

# Ratgeber



# Herbst 2023

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

Herbst 2023  
VORSCHAU



humboldt  
Ratgeber

• Eltern & Kind • Gesundheit & Ernährung • Lebenshilfe

# humboldt bringt es auf den Punkt.

## Seite 6–19 Eltern & Kind



Seite 10



Seite 12



Seite 14



Seite 16

## Seite 20–37 Gesundheit & Ernährung



Seite 22



Seite 24



Seite 26



Seite 28



Seite 30



Seite 31



Seite 32



Seite 32



Seite 33



Seite 33



Seite 34



Seite 34

## Seite 38–47 Lebenshilfe



Seite 40



Seite 42



Seite 44

# humboldt fühlt mit ELTERN & KIND im Glück.



ABC  
DEF 

## Einschulungen

gab es bereits **im Mittelalter**

Damals wurden Kinder in eine Klosterschule oder zu einem Priester geschickt, um Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen.



## Der erste Kindergarten

wurde im Jahr **1840** von dem deutschen Pädagogen **Friedrich Fröbel** gegründet und sollte **das spielerische Lernen** ermöglichen.

Babys haben bei ihrer Geburt rund **100 Knochen** **mehr** als Erwachsene, weil einige ihrer Knochen noch nicht vollständig miteinander verschmolzen sind.

# Über 15 Millionen Eltern suchen Media-Kanälen dieser humboldt-

# monatlich Rat auf den Social- Autorinnen und -Autoren!

**Hamahoch**  
Sabrina Heinke

**PAPA**  
Michael Schöttler

**pebbles Pädagogik**  
Liebevoll verbunden

**sachtsam**  
Inke Hummel

**Familie ORDENTLICH**  
Nicole Weiß

**THEKIA**  
Marga Bielesch

**Barbara Weber-Eisenmann; Lisa Wurzbach (links)**

**Heute at Musik**

**Mutter Kutter**

**doppelkinder**  
Julia Scharnowski

**Miss Broccoli**  
Moana Werschler

**Laura Fröhlich**

**Dr. Judith Bildau**

**Manufaktur**

**A Daily Travel Mate**

**Stefanie Schindler**

**Kerstin Lüking**

**Dorothee Dahinden**

**Isabel Huttarsch**

**Katharina Spangler**

**Michèle Liussi**

**Hilal Virit**

**familiBerlin**

**der Kinderarztblog**

**little years**  
Marie Zeisler, Isabel Robles Salgado

**Bella Berlin**

**Dr. med. Gerald Hofner**

**Dirk Fiebelkorn**

**Raus aus den Pflanzkäse**

**Caroline Bechmann**

**Geborgen Gebunden**

**Dominique Reimer**

**Foto: Anne Seliger**

**Foto: Anne Seliger**

**Foto: Anne Seliger**

**Foto: Anne Seliger**

**Foto: Claudia Bernhard, Lebensgefliester Fotografie**

**Foto: Christina Gelo Photography**

**Foto: Claudia Holzinger**

**Foto: Jens Unglaube**

# Keine Angst vor der Grundschulzeit...

- Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Familienbegleiterin, Pädagogin und erreicht in den sozialen Medien rund 50.000 Eltern
- Inke Hummel gehört zu den erfolgreichsten Eltern-Ratgeber-Autorinnen und ist eine der wichtigsten Stimmen Deutschlands zum Thema bindungsorientierte Erziehung
- Zeitgemäßer Ratgeber mit den Top-Themen aus Familienberatungen: Angst vor der Schule, Ärger mit Gleichaltrigen, Rückmeldungen der Lehrkräfte, Konflikte wegen Hausaufgaben, Medienzeiten und verändertes Miteinander
- Für Eltern von 5–10-jährigen Kindern



Foto: Jens Ungbaube



Mehr zur Autorin

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.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

Leserunde bei Lovelybooks

🐦 @HummelFamilie

📷 @inkehummel

📘 @inkehummel

Inke Hummel  
Miteinander durch die Grundschulzeit

ca. 208 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1717-9  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Erscheint am 19.09.2023



WG 484



ISBN 978-3-8426-1699-8  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]



„Die erste Klasse entscheidet über den Rest des Lebens.“ Mit einem solchen Gefühl von Druck kämpfen viele Eltern, wenn die Einschulung ihres Kindes vor der Tür steht: Kommt mein Kind gut mit den Regeln in der Schule klar? Kann es sich gut genug konzentrieren und alle Aufgaben bewältigen? Zwischen ABC und Einmaleins, Hausaufgaben und ausreichend Schlaf passiert es schnell, dass die Familie ihren sicheren, beziehungsstarken Weg aus den Augen verliert. Damit das nicht geschieht, zeigt Inke Hummel, welche Aufgabe Eltern in der Grundschulzeit haben und wie sie ihrem Kind dabei helfen, Herausforderungen immer besser zu meistern. Sie erklärt, wie Eltern ihr Kind gut im Blick behalten sowie die Beziehung und das Miteinander stärken.

# Sicher und in guter Beziehung durch die Kindergarten-Zeit.

- Der Ratgeber des erfahrenen Jungenpädagogen, Fach- und Familienberaters Dirk Fiebelkorn räumt mit Vorurteilen zum Verhalten und zur Erziehung von Jungs auf
- Verständliche Erklärungen und konkrete Lösungen für typische Stress-Situationen mit Jungs: nicht verlieren können, zu wild sein, mit Waffen spielen, zu viel Medienzeit u.v.a.
- Für Eltern von Jungs im Alter von 2–6 Jahren



Dirk Fiebelkorn ist zweifacher Familienvater und Pädagoge aus Leidenschaft. Er hat viele Jahre als Erzieher in Krippe, Kindergarten und Schule gearbeitet und war in der offenen Jugend- und Projektarbeit tätig. Heute coacht er Familien und pädagogische Fachkräfte, hält Seminare, ist Referent auf Kongressen und betreibt den Podcast „Praktisch Pädagogisch“. Er ist Experte für Jungenpädagogik und setzt sich für eine beziehungsorientierte und klischeefreie Erziehung von Jungen ein. Dirk Fiebelkorn kommt aus Schleswig-Holstein.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

Leserunde bei Lovelybooks

Podcast „Praktisch Pädagogisch“

@dirk\_fiebelkorn

Dirk Fiebelkorn  
Mit meinem Sohn durch die Kita-Zeit

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1723-0  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 19.09.2023



WG 484



ISBN 978-3-8426-1607-3  
€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]



Typisch Junge – gibt es das eigentlich? Was müssen Eltern wissen, um ihren Sohn sicher, beziehungsorientiert und unterstützend im Alltag zu begleiten? Welche typischen Stress-Situationen gibt es zu Hause oder im Kindergarten? Der erfahrene Jungenpädagoge Dirk Fiebelkorn liefert Antworten und erklärt, was die Eltern-Sohn-Beziehung stärkt und bei Alltagskonflikten hilft. Er geht auf geschlechterspezifische Herausforderungen ein, zeigt aber auch, welche Erfahrungen er speziell mit Jungen gemacht hat und wie Eltern hier am besten reagieren. Vom Schlafengehen über Wutanfälle bis hin zu Geschwisterstreit – der Ratgeber liefert konkrete Lösungen und zeigt auch, wie Eltern Vorurteile und veraltete Erziehungsideen kontern können.

# Starke Kommunikation = starke Bindung ...

- Eine gelingende Kommunikation ist der wichtigste Schlüssel in Eltern-Kind-Beziehungen und wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus
- Der Ratgeber liefert alltagstaugliche Impulse, damit Eltern mit ihrem Kind spielerisch und ohne Druck ins Gespräch kommen, die Bindung vertiefen und Konflikte lösen können
- Die besten Tipps für mehr Leichtigkeit im Familienalltag von einer erfahrenen Familienberaterin – für Eltern von 2–6-jährigen Kindern



Foto: © Christina Gaio 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.

Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

Leserunde  
bei Lovelybooks

@mamafuersorge

@sternstaubkorn

Michèle Liussi  
**Kinderleicht ins  
Gespräch kommen**

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1720-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 19.09.2023



WG 484



ISBN 978-3-8426-1693-6  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Wenn sich Eltern nach einem Kita-Tag ausführliche Berichte ihres Kindes erhoffen, aber nur einsilbige Antworten bekommen, entsteht oft Unsicherheit: Fühlt mein Kind sich im Kindergarten unwohl? Warum will es nicht mit mir sprechen? Tatsächlich sind Gespräche mit kleinen Kindern aber gar nicht so einfach. Michèle Liussi hilft Eltern dabei, spielerisch mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen. Sie liefert wertvolles Wissen rund um die Kommunikation mit Kindern sowie um deren sprachliche und emotionale Entwicklungsschritte. Das Herzstück ihres Ratgebers bilden 44 Ideen und Impulse, um Gespräche zu beginnen und zu gestalten. Sie unterstützen Eltern dabei, ihr Kind noch besser zu verstehen, die Bindung zu vertiefen und Konflikte zu lösen.



# Wenn für Eltern die Welt plötzlich stillsteht ...

- Für Eltern, die während oder nach der Schwangerschaft ihr Kind verloren haben (Fehlgeburt, stille Geburt, medizinisch induzierter Abort, plötzlicher Kindstod, Verlust eines Kleinstkindes)
- Ein Ratgeber, der den Fokus auf die Paarbeziehung legt, damit diese an dem Schicksalsschlag nicht zerbricht
- Die Autorin ist eine erfahrene Paartherapeutin, Gründerin der Bildungseinrichtung „THEKLA® – Bindungsorientierte Aus- & Weiterbildung“ und hilft Eltern, familiäre Schicksalsschläge und Trauer zu überstehen
- Ein Wegweiser durch die Trauer: mit Schuld- und Ohnmachtsgefühlen umgehen, die Resilienz stärken, Kindertrauer im Blick haben, als Paar im Gespräch bleiben, Mut und Hoffnung zurückgewinnen



Mehr zur Autorin

Marga Bielesch führt eine therapeutische Praxis für Sprache, Bindung & Beziehung in Weimar. Sie ist Gründerin der anerkannten privaten Bildungseinrichtung und Marke „THEKLA® – Bindungsorientierte Aus- & Weiterbildung“. Sie spricht als Referentin bei Veranstaltungen und ist in der Eltern- und Erziehungs-Szene hervorragend vernetzt. Einer ihrer Schwerpunkte als Paartherapeutin ist es, wie Eltern nach dem Verlust ihres Kindes wieder Mut schöpfen können. Aufgrund des Verlustes ihres dritten Kindes weiß sie, welche Unterstützung Eltern sich wünschen.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt



Marga Bielesch  
**Nur zu Besuch**  
 ca. 192 Seiten  
 14,5 x 21,5 cm, Softcover  
 ISBN 978-3-8426-1714-8  
 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
 Erscheint am 19.09.2023



WG 484



ISBN 978-3-8426-1635-6  
 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Ein Kind zu verlieren, ist das Traurigste, was Eltern passieren kann und macht am Anfang vor allem eines: ohnmächtig. Eine derartige Herausforderung als Paar meistern zu müssen, kann hilflos machen und überfordern. Wie schaffen Eltern es, ihrer Trauer Raum zu geben und mit Schuldgefühlen umzugehen? Marga Bielesch schenkt trauernden Eltern Orientierung und ermutigt sie, ihren ganz eigenen Trauerweg zu finden. Sie zeigt, was dabei helfen kann, das Geschehene zu begreifen, über Gefühle im Gespräch zu bleiben, Verständnis füreinander zu haben und gemeinsam gestärkt aus der Krise hervorzugehen.

# Toptitel Eltern & Kind



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



**NEU**  
im Frühjahr 2023  
Inke Hummel  
**Mit allen Sinnen wachsen**  
ISBN 978-3-8426-1699-8  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



**NEU**  
im Frühjahr 2023  
Julia Scharnowski  
**Verstehen – nicht bestrafen**  
ISBN 978-3-8426-1711-7  
€ 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]



**NEU**  
im Frühjahr 2023  
Barbara Weber-Eisenmann  
**Kinder liebevoll stärken**  
ISBN 978-3-8426-1702-5  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



**NEU**  
im Frühjahr 2023  
Moana Werschler  
**Mama, ich will Brokkoli!**  
ISBN 978-3-8426-1705-6  
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]



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



**NEU**  
im Frühjahr 2023  
Dr. Olivia Wartha · Dr. Susanne Kobel  
**Starke Rituale – starke Familie**  
ISBN 978-3-8426-1708-7  
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



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



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



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



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



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



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



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



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



**2.**  
Auflage  
Julia Scharnowski  
**Starke Jungs brauchen entspannte Eltern**  
ISBN 978-3-8426-1607-3  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



**4.**  
Auflage  
Ulla Nedebeck  
**Starke Kinder brauchen Regeln**  
ISBN 978-3-8426-1678-3  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



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



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



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



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



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



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



Dr. Judith Bildau  
**Starke Mädchen brauchen entspannte Eltern**  
ISBN 978-3-8426-1613-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



**2.**  
Auflage  
Vivian König  
**Was dein Baby dir sagen möchte**  
ISBN 978-3-86910-642-7  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

# humboldt bewegt

## GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.



Der **menschliche Körper**  
besitzt rund 360 Gelenke.

Das größte Gelenk im Körper ist  
das **Kniegelenk**, das kleinste  
das **Steigbügelgelenk**  
im Ohr.

Studien  
haben gezeigt, dass  
**Lärmbelastung** das  
**Risiko** von Herz-Kreislauf-  
Erkrankungen, Schlaf-  
störungen und sogar  
Depressionen erhöhen  
kann.



**Lachen** hilft dabei, den  
**Blutdruck zu senken.**  
Beim Lachen werden Glücks-  
hormone ausgeschüttet,  
die zur Entspannung  
beitragen.



### MUSKEL- VERSPANNUNGEN

werden nicht nur durch  
**körperliche Überlastung** oder  
**Verletzungen** verursacht, sondern  
auch durch **emotionale**  
**Anspannung**  
oder **Stress.**



# Die **Lösung** bei **Verspannungen** – ganzheitlich und nachhaltig!

- Über 30% der Deutschen im erwerbsfähigen Alter leiden unter starken Muskelverspannungen
- Dem YouTube-Kanal „Knop & Niehaus“ der beiden Physiotherapeuten folgen über 36.000 Abonnenten
- Die ganzheitliche Body-Mind-Methode der Autoren ist effektiv, leicht verständlich und im Alltag sehr gut umzusetzen



Tobias Knop und Daniel Niehaus sind ausgebildete Physiotherapeuten und Heilpraktiker. Beide haben ein Studium der Osteopathie absolviert. Im Zentrum ihrer Behandlung stehen für sie immer ihre Patienten mit ihrer gesamten Einzigartigkeit, Gesundheit und persönlichen Lebensgeschichte. Neben ihrer Tätigkeit in eigenen Praxen in Gütersloh betreiben die beiden den erfolgreichen YouTube-Kanal „Knop & Niehaus“, auf dem sie Videos zum Thema Ganzheitliche Gesundheit veröffentlichen.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

Leserunde  
bei Lovelybooks

📺 @KnopNiehaus

Tobias Knop, Daniel Niehaus  
**Verspannungen loswerden**

ca. 180 Seiten, ca. 70 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3163-2  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 19.09.2023



WG 464



Fehlbelastungen der Wirbelsäule, monotone Bewegungsabläufe, Magnesiummangel oder Stress – die Ursachen für Muskelverspannungen sind vielfältig. Häufig sind „Schreibtischtäter“ betroffen, doch auch bei Sportlern oder Menschen mit Übergewicht sind Muskelverspannungen keine Seltenheit. Muskelschmerzen, eine Einschränkung der Beweglichkeit sowie Muskelverhärtungen sind die unangenehme Folge. Tobias Knop und Daniel Niehaus erklären, wie Verspannungen entstehen und was dagegen hilft. Ihre ganzheitliche Body-Mind-Methode berücksichtigt auch die Wechselwirkung zwischen mentalen und körperlichen Faktoren. Die 10 effektiven Übungen sind leicht umsetzbar, lösungsorientiert und nachhaltig.

# Der praxiserprobte 8-Schritte-Plan gegen **Bluthochdruck!**

- Von dem Vorgänger-Titel „Bluthochdruck selbst senken in 10 Wochen“ wurden 30.000 Exemplare verkauft
- Bluthochdruck ist eines der Hauptrisiken für Schlaganfälle, Herzinfarkte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – jedes Jahr führt er in Deutschland zu mehr als 400.000 Todesfällen
- Der Autor ist Chefarzt am Katholischen Klinikum Ruhrgebiet Nord und ist auf die Behandlung schwerer Fälle des Bluthochdrucks spezialisiert
- Der Ratgeber erklärt Schritt für Schritt, wie der Blutdruck mit erprobten, nicht-medikamentösen Maßnahmen gesenkt werden kann – die Wirksamkeit ist wissenschaftlich bestätigt



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. Dem erfahrenen Blutdruckexperten ist es ein Anliegen, seinen Patienten zu zeigen, dass ein gut eingestellter Blutdruck vor Folgeerkrankungen schützt und maßgeblich zur Lebensfreude beiträgt.

Dr. med. Ramon Martinez  
**Bluthochdruck selbst senken**

ca. 240 Seiten, ca. 30 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3169-4  
**€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]**  
Erscheint am 19.09.2023



WG 466



ISBN 978-3-86910-064-7  
**€ 19,99 [D] • € 20,60 [A]**



Bluthochdruck schädigt die Blutgefäße im Körper und kann zu schweren Folgeerkrankungen wie Schlaganfällen, Herzinfarkten, Nierenschäden oder Augenerkrankungen führen. Mit der richtigen Behandlung können diese jedoch leicht vermieden werden. Dr. Ramon Martinez stellt die hervorragenden Möglichkeiten vor, mit denen ein hoher Blutdruck behandelt werden kann. Das Beste: Jeder kann selbst ganz wesentlich dazu beitragen, seinen Blutdruck zu senken und seine Lebensqualität zu verbessern. Schritt für Schritt werden einfache Maßnahmen beschrieben, mit denen man ganz ohne oder mit weniger Medikamenten den Blutdruck normalisieren und sich wieder fitter und leistungsfähiger fühlen kann – von gesunder Ernährung bis hin zu einer Veränderung des Lebensstils.

# Wenn die Welt zu laut ist ...

- Rund eine Million Menschen leiden allein in Deutschland unter Geräuschüberempfindlichkeit. 25–30% der Tinnitus-Patienten sind betroffen
- Der Autor ist langjähriger Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga und spezialisiert auf die Diagnose und Therapie von Ohrgeräuschen und Geräuschüberempfindlichkeit
- Der Ratgeber erklärt die Ursachen und hilft dabei, der Belastung entgegenzutreten – mit vielen Behandlungsoptionen, u.a. aus der kognitiven Verhaltenstherapie



Dr. med. Andreas Georg Schapowal ist HNO-Arzt, Facharzt für Allergologie und klinische Immunologie, psychosomatische und psychosoziale Medizin sowie Experte für Pflanzenheilkunde und Umweltmedizin. Er ist auf die Behandlung von Hörproblemen spezialisiert, darunter Geräuschüberempfindlichkeit, Tinnitus, Misophonie (Hass auf bestimmte Geräusche) oder Phonophobie (Angst vor speziellen Geräuschen). Mit Hilfe von Psychotherapie, medizinischer Hypnose, pflanzlichen Arzneimitteln und Akupunktur begegnet er den Beschwerden seiner Patienten ganzheitlich – damit sie im Alltag Ruhe finden und Kraft schöpfen können.

PD Dr. med. Dr. h.c.  
Andreas Schapowal  
**Geräusch-  
Überempfindlichkeit**

ca. 144 Seiten, ca. 20 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3154-0  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 19.09.2023



WG 465



ISBN 978-3-8426-3079-6  
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]



Hektik im Alltag, Stress bei der Arbeit, ständiger Lärm – jeden Tag wirken die unterschiedlichsten Einflüsse auf uns ein und unsere Sinne werden immer stärker gefordert. Besonders die Lärmbelastung ist ein Problem, das weit verbreitet und den meisten Menschen bekannt ist. Anders sieht es mit der Geräuschüberempfindlichkeit aus, obwohl immer mehr Menschen darunter leiden. In diesem Ratgeber erklärt der Spezialist Dr. Andreas Schapowal, wann und warum Hören zum Problem werden kann. Er geht auf physische und psychische Ursachen ein und nennt bewährte Behandlungsmöglichkeiten, etwa die kognitive Verhaltenstherapie und die medizinische Hypnose, mit denen er seit vielen Jahren erfolgreich arbeitet. Er stellt zahlreiche Übungen zur Selbsthilfe vor, die bei Hörproblemen wirken.

# Gelenkschmerzen

adé ●●●

- Jede zweite Person zwischen 20 und 40 Jahren leidet unter Gelenkschmerzen
- Ein Ratgeber mit allen wichtigen Ernährungsregeln bei Gicht, Rheuma oder Osteoporose sowie schmerzhaften Entzündungen
- 111 leckere, leicht zuzubereitende Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; Heilpflanzen und Nährstoffe werden gesondert ausgewiesen
- Mit vielen Getränke- und Tee-Rezepten, die bewährte Heilkräuter und -gewürze gegen Gelenkschmerzen enthalten



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

Dipl. oec. troph. Anne Iburg  
**111 Rezepte für schmerzfreie Gelenke**

ca. 180 Seiten, ca. 45 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3160-1  
**€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]**  
Erscheint am 19.09.2023



WG 461



Eine gesunde Ernährung ist neben genug Bewegung das Wichtigste für unsere Gelenke. Denn nicht nur Übergewicht, sondern auch eine Nährstoffunterversorgung, kann die Beweglichkeit negativ beeinflussen. Besonders die Mikronährstoffe, d.h. Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente, leisten einen unentbehrlichen Beitrag für schmerzfreie Gelenke. Die Autorin zeigt, welche natürlichen Lebensmittel eine entzündungshemmende Wirkung haben, warum man auf eine gesunde Darmflora achten sollte und weshalb Alkohol, Zucker, Fleisch und Weißmehl einen geringen Anteil am Speiseplan haben sollten. Ihre 111 Rezepte sind gesund für Knie, Ellenbogen, Hüfte & Co., lecker und kalorienbewusst – mit ihnen läuft die Ernährungsumstellung fast wie von selbst.

# Aktuelle Neuauflagen ...



Sven-David Müller ·  
Christiane Weißenberger  
**Das große  
Cholesterin-Kochbuch**  
3. Auflage

192 Seiten, ca. 70 Fotos  
17 x 24 cm, Hardcover  
ISBN 978-3-86910-082-1  
**€ 26,00 [D] · € 26,70 [A]**  
Erscheint am 19.09.2023



- Alle wichtigen Informationen für eine cholesterin- und fettbewusste Ernährung
- 140 Rezepte für die ganze Familie – mit allen wichtigen Nährwertangaben wie: Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Cholesterin und Omega-3-Fettsäuren
- Alle Rezepte frei zu Tagesplänen kombinierbar



Der Gesundheits-  
experte Sven-David Müller ist  
Bestseller-Autor und erhielt 2005 das

Bundesverdienstkreuz für seine besonderen

Verdienste um die Volksgesundheit. Sven-David Müller

hat angewandte Ernährungsmedizin studiert und ist staatlich anerkannter Diätassistent. Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Sie veröffentlicht seit vielen Jahren Ernährungsratgeber und hat sich auf die Entwicklung von Rezepten für Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen spezialisiert.



Dr. med. Ramon Martinez  
**Das Cholesterin-Buch**  
2. Auflage

160 Seiten, ca. 15 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-064-7  
**€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]**

Bereits erschienen.



- Zuverlässige Informationen vom Experten – wissenschaftlich fundiert, verständlich erklärt
- Cholesterinsenkung ohne Tabletten: mit Ernährung, Bewegung und nachhaltigem Abnehmen
- Der Ratgeber hilft, den Cholesterinspiegel maßgeblich zu senken – für mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit





# Aktuelle Neuauflagen ...

Die auf Augenheilkunde spezialisierte Heilpraktikerin Beate Rinderer erklärt, was man selbst tun kann, um die körpereigene Regenerationsfähigkeit der Augen zu aktivieren, die Sehkraft lange zu erhalten und eine augenärztliche Behandlung optimal zu unterstützen. Neben Tipps zu Ernährung, Bewegung und Entspannung enthält der Ratgeber effektive Übungen, Wissenswertes zu Akupressur-Punkten sowie zu den Ursachen von Augenerkrankungen und Fehlsichtigkeit.



Beate Rinderer  
**Natürlich besser sehen**  
2. Auflage

132 Seiten  
ca. 30 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-2968-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]  
Bereits erschienen



WG 465

Lebererkrankungen können viele Ursachen haben. Bei der Therapie nimmt die Ernährung jedoch häufig eine Schlüsselrolle ein. Die Ernährungsexpertin Anne Iburg zeigt Betroffenen, wie eine lebergesunde Ernährung aussieht und wie man sie praktisch umsetzt. Dieser Ratgeber führt sowohl Übergewichtige mit einer Fettleber als auch Patienten mit einer Leberzirrhose und Untergewicht zur richtigen Ernährung.



Anne Iburg  
**Die richtige Ernährung bei Lebererkrankungen**  
3. Auflage

144 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-868-5  
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]  
Bereits erschienen



WG 461

Dr. med.  
Peter Hannemann  
**Gut leben mit COPD**  
3. Auflage

144 Seiten  
ca. 30 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-889-0  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]  
Bereits erschienen



WG 465



Es gibt heute gute Behandlungsmöglichkeiten, um den Krankheitsverlauf von COPD positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität zu erhalten. Der Lungenexperte Dr. med. Peter Hannemann erklärt Ursachen und Diagnose der Erkrankung sowie die Bausteine der Therapie. Er zeigt außerdem Atemtechniken, mit denen Patienten selbst aktiv zu ihrem Wohlbefinden beitragen können. Ziel ist, dass Patienten auf Augenhöhe mit den behandelnden Ärzten am Therapieerfolg mitarbeiten können.

Sven-David Müller ·  
Christiane  
Weißberger  
**Ernährungsratgeber Niereninsuffizienz und Dialyse**  
3. Auflage

160 Seiten, 40 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-896-8  
€ 24,99 [D] · € 25,70 [A]  
Erscheint am 19.09.2023



WG 461



Die Ernährung ist für chronisch Nierenkranke ein unverzichtbarer Bestandteil der Behandlung. Mit ihr lässt sich die Nierenfunktion bei nachlassender Aktivität verbessern und der Beginn der Dialysetherapie oft sogar um Jahre hinauszögern. Dieser Ratgeber hilft mit Tipps und Empfehlungen bei der Ernährungsumstellung. Über 70 abwechslungsreiche Rezepte beweisen, dass eine nierenentlastende Ernährung und Genuss sich nicht widersprechen.

# Aktuelle Neuauflagen ...

Bluthochdruck muss oft mit Medikamenten behandelt werden. Es gibt aber auch Möglichkeiten, um den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken. Für ihren Ratgeber hat Dr. Andrea Flemmer fachkundig recherchiert und kritisch geprüft, welche Maßnahmen sich als sinnvoll erwiesen haben. Neben der richtigen Ernährung und dem Einsatz von Heilpflanzen erklärt sie, wie man eine Hypertonie erkennt, welche Arten es gibt und ob man diese natürlich behandeln kann.



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

144 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3067-3  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Bereits erschienen



WG 465

In ihrem Buch erklärt Ernährungsexpertin Stefanie Arlt, welche Rolle der Säure-Basen-Haushalt spielt, warum unsere Ernährung oft zu viele Säurebildner enthält und wie sich Basenfasten positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Mit ihren 111 Rezepten zeigt sie, dass eine basische Ernährung weder kompliziert noch langweilig ist. Neben Basisrezepten finden ihre Leser leckere Salate und Suppen, Frühstücks- und Hauptgerichte oder Dressings und Getränke.



Stefanie Arlt  
**111 Basen-Rezepte für Genießer**  
2. Auflage

176 Seiten  
ca. 84 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-2913-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]  
Bereits erschienen



WG 461

## Toptitel Gesundheit



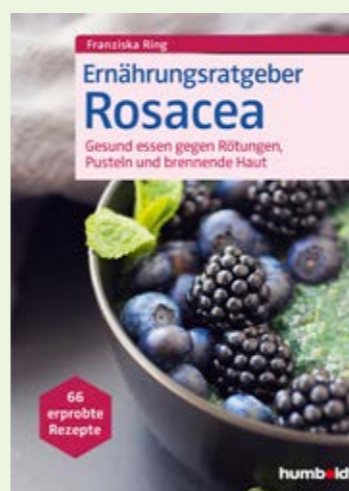
Franziska Ring  
**Rosacea – Das hilft wirklich**  
ISBN 978-3-86910-052-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Deutsche Leberstiftung (Hrsg.)  
**Das große Kochbuch für die Leber**  
ISBN 978-3-8426-3100-7  
€ 28,00 [D] · € 28,80 [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  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Sabrina Fricke-Piehl  
**Leichter leben mit Endometriose**  
ISBN 978-3-8426-3127-4  
€ 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]



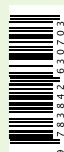
Dr. Andrea Flemmer  
**Autoimmunerkrankungen – Das kann ich selbst tun**  
ISBN 978-3-8426-3094-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



# Toptitel Gesundheit

<p><b>NEU</b> im Frühjahr 2023</p>  <p>Prof. Dr. Eike Sebastian Debus · Gilbert Köcher · Dr. Jutta von Campenhausen <b>Das Kochbuch für gesunde Gefäße</b> ISBN 978-3-8426-3139-7 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>	<p>Dr. med. Florian Netzer <b>Der Lipödem-Ratgeber</b> ISBN 978-3-8426-3091-8 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>	<p><b>2. Auflage</b></p>  <p>Sabine Dinkel <b>Krebs ist, wenn man trotzdem lacht</b> ISBN 978-3-86910-412-6 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Muna Strobl <b>Aufrecht mit Bechterew</b> ISBN 978-3-8426-3097-0 € 20,00 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Dr. med. Wilfried Hohenforst <b>Der Endometriose-Ratgeber</b> ISBN 978-3-8426-3085-7 € 20,00 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Dr. med. Marco Weller <b>Tinnitus</b> ISBN 978-3-8426-3079-6 € 20,00 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p><b>3. Auflage</b></p>  <p>Manuel Eckardt <b>Das 5-Minuten-Rückentraining</b> ISBN 978-3-89993-867-8 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p><b>NEU</b> im Frühjahr 2023</p>  <p>Eva Dragosits <b>Laktosefrei backen</b> ISBN 978-3-8426-3145-8 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>	<p>Anne Wanitschek · Sebastian Vigl <b>Gesund mit Microgreens</b> ISBN 978-3-8426-2974-5 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p><b>4. Auflage</b></p>  <p>Dt. Leberstiftung (Hrsg.) <b>Das Leber-Buch</b> ISBN 978-3-8426-3043-7 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>
<p><b>NEU</b> im Frühjahr 2023</p>  <p>Prof. Dr. med. Stefan Schopf <b>Ratgeber Adipositas-OP</b> ISBN 978-3-8426-3151-9 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>	<p><b>NEU</b> im Frühjahr 2023</p>  <p>Anne Iburg <b>Die richtige Ernährung bei Leaky Gut</b> ISBN 978-3-8426-3142-7 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>	<p><b>NEU</b> im Frühjahr 2023</p>  <p>Sarina Hunkel <b>111 High-Fiber-Rezepte</b> ISBN 978-3-8426-3136-6 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>	<p>Bettina Snowdon <b>111 Rezepte bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten</b> ISBN 978-3-8426-3109-0 € 20,00 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Sven Bach · Martina Amon <b>Ernährungsratgeber Gastritis</b> ISBN 978-3-8426-3015-4 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Dr. med. Ronald D. Gerste <b>Grüner Star</b> ISBN 978-3-8426-3121-2 € 20,00 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p><b>2. Auflage</b></p>  <p>Manuel Eckardt <b>Das 5-Minuten-Trampolin-Training</b> ISBN 978-3-89993-951-4 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p><b>2. Auflage</b></p>  <p>Daniela Mainzer <b>Das 5-Minuten-Trampolin-Training</b> ISBN 978-3-8426-2916-5 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>	<p><b>3. Auflage</b></p>  <p>Lia Lindmann <b>Leichter leben mit Lipödem</b> ISBN 978-3-8426-2941-7 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Martina Amon <b>111 Rezepte bei Fructose-Unverträglichkeit</b> ISBN 978-3-86910-692-2 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>
<p><b>3. Auflage</b></p>  <p>Christiane Weißenberger <b>Das große Schonkost-Kochbuch</b> ISBN 978-3-89993-953-8 € 26,99 [D] · € 27,80 [A]</p>	<p><b>2. Auflage</b></p>  <p>Anne Wanitschek · Sebastian Vigl <b>Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden</b> ISBN 978-3-8426-2989-9 € 16,99 [D] · € 17,50 [A]</p>	<p><b>3. Auflage</b></p>  <p>Anne Wanitschek · Sebastian Vigl <b>Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden</b> ISBN 978-3-89993-888-3 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p><b>2. Auflage</b></p>  <p>Holger Westermann <b>Der Fibromyalgie-Ratgeber</b> ISBN 978-3-89993-945-3 € 24,00 [D] · € 24,70 [A]</p>	<p>Dr. med. Matthias Koller <b>Moderne Schönheits-Medizin</b> ISBN 978-3-8426-3118-2 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>	<p><b>4. Auflage</b></p>  <p>Sven-David Müller · Christiane Weißenberger <b>Das große Gicht-Kochbuch</b> ISBN 978-3-8426-2950-9 € 26,99 [D] · € 27,80 [A]</p>	<p>Bettina Snowdon <b>Gesunde Ernährung bei Divertikulitis</b> ISBN 978-3-8426-3076-5 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Sonja Carlsson <b>111 Rezepte für einen gesunden Darm</b> ISBN 978-3-8426-3103-8 € 20,00 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Dr. med. Heike Bueß-Kovács <b>Das Gicht-Buch</b> ISBN 978-3-86910-079-1 € 19,99 [D] · € 20,60 [A]</p>	<p>Dr. med. Norbert Braun <b>Gesundheitsratgeber Chronische Niereninsuffizienz</b> ISBN 978-3-8426-3088-8 € 22,00 [D] · € 22,70 [A]</p>

# humboldt macht stark

## LEBENSHILFE auf Augenhöhe.



Laut einer Umfrage hilft das **Schreiben von To-Do-Listen** und die **Planung des Tagesablaufs** dabei, sich entspannter und produktiver zu fühlen.

Studien zeigen, dass **Naturgeräusche** wie Vogelgezwitscher oder Meeresrauschen beruhigen, entspannen und die **Konzentration fördern**.



### DER COMING OUT DAY

findet jedes Jahr am **11. Oktober** statt und wurde **1988** ins Leben gerufen.

# Wegweiser fürs Coming-out!

- Ein Mutmach-Buch für alle, die ihr Coming-out planen oder diesen Prozess begleiten
- Unter Mitwirkung von Univ.-Professor em. Dr. Udo Rauchfleisch, dem Forum Queeres Archiv München e.V. und Queeramnesty
- Mit den Coming-out-Stories von: Adam Fehr, Annina Anderhalden, Curdin Orlik, Dominique Rinderknecht, Janboris Rätz, Leedonal Moore, Olivier Borer, Yannik Zamboni, Henri Jakobs, Luan Pertl
- Der Autor und die Mitwirkenden sind als Influencer\*innen und Meinungsbildner\*innen in den Medien und auf Social Media aktiv



Marco Schättin ist Autor und Podcaster und lebt in Zürich. In seinem LGBTQIA+-Podcast „Mis COMING-OUT“ sind Geschichten von schwulen Männern, Lesben, bisexuellen Personen, Transmenschen und non-binären Personen zu hören, die informieren und Mut machen.



Mehr zum Autor

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE HEUTE



Podcast „Mis COMING-OUT“

Marco Schättin  
Endlich frei! Der queere Coming-out-Ratgeber

ca. 144 Seiten, ca. 15 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4259-1  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 19.09.2023



WG 481

Unter Mitwirkung von ...



© Amnesty International



Vielen queeren Menschen fehlt die Unterstützung in ihrem Coming-out-Prozess. Sie fühlen sich einsam, fürchten Ablehnung und müssen allein mit Gefühlen klarkommen, die heterosexuelle Menschen oft nicht nachvollziehen und verstehen können. Der Ratgeber ist ein stärkender Wegbegleiter. Persönliche Geschichten aus der LGBTQIA+-Community zeigen, dass es ganz unterschiedliche Coming-outs gibt und geben darf. Schritt für Schritt hilft das Buch dabei, das eigene Coming-out zu planen, zu gestalten und gut vorzubereiten – oder Menschen zu unterstützen, die sich gerade outen. Der Autor und die Mitwirkenden zeigen: Sich zu outen kostet Kraft – aber schenkt Freiheit, Authentizität und ist jede Anstrengung wert!

# Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern **logisch!**

- Auf ihrem erfolgreichen Instagram-Kanal mit über 30.000 Followern und als gefragte Interviewpartnerin erklärt Anke Glaßmeyer psychische Erkrankungen anschaulich und verständlich
- Durch eine eigene Erkrankung kennt sie auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie wichtig und heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist
- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu wichtigen Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen



M. Sc. Anke Glaßmeyer hat Psychologie studiert und eine Ausbildung zur Psychotherapeutin absolviert. Nachdem sie zwei Jahre in Kliniken gearbeitet hat, ist sie nun in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung tätig. Seit 2019 betreibt sie eine eigene Praxis in Ibbenbüren. Auf ihrem Instagram-Kanal „diepsychotherapeutin“ klärt sie über psychische Erkrankungen auf und setzt sich für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen ein. Sie möchte ihren Followern Mut und Hoffnung geben – auch, indem sie ihre persönliche Geschichte mit einer psychischen Erkrankung teilt.



Foto: © Selina Raschke – Heyday Foto Café

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

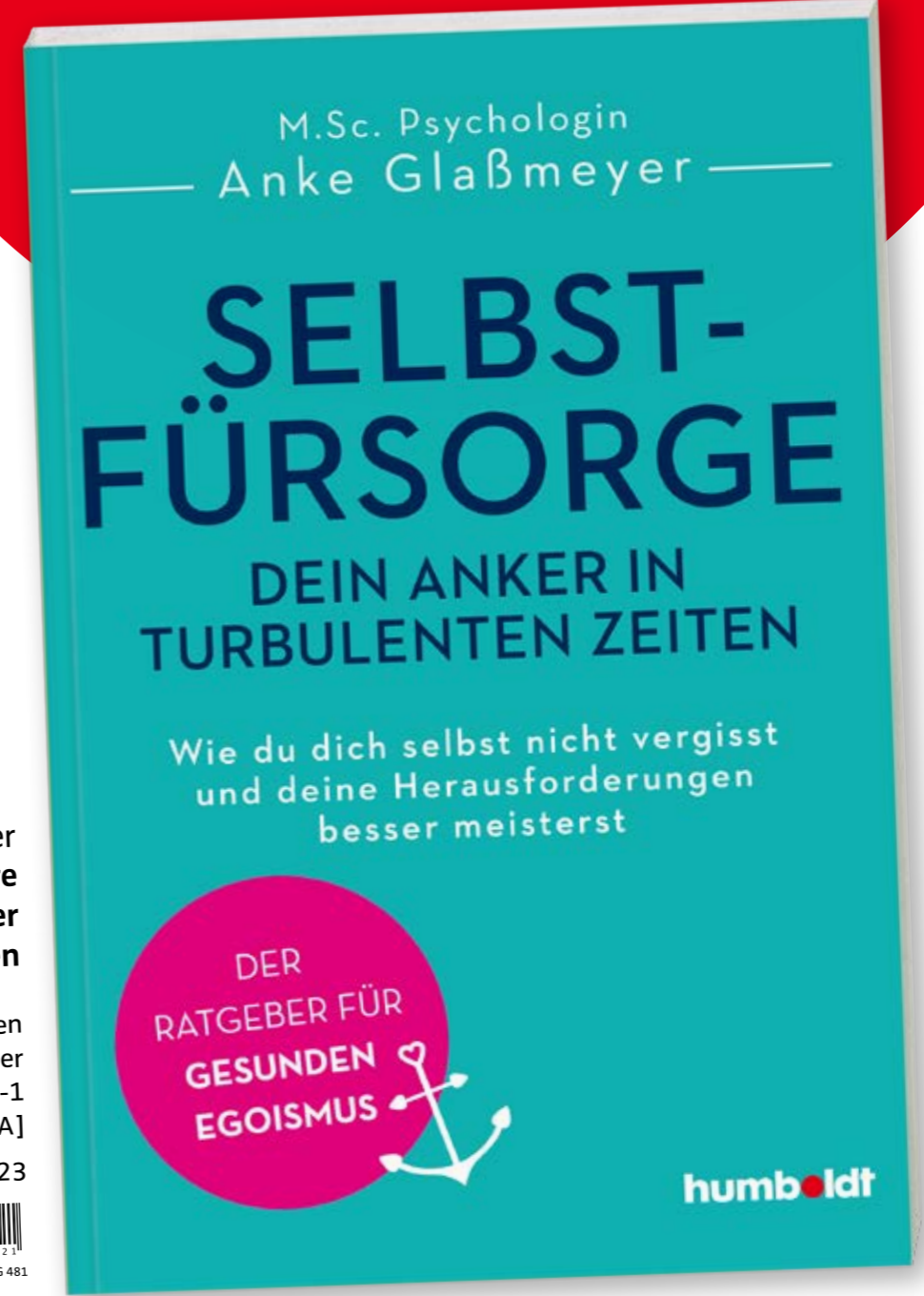


Leserunde bei Lovelybooks

Instagram @diepsychotherapeutin

Anke Glaßmeyer  
**Selbstfürsorge  
Dein Anker  
in turbulenten Zeiten**

ca. 336 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4262-1  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 19.09.2023



Selbstfürsorge ist in aller Munde. Überall liest man, dass man für sich selbst sorgen solle – und bekommt dazu oft entspannende Schaumbäder empfohlen. Selbstfürsorge ist jedoch viel mehr als ein Lifestyle-Trend! Die Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer erklärt, wie man seine eigenen Bedürfnisse erkennt, bewusst mit seinen Ressourcen umgeht und eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber einnimmt. Sie zeigt, was Selbstfürsorge mit Selbstwert und Selbstvertrauen zu tun hat, weshalb sie nicht egoistisch ist und wie sie sich sogar trainieren lässt. Dazu liefert sie konkrete Impulse und Techniken, um Selbstfürsorge für Körper und Geist sowie im sozialen Umfeld zu leben – und damit Herausforderungen im Alltag zu meistern und in schwierigen Lebensphasen Halt zu finden.

# Stress lass nach ●●●

- Etwa jede vierte Person in Deutschland fühlt sich häufig gestresst – Folge davon können nervöse Angewohnheiten, Tics und innere Unruhe sein
- Die Autoren verfügen über langjährige Beratungserfahrung und haben eine wirksame Strategie gegen Dauerunruhe entwickelt
- Mit konkreten Tipps und Übungen, um Konzentrationsprobleme oder nervöse Angewohnheiten zu überwinden



Christian Koch ist Psychologischer Berater, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater sowie Stresspräventionstrainer. Er beschäftigt sich seit Jahren mit Stressmanagement, gesundem Schlaf und Bruxismus (Zähneknirschen, Zähnepressen). Diesen Themen widmet er sich auch als Erfahrungsexperte, der die Beschwerden überwunden hat.



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.



Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE HEUTE



ichStark-Podcast

Christian Koch, Dr. Sabine Nunius  
**Dauernervosität überwinden**

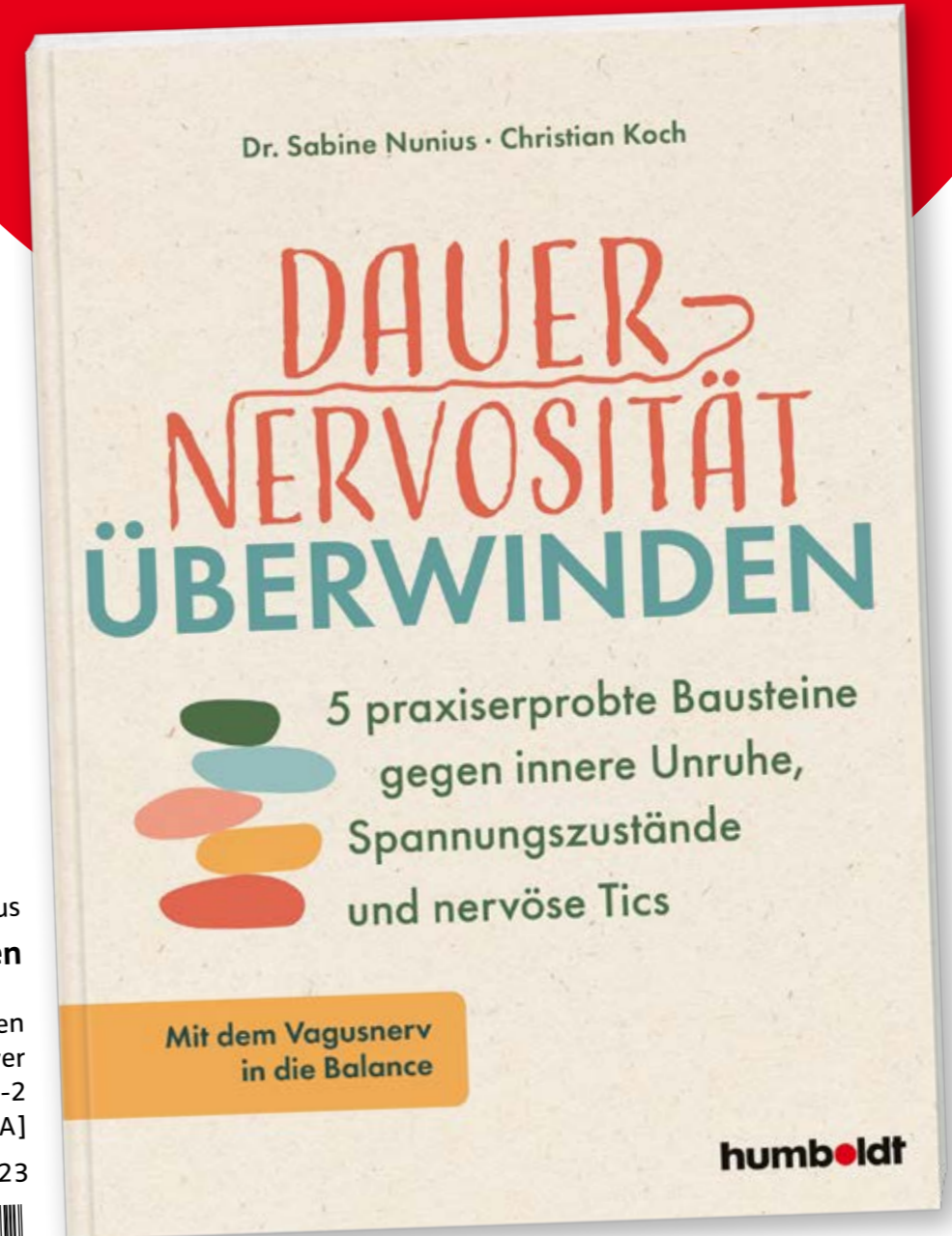
ca. 192 Seiten, ca. 10 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4265-2  
**€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]**  
Erscheint am 19.09.2023



WG 481



ISBN 978-3-8426-2965-3  
**€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]**



Gelegentlich nervös werden, sich unruhig fühlen, eine stressige Phase durchleben – wer kennt das nicht? Wenn jedoch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, von Gefordertwerden und Loslassen aus der Balance gerät und man sich dauerhaft nervös fühlt, sollte man handeln. Wie entsteht eigentlich Stress und was hilft bei innerer Unruhe? Welche Rolle spielen das Autonome Nervensystem und der Vagusnerv? Und welche Techniken helfen dabei, nervöse Angewohnheiten loszuwerden? Auf diese und viele weitere Themen gehen Dr. Sabine Nunius und Christian Koch ein. Für ihren Ratgeber haben die beiden ihre Arbeitsschwerpunkte vereint und effektive Strategien entwickelt, die aus der Dauerunruhe heraushelfen.



**NEU**  
im Frühjahr 2023

Christine Kempkes  
**Abschied gestalten**  
Die letzte Lebensstrecke bewusst erleben. Was am Ende wirklich zählt.  
Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige, um sich achtsam auf den Tod vorzubereiten.  
ISBN 978-3-8426-4253-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



**7.**  
Auflage

Uwe Gremmers  
**Neu als Führungskraft**  
So werden Sie ein guter Vorgesetzter  
ISBN 978-3-86910-775-2  
€ 9,99 [D] · € 10,30 [A]



Martina Effmert  
**Angst vor Übelkeit und Erbrechen**  
Emetophobie verstehen und überwinden  
Ein Selbsthilfeprogramm für Betroffene und ihre Angehörigen  
ISBN 978-3-8426-4244-7  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



**NEU**  
im Frühjahr 2023

Dr. med. Dunja Voos  
**Tritt aus dem Schatten deiner Angst**  
Tiefe Ängste verstehen, greifbar machen und überwinden  
Dein 7-Schritte-Programm  
ISBN 978-3-8426-4256-0  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Martina Effmert  
**Arbeiten ohne Angst**  
Endlich frei von Ängsten, Blockaden und körperlichen Stress-Reaktionen im Beruf  
Panic stoppen - Resilienz stärken  
ISBN 978-3-8426-3124-3  
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



DR. CHRISTOPH AUGNER  
**WUT IST AUCH KEINE LÖSUNG**  
ÄRGER UND NEGATIVE GEFÜHLE IN DEN GRIFF BEKOMMEN  
ISBN 978-3-8426-3115-1  
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Silke Weinig  
**Mit schwierigen Menschen klarkommen**  
Wirksame Strategien gegen Choleriker, Dauernörgler und andere Nezzies  
ISBN 978-3-86910-111-8  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Yvonne de Bark  
**Wirke, wie du willst!**  
Wie du deine Körpersprache gezielt einsetzt  
Sicheres Auftreten, wenn es darauf ankommt  
ISBN 978-3-8426-4206-5  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

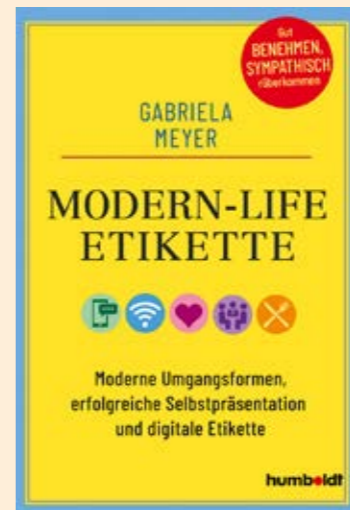


**15.**  
Auflage

Ursula Oppolzer  
**Verflixt, das darf ich nicht vergessen!**  
Duldes Gedächtnis bis ins hohe Alter  
30-Tage-Training, nur 10 Minuten am Tag  
Mit vielen Illustrationen  
BAND 1  
ISBN 978-3-86910-456-0  
€ 16,99 [D] · € 17,50 [A]



UWE HAMPEL  
**REDEANGST ÜBERWINDEN**  
Gelassen und sicher präsentieren  
Von REDANGST zum REDEPASS  
ISBN 978-3-86910-671-7  
€ 14,99 [D] · € 15,50 [A]



**mit BENEHMEN, SYMPATHISCH überkommen**

GABRIELA MEYER  
**MODERN-LIFE ETIKETTE**  
Moderne Umgangsformen, erfolgreiche Selbstpräsentation und digitale Etikette  
ISBN 978-3-8426-4203-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



**5.**  
Auflage

Ulrich Bien  
**Einfach. Alles. Merken.**  
Das perfekte Gedächtnistraining  
Geniale Merkschemata  
ISBN 978-3-8426-4250-8  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



**2.**  
Auflage

Sabine Dinkel  
**Hochsensibel durch den Tag**  
Raus aus der Hekt-Überflutung  
Gelassen durch alle Alltagssituationen  
In Zusammenarbeit mit: www.hochsensibel.org  
Tatsache: Beziehungen mit dem 5-Schritte-Programm binden  
Wie es dir gelingt, dich aus deiner emotionalen Abhängigkeit zu befreien  
ISBN 978-3-86910-514-7  
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]



Katja Demming  
**RAUS AUS DER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG**  
Wie es dir gelingt, dich aus deiner emotionalen Abhängigkeit zu befreien  
ISBN 978-3-8426-4235-5  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



**2.**  
Auflage

Ivan Blatter  
**Arbeite klüger - nicht härter!**  
So holen Sie das Beste aus Ihrer Zeit, ohne sich überanstrengen  
Methoden und Tools für ein neues Zeitmanagement  
DIE OPTIMALSTE ZEITNUTZUNG  
ISBN 978-3-8426-4209-6  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Iris Willecke  
**Wie aus Trauer Liebe und Dankbarkeit wird**  
Schreibimpulse für einen bewussten Weg durch die Trauer  
Hilfen für die Zukunft ohne den geliebten Menschen  
ISBN 978-3-8426-4232-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



ANDREA MICUS  
**Sex Ü60**  
So bewahren Sie sich Lust und Liebe  
Der Ratgeber für ein erfülltes Sexualleben  
ISBN 978-3-86910-509-3  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



**2.**  
Auflage

Lukas Rick  
**Selbstwertgefühl steigern**  
In 10 Schritten zu innerer Stärke  
Den inneren Kritiker enttarnen  
Schluss mit Minderwertigkeitsgefühlen!  
ISBN 978-3-86910-410-2  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



# Toptitel Fotografie



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



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



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



Sina Blanke · Jan Glatte  
**Draußen fotografieren**  
ISBN 978-3-8426-5553-9  
€ 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]



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



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



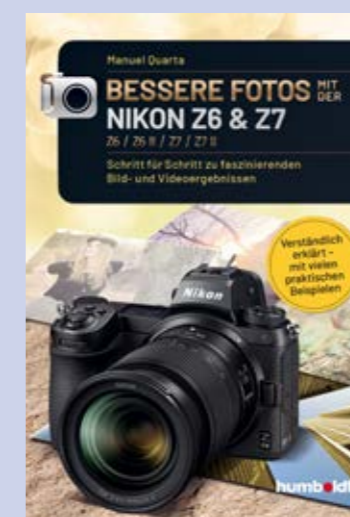
David Köster  
**Der Start in die Landschaftsfotografie**  
ISBN 978-3-86910-087-6  
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



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



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



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



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



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



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



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



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



Manuel Quarta · Stefan Gericke  
**Bessere Fotos mit der Sony α7-Reihe**  
ISBN 978-3-8426-5518-8  
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



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

# Toptitel Schach



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



Silke Einacker  
**Goldene Regeln im Schach**  
ISBN 978-3-8426-6803-4  
€ 24,99 [D] · € 25,50 [A]



Jonathan Carlstedt  
**Die kleine Schachschule**  
ISBN 978-3-86910-209-2  
€ 12,99 [D] · € 13,40 [A]



Peter Köhler  
**Legendäre Schachpartien**  
ISBN 978-3-86910-163-7  
€ 24,99 [D] · € 25,50 [A]



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



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



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



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



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



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



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] · € 25,50 [A]



# Ihre humboldt- Aktion mit kostenlosen Werbemitteln

Stellen Sie Ihr Wunschpaket individuell zusammen und präsentieren Sie humboldt auf einem Aktionstisch oder im Schaufenster. Die hier abgebildeten Werbemittel gibt es kostenlos dazu. Profitieren Sie vom erhöhten Aktions-Rabatt, sehr guten Zahlungskonditionen und Rückgaberecht. Zusätzliche Deko auf Anfrage.

Sprechen Sie mit Ihrer Vertreterin oder Ihrem Vertreter!

**A2-Plakate  
einzeln bestellbar**



Bestellnr. 91710



Bestellnr. 91712



Bestellnr. 90975



Bestellnr. 91709



Bestellnr. 91529



Bestellnr. 91530

**DIN A6-  
Prospekte  
als 25er-PE  
bestellbar**



Bestellnr. 91531



Bestellnr. 91532



Bestellnr. 90902

## humboldt

Die Ratgebermarke der  
Schlüterschen Fachmedien GmbH  
Postanschrift:  
30130 Hannover

Adresse:  
Hans-Böckler-Allee 7  
30173 Hannover

Telefon 0511 8550-2538  
Telefax 0511 8550-2408  
bestellservice@humboldt.de

www.humboldt.de

## Auslieferung

Deutschland/Österreich  
Zeitfracht Medien GmbH  
Verlagsauslieferung  
Industriestraße 23  
70565 Stuttgart  
Telefon 0711 7899-2254  
Telefax: 0711 7899-1010

Bestellungen an:  
bestellung@zeitfracht.de

Kundenservice:  
kundenservice@zeitfracht.de

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

## Ihre Ansprechpartner im Verlag

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

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

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

## Vertreter

**forum**  
independent

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

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

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

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

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

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

**Veranstaltungen**  
Laura Strohecker  
Telefon 0511 8550-2538  
laura.strohecker@schluetersche.de

**Rechte & Lizenzen**  
Nicole Lange  
Telefon 0511 8550-2540  
nicole.lange@schluetersche.de

**Bremen, Hamburg, Niedersachsen,  
Nordrhein-Westfalen, Sachsen,  
Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein,  
Thüringen**  
Walter Vogel  
Telefon +49(0)2734 1642  
Telefax +49(0)221 92428 232  
vogel@forum-independent.de

**Österreich Ost  
(Wien, Niederösterreich,  
Steiermark, Burgenland)**  
Günther Lintschinger  
Auf der 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!



**Durch die Fülle an praxisnahen, alltagstauglichen Beispielen sowie der Klarheit in Struktur und Sprache ist dieser Kommunikationsratgeber sehr empfehlenswert.**

ekz.bibliotheksservice GmbH, 2022/44  
Zu „Miteinander sprechen – miteinander wachsen“, ISBN 978-3-8426-1690-5

**Ein wertvoller Ratgeber, der junge Eltern in allen wichtigen Bereichen (z.B. körperliche und geistige Reifung, gemeinsame Spielzeit) informiert, stärkt und ermutigt.**

ekz.bibliotheksservice GmbH, 2022/46  
Zu „Miteinander durch die Babyzeit“, ISBN 978-3-8426-1669-1



**Das Buch ist die im deutschsprachigen Raum wohl umfangreichste gedruckte Quelle für Informationen über das Lipödem, dessen Therapiemöglichkeiten und andere damit verbundene Aspekte. Dr. Netzer versteht es, komplexe Sachverhalte klar und verständlich zu erörtern.**

Lympe & Gesundheit 4/2022  
Zu „Der Lipödem-Ratgeber“, ISBN 978-3-8426-3091-8



**Dieser Ratgeber ist für Betroffene und Interessierte Gold wert! [...] Besonders für Betroffene selbst sind die vielen Behandlungsmethoden und Tipps für den alltäglichen Umgang mit den Symptomen sicherlich sehr hilfreich. Aber auch die Verweise auf die Fachliteratur sind eine praktische Hilfestellung, um sich noch gezielter informieren zu können.**

Lovelybooks, 10/22  
Zu „Der Endometriose-Ratgeber“, ISBN 978-3-8426-3085-7



**Der sachlich und gut verständlich geschriebene Ratgeber besticht durch einen klaren, systematischen Aufbau mit Schaubildern, Kurzzusammenfassungen sowie Inhaltsverzeichnis, Register zu Tipps und Übungen sowie Literaturverzeichnis.**

ekz.bibliotheksservice GmbH, 2022/44  
Zu „Arbeiten ohne Angst“, ISBN 978-3-8426-3124-3



**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.