

# man kau:

Bücher, die den Horizont erweitern

HERBST 2025



Partner der  
**AURORA**  
VERTRIEBSKOOPERATION  
Unsere Vorschauen finden Sie bei  
**VLB-TIX**

Gesundheit • Heilung • Lebenshilfe

man  
kau:



**DAS NEUE BUCH VON  
TERRI COLE**

# Vom Zuviel zum Richtig: Wege aus der »Aufopferungsfalle«

»TOO MUCH! ist ein Muss.«

Christine Gutierrez, Autorin



Unser Toptitel  
im Herbst 2025

# Der Leitfaden für alle, die zu viel geben und zu wenig leben

Das neue Buch von Terri Cole richtet sich an Menschen, die sich ständig um alles und jeden kümmern – und dabei selbst auf der Strecke bleiben. Die erfolgreiche Psychotherapeutin, die dieses Verhalten als »hochfunktionale Co-Abhängigkeit« (HFC) bezeichnet, bietet in diesem Buch Wege aus der »Aufopferungsfalle«. Sie erklärt die Ursprünge dieses Verhaltens, warum es langfristig schadet und wie man zu einem ausgewogenen Leben findet. Das Buch vermittelt praktische Strategien zur Selbsterkenntnis, emotionalen Abgrenzung und authentischen Selbstfürsorge. Es hilft den Leserinnen, loszulassen, Verantwortung zurückzugeben und ihr eigenes Leben zu leben. Ziel ist es, Kraft, Freiheit und Lebensfreude zu gewinnen und gesunde, glückliche Beziehungen zu führen.

Unser  
Werbeschwerpunkt  
im Herbst 2025



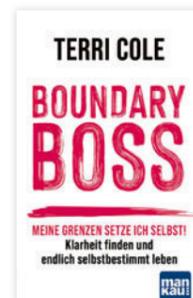
PSYCHOLOGIE

4

5



TERRI COLE ist Psychotherapeutin und Expertin für Beziehungen und Empowerment. Sie arbeitet mit einer Vielzahl von Klienten zusammen, die von Hausfrauen bis hin zu Prominenten und Fortune-500-CEOs reichen. Über ihren Blog, ihre Social-Media-Kanäle, ihre Kurse und ihren beliebten Podcast, die »Terri Cole Show«, inspiriert sie wöchentlich rund eine halbe Million Menschen. Im Mankau Verlag ist auch die deutsche Ausgabe ihres weltweiten Bestsellers »Boundary Boss« erschienen.



Klappenbroschur  
286 Seiten  
ISBN 978-3-86374-734-3

- ◆ **Essenzielles Lebensthema, v. a. für Frauen**
- ◆ **Erfolgreiche Psychotherapeutin und Bestseller-Autorin (»Boundary Boss«, erschienen in 20 Lizenzausgaben)**
- ◆ **Beliebter Podcast der Autorin »The Terri Cole Show«, dazu 249K Follower auf Instagram, 219K auf Youtube, 204K auf Facebook**
- ◆ **Frischer Schreibstil, Fallbeispiele, Übungen u.a.**

Terri Cole  
**Too Much!**  
Für alle, die zu viel geben, tun, machen, denken, fühlen!

270 Seiten  
ISBN 978-3-86374-767-1  
€ 22,00 (D) | € 22,70 (A)

Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm

 **11. AUGUST 2025**

# Prominente Mutmacher in einer inspirierenden Sammlung

**K**riege, Krisen, Inflation sowie gesellschaftliche Spannungen belasten uns schwer und wecken Zukunftsängste. Wie wohltuend ist da die Vorstellung, schriftliche Mutmacher von unseren »alten Hasen« zu erhalten, die selbst bereits viel bewältigt und bewegt haben, mehr noch: die in uns durch ihre Werke und ihr Schaffen längst die Sehnsucht nach Frieden, Zusammenhalt, dem Essenziellen und Echten geschürt haben. Mit ihren Beiträgen vermitteln sie uns Geborgenheit im Leben, lassen uns teilhaben an eigenen Erfahrungen und machen uns unsagbar viel Mut.

Mit Konstantin Wecker, Michaela May, Willy Astor, Prof. Dr. Gerald Hüther, Nomi Baumgartl, Dr. Heribert Prantl, Pfarrer Rainer Maria Schießler, Anne Devillard und Dr. Tilman Spengler.

Unser Toptitel zur Weihnachtszeit



PROMINENTE MUTMACHER

6



**ANNA MARGUERITA SCHÖN** (Hrsg.) lebt mit ihrer Familie im oberbayerischen Ammertal. Die Liebe zum geschriebenen Wort prägt ihren Werdegang, der an der Akademie des Deutschen Buchhandels im Münchner Literaturhaus seinen Anfang nahm. So war sie u. a. sechs Jahre lang als Redaktionsleiterin zweier erfolgreicher Regional- und Lifestylemagazine tätig und durfte in ihrer weiteren Redaktionstätigkeit viele inspirierende Persönlichkeiten kennenlernen und porträtieren.

Auch als Hörbuch erhältlich:

**Wir alten Hasen**

1 MP3-CD im Jewelcase,

Laufzeit ca. 300 Min.

ISBN 978-3-86374-749-7

UVP € 18,00 (D) | € 18,50 (A)



6. OKTOBER  
2025



© COLOUREBOX

7

- ✦ Mit persönlichen Beiträgen von Konstantin Wecker, Michaela May, Willy Astor, Heribert Prantl, Gerald Hüther u. a.
- ✦ Hörbuch als MP3-CD und Download erhältlich
- ✦ Pro verkauftem Exemplar gehen 50 Cent an von den Autoren ausgewählte Hilfsprojekte
- ✦ Gut geeignet als Geschenk, rechtzeitig vor Weihnachten 2025 lieferbar

Anna Marguerita Schön (Hrsg.)

**Wir alten Hasen**

Mut in bewegten Zeiten

ca. 190 Seiten

ISBN 978-3-86374-740-4

€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Hardcover

13,5 x 18,5 cm



6. OKTOBER  
2025

# Cortisol-Balance: Gesundheit und Wohlbefinden im Stress-Zeitalter

Das »Stresshormon« spielt eine zentrale Rolle bei verschiedenen Gesundheitsproblemen: Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann Symptome wie Müdigkeit, hartnäckiges Bauchfett, Gereiztheit, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme verursachen. Das Buch »Der Cortisol-Code« bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Nutzen Sie natürliche Strategien zur Wiederherstellung des Cortisol-Gleichgewichts: gezielte Ernährung, adaptogene Pflanzen und Nahrungsergänzungsmittel, Verbesserung der Schlafhygiene, angepasste Bewegungsroutinen, Kälte-/Wärmetherapie, Achtsamkeitspraktiken u. v. m. Im »30-Tage-Cortisol-Reset« können Sie die Empfehlungen direkt umsetzen und für Cortisol-Balance sorgen.

Trendthema  
»Cortisol-Detox«

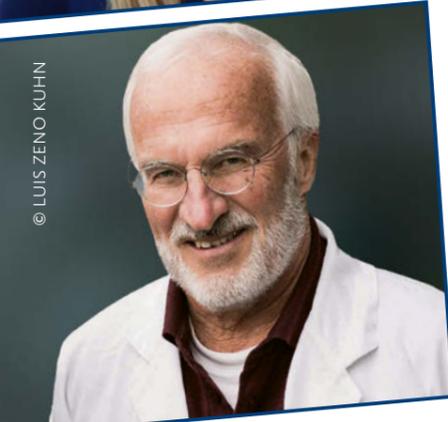


CORTISOL-DETOX

8



SVEA GOLINSKE ist Wissenschaftsjournalistin mit langjähriger Spezialisierung auf die Themen Gesundheit, Prävention, Ernährung und psychische Belastungsfaktoren. Seit vielen Jahren gilt ihr besonderes Interesse der Rolle von Stress und Stresshormonen – insbesondere Cortisol – im Spannungsfeld zwischen Alltagsbelastung, Zivilisationskrankheiten und langfristiger Lebensqualität.



DR. MED. PETER HEILMEYER, Facharzt für Innere, Physikalische und Rehabilitative Medizin, war langjähriger Leitender Arzt der Rehaklinik Überrahe. Er hat sich intensiv mit hormonellen Stoffwechselprozessen sowie mit dem Zusammenhang zwischen Lebensstil, Ernährung und chronischen Krankheiten auseinandergesetzt. In seinen Büchern und Veranstaltungen vermittelt er die Grundlagen nachhaltiger Gesundheit und Vorsorge.

9

- ◆ Fundierter Ratgeber zum Social-Media-Hype »Cortisol-Detox«
- ◆ Top-Thema: Millionen Betroffene
- ◆ 30-Tage-Programm für »Cortisol-Reset«
- ◆ Natürliche Strategien für gesunde Hormonbalance
- ◆ Erfahrene Autoren und Gesundheitsexperten

Svea Golinske | Dr. med. Peter Heilmeyer  
**Der Cortisol-Code**  
In 30 Tagen das Stresshormon ins Gleichgewicht bringen

ca. 220 Seiten  
ISBN 978-3-86374-781-7  
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Klappenbroschur  
13,5 x 21,5 cm



12. JANUAR  
2026

# Die Top-Frauenheilpflanzen für Hormonbalance und Energie

Der handliche Ratgeber vereint traditionelles Heilwissen mit modernster Wissenschaft und zeigt, welche Heilpflanzen Sie gezielt für Ihr Wohlbefinden als Frau einsetzen können. Mit Mönchspfeffer, Frauenmantel, Traubensilberkerze, Rosenwurz und Lavendel stellen Ihnen die Autorinnen die Top 5 der Frauenheilpflanzen ausführlich vor, gehen aber auch auf weitere hilfreiche Kräuter ein. Sie erfahren, wie Sie diese besonderen Pflanzen für die hormonelle Balance in jedem Alter, als Fitmacher für Körper und Seele und zur Linderung von Beschwerden wie Zyklusstörungen, Menstruationsschmerzen, PMS, Endometriose, Hitzewallungen, Schlafprobleme, Blasenentzündung u. a. nutzen können. Mit Rezepturen zum Selbermachen, Fragebögen/Checklisten und Bezugsempfehlungen.

Expertenrat zu Mönchspfeffer & Co.



FRAUENHEILPFLANZEN

10



**PROF. DR. INGRID GERHARD** ist Frauenärztin mit Spezialisierung auf Naturheilkunde und Umweltmedizin. Für ihre Verdienste um die ganzheitliche Medizin wurde Ingrid Gerhard vielfach ausgezeichnet, u. a. 1995 mit dem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse.



**SABINE BÄUMER** ist Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Homöopathie und Naturheilverfahren, Präventionsmanagerin und Phytopharmakologin. Einem größeren Publikum bekannt wurde sie u. a. durch TV-Auftritte bei ARD und SWR3.



Softcover  
179 Seiten  
ISBN 978-3-86374-458-8

11

- ◆ Hochqualifiziertes Autorinnenteam
- ◆ Top 5 der Frauenheilpflanzen in ausführlichen Porträts
- ◆ Kein vergleichbarer Buchtitel bekannt, der den Mönchspfeffer (Arzneipflanze des Jahres 2022) so konkret und kompetent vorstellt
- ◆ Großes Netzwerk der Autorinnen, u.a. »Netzwerk Frauengesundheit«

Prof. Dr. Ingrid Gerhard | Sabine Bäumer  
**Mönchspfeffer, Frauenmantel & Co.**  
Die wichtigsten Frauenheilpflanzen für hormonelle Balance und Energie

ca. 160 Seiten  
ISBN 978-3-86374-775-6  
€ 14,00 (D) | € 14,40 (A)

Klappenbroschur, farbig  
11,5 x 16,5 cm

29. SEPTEMBER 2025



# Stärkende Impulse für jede Phase der Mutterschaft

**D**u möchtest die magische Reise ins Muttersein bewusst, achtsam, dazu voller Freude und Vertrauen antreten? Dieses Buch bietet dir einen intuitiven Zugang zu den emotionalen, psychischen und spirituellen Aspekten von Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Inspiriert durch den ganzheitlichen Ansatz von Louise L. Hay stellt es die Verbindung zwischen seelischen Themen und körperlichen Herausforderungen her und hilft dir in jeder Phase der Mutterschaft, Blockaden zu lösen, Glaubenssätze zu transformieren und in deine innere Sicherheit zurückzufinden. Mit praktischen Übungen, Affirmationen und Reflexionen unterstützt dich die FlowBirthing-Philosophie dabei, in Freude, Liebe und Vertrauen Geburt zu erleben, Mutter zu werden und zu sein.

Mit Übungen,  
Affirmationen und  
Reflexionen



12



**KRISTINA MARITA RUMPEL** ist Gründerin der FlowBirthing-Bewegung und setzt sich für eine neue Geburtskultur ein, in der Frauen in Sicherheit, Freude und Liebe gebären. Die Visionärin und Autorin vereint in ihrer Arbeit altes weibliches Weisheitswissen mit modernen Erkenntnissen.



**MARIE-LUISE SCHIEGL** ist Doula und Mentorin für lichtvolle Geburten. Die Geburt ihres dritten Kindes wurde für sie zu einem Schlüsselerlebnis und führte sie zu ihrem Beruf. Marie-Luise ist davon überzeugt, dass das ursprüngliche Erleben von Geburt das Fundament für Frieden auf unserer Erde ist.

13

- ◆ **Engagierte Autorinnen mit Netzwerkarbeit, Video-Angeboten etc.**
- ◆ **Ganzheitliche Begleitung nach dem Vorbild von Louise L. Hay (»Heile deinen Körper«)**
- ◆ **Affirmationen und Übungen, Reflexionsfragen und Journaling-Ideen, Tabellen mit Symptomen und ihren möglichen seelischen Ursachen u. a.**

Kristina Marita Rumpel | Marie-Luise Schiegl  
**FlowBirthing**  
Der lichtvolle Weg ins Muttersein

ca. 140 Seiten  
ISBN 978-3-86374-772-5  
€ 12,00 (D) | € 12,40 (A)

Taschenbuch  
12 x 19 cm



13. OKTOBER  
2025

# Alleskönnerin Schafgarbe: Arzneipflanze des Jahres 2025

Die Schafgarbe überrascht mit einem erstaunlich breiten Wirkungsspektrum und gilt als eine der besten Frauenheilpflanzen. Ihre ausgleichende, harmonisierende Natur macht *Achillea millefolium* zum Allheilmittel; dank ihrer Inhaltsstoffe wirkt sie unter anderem antibakteriell und antiviral, blutstillend, menstruationsregulierend, entzündungs- und krebshemmend, entgiftend, krampflösend, schmerzlindernd, durchblutungs- und verdauungsfördernd. Barbara Simonsohn zeigt Ihnen, wie Sie die Arzneipflanze des Jahres – Blatt, Blüte und Stängel – für Gesundheit und Wohlbefinden nutzen können: innerliche und äußerliche Heilanwendungen, gesunde Rezepte für die Küche, praktische Tipps für den Garten und DIY-Kosmetik zur Pflege von Haut und Haar.

Presse-  
schwerpunkt  
2025



ARZNEIPFLANZE 2025

14

15



BARBARA SIMONSOHN gilt als Expertin für Heilpflanzen und »Superfoods«. Seit 1995 hat die Hamburgerin zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht; die Gesamtauflage ihrer Bücher beläuft sich auf über 600.000 Exemplare. Im Mankau Verlag sind u.a. ihr Bestseller-Ratgeber »Artemisia annua – Heilpflanze der Götter« sowie »Brennnessel«, »Salbei – Mutter aller Heilpflanzen« und »Holunder – Juwel der Hausapotheke« erschienen.



Klappenbroschur  
127 Seiten  
ISBN 978-3-86374-474-8



1 MP3-CD im Jewelcase  
ca. 159 Min. Laufzeit  
ISBN 978-3-86374-724-4

- ◆ Bewährtes Format der Bestseller-Autorin (u.a. »Artemisia annua«, aktuell in 11. Auflage)
- ◆ Inhaltsstoffe, Wirkungen und Einsatzgebiete, Heilanwendungen innerlich und äußerlich, Rezepte für die Küche und Kosmetik zum Selbermachen
- ◆ Sehr breites Wirkungsspektrum, Besonderheit: wirkt ausgleichend und regulierend

Barbara Simonsohn  
**Die Schafgarbe**  
Alleskönnerin unter den Heilpflanzen

ca. 160 Seiten  
ISBN 978-3-86374-778-7  
€ 12,00(D) | € 12,40 (A)

Klappenbroschur, farbig  
11,5 × 16,5 cm

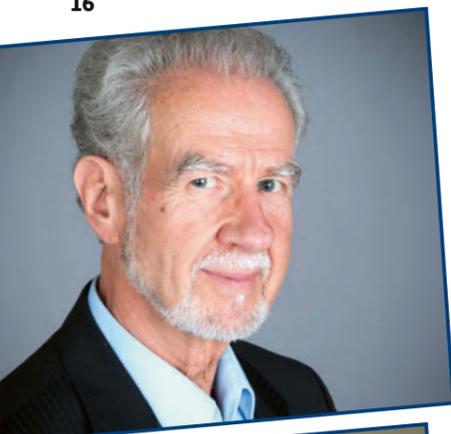


15. SEPTEMBER  
2025

# Der Vitamin-D-Erfolgsratgeber in aktualisierter Neuausgabe

Das Buch der renommierten Vitamin-D-Experten zeigt, wie wichtig das Sonnenlicht für unsere Gesundheit ist. Ohne Sonne kommt es zu einem Defizit an Vitamin D, das für zahlreiche Prozesse in nahezu allen Körperzellen benötigt wird. Das »Sonnenhormon« senkt das Krebsrisiko und unterdrückt das Wachstum bösartiger Tumoren. Außerdem schützt es vor Diabetes, verlangsamt Knochenschwund, kräftigt die Muskulatur, fördert das Immunsystem, produziert körpereigene Antibiotika, schützt die Nervenzellen (auch vor Multipler Sklerose) und senkt den Blutdruck. Jörg Spitz und William B. Grant geben auf Basis der neuesten Forschungsergebnisse konkreten Rat, wie mithilfe des Sonnenvitamins schwere Krankheiten vermieden oder gelindert werden können.

16



PROF. DR. JÖRG SPITZ ist Facharzt für Nuklear-, Ernährungs- und Präventionsmedizin. Er hat die »Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation & Prävention« (dsgip) gegründet – jetzt »Stiftung Spitzen-Gesundheit« – sowie das »Haus der hellen Köpfe« als Community für eine neue Gesundheitskultur.



WILLIAM B. GRANT, PH. D. gilt weltweit als einer der führenden Vitamin-D-Experten. In mehr als 450 Publikationen untersuchte er die Zusammenhänge zwischen Sonnenlicht, Vitamin D und Krebs. Dr. Grant leitet das *Sunlight, Nutrition and Health Research Center* (SUNARC) in San Francisco (USA).

Überarbeitete  
und aktualisierte  
5. Auflage

Prof. Dr. med. Jörg Spitz | William B. Grant, Ph. D.

## KREBS ZELLEN MÖGEN KEINE SONNE

Vitamin D – der Schutzschild gegen Krebs,  
Diabetes und Herzerkrankungen

Überarbeitete  
und aktualisierte  
5. Auflage

Ärztlicher Rat für Betroffene  
Mit Vitamin-D-Barometer und  
Lebensstil-Risiko-Fragebogen

man  
kau:

VITAMIN D

17

- ◆ Der Erfolgsratgeber in 5. Auflage!
- ◆ Attraktive Neuausgabe in modernem Layout und größerem Format
- ◆ Autoren gehören zu den weltweit führenden Vitamin-D-Experten
- ◆ 70 bis 90 Prozent der Bevölkerung im DACH-Raum leiden an Vitamin-D-Mangel

Prof. Dr. Jörg Spitz | William B. Grant, Ph. D.  
**Krebszellen mögen keine Sonne**  
Vitamin D – der Schutzschild gegen Krebs,  
Diabetes und Herzerkrankungen

ca. 160 Seiten  
ISBN 978-3-86374-764-0  
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Klappenbroschur, farbig, zahlr. Abb.  
16 × 22 cm



14. JULI  
2025

# Das besondere Hörbuch – nicht nur zum Valentinstag!

Liebe ist mehr als nur ein Gefühl – sie list eine Lebenshaltung und besitzt die wundervolle Kraft, uns zu formen, zu heilen und zu vereinen. In seinem einzigartigen Werk erkundet Thomas Lambert Schöberl die Liebe in all ihren Ausdrucksformen und faszinierenden Facetten. Jeder der 50 sorgfältig ausgewählten Begriffe öffnet uns ein Tor zu neuen Perspektiven und Erfahrungen: niemals als Zufall, immer als zauberhafte Möglichkeit.



18

THOMAS LAMBERT SCHÖBERL verbindet als Lehrer, Musikwissenschaftler und Heilpraktiker auf einzigartige Weise Kreativität, Theologie, Pädagogik, Natur und Gesundheit. Sein interdisziplinärer Ansatz ist von der tiefen Überzeugung geprägt, dass »alles mit allem verbunden« ist.

Thomas Lambert Schöberl  
**50 Wörter für Liebe. Hörbuch**  
Inspirationen, die das Herz berühren

ca. 360 Min. Laufzeit  
ISBN 978-3-86374-770-1  
UVP € 18,00 (D) | € 18,50 (A)

1 MP3-CD im Jewelcase, 8-seitiges Booklet  
Sprecher: Christina Besser, Matthias Lühn  
Auch als Download erhältlich (€ 12,99)

- ◆ **Vernetzter, charismatischer Autor**
- ◆ **Namhafte Testimonials und ausgezeichnete Resonanzen zum Buch (ET: Januar 2025)**
- ◆ **Mit poetischen Texten sowie konkreten Übungen und Impulsen für Selbstentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung**
- ◆ **Professionelle Hörbuchproduktion mit erfahrenen Sprechern**

 **17. NOVEMBER 2025**

# Das Hörbuch zum bekannten Symbole-Longseller

Petra Neumayer und Roswitha Stark beschreiben 64 zentrale Heilzeichen: das Strichcode-System von Erich Korbler, wichtige Symbole der Heiligen Geometrie sowie bewährte Heilsymbole aus aller Welt. Sie erläutern deren Botschaft und tiefere Bedeutung auf einfühlsame Weise, inspirierende Texte fördern das intuitive Verstehen. Dieses Wissen ermöglicht und verbessert den Einsatz der Heilsymbole für Gesundheit und Wohlbefinden.



HÖRBÜCHER

19

PETRA NEUMAYER arbeitet als freie Autorin und Musikproduzentin. ROSWITHA STARK zählt zu den erfolgreichsten Autorinnen im Bereich der Schwingungs- und Informationsmedizin. Gemeinsam haben die beiden Autorinnen die Bestseller-Reihe »Medizin zum Aufmalen« veröffentlicht.

Petra Neumayer | Roswitha Stark  
**Heilen mit Symbolen. Hörbuch**  
Die 64 wichtigsten Heilzeichen

ca. 200 Min. Laufzeit  
ISBN 978-3-86374-771-8  
UVP € 15,00 (D) | € 15,50 (A)

1 MP3-CD im Jewelcase, 16-seitiges Booklet  
Sprecher: Christina Besser, Matthias Lühn  
Auch als Download erhältlich (€ 9,99)

- ◆ **Printerfolg: 8. Auflage, über 45.000 verkaufte Exemplare, vier Lizenzausgaben**
- ◆ **Erfolgreiches Autorinnen-Team**
- ◆ **Botschaft und Bedeutung der 64 wichtigsten Heilsymbole**
- ◆ **Mit Bonusteil: 3 Symbol-Meditationen**
- ◆ **Professionelle Hörbuchproduktion mit erfahrenen Sprechern**

 **25. AUGUST 2025**

## Wirksame Hilfe bei psychosomatischen Beschwerden

Isa Grüber stellt eine Therapieform vor, bei der Ihr Körper selbst Ihnen den Weg weist: *Somatic Experiencing*® (SE) nach Dr. Peter Levine. Der anschauliche Ratgeber hilft, die Folgen von Stress, Schock- und Traumaerlebnissen aufzulösen und mit den Belastungen des Alltags besser umzugehen.

5. Auflage

Dr. Isa Grüber  
**Was der Körper zu sagen hat**  
Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren  
5. Auflage Februar 2025  
Taschenbuch 12 x 19 cm, 272 S.  
ISBN 978-3-86374-392-5, € 9,95 (D) | € 10,30 (A)



## Praktische Heilarbeit mit den Körbler'schen Zeichen

Alles Wissenswerte aus 20 Jahren »Medizin zum Aufmalen«! Das Basisbuch bietet einen umfassenden Einblick in die Anwendungsmöglichkeiten der Symbolemedizin und ist für Therapeuten wie für Laien ein wertvoller Begleiter, Quelle der Inspiration und Nachschlagewerk zugleich.

2. Auflage

Roswitha Stark  
**Medizin zum Aufmalen. Das Basisbuch Neue Homöopathie**  
Heilen mit Zeichen und Symbolen  
2. Auflage Januar 2025  
Klappenbroschur 16 x 22 cm, farbig, 254 S.  
ISBN 978-3-86374-691-9, € 25,00 (D) | € 25,80 (A)



## Das Summen verbindet uns mit Himmel und Erde

Die deutsche Ausgabe von »The Humming Effect« ist ein praktischer Leitfaden für das bewusste Summen, um durch gezielte Übungen von den positiven Effekten der Klangheilung zu profitieren. Die Autoren erläutern die wissenschaftlichen Grundlagen und zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten.

4. Auflage

Jonathan Goldman | Andi Goldman  
**Heilsames Summen**  
Klangmassage für Körper und Seele  
4. Auflage März 2025  
Taschenbuch 12 x 19 cm, 214 S.  
ISBN 978-3-86374-478-6, € 9,95 (D) | € 10,30 (A)

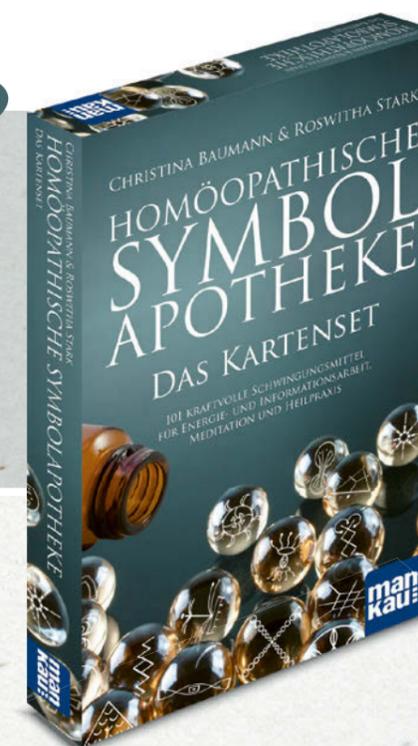


## Kraftvolle Homöopathika in Symbolform codiert!

Das Kartenset zur »Homöopathischen Symbolapotheke« stellt auf einfache und kostengünstige Weise 101 Symbolmittel zur Verfügung und bietet praktische Möglichkeiten für die gezielte oder intuitive Mittelauswahl/-testung. Ein wunderbares Werkzeug für die Energie- und Informationsarbeit!

4. Auflage

Christina Baumann | Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke. Das Kartenset**  
Kartenset mit 101 Symbol- und 10 Testkarten  
4. Auflage Mai 2025  
Kartenformat 79 x 120 cm, farbig, 8-seitiges Booklet  
ISBN 978-3-86374-464-9, € 24,95 (D) | € 25,70 (A)

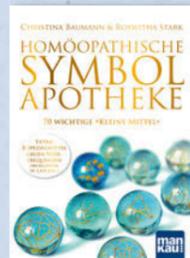




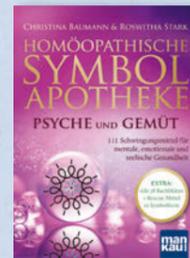
Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke**  
101 Schwingungsmittel für den Soforteinsatz  
ISBN 978-3-86374-400-7  
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



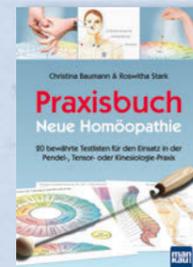
Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke. Das Kartenset**  
ISBN 978-3-86374-464-9  
€ 24,95 (D) | € 25,70 (A)



Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke. 70 wichtige »Kleine Mittel«**  
Mit A2-Plakat  
ISBN 978-3-86374-525-7  
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Homöopathische Symbolapotheke: Psyche und Gemüt**  
111 Schwingungsmittel für menschl., emotional und weltliche Gesundheit  
ISBN 978-3-86374-725-1  
€ 27,00 (D) | € 27,80 (A)



Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Praxisbuch Neue Homöopathie**  
20 bewährte Testlisten für den Einsatz in der Perle, Tensor- oder Kinesologie-Praxis  
ISBN 978-3-86374-106-8  
€ 34,95 (D) | € 35,80 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu  
**TCM für jeden Tag**  
Entspannt und gesund durch die Woche  
ISBN 978-3-86374-100-6  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Maria Lohmann  
**Laborwerte verstehen. Kompakt-Ratgeber**  
Normalwerte im Überblick – Fachbegriffe und wichtige Abkürzungen  
ISBN 978-3-86374-158-7  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



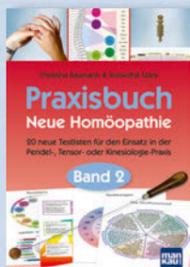
Tabea Lorch  
**Frauen trainieren anders**  
Fitness und Sport im Einklang mit deinen Hormonen  
ISBN 978-3-86374-751-0  
€ 20,- (D) | € 20,60 (A)



Dr. med. vet. Dorina Lux  
**Grüne Hausapotheke für Hunde. Kompakt-Ratgeber**  
Heimische Heilpflanzen sicher anwenden  
ISBN 978-3-86374-641-4  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Dr. med. vet. Dorina Lux  
**Grüne Hausapotheke für Katzen. Kompakt-Ratgeber**  
Heimische Heilpflanzen sicher anwenden  
ISBN 978-3-86374-655-1  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Christina Baumann  
Roswitha Stark  
**Praxisbuch Neue Homöopathie. Band 2**  
20 neue Testlisten  
ISBN 978-3-86374-721-3  
€ 39,95 (D) | € 41,10 (A)



Terri Cole  
**Boundary Boss**  
Meine Grenzen setze ich selbst! Klarheit finden und endlich selbstbestimmt leben  
ISBN 978-3-86374-734-3  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Hans Cousto | Thomas Künne  
**Heilsame Frequenzen**  
Wie kosmische Schwingungen unser Wohlbefinden fördern  
ISBN 978-3-86374-246-1  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



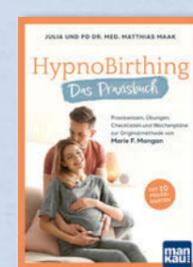
Emily Edlynn  
**Kinder brauchen Flügel, keine Helikopter!**  
Der stressfreie Weg zu glücklichen, selbstständigen Kindern  
ISBN 978-3-86374-731-2  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Gerit Fischer  
**Heimische Heil- und Vitalpilze. Kompakt-Ratgeber**  
20 Pilze für Küche und Hausapotheke  
ISBN 978-3-86374-710-7  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Lynn Lyons  
Dr. Reid Wilson  
**Mein ängstliches Kind**  
In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen  
ISBN 978-3-86374-697-1  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Julia Maak  
Dr. med. Matthias Maak  
**HypnoBirthing. Das Praxisbuch**  
Mit 10 Praxiskarten  
ISBN 978-3-86374-658-2  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Marie F. Mongan  
**HypnoBirthing**  
Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt.  
ISBN 978-3-938396-20-9  
€ 19,95 (D) | € 20,60 (A)



Petra Neumayer  
Roswitha Stark  
**Heilen mit Symbolen**  
Die 64 wichtigsten Heilzeichen  
ISBN 978-3-86374-336-9  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Petra Neumayer  
Roswitha Stark  
**Medizin zum Aufmalen. Kartenset**  
64 Symbolkarten  
ISBN 978-3-938396-59-9  
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A)



Prof. Dr. Ingrid Gerhardt  
Dr. Barbara Rias-Bucher  
**Myome selbst heilen**  
Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und OPs  
ISBN 978-3-86374-458-8  
€ 22,00 (D) | € 22,70 (A)



J. und A. Goldman  
**Heilsames Summen: Klangmassage für Körper und Seele**  
Mit Übungen für bewusstes Summen und Atmen  
ISBN 978-3-86374-478-6  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



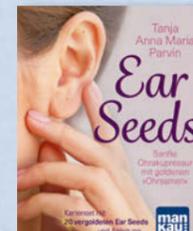
Dr. phil. Isa Grüber  
**Was der Körper zu sagen hat**  
Stress- und Trauma-bewältigung mit Somatic Experiencing® (SE)  
ISBN 978-3-86374-392-5  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



W. Hätscher-Rosenbauer  
**Kleine Augenschule**  
Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen  
ISBN 978-3-86374-314-7  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Kristen Helmstetter  
**Tea Time für die Seele**  
Dein kleines Glück am Nachmittag: »Tea Time Self-Talk« für ein magisches Leben  
ISBN 978-3-86374-703-9  
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Tanja Anna Maria Parvin  
Anna Maria Parvin  
**Ear Seeds. Kartenset**  
Sanfte Ohrakupressur mit goldenen »Ohrsamens«  
ISBN 978-3-86374-627-8  
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Barbara Reik  
**Tai Chi für zwischendurch. Kompakt-Ratgeber**  
Neue Energie durch einfache Übungen  
ISBN 978-3-86374-377-2  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Anna Elisabeth Röcker  
Raffaella Sirtoli  
**Heilen mit Bachblüten. Das Kartenset**  
ISBN 978-3-86374-099-3  
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A)



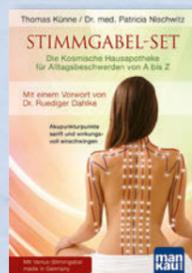
Thomas Lambert  
Schöberl  
**50 Wörter für Liebe**  
Inspirationen, die das Herz berühren  
ISBN 978-3-86374-728-2  
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Herbert Schwinghammer  
**Der neue Taschen-Knigge**  
Gute Umgangsformen in jeder Lebenslage  
ISBN 978-3-86374-761-9  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Ulrich Kohler  
**Diese Schuld ist nicht meine**  
Wie unbewusste Schuldgefühle unser Leben prägen ...  
ISBN 978-3-86374-700-8  
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



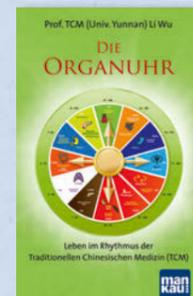
Thomas Künne  
Dr. med. P. Nischwitz  
**Stimmgabel-Set: Die Kosmische Hausapotheke für Alltagsbeschwerden von A bis Z**  
ISBN 978-3-938396-66-7  
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



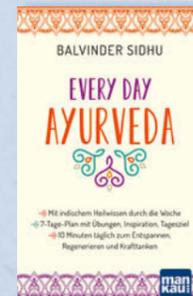
Thomas Künne  
Dr. med. P. Nischwitz  
**Stimmgabeltherapie**  
Heilsames Wissen und praktische Anwendungen  
ISBN 978-3-86374-743-5  
€ 12,90 (D) | € 13,30 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu  
**Das Buch der Chinesischen Heilkunst**  
Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte  
ISBN 978-3-86374-538-7  
€ 12,90 (D) | € 13,40 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu  
**Die Organuhr**  
Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)  
ISBN 978-3-86374-144-0  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Balvinder Sidhu  
**Every Day Ayurveda. Mit indischem Heilwissen durch die Woche**  
7-Tage-Plan mit Übungen, Inspiration, Tagesziel  
ISBN 978-3-86374-570-7  
€ 16,95 (D) | € 17,50 (A)



Barbara Simonsohn  
**Artemisia annua – Heilpflanze der Götter. Kompakt-Ratgeber**  
Antibakteriell – Antiviral – Immunstimulierend  
ISBN 978-3-86374-474-8  
€ 8,99 (D) | € 9,20 (A)



Barbara Simonsohn  
**Brennnessel. Kompakt-Ratgeber**  
Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit  
ISBN 978-3-86374-652-0  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Barbara Simonsohn  
**Das Basische Prinzip**  
Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit  
ISBN 978-3-86374-541-7  
€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)



Barbara Simonsohn  
**Heilsame Küchenkräuter. Kompakt-Ratgeber**  
10 Kräuter für Körper und Seele  
ISBN 978-3-86374-758-9  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Barbara Simonsohn  
**Holunder – Juwel der Hausapotheke.**  
**Kompakt-Ratgeber**  
ISBN 978-3-86374-717-6  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Barbara Simonsohn  
**Löwenzahn – Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft.**  
**Kompakt-Ratgeber**  
ISBN 978-3-86374-694-0  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Roswitha Stark  
**Familienstellen mit Symbolen**  
Optimale systemische Lösungen auf dem Papier entwickeln  
ISBN 978-3-86374-471-7  
€ 16,95 (D) | € 17,50 (A)



Roswitha Stark  
**Familienstellen mit Symbolen. Das Kartenset**  
Optimale Lösungen auf dem Papier entwickeln  
ISBN 978-3-86374-528-8  
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Roswitha Stark  
**MEDIZIN ZUM AUFMALEN**  
Heilen mit Zeichen und Symbolen  
Das Basisbuch Neue Homöopathie  
ISBN 978-3-86374-691-9  
€ 25,- (D) | € 25,80 (A)



Andreas Winter  
**Was deine Angst dir sagen will**  
Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken  
ISBN 978-3-86374-323-9  
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Andreas Winter  
**Wie unsere Psyche tickt. Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen**  
Die Andreas-Winter-Methode  
ISBN 978-3-86374-713-8  
€ 28,- (D) | € 28,80 (A)



Angelika Gräfin Wolffs-keel von Reichenberg  
**Die 12 Salze des Lebens. Biochemie nach Dr. Schüßler**  
ISBN 978-3-86374-267-6  
€ 18,- (D) | € 18,60 (A)



Dr. med. Eberhard J. Wormer  
**Natürliche Antidepressiva. Kompakt-Ratgeber**  
Sanfte Wege aus dem Stimmungstief  
ISBN 978-3-86374-664-3  
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Annemarie Zobernig  
**RÄUCHERN für die SEELE**  
Energien reinigen, harmonisieren und stärken  
ISBN 978-3-86374-535-6  
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)

Alle Titel, Leseproben, Videos und Autoren-Interviews finden Sie hier: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**Mankau Verlag GmbH**  
Pfarrgasse 1  
82497 Unterammergau  
Tel. (0 88 41) 62 77 69-0  
Fax (0 88 41) 62 77 69-6  
kontakt@mankau-verlag.de  
www.mankau-verlag.de

**Auslieferungen**  
**Deutschland/Österreich:**  
Brockhaus/Commission  
Auftragsbetreuung: Judith Renz  
Postfach 12 20  
70803 Kornwestheim  
Tel. (0 71 54) 13 27-54  
Fax (0 71 54) 13 27-13  
mankau@brocom.de

**Schweiz:**  
Buchzentrum AG  
Industriestrasse Ost 10  
CH-4614 Hägendorf  
Tel. (0 62) 2 09 25 25  
Fax (0 62) 2 09 26 27  
kundendienst@buchzentrum.ch

**Aurora**  
**Vertriebskooperation**  
Alexander Herrmann  
Vertrieb und Beratung  
Eversbuschstr. 40a  
80999 München  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-0  
Fax (0 89) 3 83 80 69-10  
a.herrmann@vertriebundberatung.de  
www.vertriebundberatung.de

**Kundenmanagement DACH:**  
**Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt**  
Claudia Graßl  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-17  
c.grassl@vertriebundberatung.de

Svenja Bauer  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-21  
s.bauer@vertriebundberatung.de

Cecilia Simao Schammler  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-19  
c.schammler@vertriebundberatung.de

Ivonne Dellit  
Tel. (0 89) 3 83 80 69-18  
i.dellit@vertriebundberatung.de

**Vertretungen**  
**Baden-Württemberg:**  
Elchinger Bücherservice  
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer  
Köhlerberg 5  
89275 Elchingen  
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer  
Tel. (0 73 08) 92 28-16  
Fax (0 73 08) 92 28-17  
corinne.pfitzer@t-online.de

**Bayern:**  
Dolles Vertriebsteam  
An der Schloßmauer 21  
93161 Sinzing

Büro: Katja Neugirg  
bestellung@dolles-  
vertriebsteam.de  
Tel. (09 41) 5 86 13-53  
Fax (09 41) 5 86 13-55

Michael Dolles  
michael.dolles@  
dolles-vertriebsteam.de

Katharina Dolles  
katharina.dolles@  
dolles-vertriebsteam.de

Petra Uffinger  
petra.uffinger@  
dolles-vertriebsteam.de

Christina Lafrenz  
(Unterfranken)  
Mobil (01 55) 60 60 53 15  
christina.lafrenz@dolles-  
vertriebsteam.de

Elke Hermann  
Tel. (0 83 79) 72-86 28  
Fax (0 83 79) 72-87 43  
elke.hermann@  
dolles-vertriebsteam.de

**Österreich:**  
Ing. Christian Hirtzy  
Steinbergstr. 1  
A-8076 Vasoldsberg  
Mobil (06 64) 4 24 59 05  
christian.hirtzy@aon.at  
Gebiet: Steiermark, Salzburg,  
Kärnten, Tirol, Vorarlberg

Alfred Trux  
Weyerstr. 15  
A-4810 Gmunden  
Mobil (06 99) 11 65 20 89  
trux@kabeltvgmunden.at  
Gebiet: Wien, Niederösterreich,  
Oberösterreich, Burgenland,  
Südtirol

**Schweiz:**  
Dessauer Vertrieb und Vertretung  
Claudia Gyr  
Räffelstraße 32  
CH-8045 Zürich  
Tel. (0 44) 4 66 96-96  
Fax (0 44) 4 66 96-69  
dessauer@dessauer.ch

Wir sind Teilnehmer an der auslieferungsübergreifenden  
Fakturergemeinschaft Multifakt bei Brockhaus/Commission.

**Brockhaus/Commission**



Covermotiv: © Alimran – stock.adobe.com | Layout: Guter Punkt, München | Satz: Mankau Verlag

**RABATTE FÜR ENDKUNDEN:** ab 10 Ex. eines Titels: 10 % Rabatt | ab 50 Ex. eines Titels: 15 % Rabatt  
ab 100 Ex. eines Titels: 20 % Rabatt | ab 250 Ex. eines Titels: 22,5 % Rabatt | ab 500 Ex. eines Titels: 25 % Rabatt