

SCORPIO

We Change the World



Herbst 2022

Verlagsprogramm

Unser Herbstprogramm 2022



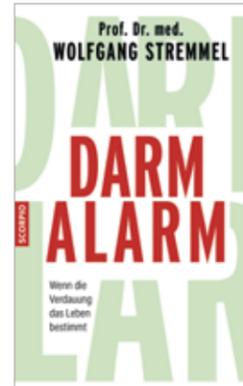
Seite 4



Seite 6



Seite 8



Seite 10



Seite 12



Seite 13



Seite 14



Seite 16



Seite 18



Seite 20



Seite 22



Seite 23



Seite 24

DIE NEUEN ÜBUNGSHEFTE

Seite 26-29



Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler, liebe Partner und Freunde des Scorpio Verlags,

nach zwei Jahren im Pandemie-Ausnahmestadium scheint sich das Leben allmählich zu normalisieren. Tatsächlich? So wunderbar es ist, wieder ohne Einschränkungen Freunde treffen, ins Kino gehen oder reisen zu dürfen, so schwer fällt es vielen von uns, die äußere Distanz aufzugeben. Wir sind verunsichert, wie viel Nähe beim anderen erwünscht ist, wissen nicht recht, wie viel wir selbst zulassen wollen, denn wir sind es fast nicht mehr gewohnt, zu berühren und berührt zu werden. Angst und Einsamkeit – die Stressfaktoren Nummer 1 für Körper und Seele – sind für viele von uns zu ständigen Begleitern geworden.

Umso wichtiger ist es, dass wir uns nach der langen Zeit im Stressmodus – der durch den Krieg in der Ukraine noch einmal angefacht wurde – gezielt unserer psychischen und physischen Gesundheit zuwenden: Unsere Autorinnen und Autoren zeigen Wege, wie wir wieder zu einem stärkenden, liebevollen Miteinander im Alltag finden, unser Körpervertrauen unterstützen, um mehr Lebensfreude zu spüren, aus dem so viele Bereiche beherrschenden Gefühl der Angst herauskommen, gut für unser Mikrobiom sorgen, um das innere Ökosystem unseres Körpers in Balance zu halten, und ein besseres Verständnis für unseren Bauch, *das Wohlfühlorgan*, zu bekommen sowie dafür, wie wir ihm etwas Gutes tun können.

Das gesamte Team des Scorpio Verlags wünscht Ihnen viel Kraft in diesen weiterhin herausfordernden Zeiten und dass Ihnen unsere Herbsttitel Freude bereiten und Inspiration bieten mögen.

Herzlich



© Sara Parragh

Desirée Schön

Programmleitung



© Sara Parragh

A. Hermann-Heene

Senior Editor



PROF. BETTINA M. PAUSE ist eine international anerkannte Forscherin im Bereich Psychologie des Geruchs und der sozialen Kommunikation. Sie promovierte in Psychologie und leitet heute die Abteilung für Biologische und Sozialpsychologie an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf. Laut »Marquis Who's Who« gehört sie zu den Top 3 Prozent der Wissenschaftler weltweit über alle Disziplinen hinweg (Philosophie, Naturwissenschaften, Medizin etc.).

Die Kraft des Miteinanders

Der Mensch ist ein soziales Wesen, benötigt den Kontakt zu anderen wie die Luft zum Atmen. Doch ein Drittel der Menschen in den Industrieländern leidet unter Einsamkeit. Da dieses Gefühl chronischen Stress auslöst, hat kein anderer Faktor so großen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit und Lebensqualität.

Wenn die Bedrohung durch das Coronavirus langsam nachlässt, müssen wir teilweise neu lernen, unbeschwert mit anderen zusammen zu sein. Dafür braucht es Vertrauen, die Bereitschaft, sich auch körperlich wieder nahezukommen, denn gerade Körpergerüche vermitteln uns eine Vielzahl an Informationen über einander.

Prof. Pause beleuchtet die Heilsamkeit von körperlicher und seelischer Verbundenheit in ihren psychologischen, biologischen und evolutionstheoretischen Aspekten und führt uns dabei unterhaltsam in hochkomplexe wissenschaftliche Zusammenhänge und Erkenntnisse aus der bisher noch relativ unbekanntenen Forschung der Sozialen Neurowissenschaften ein. Dort finden wir auch Lösungen für die drängenden Probleme der Zukunft, denn die Kraft, um durch schwierige Zeiten zu kommen, lässt sich nur aus einem achtsamen Miteinander schöpfen.



Soziale Beziehungen bereichern nicht nur das Leben, sie verlängern es auch.



Zur Leseprobe



LovelyBooks-Kampagne

Online- und Social-Media Kampagne

Reichweitenstarke Medienauftritte

- Neue Wege aus der Einsamkeit, dem Stress- und Krankheitsfaktor Nr. 1
- Aktuellste Studien aus der Sozialpsychologie und Biowissenschaft
- Von der international führenden Forscherin im Bereich der sozialen Kommunikation



Nach seinem Studium der Biologie war **RICHARD LUCIUS** Professor für Parasitologie an der Universität Hohenheim und hatte später den Lehrstuhl für Molekulare Parasitologie an der Humboldt-Universität zu Berlin inne. Er forschte unter anderem in West- und Ostafrika, in Indien und an der Harvard Universität (USA).

Neueste Erkenntnisse zu Allergien & Co.

Unser über Jahrtausende entstandenes Immunsystem ist auf ein karges, naturnahes Leben geeicht. In unserer modernen Gesellschaft spielt es unter dem Einfluss von hochverarbeiteten Lebensmitteln, Medikamenten und mangelndem Naturkontakt immer häufiger verrückt. Die Folge: Allein in Deutschland leiden mehr als 25 Millionen Menschen an Allergien, Autoimmunerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die es früher kaum gab. Gemeinsamer Nenner dieser Krankheiten sind chronische Entzündungsvorgänge.

Prof. Lucius zeigt die spannenden molekularen und immunologischen Zusammenhänge auf, die zur Krankheitsentstehung führen, indem er uns bekannt macht mit unserem inneren Ökosystem, das etwa tausend verschiedene Arten von Bakterien und anderen Mikroorganismen umfasst. Dieses Mikrobiom kommuniziert mit dem Immun-, Nerven- und Hormonsystem und beeinflusst uns auf subtile Weise.

Gleichermaßen anschaulich und unterhaltsam stellt dieses Buch dar, wie Aspekte unseres modernen Lebensstils unser Mikrobiom und damit unsere Immunantworten negativ beeinflussen und welche Möglichkeiten wir haben, dem entgegenzuwirken und das sensible Gleichgewicht unseres inneren Ökosystems aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.



Zur Leseprobe



Lesungen
und Interviews

Presse-
und Social-Media-
Schwerpunkt

Endkunden-Newsletter

Inklusive
Online-Bonusmaterial u.a.
zum Thema Immunologie
und Immuntoleranz

- Die aktuellsten Erkenntnisse der Wissenschaft für Laien
- Wie Mensch und Mikrobiom eine funktionierende Einheit bilden – und was unserem inneren Ökosystem am besten dient
- Praktische Ansätze zur Vorsorge und Heilung bei Entzündungskrankheiten



DR. MED. RUEDIGER DAHLKE, geboren 1951, studierte Medizin in München und bildete sich zum Arzt für Naturheilweisen und in Psychotherapie weiter. Seit 1978 war er als Psychotherapeut und ist bis heute als Fasten- und Seminarleiter international tätig. Anfang 2012 öffnete das von ihm gegründete Seminarzentrum TamanGa bei Gamlitz in der Südsteiermark als Ort der Regeneration, (Aus-)Bildung und Selbstfindung. Als Pionier der Ganzheitsmedizin ist Dahlke gefragter Experte für Ausbildungen. Viele seiner Bücher erreichten Bestsellerstatus.

Ängste durchschauen und überwinden

Ob Angst vor Viren, (Zwangs-)Impfungen, Gesundheits-Diktatur, vor wirtschaftlichem Zusammenbruch oder vor der Angst an sich – Angst war schon vor der Pandemie bei uns ein zentrales Phänomen. Nun wurde sie gesellschaftlich bestimmend. Obwohl sich an der Oberfläche die Opfer verschiedener Ängste unterscheiden und sich sogar aufeinanderhetzen ließen, in der Tiefe ist es immer dieselbe Angst vor dem Tod.

Hinter Todesangst steckt ein Urthema, das uns (westliche) Menschen beherrscht. Die Themen Aggression und Todesangst haben nun Jahre unseres Lebens bestimmt und werden das weiter tun, bis wir bereit sind, uns ihnen zu stellen und sie zu (er)lösen.

Da wir das Geschehen im Außen nur bedingt in der Hand haben, gilt es, unser Inneres zu stärken. Wie das konkret geht, zeigt Bestsellerautor Ruediger Dahlke in seinem spannenden, hochaktuellen neuen Buch, das verdeutlicht: Nur wenn wir bereit sind, die Wurzeln der Angst zu ergründen, greifen die Strategien zu ihrer Bewältigung. Dann finden wir Auswege aus der Angstfalle und können ein Leben in Freiheit und Frieden führen.

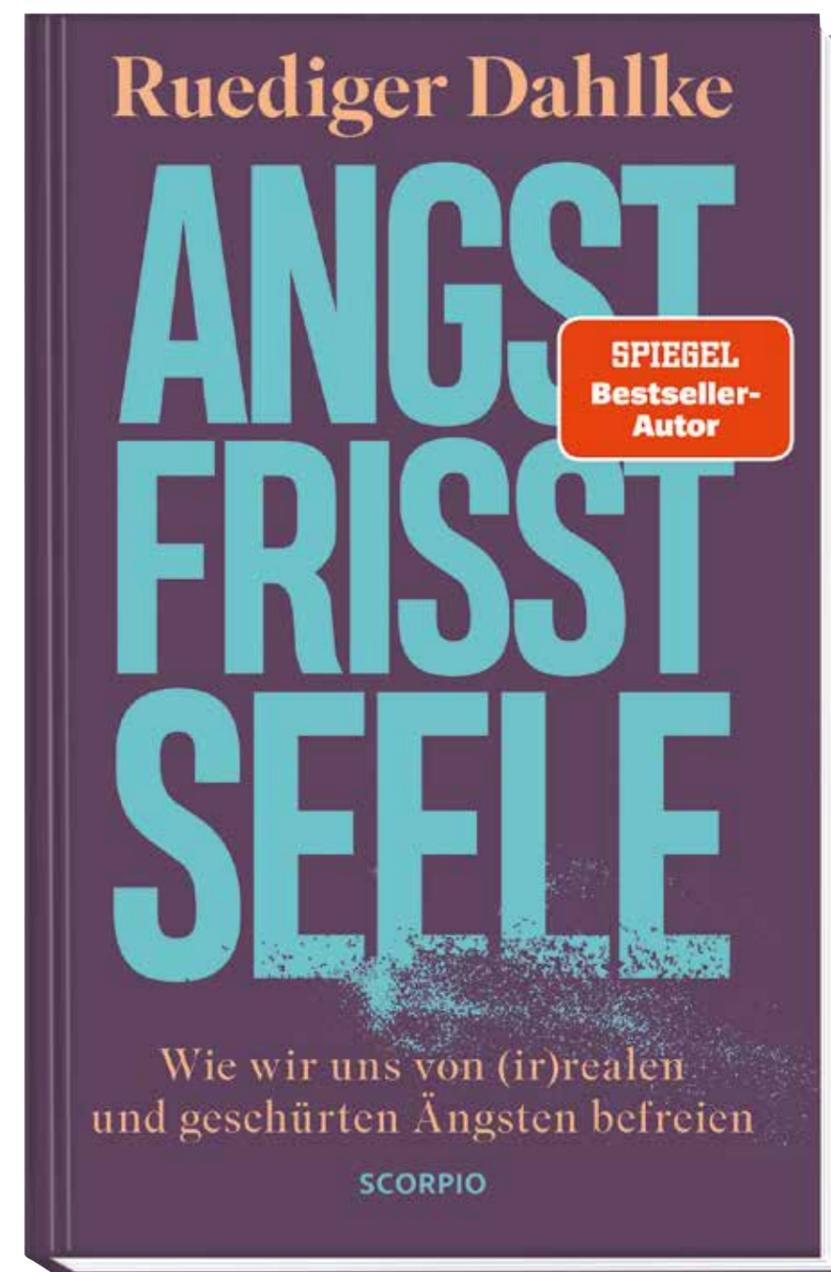
Erfolgreiche Vorgänger:



12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-410-5
Best.-Nr. 282-03410



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-452-5
Best.-Nr. 282-03452



Große Fangemeinde mit über 200 000 Followern auf Social Media

Presseschwerpunkt

Zahlreiche Vorträge, Seminare und Medienauftritte

- Hochaktuelles Thema Angst, besonders seit Pandemie und Ukraine-Krieg
- Rund 15 Prozent der deutschen Bevölkerung (ca. 12 Mio.) leiden im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen Angststörung
- Ganzheitliche Lösungswege von einem der großen Mediziner unserer Zeit



PROF. DR. MED. WOLFGANG STREMMEL, geb. 1952, studierte Medizin an der Universität zu Köln. Nach einer Karriere als Wissenschaftler und Universitätsprofessor für Innere Medizin ist er heute als Arzt in eigener Praxis tätig. Für seine Forschungen auf dem Gebiet der Gastroenterologie wurde er u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft ausgezeichnet.

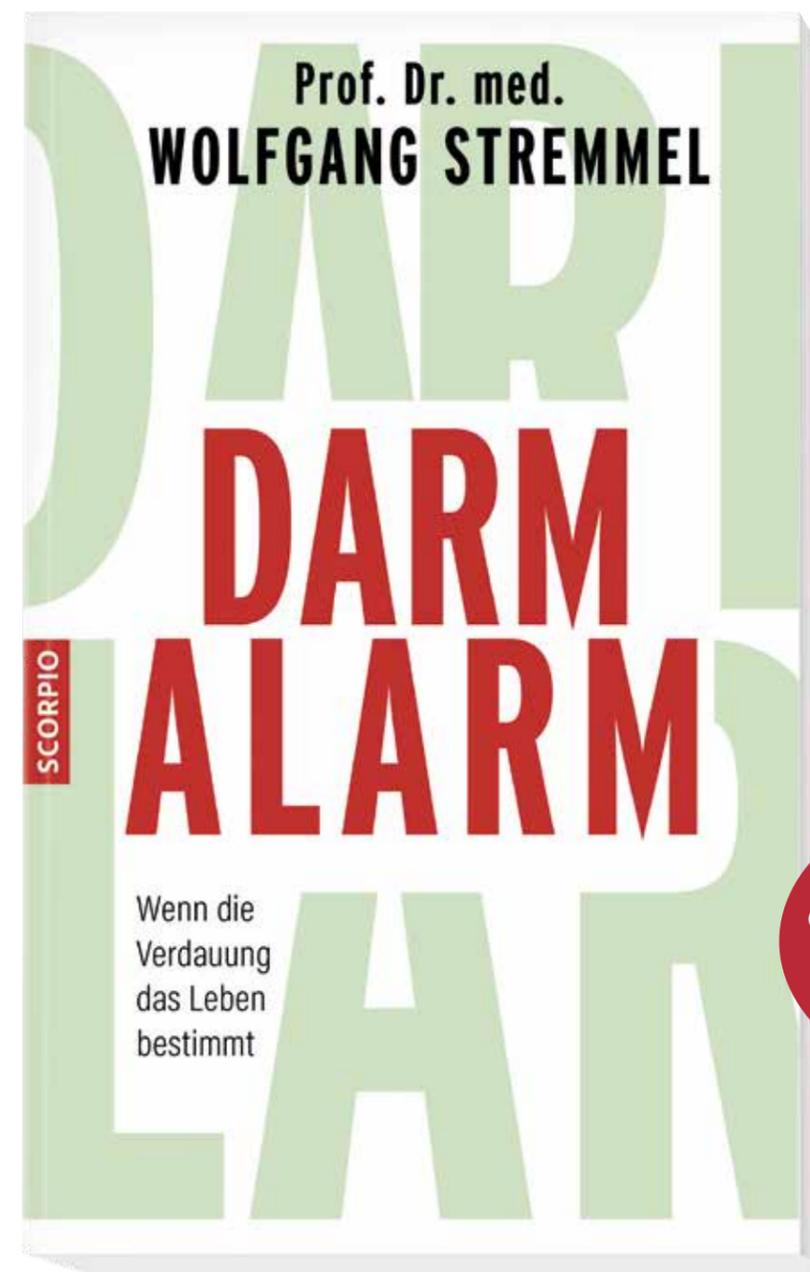
Wenn der Darm den Alltag diktiert

Den Verdauungstrakt wünscht man sich so, wie früher Kinder sein sollten: Am besten, man sieht und hört nichts von ihnen ... Auch wenn dem Darm inzwischen sogar ein gewisser Charme zugeschrieben wird, salonfähig ist er noch lange nicht. Ganz tief drin möchten wir gar nicht so genau wissen, was »da unten« in uns brodeln. Der Darm soll seine Arbeit tun und basta. Wenn nicht ... dann leiden wir, sogar mehrfach, denn er hat feinste Verbindungen zu unserer Seele. An keinem anderen Ort im Körper merken wir so schnell, dass etwas nicht stimmt, wie im Bauch. Er ist unser Wohlfühlorgan und unser zweites Gehirn. Umso wichtiger ist es, ihn zu verstehen – gerade auch in seiner vermeintlichen Launenhaftigkeit.

Der Autor nimmt uns mit auf die Reise in die geheimnisvollen Tiefen des Verdauungssystems, insbesondere des Darms, wo ein perfekt koordiniertes Abfallentsorgungsteam unermüdlich damit beschäftigt ist, dass es uns gut geht. Daraus ergibt sich fast von allein, was wir tun können, um unserem Bauch und damit uns selbst das Leben zu erleichtern.



Es ist mir bewusst, dass das Thema nicht gerade sexy ist. Es ist nun mal eher mit Scham statt Charme behaftet. Mir ist der Darm aber nicht peinlich, im Gegenteil, und ich möchte Sie gern mit meiner Begeisterung anstecken.



Online- und Social-Media-Kampagne

TV-Auftritte in Planung

Vermittelt höchst kompetent und entspannt ein oftmals peinliches Thema

Träger des Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preises der Deutschen Forschungsgemeinschaft

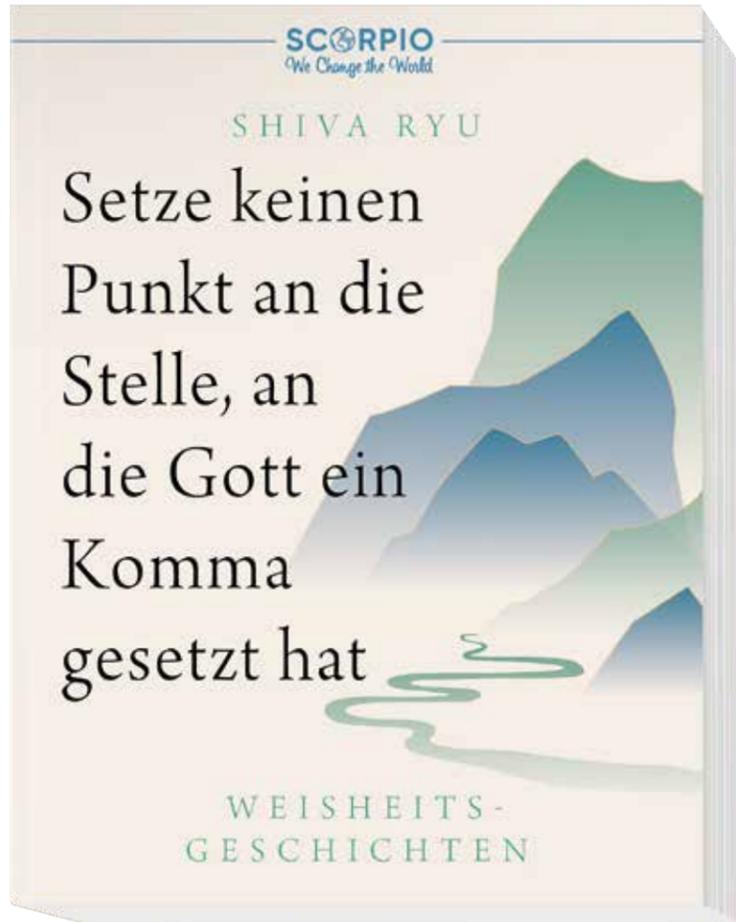
- Das Verdauungssystem verstehen – Aha-Erlebnisse inklusive
- Kompetente Hilfe bei Darmerkrankungen, der Volkskrankheit Nr. 1
- Der Bauch als Zentrum des Wohlbefindens

Die erfolgreichsten Autoren Koreas jetzt als Paperback

Wer weiß schon, ob etwas für das Leben gut oder schlecht ist?

Koreas Bestsellerautor Shiva Ryu gewährt uns mit seiner wunderbar poetischen Sprache Eintritt in eine Welt voller Weisheit und Schönheit des Lebens. Seine Erfahrungen und Erkenntnisse, die er auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage »Was wollte das Leben mir sagen?« machen durfte, bilden die Grundlage für seine klugen Geschichten.

Dieses Buch ist eine Erinnerung daran, dass nichts auf der Welt ausschließlich schlecht sein kann und wir lernen können, das Gute im vermeintlich Schlechten zu erkennen.



© Lee Kwan Hyung

SHIVA RYU ist einer der erfolgreichsten Autoren Südkoreas. Seine Bücher standen 21 Mal auf verschiedenen Bestsellerlisten. 1959 in Okcheon, Südkorea, geboren, lebt er seit 1988 in verschiedenen Meditationszentren in den USA und Indien.

- Der koreanische Bestseller
- Poetische Geschichten, die unser Herz berühren
- Shiva Ryu zeigt, warum es lohnt, allem im Leben etwas Gutes abzugewinnen

Koreas jetzt als Paperback



Je stiller du wirst, desto klarer werden die Dinge

Haemin Sunim, koreanischer Mönch und Bestsellerautor, lädt uns ein, die Stille in uns wiederzuentdecken. In dieser Stille finden wir zu Gelassenheit und Ruhe, und es zeigt sich, was bisher im Trubel unserer Gedanken unterging. Nach und nach wird die Sicht auf unser Leben und das, was wirklich wertvoll ist, wieder klarer. Mit jedem bewussten Atemzug in der Stille kann uns so das Glück leichter finden.



© Jo Sehyun

HAEMIN SUNIM, geboren in Korea, ging in die USA, um Film zu studieren, nur um zu erkennen, dass er sein Leben dem Buddhismus und einem spirituellen Leben widmen möchte. Er kehrte nach Korea zurück, wurde Mönch und einer der meistgelesenen spirituellen Autoren. Sein Buch *Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst* verkaufte sich mehr als drei Millionen Mal, und er hat über eine Million Follower auf Twitter und Facebook. Wenn Haemin Sunim nicht auf Reisen ist, lebt er in Seoul.

- Das erfolgreiche Buch des Bestsellerautors
- Weisheiten des urbanen Mönchs über das, was wirklich zählt im Leben
- In Zeiten von Spaltung und Konflikt wichtiger denn je

Shiva Ryu
Setze keinen Punkt an die Stelle, an die Gott ein Komma gesetzt hat
Weisheitsgeschichten

Aus dem Koreanischen von Hyuk-Sook Kim und Manfred Selzer
256 Seiten | Broschiert mit farbigen Illustrationen von Miroco Machiko | 13,5 x 17,5 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-502-7 | Best.-Nr. 282-03502 | September 2022 | WG 1476

Haemin Sunim
In der Stille findet das Glück dich leichter

Aus dem Koreanischen von Hyuk-Sook Kim und Manfred Selzer
296 Seiten | Broschiert mit vierfarbigen Illustrationen von KUSH | 13,5 x 17,5 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-445-7 | Best.-Nr. 282-03445 | September 2022 | WG 1476



ALFRED ZENZ, geb. 1978, ist als Seelengärtner im Bereich Naturvermittlung, Bewusstseinsstraining und Persönlichkeitsentwicklung tätig. Durch seine langjährige Tätigkeit als Garten- und Landschaftsgestalter schöpft er aus über 20 Jahren Erfahrung im kreativen Umgang mit Pflanzen, Natur und Landschaft. Er gilt als Experte auf dem Gebiet der essbaren Wildpflanzen und führt als professioneller Natur-Coach Workshops und Naturseminare an besonderen Kraftorten in Österreich durch. Seit 2016 leitet er Wahrnehmungstrainings und Ausbildungslehrgänge für das mediale Wahrnehmen von Pflanzen- und Naturwesen. Weitere Informationen unter www.seelengaertner.at

Das vergessene Wissen über die heilende Kraft unserer Bäume

Seit jeher wurden Bäume als kraftvolle Seelenbegleiter und Verbündete des Menschen verehrt. Sie spendeten Lebensfreude, Stärke und Klarheit oder unterstützten als sanfte Heiler bei körperlichen Leiden. Viel von ihrem heilsamen Wesen ist mittlerweile jedoch in Vergessenheit geraten. Dabei hält noch immer jeder Baum sein eigenes Geschenk für uns bereit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Naturcoach und »Seelengärtner« Alfred Zenz kennt die feinstoffliche Wirkung unserer Bäume wie kaum ein anderer. In *Vater Eiche, Mutter Linde* bringt er uns die verborgene Kraft der Bäume näher und erklärt, wie wir durch den bewussten Kontakt mit ihnen wieder in Berührung mit unserem eigenen, innersten Wesen kommen. Liebevoll gestaltete Porträts der wichtigsten heimischen Bäume und Sträucher zeigen, was Birke, Buche und Co. auf seelischer wie körperlicher Ebene für uns tun können, und helfen, in jeder Lebenslage den richtigen Baum als Kraftspender und Seelenbegleiter zu finden.

» Indem du dich bewusst mit dem Geist der Bäume verbindest, verbindest du dich mit der Kraft, die aller Schöpfung zugrunde liegt. «



Aktualisierte
Neuaufgabe des
erfolgreichen
Longsellers

Leesezeichen mit
QR-Code zur
Baummeditation



- Trendthema Wald – die heilsame Kraft der Bäume auf Körper und Seele
- Die wichtigsten heimischen Baumarten im Porträt
- Mit zahlreichen Praxistipps für Meditation und naturheilkundliche Anwendung



CLAUDIA WUTTKE, Jahrgang 1966, war lange Jahre die Programmleitung eines großen Publikumsverlages, bevor sie vor zwei Jahren einen kompletten Neuanfang wagte. Nach einer Ausbildung zum Gateless Writing Teacher 2019 in den USA begab sie sich auf einen zunehmend spirituellen Weg, der sie zu neuer Lebensfreude und Selbstliebe führte. Heute arbeitet sie als Life-Coach und Autorin.

Das Geheimrezept zum Glücklichsein

Wir alle suchen Glück und Leichtigkeit – und verharren dennoch oft in toxischen Beziehungen und freudlosen Jobs. So ging es auch der Autorin, bis sie vor zwei Jahren zeitgleich alles verlor: den Partner, den Arbeitsplatz, das Haus. Plötzlich war sie eine allein-erziehende Mutter in einer kleinen Hamburger Wohnung und stand mit 54 wieder bei null. Sie nutzte die Zäsur für eine radikale Bestandsaufnahme und begriff, dass sie ihr Leben lang nur ein Bild von sich selbst gelebt hatte. Also machte sie sich auf den Weg und räumte radikal auf: mit alten Glaubenssätzen und dem Wunsch nach Anerkennung, um das Eine zu finden, das ihr bislang immer gefehlt hat: Liebe und Wertschätzung sich selbst gegenüber.

Life-Coach Claudia Wuttke zeigt, wie es auch dir gelingt, der Selbstabwertungsspirale zu entkommen und stattdessen erfüllt und glücklich mit dir im Einklang zu leben. Jedes Kapitel enthält eine Übung oder praktische Tipps, die du mühelos anwenden kannst, um erfolgreich deinen ganz persönlichen Weg in die Selbstliebe zu gehen. Erst wenn du dich wirklich zuinnerst annehmen kannst, wirst du anziehen, was dein Herz braucht und dir in deiner Einzigartigkeit guttut.



Heute kann ich dankbar und lächelnd sagen: Ich brauche keinen Partner mehr, um mich eins mit mir zu fühlen. Ich habe mir noch keinen Heiratsantrag gemacht, aber ich könnte.



Social-Media-Schwerpunkt und Endkunden-Newsletter

LovelyBooks-Kampagne

Lesungen

- Breites Trendthema Selbstliebe und »Self-partnered« sein statt »Single«
- Authentisch und lebensnah geschrieben
- Mit zahlreichen Übungen und praktischen Tipps





KIM FOHLENSTEIN hat Pädagogik und Philosophie studiert, ist ausgebildete Craniosacral-Therapeutin, Heilpraktikerin, Osteopathin sowie System-Coach. Sie lebt seit 2019 in der Bretagne und arbeitet dort als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Es sind bereits zahlreiche Bücher und Kartensets zum Thema Ahnenmedizin und Seelenhomöopathie von ihr erschienen.

Die inneren Eltern liebevoll verändern

Wer hätte noch nicht vom inneren Kind gehört? Mittlerweile gibt es wunderbare Methoden, um die zugrunde liegenden Ängste zu lindern und sogar zu heilen.

Aber jedes innere Kind hat eben auch Eltern. Die inneren Eltern sind die Summe der Erfahrungen, die man mit den leiblichen Eltern gemacht hat.

Hätte man nun »perfekte« Eltern gehabt, wären die inneren Eltern ein Quell von Kraft und Liebe. Man könnte sein Leben frei und ohne größere Konflikte leben. Doch oft tragen die leiblichen Eltern tiefe Wunden in sich und geben ihre negativen Erfahrungen ungewollt weiter. So inszeniert sich die Summe des Selbstbildes, das von den Eltern in ein Kind hinein erzogen wurde, im Erwachsenenalter stets aufs Neue im Alltag. Die inneren Eltern sind also nicht einfach Gefühlserinnerungen, sondern in der Gegenwart aktiv wirkende Inszenierungen, die aus dem Wunsch nach Lösung entstehen: endlich gesehen, anerkannt und geliebt werden. So schaffen wir uns stets aufs Neue Situationen, die uns das Leben entsetzlich schwer machen können.

Die gute Nachricht: Unsere inneren Eltern können wir, im Gegensatz zu unseren echten Eltern, liebevoll dazu bringen, sich zu ändern. Kim Fohlenstein zeigt, wie es uns mithilfe von Ehrlichkeit und Mut zur Selbstreflexion gelingt, mit diesen verdrängten Anteilen in Kontakt zu kommen und aus der erschöpfenden Wiederholung von altbekannten Situationen und Gefühle auszusteigen.



Zum Video



LovelyBooks-Kampagne

Eingeführte Autorin
mit großer Leserschaft

Presseschwerpunkt

- Ein neuer, spannender und heilsamer Ansatz, der das Modell des inneren Kindes weiterentwickelt
- Von einer Expertin der Ahnenmedizin und der Familienaufstellung





© Michael Lueder

RUTH KNAUP ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin (HPG) in Berlin. Sie ist tätig als Dozentin und in der Erwachsenenbildung, als Tänzerin und Choreografin, Therapeutin und Supervisorin. Seit über 20 Jahren unterstützt sie Menschen auf dem Weg hin zu mehr Selbstbestimmtheit und Lebensfreude.

Die Freude am eigenen Körper wiederentdecken

Der Körper ist unser Tor zur Welt. Regen im Gesicht spüren, den Duft trockener Kiefern einatmen, in einer Umarmung versinken, uns zu Musik bewegen: All das können wir nur durch unseren Körper. Überall da, wo wir fühlen, handeln und gestalten, hat das Leben eine völlig andere Intensität als dort, wo wir nur konsumieren.

In diesem hochaktuellen Buch zeigt uns Ruth Knaup, wie wichtig es ist, dass wir uns unserem Körper wieder positiv zuwenden, und wie uns das im Alltag über sinnliche Nähe, Musikmachen, Naturerfahrung, achtsames Essen und körperlich erfahrbare Spiritualität gelingen kann. Wenn wir unserem Körper mit Wertschätzung und Lust begegnen und uns an seinem Empfindungsreichtum erfreuen, erfahren wir unmittelbar, was es bedeutet, wirklich lebendig zu sein.

» Unser Körper ist so viel mehr als ein Virengastgeber. Erobern wir uns seine wunderbaren Möglichkeiten der Selbsterfahrung und Kontakterfahrung zurück – indem wir (wieder) lernen, ihm zu vertrauen! «

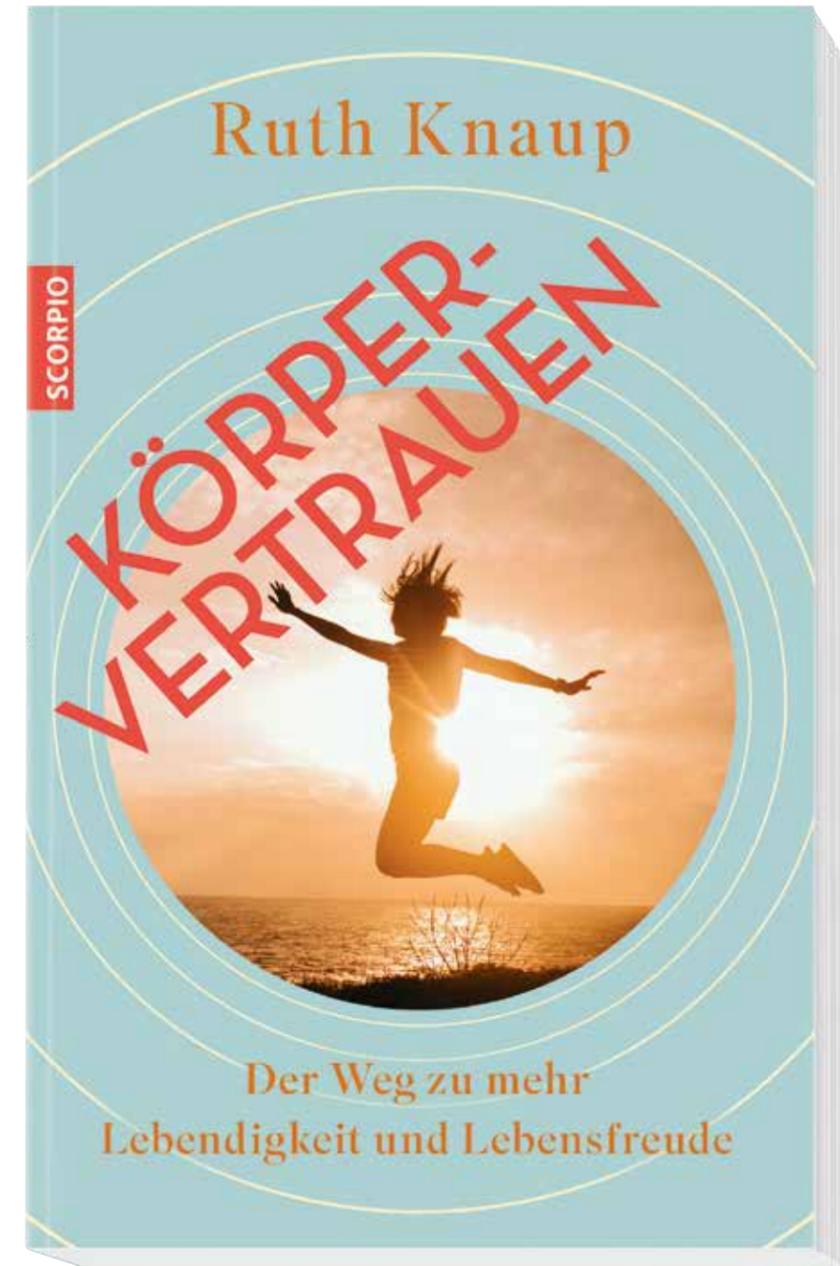
Der erfolgreiche Vorgänger:



17,99 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-092-3
Best.-Nr. 282-03092



SCORPIO
We Change the World



Zur Leseprobe



LovelyBooks-Kampagne

Social-Media-Schwerpunkt

Lesungen

- Ein leidenschaftliches Plädoyer für die Rückkehr zu einem körperlicheren Leben in Zeiten von Digitalisierung und Social Distancing
- Erkenntnisse zur Unverzichtbarkeit menschlicher Nähe aus der Psychologie und den Neurowissenschaften
- Von einer langjährigen, anerkannten Körperexpertin

Ruth Knaup
Körpervertrauen
Der Weg zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude

ca. 168 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 16,00 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-431-0 | Best.-Nr. 282-03431 | August 2022 | WG 1481

e
BOOK

Das Referenzwerk zum Trendthema »Nahtoderlebnis«

Ist der Tod wirklich ein einziger, klar definierbarer Moment, in dem alles unwiderruflich zusammenbricht? Dr. Sam Parnias Forschungen geben Aufschluss über ganz entscheidende Fragen:

- Wann genau ist jemand »tot« bzw.: Wie lange kann er noch »zurückgeholt« werden?
- »Nahtoderlebnisse«: Tatsache oder Fiktion?
- Was sagt die Reanimationsforschung zur Frage des »Jenseits«?



© BeckerBredel Fotografien GbR

SAM PARNIA, britischer Kardiologe, leitete das AWARE-Projekt, eine empirische Langzeitstudie an zahlreichen US-Krankenhäusern über Nahtoderlebnisse.

JOSH YOUNG ist Bestsellerautor und Journalist. Seine Arbeiten umfassen Unterhaltung, Wissenschaft und Politik.



Vom weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der wissenschaftlichen Erforschung des Todes

» Millionen sind über die Schwelle des Todes getreten und wieder zurückgekehrt. «

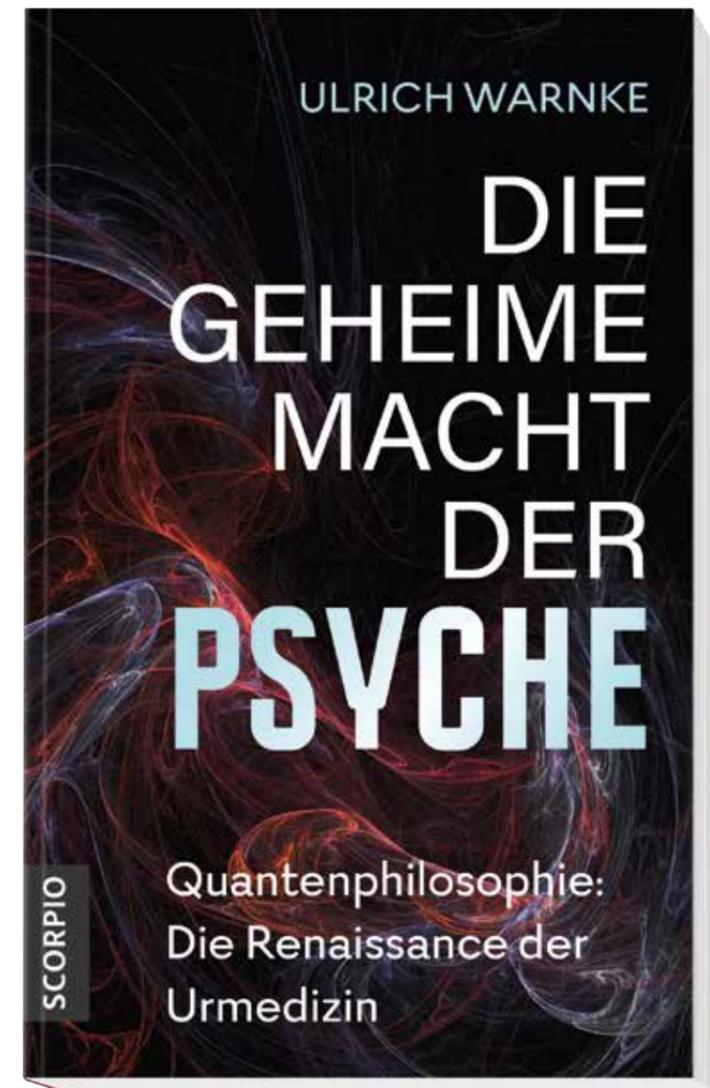
Dr. med. Sam Parnia im SPIEGEL-Interview

- Den letzten Geheimnissen des Todes auf der Spur
- Eine der wichtigsten Menschheitsfragen in der Gesamtschau von Wissenschaft, Psychologie und Spiritualität

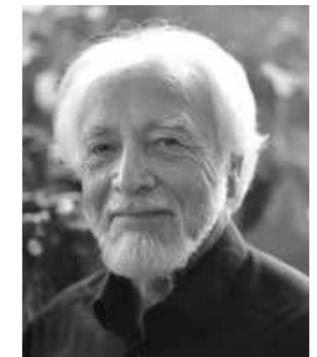
Dr. med. Sam Parnia | Josh Young
Der Tod muss nicht das Ende sein
 Was wir über Sterben, Nahtoderlebnis und die Rückkehr ins Leben wissen | Neuauflage

Aus dem amerikanischen Englisch von Dr. Juliane Molitor
 400 Seiten | Broschiert | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
 ISBN 978-3-95803-532-4 | Best.-Nr. 282-03532 | November 2022 | WG 1937

Das Kultbuch über Quantenphilosophie



Die Glaubenskraft der Psyche regt die Quantenbildung zwischen den Elektronen bestimmter Atome und Moleküle an. Sie wirkt somit als strategischer Schalter zur Realitätsbildung im Vakuum unseres Körpers. Ulrich Warnke zeigt, wie sich dieser Vorgang für unsere Gesundheit nützen lässt, und liefert völlig neue Aspekte zur Wirkungsweise der Psychosomatik.



© privat

ULRICH WARNKE, geboren 1945, studierte Biologie, Physik, Geografie und Pädagogik. Als langjähriger Dozent an der Universität des Saarlandes hatte er Lehraufträge für Biomedizin, Biophysik, Umweltmedizin, Physiologische Psychologie und Psychosomatik, Präventivbiologie und Bionik. Er ist Gründungsmitglied der Gesellschaft für Technische Biologie und Bionik e.V. sowie ein gefragter Referent.

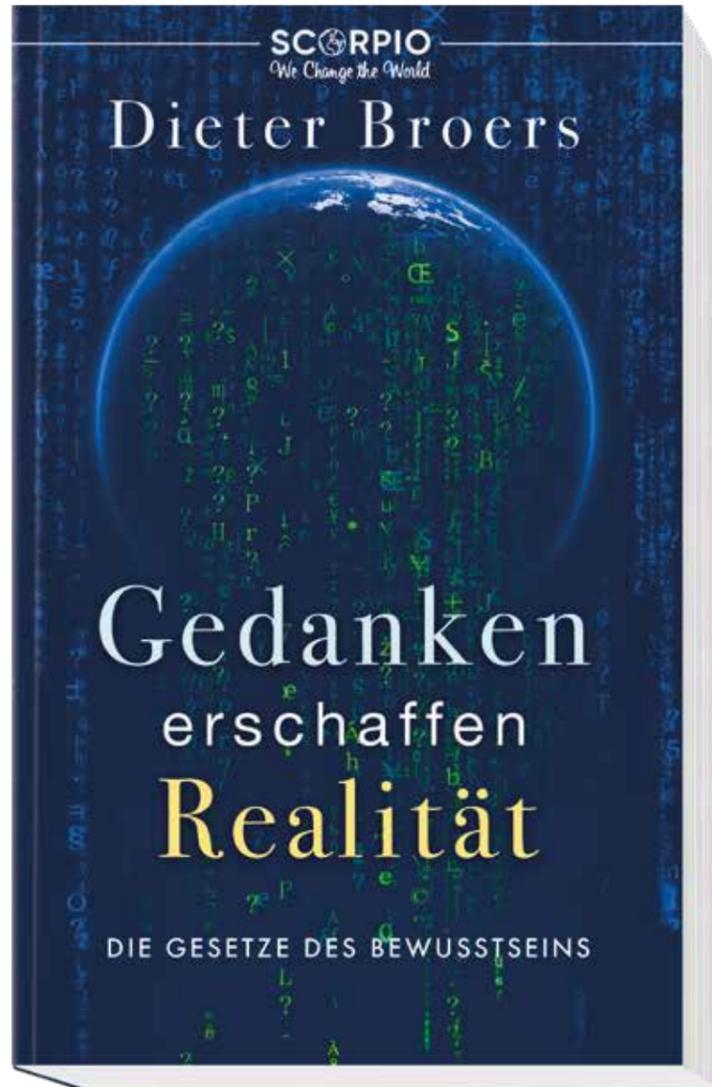
- Erkenntnisse aus der Quantenphysik und der Quantenphilosophie auf das tägliche Leben übertragen
- Im Körper manifestiert sich als krank oder gesund, was die Psyche ihm eingibt

Ulrich Warnke
Die geheime Macht der Psyche
 Quantenphilosophie: Die Renaissance der Urmedizin

ca. 288 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 16,00 € (D) / 16,50 € (A)
 ISBN 978-3-95803-535-5 | Best.-Nr. 282-03535 | Oktober 2022 | WG 1938

Der Weg zu einem höheren Bewusstsein

Warum kann der Glaube Berge versetzen? Wieso formt Geist Materie und nicht umgekehrt? Ist ein Teil von uns unsterblich? Bestsellerautor Dieter Broers geht fundamentalen Fragen nach und führt uns die faszinierende Wirkweise unseres Bewusstseins vor Augen. Basierend auf den Erkenntnissen der Quanten- und Biophysik zeigt er auf: Die Kraft unserer Gedanken macht uns zu Schöpfern unserer Realität.



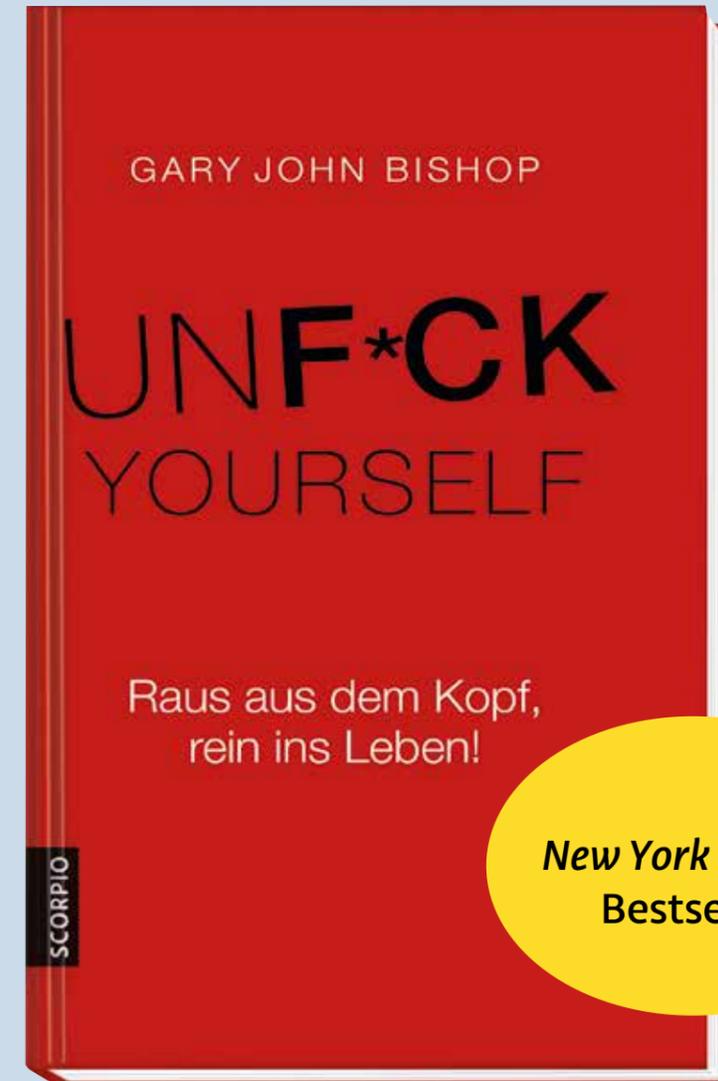
- Eine gelungene Mischung aus Wissenschaft und Spiritualität
- Lebenspraktisch und faszinierend geschrieben
- Von einem bekannten Biophysiker und Bewusstseinsforscher

Dieter Broers
Gedanken erschaffen Realität
Die Gesetze des Bewusstseins

224 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00€ (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-499-0 | Best.-Nr. 282-03499 | September 2022 | WG 1470

DER KICKSTART FÜR IHR NEUES LEBEN

Bereits in
der 8. Auflage



Das ultimative Life-Coaching-Buch
für mehr Power



Du musst keine Lösung finden, du bist die Lösung.



Gary John Bishop
Unf*ck Yourself
Raus aus dem Kopf, rein ins Leben!

200 Seiten | Gebunden | 12 x 19 cm | 16,00 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-95736-106-6 | Best.-Nr. 282-36106

Die neuen Übungshefte der guten Gefühle



Welche Eltern wünschen sich nicht, ihre Kinder zu glücklichen und selbstbewussten Menschen zu erziehen? Dieses Übungsheft zeigt, wie es gelingt Kindern mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation optimale emotionale Entwicklungschancen zu bieten, damit sie sich ihren Bedürfnissen entsprechend entfalten können.



Anne van Stappen & Catherine Blondiau
ISBN 978-3-95803-536-2 | Best.-Nr. 282-03536 | Oktober 2022



André Charbonnier
ISBN 978-3-95803-537-9 | Best.-Nr. 282-03537 | Oktober 2022

Ängste können unser Leben erheblich einschränken – und je unbewusster sie sind, desto mehr beeinflussen sie uns. Dieses Übungsheft stellt effiziente Selbsthilfe-Methoden vor, mit deren Unterstützung wir uns ein für alle Mal von irrationalen Ängsten befreien und Gelassenheit erlangen können.



Hin und wieder ist es notwendig, unsere Komfortzone zu verlassen und den großen Sprung zu wagen – hinein in die Veränderung. Christine Marsan nimmt uns die Angst vor dem Unbekannten: So gelingt es, Schritt für Schritt die Vergangenheit loszulassen, Unsicherheiten zu überwinden und Selbstvertrauen aufzubauen.

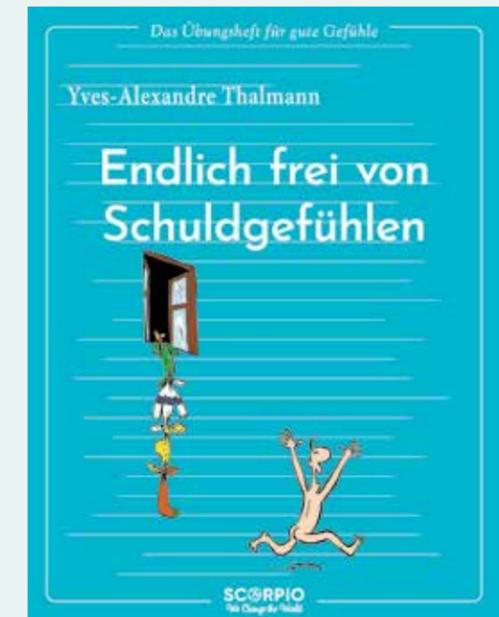


Christine Marsan
ISBN 978-3-95803-538-6 | Best.-Nr. 282-03538 | Oktober 2022



Marc de Smedt
ISBN 978-3-95803-539-3 | Best.-Nr. 282-03539 | Oktober 2022

Ein effektives Allheilmittel gegen Stress, Ärger und Sorgen? Meditation! Schon ein paar Minuten Atem-, Konzentrations- oder Achtsamkeitstraining pro Tag genügen, um das Gedankenkarussell, das uns vom Hier und Jetzt ablenkt, zu stoppen. So stellt sich nach und nach ein viel entspannteres und erfüllteres Lebensgefühl ein.



Yves-Alexandre Thalmann
ISBN 978-3-95803-540-9 | Best.-Nr. 282-03540 | Oktober 2022

Wenn Schuldgefühle auf unserer Seele lasten, können sie uns auf allen Ebenen blockieren und schwächen. Seinen Frieden mit der Vergangenheit machen, sich selbst vergeben und dem inneren Kritiker einen Maulkorb verpassen: Das sind die Werkzeuge, um sich zu befreien – und das Leben wieder zu genießen.



Eine Krise sollte für uns eine Gelegenheit sein, aus dem derzeitigen System auszusteigen und unser Verhalten von Grund auf zu ändern. In diesem Übungsheft bekommen Sie Strategien an die Hand, mit denen Sie Abstand gewinnen, Verständnis für sich selbst entwickeln und sich auf die eigenen Ressourcen besinnen.



Jacques de Coulon
ISBN 978-3-95803-541-6 | Best.-Nr. 282-03541 | Oktober 2022



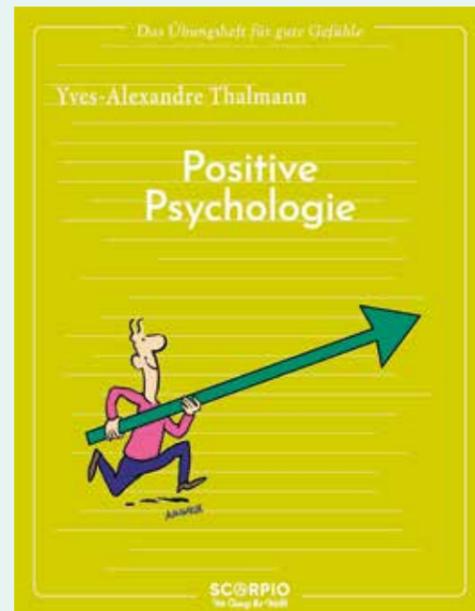
Aus dem Französischen von Claudia Seele-Nyima | Illustriert von Jean Augagneur
Alle Bände 64 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 17 x 22 cm | WG 1481

8,00 € (D) / 8,30 € (A)



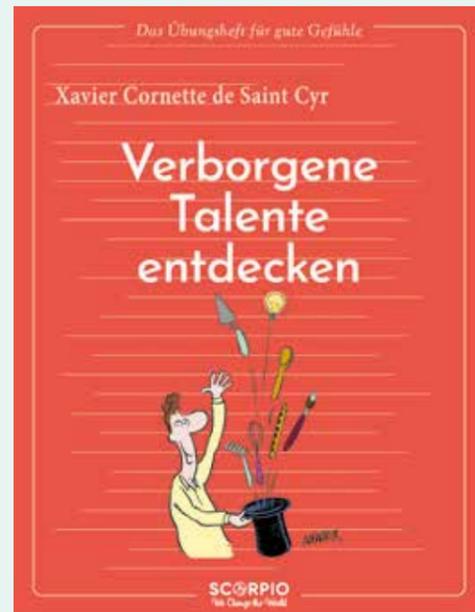
Patrice Ras
ISBN 978-3-95803-542-3
Best.-Nr. 282-03542 | Januar 2023

Oftmals gehen wir im Alltag Konflikten aus dem Weg, doch Spannungen bergen wertvolle Chancen für Beziehungen. Patrice Ras nimmt die Auslöser von Konflikten in den Blick und zeigt, wie es gelingt, stabile und liebevolle Beziehungen zu führen.



Yves-Alexandre Thalmann
ISBN 978-3-95803-543-0
Best.-Nr. 282-03543 | Januar 2023

Ist das Glas halb leer oder halb voll? Die Positive Psychologie zeigt uns, wie wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf Probleme richten, sondern die Pluspunkte im Leben sammeln. Gute Laune und ein neues Lebensgefühl sind damit vorprogrammiert.



Xavier Cornette De Saint Cyr
ISBN 978-3-95803-544-7
Best.-Nr. 282-03544 | Januar 2023

Nicht in jedem von uns steckt ein verkannter Picasso, doch wir alle verfügen über Talente, die es zu entdecken gilt. Der Coach Cornette de Saint Cyr verrät, wie Sie Ihre Stärken erkennen, Selbstvertrauen entwickeln und so Ihre verborgenen Schätze heben können.



Colette Portelance
ISBN 978-3-95803-545-4
Best.-Nr. 282-03545 | Januar 2023

Damit seelische Wunden heilen können, gilt es, sie zu verstehen. Mithilfe der zahlreichen Tests, Fragebogen und Übungen gehen wir den Auslösern für unser seelisches Leid auf den Grund und können unsere Verletzungen im nächsten Schritt verwandeln.

Unser attraktiver Thekenaufsteller



Thekenaufsteller
Übungshefte NEU (leer)
Best.-Nr. 282-94011

Thekenaufsteller
Übungshefte NEU (gefüllt)
gefüllt mit 30 Exemplaren
(je Novität 5 Exemplare)
Best.-Nr. 282-96020
45 % Rabatt

Aus dem Französischen von Claudia Seele-Nyima | Illustriert von Jean Augagneur
Alle Bände 64 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 17 x 22 cm | WG 1481

8,00 € (D) / 8,30 € (A)

Achtsam leben – die Erfolgsreihe

**GESAMTAUFLAGE:
ÜBER 250 000 EXEMPLARE**



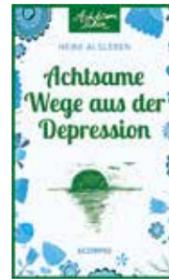
ISBN 978-3-95803-047-3
Best.-Nr. 282-03047



ISBN 978-3-95803-008-4
Best.-Nr. 282-03008



ISBN 978-3-95803-103-6
Best.-Nr. 282-03103



ISBN 978-3-95803-175-3
Best.-Nr. 282-03175



ISBN 978-3-95803-095-4
Best.-Nr. 282-03095



ISBN 978-3-95803-006-0
Best.-Nr. 282-03006



ISBN 978-3-943416-92-3
Best.-Nr. 282-41692



ISBN 978-3-95803-080-0
Best.-Nr. 282-03080



ISBN 978-3-95803-160-9
Best.-Nr. 282-03160



ISBN 978-3-943416-93-0
Best.-Nr. 282-41693



ISBN 978-3-95803-007-7
Best.-Nr. 282-03007



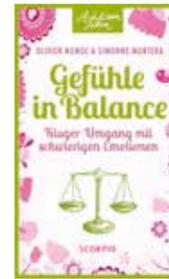
ISBN 978-3-95803-108-1
Best.-Nr. 282-03108



ISBN 978-3-95803-351-1
Best.-Nr. 282-03351



ISBN 978-3-95803-031-2
Best.-Nr. 282-03031



ISBN 978-3-943416-95-4
Best.-Nr. 282-41695



ISBN 978-3-95803-009-1
Best.-Nr. 282-03009



ISBN 978-3-95803-032-9
Best.-Nr. 282-03032



ISBN 978-3-95803-089-3
Best.-Nr. 282-03089



ISBN 978-3-95803-029-9
Best.-Nr. 282-03029



ISBN 978-3-95803-328-3
Best.-Nr. 282-03328



ISBN 978-3-95803-046-6
Best.-Nr. 282-03046



ISBN 978-3-95803-221-7
Best.-Nr. 282-03221



ISBN 978-3-95803-242-2
Best.-Nr. 282-03242



ISBN 978-3-95803-392-4
Best.-Nr. 282-03392



ISBN 978-3-95803-222-4
Best.-Nr. 282-03222



ISBN 978-3-95803-030-5
Best.-Nr. 282-03030



ISBN 978-3-95803-321-4
Best.-Nr. 282-03321



**Alle Bände 112
oder 128 Seiten
Broschiert,
zweifarbig
10,5 x 17,5 cm
8,00 € (D) /
8,30 € (A)
WG 1481**



ISBN 978-3-95803-377-1
Best.-Nr. 282-03377



ISBN 978-3-95803-104-3
Best.-Nr. 282-03104



ISBN 978-3-95803-079-4
Best.-Nr. 282-03079



ISBN 978-3-943416-94-7
Best.-Nr. 282-41694



ISBN 978-3-95803-085-5
Best.-Nr. 282-03085

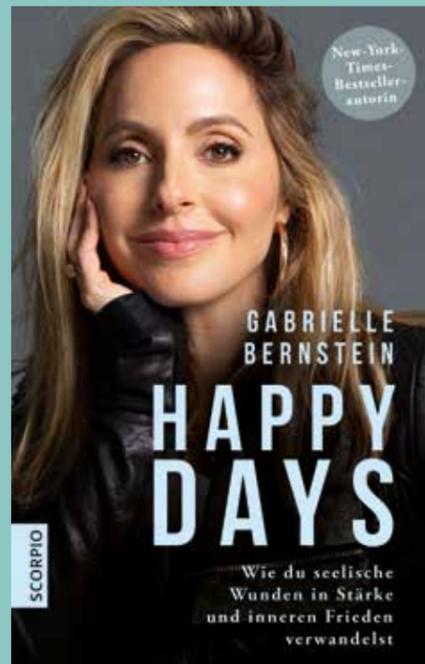


- Ansprechende Gestaltung im Zweifarbdruck
- Praktisches Mitnahmeformat
- Leicht umsetzbar mit vielen Übungen zum Gleich-Loslegen

Thekenaufsteller (leer)
Achtsam leben
Best.-Nr. 282-94001

Thekenaufsteller
Achtsam leben
gefüllt, 32/28 Exemplare | mit 22 Titeln gemischt
Best.-Nr. 282-96002

Das aktuelle Frühjahrsprogramm 2022 auf einen Blick



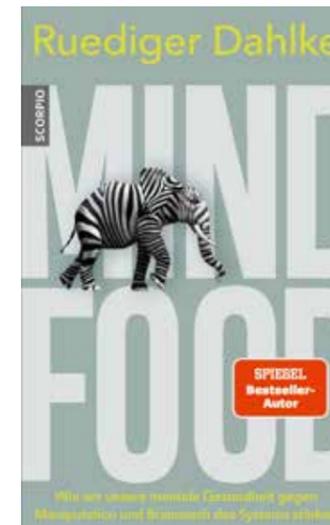
Glücklich und frei von Angst



Dieses Buch ist mein Geschenk an dich. Es wird dir helfen, dich von dem Glaubenssystem zu befreien, das dich so lange klein gehalten hat, und deine abgespaltenen inneren Anteile einzusammeln, sodass du inneren Frieden und Freiheit erlangst.



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-442-6
Best.-Nr. 282-03442



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-452-5
Best.-Nr. 282-03452



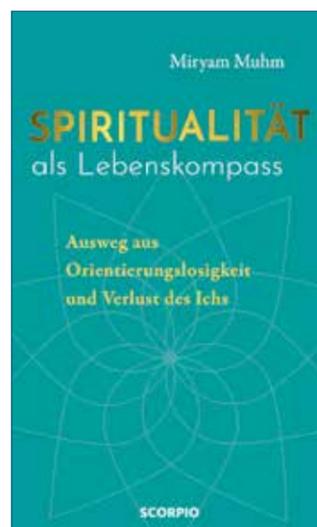
25,00 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-95803-438-9
Best.-Nr. 282-03438



20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-435-8
Best.-Nr. 282-03435



8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-95803-392-4
Best.-Nr. 282-03392



15,00 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-465-5
Best.-Nr. 282-03465



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-463-1
Best.-Nr. 282-03463



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-433-4
Best.-Nr. 282-03433

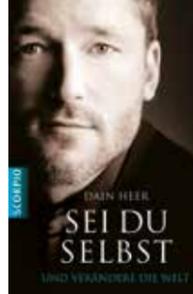
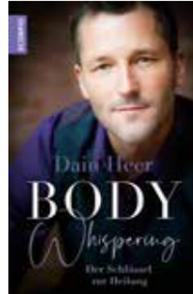
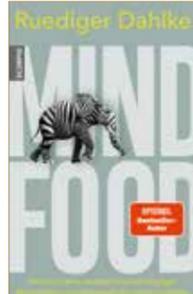
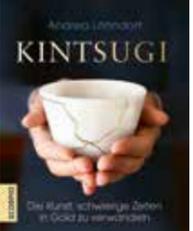


22,00 € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-95803-417-4
Best.-Nr. 282-03417



Der erfolgreiche Herzchirurg plädiert für eine menschlichere Medizin und zeigt Wege auf, wie wir generell mit lebensbedrohlichen Krisen fertigwerden und in ein »neues Normal« ohne die alten Fehler finden können.

Unsere aktuellen Toptitel

1	 <p>Gustav Dobos Die gestresste Seele 20,00 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-95803-333-7 Best.-Nr. 282-03333</p>	6	 <p>Dain Heer Sei du selbst und verändere die Welt 20,00 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-943416-53-4 Best.-Nr. 282-41653</p>
2	 <p>Raymond Unger Das Impfbuch 15,00 € (D) / 15,50 € (A) ISBN 978-3-95803-461-7 Best.-Nr. 282-03461</p>	7	 <p>Dain Heer Body Whispering 19,00 € (D) / 19,60 € (A) ISBN 978-3-95803-154-8 Best.-Nr. 282-03154</p>
3	 <p>Nora Scheffel Mamma macht Ärger 20,00 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-95803-435-8 Best.-Nr. 282-03435</p>	8	 <p>Ruediger Dahlke Mind Food 20,00 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-95803-452-5 Best.-Nr. 282-03452</p>
4	 <p>Gustav Dobos Der entwurzelte Mensch 20,00 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-95803-394-8 Best.-Nr. 282-03394</p>	9	 <p>Christine Merzeder Wie schleichendes Gift 17,99 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-022-0 Best.-Nr. 282-03022</p>
5	 <p>Andrea Löhdorf Kintsugi 18,00 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-235-4 Best.-Nr. 282-03235</p>	10	 <p>Dr. med. Michael Spitzbart Entschlüsseln Sie Ihren Gesundheitscode 17,99 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-026-8 Best.-Nr. 282-03026</p>

IHRE ANSPRECHPARTNER IM VERLAG

**VERKAUFSLEITUNG/
VERTRIEBSLEITUNG**
Kathleen Roth
Tel.: +49 (0)172 212 57 50
Fax: +49 (0)89 189 47 33-16

MARKETING
Marcel Ramirez
Tel.: +49 (0)172 212 57 92
Fax: +49 (0)89 189 47 33-16
marcelramirez@gmx.de

PROGRAMMLEITUNG
Desirée Schön
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-27
ds@scorpio-verlag.de

SOCIAL MEDIA
Anna Freytag
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-10
af@europa-verlag.com

**SCORPIO-
NEWSLETTER**
Melden Sie sich für
unseren Newsletter an:
www.scorpio-verlag.de

**PRESSE/VERKAUFS-
FÖRDERUNG**
Sara Parragh
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-45
sp@europa-verlag.com

DIGITALER VERTRIEB
Patrick Blasco
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-11
pb@scorpio-verlag.de

LEKTORAT
Angela Hermann-Heene
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-63
ahh@scorpio-verlag.de

**RECHTE & LIZENZEN/
HONORARE**
Monika Roleff
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-15
Fax: +49 (0)89 189 47 33-16
mr@scorpio-verlag.de

**SOCIAL-MEDIA-
KANÄLE**
Folgen Sie uns auf
Social Media:
Instagram:
@scorpio_verlag
Facebook:
www.facebook.com/
scorpio.verlag

PRODUKTION
Carola Wetzel-Kraxenberger
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-17
cwk@scorpio-verlag.de

VERLAGSAUSLIEFERUNGEN

DEUTSCHLAND
PROLIT
PARTNER-PROGRAMM
Proлит Verlagsauslieferung GmbH
Alexandra Reichel
Siemensstraße 16
D-35463 Fernwald
Tel.: +49 (0)641 943 93-36
Fax: +49 (0)641 943 93-29
a.reichel@prolit.de

ÖSTERREICH
MOHR MORAWA
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Tel.: +43 (0)1 680 14-0
Fax: +43 (0)1 688 71 30
bestellung@mohrmorawa.at
Tel.: +43 (0)1 680 14-5

SCHWEIZ
Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf
Tel.: +41 (0)62 209 25-25
Fax: +41 (0)62 209 26-27
losiggio@buchzentrum.ch

VERTRETER/VERTRETERINNEN

DEUTSCHLAND
Baden-Württemberg
Elchinger Bücherservice
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer
Tel.: +49 (0)73 08 92 28-16
Fax: +49 (0)73 08 92 28-17
corinne.pfitzer@t-online.de

**Berlin, Brandenburg,
Mecklenburg-Vorpommern**
Erik Gloßmann
Kaulsdorfer Straße 11
D-15366 Hoppegarten OT Hönow
Tel.: +49 (0)30 99 28 67-00
Fax: +49 (0)30 99 28 67-01
erik.glossmann@t-online.de

**Sachsen-Anhalt,
Sachsen, Thüringen**
Klaus-Dieter Guhl
Akazienallee 27a
D-14050 Berlin
Tel.: +49 (0)170 381 41 09
Fax: +49 (0)32 22 339 71 37
kdguhl@t-online.de

ÖSTERREICH
**Steiermark, Salzburg,
Kärnten, Tirol,
Vorarlberg**
Ing. Christian Hirtzy
Steinbergstraße 1
A-8076 Vasoldsberg
Mobil: +43 (0)664 424 59 05
christian.hirtzy@aon.at

Gerda Heinzmann
Tel./Fax: +49 (0)71 45 93 60 60
gerda.heinzmann1@t-online.de

**Hessen, Rheinland-Pfalz,
Saarland, Luxemburg**
Margo Bohnenkamp
Klinkerstraße 56
D-66663 Merzig
Tel.: +49 (0)68 61 79 16-30
Fax: +49 (0)68 61 79 16-32
info@margo-bohnenkamp.de

**Schleswig-Holstein,
Niedersachsen,
Bremen, Hamburg,
Bremerhaven**
B.O.N. Book Order Nord
Bahnenfelder Kirchenweg 51a
D-22761 Hamburg

**Wien, Niederösterreich,
Oberösterreich,
Burgenland, Südtirol**
Alfred Trux
Weyerstraße 15
A-4810 Gmunden
Mobil: +43 (0)699 11 65 20 89
trux@kabeltvgmunden.at

Bayern
Beyerle Verlagsvertretungen Gbr
Cornelia & Stefan Beyerle
Riesengebirgstraße 31a
D-93057 Regensburg
Tel.: +49 (0)941 46 70 93-70
Fax: +49 (0)941 46 70 93-71
buero@beyerle.bayern
www.beyerle.bayern

Nordrhein-Westfalen
Christian Voigt
Aufm Honer Felde 2
D-42349 Wuppertal
Tel.: +49 (0)151 17 20 98 22
Fax: +49 (0)202 74 75 09 68
c-voigt@t-online.de

Rainer Röll
Tel.: +49 (0)171 261 95 31

Harald Jösten
Tel.: +49 (0)151 703 205 43
Fax: +49 (0)40 439 45 15
roell-hamburg@t-online.de

SCHWEIZ
Claudia Gyr, Dessauer
Räffelstrasse 32
CH-8045 Zürich
Tel.: +41 (0)44 466 96-96
Fax: +41 (0)44 466 96-69
claudia.gyr@dessauer.ch
dessauer@dessauer.ch

SIE FINDEN UNSERE BÜCHER AUCH BEI VLB-TIX

SCORPIO VERLAG in Europa Verlage GmbH
Theresienstraße 18 | D-80333 München
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-0 | Fax: +49 (0)89 189 47 33-16
info@scorpio-verlag.de | www.scorpio-verlag.de

SCORPIO
We Change the World

Das Standardwerk zum Trendthema Selbstversorgung



Hochaktuell,
kompetent,
praxisorientiert

368 Seiten | Gebunden | Farb. Abb. | 16 x 24 cm
25,00 € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-95803-438-9 | Best.-Nr. 282-03438



Von den gärtnerischen Grundlagen, Ernte und Vorratshaltung über die Haltung von Federvieh, Kaninchen und Bienen bis hin zur Zubereitung selbst gezogener Köstlichkeiten: das Standardwerk für die Selbstversorgung im eigenen Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse