

PROGRAMM

FRÜHJAHR 2022

#SolidaritätBuchhandel

EDEL
BOOKS

EDEL
VERLAGSGRUPPE

NOVITÄTEN

- 2** Atze Schröder
Blauäugig
- 4** Rolf Zuckowski
**Ein bisschen Mut,
ein bisschen Glück**
- 6** Hinnerk Baumgarten
**Younger sän ewer.
Da geht noch was!**
- 8** Sascha Reimann,
Helena Anna Reimann
FERRIS
- 10** Huschke Mau
Entmenschlicht
- 12** Patrick Dewayne
Geld geht auch grün & nachhaltig
- 14** Matthias Jung
Erziehungsstatus kompliziert
- 16** Volkmar Jansson
Happy Bones

KONTAKT PRESSEABTEILUNG

Edel Books | Edel Sports

ZWEI VERLAGE
DER EDEL VERLAGS-
GRUPPE GMBH
NEUMÜHLEN 17

22763 Hamburg
T (040) 890 85-119
F (040) 380 1790 0504
E presse@edel.com
W www.edelbooks.com

 facebook.de/edelbooks
 instagram.com/edelbooks



KATHARINA BEYER

T (040) 890 85-296
E katharina.beyer@edel.com



MELANIE KÖHNE

T (040) 890 85-207
E melanie.koehne@edel.com



JA, NEE – IS' KLAR!

Die Autobiografie einer Comedy-Kultfigur

Inhalt

Eine Biografie. Ausgerechnet von Atze Schröder! Ja, nee, is' klar. **Die Comedy-Legende mit dem losen Mundwerk** und dem großen Herzen. Keiner haut die Sprüche schneller raus als **der Lockenträger aus Essen-Kray**. Kein Klischee ist ihm fremd: »Liebling der Frauen«, »der Kumpel im 911er«, der »**prollige Kioskbesitzer aus dem Ruhrgebiet**«!

Seit über 20 Jahren steht Atze Schröder **auf dem Matterhorn der Comedy**. Und alle wollen wissen, wie die Welt **hinter den Gläsern der blaugetönten Alpina-Pilotenbrille** aussieht. Atze Schröder liefert die Antworten nur allzu gerne und beschreibt seinen unterhaltsamen, aber höchst skurrilen Weg vom pubertierenden Top 40-Musiker über Vertreter für Elektronik bis in den Comedy-Olymp! **Über Enttäuschungen. Seine größten Erfolge. Seine schönsten Erinnerungen.** Sein Leben.

Seine Biografie: **Blauäugig. 100% Atze. Authentisch. Emotional. Empathisch.** Aber immer **humorvoll.**

Hintergrund

- Der Werdegang des Comedy-Superstars, mit exklusiven Einblicken in sein Leben und seine Gefühlswelt
- Nachdenklich und zum Teil sehr berührend, aber immer mit einer gehörigen Prise Humor
- TV-Auftritte bei NDR Talkshow (1.4.2022), ZDF Volle Kanne (5.4.2022), WDR Kölner Treff (6.05.2022), MDR Riverboat (20.5.2022)
- Große Live-Tournee 2022

»Seit fast drei Jahrzehnten ist Atze Schröder für Millionen Deutsche kollektives Familienmitglied und Volkstherapeut.«

STERN

SPITZENTITEL



ATZE SCHRÖDER
BLAUÄUGIG
MEIN LEBEN ALS ATZE SCHRÖDER

240 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag
Format 14 × 21,5 cm
WG: 1961
22,95€ (D) / 23,60€ (A)
ISBN 978-3-8419-0798-1
Erscheint: April 2022



© IMAGO / STPP



© IMAGO / STAR-MEDIA

Atze Schröder ist einer der beliebtesten deutschen Comedians. Er gewann den Deutschen Fernsehpreis sowie fünfmal den Deutschen Comedypreis. 2013 veröffentlichte er seinen ersten Roman »Und dann kam Ute«, der die Spiegel-Bestsellerliste eroberte. Seit 2019 betreibt er erfolgreich die Podcast-Projekte »Betreutes Fühlen« und »Zärtliche Cousinen«.

Till Hoheneder begründete mit seiner Gruppe Till & Obel Anfang der 90er-Jahre die Neue Deutsche Comedy. Heute ist er ein gefragter Autor, Podcaster und Comedian. Seit 2018 bestreitet er mit Torsten Sträter »Silberrücken«-Lesungen und seit 2019 steht er mit seinem Freund Atze Schröder mit dem Podcast »Zärtliche Cousinen« auf der Bühne.



© Boris Breuer

KINDER, WAS FÜR EIN LEBEN

Die Autobiografie einer musikalischen Ikone

4

Inhalt

Rolf Zuckowski, Träger des Bundesverdienstkreuzes, hat mit seinen Liedern ganze **Generationen geprägt**. »Wie schön, dass du geboren bist« oder »In der Weihnachtsbäckerei« sind mittlerweile wahre **Klassiker**, ohne die keine Kindergeburtstagsfeier mehr auskommt und die in der vorweihnachtlichen Backstube für ausgelassenste Stimmung sorgen. Dabei geht es ihm in seinen Liedern immer um die **Kinder und Familien**.

In seiner bewegenden **Autobiografie** erzählt der **Musiker und Komponist**, wie er zu dem wurde, der er ist und um was es ihm bei seiner **Musik für Kinder und Erwachsene** im Kern geht. Sein Buch lässt dabei nicht nur die wichtigsten **Lebens-themen des Musikers** anklingen, sondern spiegelt auch ein Stück bundesrepublikanische und **gesamtdeutsche Geschichte** wider.

Hintergrund

- Rolf Zuckowski gehört mit über 23 Millionen verkauften Tonträgern zu den erfolgreichsten Künstlern Deutschlands und hat ganze Generationen mit seiner Musik geprägt
- Die Autobiografie erscheint zum 75. Geburtstag von Rolf Zuckowski am 12. Mai 2022
- Rolf Zuckowskis Lieder haben dazu beigetragen, dass Kinder als vollwertige Mitglieder unserer Gesellschaft angesehen werden, deren Bedürfnisse wir anerkennen und deren Meinung zählt

Das könnte Sie auch interessieren



UDO LINDENBERG, FRANK BARTSCH, PETER FEIERABEND
UDO LINDENBERG. MACH DEIN DING
26,95 € (D) / 27,80 € (A)
ISBN 978-3-8419-0701-1



»Rolf Zuckowskis Lieder haben das Familienbild der Bundesrepublik geprägt.« CARSTEN BROSDA,
KULTURSENATOR VON HAMBURG



SPITZENTITEL

5

ROLF ZUCKOWSKI
**EIN BISSCHEN MUT,
EIN BISSCHEN GLÜCK**
MEIN MUSIKALISCHES LEBEN

336 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag
Format 14 × 21,5 cm
WG: 1961
24,95 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-8419-0782-0
Erscheint: Mai 2022



Rolf Zuckowski wurde 1947 in Hamburg geboren. Erste musikalische Erfahrungen sammelte er 1966/67 mit seiner Schulband *the beAthovens*. Ab Ende der 70er-Jahre erlangte Rolf Zuckowski bundesweite Bekanntheit als Komponist und Sänger von Kinderliedern. Als »Rolf Zuckowski und seine Freunde« trat er auch gemeinsam mit Kindern auf. Bereits 2005 erhielt Rolf Zuckowski für sein Engagement für die musikalische Entwicklung von Kindern das Bundesverdienstkreuz am Bande, 2018 das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse. Rolf Zuckowski lebt mit seiner Ehefrau Monika in Hamburg. Das Paar hat drei erwachsene Kinder und fünf Enkelkinder.



© IMAGO / MAVERICKS

MANN ÜBER 50

Ein humorvoller Erfahrungsbericht von TV-Moderator Hinnerk Baumgarten

Inhalt

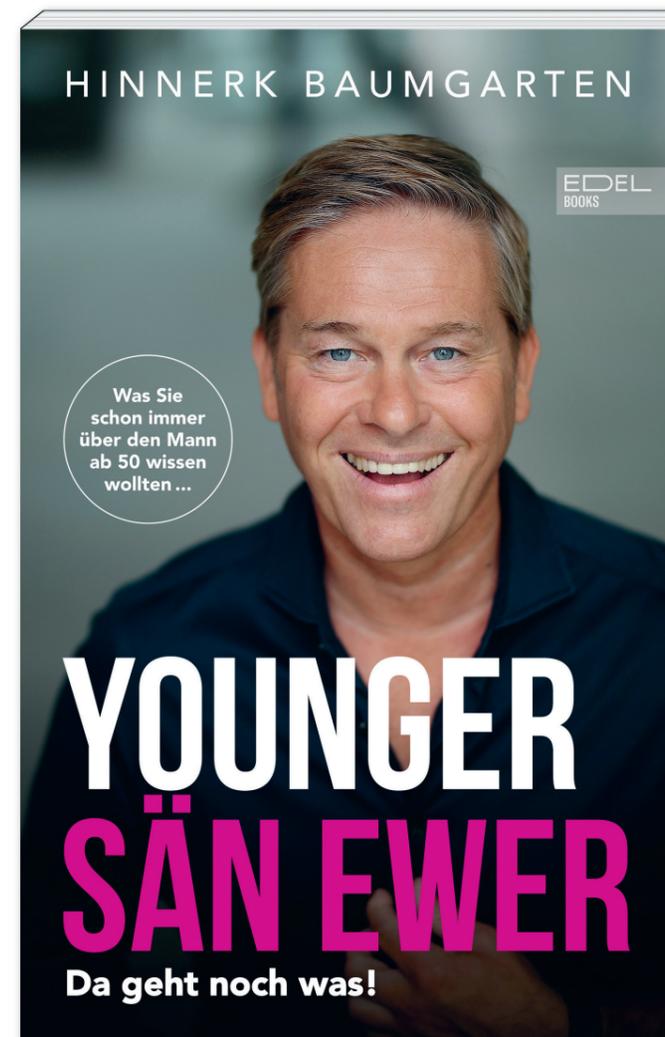
Hinnerk Baumgarten ist auch einer von diesen **50-Jährigen**, die glauben, sie seien noch »freshe« **30**. Die denken, sie könnten noch beherzt in jedes **Fußballspiel** eingreifen und die **Nächte ohne anschließenden Kater durchfeiern**. Aber es wird Zeit, **hinter die Fassade** zu schauen: Die ersten **Wehwechen** sind da, gewisse **ärztliche Kontrolluntersuchungen** stehen an und dann gibt es da noch diese **Midlife-Crisis**.

Mit viel **Humor und Selbstironie** erzählt Hinnerk Baumgarten vom **Erwachsenwerden mit 50** und seinem **Road-Trip** zur **wahren Liebe**. Dabei gibt er tiefe Einblicke in das Mann-sein, ohne die jugendliche Neugier und den Tatendrang zu verlieren. Offen **und ohne Tabus** beschreibt er, wie man sich bei einer **Blasenspiegelung** fühlt, was bei einer **Hängepartie** wirklich passiert oder wie man einen **Heiratsantrag** mehrmals verbocken kann. Er zeigt den **Frauen, warum Männer so sind**, wie sie sind und gibt den Männern das Gefühl, **nicht allein** zu sein. Und er beweist, dass »Mann« durchaus **über sich selbst lachen und Gefühle zeigen kann**.

Hintergrund

- Älter werden ab 50 ist ein großes Thema auch bei Männern
- Hinnerk Baumgarten gehört nun seit drei Jahren zur Generation Ü50 und bereitet das Thema humorvoll und selbstironisch auf
- Für Leser*innen von Wiesingers »Der Lack ist ab« und männlichen wie weiblichen Fans von NDR DAS!

»Live-Sendungen entsprechen seinem Temperament« **NDR**



HINNERK BAUMGARTEN, ANDRÉ DIETZ
YOUNGER SÄN EWER.
DA GEHT NOCH WAS!
WAS SIE SCHON IMMER ÜBER DEN
MANN AB 50 WISSEN WOLLTEN ...

224 Seiten, Klappenbroschur
Format 13 × 21 cm
WG: 1961
18,95€ (D) / 19,50€ (A)
ISBN 978-3-8419-0796-7
Erscheint: April 2022



Hinnerk Baumgarten, geboren 1968 in Hannover, begann seine Karriere als Moderator beim Radio, bis er 2004 zum NDR und damit zum Fernsehen wechselte. Seit 2006 ist er fester Moderator des NDR-Talkformates DAS! Hinnerk Baumgarten lebt in Hamburg.

Co-Autor **André Dietz**, geboren 1975 in Koblenz, ist Schauspieler und Autor. Mit seiner Frau Shari schrieb er 2019 das Buch »Alles Liebe«, das es in die Spiegel-Bestsellerliste schaffte. André Dietz lebt mit seiner Frau, vier Kindern und zwei Hunden in Köln.

WENN NICHTS MEHR GEHT, GEHT ALLES

Die sieben Leben des Rappers Ferris MC

8

Inhalt

Ferris MC, das »Reimemonster« namens Sascha Reimann, startete seine Karriere in **schwierigen familiären Verhältnissen** und unter schlechtesten Voraussetzungen. In seiner Autobiografie reflektiert er seine **Entwicklung** vom blassen dünnen Jungen aus einem **Bremer Ghetto-Vorort** mit Hang zu erhöhtem Graskonsum hin zu einem **ernstzunehmenden (aber immer noch drogenanfälligen) Musiker in Hamburg**, der in den goer-Jahren **größere Bekanntheit** erlangt.

Mit locker-leichtem **Hang zur Selbstironie** nimmt Ferris die Leser*innen mit in die Anfänge seiner Karriere, in die Zeit der **Mongo Clique** und der aufsteigenden **Hip-Hop-Szene in Hamburg**. In die Phase, in der er sein Alter Ego Ferris MC begräbt, einen **Entzug** hinter sich bringt, **Deichkind** beitrifft und wieder verlässt und vieles mehr. Eine heitere wie verrückte **Achterbahnfahrt durchs Leben** mit norddeutschem **Lokalkolorit** und einem **sympathisch-verpeilten Protagonisten**, der in sich in seinen jungen Erwachsenenjahren von einer **haarsträubenden Episode zur nächsten** hangelt, der mehrmals am Boden ist, aber immer wieder aufsteht und am Ende sein Glück findet.

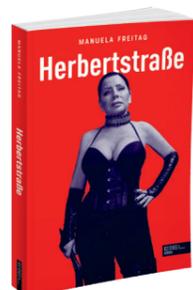
Hintergrund

- Einsichten und Einblicke in das Leben und künstlerische Schaffen von FERRIS und damit zugleich in die frühe deutsche Rap- und Hip-Hop-Szene
- Für Leser*innen von »Dis wo ich herkomm« von Sammy Deluxe
- Neues Album erscheint im März 2022

Das könnte Sie auch interessieren



DANIEL SCHMIDT
ELBSCHLOSSKELLER
17,95€ (D) / 18,50€ (A)
ISBN 978-3-8419-0612-0



MANUELA FREITAG
HERBERTSTRASSE
17,95€ (D) / 18,50€ (A)
ISBN 978-3-8419-0743-1



»Musik, Erfolge, Abstürze, Auferstehungen, jede Menge wilde Geschichten« SÜDDEUTSCHE ZEITUNG MAGAZIN



SASCHA REIMANN,
HELENA ANNA REIMANN
FERRIS
ICH HABE ALLES AUSSER KONTROLLE
KEIN ROMAN

240 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5 × 21 cm
WG: 1961
19,95€ (D) / 20,60€ (A)
ISBN 978-3-8419-0809-4
Erscheint: April 2022



Sascha »Ferris« Reimann, geboren 1973 in Neuwied, aufgewachsen in Bremen, zählt zu Deutschlands bekanntesten Rappern. In Hamburg schließt er sich 1996 der Mongo-Clique an und wird zur lebenden Legende des deutschen Hip Hop. 2008 bis 2018 ist er Mitglied der Band Deichkind und findet 2019 eine neue künstlerische Heimat in der Formation Missglückte Welt. Heute ist er sowohl als Musiker als auch Schauspieler erfolgreich und lebt mit seiner Ehefrau Helena Anna Reimann und der gemeinsamen Tochter in Hamburg.

Helena Anna Reimann, geboren 1985 in Hamburg, ist freie Redakteurin und Texterin für Magazine, Rundfunkanstalten und Werbung. Bis zu der Geburt ihres Kindes 2018 war sie zusätzlich als Produktionsleitung, Creative und Art Director für Werbe-, Mode- und Videoshootings, sowie als Dozentin im Studienfach Modejournalismus tätig.



© Urban Zintel

9

PROSTITUTION ABSCHAFFEN!

Warum ein Umdenken dringend nötig ist

Inhalt

Mit 17 flüchtet **Huschke Mau** aus ihrem gewalttätigen Elternhaus und weiß nicht aus noch ein. **Mittellos** und ohne Unterstützung **rutscht sie in die Prostitution** und damit einhergehend in eine **Alkohol- und Drogenabhängigkeit**. Ihr erster **Zuhälter: ein Polizist**. Zehn Jahre vergehen, bis sie sich aus diesem **Teufelskreis** befreien kann.

Inzwischen hat **Huschke Mau** einen Studienabschluss, promoviert und **fordert den gesellschaftlichen Ausstieg aus der Prostitution**. Ihre These: **Prostitution beinhaltet immer sexuelle Gewalt**. Frauen in der Prostitution haben meist keine Wahl, weil sie sich in **Abhängigkeiten** oder **Notlagen** befinden. Freier hingegen schon. Niemand zwingt sie, Frauen zu kaufen. **Nicht die Frauen sollten kriminalisiert werden oder beschämt sein, sondern die Männer**.

In ihrem Buch erklärt und beschreibt **Huschke Mau** **das System Prostitution**: wie Frauen hineingelangen, **warum es so schwer ist, wieder auszustiegen**, welche **Traumata** sie dort erleben und was an der **Sicht unserer Gesellschaft und Medien auf Prostitution** problematisch ist.

Hintergrund

- »Entmenschlicht« eröffnet einen neuen Blickwinkel auf Prostitution, die in Deutschland immer mehr im Mittelpunkt gesellschaftlicher Diskussionen steht
- **Huschke Mau** ist Verfechterin des Nordischen Modells, das die Frauen entkriminalisiert und die Freier als die eigentlichen Täter entlarven möchte
- Anschließend an aktuelle Debatten für ein respektvolleres Miteinander, mehr Menschlichkeit in der Gesellschaft und die Stärkung der Rechte von Frauen

»Ich kann einfach nicht ignorieren, dass so viele Frauen und Mädchen noch in der Prostitution sind, dass ihnen Gewalt angetan wird, Tag für Tag.« **HUSCHKE MAU**



HUSCHKE MAU
ENTMENSCHLICHT
WARUM WIR PROSTITUTION
ABSCHAFFEN MÜSSEN

432 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5×21 cm
WG: 1971
19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-8419-0794-3
Erscheint: März 2022



Huschke Mau ist Doktorandin, Aktivistin für das Nordische Modell und Gründerin des Netzwerks Ella, der unabhängigen Interessenvertretung für Frauen aus der Prostitution. Sie betreibt einen Blog und schreibt regelmäßig für Zeitschriften und Zeitungen. Momentan promoviert sie an einer ostdeutschen Universität.



GELD VERMEHREN, WELT VERBESSERN

Einfach klimafreundlich und nachhaltig investieren

Inhalt

Immer mehr Menschen, **ob jung oder alt**, machen sich darüber Gedanken, wie ein **klimagerechteres Leben** mit der **Verwirklichung persönlicher Träume** und einem sicheren **finanziellen Polster** in **Einklang** zu bringen sind, besonders in Zeiten, in denen Inflationsängste und steigende Preise immer konkreter werden.

Finanzexperte Patrick Dewayne beleuchtet aktuelle und künftige Entwicklungen in Sachen **nachhaltiger und klimagerechter Finanzbildung** und verrät, **welche Branchen** zu empfehlen sind und was das für die konkreten Anlagemöglichkeiten jedes Einzelnen bedeutet. Welche **Trends** gibt es beim nachhaltigen Investieren? Wie sieht es aus mit den »grünen Technologien« wie **eMobilität** und **Wasserstoff**, mit **Windkraft** und **Solarstrom**? Sind solche Unternehmen auch eine **sichere Geldanlage**?

Seine eindeutige Botschaft: **Sich sowohl um seine Finanzen als auch um Nachhaltigkeit und Klimaschutz zu kümmern ist möglich!** Wer weiß, wie es geht, kann sein Einkommen auch über **grüne Portfolios** verbessern. Patrick Dewayne zeigt, **worauf es dabei ankommt.**

Hintergrund

- Ein zugänglicher, praxistauglicher Ratgeber für eine neue Generation von Geldanleger*innen
- Patrick Dewayne hat alle Hochs und Tiefs des Finanzmarkts miterlebt und kennt die Welt des Gelds wie seine Westentasche
- Sein Buch »Geld kann jeder & du jetzt auch« war ein Bestseller und Nr. 1 in der Kategorie Wirtschaftsbücher
- Dewayne ist seit 2021 fachkundiger Moderator der Deka-Reihe »Vom Investieren zum Sinnvestieren«
- Nachhaltiges und klimagerechtes investieren ist ein absolutes Trendthema

Das könnte Sie auch interessieren



PATRICK DEWAYNE
GELD KANN JEDER & DU
JETZT AUCH
17,95 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-8419-0660-1



»Mit Geld kennt sich Patrick Dewayne aus, und dieses Wissen möchte er teilen.« FRANKFURTER NEUE PRESSE



PATRICK DEWAYNE
GELD GEHT AUCH GRÜN
& NACHHALTIG
EINFACH KLIMAFREUNDLICH
INVESTIEREN UND PROFITIEREN

288 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5 × 21 cm
WG: 1496
18,95 € (D) / 19,50 € (A)
ISBN 978-3-8419-0799-8
Erscheint: Mai 2022



Patrick Dewayne, geboren 1976 in Hanau, hat eine vielseitige Laufbahn hinter sich. Als gelernter Bankkaufmann stieg er in den Aktienhandel ein und arbeitete auf dem Börsenparkett in Frankfurt, später bei der Deutschen Bank, was ihn auch nach New York an die berühmte Wallstreet brachte. Im Anschluss an seine Karriere als Aktienhändler geriet er über Umwege zum Schauspiel, spielte eine Weile bei GZSZ und in der Serie »Bad Banks« mit. Seit 2015 ist Patrick Dewayne als Finanzexperte beinahe täglich auf N24/WELT und bei DER AKTIONÄR TV zu sehen und seit 2021 als Moderator für nachhaltiges Investieren bei der Deka Invest.



HILFE, IST DAS SCHON PUBERTÄT?

Gelassen durch Grundschulzeit und Vorpubertät

Inhalt

Das **Kind** ist noch in der **Grundschule**, aber hat plötzlich geradezu **pubertäre Anwandlungen**? Der kuschelige **süße Fratz** von gestern ist von heute auf morgen **cool und abweisend** – und das in der **3. Klasse**? Tja, meine Damen und Herren, auch wenn wir Eltern es fast nicht glauben können: **Die Pubertät geht schon in der Grundschule los!** Diese gerne mal ignorierte Phase schimpft sich **Vorpubertät**. Sie ist nicht so offensichtlich körperlich wie die »normale« Pubertät – die Pickel, der Bartwuchs und das Muffen kommen (Gott sei Dank!) erst mit der »richtigen« Pubertät, aber sie ist schon hormonell bedingt, mit vollkommen »fremden« Kindern, die ihre Eltern **diskutierend** und **schlecht** gelaunt mit einer ordentlichen Portion Aufmüpfigkeit auf die Palme bringen. **Weniger Lego, dafür mehr Ego**, wer hätte gedacht, dass man die Atemübungen aus dem Geburtsvorbereitungskurs 8 Jahre später noch einmal braucht?

Aber keine Sorge: Matthias Jung kommt im **vorpubertären Sturm der Gefühle** den Erwachsenen und Eltern zu **Hilfe**. In seinem Buch schlägt er eine **Balance** zwischen **Liebe, Geborgenheit** und **Stabilität**, aber auch **Freiheiten** vor, um unsere Kinder auf dem Weg zu einem **selbstbewussten** (und dann so richtig pubertierenden) **Jugendlichen** zu unterstützen.

Hintergrund

- Deutschlands erfolgreichster Familien- und Pubertätscoach, Diplom-Pädagoge, zweifacher Vater und SPIEGEL-Bestseller-Autor widmet sich der Vorpubertät
- Große Deutschland-Tour mit neuem Programm zu diesem Thema ab Februar 2022
- Über 45.000 verkaufte Gesamtauflage der Vorgänger »Chill Mal« und »Dein Ernst, Mama?«

Das könnte Sie auch interessieren



MATTHIAS JUNG,
STEFFI VON WOLFF
CHILL MAL!
16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-8419-0609-0



MATTHIAS JUNG
DEIN ERNST, MAMA?
16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-8419-0670-0



»Eine einzigartige Mischung aus Sachverstand und Humor, faktenreich und äußerst unterhaltsam.« **FAMILIEN LEBEN**



MATTHIAS JUNG
ERZIEHUNGSSTATUS KOMPLIZIERT
PUBERTÄT IM ANMARSCH
(JA, ES GEHT WIRKLICH SCHON LOS!)

224 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5×21 cm
WG: 1484
17,95 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-8419-0792-9
Erscheint: April 2022



Matthias Jung, geboren 1978 in Bad Kreuznach, ist zweifacher Vater, Science Slammer, Kabarettist, Jugend- und Pubertätsexperte und Bestsellerautor. Seit Jahren tourt er mit seinen wechselnden Programmen durch Deutschland, zuletzt mit »Chill mal! – Neues von der Generation Teenietus«. Er hält zudem Vorträge, gibt Coachings und Seminare und ist Leiter der größten Pubertäts-Facebook-Gruppe »Keep cool Mama!«, in der 12.000 Mütter im ständigen Dialog die Probleme der Pubertät analysieren. Sein Buch »Chill mal! Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig« war ein Spiegel-Bestseller.



BESSER LEBEN MIT GESUNDEN KNOCHEN

Verstehen, vorsorgen und Beschwerden mindern

Inhalt

Mit »Happy Bones« legt **Orthopäde und Knochenexperte Prof. Dr. Jansson** ein abwechslungsreiches Lesebuch über **Knochen und Gelenke** vor, das alles **Wissenswerte zum Thema** umfasst. So sind unsere **Stütz- und Bewegungsstrukturen** nicht nur ausgetüftelte Konstruktionen, sondern auch **medizin- und kulturhistorisch** interessant. Begleitet werden die informativen und unterhaltsamen Texte von **Abbildungen** und **konkreten Ratsschlägen** für jedes Alter sowie von gezielten **Übungen für starke Muskeln und Knochen**. »Happy Bones« informiert über die wichtigsten Krankheitsbilder von **Frozen Shoulder** über die **Kniegelenksarthrose** bis zur **Osteoporose**, inklusive Hintergrundwissen zu Knochenmark, Knorpel und Co. Kleine »**Knochenfeuilletons**« lockern das gar nicht knochentrockene Thema auf, ebenso Infokästen zu **Hyaluron, Mineralien, Vitamin D** und vielem mehr. Mit Unterstützung der Co-Autorin und Medizinjournalistin Bettina Rubow ist das Buch eine informative **Motivation für jede*n**, sich rechtzeitig um die eigenen Knochen und Gelenke zu kümmern. Abgerundet von **konkreten Handlungstipps** in Richtung **Bewegung und Ernährung** sowie Erläuterungen dazu, wie man mit **Gelenkverschleiß** und anderen Problemen umgeht, und zusätzlich garniert mit informativen **Knochen-Cartoons**, erdacht vom Professor selbst.

Hintergrund

- Ein Experte erklärt, worauf es bei Knochen und Gelenken ankommt
- Hoher Ratgeberanteil und Hilfe zur Selbsthilfe: Was können Sie selbst tun?
- Ein relevantes Thema, das fast jede*n von uns betrifft
- Anschaulich unterhaltsam erklärt vom Top-Spezialisten

Das könnte Sie auch interessieren



MANUEL KÖHNE
DER KNIE-FALL
17,95 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-8419-0680-9



»Gelenke und Knochen sind ein Thema.« ALLGEMEINE ZEITUNG



PROF. DR. VOLKMAR JANSSON
HAPPY BONES
BESSER LEBEN MIT GESUNDEN
KNOCHEN & GELENKEN

224 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5×21 cm
WG: 1460
18,95 € (D) / 19,50 € (A)
ISBN 978-3-8419-0802-5
Erscheint: März 2022



Professor Dr. Volkmar Jansson ist Orthopäde und ausgewiesener Knochenexperte. Er studierte zunächst Maschinenbau und dann Medizin in Hannover. Habilitation an der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität, seit 2003 Klinikdirektor der Orthopädischen Klinik der LMU München.

Bettina Rubow ist eine erfahrene Medizinjournalistin. Sie schreibt für die Süddeutsche Zeitung (Reihe »Kleine Störungen« SZ-Wohlfühlen), Brigitte Woman, die FAS sowie für Internetmedien. Zuletzt erschienen: »Der Migräne-Kompass« (Heyne, 2021)

