

# VAK Verlag

## HERBST 2020

Gesundheit ◉ Ernährung ◉ Psychologie  
Neues Bewusstsein ◉ Kinesiologie

Partner der

**AURORA**  
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

**VLB-TIX** 

# KLEINER AUFWAND – GROSSE WIRKUNG: FIT MIT ZITTERTRAINING

**D**er amerikanische Arzt Denis Wilson hat eine neuartige Methode entwickelt, um schnell und effektiv Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen: *Fastercise* – eine Zusammensetzung aus den Begriffen *Fasten* und *Exercise*, dem englischen Wort für Training. Die Methode nutzt kurze, zeitlich begrenzte Muskelkontraktionen in bestimmten Abständen, um den Appetit zu zügeln, Hungergefühle zu reduzieren und kurze Fastenzeiten besser zu überbrücken. Das „hochintensive Intervalltraining für zwischendurch“ hat viele Vorteile und ist eine effiziente, im Alltag einfach umsetzbare und für den Körper ganz natürliche Methode, um überschüssiges Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen.

Den Kern der *Fastercise*-Methode bilden sehr kurze, aber hochintensive Muskelanspannungen und ein spezielles Zittertraining, wodurch gesundheitsfördernde Muskelkontraktionen hervorgerufen werden. Dabei macht sich die Methode den körpereigenen Effekt zunutze, dass selbst eine Anspannung von nur wenigen Sekunden ausreicht, damit Botenstoffe, sogenannte Myokine, ausgeschüttet werden. Diese Myokine programmieren den Körper auf Fettverbrennung und Muskelaufbau um, sie bremsen Appetit und Hungergefühle und stimulieren darüber hinaus die Bildung neuer Mitochondrien, die noch mehr Fett verbrennen und noch mehr Energie liefern. Obwohl nur wenige Minuten pro Tag trainiert wird, erhöht *Fastercise* die Körpertemperatur sowie die Stoffwechselrate, wirkt entzündungshemmend, immunstärkend und verbessert ganz nebenbei auch die Kondition. Der Autor erklärt selbst komplexe Stoffwechselforgänge des Körpers sehr anschaulich und beleuchtet auch die Kombination aus *Fastercise* und verschiedenen Ernährungsformen. Hier liefert Denis Wilson einfache und im Alltag umsetzbare Strategien.

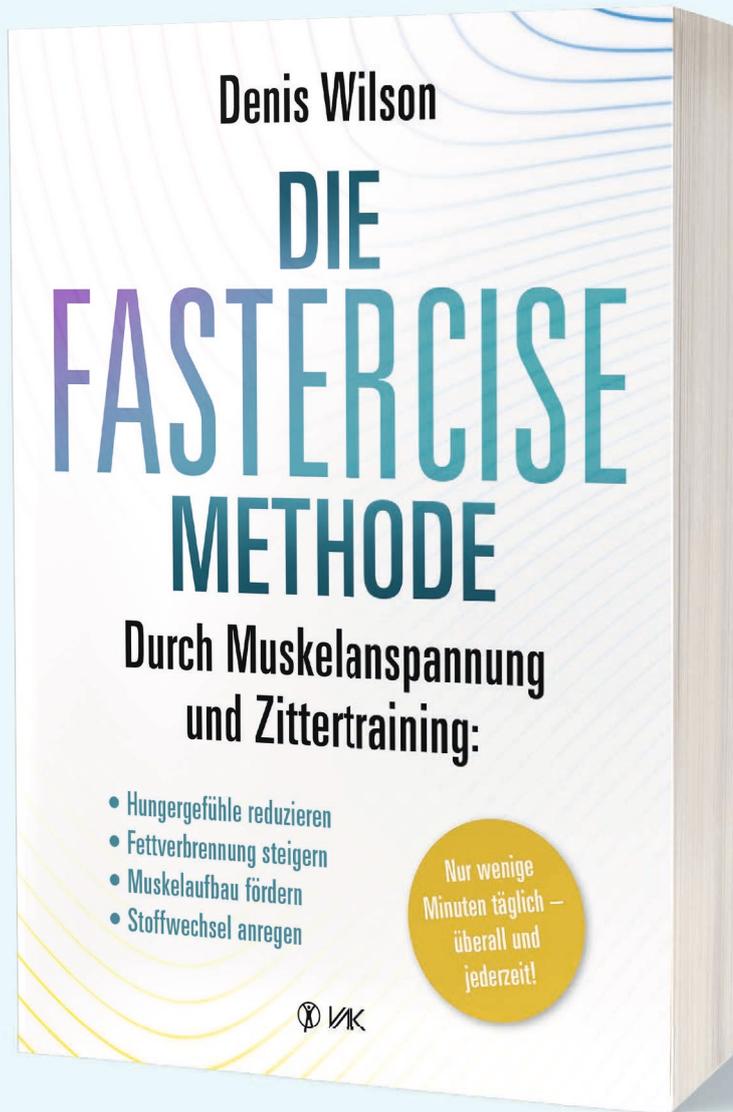
Die Methode eignet sich für alle, egal ob Fitnessenthusiast oder Sportmuffel, und ist auch für Menschen umsetzbar, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. *Fastercise* kann jedem helfen, neue Ziele zu erreichen und gesund und nachhaltig abzunehmen.

- ⊙ **Effektive, alltagstaugliche Methode – für jedes Alter geeignet, unabhängig von der Sportlichkeit, jederzeit einsetzbar**
- ⊙ **Nachhaltig wirksam: Methode basiert auf natürlichen Stoffwechselforgängen im Körper**
- ⊙ **Kostenlose *Fastercise*-App zur Methode (derzeit nur in Englisch, trotzdem sehr gut nutzbar)**



© Jeff Pask

Der Arzt **Denis Wilson** ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher über Schilddrüsengesundheit. Er ist Experte für die Interpretation von Schilddrüsenwerten, insbesondere von rT3, dem reversen Trijodthyronin, das die Schilddrüsen-Rezeptoren blockiert und so den Stoffwechsel bremst. Es wird von der klassischen Schilddrüsendiagnostik nicht erfasst, ist aber häufig für zahlreiche Beschwerden verantwortlich, auch wenn die anderen Parameter im Normbereich sind. Den Auslöser für dieses neuen Trainingskonzept gaben seine Schilddrüsenpatienten, die trotz gut eingestellter Werte Gewichtsprobleme haben.



**Denis Wilson**  
**DIE FASTERCISE-METHODE**  
 Durch Muskelanspannung und Zittertraining: Hungergefühle reduzieren, Fettverbrennung steigern, Muskelaufbau fördern, Stoffwechsel anregen

ca. 352 Seiten  
 Paperback (16,5 x 22,5 cm)

ISBN 978-3-86731-239-4  
 ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)  
 WG 1464  
 (Ratgeber Fitness)

**Auslieferung: November 2020**



ISBN 978-3-86731-120-5  
 Ex.



ISBN 978-3-86731-166-3  
 Ex.

# DIE HISTAMIN-TOLERANZ-FORMEL

**D**ie innovative Formel bei Histaminintoleranz! Kyra und Sascha Kauffmann stellen hier den ersten Ratgeber vor, der eine Histaminintoleranz (HIT) nicht mithilfe von strengen Diäten und Verbotslisten behandelt. Stattdessen haben die beiden erfahrenen Heilpraktiker einen neuen ganzheitlichen Ansatz entwickelt, mit dessen Hilfe der Körper lernt, wieder „tolerant“ zu werden und zwar sowohl im Hinblick auf histaminreiche Nahrungsmittel, als auch auf die körpereigene Histaminproduktion, die durch den Verzicht auf histaminhaltige Lebensmittel nicht ausgeschaltet werden kann.

Kopfschmerzen, Ausschlag, Durchfall – eine Histaminintoleranz geht mit den unterschiedlichsten Symptomen einher und kann sich überall im Körper zeigen. Bei einer HIT werden histaminreiche Lebensmittel wie Tomaten, reifer Käse, Rotwein etc. nicht mehr vertragen. Aber auch Nahrungsmittel, die die körpereigene Histaminproduktion anregen, werden für Betroffene zum Problem. Eine Histaminintoleranz ist daher viel mehr als eine Unverträglichkeit. Sie ist ein Symptom, das auf eine grundsätzliche Störung im Körper auf vielen Ebenen hinweist.

Die beiden erfahrenen Heilpraktiker setzen sich kritisch mit der gängigen Vorgehensweise bei HIT auseinander und präsentieren hier erstmals ein ursachenbezogenes Diagnose- und Therapiekonzept, um HIT-Patienten erfolgreich zu behandeln – ohne Verbote und Radikaldiäten. Ihre Lösung liegt in einer Umprogrammierung des Stoffwechsels. Die Autoren haben ein effektives 8-Wochen-Programm entwickelt, mit dem der Körper Schritt für Schritt wieder lernt, mit Histamin zurecht zu kommen. Der innovative Ansatz ermöglicht es Betroffenen wieder ganz normal zu essen – anstatt ihren Speiseplan radikal zu reduzieren. Das Motto lautet: „Zurück zur Gesundheit und zurück zum Genuss – ohne Radikaldiät.“

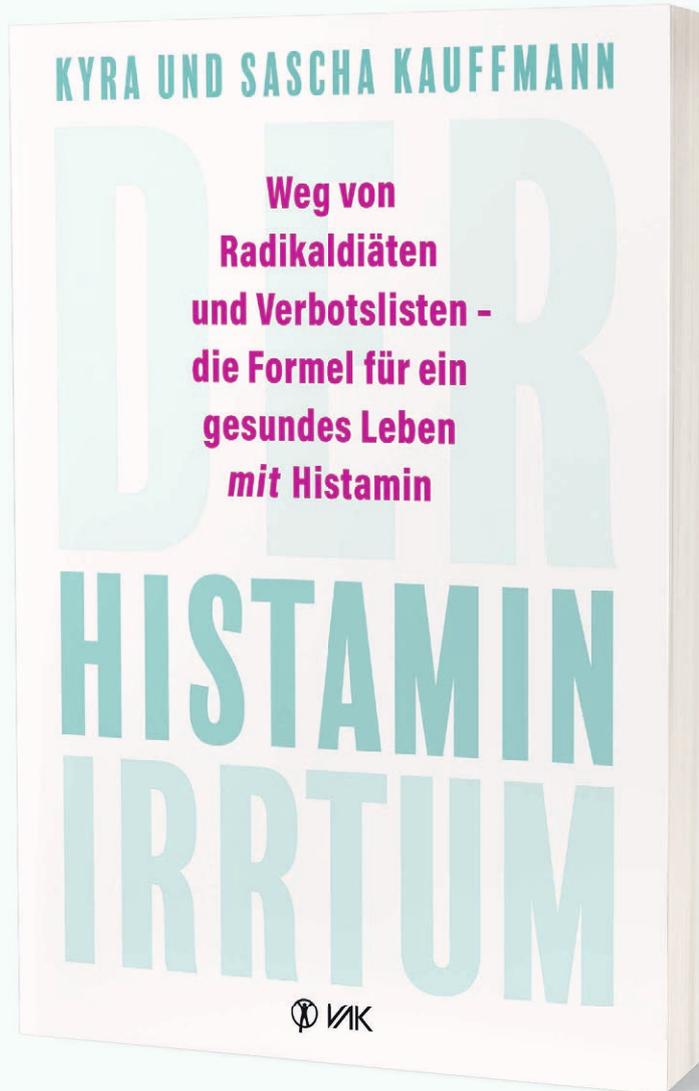
- ⊙ **Erstes Buch zum Thema Histaminintoleranz, das ohne Weglass-Diät und Verzicht auskommt**
- ⊙ **Innovativer, ganzheitlicher Ansatz: Keine Verbote, sondern eine fundierte, gesunde Ernährungsmethode**
- ⊙ **Ein 8-Wochen-Programm hilft, histaminreiche Lebensmittel wieder zu vertragen**
- ⊙ **Große Zielgruppe: HIT ist weit verbreitet und schränkt die Lebensqualität der Betroffenen häufig extrem ein**



**Kyra Kauffmann** ist seit 2005 als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Ihre Praxisschwerpunkte sind die Therapie von Stoffwechselstörungen und immunologischen Erkrankungen sowie Präventionsmedizin.

**Sascha Kauffmann** ist niedergelassener Heilpraktiker in Düsseldorf und spezialisiert auf die naturheilkundliche Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen. Gemeinsam mit seiner Frau Kyra Kauffmann hat er bereits mehrere medizinische Fachartikel und mehrere Topseller veröffentlicht.

[www.naturheilkundliche-medizin.de](http://www.naturheilkundliche-medizin.de)



**Kyra Kauffmann und Sascha Kauffmann**  
**DER HISTAMIN-IRRTUM**

Weg von Radikaldiäten und Verbotslisten – die Formel für ein gesundes Leben *mit* Histamin

ca. 192 Seiten  
Klappenbroschur (16,5 x 22,5 cm)

ISBN 978-3-86731-238-7  
ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)  
WG 1461  
(Ratgeber Gesundheit / Ernährung)

**Auslieferung: November 2020**



9 783867 312387

Ex.



ISBN 978-3-86731-232-5



9 783867 312325

Ex.



ISBN 978-3-86731-154-0



9 783867 311540

Ex.

# DIE STOFFWECHSELTHERAPIE GEGEN KREBS

**D**er Onkologe Dr. med. Laurent Schwartz stellt seine innovative Methode der metabolischen Krebsbehandlung vor, die er bereits erfolgreich bei „austherapierten“ Patienten eingesetzt hat. Sein Ansatz zielt darauf ab, in den Stoffwechsel der Krebszellen einzugreifen und ihn wieder auf „gesund“ zu programmieren. Schwartz setzt dafür auf eine Kombination aus Medikamenten, die „off-Label“ (also außerhalb ihrer eigentlichen Zulassung) angewendet werden und Nahrungsergänzungsmitteln. Die sanfte und vielsprechende Therapie soll die schulmedizinische Behandlung mit Chemotherapie oder Bestrahlung nicht ersetzen, sondern begleitend angewendet werden.

Im Kampf gegen Krebs sind klassische Behandlungsmethoden wie Chemotherapie oder Bestrahlung darauf ausgelegt, Krebszellen zu zerstören.

Der französische Krebsforscher Laurent Schwartz verfolgt eine andere Strategie: Er erforscht eine Behandlungsmethode, die nicht darauf abzielt, die Tumorzellen zu zerstören, sondern sie stattdessen wieder in gesunde Zellen umwandeln soll. Diese Methode könnte die Wirksamkeit einer Chemotherapie verbessern und so die Heilungschancen der Patienten erhöhen. Dr. Schwartz geht davon aus, dass die Mechanismen, die Krebszellen dazu bringen, sich endlos zu vermehren, mit einer Störung der Zuckerverbrennung zusammenhängen. Seine Behandlung setzt daher am Stoffwechsel der betroffenen Zellen an, der wieder normalisiert werden soll. Die Methode zur Neuprogrammierung des Zellstoffwechsels beruht auf einer Verbindung spezieller Medikamente – Metformin und Diclofenac –, die „off-Label“ angewendet werden, sowie auf gut verträglichen Nahrungsergänzungsmitteln wie Alpha-Liponsäure, in Kombination mit einer kohlenhydratarmen Ernährung.

Dr. Schwartz bietet eine kompakte, verständliche Einführung in die Funktionsweise und die Wirkmechanismen seiner metabolischen Behandlungsmethode, mit der er bereits Erfolge bei „austherapierten“ Patienten erzielen konnte.

- ⊙ **Innovative Krebsbehandlung: Off-Label Anwendung von Medikamenten in Kombination mit Nahrungsergänzungsmitteln**
- ⊙ **Nr.-1-Amazon-Bestseller in Frankreich in der Sparte Krebs**
- ⊙ **Kompakte Einführung in neueste Erkenntnisse der Krebsforschung**



© Thierry Souccar

**Dr. med. Laurent Schwartz** arbeitet als Krebsforscher an der *Assistance Publique des Hôpitaux de Paris*, einer Vereinigung von Universitätskrankenhäusern in Paris und Umgebung. Dort forscht er über innovative und gleichzeitig nicht-toxische, gut verträgliche Behandlungsmethoden von Krebs.

[www.guerir-du-cancer.fr](http://www.guerir-du-cancer.fr)



**Dr. Laurent Schwartz**  
**KREBS – EINE EINFACHE  
 UND GUT VERTRÄGLICHE  
 BEHANDLUNG**

Die Erfolge der metabolischen  
 Therapie

ca. 128 Seiten  
 Paperback (13 x 20,5 cm)

ISBN 978-3-86731-237-0  
 ca. 12,- € (D) / 12,40 € (A)  
 WG 1460  
 (Ratgeber Gesundheit)

**Auslieferung: September 2020**



9 783867 312370

Ex.



ISBN 978-3-86731-234-9



9 783867 312349

Ex.



ISBN 978-3-86731-034-5



9 783867 310345

Ex.

# LIPÖDEM EFFEKTIV UND NACHHALTIG BEHANDELN

**B**eim Lipödem – altgriechisch für „Fettschwellung“ – kommt es durch Vermehrung des Unterhautfettgewebes vor allem bei Frauen und zumeist an den Beinen zu Veränderungen der Körperform. Durch die Verdickung entsteht bei schlanker oberer Körperhälfte ein deutliches Missverhältnis zwischen Ober- und Unterkörper. Betroffene haben die Empfindung, als ob der untere Teil ihres Körpers zu einer anderen Person gehört: „Das da unten bin nicht ich“. Diese teilweise extrem auffällige Veränderung der Figur ist nicht nur optisch ein Problem, das zu einer starken psychischen Belastung werden kann – vom Lipödem betroffene Beine werden mit der Zeit auch druckempfindlich und im fortgeschrittenen Stadium fällt das Stehen aufgrund starker Schmerzen zunehmend schwer.

Da die Erkrankung jedoch noch wenig bekannt ist, wissen viele Frauen gar nicht, dass sie an einem Lipödem leiden, sondern glauben fälschlicherweise, sie seien einfach nur „dick“. Sie versuchen deshalb verzweifelt – und leider oft erfolglos –, das Problem mit Diäten oder Sport in den Griff zu bekommen, obwohl dadurch die Ursachen gar nicht bekämpft werden können. In letzter Zeit wird das Krankheitsbild aber immer bekannter – auch auf Facebook und Google Trends zeigt sich deutlich, dass immer mehr Menschen nach Hilfe suchen.

Die Autorin Dr. med. Sabine Maier ist Expertin für die Erkrankung und hat sich auf die Behandlung von Lipödem-Patientinnen spezialisiert. Mit diesem Buch leistet sie wichtige Aufklärungsarbeit, indem sie die tatsächlichen Ursachen der Krankheit erklärt und Betroffenen einen echten Leitfaden an die Hand gibt – von operativen Möglichkeiten über Ernährung und Kompressionsbehandlung bis hin zu Lymphdrainagen erklärt sie alle wirksamen Behandlungsformen und gibt in Form von Patientenberichten auch Einblick in die Erfahrungen von Betroffenen.

Der umfassende Ratgeber zum Thema!

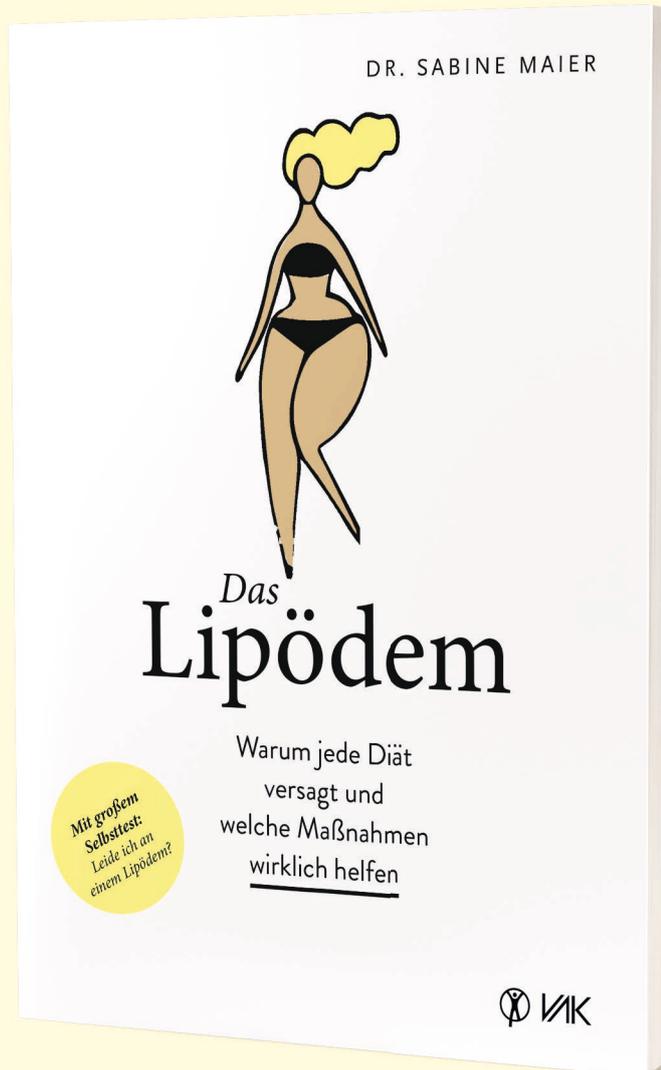
- ⊙ **Wichtiges Aufklärungsbuch zu einer Erkrankung, die viele Betroffene verzweifeln lässt, weil sie die Ursachen nicht kennen**
- ⊙ **Lipödem als Krankheitsbild findet immer stärkere Beachtung – immer mehr Suchanfragen auf Facebook und Google Trends**
- ⊙ **Ratgeber zu allen wirksamen Behandlungsmöglichkeiten – auch zur Selbstbehandlung – von einer Ärztin, die sich auf die Krankheit spezialisiert hat**



© Sabine Maier

**Dr. med. Sabine Maier** ist Chirurgin und hat viele Jahre als Notfallmedizinerin gearbeitet. Mittlerweile hat sie sich als niedergelassene Ärztin in eigener Praxis in Wien auf die Behandlung von Lipödem-Patientinnen spezialisiert. Sie ist zudem Präsidentin der *Academy of Cosmetic Surgery and Aesthetic Medicine* in Linz.

[www.sabinemaier.at](http://www.sabinemaier.at)



**Dr. med. Sabine Maier**

**DAS LIPÖDEM**

Warum jede Diät versagt und welche Maßnahmen *wirklich* helfen.

Mit großem Selbsttest: Leide ich an einem Lipödem?

ca. 128 Seiten  
Paperback (15 x 21,5 cm)  
ca. 35 Abbildungen, vierfarbig

ISBN 978-3-86731-243-1  
ca. 14,- € (D) / 14,40 € (A)  
WG 1460  
(Ratgeber Gesundheit)

**Auslieferung: November 2020**



9 783867 312431

Ex.



ISBN 978-3-86731-152-6



9 783867 311526

Ex.



ISBN 978-3-86731-139-7



9 783867 311397

Ex.

# ICH DENKE NICHT, ALSO BIN ICH!

**U**nser westliche Kultur ist bestimmt von der Maxime: Ich denke, also bin ich. Das Ego, das Bewusstsein, das Ich bilden das Zentrum unserer Selbstdefinition. Unser Denken ist wie ein Pilot, der uns durch unser Erleben der Welt navigiert: es ordnet das Unordentliche, kategorisiert und bewertet, teilt unser Leben in Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit ein, in gut und schlecht. Dieser Pilot, der unserer linken Gehirnhälfte entstammt, beherrscht unseren physischen Körper und lenkt unsere Gedanken und die Gefühle, die wir dem Leben gegenüber entwickeln. Doch was, wenn dieser „Pilot“ nichts wäre, als das: eine Erfindung unseres Gehirns?

Der Neuropsychologe Dr. Chris Niebauer erforschte schon früh die Lehren der östlichen Philosophien und des Buddhismus und stellte fest, dass dort diesem „Denken“, von dem wir uns unser gesamtes Leben bestimmen lassen, zutiefst misstraut wird. Das buddhistische Dogma des *Anatta* – des „Nicht-Selbst“ – lehrt, dass unser Ego nur durch den Prozess des Denkens entsteht und in Wirklichkeit gar nicht existiert – wie eine Fata Morgana in der Wüste. Trotzdem ist es die Wurzel all unserer Probleme: Durch die ständige Bewertung und Deutung der Realität lässt es unsere Trauer, Probleme, das Gefühl, nicht zu genügen, unsere seelischen Verstimmungen oder Depressionen überhaupt erst entstehen. Im Zen-Buddhismus gilt daher der Lehrsatz: Kein Gedanke, kein Problem. Erst, wenn wir uns von unserem Ego lösen, können wir frei und glücklich leben.

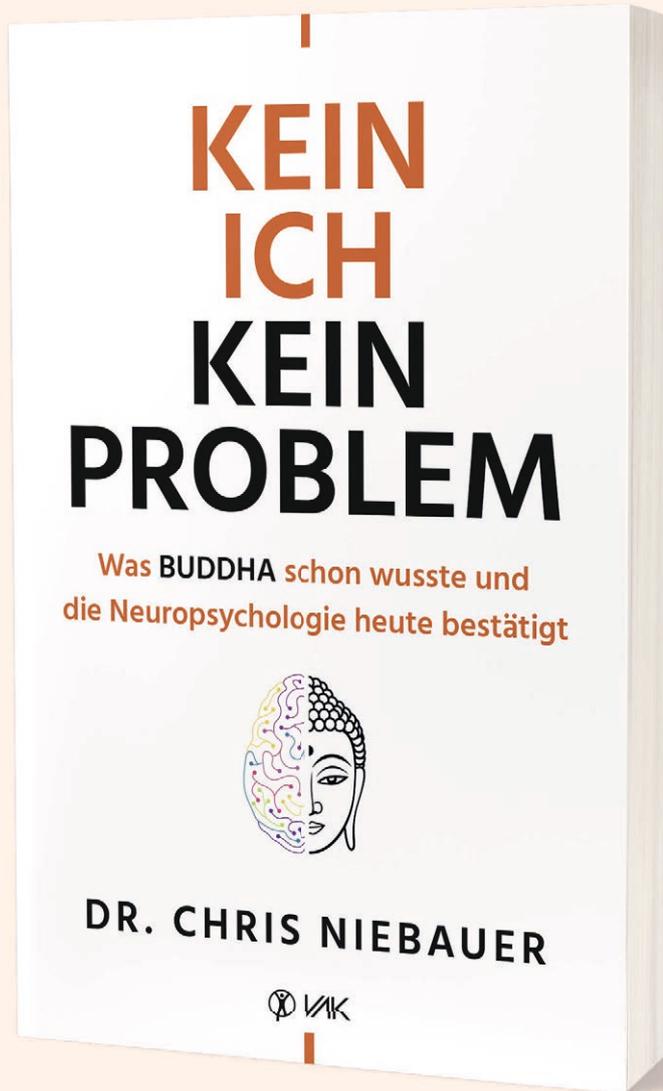
Den Weg dorthin zeigt uns der Autor in diesem Buch: Als Neuropsychologe erklärt er die Hintergründe, wie die linke Gehirnhälfte unsere Wahrnehmung lenkt und verdeutlicht, dass die jahrhundertealten Lehren des Buddhismus heute von der Wissenschaft untermauert werden. Durch dieses tiefere Verständnis lernen wir, uns aus der Umklammerung unseres Denkens zu befreien. Praktische Übungen und Gedankenexperimente am Ende jedes Kapitels machen schließlich die zentralen Aussagen jeweils unmittelbar erfahrbar.

- ⊙ **Neurowissenschaftler belegt, wie die buddhistische Lehre des *Anatta* – des „Nicht-Selbst“ – sich positiv auf das Gehirn auswirkt und so zu Erkenntnis, Kraft und Gelassenheit führt**
- ⊙ **Warum es kein „Ich“ gibt und wie uns diese Erkenntnis ein wahrhaft erfülltes Leben ermöglicht**
- ⊙ **Große Zielgruppe: Durch den wissenschaftlichen Ansatz für spirituelle wie „pragmatische“ Menschen gleichermaßen geeignet**



© Chris Niebauer

**Dr. Chris Niebauer** absolvierte seinen PhD in kognitiver Neuropsychologie an der *University of Toledo* (Ohio, USA), wo er sich auf die Untersuchung der linken Gehirnhälfte spezialisierte. Er leitete Studien zur Erforschung des Bewusstseins, zu Rechts- und Linkshändigkeit, Glauben und Selbstwahrnehmung und ist heute Privatdozent für Bewusstseinspsychologie an der *Slippery Rock University of Pennsylvania*. Wenn er nicht unterrichtet, spielt er gerne Gitarre, verbringt Zeit mit seiner Familie und arbeitet an neuen Büchern.



**Dr. Chris Niebauer**

**KEIN ICH, KEIN PROBLEM**

Was Buddha schon wusste und die Neuropsychologie heute bestätigt

ca. 204 Seiten  
Paperback (13,5 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-240-0  
ca. 16,- € (D) / 16,50 € (A)  
WG 1937  
(Sachbuch Spiritualität)

**Auslieferung: Oktober 2020**



9 783867 312400

Ex.



ISBN 978-3-86731-206-6



9 783867 312066

Ex.



ISBN 978-3-86731-228-8



9 783867 312288

Ex.

# MSM – DAS GROSSE STANDARDWERK

**E**s ist die Fortsetzung des VAK-Bestsellers **MSM – eine Supersubstanz der Natur**: Dr. Frank Liebke präsentiert das große Standardwerk zum Thema MSM.

**MSM, ein biologisch aktives, geruchloses Schwefelpulver, ist eine natürliche, nebenwirkungsfreie Alternative zu konventionellen Medikamenten bei Allergien, Entzündungs- und Schmerzerkrankungen. Der Autor setzt es seit mehr als 20 Jahren erfolgreich ein und gilt zu Recht als „MSM-Papst“. Dieses umfassende Standardwerk bietet die neuesten Erkenntnisse und Forschungsergebnisse und lässt keine Frage offen.**

Organischer Schwefel ist an vielen grundlegenden Prozessen im Körper beteiligt. Er ist Bestandteil von Enzymen, Proteinen, Hormonen wie Insulin und anderen wichtigen Stoffen wie Glutathion, dem wichtigsten Radikalfänger im Körper. Da Schwefel zu den essenziellen Mineralstoffen gehört, die der Körper nicht selbst herstellen kann, muss er über die Ernährung aufgenommen werden. Wird der Körper nicht ausreichend mit Schwefel versorgt, kann es zu chronisch-entzündlichen Erkrankungen kommen, zu Gelenkschmerzen, Immunschwäche und zahlreichen anderen Beschwerden. MSM (Methylsulfonylmethan), eine biologisch aktive, organische Verbindung aus geruchlosem Schwefelpulver, zeigt durch ihre entzündungshemmende Wirkung eindrucksvolle Ergebnisse in der Heilbehandlung – und zwar nebenwirkungsfrei!

MSM ist leicht erhältlich und ermöglicht allen, die ihre gesundheitlichen Beschwerden natürlich behandeln möchten, einfache Selbsthilfe ohne Vorkenntnisse. Der erfahrene Autor erklärt ausführlich, warum MSM eine natürliche Alternative zu Medikamenten der klassischen Schulmedizin ist und wie es genau angewendet werden kann bei Allergien, Arteriosklerose, Diabetes, Entzündungen, Fibromyalgie, Gefäßerkrankungen, Hashimoto, Hautproblemen, Leaky-Gut-Syndrom, Lupus, Neurodermitis, Rheuma und vielen weiteren Beschwerden. Außerdem ist es ein ideales Mittel zur Entgiftung.

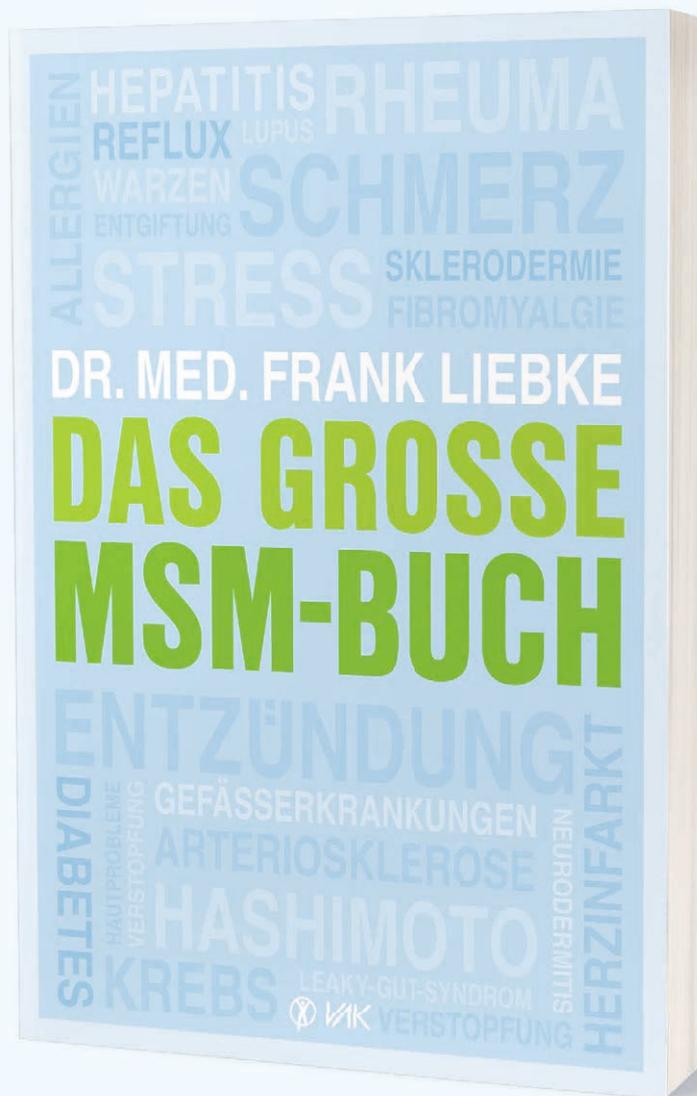
Das neue Grundlagenwerk zum Thema MSM!

- ⊙ **Ausführliches Standardwerk zum Bestseller „MSM – eine Supersubstanz der Natur“ (über 120.000 verkaufte Exemplare)**
- ⊙ **Umfassendster Titel zu MSM auf dem Markt, aktuelle Erkenntnisse und Forschungsergebnisse**
- ⊙ **Der Autor ist ein erfahrener Mediziner und gilt als „MSM-Papst“**



© Frank Liebke

**Dr. Frank Liebke** ist Facharzt für Allgemeinmedizin und klinischer Arzneimittelprüfer. Schwerpunkte seiner Forschung und praktischen Tätigkeit sind neben Präventiv- und Ernährungsmedizin die Behandlung chronischer Erkrankungen sowie Psychotherapie und Sportmedizin. Darüber hinaus beschäftigt er sich intensiv mit dem Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln in der medizinischen Praxis und gilt besonders auf dem Gebiet der Mikroalgen und Fettsäuren als anerkannter Experte.



**Dr. med. Frank Liebke**  
**DAS GROSSE MSM-BUCH**

ca. 224 Seiten  
Klappenbroschur (16,5 x 22,5 cm)

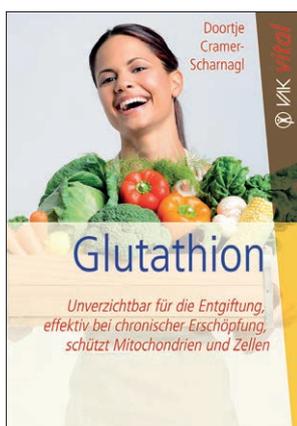
ISBN 978-3-86731-235-6  
ca. 18,- € (D) / 18,50 € (A)  
WG 1460  
(Ratgeber Gesundheit)

**Auslieferung: Oktober 2020**



9 783867 312356

Ex.



ISBN 978-3-86731-135-9



9 783867 311359

Ex.

# DMSO – DAS ALLROUNDTALENT AUS DER NATURHEILKUNDE

**D**ie Schwefelverbindung DMSO (Dimethylsulfoxid) ist in der Lage, die Membran von Zellen zu durchdringen und eine nachweisbare Wachstumshemmung von Bakterien zu erzielen. Sie wird daher therapeutisch eingesetzt, um Entzündungen zu lindern. DMSO wird topisch – also über die Haut – angewendet und dient auch als Transportmittel für andere Substanzen wie Vitamine und Mineralien. So kann der schmerzlindernde und entzündungshemmende Effekt noch gesteigert werden.

Die Naturheilpraktikerin Amandha Vollmer erläutert in ihrem wissenschaftlich basierten Ratgeber anschaulich und leicht verständlich, wie und warum DMSO wirkt, und erklärt seine zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten bei einem so vielfältigen Spektrum an Beschwerden und Erkrankungen wie Muskelverletzungen, Verbrennungen, Karies, Sehnenentzündungen, Restless-Legs-Syndrom, Sinusitis, Arthritis, Karpaltunnelsyndrom, Rheuma, Migräne u.v.a.m.

In ihrer Praxis wendet sie selbst seit Langem erfolgreich DMSO an. Hierfür hat sie Rezepturen für Salben, Tropfen und Tinkturen entwickelt, bei denen sie DMSO mit anderen Substanzen und Wirkstoffen wie Cannabidiol (CBD), kolloidalem Silber, Vitamin C oder MSM verbindet. Im ausführlichen Praxisteil ihres Buches stellt sie diese Rezepturen vor und gibt genaue Anleitungen, wie sie jeder ganz einfach zu Hause selbst herstellen kann.

So kann der Leser sich seine eigene „DIY-Hausapotheke“ mit Augentropfen, Wundsalben oder entzündungshemmenden Cremes zusammenstellen, die ganz gezielt beim jeweiligen Beschwerdebild wirken.

- ⊙ **Umfassende Informationen über die Heilwirkung von DMSO und seine zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten**
- ⊙ **Von der Autorin selbst entwickelte Rezepturen aus DMSO und anderen pflanzlichen Heilstoffen für die Eigenherstellung**
- ⊙ **Mit ausführlichem Praxisteil, der schnellen Zugriff auf die Behandlungsmöglichkeiten je nach Beschwerden ermöglicht**



**Amandha Dawn Vollmer** hat im Jahr 2000 an der *University of Lethbridge*, Alberta ihren Bachelor in Agrarbiotechnologie gemacht. 2008 hat sie am *Canadian College of Naturopathic Medicine* ihren Master absolviert. Zudem wurde sie in angewandter Kinesiologie und Methoden der Schwingungstherapie ausgebildet. Als alleinerziehende Mutter hat sie 2012 die „Yummy Mummy Emporium & Apothecary“ gegründet, über die sie ihre selbst hergestellten Naturheilprodukte vertreibt. Sie lebt in Ontario, Kanada.

[www.yummymummyemporium.ca](http://www.yummymummyemporium.ca)



**Amandha Vollmer**

**DIE DMSO-HAUSAPOTHEKE**

Wirkungsvolle Rezepturen bei Entzündungen, Schmerzen, akuten Beschwerden und chronischen Erkrankungen

ca. 144 Seiten

Paperback (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-242-4

ca. 14,- € (D) / 14,40 € (A)

WG 1460

(Ratgeber Gesundheit)

**Auslieferung: Oktober 2020**



9 783867 312424

Ex.



ISBN 978-3-86731-118-2



9 783867 311182

Ex.



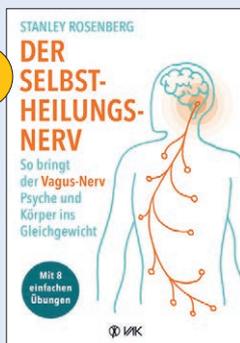
ISBN 978-3-86731-117-5



9 783867 311175

Ex.

1



über 55.000 x verkauft

22,- € (D) / 22,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-211-0Ex. 

6



über 120.000 x verkauft

7,95 € (D) / 8,20 € (A)  
ISBN 978-3-86731-118-2Ex. 

2



über 60.000 x verkauft

16,95 € (D) / 17,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-076-5Ex. 

7



über 35.000 x verkauft

19,99 € (D) / 20,60 € (A)  
ISBN 978-3-86731-160-1Ex. 

3



über 100.000 x verkauft

29,99 € (D) / 30,90 € (A)  
ISBN 978-3-86731-097-0Ex. 

8



über 30.000 x verkauft

16,90 € (D) / 17,40 € (A)  
ISBN 978-3-86731-214-1Ex. 

4



über 25.000 x verkauft

16,90 € (D) / 17,40 € (A)  
ISBN 978-3-86731-202-8Ex. 

9



über 75.000 x verkauft

16,95 € (D) / 17,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-128-1Ex. 

5



über 10.000 x verkauft

16,80 € (D) / 17,30 € (A)  
ISBN 978-3-86731-226-4Ex. 

10



über 175.000 x verkauft

15,50 € (D) / 16,- € (A)  
ISBN 978-3-86731-119-9Ex.

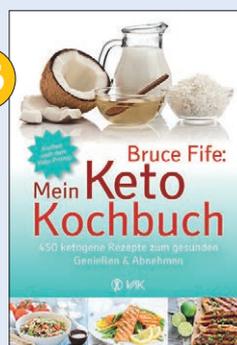
11



16,90 € (D) / 17,40 € (A)  
ISBN 978-3-86731-187-8

Ex. 

16

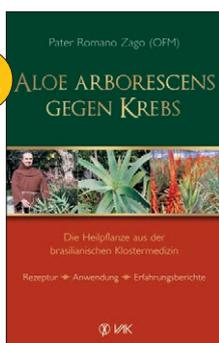


über 10.000 x verkauft

22,80 € (D) / 23,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-194-6

Ex. 

12



über 10.000 x verkauft

12,99 € (D) / 13,40 € (A)  
ISBN 978-3-86731-099-4

Ex. 

17

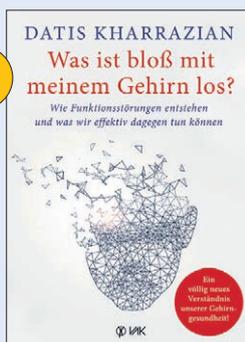


über 85.000 x verkauft

16,95 € (D) / 17,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-045-1

Ex. 

13



28,80 € (D) / 29,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-208-0

Ex. 

18



über 120.000 x verkauft

7,95 € (D) / 8,20 € (A)  
ISBN 978-3-86731-117-5

Ex. 

14

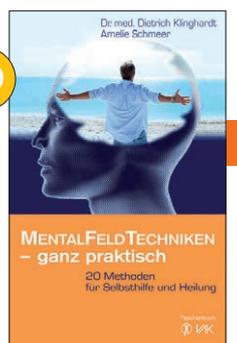


über 15.000 x verkauft

17,99 € (D) / 18,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-152-6

Ex. 

19



über 15.000 x verkauft

15,50 € (D) / 16,- € (A)  
ISBN 978-3-86731-074-1

Ex. 

15



19,90 € (D) / 20,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-222-6

Ex. 

20



17,99 € (D) / 18,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-101-4

Ex.



24,- € (D) / 24,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-230-1



9 783867 312301 Ex.



22,- € (D) / 22,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-233-2



9 783867 312332 Ex.



18,90 € (D) / 19,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-231-8



9 783867 312318 Ex.



20,- € (D) / 20,60 € (A)  
ISBN 978-3-86731-229-5



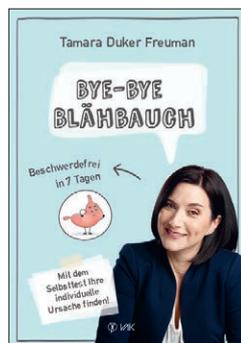
9 783867 312295 Ex.



24,80 € (D) / 25,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-225-7



9 783867 312257 Ex.



22,- € (D) / 22,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-218-9



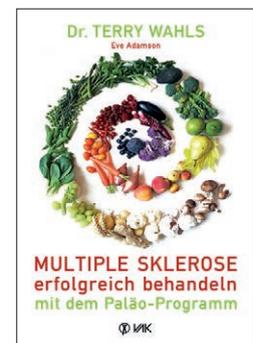
9 783867 312189 Ex.



22,- € (D) / 22,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-198-4



9 783867 311984 Ex.



24,95 € (D) / 25,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-159-5



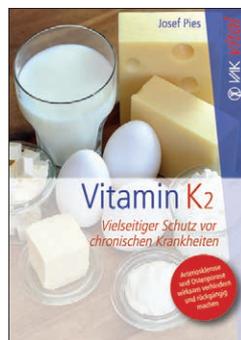
9 783867 311595 Ex.



22,- € (D) / 22,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-212-7



9 783867 312127 Ex.



9,95 € (D) / 10,30 € (A)  
ISBN 978-3-86731-102-1



9 783867 311021 Ex.



9,95 € (D) / 10,30 € (A)  
ISBN 978-3-86731-150-2



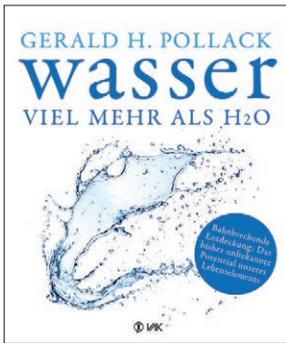
9 783867 311502 Ex.



7,95 € (D) / 8,20 € (A)  
ISBN 978-3-86731-116-8



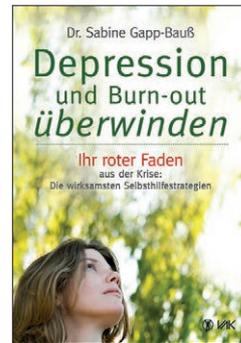
9 783867 311168 Ex.



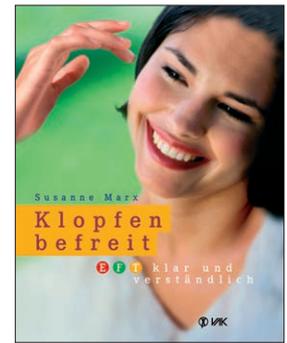
28,80 € (D) / 29,70 € (A)  
ISBN 978-3-86731-158-8



19,90 € (D) / 20,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-215-8



18,95 € (D) / 19,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-172-4



14,95 € (D) / 15,40 € (A)  
ISBN 978-3-935767-75-0



12,95 € (D) / 13,40 € (A)  
ISBN 978-3-86731-164-9



21,80 € (D) / 22,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-070-3



7,95 € (D) / 8,20 € (A)  
ISBN 978-3-86731-063-5



12,95 € (D) / 13,40 € (A)  
ISBN 978-3-86731-039-0



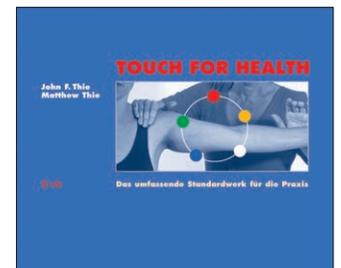
18,90 € (D) / 19,50 € (A)  
ISBN 978-3-935767-27-9



19,95 € (D) / 20,60 € (A)  
ISBN 978-3-86731-071-0



16,95 € (D) / 17,50 € (A)  
ISBN 978-3-86731-191-5



34,95 € (D) / 36,- € (A)  
ISBN 978-3-935767-82-8



## Der Verlag

### VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5  
D-79199 Kirchzarten  
Tel.: 0 76 61-98 71 50  
Fax: 0 76 61-98 71 99  
info@vakverlag.de  
www.vakverlag.de

### Vertrieb

Tel.: +49 (0) 76 61- 98 71 50  
info@vakverlag.de

### Presse/Veranstaltungen

Tel.: +49 (0) 76 61-98 71 57  
presse@vakverlag.de

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

Zusatzinfos zu unseren Büchern  
Leseproben • Veranstaltungen  
und Termine • Newsletter •  
Themenportale • Downloads

### Baden-Württemberg

Elchinger Bücherservice  
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer  
info@elch-buchservice.de

### Corinne Pfitzer

Tel.: 0 73 08 - 92 2-816, Fax: -817  
corinne.pfitzer@t-online.de

### Gerda Heinzmann

Tel.: 0 71 45 - 93 60 60, Fax: 57 67  
gerda.heinzmann1@t-online.de

### Bayern

**Michael Dolles, Elke Hermann,  
Katja Neugirg, Petra Uffinger**  
**Büro: Katja Neugirg**

bestellung@dolles-vertriebsteam.de  
Tel.: 09 41 - 586 13 53, Fax: 586 13 55

### Michael Dolles

michael.dolles@dolles-vertriebsteam.de  
Tel.: 09 41 - 586 13 53, Fax: 586 13 55

### Elke Hermann

elke.hermann@dolles-vertriebsteam.de  
Tel.: 0 83 79 - 72 86 28, Fax: 72 87 43

### Petra Uffinger

petra.uffinger@dolles-vertriebsteam.de  
Tel.: 09 41 - 586 13 53, Fax: 586 13 55

### Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein

B.O.N. Verlagsvertretung

### Rainer Röhl – Harald Jösten

Bahrenfelder Kirchenweg 51,  
22761 Hamburg  
Tel.: 0 40 - 439 15 08, Fax: 439 45 15  
roell-hamburg@t-online.de

### Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg

### Margo Bohnenkamp

Klinkerstr. 56, 66663 Merzig  
Tel.: 0 68 61 - 79 16 30, Fax: 79 16 32  
info@margo-bohnenkamp.de

### Nordrhein-Westfalen

### Hannelore Lindemann

An der Fahrinne 46, 26553 Dornum  
Tel.: 0 49 33 – 99 28 196, Fax: 87 88 357  
Mobil: 01 73 - 726 35 26  
agentur.lindemann@t-online.de

### Oberösterreich, Salzburg, Tirol Kärnten, Vorarlberg, Steiermark

### Thomas Rittig

Stefan-Zweig-Straße 6, 4600 Wels  
Tel.: +43 (0) 664 - 391 28 32  
Fax: +43 (0) 72 42 - 2 90 84  
thomas.rittig@mohrmorawa.at

### Wien, Niederösterreich, Burgenland

### Thomas Lasnik

Marangasse 8, 1220 Wien  
Tel.: +43 (0) 664 - 221 72 92  
Fax: +43 (0) 1 25 33 033 4270  
thomas.lasnik@mohrmorawa.at

### Fachhandel Ostösterreich

### Christian Fromm

Felberstrasse 24/13, 1150 Wien  
Tel.: +43 (0) 664 4305004  
christian.fromm@mohrmorawa.at

### Fachhandel Westösterreich

### Oberösterreich, Salzburg, Tirol Kärnten, Vorarlberg, Steiermark

### Karin Pangl

Hauptstr. 42/2/4, 2544 Leobersdorf  
Tel.: +43 (664) 8119820  
karin.pangl@mohrmorawa.at

### Schweiz

### Claudia Gyr c/o Dessauer

Räffelstrasse 32, 8045 Zürich  
Tel.: +41 (0) 44 - 466 96 96  
Fax: +41 (0) 44 - 466 96 69  
dessauer@dessauer.ch

## Auslieferungen

### Deutschland:

Brockhaus / Commission  
Kreidlerstr. 9, 70806 Kornwestheim  
Tel.: 07154 - 13 27 21, Fax: 13 27 13  
m.patzner@brocom.de



### Brockhaus/Commission

Wir sind Teilnehmer der auslieferungsüber-  
greifenden Fakturgemeinschaft  
Multifakt bei Brockhaus/Commission.

### Österreich:

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2, 1230 Wien  
Tel.: +43 (0)1-680 14 - 0  
Fax: +43 (0)1- 68 96 800 oder 68 87 130  
bestellung@mohrmorawa.at

### Schweiz / Liechtenstein:

Buchzentrum AG  
Industriestr. Ost 10, 4614 Hägendorf  
Tel.: +41 (0)62 - 209 26 26  
Fax: +41 (0)62 - 209 26 27  
kundendienst@buchzentrum

### Mengenrabatt für Endkunden\*:

**Ab 20 Exemplaren: 5 %**

**Ab 50 Exemplaren: 10 %**

**Ab 100 Exemplaren: 15 %**

\* Diese Mengenrabatte gelten ausschließlich  
in Deutschland

### AURORA Vertriebskooperation

Alexander Herrmann Vertrieb und Beratung  
Eversbuschstr. 40a  
80999 München  
Tel.: 089/383 80 69 0  
Fax.: 089/383 80 69 10  
a.herrmann@vertriebundberatung.de  
www.vertriebundberatung.de

### Claudia Graßl

Vertrieb Buchhandel / Fachhandel /  
Barsortimente  
Tel.: 089/383 80 69 17  
Fax.: 089/383 80 69 10  
c.grassl@vertriebundberatung.de

### Theresa Grauf

Vertrieb Filialbuchhandel / Versender /  
Fachmärkte  
Tel.: 089/383 80 69 21  
Fax.: 089/383 80 69 10  
t.grauf@vertriebundberatung.de

### Natascha Renzullo

Vertrieb Volontärin  
Tel.: 089/383 80 69 19  
Fax.: 089/383 80 69 10  
n.renzullo@vertriebundberatung.de

### Impressum

Cover: @kseniya\_ganz – stock.adobe.com  
Redaktion: Sophia Kienzler, Irene Klasen  
Satz und Gestaltung: Richard Kiefer  
Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried  
Stand: April 2020

# AURORA

## VERTRIEBSKOOPERATION