

VAK Verlag

HERBST 2026

Gesundheit ◉ Ernährung ◉ Psychologie
Neues Bewusstsein ◉ Kinesiologie

Partner der

AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

VLB-TIX 

DER POWERSTOFF FÜR GESUNDES ALTERN

NMN (Nicotinamid-Mononukleotid) gilt als einer der vielversprechendsten Wirkstoffe in der modernen Altersforschung – ein echter Energie-Booster für unsere Zellen. In ihrem fundierten Ratgeber erklären Dr. Peter Heilmeyer und Agnieszka Peralta Martin erstmals konkret, fundiert und evidenzbasiert, wie NMN tatsächlich wirkt und wie es gezielt angewendet werden kann.

Als Vorstufe von Vitamin B3 wird NMN im Körper zu NAD⁺ umgewandelt, einem essenziellen Molekül, das in unseren Zellen die Energieproduktion, die Reparatur, zelluläre Schutzmechanismen und die Entzündungsregulation steuert. Mit zunehmendem Alter sinkt unser NAD⁺-Spiegel ab – ein zentraler Mechanismus des biologischen Alterns. Die Folgen: Energieverlust, ein geschwächtes Immunsystem und die Beschleunigung typischer Alterungsprozesse.

Studien deuten darauf hin, dass dieser Verlauf verlangsamt oder sogar rückgängig gemacht werden kann, wenn der NAD⁺-Spiegel durch die Einnahme von NMN wieder angehoben wird. Verschiedene Publikationen haben das Thema Longevity einem breiten Publikum zugänglich gemacht – doch alle bleiben in der praktischen Umsetzung (noch) vage. Dieser Ratgeber schließt genau hier die Lücke: Wir erfahren, wie dieser „Alterscode“ funktioniert, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der molekularen Forschung es aktuell zu NMN gibt und wo Chancen, Grenzen und Risiken der Anwendung liegen.

Ärztliche Fallbeobachtungen, praktische Hinweise zu Anwendung und Dosierung sowie eine klare Einordnung der aktuellen Rechtslage machen das Buch zu einem seriösen Leitfaden für alle, die gesunde Zellalterung verstehen und ihren Energiestoffwechsel unterstützen möchten.

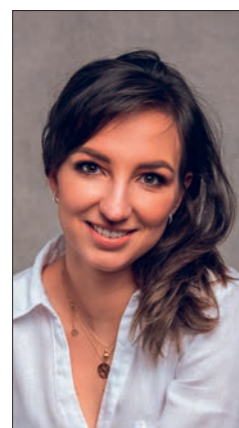
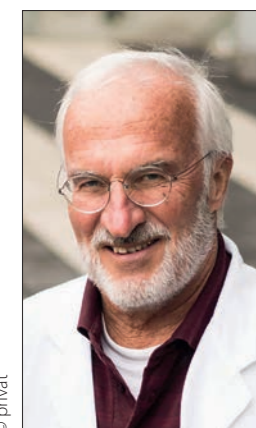
- 🕒 **Trendthema Longevity und hohe Aufmerksamkeit für NMN in den Medien: Erstes umfassendes Buch im deutschsprachigen Raum auf wissenschaftlicher Basis**
- 🕒 **Kompakter Ratgeber, der die Lücke zwischen populärwissenschaftlichen Ansätzen und akademischer Forschung schließt: Alles rund um Forschungsstand, Anwendung und Dosierung**
- 🕒 **Erfahrenes Autoren-Duo mit breiter Expertise**
- 🕒 **Topaktuell: Legalisierung von NMN in der EU wird bald erwartet**



Dr. Peter Heilmeyer, Agnieszka Peralta Martin
NMN – Reset für die Zellen
 Alles über den Schlüsselstoff für gesunde Zellalterung und neue Energie

ca. 144 Seiten,
 Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)
 ISBN 978-3-86731-305-6
 ca. 18,- € (D) / 18,50 € (A)
 WG 1460 (Ratgeber/Gesundheit)

Auslieferung: September 2026



Dr. med. Peter Heilmeyer ist Facharzt für Innere Medizin. Als Chefarzt der Rehaklinik Übereh (Isny im Allgäu) beschäftigte er sich mit dem Einfluss der Ernährung auf chronische Zivilisationskrankheiten. Seine Spezialgebiete sind die Logi-Methode® sowie ganzheitliche Ernährungsberatung.

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.



ISBN 978-3-86731-267-7



ISBN 978-3-86731-139-7



SO NUTZT DU DIE KRAFT DES LICHTS FÜR DEINE GESUNDHEIT

Rotlichttherapie ist mehr als die bewährte Wärmebehandlung bei Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen oder Erkältungskrankheiten. Die Lichttherapie wirkt bei einer Vielzahl von Beschwerden und kann zum Beispiel Schmerzen lindern und die Wundheilung fördern, aber auch kognitive Fähigkeiten verbessern und bei Angstzuständen und Depressionen helfen.

Rotlicht ist nicht gleich Rotlicht. Während klassische Infrarotlampen vor allem auf der Hautoberfläche wirken, gibt es mittlerweile hochwertige Therapielampen, die sichtbares Rotlicht mit dem für uns unsichtbaren Nahinfrarotlicht kombinieren und Wellenlängen erzeugen, mit denen auch tieferliegende Gewebeschichten gezielt behandelt werden können.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Rotlicht die Aktivität der Mitochondrien stimuliert, die daraufhin vermehrt ATP produzieren – jene Energieform, die den Zellstoffwechsel antreibt. Das fördert Reparaturprozesse und sorgt für mehr Energie und gute Regeneration.

Rotlicht kann in vielen verschiedenen Bereichen eingesetzt werden: zur Verbesserung der Wundheilung, zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen, zur Förderung der Fettverbrennung, zur Steigerung der Knochendichte, zur Verbesserung der Gehirnfunktion, bei Angst und Depressionen, gegen Akne und für ein besseres Hautbild, zur Förderung des Haarwachstums und zur Behandlung von Arthritis.

Mark Sloan erklärt nicht nur, auf welche Weise Rotlicht wirkt und bei welchen Beschwerden es angewendet werden kann, sondern gibt auch hilfreiche Tipps zur Auswahl geeigneter Rotlichtlampen und zur sicheren Anwendung zu Hause. Zudem beantwortet er Fragen, die ihm seine Leser und Follower gestellt haben, was dem Ratgeber einen besonders praktischen Zusatzwert gibt.

Der perfekte Einstieg in die Rotlichttherapie!

- 🕒 **Trendthema Rotlichttherapie im Bereich Longevity und Anti-Aging**
- 📖 **Praktischer und kompakter Guide für Einsteiger: Informationen über Wirkung, Einsatzbereiche und die sichere Anwendung**
- 📖 **Zusätzliche Informationen über die Auswahl geeigneter Rotlichtlampen**



Mark Sloan
ROTLICHTTHERAPIE FÜR EINSTEIGER

Zellen regenerieren, Schmerzen und Entzündungen hemmen, Hautgesundheit fördern

ca. 160 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-303-2
ca. 14,- € (D) / 14,40 € (A)
WG 1460 (Ratgeber Gesundheit)

Auslieferung: September 2026



© privat

Mark Sloan hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher zu Gesundheitsthemen veröffentlicht, u. a. über Methylenblau und metabolische Therapien. Als seine Mutter an Krebs erkrankte und starb, hat er es sich zur Aufgabe gemacht, neue Therapieansätze zu erforschen, die in Zukunft eine bessere medizinische Versorgung ermöglichen könnten.



ISBN 978-3-86731-269-1



DER ELTERNRATGEBER ZUR SPRACH- ENTWICKLUNG UND -FÖRDERUNG

Sprache macht Kinder stark. Wenn es darum geht, sie auf ihrem Weg zum Sprechen lernen zu unterstützen, sind Eltern und andere enge Bezugspersonen die wichtigsten Sprachförderpartner. Die Logopädin Laura Ellenberger zeigt in ihrem Elternratgeber, dass Sprachförderung leicht sein darf und bietet alltagstaugliche Ideen, um Kinder zu Hause effektiv in ihrer Sprachentwicklung zu unterstützen – beim Spielen, im Familienalltag und ohne Druck.

Die Autorin verfolgt stets den Grundsatz, dass Sprache in Beziehung zueinander wächst. Insbesondere Kinder mit sprachlichen Auffälligkeiten sind auf ihre Bezugspersonen angewiesen, um Sprechfreude zu entwickeln und Kommunikation als Bereicherung und Worte als Türöffner zu erleben.

Ihr Buch bietet Eltern einen kompakten und ermutigenden Leitfaden für ihren Weg durch den „Sprachschunegel“ aus gut gemeinten Ratschlägen und pauschalen Empfehlungen. Sie deckt darin die Zeitspanne von der ersten Sprachentwicklung als Baby, über Kita- und Kindergartenzeit bis zum Schulstart ab. Die Logopädin erklärt, was Kinder zum Sprechen lernen brauchen, wie eine regelgerechte Sprachentwicklung aussieht und wann Eltern genauer hinschauen sollten. Dabei ist es ihr wichtig, besorgten Eltern und Bezugspersonen Sicherheit und Zuversicht zu schenken, denn jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich und erwirbt Sprache auf seine Art und Weise.

Eltern finden hier praktische Ideen, Impulse und Strategien, um gemeinsam mit ihrem Kind Sprache zu entdecken. Darüber hinaus beantwortet die Autorin häufige Fragen zum Thema Spracherwerb und Sprachförderung und geht auch auf die mehrsprachige Erziehung ein. Das alles lässt sich ganz einfach in den jeweiligen Familienalltag integrieren – ohne zusätzliche Termine planen oder spezielle Materialien besorgen zu müssen.

- 🕒 **Erster kompakter Ratgeber zur Sprachförderung, der sich speziell an Eltern richtet: Wie unterstütze ich mein Kind beim Sprechen lernen?**
- 🕒 **Alltagstaugliche, spielerische Ideen für die Sprachentwicklung im Familienalltag ohne Druck und Extra-Materialien**
- 🕒 **Ermutigender und unterstützender Begleiter für Eltern und enge Bezugspersonen**



Laura Ellenberger DIE WELT DER WORTE ENTDECKEN

So hilfst du deinem Kind,
Sprechen zu lernen

ca. 192 Seiten,
Klappenbroschur (13,5 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-304-9
ca. 20,- € (D) / 20,60 € (A)
WG 1484 (Ratgeber /Lebenshilfe,
Alltag/Familie)

Auslieferung: November 2026



Laura Ellenberger ist Logopädin, Sozialpädagogin, Autorin und Mutter. Seit über 15 Jahren arbeitet sie mit Kindern und konnte in den verschiedensten Bereichen die Sprachentwicklung von 0 bis 6-Jährigen unterstützen und begleiten. Ihr Herzensanliegen ist es, Eltern und Bezugspersonen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, damit diese ihr Kind zu Hause bestmöglich beim Sprechen lernen unterstützen können. Sowohl vor Ort als auch auf ihren Social-Media-Kanälen „Wortschätze“ informiert sie Eltern und pädagogische Fachkräfte über das Thema Kindersprache.

<https://wortschaetze.com/>
https://instagram.com/wort_schaetze



ISBN 978-3-86731-270-7



ISBN 978-3-86731-071-0



PILZ-POWER FÜR DIE GESUNDHEIT

Ob Pilzkakao, Mushroom-Coffee oder Nahrungsergänzung: Vitalpilze sind ein aktueller Trend im Bereich Gesundheit und Ernährung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat die Mykotherapie, also die Therapie mit Heilpilzen, eine lange Tradition in der Prävention und Behandlung verschiedener Beschwerden.

Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, wie zum Beispiel Shiitake, Reishi und Löwenmähne enthalten zahlreiche bioaktive Inhaltsstoffe wie Polysaccharide (Mehrfachzucker wie Beta-Glucane), Triterpene (sekundäre Pflanzenstoffe), Vitamine und Mineralstoffe, die mit ihrer gesundheitsfördernden Wirkung punkten: Sie können das Immunsystem stärken, bei Verdauungsbeschwerden sowie Leber- und Nierenleiden helfen oder Schmerzen und Entzündungen bei Gefäß- und Gelenkerkrankungen lindern. Zudem können Heilpilze dabei helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu steigern oder den Schlaf zu fördern.

Prof. Dr. Michaela Döll stellt in ihrem kompakten Ratgeber die wichtigsten Vitalpilze und ihre Anwendungsmöglichkeiten vor. Nach Art einer Hausapotheke findet jeder den passenden Pilz und die jeweilige Dosierung für seine individuellen Beschwerden. Neben konkreten Dosierungs- und Anwendungsempfehlungen bietet die Autorin auch einen Überblick über verschiedene Pilzprodukte wie Heilpilzpulver und -extrakt und liefert Empfehlungen für den eigenen Anbau von Heilpilzen. Rezepte für eine gesunde Genussküche runden den Ratgeber ab.

- 🕒 **Aktuelles Trendthema Vitalpilze: Kompakter Überblick zu den wichtigsten Heilpilzen**
- 🕒 **Alltagstaugliche Vitalpilz-Hausapotheke: Rezepte und Anwendungstipps für zahlreiche Beschwerden sowie zur Prävention**
- 🕒 **Erfahrene Autorin zahlreicher erfolgreicher Gesundheits- und Ernährungsratgeber mit breiter Expertise**



Prof. Dr. Michaela Döll
VITALPILZE

Das natürliche Gesundheits-Upgrade

ca. 144 Seiten,
Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)

ISBN 978-3-86731-302-5
ca. 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
WG 1460 (Ratgeber / Gesundheit)

Auslieferung: September 2026



9 783867 313025 Ex.



© Robert Schmeika Fotografie

Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll ist Diplom-Biologin mit mehrjähriger Forschungsaktivität im pharmazeutischen Bereich und Promotion im Fachbereich Pharmazie. Sie war zudem Professorin für Lebensmittelchemie an der TU Braunschweig. Seit über 25 Jahren befasst sie sich mit pflanzlicher und orthomolekularer Medizin („Vitalstoffmedizin“) und hält Vorträge im In- und Ausland. Sie hat bereits zahlreiche Ratgeber im Bereich Gesundheit und Ernährung veröffentlicht.

<https://prof.drmdoell.de/>



ISBN 978-3-86731-187-8



9 783867 311878 Ex.



ISBN 978-3-86731-216-5



9 783867 312165 Ex.

MIT NEUROENERGETISCHER KINESIOLOGIE DAS NERVENSYSTEM BERUHIGEN

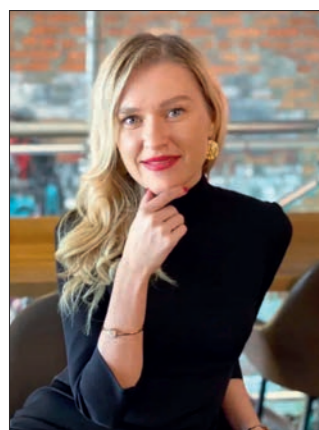
Unser modernes Leben setzt uns oft erheblichem Stress aus, der mit der Zeit chronisch werden kann. Diese anhaltende Belastung versetzt den Körper in einen dauerhaften Alarmzustand – mit erheblichen Auswirkungen auf unsere Resilienz und Gesundheit. Wie können wir chronischen Stress effektiv regulieren?

Daria Kovalchuk bietet zunächst einen grundlegenden Überblick darüber, wie sich dauerhafter Stress auf den Körper auswirkt und wie die Überlastung unserer Stresssysteme im Körper zu somatischen und psychischen Erkrankungen führen kann. Dabei legt sie den Fokus auch darauf, welche Mechanismen hinter Trauma und PTBS stecken: Was ist ein Trauma und unter welchen Bedingungen entsteht es? Welche Bereiche im Gehirn sind verantwortlich für Stress und Trauma? Was ist ein Entwicklungstrauma und wie beeinflussen Kindheits-erfahrungen die Bildung der Persönlichkeitsstruktur? Wie erkennt man, dass ein Trauma integriert wurde?

Gestützt auf dieses fundierte Wissen präsentiert die Autorin einen neuen Ansatz zu Regulation und Stressmanagement durch *Neuroenergetische Kinesiologie* (NK). Körper, Gehirn und Energiesysteme werden hierbei als ein miteinander verbundenes Ganzes betrachtet. Mit einer speziellen Kombination aus kinesiologischem Muskeltest und sanften Berührungen an Knotenpunkten der Körpermeridiane werden Blockaden aufgespürt und gelöst. Ziel ist es, über den Körper Zugang zu Stressmustern im Gehirn zu bekommen und diese durch gezielte Impulse zu „reorganisieren“, damit der Körper wieder besser funktionieren kann.

Das praktische Anwenderbuch eignet sich sowohl für Kinesiologen und Anwender kinesiologischer Therapiemodelle als auch für interessierte Laien.

- ⊙ **Wirksame und gut umsetzbare Methode zur Stressreduzierung und als Hilfe bei Trauma und PTBS**
- ⊙ **Autorin ist in Kinesiologie-Kreisen bekannt und gut vernetzt**
- ⊙ **Die Autorin wendet ihre Methode selbst erfolgreich an und gibt auch in Deutschland Seminare (z. B. am Institut für Angewandte Kinesiologie in Kirchzarten bei Freiburg)**



Daria Kovalchuk hat einen Master in Psychologie absolviert und ist Dozentin für Psychologie an der *National Pedagogic University of M. Dragomanova* in Kiew. Sie ist Institutsleiterin des *NK Institute Ukraine*, der baltischen Staaten und Lehrerin von Kursen in Psychologie, Psychosomatik, Arbeit mit psychoemotionalen Traumata in der Kinesiologie und Grundlagen der Psychologie für Kinesiologen. Daria Kovalchuk unterrichtet NK-Anfänger und Fortgeschrittene und hat selbst schon NK-Kurse entwickelt („Arbeit mit psychoemotionalen Traumata in der Kinesiologie“).



Daria Kovalchuk
CHRONISCHEN STRESS UND TRAUMA AUFLÖSEN

Ein neuer Zugang zur Regulation durch Neuroenergetische Kinesiologie

ca. 128 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)
Grafiken und Abbildungen

ISBN 978-3-86731-306-3
ca. 18,- € (D) / 18,50 € (A)
WG 1466 (Ratgeber/Gesundheit/
Alternative Heilverfahren)

Auslieferung: Oktober 2026



ISBN 978-3-86731-268-4



ISBN 978-3-86731-133-5



1 **MEIN KÖRPER BAROMETER DER SEELE**
Das psychosomatische Lexikon, das schon beim Lesen hilft

über 190.000 x verkauft

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

9 783867 310970 Ex.

6 **Die Strichmännchen-Technik**
Für emotionale Selbstheilung, Lösung aus Abhängigkeiten und gute Beziehungen

über 80.000 x verkauft

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

9 783867 312028 Ex.

11 **Die DMSO-Hausapotheke**
Wirkungsvolle Rezepturen bei Gelenksbeschwerden, Schilddrüsenerkrankungen, Allergien, Schilddrüsenerkrankungen und inneren Entzündungen

über 10.000 x verkauft

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

9 783867 312424 Ex.

16 **SIE SIND NICHT KRANK, SIE SIND DURSTIG!**
HEILUNG VON INNEN MIT WASSER UND SALZ

über 190.000 x verkauft

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

9 783867 311199 Ex.

2 **DER EMOTION CODE**
Wie Sie Ihre eingeschlossenen Emotionen lösen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

über 140.000 x verkauft

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

9 783867 312417 Ex.

7 **Methylenblau**
Stärkt das Immunsystem, unterstützt die Mitochondrien, schützt vor neurodegenerativen Erkrankungen und Demenz

über 40.000 x verkauft

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

9 783867 312691 Ex.

12 **Lithium**
Das Supermineral für Gehirn und Seele

über 30.000 x verkauft

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

9 783867 312035 Ex.

17 **DER SALZ IRRTUM**
Warum Salz so wichtig ist und eine salzarme Ernährung krank macht

über 190.000 x verkauft

18,90 € (D) / 19,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-210-3

9 783867 312103 Ex.

3 **HISTAMIN IRRTUM**
DAS KOCHBUCH
Lecker und gesund essen bei histaminbedingten Beschwerden

über 190.000 x verkauft

25,- € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-294-3

9 783867 312943 Ex.

8 **DER BODY CODE**
SO AKTIVIEREN SIE IHRE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

über 20.000 x verkauft

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

9 783867 312660 Ex.

13 **MENTALFELD TECHNIKEN – ganz praktisch**
20 Methoden für Selbsthilfe und Heilung

über 25.000 x verkauft

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

9 783867 310741 Ex.

18 **Krebs verstehen und ganzheitlich behandeln**
Integrative Strategien für einen neuen Umgang mit Krebs

über 190.000 x verkauft

20,- € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-86731-252-3

9 783867 312523 Ex.

4 **DER HISTAMIN IRRTUM**
Weg von Radikaldiäten und Verbotslisten – die Formel für ein gesundes Leben mit Histamin

über 45.000 x verkauft

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

9 783867 312387 Ex.

9 **FRAUEN GESUNDHEIT GEHT anders**
Herz, Blase, Darm, Knochen, Hormone – wie der weibliche Körper tickt und wie Beschwerden gezielt behandelt werden können

über 190.000 x verkauft

22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-297-4

9 783867 312974 Ex.

14 **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.

19 **RAUS AUS DEM ERNÄHRUNGS-CHAOS**
So essen Sie sich gesund!

über 190.000 x verkauft

20,80 € (D) / 21,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-224-0

9 783867 312240 Ex.

5 **DER SELBST-HEILUNGS-NERV**
So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht

über 125.000 x verkauft

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

9 783867 312110 Ex.

10 **HISTAMIN IRRTUM DAS PRAXISBUCH**
Wirksame Tools für eine gezielte Selbsthilfe bei histaminbedingten Beschwerden

über 190.000 x verkauft

24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-289-9

9 783867 312899 Ex.

15 **DR. FRANK LIEBKE MSM**
EINE SUPER SUBSTANZ DER NATUR
Hilft bei Schmerz, Entzündung und Allergie

über 135.000 x verkauft

10,- € (D) / 10,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-296-7

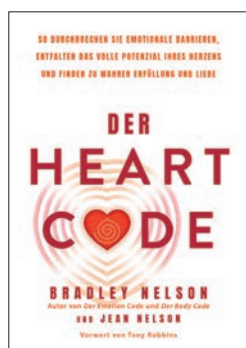
9 783867 312967 Ex.

20 **KREBS BEKÄMPFEN MIT VITAMIN B17**
VORREIßEN UND HEILEN MIT NITRILEN AUS APRIKOSENKERNEN

über 45.000 x verkauft

12,95 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-038-3

9 783867 310383 Ex.



ET Juni 2026
ca. 25,- € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-300-1



ET Mai 2026
ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-299-8



ET Mai 2026
24,- € (D) / 24,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-293-6



12,- € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-298-1



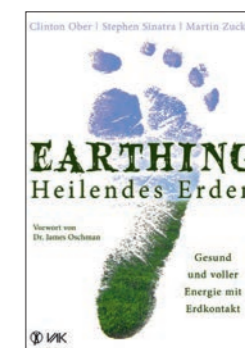
26,- € (D) / 26,80 € (A)
ISBN 978-3-86731-270-7



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



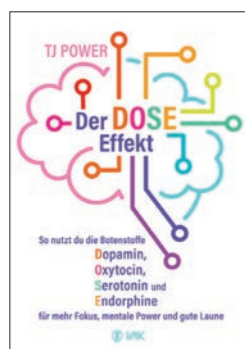
16,- € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-240-0



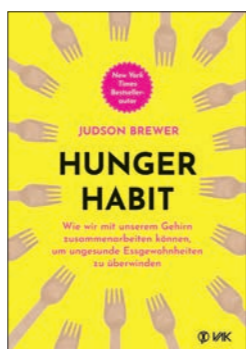
16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-091-8



22,80 € (D) / 23,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-283-7



23,- € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-292-9



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



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



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



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



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



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



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



18,- € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-287-5



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



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



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



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



16,- € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-295-0



16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-121-2



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 - 908 81 06, Fax: 908 81 16
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

Dessauer

Claudia Gyr

Tel.: +41 (0) 44 - 466 96 96
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 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

Saskia Prommersberger

Tel.: 089/383 80 69 17
s.prommersberger@vertriebundberatung.de

Impressum

Cover: © adobe stock/kasto
Redaktion: Sophia Kienzler, Irene Klasen
Satz und Gestaltung: Hans-Jürgen Daubner
Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried
Stand: April 2026

VERTRIEBSKOOPERATION
AURORA



ATHESIA
TAPPENER
VERLAG

Bonifatius
Verlag

rotana

GOLDEGG
VERLAG

neva

man
kau!

pal

Schöner
Verlag

smarticular

TYROLIA
VERLAG

WIK

vanova