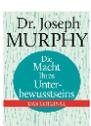
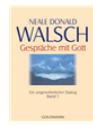


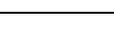
Ratgeber Bestseller Österreich März 2024 nach Media Control in den Bereichen:
Bewusster Leben - Gesundheit - Familie, Esoterik - Sinnsuche, Essen & Trinken - Gesund genießen, Natur - Garten - Tiere

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
1		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> Kailash ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-424-63107-4 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50 (UVP) ca. 288 Seiten	9783424631074		Direkt, echt, lebensnah – die neue Erfolgsautorin in der Lebenshilfe. Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen. Wie die Arbeit mit dem inneren Kind unsere Beziehungen heilt. Das innere Kind ist ein großer Trend in der psychotherapeutischen Szene. Bestsellerautorin Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter: www.stefaniestahl.de
2		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-60599-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50 (UVP) ca. 336 Seiten	9783453605992		Glukose gut, alles gut: ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ist der Schlüssel zu schlanker Linie, reiner Haut, besserem Schlaf und allgemeinem Wohlbefinden Jessie Inchauspé ist Biochemikerin und Ernährungsexpertin – auf Instagram begeistert sie mit erhellenden Selbsttests und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine rasant wachsende Follower-Zahl Mit 10 einfachen und überraschenden Regeln, Spickzetteln und Selbsttests zur individuellen Anwendung
3		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch</u> Heyne Hardcover ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21858-1 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50 (UVP) ca. 288 Seiten	9783453218581		Das Praxis-Buch zum internationalen Megaseller „Der Glukose-Trick“ mit über 100.000 verkauften Exemplaren Für den leichten Einstieg in ein Leben mit ausgeglichener Glukose-Spiegel: mehr Energie, Gesundheit und strahlendes Aussehen Jetzt durchstarten mit dem Vier-Wochen-Plan: einfache und abwechslungsreiche Rezepte zu jedem der effektiven Ernährungs-Hacks
4		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> (Arbeitsbuch) Kailash ET: 20. März 2017 ISBN: 978-3-424-63143-2 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50 (UVP) ca. 128 Seiten	9783424631432		Das Übungsbuch zum Bestseller. Die schnelle und leichte Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Arbeit mit dem inneren Kind. Geniale und spielerische Übungen zum Ausfüllen, Zeichnen und Nachdenken. Bestsellerautorin
5		Dr. Joseph Murphy <u>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</u> Ariston ET: 20. Juni 2016 ISBN: 978-3-424-20166-6 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50 (UVP) ca. 320 Seiten	9783424201666		Dr. Joseph Murphy gilt als Wegbereiter des positiven Denkens, seine Bücher haben sich millionenfach verkauft. Sein vor 50 Jahren erschienener Weltbestseller Die Macht Ihres Unterbewusstseins hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Denn unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir annehmen – in ihm liegt der Schlüssel zum Glück. Unsere eigenen Gedanken entscheiden über Erfolg oder Niederlage, und nur wer in der Lage ist, sein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen, kann Schwächen in Stärken umwandeln und Herausforderungen mit Zuversicht meistern.
6		Stefanie Stahl <u>So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63200-2 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90 (UVP) ca. 304 Seiten	9783424632002		„Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Mit mehr Selbstwertgefühl zu mehr Lebenszufriedenheit. Vom richtigen Umgang mit unseren Stärken und Schwächen. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man das Selbstwertgefühl stärkt. Bestsellerautorin
7		Dr. Ruediger Dahlke <u>Voller Energie statt müde und erschöpft</u> Arkana HC ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-442-34317-1 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50 (UVP) ca. 336 Seiten	9783442343171		Best- und Longseller-Autor mit 3 Millionen verkauften Exemplaren. [Stand: September 2023] Energieüber identifizieren und die Kraftreserven wieder auffüllen. Ganzheitliches Revitalisierungsprogramm mit Empfehlungen zu Ernährung, Breathwork, Entspannungsstrategien und Supplementen. Selbstbestimmung und spirituelle Anbindung als zentrale Faktoren für mehr Vitalität. Umfassende Seminar- und Veranstaltungstätigkeit des Autors.
8		Anthony William <u>Heile dich selbst</u> Arkana HC ET: 28. September 2020 ISBN: 978-3-442-34274-7 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50 (UVP) ca. 704 Seiten	9783442342747		Die Detox-Bibel vom spirituellen Bestsellerautor. Mit hochwirksamen Heilstrategien, abgestimmt auf den individuellen Detox-Typ. Ernährungstrends auf dem Prüfstand: Intervallfasten, Mikrobiom und Co. Bestsellerautor. Millionen Fans weltweit und rasant wachsende Community auf allen Social-Media-Plattformen. Durchgehend vierfarbig mit ca. 75 Rezepten und zahlreichen Beispielménüs.
9		Mark Wolynn <u>Dieser Schmerz ist nicht meiner</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 03. April 2017 ISBN: 978-3-466-34655-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90 (UVP) ca. 304 Seiten	9783466346554		Die Familiengeschichte heilen – sich selbst heilen Das große Selbsthilfebuch, um Familientraumata aufzulösen Heilende Sätze und innere Bilder finden Für Leser von Sabine Bode und Luise Reddemann

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
10		Dr. med. Claudia Croos-Müller Ich schaff(f) das! Kösel Sach-/Fachbuch ET: 05. Oktober 2020 ISBN: 978-3-466-34762-9 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783466347629		Über 500.000 verkaufte kleine Überlebensbücher Die beliebtesten Körperübungen mit den Gute-Laune-Schafen für unterwegs Ideales Geschenk mit praktischem Nutzen
11		Nicola Schmidt artgerecht - Das andere Babybuch Kösel Sach-/Fachbuch ET: 11. Oktober 2021 ISBN: 978-3-466-31169-9 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783466311699		Gesamtauflage Nicola Schmidt bei Kösel: 220.000 Exemplare Gut vernetzte und kraftvolle Bestseller-Autorin <i>artgerecht</i> ist »state of the art« in der bedürfnisorientierten Kindererziehung Babys begleiten, wie es ihrer Natur entspricht Aktualisiert und ergänzt in den Kapiteln <i>Artgerecht schwanger</i> , <i>Artgerecht zur Welt kommen</i> , <i>Artgerecht ernähren</i> und <i>Artgerecht schlafen</i>
12		Anthony William Heile dein Gehirn - Das Basisbuch Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-442-34283-9 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 704 Seiten	9783442342839		Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden. Die wahren Ursachen von neurologischen und psychischen Erkrankungen und chronischen Leiden – und wie wir uns wirkungsvoll schützen können. Wertvolle Heilungs-Essentials und über 40 Rezepte für emotionale Stresssituationen und zur Soforthilfe bei erhöhter Last von Viren, Schwermetallen und Co. Bestsellerautor.
13		Hetty van de Rijt, Dr. Frans X. Plooi, Xaviera Plooi Oje, ich wachse! Goldmann Taschenbuch ET: 15. Juli 2019 ISBN: 978-3-442-17823-0 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50(UVP) ca. 448 Seiten	9783442178230		Der Bestseller – komplett überarbeitet und erweitert. Auf dem neuesten Stand der Forschung. Jetzt mit umfassendem Kapitel zum Thema »Babys Schlaf.« Über 1 Million verkaufte Exemplare über alle Ausgaben! In 23 Sprachen übersetzt.
14		William Davis Weizenwampe Goldmann Taschenbuch ET: 21. Januar 2013 ISBN: 978-3-442-17358-7 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50(UVP) ca. 400 Seiten	9783442173587		Brot, Gebäck, Pizza, Pasta – Weizen ist in unserer Nahrung allgegenwärtig. Doch kaum jemand weiß, was für ein gesundheitsschädigender Dickmacher das goldgelbe Korn ist. Denn in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde das Getreide genetisch so verändert, dass es mit dem »Urweizen« nicht mehr viel gemein hat. Der »neue Weizen« macht dick, fördert Diabetes sowie den Alterungsprozess, schädigt Herz und Hirn und ist schlecht für die Haut. Dr. med. William Davis zeigt glutenfreie Ernährungsalternativen auf, und wie man gesund und schlank ohne Weizen leben kann.
15		Susanne Abbassian Korasani Be Your Own Healer Arkana HC ET: 25. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-34305-8 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783442343058		Selbstheilung next level mit der Kraft hochwirksamer Pflanzen. Den Körper natürlich stärken mit Pflanzenwirkstoffen, Vitaminen, Korallenpulver und Heiltees. Ganzheitlicher Ansatz: die Bedeutung unseres Bluts, unserer Schleimhäute und unserer Gedanken für Heilung und Wohlbefinden. Mit Empfehlungen zu Supplementen sowie Mentalstrategien und Meditationen. Erfolgreiche Berliner Heilpraktikerin und Naturheilcoach mit ausgebuchten Online-Kursen und Vortragstätigkeit u. a. an der Charité. Vernetzt mit Barbara Becker und Laura Malina Seiler. Für Leser:innen von Anne Fleck und Franziska Rubin.
		Esoterik - Sinnsuche			
1		Rhonda Byrne The Secret - Das Geheimnis Arkana HC ET: 10. April 2007 ISBN: 978-3-442-33790-3 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783442337903		Alle Leser sind im Grunde auf der Suche nach der einen Erkenntnis, die nicht nur ihre intellektuelle Neugier befriedigt, sondern ihnen Anleitung gibt, ihr Leben glücklicher und erfüllter zu gestalten. Diese eine Erkenntnis – „The Secret“, wie Autorin Rhonda Byrne es nennt – war wenigen Auserwählten der Menschheitsgeschichte gegenwärtig. Die Smaragdtafel des Hermes Trismegistos, die Keimzelle aller heute bestehenden esoterischen Systeme, hat es ausgedrückt mit den Worten: „Wie innen, so außen“. Große Geister wie Platon, Leonardo da Vinci und Einstein haben um das Geheimnis gewusst; moderne Autoren wie Neale Donald Walsch und Bärbel Mohr haben in jüngster Zeit eine Millionen-Leserschaft damit inspiriert. „The Secret“, das als Dokumentarfilm schon weltweit erfolgreich lief, beweist in einer überzeugenden Mischung aus Erklärungen der Autorin und Zitaten bekannter Weisheitslehrer die Wahrheit einiger grundlegender Erkenntnisse: Wir sind selbst Schöpfer unserer Realität. Die Dinge, die uns im Alltag begegnen, haben wir durch die eigene Gedankenenergie angezogen. Die Kraft, die wir „Gott“ nennen, war und ist nie wirklich von uns getrennt. Einige Bestsellerautoren schicken ihre Helden auf die spannende Suche nach einem fiktiven Geheimnis. Mit „The Secret“ werden Sie selbst zum Sucher und können einen Schatz finden – nicht fiktiv, sondern wirklich. Dieses Buch wurde unter dem Filmtitel „The Secret – Traue dich zu träumen“ mit Katie Holmes und Josh Lucas in den Hauptrollen verfilmt.
2		Verena König Verbinde dich mit dir selbst Arkana HC ET: 24. Januar 2024 € 20,00 [D] / € 20,00 [A] / CHF 29,50(UVP) ca. 60 Seiten	4250938600032		Das Kartendeck für mehr Gelassenheit, innere Stärke und Verbundenheit. Mit Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexionsfragen und Affirmationen, basierend auf der Polyvagaltheorie. Spiegel-Bestsellerautorin (über 34.000 Ex. von »Bin ich traumatisiert?«) mit großer Social Media-Präsenz, eigenem Podcast und Online-Kursen. Liebevoll, poetisch und einfühlsam gestaltet. Ein wertvolles Geschenk für sich selbst und andere.

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
3		Louise Hay Affirmationen – Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken Heyne Taschenbuch ET: 12. Juli 2023 ISBN: 978-3-453-70456-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50(UVP) ca. 176 Seiten	9783453704565		Das kraftvolle Affirmationsprogramm: Noch nie war es so einfach, alle Lebensbereiche positiv zu verändern! Mit klarer Anleitung und zahlreichen wirksamen Übungen Ein »Must have« für Hunderttausende Fans
4		Eckhart Tolle Jetzt! Die Kraft der Gegenwart Arkana HC ET: 12. Januar 2024 ISBN: 978-3-442-34558-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50(UVP) ca. 272 Seiten	9783442345588		Der Leitfadem zum spirituellen Erwachen! Jetzt...Es gibt nur diesen Moment. Und darin liegt unsere Kraft. Denn das Jetzt ist der Eingang zu unserer tiefsten inneren Glückseligkeit, zu ewigem Sein, zu dem Frieden, den wir unser Leben lang ersehnen, verfolgen, jagen, verpassen. Hier ist er. Dieses Buch, bestehend in seiner Einfachheit und Poesie, ist ein Augen- und Herzöffner für jeden, vom Anfänger in spirituellen Dingen bis zum 'alten Hasen'. Alle Hintertürchen werden sanft geschlossen, bis wir vor dem Jetzt stehen. Hier ist ein Tor, sagt der Autor, nutze es! Kein Wunder, dass Eckhart Tolle so begehrt ist – die größten, tiefsten Wahrheiten klingen bei ihm so einleuchtend, schlicht und klar, dass man plötzlich alles versteht, ja, nicht nur versteht, sondern erlebt.
5		Rhonda Byrne The Secret – Liebe, Gesundheit und Geld Goldmann Taschenbuch ET: 21. Juni 2023 ISBN: 978-3-442-22373-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50(UVP) ca. 352 Seiten	9783442223732		Die Meisterkurse zum erfolgreichsten spirituellen Buch aller Zeiten. Das Gesetz der Anziehung angewendet auf die wichtigsten Bereiche des Lebens: Beziehungen, Gesundheit und Geld. Über 1,8 Mio. verkaufte Exemplare von The Secret – Das Geheimnis im deutschsprachigen Raum. Neue inspirierende Geschichten und Übungen für alle Liebhaber der Bestseller von Rhonda Byrne.
6		Verena Klindert Tarotkarten YUNA ET: 14. Dezember 2021 ISBN: 978-3-517-30316-1 € 26,00 [D] / € 28,00 [A] / CHF 37,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517303161		Sehr hohes Suchvolumen zum Suchbegriff "Tarotkarten". Bedarflücke: Modernes, schönes Anfänger-Set. Junge Zielgruppe, die sich für Persönlichkeitsentwicklung und moderne Spiritualität interessiert. Cover-Gestaltung anhand von Zielgruppen-Befragungen. Die Autorin hat eine wachsende und extrem engagierte Community. Verena Klindert ist Tarotexpertin, gibt Workshops und Readings.
7		Anthony William Mediale Medizin Arkana HC ET: 28. Februar 2022 ISBN: 978-3-442-34290-7 € 26,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 608 Seiten	9783442342907		Das erfolgreichste Werk von Anthony William mit über 240.000 verkauften Exemplaren – jetzt vollständig überarbeitet und erweitert [Stand: Oktober 2021]. Aktueller denn je: Viren-Schutz und ein gesundes Immunsystem. Neu im vierfarbigen William-Großformat mit 200 Seiten bisher unveröffentlichten Materials, 46 Detox-Klassikerrezepten und einem 4-Wochen-Ernährungsplan. Wie Corona und andere Viren chronische Krankheiten begünstigen – und wie man sie ausleiten kann. Millionen Fans weltweit, rasant wachsende Community auf allen Social-Media-Plattformen und erfolgreicher Podcast. Bestsellerautor.
8		Louise Hay Heile deinen Körper Arkana HC ET: 12. Januar 2024 ISBN: 978-3-442-34582-3 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 96 Seiten	9783442345823		Falsche Denkmuster verursachen Krankheiten. Aber mit affirmativen Sprüchen lassen sich die Denkmuster ins Positive wandeln, und diese neuen Muster führen zu Gesundheit und Heilung. Louise Hays Klassiker weckt im Leser diese Fähigkeit, aktiv zum eigenen Heilungsprozess beizutragen.
9		Birgit Fischer Starseeds – Das Kartenset der Sternenvölker Integral/Lotos/Ansata ET: 01. November 2023 € 24,00 [D] / € 24,00 [A] / CHF 34,90(UVP) ca. 208 Seiten	4250939400112		Starseeds – das Kartenset! Intuitiv Zugang zu den kraftvollen Heilcodes und transformierenden Energien der galaktischen Intelligenzen finden Die magischen Karten entführen in eine kosmische Welt von Heilung und Wissen Das besondere Geschenk für sich selbst oder einen lieben Menschen
10		Alberto Villoldo, Colette Baron-Reid, Marcela Lobos Das schamanische Seelen-Orakel Integral/Lotos/Ansata ET: 26. November 2018 € 30,00 [D] / € 30,00 [A] / CHF 43,90(UVP) ca. 160 Seiten	4250939400037		Über 300.000 verkaufte Bücher von Alberto Villoldo im deutschsprachigen Raum Über 70.000 verkaufte Kartensets von Colette Baron-Reid in D / A / CH Der intuitive Zugang zur uralten Kunst der Weissagung Die Vergangenheit heilen, die Gegenwart verstehen, die Zukunft gestalten Mit schamanischen Energien zum Schöpfer des eigenen Schicksals werden Ein außergewöhnlich schön illustriertes Kartenset in hochwertiger Ausstattung
11		Chris-Anne Licht und Schatten Tarot Irisiana ET: 04. November 2021 ISBN: 978-3-424-15424-5 € 22,00 [D] / € 22,00 [A] / CHF 31,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783424154245		Einzigartig schönes Künstler-Tarot von Chris Anne Donnelly, das die klassischen Symbole und Archetypen mit der modernen Lebenswelt verbindet Die englischsprachige Version des Kartendecks hat sich bislang mehr als 35.000 Mal verkauft Legt den Fokus auf die Licht- und Schattenseiten unserer Natur und das darin schlummernde Potenzial

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
12		Eckhart Tolle Eine neue Erde Arkana HC ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-442-34188-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50 (UVP) ca. 352 Seiten	9783442341887		Nach den Erfolgsbüchern „Jetzt“ und „Leben im Jetzt“ geht Eckhart Tolle mit seinem Bestseller „Eine neue Erde“ einen Schritt weiter. Er setzt das Erwachen eines radikal geänderten persönlichen Bewusstseins in Beziehung zum Kollektibewusstsein. Nur wenn wir uns in einen „inneren Raum“ jenseits von Gedanken, Emotionen und reaktivem Verhalten bewegen, erfahren wir Liebe und eine allumfassende Intelligenz. Nur wenn viele Menschen diesen Schritt gehen, wird sich ein neues Bewusstsein entwickeln. Nur ein neues Bewusstsein kann uns und die Erde vor Zerstörung bewahren. Attraktive Neuauflage in Halbleinen mit Lesebändchen.
13		Ajahn Brahm Die Kuh, die weinte Integral/Lotos/Ansata ET: 15. Februar 2006 ISBN: 978-3-7787-8183-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50 (UVP) ca. 240 Seiten	9783778781838		Unterhaltung und Lebensschule für Jung und Alt Schon Buddha unterwies seine Zuhörer mit Witz und Weisheit. Ajahn Brahm steht in der Tradition dieser orientalischen Erzählkunst. Geschick verknüpft er die uralten Weisheiten mit modernen, lebensnahen Themen. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen unterhält er seine Leser – und eröffnet auf ganz unaufdringliche Weise neue Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben. Ein inspirierendes und erbauendes Buch, voll mit Geschichten von Liebe, Hoffnung, Glück und der Überwindung von Leiden. Mit erfrischendem Esprit und Einfühlungsvermögen kratzt Ajahn Brahm an eingefahrenen Überzeugungen und begegnet unseren kleinen Schwächen und Marotten mit entwaffnendem Humor. So regt jede dieser 108 kurzen Erzählungen dazu an, innezuhalten, um über den eigenen Lebensweg nachzudenken. Was dieses Buch auszeichnet: • Voller Inspiration und verblüffender Erkenntnisse – und immer unterhaltsam • Ohne religiösen Fachjargon werden Leser jeden Alters angesprochen • Herzerwärmend und humorvoll, bisweilen sanft ermahnend – aber ganz anders, als man es vielleicht von einem buddhistischen Abt erwarten würde Nie wurden die buddhistischen Lehren unterhaltsamer präsentiert!
14		Neale Donald Walsch Gespräche mit Gott - Band 1 Goldmann Taschenbuch ET: 09. Oktober 2006 ISBN: 978-3-442-21786-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50 (UVP) ca. 320 Seiten	9783442217861		Ein Dialog der besonderen Art, der in diesem Band vor allem um Probleme und Fragen des individuellen Schicksals kreist. Eine behutsame, einfühlsame Erörterung und dabei eine große, warme Umarmung des Göttlichen. Den von den Religionen vereinnahmten Gottesvorstellungen setzt Walsch sein überkonfessionelles, liebevolles Gottesbild entgegen. Gerade im deutschsprachigen Raum hat sich Walsch damit eine riesige, engagierte Anhänger- und Leserschaft erworben.
15		Chetan Parkyn Human Design Arkana HC ET: 24. Januar 2024 ISBN: 978-3-442-34566-3 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90 (UVP) ca. 320 Seiten	9783442345663		Wer bin ich wirklich? Wie treffe ich richtige Entscheidungen? Was ist meine Aufgabe in der Welt? Fragen, die wir alle uns häufig stellen. Human Design hilft, den Antworten auf diese Fragen näher zu kommen. Die Methode verbindet moderne wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Quantenphysik und der Genetik, mit alten Weisheitssystemen der Menschheit wie dem I Ging, der Kabbala und der Astrologie. Sie gibt einen tiefen Einblick in den Aufbau der individuellen energetischen Strukturen und deren Zusammenhang mit dem Potential eines Menschen. Anhand der Geburtsdaten wird eine Körpergrafik erstellt, die das individuelle Energiesystem eines Menschen abbildet. So können wir lernen, zwischen gelernten Verhaltensweisen und unserem wahren Sein zu unterscheiden.
		Essen & Trinken - Gesund genießen			
1		Tim Mälzer Vierundzwanzigsieben kochen Mosaik ET: 11. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-39415-9 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90 (UVP) ca. 272 Seiten	9783442394159		»Rund um die Uhr lecker kochen!« <i>Tim Mälzer</i> Von Frühstück bis Mitternachtssnack – über 100 Rezepte, die das Einfache feiern und doch besonders sind! Über 3 Millionen verkaufte Tim-Mälzer-Kochbücher. [Stand Februar 2023] Eine Alltagsküche, die nicht alltäglich ist! In hochwertiger Ausstattung. Zuhause ist da, wo es am besten schmeckt. Das neue Buch vom beliebtesten Fernsehkoch Deutschlands, 100 leckere Rezepte (die Hälfte davon vegetarisch) für den ganzen Tag.
2		Rosenmehl (Hrsg.) Wiederentdeckt: Die Schätze aus Omas Backbuch Bassermann MA ET: 28. September 2022 ISBN: 978-3-8094-4145-8 € 14,99 [D] / € 14,99 [A] / CHF 21,50 (UVP) ca. 224 Seiten	9783809441458		Der Duft von Kindheit & zu Hause Zum ersten Mal als Sonderausgabe! 224 Seiten - Nur € 12,99 100 über Generationen erprobte Familienrezepte. Für alle Jahreszeiten & Anlässe. Mit handgeschriebenen Aufzeichnungen alter Familienbackbücher, Geschichten und Bildern Über 150.000 verkaufte Ex. der Originalausgabe. Über 300.000 verkaufte Rosenmehl-Bücher insgesamt Wahre Rezeptschätze aus alten Zeiten. Liebevoll und hochwertig gestaltet
3		Christine Sinnwell-Backes, Elisa Backes Backen für Teenager - verrückt & einfach Bassermann MA ET: 21. März 2022 ISBN: 978-3-8094-4496-1 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50 (UVP) ca. 96 Seiten	9783809444961		Wow-Rezepte Rund 40 megacooler Ideen - nur € 9,99 Phantasievoll, außergewöhnlich, wunderschön und superlecker Süße Pommes, Tassen- und Donutkuchen, Rentierbrownies, Zimtschnecken-Cookies, Galaxy-Cupcakes, Sonntagshörnchen, Eistorten, Halloweenchocolate u.v.m. Im großen Freundeskreis getestet und für super befunden
4		Thomas Krause Grillen für Männer - 80 Rezepte ohne Schnickschnack Bassermann MA ET: 13. April 2021 ISBN: 978-3-8094-4406-0 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50 (UVP) ca. 144 Seiten	9783809444060		Männigfaltige Rezepte Super Preisleistung: Früher € 19,99 - jetzt nur € 9,99 Über 50 einfach-raffinierte Rezepte. Kurz und prägnant. Mit alltäglichen Zutaten, ohne Schnickschnack Meatballs mit Cheddar und Chili, Burger mit Feigen und Gorgonzola, Entenkeulen mit Pflaumen-Ingwer-Glasur ... Thomas Krause ist Inhaber der größten Männerkochschule Deutschlands und hat eine regelmäßige Kochshow auf NTV

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
5		Bas Kast Der Ernährungscompass - Das Kochbuch C. Bertelsmann ET: 25. Februar 2019 ISBN: 978-3-570-10381-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,50 (UVP) ca. 224 Seiten	9783570103814		Von den Lesern sehnsüchtig erwartet - jetzt das Kochbuch zum "Ernährungscompass" Mit 111 Rezepten und Anleitungen, wie man sich im Tagesablauf zu Hause oder im Büro gesund ernährt "Der Ernährungscompass" stand monatelang auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste vom Wissenschaftsjournalisten und mehrfachen Bestsellerautor
6		Anna Jones ONE - A Greener Way to Cook Mosaik ET: 27. September 2021 ISBN: 978-3-442-39388-6 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,50 (UVP) ca. 336 Seiten	9783442393886		Das neue Kochbuch der »Queen of Greens«! Wie wir essen, kann die Welt verändern – viele Infos und Tipps rund um das Thema Nachhaltigkeit. Mit 200 raffinierten vegetarischen und veganen Gerichten für eine klimafreundliche Lebensweise. Einfache Zubereitung, großartiger Geschmack! 100.000 verkaufte Exemplare von Anna Jones!
7		Rosenmehl (Hrsg.) Köstliches aus Hefeteig. Schätze aus Omas Backbuch. 86 fast vergessene Backrezepte Bassermann MA ET: 22. März 2023 ISBN: 978-3-8094-4740-5 € 12,99 [D] / € 12,99 [A] / CHF 18,50 (UVP) ca. 160 Seiten	9783809447405		Luftig-leichtes Leibgebäck Super Preisleistung! 160 Seiten - nur € 12,99 Aus eingesendeten handgeschriebenen Familienrezepten wurden die 86 besten von den Rosenmehl-Expert*innen ausgewählt, überprüft und nachgebacken Süße & pikante Rezepte: von Apfelkrapfen bis Zimtkuchen. Von Allgäuer Speckkugeln bis Zwickblesplätz Geht schnell - braucht aber Ruhe
8		Lisa Ayecke Unsere besten Landfrauen-Torten - Die beliebtesten Rezepte aus bäuerlichen Hofcafés Bassermann MA ET: 23. März 2020 ISBN: 978-3-8094-4144-1 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90 (UVP) ca. 80 Seiten	9783809441441		So schmeckt Sommer auf dem Land Super Preisleistung! Früher € 16,95 - jetzt nur € 5,99 Klassische und raffinierte Tortenrezepte, verständlich formuliert. Mit wertvollen Landfrauen-Backtipps Viele saisonale Rezepte mit Erd- und Heidelbeeren, Äpfel und Birnen, Preiselbeeren, Himbeeren u.v.m. Mit stimmungsvollen Rezept- und Gartenbildern, die behagliche Landcafé-Stimmung aufkommen lassen
9		Franz Brandl Cocktails Südwest ET: 23. April 2018 ISBN: 978-3-517-09686-5 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50 (UVP) ca. 272 Seiten	9783517096865		Über 180.000 verkaufte Exemplare des Standardwerks - jetzt vollständig überarbeitet und erweitert Rezepte für mehr als 1000 raffinierte Drinks – mit und ohne Alkohol Für alle Hobby-Shaker und künftigen Barkeeper
10		Aldo Sohm, Christine Muhle Einfach Wein Prestel Verlag ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-7913-8664-5 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90 (UVP) ca. 280 Seiten	9783791386645		Weinführer der etwas anderen Art Deutscher Kochbuchpreis 2020 "Gold" von kaisergranat.com Geballtes Wissen eines New Yorker Star-Sommeliers aus Tirol Leitfaden für die neue Generation von Weintrinkern Modernes Layout mit zahlreichen Illustrationen und Infografiken Breites Themenspektrum vom Basiswissen bis zu Profi-Tipps
11		Dr. Anne Fleck Schlank! Ganz einfach Goldmann Taschenbuch ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-442-17990-9 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90 (UVP) ca. 192 Seiten	9783442179909		Nachschub für alle Doc-Fleck-Fans: Über 365.000 verkaufte Exemplare bei Goldmann! [Stand: Februar 2023] Mit der darmgesunden und anti-entzündlichen Ernährung schmelzen überflüssige und gefährliche Fettpolster. Über 35.000 verkaufte Exemplare des Spiegel-Bestsellers im HC. [Stand: Februar 2023] Alle Rezepte sind frei von raffiniertem Zucker. Medial bestens vernetzt: Neben den »Ernährungs-Docs« ist Dr. Anne Fleck TV-Expertin in der wöchentlichen »Doc Fleck Sprechstunde« im RTL-Mittagsmagazin »Punkt 12«.
12		Ae Jin Huys Korea Küche Prestel Verlag ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-7913-8030-8 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90 (UVP) ca. 216 Seiten	9783791380308		Einmaliges Kochbuch: Mit heimischen Zutaten authentisch koreanisch kochen Koreanische Küche liegt im Trend und wird immer beliebter 70 Rezepte, die sich mit wenig Aufwand zubereiten lassen Besonders schöne Buchgestaltung
13		Willi Schlögl, Sebastian "Curly" Moser Anleitung zum Weinsaufen Südwest ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-517-10225-2 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50 (UVP) ca. 208 Seiten	9783517102252		Das Buch zum erfolgreichsten Weinpodcast "Terroir & Adiletten" im deutschsprachigen Raum mit Spitzensommelier Willi Schlögl und Rap-Ikone Curly Mit Spitzensommelier Willi Schlögl und Rap-Ikone Curly Amüsante Gastbeiträge (Tim Raue, Sophie Paßmann u.v.a.) mit den besten Tipps zum Weingenuss

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
14		Meike Peters Noon Prestel Verlag ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-7913-8945-5 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783791389455		Das ultimative Kochbuch für die schnelle, gesunde Mittagsküche 115 einfache und kreative Rezeptideen: leckere Salate, Sandwiches, Suppen, Pasta, Quiches uvm. Augenschmaus: Wunderschön gestaltetes Kochbuch mit herrlichen Foodfotos Meike Peters gewann den renommierten James Beard Award für ihr erstes Kochbuch ›Eat in my kitchen‹
15		Dr. med. Shird Schindler, Dr. med. Iris Zachenhofer Abnehmen für hoffnungslose Fälle Goldmann Taschenbuch ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-442-17950-3 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442179503		Für alle, die es endlich schaffen wollen. Die erfolgreichen Methoden aus der Suchtmedizin. Mit neuen Techniken der Impulskontrolle zum ersehnten Abnehmerfolg. Radikal, effizient und wissenschaftlich fundiert.
		Natur - Garten - Tiere			
1		Susann Probst, Yannic Schon Zu den Wiesen Prestel Verlag ET: 14. Februar 2024 ISBN: 978-3-7913-8982-0 € 36,00 [D] / € 37,10 [A] / CHF 47,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783791389820		Erstmalig: Die Top-Autoren von »Krautkopf« legen ihr erstes Gartenbuch vor! Hochwertig ausgestatteter Bildband, wunderschön fotografiert und gestaltet von den Autoren selbst Trendthema nachhaltig Gärtner: mit Praxiswissen zu Anzucht, Sorten, Böden, Mischkultur, Kompost, Nützlinge uvm. Für alle, die vom naturnahen Landleben, Selbstversorgen und Aussteigen träumen Riesige und engagierte Krautkopf-Community mit 187.000 Followern auf Instagram
2		Frederike Treu Morgen grüner Prestel Verlag ET: 14. Februar 2024 ISBN: 978-3-7913-8962-2 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783791389622		Großes Thema für alle Gartenbesitzer von heute und morgen: Gärten für veränderte klimatische Bedingungen rüsten und nachhaltig gestalten Wunderschöne Inspirationen aus naturnahen Gärten hierzulande Erprobtes Know-how und handfeste Tipps für robuste Sorten, Staudengärten, Bewässerung, Schattenspendler, Insektenhotels, Blühwiesen, Artenvielfalt uvm.
3		Jean-Yves Prat, Denis Retournard Abc des Gehölzschnitts Bassermann MA ET: 29. August 2016 ISBN: 978-3-8094-3514-3 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783809435143		Mit 450 Farbillustrationen erläutert dieser übersichtlich gegliederte Ratgeber Schritt für Schritt - auch für Anfänger leicht nachvollziehbar - den Gehölzschnitt für 66 der wichtigsten Obst- und Ziergehölze. Eine Einführung in verschiedene Veredlungsmethoden, detaillierte Anleitungen für das Veredeln zahlreicher Gartengehölze und viele wertvolle Praxis-Tipps runden dieses überaus nützliche Handbuch ab.
4		Mieshelle Nagelschneider Tipps von der Katzenflüsterin - Wie wir unsere Katze besser verstehen und sie dazu bringen zu tun, was wir wollen Bassermann MA ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-8094-4650-7 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 416 Seiten	9783809446507		Ein neues Sofa kostet mehr! 416 Seiten unbezahlbarer Rat! Früher 19,99 jetzt nur € 9,99 Wer als Mensch mit seiner Katze glücklich sein will, muss lernen, die Welt mit ihren Augen zu sehen Das Kompakte Drei-Schritte-Programm für typische Probleme mit Katzen Die Bibel für alle Katzenliebhaber von der absoluten Expertin Mieshelle Nagelschneider [Autorenvita, evtl. mit Foto, in EU aufnehmen]
5		Denis Tribaudeau Survivalpflanzen. Die 100 wichtigsten Pflanzen zum Überleben in der Wildnis Bassermann MA ET: 22. März 2023 ISBN: 978-3-8094-4753-5 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783809447535		Überlebensmittel Möglicherweise unbezahlbar! Nur € 9,99 100 Pflanzen, die das Überleben in der Natur ermöglichen Mit detaillierten Beschreibungen zur Verwendung als Heilmittel, Nahrungsmittel, zum Hüttenbauen und vielen anderen Nutzungsmöglichkeiten Der unverzichtbare Begleiter für alle, die in der Natur unterwegs sind
6		Gerd Haerkötter, Marlene Haerkötter Heimische Giftpflanzen. Beschreibung, Wirkung und Geschichten Anaconda Verlag ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-7306-1370-2 € 7,95 [D] / € 7,95 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783730613702		Wüterich, Hexenmilch & Schwarzer Nachtschatten Super Preisleistung! 352 Seiten, mit zahlreichen Illustrationen - Früher € 14,- jetzt nur € 7,95 Ein informativer, umfangreicher und unterhaltsamer Führer durch die heimische Giftpflanzen Über 60 ausführliche Porträts: Vorkommen, Aussehen, toxische Wirkung, Anwendung in der Heilkunde und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Geschichten, Geschichte und Mythologie. Von Giftmischern, Zauberern und Heilern Die Neuauflage des Standardwerks vom Eichborn Verlag
7		Michel Luchesi Wilde Ernte aus dem Wald - 40 essbare Pflanzen - einfache Bestimmung, kompaktes Wissen und leckere Rezepte Bassermann MA ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-8094-4935-5 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 104 Seiten	9783809449355		Aus dem Wald - auf den Teller Beste Preisleistung! 112 Seiten, durchgehend vierfarbig - nur € 9,99 Kompaktes Wissen zu jeder Wildpflanze: Porträt mit Foto, Standort, Tipps für die Ernte, Geschmack, Sicherheitshinweise Zu jeder Pflanze ein leckeres Rezept Geordnet nach den Jahreszeiten - auch für Laien leicht zu handhaben

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
8		Lesley Bremness <u>Handbuch Kräuter</u> Bassermann MA ET: 12. März 2018 ISBN: 978-3-8094-3853-3 € 6,00 [D] / € 6,00 [A] / CHF 9,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783809438533		Der kleine Kräuter-Klassiker! Beste Preis-Leistung! 288 Seiten, über 100 Kräuter nur € 5,- Über 100 der gängigsten Kräuter mit allen Basisinformationen zu Heilwirkungen, Verwendung in der Küche und anderen Anwendungsgebieten Rezepte für Aufgüsse, Tinkturen und Umschläge sowie Informationen zu Anbau, Wirkung und Traditionen Kompakt, komplett, kompetent, korulent!
9		Ursel Borstell, Elke Papouschek, Veronika Schubert <u>Die schönsten Gärten Österreichs</u> Bassermann MA ET: 10. August 2022 ISBN: 978-3-8094-4626-2 € 14,99 [D] / € 14,99 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783809446262		»Traumhafte himmlische Gärten.« Die Sonderausgabe des DVA-Klassikers! Früher € 39,99 jetzt nur € 14,99 Über 290 traumhafte Fotografien Dipl.-Fotografin Ursel Borstell (Folkwangschule) zählt zu den bekanntesten Gartenfotografinnen im deutschsprachigen Raum Aktualisierte Adressen und Kontaktdaten der zu besichtigenden Gärten
10		Sandra Lefrançois <u>Gifffrei gärtnern. Die besten Methoden und Tipps für einen naturnahen Garten ohne Chemie. Natürliche Pflanzenschutzmittel und Dünger selbst herstellen.</u> Bassermann MA ET: 08. März 2021 ISBN: 978-3-8094-4316-2 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP)	9783809443162		Kein Glyphosat im Salat! Beste Preisleistung im Segment Biogarten! 96 Seiten - € 9,99 Chemiefreie Dünge- und Pflanzenschutzmittel selbst herstellen Mischkulturen und Fruchtwechsel richtig anwenden Kompakt, leicht verständlich und für jeden Garten anwendbar
11		Martina Fischer, Dorothea Steinbacher <u>Meine Wildkräuter</u> Kailash ET: 03. Mai 2023 ISBN: 978-3-424-63239-2 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783424632392		Meine liebsten Wildpflanzen – kostbare Geschenke aus der Natur von den Almwiesen, aus dem Wald und Garten. Wunderschön abgebildet, mit vielen praktischen Verwendungsmöglichkeiten und 50 Rezepten. Beliebte Autorin mit großer Fangemeinde und über 33.000 verk. Exemplaren. Trendthema Wildkräuter und heimische Heilpflanzen.
12		Larena Lambert <u>Essbare Kräuter und Wildpflanzen</u> Bassermann MA ET: 09. Mai 2016 ISBN: 978-3-8094-3490-0 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783809434900		Dieses Buch enthält die wichtigsten 150 essbaren Wildpflanzen, die man im mitteleuropäischen Raum überall finden und gut im täglichen Leben verwenden kann. Ein Steckbrief sowie eine farbige Abbildung dienen zur einfachen Bestimmung der Pflanze und weisen gegebenenfalls auf besondere Standortmerkmale hin. Der Text zu jeder Wildpflanze gibt nähere Auskunft über Verwendung, Geschmack und Besonderheiten. Dazu gibt es einfache Rezepte und/oder Hinweise zur Verwendung. Dieser Führer ist nicht nur sehr informativ, sondern auch attraktiv gestaltet.
13		Hans Wagner <u>Ökologisch gärtnern mit Mischkultur. Für einen gesunden und nachhaltigen Garten. Anbau, Aussaat, Ernte ohne Insektengifte und Kunstdünger. Mit Tabellen, welche Pflanzen zueinander passen, sowie die besten Vor- und Nachkulturen</u> Bassermann MA ET: 09. März 2020	9783809441670		Mehr Ertrag ohne Gifte und künstlichen Dünger Nachhaltig Gärtnern seit 20 Jahren! Von A bis Z: die wichtigsten Gemüsearten und wertvolle Profitipps zu Aussaat und Ernte Überarbeitete Neuauflage des Klassikers! € 9,99 Mit praktischen Tabellen der besten Gemüse-Mischkulturen und der bewährtesten Vor- und Nachkulturen
14		Ursula Kopp <u>Kräutergärten anlegen und pflegen. Biologisch gärtnern und genießen</u> Bassermann MA ET: 21. Februar 2024 ISBN: 978-3-8094-4798-6 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783809447986		Oasen für alle Sinne Beste Preisleistung unter allen Kräutergarten-Büchern! 112 Seiten nur € 9,99 Die komplett überarbeitete Neuauflage von der Gartenexpertin Ursula Kopp (250.000 verkaufte Bücher) Kräutergärten sind beliebt bei Menschen, Vögeln und Insekten Sie sind widerstandsfähiger, brauchen kaum Dünger und meist weniger Wasser als andere Pflanzen
15		Ulrike Windsperger <u>Permakultur auf dem Balkon</u> YUNA ET: 19. April 2021 ISBN: 978-3-517-30311-6 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783517303116		Prinzip Permakultur: reiche Bio-Ernte ohne Giftstoffe. Der erste Guide für eine urbane Zielgruppe. Extrem praxisorientiert und pragmatisch. Ohne Vorkenntnisse direkt loslegen. Großes Suchvolumen nach dem Begriff "Permakultur". Die Einführung, die alle wichtigen Fragen beantwortet.