



# NEUERSCHEINUNGEN

FRÜHLING / SOMMER 2018



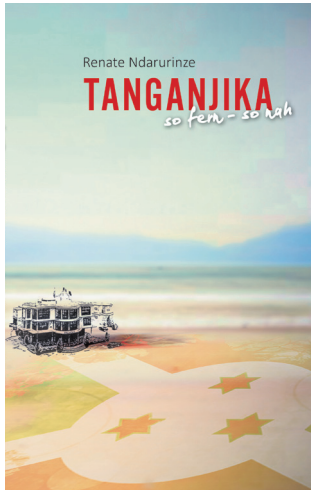
# KATEGORIEN

BELLETRISTIK	4-26
KINDER- & JUGENDBUCH	28-33
SACHBUCH / RATGEBER	36-61
BESTSELLER	64-82





BELLETRISTIK



Renate Ndarurinze

## Tanganjika

So fern - so nah

Eine junge Frau entflieht der Enge ihres Studienortes Genf und folgt ihrem Liebhaber in seine Heimat Burundi, ein Land kurz nach der Befreiung von den Kolonialmächten, dessen Menschen und Natur die Frau sofort in ihren Bann ziehen. Die Romanze endet, und fortan ist Elisa auf sich allein gestellt. Sie versucht, sich der fremden Kultur anzupassen, ohne ihre eigene Identität preiszugeben. Eine Herausforderung, die sie nicht nur um viele Erfahrungen reicher machen wird ...

„Sie gehen barfuß mit schweren Körben auf den Köpfen und lachen, als wäre dies ihr größtes Vergnügen. Wie soll man das verstehen?“

Renate Ndarurinze, 1939 in Südniedersachsen geboren, studierte in Göttingen Psychologie und Pädagogik, in Madrid die spanische Sprache und in Genf Anglistik und Romanistik.

Nach Dolmetschertätigkeiten in der Schweiz, in Burundi und in Frankfurt/Main, lehrte sie Fremdsprachen und arbeitete als freie Journalistin in Ostfriesland.

Nach längeren Aufenthalten in Griechenland und in Albanien lebt sie zurzeit wieder in Deutschland.

Renate Ndarurinze hat zwei Söhne.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-584-8  
262 Seiten, Paperback, 14,90 €

Mechthild Rex-Najuch

## „... damit leben lernen?“

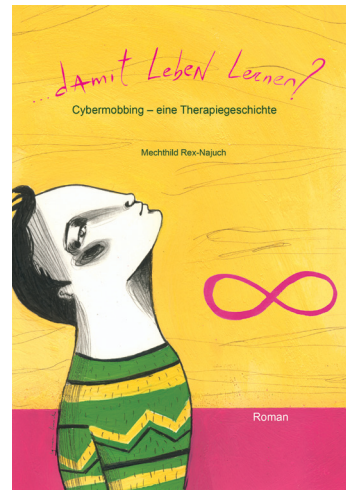
Cybermobbing - Eine Therapie-Geschichte

Eine „Person der Öffentlichkeit“ - ein Raum ohne Recht!

Ein unglaublicher Fall, eine ungewöhnliche Therapie, unfassbare Ohnmacht, resignierende Wehrlosigkeit und drei besondere Menschen bilden das Zentrum dieser Therapieerzählung. Angesichts eines rechtsfreien Raumes, ohne Persönlichkeitsschutz, Widerstand zu entwickeln, Regeln zu verändern und die eigene Identität zu wahren, ist ihr gemeinsames Thema. Diese Geschichte fordert sie heraus, Zivilcourage zu entwickeln und zu wachsen.

Basierend auf einem wahren Fall! Jeder Roman wird inspiriert durch wahre Begebenheiten. Manchmal ist die Realität dramatischer, als die Phantasie sie erschaffen könnte. Bei meinen Recherchen stieß ich auf eine Person, die selbst prominentes Opfer einer der ersten Internetskandale wurde und sich als „Person des öffentlichen Lebens“ Anfeindungen ausgesetzt sah, die mich erschütterten. Diese Person ist der renommierte Psychologe und Musiktherapeut Prof. Dr. Dr. h. c. mult. Hans-Helmut Decker-Voigt, der mir freundlicherweise nicht nur gestattete, Teile seiner biographischen Daten zu verwenden, sondern mich während des gesamten Schreibprozesses beriet. So konnte ich meinem Protagonisten besondere Authentizität verleihen.

Mechthild Rex-Najuch arbeitet seit mehr als 30 Jahren therapeutisch mit Menschen. Als Heilpraktikerin ist sie in eigener Praxis (Naturheilkunde und Psychotherapie/HPG) in der Lüneburger Heide tätig. Ihr besonderes Interesse gilt der übergreifenden Arbeit mit Körper und Geist (Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie). Zu einem ihrer Tätigkeitsschwerpunkte hat sich die Arbeit mit Trauma- und Mobbingopfern entwickelt. Als Dozentin für Naturheilkunde und holistische Medizin ist sie in Deutschland, der Schweiz, Österreich, Israel und Tansania tätig. Sie veröffentlichte Fachbücher und publizierte in Fachzeitingen. Dies ist ihr erster Roman.



Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-619-7  
393 Seiten, Paperback, 16,90 €



Gerd Raguß

## Elke - Schicksal oder Liebe?

Es begann auf Baltrum

Gibt es die wahre ewige Liebe? Welche Chance hat eine Jugendliebe? Gibt es ein für jeden vorbestimmtes Schicksal? Viele Mythen und Erzählungen beschäftigen sich damit: Da sind drei Frauen, die den Schicksalsfaden spinnen, aber auch die Vorstellung, dass liebende Königskinder nicht zusammenkommen.

Auch das Pferd spielt im indogermanischen Kulturkreis eine wichtige Rolle. Welche Bedeutung hat es heute?

Die Geschichte von Elke und Carl versucht Antworten zu geben. Sie beginnt auf Baltrum, Ende der 60er Jahre in einer Atmosphäre des Aufbruchs. 10 Jahre später sehen sie sich wieder als Konkurrenten im Berufsleben.

Was blieb von der Liebe? Die Geschichte bietet den Lesern viele Anreize über ihr eigenes Leben nachzudenken und ermutigt sie zu einem selbstbestimmten Leben.



Der Autor ist Jurist und hat bislang ausschließlich juristische Fachbücher veröffentlicht. Als Freizeitreiter gilt sein besonderes Interesse der Kommunikation mit dem Pferd, zumal Kommunikation auch im Beruf der Schlüssel zum Erfolg ist. In dem Bewusstsein, dass es eine Welt außerhalb der Paragraphen gibt und Themen, die alle Menschen berühren, entschloss er sich, seine Ansichten und Erfahrungen in Form eines Romans zu erzählen. Ausgangspunkt war die Überlegung: „Wie wäre es gewesen, wenn ich Elke wiedergesehen hätte?“

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-609-8  
205 Seiten, Paperback, 13,90 €



Semy Gutmann

## „Datsch“

Eine Türkin im Schwabenland

Wie ein „Datsch“, ein Schokokuss-Brötchen, fühlte sich Semy oft, als sie als Kind aus Izmir in der Süd-Türkei nach Deutschland kam. Auf der einen Seite schmackhaft und süß wie ihre Kindheit, ihre Jugend, auf der anderen Seite aber auch „gedatsch“ wie eben der Schokokuss in einem Brötchen. Eingengt zwischen den verschiedenen Kulturen und Mentalitäten fühlte sie sich häufig leicht zerdrückt - und fand hier schließlich doch ihren Platz in ihrer neuen Heimat. In diesem Buch schildert Semy Gutmann auf ebenso unterhaltsame, lebendige, wie bewegende Weise, wie es ist, wenn sich unterschiedliche Kulturen begegnen.

Semy Gutmann stammt aus einer Künstlerfamilie aus Izmir in der Südtürkei. Seit Ihrer Jugend lebt und wirkt sie in Deutschland. Als echte Powerfrau mit umwerfender Ausstrahlung ist sie Künstlerin und Lebenskünstlerin zugleich. Mit Neugierde, Humor und wachem Verstand geht sie offen durch die Welt. Sie ist authentisch, kreativ und zollt dem Leben Respekt. Ihre erste Leidenschaft, den orientalischen Ausdruckstanz, hat sie gelebt und perfektioniert. Ihre 2 Europameistertitel unterstreichen dies Eindrucksvoll. Seit 2014 hat sie sich nun Ihrer zweiten großen Leidenschaft gewidmet. Dem Bücherschreiben



### Auch zu empfehlen:

#### Wege entstehen beim Gehen

Gedanken, die mich bewegen. Kurzweilige Geschichten und kleine Episoden aus meinem Leben, erlebt und gelebt.

156 Seiten, 19,90 €, ISBN 978-3-95631-445-2

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-625-8

271 Seiten, Paperback, 13,90 €



Hans-Peter Lyding  
**Die Kohlenscheiße**

Tommys brachten die Soldaten Dieter Kogelheide und Jürgen Hiby zum Kriegsende in Gefangenschaft. Sie gaben sich als Bergleute aus, die von den Alliierten gebraucht wurden und ließen sie frei. Heimkehrer.

Dieters Elternhaus zerbombt, Jürgen zu Vaters Kotten. Dann die Liebe zu starken Frauen, Kläre und Rita. Auf gerbem Land wurde nach gut bezahlter Kohle gebuddelt. Betrügerische Kohlenscheiße gemischt. Sie tauschten ihre Frauen und lebten zusammen auf dem Kotten. Der Roman erzählt auf 490 Seiten über gefährliche Motorradrennen und eine verlorene Jugend.



Hans-Peter Lyding aus Witten hat Geschehnisse aus Nachkriegszeit im Ruhrgebiet zusammengetragen zu einer Romanerzählung auf 490 Seiten. Der Titel: Die Kohlenscheiße. Er entstand aus der Tatsache, dass im Bergbau in betrügerischer Absicht, Kohlen mit wertlosen Gestein zu sogenannter Kohlenscheiße gemischt wurden.

Thomas Persdorf

## Das V der Kraniche

Nachkrieg 1920. Übergriffe polnischer Truppen auf Oberschlesien. Mittendrin im Abwehrkampf der Journalist Quintus Schneefahl. Seine Verlobte Amelie - ihm heimlich nachgeflirt - verschwindet im Kriegsgebiet. Ist sie Opfer eines Verbrechens? Wo ist sie? Was ist passiert? Parallel - die Geschichte der Zeit. Die junge Weimarer Republik aus nächster Nähe, verknüpft mit Schicksal und Karriere des hochbegabten Quintus. Schließlich die Auflösung: Eine neue Spur! Hat man Amelie gefunden? Spannung, Unterhaltung und ... Bildung.

Der Autor wurde 1941 in Leipzig geboren, verließ 18-jährig die DDR und studierte in Giessen und Wien Tiermedizin. Bis 1997 arbeitete er in eigener Praxis in Mainz, debütierte 2007 mit der Erzählung „Der Orpheusspötter“. Im Nov. 2009 erschien sein Schillerroman „Caroline und der 53. Gast“, im Nov. 2013 „Entlang des Großen Krieges“, der erste Band der geplanten Trilogie „Quintus – das Leben eines Hochbegabten“ ein historischer Roman der Zeit zwischen 1914 und 1934. Im März 2018 erfolgt die Vorstellung des 2. Bandes: „Das V der Kraniche“ und im selben Jahr Band 3: „Quintus und der Flammenreiter“.





Robert Hubrich

## Nur ein Jahr

Was würdest du tun, wenn du nur noch ein Jahr zu leben hättest und der genaue Zeitpunkt deines Todes feststeht? Genau diese Frage stellt sich Stefan Meinelt, nachdem die Menschheit mit ihrem unumstößlichen Ende konfrontiert worden ist. Eine kosmische Katastrophe besiegelt den Untergang - und Stefan geht auf die Suche nach der wahren Wirklichkeit und nach seiner ganz persönlichen Erkenntnis. Er begibt sich auf eine letzte Reise, um ein verloren gegangenes Geheimnis wieder zu entdecken, das wir „Leben“ nennen - und das wir vergessen zu haben scheinen...



Robert Hubrich, Jahrgang 1959, lebt heute in seiner Geburtsstadt Augsburg. Seine lebenslange Neugierde und eine unstillbare Sehnsucht nach der Ferne lässt ihn immer wieder durch die Welt reisen, um Menschen, Kulturen und landschaftliche Schönheiten zu entdecken und daraus die Inspiration für seine Bücher zu schöpfen. Im Fokus seines Schaffens stehen demnach Abenteuer in fernen Ländern sowie die permanente Suche in sich selbst nach Glück und Harmonie. Buddhistische Grundgedanken begleiten ihn dazu ebenso wie philosophische Fragen des Lebens und des Seins.

Auch als E-Book erhältlich!

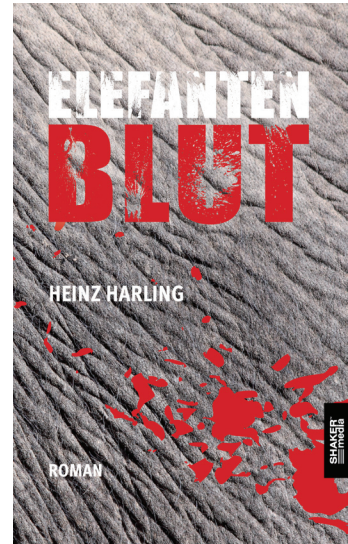
ISBN 978-3-95631-629-6  
249 Seiten, Paperback, 15,90 €

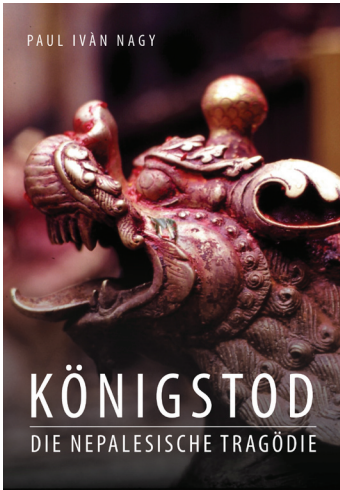
Heinz Harling

## Elefantenblut

Eine riesige Blutlache zu Füßen des größten Elefanten der Welt führt den Hammer Kriminalkommissar Buschkamp immer tiefer in die über 100-jährige, tragische Geschichte einer westfälischen Zeche. Eine Geschichte, die immer mehr auch seine eigene wird, je tiefer er in einen Sumpf aus alten Erinnerungen und Verletzungen hinabsteigt. Was fehlt, ist die Leiche. Als ihn dann auch noch der Priester der nahen Gemeinde in ein sehr persönliches Geheimnis einweiht, überschlagen sich die Ereignisse. Wie unter einem Brennglas wird nebenbei die Entwicklung einer Stadt am Rande des Ruhrgebietes gezeigt.

Der Autor, von Beruf Diplom-Ingenieur, geborener und gelebter Westfale, widmet sich nach einem erfüllten Berufsleben heute freiberuflichen Tätigkeiten, zahlreichen Ehrenämtern und ganz nebenbei der Schriftstellerei. „Elefantenblut“ ist nach „Wendezeit“ und „Golfmord“ sein dritter Kriminalroman.





Paul Ivàn Nagy

## Königstod

Die Nepalesische Tragödie

Die Tragödie der nepalesischen Königsfamilie im Jahre 2001 wird in diesem Roman beschrieben. Hierbei kamen der König Birendra und die meisten Angehörigen, mit Ausnahme seines Bruders, ums Leben. Laut der offiziellen Version des Palastes verübte der Kronprinz Dipendra in trunkenem Zustand wegen Liebeskummer ein Massaker an seiner Familie. Diese Version wird jedoch von fast allen Nepalesen angezweifelt. Widersprüche in den Untersuchungsergebnissen sowie die Behinderung der Wahrheitsfindung nährten Gerüchte.

Der Roman ist eine phantasievolle Erklärungsmöglichkeit, wie das Massaker abgelaufen sein könnte. Grundlage bilden Recherchen und Interviews, die der Autor in dem Land durchführte. Die Geschichte ist in einen Kriminalfall eingebettet, der sich in Nepal zugetragen hat. Der Mord an Touristen in einem Wald des Königs. Der Protagonist Kommissar Jaschemski ermittelt zusammen mit den lokalen Behörden. Die Umstände werden für den exzentrischen Kommissar immer mysteriöser und plötzlich steckt er in einer Intrige, die ihn direkt zu dem Königsmord im Jahre 2001 führt.



Paul Ivàn Nagy, gebürtiger Osnabrücker, Jahrgang 1964, arbeitet als Lehrer an der Universitätsklinik in Münster. Seit 1997 bereiste Ivàn Nagy Nepal. Bei seinen Reisen in bekannte Gebirgsregionen traf er auf Mönche, Sadu, Pilger, Maoisten und die Armee. Besonders in den ersten Jahren seiner Reisen war er in Gegenden wie Ost Nepal und dem Dhaulagiri, die damals als kaum erschlossen galten. Hier lernte er das einfache Dorfleben kennen. Auch in dem Jahr 2001 hielt er sich zwei Monate nach dem Attentat an der Königsfamilie in dem Land auf. Schon damals fiel Ivàn Nagy auf, wie aufgewühlt die Bevölkerung durch das Geschehen war. Sein Interesse an dem Geschehen führten schließlich zur Umsetzung des vorliegenden Romans: Königstod.

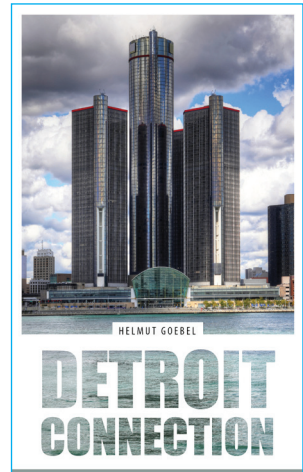
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-628-9  
148 Seiten, Paperback, 12,90 €

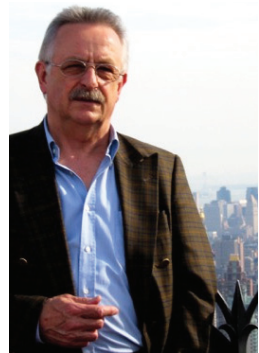
Helmut Goebel

## Detroit Connection

John Bennett recherchiert für ein Buch über Wirtschaftskriminalität in Detroit und wohnt bei der Malerin Virginia Larsen, die ihm ihre z.T. amourösen Erlebnisse erzählt. Beide haben ihre Ehepartner verloren und führen ein freudloses Leben, bis ihr Wunsch nach gegenseitiger Liebe in Erfüllung geht. Mit Hilfe eines Mafioso wird Johns Buch ein Bestseller, und er erfährt, dass Harry, Virginias verstorbener Mann, seine Machtposition missbrauchte, um die Not der Menschen in den Slums von Detroit zu lindern.



Helmut Goebel, geboren in Köln, lebte lange in England und den Vereinigten Staaten. Bereits in seiner Jugend gehörte kreatives Schreiben zu seinen Leidenschaften. Dabei wurde er insbesondere von den Werken britischer und amerikanischer Schriftsteller beeinflusst, die seinen Schreibstil nachhaltig geprägt haben. Seine Arbeiten sind präzise recherchiert und in einfacher, überzeugend klarer Sprache geschrieben. Er porträtiert Menschen in ihrer Einzigartigkeit mit dem Blick eines Beobachters, der ihnen Hoffnung gibt.



### Auch zu empfehlen:

#### Tahomah

##### Eine amerikanische Liebeslegende

208 Seiten, 12,90 €

ISBN 978-3-95631-343-1

ISBN 978-3-95631-634-0

264 Seiten, Paperback, 15,90 €



Birgit Wessels

## Die Unbeugsamen

Unter Bolognas Säulengängen

Bologna, 14. Jh. Die Stadt erlebt eine Zeit des Niedergangs. Auch die einst wohlhabende Familie des alten Wollwebers Filippo kämpft ums Überleben. Medizinstudent Jacob aus Bayern denkt hauptsächlich ans Vergnügen, seine Schwester Maria führt ihm den Haushalt. Mit der Rückkehr der Pepoli, einer einst einflussreichen Familie, beginnt ein Machtkampf um die Vorherrschaft in der Stadt. Auch die Weber und die Studenten werden in den Sog der Wirren und Intrigen gezogen. Unbeugsam kämpfen sie jedoch für die Verwirklichung ihrer persönlichen Träume, auch wenn sie sich dabei in Lebensgefahr begeben.



1974 wurde ich in Bingen am Rhein geboren. Nach Ausbildung zur Reiseverkehrskauffrau und Studium der Betriebswirtschaft/Touristik führe ich heute Gäste aus aller Welt durch das Welterbegebiet „Oberes Mittelrheintal“. Recherchen der Geschichte des Mittelrheins sowie die meiner italienischen Lieblingsstadt Bologna ließen mich nicht los - so entstanden die Erzählung „Wir vom Rhein“ und die Romane „Lore Lay“ und „Die Unbeugsamen“. Geschichte spannend und leicht verständlich darzustellen, das ist mir wichtig. Der Leser soll in eine andere Welt „eintauchen“ und den Alltag vergessen können.



Birgit Wessels

## Lore Lay

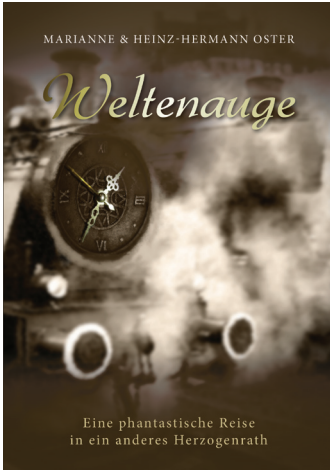
Die Schöne vom Rhein

Mit seiner Ballade „Zu Bacharach am Rheine ...“ „erfand“ Clemens Brentano die Loreley als Frauengestalt. Davon inspiriert schrieb Birgit Wessels ihren Roman „Lore Lay - Die Schöne vom Rhein“: Loretta, Tochter des Zollschreibers Agnus, fällt durch ihre Schönheit und Intelligenz auf. Im mittelalterlichen Bacharach wird sie mit Misstrauen betrachtet und bald als Lore Lay verspottet. Sie, eine Nichtadlige, verliebt sich in den gutaussehenden Johann von Hohenstein. Eine Liebe ohne Zukunft, wie es scheint. Historisches Wissen verschmilzt mit der phantasievollen Romantik dieser Gegend.



1974 wurde ich in Bingen am Rhein geboren. Nach Ausbildung zur Reiseverkehrskauffrau und Studium der Betriebswirtschaft/Touristik führe ich heute Gäste aus aller Welt durch das Welterbegebiet „Oberes Mittelrheintal“. Recherchen der Geschichte des Mittelrheins sowie die meiner italienischen Lieblingsstadt Bologna ließen mich nicht los - so entstanden die Erzählung „Wir vom Rhein“ und die Romane „Lore Lay“ und „Die Unbeugsamen“. Geschichte spannend und leicht verständlich darzustellen, das ist mir wichtig. Der Leser soll in eine andere Welt „eintauchen“ und den Alltag vergessen können.





Marianne Oster, Heinz-Hermann Oster

## Weltenauge

Eine phantastische Reise in ein  
anderes Herzogenrath

In der Nacht vom 22. auf den 23. April 2014 wird in Herzogenrath die Bronzestatue des Moses entwendet. Ist er wirklich nur das Opfer von gewöhnlichen Metaldieben geworden? In welchem Zusammenhang steht dieses Ereignis mit dem mysteriösen Unfall, den Martina Kolvenbachs Eltern am gleichen Tag erleiden? Wer ist der seltsame Fremde auf dem Herzogenrather Bahnhof, und was hat es mit dem Volksstamm auf sich, von dem er erzählt? Gibt es eine Verbindung zur historischen Mosesstatue aus Kohlesandstein, die bis 1934 am Bahnhof gestanden hat? Die Geschichte führt weit zurück in die Vergangenheit, in der marodierende Raubritter durch das Land ziehen. Sie nimmt Martina und ihre Familie mit in eine geheimnisvolle Welt, die so fern und plötzlich doch so nah zu sein scheint.

Auch die neue Statue, die seit Ende 2015 den Platz ihres Vorgängers aus Bronze eingenommen hat, scheint in die Geschehnisse eingebunden zu sein...

Reinhard und Martina Kolvenbach - bekannt aus *Das Medaillon der Zauberin* - erleben ein neues Abenteuer, und diesmal bringen sie ihre Kinder mit...



Die Autoren Marianne (geb. 1960 in Bardenberg) und Heinz-Hermann Oster (geb. 1959 in Aachen) wohnen schon ihr Leben lang in Herzogenrath, dem Hauptschauplatz des Buches. Aus der seit 1982 bestehenden Ehe gingen drei - mittlerweile erwachsene - Kinder und ein Enkel hervor. Ende der neunziger Jahre des letzten Jahrhunderts veröffentlichten sie gemeinsam den ebenfalls in Herzogenrath spielenden Roman *Das Medaillon der Zauberin*.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-604-3  
337 Seiten, Paperback, 14,90 €

Stefan Schenkl

## Die vierte Romanze

Fiona, eine junge Autorin von kitschigen Schnulzenromanen, begibt sich zum Schreiben auf eine beschauliche Insel und verliebt sich in ihren gebildeten, niveauvollen Hausverwalter, ihren starken, zärtlichen Gärtner und ihren sportlichen, charmanten Tennislehrer. Gerade, als sie sinnliche Romanzen mit den drei Herren begonnen hat, bricht ein Krieg aus und fällt eine fremde Armee auf dem malerischen Eiland ein. Danach wird Fiona als Kriegsgefangene in ein Arbeitslager in einer nuklearkriegverseuchten Gegend verschleppt und verliebt sich dort abermals und strebt eine Romanze mit dem Aufseher an...



Stefan Schenkl, anerkannt produktivster Schriftsteller der Welt, am 3.1.1980 in Bayreuth geboren, schrieb 2004 bis 2013 in Würzburg, 2014 in Essen, seit 2015 in Köln, veröffentlichte ab 1998 Prosa und Lyrik, erfolgreich bei vielen Literaturwettbewerben in In- und Ausland, preisgekrönter Dramatiker mit Theateraufführungen, Hörspielsendungen, hielt 21 Lesungen auf den großen Buchmessen; bei vier Verlagen erschienen sein Kult-Erzählzyklus „Feldstadt“, vier Gedichtbände sowie die Romane „Schlangentadt“, „Funkenflug“, „Entführt nach Patassandrien“, „Boor Hof“, „Therose“ und „Der Triceratopskämpfer“



### Auch zu empfehlen:

#### Therose

227 Seiten, 15,90 €

ISBN 978-3-95631-373-8

#### Der Triceratopskämpfer

201 Seiten, 14,90 €

ISBN 978-3-95631-561-9

ISBN 978-3-95631-647-0

200 Seiten, Paperback, 14,90 €



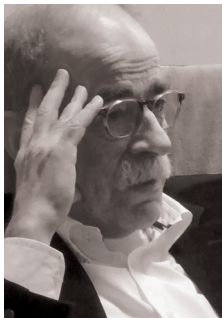
Matthias Bertram

## Die Glocken

Ein Märchen

Als junge Frau begann Amalie Adler schriftstellerisch tätig zu werden. Sie schrieb Märchen, Gedichte und noch nach dem 2. Weltkrieg von Israel aus Artikel für verschiedene deutsche Zeitungen.

Das vorliegende Märchen zeigt uns im Kleid eines Kindermärchens, dass manche Dinge im Leben vielleicht vorbestimmt sein mögen, der Mensch aber mit Konsequenz, Leistungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, aber auch mit dem Hinterfragen der eigenen Situation und ein wenig Nachsicht anderen gegenüber letztlich zum Ziel kommen kann. Das Buch richtet sich daher nicht nur an Kinder, sondern auch an Erwachsene.



Amalie Adler, geb. Heymann, wurde 1884 in Ahrweiler geboren und wuchs in Bad Neuenahr auf. Politisch engagiert und schriftstellerisch tätig veröffentlichte sie Ende der zwanziger Jahre u.a. Artikel gegen die NSDAP. Als Jüdin und Kommunistin war sie bereits 1933 in akuter Gefahr und floh noch im selben Jahr mit ihren Kindern über die Schweiz und Triest nach Palästina. Amalie Adler, genannt Malchen, starb 1967 in Bat Yam, Israel.

Matthias Bertram, geb. 1950 in Dernau, hat den Text des Märchens von Amalie Adler, geb. Heymann, nun überarbeitet, illustriert und veröffentlicht.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-613-5  
70 Seiten, Paperback, 8,90 €

Franz Karl von Stockert

## Überlebensgeschichten

sechs Erzählungen

Überleben, das wollen wir alle, keine Frage. Die Frage ist eher: Was überleben? Wie? und Wozu? Man kann versuchen, das diskursiv zu beantworten, z.B. aus religiöser, aus psychologischer, auch aus medizinischer Sicht. Der Autor ist selber der kulturellen Bedeutung nachgegangen - in dem Essay „Was ist und wozu haben wir Kultur?“. Man kann aber auch Geschichten vom Überleben erzählen, - wahrscheinlich jeder von uns. Denn wer hat nicht schon so ein Schwellenerlebnis gehabt und dabei das eigenartige Gefühl kennen gelernt: das war knapp...? Dabei gibt es natürlich Unterschiede - wie zwischen dem Schritt über eine Schwelle und einem kühnen Sprung über den Abgrund. Der Autor erzählt aber in seinen Geschichten nicht von sich, auch sonst von keinen real existierenden Fällen, sondern vertraut auf seine und seiner Leser Vorstellungskraft. Die Fantasie anregen – das sollen auch die Bilder, die er seinem Text beigegeben hat.

Der Autor schreibt in vielen Gattungen: wissenschaftliche Prosa, Essay, Roman, Sprechstück, Hörspiel und eben auch Erzählung; - und zu vielen Themen. Das Verbindende ist wohl sein Interesse an den Regeln und Bedingungen, unter denen wir heute leben, und seine Vorstellung vom Gutleben, wozu jedenfalls gehört: verstehen und sich verständlich machen.





Andreas Züll

## Sprach-Los

Gedichte und Erzählungen

„Züll verfügt über ein großes Spektrum an stilistischen Mitteln, das sich in einer eben solchen thematischen Vielfalt widerspiegelt. Dabei scheut er weder gesellschaftliche Bezüge noch klare Worte.[...] In SPRACH-LOS treffen wir auf das Werk eines souveränen Schriftstellers, der seine eigene Sprache und seinen besonderen Rhythmus gefunden hat.“ - Dr. Manfred Luckas - Freier Deutscher Autorenverband (FDA) - Nordrhein-Westfalen



Andreas Züll, geboren 1984 in Schleiden/Nordeifel, studierte in Trier Geschichte und Germanistik, Bachelorabschluss 2011 mit einer Arbeit zur Kirchenkritik in Heinrich Bölls *Ansichten eines Clowns*, Masterabschluss 2015 zur Manderscheider *Herrschaft Schleiden im Zeitalter der Reformation*. Schriftstellerisch tätig ist er seit 2001. Zuletzt erschienen ist bei Shaker Media sein Schauspiel „Judenkind“. Nähere Informationen zu Vita und Bibliographie unter [www.nrw-literatur-im-netz.de/datenbank/autoren/400-zuell-andreas.de](http://www.nrw-literatur-im-netz.de/datenbank/autoren/400-zuell-andreas.de)

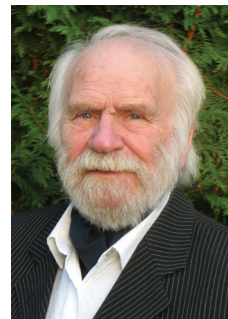
Klaus Werner

## Die Femeiche von Erle

Eine anschauliche Chronologie in Wort und Bild

Die Femeiche von Erle ist einer der ältesten Eichen in Deutschland oder gar in Europa. Aber mit Sicherheit der einzige noch lebende Zeuge der einstmals in Westfalen beheimatete, aber in ganz Deutschland agierenden, Frei- und Femegerichte. Sie richteten im Namen des Kaisers über Raub, Mord, Brandstiftung, Notzucht, Straßenraub, Kirchenraub und Meineid. Sie ist ohne Zweifel damit auch ein Symbol vergangener westfälischer Rechtsprechung. Das vorliegende Werk möchte das lange Leben der außergewöhnlichen Stieleiche beschreiben und sie als Kultur- und Naturdenkmal vorstellen.

Klaus Werner, geb. 1938, ist Dipl. Sozialarbeiter und war bis zur Pensionierung Leiter einer Drogenberatung. In seinem Heimatort Raesfeld-Erle gründete er mit einigen Mitbürgern den Heimatverein Erle e.V., den er erst als 2. Vorsitzenden, später als 1. Vorsitzenden vorsaß. Über seinen Wohnort Erle veröffentlichte er zahlreiche Bildbände und Dokumentationen, die sich mit dem Leben und den Menschen des Dorfes befassten.



Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-624-1

295 Seiten, Paperback, 22,90 €



## Betrachtungen eines Rentners

Lyrische Impressionen

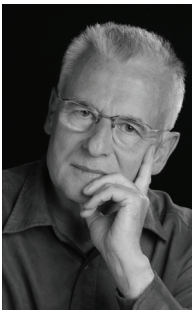
Gerd Meyer

Gerd Meyer

## Betrachtungen eines Rentners

Lyrische Impressionen

In lyrischen Impressionen, zwischen Epik und Lyrik angesiedelten kurzen und wie Gedichte gesetzten Texten, werden Eindrücke, Befindlichkeiten zum persönlichen und lokalen Umfeld, aber auch zur Gesellschaft aus der Sicht eines Achtzigjährigen reflektiert, der sein ganzes Leben in Ostdeutschland verbracht hat. Dazu zählen, neben der Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, die Reaktion auf Veränderungen in seiner Umgebung, der Umgang mit dem Alter, aber auch aktuelle Ereignisse, wie der Flüchtlingsstrom 2015. Breiten Raum nimmt die Natur vor der Haustür ein. Die Texte entstanden alle im Zeitraum von weniger als einem Jahr.



Gerd Meyer, 1938 in Friedrichroda/Thür. geboren, verbrachte dort seine Kindheit, von Beruf Lehrer, Studium in Erfurt, Berufsausübung in Sachsen-Anhalt, Veröffentlichungen erst als Rentner, schrieb Erinnerungen, Rückblicke, Erzählungen und lyrische Impressionen mit deutlichen Bezügen zu seinem persönlichen und lokalen Umfeld (Thüringen, Sachsen-Anhalt). Sie erfassen die Zeit vom Kriegsende bis in die Nachwendezeit aus der Sicht eines Ostdeutschen.

### Auch zu empfehlen:

#### Meine Kindheit im Städtchen

Erinnerungen

404 Seiten, 21,90 €

ISBN 978-3-95631-507-7

#### Das Alter winkt

Lyrische Impressionen

296 Seiten, 17,90 €

ISBN 978-3-95631-514-5

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-637-1

172 Seiten, Paperback, 13,90 €



Alwin Friedel

**Leben mit Gott**

Gedichte

Wenn ein Mensch sein von Gott gegebenes Leben vertrauensvoll in dessen Hand gibt, wenn er in einem andauernden Zwiegespräch mit seinem Schöpfer ist, hat er dann ein leichteres Leben? Vielleicht nicht. Aber – und das wird bei der Lektüre dieser Gedichte deutlich - er weiß sich aufgehoben in einem großen Sinnzusammenhang, er fühlt sich getragen von göttlicher Liebe, er hat ein Gegenüber in Momenten der Einsamkeit und Verzweiflung, er hat einen Adressaten für seine Dankbarkeit und er gewinnt immer wieder neuen Mut und Kraft zur Liebe. Diese Gedichte machen Mut, regen zum Nachdenken über das eigene Verhältnis zum Glauben an und können Trost spenden.

Alwin Friedel, geb. 1935, wirkte bis zu seinem Ruhestand 1998 als Kirchenmusiker. Neben seinem Hauptberuf machte er sich um die Musik- und Bachpflege in Arnstadt verdient und war in verschiedenen Gremien auf kulturellem und kirchenmusikalischem Gebiet aktiv. Der Komponist und Lyriker veröffentlichte auch Erzählungen sowie musikwissenschaftliche Arbeiten. Sein Gedichtband „Die Menschen und das liebe Vieh“ erschien bei edition fischer. Friedel erhielt zahlreiche Auszeichnungen, u.a. das Bundesverdienstkreuz am Bande 2003 und die Ehrennadel des Landesmusikrates Thüringen 2011.





Sarjoun Karam, Cornelia Zierat  
**Die Welt in unseren Augen**  
 Libanesische Frauenanthologie

Die Vielzahl der Konfessionen und damit verbunden der Lebensentwürfe stellt die Menschen des Libanon vor große Herausforderungen. Dies trifft in besonderem Maße auf die Frauen des Libanon zu, denen diese Anthologie aus Anlass des Internationalen Frauentages gewidmet ist. Es kommen libanesische Dichterinnen unterschiedlicher Konfessionen und Herkunft zu Wort, die sich zu Themen äußern wie: dem Selbstwert der Frau, der Wahrnehmung des Mannes, der Beziehung zum eigenen Körper, Gewalt, Ehrenmord, Diskriminierung, die Stellung der Dienstmädchen und die Rollenverteilung zwischen Mann und Frau.



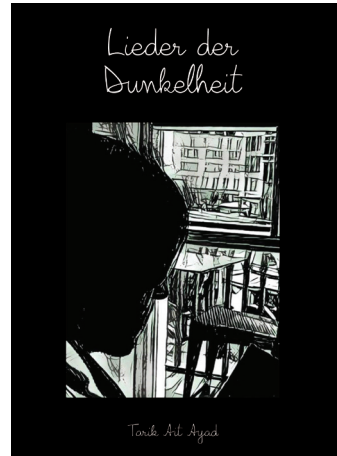
Hanibal Karam wurde in Beirut geboren, wuchs aber nicht dort auf. Nach Ausbruch des libanesischen Bürgerkrieges flüchtete er mit seinen Eltern ins Gebiet al-Koura im Nordlibanon. Er studierte Philosophie an der libanesischen Universität Beirut und absolvierte seinen Master in christlich-islamischen Studien an der Universität Balamand. Er ist Dozent an der Universität Balamand sowie am „Saint John of Damaskus Institute of Theology“ und zugleich Lehrer und Koordinator der arabischen Sprache an der „Our Lady of Balamand High School“. Seine Gedichtsammlung „Anwesend in der Abwesenheit“ und der Roman „Šizufriinia“ (Schizophrenie), erschienen in Beirut. Liebe, Stadt und Fremde sind die Themen, die sich in den Cafés von Beirut vermischen und sich hier in Form von Prosagedichten entfalten.

Tarik Ait Ayad

## Lieder der Dunkelheit

Der Gedichtband „Lieder der Dunkelheit“ ist eine Reise in die gedanklichen Visionen und Träume seines Autors. Mit seiner Sprachgewalt und Bildertiefe entfaltet der Bonner Dichter Tarik Ait Ayad eine poetische Landschaft vor dem geistigen Auge des Lesers, die zwischen den Teufeln eines Hieronymus Bosch und den abgründigen Sehnsüchten Baudelaires von eigenartiger Harmonie getragen wird. Die Sprache Ait Ayads ist dabei reich, ausladend und ehrwürdig, ohne dabei veraltet zu wirken.

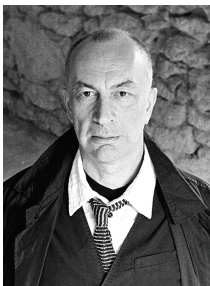
Tarik Ait Ayad wurde in der Goethestadt Frankfurt am Main geboren. Nach mehrjähriger Odyssee zwischen Deutschland und Marokko strandete Ait Ayad schließlich in Bonn, das er zum Hort seiner Poesie erwählte. Seitdem dichtet und schreibt Ait Ayad in den Cafés und Straßen von Bonn auf der Suche nach dem, was Hölderlin so treffend als „ewiges Geheimnis“ beschrieb.





Dato Magradse  
**Giacomo Ponti**

Dato Magradses Schlüsselwerk „Giacomo Ponti“ ist endlich auf Deutsch erschienen. In dieser Verdichtung, deren Strahlkraft noch im 2015 erstmals in deutscher Übersetzung erschienenen Gedicht „Die Möwe“ in einer Art literarischem Raum-Zeit-Kontinuum nachwirkte, findet sich das Alter Ego des Autors nun auf der Anklagebank wieder; wenngleich nie ganz klar wird, wie oder inwieweit fiktiv dieser kafkaesk anmutende Prozess gegen ihn wirklich sei. Magradse ist ein Zeitzeuge par excellence für das schwierige simultane Leben in mehreren Welten: Dichter und Politiker, Sowjetunion und Unabhängigkeit, Orient und Okzident, Georgien und Europa. Gerade sein „Giacomo Ponti“ bildet eine Art Conclusio all dieser Erfahrungen und Perspektiven, die Europa, auch ganz aktuell wieder, in Bewegung halten.

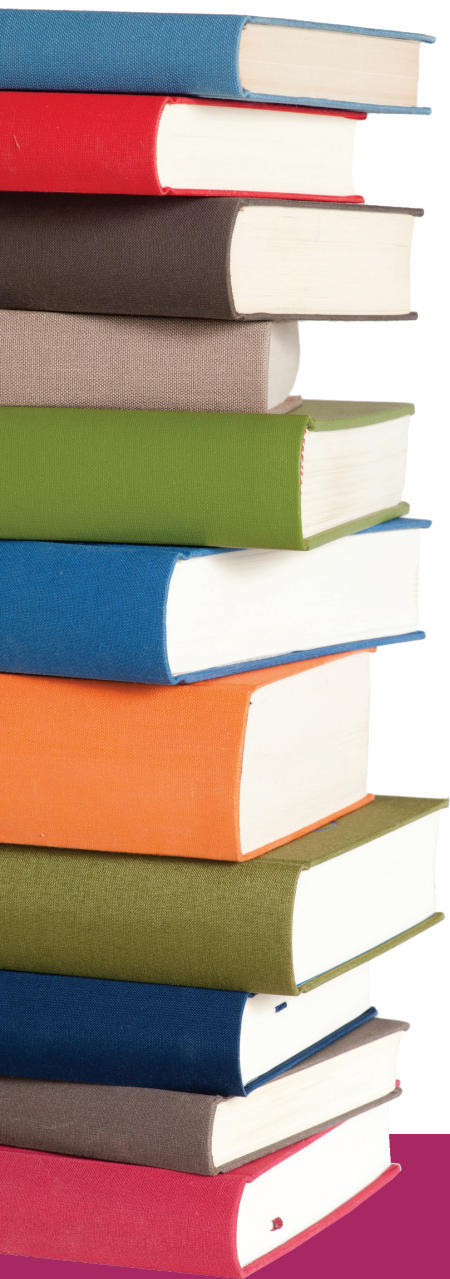


Dawid („Dato“) Magradse (28.6.1962 in Tbilissi, Georgien)  
Dichter und Aktivist.

Editor von „Tsiskari“, 1991 Mitbegründer,  
1997-2010 Präsident des georgischen P.E.N.  
1992-1995 Kulturminister,  
1999-2001 Parlamentsabgeordneter.  
2009 Organisator von Protesten gegen  
Präsident Saakaschwili.  
2011 Kandidat für den Literaturnobelpreis.  
Georgische und internationale Literaturpreise.  
2016 Giacomo Leopardi Preis in Gold,  
2017 Premio Salvatore Quasimodo.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-630-2  
83 Seiten, Paperback, 9,90 €



KINDER



Elke Weiß, Dagmar Weiß

## Lokomotive Schnauf

„Fahren, laufen - dampfen, schnaufen!“

Schnauf ist eine Dampflokomotive. Nichts tut er lieber als: „Fahren, laufen – dampfen, schnaufen!“ Als das Zeitalter der Dampflokomotiven endet, scheint auch Schnaufs Zeit gekommen zu sein, doch er gibt nicht auf, schließlich will er fahren, laufen - dampfen, schnaufen. Um der Verschrottung zu entgehen, fährt Schnauf ganz neue Wege und erhält so eine zweite Chance. Mit viel Mut reist er in ein neues Leben...



Die Berliner Kinderbuchautoren Dagmar und Elke Weiß schreiben und illustrieren einfühlsame Geschichten über alltägliche Konflikte, wie sie von Kindern erlebt werden. Hauptberuflich sind die Autoren als Ärztin und Apothekerin tätig. Die ersten Geschichten schrieb Elke Weiß bereits in den 80er Jahren für ihre Kinder Dagmar und Burkhard. Inzwischen existiert bereits eine Sammlung von Kurzgeschichten, die in den kommenden Jahren veröffentlicht werden sollen.

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

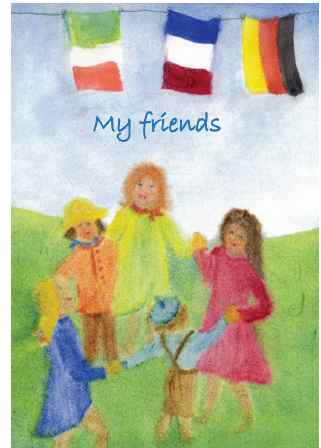
Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-583-1  
42 Seiten, Paperback, 7,00 €

Elisa Pelz

## My friends

Du hast Freunde aus aller Welt und würdest gerne eine Erinnerung an sie in einem Buch festhalten? Hier ist das erste internationale Freundebuch! Die Fragen sind in Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch und Deutsch abgebildet, mit genügend Platz für Kreativität. Jede Seite wird durch deine Freunde zum Unikat und die wunderschönen Bilder der Künstlerin Silvia Rose Sommer machen das Buch zu einem Gesamtkunstwerk. Eine Erinnerung, die dich für immer begleitet!



### Silvia Rose Sommer:

Waldorf-Erzieherin, Kunsttherapeutin,  
Kinderbuchillustratorin.

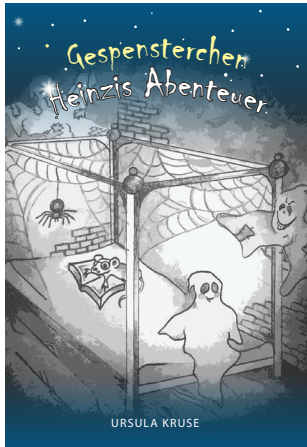
### Elisa Pelz:

Kreativer Kopf und Familienoberhaupt, Idee & Konzept.

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-95631-601-2

64 Seiten, Paperback, 10,00 €



Ursula Kruse

## Gespensterchen Heinzis Abenteuer

Das kleine Gespenst Heinzi lebt mit der Spinne Emma und der klugen Leseratte Max im Turmzimmer der alten Burg Finkelstein, irgendwo im Teutoburger Wald. Er beschützte einst Prinzessin Lizzi, indem er den frechen Bengel Kunibert aus der Burg vergrämte. Wegen Spukunstimmigkeiten zerstritt er sich mit seinen Geschwistern. Sie versöhnen sich erst wieder, als Einbrecher die Burg heimsuchen und von ihnen auf gruselige Art vertrieben werden.

Das schlimmste Abenteuer erlebt er, als eine böse Gespengtergang ihn vertreiben will. Mit Spinne Emmas genialer Idee werden sie jedoch besiegt.



Ursula Kruse kam 1943 in der Nähe von Lübeck zur Welt. Seit 2010 lebt sie in NRW, im schönen Münsterland. Sie hat einen Sohn und zwei Enkelkinder. Seit 20 Jahren arbeitet sie als Gesundheitspädagogin und Heilpraktikerin (Psychotherapie in eigener Praxis). 2010 erschien ihr Buch „Engel weisen dir den Weg“ und 2012 „Abnehmen beginnt mit der Liebe zu sich selbst“. Sie hält Vorträge und Lesungen. 2015 wurde ihr Gedicht „Lampedusa“ in die Frankfurter Bibliothek aufgenommen und im Literatur-Fernsehen von ihr gelesen.

„Gespensterchen Heinzis Abenteuer“ ist ihr erstes Kinderbuch.

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-95631-592-3

97 Seiten, Paperback, 9,80 €



Dieter Hambüchen, Gabi Siemons

## Geschichten vom kleinen Volk

Ein Kinderbuch, auch für Erwachsene, die Kind geblieben sind, mit vielen Bildern aus dem „Wunderwald“ - man liest die Geschichten, betrachtet die Bilder, wo auf und zwischen Bäumen allerlei seltsame Wesen leben. Elfen, Kobolde, Zwerge, auch mal ein Einhorn...man schaut sich die Bilder nochmal an und entdeckt etwas, was einem beim ersten Betrachten entgangen ist.

Wer das Buch gelesen und die Illustrationen angeschaut hat, wird sich beim nächsten Waldspaziergang umschauen, ob nicht irgendwo eine kleine Elfe auf einem Zweig sitzt oder ein Gnom aus einem Loch im Baumstamm hervorlugt.

Gabi Siemons, Jahrgang 1964, sagt über sich: „Als Lebensberaterin habe ich viel mit Menschen zu tun. Viele davon sind sehr „erwachsen“. Ein bißchen *Kleines Volk* tut uns allen gut - und vielleicht bin ich durch meine Körpergröße von 1,50 m besonders prädestiniert, ihre Geschichten aufzuschreiben, und wer weiß, vielleicht war auch ich mal ein kleiner Troll oder eine Elfe...“

Der Illustrator Dieter Hambüchen arbeitet als Betreuer in einem Seniorenheim, wo er die Bewohner neben Gesang und Gitarrenspiel auch mit seinen Zeichnungen erfreut und ansonsten unter anderem individuelle Glückwunschkarten gestaltet. Er zeichnet seit früher Kindheit, am liebsten Tiere, zu denen sich später allerlei Phantasiewesen gesellten.



Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-95631-554-1

64 Seiten, Hardcover, 19,90 €



Ahmet Özdemir

## Ali und Anton

Wir sind doch alle gleich

Das Kinderbuch beschreibt die ersten Begegnungen von Kindern mit unterschiedlichen Nationalitäten und thematisiert das allgegenwärtige Thema Integration.

Indem sie sich mit der Wahrnehmung des Äußeren im Kindesalter befasst, sensibilisiert die farbenfrohe Geschichte Kinder wie auch Eltern hinsichtlich ihres Umgangs mit Fremdheit und Unterschieden zwischen den Nationalitäten. Eine wichtige Botschaft an die Eltern rundet die Geschichte ab.



Ahmet Özdemir ist Marketing-Manager und Dozent an der Fachhochschule Köln für Internationales Marketing. Er ist verheiratet und Vater zweier Töchter. Selbst als Kind türkischer Einwanderer in Deutschland groß geworden, begleitet ihn das Thema Integration bereits sein ganzes Leben. Seine Erfahrungen verarbeitete er in seinem Buch „Irritiert statt integriert“, das 2015 erschien. „Ali & Anton“ ist sein erstes Kinderbuch.

### Auch zu empfehlen:

**Irritiert statt integriert**  
**Das Leben in Deutschland**  
 76 Seiten, 10,90 €  
 ISBN 978-3-95631-303-5

Altersempfehlung: Ab 4 Jahren

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-586-2  
 28 Seiten, Hardcover, 13,90 €

Ditte Clemens

## Keine Angst vor Marlo Madensack

Eine märchenhafte Reise durch  
Güstrow, Teterow und Bützow

Marlo Madensack, ein Geist aus dem Güstrower Schloss, hat den Menschen die Freude gestohlen. Zwei Feen machen ein Mädchen ausfindig, dass sich auf die Suche macht. Ein Zauberring, der Junge vom Hechtbrunnen in Teterow, die Gänse vom Brunnen in Bützow und viele andere Tiere helfen ihr dabei. Es ist eine abenteuerliche Reise bis sie endlich Marlo Madensack gefunden hat, und noch viel aufregender wird es, als sie versucht, ihn zu überlisten.

Ein modernes Märchen, das außerdem noch Neugier auf die Städte Güstrow, Teterow und Bützow weckt, denn es wird viel über ihre Geschichte verraten.

Ditte Clemens ist gebürtige Rügänerin. Nach einem Mathematik-Physik-Studium an der Güstrower Hochschule promovierte sie und arbeitete 16 Jahre im Lehrgebiet Mathematik. Seit der Schließung der Hochschule ist Ditte Clemens als Schriftstellerin tätig. Von ihr wurden Biographien, Erzählungen und humorvolle Kolumnen, die sie sechs Jahre für Tageszeitungen in Norddeutschland geschrieben hat, veröffentlicht. Für Kinder sind von ihr ein Sprachspielebuch, Reiseführer sowie Geschichten in den Kindersendungen „Unser Sandmännchen“ und „Siebenstein“ erschienen. Ditte Clemens lebt in Mecklenburg.

### Auch zu empfehlen:

**Ratzbatz - alle Zahlen weg**  
**Eine märchenhafte Reise durch Schwerin**  
70 Seiten, 10,90 €  
ISBN 978-3-95631-425-4

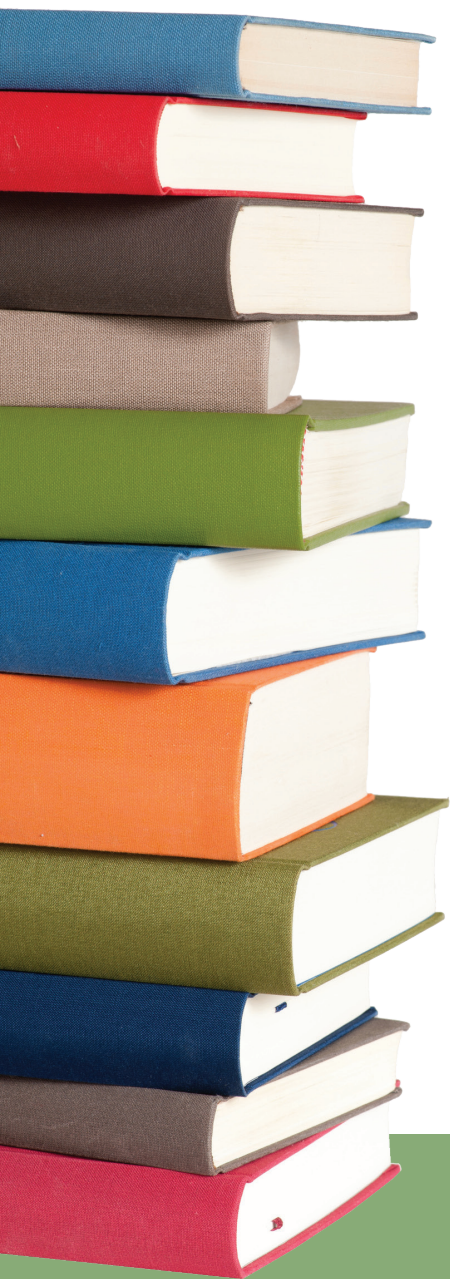
**Börni Bullerjahn**  
**der größte Andersmacher**  
61 Seiten, 10,90 €  
ISBN 978-3-95631-500-8

Altersempfehlung: Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-95631-600-5  
53 Seiten, Paperback, 10,90 €







# SACHBUCH/ RATGEBER



Sabine Witzke

## LOW CARB - gesunde Leckereien „ohne“ Kohlenhydrate

Genießen und Naschen ohne Zucker und Mehle.  
Mit Kohlenhydratampel

In diesem Buch wurden einzigartige Rezepte für die LOW CARB- oder NO CARB-Ernährung zusammengestellt. Alle Rezepte sind ohne Zucker, Mehle und einige auch ohne Milchprodukte, ideal für LOW CARBLER – NO CARBLER, Diabetiker, Allergiker oder für Gesundheitsbewusste, die abnehmen und auf leckeres Essen oder auch auf Süßes nicht verzichten wollen. NEU sind die Nachspeisen und Kuchen mit Gemüse und die praktische Kohlenhydratampel, die gleich zu jedem Rezept die Kohlenhydratmengen anzeigt. (0-5g KH, 5-10g KH und 10- 15g KH auf 100g) Es werden auch u. a. Erklärungen über die kohlenhydratfreie Ernährung, über den Stoffwechsel, die Biokurve und Stevia in dem Buch beschrieben. Alle Rezepte können Sie leicht zubereiten. Diese sind lecker, gesund und ein wahres Geschmackserlebnis.



Sabine Witzke ist Körpertherapeutin, Ernährungsexpertin, Lehrerin und eine kreative Künstlerin. Sie begleitet die Menschen ganzheitlich und neben Musik und Kunst gehörten schon immer kochen und backen zu ihren Leidenschaften. Sie bietet Kochkurse und Ernährungsvorträge an, um ihr Wissen weiterzugeben, und entwickelte neue einzigartige Rezepte dazu. Vor etwa 10 Jahren, nach vielen erfolglosen Diäten, begann sie weitgehend auf Kohlenhydrate zu verzichten, und konnte damit endlich ihr Gewicht reduzieren und dauerhaft halten. Auch erfuhr sie viele gesundheitliche Verbesserungen (Allergien, Blähbauch und Infekte verschwanden). Da sie jedoch leckeres Essen und auch Süßes liebt, kreierte sie diese einmaligen Rezepte und schrieb 2013 ihr erstes Buch: Süße Leckereien „ohne“ Kohlenhydrate. Hier in diesem zweiten Buch wurden die Rezepte erweitert und auch die pikanten Varianten aufgeschrieben.

Auch als E-Book erhältlich!

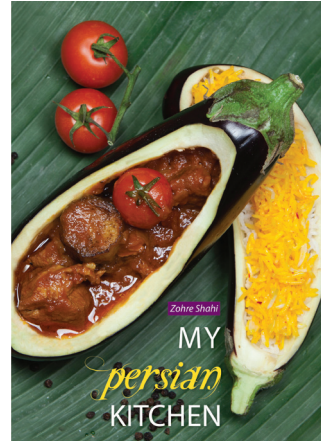
ISBN 978-3-95631-588-6  
163 Seiten, Paperback, 14,90 €

Zohre Shahi

**My persian kitchen**

The German  
edition is a  
bestseller!

Gourmets around the world deem the Persian cuisine as one of the finest. Therefore I would like to make it known to all the persian food-lovers worldwide. The ingredients, flavors and spices used in my book will take hold of you and lure you into the realm of a thousand and one nights. The recipes are simple and straightforward, so you can easily cook the meals yourself and bring a piece of Persia into your home. And the meals are not only simple to cook, but healthy and affordable as well. There is something to suite everyone's taste and there are even vegetarian and vegan recipes.



Welcome to my Persian kitchen! Delight yourself and your loved ones with the unique recipes in this book, presented in such an unmistakable style. The delicious aromas of the spices combined with vegetables, herbs, rice and nuts make the dishes a delight to the senses, lending your food a wonderfully individual note.

My Iranian roots, my life in Germany in international surroundings and my many travels have all inspired me to re-interpret traditional Persian cuisine in a whole new way. Writing this book was a great step for me as I infused all my life experiences, creativity, passion and love into my family recipes.

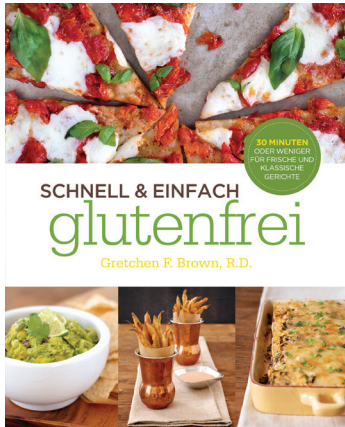


Popular  
from the  
ZDF TV-Show  
„Küchenschlacht“

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-504-6

123 Seiten, Paperback, Sprache: Englisch, 19,90 €



Gretchen F. Brown

## Schnell & einfach glutenfrei

FrISChe und klassische Köstlichkeiten  
in 30 Minuten oder weniger

Eine heiÙe, köstliche und glutenfreie Mahlzeit auf den Tisch zu stellen, kann eine echte Herausforderung sein, besonders, wenn die Uhrzeit und knurrende Mägen sofort danach verlangen! Aber keine Panik, mit *schnell & einfach glutenfrei* haben Sie im Nu ein köstliches und gesundes Essen auf dem Tisch, das Ihre Familie, Freunde und Sie selbst lieben werden!

In diesem Buch finden Sie über 100 wahrhaft inspirierende Rezepte für jeden Geschmack, von Karottenkuchen-Pancakes mit Frischkäsefrosting über grüne Hähnchen-Enchiladas bis zu Quinoa Tabbouleh. Die meisten Rezepte in diesem Buch benötigen nur 20 Minuten Zubereitungszeit.

Von klassischen Lieblingsgerichten wie Burgern, Pizzen oder Eintöpfen bis hin zu neuen, exotischen Leckerbissen - in diesem Buch werden Sie Rezepte finden, die Sie und Ihre Lieben nicht nur satt, sondern glücklich machen, beispielsweise

- Hühnchensalat mit Estragon und Zitrone
- Schokoladen-Chili
- Mozzarella-Pizza mit Pinienkernen, Korinthen & Rucola
- Tacos mit Schweinefilet, Avocado & Tomatensalsa
- Putenburger mit Kreuzkümmel
- Mokka-Schokoladen-Fondant-Kuchen
- Limetten-Zitronen-Käsekuchen mit Ingwerkeksboden

**Gretchen F. Brown**, R.D., hat nach Vollendung ihres Diätetik-Studiums in den Testküchen und Fotostudios eines großen Magazin- und Kochbuchverlags gearbeitet und ist mittlerweile eine freischaffende Rezeptentwicklerin, Food Stylistin, Kochbuchautorin und Lebensmittelfotografin. Sie ernährt sich seit vielen Jahren aufgrund lebenslanger Magenbeschwerden und anderer gesundheitlicher Probleme glutenfrei.



Celine Steen, Joni Marie Newman

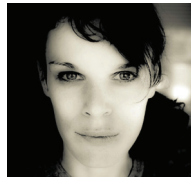
## 500 vegane Gaumenfreuden

Eine großartige Vielfalt an köstlichen Rezepten – Von Chilis und Aufläufen über Dips und Aufstriche bis hin zu süßen Leckereien und Cookies

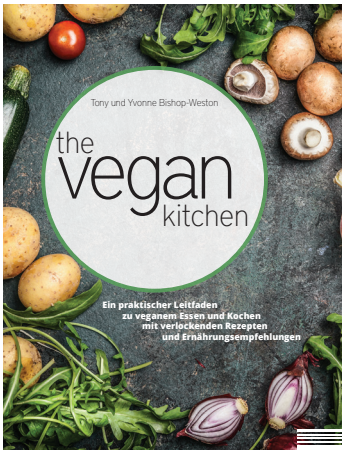
*500 vegane Gaumenfreuden* stellt eine reiche Vielfalt an 500 unwiderstehlichen und kreativen Rezepten dar, die sowohl Vegan- als auch Nicht-Vegan-Fans begeistern werden. Eine gesunde und frische Ernährung steht dabei immer im Vordergrund, ohne jedoch dabei den Genuss aus den Augen zu verlieren. Auch Allergiker finden schnell passende Rezepte mit dem „Soja-frei-“ oder „glutenfrei-“-Symbol. Weitere Symbole kategorisieren die Rezepte in schnell zubereitende oder fettarme Gerichte. Einsteiger erhalten außerdem wertvolle Tipps zu weniger bekannten Zutaten. Die Rezeptsammlung lockt mit einem breiten Spektrum sowohl traditioneller als auch neuer Gerichte wie Zimtschnecken, kräftigen Bacon-Burgern, Zitronen-Thymian-Brot, Brombeercrumble mit Mandelcreme und vielen mehr. Eine wahre Freude für Ihren Gaumen!

Celine Steen ist die Gründerin des Blogs „Have Cake, Will Travel“. Nach mehr als einem Jahrzehnt vegetarischen Essens hat sie sich 2004 endlich für den veganen Lebensstil entschieden. Sie wurde in der Schweiz geboren und wuchs auch dort auf. Derzeit lebt sie in Kalifornien mit ihrem Ehemann Chaz. Sie können sie unter [celine@havecakewilltravel.cm](mailto:celine@havecakewilltravel.cm) kontaktieren.

Joni Marie Newman ist die Autorin von *Cozy Inside: Delicious and Comforting Cruelty-Free Recipes* und Gründerin des Blogs „Just the Food“. Nachdem Sie seit der Highschool Vegetarierin war, hat sie sich 2004 für das einzig Wahre entschieden und lebt seitdem vegan. Sie wurde in Südkalifornien geboren und aufgezogen und lebt derzeit in Trabuco Canyon mit ihrem Ehemann Dan. Sie können sie unter [joni@justthefood.com](mailto:joni@justthefood.com) kontaktieren.



ISBN 978-3-95631-477-3  
620 Seiten, Paperback, 16,90 €



Tony und Yvonne Bishop-Weston

## The Vegan Kitchen

Ein praktischer Leitfaden zu veganem Essen und Kochen mit verlockenden Rezepten und Ernährungsempfehlungen

- Entdecken Sie mit diesem informativen Ratgeber das große, kulinarische Potenzial des veganen Kochens.
- Ein leicht verständliches Verzeichnis erklärt alle wichtigen Zutaten wie Früchte, Gemüse, Linsen, getrocknete Bohnen und Erbsen, Körner, Nüsse und Samen, Sojaprodukte, Pasta, Öle und Essige.
- Eine spannende Einführung erläutert jeden wichtigen Aspekt des Veganismus - von essentiellen Nährstoffen für die tägliche Ernährung bis hin zu Tipps zu Restaurant-Besuchen und Dinnerpartys, veganem und ethisch bewusstem Einkaufen und veganer Ernährung während der Schwangerschaft.
- Über 40 Rezeptideen für jeden Anlass und jede Tageszeit - vom Frühstück mit leichtem Granolamüsli oder Haferbrot-Pancakes mit karamellisierten Pecannüssen und Bananen, über Mittagessen mit Tofu-Erdnuss-Koteletts, Quinoasalat mit Gurke und Limette oder Pizza mit gegrilltem Gemüse bis zu Desserts wie Birnen mit Gewürzsorbet oder frittierten Mungobohnenkloben.
- Tolle und appetitanregende Bilder illustrieren die Rezepte Schritt für Schritt.
- Nährwertangaben zu jedem Rezept helfen Ihnen dabei, einem ausgewogenen, veganen Ernährungsplan zu folgen.

### Tony Bishop-Weston

Tony wuchs in West-London auf. Seine Eltern hatten ein Delikatessengeschäft und somit wurde seine Liebe zu gutem Essen schon früh initiiert. So ist es auch wenig überraschend, dass Tony im Cateringgeschäft Fuß fasste. Überraschend ist dann jedoch, dass Tony, der täglich mit verschiedensten feinen Schinken und über 100 verschiedenen Käsesorten in Berührung kam, zum Veganismus konvertierte und neben dem Verfassen von veganen Kochbüchern ein preisgekröntes, veganes Hotel in Schottland leitete. Mittlerweile ist er wieder in Großbritannien ansässig, wo er die „Vegetarian Society“ in Manchester und die „Vegan Society“ in Hastings tatkräftig unterstützt. Wenn Sie Tony fragen, warum er Veganer sei, wird er Ihnen antworten: „Weil ich's kann“. Und weil er bis heute keinen logischen Grund gefunden hat, warum er nicht vegan leben sollte.

### Yvonne Bishop-Weston

Yvonne ist seit ihrem Universitätsabschluss in der Gesundheitskostindustrie tätig. Sie hat Naturkostläden geführt, leitet „Cranks“, das erste vegetarische Cateringunternehmen, und war das vegetarische Gesicht für „The Food Doctor“, bevor sie ihr eigenes Ernährungsberatungsunternehmen „Foods for Life“ in London gegründet hat. Zudem hat sie als abgeschlossene Ernährungswissenschaftlerin am „London's Institute of Optimum Nutrition“ unterrichtet. Yvonne wurde bereits in mehreren Zeitungsartikeln erwähnt und ist neuerdings regelmäßig im britischen TV zu sehen. Sie hat ihren Ehemann bei einem Ball der „Vegetarian Society“ kennengelernt. Bald darauf schrieben sie ihr erstes gemeinsames Buch, „Vegan - a Guide to plant-based eating“.

Claus Arendt

## Kochen ohne schlank zu bleiben

Diese Rezepte entstanden im Lauf einiger Jahrzehnte aus Vergnügen am Ausdenken und Vorschmecken. Deutlich wurde mir mit den Jahren, wie sehr sich die gesellschaftliche Haltung zu Kochen und Essen veränderte: nicht mehr Geschmack und Qualität blieben die Hauptkriterien, sondern Gesundheit, „ewige“ Jugend, Gewicht und Figur, wozu jeweils die Nahrungsmittelindustrie mit willigen Ärzten, Sportverbänden, aber auch die Politik und weite Bereiche der Wissenschaft rasch wechselnde Normen und Ziele verkündeten. Dieser Verbraucherverdummung müssen dringendst Lust und Freude am Essen entgegen-gestemmt werden.

Geboren 1941 in München, lebe ich noch immer in dieser Stadt, deren Vorzüge ich aus Platzmangel nicht aufzähle, nur diesen einen: Will man kochen, gleich wie ausgefallen, findet sich in dieser Stadt alles, vom übelsten Schund wie überall bis zur herausragenden Zutat selbst fernster Provenienz.

Das berufliche „Herumtreiben“- Beratender Architekt - in weiten Teilen der Welt, stachelte selbstverständlich die Kochlust immer wieder auf andere, neue Weise an; erfüllt wurde sie dann spätestens wieder in München - und fast immer mit größtem Vergnügen. Kein Wunder, dass die Kochlust die Berufslust allmählich überholt hat, was sich, denke ich, an meine früher veröffentlichten Fachbücher über Altbausanierung und Bauschäden, auch in der übergroßen Mühe niederschlug, die ich mir mit diesem Kochbuch gab.

So wünsche ich mir als Autor, dass der Leser auch Mühe auf Lesen und Nachkochen verwendet, ein Geschenk an mich, auch wenn ich nie davon erfahren werde.

ISBN 978-3-95631-515-2  
386 Seiten, Hardcover, 29,90 €





Swantje Kallenbach

## Genusskultur statt Essensverwirrung

Gesundheit bewahren - Schöpfung schützen -  
Spirituell wachsen - mit Rezepten

Desinformation, Scheinwahrheiten und Angstmache stören den gesunden Menschenverstand und verwirren bei der Nahrungswahl. „Genusskultur“ hilft humorvoll beim Zurechtfinden im Dschungel von Ernährung, nachhaltiger Lebensweise, Umweltschutz, Gesundheit und Spiritualität. Mit erstmals veröffentlichten geheimen Rezepten, Tipps und vielschichtigen systemischen Infos über:

Selbstbestimmtes Gesundheitsideal, Lebensmittelproduktion, Religion, Spiritualität, Psychologie, Manipulation durchschauen, Grenzen setzen, Stress durch Glaubenssätze, Selbstbewusst leben in einer narzisstischen Gesellschaft

Swantje Kallenbach, Jg. 1967, befasst sich seit ihrer Jugend mit Naturheilkunde und systemischen Fragen von Gesundheit, Glück und Spiritualität im Leben des Einzelnen und in ihrer Bedeutung für Unternehmen und die Gesellschaft. Vor ihrer Heilpraktiker-Zulassung 1997 absolvierte sie ein interdisziplinäres Diplomstudium der Wirtschafts- und Gesellschaftswissenschaften an der Hochschule für Wirtschaft und Politik. Ihr Motto „Körper, Geist und Seele in lebendigem Fluss halten“ bezieht sich auf die Gesundheit von Mensch und Umwelt auf materiell-körperlicher, seelisch-geistiger und sozialer Ebene.

Marianne Wollrabe

## Omas Pilze

Die Geheimrezepte

Heimische Speisepilze selbst im Wald und auf der Wiese sammeln und zu Hause zubereiten - nach Omas Originalrezepten!

Hier erfahren Sie, wann und wo die besten Pilze sprießen, wie man sie findet, trocknet, lagert und verarbeitet. Zum Wiederentdecken:

Köstliche Klassiker mit Wiesenchampignons, Pfifferlingen und Steinpilzen. Zum Nachkochen: Längst vergessene Schlemmereien mit Pilzsorten, wie Herbsttrompete, Schopf-Tintling und „Krause Glucke“. Diese delikaten Pilzgerichte enthalten viel Eiweiß und wertvolle Mineralstoffe, unterstützen das Immunsystem und haben fast keine Kalorien.

[www.oma-kocht.de](http://www.oma-kocht.de)

Alma Marianne Válki-Wollrabe, Jahrgang 1946, stammt aus Herzberg am Harz. Die Kochleidenschaft liegt ihr im Blut: Ihr Vater war ein ungarischer Meisterkoch. Schon als Kind kochte sie gern und verwendete möglichst viele frische Kräuter, was zur damaligen Zeit ein Novum darstellte. Marianne Wollrabe veröffentlichte bereits mehrere Koch- und Sachbücher und präsentierte ihre Kochkunst im NDR-Fernsehen. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder, sieben Enkelkinder und drei Urenkel. Zum vorliegenden Pilz-Kochbuch hat sie ihr Mann inspiriert.



Foto von © Helmut Lindenberg

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-568-8

88 Seiten, Paperback, 12,90 €



Dr. Trevor Cates

## Clean Skin from Within

Das Spa-Doktor-2-Wochen-Programm für strahlende,  
natürlich jugendliche Haut

In Clean Skin from Within präsentiert Ihnen Dr. Trevor Cates, der Spa Doktor, einen Leitfaden, um Ihre Haut von innen nach außen zu transformieren. Ihr 2-Wochen-Programm wird Ihnen zu einem klaren Geist verhelfen und Ihnen auf natürliche Weise Energie verleihen.

Dieses Buch hilft Ihnen:

- herauszufinden, welcher Hauttyp Sie sind, für ein besseres Verständnis der Grundursachen Ihrer Hautprobleme
- mit maßgeschneiderten Empfehlungen einen reinen Geist, eine reine Ernährung und einen reinen Körper für sich zu entdecken
- Ihren Körper und Ihre Haut mit Rezepten für kollagenfördernde Knochenbrühen, antioxidantien-reiche Salate, köstliche Smoothies und vielem mehr zu nähren
- mit den rein natürlichen DIY-Rezepten Gesichtereiniger, Toner, Peelings und Masken selbst zuzubereiten

Am Ende der zwei Wochen wird Ihre Haut geglättet, perfekt und strahlend sein – genauso wie Sie!



Dr. Trevor Cates ist eine international anerkannte naturheilkundliche Ärztin und bekannt als "The Spa Dr.". Sie ist die erste Frau, die eine Lizenz für ihre Ausübung als naturheilkundliche Ärztin bekommen hat. Der ehemalige Gouverneur von Kalifornien, Arnold Schwarzenegger, hat sie als Mitglied für den Beratungsausschuss des Amtes für Naturheilkundliche Medizin von Kalifornien ernannt. Sie hat in weltbekannten Spas gearbeitet und empfängt ihre Patienten in ihrer privaten Praxis in Park City, Utah. Der Fokus liegt hier auf strahlender Haut und würdevollem Altern.

Sabrina Meyerer

## WhiteDreams - Traumfrisuren zur Hochzeit

mit Anja Polzer



Wenn die Liebe zelebriert wird und der schönste Tag im Leben bevorsteht, hat die Braut einige Entscheidungen zu treffen: welches Kleid, welcher Schmuck und vor allem – welche Frisur? In Ihrem Buch *WhiteDreams* zeigt Top Hair- und Make Up-Artist Sabrina Meyerer gemeinsam mit Anja Polzer, was alles möglich ist. Von romantisch verspielt über klassisch bis hin zu rockig, in *WhiteDreams* sind Frisuren für jeden Geschmack und jeden (Haar-)Typ zu finden. Lassen Sie sich inspirieren und Ihren Traum in Weiß wahr werden!

Sabrina Meyerer aus Hagenbach präsentiert ihre Hingabe und Leidenschaft zum Friseurhandwerk, zusammengefasst in einem Bildband mit 80 verschiedenen Frisuren und Make-up`s zur Hochzeit und festlichen Anlässen zeigt sie eigene Kreationen. In dem Frisurenbuch „WhiteDreams - Traumfrisuren zur Hochzeit“ sind etliche Inspirationen zum Thema Hochzeitsfrisuren und kunstvollen Steckfrisuren zu entdecken. Seit Jahren entwirft die Inhaberin eines Schönheitssalons individuelle Kollektionen für Bräute.



Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-615-9

162 Seiten, Hardcover, 49,90 €



Dr. Diethard Stelzl

## Heilende Botenstoffe

Informationen zur Gesundheit aus dem Universum

Der Mensch stellt ein hochkompliziertes System von 60 bis 80 Millionen Zellen dar, in welchem etwa 100.000 Impulse pro Sekunde aktiviert werden. Über den Wasseranteil von etwa 67% werden Informationen über Botenstoffe wie Neurotransmitter, Hormone und Peptide verbreitet, wobei der Körper selbst die Selbstheilungskräfte steuern und aktivieren kann. Das vorliegende Buch hilft Ihnen zu erfahren, welche von den 350 beschriebenen Botenstoffen zu welchen Wirkungen führen. Diese sind ausführlich beschrieben. Dieses Buch gibt Ihnen ebenso Auskunft darüber, für welche Krankheiten laut Erfahrung welche Botenstoffe geeignet sind. Es zeigt ebenfalls, wie Sie sie mit welchen Symbolen über das Wasser die entsprechenden Informationen über den Körper leiten können, wobei diese die Bluthirnschranke überwinden. Aufgrund der zur Verfügung gestellten Informationen können Sie selbst mit ihrem „inneren Arzt“ abklären, welche Maßnahmen als Wirkungsbehandlung vorzunehmen sind. Versuchen Sie es und Sie werden sehen – es funktioniert!



Dr. Stelzl arbeitet seit 50 Jahren mit spirituellen Themen und seit etwa 40 Jahren mit praktischen Methoden der HUNA-Lehre.

Er ist REIKI-Meister und -Lehrer sowie auch HUNA-Lehrer und hat zu diesem Thema einige Bücher geschrieben. Gleichzeitig hat er sich mit Themen der Komplementärmedizin eingehend beschäftigt und funktionierende Lösungen vorgeschlagen, insbesondere in Bezug auf Kosmische Symbole, Heilarbeit mit Licht und Farben und Botenstoffen.

Er hat hierüber insgesamt 25 Bücher geschrieben.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-611-1

323 Seiten, Paperback, 39,90 €



Christine Aschermann, Cornelia Waldmann-Selsam

## Elektrosensibel - Strahlenflüchtlinge in einer funkvernetzten Gesellschaft

Menschen, die unter der Strahlung von Handy, WLAN, Sendemasten oder Haushaltsstrom leiden: wie leben sie, wie schützen sie sich? Elektrosensibilität kann jeden treffen, auch Technikfreunde. Die Ärztinnen Aschermann und Waldmann-Selsam bringen eindrucksvolle Fallbeispiele dazu. Im Weiteren informiert Aschermann über die längst bekannten Gefahren der elektromagnetischen Strahlung, über Abhilfemaßnahmen, über Hintergründe, weshalb sich trotz der Belege für krankmachende Effekte die Funktechnik weltweit durchgesetzt hat, und sie weist auf beunruhigende Folgen jetzt und in naher Zukunft hin.



Dr. Christine Aschermann

Nach Medizinstudium Weiterbildung zur Nervenärztin und Psychotherapeutin, tätig in psychosomatischer Klinik und eigener Praxis. Seit 1975 aktiv in gesundheits- und umweltpolitischen Organisationen, ab 1999 zum Thema Mobilfunk. Autorin mehrerer Fachartikel. Sie lebt im Allgäu.



Dr. Cornelia Waldmann-Selsam

Im Anschluss an das Medizinstudium Tätigkeit in verschiedenen Spezialgebieten, Weiterbildung in Umweltmedizin. 2004 Mitinitiatorin des Bamberger Appells gegen Mobilfunksendeanlagen. Mehrere Fachartikel. Sie ist verheiratet, Mutter zweier Töchter und lebt in Bamberg.



Elmar Woelm

## Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt

Die Metapher des Inneren Richters in der Hypnotherapie

Elmar Woelm

## Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt

Die Arbeit mit der Metapher des inneren Richters in der Hypnotherapie

In diesem umfassenden Buch stellt Elmar Woelm ausführlich Entstehung, Wirkungsweise und Konsequenzen des Über-Ichs, unserer verinnerlichten Wertmaßstäbe, dar. Diese gebärden sich oft wie ein innerer Richter. Folgen sind Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, Selbstabwertung und oft geradezu übermenschliche Leistungs- und Wertmaßstäbe. Der Autor zeigt zahlreiche Wege auf, sich dieser inneren Instanz bewusster zu werden und sich auf schöpferische Weise von ungesunden Attacken des inneren Kritikers zu lösen. Dabei werden insbesondere Methoden der modernen Hypnotherapie berücksichtigt.



Elmar Woelm arbeitet als Trainer, Coach und Therapeut in privater psychotherapeutischer Praxis. Mehrere Jahrzehnte leitete er als Förster einen eigenen Dienstbezirk. 2006 gründete er das *inhypnos*, das Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen in Osnabrück. Elmar Woelm ist Master Trainer für Hypnose des American Board of Hypnotherapy (ABH). Er promovierte in den USA zum Ph.D. im Bereich klinischer Hypnotherapie. Woelm ist Autor verschiedener Bücher, darunter das Buch zur Arbeit mit dem inneren Kritiker: „Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt“.

### Weitere Veröffentlichungen:

#### Die Espe flüstert mit dem Bach

Hypnotherapeutische und hypnosystemische Ansätze zur psychotherapeutischen Arbeit in und mit der Natur

168 Seiten, 13,90 €

ISBN 978-3-95631-549-7

#### Mythologie, Bedeutung und Wesen unserer Bäume

211 Seiten, 19,90 €

ISBN 978-3-95631-555-8

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-631-9

388 Seiten, Paperback, 21,90 €

EnO

## Die neuen Illuminati®

Du bist bereits einer der Illuminati - Erfahre warum! Schule der Erleuchtung von iZen®

Die Hardcover-Ausgabe entspricht dem Taschenbuch bis auf die magische Seite 260 vollständig! Der vollständige Befreyungsweg für jeden Menschen!

Was sind die neuen Illuminati? Eine weltweite Verschwörung machthungriger Bosse oder eine mentale Verbundenheit aller Wesen mit Weitblick, Toleranz und auf dem Weg zu spiritueller Allwissenheit und Erleuchtung?

Erfahre, was es bedeutet einer der neuen Illuminati zu sein – für Dich ganz persönlich - und wie jeder sein volles, menschliches Potenzial entfalten kann!

Ein Lebensbuch für alle Tage, das durchaus die großen Bücher der Weltreligionen in moderner Form ersetzen und sogar übertreffen könnte, weil es deren traditionelle Begrenzungen hinter sich lässt.

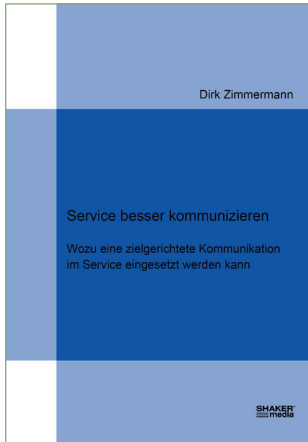
Begründer der „iZen®-Lehre“ und Leiter der „Illuminati-Schule“ in Würzburg. Über 30 Jahre Patienten-Erfahrung als Mediziner und psychotherapeutischer Heilpraktiker. Über 40 Jahre eigene Meditation (Zazen u. a.). Referent an der Landeszahnärztekammer, anderen Instituten, Universität, an der Paracelsus-Heilpraktikerschule (in der Vergangenheit) und in eigener Meditationsschule in Würzburg. Kampfkünstler. Yoga-lehrer (die iZen®-Lehre entspricht prinzipiell den letzten drei sog. subtilen Stufen des Yogaweges nach Patanjali, allerdings befreit von traditionellem Ballast).



Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-607-4

418 Seiten, Hardcover, 26,90 €



Dirk Zimmermann

## Service besser kommunizieren

Wozu eine zielgerichtete Kommunikation im Service eingesetzt werden kann

Der Kommunikation im Service kommt in Zukunft eine entscheidende Bedeutung zu!

Serviceanbieter müssen sich heute nicht nur aufmerksamkeitswirksam am Markt zeigen, vielmehr müssen sie verstehen (lernen), wie sie Kunden erreichen und mit ihnen in Verbindung treten können.

Eine ganzheitliche Strategie sorgt dafür, daß sämtliche Kommunikationskonzepte und -maßnahmen im Service eines Unternehmens zusammengefaßt werden, die einen dauerhaften, interaktiven Informationsaustausch ermöglichen und eine profitable Kundenbeziehung aufbauen.



Dirk Zimmermann interessiert sich besonders für die Entwicklung und Etablierung des Service im nationalen wie internationalen Wirtschaftskontext.

Er hat zahlreiche Studien, Fachbeiträge sowie andere Publikationen veröffentlicht und ist zudem Autor der Bücher „Faktor Service“ und „Service erfolgreich machen“ sowie Co-Autor des Buches „Praxis-Lexikon: eBusiness“.

Als Gründer und Direktor des X [iks] Institut für Kommunikation und ServiceDesign®, beschäftigte er sich seit vielen Jahren mit der Entwicklung von zukunftsfähigem Service und der Gestaltung kundengerechter Kommunikation.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-620-3  
152 Seiten, Paperback, 24,80 €

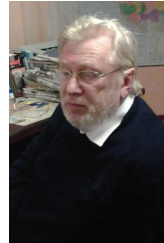
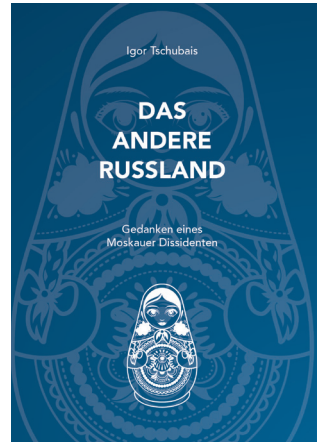
Igor Tschubais, Dietrich Kegler (Hrsg.)

## Das andere Russland

Gedanken eines Moskauer Dissidenten

Es handelt sich um eine Sammlung von zehn Artikeln, in denen Igor Tschubais die postsowjetische Situation in Russland unter folgenden Themen skizziert: die Rückkehr zu sowjetischen Mythen, die Wiederbelebung des Stalinismus, eine vom Machtapparat abhängige Sozialwissenschaft, die Gängelung der Medien u.a.- Notwendig, so betont Tschubais, ist die Überwindung dieser postsowjetischen Stagnation, die Besinnung auf die genuin russische Kultur und Zivilisation und der Weg zu demokratischer Beteiligung der Menschen an der Gestaltung ihres Gemeinwesens mittels eines freien gesellschaftlichen Diskurses und freier Wahlen.

Igor Tschubais, geb. 1947 in Berlin. Zur Zeit unabhängiger Forscher, Autor von 300 Aufsätzen und 20 Büchern über Russland. Vorträge und übersetzte Arbeiten in den USA, in der Bundesrepublik, in der Ukraine, in Polen, Japan, Litauen, Lettland, Schweden, Frankreich u.a. 1972 Abschluss des Studiums an der Leningrader Staatsuniversität, 1979 Abschluss der Aspirantur am Soziologischen Institut der Akademie der Wissenschaften der UdSSR, Verteidigung der Dissertation über die polnische Soziologie des Fernsehens, 1992 Beginn der wissenschaftlichen Tätigkeit über Russlandforschung, 2000 Verteidigung der Doktordissertation über die Russische Idee, Forschungsaufenthalt an der Universität Bremen, Tätigkeit am Sender „Swoboda“ in München u.a.



Dietrich Kegler, geb. 1939 in München. Humanistisches Gymnasium in Gießen, Studium der Pädagogik, Slawistik und Romanistik in Weilburg, Gießen und Mainz. 1974 Promotion zum Dr. phil. mit einer Arbeit über die Bedeutungsgeschichte der Wörter für ‚Wahrheit‘ im Russischen. Von 1963 bis 1974 im Schuldienst, danach im Hochschuldienst, zuletzt als Akademischer Rat an der Universität Düsseldorf. Übersetzungen aus dem Russischen, vor allem der klassischen Autoren der russischen Emigration: Berdjajev, Losskij, Zen'kovskij, Frank, Levickij.



ISBN 978-3-95631-627-2  
87 Seiten, Paperback, 9,90 €



Andreas Ploeger

## Der „Endsieg“ in der Schlammwüste des Hungerlagers

Kriegsgefangen in Remagens „Goldener Meile“  
- Ein Appell für Frieden

„Wer siegt hat Recht“ war ein Slogan. So waren auch die Hungerlager mit deutschen Kriegsgefangenen der Westalliierten auf riesigen Ackerflächen linksseits des Rheins vor und nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges eine Folge der besiegten, Menschen verachtenden Nazi-Diktatur. Die bis zu vier Monaten dauernde Existenz in Hitze mit Staub und Gestein bei Regen in tief aufgewühltem Schlamm unter Durst und Hunger waren katastrophale Lebensbedingungen der Kriegsgefangenen. Sie vegetierten zwischen Leben und Tod, hatten die Hitler-Gewaltherrschaft hinter sich und sahen angstvoll in eine vollkommen unbekannte Zukunft. In diesem Buch berichten damals selbst Betroffene.



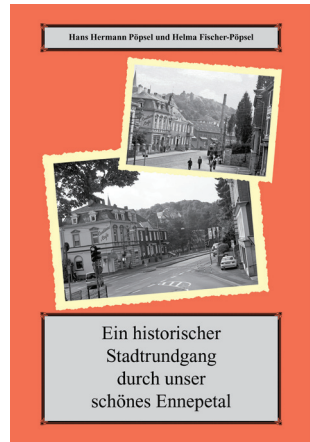
Univ.-Prof. Dr. med. Dipl.-Psychol. Andreas Ploeger, Arzt für Psychiatrie und Neurologie, Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie – Psychoanalyse. Emeritierter Direktor der Abteilung mit Lehrstuhl für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie, Universitätsklinikum Aachen. Seit Emeritierung psychiatrisch/psychotherapeutische Privatpraxis in Aachen. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen und Publikationen zu Psychotherapie (insbesondere in Gruppen), Therapeutische Gemeinschaft, Menschen während und nach extremer Lebensbedrohung (Traumatologie) sowie Transsexualismus.

Hans Hermann Pöpsel, Helma Fischer-Pöpsel

## Ein historischer Spaziergang durch unser schönes Ennepetal

In den vergangenen Jahren hat der Arbeitskreis Ennepetaler Stadtgeschichte mit seinen Büchern über Straßennamen und über interessante Menschen aus Ennepetal das Interesse der Leser getroffen. Das hat die Autoren ermutigt, ein ähnliches Buch über historische Orte in der Stadt zu schreiben. Das Ehepaar Hans Hermann Pöpsel und Helma Fischer-Pöpsel nimmt die Leser mit auf Spaziergänge durch die Stadtteile. An den Haltepunkten wird der historische Zusammenhang erklärt. Dazu haben sie im Stadtarchiv alte Fotos herausgesucht, und Helma Fischer-Pöpsel hat zum Vergleich aktuelle Fotos aufgenommen.

Hans Hermann Pöpsel war lange Jahre Redakteur der Westfälischen Rundschau im Ennepe-Ruhr-Kreis. Nach der Lehre als Schriftsetzer und dem Abitur am Abendgymnasium hat er an der Universität in Münster Germanistik, Geschichte und Politische Wissenschaften studiert und das Staatsexamen für das Lehramt an Gymnasien abgelegt. Seine Ehefrau und Mitautorin Helma Fischer-Pöpsel hat als Diplom-Sozialarbeiterin unter anderem im Strafvollzug und im Sozialdienst an verschiedenen Krankenhäusern der Region gearbeitet, zuletzt bis zur Verrentung am Evangelischen Krankenhaus in Hagen-Haspe.





Nicholas Pascoe

## Innovationen richtig managen

Super-Celo und wertorientierte  
Unternehmenskultur

In seinem aktuellen Buch „Innovationen richtig managen“, erschienen bei Shaker Media, rückt Dr. Pascoe den Blick auf die Zukunftsfähigkeit und -Chancen von Unternehmen und Organisationen. Wie schon in seinem zuvor publizierten Werk „Soziale Phänotypen“ steht der Mensch im Mittelpunkt der Betrachtungen. Wesentlich für den Erfolg von Innovationen ist die Beachtung und Integration der individuellen Super-Celos (die essentiellen und damit beherrschenden Ziele der Menschen) und die gezielte Förderung kollektiver Kreativität. Hinzu kommen wesentliche Aspekte der Organisationsentwicklung, die strategische Ausrichtung und die Analyse der Gründe für das Scheitern – ebenso wie einfache Lösungswege.



Dr. Nicholas S. Pascoe, geboren in England, studierte Biologie, Philosophie und Pädagogik in Konstanz und Düsseldorf. Die Promotion erfolgte am Diabetes-Forschungsinstitut Düsseldorf. Sein beruflicher Weg führte vom Klinikberater zu Top-Management-Tätigkeiten in nationalen und internationalen Unternehmen. 2000 gründete er ein Consulting- und Trainingsunternehmen und war parallel dazu als Autor und Dozent tätig. Seit 2006 trainiert und coached er erfolgreich bei der AVINA GmbH hauptberuflich Manager in den Bereichen Innovationsmanagement, Personalentwicklung, Führung und Verkauf.

### Weitere Veröffentlichungen:

#### Soziale Phänotypen

eine Phänologie menschlicher Wesenszüge in  
Hinblick auf modernes Leadership

109 Seiten, 11,90 €

ISBN 978-3-95631-492-6

ISBN 978-3-95631-639-5

130 Seiten, Paperback, 13,90 €



Othmar Wickenheiser

**Electric High Speed**

Mercedes Benz Design Projekt

Als Erfinder des Automobils wird MERCEDES-BENZ sicher eine der Schlüsselmarken sein, mit der ein gesamtgesellschaftlicher Paradigmenwechsel vom heutigen »Auto« zur »intelligenten individuellen Mobilität« von morgen gelingt. Zudem hat man im Designstudio erkannt, dass der Nachwuchs unsere Zukunft ist. Aus diesem Grund hat Prof. Dr. h.c. Gordon Wagener das MERCEDES-BENZ Design Projekt »Electric High Speed« an der HOCHSCHULE MÜNCHEN ausgelobt um zu zeigen, wie Ästhetik und funktionale Effizienz sich perfekt in einem futuristischen Rekordwagen vereinen lassen. Die Herleitung, wie das Erscheinungsbild historischer Wettbewerbsfahrzeuge sich seit der Erfindung des Automobils bis zu den legendären Silberpfeilen der 1930er Jahre grundlegend verändert hat, und die fortlaufenden Pionierleistungen von MERCEDES-BENZ bildeten die Grundlage und waren Inspiration für die jungen Automobil Designer in diesem Designprojekt. Mit spektakulären Entwürfen und Modellen brachten die Transportation Design Studierenden unter der Leitung von Prof. Dr. Othmar Wickenheiser ihr Kreativpotential virtuos zum Ausdruck. Dieser Enthusiasmus wird in diesem Buch mit beeindruckenden Bildern eingefangen. Lehrreich, aber kein Lehrbuch, mit Insider- und Fachwissen zum Automobil design emotional aufgeladen und ausdrucksstarken Abbildungen zum Designprozess illustriert sowie mitreißenden Automobil designstudien zeigt dieses Buch Weltrekord-Höchstgeschwindigkeitsfahrzeuge mit alternativen Antrieben. Dieser Band ist ein Muss für Fans der Ästhetik legendärer Rennwagen, Freunde der Marke MERCEDES-BENZ und des Designs und allen, die dem Traumberuf des Automobil Designers ein Stück näher kommen möchten.



Othmar Wickenheiser ist seit 1996 Professor für Transportation Design. Als Fachkommentator für Automobil design ist Wickenheiser im Deutschen Fernsehen und in der Fachpresse geschätzter Experte. Sein 2007 gemeinsam mit Dr. Swantje Kuhfuss-Wickenheiser publiziertes Buch „CAR DESIGN STUDIES“ erhielt den Autobuch-Preis 2009 in der Kategorie „Design“ des Motor Presse Clubs. 2010 erhielt er die Auszeichnung erneut für sein Buch „MINI Design - Past Present Future“.



Swantje Kuhfuss-Wickenheiser ist diplomierte Designerin und promovierte nach dem Studium der Kunstgeschichte mit einer Dissertation über die Designausbildung in Deutschland bis zum Zweiten Weltkrieg. Neben ihrer Tätigkeit als Dozentin und Vertretungsprofessorin für Designtheorie und Designgeschichte ist sie als Autorin tätig. 2009 erschien ihr Standardwerk „Die Reimann-Schule in Berlin und London 1902–1943.“

ISBN 978-3-95631-626-5

524 Seiten, Hardcover, 119,90 €



Willi Kosiul

## Auf den Spuren meiner Vergangenheit - Teil 1

Mein bewegter Lebensweg war ein  
Menschenschicksal von vielen

In diesem Buch habe ich die „Spuren meiner Vergangenheit“ sehr konkret nachvollzogen und dabei umfassend das Schicksal meines bewegten Lebens geschildert. Das Buch beinhaltet meine Autobiografie im Verlaufe der damaligen Zeit und der geschichtlichen Ereignisse, bis nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges 1945.

Diese historische Autobiografie wird durch viele Erscheinungen der damaligen Zeit begleitet und dabei auch mit vielen Zahlen und Fakten belegt. Darin habe ich meinen Lebensweg geschildert, der von meiner Kindheit an sehr bewegt, auch wenn er - i m Verlaufe der Zeit des Zweiten Weltkrieges - nur ein Menschenschicksal von vielen, war.



Im Jahre 1930 wurde Willi Kosiul als achttes Kind einer kinderreichen Familie in Czudyn Kreis Storozynetz in der Bukowina, damals Rumänien, geboren. Die Bukowina (das Buchenland) ist eine historische Landschaft. Sie liegt in Südosteuropa, am Osthang der Waldkarpaten, und war bis 1940 eine multinationale rumänische Provinz. Damals lebten dort insgesamt 12 nationale Volksgruppen friedlich nebeneinander sowie miteinander. Sie achteten und respektierten sich gegenseitig, samt ihrer Kulturen, Religionen sowie Traditionen.

[www.willi-kosiul.de](http://www.willi-kosiul.de)

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-636-4  
505 Seiten, Hardcover, 34,90 €

Michael Oertel

## BLACKBOX fürs Leben

Michael Oertels „Blackbox fürs Leben“ ist ein Buch voller Essays, Gedichte, Verse, Fotos und einer Septologie. Behandelt werden augenzwinkernd, nachdenkliche und philosophische Dinge des Alltages, wie die Zeit, menschliche Begegnung, Krieg und Liebe. Die Texte und Fotos stellen eine Sammlung von über 30 Jahren dar, finden nun Veröffentlichung. Oertel, der bisher Kinderbücher, Romane, Sprüche- und Aphorismenbändchen schrieb und veröffentlichte, erweitert mit der „Blackbox fürs Leben“ sein Portfolio um eine weitere Facette.

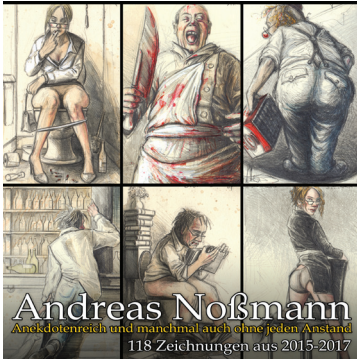
In den vergangenen Jahren erhielt Michael Oertel diverse Auszeichnungen.

Michael Oertel lässt sich als Autor nicht auf ein bestimmtes Genre festlegen. Er schreibt für Zeitungen und Zeitschriften, schreibt Romane, Aphorismen, Glossen, veröffentlichte ein Foto- und Sachbuch und bei Shaker Media ein zauberhaft bebildertes Kinderbuch und das Buch „Blackbox fürs Leben“ mit Essays, Gedichten, Fotos und einer Septologie. Die Texte dienen dem Autor zu Lesungen und als Grundlage für Projekte mit Kindern & Jugendlichen.

Michael Oertel wurde in den letzten Jahren für sein Engagement mit diversen Preisen ausgezeichnet.

Mehr Infos unter: [www.buchung.michaeloertel.com](http://www.buchung.michaeloertel.com)





Andreas Noßmann

## Anekdotenreich und manchmal auch ohne jeden Anstand

118 Zeichnungen aus 2015-2017

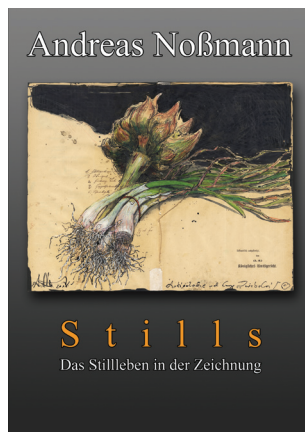
Andreas Noßmann wurde 1962 in Hilden, bei Düsseldorf geboren. Nach einer Ausbildung zum „Technischen Assistenten“ für Gestaltung folgte ein Studium an der GHS-Universität Wuppertal im Studiengang „Kommunikationsdesign“ mit den Schwerpunkten „Freie Grafik“ und „Malerei“ bei den Professoren G. Aretz, W. Sensen, G. Kafka und M. Badura. Seit 1986 werden Zeichnungen von Andreas Noßmann regelmäßig in Einzel- und Themenausstellungen sowie auf Messen präsentiert und in zahlreichen Veröffentlichungen publiziert.

Andreas Noßmann

## Stills

Das Stilleben in der Zeichnung

Andreas Noßmann wurde 1962 in Hilden, bei Düsseldorf geboren. Nach einer Ausbildung zum „Technischen Assistenten“ für Gestaltung folgte ein Studium an der GHS-Universität Wuppertal im Studiengang „Kommunikationsdesign“ mit den Schwerpunkten „Freie Grafik“ und „Malerei“ bei den Professoren G. Aretz, W. Sensen, G. Kafka und M. Badura. Seit 1986 werden Zeichnungen von Andreas Noßmann regelmäßig in Einzel- und Themenausstellungen sowie auf Messen präsentiert und in zahlreichen Veröffentlichungen publiziert.



ISBN 978-3-95631-623-4

128 Seiten, Hardcover, 28,00 €



Wolfgang Melzer

## Die Box ist kein Kontakthof

Der Fußballratgeber

Dies ist kein Fußballbuch der geläufigen Form. Vielmehr handelt es sich um eine satirische Auseinandersetzung mit dem Thema Fußball in all seinen Facetten und Wendungen. Damit erreicht das als Nachschlagewerk aufgemachte Buch eine ganz neue Sichtweise auf die schönste Nebensache der Welt.

Der geschliffene Sprachwitz und die Phantasie des Autors sowie ein breit gefächertes Hintergrundwissen sind die Garanten für ein Lesevergnügen der besonderen Art.



Wolfgang Melzer. Geboren in Bremen. Promotion im Fachbereich Naturwissenschaften. Freiberufliche Tätigkeit als Leiter eines chemischen Laboratoriums in Bremen. Paralleltätigkeit in der Literatur in den Genres Lyrik, Belletristik und Kurzgeschichten. Bisher veröffentlicht 10 Romane, 2 Lyrikbände, 1 Synonymwörterbuch der Umgangssprache. 2010 - Gewinner des 7. Wolfgang A. Windecker-Lyrikpreises des Freien Deutschen Autorenverbandes.

Penny Warner

## Spielen & Lernen für Babys

160 Spiele und Lernaktivitäten für die ersten drei Jahre



Ein umfangreiches Buch mit vielen tollen Spiel- und Lernaktivitäten für Babys und Kleinkinder in den ersten drei Jahren! Die stärkste Wachstumsphase Ihres Kindes findet in den ersten drei Jahren seines Lebens statt. Für diese besondere und aufregende Zeit hat Penny Warner in *Spielen & Lernen für Babys* über 160 Ideen für Spiele und Aktivitäten zusammengestellt, die Stunden voller Spaß und tolle Möglichkeiten zum Lernen für Babys und Kleinkinder bieten.

Jedes der 160 Spiele und Aktivitäten in diesem Buch umfasst:

- Eine Liste der Fähigkeiten, die Ihr Baby durch das Spiel lernen oder steigern kann, z.B. Kontrolle der Motorik, Sprachentwicklung, Problemlösung, Vorstellungskraft, Denkvermögen und vieles mehr.
- Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Deutlich gekennzeichnete Altersempfehlungen
- Eine Liste mit Materialien, die schnell und einfach zu finden sind
- Variationen für noch mehr Spaß und Lernsteigerungen
- Sicherheitstipps, damit sich Ihr Baby während des Spielens nicht verletzen kann
- Illustrationen, die das Spiel bildlich verdeutlichen

*Spielen & Lernen für Babys* hilft Babys und Kleinkindern dabei, ihr volles Potential auszuschöpfen und dabei richtig viel Spaß zu haben.

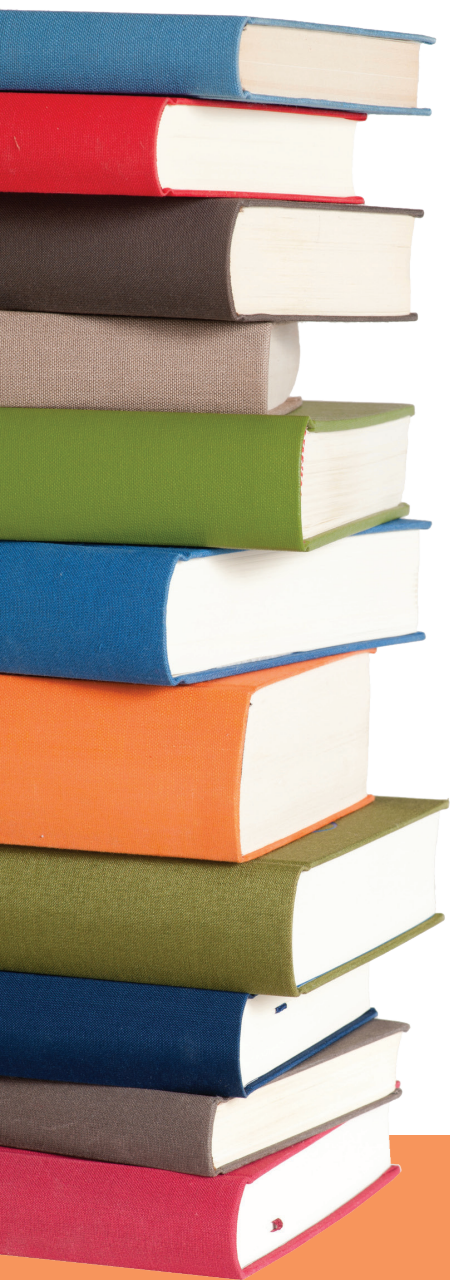
Penny Warner hat einen Masterabschluss in Sonderpädagogik und ist seit über 20 Jahren als Referentin für Kindesentwicklung am Diablo Valley College und am Chabot College in Kalifornien tätig. Sie ist ebenfalls die Autorin von „Smart Start for Your Baby, 365 Baby Care Tips, Toilet Training without Tears or Trauma und 365 Toddler Tips“. Penny Warner lebt mit ihrer Familie in Danville, Kalifornien.

ISBN 978-3-95631-596-1

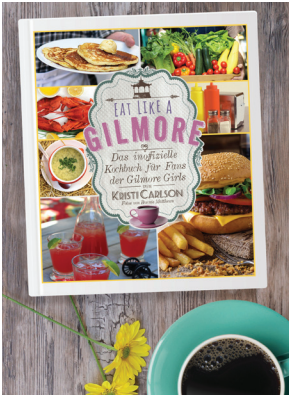
233 Seiten, Paperback, 16,90 €







BESTSELLER



Kristi Carlson

## EAT LIKE A GILMORE

Das inoffizielle Kochbuch für Fans  
der Gilmore Girls

Die Gilmore Girls sind Kult. Seit der ersten Folge ist Lorelais und Rorys turbulentes Leben im wundervoll-kuriosen Stars Hollow ein Erfolgsrezept, von dem man nicht genug bekommen kann. Berühmt ist die wohl charmanteste Mutter-Tochter-Kombo aller Zeiten dabei - neben ihrer Liebe zu Kaffee und einem rasant hohen WPM-Wert - besonders für ihren berüchtigten, unstillbaren Appetit - und der steckt an! Viele Fans träumten schon immer davon, einmal einen Cheeseburger bei Luke's zu bestellen, einen Zuckerstangen-Kaffee bei Weston's zu trinken oder die lebensverlängernden Qualitäten von Sookies Risotto zu testen. Mit diesem Buch wird dieser Traum nun endlich Wirklichkeit!

EAT LIKE A GILMORE - das inoffizielle Kochbuch für Fans der Gilmore Girls ist nicht einfach nur ein Kochbuch, es ist ein Stück Gilmore Girls-Lebensqualität! In diesem Buch finden sich rund einhundert Rezepte mit tollen Bildern für Leckerbissen aus Luke's Diner, Sookies Küche und von den Freitags-Dinnern bei Emily. Auch diverse Stadt-Spezialitäten dürfen natürlich nicht fehlen. Von Frühstück über Cocktails, Vorspeisen und Hauptgerichten bis hin zu Desserts und Kuchen wird alles abgedeckt, um zu testen, ob Ihr Stoffwechsel der Wissenschaft genauso trotzt wie der von Lorelai und Rory. Und mit den Anregungen aus dem Kaffee Kaffee Kaffee!-Extra werden Sie jeden noch so langen Tag inklusive eines ausgedehnten Serienmarathons überstehen. Die hilfreichen Küchentipps machen es einfach, sich direkt nach Stars Hollow zu essen.

Ob Sie ein Fan der ersten Stunde sind oder gerade den ersten Fuß in die Gilmore-Welt gesetzt haben - Binden Sie sich eine süße Schürze um, schalten Sie Ihre Lieblingsfolge ein, heizen Sie den Ofen vor und EAT LIKE A GILMORE!

Lucia Cremer

## Für Babys kochen - leicht gemacht

Gesundes aus der eigenen Küche für Babys und Kleinkinder

(3. überarbeitete und ergänzte Auflage)

Viele Eltern fragen sich, ob es besser ist, für ihr Baby selber zu kochen. Die Antwort ist ganz klar: JA! Im Buch erhalten Sie viele Tipps rund um Beikost, Rezepte mit Fotos sowie genaue Anleitungen für die Zubereitung. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und ruck, zuck zubereitet. Die Zutaten sind preiswert und im Supermarkt erhältlich.

Sie erhalten Informationen über:

- Gesunde Babyernährung und Einführung der Beikost
- Baby-Led-Weaning und Fingerfood
- Vorratshaltung und Haltbarkeit der fertigen Gerichte
- Verträglichkeit der Lebensmittel und Auswirkung auf die Verdauung

Rezepte für:

Erste Beikost, Baby-Led-Weaning, Fingerfood, Kekse, Muffins, Waffeln, Brotaufstriche und spezielle Rezepte bei einer Magen-Darm-Infektion.

Lucia Cremer ist Kinderkrankenschwester und leitet seit vielen Jahren Kurse rund ums Baby. Aus dem Kurs „Kochen für Babys“ ist dieses Buch entstanden. Daher ist das Buch praxisnah und beantwortet die meisten Fragen rund um Babys Ernährung. Weitere Infos zur Autorin und ihren Werken finden Sie auf [www.babytipps24.de](http://www.babytipps24.de) und [www.lucia-cremer.de](http://www.lucia-cremer.de).





Zohre Shahi

## Meine persische Küche

Unter Feinschmeckern zählt die persische Küche zu einer der besten der Welt. Ich möchte diese Küche gerne der deutschsprachigen Bevölkerung näher bringen. Die in meinem Buch verwendeten Zutaten, Aromen und Gewürze werden Sie in das Reich von „Tausend und einer Nacht“ entführen.

Die Rezepte sind so einfach und unkompliziert geschrieben, dass man sie problemlos nachkochen und sich damit ein Stück Persien nach Hause holen kann. Mit diesem Buch kochen Sie aber nicht nur einfach, sondern auch kostengünstig und gesund.

Für jeden Geschmack ist etwas dabei und es gibt auch vegetarische und vegane Rezepte, die speziell gekennzeichnet sind.



Bekannt  
aus der  
„Küchenschlacht“  
(ZDF)

Seit 28 Jahren lebe ich in Deutschland und habe durch meine iranische Herkunft, mein Leben in Deutschland, mein internationales Umfeld und meine vielen Reisen einiges dazugelernt. Diese unterschiedlichen Erfahrungen spiegeln sich in meiner Küche wider und haben mich und meinen Kochstil bereichert. Das Schreiben dieses Kochbuches war ein großer Schritt für mich, da ich viel Lebenserfahrung und Liebe in Kombination mit Familienrezepten und eigener Kreativität hineingesteckt habe. Kurz gesagt: Ich biete Ihnen traditionelle Rezepte, denen ich meine eigene Note verliehen habe.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-417-9  
126 Seiten, Paperback, 19,90 €

Attila Hildmann

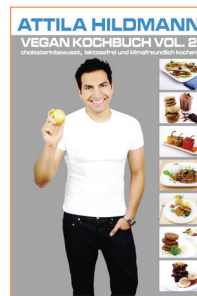
## Vegan Kochbuch Vol. 1

cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen

Attila Hildmann zeigt in diesem Buch, wie man einfach, schnell, günstig und köstlich rein pflanzliche Gerichte zaubern kann. Bekannt geworden ist er durch seine eigene Kochshow im Internet. Auch seine Kochkurse erfreuen sich großer Beliebtheit. Für ihn stehen die Frische und die Qualität der Zutaten im Vordergrund. Seine Rezepte sind minimalistisch und dennoch raffiniert. Es war nie einfacher, sich so gesund, cholesterinbewusst, laktosefrei und vielfältig zu ernähren. Lassen Sie sich überraschen und begeistern.

Vegan ist Trend, und dass es lecker ist, zeigt der sympathische Newcomer Attila Hildmann in seinem zweiten Kochbuch. Nach dem großen Erfolg vom „Vegan Kochbuch Vol. 1“ tischt er erneut vielfältige und raffinierte Rezepte auf, die einfach gut schmecken: Sellerieschnitzel mit Walnuss-Kruste, gefüllte Paprika, Risotto mit grünem Spargel oder für die Naschkatzen Vanille-Grießcreme mit Pflaumen, Attilas „Käse“-Kuchen oder eine vegane Schwarzwälder Kirschtorte – jeder wird hier auf seine Kosten kommen. Alle Rezepte sind mit Farbfotos versehen und machen richtig Lust aufs Nachkochen.

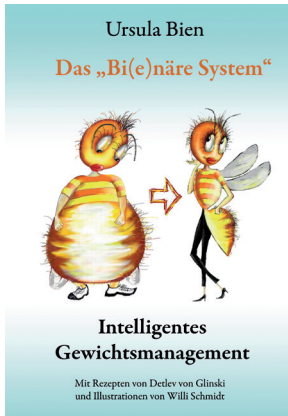
Attila Hildmann, Jahrgang 1981, von der Legal Tribune als „junger Jamie Oliver der fleischfreien Küche“ betitelt und von der Fit For Fun zum „zukünftigen Kultkoch“ erhoben, produziert mehrere Kochshows, darunter auch eine englische Show ([youtube.com/TheFreshVegan](https://www.youtube.com/TheFreshVegan)) und hat bei Pro7 Galileo Fußballern Tofuburger untergejubelt, ohne dass sie es gemerkt haben. Der sympathische junge Berliner arbeitet gerade an seiner Diplomarbeit in Physik und lebt in Berlin.



Auch als E-Book erhältlich!

**Band 1:** ISBN 978-3-86858-217-8  
56 Seiten, Paperback, 14,90 €

**Band 2:** ISBN 978-3-86858-502-5  
56 Seiten, Paperback, 14,90 €



## Ursula Bien, Detlev von Glinski

### Das Bi(e)näre System

#### Intelligentes Gewichtsmanagement

Sie wollen abnehmen und haben schon alles versucht? Doch weder mit der Hollywood-Diät noch mit FDH konnten Sie die ersehnte Wespentaille erreichen? Dann versuchen Sie es doch einmal mit dem „Bi(e)nären System“! Der Biologin Ursula Bien ist es gelungen, in klaren Worten darzulegen, warum nur die Reduktion von Kohlenhydraten zur Traumfigur führen kann. Ihre Beweisführung ist so schlüssig und einleuchtend, dass man sich fragt: Warum hat uns das niemand früher so erklärt?

Ursula Bien hat mit ihrem Buch ein neues Genre entwickelt: das Nutritainment. Voller Wortwitz erläutert sie komplizierte wissenschaftliche Zusammenhänge und informiert äußerst fachkundig über diverse Lebensmittel. So unterhaltsam können Informationen rund um gesunde Ernährung sein. Ernährung nach dem „Bi(e)nären System“ ist der Schlüssel auch zu Ihrem Abnehmerfolg!



Ernährungswissenschaften faszinierten die Diplom-Biologin Ursula Bien, Jahrgang 1963, schon immer. Seit frühester Jugend verfolgte sie aufmerksam die wissenschaftliche Fachliteratur. 1993 stellte sie ihre Ernährung nach low carb-Prinzipien um. Sie ist Mitglied des deutschen Naturschutzbundes, von Foodwatch und des Vereins „Menschen für Tiere“. Ursula Bien ist zertifizierte LOGI-Trainerin und engagiert sich ehrenamtlich in der Ernährungsberatung.

Detlev von Glinski entwickelte sich durch die Umstellung seiner Ernährung vom Couch Potato zum aktiven Triathleten. Mittlerweile hat er bereits drei IRONMAN absolviert. Die low carb-Rezepte des leidenschaftlichen Hobbykochs bereichern den Reptteil dieses Buches.

Abbas Schirmohammadi

## AUTOGENES TRAINING

In der Ruhe liegt die Kraft

Das Autogene Training (AT) ist eine weltweit anerkannte Entspannungstherapie, mit der Ausgeglichenheit, Kraft und Konzentration gefördert, Stress, Schmerzzustände und Spannungen abgebaut, Probleme bearbeitet und die Weichen für eine positive Zukunft gestellt werden können. AT entspannt nicht nur, sondern trainiert auch den Kreislauf, schafft einen klaren Kopf und lehrt Sie als Übenden, Körper, Geist und Seele allein mit der Kraft Ihrer Gedanken positiv zu beeinflussen. Mit Auto-Suggestionen, die beruhigend, lösend und regenerierend auf den ganzen Organismus wirken, versetzen Sie sich in einen Zustand wunderschöner Entspannung. So gelingt es Ihnen, negative Reize von Körper, Geist und Seele fernzuhalten. Organe und Organsysteme, die früher hilflos vegetativen Fehlreaktionen ausgesetzt waren, können positiv beeinflusst werden, es findet eine Harmonisierung des vegetativen Gleichgewichts statt.

Abbas Schirmohammadi zählt zu den führenden Entspannungstherapeuten Deutschlands. Der Multi-Instrumentalist hat sich auf das Komponieren wundervoller und mitreißender Musik spezialisiert. Seine CDs werden in vielen Massage- und Wellnesscentern, Fitness- und Workoutstudios eingesetzt. Er ist Chefredakteur des Magazins „Paracelsus“.





Werner Siegert

## Das Vorlesebuch für Demenzkranke

45 Geschichten aus der Welt der Erinnerungen

Vorlesen – das ist für Demenzkranke eine aussichtsreiche Chance, Reste ihres Erinnerungs- und Denkvermögens zu aktivieren. Unser Gehirn vergisst offenbar das, was es als Erstes gespeichert hat, zuallerletz. Oft können sich Hochbetagte an Einzelheiten aus frühen Kindertagen bestens erinnern und lange Gedichte und Lieder mit sämtlichen Strophen rezitieren und singen. Die 45 kurzen Geschichten in diesem Vorlesebuch nutzen diese Fähigkeiten, indem sie Erinnerungen an Freudentage der Kindheit, an die erste Liebe, an markante Kindheitsereignisse wieder wachrufen. Auch die Liebe zu Tieren wird wiederbelebt. Es handelt sich durchweg um die Schilderung tatsächlicher, überwiegend frohgemuter Begebenheiten. Die Autoren waren jung, als die Patienten jung waren. Sie haben erlebt, was viele der Patienten so oder so ähnlich auch erlebt haben, und nehmen sie mit in mehr oder minder glückliche Zeiten.



Werner Siegert lebt in Stockdorf bei München. Der Volkswirtschaftler und Betriebswirt ist Autor zahlreicher Fach- und Sachbücher und Autor des Romans „Das herbstrote Blatt“ (Shaker Media, Aachen 2012).



Ingrid Schumacher studierte Psychologie, Theologie, Germanistik, Englisch und Geschichte. Bis zu ihrer Pensionierung war sie im Schuldienst der Stadt München tätig. Im Juli 2013 verstarb unsere Autorin Ingrid Schumacher. Wir verabschieden uns von ihr mit Respekt und Dankbarkeit.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-86858-970-2  
118 Seiten, Paperback, 14,90 €



Jonathan Isbit, Dietmar Fischler

## Prostata-Probleme, Verstopfung, Hämorrhoiden, Darmkrebs, Morbus Crohn etc.

Hilfe durch die natürliche Hocksitzhaltung.

Die Fähigkeit des Menschen, die Hocksitzhaltung einzunehmen, ist ein Geschenk von Mutter Natur. Zwei Drittel der Menschheit benutzen diese Haltung jeden Tag - beim Ausruhen, beim Arbeiten und auf der Toilette. Wir im Westen aber haben diese Haltung vor weniger als 200 Jahren aufgegeben, als wir die heutigen Sitztoiletten übernahmen.

Aber das Verlassen der Wege der Natur hat immer Konsequenzen. Der gewohnheitsmäßige Gebrauch von Sitztoiletten verursacht einen schleichenden aber erbarmungslosen Schaden am Darm und am Becken(boden). Dieses Buch liefert die überwältigenden Beweise, dass der „Porzellanthron“ der unerkannte Grund für viele Erkrankungen ist - wie z. Bsp. Blinddarmentzündung, Darmkrebs, Kolitis (Darmentzündung), Morbus Crohn, Divertikulose, Hämorrhoiden, Prostataleiden, Beckenorganvorfall und andere.

Diese Erkrankungen haben die Medizin über Jahrzehnte verwirrt. Die Ärzte haben die Beweise aus der Geschichte, der Anatomie und der Seuchenkunde ignoriert und versucht, die „Inkompetenz der Natur“ für all diese Erkrankungen verantwortlich zu machen.

Dieses Buch weist diesen Vorwurf zurück. In einfacher und verständlicher Sprache wird erklärt, wie diese Erkrankungen verhindert und gelindert werden können. Der Leser gewinnt praktisches Wissen und die feste Überzeugung: DIE NATUR WEISS ES AM BESTEN!



ISBN 978-3-86858-474-5

122 Seiten, Paperback, 14,90 €



Kathleen Bergmann

## Der Lenormandkarten-Lehrgang

Basiskurs I und II - Band 1

„Der Lenormandkarten-Lehrgang“ ist nach einem leicht verständlichen und praxisbezogenen Konzept aufgebaut. Das in zwei Basiskurse gegliederte Standardwerk liefert Ihnen einen einzigartigen Schatz an fundiertem Wissen über die Lenormandkarten. Der erste Teil des Lehrbuches weicht Einsteiger in die Geheimnisse des Kartenlegens ein. Darin werden alle Grundlagen für eine solide Deutung einprägsam und lebensnah vermittelt. Die Beschreibung der 36 Karten und die übersichtliche Darstellung aller Besonderheiten wie der „Zwei-Gesichter-Karten“ schenken einen umfassenden Einblick in die unterschiedlichen Bedeutungsebenen der Symbolik.

Im zweiten Teil werden die erworbenen Kenntnisse einfach und effektiv anhand zahlreicher Deutungsbeispiele in der Praxis angewandt. Nützliche Tipps rund um die Verwendung der aussagekräftigen Karten vervollständigen die klar strukturierte Anleitung. Dieses Lehr- und Arbeitsbuch ist auch für Lenormand-Kenner eine wertvolle Hilfe.



Der Beruf der Autorin, den Kathleen Bergmann gleichzeitig als Berufung bezeichnet, ist äußerst ungewöhnlich und facettenreich. Als mediale Lebensberaterin und Astrologin kommt sie tagtäglich mit den Lebensgeschichten sowie den persönlichsten Herzensangelegenheiten ihrer Klienten in Berührung. Dabei spielen die Lenormandkarten in ihrem verantwortungsvollen Handwerk als Lebenscoach seit vielen Jahren eine unentbehrliche Rolle. Die Kunst des Kartendeutens steckt zwar voller Überlieferungen des fahrenden Volkes und auch des einst weit verbreiteten Hexenbrauchtums, dennoch ist heute in der ernstzunehmenden Beratungspraxis kaum noch ein Hauch des mysteriösen Zaubers übriggeblieben.

### Weitere Bücher:

#### Der Lenormandkarten-Lehrgang - Deutungstraining

Der Praxiskurs zum Üben von Kombination und Legung - Band 2  
112 Seiten / 15,90 €  
ISBN 978-3-86858-560-5

#### Der Lenormandkarten-Lehrgang

Aufbaukurs -  
Die große Tafel - Band 3  
196 Seiten / 27,90 €  
ISBN 978-3-86858-624-4

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-95631-398-1  
165 Seiten, Paperback, 21,90 €

Regina Käsmayr, Sigrid Koch, Karen Bolkert

## Pferde im Laufstall

Planungshilfen für die artgerechte Haltung

„Die Leute sollten weniger Zeit damit verbringen, ihren Pferden etwas zuzuflüstern. Sie sollten es mal damit versuchen, den Pferden zuzuhören.“ (America's Horse Magazine). Der Mensch zwingt das Lauftier Pferd in eine von Zäunen umgrenzte Welt. Als erste und bisher einzige Organisation hat sich die Laufstall-Arbeits-Gemeinschaft e. V. (LAG) der Förderung der artgerechten Pferdehaltung verschrieben. Deshalb fordert sie für alle Pferde: „Raus aus den Boxen!“ Doch dieser Schritt muss sorgfältig geplant werden. Wie baut man den optimalen Zaun? Wie sollte der Untergrund des Auslaufs beschaffen sein? Wie integriert man neue Pferde? Und warum ecken Ponys so gerne bei Großpferden an? Dieses Buch vermittelt anschaulich Hintergrundwissen über Laufstallbau, Weidehaltung und die natürlichen Bedürfnisse der Pferde. Bei der Planung des eigenen Laufstalls dient es jedem Pferdehalter als Anleitung und Richtlinie.

Sigrid Koch, erste Vorsitzende der LAG, führt den Verein seit 2005. Ihre Grundsätze und Ziele hat sie vom Gründer Hans Ullstein jun. übernommen: „Wir wollen die Laufstallhaltung für Pferde aller Rassen und Reitweisen durchsetzen und Kompetenz und Qualität in diesen Bereich bringen.“ Das bedeutet vor allem, die Pferdehalter beratend zu unterstützen. Obwohl die LAG kein großer Verband wie die FN (Deutsche Reiterliche Vereinigung) ist, ist sie aus der Pferdeszene nicht mehr wegzudenken – denn der Verein treibt seine Ziele mit einem Maximum an Idealismus voran. Regina Käsmayr arbeitete nach ihrem Zeitungsvolontariat ein halbes Jahr als Reitlehrerin in Dänemark.



ISBN 978-3-86858-011-2

72 Seiten, Paperback, 14,90 €

Und plötzlich ist alles  
anders - trauernde  
Kinder verstehen  
und begleiten

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage

Oliver Junker



Oliver Junker

## Und plötzlich ist alles anders

Trauernde Kinder verstehen und begleiten.  
Überarbeitete und erweiterte Neuauflage

Der Tod eines nahestehenden Menschen ist wie ein Erdbeben, das plötzlich alles verändert. Kinder erleben solche Verluste auf ganz eigene Weise - sie trauern anders.

Dieser Ratgeber zeigt konkret und verständlich auf, wie Kinder trauern und wie man ihnen helfen kann - sowohl in der Akutsituation als auch in der Zeit danach.

Zum Buch gehört auch die Geschichte einer Familie mit zwei Kindern, die mit dem plötzlichen Tod des Vaters konfrontiert werden. In dieser Geschichte, die sowohl zum Vorlesen als auch zum Selbstlesen geeignet ist, können Eltern, Kinder und (fachliche) Begleiter erfahren, wie Sichtweisen und Empfindungen der Betroffenen sein können.

Oliver Junker. Über zehn Jahre in der Krisenintervention (Akutbetreuung) und als Trauerbegleiter für Kinder tätig. Langjährige Erfahrung im Rettungsdienst. Referent und Trainer im Bereich Stressbewältigung, Kommunikation, Konfliktmanagement und Akutbetreuung von trauernden Kindern.

Mario Franzbonenkamp

## Bluesharp in Theorie und Praxis

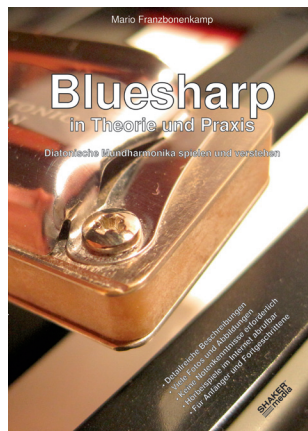
Diatonische Mundharmonika spielen und verstehen

Bluesharp in Theorie und Praxis: Das ist hier wörtlich zu nehmen, denn die klassische Mundharmonikaschule bildet längst nicht das Ende der Fahnenstange. Der Leser wird gleich zu Beginn an die Hand genommen, um die richtige Mundharmonika auszuwählen. Anschließend wird die Bluesharp in allen Einzelheiten vorgestellt.

Mit einem Crash-Kurs wird das Notenlesen vermittelt, wenn auch im gesamten Werk keine Notenkenntnisse erforderlich sind. Der musiktheoretische Teil befasst sich unter anderem mit der Bildung von Akkorden und Tonleitern, welche den Grundstein für das spätere Kapitel rund um die Improvisation bilden.

Im Praxisteil widmet sich das Buch zunächst der korrekten Haltung des Instruments, der Mundstellung, Atmung und Tonbildung, bevor erste einfache Lieder gespielt werden. Das Erlernen gängiger Spieltechniken wie Bendings und Overblows, Vibrato, Tongue Blocking, Triller und vieles mehr runden den praktischen Teil ab. Alle Techniken werden mit Hörbeispielen verdeutlicht, welche im Internet abrufbar sind.

Ein Lehrbuch für alle, bei denen der Spaß am Instrument im Vordergrund steht, die sich aber mit oberflächlichen Erklärungen nicht zufrieden geben.



ISBN 978-3-86858-388-5

110 Seiten, Paperback, 19,90 €



Margreet Honig, Gordana Crnkovic

## Der freie Ton

Ein Gespräch mit Margreet Honig  
über Atem und Stimme

Ein sehr persönliches und zugleich fachliches Buch über die Zusammenhänge von Atem, Stimme und Körperbewusstsein in der professionellen Welt des Solo-Gesangs.

Margreet Honig, eine erfolgreiche Gesangspädagogin unserer Zeit, spricht aus ihrer langjährigen Erfahrung über ihre Arbeit mit Sängern. Einblicke und Einsichten: Nicht nur für Sänger und Gesangspädagogen, sondern ebenso für alle, denen Stimme und Pädagogik, Musik und Mensch am Herzen liegen.



Gordana Crnkovic studierte Gesang an der Hochschule für Musik in Freiburg. Neben ihrer künstlerischen und gesangspädagogischen Tätigkeit begann sie eine Ausbildung zur Atempädagogin am Institut für ganzheitliche Entwicklung auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems. Während dieser Ausbildung entwickelte sie das faszinierende und tiefgreifende Zusammenwirken von Atem und Stimme für Musiker weiter. Fortbildungen am Institut für Atem-Tonus-Ton und ihre persönliche sängerische Weiterentwicklung in der Arbeit mit Margreet Honig in Amsterdam vertieften die Erfahrungen auf ihrem Weg von Atem-Stimme-Sein. Als Lehrbeauftragte gibt sie dieses Wissen heute an Sänger, Instrumentalisten bzw. Logopäden und Physiotherapeuten weiter.



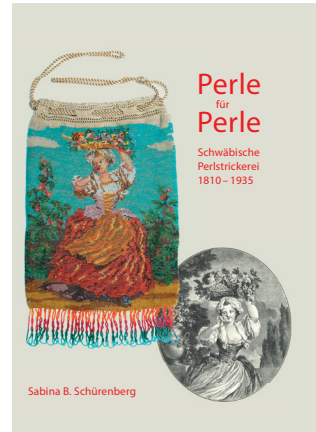
Sabina B. Schürenberg

## Perle für Perle

Schwäbische Perlstrickerei 1810-1935

Zunächst als Arbeitsbeschaffungsmaßnahme des Staates zu Beginn des 19. Jahrhunderts eingerichtet, dann weiterentwickelt und den Erfordernissen zeitgenössischen Kunstgewerbes angepaßt, erreichte die schwäbische Perlstickerei um 1925 ihren Höhepunkt. Spezialität war die Anfertigung von Luxusartikeln für den Export. Im 19. Jahrhundert für die Niederlande, im 20. Jahrhundert nach Übersee. Erlesene Perltaschen und Perlbeutel, einst Accessoires der modebewußten Dame, sind heute geschätzte, in ihrem Erscheinungsbild äußerst attraktive Sammlerstücke. Nicht nur üppige und farbenfrohe Blumengebilde entzücken den Betrachter. Ein Großteil der Taschen besticht durch Bildmotive, die zeitgenössischer Druckgrafik entnommen sind. Es waren Souvenirartikel, die lieb gewonnene Erinnerungen an eine einmalige Reise in changierender Farbenpracht festhielten. Der Zusammenführung von Vorlage und Produkt, ein in der Forschung bisher weitgehend unberücksichtigter Aspekt, ist daher besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

Sabina B. Schürenberg, geb. 1953, studierte Ethnologie und Geschichte an der FU Berlin. Sie ist Autorin des Ausstellungskataloges »Glasperlarbeiten. Taschen und Beutel«, der 1998 ihre Ausstellung in Schwäbisch Gmünd begleitete. Ausstellungsstationen waren Amsterdam, Cloppenburg, Hagen, Merseburg und Zons. Weitere Artikel erschienen zu Spezialthemen der Perlstrickerei. Die nochmalige Beschäftigung mit dem Thema in »Perle für Perle« basiert auf der Materialfülle der auf Online-Auktionen gestellten Aufrufe, den Ergebnissen eigener Feldforschung und bislang unbekannter Firmenunterlagen.



ISBN 978-3-95631-077-5

796 Seiten, Hardcover, 180,00 €



Michaela Theis

## Die Gartenkünstlerin

gibt Einblicke in ihr Gartenparadies - Gartendekoration und Kunst sowie praktische Tipps zur Pflege und Gestaltung

Michaela Theis gibt Einblicke in ihr Paradies, zeigt ideenreiche Gartenkunst und Dekorationen, die inspirieren. Auch ihre Geheimnisse zur Gestaltung und Pflege gibt sie in diesem Buch bekannt.

Der Bildband lädt zum Träumen ein und schürt zugleich die Sehnsucht schöpferisch zu wirken. Die einfallsreichen Ideen geben Mut, selbst individuelle Dekoration oder Kunst zu schaffen, damit Kunst und Garten zu einer wunderbaren Einheit werden.



Martin Erbing, Andreas Burth

## Das Schalldämpferkompodium Band 6

Schalldämpfer bauen, improvisieren, tunen

*Schalldämpfer mit der Gießkanne noch besser machen?*

*Fehlersuche mit Lippenstift?*

*Wirksame Schalldämpfer in der Größe von Taschenlampenbatterien?*

*Der leise Schuss aus der Socke?*

*Schalldämpfer aus Colafaschen?*

Nach der Lektüre von „Schalldämpfer - bauen, improvisieren, tunen“ weiß der Leser: Das ist keine Spinnerei eines durchgeknallten James-Bond-Drehbuchautors, sondern Realität.

Hinter der Schalldämpfer-Buchreihe stehen die jahrzehntelangen Erfahrungen der Autoren als Sammler und Sachverständige bzw. Schalldämpferhersteller. Das vorliegende Buch schlägt den Bogen vom praktischen Umgang mit Schalldämpfern und gedämpften Waffen von Maxim und Welrod bis hin zu den modernsten Sturmgewehr-Dämpfern - und nicht zuletzt der Auswertung praktisch aller auf dem Markt verfügbaren „Eigenbauanleitungen“.

Die Autoren wenden sich in erster Linie an diejenigen, welche mit einfach(st)en Mitteln hoch funktionelle Schalldämpfer herstellen wollen und das auch dürfen. Bewusst setzen die Ausführungen ein Mindestmaß an büchsenmacherischen Kenntnissen, zumindest aber Grundlagen in der Metallbearbeitung, voraus. Dem gegenüber benötigt die Masse der beschriebenen Tuningmethoden an vorhandenen Dämpfern weder besondere Erlaubnisse noch technische Kenntnisse ...

Wer seitenweise bemaßte Detailskizzen erwartet, sieht sich enttäuscht: Die zahlreichen Abbildungen beschränken sich im Wesentlichen auf Bilder real vorliegender, getesteteter und für gut befundener, nicht-kommerzieller Dämpfer und deren Wirkkomponenten. Darüber hinaus findet sich eine Fülle von Formeln und Anhaltspunkten zur Dimensionierung von Dämpfern und verschiedene Ausführungsalternativen. Der Schwerpunkt liegt auf „zivilen“ Modellen: Schalldämpfer für Waffen im Kaliber .22 lfb, Dämpfer für Kurzwaffen bis Kaliber .45 und Repetierbüchsen. Dämpfer für Flinten oder automatische Waffen finden keine Erwähnung.

Kapitel über Werkstoffe, Fügemethoden, Fehlersuche und deren Beseitigung, empfehlenswerte Munitionssorten sowie Hinweise zu Wartung und Pflege von Dämpfern runden die Ausführungen ab. Und so ganz nebenbei wird auch noch ein wenig Mythbusting betrieben und Hintergrundinformation geboten, ohne das Ganze zu überfrachten.



ISBN 978-3-86858-438-7

126 Seiten, Paperback, 15,90 €



Jürgen Beling

## Minilektionen in Pétanque

Psychologie beim Boule

„Boule“ wird das Spiel mit den Eisenkugeln genannt, wenn man vom Freizeitsport spricht; „Pétanque“, wenn die sportliche Seite im Vordergrund steht. In Deutschland spielen etwa 1 Million Personen das Spiel mit den Eisenkugeln in der Freizeit. Die Anforderungen sind gering, die Regeln einfach und die Kugeln preiswert.

Das Buch richtet sich an ambitionierte Pétanquespieler, die ihre Spielweise verbessern möchten und zu verstehen versuchen, woher die Leistungsunterschiede beim Spielen kommen. Die grundlegende Einführung zu Beginn richtet sich auch an Anfänger des Spiels; im Anhang sind die aktuellen internationalen Regeln beigegeben.

[www.minilektionen.beling-trier.de](http://www.minilektionen.beling-trier.de)

Jürgen Beling ist Diplom-Psychologe und beschäftigt sich seit Beendigung seiner wissenschaftlichen Arbeit intensiv mit der Sportart des Pétanque. Er spielt als Lizenzspieler in einem Luxemburger Verein und betreut dort Trainingsfragen.

Auch als E-Book erhältlich!

ISBN 978-3-86858-416-5  
124 Seiten, Paperback, 14,90 €

Philipp von Kunhardt, Gert von Kunhardt

## Wolkenweich ins Glück

Vitaler und zufriedener leben durch Soft-  
Training auf dem hochelastischen Trampolin

Fast alle können es. Bewegung ins Leben bringen. In jeder Hinsicht. Und auf die denkbar einfachste Weise. Mit dem hochelastischen Trampolin. Mit diesem einfachen aber genialen Spaßgerät schaffen Sie spürbar und sichtbar Aufschwung. Ohne Plagerei. Ohne Fleiß. Allein mit Leidenschaft und Liebe. Leidenschaft für ein (noch) besseres Leben. Liebe zu sich selbst und zu anderen. Egal nämlich was Sie tun oder lassen, Sie sind immer ein Beispiel. Wir alle brauchen gute, viele gute. Und erst recht unsere Nachkommen.

Das ganze Buch in einem Satz: Schöner Leben ist erschwinglich!



# Unser Service für Sie als Händler

## Neuerscheinungsservice

Regelmäßig informieren wir den Buchhandel über unsere Neuerscheinungen. Aktuelle Sonderkonditionen und Vorankündigen erhalten Sie von uns in unserem monatlichen Newsletter. Neuigkeiten zu Veranstaltungen und Rezensionen finden Sie darin ebenfalls.

Nutzen Sie unseren Neuerscheinungsservice und registrieren Sie sich auf [www.shaker-media.de/newsletter](http://www.shaker-media.de/newsletter). Dem Newsletter ist ein Bestellformular beigelegt, mit dem Sie bequem die Titel Ihrer Wahl anfordern können.

## Bestellungen

Über die Barsortimentler Koch, Neff & Volckmar sowie Umbreit sind unsere Titel jederzeit verfügbar. Bei Direktbestellungen über uns gewähren wir Ihnen einen attraktiven Sonderrabatt. Selbstverständlich können Sie unsere Titel bis zu hundert Tage ab Bestellung problemlos remittieren.

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne anschauliches Werbematerial zu den von Ihnen bestellten Titeln bereit.

## Gesamtverzeichnis

Fordern Sie jetzt unseren aktuellen Neuerscheinungskatalog an! Auf [www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de) finden Sie diesen auch zur Direkteinsicht und zum Download.

Bestellen Sie unsere Titel über

**K·N·V**



**amazon.de**

**umbreit** 

oder direkt unter  
**[www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de)**

Shaker Media GmbH | Kaiserstr. 100 | 52134 Herzogenrath  
Tel.: 02407 95 96 40 | Fax: 02407 95 96 49  
[bestellungen@shaker-media.de](mailto:bestellungen@shaker-media.de)



## Ihr Verlag für Belletristik, Ratgeber und Sachbücher

### Einfaches und risikofreies Publizieren:

- Persönliche Betreuung und kompetente Beratung
- Vermittlung qualifizierter Partner für Korrektorat, Lektorat und Illustration
- Auf Wunsch professionelle Unterstützung bei Satz und Layout zu moderaten Kosten
- Keine Druckkostenzuschüsse
- Individuelle Beratung in Marketingfragen
- Optimale Anbindung an den Groß- und Einzelbuchhandel
- Transparente Honorare und Verkaufszahlen

### Unser Partnerprogramm

#### Honorierung Ihrer:

- Buchempfehlung
- Verlagswerbung
- erfolgreichen Autorenvermittlung

#### Speziell für den Handel:

- attraktive Rabatte bei Buchbestellungen
- Sonderkonditionen bei Neuerscheinungen
- anschauliches Werbematerial
- auf Wunsch regelmäßige Veranstaltungsangebote für Ihre Buchhandlung

**Ausführliche Informationen finden Sie auf**  
**[www.shaker-media.de/partner](http://www.shaker-media.de/partner)**

