



FRÜHJAHR 2020

**GESUNDHEIT
UND DIY**

**RATGEBER
LEBENSILF**

MARIA TREBEN

**RATGEBER
ERNÄHRUNG**

Ernstthaler

Schönheit aus der Natur

- ▶ **Pflegeprodukte DIY – einfach selbst hergestellt**
- ▶ **Kosmetik ohne Chemie, Tierversuche und Plastik**
- ▶ **Workshops & Bloggertätigkeit in Kooperation mit »SONNENTOR«**



Foto: © Felber Spulak Photo

VALERIE JAROLIM, BSC

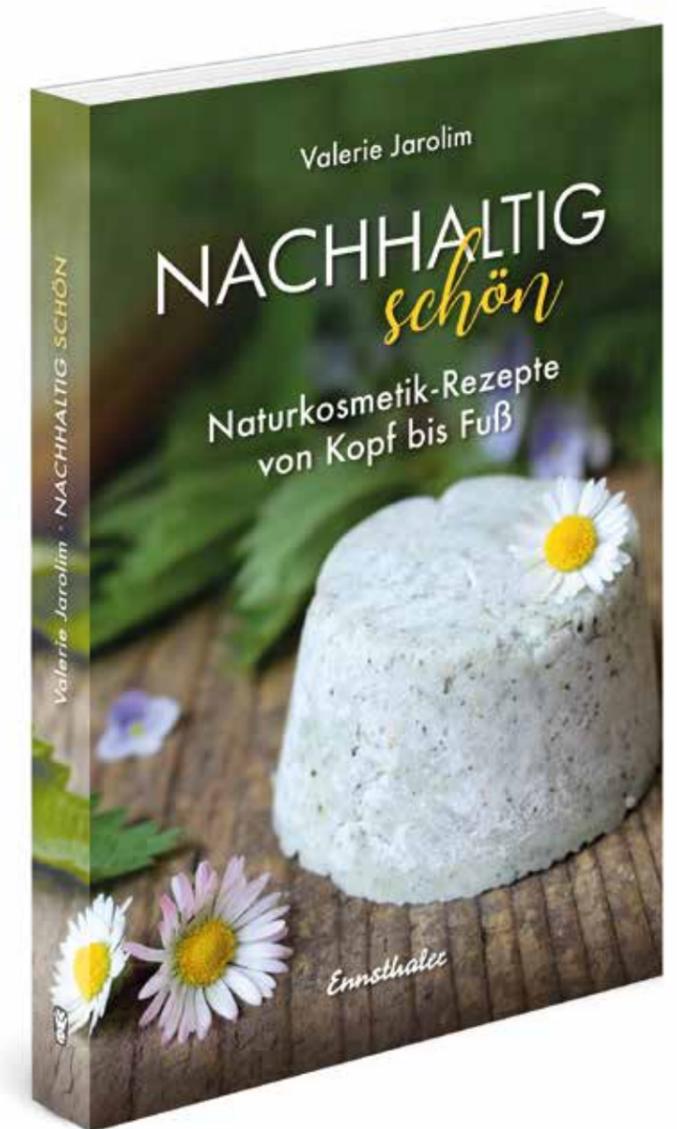
Geboren 1986, lebt in Weyer, Oberösterreich. Studium der Agrarwissenschaft an der Universität für Bodenkultur in Wien, diplomierte Kräuterpädagogin, Bloggerin. Seit der Kindheit sind Pflanzen ihre Begleiter, Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein ihr Credo. Bietet Kräuterwanderungen, Naturkosmetik-Workshops und Online-Kurse an. Zusammenarbeit mit »SONNENTOR« und »Bergwelten«. Zu ihren Hobbys zählen Bergsteigen, Gartenarbeit, Kochen, Malen und Fotografieren.

www.blattunddorn.at



Nachhaltig schön
Naturkosmetik-Rezepte
von Kopf bis Fuß

Ca. 150 Seiten, zahlreiche Farbfotos
Ca. Euro (A/D) 19,90
Broschur, Format: 13,5 x 21 cm
ISBN 978-3-7095-0105-4
Erscheinungstermin: April 2020



Immer mehr Menschen wollen wissen, welche Zutaten ein Produkt enthält, auch beim Thema Kosmetik. Mit bewährten Rezepten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigt Diplomkräuterpädagogin Valerie Jarolim, wie einfach selbst gemachte Naturkosmetik sein kann. Man weiß genau, was drinnen steckt. Natürliche Pflege von Kopf bis Fuß – von Alltagsprodukten wie Zahnpasta, Haarshampoo, Seife, Deo, Lippenbalsam oder Gesichtscreme bis hin zu verwöhnenden Essenzen (z. B. Rosenkörperöl, Badepralinen und Bodypeelings). Die Autorin interpretiert altes Kräuterwissen und alles rund um DIY neu. Neben ihren Lieblingsrezepten stellt sie die begehrtesten Mixturen aus ihren Workshops vor und geht auf häufig gestellte Fragen ein. Sie erklärt die Inhaltsstoffe, wo man Rohstoffe beziehen kann und worauf dabei zu achten ist.

Ihr Hauptaugenmerk liegt auf Nachhaltigkeit – darauf, was gut für uns und für die Umwelt ist. Durch selbst gemachte Naturkosmetik können Unmengen an Plastik und Verpackungsmüll eingespart werden. Dieses DIY-Buch ist zugleich ein Plädoyer für ein umweltbewusstes, nachhaltiges Leben, nicht nur im Badezimmer.

Wecke deine Lebensgeister!

Was ist TEM?

Die **Traditionelle Europäische Medizin (TEM)** basiert auf einem jahrtausendealten, bewährten Heilwissen. Sie stellt – wie ihr chinesisches Pendant, die TCM – den Menschen in seiner Gesamtheit in den Mittelpunkt, mit seinen europäischen Wurzeln und in seinem aktuellen Lebensraum. Zu den Vorreitern zählen Hippokrates, Hildegard von Bingen, Paracelsus und Pfarrer Sebastian Kneipp.

- ▶ **Typgerecht essen, ausgeglichen leben**
- ▶ **Mit der TEM gesund und genussvoll kochen**
- ▶ **Ernährung nach den vier Elementen**
- ▶ **Fachwissen, ergänzt durch Tipps & Rezepte**



Foto: © Privat

MICHAELA HAUPTMANN

Geboren im März 1972, lebt in der Nähe von Wien. War als Technikerin im Fensterbau tätig. Ist diplomierte Vital- und Ernährungstrainerin, Ernährungsexpertin der TEM, Rezeptentwicklerin und Vorstandsmitglied der Wiener Kneipp-Aktiv-Clubs. Kochen ist ihre Leidenschaft, sie leitet Kochkurse und Kochworkshops und probiert gern Neues aus. Leben, Reisen und Genuss sind ihre Schlagwörter.

www.michaelahauptmann.com



Temperamentvoll essen

Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin

Ca. 296 Seiten, zahlreiche Farbfotos
Ca. Euro (A/D) 29,90
Hardcover, Format: 19 x 23,5 cm
ISBN 978-3-7095-0106-1

Erscheinungstermin: April 2020



Wir alle essen täglich, um Kraft und Energie zu tanken, um Freude und Genuss zu erleben. Die Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) setzt genau hier an: Die 4-Temperamente-Küche mit den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft unterstützt und begleitet uns durch den Tag, das Jahr und das Leben. Die Autorin appelliert: »Wecke deine Lebensgeister mit einer für dich individuell abgestimmten Ernährung!« Sie nimmt den Leser an die Hand, beschreibt die Idee der TEM, liefert Hintergrundinformationen und erleichtert den persönlichen Zugang zur Welt der TEM. Fachliches Wissen wird ergänzt durch zahlreiche Tipps für den Alltag sowie einfache Kochrezepte, die schmecken, nähren und das eigene Temperament stärken. Ziel des Buchs ist es, das persönliche Temperament in Gleichklang zu bringen, egal ob man sanguinisch, cholertisch, melancholisch oder phlegmatisch veranlagt ist. Die passende Ernährung ist eine wesentliche Säule. »Betrachte dieses Buch als Reise. Eine Reise, um deinen Lebensstil und deine Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen, zu prüfen und möglicherweise anzupassen«, lädt Michaela Hauptmann ein.

Von der Wiese auf den Teller



Foto: © Aleksandra Chytra

- ▶ Was der Löwenzahn in der Küche alles kann
- ▶ Kreative Rezepte für jeden Geschmack
- ▶ Pflanzeninfos, Kräuterkunde, Gedichte & Geschichten



Foto: © Aleksandra Chytra

JANA VLKOVÁ

Studium der Ökologie und Publizistik an der Karls-Universität Prag. Tätigkeit als Journalistin mit Schwerpunkt Reisen und Gastronomie. Aus ihrer Leidenschaft für essbare Blumen und Pflanzen, fürs Kochen und Schreiben entstanden seit 2015 mehrere Bücher, darunter ein »Blumenkochbuch«. Wenn sie nicht gerade an einem Kochbuch schreibt, organisiert die Wildkräuterexpertin Seminare und Workshops für Firmen, Schulen oder Pflanzenliebhaber.

www.kytkyjidlu.cz



Kochen mit Löwenzahn

92 Seiten
Durchgehend bebildert
Euro (A/D) 19,90
Hardcover, Format: 18,5 x 18,5 cm
ISBN 978-3-85068-998-4

Bereits erschienen!



Dieses Kochbuch ist eine kulinarische Liebeserklärung an den Löwenzahn! Jana Vlková, Kräutereexpertin und Bestsellerautorin aus Tschechien, beschreibt in Wort und Bild genussreiche Verwendungsmöglichkeiten der Pflanze, die oft als Unkraut abgetan wird. Schon unsere Vorfahren wussten die Kraft des Löwenzahns als Heilkraut zu nutzen – ob bei Rheuma, Diabetes oder zur Entschlackung. Dass alle Teile – von der Wurzel bis zur Blüte – auch essbar sind, zeigt die Autorin eindrucksvoll. Zwanzig kreative Rezepte machen so richtig Lust aufs Nachkochen, von der Suppe über Vorspeisen, Salate und Fleischgerichte bis zu Desserts und dem Kaffee-Ersatz. Auch der Löwenzahn-Honig darf nicht fehlen. Aleksandra Chytra hat tolle Fotos beige-steuert, die Illustrationen stammen von der renommierten Illustratorin Pavla Dvorská.

Ergänzend liefert die Autorin Infos über Inhaltsstoffe, die positiven Wirkungen und die große Familie der »Pustebblume«. Den wertschätzenden Blick auf die Pflanze vervollständigen Gedichte sowie Zitate und Kindheitserinnerungen von Freunden der Autorin. Ein Buch als wahres Schatzkästchen!

Leben braucht Mut

- ▶ **Umfassender Ratgeber für ein mutiges Leben**
- ▶ **In fünf Schritten zum mutigen Handeln**
- ▶ **Zahlreiche Übungen und Fallbeispiele**



Foto: © Foto Fungler

RENATE WOI, BSC

Jahrgang 1981, Ergotherapeutin. Seit 2013 am Universitätsklinikum Graz tätig, Schwerpunkt ist die Arbeit mit chronisch und unheilbar Kranken. Durch ihre klinische Erfahrung und den intensiven Austausch mit anderen gelangte sie zu der tiefen Erkenntnis, dass Mut ein unumstößlicher Faktor für ein erfülltes Leben ist. Derzeit Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin. Liebt die Natur und das Zeichnen.

www.woimachtmut.com

YouTube: Woi macht Mut



**Mut ist ein Wildpferd,
das du reiten kannst**
In 5 Schritten zum mutigen
Handeln

Ca. 168 Seiten
Ca. Euro (A/D) 16,90
Broschur, Format: 13,5 x 21 cm
ISBN 978-3-7095-0111-5

Erscheinungstermin: April 2020



Hand aufs Herz – wer möchte nicht gern mutig sein? Mut ist ein Lebenselixier, er schenkt uns in schwierigen Lebenslagen die Kraft durchzuhalten und unseren eigenen Weg zu gehen. Aber wie schaffen wir es, unser mutiges Ich zu stärken und jeden Tag zu leben? Durch intensive Feldforschung konnte Renate Woi fünf Schritte des mutigen Handelns entdecken. Dadurch wird Mut trainierbar, für jeden von uns. »Mut ist wie der Ferrari unter den Softskills«, sagt die Autorin. Sie erklärt das komplexe Phänomen Mut anschaulich mit vielen Fallbeispielen und lädt mit Übungen ein, die Komfortzone zu verlassen und die Mutkompetenz in den verschiedensten Lebensbereichen Schritt für Schritt zu erhöhen. Dieses Handbuch richtet sich an alle, die ihr Handlungspotenzial voll ausschöpfen und ihr Leben erfüllend gestalten wollen. Denn: »Ohne Mutkompetenz ist es unmöglich, seine wahre Bestimmung zu leben«, sagt Renate Woi.

Der Bestsellerkalender in dritter Auflage!

MARIA TREBEN



Pflanzenwissen
Die Salbeipflanze, ein Lippenblütler, hat ihren Ursprung im Mittelmeerraum, dort ist sie als Küchengewürz unverzichtbar. Sie kann bis zu einem hohen Strauch heranwachsen. Die ovalen Blätter schimmern silbrig und verströmen beim Zerreiben ein herb- aromatisches, das beruhigend wirkt. Der Salbei kommt seit je in der Pflanzenheilkunde zum Einsatz. Im Altertum rühmte man die Pflanze, sie besäße ein bühliches Alter. Ihr lateinischer Name *Salvia* weist bereits darauf hin, er leitet sich von dem Wörtern *salvare* (heilen, retten) und *salvus* (gesund) ab.

Blüte- und Erntezeit
Der Salbei blüht von Mai bis Juli in Blüte, viele Insekten werden von seinem Duft angezogen. Zur Vorratshaltung erntet man die Blätter vor der Blüte bei Sonne und trocknet sie im Schatten. Weiterhin kann man die Blätter den ganzen Sommer über bis in den Herbst für Tee pflücken. Man sollte Salbei auch in der Küche öfter nutzen, er macht viele fette (Fleisch-)Speisen leichter verdaulich. Im Gegensatz zum Garten-Salbei hat der dekorative Wiesensalbei wenig Heilkräfte.

Salbei
Salvia officinalis



Pflanzenwissen
Die Brennnessel ist eine Pflanze, die in fast allen Gärten zu finden ist. Sie ist eine einjährige Pflanze, die im Sommer blüht. Die Blätter sind groß und haben eine charakteristische Nesselstruktur. Die Pflanze ist sehr robust und kann bis zu einem Meter hoch werden. Sie ist eine wichtige Pflanze für die Bienen und andere Insekten. Die Brennnessel ist eine wichtige Pflanze für die Heilkräuterkunde. Sie wird bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck. Die Brennnessel ist eine wichtige Pflanze für die Heilkräuterkunde. Sie wird bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck.

Blüte- und Erntezeit
Die Brennnessel blüht von Juni bis August. Die Blätter werden im Sommer geerntet und getrocknet. Sie werden bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck.

Brennnessel
Urtica dioica



Pflanzenwissen
Der Frauenmantel ist eine Pflanze, die in fast allen Gärten zu finden ist. Sie ist eine einjährige Pflanze, die im Sommer blüht. Die Blätter sind groß und haben eine charakteristische Nesselstruktur. Die Pflanze ist sehr robust und kann bis zu einem Meter hoch werden. Sie ist eine wichtige Pflanze für die Bienen und andere Insekten. Der Frauenmantel ist eine wichtige Pflanze für die Heilkräuterkunde. Er wird bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck.

Blüte- und Erntezeit
Der Frauenmantel blüht von Juni bis August. Die Blätter werden im Sommer geerntet und getrocknet. Sie werden bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck.

Frauenmantel
Alchemilla vulgaris



Pflanzenwissen
Das Johanniskraut ist eine Pflanze, die in fast allen Gärten zu finden ist. Sie ist eine einjährige Pflanze, die im Sommer blüht. Die Blätter sind groß und haben eine charakteristische Nesselstruktur. Die Pflanze ist sehr robust und kann bis zu einem Meter hoch werden. Sie ist eine wichtige Pflanze für die Bienen und andere Insekten. Das Johanniskraut ist eine wichtige Pflanze für die Heilkräuterkunde. Es wird bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck.

Blüte- und Erntezeit
Das Johanniskraut blüht von Juni bis August. Die Blätter werden im Sommer geerntet und getrocknet. Sie werden bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck.

Johanniskraut
Hypericum perforatum



Pflanzenwissen
Die Schafgarbe ist eine Pflanze, die in fast allen Gärten zu finden ist. Sie ist eine einjährige Pflanze, die im Sommer blüht. Die Blätter sind groß und haben eine charakteristische Nesselstruktur. Die Pflanze ist sehr robust und kann bis zu einem Meter hoch werden. Sie ist eine wichtige Pflanze für die Bienen und andere Insekten. Die Schafgarbe ist eine wichtige Pflanze für die Heilkräuterkunde. Sie wird bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck.

Blüte- und Erntezeit
Die Schafgarbe blüht von Juni bis August. Die Blätter werden im Sommer geerntet und getrocknet. Sie werden bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt, wie zum Beispiel bei Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und bei der Behandlung von Bluthochdruck.

Schafgarbe
Teucrium chamaedrys

November

2021

1 FR Allerheiligen	17 SO
2 SA Allerseelen	18 MO
3 SO	19 DI
4 MO	20 MI
5 DI	21 DO
6 MI	22 FR
7 DO	23 SA
8 FR	24 SO
9 SA	25 MO
10 SO	26 DI
11 MO Martinstag	27 MI
12 DI	28 DO
13 MI	29 FR
14 DO	30 SA
15 FR	
16 SA	

Heilwirkung
Salbeiblätter enthalten unter anderem Flavonoide, ätherische Öle und Gerbstoffe. Die Liste der positiven Eigenschaften des Salbeis ist lang: entzündungshemmend, keimtötend, blutstillend, er schützt vor Bakterien, Viren und Pilzen. Er enthält Stoffe, die die Körpertemperatur regulieren. Dies macht ihn zum Mittel der Wahl bei Fieber und Hitzeschüben. Bei Nachtschweiß ist er anderen Heilpflanzen weit überlegen. Auch viele Ärzte schwören auf Salbei, sie wenden ihn bei Krämpfen, Drüsenkrankungen und Zittern der Glieder mit Erfolg an.

Anwendung
Salbei ist ein althergebrachtes Mittel bei Heiserkeit und Halsentzündungen. Gerade in den Wintermonaten kommt die Pflanze dadurch vermehrt zum Einsatz. Außerlich ist Salbeitee als Umschlag bei Mandel- und Rachenentzündungen, Einreiben der Zähne und Zahnfleischwund (gurgeln) zu empfehlen. Salbeitee, öfter getrunken, kräftigt den ganzen Körper. Bei Magenschmerzen wirkt Salbei lindernd und fördert gleichzeitig die Verdauung. Der Tee wirkt auf die kranke Leber ein und hilft bei Blähungen, Darmstörungen und Durchfällen. Bei Insektenstichen legt man zerkleinerte Salbeiblätter auf.

Treben-Rezept
Wunderwasser: Man nehme 45 Gramm Salbei sowie jeweils 30 Gramm Thymian, Rosmarin, Majoran, Ysop, Wermut, Pfefferminzblätter, Engelwurz und Frauenminze. Diese Kräuter gibt man zusammen mit 2,5 Liter »Aqua vitae« (Kümmelbranntwein) in eine große Flasche/Glas. Zwei Wochen auf dem Fensterbrett in der Sonne oder in Herdnähe stehen lassen. Dann wird die Essenz durch ein Filterpapier gegossen und in Flaschen abgefüllt. Hilft bei Verdauungsstörungen, Magenschmerzen, Darminfektionen, Verstopfung und Schwindel. Man nimmt jeden Morgen einen Kaffelöffel davon auf nüchternen Magen.

- ▶ Ein wertvoller Begleiter für alle Kräuterfans
- ▶ Originale Tipps und Rezepte von Maria Treben
- ▶ Kalendarium bietet genug Platz für Notizen
- ▶ Hochwertige Ausstattung, stabiler Rückenkarton



MARIA TREBEN

Als Pionierin der Kräuterheilkunde ist Maria Treben (1907–1991) weltweit bekannt. Von klein auf interessierte sie sich für die Natur und Heilpflanzen, die ihr Leben bestimmen sollten. Ihre Erfahrungen wollte sie möglichst vielen Menschen nahebringen, manche verehrten sie wie eine Heilige. Ihr Werk »Gesundheit aus der Apotheke Gottes« wurde bisher in 27 Sprachen übersetzt und mehr als neun Millionen Mal verkauft.

Die Treben-Kräuterkalender 2019 und 2020 zählen bereits zu Klassikern, und auch 2021 wird Maria Treben, die Grande Dame der Pflanzenheilkunde, ihre Fans mit einem aufklappbaren Wandkalender durch das Jahr begleiten. Zwölf ausgewählte Heilpflanzen aus ihrem reichen Wissensschatz werden vorgestellt, darunter die Arnika, Hauswurz, Goldrute, der Holunder, Kalmus, die Melisse und der Weißdorn. Die Blüte- und Erntezeiten, die Wirkweise und Anwendung der Heilkräuter sind fixe Bestandteile jedes Monatsblatts. Auch bewährte, leicht anwendbare Treben-Rezepte gegen allerlei Beschwerden dürfen nicht fehlen. Die mit Illustrationen grafisch ansprechend gestalteten Kalenderblätter sind großteils abgestimmt auf das Vorkommen der heimischen Heilpflanzen im Jahreslauf.

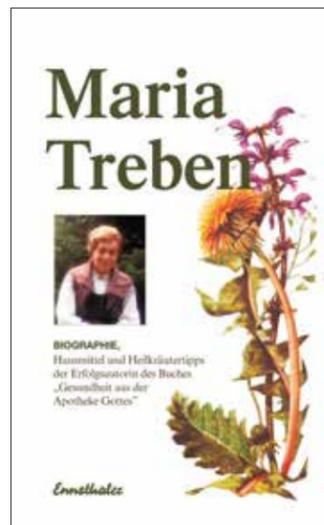
Der Kalender eignet sich perfekt als schönes, nützliches Geschenk für Freunde der Natur- und Pflanzenheilkunde – und natürlich für jeden Treben-Fan. Ein Kalender mit Mehrwert!



Kräuterkalender 2021
14 Kalenderblätter und Rückenkarton
Ca. Euro (A/D) 19,90
Format: 30 x 30 cm,
aufgeklappt 30 x 60 cm
ISBN 978-3-7095-0110-8
Erscheinungstermin: Juli 2020

MARIA TREBEN

Maria Treben



Maria Treben Biographie
Hausmittel und Heilkräutertipps der Erfolgsautorin des Buches »Gesundheit aus der Apotheke Gottes«

184 Seiten, Broschur, 17 Seiten S/W-Abbildungen, 6 Seiten Farbbildungen
Format: 12 x 19,5 cm
ISBN 978-3-85068-403-3
Euro [A/D] 14,90



Aus meiner Hausapotheke
352 Seiten, Hardcover, zahlreiche Farbbildungen, mit Leseband
Format: 16,5 x 24,5 cm
ISBN 978-3-85068-830-7
Euro [A/D] 29,90



Maria Trebens Heilerfolge
Format: 12 x 19,5 cm
368 Seiten, inkl. 32 Seiten Farbbildteil, Broschur
ISBN 978-3-85068-082-0
Euro [A/D] 19,90



Originalausgabe
... über 9 Millionen verkaufte Exemplare

Maria Treben
Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern

Ennsthaler

Bestseller!

Maria Treben
Gesundheit aus der Apotheke Gottes
Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern

156 Seiten, inkl. 16 Seiten Farbbildteil, 33 Abbildungen, Format: 20 x 28 cm
Broschiert: ISBN 978-3-85068-090-5
Euro [A/D] 16,00
Gebunden: ISBN 978-3-85068-179-7
Euro [A/D] 21,90

In 27 Sprachen lieferbar:
Deutsch, Russisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Schwedisch, Spanisch, Dänisch, Norwegisch, Ungarisch, Tschechisch, Polnisch, Kroatisch, Bulgarisch, Slowenisch, Rumänisch, Bosnisch, Serbisch, Japanisch, Türkisch, Portugiesisch, Slowakisch, Litauisch, Lettisch, Estnisch und Finnisch



E-Book: 978-3-7095-0022-4

Kleine Reihe »Gesund mit Maria Treben«



12 Bände mit jeweils 40 Farbillustrationen
Format: 13,5 x 21 cm
à Euro [A/D] 16,90

Allergien
ISBN 978-3-85068-813-0



Krankheiten der Atemwege
ISBN 978-3-85068-807-9



Gesunde Ernährung mit Kräutern
ISBN 978-3-85068-814-7



Frauenkrankheiten
ISBN 978-3-85068-804-8



Herz- und Kreislaufkrankheiten
ISBN 978-3-85068-812-3



Männerkrankheiten
ISBN 978-3-85068-803-1



Magen- und Darmkrankheiten
ISBN 978-3-85068-810-9



Stress im Alltag
ISBN 978-3-85068-806-2



Wunden und Verletzungen
ISBN 978-3-85068-809-3



Kinderkrankheiten
ISBN 978-3-85068-805-5



Kopfschmerzen und Migräne
ISBN 978-3-85068-808-6



Probleme mit der Haut
ISBN 978-3-85068-811-6



Meine Heilpflanzen
Mit einem Vorwort von Dr. Wolf-Dieter Stori
288 Seiten, Hardcover, zahlreiche Farbbildungen, mit 2 CDs
Format: 17 x 24,5 cm
ISBN 978-3-85068-780-5
Euro [A/D] 29,90



Maria Treben
Heilkräuter aus dem Garten Gottes

Guter Rat aus meiner Kräuterbibel für Gesundheit und Wohlbefinden



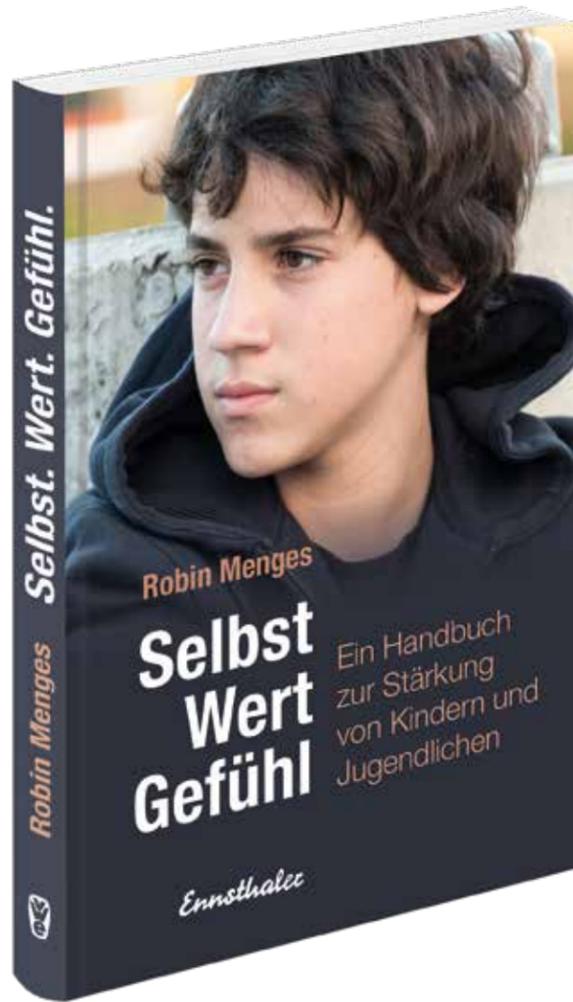
Heilkräuter aus dem Garten Gottes
240 Seiten, Format: 21 x 28,5 cm
35 Farbbildungen, broschiert
ISBN 978-3-85068-750-8
Euro [A/D] 19,00

Lieferbar in: Deutsch, Italienisch, Französisch, Polnisch, Russisch, Lettisch, Litauisch, Tschechisch, Slowakisch, Ungarisch, Rumänisch, Bulgarisch



TOPSELLER – BACKLIST LEBENSHILFE

- ▶ **Hilfreiche Tools, um das Selbstwertgefühl zu stärken**
- ▶ **Autorin bringt Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag**
- ▶ **Enge Zusammenarbeit mit Familientherapeut Jesper Juul**



Robin Menges
Selbst.Wert.Gefühl
 Ein Handbuch zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen

264 Seiten
 Euro (A/D) 21,90
 Hardcover, Format: 13,5 x 21 cm
 ISBN 978-3-7095-0099-6
E-Book: 978-3-7095-0107-8

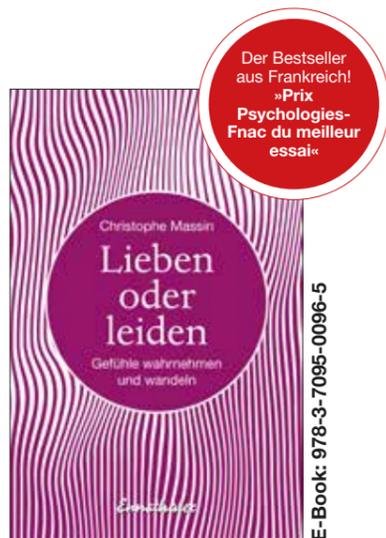
TOPSELLER – BACKLIST GESUNDHEIT & RATGEBER

- ▶ **Alternativer Heilansatz, vom Autor selbst entwickelt, seit 20 Jahren erprobt**
- ▶ **Muskeln und Faszien bestimmen das Schmerzgeschehen**
- ▶ **Mit »Nadeltriggern« Schmerzen auflösen**



Thomas Wolf
Endlich Schluss mit Schmerzen
 Muskelverspannungen als Schmerzsache und eine wirksame alternative Therapie

176 Seiten
 Zahlreiche Illustrationen
 Euro (A/D) 22,90
 Hardcover, Format: 13,5 x 21 cm
 ISBN 978-3-85068-999-1
E-Book: 978-3-7095-0103-0



Lieben oder leiden
 276 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 22,90
 ISBN 978-3-85068-996-0



Der Mensch im Gleichgewicht
 208 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 17,90
 ISBN 978-3-85068-833-8



Keltisches Totenbuch
 208 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 18,90
 ISBN 978-3-85068-997-7



Die Heilung der Mitte
 432 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 24,90
 ISBN 978-3-85068-864-2



Gute Impfung – Schlechte Impfung
 416 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 24,90
 ISBN 978-3-85068-953-3



Hände in die Erde!
 240 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 26,90
 ISBN 978-3-85068-993-9





E-Book: 978-3-7095-0080-4

Reizdarm
164 Seiten, Hardcover
Euro [A/D] 18,90
ISBN 978-3-85068-980-9



9 783850 689809



E-Book: 978-3-7095-0097-2

Das Hungertier in Dir
224 Seiten, Hardcover
Euro [A/D] 21,90
ISBN 978-3-85068-990-8



9 783850 689908



E-Book: 978-3-7095-0094-1

Danke Diabetes
164 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 17,90
ISBN 978-3-85068-994-6



9 783850 689946



E-Book: 978-3-7095-0093-4

Bauch ohne
128 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 14,90
ISBN 978-3-85068-992-2



9 783850 689922



E-Book: 978-3-7095-0038-5

Gesund ohne Aluminium
288 Seiten, Klappenbroschur
Euro [A/D] 19,90
ISBN 978-3-85068-924-3



9 783850 689243



E-Book: 978-3-7095-0047-7

Die Hygiene Falle
252 Seiten, Klappenbroschur
Euro [A/D] 19,90
ISBN 978-3-85068-946-5



9 783850 689465



E-Book: 978-3-7095-0014-9

Dirty little secret – Die Akte Aluminium
328 Seiten, Hardcover
Euro [A/D] 24,90
ISBN 978-3-85068-894-9



9 783850 688949



E-Book: 978-3-7095-0079-8

Der Methusalem-Code
372 Seiten, Hardcover
Euro [A/D] 22,90
ISBN 978-3-85068-978-6



9 783850 689786



E-Book: 978-3-7095-0081-1

Trigeminus-Neuralgie
176 Seiten, Hardcover
Euro [A/D] 18,90
ISBN 978-3-85068-977-9



9 783850 689779



E-Book: 978-3-7095-0002-6

Kampf der Arthrose
96 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 11,90
ISBN 978-3-85068-139-1



9 783850 681391



E-Book: 978-3-7095-0003-3

Die erstaunliche Wirkung von Magnesium
112 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 12,90
ISBN 978-3-85068-324-1



9 783850 683241



E-Book: 978-3-7095-0070-5

Osteoporose besiegen
104 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 11,90
ISBN 978-3-85068-961-8



9 783850 689618



E-Book: 978-3-7095-0048-4

Neurodermitis
204 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 19,90
ISBN 978-3-85068-518-4



9 783850 685184



E-Book: 978-3-7095-0049-1

Erbarmen mit den Männern
160 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 14,90
ISBN 978-3-85068-543-6



9 783850 685436



E-Book: 978-3-7095-0051-4

Schluss mit dem Demenz-Gejammer!
136 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 12,90
ISBN 978-3-85068-951-9



9 783850 689519

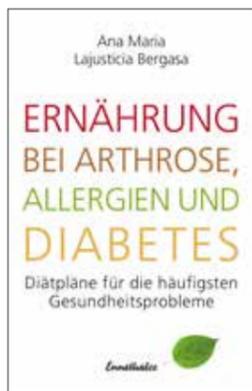


E-Book: 978-3-7095-0050-7

Der kreisrunde Haarausfall
180 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 16,90
ISBN 978-3-85068-789-8



9 783850 687898



E-Book: 978-3-7095-0088-0

Ernährung bei Arthrose, Allergien und Diabetes
172 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 18,90
ISBN 978-3-85068-982-3



9 783850 689823



E-Book: 978-3-7095-0037-8

Die tägliche Heilung
140 Seiten, Klappenbroschur
Euro [A/D] 17,90
ISBN 978-3-85068-928-1



9 783850 689281



E-Book: 978-3-7095-0031-6

Echt fett
312 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 19,90
ISBN 978-3-85068-918-2



9 783850 689182



E-Book: 978-3-7095-0082-8

Fit & gesund mit Kollagen
80 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 11,90
ISBN 978-3-85068-979-3



9 783850 689793



E-Book: 978-3-7095-0086-6

Mein Kräuterschatz
144 Seiten, Broschur
durchgehend bebildert
Euro [A/D] 18,90
ISBN 978-3-85068-840-6



9 783850 688406



E-Book: 978-3-7095-0087-3

Ich steh' auf unsere Heilkräuter!
152 Seiten, Broschur
durchgehend bebildert
Euro [A/D] 14,90
ISBN 978-3-85068-914-4



9 783850 689144



E-Book: 978-3-7095-0083-5

Natürlich leben ohne Chemie
148 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 16,90
ISBN 978-3-85068-975-5



9 783850 689755



E-Book: 978-3-7095-0085-1

Heilung von Bauchspeicheldrüse, Leber und Milz
176 Seiten, Broschur
Euro [A/D] 17,90
ISBN 978-3-85068-851-2



9 783850 688512

GESUNDHEIT

BACKLIST

GESUNDHEIT

BACKLIST

„Egal, wie voll der Kopf ist, wir sollten Platz lassen für positive Gedanken“
 „Alles für die Frau“
 (10/2019)



EDELTRAUD HAISCHBERGER

Frau, stell dich auf die Füße!

192 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 17,90
 ISBN 978-3-85068-865-9
 E-Book: 978-3-7095-0067-5



Besprochen in
 »Meins«, »Alles für die Frau« & »Tina«



Sag Ja zum Nein
 140 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 12,90
 ISBN 978-3-85068-964-9



Schlüssel zum Glücklich-Sein
 112 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 14,90
 ISBN 978-3-85068-768-3



Die Spiegelgesetz-Methode
 128 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 9,90
 ISBN 978-3-85068-579-5



Mein Leben ist eine Pilgerreise
 260 Seiten, Hardcover,
 durchgehend vierfarbig bebildert,
 Euro [A/D] 24,90
 ISBN 978-3-85068-987-8



Gelassenheit steckt an
 180 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 18,90
 ISBN 978-3-85068-973-1



Aufgeben, was ist das?
 244 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 19,90
 ISBN 978-3-85068-971-7



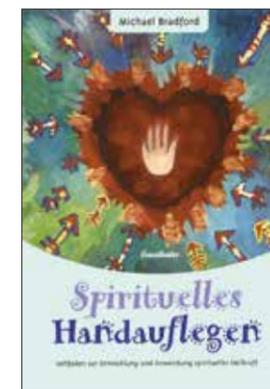
Gewaltfrei, aber nicht machtlos
 336 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 21,90
 ISBN 978-3-85068-891-8



Meine Krankheit spiegelt mich
 120 Seiten, Hardcover
 Euro [A/D] 12,90
 ISBN 978-3-85068-828-4



Keltische Weisheit im Alltag
 288 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 19,90
 ISBN 978-3-85068-770-6



Spirituelles Handauflegen
 272 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 16,90
 ISBN 978-3-85068-498-9



Folge dem Ruf deiner Seele
 236 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 17,90
 ISBN 978-3-85068-981-6



Sieben Weisheiten, die dein Leben verändern
 176 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 16,90
 ISBN 978-3-85068-941-0



Wanga – Das Phänomen
 228 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 16,90
 ISBN 978-3-85068-618-1



Die Kraft der geistigen Heilung
 120 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 14,90
 ISBN 978-3-85068-976-2



Scheitern, na und?
 184 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 14,90
 ISBN 978-3-85068-962-5



Der Heilungsweg des Schamanen
 272 Seiten, Broschur
 Euro [A/D] 19,90
 ISBN 978-3-85068-921-2



Klimaschutz JETZT leben!

- ▶ Vertikal gärtnern rund ums Jahr, Selbstversorger werden
- ▶ Biogemüseanbau auf Balkon und Terrasse
- ▶ Vertikales Gärtnern als ökologische Notwendigkeit
- ▶ Autor entwickelt selbst vertikale Anbausysteme



Jürgen Herler
Hände in die Erde!
Vertical Gardening
Für grüne, essbare Städte
der Zukunft

240 Seiten
Euro (A/D) 26,90
Hardcover, durchgehend
farbig bebildert
Format: 15,5 x 23 cm
ISBN 978-3-85068-993-9



Kontakt

Ennsthaler Verlag

Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG
Stadtplatz 26, A-4400 Steyr
Telefon: +43 (0)7252 52053-0
Telefax: +43 (0)7252 52053-55
E-Mail: buero@ennsthaler.at
www.ennsthaler.at

Vertrieb & Veranstaltungen

Geraldine Schirl-Ennsthaler
Telefon: +43 (0)676 7278763
E-Mail: geraldine@ennsthaler.at

Presse

Mag. Ingrid Führer | Büchercoach Austria
Leitenstraße 2, A-4810 Gmunden
Mobil: +43 (0)676 8142 9897
E-Mail: office@buechercoach.at
www.buechercoach.at

Auslieferungen

Österreich

Medienlogistik Pichler-ÖBZ GmbH & Co KG
IZ-NÖ, Süd, Straße 1, Objekt 34
A-2355 Wr. Neudorf
Telefon: +43 (0)2236 635 35-290
Telefax: +43 (0)2236 635 35-243
E-Mail: mlo@medien-logistik.at

Deutschland

SüdOst Service GmbH
Am Steinfeld 4, 94065 Waldkirchen
Telefon: +49 (0)8581 9605-0
Telefax: +49 (0)8581 754
E-Mail: info@suedost-service.de

Schweiz

Buchzentrum AG
Industriestraße Ost 10, 4614 Hägendorf
Telefon: +41 (0)62 2092626
Telefax: +41 (0)62 2092627
E-Mail: kundendienst@buchzentrum.ch

Vertretungen

Österreich

Salzburg, Tirol, Vorarlberg, Steiermark, Kärnten, Burgenland

Ing. Christian Hirtzy
Steinbergstraße 1
8076 Vasoldsberg
Telefon: +43 (0)664 424 59 05
E-Mail: christian.hirtzy@aon.at

Oberösterreich, Niederösterreich,

Wien, Burgenland, Südtirol

Alfred Trux
Weyerstraße 15
4810 Gmunden
Telefon: +43 (0)699 116 520 89
E-Mail: trux@kabeltvgmunden.at

Deutschland

Berlin / Brandenburg Mecklenburg-Vorpommern

Erik Gloßmann
Kaulsdorfer Straße 11
15366 Hoppegarten (OT Hönöw)
Telefon: +49 (0)30 99286700
Telefax: +49 (0)30 99286701
E-Mail: erik.glossmann@t-online.de

Vertrieb für ZWEI

Bremen / Hamburg / Hessen Niedersachsen / Nordrhein-Westfalen Rheinland-Pfalz / Saarland

Schleswig-Holstein

Simon Lissner
Bachstr. 6
65594 Runkel (OT Dehrn)
Mobil: +49 (0)160 7768236
Telefax: +49 (0)6431 9770799
E-Mail: simon.lissner@vertriebfuerzwei.de

Baden-Württemberg / Bayern / Sachsen Sachsen-Anhalt / Thüringen

Till Hohlfeld
Henriettenstr. 24
09112 Chemnitz
Mobil: +49 (0)160 7768237
Telefax: +49 (0)371 3557534
E-Mail: till.hohlfeld@vertriebfuerzwei.de

Vertriebsbüro SüdOst Service GmbH

Am Steinfeld 4, 94065 Waldkirchen
Telefon: +49 (0)8581 9605-0
Telefax: +49 (0)8581 754
E-Mail: info@suedost-service.de

Schweiz

Kundenbetreuung/Vertrieb/Marketing
DESSAUER
Räffelstraße 32
8045 Zürich
Telefon: +41 (0)44 466 96 96
Telefax: +41 (0)44 466 96 69
E-Mail: dessauer@dessauer.ch

Außendienst

Claudia Gyr
E-Mail: claudia.gyr@dessauer.ch