

VAK Verlag

HERBST 2025

Gesundheit ◉ Ernährung ◉ Psychologie
Neues Bewusstsein ◉ Kinesiologie

Partner der

AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

VLB-TIX 

DIE SCHNELLE FORMEL FÜR WOHLBEFINDEN, ENERGIE UND RESILIENZ

Die heutige schnelllebige Zeit führt dazu, dass viele von uns mit extremen emotionalen Höhen und Tiefen zu kämpfen haben, die durch chemische Dysbalancen in unserem Gehirn verursacht und durch die Anforderungen des modernen Lebens und der ständigen digitalen Verfügbarkeit ausgelöst oder verstärkt werden. Der Neurowissenschaftler Tj Power zeigt, wie wir die chemischen Vorgänge in unserem Gehirn zurücksetzen und wieder in Balance bringen können.

Vier Botenstoffe in unserem Gehirn sorgen für unser Wohlbefinden: **D**opamin, **O**xytocin, **S**erotonin und **E**ndorphine – **DOSE**. Diese „körpereigenen Drogen“ können wir selbst aktivieren, und zwar durch echtes Erleben, Bewegung, Nähe zu anderen Menschen und sinnliche Erfahrungen. In unserem zunehmend bewegungsarmen, von digitalen Medien geprägten Leben haben wir jedoch vermehrt den Zugang dazu verloren.

In „**Der DOSE-Effekt**“ zeigt uns Tj Power den Weg zurück ins wahre Leben: Er enthüllt die Geheimnisse der chemischen Vorgänge in unserem Gehirn und zeigt, wie wir diese mit minimalen Veränderungen unseres Lebensstils gezielt beeinflussen können. Wir lernen, durch Änderungen von Gewohnheiten, neue Routinen im Lebensstil und mit kleinen alltäglichen „Challenges“ die Ausschüttung der vier Schlüsselhormone in unserem Gehirn auszulösen. Unser „Motivationshormon“ Dopamin regen wir beispielsweise an, indem wir uns machbare Ziele setzen und diese erreichen. Umarmungen und freundliche Gesten aktivieren unser „Bindungshormon“ Oxytocin. Positive Gedanken, Naturerlebnisse oder auch Bewegung sorgen für die Ausschüttung des „Wohlfühlhormons“ Serotonin und unsere „Glückshormone“, die Endorphine, werden u.a. durch kreative Tätigkeiten ausgeschüttet.

Wissenschaftlich fundiert, sehr praxisorientiert und leicht zugänglich mit vielen Checklisten, Tools und Zeichnungen bietet dieser lebensnahe Leitfaden alles, was wir brauchen, um langfristig zu einem gesünderen und zufriedenen Leben zurückzufinden

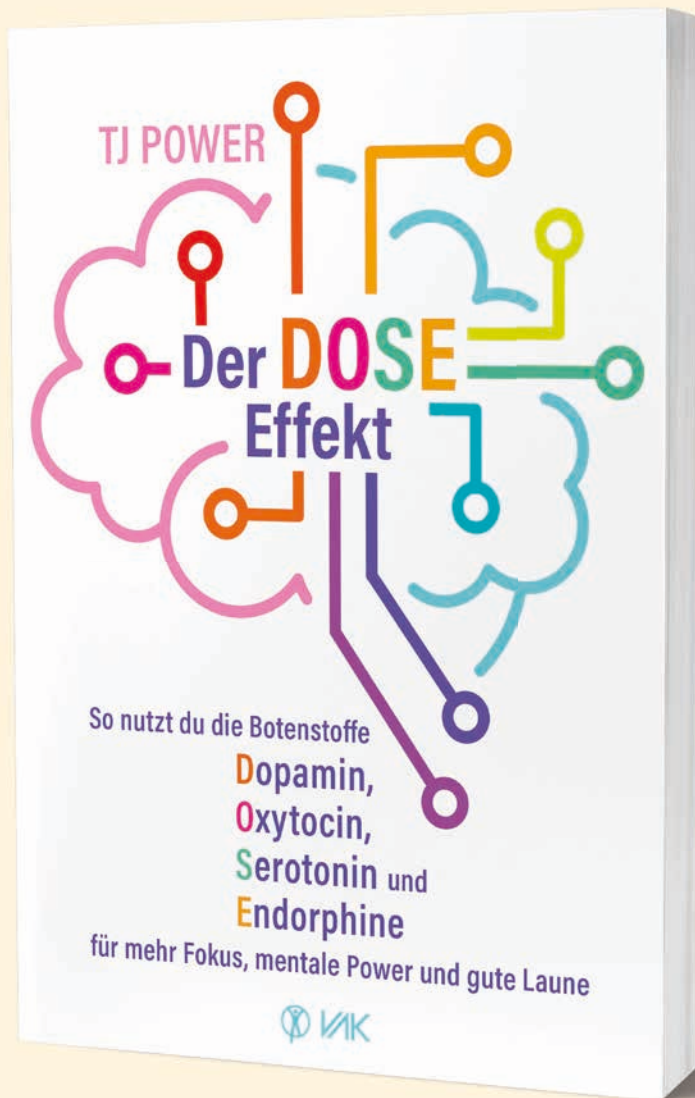
- 🕒 **Praktischer Ansatz: Checklisten, Abbildungen und Tools helfen dabei, direkt einzusteigen**
- 🕒 **Biohacking für mentales Gleichgewicht: Alltagstaugliche Bewältigungsstrategien für Stress im Zeitalter ständiger digitaler Verfügbarkeit**
- 🕒 **Bestseller: Originalausgabe ist *Sunday Times* Bestseller und amazon UK-Bestseller, der Autor hat über 800 T Follower auf Instagram**



© Tj Power

Tj Power studierte Neurowissenschaften und Psychologie an der *University of Exeter* und unterrichtete dort als Dozent. Um mehr Menschen den Zugang zu praktischen Werkzeugen für ihre psychische Gesundheit zu ermöglichen, entwickelte er den **DOSE-Effekt**. Mit seiner Hilfe können wir unser Wohlbefinden nachhaltig verbessern, indem wir uns die vier essenziellen Botenstoffe im Gehirn zunutze machen: **D**opamin, **O**xytocin, **S**erotonin und **E**ndorphine. Tj Power gründete das Schulungszentrum *Neurify* und das Forschungszentrum *The DOSE Lab*.

www.thedoselab.com



TJ Power

DER DOSE-EFFEKT

So nutzt du die Botenstoffe Dopamin, Oxytocin, Serotonin und Endorphine für mehr Fokus, mentale Power und gute Laune

ca. 320 Seiten,
Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-292-9
ca. 23,- € (D) / 23,70 € (A)
WG 1460 (Ratgeber Gesundheit)

Auslieferung: Oktober 2025



9 783867 312929

Ex.



ISBN 978-3-86731-276-9



9 783867 312769

Ex.



ISBN 978-3-86731-208-0



9 783867 312080

Ex.

DAS KOCHBUCH ZUM BESTSELLER „DER HISTAMIN-IRRRTUM“

Mit „Histamin-Irrtum – Das Kochbuch“ legen die Autoren des Bestsellers „Der Histamin-Irrtum“ ihr Kochbuch mit 50 Rezepten für ein genussvolles Leben und das passende Essen bei histaminbedingten Beschwerden vor – für den richtigen Umgang mit Histamin ohne Weglass-Diäten und Verbotslisten.

Kyra und Sascha Kauffmann wissen: Histaminbedingte Beschwerden entstehen in erster Linie nicht durch histaminhaltige Nahrungsmittel, sondern durch das Histamin, das unser Körper selbst produziert. Denn das Molekül kommt nicht nur in so gut wie allen Nahrungsmitteln vor, sondern steckt auch in unseren eigenen Zellen und Organen, wo es physiologisch lebenswichtige Funktionen übernimmt. Tatsächlich handelt es sich also bei dem, was allgemein als „Histaminintoleranz“ bezeichnet wird, um eine Histaminose – ein Ungleichgewicht, das entsteht, wenn die körpereigene Verstoffwechslung von Histamin aus der Balance gerät.

Die beiden erfahrenen Heilpraktiker erklären in ihrem Kochbuch, wie wir mit der optimalen Ernährung dazu beitragen können, das körpereigene Histamin-Ungleichgewicht zu regulieren und unseren Histaminhaushalt wieder in Balance zu bringen. Mithilfe eines einfachen Selbsttests können wir herausfinden, zu welchem „Histamin-Typ“ wir mit unseren Beschwerden zählen und gezielt die für uns individuell passenden Rezepte auswählen.

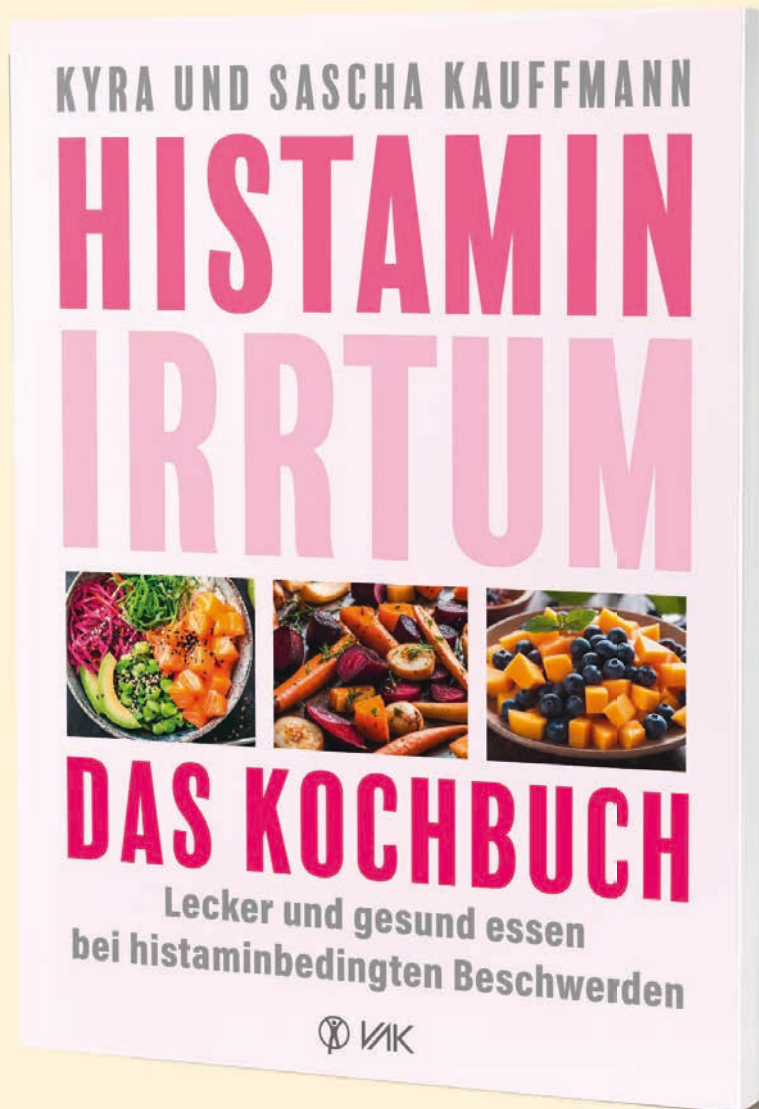
Der ausführliche Rezeptteil ist nach Mahlzeiten sortiert und bietet zudem Einkaufslisten und Tagespläne für einen 7-Tage-Genuss-Reset, Wochenpläne für verschiedene Bedürfnisse, Austauschmöglichkeiten für einzelne Lebensmittel und Tipps für Meal-Prep und Vorratshaltung. Die ideale Ergänzung zu „Der Histamin-Irrtum“ und „Histamin-Irrtum – Das Praxisbuch“.

- ⊙ **50 alltagstaugliche Rezepte für eine genussvolle und gesunde Ernährung bei histaminbedingten Beschwerden**
- ⊙ **Das Kochbuch zum Bestseller „Der Histamin-Irrtum“, praxisnahe Ergänzung, aber auch eigenständig nutzbar**
- ⊙ **Zielgruppe: Alle, die unter Histaminunverträglichkeit leiden, Leser von „Der Histamin-Irrtum“**



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 KOCHBUCH

Lecker und gesund essen bei histaminbedingten Beschwerden

ca. 160 Seiten,
 Klappenbroschur (16,5 x 22,5 cm)

ISBN 978-3-86731-294-3
 ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)
 WG 1461 (Ratgeber/Gesundheit/
 Ernährung)

Auslieferung: November 2025



ISBN 978-3-86731-238-7



ISBN 978-3-86731-289-9



DER MASTERPLAN FÜR GLOW UND VITALITÄT AB 40

Faltenbildung, schlaffere Haut oder ein fahler Teint – rund um den 40. Geburtstag wirken sich die Alterungsprozesse in unserem Körper sichtbar auf unser äußeres Erscheinungsbild aus. Doch wir haben es selbst in der Hand, dieser Entwicklung entgegenzusteuern und auch in höherem Alter fit und gesund zu sein und das auch nach außen auszustrahlen. Die Ernährungsberaterin Agnieszka Peralta Martin präsentiert ihren ganzheitlichen Masterplan für Schönheit und Vitalität ab 40.

Die Expertin zeigt auf, welche konkreten Auswirkungen Alterungsprozesse im Körper auf unser Aussehen haben und erklärt, was der Zustand unserer Haut über unsere körperliche und seelische Gesundheit verrät, denn sie weiß: Äußere Schönheit kommt von innen. Der Fokus der Autorin liegt bei ihrem ganzheitlichen 6-Punkte-Plan für ein strahlendes Aussehen daher auf gesteigertem Wohlbefinden durch einen gesunden und vitalen Körper.

Wir erfahren,

- wie wir uns in der zweiten Lebenshälfte ausgewogen ernähren und welche Nährstoffe mit zunehmendem Alter wichtig sind,
- wie wir durch die passende Hautpflege und unterstützende Lebensmittel sowie Nahrungsergänzungen für elastische und strahlende Haut sorgen,
- welche körperlichen Aktivitäten unsere Vitalität und unsere Ausstrahlung steigern,
- wie wichtig ein gesunder Darm für ein frischeres Aussehen ist,
- wie wir mehr Ruhe und Entspannung finden können,
- was wir darüber hinaus für unsere geistige Fitness tun können.

Zu jedem Themenkomplex stellt Agnieszka Peralta Martin praktische Tipps und Übungen sowie leicht umsetzbare und konkrete Maßnahmen vor. Das Praxisbuch für alle, die sich ein frisches Aussehen bewahren und aktiv etwas für ihre Vitalität tun möchten.

- ⊙ **Ernährungsberaterin stellt ihren ganzheitlichen Masterplan für strahlendes Aussehen, mehr Vitalität und Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte vor**
- ⊙ **6-Schritte-Plan mit konkreten Tipps und praktischen Übungen. Extra: Wie erkenne ich Nährstoffmängel und wie dosiere ich Nahrungsergänzungsmittel richtig?**
- ⊙ **Zielgruppe: Menschen ab 40, die gezielt etwas für ein gesundes Älterwerden und strahlendes Aussehen tun wollen**



Agnieszka Peralta Martin hat Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften in Bonn und Humanernährung an der Universität Granada in Spanien studiert. Sie ist freiberufliche, zertifizierte Ernährungsberaterin und -therapeutin, Autorin von Gesundheitsratgebern und arbeitet als Journalistin in deutscher und polnischer Sprache. Zusammen mit Achilleas Ieronymos hat sie bereits „Muskelaufbau ab 40“ bei VAK veröffentlicht.



Agnieszka Peralta Martin
STRAHLEND UND GESUND
AB 40

Ihr ganzheitlicher Fahrplan für frisches Aussehen, vitale Haut und mehr Energie

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

ISBN 978-3-86731-293-6
 ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)
 WG 1461 (Ratgeber/Gesundheit/
 Ernährung)

Auslieferung: November 2025



9 783867 312936

Ex.



ISBN 978-3-86731-278-3



9 783867 312783

Ex.



ISBN 978-3-86731-267-7



9 783867 312677

Ex.

DER LONGSELLER IN DER NEUAUSGABE

Bei chronischen Schmerzen, Rheuma, Entzündungen und Allergien gibt es eine sanfte Lösung der Natur: Die Supersubstanz MSM, eine biologisch aktive, organische Verbindung aus geruchlosem Schwefelpulver. MSM gehört in den Bereich der Mineralstoffe und Vitamine und zeigt in der Heilbehandlung eindrucksvolle Ergebnisse – das macht es zu einer wertvollen natürlichen Alternative zu konventionellen Medikamenten.

Organischer Schwefel ist im Körper an vielen grundlegenden Prozessen beteiligt: Zahlreiche Stoffwechselforgänge können nur dann reibungslos ablaufen, wenn der Körper ausreichend mit Schwefel versorgt wird. Er gehört damit zu den essenziellen Mineralstoffen und muss über die Ernährung zugeführt werden, was allerdings aufgrund zunehmender Umweltbelastung und Verarmung der Böden immer schwieriger wird.

Hier kann MSM Abhilfe schaffen. Methylsulfonylmethan stärkt das Immunsystem, fördert die Entgiftung, schützt vor Verlust von Muskelkraft und hilft bei Hormonstörungen. Der Facharzt für Allgemeinmedizin Dr. Frank Liebke beantwortet in seinem praktischen Ratgeber u. a. folgende Fragen:

- Warum kann MSM eine Alternative bei der Behandlung von Schmerz, Allergie und Entzündung sein?
- Bei welchen Erkrankungen ist die Einnahme von MSM besonders zu empfehlen?
- Welche Dosierung ist sinnvoll und worauf muss man achten, wenn man MSM anwenden möchte?

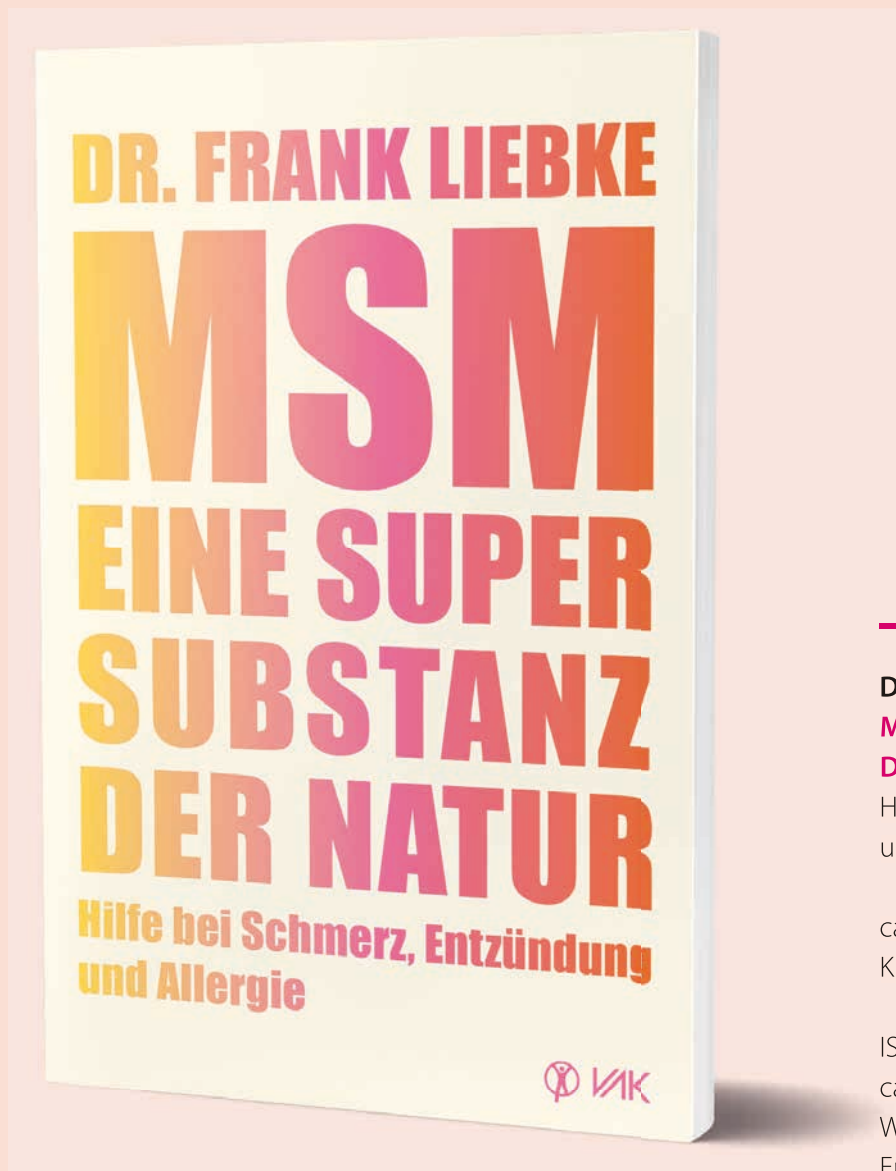
Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Anwendung von MSM – ganz nach dem Motto: Diese Supersubstanz ist kein „Allheilmittel“, aber eine wertvolle Nahrungsergänzung, die bei vielerlei Symptomen erstaunlich gut hilft!

- ⊙ **Neuaufgabe eines VAK-Longsellers – bereits 135.000 verkaufte Exemplare**
- ⊙ **Kompakter Einsteiger-Titel zum Thema MSM**
- ⊙ **Der Autor war ein erfahrener Mediziner und gilt als „MSM-Papst“**



© privat

Dr. Frank Liebke (gest. 2021) war Facharzt für Allgemeinmedizin und klinischer Arzneimittelprüfer. Schwerpunkte seiner Forschung und praktischen Tätigkeit waren neben Präventiv- und Ernährungsmedizin die Behandlung chronischer Erkrankungen sowie Psychotherapie und Sportmedizin. Darüber hinaus beschäftigte er sich intensiv mit dem Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln in der medizinischen Praxis und galt besonders auf dem Gebiet der Mikroalgen und Fettsäuren als anerkannter Experte.



Dr. Frank Liebke

**MSM – EINE SUPERSUBSTANZ
DER NATUR**

Hilfe bei Schmerz, Entzündung
und Allergie

ca. 96 Seiten,
Klappenbroschur (13 x 20,5 cm)

ISBN 978-3-86731-296-7

ca. 10,- € (D) / 10,30 € (A)

WG 1461 (Ratgeber/Gesundheit/
Ernährung)

Auslieferung: September 2025



9 783867 312967

Ex.



ISBN 978-3-86731-235-6



9 783867 312356

Ex.

JETZT ALS NEUAUSGABE

Die Anzahl der Kinder mit diagnostiziertem Autismus nimmt in den letzten Jahren deutlich zu. Dies passt nach Auffassung des Autors nicht zu der grundlegenden Annahme der konventionellen Medizin, dass Autismus eine angeborene genetische Entwicklungsstörung sei. Was wäre, wenn Autismus nicht nur genetisch oder neurologisch bedingt ist?

Dr. Harald Blomberg hat als Psychiater langjährige Erfahrungen mit der Behandlung autistischer Kinder gesammelt und beleuchtet Autismus aus einer ganzheitlichen Perspektive – mit einem besonderen Fokus auf Ernährung, Umweltfaktoren und unvollständig integrierten frühkindlichen Reflexen. Er hat zahlreiche wissenschaftliche Studien ausgewertet und beschreibt darauf basierend neue Erklärungsansätze für die Entstehung von Autismus:

- Gluten- und Kaseinunverträglichkeit
- Zusammenhänge einer gestörten Darmflora mit Autismus
- Schädigungen durch Quecksilber und andere Schwermetalle
- Steigende Belastung durch elektromagnetische Felder und Funkwellen
- Entzündungsprozesse, Gehirnschädigungen und gestörte Immunabwehr

Aus dieser Befundlage leitet Dr. Blomberg ein ganzes Spektrum praktischer Empfehlungen zur Selbsthilfe und Behandlung ab: Das beginnt bei einer Ernährung, die frei ist von Kasein (Milcheiweiß), Gluten und Soja, und geht bis zur Einnahme spezieller Nahrungsergänzungen. Dazu kommen die Beseitigung elektromagnetischer Felder, eine Schwermetallentgiftung und die Wiederherstellung der Immunabwehr. Einen weiteren zentralen Bestandteil der Therapie bildet das vom Autor selbst entwickelte rhythmische Bewegungstraining.

Ein Buch für Eltern, Therapeut_innen und andere Bezugspersonen autistischer Kinder, die sich für einen ganzheitlichen Zugang zur Autismus-Spektrum-Störung interessieren.

- ⊙ **Erweiterter Blickwinkel: Fundiertes Plädoyer für eine ganzheitliche Betrachtung von Autismus, für Fachleute wie für interessierte Laien**
- ⊙ **Zahlreiche praktische Empfehlungen für Therapie und Selbsthilfe, z. B. Bewegungsübungen und Ernährungsempfehlungen**
- ⊙ **Anschauliche Fallbeispiele aus der therapeutischen Praxis**
- ⊙ **Mutmacher für Eltern und Angehörige**



© privat

Dr. Harald Blomberg (1943 – 2020) arbeitete als Psychiater in Stockholm. Bekannt wurde er durch die Entwicklung seines *Rhythmic Movement Training (RMT)*: 15 einfache Bewegungsübungen mit erstaunlichen Wirkungen. Sie fördern die gesunde Entwicklung der Kinder von Anfang an und helfen später gegebenenfalls bei Entwicklungs-, Lern- und Aufmerksamkeitsstörungen sowie bei Autismus und Asperger-Syndrom. Dr. Blomberg hat drei Bücher dazu veröffentlicht und eine Reihe von Trainingskursen entwickelt, die weltweit unterrichtet werden. Das vorliegende Buch beruht auf seinen langjährigen Erfahrungen in der Behandlung autistischer Kinder.



Dr. Harald Blomberg
AUTISMUS GANZHEITLICH
VERSTEHEN

Rhythmisches Bewegungstraining und optimale Ernährung bei Autismus und ADHS

168 Seiten,
 Paperback (15 x 21,5 cm)
 14 Abbildungen

ISBN 978-3-86731-295-0
 ca. 16,- € (D) / 16,50 € (A)
 WG 1933 (Angewandte
 Psychologie)

Auslieferung: Juni 2025



9 783867 312950

Ex.



ISBN 978-3-86731-101-4



9 783867 311014

Ex.

1



über 35.000 x verkauft

14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-269-1Ex.

6



über 70.000 x verkauft

16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-202-8Ex.

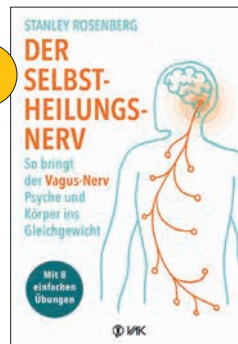
2



über 175.000 x verkauft

34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-097-0Ex.

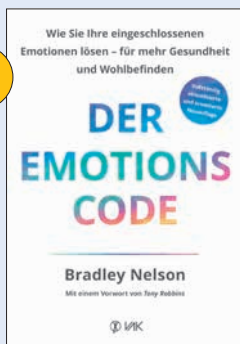
7



über 120.000 x verkauft

22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-211-0Ex.

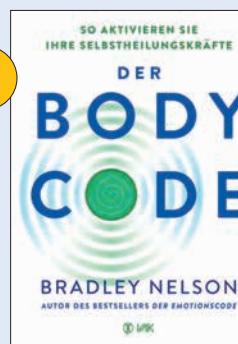
3



über 130.000 x verkauft

24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-241-7Ex.

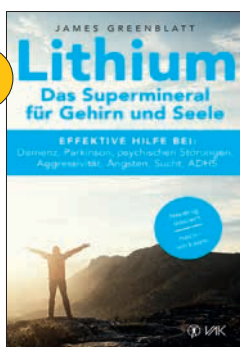
8



über 15.000 x verkauft

34,- € (D) / 35,- € (A)
ISBN 978-3-86731-266-0Ex.

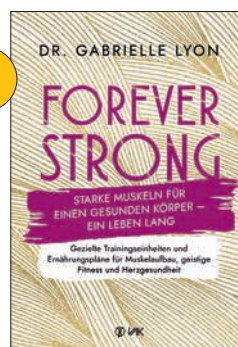
4



über 20.000 x verkauft

17,90 € (D) / 18,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-203-5Ex.

9

26,- € (D) / 26,80 € (A)
ISBN 978-3-86731-281-3Ex.

5



über 40.000 x verkauft

20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-238-7Ex.

10



über 10.000 x verkauft

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

11



über 190.000 x verkauft

15,50 € (D) / 16,- € (A)
ISBN 978-3-86731-119-9



16



über 15.000 x verkauft

22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-188-5



12



25,50 € (D) / 26,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-274-5



17

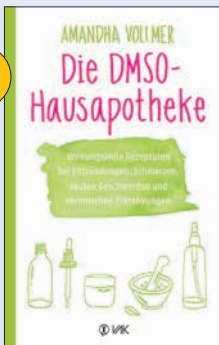


über 135.000 x verkauft

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



13



14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-242-4



18

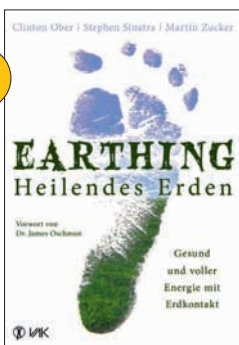


über 10.000 x verkauft

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



14



über 20.000 x verkauft

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



19



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



15



über 10.000 x verkauft

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



20



über 95.000 x verkauft

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





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



20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-288-2



ET: Mai 2025
ca. 18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-287-5



ET: Juni 2025
ca. 24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-283-7



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



19,90 € (D) / 20,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-204-2



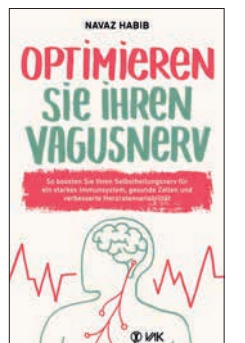
22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-271-4



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



19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-248-6



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



ET: Mai 2025
ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-279-0



ET: Mai 2025
ca. 14,- € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-280-6





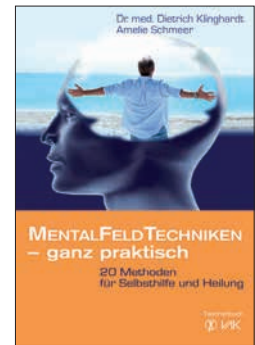
16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-191-5



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



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



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



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



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



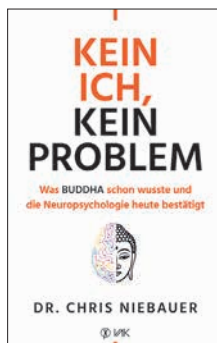
14,80 € (D) / 15,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-245-5



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



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



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



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



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-256-1



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

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

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
jansen@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 0 89/383 80 69 0
Fax 0 89/383 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 Simão Schammler

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

Ivonne Dellit

Tel.: 089/383 80 69 18
i.dellit@vertriebundberatung.de

Impressum

Cover: © adobe stock/BOTAHRY DEX
Redaktion: Sophia Kienzler, Irene Klasen
Satz und Gestaltung: Richard Kiefer
Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried
Stand: April 2025

VERTRIEBSKOOPERATION
AURORA

