man kau!

Bücher, die den Horizont erweitern

HERBST 2025

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

Gesundheit • Heilung • Lebenshilfe

man kau!

© ANASTASIA CHOMLAC

DAS NEUE BUCH VON TERRI COLE

Vom Zuviel zum Richtig: Wege aus der »Aufopferungsfalle«

»TOO MUCH! ist ein Muss.«

Christine Gutierrez, Autorin

Unser Toptitel im Herbst 2025

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

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

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

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

Unser Werbeschwerpunkt im Herbst 2025

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

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

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

Klappenbroschur
13,5 × 21,5 cm

9 783863 747671

11. AUGUST 2025

Prominente Mutmacher in einer inspirierenden Sammlung

Kriege, Krisen, Inflation sowie gesellschaftliche Spannungen belasten uns schwer und wecken Zukunftsängste. Wie wohltuend ist da die Vorstellung, schriftliche Mutmacher von unseren »alten Hasen« zu erhalten, die selbst bereits viel bewältigt und bewegt haben, mehr noch: die in uns durch ihre Werke und ihr Schaffen längst die Sehnsucht nach Frieden, Zusammenhalt, dem Essenziellen und Echten geschürt haben. Mit ihren Beiträgen vermitteln sie uns Geborgenheit im Leben, lassen uns teilhaben an eigenen Erfahrungen und machen uns unsagbar viel Mut.
Mit Konstantin Wecker, Michaela May, Willy Astor, Prof. Dr. Gerald Hüther, Nomi Baumgartl, Dr. Heribert Prantl, Pfarrer Rainer Maria Schießler, Anne Devillard und Dr. Tilman Spengler.

Unser Toptitel zur Weihnachszeit

© RALF GERARD

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

Auch als Hörbuch erhältlich:
Wir alten Hasen
1 MP3-CD im Jewelcase,
Laufzeit ca. 300 Min.
ISBN 978-3-86374-749-7
UVP € 18,00 (D) | € 18,50 (A)

© COLOURBOX

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

Anna Marguerita Schön (Hrsg.)
Wir alten Hasen
Mut in bewegten Zeiten

ca. 190 Seiten
ISBN 978-3-86374-740-4
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

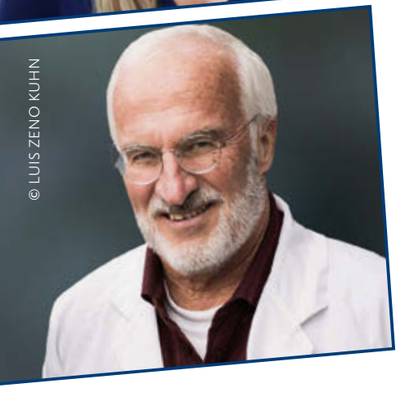
Hardcover
13,5 × 18,5 cm

6. OKTOBER 2025

Cortisol-Balance: Gesundheit und Wohlbefinden im Stress-Zeitalter

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

© SEBASTIAN FUCHS


© LUIS ZENO KUHN

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

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

Trendthema »Cortisol-Detox«

CORTISOL-DETOX

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

Svea Golinske | Dr. med. Peter Heilmeyer
Die Cortisol-Formel
In 30 Tagen das Stresshormon ins Gleichgewicht bringen

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

Klappenbroschur
13,5 × 21,5 cm

9 783863 747817

12. JANUAR 2026

Die Top-Frauenheilpflanzen für Hormonbalance und Energie

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

© GUDRUN-HOLDE ORTNER

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

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

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

Expertenrat zu Mönchspfeffer & Co.

FRAUENHEILPFLANZEN

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

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

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

Klappenbroschur, farbig
11,5 × 16,5 cm

9 783863 747756

29. SEPTEMBER 2025

Stärkende Impulse
für jede Phase der Mutterschaft

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

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

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

Mit Übungen, Affirmationen und Reflexionen

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

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

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

Taschenbuch
12 × 19 cm

9 783863 747725

13. OKTOBER 2025

Alleskönnerin Schafgarbe: Arzneipflanze des Jahres 2025

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

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

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

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

Presse-schwerpunkt 2025

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

Barbara Simonsohn
Die Schafgarbe
Alleskönnerin unter den Heilpflanzen

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

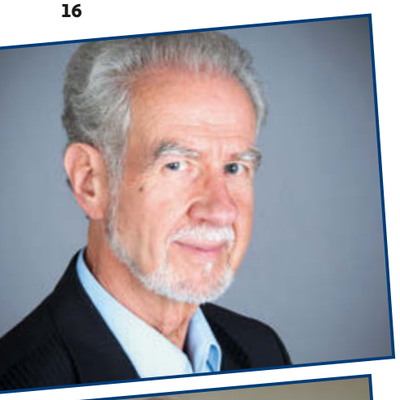
Klappenbroschur, farbig
11,5 × 16,5 cm

9 783863 747787

15. SEPTEMBER 2025

Der Vitamin-D-Erfolgsratgeber
in aktualisierter Neuausgabe

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



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

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

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

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

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

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

9 783863 747640

14. JULI 2025

Das besondere Hörbuch – nicht nur zum Valentinstag!

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

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

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

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

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

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

9 783863 747701
17. NOVEMBER 2025

Das Hörbuch zum bekannten Symbole-Longseller

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

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

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

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

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

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

9 783863 747718
25. AUGUST 2025

Wirksame Hilfe bei psychosomatischen Beschwerden

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

5. Auflage

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

Praktische Heilarbeit mit den Körbler'schen Zeichen

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

2. Auflage

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

Das Summen verbindet uns mit Himmel und Erde

4. Auflage

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

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

Kraftvolle Homöopathika in Symbolform codiert!

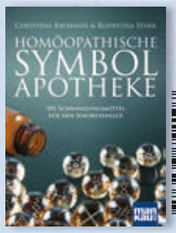
4. Auflage

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

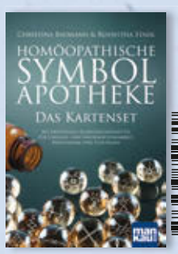
Christina Baumann | Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke. Das Kartenset
Kartenset mit 101 Symbol- und 10 Testkarten
4. Auflage Mai 2025
Kartenformat 79 x 120 cm, farbig, 8-seitiges Booklet
ISBN 978-3-86374-464-9, € 24,95 (D) | € 25,70 (A)

Top-Titel des Mankau Verlags

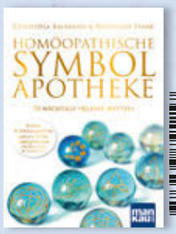
AUTOREN A – L



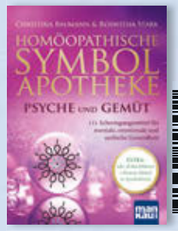
Christina Baumann
Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke
101 Schwingungsmittel für den Soforteinsatz
ISBN 978-3-86374-400-7
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



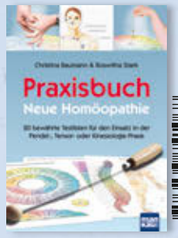
Christina Baumann
Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke. Das Kartenset
ISBN 978-3-86374-464-9
€ 24,95 (D) | € 25,70 (A)



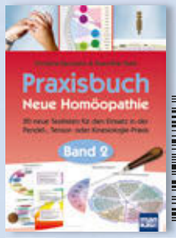
Christina Baumann
Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke. 70 wichtige »Kleine Mittel«
Mit A2-Plakat
ISBN 978-3-86374-525-7
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



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

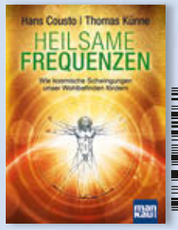


Christina Baumann
Roswitha Stark
Praxisbuch Neue Homöopathie
20 bewährte Testlisten
ISBN 978-3-86374-106-8
€ 34,95 (D) | € 35,80 (A)



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

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



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

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

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

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

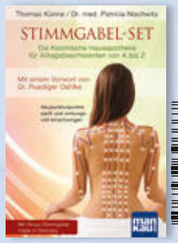
J. und A. Goldman
Heilsames Summen: Klangmassage für Körper und Seele
Mit Übungen für bewusstes Summen und Atmen
ISBN 978-3-86374-478-6
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)

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

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

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

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



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

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

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

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

AUTOREN L – S

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

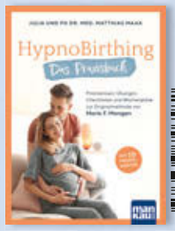
Maria Lohmann
Laborwerte verstehen. Kompakt-Ratgeber
Normalwerte im Überblick – Fachbegriffe und wichtige Abkürzungen
ISBN 978-3-86374-158-7
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)

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

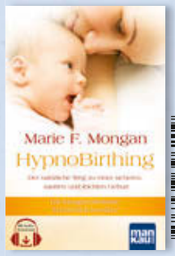
Dr. med. vet. Dorina Lux
Grüne Hausapotheke für Hunde. Kompakt-Ratgeber
Heimische Heilpflanzen sicher anwenden
ISBN 978-3-86374-641-4
€ 12,– (D) | € 12,40 (A)

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

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



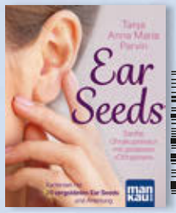
Julia Maak
Dr. med. Matthias Maak
HypnoBirthing. Das Praxisbuch
Mit 10 Praxiskarten
ISBN 978-3-86374-658-2
€ 22,– (D) | € 22,70 (A)



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

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

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



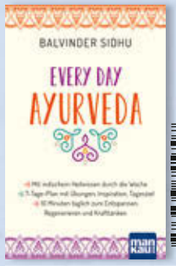
Tanja Anna Maria Parvin
Ear Seeds. Kartenset
Sanfte Ohrakupressur mit goldenen »Ohrsamen«
ISBN 978-3-86374-627-8
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)

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

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

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

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



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

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

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

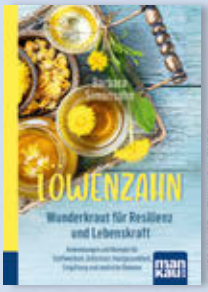
Barbara Simonsohn
Das Basische Prinzip
Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit
ISBN 978-3-86374-541-7
€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)

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

Top-Titel des Mankau Verlags

AUTOREN S – Z

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



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

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

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

Roswitha Stark
Medizin zum Aufmalen. Heilen mit Zeichen und Symbolen
Das Basisbuch Neue Homöopathie
ISBN 978-3-86374-691-9
€ 25,– (D) | € 25,80 (A)

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

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

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

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

Annemarie Zobernig
Räuchern für die Seele. Kompakt-Ratgeber
Energien reinigen, harmonisieren und stärken
ISBN 978-3-86374-535-6
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)

Alle Titel, Leseproben, Videos und Autoren-Interviews finden Sie hier: **www.mankau-verlag.de**

KONTAKTADRESSEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bayern:
Dolles Vertriebsteam
An der Schloßmauer 21
93161 Sinzing

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

Michael Dolles
michael.dolles@ dolles-vertriebsteam.de

Katharina Dolles
katharina.dolles@ dolles-vertriebsteam.de

Petra Uffinger
petra.uffinger@ dolles-vertriebsteam.de

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

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

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

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

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

VERTRIEBSKOOPERATION AURORA

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

Brockhaus/Commission

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

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