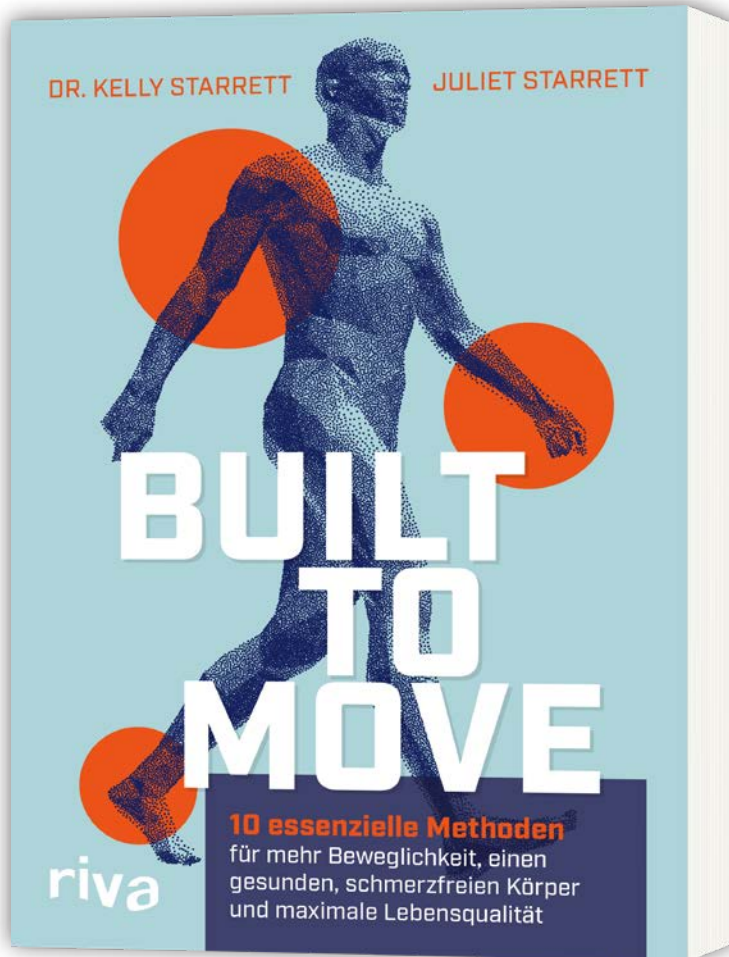


DAS NEUE BUCH DER BESTSELLERAUTOREN KELLY UND JULIET STARRETT



STARRETT, DR. KELLY; STARRETT, JULIET

Built to Move

10 essenzielle Methoden für mehr Beweglichkeit, einen gesunden, schmerzfreien Körper und maximale Lebensqualität

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 25.04.2023

- Über 110.000 verkaufte Exemplare der drei bisherigen Titel von Kelly Starrett
- Kelly Starretts einzigartige und innovative Methode für Spitzensportler – jetzt für jeden Menschen im Alltag anwendbar
- Mit zahlreichen illustrierten Übungen sowie Tipps zu Ernährung und Schlaf

Nach seinen bahnbrechenden Welterfolgen »Werde ein geschmeidiger Leopard« und »Sitzen ist das neue Rauchen« ist Bestsellerautor Kelly Starrett zurück mit einem neuen Buch! Darin widmen er und seine Frau sich der Frage, welche Eigenschaften den Menschen dauerhaft gesund halten und wie man dafür sorgen kann, dass man sich auch mit fortschreitendem Alter noch wohlfühlt. Als Lösung haben sie zehn essenzielle Methoden herausgearbeitet, die die Funktionsfähigkeit des Körpers bei alltäglichen Aktivitäten fördern und die allgemeine Lebensqualität steigern. Dazu gehören einfache Mobilisationsübungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden.

© privat



DR. KELLY STARRETT, Autor der Weltbestseller »Werde ein geschmeidiger Leopard« und »Sitzen ist das neue Rauchen«, ist Mitbegründer von San Francisco CrossFit und des Internetportals »The Ready State«, auf dem er seinen innovativen Trainingsansatz mit einem internationalen Publikum teilt.

JULIET STARRETT ist Anwältin, Sportlerin, Unternehmerin, Autorin und Podcasterin. Sie ist Mitbegründerin und CEO von San Francisco CrossFit und moderiert mit ihrem Mann den Podcast »The Ready State«. Zuvor war sie professionelle Sportlerin und von 1997 bis 2000 Teil des Kajak-Teams U.S. Extreme Whitewater. Sie hat zwei Weltmeisterschaften und fünf nationale Titel gewonnen.



MEHR ALS 80 PROZENT DER DEUTSCHEN NUTZEN FAHRRÄDER IN DER FREIZEIT ODER IM ALLTAG



BURT, PHIL

Dein Bike, dein Fitting

Mit der optimalen Sitzposition
die Performance steigern und
Verletzungen vorbeugen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 25.04.2023

- Der Autor ist Physiotherapeut des britischen Olympiateams und zahlreicher Tour-de-France-Gewinner
- Rennradfahrer, Mountainbiker, Triathlet, Indoor Cycling oder Alltagsfahrer – von Bikefitting profitiert jeder
- Aufschlussreiche Bebilderung mit anatomischen Zeichnungen und Richtig-falsch-Darstellungen

Egal ob Rennrad, Mountainbike oder Stadtfahrrad – statistisch gesehen besitzt jeder Deutsche ein Fahrrad. Und egal ob er es im Alltag oder zum Sportmachen nutzt: Ist das Rad nicht perfekt auf den Fahrer abgestimmt, leiden Fahrspaß und Performance darunter und das Verletzungsrisiko steigt. Um Beschwerden vorzubeugen und die eigene Leistung bestmöglich zu unterstützen, sollte jeder, vom Hobbysportler bis zum Profi, ein Bikefitting vornehmen. Wie sich das Fahrrad optimal an den Körper und die individuellen Ziele anpassen lässt, zeigt der renommierte Bikefitting-Experte Phil Burt in diesem Standardwerk. Anhand von zahlreichen Bildern und detaillierten Anleitungen erklärt er, wie Füße und Hände korrekt positioniert werden müssen und wie man die eigene Haltung analysiert.

© privat



PHIL BURT ist Physiotherapeut und einer der führenden Bikefitting-Experten. Zwölf Jahre lang betreute er das britische Radsport-Olympiateam sowie zahlreiche Tour-de-France-Gewinner. Als Autor mehrerer Bücher teilt er seine Expertise mittlerweile nicht mehr nur mit den Profis, sondern mit allen passionierten Radfahrern.



DIE BEEINDRUCKENDSTEN ATHLETEN UNSERER ZEIT: AUSSERGEWÖHNLICHE MENSCHEN UND IHRE GESCHICHTEN



CÖLN, CHRISTOPH

Reife Leistung

Mit Sport dem Alter trotzen.
Inspirierende Geschichten von
Menschen über 70

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 24.01.2023

- Vorbilder für eine wachsende Altersgruppe – die Erfolgsgeheimnisse fitter Senioren werden gelüftet
- Vom Marathonläufer bis zum Fußballer – das Buch beleuchtet das Thema über verschiedenste Sportarten hinweg
- Mit zahlreichen farbigen Bildern

Wie ältere Menschen beim Sport das Glück finden und ihr Leben verlängern. Gibt es ein Mittel gegen das Altern? Ein Serum etwa? Ein Medikament? Einen Zauberspruch? Die Antwort ist im Grunde einfach, sie lautet: Sport! Der Journalist Christoph Cöln zeigt am Beispiel von elf Seniorensportlern, wie man noch im hohen Alter Unglaubliches aus sich herausholen kann. Von der 94-jährigen Turnerin, die durch ihre Übungen zum YouTube-Star wurde, über zwei Mittsiebziger, die erst spät mit dem Skispringen anfangen und nun Deutschlands älteste aktive Athleten auf der Schanze sind, bis zum Läufer, der in seiner Altersklasse haufenweise Rekorde bricht und seinen Alltag auf den Sport ausrichtet

© privat



CHRISTOPH CÖLN studierte Literatur, Film und Politische Wissenschaften. Nach einem Volontariat bei der Evangelischen Journalistenschule in Berlin wechselte er zur »WELT«, wo er als Sportreporter von den Olympischen Spielen und der Fußball-WM berichtete. Derzeit arbeitet er als Chef vom Dienst beim Nachrichtenportal »t-online«.



BERGSPORT WIRD IMMER BELIEBTER: ÜBER 39 MILLIONEN MENSCHEN IN DEUTSCHLAND WANDERN REGELMÄSSIG



KRAFT, SUSANNE

Fit für die Berge

Das Trainingsprogramm, mit dem du jeden Gipfel erklimmst

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 21.03.2023

- Das erste Fitnessbuch für Wanderer und Bergsportler
- Autorin mit großer Reichweite in der Zielgruppe
- 40 Übungen und 6 Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ob Wandern, Bergsteigen oder Klettern – Bergsport ist so beliebt wie nie! Doch um erfolgreich und verletzungsfrei Gipfel zu erklimmen, ist die richtige Vorbereitung essenziell. Sportwissenschaftlerin und Berg-Bloggerin Susanne Kraft liefert dafür das perfekte Trainingsprogramm. Neben 40 bebilderten Übungen, um Kraft und Ausdauer zu trainieren, zeigt sie Möglichkeiten auf, den Körper zu stabilisieren und somit Verletzungen am Sprunggelenk oder Knie zu vermeiden. Die Trainingspläne zur Verletzungsprävention und zur Vorbereitung auf Touren mit unterschiedlichen Höhenmetern sind sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet und versprechen schnelle Erfolge. So kommt jeder fit und mit viel Spaß durch die Bergsaison!

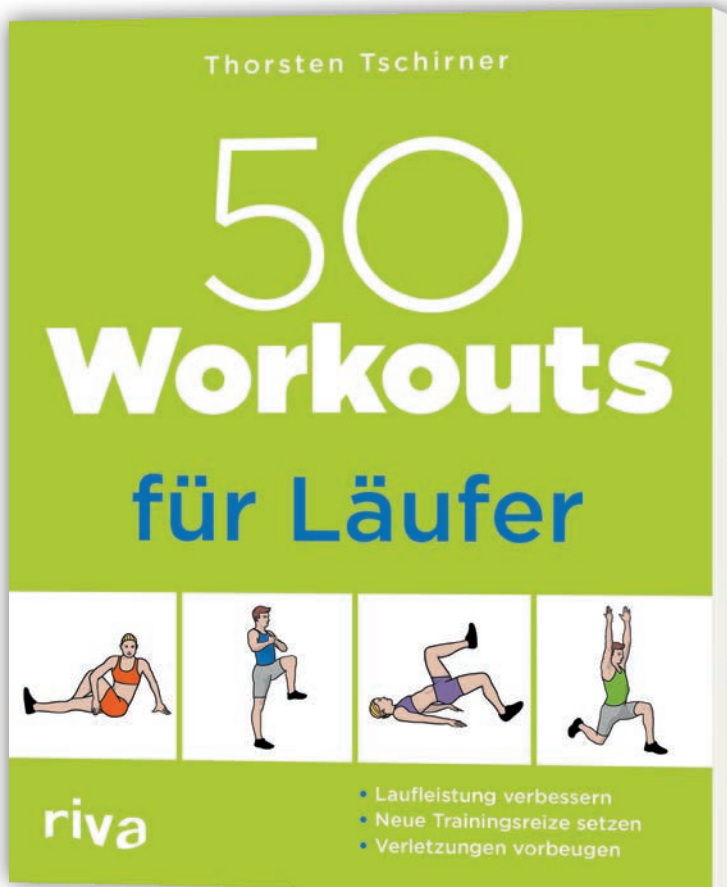
© privat



SUSANNE KRAFT ist Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin und begeisterte Bergsportlerin. In ihrem Studium an der Universität Salzburg hat sie sich auf Prävention und Training im Berg- und Ausdauersport spezialisiert. Seitdem hilft sie Sportlern, sich in den Bergen gesund zu bewegen und leistungsfähiger zu werden. Auf ihrem Blog »Berghäsen.com« und in den sozialen Medien begeistert sie ihre Leser mit Tourentipps und sportwissenschaftlichen Beiträgen.



ERFOLGREICHE REIHE »50 WORKOUTS« MIT ÜBER 180.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



TSCHIRNER, THORSTEN

50 Workouts für Läufer

Laufleistung verbessern,
neue Trainingsreize setzen,
Verletzungen vorbeugen

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 21.02.2023

- Rund 25 Millionen Deutsche joggen regelmäßig
- 50 abwechslungsreiche Übungsreihen für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Erprobtes Workout-Konzept mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis

Laufen gehört zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen. Um häufige Läuferprobleme wie einseitige Belastung, Verletzungen, fehlende Abwechslung oder stagnierende Leistung zu vermeiden, sind zusätzliche Workouts die perfekte Ergänzung für ein ausgewogenes Training. Der Sportjournalist und Personal Trainer Thorsten Tschirner zeigt die 50 besten Übungsreihen, um die Performance zu verbessern, neue Trainingsreize zu setzen und Beschwerden vorzubeugen. Dabei werden sowohl Kraft und Ausdauer aufgebaut als auch Beweglichkeit und Stabilisation gefördert. Die bebilderten Übungen und übersichtlich gestalteten Workouts machen die Umsetzung einfach. Egal ob Einsteiger oder Marathonläufer.

© Thorsten Tschirner



THORSTEN TSCHIRNER

arbeitete nach seinem Sport- und Journalistikstudium viele Jahre als Personal Trainer, Fitnessinstructor und Cheftrainer eines großen Fitnesscenters in Hamburg. Heute ist er auch als Berater und Manager im Tourismus- und Gesundheitsbereich tätig. Er verfasste zahlreiche Ratgeber zu den Themen Fitness und Muskelaufbau.



JEDER ZWEITE ÜBER 80-JÄHRIGE IST VON SARKOPENIE, DEM ALTERSBEDINGTEN ABBAU DER MUSKULATUR, BETROFFEN



PROF. DR. WACKERHAGE, HENNING;
HEIBER, MARIE

Starke Muskeln im Alter

Wie Sie Sarkopenie vorbeugen, Stürze verhindern und lange mobil bleiben. Mit effektiven Trainingsprogrammen gegen Muskelschwund

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 21.03.2023

- Erstes Fitnessbuch zum Thema Sarkopenie
- Muskelschwund ist ein ernst zu nehmendes Problem im Alter
- Über 50 bebilderte Übungen und Trainingspläne für drei Altersstufen

Im Alter von 30 bis 50 Jahren fangen Muskelmasse und -funktion an zu schwinden, ab 60 Jahren beschleunigt sich dieser Vorgang. Durch die fehlende Muskulatur sind Kraft und Reaktionsvermögen reduziert und damit einhergehend erhöht sich das Sturzrisiko. Bei Männern über 70 Jahren liegt die Wahrscheinlichkeit für derartige Unfälle bei 50 Prozent, bei Frauen gleichen Alters sogar bei über 60 Prozent im Jahr. Studien und Untersuchungen haben gezeigt, dass mit Fitnesstraining die Sturzrate in Heimen um 40 Prozent gesenkt werden konnte. Das beweist, dass es von essenzieller Bedeutung ist, Muskeln so lange wie möglich fit zu halten.



© Studieline Photostudio

PROF. DR. HENNING WACKERHAGE leitet die Professur für Sportbiologie an der Technischen Universität München. Sein Forschungsgebiet ist die molekulare Sportphysiologie, die sich mit Anpassungsmechanismen an sportliches Training, unter anderem durch Genetik, beschäftigt.



© Heidi-Foto München

MARIE HEIBER ist Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Sportphysiologie an der Technischen Universität München. Ihr Hauptinteresse liegt auf der durch Kraft- und Ausdauertraining angeregten molekularen Anpassung des menschlichen Körpers.



DAS ERSTE YOGABUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE



HELTEN, ANDREA

Ich zähle jetzt bis Ommm

Mit Yoga, Achtsamkeit und Selbstfürsorge entspannt durch den Familienalltag. 70 Übungen und Rituale für Groß und Klein

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 25.04.2023

- Autorin ist Expertin für Kinderyoga und Familiencoach
- Modern illustriert mit diversen Familienkonstellationen sowie lebensnah und humorvoll geschrieben
- Mit über 70 Übungen und Ritualen

Der stressige Alltag moderner Familien ist mitunter für Groß und Klein sehr belastend und es ist nicht immer einfach, alle Termine und Wünsche unter einen Hut zu bringen. Yoga kann da der perfekte Ausgleich sein. Von der entspannenden Wirkung profitieren nicht nur die von Homeoffice, Haushalt und Freizeitstress geplagten Eltern. Auch Teenager im Hormonchaos werden durch ausgleichende Asanas unterstützt oder Kinder im schulischen Leistungsdruck entlastet. Kinderyogaexpertin und Family-Coach Andrea Helten zeigt über 70 Übungen und Rituale für typische Alltagssituationen von morgens bis abends. Lebensnah und mit einem Augenzwinkern erklärt sie, wie Familien den verschiedenen Bedürfnissen ihrer Mitglieder gerecht werden und gemeinsam relaxen können.

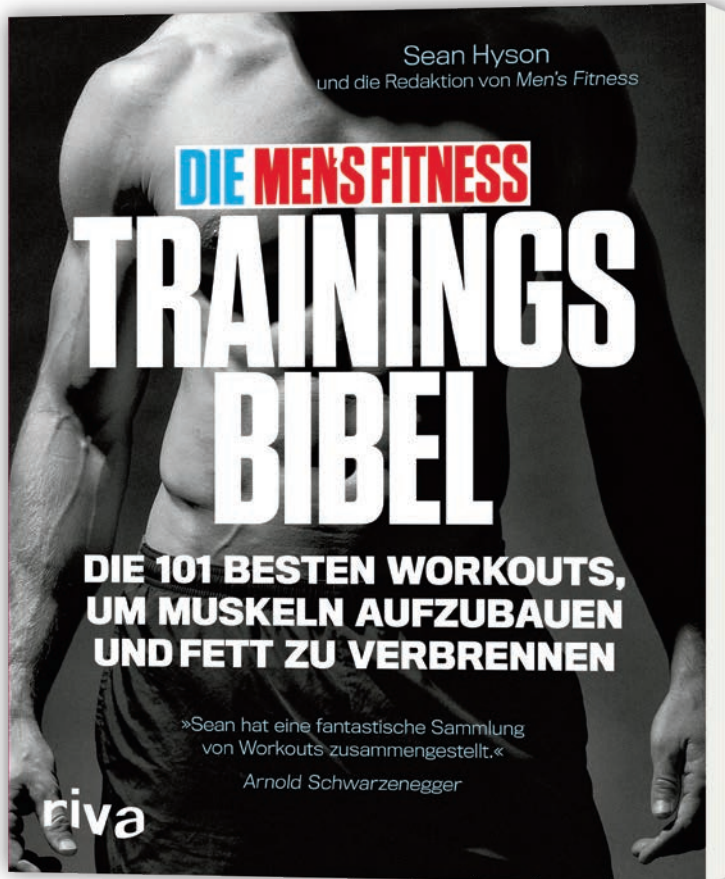
© Jules Villbrandt



ANDREA HELTEN ist Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder, Bloggerin und Onlineredakteurin. Sie war zehn Jahre News-Redakteurin für MTV und VIVA und begann 2005, kurz vor der Geburt ihrer Tochter, mit Yoga. Bereits als Baby war ihre Tochter bei vielen Kursen dabei und bald stellte Helten fest, dass Kinder eigentlich die wahren Yogis sind. 2013 begann sie die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin. In ihrem Yogastudio in Berlin gibt sie regelmäßig Kurse für Eltern und Kinder.



DAS WELTBESTE TRAININGSPROGRAMM FÜR MÄNNER AUF DEM DEUTSCHEN MARKT



HYSON, SEAN; REDAKTION VON MEN'S FITNESS

Die Men's Fitness Trainingsbibel

Die 101 besten Workouts, um Muskeln aufzubauen und Fett zu verbrennen

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 27.12.2022

- Jetzt mit unschlagbarem Preis-Leistungs-Verhältnis
- 101 Workouts mit und ohne Geräte für das Kraft- und Ausdauertraining – geeignet für jedes Leistungslevel
- Alle Workouts und Übungen sind bebildert und übersichtlich dargestellt

Keine Zeit, kein Equipment, keine Lust? Mit der »Men's Fitness Trainingsbibel« gibt es keine Ausreden mehr! Egal, ob im Fitnessstudio oder zu Hause, Einsteiger oder Profi, mit oder ohne Geräte – die 101 Workouts von weltweit führenden Fitnessexperten sind so zusammengestellt worden, dass jeder den maximalen Trainingseffekt herausholen kann. Den Schwerpunkt bilden Ganzkörperworkouts, die entweder im Fitnessstudio an Maschinen, mit Geräten wie Kettlebell, Schlingentrainer, Medizinball oder mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, sowie Workouts für einzelne Körperzonen wie Arme, Brust oder Bauch. Ergänzende Ausdauerpläne, die in nur 8 Minuten so effektiv sind wie andere Trainings in 80 Minuten.

SEAN HYSON ist Redaktionsleiter bei den Magazinen »Men's Fitness« und »Muscle & Fitness«. Als zertifizierter Fitnesstrainer schreibt er bereits seit über 15 Jahren über Training und Ernährung.



DAS EINZIGE FUNDIERTE BUCH ZUM THEMA POWERLIFTING AUF DEM DEUTSCHEN MARKT



AUSTIN, DAN; MANN, BRYAN

Powerlifting

Richtig trainieren für den
Kraftdreikampf – mit über 100
Übungen und Trainingsplänen

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 27.12.2022

- Das Standardwerk jetzt mit unschlagbarem Preis-Leistungs-Verhältnis
- Über 100 Übungen zur Verbesserung von Kraft und Technik bei Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben
- Zahlreiche Trainingsprogramme, Periodisierungspläne und mentale Strategien zur idealen Wettkampfvorbereitung

Powerlifting ist technisch und körperlich extrem anspruchsvoll. Um die hohen Anforderungen zu meistern, ist ein fokussiertes, intensives Training notwendig. Basierend auf ihrer eigenen Praxiserfahrung führen der mehrfache Weltmeister Dan Austin und Kraft- und Ausdauer Spezialist Bryan Mann in diesem Standardwerk in die speziellen Aspekte des Kraftdreikampfs ein und geben umfassende und fundierte Anleitungen – von der mentalen Vorbereitung über die richtige Ernährung bis zur korrekten Umsetzung der drei Disziplinen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben. Mit 100 Übungen sowie Trainingsprogrammen und Periodisierungsplänen können Athleten gezielt an ihrer Kraft und Technik arbeiten und sich kontinuierlich steigern.



© Neil Bernstein

DAN AUSTIN arbeitet seit über 20 Jahren als Kraft- und Ausdauertrainer und ist aktuell an der Universität von South Carolina beschäftigt. Er betrieb 30 Jahre lang Powerlifting, gewann im Laufe seiner Karriere neun Weltmeisterschaften sowie 15 nationale Meisterschaften und erzielte mehrere Weltrekorde.

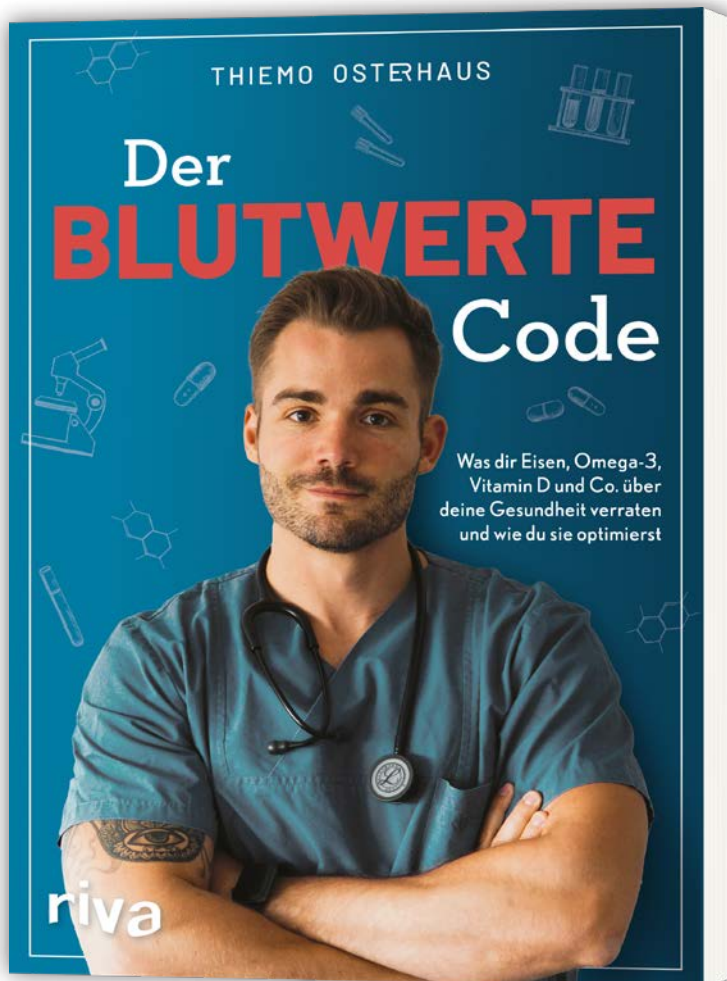


© Neil Bernstein

BRYAN MANN betreute als zertifizierter Kraft- und Ausdauertrainer bereits viele Profisportler und arbeitet zurzeit an der Universität von Missouri. Während seiner Highschool- und College-Zeit wurde er viermal nationaler Meister sowie zweimal Weltmeister im Powerlifting.



DAS EINZIGE ERKLÄRENDE BLUTWERTEBUCH AUF DEM DEUTSCHEN BUCHMARKT



OSTERHAUS, THIEMO

Der Blutwerte-Code

Was dir Eisen, Omega-3, Vitamin D und Co. über deine Gesundheit verraten und wie du sie optimierst

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 25.04.2023

- Autor mit großer Reichweite in der Zielgruppe: über 55.000 Follower in den sozialen Medien
- Komplexe Zusammenhänge einfach erklärt
- Anleitung zur Selbsthilfe durch ausführliche Therapiepläne zu spezifischen Beschwerdebildern

Blutwerte verraten Essenzielles über den Zustand des Körpers – zum Beispiel, wo die Ursachen für Energielosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme beim Abnehmen und viele weitere Beschwerden liegen. Doch die wenigsten Ärzte kennen diese Möglichkeit oder können die Werte richtig interpretieren. Der funktionelle Mediziner Dr. Thiemo Osterhaus hat es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Missstand zu beheben und nicht nur Ärzten, sondern auch Betroffenen das nötige Wissen zu vermitteln. In seinem ersten Buch zeigt er, wie man Blutwerte analysiert und nutzt, um die eigene Gesundheit zu optimieren. Er erklärt, wie Defizite an Omega-3, Eisen und Co. entstehen, welche Folgen sie für den Körper haben und wie man sie mit Lifestyleumstellungen ausgleicht.

© privat



THIEMO OSTERHAUS ist Arzt mit Praxis in Bonn. Durch seine Erfahrungen als Mediziner, Personal Trainer, Fachhochschuldozent und Unternehmer stellte er fest: Gesundheit muss ganzheitlich betrachtet werden. In der von ihm gegründeten Medletics Akademie lehrt er ein allumfassendes Gesundheitskonzept, in dem Medizin, Ernährung, Training, Regeneration und Psychologie zusammenfließen. Er teilt sein Wissen auf Instagram, YouTube und in seinem Podcast mit einer wachsenden Community.



40 PROZENT DER DEUTSCHEN LEBEN MIT MINDESTENS EINER CHRONISCHEN ERKRANKUNG



DR. MED. DENT. NEUBAUER, ALEXANDER

Die geheime Kraft der Zähne

Die wahre Ursache für chronische Krankheiten und warum die ganzheitliche biologische Zahnmedizin der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben ist

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 21.02.2023

- Zukunftsforscher sagen, dass ganzheitliche Medizin einer der größten Wachstumsmärkte der Zukunft ist
- Der Autor ist einer der ersten Spezialisten für biologische Zahnheilkunde in Europa

Chronische Erkrankungen steigen weltweit dramatisch an: Mittlerweile leben etwa 40 Prozent der Deutschen mit Leiden wie Bluthochdruck, Arthrose, Demenz oder Rückenschmerzen, ohne dass die Medizin bislang Erfolg versprechende Lösungen gefunden hat. Was viele nicht wissen, aber Experten bestätigen: 70 Prozent aller chronischen Erkrankungen können ihre Ursache im Mund haben. Akute Entzündungen, Metalle, die toxisch wirken, tote Zähne, die das Bakterienwachstum fördern, oder »Löcher« im Kieferknochen, die gefährliche Botenstoffe produzieren – all das kann das Immunsystem belasten und zu chronischen Krankheiten führen. Werden die Gefahren und Krankmacher nicht erkannt, kann es zum fatalen gesundheitlichen Zusammenbruch kommen.

© Karin Haselsteiner



DR. MED. DENT. ALEXANDER NEUBAUER ist einer der ersten Spezialisten für biologische Zahnheilkunde in Europa und seit 2004 in eigener Praxis in Tittling in Bayern tätig. Er ist bekannt durch nationale und internationale Vorträge, eigene Seminare und seine Tätigkeit als Mentor für angehende Zahnärzte. Im Jahr 2019 gründete er das ganzheitliche Zentrum MEDIDENT BAVARIA, das heute Anlaufstelle für Patienten aus der ganzen Welt ist. In seinem Podcast und auf seiner Website medident-bavaria.de stellt er zahlreiche Themen rund um die ganzheitliche Gesundheit vor.



FRAUENGESUNDHEIT IST AKTUELL EIN VIEL DISKUTIERTES THEMA MIT GROSSER MEDIALER AUFMERKSAMKEIT



GROSS, DR. MED. KATRIN

100 Fragen an deine Frauenärztin

Die wichtigsten Fakten und Tipps zu Sexualität, Verhütung, Vaginalflora, dem weiblichen Zyklus und häufigen Beschwerden

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 25.04.2023

- Über 80 Prozent der 42 Millionen Frauen in Deutschland sind über 20 Jahre alt und sollten regelmäßig zur Frauenärztin gehen
- Podcast der Autorin mit bis zu 25.000 Zuhörerinnen pro Folge – und er gewinnt immer mehr an Reichweite

Endlich ist Frauengesundheit kein Tabuthema mehr! Doch manche Mythen halten sich hartnäckig und vielen Frauen ist es nach wie vor unangenehm, offen über Themen wie Sex oder Menstruationsbeschwerden zu sprechen. Auf all die unbeantworteten oder gar ungestellten Fragen geht die Gynäkologin Dr. Katrin Gross in ihrem Buch ein und bietet Leserinnen damit eine umfassende und entspannte Sprechstunde voller Infos und mit praktischem Rat rund um Anatomie, Hormonhaushalt, Verhütungsmethoden, Geschlechtskrankheiten oder Schmerzen beim Sex. Evidenzbasiert, leicht verständlich und gänzlich unverkrampft erklärt sie, was es braucht, um die Gesundheit des weiblichen Körpers zu schützen.

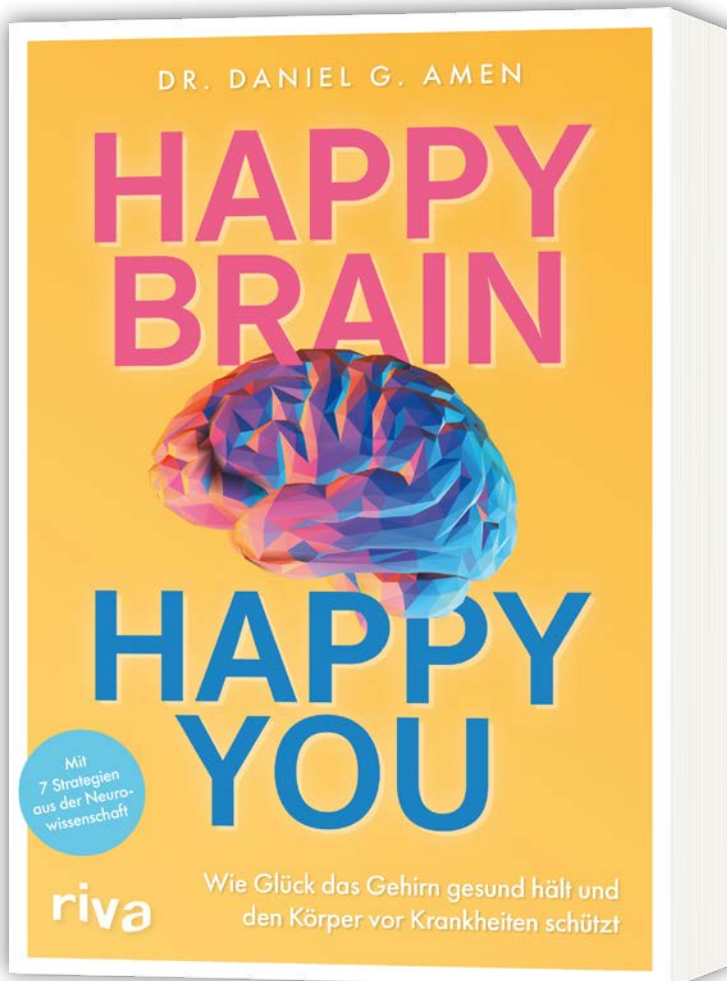
© Frank Schneider



DR. KATRIN GROSS ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Während ihres Medizinstudiums an der Universität Tübingen leitete sie einen Arbeitskreis für Sexuaufklärung. Heute arbeitet sie in einer Frauenklinik. In ihrem erfolgreichen Podcast »Clitoria's Secrets« spricht sie gemeinsam mit ihrer Freundin Ronja Hoffmann über Themen rund um Frauengesundheit – für alle, die keine Frauenärztin zur Freundin haben.



LAUT DEM »GLÜCKSATLAS« SIND DIE DEUTSCHEN SO UNGLÜCKLICH WIE NIE



DR. AMEN, DANIEL G.

Happy Brain – Happy You

Wie Glück das Gehirn gesund hält und den Körper vor Krankheiten schützt.

Mit 7 Strategien aus der Neurowissenschaft

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 24.01.2023

- Das erste Buch, das den physiologischen Zusammenhang zwischen Glück und Gesundheit verständlich erklärt
- Daniel Amen ist Gastautor weltweit renommierter Magazine wie »Time«, »New York Times« und »Men's Health«
- Sieben einfache Gewohnheiten genügen, um glücklicher zu werden

Glück ist mehr als ein Gefühlszustand – es ist eine Gehirnfunktion, ein physiologischer Prozess, der sowohl Nährstoffe benötigt als auch produziert. Letztere sind enorm wichtig für weitere Abläufe im menschlichen Organismus. Man kann also sagen: Man braucht ein gesundes Gehirn, um sich glücklich zu fühlen, und ein glückliches Gehirn, um körperlich gesund zu sein. Um diesen Kreislauf anzukurbeln und aktiv zu halten, hat Neurowissenschaftler Dr. Daniel Amen sieben Strategien entwickelt, mit denen jeder den eigenen Glücks- und Gesundheitszustand verbessern kann. Hat man erst einmal seinen Gehirntyp identifiziert, lässt sich ganz gezielt die eigene »Glücksstrategie« zusammenstellen.

© Lesley Bohm



DR. DANIEL G. AMEN ist Neurowissenschaftler, Kinder- und Jugendpsychiater und Leiter der Amen Clinic for Behavioral Medicine. Der mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftler ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der Gehirn- und Verhaltensforschung. Er hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, darunter mehrere Bestseller.



EIN WEITERES ALLROUNDTALENT IN DER ERFOLGREICHEN »ALLESKÖNNER«-REIHE MIT ÜBER 30.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



BRANSON, SUSAN

Alleskönner Ingwer

Die natürliche Kraft der Superwurzel:
Idealer Nährstofflieferant für die
Gesundheit. Sanfte und wirksame
Hilfe gegen Beschwerden.
Schonende Pflege für Haut
und Haar

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 24.01.2023

- Der als gesunde Wunderknolle gefeierte Ingwer liegt voll im Trend
- Mit über 100 einfachen, vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und Rezepten
- Die natürliche und umweltfreundliche Alternative zu industriell hergestellten Arznei- und Kosmetikprodukten

Als Immun- und Energiebooster ist Ingwer derzeit das Trendgetränk gesundheitsbewusster Foodies. Doch Ingwer gehört nicht nur in die Küche, sondern auch in jede Hausapotheke! Denn die Wurzel enthält eine ganze Menge wertvoller entzündungshemmender, antiviraler und antibakterieller Inhaltsstoffe, die sich jeder zunutze machen kann und sollte. So wirkt Ingwer gegen grippale Infekte, Hautausschlag und Zahnschmerzen, hemmt Entzündungen, die im Körper brodeln, hilft bei Gelenk- und Muskelschmerzen und senkt einen zu hohen Blutdruck. Zudem bindet er Toxine und leitet sie aus dem Körper aus, wodurch der Organismus gereinigt wird. Das Resultat: befreite Atemwege, saubere Arterien und eine starke Leber.

© privat



SUSAN BRANSON hat Biologie und Toxikologie studiert, ist zertifizierte Ernährungsberaterin der Canadian School of Natural Nutrition und Autorin mehrerer Ratgeber zum Thema natürliche Hausmittel für Gesundheit und Haushalt. In ihren Büchern teilt sie ihr Wissen darüber, wie man sich die Heilkraft und Eigenschaften von Pflanzen zunutze machen kann, um gesünder und nachhaltiger zu leben.



DER NEUE »ALLESKÖNNER« IN DER ERFOLGREICHEN REIHE MIT ÜBER 30.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



BRANSON, SUSAN

Alleskönner Kokosöl

Ein Öl – viele
Anwendungsmöglichkeiten: virale
und bakterielle Infekte bekämpfen,
den Stoffwechsel ankurbeln, die
Haut schützen und pflegen

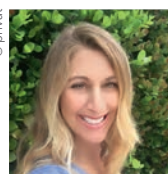
10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 21.02.2023

- Kokosöl ist der Food- und Gesundheitstrend der letzten Jahre
- Mehr als 100 Anwendungsmöglichkeiten für Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit
- Die pflanzliche Alternative zu industriell hergestellten Mitteln, ganz ohne aggressive und chemische Zusatzstoffe

Gwyneth Paltrow, Miranda Kerr, Blake Lively – sie alle schwören auf die Heilkraft der Kokosnuss. Zu Recht hat die Frucht in den letzten Jahren einen wahren Gesundheits- und Beauty-Hype ausgelöst, denn ihr Öl ist ein echter Alleskönner. Die darin enthaltenen Fettsäuren haben einerseits einen pflegenden und nährenden Effekt für Haut und Haar. Andererseits stärken sie das Immunsystem, wirken regulierend auf den Hormonhaushalt, regen den Stoffwechsel an und steigern sogar die Gehirnfunktion, was bei der Behandlung von Alzheimer und Depressionen helfen kann. Kokosöl verfügt zudem über antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften.

© privat



SUSAN BRANSON hat Biologie und Toxikologie studiert, ist zertifizierte Ernährungsberaterin der Canadian School of Natural Nutrition und Autorin mehrerer Bücher zum Thema natürliche Hausmittel für Gesundheit und Haushalt. In ihren Büchern teilt sie ihr Wissen darüber, wie man sich die Heilkraft und Eigenschaften von Pflanzen zunutze machen kann, um natürlicher, gesünder und nachhaltiger zu leben.



MEHR ALS DIE HÄLFTE DER ÜBER 65-JÄHRIGEN SCHLUCKT JEDEN TAG FÜNF ODER MEHR PILLEN



KOHLHOF, MATTHIAS

Weniger ist mehr – Medikationsrisiken erkennen und vermeiden

Warum zu viele Medikamente
gravierende Beschwerden bei
älteren Menschen auslösen und
was Betroffene und pflegende
Angehörige tun können

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 21.02.2023

- Der erste Ratgeber, der sich mit der weitverbreiteten, aber unnötigen Praxis der Übermedikation beschäftigt
- Der Autor hat ein einzigartiges Datenbanktool zur Auswertung von Polymedikationen entwickelt

Immer mehr Patienten werden einer zunehmenden Übermedikation und damit unnötigen Risiken ausgesetzt.

Denn je mehr Diagnosen vor allem bei älteren Menschen gestellt werden, umso mehr Medikamente verordnen Ärzte, ohne zuvor nach einer bestehenden Medikamenteneinnahme gefragt zu haben. Somit kann der Arzt auch nicht feststellen, ob etwaige neue Symptome oder Beschwerden bereits als unerwünschte Reaktion aus der aktuellen Medikation entstanden sind – und ob sein Behandlungsansatz zielführend ist. Um Betroffene und ihre pflegenden Angehörigen für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren, rät der geriatrische Pharmazeut Matthias Kohlhof, genauer auf die Risiken zu schauen.

© privat



MATTHIAS KOHLHOF ist geriatrischer Pharmazeut und hat sich auf die Darstellung medikamentöser Risikolagen spezialisiert. Dazu hat er im Laufe vieler Jahre die gesetzlich vorgegebenen Fachinformationen von Arzneimitteln in eine umfangreiche Datenbank einfließen lassen, um Medikationsrisiken für Patienten auswerten zu können. Hinzu kommen Auftragsanalysen für Ärzte, Apotheker, Krankenkassen und pflegende Angehörige.



TRIGGERPUNKTE SIND DIE HÄUFIGSTE URSACHE FÜR CHRONISCHE BEWEGUNGSSCHMERZEN



FINN, RICHARD

Triggerpunkte selbst behandeln

Mit der 4-Schritte-Methode
Schmerzen in Nacken, Rücken,
Hüfte und Knie dauerhaft lindern

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 21.03.2023

- Mehr als 60 Prozent der Deutschen leiden jährlich unter Rücken- und mehr als 45 Prozent unter Nackenschmerzen
- Zunehmender Trend in der Fitnessszene: Immer mehr Tools zur Triggerpunktbehandlung erscheinen auf dem Markt
- Illustrierte Anleitungen zu mehr als 50 Schmerzbildern

Mehr als die Hälfte der Deutschen leidet mindestens einmal im Jahr unter Rücken- oder Nackenschmerzen.

Aber auch in anderen Körperbereichen gehören akute oder chronische Muskelschmerzen für viele Menschen zum Alltag. Häufiger Auslöser dafür sind die sogenannten Triggerpunkte, schmerzhafte, verkürzte und schlecht durchblutete Bereiche im Muskelgewebe. Physiotherapeut Richard Finn erklärt, wie sie durch falsche Haltung, Überdehnung oder Überlastung der Muskeln entstehen, welche anderen Beschwerden – wie Kopfschmerzen, Taubheitsgefühle oder Arthritis – damit zusammenhängen und was man dagegen tun kann.

© privat



RICHARD FINN ist ausgebildeter Schmerz- und Physiotherapeut, spezialisiert auf myofasziale Triggerpunkttherapie. Sein umfassendes Wissen rund um Schmerzbehandlung und Triggerpunkte teilt Finn auf seiner Website und seinem YouTube-Kanal mit Betroffenen.



FAST JEDER ZWEITE DEUTSCHE LEIDET EINMAL IM JAHR AN NACKENSCHMERZEN



KIESLING, GABRIELE

Nacken & Schultern – schmerzfrei in 30 Tagen

Über 90 Übungen gegen Verspannungen, Blockaden und andere Beschwerden

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 21.03.2023

- Fortsetzung des erfolgreichen Konzepts »Schmerzfrei in 30 Tagen«
- Renommee Autorin und Physiotherapeutin
- Über 90 Übungen und Programme für den Alltag

Ein steifer Nacken, verkrampte Muskeln, Bewegungseinschränkungen – über 45 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal jährlich an Nackenschmerzen, einer der häufigsten orthopädischen Beschwerden. Eine Überbelastung der oberen Wirbelsäule und myofaszialen Strukturen – oft bedingt durch Schreibtischarbeit, exzessive Handynutzung oder falsches Krafttraining – führt nicht nur zu Beschwerden im Nacken, sondern auch in Schultern und Armen. Häufig werden aus den zunächst akuten Schmerzen chronische Krankheitsbilder wie Migräne, CMD, Schultersteife oder Karpaltunnelsyndrom. Um dieser negativen Entwicklung entgegenzuwirken, hat Physiotherapeutin Gabriele Kiesling ein Programm gegen Nackenschmerzen erstellt.

© Roswitha Kaster



GABRIELE KIESLING ist Physiotherapeutin mit eigener Praxis und Geschäftsführerin des Deutschen Instituts für Qualität in der Physiotherapie. Sie veröffentlicht regelmäßig in Patientenzeitschriften und Fachmedien und hält Fortbildungen für Ärzte und Physiotherapeuten. Seit vielen Jahren befasst sie sich mit der Faszientherapie und ist Mitglied der Fascia Research Group der Universität München. Sie ist Autorin der erfolgreichen Reihe »Physiotherapie für zu Hause«, die bereits mehrere Bände umfasst.



OHNE RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN: DIE REIN PFLANZLICHE UND NATÜRLICHE ALTERNATIVE ZU CHEMISCHEN ARZNEIMITTELN



MISFELD, TUULA

Aromatherapie für Senioren

Wie Sie mit ätherischen Ölen Gelenkschmerzen lindern, den Blutdruck stabilisieren, das Immunsystem stärken und das Gedächtnis unterstützen. Mit über 100 Ölmischungen

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 21.02.2023

- Die Autorin ist gefragte Expertin im TV und arbeitet eng mit Krankenhäusern, Seniorenresidenzen und Hospizen zusammen
- Mit Duftölen lassen sich nicht nur der Geruchssinn, sondern auch das Gedächtnis und kognitive Fähigkeiten trainieren

Der Trend zu Naturheilkunde wächst stetig. Auch ältere Menschen setzen vermehrt auf natürliche Heilmittel, da sie eine sanfte Alternative zu teils aggressiven Medikamenten darstellen. Aromatherapie ist dafür genau der richtige Ansatz, denn ätherische Öle duften nicht nur fantastisch und sind einfach anzuwenden, sie verfügen vor allem über antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften. All das macht sie zum idealen Helfer bei zahlreichen klassischen Altersbeschwerden – ob schmerzende Muskeln und Gelenke, spröde, wunde Haut, zu hoher Blutdruck, Nagelbett- oder Zahnfleischentzündungen, Reizhusten oder Sodbrennen. Aromaexpertin Tuula Misfeld hat ihr Wissen aus jahrzehntelanger Erfahrung zusammengetragen.

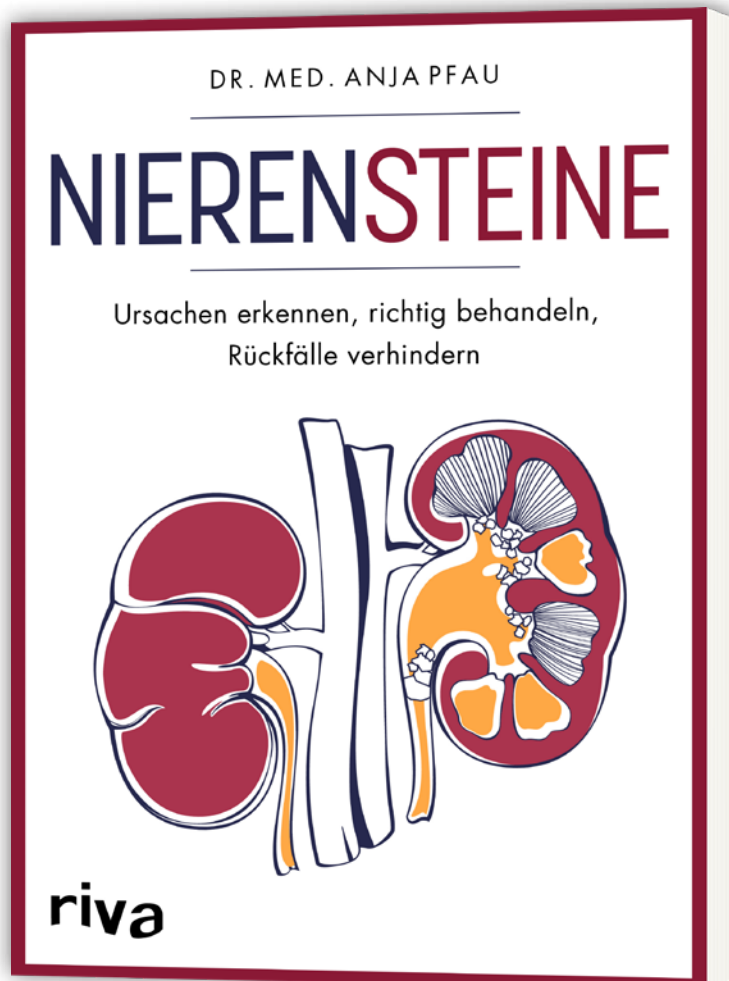
© Roger Petzsch



TUULA MISFELD ist ausgebildete Krankenpflegerin, Heilpraktikerin und ärztlich geprüfte Aromaexpertin. Seit über 20 Jahren befasst sie sich mit der Wirkung von ätherischen Ölen und gibt als selbstständige Aromatherapeutin und Inhaberin von eora Aromatherapie ihr Wissen in Vorträgen, Schulungen und Workshops weiter. Sie arbeitet unter anderem mit Krankenhäusern und Apotheken zusammen und ist Stammgast des MDR-Gesundheitsmagazins »Hauptsache gesund«.



10 PROZENT DER DEUTSCHEN LEIDEN MINDESTENS EINMAL IM LEBEN AN EINEM NIERENSTEIN



DR. MED. PFAU, ANJA

**Nierensteine – Ursachen
erkennen, richtig
behandeln, Rückfälle
verhindern**

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 21.03.2023

- Der erste fundierte Ratgeber zum Thema Nierensteine auf dem Buchmarkt
- Autorin betreute an der Charité Berlin mehrere Jahre Patienten mit chronischem Nierensteinleiden
- Kurzweilig geschrieben anhand einer fiktiven Arzt-Patienten-Sprechstunde

In den letzten 20 Jahren haben Nierensteinerkrankungen kontinuierlich zugenommen: 10 Prozent der Deutschen leiden mittlerweile mindestens einmal in ihrem Leben an einem Nierenstein. Da im deutschen auf Fallpauschalen basierten Gesundheitssystem ausführliche Aufklärung und Prävention leider oft zu kurz kommen, ist für die meisten Betroffenen am Ende eine Operation nötig – obwohl es zahlreiche Möglichkeiten gibt, Nierensteinen effektiv vorzubeugen! Dr. med. Anja Pfau zeigt detailliert auf, welche Ursachen Nierensteine haben können und was man selbst tun kann, um das Auftreten neuer Steine zu verhindern.

DR. MED. ANJA PFAU ist Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie. An der Charité in Berlin hat sie über mehrere Jahre Patienten mit chronischen Nierensteinleiden in einer Spezialsprechstunde betreut. Sie ist Co-Autorin zahlreicher Artikel zum Thema Nierensteine in nationalen und internationalen Fachjournalen. Derzeit arbeitet sie als Nephrologin wieder in ihrer Heimat in Bayern.



RIESIGE ZIELGRUPPE: KNAPP 30 MILLIONEN MENSCHEN IN DEUTSCHLAND HABEN MIT ALLERGIEN ZU KÄMPFEN



SÜTFELS, DR. MED. GERRIT

Allergien? Ohne mich!

Der natürliche Weg zu einem beschwerdefreien Leben. Mit Programmen gegen Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 25.04.2023

- Maßnahmen zur akuten Soforthilfe sowie zur dauerhaften Linderung
- Natürliche Alternativen zu Kortison und Antihistaminika
- Ursachenorientierte Behandlungen zur langfristigen Regulation des Immunsystems

Über ein Drittel der Deutschen leidet an einer Allergie – ob gegen Pollen, Hausstaub, Tierhaare oder Nahrungsmittel – und die Zahl der Betroffenen steigt weiter an, da die Menschen durch den modernen Lebensstil immer sensibler werden. Zudem entstehen als Folge von Umweltveränderungen neue Allergene. Die Lebensqualität von Allergikern ist häufig enorm eingeschränkt: Permanent von einer laufenden Nase, Reizhusten bis hin zu Atemnot, juckender und wunder Haut oder Verdauungsbeschwerden begleitet zu werden, ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Psyche anstrengend.

© Tom Jäny



DR. MED. GERRIT SÜTFELS ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf ganzheitlicher Medizin. Nach seinem Medizinstudium in Düsseldorf arbeitete er zunächst in der inneren Medizin, bevor er sich mit einem Wechsel in eine Klinik für Naturheilkunde auf die natürliche Behandlung von Beschwerden fokussierte. Seit 2010 ist er Teil der Praxis für Ganzheitliche Medizin in Düsseldorf, die er seit 2013 leitet.



AUSLIEFERUNGEN DEUTSCHLAND

Zeitfracht GmbH
Industriestraße 23
70565 Stuttgart

Service- und Bestellhotline
Telefon: +49 711 7860-2254
Telefax: +49 711 7899-1010
Bestellungen: bestellung@zeitfracht.de
Rückfragen: kundenservice@zeitfracht.de

Remittenden:
Münchner Verlagsgruppe
Remittendenabteilung VA
c/o KNV Zeitfracht GmbH
Ferdinand-Jühlke-Str. 15
99095 Erfurt

ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Telefon: +43 1 68014-0
Telefax: +43 1 6896800 oder 6887130

Bestellservice:
Telefon: +43 1 68014-5
E-Mail: bestellung@mohrmorawa.at

SCHWEIZ

Buchzentrum AG
Industriest. Ost 10
CH-4614 Hägendorf
Telefon: +41 62 2092626
Telefax: +41 62 2092627
E-Mail: kundendienst@buchzentrum.ch

ANSPRECHPARTNER*INNEN IM VERLAG

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Christian Jund
Matthias Setzler
E-Mail: msetzler@m-vg.de

VERTRIEBSLEITUNG MULTIMARKT UND KOOPERATIONEN

Thomas Kümmerle
Telefon: +49 89 651285-255
E-Mail: tkuemmerle@m-vg.de

VERTRIEBSLEITUNG STEUERUNG, LOGISTIK UND DISPOSITION

Thomas Stock
Telefon: +49 89 651285-278
E-Mail: tstock@m-vg.de

KEY ACCOUNT MANAGEMENT

Manuel Alfaro
Telefon: +49 89 651285-2658
E-Mail: malfaro@m-vg.de

VERANSTALTUNGEN UND BÜCHERTISCHE

Juliane Grimme
Telefon: +49 89 651285-2657
E-Mail: jgrimme@m-vg.de

VERTRIEB UND VERSANDHANDEL

Milena Klein
Telefon: +49 89 65 12 85 - 1919
E-Mail: mklein@m-vg.de

VERKAUF E-COMMERCE

Melanie Beer
Telefon: +49 89 651285-244
E-Mail: mbeer@m-vg.de

LEITUNG LIZENZEN

Miriam Oswald
Telefon: +49 89 651285-2620
E-Mail: mowald@m-vg.de

LEITUNG PRESSE

Anja Bauriedel
Telefon: +49 89 651285-247
E-Mail: abauriedel@m-vg.de

AUSSENDIENST BAYERN

Regina Butz
Untere Ringstr. 9 A
86899 Landsberg am Lech
Telefon: +49 8191 429772
Telefax: +49 8191 429773
rbutz@m-vg.de

BADEN-WÜRTTEMBERG

Annegret Schackmann
Im Hülben 15
73274 Notzingen
Telefon: +49 70218048591
Mobil: +49 1703372343
E-Mail: aschackmann@m-vg.de

NIEDERSACHSEN, SCHLESWIG- HOLSTEIN, HAMBURG, BREMEN

Andrea Timm
Klosterweide 23d
28865 Lilienthal
Telefon: +49 23649572244
Mobil: +49 17623122913
Telefax: +49 42984682982
E-Mail: atimm@m-vg.de

BERLIN, BRANDENBURG, MECKLENBURG-VORPOMMERN

Carina Opitz
Berliner Verlagsvertretungen GbR
Liselotte-Hermann-Str. 2
10407 Berlin
Telefon: +49 304212245
Telefax: +49 304212246
E-Mail: berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

NORDRHEIN-WESTFALEN

Eva Baumann
Mühlenstr. 48
45659 Recklinghausen
Mobil: +49 1785118754
Telefon: +49 2361 9379977
Telefax: +49 2361 9379978
E-Mail: ebaumann@m-vg.de

SACHSEN, SACHSEN-ANHALT, THÜRINGEN

Daniela Tittmann, Thomas Hönicke, Heike Soiné
Rilkestr. 11
09114 Chemnitz
Telefon: +49 371 3556999
Telefax: +49 371 3556998
E-Mail: vv-d.tittmann@web.de

HESSEN, RHEINLAND-PFALZ, SAARLAND UND LUXEMBURG

Stefan Pierre-Louis
Neue Straße 20
61118 Bad Vilbel
Telefon: +49 6101 34483
Telefax: +49 6101 9549949
E-Mail: stefan.pierre-louis@web.de

TELEFONVERKAUF

Buch- und Mediendienst
Georgenstraße 4
80799 München
Telefon: +49 89 2060965-0
Telefax: +49 89 2060965-400
E-Mail: kundenbetreuung@buch-mediendienst.de

MULTIMARKT

Warenhaus, Spielwaren- und Geschenkhandel, PBS-Handel,
Baby-Markt, Garten-Center
Telefon: +49 89 2060965-50
E-Mail: vertrieb@bonnier.de

Key Account Management

Alexandra Tröschner
Telefon: +49 89 2060965-52
E-Mail: alexandra.troeschner@bonnier.de

Key Account Management

Vanessa Cinque
Telefon: +49 89 2060965-15
E-Mail: vanessa.cinque@bonnier.de

AUSSENDIENST MULTIMARKT

PLZ 20 – 31, 38
Nicole Hohlweg
Hauptstr. 13
24850 Schuby
Telefon: +49 89 2060965-6
Mobil: +49 1732426389
Telefax: +49 89 2060965-456
E-Mail: nicole.hohlweg@bonnier.de

PLZ 32-37, 40 – 42, 44 – 51, 53, 52, 57 – 59

Carolin Klappheck
Lyckstr. 33
45701 Herten
Telefon: +49 89 2060965-59
Mobil: +49 1621393886
Telefax: +49 89 2060965-459
carolin.klappheck@bonnier.de

PLZ 54 – 56, 60 – 69, 74, 76, 90 – 92, 95 – 98, Luxemburg

Erik Marschall
Eckstr. 10
67735 Mehlabach
Telefon: +49 89 2060965-54
Mobil: +49 1737391851
Telefax: +49 89 2060965-454
erik.marschall@bonnier.de

PLZ 70 – 73, 75, 77 – 89, 93 – 94

Annemarie Streubel
Eichenstr. 15
88069 Tettnang
Telefon: +49 89 2060965-58
Mobil: +49 1732673378
Telefax: +49 89 2060965-458
annemarie.streubel@bonnier.de

ÖSTERREICH

Birgit Raab
W, NO, BGDL
Sulzengasse 2
1230 Wien
Telefon: +43 664 8462898
E-Mail: birgit.raab@mohrmorawa.at

Karin Pangl
KTN, SZBG, Vorarlberg, Tirol, OÖ, STMK, Südtirol
Sulzengasse 2
1230 Wien
Telefon: +43 664 8119820
E-Mail: karin.pangl@mohrmorawa.at

Key-Account Fachmarkt
fachmarkt@mohrmorawa.at

SCHWEIZ

Joe Fuchs
Verenastraße 8
CH-8832 Wollerau
Telefon: +41 44 7847982
Telefax: +41 44 7845367
E-Mail: joe.fuchs@mythen.ch

FÜR ALLGEMEINE ANFRAGEN KONTAKTIEREN SIE UNS GERNE:

Telefon: +49 89 651285-252
E-Mail: vertrieb@m-vg.de

Wir arbeiten mit **vibTIX**
riva **mvgverlag**

REDLINE | VERLAG
FinanzBuch Verlag

qv **LAGO**

YES

MÜNCHNER VERLAGSGRUPPE GMBH

Türkenstraße 89
80799 München
Telefon: +49 89 651285-0
Telefax: +49 89 652096
www.m-vg.de
E-Mail: info@m-vg.de

Preis- und Lieferbarkeitsangaben:
Stand 1.12.2022
Bestellnummer: 990168
Änderungen und Irrtümer
vorbehalten!