

Ennsthaler Verlag

Herbst 2025

Ratgeber
Gesundheit
Maria Treben
Kochen
Biografien

ennsthaler



Foto: © boggy22, iStock

- * Ratgeber für ein gutes Miteinander
- * Psychologische Unterstützung für Großmütter
- * Mit Fallbeispielen, Tipps und Übungen



Foto: © Lorfin Canaj

Dr. Gundi Mayer-Rönne

Geboren 1954, Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis, auf Beziehungssysteme spezialisiert. Die Mutter dreier Kinder und fünffache Großmutter lebt mit ihrem Mann in Wien.
www.mayer-roenne.at

Mag. Carina Manutscheri

Geboren 1982 in Steyr, studierte Vergleichende Literaturwissenschaften und Kunst- und Kulturmanagement. Mutter zweier Söhne. Die Biografin unterstützt Menschen dabei, ihre Lebensgeschichten in Buchform festzuhalten.
www.meinlebeneinbuch.at

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
 Ca. Euro (A/D) 25,00
 ISBN 978-3-7095-0168-9
Lieferbar ab Oktober 2025



Die Freude über Enkelkinder und der Wunsch nach Unterstützung treffen auf das Bedürfnis nach selbstbestimmter Lebensgestaltung – ein Balanceakt für viele Großmütter. Dieses Buch begleitet einfühlsam auf dem Weg zur eigenen Oma-Rolle: Wie gestalten wir ein bereicherndes Miteinander zwischen den Generationen? Es zeigt, wie unsere Lebensgeschichte die Beziehung zu Enkeln und deren Eltern beeinflusst, und bietet konkrete Wege für respektvolle Kommunikation bei unterschiedlichen Erziehungsvorstellungen. Mit fundiertem psychologischem Wissen und alltagstauglichen Strategien hilft es, Freiraum und Nähe in Einklang zu bringen – für ein harmonisches 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 gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“)

Unsere gesunden Top Ten

Das Hauptwerk Maria Trebens, der Heilkräuter-Klassiker „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“, ist 1980 erstmals erschienen und wurde in 27 Sprachen übersetzt. Die 100. Auflage präsentiert sich überarbeitet, grafisch anspruchsvoll und enthält ganzseitige, farbige Kräuterillustrationen.

Maria Treben
Gesundheit aus der Apotheke Gottes
Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern
Format: 18 x 28 cm

Broschur, 208 Seiten
Euro (A/D) 20,00
ISBN 978-3-85068-090-5



Hardcover, 208 Seiten
Euro (A/D) 30,00
ISBN 978-3-85068-179-7



E-Book: 978-3-7095-0022-4



Georg Weidinger erzählt, wie er als westlicher Schulmediziner den Weg zur Chinesischen Medizin gefunden hat, und gibt viele Anregungen für ein achtsames, gesundes Leben.

Dieses Buch ist kein TCM-Lehrbuch, vielmehr geht der Autor sehr persönlich an die Thematik heran. Trotzdem oder gerade deshalb erfährt der Leser unglaublich viel über die Chinesische Medizin und kann großen Nutzen daraus ziehen.

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



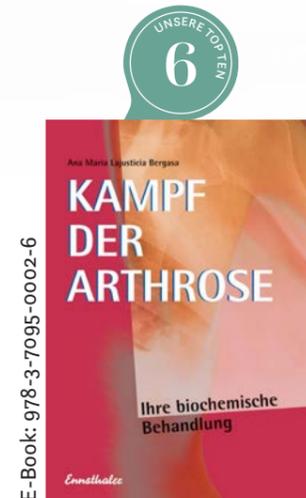
Ana Maria Lajusticia Bergasa
Die erstaunliche Wirkung von Magnesium
Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel
Euro (A/D) 12,90
ISBN 978-3-85068-324-1



Sophie Ruth Knaak
NEURODERMITIS
Weder Allergie noch Atopie
Geheilt in 40 Tagen
Euro (A/D) 19,90
ISBN 978-3-85068-518-4



Karoline Postlmayr
Ich steh' auf unsere Heilkräuter!
Eine leidenschaftliche Kräuterwanderung durch die Jahreszeiten
Euro (A/D) 16,90
ISBN 978-3-85068-914-4



Ana Maria Lajusticia Bergasa
Kampf der Arthrose
Ihre biochemische Behandlung
Euro (A/D) 11,90
ISBN 978-3-85068-139-1



Karoline Postlmayr
Mein Kräuterschatz
Eine leidenschaftliche Kräuterwanderung durch die Jahreszeiten
Euro (A/D) 18,90
ISBN 978-3-85068-840-6



Sophie Ruth Knaak
Erbarmen mit den Männern
Natürliche Prostata-Reduktion
Euro (A/D) 14,90
ISBN 978-3-85068-543-6



Martha M. Christy
Selbstheilung mit Urin
Unsere eigene perfekte Medizin
Euro (A/D) 19,90
ISBN 978-3-85068-499-6



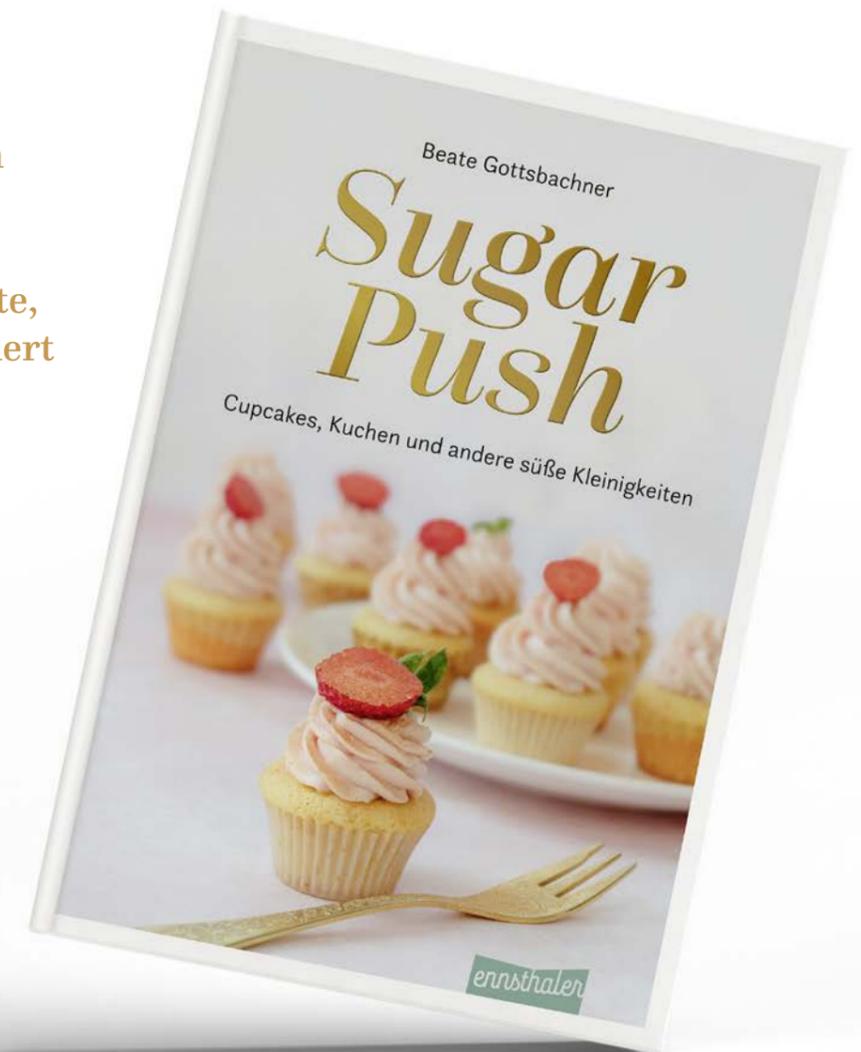
Ana Maria Lajusticia Bergasa
Osteoporose besiegen
Starke Knochen ein Leben lang
Euro (A/D) 11,90
ISBN 978-3-85068-961-8





Foto: © Beate Gottsbachner

- * 55 Cupcakes, Kuchen und Torten im Kleinformat
- * Verlockende Rezepte, viele neu interpretiert
- * Tolle Fotos inspirieren zum Nachbacken



KOCHEN

Beate Gottsbachner, MA

Staatlich geprüfte Tanzmeisterin, leitet seit 2017 die Tanzschule Reisenberger im oberösterreichischen Perg. Genauso wie das Tanzen ist auch Backen ein fixer Bestandteil ihres Lebens. Backen, speziell von Minigebäck, und Dekorieren bedeuten für sie Freude, Entspannung und Kreativität. Weitum ist sie als „Die mit den Cupcakes“ bekannt.

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 ersten 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 55 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.



Beate Gottsbachner
Sugar Push
Cupcakes, Kuchen
und andere süße Kleinigkeiten
Hardcover, ca. 120 Seiten
Format: 16,5 x 24 cm
Ca. Euro (A/D) 25,00
ISBN 978-3-7095-0169-6
Lieferbar ab September 2025



Foto: © Artelsmair / Prem

- * Ein Schuhmacher auf Wanderschaft durch halb Österreich
- * Sein Tagebuch nimmt uns mit auf die Reise
- * Lesbar als Sittenbild der Zwischenkriegszeit



Eva Artelsmair, Enkelin von Franz Schimpl, transkribierte sein Tagebuch.

Hubert Prem vulgo „Fereremair“ in Kirchham lebt in jenem Haus, in dem Franz Schimpl aufwuchs und in dem sich das Tagebuch fand.

Franz X. Wimmer, Journalist und Botaniker. Immer dann am glücklichsten, wenn sich beide Interessen miteinander verbinden lassen.

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.



9 783709 501702

Eva Artelsmair / Hubert Prem / Franz X. Wimmer (Hg.)
Kleine Welt zwischen zwei Kriegen
 Die Wanderjahre des Schuhmachers Franz Schimpl aus Kirchham
 Hardcover, ca. 176 Seiten
 Mit zahlreichen Abbildungen
 Format: 13,5 × 21 cm
 Ca. Euro (A/D) 25,00
 ISBN 978-3-7095-0170-2
 Lieferbar ab Oktober 2025



Foto: © Anastasia Vityukova, Unsplash

- * **Turbulente und freche Lausbubengeschichten**
- * **Von einer Zeit, als es noch keine Handys gab**
- * **Mit Bastelanleitungen – Apfelschleuder & Co.**



Foto: © Ruckkäfer

Kludia Lehner

Geboren 1977, erlebte eine unbeschwertere Kindheit und las mit Vorliebe Bücher. Unterrichtet an einer privaten Mittelschule in Steyr. Nebenberuflich arbeitet sie in einem Immobilienbüro und als Texterin. Mit ihrer Familie lebt sie in Aschach an der Steyr. Autorin von vier Kinder- und Jugendbüchern, die Bände der „Schnackerlbahn-Bande“ spielen rund um Steyr und im weltbekannten Christkindl.

<https://klaudialehner.jimdofree.com>

Kludia Lehner
Vom Hühnerstehlen und anderen Lausbubenstreichen
Für Kinder ab 8 Jahren
Broschur, ca. 156 Seiten
Format: 14 x 20,5 cm
Ca. Euro (A/D) 14,90
ISBN 978-3-7095-0163-4
Lieferbar ab Juli 2025



Einmal mehr präsentiert die Kinder- und Jugendbuchautorin ein unterhaltsames, spannendes Buch für Kinder ab acht Jahren. Im Mittelpunkt dieser Geschichtensammlung steht der zwölfjährige Fidaim aus einem Dorf im Kosovo, man schreibt das Jahr 1990. Trotz Not und Armut erlebt er eine glückliche, ereignisreiche Kindheit. Kein Tag vergeht, an dem „Fidi“ nicht ein lustiger Streich einfällt.

Liebend gern ärgert er die strengen Lehrer, die zickigen Mädchen oder die Nachbarn. Hat er Hunger, sind kein Hahn, keine Gurke oder Tomate im Dorf vor ihm sicher. Immer wieder versteht er es, sich mit Charme, Klugheit und Witz aus der Affäre zu ziehen.

Die zehn lebhaften, wilden Lausbubengeschichten entführen in eine Jugendzeit, die auch ohne Handys voller Abenteuer und Abwechslung war. Wohl eine neue Erfahrung für viele Kinder von heute – zur Nachahmung empfohlen.

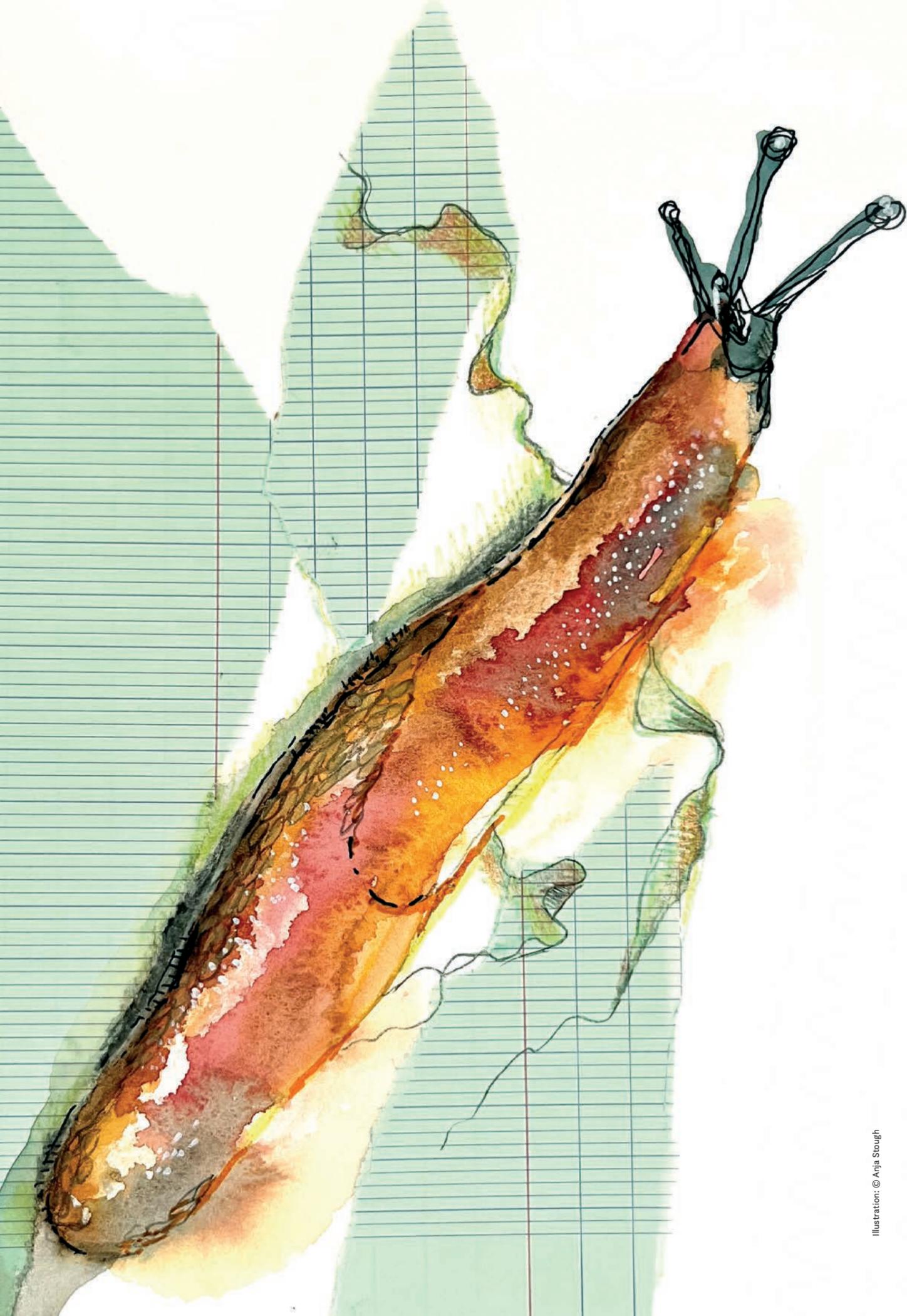


Illustration: © Anja Stough

- * 20 Gedichte über unbeliebte Tiere
- * Hommage an die Wunder der Natur
- * Künstlerische Farbillustrationen

Gebhard Alber

Geboren 1967 in Steyr, Studium der Soziologie. Autor, Komponist und Ohrwurm-Schreiber, Musiker, Theaterspieler, Outdoorguide und als Tierliebhaber auch Innerer-Schweinehund-Überwinder, unermüdlicher Siebenschläfer und Krebs im Aszendenten Gepard.

www.zatsch.com
www.goethegroovt.at

Anja Stough

Aufgewachsen und wohnhaft im Rheinland (Düsseldorf). Diplom-Designerin mit Karriere in der Werbung. Inzwischen beruflich im Text zu Hause und als Nebenbei-Künstlerin und Illustratorin zurück bei den Wurzeln. Nachtteule, Wandervogel und Krebs im Aszendenten Taube.

[Instagram @anja_stough](https://www.instagram.com/anja_stough)

Gebhard Alber
Anja Stough
Ungeliebte Tiere
in Gedichten und Bildern
Hardcover, ca. 48 Seiten
Durchgehend illustriert
Format: 21 x 21 cm
Ca. Euro (A/D) 16,00
ISBN 978-3-7095-0171-9
Lieferbar ab September 2025



In diesem Buch bekommen Ratte, Hyäne, Spinne und Co. ein wunderbar poetisches und bildhaftes Denkmal gesetzt. Weil ihnen die schlechten Eigenschaften oft nur angedichtet werden – genauso wie es uns Menschen mit anderen manchmal geht. Zwanzig tief sinnige wie humorvolle Gedichte, begleitet von künstlerischen Illustrationen, fangen die oft unterschätzte Faszination und Schönheit dieser ungeliebten Tiere ein.

Eine Hommage an die Vielfalt der Tierwelt und eine Einladung, Vorurteile abzubauen und die Wunder der Natur in all ihren Facetten schätzen zu lernen.

Dieses Buch regt auf vergnügliche, heitere Weise zum Nachdenken an und öffnet das Herz für so manche Geschöpfe, die nur allzu oft übersehen, gefürchtet oder verachtet werden.



Foto: © Waltraud Gerber und Hans Oberleithner

- * Fundierte, einfühlsame Künstlerinnen-Biografie
- * Detaillierter Einblick in Leben und Werk
- * Mit Fotografien und Werks-Auszügen



Marlene Krisper

Geboren 1940 in Graz, Studium der Germanistik und Romanistik. Seit 1966 lebt sie mit ihrer Familie in Steyr. Sie unterrichtete Deutsch und Französisch am BG Werndlpark. Ihr Interesse gilt dem kulturellen Leben der Stadt Steyr, an dem sie sich aktiv beteiligt: als Veranstalterin von Lesungen und Literaturwettbewerben, als Verfasserin von Kulturberichten und literarischen Essays.



Marlene Krisper
Dora Dunkl
Eine Nacherzählung
Hardcover, 224 Seiten
Format: 13,5 x 21 cm
Ca. Euro (A/D) 24,00
ISBN 978-3-7095-0167-2
Lieferbar ab Juni 2025



Dora Dunkl (1925–1982) hat über Jahrzehnte das literarische Leben in Steyr geprägt. Die gebürtige Würzburgerin schrieb Lyrik und Prosa in unverwechselbarer metaphorischer Sprache, hielt Lesungen, Vorträge und förderte junge Künstler. Mit ihren Serenadenabenden – Musik und Literatur – im spätgotischen Dunklhof setzte sie einen Akzent in der oberösterreichischen Kleinstadt. Sie war eine schöne, einnehmende Frau, die gern im Mittelpunkt stand, exzessiv lebte und mit nur 57 Jahren starb.

Diese beeindruckende Biografie zeichnet das Bild der außergewöhnlichen Frau und Künstlerin Dora Dunkl, geborene Schottenloher. Marlene Krisper war mit der Dichterin befreundet. Das Buch erschien ursprünglich 2003 im „Verlag & Galerie Steyrdorf“ und erfuhr drei Auflagen, die rasch vergriffen waren. Anlässlich des 100. Geburtstags von Dora Dunkl bringt der Verlag Ennsthaler diese unveränderte Neuauflage heraus.



Foto: © Markus Spiske, Unsplash

- * Erlebnisberichte aus dem Polizeialltag
- * Dreißig Jahre voller Höhen und Tiefen
- * Humorvoll und authentisch verfasst



Foto: © Ruckhäfer



AUTOBIOGRAFIE

Gerhard Weissensteiner

Geboren 1955 in Großraming als Sohn eines Holzknechts. Er erlebte eine schöne Kindheit inmitten unberührter Natur. Kellnerlehre in Steyr und Saisonarbeit in verschiedenen Gastbetrieben in Österreich und Deutschland. Nach dem Präsenzdienst heuerte er 1978 bei der Polizei an und war mit Leib und Seele Polizeibeamter in Steyr. 2006 musste er krankheitsbedingt frühzeitig in Pension gehen. Er ist Autor von mittlerweile fünf Büchern.

Gerhard Weissensteiner schildert seinen Werdegang bei der Polizei von der Aufnahmeprüfung bis zur Pensionierung. Knapp dreißig Jahre erlebte der gelernte Kellner alle Höhen und Tiefen des Polizeialltags in der drittgrößten Stadt Oberösterreichs. Er erzählt über aufregende, lustige und traurige Erlebnisse, aber auch über Einsätze, die bis an die Grenze des Belastbaren gingen. Entstanden ist ein mitreißendes Buch, in dem Menschlichkeit und Humor einen großen Stellenwert einnehmen.

Ob Rayonsdienst in den Wachzimmern, auf Achse mit der Funkstreife, beim Verkehrsunfallkommando und Mobilien Einsatzkommando, als Vortragender oder als Verkehrserzieher in den Kindergärten und Schulen – stets gab Gerhard Weissensteiner als Gesetzeshüter sein Bestes. „Schön war’s“, lautet seine Bilanz, die er unverblümt mit den Lesern teilt.



Gerhard Weissensteiner
Meine Erlebnisse als Polizist in Steyr
Hardcover, ca. 128 Seiten
Format: 13,5 × 21 cm
Ca. Euro (A/D) 18,00
ISBN 978-3-7095-0166-5
Lieferbar ab Mai 2025



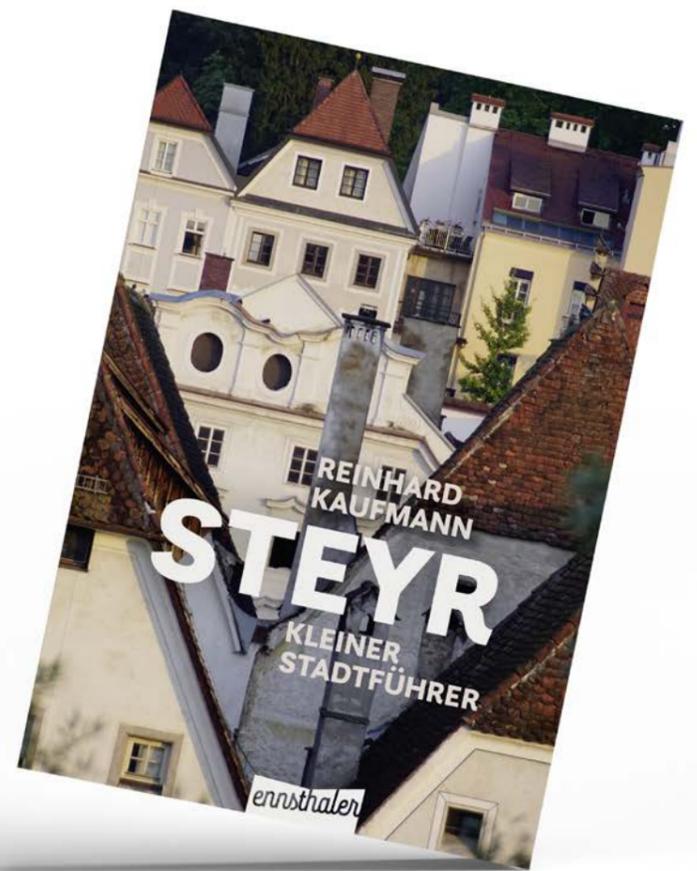
- * Idealer Begleiter durch die historische Altstadt
- * 5., aktualisierte und erweiterte Auflage
- * Handliches Format, durchgehend bebildert



Foto: © Anna Ritzberger-Moser

Reinhard Kaufmann

Der Steyrer, geboren 1955, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Geschichte und Gegenwart seiner Heimatstadt. Das vielfältige Stadtbild und das Zusammenspiel von Natur und Architektur dokumentiert er in Wort und Bild. 1989 erschien sein erster „Kurzführer durch die historische Stadt Steyr“. Kaufmann ist Jurist und war als Arbeitsrechtler tätig. Sechs Jahre war er Stadtrat für Mobilität und Umwelt in Steyr.



Dieser aktualisierte Stadtführer zeigt alles, was Steyr zu bieten hat. Er umreißt die mehr als 1000-jährige Geschichte der „Eisenstadt“ und lädt zum Entdecken des historischen Stadtkerns ein, ob zu Fuß oder mit dem Rad.

Zahlreiche Farbfotos präsentieren die Sehenswürdigkeiten und überraschende Details der drittgrößten Stadt Oberösterreichs und ihres Umfelds, darunter das Schloss Lamberg mit der Schlossgalerie, das Bummerlhaus, den idyllischen Wehrgraben oder das Weihnachtsmuseum der „Christkindlstadt“.

Die neue Auflage stellt auch eine spezielle Tour für Kinder vor. Damit können selbst die Jüngsten in die spannende Entwicklung und Schönheit der Stadt eintauchen. Beschrieben werden auch die Orte, an denen „Stolpersteine“ zum Gedenken an die Steyrer Opfer des Holocaust verlegt wurden. Dieser handliche Begleiter sollte bei keiner Stadtbesichtigung fehlen.

Reinhard Kaufmann
Steyr
 Kleiner Stadtführer
 Klappenbroschur, ca. 144 Seiten
 Format: 11 x 16 cm
 Ca. Euro (A/D) 15,00
 ISBN 978-3-85068-297-8
Lieferbar ab September 2025



Foto: © Reinhard Kaufmann



Maria Treben
Meine Heilpflanzen
 Mit einem Vorwort von Dr. Wolf-Dieter Storl
 Hardcover, ca. 288 Seiten
 Format: 17 x 24 cm
 Ca. Euro (A/D) 32,00
 ISBN 978-3-85068-780-5
Lieferbar ab Juni 2025



9 783850 687805



Josef Leitner
WIRTSCHAUSWANDERN IN OBERÖSTERREICH
 66 Ausflugs- und Einkehrziele
 Klappenbroschur, 272 Seiten
 Format: 13,5 x 21 cm
 Euro (A/D) 25,00
 ISBN 978-3-7095-0165-8
Bereits lieferbar



9 783709 501658



Gottfried Ramsebner
Sagen und Märchen aus der Pyhrn-Priel-Region
 Hardcover, 224 Seiten
 Format: 13,5 x 21 cm
 Ca. Euro (A/D) 22,00
 ISBN 978-3-7095-0164-1
Lieferbar ab Mai 2025



9 783709 501641



Jolanthe Haßlwander
Sagen aus dem Salzkammergut
 Broschur, 96 Seiten
 Format: 13,5 x 21 cm
 Euro (A/D) 12,00
 ISBN 978-3-85068-103-2
Bereits lieferbar



9 783850 681032



Daniel Hobelsberger
Von draußen
 Euro (A/D) 38,00
 ISBN 978-3-7095-0151-1



9 783709 501511



Wilma Hofmayer
Tafelspitz und Himbeerbrause
 Euro (A/D) 25,00
 ISBN 978-3-7095-0161-0



9 783709 501610



Lydia Maderthaler
Meine Wirtshausküche
 Euro (A/D) 35,00
 ISBN 978-3-7095-0147-4



9 783709 501474

- * **Wirtshausrezepte einfach nachkochen**
- * **Publikumsfavorite bei „Silvia kocht“**
- * **75+ Rezeptklassiker**

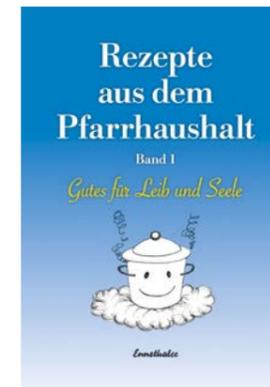
E-Book: 978-3-7095-0104-7



Jana Vlkova
Kochen mit Löwenzahn
 Euro (A/D) 4,90
 ISBN 978-3-85068-998-4



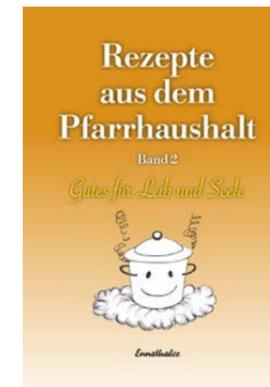
9 783850 689984



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



9 783850 687874



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



9 783850 687881



Edith Strauch
Aus Omas Kuchl
 Euro (A/D) 15,00
 ISBN 978-3-85068-607-5



9 783850 686075

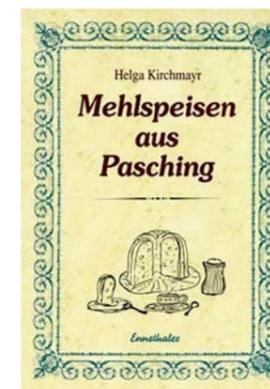
E-Book: 978-3-7095-0140-5



Michaela Hansl
Natürlich einfach – Kochen mit Haferreis
 Euro (A/D) 30,00
 ISBN 978-3-7095-0127-6



9 783709 501276



Helga Kirchmayr
Mehlspeisen aus Pasching
 Euro (A/D) 19,90
 ISBN 978-3-85068-546-7



9 783850 685467



Helga Kirchmayr
Feine Suppen, herzhaft Knödel aus Pasching
 Euro (A/D) 17,90
 ISBN 978-3-85068-844-4



9 783850 688444



Helga Kirchmayr
Leichte Küche aus Pasching
 Euro (A/D) 19,90
 ISBN 978-3-85068-664-8



9 783850 686648

KOCHEIN

NEUERSCHEINUNGEN

E-Book: 978-3-7095-0129-0



Karoline Postlmayr
Natürlich lebenswert mit Heilkräutern und Selbstverantwortung
Euro (A/D) 16,00
ISBN 978-3-7095-0125-2



E-Book: 978-3-7095-0083-5



Karoline Postlmayr
Natürlich leben ohne Chemie
Euro (A/D) 16,90
ISBN 978-3-85068-975-5



E-Book: 978-3-7095-0154-2



Maria Treben
Heilkräuter aus dem Garten Gottes
Euro (A/D) 21,00
ISBN 978-3-85068-750-8



E-Book: 978-3-7095-0035-4



Maria Treben
MARIA TREBENS HEILERFOLGE
Euro (A/D) 20,00
ISBN 978-3-85068-082-0



E-Book: 978-3-7095-0146-7



Doris Ganglbauer/F. Fiebiger
Mein Glückstagebuch mit Felix
Euro (A/D) 14,90
978-3-7095-0146-7



E-Book: 978-3-7095-0073-6



Tanja Draxler-Zenz
Gelassenheit steckt an
Entspannt durch den Familienalltag
Euro (A/D) 20,00
978-3-85068-973-1



E-Book: 978-3-7095-0012-5



Maria Neuberger-Schmidt
Gewaltfrei aber nicht machtlos
Erziehung mit Herz, Verstand und Führungskompetenz
Euro (A/D) 21,90
978-3-85068-891-8



E-Book: 978-3-7095-0107-8



Robin Menges
Selbst Wert Gefühl
Ein Handbuch zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen
Euro (A/D) 24,90
978-3-7095-0099-6



GESUNDHEIT



Maria Treben
Allergien
vorbeugen · erkennen · heilen
Euro (A/D) 16,90
ISBN 978-3-85068-813-0



Maria Treben
Kopfschmerzen und Migräne
vorbeugen · erkennen · heilen
Euro (A/D) 16,90
ISBN 978-3-85068-808-6



Maria Treben
Stress im Alltag
vorbeugen · erkennen · heilen
Euro (A/D) 16,90
ISBN 978-3-85068-806-2



Maria Treben
Wunden und Verletzungen
vorbeugen · erkennen · heilen
Euro (A/D) 16,90
ISBN 978-3-85068-809-3



E-Book: 978-3-7095-0005-7



Christa Kössner
Die Spiegelgesetz-Methode
Praktischer Wegweiser in die Freiheit
Euro [A/D] 10,00
ISBN 978-3-85068-579-5



E-Book: 978-3-7095-0004-0



Christa Kössner
Schlüssel zum Glücklich-Sein
Das Spiegelgesetz
Euro [A/D] 15,00
ISBN 978-3-85068-768-3



E-Book: 978-3-7095-0116-0



Valerie Jarolim
Nachhaltig schön
NATURKOSMETIK-REZEPTE VON KOPF BIS FUSS
Euro (A/D) 22,00
ISBN 978-3-7095-0105-4



E-Book: 978-3-7095-0142-9



Julia Buchebner/S. Stockinger
Innen wachsen – außen wirken
Eine nachhaltige Zukunft beginnt in uns selbst
Euro (A/D) 24,00
978-3-7095-0131-3



RATGEBER

E-Book: 978-3-7095-0051-4



Sophie Ruth Knaak
Schluss mit dem Demenz-Gejammer!
So schützen Sie sich vor Alzheimer
Euro (A/D) 12,90
978-3-85068-951-9



Petar Dimkov
Heilung von Bauchspeicheldrüse, Leber und Milz
Aus der Schatzkammer der Naturheilkunde
Euro (A/D) 17,90
ISBN 978-3-85068-851-2



Michaela Hauptmann
Blubbern für die Lebensgeister
Fermentieren für mehr Vitalität und einen frohen Darm
Euro (A/D) 30,00
ISBN 978-3-7095-0138-2



E-Book: 978-3-7095-0075-0



Günther W. Frank
Kombucha
PRAXISGERECHTE ANLEITUNG FÜR ZUBEREITUNG UND ANWENDUNG
Euro (A/D) 16,90
ISBN 978-3-85068-304-3



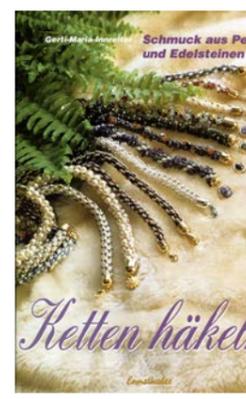
E-Book: 978-3-7095-0101-6



Jürgen Herler
Hände in die Erde!
Vertical Gardening Für grüne, essbare Städte der Zukunft
Euro (A/D) 26,90
978-3-85068-993-9



E-Book: 978-3-7095-0057-6



Gerti-Maria Innreiter
Ketten häkeln
Schmuck aus Perlen und Edelsteinen
Euro (A/D) 9,90
978-3-85068-512-2



E-Book: 978-3-7095-0057-6



Alexander Ohms
Wetterprophet Natur
So nützt man Tiere und Pflanzen zur Wettervorhersage
Euro (A/D) 14,90
978-3-85068-958-8



E-Book: 978-3-7095-0067-5



Edeltraud Haischberger
Frau, stell dich auf die Füße!
Die fünf großen Selbst für ein glückliches Leben
Euro [A/D] 17,90
ISBN 978-3-85068-865-9



Der Ennsthaler Verlag präsentiert sein Herbstprogramm 2025:

Als traditionsreicher, unabhängiger Verlag aus Oberösterreich verlegen wir Sachbücher und Ratgeber mit österreichischem Schwerpunkt.

Im Mittelpunkt steht „**Oma werden, Oma sein**“, der Großmüttern hilft, die Balance zwischen Familienbegleitung und eigener Lebensgestaltung zu finden, und mit praktischen Strategien ein harmonisches Miteinander fördert.

Kulinarische Freuden verspricht „**Sugar Push**“ – ein Backbuch mit 55 Cupcakes und Torten, das klassische Rezepte originell interpretiert.

„**Kleine Welt zwischen zwei Kriegen**“ dokumentiert die Wanderjahre eines Schuhmachergesellen durch das Österreich der 1930er-Jahre.

Unser Programm umfasst zudem **regionale Erzählungen, literarische Biografien** und ein **poetisches Geschenkbuch**. Abgerundet wird das Angebot durch unsere beliebte **Gesundheits-Backlist** mit den Werken der Kräuterheilkundlerin **Maria Treben**.

Kontakt

Ennsthaler Verlag

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

Auslieferungen

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Telefon: +43 (1) 680-14-0
E-Mail: 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

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

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

Oberösterreich, Niederösterreich,

Wien, Burgenland, Südtirol
Alfred Trux
Weyerstraße 15, 4810 Gmunden
Telefon: +43 (0)699 116 520 89
E-Mail: trux@kabeltvgmunden.at

Deutschland

Vertrieb
für
ZWEI

**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@vertrieb fuerzwei.de

**Hessen / Nordrhein-Westfalen /
Rheinland-Pfalz / Saarland /
(Mannheim, Heidelberg, Aschaffenburg)**

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

**Bremen / Hamburg /
Mecklenburg-Vorpommern /
Niedersachsen / Schleswig-Holstein**

David Schick
Döhrenweg 12, 21354 Bleckede
Mobil: +49 (0)173 5220328
E-Mail: david.schick@vertrieb fuerzwei.de

Schweiz

Kundenbetreuung/Vertrieb/Marketing
DESSAUER
Räffelstraße 32, 8045 Zürich
Telefon: +41 (0)44 466 96 96
Telefax: +41 (0)44 466 96 69
E-Mail: dessauer@dessauer.ch

Außendienst
Claudia Gyr
E-Mail: claudia.gyr@dessauer.ch

ennsthaler.at