

<h1>GRÄFE UND UNZER</h1>		<h1>G U</h1>		Basenfasten für die Gelenke*	8-6832-0	Knieschmerzen selbst behandeln*	8-7250-1		
				Basenfasten mit Keimlingen	8-7561-8	Kopfschmerzen selbst behandeln	8-7827-5		
<h2>Fachhandel</h2>		KÖRPER, GEIST & SEELE		Eiweiß, nur grün 12,99 / 13,40	8-5935-9	Rückenschmerzen selbst behandeln	8-7613-4		
				Ernährung für Hochsensible	8-6834-4	GU Ratgeber Fitness Je Band 4,99 € [D] / 4,99 € [A]			
Grillparzerstr. 12, 81675 München Postfach 86 03 66, 81630 München Telefon: 089/4 1981-0 Telefax: 089/4 1981-350		GU Kompass Je Band 7,99 € [D] / 8,30 € [A]		Fasten, Richtig essen nach dem	8-7355-3			Animal Moves	8-5462-0
				Fasten, Wie neugeboren durch*	8-7356-0	Core Power	8-5895-6		
Frühjahr 2021		Akupressur 8-5291-6 Bachblüten* 8-5292-3 Diabetes 8-5002-8 Ernährung bei Bluthochdruck, Übergewicht, ...* 8-5003-5 Gicht, Die richtige Ernährung 8-6143-7 GLYX-Kompass 8-4318-1 Histamin-Intoleranz 8-5294-7 Homöopathie* 8-5007-3 Klevers Kompass Kalorien & Fette 2021/22 9,99 / 10,30 8-7545-8 Laborwerte 8-5004-2 Low Carb High Fat 8-6275-5 Mondkalender 2021* 8-7447-5 Mondkalender-Box 2021 (Inhalt: 30 Ex.) 239,70 / 249,00 8-7506-9 Reflexzonen-Massage 8-5642-6 Säure-Basen-Balance* 8-5295-4 Schüßler-Salze 8-5008-0		Fatburner 12,99 / 13,40 8-3850-7 Fatburner-Smoothies 12,99 / 13,40 8-5180-3 Fette Helden – von Avocado bis Walnussöl 8-6835-1 Fruktose Unverträglichkeit 8-5813-0 Grüne Smoothies 12,99 / 13,40 8-4036-4 Heilpflanzen-säfte 8-7341-6 Intervallfasten (Bracht)* 8-7417-8 Intervallfasten für Diabetiker 8-7930-2 Kurkuma* 12,99 / 13,40 8-7277-8 Low Carb High Fat für Einsteiger 8-6653-1 Säure-Basen-Balance * 8-6654-8 Selleriesaft 12,99 / 13,40 8-7537-3 Die Suppe heilt 12,99 / 13,40 8-5629-7 Vegan für Einsteiger 12,99 / 13,40 8-3796-8 Wundermüli, Das 12,99 / 13,40 8-7539-7		GU Textatgeber Je Band 14,99 € [D] / 15,50 € [A]		GLYX-Kompass 8-4318-1	8-5100-1
								Ihre Hotline für Bestellungen und Fragen: KNV Zeitfracht GmbH, Verlagsauslieferung Industriestraße 23, 70565 Stuttgart E-Mail: graefe-und-unzer@knv-zeitfracht.de Fax: 0711/7899-1010 Lutz Reiber Tel. 0711/7899-2042 Christina SchellenbergerTel. 0711/7899-2040	
Vertreten durch:		Gesundheit Akupressur 12,99 / 13,40 8-4223-8 Die Anti-Alzheimer-Formel 12,99 / 13,40 8-3600-8 Anti-Krebs-Ernährung 8-7119-1 Arthrose heilen mit dem Shaolin-Prinzip 8-7087-3 Autoimmunerkrankungen 8-6681-4 Risiko Bauchfett * 8-7085-9 Bluthochdruck senken * 8-6656-2 Chaos im Darm 8-7620-2 Cholesterin senken 8-7120-7 Cupping* 8-6611-1 Feng Shui 12,99 / 13,40 8-3810-1 Fit im Alter 8-6330-1 Hashimoto ganzheitlich behandeln 8-6199-4 Hochsensibel 8-5316-6 Homöopathie 12,99 / 13,40 8-3411-0 Hormone natürlich regulieren 8-6914-3 Meine Hormone 8-6687-6 Jin Shin Jyutsu 8-6952-5 Körpersprache 8-4476-8 Krebstherapie, Beschwerdefrei durch die 8-6224-3 Leber und Galle* 8-7086-6 Magen und Darm natürlich behandeln 12,99 / 13,40 8-5442-2 Meine Gesundheitsformel 8-6889-4 Meine schnelle Naturapotheke 12,99 / 13,40 8-6595-4 Natürliche Anti-Allergika 8-7118-4 Natürliches Schmelzmittel 8-7737-7 Natürliche Schmerzkiller 8-7312-6 Natürliche Stresskiller 8-7550-2 Natürlich Verhüten 8-6844-3 Natürliche Virenkiller 8-7342-3 Nie wieder Pillen 12,99 / 13,40 8-6916-7 Organbalance * 8-7332-4 Die Organuhr * 8-6652-4 Pflanzliche Antibiotika 8-7593-9 Schüßler-Salze 8-6655-5 Das Reizdarm-Programm 8-7105-4 Taping 8-6951-8 Entspannt durch die Wechseljahre 12,99 / 13,40 8-5463-7		GU Buch plus Buddha-Box 9,99 / 9,99 8-4565-9 Cupping-Set* 34,99 / 34,99 300068 Happiness-Box 16,99 / 17,50 8-4818-6 Mudrabox 17,99 / 18,50 8-3561-2 Yoga-Box 19,99 / 20,60 8-2353-4					
						Firmenstempel:		Die große GU Tabelle Je Band 14,99 € [D] / 15,50 € [A]	
Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2020/21 8-7121-4 Kalorien im Griff 8-2305-3		GU Multimedia Mit CD: Je Band 17,99 € [D] / 18,50 € [A] Mit DVD: Je Band 19,99 € [D] / 20,60 € [A]		GU Tischaufsteller 9,99 € [D/A] Gelassen wie ein Buddha 8-1274-3 Der Jakobsweg für zu Hause 8-2352-7					
						8-Minuten-Muskel-Workout ohne Geräte (mit DVD) 8-4225-2 Achtsamkeitstraining (mit CD) 8-4829-2 Autogenes Training (mit CD) 8-4569-7 Barre Workout (mit DVD) 8-4034-0 Beckenboden-Training (mit CD) 8-4856-8 Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD) 8-4757-8 Faszientraining für Rücken und Nacken (mit DVD)* 8-6659-3 Frei von Angst und Panik-attacken (mit CD) 8-4623-6 Fußschmerzen, Endlich frei von (mit DVD)* 8-6688-3 Meditation (mit CD)* 8-4570-3 Meditationen, Heilende (mit CD) 8-5982-3 Meditation mit inneren Bildern (mit CD) 8-5101-8 Muskeltraining für Späteinsteiger (mit DVD) 8-6438-4 Pilates (mit DVD) 8-4624-3 Pilates für Späteinsteiger (mit DVD) 8-6007-2 Progressive Muskelentspannung (mit CD) 8-4571-0 Qigong (mit CD) 8-4625-0 Rücken-Akut-Training (mit DVD)* 8-4626-7 Theraband (mit DVD) 8-5833-8 Traumhaft schlafen (mit CD) 8-5644-0 Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) 8-4830-8 Yoga mit der Faszienrolle (mit DVD) 8-6413-1 Yoga für den Rücken (mit DVD) 8-4858-2 Yoga für Späteinsteiger (mit DVD) 8-6864-1 Yoga Nidra (mit CD) 16,99 / 17,50 8-2933-8		GU Ratgeber Gesundheit Je Band 14,99 € [D] / 15,50 € [A]	
Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2020/21 8-7121-4 Kalorien im Griff 8-2305-3		GU RG Gesundheit Liebscher Bracht Je Band 12,99 € [D] / 13,40 € [A]		Der kleine Achtsamkeitscoach* 8-2582-8 ICH! Drei Buchstaben, die Ihr Leben verändern 8-5300-5 Ich spüre was, was du nicht spürst 8-4132-3 KINTSUGI – Scherben bringen Glück 8-6859-7 Mit Dankbarkeit beginnt das Glück 2,99 / 2,99 8-6439-1					
						Ernährung Abnehmen am Bauch 8-7622-6 Abnehmen mit Sirtfood 12,99 / 13,40 8-5936-6 Ballaststoffe, Vielköner 8-6657-9 Basenfasten 8-7115-3		BuchPlus Knie-Meniskus-schmerzen + Schlaufe 29,99 / 31,30 300031 Ischias & ISG-Schmerzen selbst behandeln* 8-7249-5 Kieferschmerzen selbst behandeln 8-7614-1	
Alle bei der Auslieferung gespeicherten Vorgaben zur Zahlungsart und zum Versandweg haben Vorrang und werden automatisch herangezogen. Änderungen und Irrtum vorbehalten.		Entspannung & Bewegung Autogenes Training (mit CD) 24,99 / 25,70 8-3414-1							
				Die Preise entsprechen dem Stand vom 01.01.2021. Änderungen vorbehalten. Verbindlich für diesen Auftrag sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH.					

Fax-Bestell-Hotline 07 11/7899-10 10 Telefon 07 11/7899-20 42 07 11/7899-20 40	Firmenstempel	Kundennummer _____	Bestelldatum _____	Bestellzeichen _____	2/2
--	----------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----

Dr. Felds große Schlafschule 19,99 / 20,60	8-6141-3	Alter ist eine Illusion 19,99 / 20,60	8-7042-2	Loslassen Meditation	8-5232-9 8-4836-0	Eltern-Trickkiste* 17,99 / 18,50	8-2039-7
Fit mit dem Thera-Band (mit Thera-Band) 9,90 / 10,20	8869-0	Arturs Geheimnis 14,99 / 15,50	8-7122-1	Nein sagen	8-5233-6	Erziehen ohne Schimpfen* 17,99 / 18,50	8-6856-6
Leistung messen & steigern 19,99 / 20,60	8-6511-4	Biyon – Der Rikscha-Fahrer, der das Glück verschenkte*	8-6950-1	Selbstmitgefühl	8-5857-4	Für jedes Schulprobleme gibt's eine Lösung 16,99 / 17,50	8-7586-1
Das Muskel-Workout*	8-3809-5	Biyon – Weil jeder Tag beson- ders ist 24,00 / 24,70	8-7039-2	Stressfrei*	8-6610-4	Geschwister – eine ganz be- sondere Liebe	8-7897-8
Nackenschmerzen, Endlich frei von 5,90 / 6,10	8870-6	Mit Buddha zu innerer Balance (mit CD)	8-1993-3	Zeitmanagement	8-4838-4	Du bist ok, so wie du bist	8-7439-0
Das große Pilates Buch (mit DVD) 24,99 / 25,70	8-4575-8	Embrace Yourself 17,99 / 18,50	8-7025-5	PARTNERSCHAFT & FAMILIE		Ich! Will! Aber! Nicht! * 16,99 / 17,50	8-6021-8
Shut up and run	8-6164-2	Entdecke dein Wofür 17,99 / 18,50	8-7251-8	GU Kompass Je Band 7,99 € [D] / 8,30 € [A]		Jedes Kind darf glücklich sein 17,99 / 18,50	8-7278-5
Dr. Yoga 22,00 / 22,70	8-7896-1	Enneagramm 19,99 / 20,60	8-6256-4	Homöopathie für Kinder*	8-5009-7	Jedes Kind kann Regeln lernen	8-3616-9
Yoga! Die besten Übungen 15,00 / 15,50	8-5916-8	Entdecke deine Willenskraft Find your magic	8-6961-7 8-7348-5	Schüler-Salze für Kinder	8-5990-8	Ein Löffelchen voll Zucker 16,99 / 17,50	8-6409-4
Yoga Basics (mit DVD) 29,99 / 30,90	8-5947-2	Finde deinen Seelenpartner	8-7792-6	Große GU Kompass Je Band 12,99 € [D] / 13,40 € [A]		Meine kleine Erziehungstrick- kiste 12,99 / 13,40	8-6836-8
Yoga-Glück (mit 2 CDs) 29,99 / 30,90	8-4815-5	Fuck the Falten	8-7175-7	Homöopathie für Kinder*	8-5992-2	Mom Hacks 14,99 / 15,50	8-6125-3
Yoga is for everybody 22,00 / 22,70	8-7662-2	Gedanken für den Müllimer 9,99 / 10,30	8-7523-6	Schwangerschaft, 300 Fragen zur	8-5991-5	Mom Hacks #Anti-Quengel 9,99 / 10,30	8-6841-2
Das große Buch vom Yoga 42,00 / 43,20	8-7089-7	Gib dir die Liebe, die du verdienst	8-7041-5	Vornamen*	8-5171-1	Mom Hacks #Anti-Verschwen- dung 14,99 / 15,50	8-7795-7
Gesundheit		Honigperlen	8-7202-0	GU Ratgeber Kinder Je Band 12,99 € [D] / 13,40 € [A]		Mom Hacks #Food 14,99 / 15,50	8-6650-0
5G: Die geheime Gefahr 12,99 / 13,70	8-7538-0	Ich geh' dann mal meinen eigenen Weg	8-7325-6	Babyernährung	8-3986-3	Nestwärme, die Flügel ver- leiht* 17,99 / 18,50	8-6725-5
15 Jahre länger leben 19,99 / 20,60	8-5834-5	Ich lese dich 18,99 / 19,60	8-7577-9	Babymassage	8-4172-9	Das Papa-Handbuch* 17,99 / 18,50	8-7423-9
Ängste, Diese verdammten (mit DVD) 24,99 / 25,70	8-6963-1	Ich mach da nicht mehr mit	8-7114-6	Das kleine Erziehungs-ABC	8-4414-0	Pubertät to go 9,99 / 10,30	8-7104-7
Die neue Anti-Krebs-Ernährung 19,99 / 20,60	8-1663-5	Jede Wunde lässt sich heilen	8-7116-0	Gelassen durch die Trotzphase*	8-4648-9	Starke Bindung v. Anfang an 16,99 / 17,50	8-7739-1
Arthrose selbst heilen 22,99 / 23,70	8-5915-1	Jeden Tag die Welt retten 9,99 / 10,30	8-7358-4	Mein hochsensibles Kind 14,99 / 15,50	8-6197-0	Sing und spiel mit mir (mit CD) 14,99 / 15,50	8-4229-0
Beweg dein Hirn 19,99 / 20,60	8-6101-7	Das Kaleidoskop des weisen Händlers 14,99 / 15,50	8-5538-2	Homöopathie für Kinder* 14,99 / 15,50	8-4228-3	So große Gefühle!	8-7309-6
Diabetes: Vorsicht, Insulinfalle! 19,99 / 20,60	8-5062-2	Kraftort Natur 9,99 / 9,99	8-6544-2	Homöopathie für Kinder, Die magische 11 der	8-3417-2	Vier Werte, die Eltern & Ju- gendliche durch die Pubertät tragen 16,99 / 17,50	8-4021-0
Dickmacher Maststoffe 19,99 / 20,60	8-7285-3	Die Körpersprache der Lügner 17,99 / 18,50	8-7736-0	Kinderkrankheiten natürlich behandeln	8-3795-1	Vier Werte, die Kinder ein Le- ben lang tragen 16,99 / 17,50	8-4533-8
Die Macht der ersten 1.000 Tage* 19,99 / 20,60	8-7275-4	Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen 17,99 / 18,50	8-7501-4	Kinderwunsch 14,99 / 15,50	8-4137-8	Was unsere Kinder brauchen	8-5298-5
Das Kochbuch der ersten 1.000 Tage 24,00 / 24,70	8-7328-7	Die Maschen der Narzissten 17,99 / 18,50	8-7745-2	Kinesiologie für Kinder	8-1392-4	Wie Sie reden, damit Ihr Kind zu- hört und wie Sie zuhören, damit Ihr Kind redet 17,99 / 18,50	8-6273-1
Dr. Food für Magen, Darm und Verdauung* 19,99 / 20,60	8-7254-9	Minimalismus 12,99 / 13,40	8-6489-6	PEKIP	8-3614-5	Kinder-Gesundheit	
Dr. Food für Seele, Gehirn und Nerven* 19,99 / 20,60	8-7270-9	Das Minimalismus-Projekt	8-7359-1	Picky Eaters 14,99 / 15,50	8-7310-2	Das Kinder-Gesundheitsbuch 29,99 / 30,90	8-3619-0
Dr. Food für starke Gelenke 22,00 / 22,70	8-7886-2	Mutter lässt grüßen	8-7422-2	Mein Schreibaby verstehen und begleiten 14,99 / 15,50	8-6558-9	Kinderkrankheiten verstehen und behandeln 15,00 / 15,00	8-6173-4
Praxisbuch Energiemedizin 24,99 / 25,70	8-4322-8	Nicht denken ist auch keine Lösung	8-6171-0	Stillen*	8-4020-3	Partnerschaft	
Fasten 15,00 / 15,50	8-6077-5	Der Zauberkäfer – Einschlafri- tual 9,99 / 10,30	8-7800-8	Yoga in der Schwangerschaft (mit DVD)	8-5314-2	PinkBride's Handbuch für un- sere perfekte Hochzeit 24,99 / 25,70	8-3982-5
Füße to go 12,99 / 13,40	8-7748-3	Rette dich selbst!	8-7800-8	GU Multimedia Je Band 19,99 € [D] / 20,60 € [A]		Wie man mit Männern spricht 14,99 / 15,50	8-7020-0
Gesund älter werden 9,99 / 9,99	8-5832-1	Rituale zum Loslassen 12,99 / 13,40	8-7512-0	Yoga für Kinder (mit DVD)	8-2878-2	Schwangerschaft	
Grüne Apotheke* 24,99 / 25,70	8-4541-3	Schamanische Krankheitsdeu- tung (mit CD)* 17,99 / 18,50	8-6860-3	GU Reader Je Band 14,99 € [D] / 15,50 € [A]		Gesund essen in der Schwan- gerschaft	8-7878-7
Der Dr. Heart Herzcoach 19,99 / 20,60	8-6142-0	Urertrauen	8-7322-5	Papa, was machen wir heute? Papipedia 16,99 / 17,50	8-5969-4 8-7134-4	Hebammen-Gesundheitswis- sen 24,99 / 25,70	8-1408-2
Das Parasympathikus-Prinzip* 19,99 / 20,60	8-7088-0	Die verborgenen Kräfte unse- rerer Ahnen 19,99 / 20,60	8-7558-8	Warum Raben die besseren Eltern sind	8-3309-0	Kugelzeit 29,99 / 30,90	8-6823-8
Das Heilwissen der Hildegard von Bingen 24,99 / 25,70	8-3602-2	Verletzlich ist das neue Stark	8-6857-3	Wir sind Papa!	8-3625-1	Mein Tagebuch für die Schwan- gerschaft 12,99 / 13,40	8-3849-1
Heilpflanzen, Das große Buch der 34,00 / 35,00	8-7926-5	Versöhnung mit dem inneren Teenager 17,99 / 18,50	8-7281-5	GU Spezial Je Band 19,99 € [D] / 20,60 € [A]		Tag für Tag durch meine Schwangerschaft 30,00 / 30,90	8-7483-3
Homöopathie – Das große Handbuch* 34,99 / 36,00	8-0034-4	Wenn du kein Problem hast, mach dir eins!	8-7135-1	Baby		Das Monatskochbuch für Schwangere	8-7345-4
Lass dich nicht vergiften! 19,99 / 20,60	8-2499-9	Dein Weg zur Selbstliebe* 17,99 / 18,50	8-4143-9	Babys erstes Jahr 29,99 / 30,90	8-2533-0	Richtig essen in Schwanger- schaft und Stillzeit 16,99 / 17,50	8-2265-0
Mein Bleib-gesund-Buch 10,00 / 10,00	8-6826-9	Wenn ich mich nicht liebe... 14,99 / 15,50	8-7852-7	Das Baby 1x1 14,99 / 15,50	8-2501-9	Schwangerschaft, Das große Buch zur 29,99 / 30,90	8-6380-6
Natürlich und gesund entgiften	8-6347-9	Werde, der du sein willst*	8-4814-8	Die neue Babyernährung* 9,99 / 10,30	8-3318-2	GU Quickfinder Je Band 16,99 € [D] / 17,50 € [A]	
Raus aus der Tablettenfalle 17,99 / 18,50	8-6960-0	Why not? 17,99 / 18,50	8-6170-3	Baby Meilensteine 14,99 / 14,99	300067	Quick Homöopathie für Kinder	8-6515-2
Den Rücken selbst heilen 19,99 / 20,60	8-4130-9	Das Wunder der Wertschät- zung 17,99 / 18,50	8-6744-6	Babyernährung	8-6940-2	Quickfinder Schwangerschaft	8-6514-5
Warum Abstinenz die Gesund- heit gefährdet...*10,99 / 11,30	8-6707-1	Selbstmanagement		Das Elternzeit-Handbuch 12,99 / 13,40	8-7567-0	GU Alles, was wichtig ist Je Band 19,99 € [D] / 20,60 € [A]	
Lebenshilfe		Das 1x1 der Persönlichkeit* 12,99 / 13,40	8-5544-3	Die ersten 3 Jahre meines Kindes 29,99 / 30,90	8-5343-2	Babys erstes Jahr*	8-4455-3
Die 3 Quellen echten Lebens- glücks* 22,00 / 22,70	8-7432-1	Das 1x1 des Zeitmanagement 12,99 / 13,40	8-3859-0	GU Spezial Je Band 19,99 € [D] / 20,60 € [A]		Kinderkrankheiten	8-4456-0
4 Fragen, die alles verändern 19,99 / 20,60	8-7311-9	GU Quickfinder Je Band 14,99 [D] / 15,50 € [A]		Baby		Schwangerschaft	8-4457-7
Die 12 Glücksbringer 16,99 / 17,50	8-7855-8	Quickfinder Homöopathie*	8-6512-1	Baby		Der große GU Ratgeber Je Band 24,99 € [D] / 25,70 € [A]	
Achtsamkeit! 15,00 / 15,50	8-6335-6	Quickfinder Schüler Salze*	8-6513-8	Baby		Das große GU Babybuch* 26,00 / 27,30	
Der kleine Alltagsmagier 14,99 / 15,50	8-6754-5	MaxiQuickfinder Homöopathie 24,99 / 25,70	8-3693-0	Baby		Schwangerschaft und Geburt	
Der kleine Alltagsstoiker	8-7764-3	Maxi-Quickfinder Schüler- Salze 24,99 / 25,70	8-4568-0	Baby		*Topseller	