bildau
Ups, wir sprechen über Liebe & Sex
 80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
 17,0 x 24,0 cm, Hardcover
 ISBN 978-3-8426-1780-3
 € 18,00 [D] · € 18,50 [A]
 Erscheint am 20.02.2025



Mehr zur Autorin

Judith Bildau ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Sie lebt und arbeitet in Italien, ist Mutter von fünf Töchtern und eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit. Ihre Artikel und Posts sind so beliebt, weil sie fundiert informiert und sich dabei auf Augenhöhe mit ihren Leserinnen bewegt.



Katharina Spangler
Ups, ich bin krank
 80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
 17,0 x 24,0 cm, Hardcover
 ISBN 978-3-8426-1774-2
 € 18,00 [D] · € 18,50 [A]
 Erscheint am 20.02.2025



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

Ups, eine Aktion!

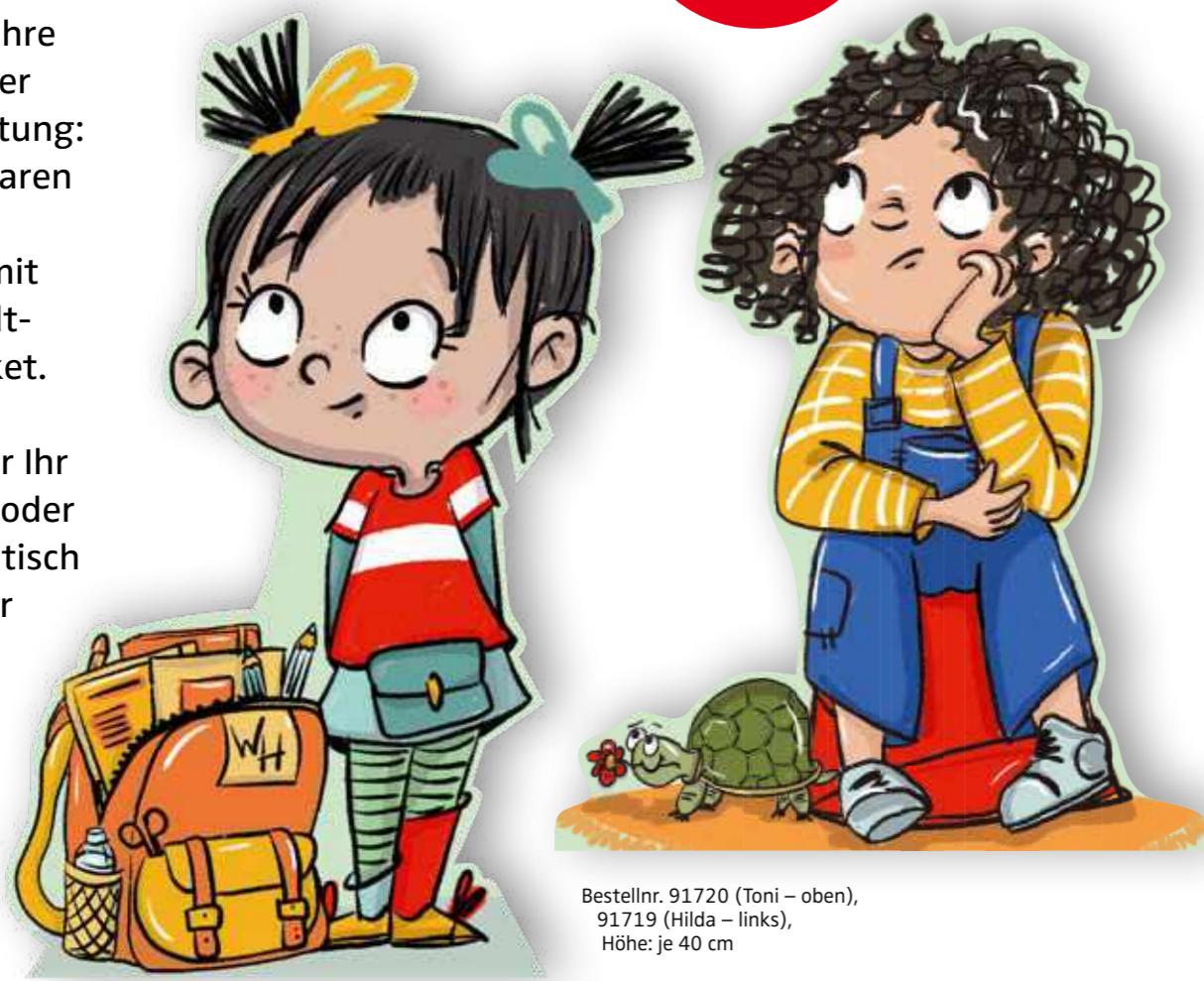
Ihr Frühjahrs-Paket

für eine starke Eltern-Kind-Beziehung

Profitieren Sie von attraktiven Konditionen.

Bestellen Sie Ihre Aktion bei Ihrer Verlagsvertretung: ab 20 Exemplaren zu Sonderkonditionen mit dem humboldt-Frühjahrs-Paket.

Wählen Sie für Ihr Schaufenster oder Ihren Thementisch gern einen der abgebildeten, kostenlosen Figuren-Aufsteller.



Figuren-
Aufsteller:
Hilda oder
Toni



Beispiel-Auswahl:



Aktionsrabatt
90 Tage Valuta
1 Jahr RR

Wir-Gefühl statt „funktionieren müssen“...

- 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
- 5 Prinzipien fürs Elternsein: für mehr Selbstbestimmung und Selbstfürsorge, gegen Frust, Kraftlosigkeit und negative Erwartungen
- Coaching für zuhause: mit den 28 besten Übungen aus Familienberatungen



Inke Hummel ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Bonn.



Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...
 @inkehummel

Inke Hummel
Vom Müssen zum Wollen

ca. 224 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1762-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 20.02.2025



humboldt



9 783842 616622
ISBN 978-3-8426-1662-2
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Elternsein kann zermürbend sein! Viele Mütter und Väter leiden darunter, dass sie mit der Geburt ihres Kindes ein ganzes Stück Selbstbestimmung, Selbstfürsorge und Kompetenzgefühl abgegeben haben und im Alltag manchmal einfach nur noch funktionieren. Anders fühlen, neu denken, besser handeln, stärker und selbstbestimmter werden – das sind die Ziele von Inke Hummels Coaching-Buch. Sie zeigt Eltern einen Weg in einen leichteren Familienalltag, in dem sie sich selbst neben ihrem Kind gut im Blick behalten, Frust und eine negative Erwartungshaltung abbauen und mehr Selbstbestimmung leben. Ihre 5 Prinzipien fürs Elternsein helfen dabei, Selbstfürsorge in den Alltag einzubinden und nicht nur kurzfristig an einem Spa-Wochenende aufzutanken.

Gefühlsausbrüche einfühlsam, klar und verständnisvoll begleiten ...

- Wut, Aggression, Trauer, Frust oder auch übergroße Freude: In Familien- und Elternberatungen gehört die Begleitung von starken Gefühlen zu den wichtigsten Themen
- Als gefragte Familien- und Elternberaterin sowie als zweifache Mutter hat die Autorin schon unzählige Gefühlsstürme begleitet und weiß, wie Eltern dabei an ihre Grenzen kommen
- Die 10 wirkungsvollsten Impulse, um mit Gefühlsausbrüchen gut umzugehen und als Familie gemeinsam zu wachsen



Danijela Klich ist Pädagogin, Familienbegleiterin, Referentin und Lehrerin. In den sozialen Medien ist sie unter anderem mit ihrem Kanal „Mit_Herz_und_Hirn“ bekannt geworden. Ihre Vision ist es, Eltern und pädagogischem Personal Wissen, Halt und Impulse zu geben, um Kindern eine friedvolle, achtsame und bindungsorientierte Kindheit zu ermöglichen. Sie liefert Eltern und Fachkräften Rat und Tat über ihre eigenen Kanäle, in Beratungen und als Referentin auf Tagungen, Fortbildungen und Eltern-Veranstaltungen.



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@mit_herz_und_hirn

Danijela Klich
**10 Dinge, die bei
Gefühlsstürmen deines Kindes sicher helfen**

ca. 224 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1768-1
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Erscheint am 20.02.2025



Eltern stehen täglich vor der Herausforderung, ihr Kind liebevoll und geduldig durch Gefühlsstürme zu begleiten. Wenn das Kind jedoch nur noch weint und tobt und Worte nicht mehr bei ihm ankommen, sind viele Mütter und Väter mit ihrem Latein am Ende: Welche Strategie hilft jetzt? Wie unterstütze ich mein Kind dabei, seine Gefühle zu regulieren? In ihrem Ratgeber zeigt Familienbegleiterin Danijela Klich, wie Familien mit starken Emotionen gut umgehen. Sie zeigt Eltern, wie sie ihr Kind einfühlsam und liebevoll und gleichzeitig mit Klarheit und Verständnis für die kindliche Entwicklung begleiten.

Spielen – der Entwicklungs- und Bindungsbooster!

- Die Autorinnen setzen sich seit vielen Jahren für die psychische Gesundheit von Kindern sowie ein bindungsstarkes Aufwachsen und Familienleben ein
- Der Ratgeber zeigt, wie Spielen die gesunde Entwicklung und die psychische Gesundheit von Kindern, auch in emotional schwierigen Zeiten stärkt und die Eltern-Kind-Bindung festigt
- So gelingt bindungsstärkendes Spielen im Familienalltag, ohne dass Eltern noch mehr gestresst werden



Mehr zur Autorin



Gundula Göbel ist als Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin,

Familien- und Paar-, Trauma- und Spieltherapeutin in eigener Praxis in Buchholz tätig. Sie hat über 30 Jahre therapeutische Erfahrung und ist Autorin von Fachbüchern und Ratgebern rund um die Themen Eltern-Kind-Bindung, Trost und die mentale Gesundheit von Kindern.

Marga Bielesch ist Paartherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Beraterin, SAFE® Mentorin und Ergotherapeutin. Sie führt eine therapeutische Praxis für Sprache, Bindung und Beziehung in Weimar und leitet die private Bildungseinrichtung THEKLA®. Diese ist auf erlebnis-, bedürfnis- und bindungsorientierte Ausbildung spezialisiert, mit dem Ziel, dass Menschen achtsam und liebevoll miteinander umgehen.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unseren Autorinnen...

@gundulagoebel

@paargefluester

Gundula Göbel,
Marga Bielesch
Spielend aufwachsen

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1777-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 20.02.2025



Erfahrungen, die wir in unserer Kindheit machen, begleiten uns ein Leben lang. Je mehr Selbstwirksamkeits- und Bindungserfahrungen wir in der Kindheit sammeln, desto tragfähiger wird das Fundament, auf dem sich unsere Persönlichkeit entwickelt. In ihrem Ratgeber erklären die Therapeutinnen Gundula Göbel und Marga Bielesch, wie Spielen dieses Fundament stärkt, die Eltern-Kind-Bindung unterstützt und Kindern bei der Entfaltung ihrer Persönlichkeit sowie einer gesunden physischen und psychischen Entwicklung hilft. Sie zeigen Spiele, um Gefühle zu begleiten, Alltagsstress auszugleichen und Kinder in emotionalen Zeiten zu stärken. Dabei haben sie auch die Eltern im Blick: Das „Bindungsstärkende Spiel“ ist kein zusätzliches Projekt im Familienalltag, sondern entlastet Mütter und Väter.

Diagnose Autismus:

der praktische Wegweiser für Eltern!

- Praktischer Leitfaden für Eltern von autistischen Kindern: mit konkreten Hilfestellungen von der Kita bis zum Erwachsenwerden
- Mit motivierenden Ideen, hilfreichen Checklisten, mutmachenden Beispielen sowie einem Notfallkoffer für besonders herausfordernde Momente
- Die Autorin hat selbst einen autistischen Sohn und berät Familien rund um das Thema Autismus



**Britta Zytariuk
Mein Kind ist autistisch**

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1765-0
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 20.02.2025



Nach der Autismus-Diagnose ihres Sohnes wünschte Britta Zytariuk sich einen klaren Leitfaden, an dem sie sich hätte orientieren können. Sie suchte nach konkreter Anleitung, was sie aktiv tun kann, um ihr Kind zu unterstützen. Mit ihrem Ratgeber gibt sie Eltern nun einen solchen Leitfaden an die Hand. Sie liefert ihnen alle Informationen, um für sich und die Familie gute Entscheidungen zu treffen und die nächsten Schritte sicher zu gehen. Von Autismus-Mythen über praktische Hilfen bis hin zu einer guten Selbstfürsorge – die Autorin begleitet Eltern eines autistischen Kindes durch die Kita, die Schule und den familiären und beruflichen Alltag. Sie schenkt ihnen den Mut, um die besonderen Herausforderungen zu meistern.

Was schüchterne Kinder und ihre Eltern brauchen ...

- 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
- So begleiten Eltern ihr Kind in ein glückliches und starkes Leben – erprobte Tipps aus der bindungsorientierten Erziehung
- „Inke Hummel schreibt ein stärkendes, durchgehend positives Buch, das die Schüchternheit, die Ängste und alles, was Kinder ausbremsst, erstmal als Wesensmerkmal gelassen annimmt.“

unverbogenkindsein.de, Mai 2021



Foto: © NathHummel



Inke Hummel ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Bonn.

Mehr zur Autorin



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@inkehummel



Inke Hummel
**Mein wunderbares
schüchternes Kind**

2. Auflage

216 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1647-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen



„Mama, das traue ich mich nicht!“ – „Ich mag nicht fragen, Papa. Kannst du?“ – Viele Eltern kennen solche Sätze und fragen sich, ob es in Ordnung ist, dass ihr Kind oft ängstlich ist, alleine spielt oder im Unterricht keinen Ton herausbringt. Wie viel Schüchternheit ist normal? Wann muss man sich Sorgen machen? In ihrem neuen Ratgeber zeigt Inke Hummel, ab wann Schüchternheit und Ängstlichkeit zu Problemen werden, wie Eltern ihr Kind stärken können, damit es selbstständig wird, und in welchen Momenten sie mit Gelassenheit reagieren sollten. Zudem gibt sie viele Tipps für die Entwicklungsphasen und typischen Alltagssituationen: von ersten Spielplatzbesuchen über Trennungsängste oder Einschulung bis hin zum Umgang mit Verwandten, Fremden und Gleichaltrigen.



9 783842 617322
ISBN 978-3-8426-1732-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Toptitel Eltern & Kind



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



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



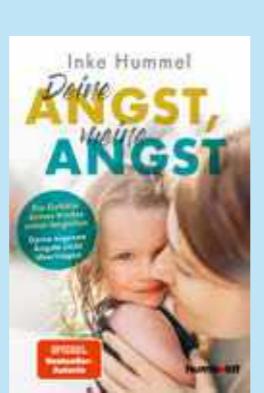
Kiran Deuretzbacher
Konflikte nutzen statt vermeiden
ISBN 978-3-8426-1744-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



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



Inke Hummel
Deine Angst, meine Angst
ISBN 978-3-8426-1732-2
€ 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]



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



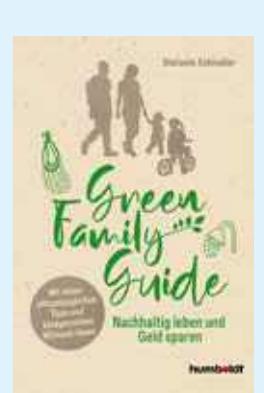
Inke Hummel
Miteinander durch die Grundschulzeit
ISBN 978-3-8426-1717-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Michèle Liussi
Wackelzahn-Pubertät
ISBN 978-3-8426-1747-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Laura Fröhlich
Mein Kind hat eine Essstörung
ISBN 978-3-8426-1610-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Martina Effmert
Green Family Guide
ISBN 978-3-8426-1735-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



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



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



Barbara Weber-Eisenmann
Ich kann das schon!
ISBN 978-3-8426-1729-2
€ 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]



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



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



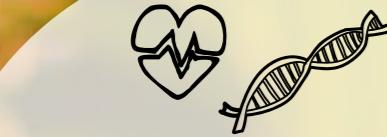
Marga Bielešch
Nur zu Besuch
ISBN 978-3-8426-1714-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Barbara Weber-Eisenmann
Kinder liebevoll stärken
ISBN 978-3-8426-1702-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

humboldt bewegt

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.



CHOLESTERINWERTE sind nicht nur vom **Körpergewicht** abhängig, sondern auch von Faktoren wie **Bluthochdruck**, **Diabetes**, **Tabakkonsum** oder **familiärer Veranlagung**.

Rund 1,5 bis 2 Millionen Menschen in Deutschland erleiden jährlich **Narben** als Folge von Operationen, Verletzungen oder Verbrennungen.



In **einem Quadratzentimeter der Haut** befinden sich etwa 600.000 Zellen, 150.000 Pigmentzellen, 5.000 Sinneszellen, 100 Schweißdrüsen, 15 Talgdrüsen, 5 Haare, 4 Meter Nervenbahnen und 1 Meter Blutgefäße.

Strahlend schöne Haut mit dem Ayurveda-Glow-up-Programm!

- Das exklusive 4-Wochen-Glow-up-Programm von den renommierten Ayurveda-Experten Volker Mehl und Anke Pachauer
- Mit maßgeschneiderter Dosha-Hautanalyse sowie speziell entwickelten Rezepten und Rezepturen für die individuelle Hautpflege
- Naturbelassene Pflege von innen und außen als effektive Begleitung bei Hautproblemen – auch als begleitende Therapie bei Erwachsenenakne, Schuppenflechte, Rosacea oder Neurodermitis



Volker Mehl, Deutschlands führender Gesund-Koch und Bestseller-Autor, widmet sich seit über 20 Jahren der praxisnahen Umsetzung jahrtausendealter, ganzheitlicher Heilmethoden und wurde dafür mehrfach mit dem renommierten Gourmand World Cookbook Award ausgezeichnet. Anke Pachauer verbindet auf einzigartige Weise Ayurveda mit ihren Kernthemen Identität, Wohlbefinden und persönliche Ausstrahlung. Gemeinsam betrachten sie die Haut als Ausdrucksform, über die Gesundheit und innere Balance sichtbar werden, und nutzen dieses Verständnis, um ihre individuellen Stärken kraftvoll zu vereinen.



Mehr zum Autor

Folgen Sie
unserem Autor und
unserer Autorin...

@volkermehl

@ankepachauer

Volker Mehl,
Anke Pachauer
Ayurveda HAUTnah

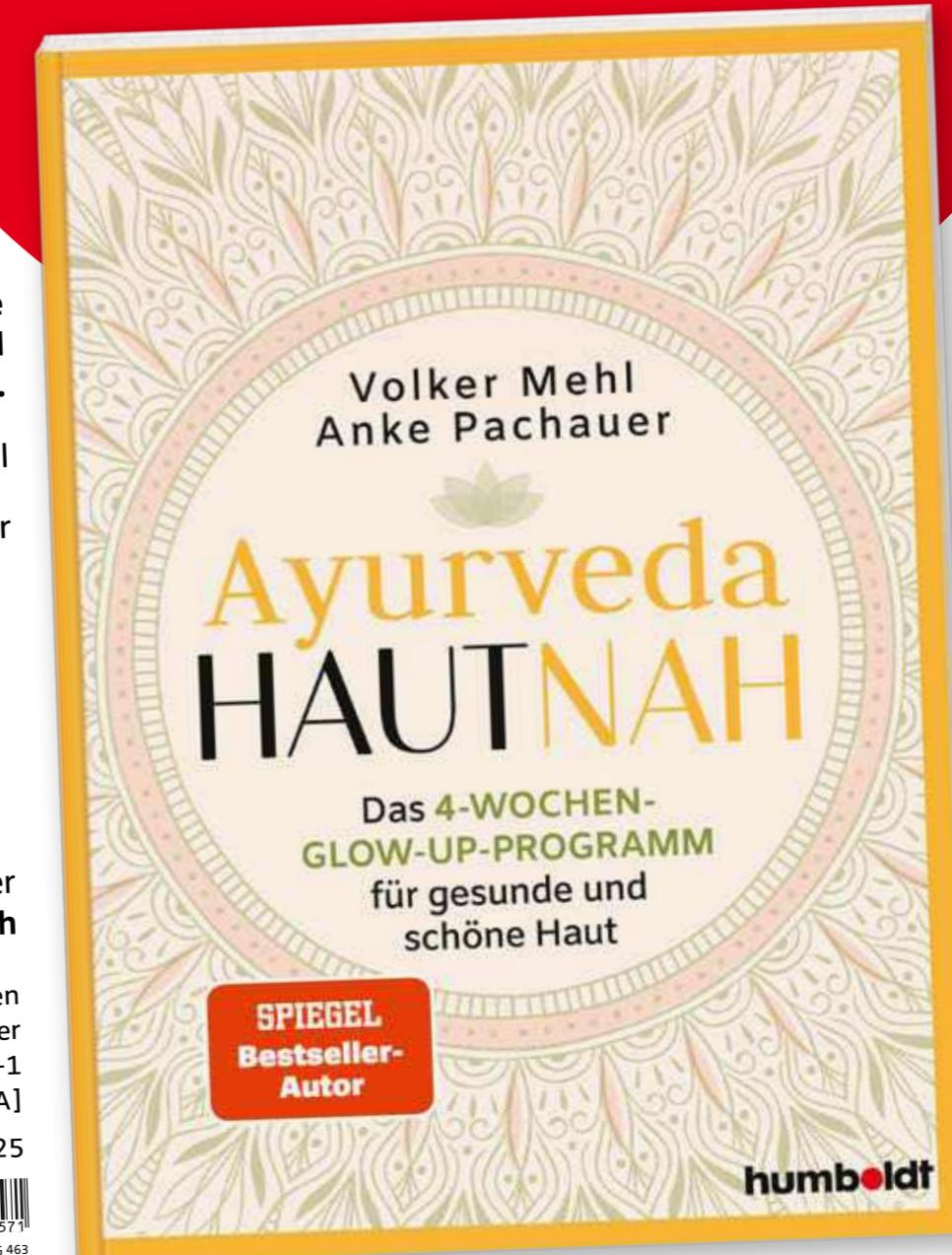
ca. 192 Seiten, ca. 50 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3157-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 20.02.2025

9 783842 631571
WG 463



9 783842 631816
ISBN 978-3-8426-3181-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Unsere Haut spiegelt unsere innere Gesundheit, unseren Lebensstil und unsere Emotionen wider. Wenn wir uns nicht gut um unser Wohlbefinden kümmern, zeigt sich das schnell an der Haut – der natürliche Glow bleibt aus. Die Ayurveda-Experten Volker Mehl und Anke Pachauer verdeutlichen in ihrem neuen Buch auf leicht verständliche Weise, warum wahre Schönheit von innen kommt und nicht allein durch äußere Pflege erreicht wird. Sie zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung, gezielte Hautpflege und ein bewusster Lebensstil die Hautgesundheit nachhaltig verbessern können. Mit ihrer 4-Wochen-Kur, die den natürlichen Erneuerungszyklus der Haut unterstützt, bieten sie einen wirkungsvollen Ernährungsplan, köstliche Rezepte und praktische Tipps – für eine Haut, die nicht nur gesund, sondern auch strahlend schön ist.

Wirksame Hilfe vom Narbenexperten!

- Der erste Ratgeber zur Selbstbehandlung von Narben
- Optische Gründe, Spannungsschmerzen, Entzündungen, Missemmpfindungen, mentale Belastung – der Ratgeber bietet Hilfestellung für Menschen, die unter ihren Narben leiden
- Der Autor ist Top-Narbenexperte und verspricht: „Es gibt keine Narbe, die mithilfe dieses Buches nicht besser werden kann!“
- Mehr als 58,6 Millionen Deutsche haben mindestens eine Narbe – das sind rund 85 % der Bevölkerung ab 18 Jahren



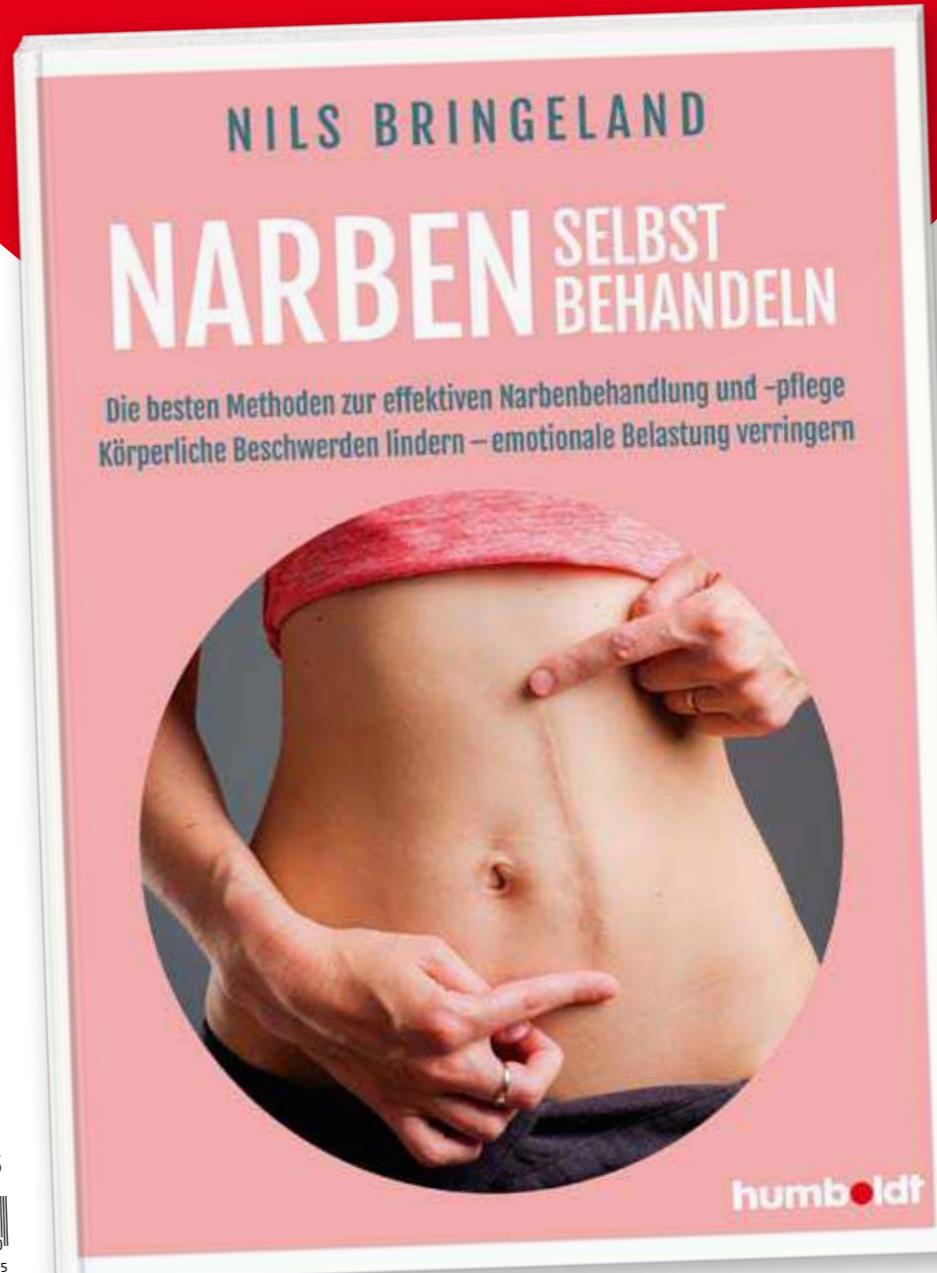
Nils Bringeland ist Physiotherapeut und seit über 12 Jahren mit dem Schwerpunkt „Narbentherapie“ aktiv. Der Narbenspezialist arbeitet mit Betroffenen und gibt bundesweit Fortbildungen zu dem Thema. Er ist ein gefragter Interviewpartner, hat diverse Fachartikel veröffentlicht, hält Kongressvorträge und ist in den sozialen Medien als „der_narbenexperte“ unterwegs. Seine Devise: Das viel zu oft gehörte „Da kann man nichts mehr machen, da müssen Sie jetzt mit leben“ gilt heutzutage nicht mehr.



Mehr zum Autor

Nils Bringeland
Narben selbst behandeln

ca. 224 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3196-0
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 20.02.2025



Jede Narbe lässt sich verbessern! Mit diesem Versprechen macht Nils Bringeland Menschen Mut, die schon oft gehört haben, dass der Zustand einer Narbe sich nicht verändert lässt und eine Narbenbehandlung nichts bewirkt. In seinem Ratgeber zeigt der Narbenexperte, was man direkt nach einer Verletzung tun kann, um die Heilung zu unterstützen – aber auch, wie ältere Narben mit der richtigen Behandlung weniger Schmerzen und Beschwerden verursachen. Von Massagen über Narbenrollern bis hin zu einem gesunden Selbstbild und therapeutischen Möglichkeiten erhalten Betroffene einen Überblick über wirksame Selbsthilfe und professionelle Unterstützung. Denn: Eine Narbe richtig zu behandeln, ist eigentlich gar nicht schwer.

Aktuelle Neuauflagen ...



Lia Lindmann
Leichter leben mit Lipödem
4. Auflage

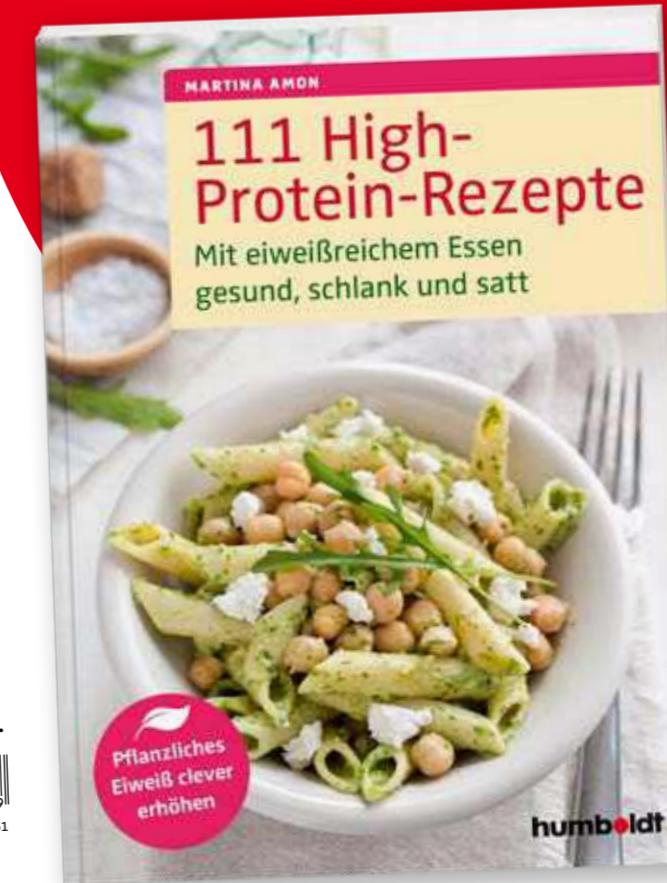
224 Seiten, ca. 150 Abbildungen
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2941-7
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



WG 465

- Schätzungsweise jede zehnte Frau hat ein Lipödem – das sind allein in Deutschland etwa 3,8 Millionen Betroffene
- Geballtes Expertenwissen: unter Mitwirkung von Physiotherapeutinnen, Sanitätshäusern, Ärztinnen, Sport- und Ernährungsberaterinnen
- Mutmach-Buch mit über 200 Tipps und Maßnahmen für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität



Martina Amon
111 High-Protein-Rezepte
2. Auflage

168 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2947-9
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



WG 461

- Internationale Gesundheitsgesellschaften sind sich einig: mehr Eiweiß fördert die Gesundheit
- Lachs, Magerquark und Nüsse – Nahrung mit einem hohen Anteil an Proteinen gehört zu den effektivsten Helfern, wenn es ums Abnehmen und um Muskelaufbau geht
- Alle Rezepte sind absolut alltagstauglich und enthalten alle wichtigen Nährwertangaben

HIGH-PROTEIN-REZEPTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

Sommerrollen mit gebratenen Shrimps

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:
357 kcal (1494 kJ) 24 g Fett
23 g Eiweiß 13 g Kohlenhydrate

Zutaten

2 EL Kokosöl
400 g Shrimps (Natur)
Salz, Pfeffer
1 Bund frischer Koriander
1 Avocado
1 rote Paprika
12 Röllchen
4 Blätter Eisbergsalat
2 EL Sesam
4 EL Sojasoße

Zubereitung

1. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Shrimps für 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Koriander würzen und anschließend anstreudeln.

2. Avocado und Paprika in feine, dünne Streifen schneiden. Röllchen einzeln in kaltes Wasser legen und herausnehmen, sobald sie weich sind.

3. Avocado, Salat, Paprika, etwas Sesam und Shrimps in die Mitte des Reibblattes legen, die Enden falten, sodass ein Halbkreis entsteht, anschließend die Seite einschlagen und aufrollen. Dazu eignet sich Sojasoße zum Dippen.

HIGH-PROTEIN-FRÜHSTÜCK

Proteinwaffeln mit Beeren-Mandel-Joghurt

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:
474 kcal (1983 kJ) 26 g Fett
21 g Eiweiß 40 g Kohlenhydrate

Zutaten

2 EL Dinkelmehl, Typ 630
200 g Magerquark
4 Eier
2 TL Backpulver
1Msp. Vanilleextrakt
4 EL Erythrit, Vollzucker oder Honig
2 EL Rapsöl
400 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
400 g frische Beeren, z. B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren
60 g gehackte Mandeln
Außerdem:
Waffeleisen

Zubereitung

1. Mehl, Quark, Eier, Backpulver, Vanilleextrakt und Erythrit in eine große Schüssel geben und alles mit einem Handmixer gut vermischen.

2. Ein Waffeleisen erhitzen, mit einem Pinsel und etwas Rapsöl einfetten und je eine kleine Schöpfkelle voll Teig auf die Backplättchen geben.

3. Die Waffeln ca. 4 Minuten backen lassen, bis sie die gewünschte Farbe erreicht haben. Währenddessen den griechischen Joghurt mit den Beeren und den gehackten Mandeln vermengen. Die Waffeln mit dem Joghurt anrichten.



Lia Lindmann erhielt 2012 die Diagnose Lipödem. Seitdem hat sie sich intensiv mit der Erkrankung beschäftigt und Wege gesucht und gefunden, ihr Leben mit Lipödem zu verbessern. Für ihr Buch hat sie nicht nur auf ihre praktische Lebenserfahrung zurückgegriffen, sondern auch umfassendes Expertenwissen zusammengetragen. Lia Lindmann arbeitet als Pädagogin und Journalistin und wurde von Institutionen wie den Vereinten Nationen und der UNESCO gefördert und besprochen. Sie bietet außerdem individuelle Beratung für Menschen mit Lipödem an.

Aktuelle Neuauflagen ...



Theresia Wilhelms
**Krampfadern
natürlich behandeln**
3. Auflage

144 Seiten, ca. 30 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-940-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Erscheint am 20.02.2025.



9 783899 939408

WG 465

- Der Ratgeber verbindet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit westlichem Erfahrungswissen
- Alle wirksamen naturheilkundlichen Maßnahmen zur Behandlung und Vorbeugung von Venenleiden zusammengefasst und bewertet
- Mit pro- und präbiotischen Rezepten nach den fünf Elementen
- Die Autorin ist ausgewiesene Expertin für TCM und sanfte Krampfaderentfernung mit Kochsalz



Dr. Andrea Flemmer
Cholesterin natürlich senken
2. Auflage

144 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-886-9
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



9 783899 938869

WG 465

- Die wichtigsten Ernährungsregeln, Heilpflanzen und natürlichen Maßnahmen
- Dr. Andrea Flemmer fasst neue Forschungsarbeiten und langjährige Praxiserfahrung verständlich zusammen
- Bewährtes aus Schul- und Alternativmedizin in einem Ratgeber



Die Heilpraktikerin

Theresia Wilhelms praktiziert in ihrer eigenen Naturheilpraxis und arbeitet seit vielen Jahren mit der biologisch-sanften Krampfaderentfernung. Ernährung, Bewegung und eigenverantwortliches Handeln sind für sie der Schlüssel zu einer erfolgreichen Behandlung. Die Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bildet sich seit vielen Jahren regelmäßig in China fort. Darüber hinaus arbeitet sie als Buchautorin und Verlegerin und veranstaltet regelmäßig Ernährungsseminare und Seminare zu Themen der TCM.



Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet.

Aktuelle Neuauflagen ...

Die Ärztin Ellen Fischer hat mit ihrer Release-Methode eine effektive Selbsthilfetechnik entwickelt, die die Muskulatur wieder in Balance bringt. Sie hilft sowohl bei akuten und chronischen Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen als auch bei stressbedingter seelischer Anspannung. Die Übungen in diesem Ratgeber schließen sonst schwer beeinflussbare Muskelgruppen wie das Zwerchfell und den Beckenboden mit ein.



Dr. med. Ellen Fischer
Verspannungen sanft lösen
2. Auflage

168 Seiten
ca. 65 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-326-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 20.02.2025.



WG 465

Maria Lohmann
Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse
2. Auflage

168 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3070-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.



WG 461



Die Ernährungsexpertin Doris Fritzsche erklärt in diesem Ratgeber die grundlegenden Ernährungsregeln für Diabetiker: unkompliziert, gesund, abwechslungsreich. Kombiniert mit Bewegung und Entspannung können so Blutzuckerspitzen nach dem Essen vermieden und die Blutwerte langfristig verbessert werden. Die 111 Rezepte sind leicht nachzukochen und zeigen, dass gesundes Essen Spaß macht und lecker schmeckt.



Doris Fritzsche
111 Rezepte gegen Diabetes
3. Auflage

160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-946-0
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 20.02.2025.



WG 461

Anne Wanitschek,
Sebastian Vigl
Gesund mit Microgreens
2. Auflage

160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2974-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 20.02.2025.



WG 461

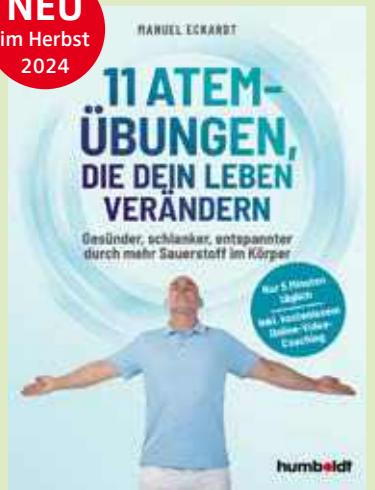


Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse nehmen eine zentrale Rolle in der Verdauung und im Stoffwechsel ein. Maria Lohmann stellt eine stoffwechselfreundliche Ernährung vor, die die individuelle Verträglichkeit in den Mittelpunkt stellt und Beschwerden vorbeugt. Sie gibt einen Überblick über Krankheitsbilder und erklärt, welche Lebensmittel und Kombinationen Linderung bringen. Dazu gibt es Tipps für die Küche sowie leckere Rezepte.

Microgreens verhelfen zu mehr Leistungsfähigkeit, einer positiven Stimmung und gutem Schlaf. Sie können vor Osteoporose und Diabetes schützen und die Behandlung von Krebs unterstützen. Die Heilpflanzenexperten erklären, wie Microgreens richtig angebaut und bei welchen Erkrankungen und Beschwerden sie angewandt werden können. Mit ihren Rezeptideen lassen sich Gerichte mit einer gesunden Portion grüner Pflanzenkraft anreichern.

Toptitel Gesundheit

NEU
im Herbst
2024



Manuel Eckardt
11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern
ISBN 978-3-8426-3187-8
€ 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]



Dr. med. Cornelia Ott
Die Superkraft der Mikronährstoffe
ISBN 978-3-8426-3172-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Thomas Struppe
DEIN REIZDARM IST HEILBAR
Quälender Durchfall, Bauchkrämpfe und Verstopfung überwinden
ISBN 978-3-8426-6317-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Franziska Ring
Rosacea – Das hilft wirklich
Die erprobte 3-Raum-Methode gegen Rötungen, Pusteln und brennende Haut
ISBN 978-3-86910-052-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

NEU
im Herbst
2024



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

2.
Auflage



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

NEU
im Herbst
2024



Prof. Dr. med. Clemens Heiser,
Dr. med. dent. Sarah Breu
DIE ANTI-SCHNARCH-FORMEL
ISBN 978-3-8426-3193-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

3.
Auflage



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

NEU
im Herbst
2024



Silke Bierkämper
GESUNDE ZELLEN Mehr Energie
ISBN 978-3-8426-3190-8
€ 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]



Prof. Dr. med. Clemens Heiser,
Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer
SCHLAF – Das Elixier des Lebens
Wieder richtig gut schlafen für ein gesundes, junges und glückliches Leben
ISBN 978-3-8426-3166-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Sven-David Müller ·
Christiane Weißenberger
Das große Gicht-Kochbuch
ISBN 978-3-8426-2950-9
€ 26,00 [D] · € 26,80 [A]

5.
Auflage



Heike Bueß-Kovács
Das Gicht-Buch
Alles was Sie wissen müssen
Das können Sie selbst tun
ISBN 978-3-86910-079-1
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

4.
Auflage



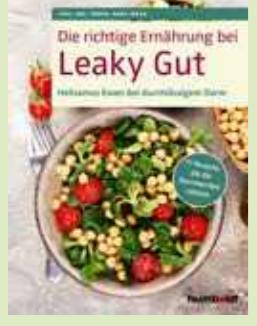
Dt. Leberstiftung (Hrsg.)
Das Leber-Buch
Was heißt eigentlich Leber? Was ist Lebertherapie und wie kann ich mir helfen?
ISBN 978-3-8426-3043-7
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

4.
Auflage



Sven-David Müller ·
Christiane Weißenberger
Ernährungsratgeber Niereninsuffizienz und Dialyse
ISBN 978-3-89993-896-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

2.
Auflage



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

2.
Auflage



Dr. med. Ramon Martinez
Cholesterin selbst senken in 10 Wochen
ISBN 978-3-86910-335-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

3.
Auflage



Dr. med. Peter Hannemann
Gut leben mit COPD
ISBN 978-3-89993-889-0
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

3.
Auflage



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

3.
Auflage



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

3.
Auflage



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

4.
Auflage



Dr. med. Heike Bueß-Kovács
Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln
ISBN 978-3-89993-935-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

4.
Auflage



Manuel Eckardt
Das 5-Minuten-Rückentraining
ISBN 978-3-89993-856-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

4.
Auflage



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

4.
Auflage



Sabine Dinkel
Gute Tage trotz Krebs!
ISBN 978-3-8426-2959-2
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

humboldt macht stark

LEBENSHILFE auf Augenhöhe.



Selbstbewusstsein
wird von den meisten Menschen als
Schlüsselkompetenz
für beruflichen Erfolg
angesehen.

45% der Deutschen haben Schwierigkeiten, sich in **sozialen Situationen** sicher und wohl zu fühlen.



Der Begriff „**Charisma**“ wurde lange Zeit nur in einem christlichen Kontext verwendet – erst seit dem 20. Jahrhundert steht er allgemein für eine „**besondere Ausstrahlung**“.



Charismatisch, beliebt und strahlend in 4 Schritten!

- Auf ihrem Instagramkanal @frau_propeller gibt die Autorin über 85.000 Followern wertvolle Tipps zur persönlichen Weiterentwicklung, zum mentalen Wohlbefinden und zu einer charismatischen Ausstrahlung
- In 4 Schritten zu echter Beliebtheit: So helfen Präsenz, Herz, Begeisterung und Selbstsicherheit dabei, endlich zu strahlen
- Für alle, die privat oder im Job mit Charisma und einer starken Ausstrahlung begeistern möchten



Ann-Kathrin Reuter entdeckte schon

früh ihre Leidenschaft, Menschen zu begeistern – zunächst als gelernte Restaurantfachfrau und später in der Verkaufsstelle von Luxushotels. Nach ihrem Abschluss in Wirtschaftspsychologie trainierte sie die Crew an Bord der AIDA Schiffe zu Servicethemen und als Corporate Trainerin die Mitarbeiter einer internationalen Hotelkette. Seit 2023 ist Ann-Kathrin Reuter selbstständige Trainerin und Coach und als „Frau_Propeller“ auf Instagram bekannt. Ihr Fokus liegt weiterhin darauf, Menschen zum Strahlen zu bringen.



Mehr zur Autorin

Folgen Sie unserer
Autorin ...

@frau_propeller

Ann-Kathrin Reuter
Tausche Grau gegen Wow

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4280-5
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Erscheint am 20.02.2025



Es gibt Menschen, die selbstbewusst einen Raum betreten und sofort im Mittelpunkt stehen. Und es gibt die, die übergangen werden, nicht mithören können und sich in einer Menschenmenge einsam und unwohl fühlen. Sie fragen sich oft: Wie schaffe ich es, so viel Aufmerksamkeit zu bekommen? Warum bin ich nur dabei, aber nicht mittendrin? Ann-Kathrin Reuter hat als Trainerin und Coach unzähligen Menschen geholfen, ihr volles Charisma zu entfalten. In ihrem Buch zeigt sie, wie Präsenz, Herz, Begeisterung und Selbstsicherheit zu echter Beliebtheit verhelfen. Sie nimmt ihre Leserinnen und Leser mit auf eine Reise, auf der sie sich selbst ergründen, eine wertschätzende innere Haltung gewinnen, ihre versteckte Persönlichkeit hervorlocken und endlich selbstbewusst strahlen können.

Das mentale Übungsprogramm gegen Redeangst!

- Redeangst unter der Lupe: Ursachen und unbewusste Denkmuster erkennen, Fühlen und Denken in Einklang bringen
- Strategien, Übungen und Techniken, um die eigenen Stärken auszubauen, das Selbstwertgefühl zu verbessern, negative Gedanken zu stoppen und Stress zu verringern



Uwe Hampel ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater. Er ist unter anderem auf die Behandlung von Ängsten spezialisiert: Lampenfieber, Redeangst, Flugangst, Prüfungsangst. Hierfür hat er eine Kurzzeit-Therapie entwickelt, die er seit Jahren erfolgreich anwendet. Als Coach arbeitet er auch mit Klienten, die authentisch und gelassen vor Gruppen stehen möchten.



Uwe Hampel
Redeangst überwinden
2. Auflage
192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-671-7
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

Bereits erschienen.

 9 783869 106717
 WG 481



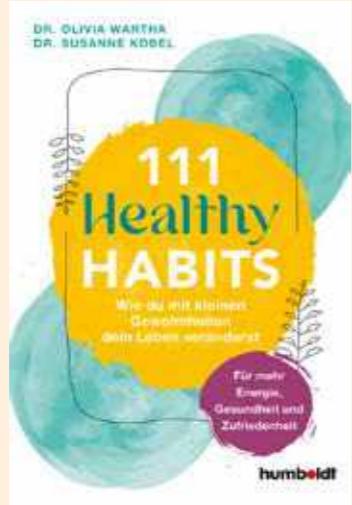
Schweißausbrüche vor dem Meeting, schlaflose Nächte vor der Präsentation oder ein Blackout auf dem Weg zur großen Bühne – die Angst, vor vielen Menschen zu sprechen, kann verschiedene Ursachen haben. Dieser Ratgeber setzt dort an, wo die Angst entsteht. Coach Uwe Hampel zeigt, wie unbewusste Muster entstehen und erkannt werden – und mit dem mentalen Übungsprogramm, das der Autor seit vielen Jahren erfolgreich anwendet, in positive „umprogrammiert“ werden. So ist es möglich, dass Menschen mit Redeangst in Zukunft sogar Freude empfinden, wenn sie eine Rede halten.

Toptitel Lebenshilfe



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

9 783842 642447



Olivia Wartha · Susanne Kobel
111 Healthy Habits
ISBN 978-3-8426-4271-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

9 783842 642713



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

9 783842 642775



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

9 783869 107752



Sonja Unger
Mikrotrauma – Wenn kleine seelische Verletzungen krank machen
ISBN 978-3-8426-4268-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

9 783842 642583



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

9 783842 642539



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

9 783842 642621



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

9 783842 642355



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

9 783842 642324

Toptitel Fotografie



Lars Poeck
Fotografieren lernen
ISBN 978-3-86910-371-6
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

9 783869 103716



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

9 783842 655348



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

9 783842 655287



Lars Poeck
Kreative Foto-Aufgaben
ISBN 978-3-86910-366-2
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]

9 783869 103662



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

9 783869 100876



Peter Uhl
Grundlagen Reisefotografie
ISBN 978-3-86910-212-2
€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]

9 783869 102122



Radomir Jakubowski
Workshop Naturfotografie v. d. eig. Haustür
ISBN 978-3-86910-099-9
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]

9 783869 100999



Henrik Pfeifer
Aktfotografie zu Hause
ISBN 978-3-86910-216-0
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]

9 783869 102160



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

9 783842 655027

Toptitel Schach



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



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]



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



Michael Ehn · Hugo Kastner
Alles über Schach
ISBN 978-3-86910-171-2
€ 26,99 [D] · € 27,80 [A]



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



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



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



László Orbán
Schach-Endspiele
ISBN 978-3-86910-159-0
€ 24,99 [D] · € 25,70 [A]



László Orbán
Der Bauer im Schachspiel
ISBN 978-3-86910-154-5
€ 8,90 [D] · € 9,20 [A]



Michael Ehn · Hugo Kastner
Schachkompositionen
ISBN 978-3-86910-198-9
€ 29,95 [D] · € 30,80 [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@schlütersche.de

Vertriebsleitung
Torsten Hilt
Telefon 0511 8550 2538
torsten.hilt@schlütersche.de

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

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

Rechte & Lizizen
Laura Strohecker
Telefon 0511 8550 2538
laura.strohecker@schlütersche.de

Vertreter

forum
independent

Geschäftsleitung
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

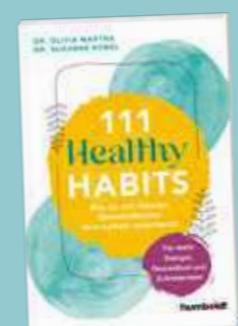
humboldt überzeugt – Presse, Medien und Experten!



Das Konzept des Buches ist einfach nur genial!
Die Autorin schafft es, einen sehr nachvollbaren
Perspektivwechsel anzuleiten. [...] Mit den Gesprächsimpulsen kann ein tiefgründiger
Austausch mit dem Kind stattfinden.

“

kleine_buecherwuermchen, Lovelybooks 06/2024
Zu „Ups, ich habe Angst“, ISBN 978-3-8426-1738-4



Ein gutes Nachschlagewerk für den
täglichen Gebrauch.

Preußische Allgemeine Zeitung, 23.08.2024
Zu „111 Healthy Habits“, ISBN 978-3-8426-4271-3

“

“



Ästhetische Fotos und ein bemerkenswertes Lay-out schmücken das Buch, welches auf 219 Seiten
Informationsmöglichkeiten zu 20 Krankheitsbildern und eine Dokumentation der Initiativen und
Aktivitäten der Community liefert. [...] Dem Buch
ist eine große Aufmerksamkeit zu wünschen.

“

Buchprofile / medienprofile, Heft 24/3
Zu „Kämpferherzen“, ISBN 978-3-8426-4274-4

“



Bei der Masse an Schachbüchern, die ich kenne,
kann ich guten Gewissens sagen, dass dieses Buch
vom Aufbau und Inhalt her einzigartig ist. Es ist
kein typisches Schachbuch mit tausenden von
Analysen. Dies ist ein Lesebuch, das den Anfänger
auf die richtige Spur bringt, und die aktiveren
Schachspieler bekommen viele Tipps beim Umgang
des Trainings, der Analyse und der Selbsterkenntnis
vermittelt. Nach der Einhaltung der vielen Hinweise
und der notwendigen Selbstdisziplin wird
die eigene Spielstärke gesteigert.

“

“



Ralf Schreiber, www.chess-international.com
Zu „Der Schach-Booster“, ISBN 978-3-8426-6806-5

humboldt

... bringt es auf den Punkt.