

Ratgeber



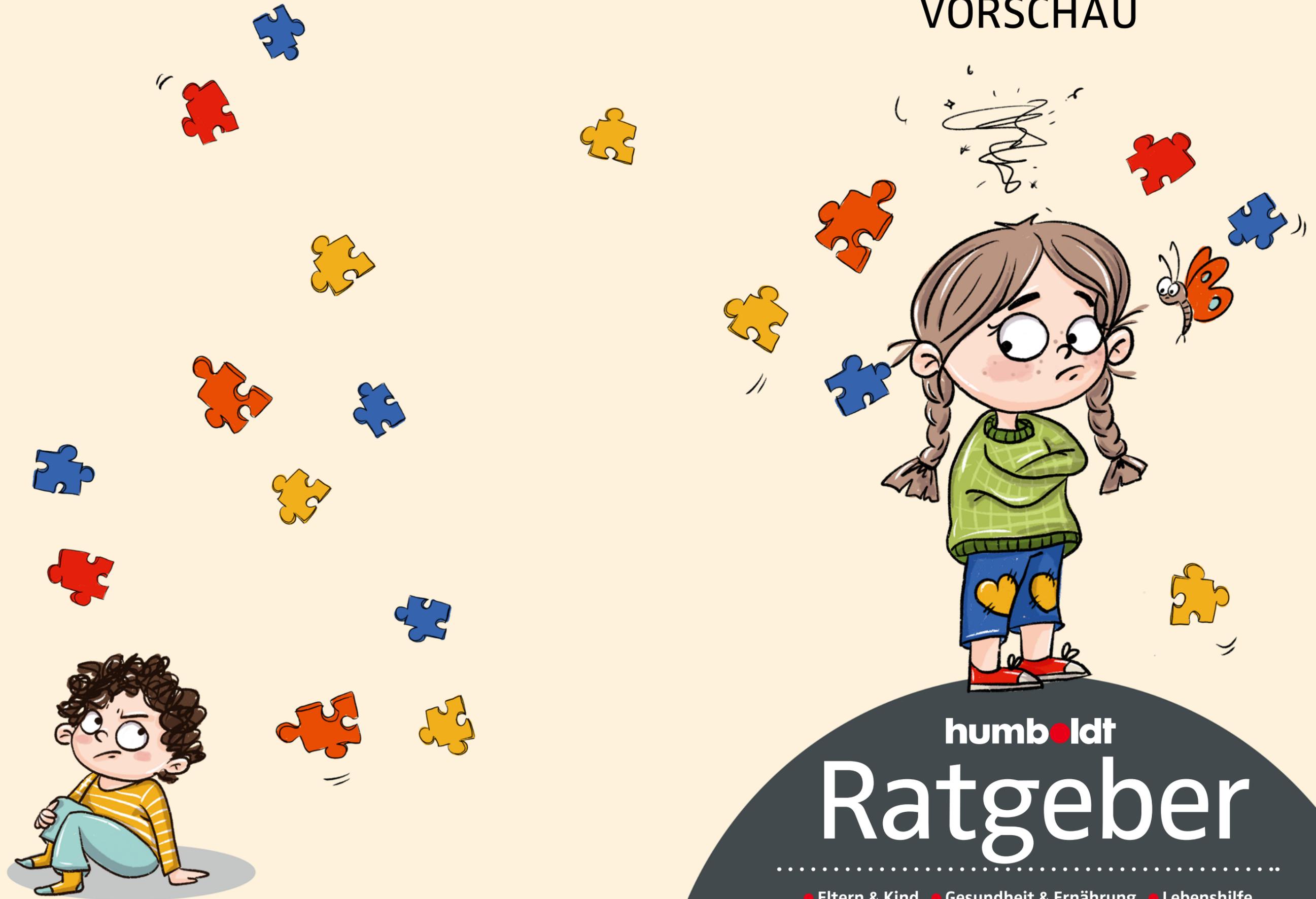
Herbst 2024

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Herbst 2024

VORSCHAU



humboldt

Ratgeber

• Eltern & Kind • Gesundheit & Ernährung • Lebenshilfe

humboldt bringt es auf den **Punkt.**

Seite 6–27 Eltern & Kind



Seite 10, 11, 12



Seite 10, 11, 13



Seite 16



Seite 18



Seite 20



Seite 22



Seite 24

Seite 28–43 Gesundheit & Ernährung



Seite 30



Seite 32



Seite 34



Seite 36



Seite 38



Seite 39



Seite 40



Seite 41



Seite 41

Seite 44–49 Lebenshilfe



Seite 46

humboldt fühlt mit ELTERN & KIND im Glück.



Studien besagen, dass **Kinder**
etwa **alle 20 Minuten**
streiten.



Rund **14%** aller
Familien in Deutschland
sind **Patchwork-**
familien.

Die City
Montessori School in
Indien ist mit **19 Standorten**
und **58.000 Schülerinnen**
und **Schülern** die größte
Schule der Welt.



#TeamHumboldt: Reichweitenstark, kompetent, von Eltern geliebt!

Moana Werschler

Michael Schöttler

Nicole Weiß

Barbara Weber-Eisenmann; Lisa Wurzbach (links)

Marga Bielesch

Inke Hummel

Laura Fröhlich

Kerstin Lüking

Dr. Judith Bildau

Julia Scharnowski

Kiran Deuretzbacher

Matthias Zeitler

Stefanie Schindler

Isabel Huttarsch

Dorothee Dahinden

Katharina Spangler

Hilal Virit

Marie Zeisler, Isabel Robles Salgado

Bella Berlin

Dr. med. Gerald Hofner

Dirk Fiebelkorn

Caroline Bechmann

Dominique Reimer

Lass uns reden...

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt



Einzigartiges Konzept



Vorlesegeschichte mit Eltern-Tipps

Wir werben in ...

Leserunde bei Lovelybooks

@inkehummel

@katharina.spangler



Mehr zur Autorin



Foto: © Claudia Holzinger



Foto: © Inke Hummel

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. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Bonn.

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“. Sie streitet gerne – und ihre Kinder auch. Trotzdem zieht sie die Harmonie dem Konflikt vor. Wie man einen gangbaren Weg durch Zoff und Zankereien findet, erzählt sie jetzt in ihrem ersten eigenen Kinderbuch.

Komm mit deinem Kind ins Gespräch!
Wildhilda hat keine guten Erfahrungen gemacht bei ihren ersten Schritten in der Schule. Das ist richtig doof gelaufen. Und auch der erste Schultag startet holprig. Ziemlich viele Gefühle auf einmal. Wie geht es deinem Kind mit schwierigen Gefühlen und Herausforderungen? Sprecht darüber!

Kann dein Kind nicht gut mit Traurigkeit umgehen?
Die arme Wildhilda. Traurig und motzig zu sein, macht einen ganzen Tag richtig blöd. Wahrscheinlich mögt auch ihr Tage, an denen ihr viel lacht, lieber. Sprecht mal drüber. Dein Kind soll aber wissen, dass auch Traurigkeit ein Gefühl ist, das dazugehört.

- Was machst du, wenn du traurig bist? Was macht dein Kind, wenn es traurig ist? Weinen? Sich in Pappas Arme drücken? Sich Kopfkissen verkriechen?
- Kann dein Kind sich die Traurigkeit als ein kleines Tier vorstellen, das manchmal neben ihm herläuft? Dabei helfen, das Gefühl anzunehmen, aber sich schlecht zu fühlen. Probiert das mal!
- Mag dein Kind das Mäuschen an die Hand? Mäuschen hat es für dich und welche für dein Kind? Mäuschen basteln?
- Kann dein Kind sich daran erinnern, wann es zu Hause es sich anfühlte, als die Traurigkeit endlich vorbeigeht? Ende helfen, die letzten Schritte aus der Traurigkeit zu machen. Ein großer Hopper? Ein lautes Lallgeräusch mit der Zunge? Übt mal spielerisch eine Geste, die zum Ritual werden kann. Traurigen Gefühle ausgesprochen und alle Tränen geweint sind.

Kindliche Gefühle ernst nehmen und darüber sprechen



Einzigartiges Konzept:

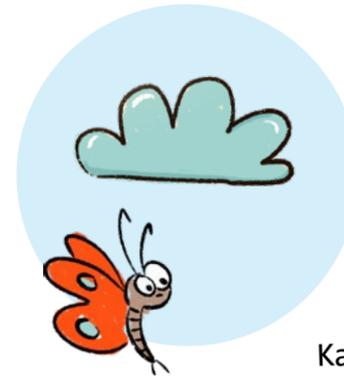
Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch!

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

- Inke Hummel gehört zu den 10 erfolgreichsten Eltern-Ratgeber-Autorinnen und ist eine der wichtigsten Stimmen Deutschlands zum Thema bindungsorientierte Erziehung
- Katharina Spangler setzt sich mit dem Podcast „Mamafürsorge“ für die mentale Gesundheit von Eltern ein; dazu gehört auch ein guter Umgang mit Konflikten im Familienalltag.
- Vorlesegeschichten zu gefragten Themen in Familienberatungen: Elterntrennung und Umgang mit Konflikten (Geschwisterstreit, Streit mit oder zwischen den Eltern, Streit mit Freunden)
- Mit vielen Tipps und Impulsen, damit Eltern und Kind ins Gespräch kommen



In Theos Leben ist alles anders, seit Mama und Papa sich getrennt haben. Er wohnt jetzt mit Mama in einer neuen Wohnung mit wenig Platz, beim Bäcker nebenan gibt es keine leckeren Bärenkekse und sein bester Freund geht auf eine andere Schule. Außerdem ist Theo nur noch manchmal am Wochenende bei Papa. Kein Wunder, wenn er nun Bauchweh bekommt oder Wut spürt! Das Buch zeigt, welche Gefühle nach einer Elterntrennung bei Kindern entstehen und warum Dinge, die früher ganz einfach waren, jetzt zur Herausforderung werden können. Es hilft Eltern dabei, mit ihrem Kind über Trennungsründe zu sprechen, Trauer und Vermissen gemeinsam oder mit Hilfe von anderen Vertrauenspersonen zu bewältigen und das Selbstwertgefühl ihres Kindes zu stärken.



Katharina Spangler
Ups, wir haben Streit

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1753-7
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 484



Inke Hummel
Ups, meine Eltern leben in Trennung

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1759-9
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 484



Geschwister können manchmal richtig nerven, findet Greta. Zum Beispiel, wenn sie in Ruhe ein Puzzle legen möchte, aber ihr kleiner Bruder Linus alles kaputt macht. Oder wenn ihre große Schwester Clara die ganze Aufmerksamkeit bekommt. In solchen Momenten muss Greta einfach ihre Gefühle rauslassen und laut werden. Wenn Mama und Papa in dem ganzen Trubel dann auch noch in Streit geraten, gibt es ein ordentliches Gefühlschaos. Von Eifersucht über Petzen bis hin zum Streit um Spielsachen – die Vorlesegeschichte thematisiert typische Streit-situationen im Kinderalltag. Im Ratgeber-teil bekommen Eltern wertvolle Tipps, um mit ihrem Kind über Konflikte ins Gespräch zu kommen, Streit besser zu verstehen, souveräner damit umzugehen und ihn manchmal gar nicht erst entstehen zu lassen.

Ups, eine Aktion!

Ihr Herbst-Paket

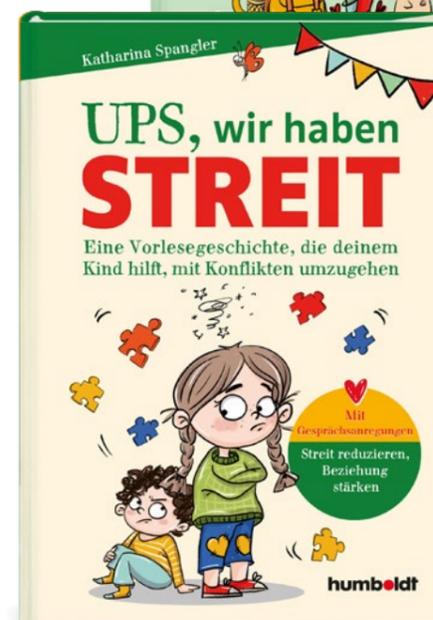
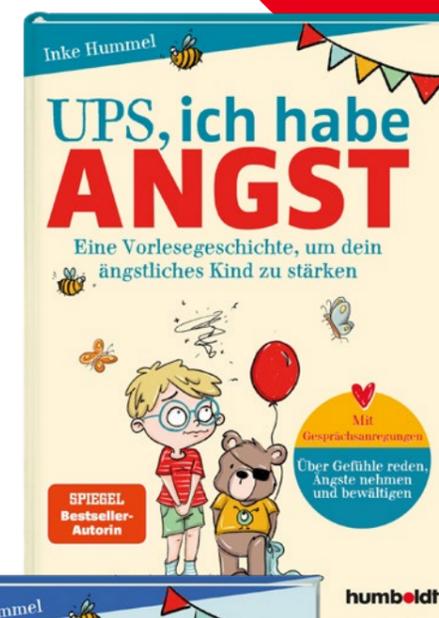
für eine starke Eltern-Kind-Beziehung



**Aktionsrabatt
90 Tage Valuta
1 Jahr RR**



Beispiel-Auswahl:



**Figuren-
Aufsteller:
Hilda oder
Lasse**



Bestellnr. 91719 (Hilda),
91720 (Lasse), Höhe: je 40 cm

Profitieren Sie von attraktiven Konditionen.

Bestellen Sie Ihre Aktion bei Ihrer Verlagsvertretung: ab 20 Exemplaren (mindestens 5 Exemplare je Titel) zu Sonderkonditionen mit dem humboldt-Herbst-Paket.

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

So geht **Streiten** bindungsorientiert ...

- Kiran Deuretzbacher erreicht über ihre Beratungen, Instagram und ihren Podcast rund 15.000 Eltern pro Monat; sie ist mit Experten und Top-Influencerinnen aus dem Bereich der bedürfnisorientierten Erziehung vernetzt und organisiert ein Eltern- und Pädagogen-Event in Hannover
- Praktische Tipps und Übungen, um Verhaltensmuster zu verstehen, bei Konflikten aus alten Handlungsmustern auszusteigen und neue Wege zu gehen – für tragfähige Beziehungen, sichere Bindung und mehr Selbstwirksamkeit
- Werkzeugkasten, mit dem Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, zu mental starken, krisenfesten und resilienten Erwachsenen heranzuwachsen



Mit einem Vorwort von Nora Imlau.



Foto: © Sam Green

Kiran Deuretzbacher ist Ergotherapeutin, Eltern- und Familienberaterin sowie Embodiment Coach. Seit 2003 begleitet sie Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen dabei, sich selbst und ihre Kinder besser zu verstehen, einen gesunden Umgang mit großen Gefühlen zu lernen und Konflikte zu bewältigen. In Beratungen, Kursen und mit ihrem Podcast unterstützt sie jährlich viele Tausend Familien dabei, mehr Gelassenheit und Vertrauen im täglichen Miteinander und bei allen Herausforderungen zu finden, v. a. rund um die Wackelzahn- und Grundschulzeit. Kiran Deuretzbacher hat drei Kinder und lebt in Hannover.



Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

Leserunde bei Lovelybooks

@kiran.deuretzbacher

Kiran Deuretzbacher
Konflikte nutzen statt vermeiden

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1744-5
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 484



Wäre das nicht schön: ein harmonischer Familienalltag, in dem es nie Streit gibt und alle immer einer Meinung sind? „Quatsch!“, sagt Kiran Deuretzbacher. In jeder gesunden Familie gibt es Konflikte und das ist auch gut so. Denn gut ausgetragene Konflikte sind der Wachstumsmotor für eine starke Bindung und ein liebevolles Miteinander. Warum vermeide ich Konfliktsituationen und weshalb ist das nicht gut für die Entwicklung meines Kindes? Wie profitieren wir von (gut geführten) Konflikten? Und was kann ich in konkreten Situationen sagen? Der Ratgeber liefert Wissen und praktische Übungen, um alte Verhaltensmuster zu durchbrechen und damit Familien sich leichter durch die Gefühlswellen des Alltags bewegen.

„Uns hat's auch nicht geschadet“ ... ist doch **Bullshit!**

- **Aufarbeitung:** Der Ratgeber erklärt autoritäre Erziehung und Adultismus sowie die Auswirkungen auf Gesellschaft, ältere Generationen und Eltern
- **Aufklärung:** Die Autorin entlarvt typische Vorurteile gegenüber bedürfnisorientierter Erziehung als überholten Bullshit
- **Veränderung:** Für Eltern, die einen Unterschied machen wollen – starke Argumente für Partnerschaft, Kita & Co!



Foto: © Christina Gallo Photography

Michèle Liussi ist Psychologin und Familienbegleiterin bei den „Frühen Hilfen“, Mutter eines Sohnes und lebt in Tirol. Sie unterstützt Frauen, die als Mutter unter starken (psychischen) Belastungen leiden. Zusätzlich berät sie Eltern zu konkreten Erziehungsproblemen und rund um eine gute Eltern-Kind-Bindung. Sie ist eine der Macherinnen des Podcasts „Mamafürsorge“.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

Leserunde
bei Lovelybooks

📷 @micheleliussi



Michèle Liussi
**Selbstbewusst
bedürfnisorientiert**

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1747-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 484



ISBN 978-3-8426-1720-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Braucht es wirklich ein Buch darüber, dass Kinder bedürfnis- und bindungsorientiert aufwachsen sollten, dass Eltern sie gewaltfrei, auf Augenhöhe und zugewandt begleiten? Ja, unbedingt! Denn Eltern, die diesen Erziehungsstil verfolgen, werden noch immer mit Vorurteilen und kritischen Kommentaren konfrontiert. Michèle Liussi erklärt, woher diese Widerstände kommen und wie Mütter und Väter ihnen begegnen können. Sie liefert Faktenchecks zu typischen Klischees und zeigt, warum bedürfnisorientierte Erziehung nichts mit Verwöhnen, Grenzenlosigkeit oder Auf-der-Nase-Herumtanzen zu tun hat. So können Eltern ihr Kind liebevoll begleiten und selbstbewusst für es eintreten – in der Partnerschaft, den Betreuungseinrichtungen und der Gesellschaft.

Fürs **Leben** lernen, nicht nur für den guten Notenschnitt!

- Der Autor betreibt den erfolgreichen Podcast „Schule Backstage!“ mit über 7.000 Hörerinnen und Hörern pro Monat
- Druck rausnehmen, soziale Kompetenzen in den Fokus stellen, Vorbild sein, Wertschätzung zeigen – der Ratgeber erklärt, warum Bildung mehr sein muss als ein guter Notendurchschnitt
- Für Eltern von Jugendlichen, die ihr Kind im Schulsystem bestmöglich unterstützen wollen



Foto: © Oliver Forstner

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.



Mehr zum Autor

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

Leserunde bei Lovelybooks

Instagram @matthiaszeitler

Matthias Zeitler
Schule Backstage

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1741-4
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



Unser Schulsystem ist auf Leistung ausgerichtet, die Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern bleiben zwischen Hausaufgaben, Notenvergabe und Lehrplänen häufig auf der Strecke. Matthias Zeitler zeigt, wie Eltern ihre Kinder hier unterstützen. Dabei geht es ihm nicht um Leistung, sondern um eine gute Beziehung. Wie stärken Eltern den Selbstwert ihres Teenagers? Wie können sie sich in der Schule einbringen und ein gutes Vorbild sein? Und auf welchem Weg können sie hierbei mit Lehrerinnen und Lehrern Hand in Hand gehen? Der Ratgeber hinterfragt unser Bild von Schule, deckt die Nachteile des Leistungsdrucks auf und bietet Lösungen, damit Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte ein starkes Team werden.

Lernstörungen erkennen – Kompetenzen fördern!

- Der Ratgeber hilft Eltern dabei, Lernstörungen zu erkennen, die Ursachen zu verstehen und ihre Kinder richtig zu fördern
- Für Eltern von Kindergarten- und Grundschulkindern, die Probleme beim Lesen, Schreiben oder Rechnen haben
- Etwa 4 % der Schulkinder in Deutschland sind von Legasthenie betroffen, 3 –7 % leiden unter Dyskalkulie



Andrea Christiansen ist seit 25 Jahren erfolgreiche Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Psychosomatik. Nachdem ihr ältester Sohn in der Schule mit Lernschwierigkeiten zu kämpfen hatte, entschied sie sich, eine Ausbildung zur Lerntherapeutin zu absolvieren. Seit 2007 ist sie als Diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin tätig und unterstützt vorwiegend Kinder in der schulischen und psychischen Entwicklung. Andrea Christiansen lebt mit ihrem Mann und einem Kater in Schleswig-Holstein.



Wir werben in ...
Leserunde
bei Lovelybooks

Andrea Christiansen
Der Eltern-Guide
bei Lernstörungen
ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1750-6
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 484

Wenn Kindern das Lesen, Schreiben oder Rechnen schwerfällt, schlägt die Freude an der Schule und die Neugier auf Neues schnell in Frust um. Die Kinder entwickeln oft ein Gefühl von „nicht genug sein“. Wenn Schularbeiten in Stress ausarten, viel geschimpft wird und das Kind im Unterricht nicht mehr mitkommt, hilft dieser Ratgeber dabei, Lösungen zu finden. Andrea Christiansen erklärt, wie Lernstörungen entstehen und was Eltern tun können, um ihr Kind zu unterstützen, mit guten Argumenten in der Schule Gespräche zu führen und professionelle Hilfe zu finden. Denn jedes Kind verdient die Chance, die Welt der Buchstaben und Zahlen mit Freude zu entdecken und Spaß am Lernen zu entwickeln.

Wenn **Kinder** nicht mehr richtig **essen** ...

- Bei 20 % der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren finden sich Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten; Mädchen sind fast doppelt so häufig betroffen wie Jungen
- Die Autorin ist Expertin auf dem Gebiet der Angst- und Essstörungen und behandelt in ihrer Praxis viele Kinder und deren Familien
- Sorgen nehmen, Halt und Orientierung bieten: Der Ratgeber klärt über Krankheitsbilder auf und zeigt, wie Eltern ihrem Kind helfen und professionelle Unterstützung finden können
- Für Eltern von Kindern im Alter von 10–18 Jahren, die unter Essstörungen wie Magersucht, Anorexie, Bulimie, Emetophobie, Binge Eating u.a. leiden



Mehr zur Autorin



Martina Efmert ist Heilpraktikerin & HP für Psychotherapie, zertifizierter NLP-Coach und Hypnosetherapeutin und spezialisiert auf psychosomatische Erkrankungen sowie die Behandlung von Ängsten, Traumata und daraus resultierenden Essstörungen. Ihre besondere Expertise liegt in der therapeutischen Behandlung von Emetophobie, der Panik vor Übelkeit und Erbrechen, und atypischen Essstörungen. In ihrer Praxis in Düsseldorf und per Video-Sprechstunde unterstützt sie sowohl Eltern als auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Wir werben in ...
Leserunde
bei Lovelybooks

Martina Efmert
Mein Kind hat eine Essstörung
ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1756-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 484



Wenn sich das Essverhalten bei Kindern oder Jugendlichen ändert, sind Eltern oft die ersten, die das bemerken. Wenn ihr Kind sich weigert, auswärts zu essen oder seine Lieblingsspeisen plötzlich ablehnt, kann die beängstigende Frage auftauchen: Hat mein Kind eine Essstörung? Gerade in der Pubertät verlieren viele Jugendlichen den Bezug zur gesunden Ernährung – auch durch Schönheitsideale aus den Sozialen Medien. Was können Eltern tun, wenn ihr Kind nicht mehr richtig isst, sich zurückzieht und seinen Körper negativ wahrnimmt? Martina Efmert beschreibt die Ursachen und Risikofaktoren für Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge Eating. Sie gibt Eltern Tipps, wie sie die Anzeichen erkennen, am besten darauf reagieren und ihrem Kind helfen können.

Toptitel Eltern & Kind



NEU
im Frühjahr
2024

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



NEU
im Frühjahr
2024

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



NEU
im Frühjahr
2024

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



2.
Auflage

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



NEU
im Frühjahr
2024

Barbara Weber-Eisenmann
Ich kann das schon!
ISBN 978-3-8426-1729-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



Michèle Liussi
Kinderleicht ins Gespräch kommen
ISBN 978-3-8426-1720-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



Stefanie Schindler
Green Family Guide
ISBN 978-3-8426-1735-3
€ 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]



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



Marga Bieleesch
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]



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



Dirk Fiebelkorn
Mit meinem Sohn durch die Kita-Zeit
ISBN 978-3-8426-1723-0
€ 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]



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



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



Olivia Wartha · Susanne Kobel
Starke Familie - starke Rituale
ISBN 978-3-8426-1708-7
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



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



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

humboldt bewegt GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.



In **Deutschland** gehen den Menschen jedes Jahr **ca. 1,6 Milliarden Stunden Schlaf** durch lautes **Schnarchen** ihrer Bettnachbarn verloren.

Zzzz.



In Deutschland hat ein Hausarzt unter all seinen Patienten **durchschnittlich etwa 100 Personen mit Diabetes.**



Ein Mensch **atmet täglich 10.000 bis 20.000 Liter Luft** ein und aus.

Der Weg zu schnarchfreien Nächten!

- Etwa 45 % der Männer und 35 % der Frauen in Deutschland schnarchen, 95 % der Betroffenen geben an, dass ihre Partnerinnen und Partner sich dadurch gestört fühlen
- Prof. Dr. Clemens Heiser ist Focus-Topmediziner Schlafchirurgie und hat langjährige Erfahrung im Bereich der Schlafmedizin, Dr. med. dent. Sarah Breu ist Spezialistin auf dem Gebiet der zahnärztlichen Schlafmedizin
- Top-Expertenwissen, die besten Selbsthilfetipps sowie eine wirksame Anti-Schnarch-Formel, die das Schlafverhalten revolutioniert



Prof. Dr. med. Clemens Heiser
ist wissenschaftlicher Leiter des HNO-

Schlaflabors an der Technischen Universität München.

Als einer der wissenschaftlichen Leiter des Instituts für Schlafmedizin teilt er sein Wissen mit Ärzten und Interessierten.

Dr. med. dent. Sarah Breu ist eine führende Expertin in der dentalen Ästhetik sowie Spezialistin in der zahnärztlichen Schlafmedizin. In ihrer Praxis bietet sie maßgeschneiderte Lösungen, die auf umfassender Erfahrung und Fachwissen basieren. Die beiden betreiben eine Privatpraxis für Schlafmedizin in München sowie eine HNO-Praxis in Bad Aibling.



Foto: © Tom Dedeck

Prof. Dr. med.
Clemens Heiser,
Dr. med. dent.
Sarah Breu
Die Anti-Schnarch-Formel

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3193-9
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 460



ISBN 978-3-8426-3166-3
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]



Wenn der Mond aufgeht und die Sterne funkeln, beginnt in vielen Schlafzimmern rund um den Globus ein Konzert der besonderen Art: das Schnarch-Konzert. Aber wie entstehen eigentlich diese Geräusche, die unzählige Bett Nachbarinnen und -nachbarn auf der ganzen Welt nachts wachhalten? Und was hilft gegen Schnarchen? Diesen Fragen gehen Prof. Dr. Clemens Heiser und Dr. Sarah Breu in ihrem Ratgeber auf den Grund. Sie erzählen die Geschichte des Schnarchens, zeigen, welche Schnarch-Typen es gibt und gehen auf Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten ein – vom Anti-Schnarch-Kissen über bewährte Hausmittel bis hin zu Tipps für genervte Partnerinnen und Partner. Ihre bewährte Anti-Schnarch-Formel hilft dabei, endlich ruhige Nächte zu verbringen.

Einfach **richtig atmen** – gar nicht so einfach!

- Der moderne Lebensstil führt dazu, dass wir im Durchschnitt nur ein Drittel unserer Lungenkapazität nutzen
- Nur 5 Minuten pro Tag: persönliches Coaching vom Gesundheitsexperten, um bewusstes Atmen zu trainieren, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Sauerstoffsättigung im Körper stark zu verbessern
- Mehr als ein Ratgeber: inkl. App mit Trainingsprogramm



Mehr zum Autor



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.

Manuel Eckardt
**11 Atem-Übungen,
die dein Leben verändern**

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3187-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 460



Unsere Atmung hat einen enormen Einfluss auf unser körperliches und mentales Wohlbefinden. Bewusstes Atmen steigert nicht nur das Lungenvolumen, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Immunsystem, unseren Blutdruck, unseren Schlaf, unsere sportliche Performance und unseren Stresslevel aus. Doch unser moderner Lebensstil mit zu wenig Bewegung, Stress, und ungesunden Gewohnheiten führt oft dazu, dass wir nur eingeschränkt atmen. In seinem Trainingsprogramm hat Manuel Eckardt deshalb kurze, effektive Body-Mind-Übungen zusammengestellt, die die Atmung verbessern – mit Atemtechniken für mehr Entspannung und Konzentration, bei Bluthochdruck und gegen Nervosität.

Blutzucker zu hoch?

- Rund 10 % der Erwachsenen in Deutschland leiden an Diabetes Typ 2, weitere 20 % haben erhöhte Blutzuckerwerte
- Der Ratgeber von Erfolgsautorin Cora Wetzstein zeigt Schritt für Schritt, wie man mit Hilfe einer gesunden Ernährung seinen Blutzucker senken kann
- Praxistauglich mit Quickstarts, Lebensmittellisten und dem Konzept des idealen Tellers



Foto: © Cora Wetzstein, Fotograf: Grandel Web fotografie



Cora Wetzstein hat Ökotrophologie in Freising-Weihenstephan studiert. Seit 17 Jahren beschäftigt sie sich mit ernährungsbedingten Krankheiten – dabei spielt der Blutzuckerspiegel eine große Rolle. In ihren Büchern zeigt die Ernährungsexpertin, wie man bereits mit kleinen Maßnahmen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten viel erreichen und Lebensqualität zurückerobern kann – ohne auf Genuss zu verzichten. Die Devise für ihre Rezeptkreativität lautet: Abwechslungsreich, lecker und unkompliziert muss gutes Essen sein. Cora Wetzstein lebt mit ihrer Familie bei Ulm.



Dipl. oec. troph.
Cora Wetzstein
**Blutzucker
runter in 4 Wochen**

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3184-7
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 461

Blutzucker zu hoch! Wer diese Diagnose vom Arzt bekommt, erhält meist die dringende Empfehlung, seine Ernährung umzustellen. Doch weitere Unterstützung oder Informationen, wie das am besten gelingt, bleiben meist aus. Hier setzt Cora Wetzstein mit ihrem Ratgeber an: Sie erklärt die Stoffwechselzusammenhänge, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führen, zeigt, welche Nährstoffe wichtig sind und welche Lebensmittel versteckten Zucker enthalten oder vermieden werden sollten. Ihre Leserinnen und Leser erfahren, mit welchen einfachen und effektiven Schritten sie ihren Blutzucker in 4 Wochen senken können. Dazu gibt es 60 blutzuckergesunde Rezepte – damit es hoffentlich schon beim nächsten Arztbesuch wieder ein Daumenhoch vom Mediziner gibt.

Die Kraftwerke der Zellen wieder aufladen!

- Bei Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Parkinson u.v.a. können die Mitochondrien eine Rolle spielen; Umweltgifte, Medikamente oder chronischer Stress können die Kraftwerke unserer Zellen beeinträchtigen
- Der Ratgeber weist einen neuen Weg bei Erschöpfung, diffusen Symptomen oder langwierigen chronischen Krankheiten: Mit 6 einfachen Ansätzen aus den Bereichen Ernährung, Schlaf und Lebensgewohnheiten

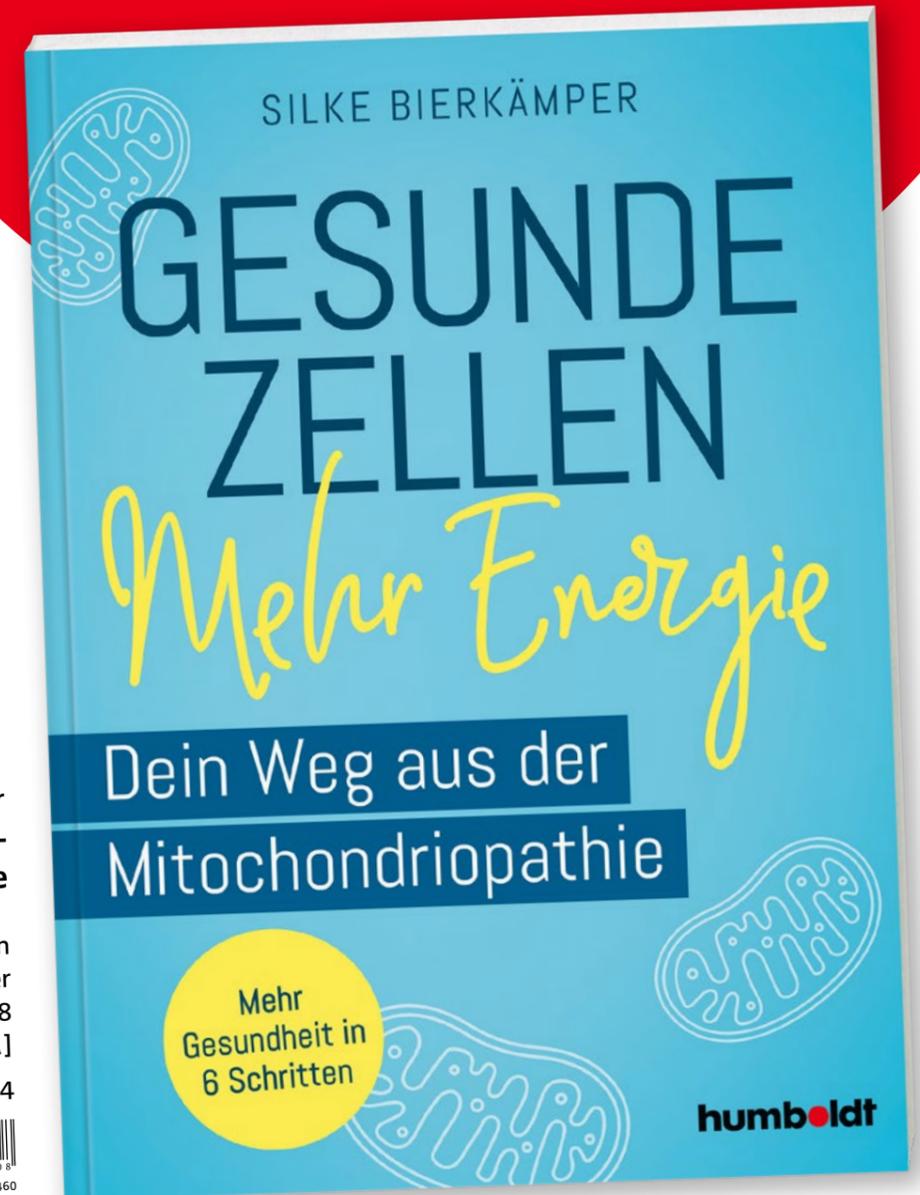


Foto: © Silke Bierkämper, Fotograf Janosch Gruschczyk

Silke Bierkämper ist als Heilpraktikerin auf Orthomolekulare Medizin spezialisiert und führt eine eigene Praxis in Schwerte. Sie hat seit Ende ihrer Heilpraktiker-Ausbildung über 1.000 Stunden Fortbildungen absolviert, den größten Anteil davon im Bereich Orthomolekulare Medizin und Labordiagnostik, Mitochondrien-Medizin, Darmtherapie, Phytotherapie. An der renommierten Hufeland-Schule ist sie als Dozentin tätig. Der Großteil ihrer Patienten kommt mit diffusen Symptomen oder langwierigen chronischen Krankheiten zu ihr, bei denen die Mittel der Schulmedizin nicht greifen.



Mehr zur Autorin



Silke Bierkämper
Gesunde Zellen –
mehr Energie

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3190-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 460

Wer ständig erschöpft ist, sich nur sehr langsam erholt und gar nicht mehr aus diesem Tief herauskommt, leidet möglicherweise an einer Mitochondriopathie. Wenn die Kraftwerke unserer Zellen beeinträchtigt sind, sind die Folgen vielfältig – von Energielosigkeit bis zu chronischer Krankheit. In ihrem Ratgeber gibt Silke Bierkämper einen Überblick: Welche Aufgabe haben die Mitochondrien? Was passiert, wenn sie nur noch auf Sparflamme laufen? Und was können wir tun, um wieder zu einem normalen Energie-Status zurückzufinden? Neben fundiertem Wissen erwartet die Leserinnen und Leser ein Therapiefahrplan, der zeigt, wie man mit Mikronährstoffen, dem Darm-Mikrobiom, Bewegung, Schlaf, dem Biorhythmus und Pflanzenstoffen positiv auf die Mitochondrien einwirken kann.

Aktuelle Neuauflagen ...



Sven-David Müller ·
Christiane Weißenberger
Das große Gicht-Kochbuch
5. Auflage

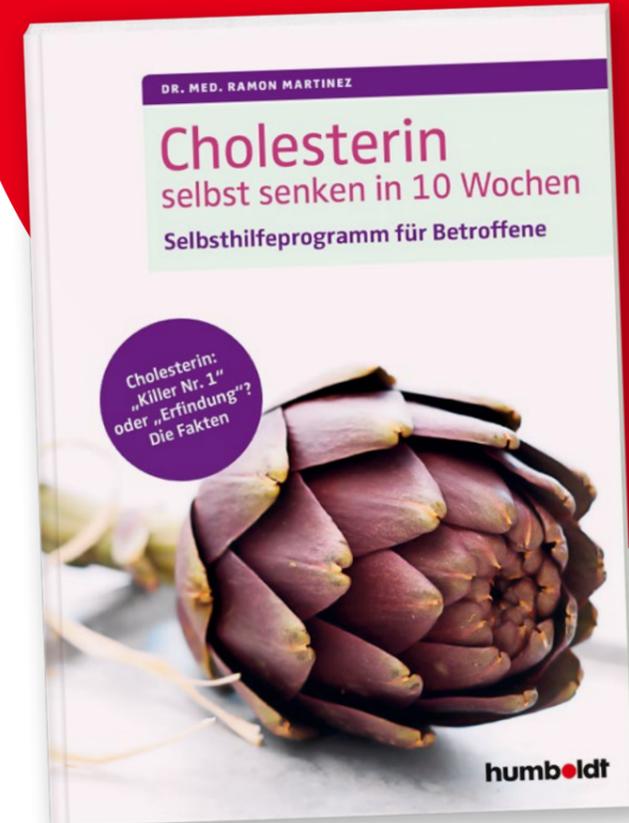
192 Seiten, ca. 150 Abbildungen
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-2950-9
ca. € 26,00 [D] · € 26,70 [A]

Erscheint am 01.07.2024



WG 461

- Über 15.000 verkaufte Exemplare
- Alle wichtigen Ernährungsregeln, Tagespläne und viele leckere Rezepte für eine purinarme Ernährung
- Für Gichtpatienten, die mit einer vegetarischen Ernährung gezielt ihre Krankheit behandeln möchten – auch für Nichtvegetarier geeignet



Dr. med. Ramon Martinez
Cholesterin
selbst senken in 10 Wochen
3. Auflage

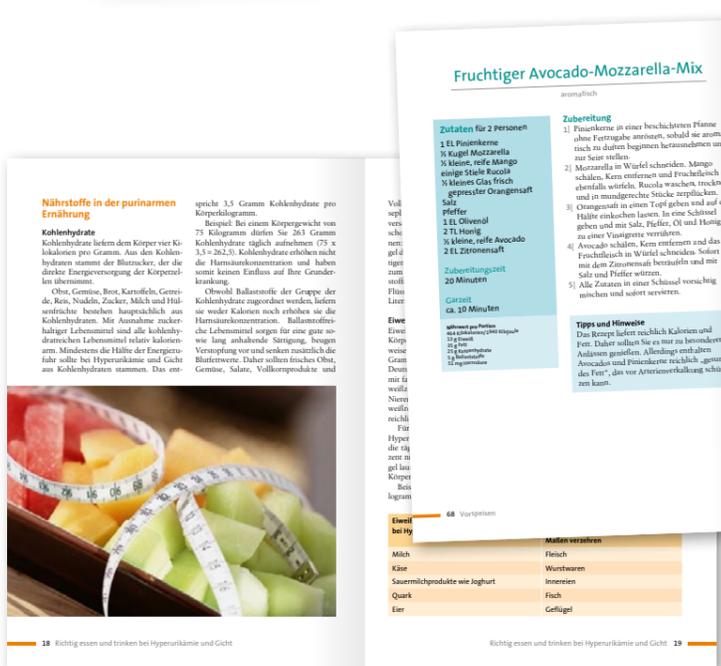
264 Seiten, ca. 50 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-335-8
ca. € 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint am 01.07.2024.



WG 465

- Cholesterin senken mit dem wissenschaftlich gesicherten 10-Wochen-Selbsthilfeprogramm
- Woche für Woche hilfreiche Informationen, praktische Tipps und alltagstaugliche Aufgaben, um den Cholesterinspiegel zu senken

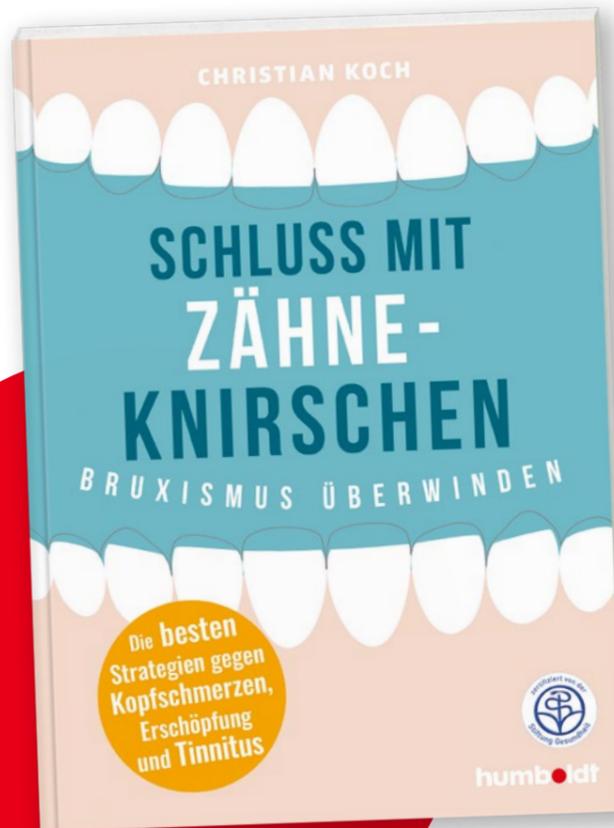


„Mit über 120 abwechslungsreichen Rezepten machen Sven-David Müller und Christiane Weißenberger eine purinarme Kost im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft.“
(F.A.Z.)

Dr. med. Ramon Martinez ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, interventionelle Kardiologie und Bluthochdruckspezialist der Deutschen Hochdruckliga. Er leitet als Chefarzt die Abteilung für Innere Medizin und Kardiologie am Katholischen Klinikum Ruhrgebiet Nord. Seine Schwerpunkte sind die Herzkatheter-Diagnostik und -Therapie sowie die Behandlung von Bluthochdruck- und Fettstoffwechselerkrankungen.



Aktuelle Neuauflagen ...



Christian Koch
Schluss mit Zähneknirschen
2. Auflage

184 Seiten, ca. 15 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2965-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



- Ein Ratgeber aus Betroffenenperspektive und mit Expertenwissen – der Autor hat sechs Jahre lang Behandlungsmethoden erprobt
- „Dieses Buch ist von einem betroffenen Patienten geschrieben worden, der verschiedene Therapien selbst ausprobiert hat und den Lesern seine guten, aber auch negativen Erfahrungen mitteilt. Diese beschreibt er sehr engagiert und versucht, die CMD, eine auch bei Ärzten weitgehend unbekannt Krankheit, zu verstehen und seine Beschwerden zu lindern. Christian Koch ist medizinischer Laie, hat aber alle relevanten Informationen zum Thema Bruxismus zusammengestellt, was für Rat-suchende sehr viel wert ist. [...]“
Fazit aus der Zertifizierung der Stiftung Gesundheit (Auszug)



Christian Koch beschäftigt sich bereits seit zehn Jahren intensiv mit der menschlichen Gesundheit auf ihrer körperlichen wie psychischen Ebene. Eine starke Motivation waren seine Kopf-, Nacken- und Ohrenschmerzen sowie eine Blendempfindlichkeit, für die kein Arzt eine Erklärung finden konnte und die sich letztlich als Symptome von Bruxismus herausstellten. Der Diplomtheologe arbeitet als freier psychologischer Berater und Coach.

Martina Amon
111 Rezepte bei Fructose-Unverträglichkeit
3. Auflage

176 Seiten
ca. 70 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-692-2
ca. € 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 01.07.2024



Bauchkrämpfe, Übelkeit oder Durchfall – all das können Anzeichen für eine Fructose-Unverträglichkeit sein. Mit dem bewährten 3-Phasen-Programm – bestehend aus Karenzphase, Testphase und Dauerernährung – lässt sich die individuelle Verträglichkeit testen und steigern. So gelingt eine fructosearme Ernährung, die Beschwerden lindert. Neben Experteninformationen hat die Diätassistentin und Stressmanagementtrainerin Martina Amon erprobte Rezepte zusammengestellt.

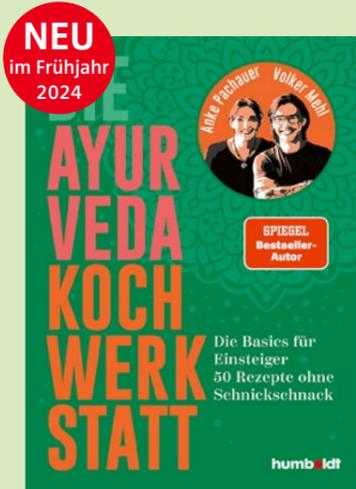
Anne Iburg
111 Rezepte gegen Bluthochdruck
3. Auflage

144 Seiten
ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-890-6
ca. € 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 01.07.2024



Viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Salz: So sieht eine gesunde Ernährung für Menschen mit Bluthochdruck aus. Durch die richtige Ernährung kann der Einsatz von Medikamenten oft verhindert oder die Dosierung verringert werden. Die Ernährungsexpertin Anne Iburg hat die wichtigsten Ernährungstipps zusammengestellt, die sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Dazu liefert sie erprobte, einfache und leckere Rezepte.

Toptitel Gesundheit



Volker Mehl - Anke Pachauer
Die Ayurveda-Kochwerkstatt
ISBN 978-3-8426-3181-6
€ 22,00 [D] - € 22,70 [A]



Tobias Knop · Daniel Niehaus
Verspannungen loswerden
ISBN 978-3-8426-3163-2
€ 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]



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



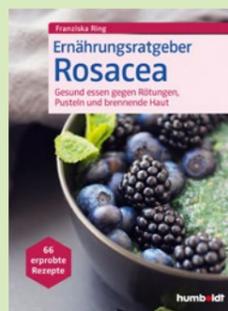
Prof. Dr. med. Clemens Heiser,
Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer
Schlaf - das Elixier des Lebens
ISBN 978-3-8426-3166-3
€ 22,00 [D] - € 22,70 [A]



Dr. med. Ramon Martinez
Bluthochdruck selbst senken
ISBN 978-3-8426-3169-4
€ 22,00 [D] - € 22,70 [A]



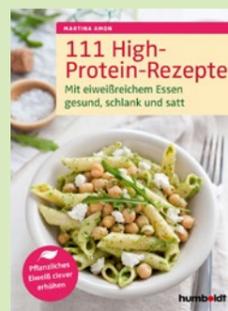
Thomas Struppe
Dein Reizdarm ist heilbar
ISBN 978-3-8426-3106-9
€ 22,00 [D] - € 22,70 [A]



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



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



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



Prof. Dr. med. Klaus-Dieter
Kolenda · Sylvia Schuch
Fettarm kochen - gesund essen
ISBN 978-3-89993-639-1
€ 18,00 [D] - € 18,50 [A]



Anne Iburg
111 Rezepte für schmerzfreie Gelenke
ISBN 978-3-8426-3160-1
€ 22,00 [D] - € 22,70 [A]



Dr. med. Andreas
Schapowal
Geräusch-überempfindlichkeit
ISBN 978-3-8426-3154-0
€ 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]



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



Christiane Weißenberger
Das große Cholesterin-Kochbuch
ISBN 978-3-86910-082-1
€ 26,00 [D] - € 26,70 [A]



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



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



Prof. Dr. Eike Sebastian
Debus · Gilbert Köcher · Dr.
Jutta von Campenhausen
Das Kochbuch für gesunde Gefäße
ISBN 978-3-8426-3139-7
€ 22,00 [D] - € 22,70 [A]



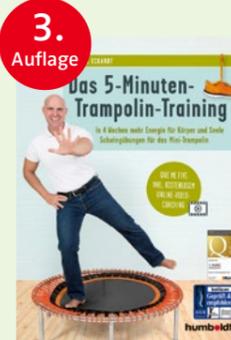
Lia Lindmann
Leichter leben mit Lipödem
ISBN 978-3-8426-2941-7
€ 19,99 [D] - € 20,60 [A]



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



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



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



Anne Iburg
Richtig essen und trinken nach der Adipositas-OP
ISBN 978-3-8426-3178-6
€ 22,00 [D] - € 22,70 [A]



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



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

humboldt macht stark

LEBENSHILFE auf Augenhöhe.



Eine Studie zeigte, dass sich **Patienten** mit einer Generalisierten **Angststörung** mehr als sechs Stunden am Tag intensiv **Sorgen** machen, nicht erkrankte Menschen hingegen nur eine Stunde.

Der Begriff **Resilienz** leitet sich vom lateinischen Verb *resilire* ab, das so viel wie **zurückspringen** oder **abprallen** bedeutet.



Das **exzessive Konsumieren** negativer Nachrichten im Internet nennt man **Doomscrolling**.



Mit Mut gegen Krisengefühl und Panikmodus.

- Mit ständigen Krisen und Katastrophenmeldungen umgehen: Der Ratgeber zeigt einen gesunden Mittelweg zwischen Vogelstrauß-Taktik und permanenter Katastrophenstimmung
- Direkt umsetzbar: Impulse, Übungen und Techniken zu Themen wie Medienkonsum, Mindset und Entspannungseln
- Für alle, die sich trotz weltweiter Krisen (Pandemie, Kriege, Klimawandel etc.) und der Omnipräsenz dieser Themen wieder Optimismus, Mut und Lebensfreude wünschen



Dr. Sabine Nunius ist Personal Trainerin, Yogalehrerin, Trauma-Yogatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihre Arbeit fließen aktuelle Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften und der körperorientierten Psychotherapie ein. Sie unterstützt ihre Patientinnen und Patienten dabei, das Zusammenspiel von Körper und Geist wieder dauerhaft in Balance zu bringen.

Mehr zur Autorin



Sabine Nunius
Mut trotz Krise

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4277-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 26.09.2024



WG 481

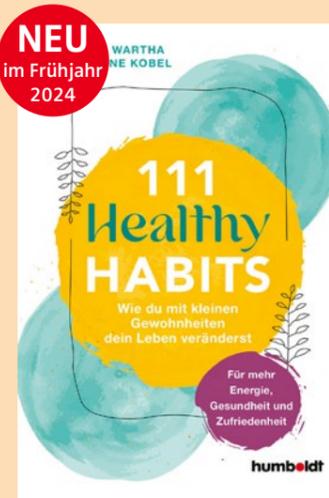


ISBN 978-3-8426-4265-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

„Ich kann das nicht mehr hören!“ Dieses Gefühl haben immer mehr Menschen angesichts von ständigen Katastrophenmeldungen, beängstigenden Entwicklungen und privaten Sorgen. Wenn dieser Zustand anhält, stellt sich die Frage: Wie komme ich raus aus der Negativspirale, anstatt in Stress, Gereiztheit und Panik zu verfallen? Hier setzt Sabine Nunius an und weist ihren Leserinnen und Lesern einen gesunden Mittelweg zwischen Vogelstrauß-Politik und Panikmodus. Mit konkreten Handlungsstrategien, Erkenntnissen aus der Wissenschaft sowie Erfahrungen aus der Praxis hilft sie, in scheinbar düsteren Zeiten zu einem neuen Lebensgefühl zu finden – frei nach dem Motto: Things can be shitty, but life's still good!



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



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



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



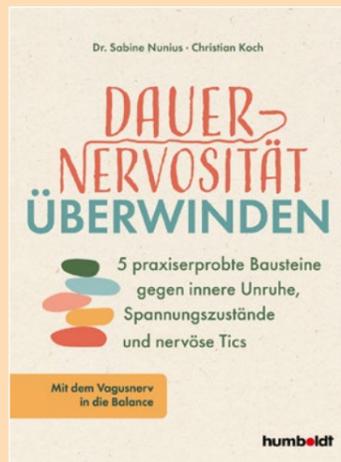
Kevin Hoffmann (Hrsg.)
Kämpferherzen
ISBN 978-3-8426-4274-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



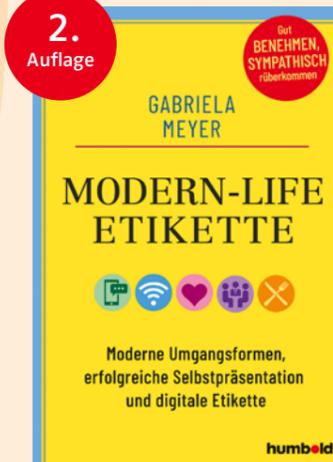
Dr. Sabine Nünius · Christian Koch
Dauernervosität überwinden
ISBN 978-3-8426-4265-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Marco Schättin
Endlich frei!
ISBN 978-3-8426-4259-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



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



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



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



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



Sabine Dinkel
Hochsensibel durch den Tag
ISBN 978-3-86910-514-7
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]



Uwe Hampel
Redeangst überwinden
ISBN 978-3-86910-671-7
€ 14,99 [D] · € 15,40 [A]



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



Andrea Micus
Sex Ü60
ISBN 978-3-86910-509-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Toptitel Schach

NEU
im Frühjahr
2024



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



2.
Auflage



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



3.
Auflage



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



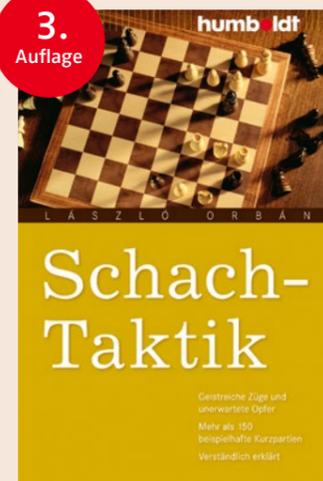
7.
Auflage



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



3.
Auflage



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



2.
Auflage



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



3.
Auflage



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



4.
Auflage



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



4.
Auflage



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



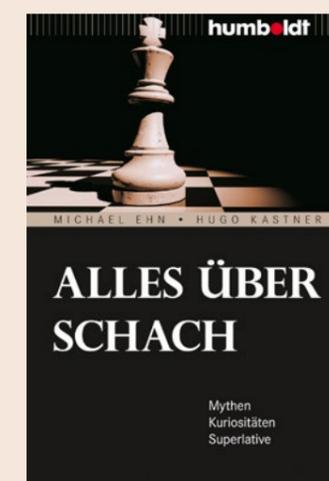
2.
Auflage



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



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



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



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



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



Toptitel Fotografie



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



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



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



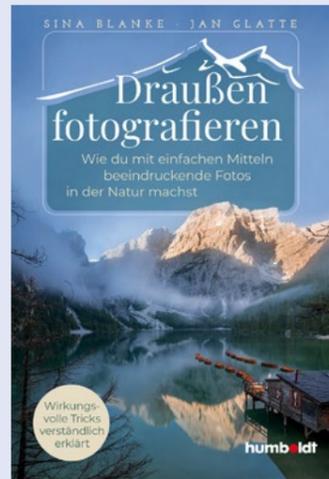
Manuel Quarta · Stefan Gericke
Bessere Fotos mit der Sony RX 10
ISBN 978-3-8426-5534-8
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



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



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



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



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



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



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



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



Sarah Böhm
Foto-Streifzüge durch die Natur
ISBN 978-3-8426-5571-3
€ 29,00 [D] · € 29,80 [A]



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



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



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



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



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



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

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 7899-2254
Telefax: 0711 7899-1010

Bestellungen/Kundenservice an:
service.verlage@zeitfracht.de

Schweiz

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

Ihre Ansprechpartner im Verlag

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

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

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

Vertreter

forum
independent

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

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

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

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

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

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

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

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

**Bremen, Hamburg, Niedersachsen,
Nordrhein-Westfalen, Sachsen,
Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein,
Thüringen**

Walter Vogel
Telefon +49(0)2734 1642
Telefax +49(0)221 92428 232
vogel@forum-independent.de

**Österreich Ost
(Wien, Niederösterreich,
Steiermark, Burgenland)**

Günther Lintschinger
Auf der Sonniewiese 1b
8600 Bruck an der Mur
Telefon/Telefax 03862 52412
Mobil 0664 5309616
lintschinger10@a1.net

**Österreich West und Südtirol
(Oberösterreich, Salzburg, Kärnten,
Tirol, Vorarlberg)**

Mario Seiler Verlagsvertretung
Randersbergweg 239
5084 Großmain
Telefon 043 664 3320996
m.seiler@hoeller.at

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

humboldt überzeugt – Presse, Medien und Experten!



„Das Buch von Barbara Weber-Eisenmann ist ein sehr übersichtliches, breit gefächertes „Arbeitsbuch“, das vielen Eltern, Pädagogen, Therapeuten und Erziehern eine solide Basis für das Zusammenleben mit Kindern ist.“

Lovelybooks, August 2023
Zu „Kinder liebevoll stärken“, ISBN 978-3-8426-1702-5



„Wer seinen Patienten ein gut lesbares Buch zum Thema Schlaf und den Problemen als Tipp an die Hand geben will, ist mit diesem Werk auf der sicheren Seite. Es ist leicht verständlich geschrieben und verzichtet weitgehend auf Fachvokabular. Wer nicht in der Schlafmedizin tätig ist, findet hier einen guten, schnell lesbaren Ratgeber mit vielen praktischen Tipps zum besseren Schlafen.“

MT im Dialog, 03/24
Zu „Schlaf – das Elixier des Lebens“, ISBN 978-3-8426-3166-3



„Ihre Lektüre liest sich leicht, ohne über Fachbegriffe zu stolpern, und immerzu schafft es die Autorin, dass man sich seinen unguuten Gefühlen nicht völlig hilflos ausgeliefert fühlt. Gerade jenen Personen, die zwar am Alltag teilnehmen, sich dabei aber ständig von der Angst begleitet fühlen, ist Voos' Buch zu empfehlen.“

Psychologie Heute, Februar 2024
Zu „Tritt aus dem Schatten deiner Angst“, ISBN 978-3-8426-4256-0



„Lange habe ich nach einem Buch gesucht, das mir systematisch und umfassend eine stabile Grundlage im Schach liefert – hier scheine ich es gefunden zu haben.“

Ralf Schönfeld, Schach in Elmshorn, Dezember 2023
Zu „Goldene Regeln im Schach“, ISBN 978-3-8426-6803-4



„Miteinander durch die Grundschulzeit“ ist ein absolut gelungener, umfassender Begleiter für alle Vorschul- und Grundschulkindeltern. Vor allem denjenigen, die noch kein Kind eingeschult haben, bietet das Buch richtig viele Hilfestellungen und neue Denkanstöße.“

Lovelybooks, Oktober 2023
Zu „Miteinander durch die Grundschulzeit“, ISBN 978-3-8426-1717-9



„Wer seine Probleme ganzheitlich in den Griff bekommen möchte, dem kann ich gerne dieses Buch empfehlen – es kann damit nur besser werden!“

Lovelybooks, Oktober 2023
Zu „Verspannungen loswerden“, ISBN 978-3-8426-3163-2



humboldt

...bringt es auf den Punkt.