

VAK Verlag

HERBST 2024

Gesundheit ◉ Ernährung ◉ Psychologie
Neues Bewusstsein ◉ Kinesiologie

Partner der

AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

VLB-TIX 

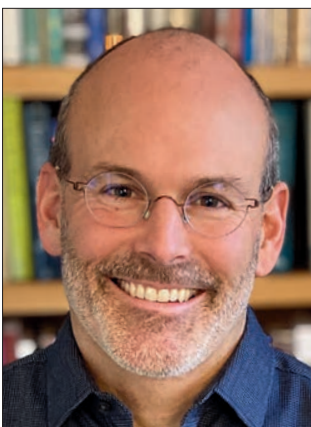
WIE WIR UNS VON UNGESUNDEN ESSGEWOHNHEITEN BEFREIEN

„Iss nicht dies, sondern das, zähl Kalorien, treib mehr Sport, rei dich zusammen“ ... diese und andere Ratschläge müssen sich Menschen, die mit ungesundem Essverhalten kämpfen, anhören. Die Folge: sie fühlen sich schlecht, geben sich selbst die Schuld und fragen sich, warum sie scheinbar zu schwach sind, ihr „falsches“ Verhalten zu überwinden. So entsteht ein Teufelskreis aus Scham, Schuldgefühlen und Selbsthass, der die Essprobleme nur verstärkt und echte Heilung unmöglich macht.

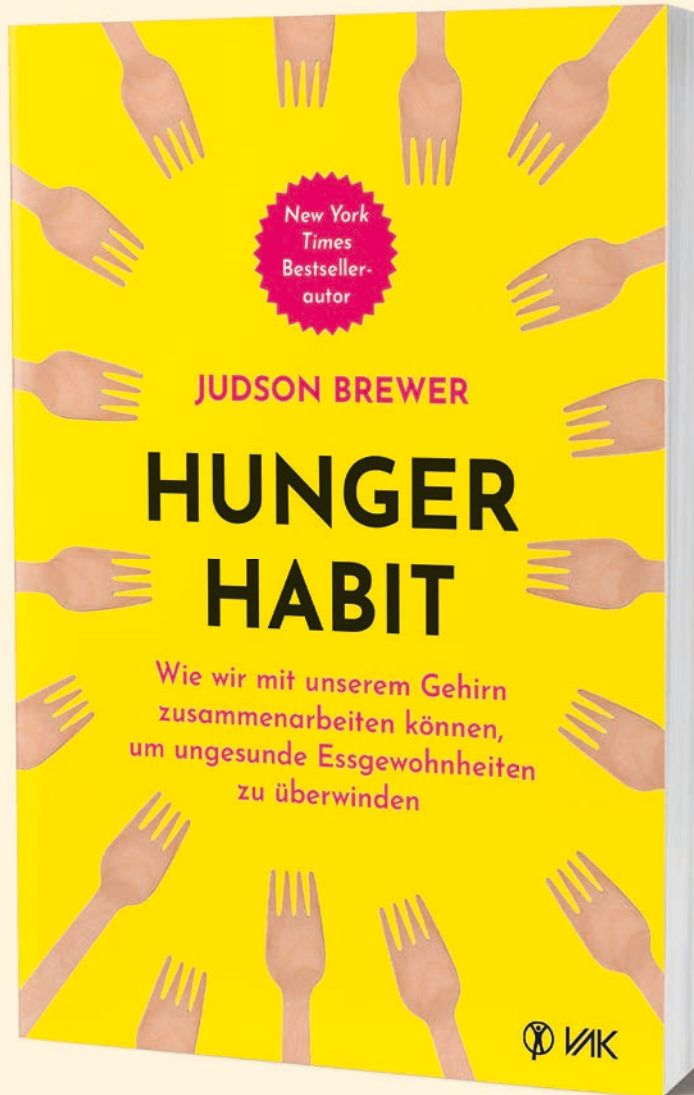
In über 20-jähriger klinischer Forschung und Arbeit mit Patienten hat der Neurowissenschaftler und Suchtpsychiater Judson Brewer ein Schritt-für-Schritt-Programm entwickelt, das uns hilft, die wahren Gründe hinter ungesundem Essverhalten zu verstehen und so zu einem gesunden Umgang mit Essen zurückzukehren: Die Ursprünge unserer Essprobleme liegen nämlich nicht in unserem vermeintlich falschen Verhalten, sondern gehen auf Muster im Gehirn zurück, die sich evolutionär zunächst als vorteilhaft erwiesen haben, in unserer heutigen Zeit der stndigen Verfügbarkeit von Nahrung aber oft ins Gegenteil umschlagen können – Binge-Eating, beressen, Heißhunger und Kontrollverlust sind die Folge, Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen können entstehen.

Judson Brewer legt hier daher auch keinen Ernährungs- oder Ditratgeber vor, sondern geht an die Wurzel des Problems: Wir lernen, ungesundes Essverhalten dauerhaft abzulegen, indem wir die dafür zuständigen Abläufe und Verhaltensmuster im Gehirn verstehen und erkennen, wie wir sie selbst gezielt ändern und steuern können. Wenn wir uns endlich selbst verstehen, tritt Selbstliebe anstelle von Selbsthass und Essen wird von einem Problem endlich wieder zu dem, was es sein soll: Genuss und pure Lebensfreude!

- ⦿ **Kein klassischer Diät- oder Ernährungsratgeber: Der Fokus liegt auf dauerhafter „Umprogrammierung“ des Essverhaltens**
- ⦿ **Neuer Ansatz: Neurowissenschaftler und Psychiater für Suchterkrankungen setzt auf die Zusammenarbeit mit den Abläufen im Gehirn**
- ⦿ **Praxiserprobt: Selbsthilfe-Programm in 21 Schritten, für jeden ohne Vorkenntnisse anwendbar**



Judson Brewer ist ein international renommierter Neurowissenschaftler und Psychiater für Suchterkrankungen. Er lehrt an der *School of Public Health and Medical School* der Brown University in Providence, Rhode Island, und ist auch als Coach und Berater tätig, u. a. von olympischen Athleten und Ministern. Er ist Autor des internationalen Bestsellers "Raus aus der Angstspirale".



Judson Brewer
HUNGER HABIT

Wie wir mit unserem Gehirn zusammenarbeiten können, um ungesunde Essgewohnheiten zu überwinden

ca. 336 Seiten,
Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-282-0
ca. 24,- € (D) / 24,70 € (A)
WG 1460 (Ratgeber/Gesundheit/
Ernährung)

Auslieferung: Oktober 2024



9 783867 312820

Ex.



ISBN 978-3-86731-262-2



9 783867 312622

Ex.



DIE NEUE MUSKELMEDIZIN

Für einen gesunden Körper sind starke Muskeln unerlässlich! Die Allgemeinmedizinerin Dr. Gabrielle Lyon klärt über die fundamentale Bedeutung starker Muskeln für die Gesundheit unseres gesamten Körpers auf. Zahlreiche Patienten, die mit so unterschiedlichen Beschwerden wie Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes zu ihr kamen, hatten alle das gleiche Grundproblem: Sie hatten nicht etwa zu viel Fett, sondern eine schlecht ausgebildete, zu schwache Muskelmasse.

Muskeln sind das größte endokrine Organ des Körpers und hauptverantwortlich für gesunde Alterungsprozesse. Mit zunehmendem Alter setzt ein Verlust an Muskelmasse ein, dem wir entgegenwirken sollten. Zu wenig Muskeln sind verantwortlich für viele unterschiedliche Erkrankungen von Herzinfarkt bis Übergewicht und sowohl bei Frauen als auch bei Männern über 60 Hauptursache für viele Krankheitsprozesse. Zudem haben unsere Muskeln großen Einfluss auf unser Immunsystem, den Zucker- und Fettstoffwechsel und unsere Organe.

Die Autorin ist Gründerin des *Institute for Muscle-Centric Medicine*, wo sie das Thema Muskelaufbau in den Fokus rückt. Hier präsentiert sie das von ihr entwickelte Therapieprogramm, mit dem Menschen – egal welchen Alters und egal mit welchen körperlichen Beeinträchtigungen oder Vorerkrankungen – optimal Muskelmasse aufbauen können. Gezielte Trainingseinheiten kombiniert mit bewusster Ernährung und der richtigen Selbstfürsorge machen den Körper fit gegen Bluthochdruck, Übergewicht und Autoimmunerkrankungen und helfen dabei, Erkrankungen wie Alzheimer oder (Alters-) Diabetes bestmöglich vorzubeugen. Wissenschaftlich fundiert und praktisch ausgerichtet für einen starken und gesunden Körper – ein Leben lang.

- ⊙ **Aktuelles Thema: Starke Muskeln als wichtiges Organ für gesunde Alterung und Prävention**
- ⊙ **„Rundumpaket“ von Ärztin für muskelzentrierte Medizin: wissenschaftlicher Hintergrund, gezielte Trainingseinheiten und Ernährungspläne**
- ⊙ **Amerikanische Originalausgabe ist *New York Times*-Bestseller, seit Erscheinen Nr. 1-Bestseller bei amazon.com, Top Ten-Platzierung amazon Kindle**



© Jai Mayhew

Dr. Gabrielle Lyon ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit abgeschlossenem Forschungsstipendium in Geriatrie und Ernährungswissenschaften an der *Washington University* in St. Louis. Sie ist Fachexpertin in den Bereichen Alterungsprozesse, Gesundheitsvorsorge und Krankheitsvorbeugung und Gründerin des *Institute for Muscle-Centric Medicine*.



Gabrielle Lyon

FOREVER STRONG

Starke Muskeln für einen gesunden Körper – ein Leben lang

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

ISBN 978-3-86731-281-3
ca. 28,- € (D) / 28,80 € (A)
WG 1460 (Ratgeber/Gesundheit)

Auslieferung: Oktober 2024



9 783867 312813

Ex.



ISBN 978-3-86731-278-3



9 783867 312783

Ex.

NUTZEN SIE DAS POTENZIAL IHRES SELBSTTHEILUNGSNERVS

Wie können wir uns das volle Potenzial des Vagusnervs erschließen? Die Antwort kennt der Chiropraktiker Navaz Habib: Im Nachfolger seines Bestsellers „Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv“ geht er weit über die grundlegende Arbeit mit dem Vagus hinaus und stellt tiefgehende neue Übungen und Techniken vor, mit deren Hilfe wir Stressoren erforschen, die Funktion des Vagus messen sowie Strategien gegen Kopf- und chronische Schmerzen, Angstzustände, Depressionen und mehr erlernen.

Dr. Navaz Habib, Experte für Funktionelle Medizin, bietet einen Überblick über die neuesten Forschungsergebnisse zum Vagusnerv und einen praktischen Leitfaden, wie wir sein volles Potenzial ausschöpfen können. Er erklärt anschaulich, wie wir die Auswirkungen psychischer und physischer Stressoren, wie zum Beispiel traumatische Erlebnisse oder Nährstoffmängel, erkennen, verstehen und richtig einschätzen. Zudem erhalten wir Einblick in die komplexe Funktionsweise des Vagusnervs und seine Verbindung zum parasympathischen Teil des Nervensystems mit der Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse.

Der praktische Nutzen: Wir erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, die Funktion des Vagusnervs zu messen – u. a. mithilfe der Herzratenvariabilität – und entdecken eine große Bandbreite an leicht umsetzbaren Strategien, etwa zur Stärkung des Immunsystems und der Mitochondrien, für besseren Schlaf, einen ausbalancierten Bio-rhythmus, zur Verbesserung des Tonus der Herzratenvariabilität und unseres vegetativen Nervensystems, u. v. a.

Lernen Sie, den Vagusnerv nicht nur zu verstehen, sondern seine Funktionsweisen aktiv zu nutzen und gezielt einzusetzen und finden Sie heraus, wie Sie mit seiner Hilfe Ihr Wohlbefinden steigern, wieder in Balance kommen und mehr Resilienz in herausfordernden Zeiten entwickeln können.

- ⊙ **Vorgängertitel „Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv“ ist Longseller und wurde über 20.000-mal verkauft**
- ⊙ **Weiterentwicklung: Tiefgehende Übungen, um den Vagusnerv aktiv zu nutzen und gezielt einzusetzen**
- ⊙ **Besonders interessant für Anwender der Herzintelligenz-Methode: Fokus liegt auch auf dem Zusammenhang zwischen Vagusnerv und Herzratenvariabilität**



© Navaz Habib

Navaz Habib studierte Medical Sciences an der *University of Western Ontario* und machte seinen Doktor in Chiropraktik am *Canadian Memorial Chiropractic College (CMCC)* im kanadischen Toronto. Sein spezielles Interesse gilt der Funktionellen Medizin. Derzeit arbeitet er als Therapeut am *Living Proof Institute* für ganzheitliche Therapien in Mississauga.



Navaz Habib
OPTIMIEREN SIE IHREN VAGUSNERV

So boosten Sie Ihren Selbstheilungsnerf für ein starkes Immunsystem, gesunde Zellen und verbesserte Herzratenvariabilität

ca. 224 Seiten,
 Klappenbroschur (13,5 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-284-4
 ca. 18,- € (D) / 18,50 € (A)
 WG 1460 (Ratgeber/Gesundheit)

Auslieferung: Oktober 2024



9 783867 312844

Ex.

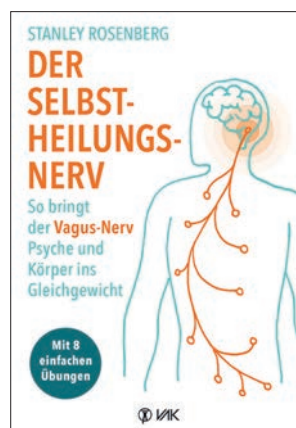


ISBN 978-3-86731-226-4



9 783867 312264

Ex.



ISBN 978-3-86731-211-0



9 783867 312110

Ex.

SO HOLEN SIE IHRE BLASE ZURÜCK INS TEAM

Reizblasensymptome, wiederkehrende Blasenentzündung, Inkontinenz, häufiger plötzlich auftretender Harndrang – mit diesen Problemen haben viele Frauen zu kämpfen. Viele empfinden ihre Blase nicht mehr als Teamplayer im Reigen ihrer Organe und versuchen oft vergeblich, ihre Beschwerden mit Medikamenten in den Griff zu bekommen.

Was sie nicht wissen: Ihre Blase versucht nur, auf bestimmte Dysbalancen in ihrem Körper aufmerksam zu machen, denn sie ist ein zentraler Indikator für Funktionsstörungen, die wir auf den ersten Blick gar nicht mit ihr in Verbindung bringen. Die Ursachen für Blasenbeschwerden liegen nämlich sehr häufig im Bewegungsapparat begründet: zum Beispiel in einer ungesunden Körperhaltung oder in fehlerhaften Bewegungsabläufen. Manchmal ist es auch „nur“ mangelnde Achtsamkeit für den eigenen Körper.

Die Urotherapeutin Sabine Irmer eröffnet einen ganz neuen Blick auf die Funktionsweise der Blase und darauf, welche zentrale Rolle sie für unsere Gesundheit spielt: Sie hat insgesamt neun Bereiche im Körper identifiziert, die unsere Blase direkt oder indirekt beeinflussen – und über die wir wiederum unsere Blasenfunktion harmonisieren können – nur zusammen ergeben sie ein Ganzes. Dazu gehören beispielsweise Schließ- und Beckenbodenmuskulatur, die richtige Körperhaltung, eine gute Funktionsweise des Parasympathikus, das Zusammenspiel von Stimmritze und Zwerchfell, eine gute Durchblutung der Beinvenen u. v. a. m.

Hier stellt die Autorin erstmals ihr in mehr als zehn Jahren im Rahmen ihrer Praxisarbeit bewährtes 6-Wochen-Trainingsprogramm aus 26 Stand- und 10 Bodenübungen vor, das alle neun Puzzleteile gezielt anspricht und so nicht nur die Blase, sondern den gesamten Körper dauerhaft wieder in Balance bringt.

- ⊙ **Neues Verständnis der Blase als zentraler Indikator für Dysfunktionen im ganzen Körper**
- ⊙ **Urotherapeutin stellt ihr ganzheitliches, in der Praxis bewährtes Übungs- und Trainingsprogramm vor, mit dem wir Blase und Körper wieder in Balance bringen**
- ⊙ **Sehr schnelle Wirksamkeit: in nur 6 Wochen zu einer starken Blase**

Sabine Irmer arbeitet seit 2008 als selbstständige zertifizierte Urotherapeutin mit Schwerpunkt Blasenstörungen und Alternativen zum konservativen Beckenbodentraining in Münster. Mit ihrem Blasentraining und der urologischen Verhaltenstherapie konnte sie in eigener Praxis schon vielen Frauen helfen.



Sabine Irmer

BLASE IN BALANCE

Das ganzheitliche Trainingsprogramm gegen Reizblase, Inkontinenz, chronische Blasenentzündung, Unterbauchschmerzen, Hüft- und Rückenbeschwerden, Kieferdysbalance...

ca. 208 Seiten,
Klappenbroschur (17 x 24,5 cm)

ISBN 978-3-86731-283-7
ca. 24,- € (D) / 24,70 € (A)
WG 1460 (Ratgeber/Gesundheit)

Auslieferung: September 2024



9 783867 312837

Ex.



ISBN 978-3-86731-250-9



9 783867 312509

Ex.



ISBN 978-3-86731-251-6



9 783867 312516

Ex.

SOFORTHILFE IM PRAKTISCHEN POCKETFORMAT



NEUAUSGABE

Dr. Susanne Marx
HERZINTELLIGENZ® KOMPAKT

Gesund und gelassen, klar und kreativ – die wissenschaftlich belegte Methode

128 Seiten,
Klappenbroschur (10,5 x 15,5 cm)

ISBN 978-3-86731-286-8

10,- € (D) / 10,30 € (A)

WG 1466 (Ratgeber/Gesundheit/
Alternative Heilverfahren)

Auslieferung: Mai 2024



9 783867 312868

Ex.



Der kompakte Ratgeber im Taschenformat präsentiert die Grundlagen der wissenschaftlich fundierten Herzintelligenz-Methode und praktische Übungen zur direkten Anwendung auf einen Blick. Ihre Wirksamkeit beruht auf der Verbesserung der Herzratenvariabilität, einem Maß für umfassende Fitness, das auch in der medizinischen Diagnostik eingesetzt wird. Die leicht erlernbaren Techniken aktivieren unsere Herzintelligenz und machen sie im Alltag praktisch nutzbar. Die Methode hilft uns u.a. dabei, Angst, Sorgen und Stress abzubauen, Erschöpfung und Schlaflosigkeit zu überwinden, Bluthochdruck zu senken, den Herzrhythmus zu stabilisieren, die Kreativität zu steigern und unsere Kommunikation zu verbessern.

- ⊙ **Übersichtlicher, klar strukturierter Einstieg in die Herzintelligenzmethode, alles Wissenswerte auf einen Blick**
- ⊙ **Praktische, leicht anzuwendende Soforthilfe bei vielen alltäglichen Beschwerden**
- ⊙ **Ideal zum Mitnehmen oder auch zum Verschenken**

LEBENSILFE FÜR DIE JACKENTASCHE



NEUAUSGABE

Dr. Susanne Marx
KLOPFAKUPRESSUR
KOMPAKT

Die besten Techniken auf
einen Blick

144 Seiten,
Klappenbroschur (10,5 x 15,5 cm)

ISBN 978-3-86731-285-1

10,- € (D) / 10,30 € (A)

WG 1462 (Ratgeber/Gesundheit/
Entspannung, Yoga, Meditation,
Autogenes Training)

Auslieferung: Mai 2024



9 783867 312851

Ex.

Die besten Klopftechniken rasch kennenlernen, sofort anwenden und immer und überall dabei haben! Sie helfen bei negativen Emotionen, körperlichen Beschwerden und festgefahrenen Überzeugungen und Verhaltensweisen. Die Techniken sind besonders effektiv, einfach zu lernen und anzuwenden. TFT, ESM, EFT, NAEM, M.E.T. und TAT – in diesem kompakten Nachschlagewerk werden die bewährtesten Klopftechniken zur Selbsthilfe kurz und bündig vorgestellt. Ein handliches Glossar mit praxiserprobten Kurzanleitungen für häufig vorkommende Beschwerden und Probleme ermöglicht einen schnellen Einstieg in die Klopfakupressur.

- ⊙ **Informiert klar, kompakt und kompetent über die effektivsten Klopftechniken**
- ⊙ **Niedrigschwelliger Zugang: Praxiserprobte Kurzanleitungen verständlich aufbereitet**
- ⊙ **Praktisches Taschenformat: Der ideale Begleiter für jeden Tag**

- 1**  über 160.000 x verkauft
34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-097-0
9 783867 310970 Ex.
- 2**  über 115.000 x verkauft
24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-241-7
9 783867 312417 Ex.
- 3**  über 60.000 x verkauft
16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-202-8
9 783867 312028 Ex.
- 4**  über 10.000 x verkauft
17,90 € (D) / 18,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-203-5
9 783867 312035 Ex.
- 5**  über 20.000 x verkauft
14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-269-1
9 783867 312691 Ex.
- 6**  über 30.000 x verkauft
20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-238-7
9 783867 312387 Ex.
- 7**  über 110.000 x verkauft
22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-211-0
9 783867 312110 Ex.
- 8**  über 10.000 x verkauft
25,50 € (D) / 26,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-274-5
9 783867 312745 Ex.
- 9**  über 10.000 x verkauft
34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-266-0
9 783867 312660 Ex.
- 10**  über 180.000 x verkauft
15,50 € (D) / 16,- € (A)
ISBN 978-3-86731-119-9
9 783867 311199 Ex.

11



über 20.000 x verkauft

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



16



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



12



22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-271-4



17

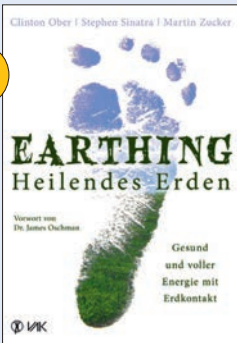


über 85.000 x verkauft

18,50 € (D) / 19,10 € (A)
ISBN 978-3-86731-128-1



13



über 15.000 x verkauft

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



18



über 130.000 x verkauft

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



14



über 10.000 x verkauft

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



19



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



15



20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-267-7



20



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





24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-276-9



24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-278-3



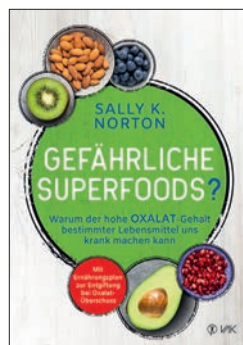
ET: Juni 2024
ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-279-0



ET: Juni 2024
ca. 14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-280-6



ET: Juni 2024
20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-277-6



ET: Mai 2024
25,- € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-272-1



26,90 € (D) / 27,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-273-8



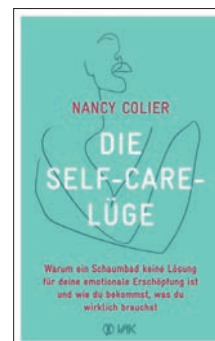
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-160-1



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-275-2



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-268-4

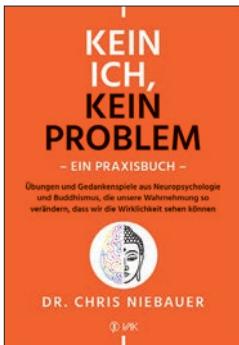


18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-263-9



22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-236-3





18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-264-6



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



ET: Mai 2024
ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-270-7



16,- € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-258-5



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



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



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



22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-257-8



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-265-3



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



16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-169-4



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



Der Verlag

VAK Verlags GmbH

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

Vertrieb

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

Presse/Veranstaltungen

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

Besuchen Sie uns im Internet:

www.vakverlag.de

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

Baden-Württemberg

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

Corinne Pfitzer

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

Gerda Heinzmann

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

Bayern

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

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

Michael Dolles

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

Elke Hermann

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

Petra Uffinger

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

Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein

B.O.N. Verlagsvertretung

Rainer Röhl – Harald Jösten

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

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg

Margo Bohnenkamp

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

Nordrhein-Westfalen

Hannelore Lindemann

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

Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Südtirol Kärnten, Vorarlberg, Steiermark

Karin Pangl

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

Wien, Niederösterreich, Burgenland

Birgit Raab

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

Fachhandel Österreich

Team – Fachmarkt Mohr Morawa

fachmarkt@mohrmorawa.at

Schweiz

Claudia Gyr c/o Dessauer
Räffelstrasse 32, 8045 Zürich
Tel.: +41 (0) 44 - 466 96 96
Fax: +41 (0) 44 - 466 96 69
dessauer@dessauer.ch

Auslieferungen

Deutschland:

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



Brockhaus/Commission

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

Österreich:

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (0)1-680 14 - 0
bestellung@mohrmorawa.at

Schweiz / Liechtenstein:

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

Mengenrabatt für Endkunden*:

Ab 20 Exemplaren: 5 %

Ab 50 Exemplaren: 10 %

Ab 100 Exemplaren: 15 %

* Diese Mengenrabatte gelten ausschließlich
in Deutschland

AURORA Vertriebskooperation

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

Kundenmanagement DACH Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt

Claudia Graßl

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

Svenja Bauer

Tel.: 089/383 80 69 21
s.bauer@vertriebundberatung.de

Cecilia Simao Schammler

Tel.: 089/383 80 69 19
c.schammler@vertriebundberatung.de

Impressum

Cover: © Adobe Stock/Damian Sobczyk
Redaktion: Sophia Kienzler, Irene Klasen
Satz und Gestaltung: Richard Kiefer
Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried
Stand: April 2024

