

Neuerscheinungen

# Herbst / Winter 2010





---

## Kategorien

Sachbücher

Freizeit und Rat

Kinder und Familie

Belletristik

Unsere Bestseller

Frank Hämmerle, Günter Lauke

## TESSIN – Die Sonnenstube der Schweiz

Das Tessin, der einzige Kanton der Schweiz, der ganz auf der Südseite der Alpen liegt, ist seit Jahrtausenden ein Bindeglied zwischen Nord- und Südeuropa. Es liegt am „Kreuzweg der Geschichte“ – an den uralten Straßen des transalpinen Verkehrs –, wo sich von Anfang an Völker und Kulturen getroffen und miteinander vermischt haben.

Erleben Sie in 45 Minuten das Tessin von seiner schönsten Seite. Die vier Jahreszeiten bilden bei diesem herrlichen Reisefilm die Klammer.



ISBN 978-3-86858-386-1

DVD

16,90 EUR

Reisen

Frank Freihofer

## Autorenverstecke

Wer erzählt eigentlich die Geschichten, die nicht in der Ich-Form geschrieben sind?

Spielt da jemand Mäuschen, ist klein wie eine Fliege oder gar unsichtbar?

Wo steckt dieser winzige Autor und heimliche Beobachter, und wie ist seine Perspektive auf die Dinge?

**Autorenverstecke**

Viel Vergnügen beim Entdecken!



ISBN 978-3-86858-392-2

104 Seiten, Gebundene Ausgabe

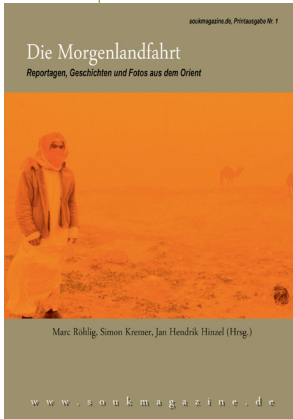
34,00 EUR

Kunst

Simon Kremer, Marc Röhlig,  
Jan Hendrik Hinzel (Hrsg.)

## Die Morgenlandfahrt

*Reportagen, Geschichten, Fotos aus dem Orient*



Ein alter Palästinenser baut den Tempelberg in seinem Keller nach, junge Iraner flüchten sich im Feuerschein zurück in eine Religion vor dem Islam und ein Syrer fährt regelmäßig drei Tage mit dem Zug zur Universität.

Die Autoren des soukmagazine haben sich in unzähligen Fahrten aufgemacht auf eine Reise durch den Orient. Abseits von Schreckensmeldungen und Terroranschlägen sammelten sie Geschichten fern der Klischees.

ISBN 978-3-86858-349-6  
200 Seiten, Paperback  
23,80 EUR

Reisen

Uwe Stein

## Das Puzzle-Prinzip

*Wie Bilder im Kopf das Kaufverhalten beeinflussen*



Wie Bilder im Kopf  
das Kaufverhalten  
beeinflussen

Was geht in unseren Köpfen vor, wenn wir einen Kauf planen, kurz vor einer Kaufentscheidung stehen oder gerade reichlich Geld ausgegeben haben?

Uwe Stein hat in diesem Buch seine jahrelangen Berater- und Trainingserfahrungen zusammengefasst. Er behauptet, dass mit Einfühlungsvermögen und einer spürbaren Wertschätzung dem Kunden gegenüber diese Abläufe gelenkt werden können.

ISBN 978-3-86858-350-2  
144 Seiten, Paperback  
14,90 EUR

Wirtschaft

Paul Trienekens

## Graffiti – eine Kunstform!

Die ersten Graffiti fanden sich im Alten Ägypten. Damit sind nicht die reich ausgestalteten Wandmalereien in den Tempeln und Grabstätten gemeint, sondern private, gekratzte Inschriften, die sich auf Tempeln, in Gräbern, auf Felsen und Statuen befinden.

In den 1960er Jahren entstand mit dem Graffiti-Writing eine neue Kultur der Straßenkunst, die sich bis heute immer weiter ausgebreitet und entwickelt hat. Graffiti ist inzwischen nicht mehr nur Ausdruck einer urbanen Lebensweise, sondern repräsentiert das Lebensgefühl vieler Jugendlicher.

ISBN 978-3-86858-352-6

84 Seiten, Paperback

14,90 EUR



Kunst

Olaf Rauch

## Industrial Moods 2004–2010

Seit 2004 beschäftigt sich der Bochumer Fotograf und Multimediakünstler Olaf Rauch mit den industriellen Wurzeln seiner Heimat, der Ruhrmetropole. Obwohl in seinen Arbeiten in der Regel keine Menschen gezeigt werden, berühren seine Fotografien zutiefst menschliche und existentielle Themen wie Arbeit, Heimat und Identität. Der Bildband »Industrial Moods« ist – nach dem gleichnamigen, auf einhundert Exemplare limitierten Wandkalender für das Jahr 2010 – die zweite Veröffentlichung von Olaf Rauch und präsentiert insgesamt 181 Werke. Diese Arbeiten bilden den Pool, aus dem der Künstler seit 2007 seine Ausstellungskonzepte entwickelt. Ausstellungen von Olaf Rauch waren bereits bei den renomierten Duisburger Akzenten und auf internationalen Kunst-Festivals.

ISBN 978-3-86858-369-4

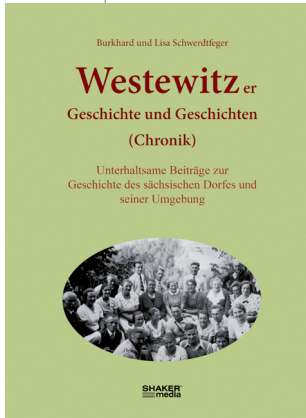
140 Seiten, Gebundene Ausgabe

32,90 EUR



Kunst

Burkhard Schwerdtfeger, Lisa Schwerdtfeger



## Westwitzer Geschichte und Geschichten

*Unterhaltsame Beiträge zur Geschichte des sächsischen Dorfes und seiner Umgebung*

Funde und Bodendenkmale beweisen, dass die Flur des sächsischen Dorfes Westwitz und seiner näheren Umgebung schon seit der Steinzeit ein bevorzugtes Siedlungsgebiet war. Was sich hier abspielte, wie und wann das Dorf entstand und wie es sich vom slawischen Fischer- und Bauerndorf zur heutigen modernen Wohnsiedlung entwickelte, wird in dem nun vorliegenden Sammelband erzählt.

Geschichte

ISBN 978-3-86858-378-6

442 Seiten, Paperback

41,90 EUR



Antonio Fava, Franzpeter Messmer

## Commedia Masken

*Aus der Werkstatt und Sammlung von Antonio Fava*

Die so genannte „Narrentreppe“ in der Burg Trausnitz erinnert noch heute daran, dass in Landshut einst die Commedia dell'Arte eine beliebte Unterhaltung war. Die Fresken in der Narrentreppe spiegeln die Theaterleidenschaft des jungen Herzogs Wilhelm V. wider. Aber die Commedia dell'Arte war mehr als Theater, sie war eine Lebensform, die Standes-schranken niederriss, Tabus nicht beachtete und sich der „Verrücktheit“ der Welt bewusst war.

Kunst

ISBN 978-3-86858-381-6

86 Seiten, Paperback

19,00 EUR

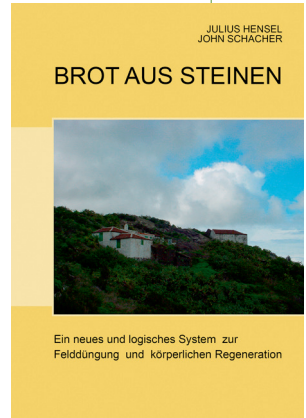
Julius Hensel, zurück ins Deutsche John Schacher

## Brot aus Steinen

*Ein neues und logisches System zur Felddüngung und körperlichen Regeneration*

Nach 120 Jahren endlich wieder in deutscher Sprache  
Julius Hensel enthüllte durch dieses Buch ein grundlegendes Geheimnis. Es ist so genial in seiner Einfachheit wie alle großen Dinge, wenn sie erst einmal erkannt und umgesetzt wurden.

ISBN 978-3-86858-343-4  
92 Seiten, Paperback  
12,90 EUR



Gesundheit

Kay Verleger

## Gartentage

*Vom Wochenendgrundstück zum Wohlfühlgarten*

Das Wochenendgrundstück einer Berliner Familie in Mecklenburg-Vorpommern wird – obwohl nur in den Ferien und an den Wochenenden bewohnt – zum liebevoll gepflegten Wohlfühlgarten. Aus den Großstädtern werden Amateurgärtner, die mit der Zeit aus ihren Fehlern lernen und immer neue Ideen entwickeln.

Das Buch beschreibt diesen Prozess und zeigt den Garten, der nicht perfekt sein kann, aber trotzdem seinen eigenen Charme entwickelt.

ISBN 978-3-86858-347-2  
154 Seiten, Gebundene Ausgabe  
39,90 EUR



Natur



Karl-Hermann Böker

## Arbeits-Los

*Skizzen für eine neue Welt der Arbeit*



Das Buch mit den kreativen Antworten auf die Frage: »Wie komme ich (wieder) zu guter Arbeit – und wie kann sie sinnvoll(er) und erfüllend(er) (als die vorherige) sein?«

Mit kreativen Ideen und Selbstvertrauen überwinden die Akteure ihre Arbeitslosigkeit. Sie besetzen Nischen, die sich in der heutigen Arbeitswelt bieten. In witzigen Dialogen erläutern sie ihren Gesprächspartnern ihre Erfolgsgeheimnisse.

Humor

ISBN 978-3-86858-394-6

94 Seiten, Gebundene Ausgabe

14,90 EUR

Robert Steiner

## Consulting Case Interviews

*Das Handbuch aus der Praxis für Ihre Bewerbung und Karriere in der Unternehmensberatung*



Damit Sie so einfach und direkt wie möglich zu McKinsey, BCG & Co in die Top-Management-Beratung kommen, finden Sie in diesem Buch

- Konkrete Maßnahmen zur kurz-, mittel- und langfristigen Vorbereitung auf Interviews,
- Praxiserprobte Strukturen zur individuellen Strukturierung und Lösung von Fallstudien,
- Echtes Insider-Wissen, das reale Einblicke in eine mystifizierte Branche gibt

Wirtschaft

ISBN 978-3-86858-395-3

240 Seiten, Paperback

26,90 EUR

Swantje Kallenbach

## Die drei Säulen der SMT® nach Dr. Graulich (Sanfte Manuelle Therapie)

*Therapiebegleitung, Prävention und Anti-Aging*

Dieser Therapiebegleiter beantwortet ganz einfache Fragen zu Beginn der Behandlung und direkt danach (z.B. zum Ablauf und dem Verhalten nach der Behandlung, zur Therapiedauer und Mitarbeit).

Er gibt Auskunft zu wesentlichen Hintergründen, Notwendigkeiten und Erfolgsfaktoren der SMT®-Behandlung und Nachbehandlung.

ISBN 978-3-86858-400-4  
124 Seiten, Paperback  
16,00 EUR



Gesundheit

Joachim Jahnke

## Grafik-Datenbank

*Deutschland & Welt – Wirtschaft/Soziales/Bildung/  
Gesundheit/Umwelt*

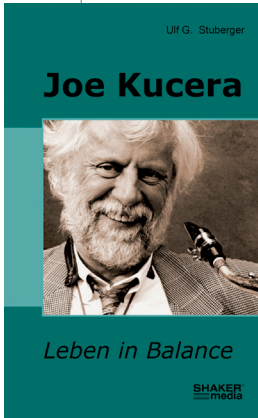
Die „Grafik-Datenbank“ als Broschüre enthält die wichtigsten 260 Grafiken von der Webseite des Autors [www.jjahnke.net](http://www.jjahnke.net), in einem Querschnitt durch die gesellschaftlich besonders relevanten Felder von Sozialem, Wirtschaft, Finanzen, Bildung, Gesundheit und Umwelt. Man kann sie – anders als die Webseite – zum bequemen jederzeitigen Nachschlagen in Griffnähe halten.

ISBN 978-3-86858-405-9  
140 Seiten, Paperback  
25,00 EUR



Wirtschaft

Ulf G. Stuberger



## Joe Kucera

*Leben in Balance*

Der Autor Ulf G. Stuberger begleitet das Leben von Joe Kucera seit Jahrzehnten mit einigen Unterbrechungen.

Er ist ein in der früheren CSSR geborener international bekannter Jazzmusiker. Seine Lebensgeschichte, die hier erzählt wird, ist gleichzeitig ein kleines Spiegelbild der gesellschaftlichen Verhältnisse geworden. Verschiedene Saxophone und Klarinette sind die meist eingesetzten Instrumente des begnadeten Autodidakten.

Musik

ISBN 978-3-86858-407-3

100 Seiten, Paperback

9,90 EUR

Bernd Hercksen



## Vom Urpatriarchat zum globalen Crash?

*Der Aufstieg einer verkehrten Welt und die Suche nach der richtigen*

Die moderne Industriegesellschaft gleicht einem Hamsterrad, das sich immer schneller dreht, so dass kaum jemand dazu kommt, den Sinn dieser Megamaschine in Frage zu stellen und nach Alternativen zu suchen.

Genau dies ist das Ziel dieses Buches: mit Hilfe der Vergangenheit die Gegenwart zu erkennen, um den Weg in eine lebenswerte Zukunft zu finden.

Geschichte

ISBN 978-3-86858-408-0

720 Seiten, Paperback

39,90 EUR

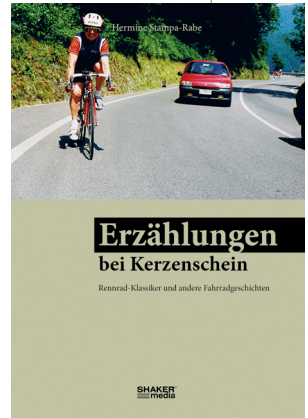
Hermine Stampa-Rabe

## Erzählungen bei Kerzenschein

*Rennrad-Klassiker und andere Fahrradgeschichten*

Spannende Rennrad-Klassiker, interessante Rennrad-Reiseberichte, kurzweilige Fahrrad-Geschichten und inhaltsreiche Gedichte von Fahrradtouren hat die Autorin in diesem Buch zusammengestellt.

Lassen Sie sich in fremde Länder entführen.



ISBN 978-3-86858-412-7

316 Seiten, Paperback

22,90 EUR

Reisen

Marion Geysel

## Royal Derwent Hospital

*Willow Court*

Dies ist ein Bildband einer exzellenten Fotografin, ausgezeichnet mit dem Wanderpokal der Photographic Society, die fünf Jahre in Hobart, Tasmanien gelebt hat, begleitet von Kommentaren eines bedeutenden Professors für Psychiatrie, Saxby Pridmore. Es behandelt eine der ältesten psychiatrischen Institutionen, Willow Court in Tasmanien, später Royal Derwent Hospital.

Ein einmaliges Dokument der multi-faktoriellen Verknüpfung von Armut, sozialer und persönlicher Disintegration, krimineller Stigmatisierung und schließlich psychiatrischer Erkrankung.

ISBN 978-3-86858-415-8

142 Seiten, in englischer Sprache, Paperback

36,90 EUR



Geschichte

Jürgen Beling



Sport

## Minilektionen in Pétanque

*Psychologie beim Boule*

„Boule“ wird das Spiel mit den Eisenkugeln genannt, wenn man vom Freizeitsport spricht; „Pétanque“, wenn die sportliche Seite im Vordergrund steht. In Deutschland spielen etwa 1 Million Personen das Spiel mit den Eisenkugeln in der Freizeit. Die Anforderungen sind gering, die Regeln einfach und die Kugeln preiswert.

Die grundlegende Einführung zu Beginn richtet sich auch an Anfänger des Spiels; im Anhang sind die aktuellen internationalen Regeln beigegeben.

ISBN 978-3-86858-416-5

124 Seiten, Paperback

14,90 EUR

Dieter Gruner



Politik

## Was ist eigentlich groß an Britannien?

*Versuch einer Annäherung zwischen Hunnen und Inselaffen*

Das manchmal sehr spezielle deutsch-britische Verhältnis über den Liegestuhl-Streit auf Mallorca hinaus zu untersuchen – das war Dieter Gruners Grundidee für sein Buch „Was ist eigentlich groß an Britannien?“.

Beleuchtet werden die Bereiche Humor, Essen und Trinken, Monarchie, Pop/Rock, Film und Mode, Automobile, Geschichte, Politik, Finanzwelt und Wirtschaft. Die Nachwirkungen des Zweiten Weltkrieges bis zum heutigen Tage werden ebenso dokumentiert wie die Entgleisungen der veröffentlichten Meinung.

ISBN 978-3-86858-417-2

164 Seiten, Paperback

14,90 EUR

Marianne Brentzel

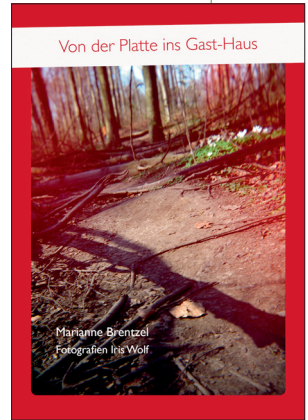
## Von der Platte ins Gast-Haus

„Von der Platte ins Gast-Haus“ erzählt von Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen an den Rand der Gesellschaft gedrängt wurden, unplanmäßig und unbarmherzig. Sie fanden Hilfe und Zuspruch in der Dortmunder Obdachloseninitiative Gast-Haus statt Bank.

Marianne Brentzel lernte sie als Mitarbeiterin der Arztpraxis im Gast-Haus kennen, und hat aufgeschrieben, was die Männer und Frauen denken und fühlen.

Iris Wolf ist im Rahmen ihrer Diplomarbeit dem Gast-Haus und seinen Besuchern begegnet.

ISBN 978-3-86858-419-6  
152 Seiten, Paperback  
12,90 EUR



Gesellschaft

Peter Grüneberg

## Spiegelwelten

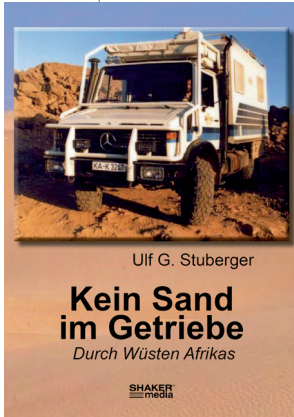
Trolle, Elfen, Feen und Riesen kennen wir aus Märchen, Filmen und Beschreibungen von Sehenden wie Pogacnik, Helliwell oder Van Gelder. Vielleicht schlummert auch in Ihnen der Wunsch, sie selbst zu sehen, das gefühlte Unsichtbare vor Ihren Augen entstehen zu lassen und tätig zu werden in einem Geheimnis das größer ist als wir selbst. Dieses Buch zeigt uns eine Facette einer sehr alten Geschichte, die ebenso vor langer Zeit unsere Vorfahren beschäftigte.

ISBN 978-3-86858-420-2  
222 Seiten, Paperback  
42,90 EUR



Natur

Ulf G. Stuberger



Ulf G. Stuberger

## Kein Sand im Getriebe

Durch Wüsten Afrikas

SHAKER  
media

Reisen

## Kein Sand im Getriebe

*Durch Wüsten Afrikas*

Ulf G. Stuberger hat die Wüsten Afrikas einige Jahrzehnte lang bereist, meist mit einem für ihn gebauten Spezialfahrzeug auf der Basis eines Unimog. Dabei machte er umfangreiche Erfahrungen mit uns fremden Kulturen und menschlichen Gesellschaften, aber auch mit Touristen, welche er zeitweise auf seine Reisen mitgenommen hat. Darüber erzählt er in diesem Buch, spannend und informativ, nicht selten mit einem Augenzwinkern.

ISBN 978-3-86858-421-9

500 Seiten, Klappenbroschur

39,90 EUR

Günter Selzer



Günter Selzer

**Koordination** von Dienstleistungen und  
Warenströmen im globalen Wettbewerb

Eine Einführung in die Logistik

Wirtschaft

## Koordination von Dienstleistungen und Warenströmen im globalen Wettbewerb

*Eine Einführung in die Logistik.*

*Vierte, veränderte und ergänzte Auflage*

Die Globalisierung hat die Wirtschaft und Gesellschaft vieler Länder dramatisch verändert. Nachfrage und Angebot von Waren und Dienstleistungen unterliegen dem weltweiten Wettbewerb. In Zukunft kommt es für die Unternehmen daher darauf an, sich an diese neuen Rahmenbedingungen anzupassen und innovative Lösungen anzubieten. Das Buch analysiert die geänderten Rahmenbedingungen der Unternehmen in einer globalisierten Wirtschaft und kennzeichnet die Logistik als strategisches Wettbewerbsinstrument.

ISBN 978-3-86858-428-8

214 Seiten, Paperback

39,80 EUR

Attila Hildmann

## Vegan Cookbook Vol 1

*cholesterol conscious, lactose free and climate-friendly cooking*

Attila Hildmann, an acclaimed vegan chef, shows in his book how easy, fast, low-priced and delicious it can be to prepare a plant-based meal. Attila started out teaching vegan cooking classes to plant-based food seekers and rose to stardom with his own cooking show that showcased his unique and healthy recipes. For this vegan chef, it is a priority to use fresh and quality products. It has never been easier to eat so healthy, cholesterol-free, lactose-free yet so versatile. Let Attila surprise and delight you with his first book of this new series „Vegan Cookbook“.

ISBN 978-3-86858-504-9

56 Seiten, Paperback

14,90 EUR



Kochbuch

Abbas Schirmohammad

## Sprücheklopfer reloaded

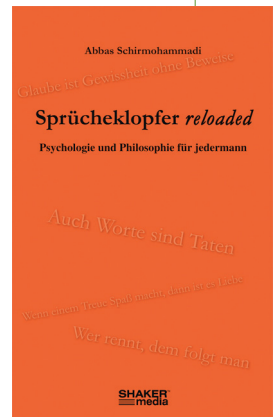
*Psychologie und Philosophie für jedermann*

*Sprücheklopfer reloaded* bietet Psychologie und Philosophie für jedermann! Freuen Sie sich auf über 500 ausgewählte Kostbarkeiten – Sprüche, Aphorismen und Gleichnisse –, die Ihnen und Ihren Zuhörern viel Freude bereiten. Diese Schätze beleben und bereichern Ihren Wortschatz, Ihren Wortwitz und Ihre rhetorischen Fähigkeiten und machen Sie zu einem Menschen, dem man gerne und gebannt zuhört. Werden Sie zu einem erstklassigen Vortragsredner, zu einem unschlagbaren Diskussionsgegner und kommunizieren Sie auf höchstem Niveau.

ISBN 978-3-86858-516-2

144 Seiten, Paperback

12,90 EUR

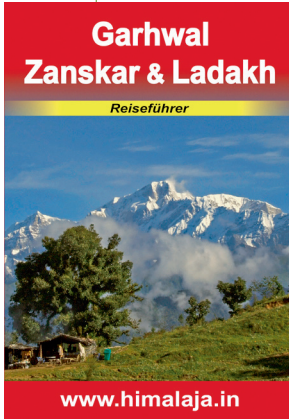


Humor



Ralf Hellwich

## Garhwal – Zanskar & Ladakh: Reiseführer



Garhwal, Zanskar und Ladakh bezeichnen Landschaften im indischen Himalaja, die zu den faszinierendsten Bergregionen der Welt gehören. Dieser Reiseführer gibt sowohl dem an Kultur Interessierten als auch dem Wanderer wertvolle Hilfestellungen beim Entdecken dieser aufregenden Gebiete und zum Verstehen ihrer Bewohner. Er enthält u.a. anschauliche Beschreibungen zu allen wichtigen Sehenswürdigkeiten, exakte Stadtpläne und Landkarten, detaillierte Erklärungen zu Reismöglichkeiten sowie Hotel- und Restaurantempfehlungen.

Reisen

ISBN 978-3-86858-564-3  
192 Seiten, Paperback  
18,90 EUR

Roland Bader

## Cinque Terre

*Ein Juwel an der ligurischen Küste*



Wer an Italien denkt, sieht Bilder von Sonne, Strand und Meer vor sich. Steilküsten und schwer zugängliche Buchten stellt man sich hier nicht vor, aber genau dies findet sich im Nationalpark Cinque Terre. Viel Sonne und Meer gibt es hier zwar auch, aber keine Strände, dafür fast senkrecht ins Meer abfallende Felswände durch Buchten unterbrochen, in denen sich die fünf Orte Monterosso Al Mare, Vernazza, Corniglia, Manrolo und Riomaggiore befinden. Auf den Kronen der Klippen oder in den steilen Buchten errichtet, haben diese einen besonderen Reiz.

Reisen

ISBN 978-3-86858-526-1  
98 Seiten, Paperback  
27,90 EUR

Karola Baumann, Nina Ulrich

## Die Schönheit der evolutionären Vernunft in koranischer Vision

Dieses Buch spricht alle schönheitsbegeisterten Menschen an, die es nicht lassen können, zu lieben. Schönheit ist liebenswürdig und das absolut Schöne ist noch liebenswürdiger. Kann man es lassen, das Schönheit schaffende Schöne zu lieben? (aus dem Vorwort von Dr. Seyyed Mohammad Nasser Taghavi)



ISBN 978-3-86858-527-8  
166 Seiten, Paperback  
14,90 EUR

Religion

Bernd Schmidt

## Dem Leben einen Sinn geben oder Auf der Suche nach dem Glück

Lebenssinn kann man nicht entdecken wie einen neuen Stern. Vielmehr verlangt der Lebenssinn eine freie, existentielle und persönliche Entscheidung, sein Leben nach bestimmten Grundsätzen auszurichten, um ihm damit ein Ziel zu geben. Die Endlichkeit des Lebens nötigt zu einer Besinnung auf das Wesentliche. Was ist das Wesentliche? Wann und unter welchen Umständen wird man sagen können, man habe richtig gelebt und die gegebenen Möglichkeiten nicht leichtfertig vertan? Ein Leben, das sinnvoll sein soll, verlangt Antworten auf diese Fragen.

ISBN 978-3-86858-568-1  
148 Seiten, Paperback  
18,90 EUR



Philosophie

Johannes H. Dietrich



## Herzensbilder

*natürliches Erfolgsbewusstsein für Geschäftsleute*

Erfolgsbewusstsein wird dafür sorgen, dass Ihre Ideen und Gedanken gesund heranreifen. Erfolgsbewusstsein entscheidet über den Erfolg oder Misserfolg Ihrer Unternehmungen. Natürliches Erfolgsbewusstsein hat nur eine Quelle: Ihr eigenes Herzensbild.

In elf Kapiteln und mit acht inspirierenden Bildern behandelt dieses Buch eines der grundlegendsten Themen für Geschäftsleute und Führungskräfte und ist eine Offenbarung für die Praxis im Wirtschaftsalltag.

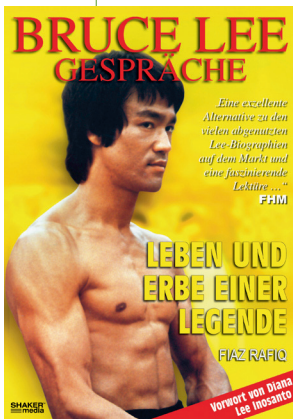
ISBN 978-3-86858-576-6

58 Seiten, Paperback

14,50 EUR

Wirtschaft

Fiaz Rafiq, Thorsten Boose



## Bruce Lee: Gespräche

*Leben und Erbe einer Legende*

Bruce Lee gehört zu den einflussreichsten Stars und Ikonen dieser Welt. Mehr als 35 Jahre nach seinem Tod ist er ein beständiger Bestseller in Videotheken, Comicbuchläden, auf T-Shirts und Postern. In diesem einzigartigen und faszinierenden Buch werden Sie eine Zusammenstellung exklusiver Interviews mit Bruce Lees ursprünglichen Schülern, engen Freunden, Co-Stars und Kollegen entdecken. Jene, die ihn am besten kannten, geben die Sicht frei auf den großartigen Martial-Arts-Meister und Action-Filmstar.

ISBN 978-3-86858-565-0

316 Seiten, Paperback

17,90 EUR

Film

Herbert Päge

## Bergbau mit spitzer Feder

*Die Karikaturen der Gewerkschaftszeitung*

Über kaum ein anderes Thema wurde während des Wirtschaftsaufschwungs so ausdauernd und kontrovers diskutiert wie über Energie und Kohle. Einen stets kritischen Begleiter fanden Bergbauunternehmen und Politiker aller Couleur in der Gewerkschaftszeitung "einheit".

Zu den Meinungsbeiträgen in dieser Zeitung gehörten traditionell Karikaturen, die sich mit der bundesdeutschen Kohle- und Energiepolitik oder der IG Bergbau selbst beschäftigten. Über 200 dieser Zeichnungen werden in diesem Buch vorgestellt – und geben einen Einblick in ein halbes Jahrhundert Wirtschaftsentwicklung im Kohlenpott.

ISBN 978-3-86858-582-7

404 Seiten, Klappenbroschur

34,90 EUR



Publizistik

Christian Ziebe

## Checklisten Qualitätsmanagement

*65 Vorlagen und Arbeitshilfen auf CD-ROM*

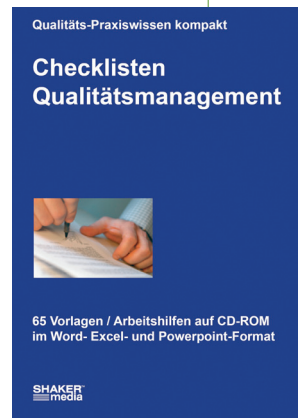
Erleichtern Sie Ihre Arbeit mit der Auswahl von 65 Arbeitshilfen zu den Themengebieten:

1. Qualitätsmanagement-System
2. Verbesserung & Weiterentwicklung
3. Kundenorientierung
4. Interne Audits
5. Externe Audits & Zertifizierung
6. Prozessmanagement
7. Projektmanagement

ISBN 978-3-86858-389-2

CD

24,90 EUR



Wirtschaft

Aleksander Drenovec

**Slowenien – ein Weinland für Grenzgänger***Informationen zum Weinland, den Winzern, Weingütern und Weinen*

Dieses Buch vermittelt dem Leser einen Einblick in das Weinland Slowenien. Es werden die Regionen und deren Winzer vorgestellt sowie Tipps zum Weineinkauf gegeben.

Aleksander Drenovec ist gebürtiger Münchner mit slowenischen Wurzeln. Er absolvierte sein betriebswirtschaftliches Studium an der Hochschule Heilbronn und schloss den Studiengang zum Weinbetriebswirt im Frühjahr 2010 ab. Zahlreiche Besuche bei slowenischen Winzern erweckten sein Interesse am Wein.

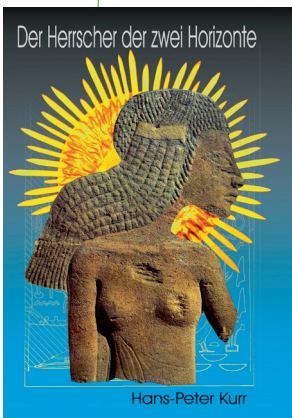
ISBN 978-3-86858-404-2

84 Seiten, Paperback

11,90 EUR

Natur

Hans-Peter Kurr

**Der Herrscher der zwei Horizonte***Das Leben der Setepen-re, sechste Tochter der Nofretete und des Ech-n-aton**Historisierende Re-Inkarnations-Erzählung*

Die Geschichte beginnt in einer Zeit, von der wir Heutigen nur wenig wissen: In den siebzehn Jahren der Regierung des Amehphis IV., als ägyptischer Pharaon der 18. Dynastie bekannt geworden unter dem Namen Ech-n-aton, der „Ketzerkönig“, und seiner Frau Nofretete.

„Entgegen anderen Behauptungen wissen wir de facto nichts und sind nach wie vor auf das Konstruieren von Zusammenhängen angewiesen.“ (Professor von Beckerath, Münster)

ISBN 978-3-86858-581-0

88 Seiten, Paperback

11,90 EUR

Geschichte

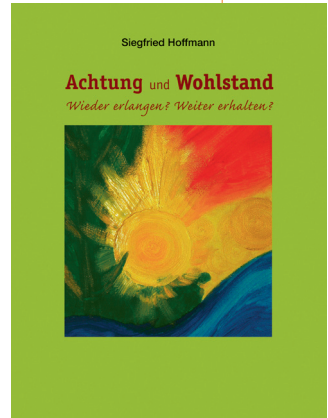
Siegfried Hoffmann

## Achtung und Wohlstand

*Wieder erlangen? Weiter erhalten?*

In bewusst leicht verständlicher Sprache geschrieben, stellt dieses Buch Vorgehensweisen vor, die mit hoher Zielsicherheit die versteckten Hindernisse zu einem gesunden Geldstrom systematisch enttarnen und beseitigen. Unter Vermittlung von solidem Hintergrundwissen und von zahlreichen Fallbeispielen illustriert, erkennen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dass selbst in schwierigen Situationen mit großer Erfolgssicherheit entschieden mehr getan werden kann als allgemein geglaubt.

ISBN 978-3-86858-574-2  
182 Seiten, Paperback  
14,90 EUR



Psychologie

Sigrid Lueger-Fauland

## Hochzeit im August!

*Eine Romanze & 99 Tipps rund ums Hochzeitsfest*

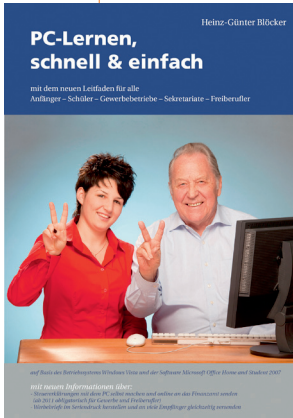
Auf erfrischende Weise erzählt die Autorin ihre Geschichte. Dass dabei nicht immer alles so strukturiert abläuft, ist klar. Kleine Pannen und Probleme stehen ebenso an der Tagesordnung wie allgemeine Fragestellungen zur Organisation der Feier. Verpackt in die romantisch-witzige Geschichte einer Braut erfahren Sie alles, was Sie für Ihren großen Tag wissen und vorbereiten müssen. 99 praxisnahe Tipps und kreative Anregungen sowie Checklisten am Ende der Kapitel vervollständigen diesen ungewöhnlichen und kurzweiligen Hochzeitsratgeber.

ISBN 978-3-86858-580-3  
164 Seiten, Paperback  
17,90 EUR



Hochzeit

Heinz-Günter Blöcker



Ratgeber

## PC-Lernen, schnell & einfach

*mit dem neuen Leitfaden für alle Anfänger - Schüler - Gewerbebetriebe - Sekretariate - Freiberufler*

Aktualisierte Auflage  
mit neuen Informationen über:

- Steuerklärungen mit dem PC selbst machen und online an das Finanzamt senden (ab 2011 obligatorisch für Gewerbe und Freiberufler)
- Werbebriefe im Seriendruck herstellen und an viele Empfänger gleichzeitig versenden

ISBN 978-3-86858-202-4  
105 Seiten, Paperback  
14,90 EUR



Humor

Krystyna Martin

## LektÜRchen

*Ein etwas anderes Wörterbuch, das Spaß macht*

Menschliches Miteinander steckt voller Missverständnisse. Warum also nicht öfter sagen, was man wirklich meint. Und – auch umgekehrt – meinen und tun, was man sagt? Das LektÜRchen lockt uns auf kreative, humorvolle Weise mit guten Ideen auf die Spur: eine bewusste, gesunde und wegweisende Sprache mit uns selbst und anderen. Es ist dabei nicht auf eine Alters- oder Personengruppe begrenzt, sondern ein Buch, in dem (fast) jeder etwas Anregendes findet, was das eigene und das Leben anderer bereichert. Durchgehend illustriert.  
*Infos: [www.lektuerchen.de](http://www.lektuerchen.de)*

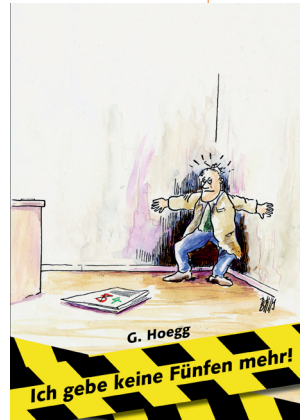
ISBN 978-3-86858-285-7  
62 Seiten, Paperback  
10,90 EUR

Günther Hoegg

## Ich gebe keine Fünfen mehr!

*oder von der Schule zum Supermarkt der Informationen*

Vorsicht, Sie lesen auf eigene Gefahr! Sie erfahren Hintergründe über die blutdrucksteigernde Wirkung von Schule, die Sie vielleicht gar nicht erfahren wollen. Das Buch ist das Bekenntnis eines Lehrers, der wegen des Bildungsdumpings in den Untergrund geht, weil alle nur ein Ziel haben: Keine Fünfen mehr. Gute Noten zum Nulltarif und Lehrer als Sozialingenieure, die ihre Schüler sogar zum Wollen bringen sollen.



ISBN 978-3-86858-324-3

142 Seiten, Paperback

14,90 EUR

Erziehung

Hannelore Goos

## Handbuch der astrologischen Zuordnungen – Band 4

*Berufe – Geografie – Medizin*

Der 4. Band benennt die astrologischen Zuordnungen zu den Gebieten, die im Stichwort Lebensqualität zusammengefasst werden können:

- ein zufriedenstellender Beruf,
- der angenehme Wohn- oder Urlaubsort und
- die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit.

Kurze Anleitungen helfen, die aufgeführten Korrespondenzen in die praktische astrologische Arbeit einzubinden.



ISBN 978-3-86858-344-1

282 Seiten, Paperback

25,00 EUR

Astrologie



Roland Streinz, Brigitte Gross



## verliebt, verlobt, verheiratet?

*Glückliche Reise!*

Fragt man einen Mann oder eine Frau, wie sie sich eine Beziehung wünschen, ist die Antwort: Glücklich.

Doch wie geht das? Für diese spannende und herausfordernde Reise zu zweit finden sie hier bewährte Wegweiser, die Erfolg versprechen.

Psychologie

ISBN 978-3-86858-346-5

134 Seiten, Paperback

14,90 EUR

Marianne E. Meyer



## So bekommen Sie Ihr Fett weg

*Psyllium – gesund und schön mit dem Power-Pulver –  
Reduktionssysteme im Test*

*Physisch und emotional entrümpeln*

*Mit Wunder-Wegerich, Bas(en)straining, Klopfen und  
Spezialmassagen fit bis 111*

Der Ballaststoff par excellence und Bestandteil vieler Reduktionssysteme zeigt dem Körperfett die rote Karte. Die *Plantago ovata*, englisch *Psyllium*, ist eine ganz besondere Heilpflanze. M. Meyer lernte sie in USA kennen als sie den immunstärkenden Mikroorganismus *Spirulina platensis* untersuchte.

Gesundheit

ISBN 978-3-86858-353-3

124 Seiten, Paperback

12,90 EUR

Ise-Elisabeth Stritesky-Hüllerbrand

## Tatsachisieren

*Der Flügelschlag deiner Gedanken erschafft deine Welt!*

Ise Stritesky ist Trainerin für neues Bewusstsein. Vor über zwanzig Jahren hat sie auf rein geistigem Wege eine unheilbare Krankheit bei sich geheilt. Seit dieser Zeit hat sie sich ganz der Erforschung, Anwendung und praktischen Umsetzung der geistigen Gesetze des Universums und des Quantenbewusstseins verschrieben. Ihr Anspruch ist es, die Gesamtzusammenhänge aufzudecken, ganz klar und einfach zu erklären und daraus alltagstaugliche und praxiserprobte, hochwirksame Bewusstseinsbausteine zu entwickeln.

ISBN 978-3-86858-354-0  
146 Seiten, Paperback  
19,90 EUR



Lebenshilfe

Ekkehard Ortman

## Der tiefste Grund ist Grund zur Freude

*Selbstergründung durch Gespür für Körper und Seele*

Dieser Untertitel umschreibt gleichermaßen das Anliegen dieses Buches und den Weg zu seiner Verwirklichung, zur Selbstverwirklichung. Die Lebenskraft, die Bioenergie, und ihre Manifestationen in Körper, Gemüt und Sprache stehen im Mittelpunkt. Die Lebensenergie besitzt eine eigene Intelligenz, die zum Wegführer für die Entfaltung unseres Potentials und die Erfüllung unseres Lebens werden kann.

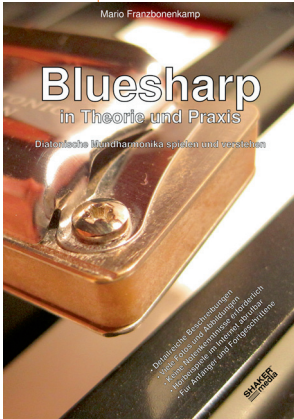
*Auch als Buch erhältlich (ISBN 978-3-86858-536-0)*

ISBN 978-3-86858-377-9  
CD  
15,90 EUR



Psychologie , Hörbuch

Mario Franzbonenkamp



Musik

## Bluesharp in Theorie und Praxis

*Diatonische Mundharmonika spielen und verstehen*

Bluesharp in Theorie und Praxis: Das ist hier wörtlich zu nehmen, denn die klassische Mundharmonikaschule bildet längst nicht das Ende der Fahnenstange. Der Leser wird gleich zu Beginn an die Hand genommen, um die richtige Mundharmonika auszuwählen. Anschließend wird die Bluesharp in allen Einzelheiten vorgestellt.

Ein Lehrbuch für alle, bei denen der Spaß am Instrument im Vordergrund steht, die sich aber mit oberflächlichen Erklärungen nicht zufrieden geben.

ISBN 978-3-86858-388-5

110 Seiten, Paperback

19,90 EUR

Manuela Herzhoff



Reisen

## Eifel für Anfänger

*Mit Bikini und Kompass auf dem Eifelsteig*

Was passiert, wenn zwei bekennende Pauschalurlauberinnen Strandmatte und Sonnencreme gegen Wanderstiefel und Rucksack eintauschen und sich aufmachen, einen 313 Kilometer langen Fernwanderweg zu bezwingen?

Sie erleben einen Urlaub der etwas anderen Art.

Mit 10 Kilogramm Gepäck auf dem Rücken und eigentlich doch nur mit dem Nötigsten dabei fragen sich die zwei jeden Tag aufs Neue, warum Frau sich das eigentlich antut und ob eine Woche Mallorca nicht doch erholsamer wäre.

ISBN 978-3-86858-590-2

144 Seiten, Paperback

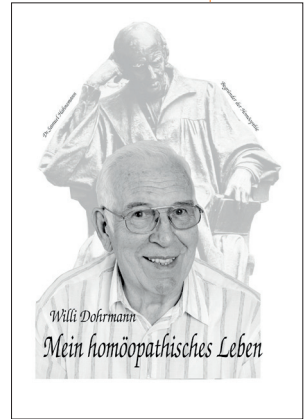
10,90 EUR

Willi Dohrmann

## Mein homöopathisches Leben

Wie wirksam sind homöopathische Arzneimittel bei der Selbstmedikation?

Das erfahren Sie in diesem spannenden, unterhaltsamen und gleichzeitig auch lehrreichen Buch, in dem erstmals ein Patient über seine langjährig gemachten Erfahrungen bei der Anwendung homöopathischer Arzneimittel im Rahmen der Selbstmedikation berichtet.



ISBN 978-3-86858-391-5  
188 Seiten, Paperback  
19,90 EUR

Gesundheit

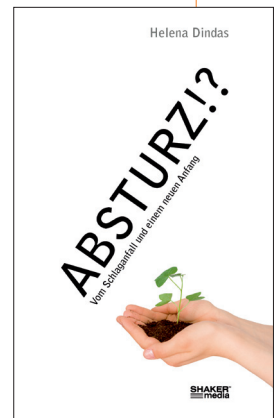
Helena Dindas

## Absturz!?

*Vom Schlaganfall und einem neuen Anfang*

Den Kopf voll mit Plänen für den nächsten Tag schlafen Helena und ihr Mann Harald ein. Doch das Schicksal hat es anders bestimmt. Über Nacht gerät die Welt der 42-jährigen Frau aus den Fugen – sie erleidet einen Schlaganfall.

Dem schnellen Handeln ihres Mannes verdankt sie ihr Leben. Erst im Krankenhaus wird ihr bewusst, was geschehen ist, und... dass sie nicht mehr sprechen kann. Aber dann ist ihr einziger Gedanke nur noch: „So hilflos wie jetzt will ich nicht bleiben, auf keinen Fall!“



ISBN 978-3-86858-402-8  
220 Seiten, Paperback  
14,90 EUR

Gesundheit

Heidi Köberle

## Zielgenau durch das Selbstfindungslabyrinth

Wer bin ich? Und worum geht es in meinem Leben?

Zur Beantwortung dieser zentralen Fragen unternimmt die Autorin einen Streifzug durch die unüberschaubare Vielfalt an Wissenschaften und Theorien, welche den Mensch und die Welt erklären.

In Form einer Selbstanalyse wird der Leser in die Lage versetzt, sich aus verschiedenen Richtungen zu ergründen:

als Lebensunternehmer, als psychologisches und als spirituelles Wesen.

ISBN 978-3-86858-406-6

258 Seiten, Paperback

19,90 EUR

Psychologie



Hannelore Bostick, Hans-Joachim Wiehager

## Bewerben mit Erfolg

*Der kompakte Wegbegleiter zum neuen Job*



- Stellensuche
- Potenzial-Analyse
- Anschreiben
- Lebenslauf
- Europass
- Online- und Initiativbewerbung
- Vorstellungsgespräch
- E-Mail und Internet
- Die ersten 100 Tagen am neuen Arbeitsplatz
- Mit vielen Beispielen aus der Bewerbungspraxis

ISBN 978-3-86858-411-0

182 Seiten, Paperback

24,90 EUR

Bewerbung

Michael Neller

## Emotionale Überzeugung im Vertrieb!

*Einfaches, emotional intelligentes Verkaufen*

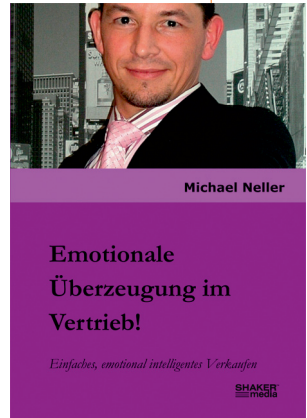
Dieses Buch leistet Hilfestellung bei dem Wichtigsten im Vertrieb! >Emotionen und der emotionale Vertrieb am, mit und für Kunden!<

Sich wirklich und intensiv auf den Menschen (Kunden) einzustellen, sich auf ihn einzulassen, ihn wirklich zu verstehen, seine Wünsche und Träume, seine Bedürfnisse und Befindlichkeiten sowie Vorlieben und Interessen zu ergründen und herauszuarbeiten muss das Ziel sein. Die Aufzeichnungen bieten einen kunterbunten, alltagserprobten und wertvollen Werkzeugkasten mit einer Menge an Praxisbeispielen und Tipps für den Vertrieb.

ISBN 978-3-86858-524-7

162 Seiten, Paperback

25,90 EUR



Wirtschaft

Kathleen Bergmann

## Der Lenormandkarten-Lehrgang – Deutungstraining

*Der Praxiskurs zum Üben von Kombination und Legung*

Band 2 des Lenormandkarten-Lehrganges

- ist der ideale Praxistrainer für das Selbststudium der Lenormandkarten
- zeigt Ihnen anhand von Fallbeispielen, wie Sie mit einer einfachen Legart Fragen zum Thema Beruf, Liebe und Partnerschaft sowie zu diversen Alltagsangelegenheiten beantworten können
- enthält zu allen Übungen und Fallbeispielen einen umfassenden Deutungsteil mit genauen Erklärungen
- bietet Ihnen Hilfestellung für Beratungssituationen

ISBN 978-3-86858-560-5

112 Seiten, Paperback

15,90 EUR



Esoterik

Sandra Meyle



Tierhaltung

## Grundlagen der Hundehaltung

*mit vielen Bildern und Beispielen*

Dieses Buch hilft Ihnen dabei, Ihren Hund zu erziehen und richtig zu verstehen, um dadurch ein harmonisches Miteinander zu erreichen. Die vielen Bilder und Beispiele helfen, angesprochene Themen zu verstehen und leichter umzusetzen.

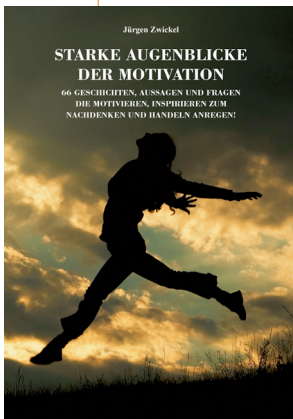
Tipps zum Training helfen Ihnen, die Erziehung Ihres Hundes einfacher zu gestalten.

ISBN 978-3-86858-567-4

122 Seiten, Paperback

22,90 EUR

Jürgen Zwickel



Psychologie

## Starke Augenblicke der Motivation

*66 Geschichten, Aussagen und Fragen, die motivieren, inspirieren, zum Nachdenken und Handeln anregen!*

Jürgen Zwickel ist als Trainer, Speaker und Coach Experte für starkes MotivationsManagement. Seit einigen Jahren hat er sich nun auf das Thema spezialisiert, das ihn schon die gesamten Jahre seines vielseitigen persönlichen und beruflichen Weges brennend interessierte: Wie und durch was werden Menschen motiviert? Wie werden aus dieser Motivation Spitzenergebnisse?

Dabei ist es ihm wichtig, die Lebens- und Arbeitsbereiche zu berücksichtigen, zu verknüpfen, kreative und starke Motivationsmöglichkeiten zu nutzen.

ISBN 978-3-86858-573-5

228 Seiten, Paperback

16,90 EUR

Susanne A. Köster

## mit MEINem 2. ZAUBERBUCH ... leichter lernen

*Das interaktive Buch für Kinder von 6 bis 100 mit  
Gedächtnistraining, Edu-Kinestetik und NLP*

NLP bietet bewährte Möglichkeiten, Ziele zu erreichen, sich schnell in einen guten Zustand zu bringen (was z.B. bei Tests sehr wichtig ist), sowie individuelle Fähigkeiten zu erkennen, zu fördern und zu nutzen.

Dieses Buch ist interaktiv gestaltet und lädt zum tatkräftigen Mitmachen ein. Die kleinen und großen Kinder lernen wichtige Grundlagen der Lerntechniken kennen. Die besonders wichtigen Erkenntnisse sind am Ende jedes Kapitels zusammengefasst.

ISBN 978-3-86858-558-2

132 Seiten, Paperback

19,95 EUR



Lernhilfe

Sina Pillasch

## Des Königs kostbarster Schatz

Vor langer langer Zeit liebte Nofus die wunderschöne Mirell und sie liebte ihn. Das Land blühte, das Getreide wuchs auf dem Feld, das Dach des Hauses war neu gedeckt und alles wäre in bester Ordnung und bereit für eine traumhaft schöne Hochzeit – käme den beiden nicht ein gelangweilter König und seine seltsame Sammelleidenschaft für allerlei neue Dinge in die Quere.

„Erfinde dem König etwas Neues, erst dann wirst du deine Frau zurückbekommen“, hört Nofus noch den Befehl und ist plötzlich allein. Doch mit einem Kopf voller Gedanken an Mirell ist es gar nicht einfach, etwas Neues zu entdecken – schon gar nicht den größten Schatz für den König!

ISBN 978-3-86858-589-6

100 Seiten, Paperback

12,90 EUR



Kinderbuch



Miriam Franković



## Der große Boxer und der Kunsträuber

Kiras zwölfter Geburtstag steht kurz bevor. Das Känguru, der Große Boxer, der Elefant Watahulu, das Krokodil Noko und ihre anderen Freunde schenken ihr eine Reise nach Krakau, wo das weltberühmte Bild „Dame mit Hermelin“ von Leonardo da Vinci hängt. Doch plötzlich ist der Hermelin von dem Gemälde verschwunden, und niemand weiß, wohin. Eine spannende Verfolgungsjagd beginnt.

Miriam Franković lebt als freiberufliche Buch- und Drehbuchautorin in Berlin und unternimmt in ihrem zweiten Kinderbuch einen spannenden Streifzug durch die Renaissance.

ISBN 978-3-86858-035-8  
152 Seiten, Paperback  
14,90 EUR

Kinderbuch

Lucia Cremer



## Für Babys kochen – leicht gemacht

*Gesundes und Leckeres aus der eigenen Küche für Babys und Kleinkinder bis 18 Monate*

Viele Mütter möchten gerne selbst für ihr Baby kochen und sicher sein, dass sie alles richtig machen. Viele Fotos und genaue Anleitungen geben ihnen Sicherheit. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und ruck, zuck zubereitet.

Die Zutaten sind preiswert und im Supermarkt erhältlich.

Sie erhalten Informationen über:

- Gesunde Babyernährung.
- Den richtigen Zeitpunkt für Beikost.
- Wie Beikost eingeführt werden kann.
- Welche Lebensmittel geeignet sind.

ISBN 978-3-86858-311-3  
90 Seiten, Paperback  
21,00 EUR

Gesundheit

Holger Jürges

## Arkadien im Mai

*Gedichte 3*

Lyrik ist immer der Versuch, über das sprachlich Mitteilbare hinauszugehen. – Die Grenzen der Sprache sind nicht die Grenzen der Welt von Holger Jürges.

In seinen Gedichten versucht der Autor über das Sagbare hinauszugehen und nähert sich damit den Unsagbarkeiten des Herzens ...



ISBN 978-3-86858-414-1

170 Seiten, Paperback

15,90 EUR

Lyrik

Olivia Fink

## Felicitas

Eine scheinbar perfekte Familienidylle.

Doch hinter den Kulissen eine Welt, in der nur zählt, wer gute Leistungen bringt, keine Fehler macht und bedingungslos gehorcht; eine Maske aus Oberflächlichkeiten als Schutz vor Verletzungen und ein Zurückziehen in eine Gedankenwelt, in der Einsamkeit, Leere und Sinnlosigkeit weniger weh tun.

Und doch gibt es eines Tages Hoffnung für Felicitas.



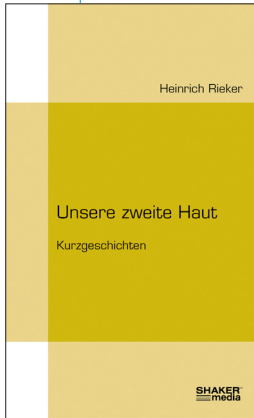
ISBN 978-3-86858-569-8

260 Seiten, Paperback

17,90 EUR

Roman

Heinrich Rieker

**Unsere zweite Haut***Kurzgeschichten*

In seinen Essays durchbricht Heinrich Rieker viele der uns selbstverständlich gewordenen Urteile und Vorurteile zu den unterschiedlichsten menschlichen und gesellschaftlichen Themen. Das Spektrum der Geschichten ist breit. Es reicht vom Besinnlichen über Humor, Satire, Ironie bis zu zarten Themen. Nüchtern und oft humorvoll analysiert er unsere Verhaltensweisen und kommt oft zu ganz anderen Ergebnissen als wir gemeinhin annehmen.

Essays

*ISBN 978-3-86858-239-0**158 Seiten, Paperback**11,90 EUR*

Klaus Kurt Löffler

**Max und Micha***Die Junidetective vom Wolfgangsee - Dritter Fall: Ärger um Mark*

Jugendbuch

Neue Krimi-Reihe:

Das Hoffest der Bestmanns droht zum Fiasko zu werden: Mark, der zu hübsche Bruder von Micha, wird von der „Dunklen Rächerin“ erpresst; so heißt eine blutrünstige Magierin aus einem Computerspiel. Max und Micha – unterstützt durch Lotte und Karo – geben sich alle Mühe, ihre Pläne zu durchkreuzen. Sie können aber nicht verhindern, dass Mark entführt wird, nachdem er alle Warnungen in den Wind geschlagen hat. Gelingt es den jungen Detektiven, rechtzeitig herausfinden, wer die Dunkle Rächerin ist und wo sie zu finden sein wird?

*ISBN 978-3-86858-333-5**116 Seiten, Gebundene Ausgabe**12,90 EUR*

Bruno Bings

## Blutsbruder

Holger und Uli, zwei Jugendfreunde, die sich nach über zwanzig Jahren wiederfinden, erleben die Begegnung auf sehr unterschiedliche Weise.

Der eine plant gerade wieder seinen Selbstmord und sieht das Leben unwirklich wie durch den Filter der gnadenlosen Realität, der andere ist lebensbedrohlich erkrankt und empfindet die Welt wie eine finanzielle Schatzsuche.

Lässt sich mit dem Tod verhandeln? Lässt sich Schicksal vorhersehen?

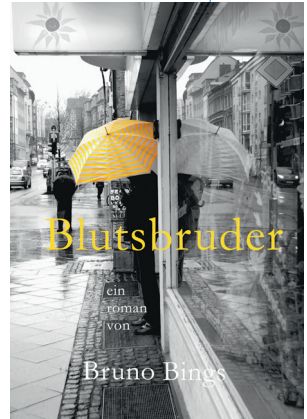
Antworten finden sich in Holgers Abschiedsbrief.

Der jedoch ist verschwunden ...

ISBN 978-3-86858-345-8

300 Seiten, Paperback

17,90 EUR



Roman

Alice Mansfield

## Tanz mit dem Tod

*Tagebuch einer Bulimiekranken*

Anhand ihrer Tagebücher erzählt eine Betroffene die Geschichte ihrer langjährigen Achterbahnfahrt mit Bulimie und Magersucht. In diesem ersten Teil wird der Weg zur Krankheit ersichtlich, zusammen mit den Identitätskrisen der Jugendjahre und den Kämpfen, erwachsen zu werden. Ihre Geschichte beinhaltet viele Gehversuche in Richtung Gesundheit.

Der erste Schritt zur Gesundheit ist die Bereitschaft, sich auf den Weg zu machen!

ISBN 978-3-86858-348-9

162 Seiten, Paperback

10,90 EUR



Autobiographie

Alice Mansfield

**Tanz mit dem Leben***Bulimie und das Leben danach*

*„Ich habe Angst davor, dass Leute mir zu nah kommen – sie fühlen sich zu mir hingezogen, dann stoße ich sie weg. Ich fühle mich gefangen, aber es ist irgendwie anders. Ich will von den Toten auferstehen, fühlen, erfahren. Ich bin nicht in der Krankheit/Sucht gefangen, sondern an der Grenze. Ich will den Schritt zur Gesundheit machen, aber das Bewusstsein – oder Bewusstwerden – schmerzt.“*

Das Universum gibt mir alles, was ich brauche!

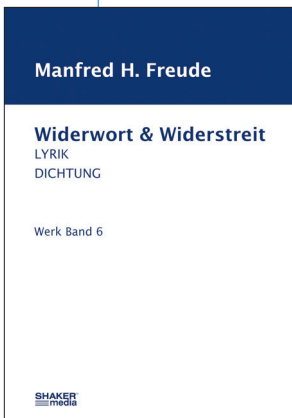
ISBN 978-3-86858-351-9

218 Seiten, Paperback

12,90 EUR

Autobiographie

Manfred H. Freude

**Widerwort & Widerstreit***Edition Werk Band 6 – Lyrik & Dichtung*

Zu meinen Texten werde ich schweigen, kann ich nicht sprechen. Sie sind eigenständige Wesen und müssen für sich selbst sprechen. Warum sollte ich auf jede Frage und Meinung antworten? Eine Frage, die bereits eine vorgefasste Meinung impliziert. Wer mehr wissen will, muss die Texte lesen, die Werke kaufen. Nur das bringt ihn näher zu meiner Dichtung. Die ständige Reflexion, das Immerwiederlesen, das Nachbeten, nur das führt den Leser zu irgendeiner Erkenntnis.

ISBN 978-3-86858-365-6

112 Seiten, Paperback

14,90 EUR

Lyrik

Ursula A. Hundemer

## Herzensangelegenheit

Durch das Dunkle ins Licht ...

Erkennen und Akzeptieren der Dunkelheit, der unbewussten, verdrängten Emotionen, öffnet Menschen die Tür zum Licht, das sie nur in sich selbst finden. Lesen Sie über die Probleme der Menschheit, woher sie kommen und wie sie gelöst werden können. Lesen Sie, wie SIE SELBST wieder mit Ihrem Innersten in Kontakt kommen, um durch eigene größere Bewusstheit zur Lösung dieser Probleme beizutragen. Finden Sie zu Ihrem ganz eigenen Punkt der Heilung!

ISBN 978-3-86858-366-3

118 Seiten, Paperback

14,90 EUR



Lebenshilfe

Marion Nikola

## Erbschaft? Bewahre ...!

Elise Heimann hat vor einem Jahr eine alte Villa geerbt. Leider verschwitzte der Testamentsvollstrecker es gänzlich, sie auf eine geringfügige Kleinigkeit hinzuweisen: Das „bewegliche Inventar“ des Hauses besteht nämlich aus fünf quicklebendigen Personen, welche der Spezies ‚langfristige Mieter‘ zuzuordnen sind.

ISBN 978-3-86858-367-0

214 Seiten, Paperback

14,90 EUR



Humor

Birgit Grosse



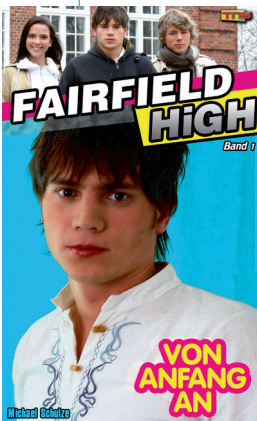
## Lebenskompositionen

Worte, die bunte Bilder malen  
mit der Melodie des Lebens von Liebe,  
Lust und Leidenschaft und das Leben  
mit all seinen Höhen und Tiefen

Lyrik

ISBN 978-3-86858-368-7  
154 Seiten, Paperback  
11,90 EUR

Michael Schulze



## Fairfield High

Von Anfang an

Auch das noch, dachte sich Tyler. Tagelang hatte er Brooke beobachtet und sich überlegt, ob er eine Chance bei ihr hätte? Und dann bekam er bei all seiner Schwärmerei noch nicht einmal mit, dass sie ausgerechnet mit dem besten Sportler der Schule zusammen war!?

Tyler hat sich ausgerechnet in die Freundin des Quarterbacks der Fairfield High verliebt. Doch statt sich damit abzufinden, wird er von Seth Harper, dem wohl coolsten Typen der Highschool, dazu ermuntert, um seine Liebe zu kämpfen.

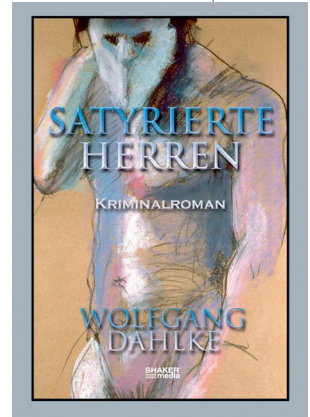
Jugendroman

ISBN 978-3-86858-375-5  
136 Seiten, Paperback  
12,90 EUR

Wolfgang Dahlke

## Satyrierte Herren

Kommissar Bollmann, Leiter der Marksberger Mordkommission, ist gesellschaftspolitisch und kulturell durchaus aufgeschlossen, betreibt in seiner Freizeit einen Jazzclub. Hätte man ihn vor diesem Fall zu seiner Meinung befragt, was er von Pornos hält, er hätte vermutlich nur mit den Schultern gezuckt. Als allerdings ein vollbesetztes Sexkino in die Luft fliegt, muss Bollmann erste Ermittlungen aufnehmen.



ISBN 978-3-86858-376-2  
382 Seiten, Paperback  
20,10 EUR

Krimi

Gudrun Leyendecker

## Schnee in meinem Herzen

Im kleinen Weinort Kappelrodeck am Rande des Schwarzwaldes gehören die Hexen zur Tradition. Und Magie liegt in der Luft, wenn Renata dort ihre Cousine Magdalena besucht und beide über ihre Zukunft sprechen.

In der Liebe scheinen sie kein Glück zu haben. Sieht der unerreichbare Max in Renata nur eine gute Freundin? Wird Magdalena ihre Jugendliebe, den Schauspieler Roland, wiedersehen? Es gibt wenig Hoffnung auf ein Happyend, aber oft bietet einem das Leben Möglichkeiten, etwas für sein Glück zu tun.



ISBN 978-3-86858-379-3  
264 Seiten, Paperback  
14,90 EUR

Roman



Marion Wolf



## Märchen im Spiegel der Zeit

*51 Fabeln, Parabeln, Mythen, Utopien*

Ein Märchenbuch für Ausgewachsene  
zum Schmökern und Nachdenken

Wenn wir im richtigen Leben

„den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen“, erkennen wir,  
unbeirrt vom Dickicht unseres Daseins, Lebenszusammenhänge  
im Spiegel der Märchen.

Märchen

ISBN 978-3-86858-410-3

228 Seiten, Paperback

19,70 EUR

Nathan Ceas



## Der lange Weg

Der zwölfjährige Halbjude Daniel floh im April 45 aus einem  
Germanisierungslager der SS in Polen nach Berlin zu seinen  
Eltern. Eine spannende und erzählerisch fließende Geschichte  
ohne Hass und Besserwisseri über SS, Juden und Freimaurer.  
Voller Erotik und Liebe.

Die intellektuelle Familie Daniels und die Nazifamilie Kläres  
können gegensätzlicher nicht sein, trotz der erotischen Erleb-  
nisse mit einander werden Diskussionen nicht unterlassen.

Super gemacht.

Ein wahrhaft lesenswerter Roman von Nathan Ceas.

Roman

ISBN 978-3-86858-382-3

236 Seiten, Klappenbroschur

17,90 EUR

Gisela Moes

## Der Taktstock war vergiftet

*gruselig-melancholische Nachtgeschichten*

SEIN LETZTER ARBEITSTAG

gerät Heini zum Verhängnis. Was war in der Schnapsflasche? Alle schlucken brav und sagen nichts. Wollen Heini nicht kränken. Auch die alkoholranke Frau des Baumschulbesitzers „Grüne Oase“ trinkt, was sie kriegen kann. Der Notarztwagen kommt noch rechtzeitig, aber nicht für alle ...

SPUK

Ein Nackter mäht den Rasen. Das kann die Dorfgemeinschaft nicht dulden, denn sie bewirbt sich um den Titel „Schönstes Dorf des Landes“. Als Reden nichts nützt und der Zugezogene keine Badehose anziehen will, schreitet man zur Tat ...

ISBN 978-3-86858-387-8

178 Seiten, Paperback

12,90 EUR



Kurzgeschichten

Henry Dittrich

## Gedankengewitter

*Gedichte und Bilder*

Verse über Dinge, die mir begegnen.

In mir und im Außen.

In Augenblicken und in Zeiträumen.

Im Vergangenen und im Zukünftigen.



ISBN 978-3-86858-401-1

48 Seiten, Paperback

11,90 EUR

Lyrrik

Reiner Kotulla



Roman

## Karen

*Tatort Wetzlar-Lahninsel*

„Reiner Kotullas Romane bieten linke Gesellschaftskritik – neben Unterhaltung, Fiktion, Spannung, Lokalkolorit und Erotik!“

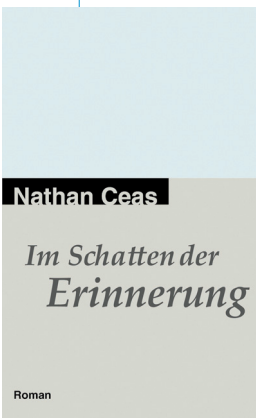
*(Mitteilungen Partei DIE LINKE)*

“Willi trat zur Seite, wollte die Kolonne an sich vorbeiziehen lassen. Plötzlich stockte ihm der Atem. Ein Stich fuhr ihm durch sein Herz – Elli. Für einen Moment schloss er seine Augen, glaubte einer Sinnestäuschung erlegen zu sein.

ISBN 978-3-86858-403-5  
228 Seiten, Paperback  
15,00 EUR

Nathan Ceas

## Im Schatten der Erinnerung



Roman

Der Autor Nathan Ceas versteht es, mit erzählerischer Leichtigkeit, Wertvorstellungen selbst in pikanten Darstellungen anzubieten. Zumindest werden durch ihn Türen geöffnet, die bisher verschlossen zu sein schienen. Er selbst ist, so bezeichnet er es, in jungen Jahren nur als Oberkörper herumgelaufen und mußte sich selbst finden. Dies mag einer der Gründe sein, warum er so frei und ohne jede Obszönität über Situationen spricht, die so manchem anderen die Röte ins Gesicht treibt.

ISBN 978-3-86858-409-7  
84 Seiten, Paperback  
10,00 EUR

Wilfredo Lange

## Graciela nimmt Maß

*Wollust und Tod unter dem Sternbild des  
Schlangenträgers - südamerikanische Erzählungen -*

Ist Graciela ein Flittchen? Klar, dass sie das ist – und was für eins! Und ihr Chef Fredo ein Puttaniere, ein Hurenbock, wie Angeletta Venturinis Mann gemeint hat? Könnte man denken. Bleibt noch Erico, der mit einer durchgeladenen CZ 75, Kal. 9 mm Luger, in seiner Parka durch die Hafenkneipen von Puerto Montt zieht. Ein Mörder? Man wird sehen – quien vivirá, verá. Denn der menschenfreundliche Schlangenträger Äskulap am südlichen Sternenhimmel schützt alle vor dem Biss der Schlangenfrauen.

ISBN 978-3-86858-571-1  
132 Seiten, Paperback  
12,90 EUR



Kurzgeschichten

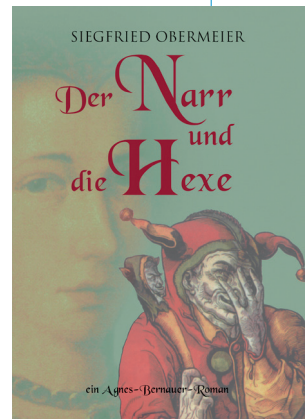
Siegfried Obermeier

## Der Narr und die Hexe

*Ein Agnes-Bernauer-Roman*

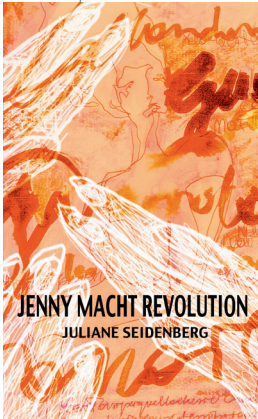
Der Autor hat das Drama um Agnes Bernauer in einer ganz neuen und ungewöhnlichen Sichtweise dargestellt. Ein verwachsener Narr wird aus der rachsüchtiger Eifersucht die Geliebte des Kronprinzen ins Unglück stoßen. Siegfried Obermeier, als Verfasser zahlreicher historischer Romane seit langem bekannt, beschert uns mit diesem Buch ein ganz besonderes, erschütterndes Leseerlebnis.

ISBN 978-3-86858-578-0  
246 Seiten, Gebundene Ausgabe  
20,10 EUR



Historischer Roman

Juliane Seidenberg



Kurzgeschichten

## Jenny macht Revolution

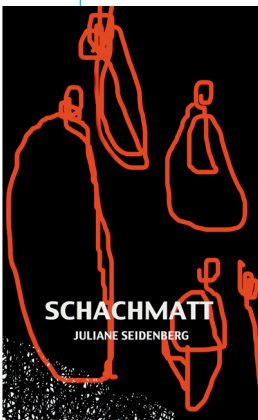
17 Kurzgeschichten

Liebe, ein unaufhörliches Spiel mit Hormonen, Konventionen und Zufälligkeiten? Susanne, die nie etwas von sexueller Revolution gehört hat, lebt ihr Sexalleben entspannt und glücklich, trotz Ehemann, Kindern und langjährigem jungen Geliebten. Dies auch nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes. Doris hingegen wird durch körperbezogene Eitelkeiten im Alter gebremst, ihre Sexualität auszuleben. Ebenso Anna, die junge Liebhaber erträumt, allen Männern über 60 Hängebäuche unterstellt und dann doch noch guten Sex mit einem Mann über 70 hat.

ISBN 978-3-86858-579-7

202 Seiten, Paperback

12,90 EUR



Geschichte

## Schachmatt

Zwei Erzählungen

In ihrer Erzählung beschreibt die Autorin die politische und gesellschaftliche Situation in Deutschland Anfang des 20. Jahrhunderts die zum Holocaust führte. Es ist zum Teil auch die Geschichte ihrer Familie. Die Autorin schrieb die Erzählung „Schachmatt“ vor über 20 Jahren. Sie wurde niemals veröffentlicht, sondern sie blieb in der Schublade verschlossen aus Angst, mit der Veröffentlichung erneut Hass zu schüren.

ISBN 978-3-86858-586-5

108 Seiten, Paperback

12,90 EUR

Felix Heidenberger

## Liebe, Mord und Totschlag

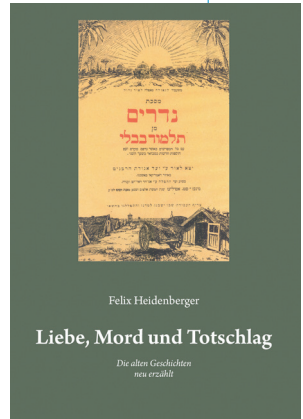
*Die alten Geschichten neu erzählt*

Judit klopfte das Herz, nun allein mit dem Mann, der Herr über Tod und Leben war und den sie töten musste. „Deine Wangen glühen. Bist du erregt?“ fragte er.“ Wie sollte ich nicht – dir so nahe!“ „Du gehörst mir!“ „Zuerst gehöre ich meinem Gott“, sagte sie schnell, mehr zu sich selbst als zu dem Mann, der sie begehrte. „Ist er stärker als ich?“ „Fordere ihn nicht heraus! Er kann auch töten.“ „Das kann ich auch, vielleicht besser noch.“ „Auch ich kann töten!“ hielt ihm Judit entgegen, entschlossen jetzt ... (Judit, S. 99)

ISBN 978-3-86858-583-4

142 Seiten, Paperback

14,90 EUR



Historischer Roman

Achim Balters

## Der Strandsegler

Entweder weitermachen wie bisher oder einfach alles abbuchen? Thomas Wegner, ein erfolgreicher Finanzjongleur und begeisterter Strandsegler, entscheidet sich für das Abbuchen. Zu lange hat er Kompromisse gemacht, Grenzen eingehalten und sich selbst dressiert. Die Spielregeln, die zu seinem Lebensstil in Hamburg gehören, gelten für ihn nicht mehr. Er folgt seiner inneren Stimme und schlägt eine neue, selbstbestimmte Richtung ein. Eine radikale Lebenswende, die er wie ein verlockendes Abenteuer wagt.

ISBN 978-3-86858-588-9

222 Seiten, Klappenbroschur

19,80 EUR



Roman

Attila Hildmann



Kochbuch

## Vegan Kochbuch Vol. 1

*cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen*

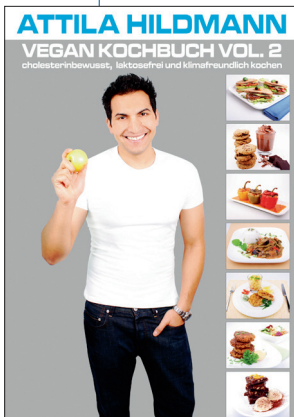
Attila Hildmann, Jahrgang 1981, zeigt in diesem Buch, wie man einfach, schnell, günstig und köstlich rein pflanzliche Gerichte zaubern kann. Bekannt geworden ist er durch seine eigene Kochshow im Internet und auch seine Kochkurse erfreuen sich großer Beliebtheit. Für ihn stehen die Frische und die Qualität der Zutaten im Vordergrund. Seine Rezepte sind minimalistisch und dennoch raffiniert. Es war nie einfacher, sich so gesund, cholesterinbewusst, laktosefrei und vielfältig zu ernähren. Lassen Sie sich überraschen und begeistern.

ISBN 978-3-86858-217-8

56 Seiten, Paperback

14,90 EUR

Attila Hildmann



Kochbuch

## Vegan Kochbuch Vol. 2

*cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen*

Vegan ist Trend und dass es lecker ist, zeigt der sympathische Newcomer Attila Hildmann in seinem zweiten Kochbuch. Nach dem großen Erfolg vom „Vegan Kochbuch Vol. 1“ tischt er erneut vielfältige und raffinierte Rezepte auf, die einfach gut schmecken: Sellerieschnitzel mit Walnuss-Kruste, gefüllte Paprika, Risotto mit grünem Spargel oder für die Naschkatzen Vanille-Grießcreme mit Pflaumen, Attilas „Käse“-Kuchen oder eine vegane Schwarzwälder Kirschtorte – jeder wird hier auf seine Kosten kommen. Alle Rezepte sind mit Farbfotos versehen und machen richtig Lust aufs Nachkochen.

ISBN 978-3-86858-502-5

56 Seiten, Paperback

14,90 EUR

Rainer G. Haselier

## Traktor Bible

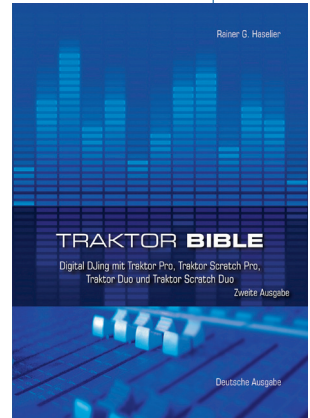
*Digitales DJing mit Traktor Pro, Traktor Scratch Pro, Traktor Duo und Traktor Scratch Duo – Deutsche Ausgabe*

Der Autor: Die Idee zu diesem Buch beruht auf meinen eigenen ersten Erfahrungen mit Traktor. Man sieht sich mit einer sehr komplexen Software konfrontiert und weiß eigentlich gar nicht, wo man anfangen und einsteigen soll und wie die verschiedenen Komponenten und Einstellmöglichkeiten zusammenhängen. Dazu kommt, dass außer der umfangreichen und nicht immer „durchsichtigen“ Software zahlreiche Fragen nach der besten Hardwarekonfiguration aufgeworfen werden.

ISBN 978-3-86858-461-5

360 Seiten, Paperback

29,90 EUR



Musik

Susanne Oberheu, Michael Wadenpohl

## Kappadokien

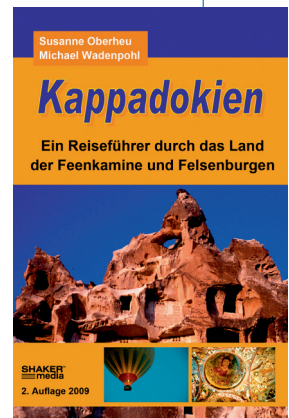
*Ein Reiseführer durch das Land der Feenkamine und Felsenburgen*

Kultur-, Wander- und Sprachführer mit Angaben zu Unterkünften und Preisen. Aktualisiert und erweitert mit den neuesten Informationen und Daten. Ein Reiseführer voller Informationen über ein unvergleichliches Weltkulturerbe im Herzen der Türkei. Gespickt mit zahlreichen Anekdoten und Geschichten zum Einstimmen auf ein grandioses Naturschauspiel zu Füßen des höchsten Vulkans Zentralanatoliens. Das Umfangreichste, was bisher als Reiseführer über Kappadokien erschienen ist. Ab dem Frühjahr 2009 als 2. Auflage erhältlich.

ISBN 978-3-86858-250-5

356 Seiten, Paperback

24,95 EUR



Reisen



Michaela Theis

## Die Gartenkünstlerin

*gibt Einblicke in ihr Gartenparadies - Gartendekoration und Kunst sowie praktische Tipps zur Pflege und Gestaltung*

Michaela Theis gibt Einblicke in ihr Paradies, zeigt ideenreiche Gartenkunst und Dekorationen, die inspirieren. Auch ihre Geheimnisse zur Gestaltung und Pflege gibt sie in diesem Buch bekannt. Der Bildband lädt zum Träumen ein und schürt zugleich die Sehnsucht, schöpferisch zu wirken. Die einfallsreichen Ideen geben Mut, selbst individuelle Dekoration oder Kunst zu schaffen, damit Kunst und Garten zu einer wunderbaren Einheit werden.

ISBN 978-3-86858-269-7  
146 Seiten, Paperback  
29,90 EUR

Kunst



Hauke Fürstenwerth

## Geld arbeitet nicht

*wer bestimmt über Geld, Wirtschaft und Politik?*

Hauke Fürstenwerth identifiziert die Hauptursachen für die wirtschaftlichen Probleme unserer Zeit: Die Gier der Finanzmanager, deren ideologische Rechtfertigung durch den Neoliberalismus und dessen Umsetzung in praktische Politik. Diese Kombination verlagert das Gewinnstreben von der Realwirtschaft in die Finanzwirtschaft. Sie führt damit zur schleichenden Erosion der Sozialen Marktwirtschaft. Sie produziert systemische Arbeitslosigkeit, spaltet die Gesellschaft in reich und arm. Sie zerstört die solidarischen Grundlagen des Gemeinwesens.

ISBN 978-3-940459-22-0  
330 Seiten, Paperback  
24,80 EUR

Wirtschaft



Fiaz Rafiq, Thorsten Boose

## Bruce Lee: Gespräche

*Leben und Erbe einer Legende*

EIN VON KRITIKERN UMJUBELTES BUCH

„Ein exzellenter Einblick in den Einfluss Bruce Lees auf einige der heutigen Topstars - und eine neue Perspektive auf den Mensch selbst.“

*Men's Fitness*

„Bruce Lee mag zwar tot sein ... doch sein unbestrittener Einfluss lebt weiter. Diese Publikation ist vollgestopft mit sehr informativen Interviews und Informationen höchst interessanter Personen ... Ich zögere in keinsten Weise, das Buch voll und ganz zu empfehlen.“

*The Daily Star*

„Eine beeindruckende Sammlung von Eindrücken vom Leben einer Kultfigur. Rafiqs Buch ist eine wertvolle Quelle für jeden, der mehr über Lee und seine Einwirkung auf das Leben anderer wissen möchte.“

*The Guardian*

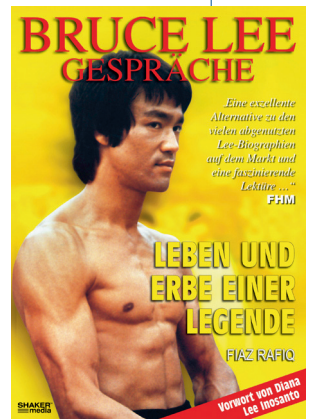
„*Bruce Lee: Gespräche* vermittelt einen einzigartigen, umfassenden Blick auf eine Kampfkunst-Legende. Was dieses Werk von anderen Büchern über Bruce Lee unterscheidet, ist seine umfangreiche Liste von Qualitätsmaterial aus erster Hand. Dies ist keine Zusammenstellung wiederverarbeiteter Interviews, sondern erfrischender Überlegungen des Lebens des Kleinen Drachens. Diese raren Interviews präsentieren dem Leser Einsichten in die unterschiedlichen Stadien und Bereiche seines Lebens ... Wenn Sie dachten, Bruce Lee zu kennen, denken Sie nochmal!“

*Martial Arts Illustrated*

ISBN 978-3-86858-565-0

316 Seiten, Paperback

17,90 EUR



Film

Kathleen Bergmann



## Der Lenormandkarten-Lehrgang, Basiskurs I und II

*Kartendeutung mit Lenormand professionell lernen –  
Band 1*

Ziel dieses Kurses ist es, Sie in das große Geheimnis des Kartenlegens einzuweihen und Ihnen den Schlüssel zur eigenständigen und treffsicheren Deutung in die Hand zu geben. Die ausführliche Beschreibung jeder Karte und die übersichtliche Darstellung aller Besonderheiten wie die „Karten mit zwei Gesichtern“ geben Ihnen einen umfassenden Einblick in die mystische Symbolsprache des Lenormand-Orakels. Ein starkes Augenmerk liegt auf dem Kombinationstraining, welches Sie direkt mit der Praxis des Kartenlegens vertraut macht. Die anschauliche Erklärung der kleinen Universallegung und anderer Legemethoden bietet Ihnen vielseitige Möglichkeiten einfach und effektiv das reichhaltige Wissen anzuwenden.

ISBN 978-3-86858-470-7

162 Seiten, Paperback

21,90 EUR



## Der Lenormandkarten-Lehrgang – Deutungstraining

*Der Praxiskurs zum Üben von Kombination und Legung*

Band 2 des Lenormandkarten-Lehrganges

- ist der ideale Praxistrainer für das Selbststudium der Lenormandkarten
  - zeigt Ihnen anhand von Fallbeispielen, wie Sie mit einer einfachen Legart Fragen zum Thema Beruf, Liebe und Partnerschaft sowie zu diversen Alltagsangelegenheiten beantworten können
  - enthält zu allen Übungen und Fallbeispielen einen umfassenden Deutungsteil mit genauen Erklärungen
  - bietet Ihnen Hilfestellung für Beratungssituationen
- hilft durch zusätzliche psychologische Deutungsweisen bei der Selbsterfahrung

ISBN 978-3-86858-560-5

112 Seiten, Paperback

15,90 EUR

Regina Käsmayr, Sigrid Koch

## Pferde im Laufstall

*Planungshilfen für die artgerechte Haltung*

„Die Leute sollten weniger Zeit damit verbringen, ihren Pferden etwas zuzuflüstern. Sie sollten es mal damit versuchen, den Pferden zuzuhören.“ *America's Horse Magazine*

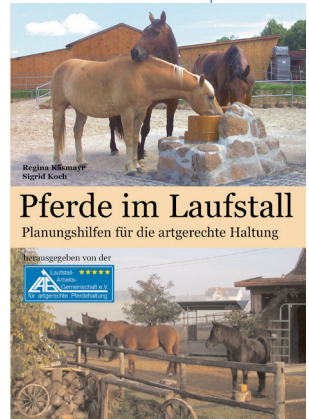
Der Mensch zwingt das Lauftier Pferd in eine von Zäunen umgrenzte Welt. Als erste und bisher einzige Organisation hat sich die Laufstall-Arbeits-Gemeinschaft e. V. (LAG) der Förderung der artgerechten Pferdehaltung verschrieben.

Dieses Buch vermittelt anschaulich Hintergrundwissen über Laufstallbau, Weidehaltung und die natürlichen Bedürfnisse der Pferde. Bei der Planung des eigenen Laufstalls dient es jedem Pferdehalter als Anleitung und Richtlinie.

ISBN 978-3-86858-011-2

72 Seiten, Paperback

14,90 EUR



Natur

Ursula Bien, Detlev von Glinski

## Das Bi(e)näre System

*intelligentes Gewichtsmanagement*

Sie wollen abnehmen und haben schon alles versucht? Doch weder mit der Hollywood-Diät noch mit FDH konnten Sie die ersehnte Wespentaille erreichen? Auch ein tägliches hartes Sportprogramm bescherte Ihnen keinen Waschbrettbauch? Dann versuchen Sie es doch einmal mit dem „Bi(e)nären System“! Der Biologin Ursula Bien ist es gelungen, in klaren Worten darzulegen, warum nur die Reduktion von Kohlenhydraten zur Traumfigur führen kann. Ihre Beweisführung ist so schlüssig und einleuchtend, dass man sich fragt: Warum hat uns das niemand früher so erklärt?

ISBN 978-3-940459-69-5

406 Seiten, Paperback

24,80 EUR



Gesundheit





Shaker Media GmbH  
Postfach 10 18 18  
52018 Aachen

[www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de)  
[info@shaker-media.de](mailto:info@shaker-media.de)

Tel.: 02407 / 95 96-40  
Fax: 02407 / 95 96-49