

VAK Verlag

HERBST 2023

Gesundheit ◦ Ernährung ◦ Psychologie
Neues Bewusstsein ◦ Kinesiologie

Partner der

AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

VLB-TIX 

TOXISCHE FAMILIENSTRUKTUREN ÜBERWINDEN

Jede Familie hat eine Geschichte und dort entstehen die Beziehungen, die uns am stärksten prägen. Oft sind sie mit Erwartungen belastet und können tiefe Wunden hinterlassen. Das geht von vermeintlich geringen Verletzungen wie dem Gefühl, nicht ernst genommen zu werden oder das fünfte Rad am Wagen zu sein, bis hin zu Traumata durch emotionale Vernachlässigung oder Missbrauch und Spuren, die abwesende oder narzisstische Eltern sowie psychische Probleme von Geschwistern oder anderen Verwandten hinterlassen.

Viel zu oft verdrängen wir all das, was wir erleben mussten, wenn wir in einer dysfunktionalen Familie aufgewachsen sind, und versuchen, uns anzupassen oder so gut wie möglich zu funktionieren, weil wir uns vor einem offenen Gespräch oder – in letzter Konsequenz – einem Kontaktabbruch fürchten. Aber das kann uns krank und unglücklich machen. Die Familientherapeutin Nedra Glover Tawwab bietet Hilfestellungen aus ihrer therapeutischen Praxis an, die uns helfen, der eigenen Stimme wieder Gehör zu verleihen und uns von den Auswirkungen toxischer Familienverhältnisse zu befreien. Wir lernen, dass ein Ende der Beziehungen nur eine von vielen Möglichkeiten ist, und welche Tools uns helfen, den Boden für eine Veränderung zum Guten selbstbestimmt zu bereiten.

In drei Schritten erhalten wir die Kontrolle über unser eigenes Leben zurück: Wir erfahren, wie und warum ungesunde Muster in familiären Beziehungen entstehen und sich immer wiederholen, und wie wir dieses dysfunktionale Verhalten „verlernen“, wie wir wieder aufblühen können, statt nur zu überleben, indem wir z. B. ein Netz außerhalb unserer Herkunftsfamilie flechten, das uns trägt, und wie wir schließlich aus unseren Erfahrungen schöpfen können, um zu wachsen. Die Autorin ist überzeugt: Wir entscheiden selbst, welches Leben wir leben, und wir tragen alles in uns, was wir brauchen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wie wir wieder den Zugang dazu finden, zeigt sie mit ihrem Buch.

- ⊙ **Praktischer Nutzen: Die Autorin gibt wie in einer Therapiesitzung Vorschläge und Lösungsstrategien an die Hand**
- ⊙ **Leserinnen und Leser werden da abgeholt, wo sie stehen: Viele unterschiedliche Tools aus der therapeutischen Praxis, die individuell und passend für die eigene Situation genutzt werden können**
- ⊙ **Amerikanische Originalausgabe ist New-York-Times-Bestseller**



Nedra Glover Tawwab ist Therapeutin und arbeitet seit 15 Jahren als Beziehungsexpertin. Sie studierte an der *Wayne State University* in Detroit und machte zusätzliche Ausbildungen in den Bereichen Familien- und Paartherapie sowie zur Behandlung von Depression und Angststörungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Glover Tawwab ist Gründerin der Praxis für Gruppentherapie *Kaleidoscope Counseling*. Sie ist Autorin des Bestsellers *Grenzen machen uns frei*.

www.nedratawwab.com



Nedra Glover Tawwab
WENN FAMILIE KRANK
MACHT

Wie Sie mit ungesunden Familienbeziehungen umgehen, diese lösen oder loslassen können

ca. 272 Seiten,
 Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-271-4
 ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)
 WG 1933
 (Sachbuch Angewandte Psychologie)

Auslieferung: Oktober 2023



9 783867 312714

Ex.



ISBN 978-3-86731-260-8



9 783867 312608

Ex.



ISBN 978-3-86731-228-8



9 783867 312288

Ex.

WENN GEMÜSE GEFÄHRLICH WIRD

Wie kann es sein, dass wir uns scheinbar gesund ernähren und trotzdem mit Erschöpfung, Entzündungen, Angststörungen oder chronischen Schmerzen kämpfen? Das Problem liegt in den pflanzlichen Nahrungsmitteln, insbesondere den sogenannten „Superfoods“, die wir eigentlich für gesund halten – wie Spinat, Mandeln oder Süßkartoffeln. Die in vielen Nutzpflanzen enthaltenen Oxalate – das sind giftige Salze der Oxalsäure – können bei einem Überschuss krank machen. Der Schlüssel zu wirklicher Gesundheit liegt darin, diese Dinge nur in Maßen zu konsumieren. Die renommierte Ernährungsberaterin Sally K. Norton erläutert ausführlich und leicht verständlich, wie wir die im Körper gespeicherten Oxalate wieder abbauen können und worauf wir achten müssen, wenn wir uns wirklich gesund ernähren wollen.

Nachdem sie selbst jahrzehntelang an chronischen Gesundheitsproblemen gelitten hatte, entdeckte die Ernährungsberaterin Sally K. Norton, dass die Auslöser ihrer Beschwerden Oxalate waren, die ausgerechnet in ihrer „gesunden“, pflanzlich-organisch ausgerichteten Ernährung lauerten. Der bahnbrechende Ratgeber verdeutlicht, wie stark unsere moderne Ernährungsweise von Oxalaten belastet ist, und er bietet einen wissenschaftlich fundierten Plan, wie wir einen ungesunden Überschuss sicher wieder abbauen können, enthält Tabellen mit Lebensmitteln, die gemieden werden sollten, sowie Informationen, welche besseren Alternativen es gibt.

Der Augenöffner: Der heute weit verbreitete Grundsatz „Ernähre dich vorwiegend pflanzlich“ ist irreführend, wenn wir nicht genau darauf achten, welche pflanzliche Nahrung uns mehr schadet als nützt. Menschen, die eine wirklich gesunde Ernährungsweise suchen, verhilft dieser Ratgeber zu mehr Energie, optimaler Gehirnleistung und zur Linderung chronischer Schmerzen.

- ⊙ **Bahnbrechend: Erster Ratgeber, der über bisher kaum bekannte Nachteile pflanzlicher Nahrungsmittel – insbesondere Superfoods – aufklärt, kein Konkurrenz-Titel auf dem deutschen Markt**
- ⊙ **Praktisch: Oxalat-Überschuss erkennen und mit einer anschaulichen Anleitung sicher abbauen**
- ⊙ **Informativ: US-Bestseller bietet Leitfaden für eine wirklich gesunde Ernährung: Wie reduziert man die Aufnahme von Oxalaten?**



© Kenneth Brayden Matthews

Sally K. Norton absolvierte ihre Ausbildung in Ernährungswissenschaften an der *Cornell University* und machte ihren Master in Public Health an der *University of North Carolina*, Chapel Hill.



Sally K. Norton
GEFÄHRLICHE SUPERFOODS?

Warum der hohe Oxalat-Gehalt bestimmter Lebensmittel uns krank machen kann

ca. 416 Seiten,
 zahlreiche Tabellen und
 Schaubilder
 Paperback (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-272-1
 ca. 25,- € (D) / 25,70 € (A)
 WG 1461
 (Ratgeber/ Gesundheit /
 Ernährung)

Auslieferung: November 2023



9 783867 312721

Ex.

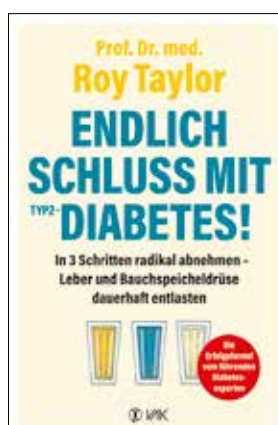


ISBN 978-3-86731-160-1



9 783867 311601

Ex.



ISBN 978-3-86731-244-8



9 783867 312448

Ex.

DER NEUE BESTSELLER VON IZABELLA WENTZ

Scheinbar grundlos erschöpft, ausgelaugt und gestresst? Hinter chronischer Müdigkeit steckt oft eine unerkannte Fehlfunktion der Nebennieren. Wenn diese kleinen Drüsen durch akuten oder anhaltenden Stress nicht mehr in der Lage sind, im richtigen Moment die richtige Menge an Hormonen für die Stressbewältigung zu produzieren, kommt es auf mehreren Ebenen im Körper zu Fehlfunktionen. Das neue Buch der Bestseller-Autorin Izabella Wentz stellt ein detailliertes 4-Wochen-Programm vor, das Patienten mit einer Nebennierenschwäche hilft, diese Störung erfolgreich zu behandeln.

Nebennierenstörungen sind eine oft vernachlässigte Ursache für chronische Erschöpfung und eine Reihe anderer diffuser Beschwerden wie Haarausfall, Verdauungsprobleme, Stimmungsschwankungen oder Gelenkschmerzen. Die erfahrene Apothekerin und Bestsellerautorin Izabella Wentz ist selbst betroffen und widmet sich in ihrem neuen Ratgeber der Behandlung der sogenannten Nebennierenschwäche. Stress ist dabei der Hauptauslöser, den es zu vermeiden gilt. Intervallfasten und exzessiver Sport zum Beispiel sind Stressfaktoren, auf die Betroffene verzichten sollten. Durch eine Kombination aus kleinen Änderungen im Lebensstil, einer angepassten Ernährung und einer sinnvollen Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel stellen sich sehr schnell Erfolge ein.

Das erprobte Schritt-für-Schritt-Programm hilft dabei, in nur vier Wochen die Auslöser der Nebennierenfehlfunktion zu identifizieren und an den richtigen Stellschrauben zu drehen, damit der Körper stressfrei zurück ins Gleichgewicht kommt.

- ⊙ **Wichtige Aufklärung: Nebennierenstörungen sind eine häufig vernachlässigte Ursache für chronische Erschöpfung**
- ⊙ **Authentisch: Erfahrene Bestseller-Autorin ist Apothekerin und selbst betroffen**
- ⊙ **Praktisch & alltagstauglich: 4-Wochen Programm bietet Fragebögen, Nahrungsmittellisten, Rezepte**



© Izabella Wentz

Izabella Wentz hat Pharmazie studiert und arbeitet als klinische Pharmakologin im Bereich der Arzneimittelsicherheit. Im Jahr 2009 wurde bei ihr Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert. Seit ihrer Diagnose beschäftigt sie sich mit Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, die den Krankheitsverlauf bei Hormonstörungen positiv beeinflussen. Izabella Wentz lebt mit ihrer Familie in Chicago.



Izabella Wentz

DIE NEBENNIEREN IM GRIFF

Grundlos müde, ausgelaugt und gestresst? Das 4-Wochen-Programm bei Nebennierenschwäche

ca. 448 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)

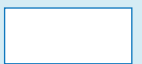
ISBN 978-3-86731-273-8
ca. 25,80 € (D) / 26,60 € (A)
WG 1460
(Ratgeber Gesundheit)

Auslieferung: Oktober 2023



9 783867 312738

Ex.



ISBN 978-3-86731-166-3



9 783867 311663

Ex.



ISBN 978-3-86731-198-4



9 783867 311984

Ex.



PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEGINNT IM KÖRPER

Ppsychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Doch was sind ihre Ursachen? Und warum sind psychische Probleme so schwer zu behandeln? Auf der Grundlage jahrzehntelanger Forschung präsentiert der Harvard-Psychiater Dr. Chris Palmer ein revolutionär neues Verständnis von psychischen Erkrankungen: Psychische Störungen sind Stoffwechselstörungen des Gehirns. Er erklärt detailliert, welche Rolle unser Stoffwechsel – in Körper und Gehirn – bei psychischen Erkrankungen spielt: von Symptomen und Risikofaktoren bis hin zu den genauen Vorgängen in den Gehirnzellen. Das bahnbrechende Buch kombiniert hochaktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Strategien für Behandlung und Therapie.

Christopher Palmer erläutert die eindeutigen Zusammenhänge zwischen psychischen Erkrankungen und Stoffwechselstörungen, einschließlich Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Übergewicht, Alzheimer und Epilepsie. Er zeigt auf, dass Faktoren wie Genetik, Neurotransmitter, Hormone, Schlaf, Alkohol, Drogen oder Traumata einen unmittelbaren Effekt auf die Mitochondrien und den Stoffwechsel haben. So wird die gesunde Funktionsweise der Zellen beeinträchtigt, was in der Folge Symptome psychischer Erkrankungen auslösen kann. Da Körper und Psyche miteinander verflochten sind, ruft der Autor dazu auf, psychische und körperliche Erkrankungen nicht getrennt voneinander zu betrachten.

Basierend auf seinem revolutionären Ansatz stellt der Harvard-Professor neue Behandlungsmethoden und Therapieoptionen vor, die Hoffnung auf echte Heilung und nicht nur auf Linderung der Symptome machen. Zu den Einsatzgebieten gehören: Angst, Depressionen, ADHS, Alkoholismus, Essstörungen, bipolare Störungen, Autismus und sogar Schizophrenie. Dieser neue Behandlungsansatz erklärt auch, warum herkömmliche Therapiemethoden so oft versagen: Weil dabei übersehen wird, dass ein gesunder Stoffwechsel im Körper die Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel im Gehirn ist.

- ⊙ **Revolutionärer Ansatz: Psychische Erkrankungen sind Stoffwechselstörungen des Gehirns – körperliche und psychische Leiden sind untrennbar miteinander verbunden**
- ⊙ **Neuer Therapieansatz für Ängste, Depressionen, ADHS usw.**
- ⊙ **Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse kombiniert mit praktischen Behandlungsstrategien**
- ⊙ **Autor ist erfahrener Psychiater und forscht seit fast 20 Jahren in Harvard**



© Christopher Palmer

Dr. Christopher M. Palmer ist Psychiater und forscht an der Schnittstelle zwischen Stoffwechsel und psychischer Gesundheit. Er ist Assistenzprofessor für Psychiatrie an der *Harvard Medical School*. Seit mehr als zwei Jahrzehnten ist er in der psychiatrischen Ausbildung auf nationaler Ebene in leitender Funktion tätig. Neben seiner wissenschaftlichen Tätigkeit praktiziert er weiterhin als Psychiater und arbeitet mit Menschen, die unter behandlungsresistenten psychischen Störungen leiden.



Christopher M. Palmer
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN
NEU VERSTEHEN

Warum Stoffwechsel und Mitochondrien die Schlüsselrolle für unsere psychische Gesundheit spielen

ca. 432 Seiten,
 Paperback (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-274-5
 ca. 25,50 € (D) / 26,30 € (A)
 WG 1933
 (Sachbuch Angewandte
 Psychologie)

Auslieferung: November 2023



9 783867 312745

Ex.



ISBN 978-3-86731-181-6



9 783867 311816

Ex.



ISBN 978-3-86731-236-3



9 783867 312363

Ex.

MEIN KIND VERLETZT SICH – DAS BUCH FÜR BETROFFENE ELTERN

Wie kann ich als Elternteil meinem Kind helfen, das sich ritzt und selbst verletzt? Wie komme ich mit meinem Kind ins Gespräch? Was kann ich in Akutsituationen tun? Selbstverletzendes Verhalten ist für Eltern und andere Vertrauenspersonen verstörend und schwer zu verstehen, weil es gegen jeden Instinkt von Selbstschutz und Überlebenswillen zu verstoßen scheint. Die Pädagogin und Autorin Michelle Mitchell hat mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit betroffenen Kindern, deren Eltern und anderen Bezugspersonen bei der Bewältigung von selbstverletzenden Verhaltensweisen. In diesem Ratgeber kombiniert sie ihren Erfahrungsschatz mit den neuesten Forschungsergebnissen.

Michelle Mitchell bietet eine aufschlussreiche Definition von selbstverletzendem Verhalten, die dabei hilft, ein besseres Verständnis für diese Verhaltensweise zu entwickeln. Sie präsentiert zahlreiche Interviews mit Experten, betroffenen Kindern und Eltern, um anhand konkreter Fallbeispiele aufzuzeigen, wie Familien lernen können, auf Selbstverletzungen zu reagieren und sie bestenfalls zu verhindern. Die Autorin klärt über Warnsignale auf, bietet alternative Strategien zur Selbstfürsorge, um den selbstzerstörerischen Druck der Betroffenen zu lindern, und beleuchtet auch die zunehmend bedeutsame Rolle des Internets. Michelle Mitchell beantwortet die Fragen, die alle betroffenen Eltern beschäftigen:

- Warum verletzt sich mein Kind selbst?
- Wie spreche ich selbstverletzendes Verhalten an?
- Wie Sorge ich für die Sicherheit meines Kindes?
- Wie kümmere ich mich um Geschwister und andere Familienmitglieder?
- Wann sollte ich professionelle Unterstützung suchen?

Der praktische Ratgeber bietet Eltern neben den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema zahlreiche konkrete Hilfestellungen und vor allem Verständnis und den Trost, den sie in dieser herausfordernden Lebenssituation brauchen.

- ⊙ **Einziger Titel zum Thema, der sich in erster Linie an betroffene Eltern und Vertrauenspersonen richtet, die Autorin vermittelt Zuversicht**
- ⊙ **Anschaulich: Erfahrungsberichte, Experten-Interviews und Leitfaden für Gespräche**
- ⊙ **Konkrete praktische Tipps: Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?**



© Michelle Mitchell

Michelle Mitchell ist Pädagogin und Autorin; ihre große Leidenschaft ist die Unterstützung von Familien. Im Jahr 2000 verließ sie den Lehrerberuf und gründete die Wohltätigkeitsorganisation Youth Excel, die bereits Tausenden von jungen Menschen mit Kompetenztraining, Mentoring-Programmen und psychosozialer Unterstützung auf dem Weg zum Erwachsenwerden geholfen hat. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern im Teenageralter in Brisbane, Australien.



Michelle Mitchell

**SELBSTVERLETZENDES
VERHALTEN – WIE HELFE ICH
MEINEM KIND?**

Warum Kinder und Jugendliche davon betroffen sind und wie Eltern reagieren können

ca. 192 Seiten,
Paperback (13,5 x 21,5 cm)

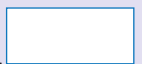
ISBN 978-3-86731-275-2
ca. 18,- € (D) / 18,50 € (A)
WG 1461
(Ratgeber Gesundheit)

Auslieferung: November 2023



9 783867 312752

Ex.



ISBN 978-3-86731-254-7



9 783867 312547

Ex.



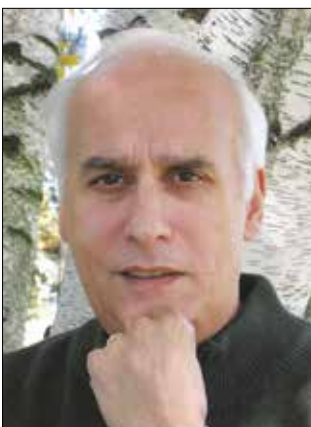
EFFEKTIVE TOOLS AUS DER KLOPFAKUPRESSUR

Der Schlüssel zum Wohlbefinden liegt manchmal darin, zu wissen, wo man klopfen muss. Mit diesem „Werkzeugkasten“ eröffnet einer der Pioniere der Klopfakupressur und Gründer der *Energy Psychology* Fred Gallo einen einzigartigen und umfassenden Zugang zu dieser faszinierenden und bewährten Methode. Die perfekte Einführung für alle, die mehr über die Philosophie und die Forschung „dahinter“ erfahren möchten und wissen wollen, wo und wie sie diese einfache, aber wirkungsvolle Technik einsetzen können.

Ungewöhnlich wirksam und außergewöhnlich vielseitig – das sind die Techniken der Klopfakupressur. Sie helfen bei der Überwindung negativer Emotionen wie Ängsten und Phobien, bei körperlichen Beschwerden wie chronischen Schmerzen sowie bei festgefahrenen Überzeugungen und Verhaltensweisen. Die Techniken sind besonders effektiv, einfach zu lernen und anzuwenden. In seinem kompakten Nachschlagewerk stellt Fred Gallo alle relevanten und bewährten Klopftechniken zur Selbsthilfe kurz und bündig vor.

Anschauliche Grafiken und Abbildungen sowie ein handliches Glossar mit einfachen und praxiserprobten Kurzanleitungen für häufig vorkommende Beschwerden und Probleme erleichtern den Einstieg für Anfänger und geben auch erfahrenen Anwendern einen schnellen und praktischen Überblick zur richtigen Anwendung der Methoden: Schritt-für-Schritt-Protokolle, alle gängigen Klopfsequenzen, praktische Übungen, die zusammen mit der Klopftechnik angewendet werden können, detaillierte Fallbeispiele für die Behandlung verschiedenster körperlicher, seelischer und geistiger Beschwerdebilder sowie wertvolle Strategien, die helfen, eventuelle Blockaden von Klienten zu überwinden, machen das Buch zu einem unverzichtbaren Begleiter für alle, die die besten Klopftechniken kennenlernen, anwenden und überall dabei haben möchten.

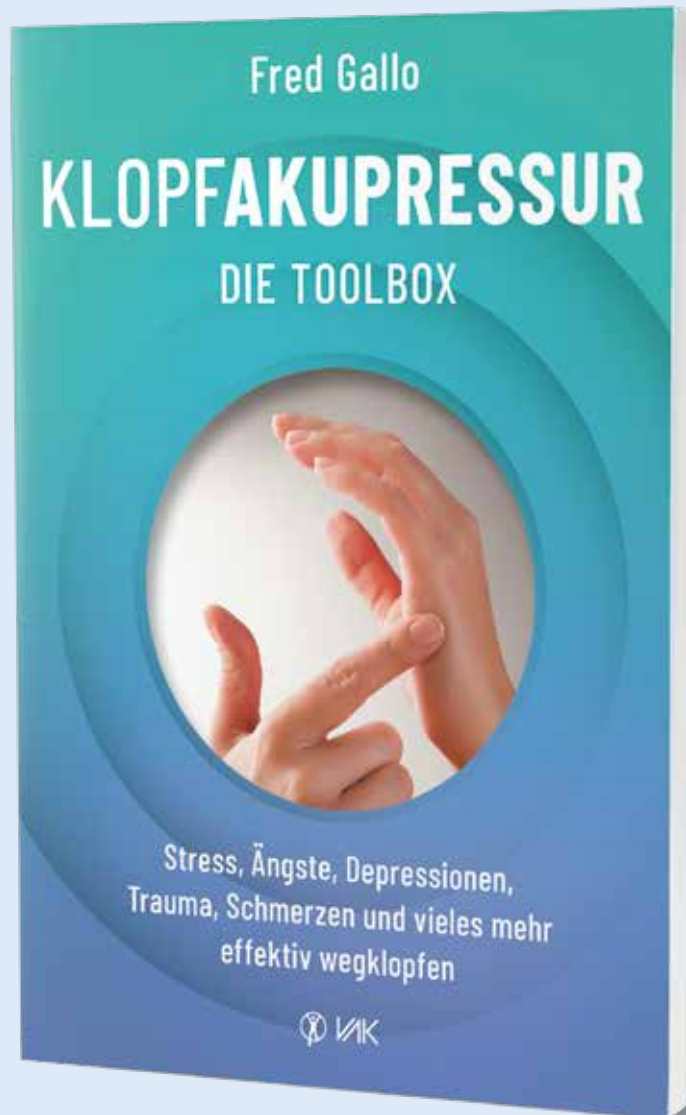
- ⊙ **Umfassender „Werkzeugkasten“ zur Klopfakupressur vom Experten für Energiemedizin**
- ⊙ **Bebilderte Anleitungen für schnellen Zugang zur Methode; für Einsteiger, Fortgeschrittene und Therapeuten gleichermaßen geeignet**
- ⊙ **Mit Erfahrungsberichten aus der langjährigen Praxis des Autors**
- ⊙ **Longseller-Themen Klopfakupressur & EFT**



© Fred Gallo

Dr. Fred P. Gallo gründete und leitet in Hermitage/Pennsylvania (USA) *Gallo and Associates Psychological Services*, eine private Praxis für klinische Psychologie, die maßgeschneiderte Behandlungen für die individuellen Bedürfnisse der Klienten anbietet. Er ist Psychologe, Buchautor und ein anerkannter Pionier der *Energy Psychology*® mit umfassender Erfahrung in klientenzentrierter Therapie, Gestalttherapie, Verhaltenstherapie, NLP und *Thought Field Therapy* (TFT).

www.energypsych.com



Fred Gallo
KLOPFAKUPRESSUR –
DIE TOOLBOX

Stress, Ängste, Depressionen,
 Trauma, Schmerzen und vieles
 mehr effektiv wegklopfen

ca. 176 Seiten,
 Paperback (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-268-4
 ca. 18,- € (D) / 18,50 € (A)
 WG 1466
 (Ratgeber Gesundheit /
 Alternative Heilverfahren)

Auslieferung: Oktober 2023



9 783867 312684

Ex.



ISBN 978-3-935767-75-0



9 783935 767750

Ex.



ISBN 978-3-86731-074-1



9 783867 310741

Ex.

1



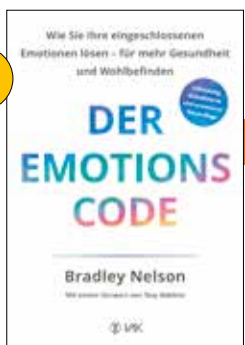
über 140.000 x verkauft

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

6

22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-262-2Ex.

2



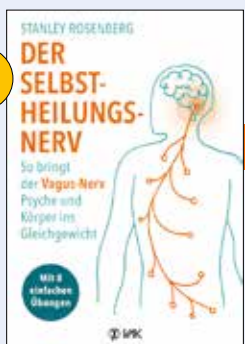
über 100.000 x verkauft

22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-241-7Ex.

7

22,95 € (D) / 23,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-259-2Ex.

3



über 100.000 x verkauft

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

8

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

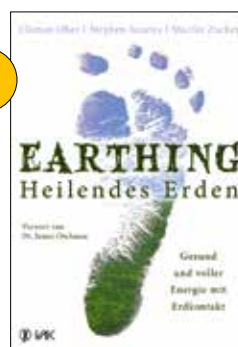
4



über 50.000 x verkauft

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

9



über 15.000 x verkauft

16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-091-8Ex.

5



über 25.000 x verkauft

20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-238-7Ex.

10

24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-234-9Ex.

11



über 130.000 x verkauft

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

Ex.

16



über 90.000 x verkauft

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

Ex.

12

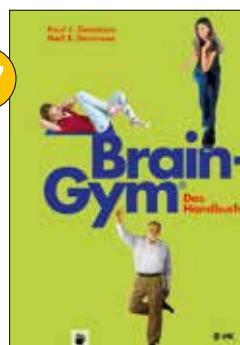


über 80.000 x verkauft

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

Ex.

17



über 20.000 x verkauft

24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-071-0

Ex.

13



14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-242-4

Ex.

18



über 30.000 x verkauft

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

Ex.

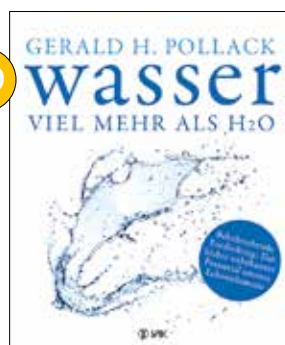
14



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

Ex.

19

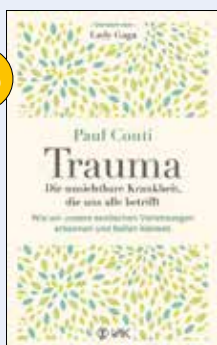


über 15.000 x verkauft

34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-158-8

Ex.

15



20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-260-8

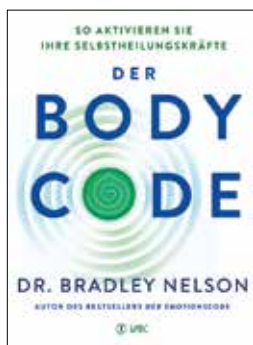
Ex.

20



12,80 € (D) / 13,20 € (A)
ISBN 978-3-86731-247-9

Ex.



ET: Juni 2023

ca. 32,- € (D) / 32,90 € (A)

ISBN 978-3-86731-266-0



9 783867 312660

Ex. 

ET: Juni 2023

18,- € (D) / 18,50 € (A)

ISBN 978-3-86731-263-9



9 783867 312639

Ex. 

18,- € (D) / 18,50 € (A)

ISBN 978-3-86731-265-3



9 783867 312653

Ex. 

ET: September 2023

ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)

ISBN 978-3-86731-267-7



9 783867 312677

Ex. 

ET: Juni 2023

ca. 14,- € (D) / 14,40 € (A)

ISBN 978-3-86731-269-1



9 783867 312691

Ex. 

18,- € (D) / 18,50 € (A)

ISBN 978-3-86731-264-6



9 783867 312646

Ex. 

16,- € (D) / 16,50 € (A)

ISBN 978-3-86731-258-5



9 783867 312585

Ex. 

ET: September 2023

ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)

ISBN 978-3-86731-270-7



9 783867 312707

Ex. 

22,- € (D) / 22,70 € (A)

ISBN 978-3-86731-257-8



9 783867 312578

Ex. 

22,- € (D) / 22,70 € (A)

ISBN 978-3-86731-236-3



9 783867 312363

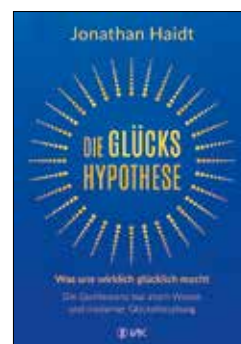
Ex. 

19,95 € (D) / 20,60 € (A)

ISBN 978-3-86731-261-5



9 783867 312615

Ex. 

18,- € (D) / 18,50 € (A)

ISBN 978-3-86731-256-1



9 783867 312561

Ex.

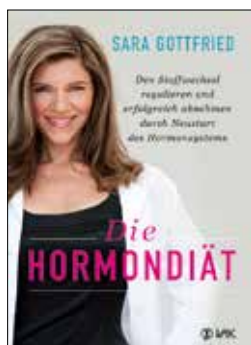


24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-251-6



9 783867 312516

Ex.



19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-176-2



9 783867 311762

Ex.



22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-219-6



9 783867 312196

Ex.

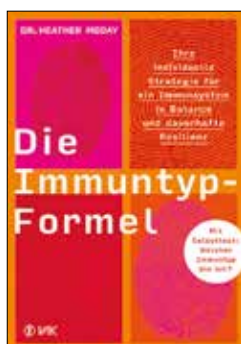


14,99 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-169-4



9 783867 311694

Ex.



20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-253-0



9 783867 312530

Ex.



20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-252-3



9 783867 312523

Ex.



19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-248-6



9 783867 312486

Ex.



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



9 783867 312264

Ex.



28,- € (D) / 28,80 € (A)
ISBN 978-3-86731-246-2



9 783867 312462

Ex.



14,80 € (D) / 15,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-245-5



9 783867 312455

Ex.



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



9 783867 311526

Ex.



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



9 783867 311878

Ex.



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



9 783867 311595

Ex.



18,90 € (D) / 19,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-210-3



9 783867 312103

Ex.



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



9 783867 311199

Ex.



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-235-6



9 783867 312356

Ex.



22,95 € (D) / 23,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-255-4



9 783867 312554

Ex.



16,- € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-240-0



9 783867 312400

Ex.

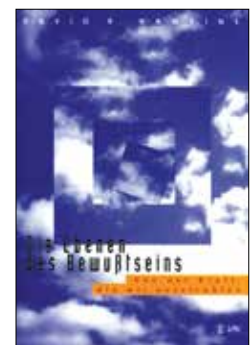


12,95 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-039-0



9 783867 310390

Ex.



21,80 € (D) / 22,50 € (A)
ISBN 978-3-932098-02-4



9 783932 098024

Ex.



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



9 783867 311014

Ex.



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



9 783867 311915

Ex.



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



9 783867 310741

Ex.



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



9 783935 767828

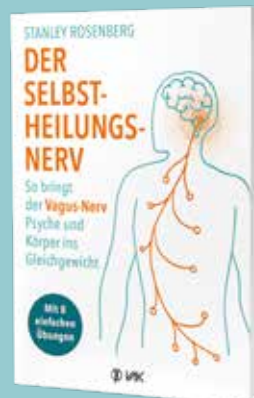
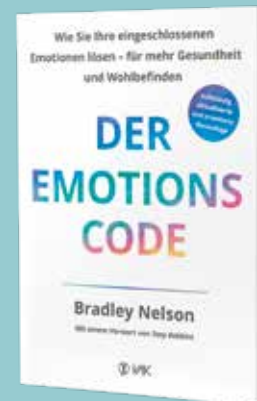
Ex.

WIR FEIERN JUBILÄUM:

40 Jahre Bücher für Besserleser

Am 14. September 1983 erschien unser erster Titel *Der Körper lügt nicht* von Dr. John Diamond. Seitdem ist es uns ein besonderes Anliegen, stetig aktuelle Trends und innovative Methoden aufzuspüren und unseren Lesern zugänglich zu machen.

Die beliebtesten Titel aus 4 Jahrzehnten VAK:



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

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, Südtirol
Kärnten, Vorarlberg, Steiermark****Karin Pangel**

c/o Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (0) 664 - 811 98 20
karin.pangel@mohrmorawa.at

**Wien, Niederösterreich,
Burgenland****Birgit Raab**

c/o Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (0) 664 – 846 28 98
birgit.raab@mohrmorawa.at

Fachhandel Österreich**Team – Fachmarkt Mohr Morawa**

fachmarkt@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
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

Kundenmanagement DACH**Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt****Claudia Graßl**

Tel.: 089/383 80 69 17
c.grassl@vertriebundberatung.de

Theresa Grauf

Tel.: 089/383 80 69 21
t.grauf@vertriebundberatung.de

Lisa Wagner

Tel.: 089/383 80 69 19
l.wagner@vertriebundberatung.de

Impressum

Cover: © Adobe Stock/Jana Behr
Redaktion: Sophia Kienzler, Irene Klasen
Satz und Gestaltung: Richard Kiefer
Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried
Stand: April 2023

