

Ennsthaler Verlag

# Frühjahr 2026

Maria Treben \*  
Gesundheit \*  
Ratgeber \*  
Kochen \*

ennsthaler



Maria Treben  
**Meine Heilpflanzen**  
 Mit einem Vorwort von Dr. Wolf-Dieter Storl  
 Hardcover, 288 Seiten  
 Format: 17 x 24 cm  
 Euro (A/D) 32,00  
 ISBN 978-3-85068-780-5



9 783850 687805



Maria Treben  
**Heilkräuter aus dem Garten Gottes**  
 Broschur, 240 Seiten  
 Format: 21 x 28,5 cm  
 Euro (A/D) 22,00  
 ISBN 978-3-85068-750-8  
 E-Book 978-3-7095-0154-2



9 783850 687508



Valerie Jarolim  
**Nachhaltig schön**  
 Hardcover, 136 Seiten  
 Format: 17 x 23 cm  
 Euro (A/D) 22,00  
 ISBN 978-3-7095-0105-4  
 E-Book 978-3-7095-0116-0



9 783709 501054



Karoline Postlmayr  
**Natürlich leben ohne Chemie**  
 Broschur, 148 Seiten  
 Format: 13,5 x 21 cm  
 Euro (A/D) 16,90  
 ISBN 978-3-85068-975-5  
 E-Book 978-3-7095-0083-5



9 783850 689755

- \* Über 10 Millionen verkaufte Exemplare
- \* Das Standardwerk der Heilpflanzenkunde
- \* Mit praktischem Sammelkalender



Maria Treben  
**Gesundheit aus der Apotheke Gottes**  
 Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern  
 Broschur, 208 Seiten  
 Format: 18 x 28 cm  
 Euro (A/D) 20,00  
 ISBN 978-3-85068-090-5  
 E-Book 978-3-7095-0022-4



9 783850 680905

Hardcover, 208 Seiten  
 Format: 18 x 28 cm  
 ISBN 978-3-85068-179-7  
 Euro (A/D) 30,00



9 783850 681797

Brennnessel, Löwenzahn, Kamille oder Schafgarbe – 31 Heilkräuter, die praktisch vor unserer Haustür wachsen, werden mit ihrer Wirkungsweise und vielen Rezepturen beschrieben. Die Autorin erklärt detailliert die Anwendungen in Form von Tees, Tinkturen, Umschlägen, Salben und berichtet von Heilerfolgen. Untrennbar mit Maria Trebens Namen verbunden ist der Schwedenbitter, ihm ist ein großes Kapitel gewidmet. Sie machte den hochprozentigen Kräuteransatz, der von einem schwedischen Arzt stammen soll, als Naturheilmittel und Lebenselixier populär.

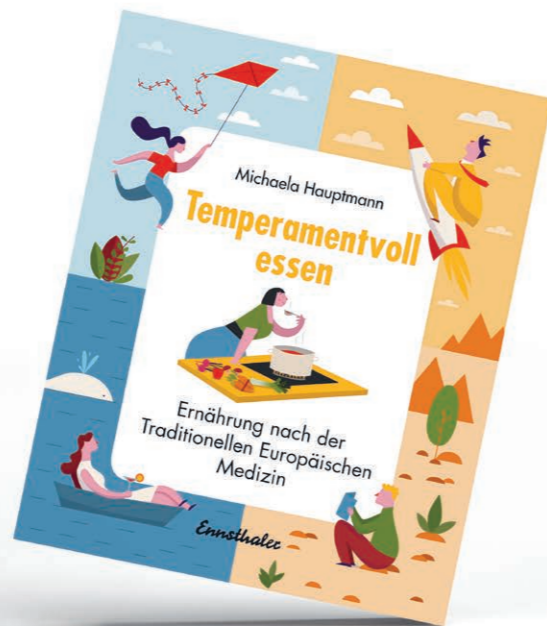
Das Hauptwerk Maria Trebens, der Heilkräuter-Klassiker „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“, ist 1980 erstmals erschienen und wurde in 27 Sprachen übersetzt.



Sophie Ruth Knaak  
**Erbarmen mit den Männern**  
 Broschur, 160 Seiten  
 Format: 13,5 x 21 cm  
 Euro (A/D) 18,00  
 ISBN 978-3-85068-543-6  
 E-Book 978-3-7095-0049-1



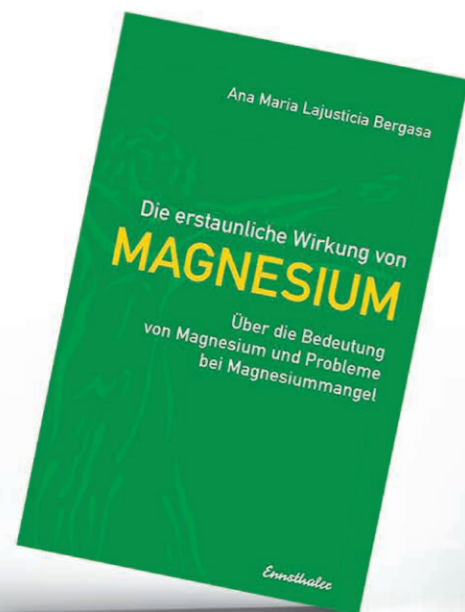
9 783850 685436



Michaela Hauptmann  
**Temperamentvoll essen**  
 Hardcover, 376 Seiten  
 Format: 20 x 24,5 cm  
 Euro (A/D) 38,00  
 ISBN 978-3-7095-0106-1  
 E-Book 978-3-7095-0121-4



9 783709 501061



Ana Maria Lajusticia Bergasa  
**Die erstaunliche Wirkung von Magnesium**  
 Broschur, 112 Seiten  
 Format: 13,5 x 21 cm  
 Euro (A/D) 12,90  
 ISBN 978-3-85068-324-1  
 E-Book 978-3-7095-0003-3



9 783709 501641



Ana Maria Lajusticia Bergasa  
**Kampf der Arthrose**  
 Broschur, 96 Seiten  
 Format: 14,8 x 21 cm  
 Euro (A/D) 11,90  
 ISBN 978-3-85068-139-1  
 E-Book 978-3-7095-0002-6



9 783850 681391

- \* Perfekter Einstieg in die Welt der TCM
- \* Persönlich und unterhaltsam geschrieben
- \* Anschauliche Erklärungen statt trockenem Fachwissen



Georg Weidinger  
**Die Heilung der Mitte**  
 Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin  
 Hardcover, 432 Seiten  
 Format: 13,5 x 21 cm  
 Euro (A/D) 26,00  
 ISBN 978-3-85068-864-2  
 E-Book 978-3-7095-0032-3  
**Lieferbar!**



9 783850 688642

Georg Weidinger ist praktischer Arzt und TCM-Spezialist. In diesem Buch erzählt er von seinen Erfahrungen und Erkenntnissen und wie er als westlicher Schulmediziner den Weg zur Chinesischen Medizin gefunden hat. „Chinesische Medizin ist 80 Prozent Lebensführung, 10 Prozent Akupunktur und 10 Prozent Kräutermedizin. Und Lebensführung bedeutet die Art, wie wir täglich leben, wie wir in der Früh aufstehen, was wir essen, wie wir uns bewegen, woran wir glauben, wovor wir Angst haben und vieles mehr.“

Diesen für unsere Gesundheit so wichtigen Aspekten geht Georg Weidinger auf sehr persönliche Weise nach. Trotzdem – oder gerade deshalb – erfahren Sie sehr viel über die Chinesische Medizin. Ein Buch – spannend, informativ und gleichzeitig Anleitung, wie viel wir selber für unsere Gesundheit tun können.



Doris Ganglbauer/F. Fiebigler  
**Mein Glückstagebuch mit Felix**  
 Broschur, 88 Seiten  
 Format: 21 x 29,7 cm  
 Euro (A/D) 14,90  
 ISBN 978-3-7095-0146-7



Robin Menges  
**Selbst.Wert.Gefühl**  
 Hardcover, 264 Seiten  
 Format: 13,9 x 21,3 cm  
 Euro (A/D) 24,90  
 ISBN 978-3-7095-0099-6  
 E-Book 978-3-7095-0107-8



Christa Kössner  
**Die Spiegelgesetz-Methode**  
 Broschur, 128 Seiten  
 Format: 11,7 x 16,8 cm  
 Euro [A/D] 10,00  
 ISBN 978-3-85068-579-5  
 E-Book 978-3-7095-0005-7



Edeltraud Haischberger  
**Frau, stell dich auf die Füße!**  
 Broschur, 192 Seiten  
 Format: 13,5 x 21 cm  
 Euro [A/D] 17,90  
 ISBN 978-3-85068-865-9  
 E-Book 978-3-7095-0067-5



- \* Ratgeber für moderne Großeltern
- \* Für alle Familienkonstellationen geeignet
- \* Mit Praxis-Tools und Fallbeispielen



Gundi Mayer-Rönne  
 Carina Manutscheri  
**Oma werden, Oma sein**  
 Der eigene Weg in ein gutes Miteinander mit Enkeln und Kindern  
 Klappenbroschur, 280 Seiten  
 Format: 13,5 x 21 cm  
 Euro (A/D) 25,00  
 ISBN 978-3-7095-0168-9  
 E-Book 978-3-7095-0172-6  
**Bereits Lieferbar**



Viele Frauen erleben es als Spagat: Die Freude über Enkelkinder und der Wunsch zu unterstützen treffen auf das Bedürfnis nach selbstbestimmter Lebensgestaltung. Dieses Buch zeigt, wie dieser Balanceakt gelingt.  
 Dr. Gundi Mayer-Rönne und Carina Manutscheri bieten praktische Lösungen für die Herausforderungen, die Großmütter heute bewältigen: Wie setze ich Grenzen ohne Schuldgefühle? Wie gehe ich mit anderen Erziehungsideen um? Wie entsteht ein echtes Miteinander über Generationen hinweg?  
 Mit psychologischem Tiefgang und alltagstauglichen Strategien zeigt der Ratgeber, wie respektvolle Kommunikation in der Familie gelingt – und wie jede Großmutter ihren eigenen Weg findet. Für ein Familiengeflecht, das alle stärkt und Konflikte konstruktiv löst.

**„Ein unglaublich vielschichtiges Buch, das wir unseren Leserinnen und Lesern von Herzen gern empfehlen!“**

Danielle Graf und Katja Seide („Das gewünschtste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“)



Daniel Hobelsberger  
**Von draußen**  
 Hardcover, 208 Seiten  
 Format: 20 x 27 cm  
 Durchgehend bebildert  
 Euro (A/D) 38,00  
 ISBN 978-3-7095-0151-1



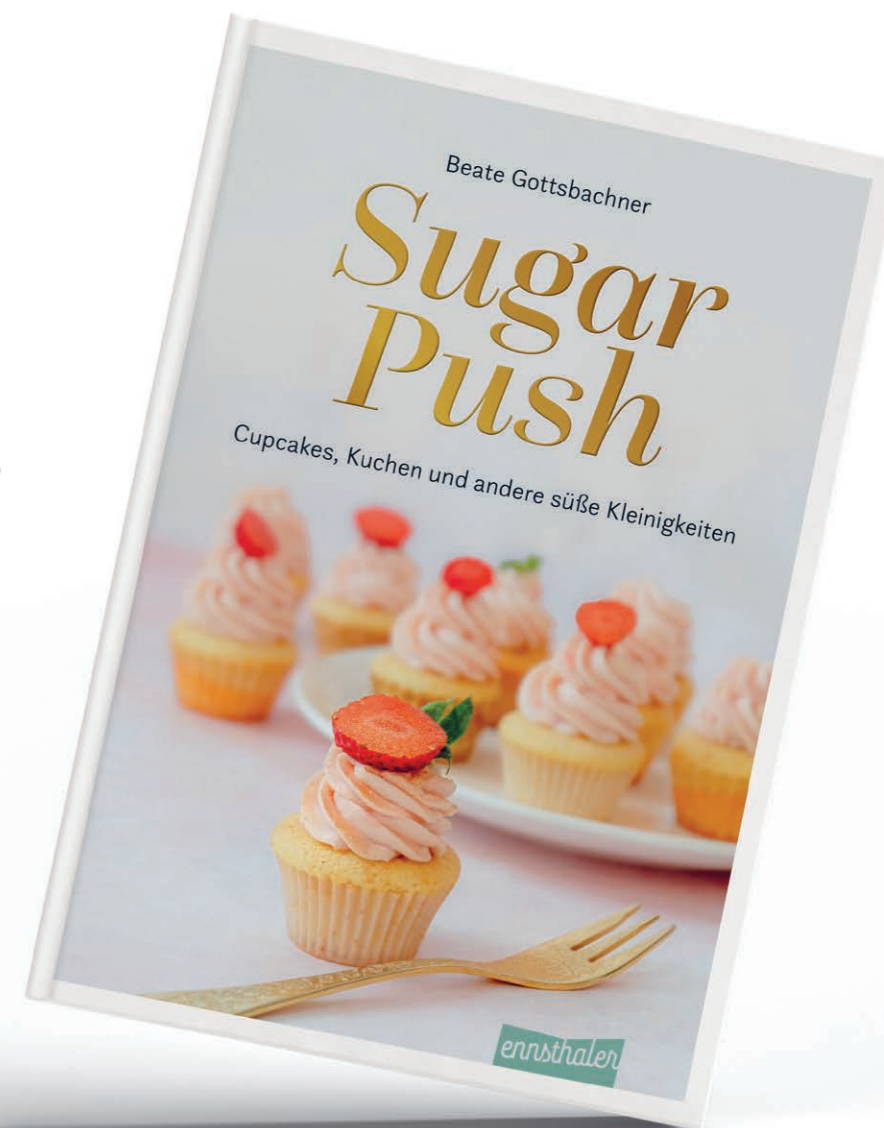
Lydia Maderthaler  
**Meine Wirtshausküche**  
 Hardcover, 200 Seiten  
 Format: 20 x 27 cm  
 Euro (A/D) 35,00  
 ISBN 978-3-7095-0147-4



Rezepte aus dem  
**Pfarrhaushalt, Bd. 1**  
 Hardcover, 320 Seiten  
 Euro (A/D) 18,00  
 ISBN 978-3-85068-787-4



Rezepte aus dem  
**Pfarrhaushalt, Bd. 2**  
 Hardcover, 432 Seiten  
 Euro (A/D) 18,00  
 ISBN 978-3-85068-788-1



- \* 52 Cupcakes, Kuchen und Torten im Kleinformat
- \* Klassische Rezepte, neu interpretiert
- \* Tolle Fotos inspirieren zum Nachbacken

Beate Gottsbachner  
**Sugar Push**  
 Cupcakes, Kuchen und andere süße Kleinigkeiten  
 Hardcover, 128 Seiten  
 Format: 16,5 x 24 cm  
 Euro (A/D) 25,00  
 ISBN 978-3-7095-0169-6  
**Bereits Lieferbar**



Beate Gottsbachner ist Tänzerin. Wie das Tanzfieber, hat sie auch das Backfieber früh erfasst. Cupcakes, Kuchen und Torten sind ihre Leidenschaft. Was lag da näher, als ihrem Kochbuch den Titel „Sugar Push“ (Zuckerschub) zu geben. Sugar Push ist der Grundschrift des West Coast Swing, und auch ihre Rezepte haben Pep und Stil.

Das Backbuch umfasst 52 Rezepte für Cupcakes, Kuchen und Torten. Den Fokus legt die Autorin auf kleinformatige Backwaren – kleine Portionen, Formen und Mengenangaben. Als Sahnehäubchen hat sie viele klassische Rezepte neu interpretiert. So schuf sie eine weiße Sachertorte oder neben Brownies auch „Blondies“. Tiramisu-, Kaffee-Marmor- und Schwarzwälder-Kirsch-Cupcakes dürfen nicht fehlen.

Garniert ist das Buch mit geschmackvollen Fotos, die richtig Appetit aufs Nachbacken und Genießen machen.



Josef Leitner  
**Wirtshauswandern in Oberösterreich**  
 66 Ausflugs- und Einkehrziele  
 Klappenbroschur, 272 Seiten  
 Format: 13,5 × 21 cm  
 Euro (A/D) 25,00  
 ISBN 978-3-7095-0165-8



Gottfried Ramsebner  
**Sagen und Märchen aus der Pyhrn-Priel-Region**  
 Hardcover, 224 Seiten  
 Format: 13,5 × 21 cm  
 Euro (A/D) 22,00  
 ISBN 978-3-7095-0164-1



Marlene Krisper  
**Dora Dunkl**  
 Eine Nacherzählung  
 Hardcover, 224 Seiten  
 Format: 13,5 × 21 cm  
 Euro (A/D) 24,00  
 ISBN 978-3-7095-0167-2



Klaudia Lehner  
**Vom Hühnerstehlen und anderen Lausbubenstreichen**  
 Für Kinder ab 8 Jahren  
 Broschur, 160 Seiten  
 Format: 14 × 20,5 cm  
 Euro (A/D) 14,90  
 ISBN 978-3-7095-0163-4



- \* Ein Schuhmacher auf Wanderschaft durch Österreich
- \* Sein Tagebuch in kommentierter Form
- \* Lesbar als Sittenbild der Zwischenkriegszeit



Eva Artelsmair / Hubert Prem / Franz X. Wimmer (Hg.)  
**Kleine Welt zwischen zwei Kriegen**  
 Die Wanderjahre des Schuhmachers Franz Schimpl aus Kirchham  
 Hardcover, 176 Seiten  
 Mit zahlreichen Abbildungen  
 Format: 13,5 × 21 cm  
 Euro (A/D) 25,00  
 ISBN 978-3-7095-0170-2  
**Bereits Lieferbar**



Franz Schimpl, Schuhmachergeselle aus Kirchham, will die Welt kennenlernen. Die Welt, die er um 1930 ohne Pass sehen darf – Österreich und mit einem Grenzschein noch ein Stück Deutschland. „Grüß Gott, ein fremder Schuhmacher spricht vor um Arbeit.“ In dreihundert Orten sagt er diesen Spruch auf, vom Bodensee bis nach Wien.

Manchmal wird er aufgenommen wie der eigene Sohn. Anderswo muss er seinen Platz mit dem Vieh teilen. Zwischen dem armseligen Leben und den siebenstöckigen Hotelburgen liegen nur ein paar Tage zu Fuß.

Bücher zum Thema Schuhmacher sind rar. Im Buch finden sich daher Erläuterungen zum Handwerk, zu Lebensumständen und sozialen Verhältnissen. Ergänzt wird das Buch durch einen Beitrag von Heini Staudinger. Der ist mit GEA und „Waldviertler“ ein heimischer Schuhfabrikant. Einer mit viel Neugier – wie der Franz Schimpl.

## Der Ennsthaler Verlag: vielseitig, lebensnah und unabhängig

Als traditionsreicher Verlag und Buchhandlung aus Oberösterreich verlegen wir vor allem Sach- und Kochbücher mit österreichischem Schwerpunkt. Unser programmatisches Fundament bilden die weltbekannten Werke von Maria Treben, darunter der Klassiker »Gesundheit aus der Apotheke Gottes«, der millionenfach verkauft wurde. Ergänzt wird unser Programm durch eine starke Gesundheits-Backlist mit zeitgemäßen Titeln.

Unser Frühjahrs-Katalog zeigt unsere zuletzt erschienenen Bücher: praktische Ratgeber wie »Oma werden, Oma sein« für moderne Lebensfragen, kulinarische Inspiration mit »Sugar Push« und Geschichtliches wie »Kleine Welt zwischen zwei Kriegen«, ein kommentiertes Tagebuch aus der österreichischen Zwischenkriegszeit.

Sagenbücher aus Tourismusregionen wie dem Pyhrn-Priel-Gebiet und dem Salzkammergut sowie ein kulinarischer Wanderführer mit Geheimtipps aus Oberösterreich runden unser bewusst vielfältig gestaltetes Programm ab.

## Kontakt

### Ennsthaler Verlag

Ennsthaler GmbH & Co KG  
Stadtplatz 26, A-4400 Steyr  
Telefon: +43 (0)7252 52053  
E-Mail: [verlag@ennsthaler.at](mailto:verlag@ennsthaler.at)  
[www.ennsthaler.at](http://www.ennsthaler.at)

## Auslieferungen

### Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
1230 Wien  
Telefon: +43 (1) 680-14-0  
E-Mail: [bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at)

### Schweiz

Buchzentrum AG  
Industriestraße Ost 10, 4614 Hägendorf  
Telefon: +41 (0)62 2092626  
Telefax: +41 (0)62 2092627  
E-Mail: [kundendienst@buchzentrum.ch](mailto:kundendienst@buchzentrum.ch)

### Deutschland

SüdOst Service GmbH  
Am Steinfeld 4, 94065 Waldkirchen  
Telefon: +49 (0)8581 9605-0  
Telefax: +49 (0)8581 754  
E-Mail: [info@suedost-service.de](mailto:info@suedost-service.de)

## Vertretungen

### Österreich

**Salzburg, Tirol, Vorarlberg,  
Steiermark, Kärnten, Burgenland**  
Ing. Christian Hirtzy  
Steinbergstraße 1  
8076 Vasoldsberg  
Telefon: +43 (0)664 424 59 05  
E-Mail: [christian.hirtzy@aon.at](mailto:christian.hirtzy@aon.at)

### Oberösterreich, Niederösterreich, Wien, Burgenland, Südtirol

Alfred Trux  
Weyerstraße 15  
4810 Gmunden  
Telefon: +43 (0)699 116 520 89  
E-Mail: [trux@kabeltvgmunden.at](mailto:trux@kabeltvgmunden.at)

### Deutschland

Vertrieb für  
**ZWEI**

### Hessen

### Nordrhein-Westfalen

### Rheinland-Pfalz / Saarland

Simon Lissner  
Bachstraße 6  
65594 Runkel (OT Dehrn)  
Mobil: +49 (0)160 7768236  
Telefax: +49 (0)6431 9770799  
E-Mail: [simon.lissner@vertriebfuerzwei.de](mailto:simon.lissner@vertriebfuerzwei.de)

### Baden-Württemberg / Bayern / Berlin

### Brandenburg / Sachsen

### Sachsen-Anhalt / Thüringen

Till Hohlfeld  
Neefestraße 21d  
09119 Chemnitz  
Mobil: +49 (0)160 7768237  
Telefax: +49 (0)371 3557534  
E-Mail: [till.hohlfeld@vertriebfuerzwei.de](mailto:till.hohlfeld@vertriebfuerzwei.de)

### Bremen / Hamburg / Mecklenburg-

### Vorpommern / Niedersachsen /

### Schleswig-Holstein

David Schick  
Döhrenweg 12  
21354 Bleckede  
Mobil: +49 (0)173 5220328  
E-Mail: [david.schick@vertriebfuerzwei.de](mailto:david.schick@vertriebfuerzwei.de)

### Schweiz

### Kundenbetreuung/Vertrieb/Marketing

DESSAUER  
Claudia Gyr  
Telefon: +41 (0)44 466 96 96  
Telefax: +41 (0)44 466 96 69  
E-Mail: [claudia.gyr@dessauer.ch](mailto:claudia.gyr@dessauer.ch)

**ennsthaler.at**