

VAK Verlag

FRÜHJAHR 2025

Gesundheit ◦ Ernährung ◦ Psychologie
Neues Bewusstsein ◦ Kinesiologie

Partner der

AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

VLB-TIX 

SELBST AKTIV WERDEN OHNE ARZT UND THERAPEUTEN

Histaminbedingte Beschwerden sind weit verbreitet. Sie können auf ganz unterschiedliche Krankheiten hinweisen, von einer leichten Histaminintoleranz bis hin zu gravierenden Mastzellerkrankungen. In ihrem Bestseller „Der Histamin-Irrtum“ haben die Heilpraktiker Kyra und Sascha Kauffmann bereits die vielfältigen Hintergründe von Histaminstörungen aufgezeigt. Das Praxisbuch gibt Betroffenen nun zahlreiche wertvolle Hilfestellungen, um selbst aktiv zu werden und ihre Beschwerden individuell zu behandeln.

Kyra und Sascha Kauffmann haben jahrelange praktische therapeutische Erfahrung in der Behandlung von Dysbalancen im Histaminhaushalt. Bei der Arbeit mit ihren Patientinnen und Patienten hat sich gezeigt, dass gezielte Umstellungen im Lebensstil der Schlüssel zu einem langfristigen Histamin-Gleichgewicht sein können. Die Experten bieten Betroffenen in ihrem Praxisbuch vielfältige diagnostische und therapeutische Werkzeuge, um den Ursprung ihrer histaminbedingten Probleme ausfindig zu machen und ihre Beschwerden selbständig anzugehen.

Durch Selbsttests und Selbstbeobachtungen können sie herausfinden, welchem Beschwerde-Typ sie entsprechen – ob Mastzell (MCAS)-Typ, Darm-Lunge-Typ, Hormon-Typ oder Histadelie-Typ. Darauf aufbauend ergeben sich individuelle praxisbewährte Konzepte und Ernährungsempfehlungen, die tatsächlich helfen.

Mit diesem Arbeitsbuch können Betroffene ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen, ohne Arzt und Therapeuten.

- ⊙ **Praxisbuch zum Bestseller „Der Histamin-Irrtum“ (bisher mehr als 35.000 verkaufte Exemplare) für eine effektive Selbsthilfe**
- ⊙ **Praxiserprobte Konzepte von erfahrenen Heilpraktikern je nach Histamin-Typ: Fragebögen, Selbsttests, Ernährungsempfehlungen**
- ⊙ **Große Zielgruppe: Histaminintoleranz ist weit verbreitet und schränkt die Lebensqualität der Betroffenen häufig extrem ein**



Kyra Kauffmann ist seit 2005 als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Ihre Praxisschwerpunkte sind die Therapie von Stoffwechselstörungen und immunologischen Erkrankungen sowie Präventionsmedizin.

Sascha Kauffmann ist niedergelassener Heilpraktiker in Düsseldorf und spezialisiert auf die naturheilkundliche Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen. Gemeinsam mit seiner Frau Kyra Kauffmann hat er bereits mehrere medizinische Fachartikel und mehrere Topseller, darunter „Der Histamin-Irrtum“, veröffentlicht.



**Kyra und Sascha Kauffmann
HISTAMIN-IRRRTUM –
DAS PRAXISBUCH**

Wirksame Tools für eine gezielte Selbsthilfe bei histaminbedingten Beschwerden

ca. 224 Seiten,
Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

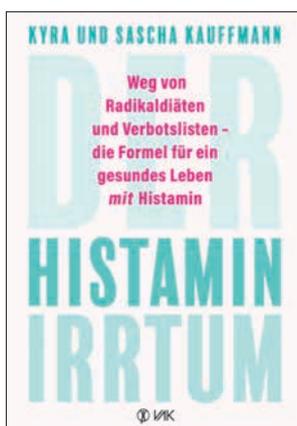
ISBN 978-3-86731-289-9
ca. 24,- € (D) / 24,70 € (A)
WG 1460 (Ratgeber/Gesundheit/
Ernährung)

Auslieferung: Mai 2025



9 783867 312899

Ex.



ISBN 978-3-86731-238-7



9 783867 312387

Ex.

MIT NEUROATHLETIK GEHIRN UND KÖRPER STÄRKEN

Neuroathletik ist ein Trainingsansatz zur Verbesserung der Kommunikation zwischen Gehirn, Nervensystem und Körper. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass Bewegungen nicht nur durch Muskeln gesteuert, sondern auch stark von neurologischen Prozessen beeinflusst werden. Wurde Neuroathletik bislang vor allem im Sport zur Leistungssteigerung eingesetzt, stellt die Autorin hier einen neuen Anwendungsansatz vor: Zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten bei neurologischen Einschränkungen.

Gehirnbasierte Übungen führen zu einer besseren Körperwahrnehmung und -koordination. Aber nicht nur das: Dr. Barbara Mecklenburg ist an Multipler Sklerose erkrankt und erzielte durch neuroathletische Übungen ebenso eine große Verbesserung in ihrem Sprachvermögen. Im Buch berichtet sie über ihre persönlichen Erfahrungen und zeigt, wie Neuroathletik erfolgreich bei der Behandlung von MS und anderen neurodegenerativen Erkrankungen oder neurologischen Einschränkungen, wie etwa nach einem Schlaganfall, eingesetzt werden kann.

Neben einem Überblick über die wissenschaftlichen Hintergründe bietet das Buch einen Praxisteil mit Übungen für das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung. Selbsttests ermöglichen, ein individuell angepasstes Übungsprogramm zusammenzustellen. Die anschaulich erklärten Übungen zielen darauf ab, das Gehirn zu aktivieren, die Gelenke zu mobilisieren und dem Patienten zu helfen, bestimmte Körperpunkte bewusst über das Gehirn anzusteuern. Das fördert die Vernetzung und die Zusammenarbeit der verschiedenen Gehirnareale und regt durch den Aufbau neuer Muskeln auch die Neuronenbildung an.

Die Übungen sind sehr vielseitig: Sie sind nicht nur für Menschen mit neurologischen Beeinträchtigungen geeignet, sondern können auch älteren Menschen helfen, ihre Körperbeherrschung zu stärken und so z. B. Stürze zu vermeiden.

- ⊙ **Neuer Einsatz für Neuroathletik: Effektive Übungen für Menschen mit neurologischen Einschränkungen, Selbsttests ermöglichen individuelle Übungsprogramme**
- ⊙ **Breite Zielgruppe: MS-Patienten, Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen oder neurologischen Einschränkungen wie Schlaganfall-Patienten, Sturzprophylaxe für ältere Menschen**
- ⊙ **Übungsteil wurde mit Sportwissenschaftler erarbeitet, anschauliche Zeichnungen**

Dr. Barbara Mecklenburg arbeitete nach ihrem Studium der Volkswirtschaftslehre bei einem Fachjournal und einige Zeit auch in den USA. Seit jeher hatte sie großes Interesse an medizinischen, psychologischen und naturheilkundlichen Fragen. Diese Vorkenntnisse erwiesen sich als äußerst hilfreich, als sie im Jahr 2000 ihre MS-Diagnose bekam und begann, sich intensiv in das Thema einzuarbeiten. So entdeckte sie die Übungen aus der Neuroathletik, die ihr halfen, große Verbesserungen in ihrer Beweglichkeit, Körperkoordination und in ihrem Sprachvermögen zu erzielen.

Mit ihrem Buch möchte sie diese hilfreiche Methode auch anderen Betroffenen zugänglich machen.



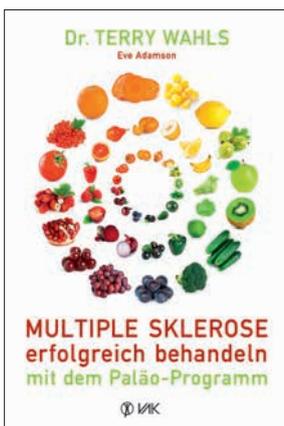
Dr. Barbara Mecklenburg
NEUROATHLETIK –
REHA FÜRS GEHIRN

Effektive Übungen für Menschen mit MS und anderen neurologischen Einschränkungen

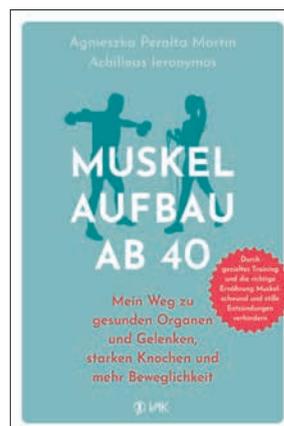
ca. 176 Seiten,
 Klappenbroschur (17 x 24,5 cm)

ISBN 978-3-86731-291-2
 ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)
 WG 1460 (Ratgeber/Gesundheit)

Auslieferung: Mai 2025



ISBN 978-3-86731-159-5



ISBN 978-3-86731-278-3



WIE SIE VERBORGENE EMOTIONALE VERLETZUNGEN HEILEN

Bei persönlichen Schicksalsschlägen, Todesfällen oder Trennungen ist es gesellschaftlich „erlaubt“, Trauer zu zeigen. Aber was ist mit kleineren emotionalen Verletzungen, die uns zugefügt werden, etwa wenn wir uns missverstanden, übergangen oder nicht wertvoll genug fühlen? In diesen Fällen wird uns Trauer nicht zugestanden. Stattdessen warten wir darauf, dass die Zeit unsere Wunden heilt. Doch dies tritt oft nicht ein. Die Folge: Wir verharren in diesem „Warteraum“, ohne unsere Verletzungen zu verarbeiten.

Nicht alle Verluste werden in unserer Gesellschaft als solche wahrgenommen und anerkannt, zum Beispiel zerbrochene Freundschaften, Liebeskummer oder eine Absage für den Traumjob. Die Trauerbegleiterin Christina Rasmussen legt ihren Fokus auf diese nicht anerkannte Form der Trauer. Da wir die vermeintlich unbedeutenden alltäglichen Verletzungen selbst nicht als Verluste anerkennen, bleiben sie unbearbeitet. Wir geraten in einen anhaltenden „Überlebensmodus“, der sich durch Ängste, Depressionen oder Unruhezustände äußern kann, die wir nicht mit dem eigentlichen Auslöser in Verbindung bringen, weil wir es oft nicht einmal bewusst erkannt haben, als sich dieser Moment ereignet hat.

Christina Rasmussen zeigt, wie wir diese verborgenen Wunden aufspüren und heilen können, um befreit und positiv in die Zukunft zu sehen und wieder zu unserem Selbst zurückzukehren, das hinter den Verletzungen verborgen liegt. Durch die Anwendung der von ihr entwickelten *Life Reentry®-Methode* spüren wir den Ursprung, die erste versteckte Verletzung auf, verlassen in kleinen Schritten den Warteraum und werden wieder zur handelnden Person in unserem Leben.

Sehr praktisch: Der Wegweiser bietet viele Fragebögen, Übungen und direkte Hilfestellungen, wie wir das Leben wieder unbelastet gestalten.

- ⊙ **Wegweiser einer erfahrenen Trauerbegleiterin: Wie erkenne ich verborgene emotionale Wunden und Verluste und befreie mich davon?**
- ⊙ **Praxiserprobt: Mit der „Life Reentry®-Methode“ gelingt in fünf Schritten die Rückkehr zum wahren Ich**
- ⊙ **Praktische Ausrichtung: Mit vielen Fragebögen, Tools und Übungen kann die Methode direkt umgesetzt werden**



© Marc Olivier LeBlanc

Christina Rasmussen ist Trauerbegleiterin und Autorin einiger Bestseller zum Thema Trauer und Trauerbewältigung. Sie hat das „Life Reentry®-Modell“ entwickelt und hat einen Masterabschluss in Counseling von der *University of Durham*.



Christina Rasmussen
IN KLEINEN SCHRITTEN
ZURÜCK ZU DIR

Wie du deine verborgenen
 Verletzungen erkennst und heilst

ca. 240 Seiten,
 Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

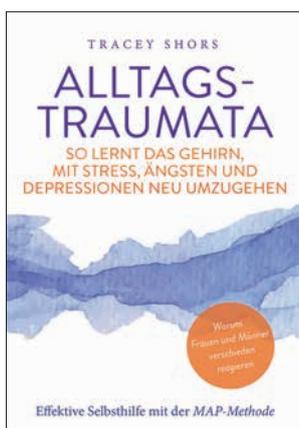
ISBN 978-3-86731-288-2
 ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)
 WG 1933 (Sachbücher/
 Angewandte Psychologie)

Auslieferung: Februar 2025



9 783867 312882

Ex.



ISBN 978-3-86731-254-7



9 783867 312547

Ex.



ISBN 978-3-86731-260-8



9 783867 312608

Ex.

DER VAGUSNERV – BRÜCKE ZWISCHEN GEIST UND KÖRPER

Je mehr wir über die Funktionsweise unseres Nervensystems wissen, umso besser können wir diese Erkenntnisse für unsere körperliche und seelische Gesundheit nutzen. Thor Philipsen ist der erste und bislang einzige autorisierte Lehrer der Methode Stanley Rosenbergs, dessen Bestseller „**Der Selbstheilungserv**“ das Standardwerk zum Thema Vagusnerv ist. Er hat dessen Ansätze weiterentwickelt und verfeinert. Im Fokus steht die wissenschaftliche Erkenntnis, dass starke soziale Beziehungen ein ausschlaggebender Faktor für Gesundheit und Lebensglück sind.

Thor Philipsen stützt sich auf die Erkenntnisse Rosenbergs: Unsere Gesundheit geht mit der Flexibilität und Belastbarkeit unseres Nervensystems einher. Je besser wir uns sowohl körperlich als auch psychisch und emotional von Stress aller Art erholen, desto gesünder sind wir. Unser Wohlbefinden und unsere innere Ausgeglichenheit sind umso höher, je besser es uns gelingt, diese Resilienz dauerhaft aufzubauen. Als wichtiger Biomarker für Gesundheit gilt die Herzratenvariabilität HRV, als Maß für den Vagustonus. Ein hoher HRV-Wert weist auf eine gute emotionale und körperliche Selbstregulation hin.

Neben einem hohen Vagustonus hat Philipsen für Heilung und Gesundheit weitere grundlegende Komponenten ausgemacht. Dazu zählen auch soziale Faktoren wie Naturverbundenheit und die Qualität unserer zwischenmenschlichen Beziehungen. Regelmäßige Aufenthalte in der freien Natur bieten uns vielfältige, heilende Sinneseindrücke, die unser Nervensystem positiv beeinflussen. Ebenso wichtig sind ein erfülltes Sozialleben und Gemeinschaftserlebnisse. Wie all dies mit dem Vagusnerv zusammenhängt und wie wir ihn gezielt dafür einsetzen können, diese Fähigkeiten zu stärken, erklärt uns Thor Philipsen in seinem Buch.

Im Praxisteil bietet er neue weiterentwickelte Übungen und wirkungsvolle Techniken zur gezielten Stimulation des Vagusnervs an. Die Übungen sind anschaulich erklärt und sofort umsetzbar.

- ⊙ **Thor Philipsen ist der weltweit erste und einzige Schüler von Stanley Rosenberg (Bestsellerautor von „Der Selbstheilungserv“)**
- ⊙ **Weiterentwicklung und Verfeinerung der Rosenberg-Methode: origineller praxisbezogener Zugang zur ganzheitlichen Arbeit mit dem Vagusnerv**
- ⊙ **Praxisteil: neu entwickelte Übungen und Techniken zur gezielten Stimulation des Vagusnervs**



© Thor Philipsen

Thor Philipsen absolvierte seine Ausbildung an der *European School of Osteopathy* in Maidstone, England und unterrichtete als Gastdozent an der *SriSri University* in Cuttack, Indien. Zudem studierte er Psychomotorik-Therapie und schrieb seine Abschlussarbeit über die Polyvagal-Theorie und deren praktische Anwendung bei der Behandlung von Autismus. Er bildete sich am *Stanley-Rosenberg-Institute* weiter und ist der erste und momentan einzige von Stanley Rosenberg autorisierte Lehrer seiner Methoden.



Thor Philipson

NEUE DIMENSIONEN DES SELBSTHEILUNGSNERVS

Mit der heilenden Kraft des Vagusnervs zu mehr Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Verbundenheit

ca. 200 Seiten,
Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

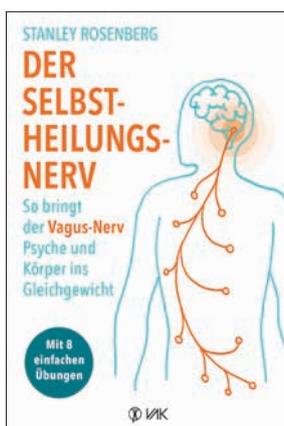
ISBN 978-3-86731-290-5
ca. 19,90 € (D) / 20,50 € (A)
WG 1460 (Ratgeber/Gesundheit)

Auslieferung: Mai 2025



9 783867 312905

Ex.



ISBN 978-3-86731-211-0



9 783867 312110

Ex.



ISBN 978-3-86731-284-4



9 783867 312844

Ex.

FRÜHKINDLICHE REFLEXE VERSTEHEN UND INTEGRIEREN

Körperliche Fehlhaltungen, Lernschwierigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten: all diese Beschwerden können auf nicht integrierte frühkindliche Reflexe zurückgehen. Diese automatischen Reflexe, die bei Neugeborenen evolutionär veranlagt sind, entwickeln sich in der Regel im ersten Lebensjahr zurück und werden im Zuge der Gehirnreifung im Gehirn „integriert“. Läuft dieser Prozess nicht vollständig ab, können physische und psychische Probleme die Folge sein.

Ist die Reflexintegration im ersten Lebensjahr nicht zufriedenstellend abgelaufen, stören die motorischen Reaktionen das Bewegungsmuster. Aber auch Schwierigkeiten im sozialen Miteinander oder Lern- und Verhaltensprobleme im Schulalltag können die Folge sein.

Die erfahrene Kinesiologin Bärbel Hölscher erklärt, wie wir noch aktive frühkindliche Reflexe erkennen und integrieren. Ihr innovativer Ansatz: Das praktische Übungsprogramm *Balance-HIRO*® löst Fehlhaltungen auf und führt zu einer körperlichen Zentrierung, aus der sich dann eine optimale Reflexintegration ergibt.

Das *Balance-HIRO*®-Verfahren wirkt mithilfe konkreter Übungen auf Fehlhaltungen ein, die durch nicht integrierte frühkindliche Reflexe entstanden sind. Das Ziel ist es, den Zustand der körperlichen Zentrierung zu erreichen, eine angenehme und entspannte, veränderte und gerade Körperhaltung, die ein Wohlgefühl auslöst. Ist der Körper wieder im Lot, lösen sich auch die Auswirkungen nicht integrierter Reflexe auf. Auf diese Weise können nicht nur Haltungsprobleme behandelt, sondern auch Verhaltensprobleme positiv verändert werden.

Sehr praktisch: Die 7 selbst entwickelten Übungen sind detailliert beschrieben und anschaulich bebildert.

- ⊙ **Übungsprogramm einer erfahrenen Kinesiologin zur körperlichen Zentrierung: Frühkindliche Reflexe werden integriert, Fehlhaltungen korrigiert und Verhaltensprobleme aufgelöst**
- ⊙ **Praxiserprobtes Programm auf Basis der aktuellen Hirnforschung erstmals in Buchform: 7 selbst entwickelte Übungen, die von der Autorin erfolgreich bei Klienten angewendet werden**
- ⊙ **Breite Zielgruppe: Therapeuten, Osteopathen, Kinesiologen und interessierte Laien**



© Bärbel Hölscher

Bärbel Hölscher ist professionelle Kinesiologin mit Fachschwerpunkt Gehirn und beschäftigt sich schon seit Jahren mit den Auswirkungen von nicht integrierten frühkindlichen Reflexen. Sie hat hierzu zwei interdisziplinäre Kurse entwickelt und bereits mehrere Fachbücher zum Thema geschrieben. Die hier erstmals in Buchform vorgestellte Therapiemethode wendet sie selbst erfolgreich in eigener Praxis an.

www.kinesiologie-muenster.de



Bärbel Hölscher
DIE KRAFT DER KÖRPERLICHEN ZENTRIERUNG

Mit der optimalen Reflexintegration Fehlhaltungen korrigieren und Verhaltensprobleme auflösen

ca. 124 Seiten,
 Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-287-5
 ca. 18,- € (D) / 18,50 € (A)
 WG 1696 (Ganzheitsmedizin)

Auslieferung: April 2025



9 783867 312875

Ex.

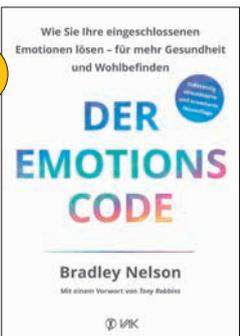
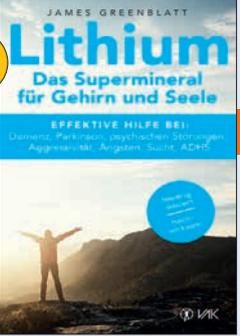
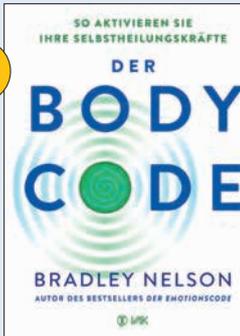
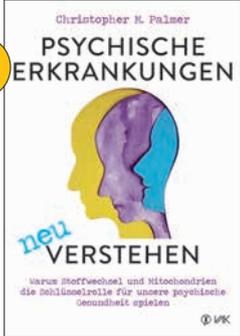


ISBN 978-3-86731-191-5



9 783867 311915

Ex.

- 1**  über 170.000 x verkauft
34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-097-0
9 783867 310970 Ex.
- 2**  über 120.000 x verkauft
24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-241-7
9 783867 312417 Ex.
- 3**  über 30.000 x verkauft
14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-269-1
9 783867 312691 Ex.
- 4**  über 65.000 x verkauft
16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-202-8
9 783867 312028 Ex.
- 5**  über 15.000 x verkauft
17,90 € (D) / 18,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-203-5
9 783867 312035 Ex.
- 6**  über 115.000 x verkauft
22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-211-0
9 783867 312110 Ex.
- 7**  über 35.000 x verkauft
20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-238-7
9 783867 312387 Ex.
- 8**  über 10.000 x verkauft
34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-266-0
9 783867 312660 Ex.
- 9**  neu verstehen
25,50 € (D) / 26,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-274-5
9 783867 312745 Ex.
- 10**  über 185.000 x verkauft
15,50 € (D) / 16,- € (A)
ISBN 978-3-86731-119-9
9 783867 311199 Ex.

11 Maisie Hill
SUPER POWER Periode
Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen

über 10.000 x verkauft

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

9 783867 312301 Ex.

16 Dr. Frank Liebke
MSM – eine Supersubstanz der Natur
Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie

über 130.000 x verkauft

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

9 783867 311182 Ex.

12 Jane McLelland
Den Krebs aushungern, ohne selbst zu hungern
Die außergewöhnliche Überlebensgeschichte einer mutigen Frau und eine Entdeckung, die das Leben von Millionen Menschen verändern könnte

über 10.000 x verkauft

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

9 783867 312349 Ex.

17 SALLY K. NORTON
GEFÄHRLICHE SUPERFOODS?
Warum der hohe OXALAT-Gehalt bestimmter Lebensmittel uns krank machen kann

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

9 783867 312721 Ex.

13 Dr. med. Dietrich Klinghardt | André Schöner
MENTALFELDTÉCHNIKEN – ganz praktisch
20 Methoden für Selbsthilfe und Heilung

über 20.000 x verkauft

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

9 783867 310741 Ex.

18 JACQUES MARTEL
„DIE KRAFT DER Worte“
Wie die richtige Wortwahl uns befreit, stärkt und heilt

über 10.000 x verkauft

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

9 783867 312479 Ex.

14 Clinton Ober | Stephen Sinatra | Martin Zucker
EARTHING Heilendes Erden
Gesund und voller Energie mit Erdkontakt

über 20.000 x verkauft

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

9 783867 310918 Ex.

19 ANDREW MATTHEWS
SO GEHT'S DIR GUT

über 115.000 x verkauft

16,- € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-924077-32-7

9 783924 077327 Ex.

15 NEDRA GLOVER TAWWAB
Wenn Familie krank macht
Wie Sie mit ungesunden Familienbeziehungen umgehen, diese lösen oder loslassen können

über 10.000 x verkauft

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

9 783867 312714 Ex.

20 JENS UND NADJA KEISINGER | PETRA MAYR
Heilen mit bioidentischen Hormonen
Wie chronische Erkrankungen und Wechseljahresbeschwerden erfolgreich behandelt werden können

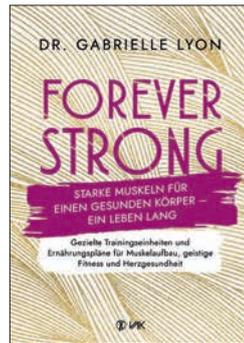
über 10.000 x verkauft

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

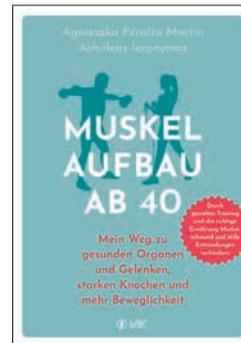
9 783867 311694 Ex.



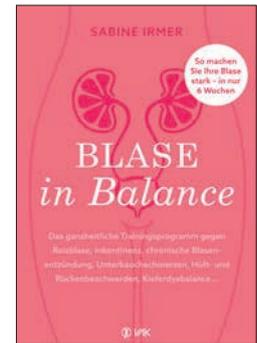
24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-282-0



ET: Februar 2025
28,- € (D) / 28,80 € (A)
ISBN 978-3-86731-281-3



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



ET: Dezember 2024
24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-283-7



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



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



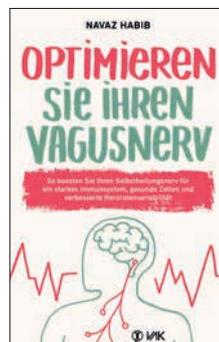
20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-267-7



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



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



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-284-4

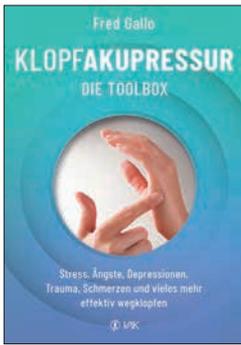


20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-279-0



14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-280-6





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



10,- € (D) / 10,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-285-1



10,- € (D) / 10,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-286-8



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



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



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



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



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



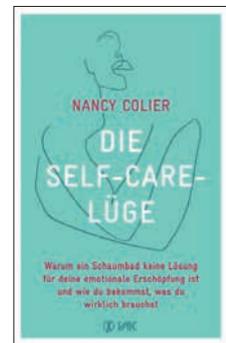
18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-264-6



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



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



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



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

Bayern

Dolles Vertriebsteam

Büro: Katja Neugirg

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

Michael Dolles

michael.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Katharina Dolles

katharina.dolles@dolles-vertriebsteam.de

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

Christina Lafrenz (Unterfranken)

Tel.: 01 55 - 60 60 53 15
christina.lafrenz@dolles-vertriebsteam.de

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/Deny
Redaktion: Sophia Kienzler, Irene Klasen
Satz und Gestaltung: Richard Kiefer
Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried
Stand: November 2024

VERTRIEBSKOOPERATION
AURORA

