

# Ratgeber



# Frühjahr 2024

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Frühjahr 2024 VORSCHAU



humboldt

# Ratgeber

.....  
● Eltern & Kind ● Gesundheit & Ernährung ● Lebenshilfe ● Schach

# humboldt bringt es auf den Punkt.

## Seite 6–19 Eltern & Kind



Seite 10, 11, 12



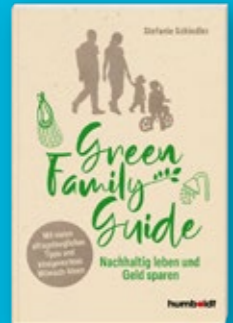
Seite 10, 11, 13



Seite 14



Seite 16



Seite 18



Seite 20



Seite 22



Seite 23

## Seite 26–41 Gesundheit & Ernährung



Seite 28



Seite 30



Seite 32



Seite 34



Seite 36



Seite 37



Seite 38



Seite 39



Seite 39

## Seite 42–55 Lebenshilfe



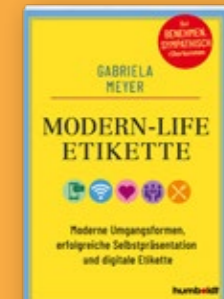
Seite 44



Seite 46



Seite 48



Seite 50

## Seite 56–63 Schach



Seite 58

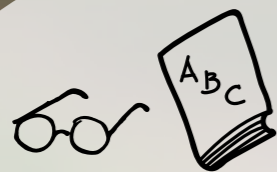


Seite 60



Seite 61

# humboldt fühlt mit ELTERN & KIND im Glück.



Rund **78%** der Kinder,  
denen mehrmals in der Woche  
oder täglich **vorgelesen**  
wird, **fällt das Lesen-**  
**lernen leicht.**



Etwa **5%** aller Kinder  
im Schulalter haben  
**Schulangst.**

In einer Befragung  
aus 2022 gaben **91%** der  
6- bis 13-Jährigen an, dass  
sie auf **Mülltrennung und  
Recycling** achten. **87%** **sparen  
Energie**, **78%** versuchen,  
**Plastik zu vermeiden**,  
und **38%** ist bei Lebensmitteln  
**Bio-Qualität** wichtig.





# Lass uns reden...

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt



Wir werben in ...



Leserunde bei Lovelybooks

@HummelFamilie

@inkehummel

@inkehummel

Einzigartiges Konzept

Vorlesegeschichte mit Eltern-Tipps



Kindliche Gefühle ernst nehmen und darüber sprechen



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



Foto: © InkeHummel

Mehr zur Autorin

# Einzigartiges Konzept:

## Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch!

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

- Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Familienbegleiterin, Pädagogin und erreicht in den sozialen Medien rund 50.000 Eltern
- Sie gehört zu den erfolgreichsten Eltern-Ratgeber-Autorinnen Deutschlands und ist eine der wichtigsten Stimmen zum Thema bindungsorientierte Erziehung
- Vorlesegeschichten zu den gefragtesten Themen in Familienberatungen: Schulstart und Ängste
- Mit vielen Tipps und Impulsen, damit Eltern und Kind ins Gespräch kommen



Wildhildas erster Schultag steht vor der Tür, doch statt den Schulranzen zu packen, spürt Wildhilda Angst, Aufregung und Ungewissheit. Warum freuen sich bloß all ihre Freunde so auf die Schule? Dieser „Ernst des Lebens“, von dem die Erwachsenen ständig reden, hört sich gar nicht nach Spaß an. Das Buch zeigt, dass es vor der Einschulung ganz unterschiedliche Gefühle geben kann – von Lust bis Frust. Neben der Vorlesegeschichte liefert Inke Hummel hilfreiche Impulse für Eltern, wie sie zum Schulstart ganz leicht mit ihren Kindern ins Gespräch kommen können. So können sie Vorfreude, Anspannung oder auch Unlust Raum geben und mit ihrem Kind stärkende Beziehungsmomente erleben.



Inke Hummel  
**Ups, ich habe Angst**

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast  
17,0 x 24,0 cm, Hardcover  
ISBN 978-3-8426-1738-4  
**€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]**  
Erscheint am 27.02.2024



WG 484



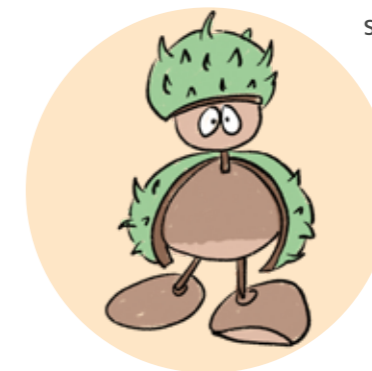
Inke Hummel  
**Ups, ich komme in die Schule**

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast  
17 x 24 cm, Hardcover  
ISBN 978-3-8426-1726-1  
**€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]**  
Erscheint am 27.02.2024



WG 484

Lasse fürchtet sich: Allein in den dunklen Keller gehen? Ohne Papa zum Supermarkt laufen? Eigentlich will Lasse das gerne schaffen, aber die blöde Angst kommt einfach immer dazwischen und hat dazu noch viele andere Gefühle im Schlepptau: Traurigkeit, Wut, Anspannung. In „Ups, ich habe Angst“ erfahren Eltern und Kind, welche Gedanken und Emotionen Lasse in beängstigenden Momenten erlebt, wie es ihm hinterher geht und wie er einen Weg aus seiner Angst findet. Neben der Vorlesegeschichte bietet das Buch



viele Impulse, um über Gefühle zu sprechen, Mut zu machen, Ängste zu bewältigen und die Eltern-Kind-Bindung zu stärken.

# Keine Angst vor der Angst...

- Die SPIEGEL-Bestsellerautorin ist eine der wichtigsten Stimmen Deutschlands zum Thema bindungsorientierte Erziehung und erreicht in den sozialen Medien rund 50.000 Eltern
- Ängste sind ein immer stärker nachgefragtes Thema in Familienberatungen, bei dem sich viele Eltern hilflos fühlen
- Der einzige Ratgeber, der sich sowohl mit Kinderängsten als auch mit der Übertragung von Ängsten der Eltern auf ihre Kinder beschäftigt
- Für Eltern von 2–10-jährigen Kindern



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.

Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Bonn.



Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde bei Lovelybooks

@HummelFamilie

@inkehummel

@inkehummel

Inke Hummel  
Deine Angst, meine Angst

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1732-2  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



WG 484



ISBN 978-3-8426-1717-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Wenn Kinder aus Angst etwas nicht machen möchten, verzweifelt sind oder starke Gefühle wie Wut entwickeln, sind viele Eltern unsicher, wie sie ihrem Kind am besten helfen können. Hinzu kommt, dass Erwachsene oft selbst keinen guten Umgang mit eigenen Ängsten gelernt haben und sich als Mütter und Väter nun sorgen, negative Gefühle und Verhaltensmuster auf ihre Kinder zu übertragen. In ihrem neuen Ratgeber erklärt Inke Hummel, wodurch kindliche Ängste ausgelöst werden und welche Formen sie annehmen können. Von Trennungsangst und Angst vor Fremden über Angst vor Höhe oder Hunden bis hin zur Angst vor Bewertungen und Konflikten – die Autorin zeigt, wie Eltern und Kinder über Ängste ins Gespräch kommen und sie gemeinsam bewältigen können.



# Kindern mehr zutrauen – für einen entspannten Familienalltag ●

- Als erfahrene Pädagogin und Influencerin erreicht die Autorin monatlich 50.000 Eltern
- Der Ratgeber zum Thema „Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit von Kindern stärken“
- Werkzeugkoffer voller Impulse, um Kinder in Aufgaben einzubinden, ihnen mehr zuzutrauen und den Familienalltag zu entspannen
- Für Eltern von 2–6-jährigen Kindern



Barbara Weber-Eisenmann ist Pädagogin, Bloggerin und Mutter. Als erfahrene Leiterin im Kita- und Grundschulbereich weiß sie, welche Sorgen und Fragen Eltern besonders beschäftigen. Die gefragte Expertin setzt sich beruflich und privat für eine bindungsorientierte Begleitung von Kindern ein. Aufgrund ihrer liebevollen Sicht auf die Kleinsten und ihrer praktischen Tipps folgen ihr zehntausende Eltern auf ihren Social-Media-Kanälen. Die Autorin lebt mit ihrer Familie in Stuttgart.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde bei Lovelybooks

✉ @MrsMaryPoppins

📷 @poppy\_pebbles\_and\_me

Barbara Weber-Eisenmann  
Ich kann das schon!

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1729-2  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



WG 484



ISBN 978-3-8426-1702-5  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Kann mein Kind das schon? Kann ich ihm zutrauen, sich allein anzuziehen, die Zähne zu putzen oder das Zimmer aufzuräumen? Pädagogin Barbara Weber-Eisenmann zeigt, wie Eltern die Eigenständigkeit ihres Kindes unterstützen, indem sie es bei Alltagsaufgaben einbeziehen. Das Beste: So fördern sie nicht nur die kindliche Entwicklung und das Bedürfnis nach Autonomie, sondern finden selbst mehr Entspannung. Anhand von typischen Tagesabläufen zeigt der Ratgeber, welche Aufgaben Kinder spielerisch bewältigen können, wie dadurch ihre Selbstwirksamkeit und Eigenständigkeit gestärkt werden und Eltern gleichzeitig wieder mehr Freiraum für eigene Bedürfnisse gewinnen.

# So macht ein grünes Familienleben Spaß!

- Auf ihrem Blog „a daily travel mate“ versorgt Stefanie Schindler monatlich über 30.000 Eltern mit Inspirationen zum Draußensein und Reisen sowie mit Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag
- 200 praktische und alltagstaugliche Ideen, wie Eltern Klima- und Umweltschutz im Familienalltag umsetzen können – mit vielen Mitmach-Ideen für Kinder
- Für Eltern mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter



Stefanie Schindler ist die Macherin von „a daily travel mate“, dem Reise- und Outdoorblog für Familien. Dort gibt sie monatlich über 30.000 Eltern Tipps und Inspirationen zum Draußensein mit Kindern und für ein nachhaltiges Leben unterwegs und im Alltag. Sie lebt in München und hat zwei Kinder im Alter von 4 und 7 Jahren, mit denen sie viel Zeit in der Natur verbringt.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...



Leserunde bei Lovelybooks

Instagram @adailatravelmate

Facebook @adailatravelmate

Stefanie Schindler  
Green Family Guide

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1735-3  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



WG 484



ISBN 978-3-8426-1672-1  
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]

Nachhaltig leben? Müssen wir als Familie dann nicht auf ganz viel verzichten? ... Im Gegenteil! In ihrem neuen Ratgeber zeigt Bloggerin Stefanie Schindler, dass ein grünes Leben nicht nur die Umwelt und das Klima schützt, sondern Familien damit sogar Geld sparen und gemeinsame Zeit gewinnen. Einen erhobenen Zeigefinger und komplizierte Erklärungen zu Klimaveränderungen wird man in diesem Buch vergeblich suchen. Stattdessen gibt es 200 praktische Tipps und Mitmach-Ideen für Kinder – von nachhaltiger Ernährung übers Wasser- und Energiesparen bis hin zu grünem Reisen. Dazu liefert die Autorin Motivationsideen für Zweifler, eine Starthilfe für alle, die vor lauter Tatendrang nicht wissen, wo sie loslegen sollen, und Tipps, um die Kinder gut bei der Umsetzung einzubeziehen.

# Gelassen durch stürmische Zeiten!

- So gelingt bindungs- und beziehungsorientierte Erziehung in der Pubertät
- Erprobte und entspannte Tipps von der Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin, Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel
- „Bindungsorientierte Literatur über Babys und Kleinkinder zu finden, ist mittlerweile zum Glück nicht mehr schwer. Aber über Teenies? Ich freue mich riesig, dass meine Freundin Inke Hummel diese Lücke geschlossen und den ersten explizit bindungsorientierten Ratgeber für Eltern von Pubertierenden geschrieben hat, mit wohlthuend ehrlicher Klarheit, großem pädagogischem Know-how und einer Warmherzigkeit und Zugewandtheit, die ansteckt und trägt.“ *Nora Imlau, 07/2020*



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



Foto: © Inke Hummel

Mehr zur Autorin



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

176 Seiten,  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1622-6  
€ 20,00 [D] • € 20,60 [A]

Bereits erschienen.



WG 484

Und plötzlich sind sie in der Pubertät ... Die meisten Eltern leiden unter den ungewohnten Stimmungsschwankungen, trotzig Diskussionen oder dem Desinteresse ihres Kindes. Die gute Nachricht: Eltern und Kind können ein Team bleiben – selbst in diesen stürmischen Zeiten. Die erfahrene Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel zeigt, wie ein entspanntes Familienleben mit Teenagern gelingt: Wie bleibe ich mit meinem Kind in Kontakt? Wie sprechen wir mehr miteinander und streiten weniger? Wie verändert sich meine Elternrolle? Wie gehen Teenager trotz Gruppendruck stark ins Leben? All diese und viele weitere Fragen klärt Inke Hummel und bietet damit Eltern eine wertvolle Unterstützung, deren Kinder gerade in die Pubertät starten oder bereits mittendrin stecken.

# Aktuelle Neuauflagen ...



Sascha Schmidt  
**Melde dich mal wieder!**  
2. Auflage

200 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1629-5  
€ 22,00 [D] • € 22,60 [A]

Erscheint am 27.02.2023



- Wenn die erwachsenen Kinder den Kontakt abbrechen – Ursachen für Entfremdung, Konflikte lösen, eine gute Eltern-Kind-Beziehung finden
- Praktische und alltagstaugliche Lösungswege aus dem Erfahrungsschatz eines Familienberaters



Laura Fröhlich  
**Wackelzahnpubertät**  
2. Auflage

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

Bereits erschienen.



- „Das Buch ist wirklich toll! [...] Es ist voll mit Fallbeispielen, die einem sehr bekannt vorkommen – und auch voll mit wirklich sinnvollen Tipps.“ [www.littleyears.de](http://www.littleyears.de), 06.03.2020
- Eltern-Ratgeber für die „6-Jahres-Krise“ – mit Tipps, Regeln und Ritualen für einen entspannten Alltag mit 5- bis 7-jährigen Kindern
- Mit allen wichtigen Stress-Situationen: Zimmer aufräumen, heiße Diskussionen, Geschwisterstreit, Mäkeln beim Essen, Bildschirmzeit, Ärger bei den Hausaufgaben und vielen mehr



Sascha Schmidt ist als Paar- und Familienberater auf Familienkonflikte spezialisiert. Als familylab-Seminarleiter und aufgrund seiner umfangreichen Beratungserfahrung weiß er, wie sich schwierige Situationen zwischen Eltern und Kindern in der Familie alltagstauglich auflösen lassen. Für diesen Ratgeber hat er die besten Tipps für alle Eltern zusammengetragen, die den engen Draht zu ihren Kindern verloren haben oder deren Kinder den Kontakt stark einschränken oder gar abbrechen.



Laura Fröhlich ist Journalistin, Buchautorin und Mutter von drei Kindern. Sie betreibt mit „Heute ist Musik“ einen der beliebtesten Mama-Blogs Deutschlands. Ihre Texte werden monatlich von hunderttausenden Müttern gelesen – sie schreibt klug, witzig, empathisch und auf Augenhöhe. Als Expertin für das Thema Mental Load hält sie Vorträge und gibt Workshops.

# Toptitel Eltern & Kind



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



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



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



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



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



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]



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



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



Dirk Fiebelkorn  
**Mit meinem Sohn durch die Kita-Zeit**  
ISBN 978-3-8426-1723-0  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Doris Heueck-Mauß  
**Stressfreie Grundschuljahre**  
ISBN 978-3-86910-633-5  
€ 12,99 [D] · € 13,40 [A]



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

# humboldt bewegt GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.



## AYURVEDA

heißt übersetzt  
„Wissen vom  
Leben“.



In der Nacht  
wachen wir im  
Durchschnitt etwa  
28 Mal auf, ohne  
es zu merken.



Unser Bedarf an  
**Mikronährstoffen**  
verändert sich je nach  
Lebensphase und Lebens-  
umstand massiv.

# Ayurveda-Basics auf den Punkt gebracht!

- Volker Mehl ist SPIEGEL-Bestsellerautor und Deutschlands bekanntester Ayurveda-Koch; zusammen mit seiner Frau Anke Pachauer führt er eine erfolgreiche Ayurveda-Akademie
- Ayurveda für Einsteiger: einfach erklärte Basics und unkomplizierte Rezeptklassiker
- Für Fans der ayurvedischen Küche und für alle, die einen einfachen und leicht verständlichen Zugang zum Ayurveda suchen



Mehr zu den Autoren

Volker Mehl ist Bestseller-Autor und gilt als angesagtester Ayurveda-Koch Deutschlands. Zusammen mit seiner Frau Anke Pachauer führt er eine Ayurveda Akademie mit Seminaren und Ausbildungen, sie veranstalten zudem Ayurveda Menüabende sowie Yin-Yoga-Workshops. Die beiden verbindet die Liebe zum Kochen sowie eine große Motivation, ihr Wissen weiterzugeben und Menschen damit zu mehr Gesundheit und Entspannung zu verhelfen.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

Leserunde  
bei Lovelybooks

@volkermehl

@anke\_pachauer

@anke\_und\_volker

Volker Mehl, Anke Pachauer  
Die Ayurveda-Kochwerkstatt

ca. 192 Seiten, ca. 50 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3181-6  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



WG 461



Willkommen in der Ayurveda-Kochwerkstatt! In diesem Ratgeber laden Volker Mehl und Anke Pachauer ihre Leserinnen und Leser ein, in die Welt des Ayurveda einzutauchen. Mit Hilfe ihrer ayurvedischen Werkzeugkiste zeigen sie, wie wir durch unsere Ernährung in Balance bleiben oder ins innere Gleichgewicht zurückfinden, natürliche Veränderungen unseres Körpers gut begleiten und uns rundum wohler fühlen. Sie erklären Einsteigern, worauf es im Ayurveda wirklich ankommt, was die Basics der ayurvedischen Ernährung sind und was man über seinen Konstitutionstyp wissen muss. Authentisch, unkompliziert und unterhaltsam führen sie durch die gesunde Ayurveda-Küche und stellen 50 Rezeptklassiker vor, die einfach, schnell und mit regionalen Zutaten gelingen.

# Top-Schlaf-Mediziner: Endlich wieder gut schlafen!

- Seit 2010 haben Schlafstörungen bei Berufstätigen zwischen 35 und 65 Jahren um 66% zugenommen, 80% aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind betroffen
- Prof. Dr. med. Clemens Heiser ist Focus-Topmediziner Schlafchirurgie, Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer ist Stern-Topexperte Schlaf; beide bringen ihre langjährige Erfahrung im Institut für Schlafmedizin ein
- Expertenwissen, die besten Selbsthilfetipps sowie eine wirksame Schlafformel, die das Schlafverhalten revolutioniert
- Für alle in der Rushhour des Lebens, die es sich nicht leisten können, müde zu sein



Prof. Dr. med. Clemens Heiser  
und Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer sind

renommierte Schlafforscher und Mediziner. Clemens Heiser ist Leiter des schlafmedizinischen Zentrums der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Klinikum rechts der Isar. J. Ulrich Sommer ist am HNO-Zentrum Mangfall-Inn sowie ebenfalls in der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie tätig. Die beiden sind wissenschaftliche Leiter des Instituts für Schlafmedizin. Zusammen mit einem Experten-Team vermitteln sie dort das neueste Wissen aus der Schlafmedizin an Ärzte und interessierte Personen.

Wir werben in ...

@schlaf\_institut

Prof. Dr. med. Clemens Heiser  
Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer  
**Schlaf –  
Das Elixier des Lebens**

168 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3166-3  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



WG 460



Schlaf ist eine oft unterschätzte Grundlage unseres Wohlbefindens. In einer Zeit, in der ständige Erreichbarkeit, Reizüberflutung und Stress unseren Alltag prägen, leidet unser Schlaf jedoch oft. Die Folgen reichen von Tagesmüdigkeit über Konzentrationsprobleme bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Die renommierten Schlafforscher und Mediziner Prof. Dr. med. Clemens Heiser und Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer zeigen, dass Schlaf einer der Schlüssel zu einem erfüllten und vitalen Leben ist. Mit fundiertem Wissen und ihrer erprobten „Schlaformel nach Heiser & Sommer“ helfen sie dabei, wieder erholsame Nächte zu genießen – von den Grundlagen des Schlafs über die Auswirkungen von Technologien bis hin zu bewährten Methoden zur Bewältigung von Schlafproblemen.



# Das Do-it-yourself-Programm gegen **Erschöpfung!**

- 60% der Deutschen leiden mehrmals pro Woche unter Müdigkeit und Konzentrationsschwäche – nicht nur in diesem Zusammenhang gibt es ein stark wachsendes Interesse an Mikronährstoffen
- Der Ratgeber bringt die positive Wirkung einer guten Nährstoffversorgung auf den Punkt und liefert fünf erprobte Mikronährstoff-Fahrpläne für mehr Energie
- Für alle, die sich mit Hilfe von kleinen Veränderungen im Alltag nicht mehr so häufig müde und erschöpft fühlen wollen



Mehr zur Autorin

Dr. med. Cornelia Ott ist Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizinerin (DAEM). Nach über 13 Jahren Erfahrung am Universitätsklinikum Erlangen und dem Städtischen Klinikum in Karlsruhe, bietet sie eine privatärztliche Sprechstunde für Ernährungs- und funktionelle Medizin in Nürnberg an. Sie berät zudem Unternehmen und Organisationen zum Thema Gesundheitsförderung. In ihrer Arbeit informiert sie über die Wirkung von Mikronährstoffen und unterstützt konventionelle Therapien für mehr Lebensenergie, besonders bei Stress und Herausforderungen im Alltag.

Dr. med. Cornelia Ott  
**Die Superkraft  
der Mikronährstoffe**

208 Seiten, ca. 10 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3172-4  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



WG 461



Wozu brauche ich eigentlich Mikronährstoffe? Werde ich durch eine ausgewogene Ernährung ausreichend versorgt oder sind Nahrungsergänzungsmittel ratsam? Können diese nicht auch leicht überdosiert werden und sind dann schädlich? Bei diesen Fragen setzt der Ratgeber der erfahrenen Ernährungsmedizinerin Dr. med. Cornelia Ott an. Sie erklärt, was die Auslöser von Dauermüdigkeit und Erschöpfung sind und wie die passende Mikronährstofftherapie sich positiv auf den Darm, den Stoffwechsel, die Stressbalance und die Schilddrüse auswirkt sowie bei chronischen stillen Entzündungen hilft. Neben übersichtlichen Informationen liefert sie ein erprobtes DIY-Programm für mehr Energie.

# Richtig essen nach der Magenverkleinerung ...

- Laut Robert Koch-Institut ist jeder vierte deutsche Erwachsene adipös; jährlich lassen sich rund 20.000 Betroffene operieren
- Essen und Trinken nach der Adipositas-OP: verständlich erklärte Informationen und praktisches Erfahrungswissen aus erster Hand
- Mit 70 leckeren Rezepten für die Zeit direkt nach der OP, um dauerhaft abzunehmen und das Wunschgewicht zu halten



Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern und ist in der Adipositas-Beratung tätig. 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  
**Richtig essen und trinken  
nach der Adipositas-OP**

ca. 176 Seiten, ca. 40 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3178-6  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



WG 461



ISBN 978-3-8426-3151-9  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Die Adipositas-OP ist ein effektives Hilfsmittel, um schlank zu werden. Eine Ernährungsumstellung ist für den langfristigen Erfolg jedoch unumgänglich. Was ändert sich beim Essen und Trinken mit Schlauchmagen oder Magen-Bypass? Was darf ich nach der OP zu mir nehmen? Und wie erreiche und halte ich mein Wunschgewicht? Die Ernährungsexpertin Anne Iburg führt Schritt für Schritt durch die wichtigen Ernährungsthemen nach einem bariatrischen Eingriff – von der richtigen Trinkmenge über Makro- und Mikronährstoffe bis zum Umgang mit Essengehen oder Einladungen. Dazu liefert sie 70 leckere Rezepte für die Zeit direkt nach der OP und für eine dauerhaft gesunde Ernährung.

# Aktuelle Neuauflagen ...



Anne Wanitschek ·  
Sebastian Vigl  
**Naturheilkunde bei Krebs**  
3. Auflage

152 Seiten, ca. 20 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-947-7  
**€ 22,00 [D] · € 22,60 [A]**

Bereits erschienen.



- Praxisbewährt: Die Autoren sind in ihrer Praxis auf die vorgestellten Behandlungsformen wie Phytotherapie und Vitalpilztherapie spezialisiert
- Mit wissenschaftlich fundiertem Anti-Krebs-Programm: Patienten können selbst aktiv zur Genesung beitragen
- Mit den neuesten Ergebnissen der klinischen Forschung Nebenwirkungen und Beschwerden natürlich lindern
- Ausgezeichnet: Der Ratgeber wurde von der Stiftung Gesundheit zertifiziert



Anne Wanitschek und Sebastian Vigl sind Experten für Heilpflanzenkunde und Heilpraktiker in eigener Praxis. Anne Wanitschek ist Mitglied beim Fachverband deutscher Heilpraktiker und bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde. Sebastian Vigl ist als regelmäßiger Autor für die Zeitschriften „Naturheilpraxis“, „Der Heilpraktiker“ und die „Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift“ tätig. Das Autorenduo hat bereits neun gemeinsame Bücher herausgebracht.



Sabine Dinkel  
**Krebs ist,  
wenn man trotzdem lacht**  
3. Auflage

208 Seiten, 29 Cartoons  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-412-6  
**€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]**

Bereits erschienen.



- Über 14.000 verkaufte Exemplare
- „In diesem lebensnahen, Mut machenden Praxisratgeber beschreibt die Autorin aus ihren eigenen Erfahrungen heraus mit viel Herz und ehrlichen Worten wie Humor ein Schlüssel zur Bewältigung dieser Krankheit sein kann. (...) Dieses empfehlenswerte Buch ist ansprechend gestaltet, mit Zitaten und kleinen Cartoons durchzogen, die einen teils zum Lachen bringen, aber auch zum Nachdenken anregen.“  
*ekz-bibliotheksservice*

Sabine Dinkel war selbstständiger Business Coach, Existenzgründerberaterin und frisch gebackene Buchautorin, als sie die Diagnose „Krebs“ erhielt. Da sie in ihrem Leben immer mit pragmatischen, spielerischen und humorvollen Strategien durch Krisen gegangen war, sagte sie sich nach der eigenen Schockdiagnose: „Meinen Humor kriegt der Arsch nicht. Dem zeig ich's!“ Sabine Dinkel hat über vier Jahre mit der Erkrankung gewuppt und ihre Erfahrungen an andere weitergeben. Sie verstarb im Juli 2020.



# Aktuelle Neuauflagen ...



Franziska Ring  
**Ernährungsratgeber Rosacea**  
2. Auflage

168 Seiten, ca. 50 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3018-5  
**€ 22,00 [D] · € 22,60 [A]**  
Erscheint am 27.02.2024



- Ein Ratgeber voller Ernährungsempfehlungen mit wissenschaftlichem Hintergrund für Menschen mit Rosacea – verständlich und unterhaltsam vermittelt
- Die Autorin ist selbst von Rosacea betroffen und hat ihre Symptome dauerhaft durch eine angepasste Pflege und Ernährung in den Griff bekommen
- Praktische Tipps und 66 erprobte Rezepte



Franziska Ring ist selbst von Rosacea betroffen. Lange litt sie unter den Symptomen der chronisch-entzündlichen Hauterkrankung. Erst mithilfe der von ihr entwickelten „3-Raum-Methode“ bekam sie die Rötungen und Pusteln langfristig in den Griff und ist heute zu fast 100 Prozent beschwerdefrei. Die Wiesbadenerin hat es sich zur Aufgabe gemacht, möglichst vielen Menschen zu helfen, die unter der Krankheit leiden. Zu diesem Zweck hat sie die Webseite [www.rosacea-selbsthilfe.de](http://www.rosacea-selbsthilfe.de) ins Leben gerufen, auf der sie geeignete Produkte vorstellt, über rosacea-relevante Themen bloggt und auch Hautberatungen anbietet.

Heike Bueß-Kovács  
**Das Gicht-Buch**  
2. Auflage

140 Seiten  
ca. 40 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-079-1  
**€ 22,00 [D] · € 22,60 [A]**  
Bereits erschienen.



In diesem Ratgeber erklärt Dr. Bueß-Kovács die Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von Gicht. Zudem liefert sie Informationen zu einer gezielten Ernährungsumstellung, einer Änderung der Lebensgewohnheiten sowie natürlichen Hausmitteln, mit denen man einer Gichterkrankung vorbeugen und sie wirkungsvoll behandeln kann. So können alle, die unter Gicht leiden, die Behandlung bei ihrem Arzt effektiv unterstützen und einen Weg zu Gesundheit und Schmerzfreiheit einschlagen.

Sonja Carlsson  
**111 Rezepte gegen Gicht**  
3. Auflage

144 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-878-4  
**€ 22,00 [D] · € 22,60 [A]**  
Bereits erschienen.



Die richtige Ernährung hilft dabei, Gichtanfällen vorzubeugen und Schmerzen zu lindern. Einen Schlüssel zum Erfolg bietet die Umstellung auf purinarme Kost: Wer sich vorzugsweise von Milchprodukten, Obst und Gemüse ernährt, viel trinkt und Alkohol meidet, beugt Gichtattacken vor. Die Ökotrophologin und Rezeptexpertin Sonja Carlsson hat 111 verlockende Rezepte für die ganze Familie zusammengetragen – jeweils versehen mit Nährwert- und Harnsäureangaben.

# Toptitel Gesundheit

NEU  
im Herbst  
2023



Tobias Knop · Daniel Niehaus  
**Verspannungen loswerden**  
ISBN 978-3-8426-3163-2  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

NEU  
im Herbst  
2023



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

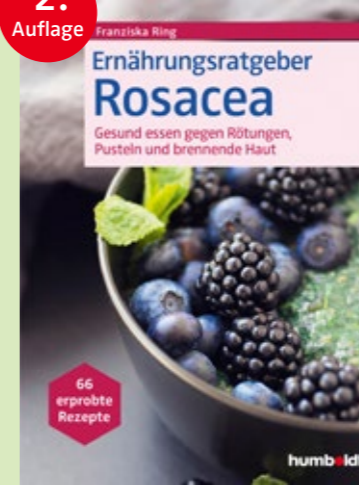


Deutsche Leberstiftung (Hrsg.)  
**Das große Kochbuch für die Leber**  
ISBN 978-3-8426-3100-7  
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



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

2.  
Auflage



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

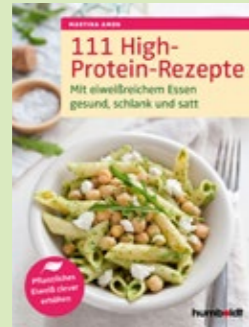


Julia Bierenfeld  
**Die richtige Ernährung bei Multipler Sklerose**  
ISBN 978-3-8426-3133-5  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

3.  
Auflage



Sabine Dinkel  
**Krebs ist, wenn man trotzdem lacht**  
ISBN 978-3-86910-412-6  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



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



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

3.  
Auflage



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

NEU  
im Herbst  
2023



Dr. med. Andreas Schapowal  
**Geräusch-Überempfindlichkeit**  
ISBN 978-3-8426-3154-0  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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

NEU  
im Herbst  
2023



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



Sabrina Fricke-Piehl  
**Leichter leben mit Endometriose**  
ISBN 978-3-8426-3127-4  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

3.  
Auflage



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

4.  
Auflage



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



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

3.  
Auflage



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



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

3.  
Auflage



Manuel Eckardt  
**Das 5-Minuten-Rückentraining**  
ISBN 978-3-89993-867-8  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

2.  
Auflage



Manuel Eckardt  
**Das 5-Minuten-Trampolin-Training**  
ISBN 978-3-89993-951-4  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

2.  
Auflage



Heike Bueß-Kovács  
**Das Gicht-Buch**  
ISBN 978-3-86910-079-1  
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Sonja Carlsson  
**111 Rezepte gegen Gicht**  
ISBN 978-3-89993-878-4  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

3.  
Auflage



Anne Wanitschek · Sebastian Vigl  
**Naturheilkunde bei Krebs**  
ISBN 978-3-89993-947-7  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

# humboldt macht stark

## LEBENSHILFE auf Augenhöhe.



Während des **Meditierens** werden die Herz- und Pulsfrequenz heruntergefahren und die Sauerstoffzufuhr erhöht – das entlastet den Körper und wirkt **erholsam** bei Erkrankungen und Stress.

**40%**

der Bevölkerung in Deutschland haben eine oder mehrere **chronische** Erkrankungen.



Bis eine **Handlung** zu einer **festen Gewohnheit** wird, sind durchschnittlich **66 Tage** nötig.



# Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung!

- Die Autorinnen sind an der Universität Ulm tätig und erreichen als gefragte Expertinnen rund um Familien- und Gesundheitsthemen mehrere Tausend psychisch belastete Menschen pro Jahr
- 111 Mikro-Rituale für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, guten Schlaf, Ordnung und für eine gute Work-Life-Balance
- Für gesundheitsbewusste Menschen, die Unterstützung in der Umsetzung eines psychisch und körperlich gesunden Lebensstils suchen



Susanne Kobel und Olivia Wartha sind Gesundheitswissenschaftlerinnen. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien sowie wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Gesundheitsförderung. Neben ihrer Arbeit an der Universität Ulm, sind sie Expertinnen für mentale Gesundheit, Resilienz, Glück und Prävention und halten seit Jahren gemeinsam Fortbildungen und Workshops.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

Leserunde bei Lovelybooks

@tausend\_tadaas

Dr. Olivia Wartha,  
Dr. Susanne Kobel  
**111 Healthy Habits**

ca. 192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4271-3  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



Healthy Habits, gesunde Gewohnheiten, helfen uns dabei, uns gut zu fühlen, stolz auf uns zu sein und mit uns und unserem Handeln zufrieden zu sein. Die Autorinnen und Gesundheitswissenschaftlerinnen Olivia Wartha und Susanne Kobel haben in ihrem Buch 111 Mikro-Rituale zusammengetragen, die ganz einfach im Alltag umgesetzt werden können und Schritt für Schritt zu einem gesünderen und glücklicheren Lebensstil führen. Vom Tagträumen, Sonnetanken und Gärtnern bis hin zu I-did-Listen, Bildschirmpausen und einer 30-Sekunden-Aufräumregel – die Autorinnen erklären, wie die neuen Gewohnheiten sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken, wie sie sich konkret und schnell umsetzen lassen und wie das Dranbleiben gelingt.

# Mutmacher-Geschichten

## von Menschen mit Behinderung und chronischen Erkrankungen!

- Der Community-Ratgeber zu den erfolgreichen Kämpferherzen-Treffen; die beteiligten Influencerinnen und Influencer erreichen zusammen rund 650.000 Menschen in den Sozialen Medien
- Das Buch macht Mut, bietet Hilfestellung und behandelt wichtige Themen wie Ableismus, Inklusion und Entstigmatisierung
- Für Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung, die Gemeinschaft und Austausch suchen – und auch für Angehörige
- 40% der Deutschen haben eine oder mehrere chronische Erkrankungen



Diese Kämpferherzen wirken am Buch mit:

- @kevin\_kaempferherz; @fragments\_of\_living; @kaempferherzentreffen; @chanisxlife; @Diabeteswelt\_lipaktiv; @dickdarmlos; @inkluerer\_chris; @kim.monquenco; @Mutsammlerin; @prinzessin\_uffm\_bersch; @Radicalsoftness; @tarek\_rollt; @Valentin.official
- @Aufkeinstenlena; @paolo\_phoenix
- @tetrastyleofficial

Das Kämpferherzen-Treffen ist ein Event von und für Menschen mit chronischen Krankheiten oder Behinderung. Es ist Informationsveranstaltung und Communitytreffen in einem, organisiert von einem ehrenamtlichen Team an chronisch erkrankten und behinderten Menschen. Initiator Kevin Hoffmann und Mitorganisatorin Sabrina Lorenz haben sich für dieses Buch mit 13 weiteren Influencerinnen und Influencern (s.u.) aus der Kämpferherzen-Community zusammengetan, die ihr Leben mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung in den Sozialen Medien teilen und sich für deren Entstigmatisierung einsetzen.



Mehr zu Kämpferherzen

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE HEUTE

Leserunde bei Lovelybooks

Kevin Hoffmann (Hrsg.)  
Kämpferherzen

ca. 208 Seiten, ca. 20 Abbildungen  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4274-4  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



Mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung ist es schwer, beruflich anerkannt zu werden. Es ist schwer, den Alltag oder seine Freizeit zu gestalten. Es ist schwer, Menschen zu finden, die einen so akzeptieren, wie man ist. Aber am schwersten fällt es oft, sich selbst zu lieben und es sich zuzutrauen, die eigenen Ziele und Wünsche zu verwirklichen. Die Autorinnen und Autoren leben mit ganz unterschiedlichen chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, haben jedoch eines gemeinsam: Sie stehen mitten im Leben, sind aktiv und verwirklichen ihre Träume. Im Buch teilen sie ihre Geschichten und zeigen, welche Höhen und Tiefen sie erlebt haben, wie sie in schwierigen Phasen Mut gefunden haben oder wie es nach einer lebensverändernden Diagnose weitergehen kann.



# Mikrotraumata verstehen und überwinden.

- Der Ratgeber gibt einen Überblick über Mikrotraumata als Ursache von psychischen Belastungen und Erkrankungen
- Auslöser verstehen, Ängste überwinden, Resilienz stärken
- Für alle, die sich psychisch belastet fühlen oder an Burnout, Leeregefühlen oder Depressionen leiden, ohne die Ursache zu verstehen



Sonja Unger hat Psychologie studiert, eine Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin absolviert und arbeitete an der Universitätsklinik Freiburg, der Parkinsonklinik Wolfach sowie der Oberbergklinik Hornberg. Seit 2014 ist sie in ihrer eigenen Praxis als Psychologische Psychotherapeutin tätig. Auf ihrem Instagram-Account @psych.sonja.unger und ihrem Blog „psychologie to grow“ klärt sie über psychologische Themen auf, wie z.B. die Stärkung von Selbstvertrauen und Zufriedenheit, Frauengesundheit sowie den Umgang mit Mikrotraumata.

Mehr zur Autorin

Wir werben in ...

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

Leserunde bei Lovelybooks

@psych.sonja.unger

Dipl. Psych. Sonja Unger

**Mikrotrauma.**  
Wenn kleine seelische  
Verletzungen krank machen

ca. 208 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4268-3  
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]  
Erscheint am 27.02.2024



WG 481



Es ist unbestritten, dass alltägliche Schwierigkeiten des Lebens, wie Konflikte mit unseren Partnern, Probleme bei der Arbeit oder Streitigkeiten mit Freundinnen, unangenehme Gefühle und eine schwierige Zeit auslösen können. Unsere mentale Gesundheit wird dadurch aber nicht ernsthaft beeinträchtigt. Oder doch? In ihrem Ratgeber zeigt Sonja Unger, dass psychische Belastungen und Erkrankungen nicht immer durch ein großes einschneidendes Ereignis ausgelöst werden müssen, sondern auch kleine Nadelstiche die Seele verletzen können. Sie hilft ihren Leserinnen und Lesern, Mikrotraumata zu erkennen und zu verstehen, begleitet sie bei der Selbsthilfe und gibt Anregungen, um mit Ängsten, Stress oder innerer Leere umzugehen und wieder zu sich selbst zu finden.

# Stilvoll und sympathisch rüberkommen – so geht's.

- 93 % der Deutschen legen Wert auf gutes Benehmen
- Mehr als Knigge: gutes Benehmen, sicheres Auftreten, überzeugende Ausstrahlung – ob in den Sozialen Medien, im Coworking-Space oder beim Smalltalk im Sternerestaurant
- Für alle, die zeitgemäße Umgangsformen sicher anwenden möchten



Gabriela Meyer wuchs in einem griechischen Spezialitätenlokal in der Lüneburger Heide auf, wo sie die Grundlagen guten Benehmens von der Pike auf lernte. Mit dem internationalen Parkett machte sie sich als Flugbegleiterin im Einsatz für die Deutsche Lufthansa vertraut. Später betreute sie als PR-Koordinatorin an einer internationalen Universität Wissenschaftler, Künstler, Politiker und Wirtschaftsrößen. Heute ist die Deutsch-Griechin Unternehmerin und Inhaberin von Modern Life Seminars. Ihr Wissen über gutes Auftreten und digitale Kommunikation gibt die Publizistin in Seminaren und Beratungen zu allen Facetten der modernen Arbeitswelt weiter.

Gabriela Meyer  
**Modern-Life-Etikette**  
2. Auflage

288 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4203-4  
€ 24,00 [D] • € 24,70 [A]

Bereits erschienen.



WG 481



Wir sind heute in zwei Welten zuhause – in der analogen und in der digitalen. Wer sich in beiden Welten souverän bewegt, dem sind Sympathien, Erfolg und Aufmerksamkeit gewiss. Gabriela Meyer hilft ihren Leserinnen und Lesern dabei, zeitgemäße Umgangsformen sicher einzusetzen. Ob auf Karriereplattformen im Internet, in den Sozialen Medien, beim Smalltalk, im Coworking-Space oder am Tisch eines Sternerestaurants – kenntnisreich und humorvoll zeigt Gabriela Meyer, wo die kleinen und großen Stolperfallen unseres modernen Lebens lauern und welche Benimmregeln für ein gutes Miteinander gelten. Neben wertvollen Tipps ist ihr Buch gespickt mit Anekdoten und amüsanten Beobachtungen. So ist es eine Inspirationsquelle für alle, die sympathisch und überzeugend auftreten möchten – ganz ohne erhobenen Zeigefinger.



**NEU**  
im Herbst  
2023

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



**NEU**  
im Herbst  
2023

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



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

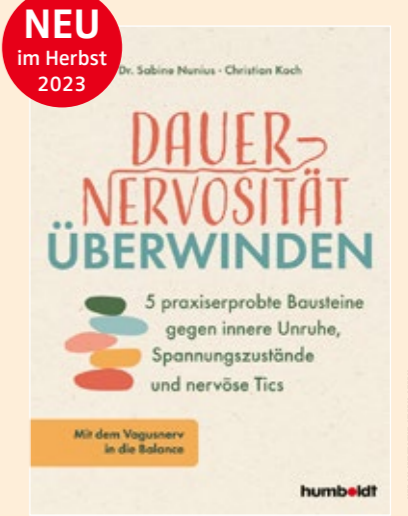


**8.**  
Auflage

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



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



**NEU**  
im Herbst  
2023

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



Dr. med. Dunja Voos  
**Tritt aus dem Schatten deiner Angst**  
ISBN 978-3-8426-4256-0  
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



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



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



**16.**  
Auflage

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



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



**2.**  
Auflage

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



**5.**  
Auflage

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



**2.**  
Auflage

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



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



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



**2.**  
Auflage

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



Uwe Hampel  
**Redeangst überwinden**  
ISBN 978-3-86910-671-7  
€ 14,99 [D] · € 15,50 [A]



# humboldt spielt mit SCHACH für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Das erste  
**Computerprogramm**  
zum Schachspielen wurde  
**1951** entwickelt.



**AM 9. JUNI 1970**

wurde die erste Schachpartie  
im Weltraum  
gespielt.

Das klappbare  
Schachbrett wurde  
**1125** von einem schach-  
spielenden **Priester** erfunden.



**DIE LÄNGSTE  
SCHACHPARTIE,**

die theoretisch möglich ist,  
beträgt **5.949** Züge.

# So erreichen **Hobby-Schachspieler** das **nächste Level** in ihrer Spielstärke ●

- Der Autor betreibt den führenden Schachpodcast „Schachgeflüster“, ist Gründer der Schachgeflüster-Facebookgruppe mit über 3.000 Schachenthusiasten und schreibt für das Schach-Magazin64
- Der Ratgeber liefert Methodenwissen und erklärt gezielt, wie Schachspieler ihre Spielstärke effektiv steigern
- Ein Muss für ambitionierte Hobby-Schachspieler – unterhaltsam, lehrreich und mit vielen wichtigen Einblicken zum Thema „Verbesserung im Schach“



Michael Busse betreibt seit 2019 den führenden deutschen Schachpodcast „Schachgeflüster“. In mehr als 180 Episoden hat er zahlreiche Schachstars interviewt und ihre besten Tipps zur Verbesserung im Schach gesammelt. Er ist Gründer und Administrator der Schachgeflüster-Facebookgruppe mit über 3.000 Schachenthusiasten, Autor für das Schach-Magazin64 und ist als Dozent für die ChessSports Association tätig.



Michael Busse  
**Der Schach-Booster**

ca. 208 Seiten, ca. 50 Abbildungen  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-6806-5  
**€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]**  
Erscheint am 27.02.2024



ISBN 978-3-8426-6803-4  
**€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]**

Eine Schachpartie ist ein intellektueller Wettstreit, ein Duell der Gehirne. Glück und Zufall spielen keine Rolle, die richtige Strategie und Methodik entscheiden hingegen über Sieg oder Niederlage. In der heutigen Zeit existiert eine Fülle von Büchern, Videos und Internetseiten, die ambitionierte Hobbyspieler schnell überfordern. Genau hier setzt der Ratgeber an und beantwortet die zentrale Frage eines jeden Schachspielers: Wie kann ich meine Spielstärke steigern? „Der Schach-Booster“ bringt auf den Punkt, was ambitionierte Amateure wissen müssen, und gibt ihnen 10 Tipps an die Hand, mit denen sie ihre Fähigkeiten optimieren können. Mithilfe von QR-Codes können zahlreiche Partien und Stellungen auch online analysiert und erprobt werden.

# Aktuelle Neuauflagen ...



Silke Einacker  
**Goldene Regeln im Schach**  
2. Auflage

248 Seiten, ca. 100 Abbildungen  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-6803-4  
**€ 24,00 [D] • € 24,70 [A]**

Bereits erschienen.



„Silke Einacker ist es mit ihrer großen praktischen Trainingserfahrung gelungen, für Anfänger und leicht Fortgeschrittene ein praxisorientiertes Lehrbuch zu schreiben, das dem Vereinstrainer im Schul- und Breitensportbereich Anregung und Erleichterung bietet. Ihr Verdienst ist es, aus einem Ozean von Schachinformationen eine sinnvolle Auswahl zusammengestellt zu haben, die die angestrebte Zielgruppe erreichen kann und wird.“

Peter Frei, Online-Schachclub Bremerhaven

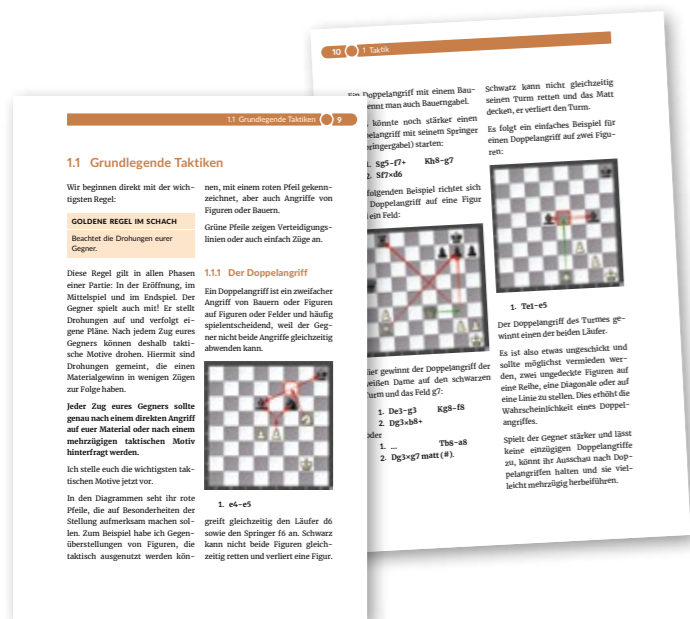
Jonathan Carlstedt  
**Die kleine Schachschule**  
3. Auflage

224 Seiten  
11,8 x 17,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-209-2  
**€ 14,00 [D] • € 14,40 [A]**

Bereits erschienen.



- Grundregeln, Eröffnung, Taktik oder Strategie im Mittel- und Endspiel: alle wichtigen Aspekte des Schachspiels verständlich erklärt
- Für Kinder, Jugendliche sowie erwachsene Hobby-Schachspieler – perfekt auch für Schach-Anfänger



Jonathan Carlstedt ist internationaler Meister, Fide-Instruktor und B-Trainer des Deutschen Schachbundes. Er spielte unter anderem in Moskau, Dubai und Vietnam. Mit 20 hat er ein Buch über seine bevorzugte Eröffnungsstrategie geschrieben: „Die Englische Eröffnung 1.c4“. Nach dem Abitur begann er mit dem Aufbau einer Schachschule, um die Faszination des Schachspiels weiter zu verbreiten. Er schreibt regelmäßig für die Schach-Zeitung.



# Toptitel Schach



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



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



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



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



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]



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



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



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



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] · € 25,50 [A]





# Toptitel Fotografie



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



Jenny und Sebastian Ritter  
**Einfach fotografieren mit Jenny & Basti**  
ISBN 978-3-8426-5528-7  
€ 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]



Sarah Böhm  
**Foto-Streifzüge durch die Natur**  
ISBN 978-3-8426-5571-3  
€ 29,00 [D] · € 29,80 [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 α6000-Reihe**  
ISBN 978-3-86910-102-6  
€ 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]



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



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



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



Bernhard Kämmer  
**Reisefotografie**  
ISBN 978-3-86910-166-8  
€ 14,99 [D] · € 15,40 [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  
**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 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!



**„Insgesamt ein sehr gelungenes Werk, das auch für Bezugspersonen (vor-)pubertierender Kinder eine fundierte Wissensgrundlage bildet und auf den neusten Stand bringt. Ein hilfreicher Ratgeber für Kinder/Jugendliche in der (Vor-)Pubertät und alle Beteiligten.“**

Der Evangelische Buchberater, 02/2023  
Zu „Deine Mädchensprechstunde“, ISBN 978-3-8426-1687-5

**„Für Betroffene ist die Darstellung von Therapien und den verschiedenen Möglichkeiten der Selbstwirksamkeit sehr ansprechend. Viele Angaben wie die Methoden der Entspannung von der Gehmeditation, Achtsamkeitsübung oder Maßnahmen zur Darmstärkung helfen nicht nur von einer Autoimmunerkrankung Betroffenen und sind generelle Präventionsmöglichkeiten, die das Buch für weitere Leser interessant macht.“**

Ernährungsrundbrief Nr. 2-23  
Zu „Autoimmunerkrankungen“, ISBN 978-3-8426-3094-9



**„Buchautor Prof. Stefan Schopf findet ermutigende Worte für seine Leser:innen und vermittelt ganz klar die Botschaft: Wie bei jeder anderen Krankheit auch dürfen sich Menschen mit Übergewicht helfen lassen.“**

Praxis Depesche, Juli 2023  
Zu „Ratgeber Adipositas-OP“, ISBN 978-3-8426-3151-9

**„Klar und gut strukturiert mit logischem Aufbau zeigt die Autorin die verschiedenen Aspekte im Zusammenhang mit Angst im Arbeitsleben auf.“**

Der Evangelische Buchberater, 02/2023  
Zu „Arbeiten ohne Angst“, ISBN 978-3-8426-3124-3



**„Dieses Buch ist ein einfühlsamer und hilfreicher Leitfaden für alle, die sich mit dem Gedanken an ein Coming-Out tragen oder sich auf dieses wichtige Ereignis in ihrem Leben vorbereiten möchten. Es bietet nicht nur wertvolle Schritte und Ratschläge zur Vorbereitung auf das Coming-Out, sondern beleuchtet auch die Auswirkungen, die dieser Schritt auf das eigene Leben und auf das Umfeld haben kann.“**

Alpha Hoffmann, 10/2023  
Zu „Endlich frei“, ISBN 978-3-8426-4259-1

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.