





































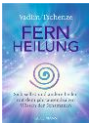















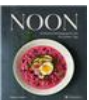















Ratgeber Bestseller Schweiz März 2024 nach Media Control in den Bereichen:  
Bewusster Leben - Gesundheit - Familie, Esoterik - Sinnsuche, Essen & Trinken - Gesund genießen, Natur - Garten - Tiere



















		Bewusster Leben - Gesundheit - Familie			
Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
1		<b>Jessie Inchauspé</b> <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
2		<b>Stefanie Stahl</b> <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: <a href="http://www.stefaniestahl.de">www.stefaniestahl.de</a>
3		<b>Jessie Inchauspé</b> <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 ausgeglichenem 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		<b>Stefanie Stahl</b> <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 mit über 1,2 Millionen verkauften Exemplaren [Stand: Oktober 2019]
5		<b>Aljoscha Long, Ronald Schweppe</b> <u>Die 7 Geheimnisse der Schilddrüse (vollständig aktualisierte und erweiterte Neuauflage)</u> Heyne Taschenbuch ET: 15. November 2023 ISBN: 978-3-453-70466-4 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50 (UVP) ca. 320 Seiten	9783453704664		Über 150.000 verkaufte Exemplare: der Bestseller vollständig überarbeitet, erweitert und neu illustriert Die Ergebnisse der Schilddrüse Kurma vermitteln wertvolle Impulse für mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude Ganzheitliche Lebenshilfe mit Charme und Esprit – motivierend, unterhaltsam, alltagsnah
6		<b>Benita Cantieni</b> <u>Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling</u> Südwest ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-517-10230-6 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50 (UVP) ca. 192 Seiten	9783517102306		Die Fitness-Bibel für die zweite Lebenshälfte Das neue Buch der renommierten Körperexpertin und Bestsellerautorin Umfangreich abgebildet: alle Übungen von der Autorin selbst präsentiert
7		<b>Stefanie Stahl</b> <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
8		<b>Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht</b> <u>Die Arthrose-Lüge - Neuauflage</u> Mosaik ET: 18. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-39418-0 € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90 (UVP) ca. 288 Seiten	9783442394180		Deutschlands bekannteste Schmerztherapeuten mit über 4 Mio. Fans auf YouTube, Instagram, TikTok und Co. Der Spiegel-Bestseller Nr. 1 jetzt komplett überarbeitet und aktualisiert – 475.000 verkaufte Exemplare über alle Ausgaben! [Stand: Februar 2023] Mit neuesten Studien und auf dem aktuellen Stand der Forschung. Arthrose ist heilbar – die revolutionäre Ernährungs- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht. Das hochwirksame Regenerationsprogramm mit zahlreichen Übungen.
9		<b>Ronald Schweppe, Aljoscha Long</b> <u>Dieses Problem lasse ich bei dir</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-22377-0 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50 (UVP) ca. 240 Seiten	9783442223770		Wenn Helfen nicht hilft: für alle, die mehr geben, als ihnen gut tut. Für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Klarheit im Umgang mit anderen. Begleitet von Selbsttests, Reflexionsfragen, Meditationen und vielen praktischen Übungen. Lerne endlich »Nein« zu sagen und erkenne den Wert des Selbstmitgefühls – für dich und für andere. Wie man die Beratungsfälle umgeht und Energieräuber erkennt und abwehrt.

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
10		<b>Dr. med. Claudia Croos-Müller</b> <u>Ich schaff(f) das!</u> 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		<b>Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz</b> <u>Weibliche ADHS</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-466-34811-4 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783466348114		Trendthema: ADHS bei erwachsenen Frauen - ca. 2 Millionen Betroffene in Deutschland #neurodivergent mit über 635k Beiträgen auf Instagram Erfahrene Ärztin mit speziellen Kenntnissen zum Thema Endlich DER fundierte Lebensbegleiter für Frauen mit ADHS Mit anschaulichen und alltagsnahen Fallbeispielen
12		<b>Matthew Walker</b> <u>Das große Buch vom Schlaf</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. November 2018 ISBN: 978-3-442-17791-2 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 480 Seiten	9783442177912		»Einer der führenden Schlafforscher zeigt, dass Schlaf für unsere Gesundheit wichtiger ist als Ernährung oder Sport.« <i>The Times</i> Krebs, Alzheimer und Diabetes vorbeugen, den Alterungsprozess verlangsamen. Weniger als 7 Stunden Schlaf täglich haben dieselben Folgen wie Nikotin- oder Alkoholsucht. New York Times Bestseller und Sunday Times Bestseller. Übersetzungsrechte in 30 Länder verkauft!
13		<b>PhD Clarissa Pinkola Estés</b> <u>Die Wolfsfrau</u> Heyne Taschenbuch ET: 23. November 2022 ISBN: 978-3-453-60607-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 624 Seiten	9783453606074		Die erweiterte Jubiläumsausgabe – 1,5 Millionen verkaufte Exemplare in deutscher Sprache Die Wiederentdeckung der weiblichen Kraft Kultbuch und Weltbestseller – jetzt in erweiterter Jubiläumsausgabe »Eine Hommage an die weibliche Intuition« Brigitte
14		<b>Dr. Joseph Murphy</b> <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.
15		<b>Barbara Bleisch</b> <u>Warum wir unseren Eltern nichts schulden</u> btb Taschenbuch ET: 10. Juni 2019 ISBN: 978-3-442-17809-2 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783442178092		Vom gemeinsamen Weihnachtsfest bis zur Fürsorge im Alter: Dieses Buch geht jeden an. »Es ist spannend, der Philosophin beim Durchdeklinieren eines ebenso alltäglichen wie vertrackten Problems zuzusehen.« <i>Neue Zürcher Zeitung</i> Barbara Bleisch ist Moderatorin der Sendung »Sternstunde Philosophie« beim SRF.
		<b>Esoterik - Sinnsuche</b>			
1		<b>Rhonda Byrne</b> <u>The Secret - Das Geheimnis</u> 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		<b>Verena König</b> <u>Verbinde dich mit dir selbst</u> 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		<b>Eckhart Tolle</b> <b>Jetzt! Die Kraft der Gegenwart</b> 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 Leitfaden 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, bestechend in seiner Einfachheit und Poesie, ist ein Augen- und Herzöffner für jeden, vom Anfänger in spirituellen Dingen bis zum 'alten Hasen'. Alle Hintertüren 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.
4		<b>Rhonda Byrne</b> <b>The Secret – Liebe, Gesundheit und Geld</b> 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.
5		<b>Louise Hay</b> <b>Affirmationen – Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken</b> 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
6		<b>Anthony William</b> <b>Mediale Medizin</b> Arkana HC ET: 28. Februar 2022 ISBN: 978-3-442-34290-7 € 26,00 [D] / € 26,80 [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. 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 mit über 840.000 verkauften Exemplaren].
7		<b>Ignacia Glebe</b> <b>Das kleine Buch der Numerologie</b> Heyne Taschenbuch ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-453-70470-1 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 96 Seiten	9783453704701		Über 1 Mio. verkaufte Bücher der Erfolgsreihe [Stand: April 2023] Numerologie leicht gemacht: Was die Zahlen über unsere Persönlichkeit und unser Schicksal verraten Mit individuellem Test: die persönlichen Lebenszahlen ermitteln, wertvolle Erkenntnisse gewinnen, positive Energie ins Leben bringen
8		<b>Eckhart Tolle</b> <b>Leben im Jetzt</b> Goldmann Taschenbuch ET: 17. März 2014 ISBN: 978-3-442-22083-0 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783442220830		„Leben im Jetzt“ zeigt Ihnen, wie Sie aus dem permanenten Gedankenkino aussteigen und festgefahrene Verhaltensmuster ablegen können. Es präsentiert in gestraffter und überarbeiteter Form die Essenz aus „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“. Der Weg ins Jetzt führt über die „unparteiische“ Beobachtung unserer mentalen Vorgänge. Hierdurch wird uns bewusst, dass wir mehr sind als unsere Gedanken und psychologischen Reaktionen. Wir realisieren, dass wahrhaft Großes wie Liebe, Schönheit, Kreativität, Freude und innerer Friede einem Bereich jenseits unseres begrenzten Verstandes und unserer Persönlichkeit entstammen. Alte Probleme beginnen sich zu lösen, Leichtigkeit und Freude stellen sich ein, das Leben gelingt.
9		<b>Eckhart Tolle</b> <b>Eine neue Erde</b> 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.
10		<b>Alberto Villoldo, Colette Baron-Reid, Marcela Lobos</b> <b>Das schamanische Seelen-Orakel</b> 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		<b>Chris-Anne</b> <b>Licht und Schatten Tarot</b> 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		<b>Pema Chödrön</b> <u>Wie wir leben, so sterben wir</u> Arkana HC ET: 21. Juni 2023 ISBN: 978-3-442-34301-0 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783442343010		Die berührend-zeitlose Botschaft der großen buddhistischen Lehrerin für ein Leben in einzigartiger Fülle, Heiterkeit und besonnenem Gleichmut. Vergänglichkeit als Motor für den resilienten Umgang mit Unsicherheit, Instabilität, Hoffnungslosigkeit und innerer Verwundbarkeit. Mit Meditationen zur Beruhigung des Geistes, für offenes Gewahrsein und einer Praxis für Herzensöffnung und Mitgefühl. »Wahres Leben ist die Bereitschaft, immer wieder aufs Neue zu sterben.« Pema Chödrön Weltberühmte Meditationslehrerin mit großer Social-Media-Community und regelmäßigen Online-Retreats und -Workshops.
13		<b>Athene Noctua</b> <u>Taschen-Orakel</u> Irisiana ET: 13. März 2024 € 10,00 [D] / € 10,00 [A] / CHF 15,50(UVP) ca. 10 Seiten	4250939900155		Das einfachste Orakel der Welt bietet klare Antworten auf alle Fragen des Lebens 13 liebevoll illustrierte Karten samt Begleitheft mit konkreten Botschaften Praktisch, handlich, hochwertig: diese Kartenbox passt perfekt in jede Hosen- oder Handtasche
14		<b>Vadim Tschenze</b> <u>Fernheilung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 23. August 2023 ISBN: 978-3-442-22375-6 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 352 Seiten	9783442223756		Das erste Buch zum Thema Fernheilung mit dem geballten schamanischen Wissen von Vadim Tschenze. Zugänglich aufbereitet für die individuelle und praktische Anwendung. Der Autor hat eine große Fangemeinde und ist mit Seminar- und Vortragsveranstaltungen aktiv. Die Methode lässt sich auch anwenden auf weitere Lebensthemen wie Liebe und Geld.
15		<b>Ajahn Brahm</b> <u>Die Kuh, die weinte</u> 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. Geschickt 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!
		<b>Essen &amp; Trinken - Gesund genießen</b>			
1		<b>Tim Mälzer</b> <u>Vierundzwanzigsieben kochen</u> 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		<b>Bérengère Philippon</b> <u>Glücklich zuckerfrei</u> Südwest ET: 14. Februar 2024 ISBN: 978-3-517-10315-0 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 144 Seiten	9783517103150		Ohne Verzicht und Frust: Pfunde verlieren und Lebensfreude gewinnen 80 gesunde Rezepte mit niedrigem Glykämischen Index - schnell, einfach und ganz ohne Zucker Über 100.000 verkaufte Exemplare in Frankreich
3		<b>Madeline Puckette, Justin Hammack</b> <u>Der Master-Wein-Guide</u> Heyne Hardcover ET: 21. Oktober 2019 ISBN: 978-3-453-20726-4 € 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783453207264		Geballtes Weinwissen! Wer Wein mag, wird dieses Buch lieben Wein spielend leicht verstehen – auf einen Blick, dank innovativer Grafiken Winefolly.com ist die meistbesuchte Weinkunde-Website der Welt
4		<b>Ae Jin Huys</b> <u>Korea Küche</u> 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

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
5		<b>Bas Kast</b> <u>Der Ernährungskompass - Das Kochbuch</u> 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 "Ernährungskompass" Mit 111 Rezepten und Anleitungen, wie man sich im Tagesablauf zu Hause oder im Büro gesund ernährt "Der Ernährungskompass" stand monatelang auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste Vom Wissenschaftsjournalisten und mehrfachen Bestsellerautor
6		<b>Meike Peters</b> <u>Noon</u> 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«
7		<b>Dr. Anne Fleck</b> <u>Schlank! Ganz einfach</u> 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 entzündungsfördernden 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«.
8		<b>Liz MacDowell</b> <u>Vegan Keto</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. Dezember 2023 ISBN: 978-3-442-14293-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50 (UVP) ca. 224 Seiten	9783442142934		Der weltweite Diät-Trend – jetzt auch für Vegetarier und Veganer. Mit Wochenplänen, Einkaufslisten sowie Tipps und Tricks für den Einstieg und um auf Kurs zu bleiben. Erfolgreicher Goldmann-Vergleichstitel: 26.000 verkaufte Exemplare von »Simply Keto« von Susan Ryan. [Stand: Februar 2023] Über 60 Keto-Rezepte, alle ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte.
9		<b>Franz Brandl</b> <u>Cocktails</u> 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		<b>Thomas Krause</b> <u>Grillen für Männer - 80 Rezepte ohne Schnickschnack</u> 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		Mannigfaltige 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
11		<b>Mattia Risaliti</b> <u>Si mangia</u> Prestel Verlag ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-7913-8995-0 € 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90 (UVP) ca. 224 Seiten	9783791389950		Ideal für Kochbegeisterte, die sich für die kulinarischen Traditionen der Toskana interessieren Alles, was man für ein Familienfest braucht: 65 Rezepte von Antipasti und Gemüse über Pasta, Fisch und Fleisch bis hin zu Desserts, die einfach zuzubereiten und voller Geschmack sind Wunderschöne Fotos fangen die rustikale und romantische Atmosphäre der toskanischen Landschaft im Sommer ein Das erste Kochbuch des jungen, aufstrebenden Kochs Mattia Risaliti, der aus der Toskana stammt und in Berlin lebt
12		<b>Christine Sinnwell-Backes, Elisa Backes</b> <u>Backen für Teenager - verrückt &amp; einfach</u> 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 megacoolen Ideen - nur € 9,99 Phantasievoll, außergewöhnlich, wunderschön und superlecker Süße Pommes, Tassen- und Donutkuchen, Rentierbrownies, Zimtschnecken-Cookies, Galaxy-Cupcakes, Sonntagsbraten, Eistorten, Halloweenchocolate u.v.m. Im großen Freundeskreis getestet und für super befunden
13		<b>Hanna Olvenmark</b> <u>Nachhaltig kochen für draußen und unterwegs</u> Südwest ET: 14. Februar 2024 ISBN: 978-3-517-10272-6 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50 (UVP) ca. 128 Seiten	9783517102726		Über 50 neue, günstige und nachhaltige Rezepte der Bestsellerautorin Hanna Olvenmark Zuhause vorbereiten, draußen genießen - ideal für Ausflüge, für Picknicks mit Freunden oder Familie Mit abwechslungsreichen Tipps für Unternehmungen zu jeder Jahreszeit + praktischen Packlisten

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
14		<b>Mikkil Karstad</b> <u>Nordisch zu Tisch</u> Prestel Verlag ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-7913-8965-3 € 36,00 [D] / € 37,10 [A] / CHF 47,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783791389653		70 einfache, gesunde und effektvolle Rezepte für alle, die gern Gäste einladen 6 Menüs für diverse Anlässe: Sommergrillfest, Sonntagsbrunch, Familienlunch, Abendtafel, Kindergeburtstag, Weihnachtsdinner Mit wertvollen Prep-Tipps zum Planen, Vorbereiten und Gastgeben Stimmungsvoll fotografiert und hochwertig gestaltet mit Bronze-Folienprägung
15		<b>Nina Witt</b> <u>Everyday Vegan Food</u> Südwest ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-517-10224-5 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,50(UVP) ca. 176 Seiten	9783517102245		2,75 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum ernähren sich vegan Veganes Kochen ganz unkompliziert: 70 einfache Rezepte mit alltäglichen Zutaten Erfolgreiche Foodbloggerin »Foodykanik« - über 197.000 Follower*innen auf Instagram
		<b>Natur - Garten - Tiere</b>			
1		<b>Susann Probst, Yannic Schon</b> <u>Zu den Wiesen</u> 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 Gärtnern: 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		<b>Frederike Treu</b> <u>Morgen grüner</u> 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, Schattenspenden, Insektenhotels, Blühwiesen, Artenvielfalt uvm.
3		<b>Mieshelle Nagelschneider</b> <u>Tipps von der Katzenflüsterin - Wie wir unsere Katzen besser verstehen und sie dazu bringen zu tun, was wir wollen</u> 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]
4		<b>Dr. Wolf-Dieter Storl</b> <u>Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten</u> Kailash ET: 28. Februar 2024 ISBN: 978-3-424-63305-4 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 400 Seiten	9783424633054		Pflanzen als Heiler, als Ernährer, als Wohltäter, als Götter und Dämonen – das Wissen um die Wirkung von Pflanzen und Kräutern ist so alt wie die Menschheit selbst. Dieses Buch macht uns mit all diesen Aspekten bekannt und lehrt uns, sie zu respektieren und anzuerkennen, dass Pflanzen eine Seele haben, einen eigenen Charakter und eine Persönlichkeit, die uns sehr viel mehr beeinflussen kann, als wir es vielleicht wahrhaben möchten. Der Kulturanthropologe und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl erklärt unter anderem auch, wie wir mit Pflanzenseelen in Kontakt kommen und wieder lernen können, die Heilkraft oder Zaubermacht einer Pflanze intuitiv zu erfassen. Der Inhalt des Buches basiert zu einem großen Teil auf den persönlichen Erfahrungen des Autors mit Kräuterkundigen unterschiedlicher Kulturen.
5		<b>Chimène Henriquez</b> <u>Saisonkalender für Obst, Gemüse und Salat</u> Anaconda Verlag ET: 07. April 2015 ISBN: 978-3-7306-0246-1 € 4,95 [D] / € 4,95 [A] / CHF 8,50(UVP) ca. 1 Seiten	9783730602461		Frischen Grünkohl gibt es im Juni, Steckrüben im April und Erdbeeren im Dezember? Da stimmt doch was nicht! Damit dem saisonal-regionalen Einkauf von Obst, Gemüse und Salaten nichts mehr im Wege steht, zeigt dieser Kalender, was wann im Jahr wirklich frisch und erntereif zu haben ist. Für alle, die gerne nachhaltig kochen, essen und einkaufen möchten. Dekorativ gestaltet auf stabilem Hartkarton und mit Öse zum Aufhängen.
6		<b>Ulrike Windsperger</b> <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.
7		<b>Lesley Bremness</b> <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, korpulent!

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
8		<b>Hans Wagner</b> <u>Okologisch gärtnern mit Mischkultur. Für einen gesunden und nachhaltigen Garten.</u> <u>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
9		<b>Adolfine Nitschke</b> <u>Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. Mai 2021 ISBN: 978-3-442-22321-3 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90 (UVP) ca. 192 Seiten	9783442223213		Der neue große Natur-Trend. Für alle Lebensbereiche: Ernährung, Heilung und Spiritualität. Räuchern entschleunigt und erdet. Räuchern mit 50 heimischen Wildpflanzen aus Garten, Wiese und Wald. Mit farbigen Detailfotos zum einfachen Bestimmen der Wildpflanzen und bebilderten Räucheranleitungen. Adolfine Nitschke ist zertifizierte Wildkräuterführerin und gibt ihr Wissen bei Seminaren, Räuchervorträgen und Kräuterwanderungen weiter.
10		<b>Sabine Remy-Schwabenthan</b> <u>Die Seele der Tiere. Gesichter. Gefühle. Geschichten</u> Bassermann MA ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-8094-4800-6 € 19,99 [D] / € 19,99 [A] / CHF 27,90 (UVP) ca. 160 Seiten	9783809448006		Zeitlos-Ausgabe Super Preisleistung! 160 Seiten beste Drucktechnik: Früher € 34,90 - jetzt nur € 19,99 Die mehr als 70 großartigen Tierporträts des renommierten Fotografen Walter Schels sind eindrucksvoll und berührend Mit einfühlsamen Charakterbeschreibungen der Tiere und ihrem Verhältnis zum Menschen aus Mythen, Sagen, Märchen und Volksweisheiten
11		<b>Larena Lambert</b> <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.
12		<b>Denis Tribaudeau</b> <u>Survivalpflanzen. Die 100 wichtigsten Pflanzen zum Überleben in der Wildnis</u> 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
13		<b>Michel Luchesi</b> <u>Wilde Ernte aus dem Wald - 40 essbare Pflanzen - einfache Bestimmung, kompaktes Wissen und leckere Rezepte</u> 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
14		<b>Cesar Millan, Melissa Jo Peltier</b> <u>Cesar Millans Welpenschule</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. März 2013 ISBN: 978-3-442-22021-2 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90 (UVP) ca. 416 Seiten	9783442220212		Cesar Millan hat bereits tausenden Hundebesitzern geholfen, ihren geliebten Gefährten besser zu verstehen und das Zusammenleben optimal zu gestalten. Dieses Buch enthält alles, was man für die perfekte Hundeerziehung wissen muss. Worauf ist bei der Ernährung zu achten? Welche Impfungen sind notwendig? Wie wird der Hund stubenrein? Wann ist der richtige Zeitpunkt, um dem Hund Regeln beizubringen? Mit seinen praxiserprobten Ratschlägen wird der renommierte und sympathische »Hundeflüsterer« zum unverzichtbaren Coach für die ersten Monate mit dem Welpen – und ebnet den Weg für eine lebenslange erfüllte Beziehung zwischen Mensch und Hund.
15		<b>Thomas Launois</b> <u>Anaconda Taschenführer Vögel. 70 Arten bestimmen und entdecken</u> Anaconda Verlag ET: 30. März 2020 ISBN: 978-3-7306-0827-2 € 4,95 [D] / € 4,95 [A] / CHF 7,90 (UVP) ca. 160 Seiten	9783730608272		Der Anaconda Taschenführer Vögel ist der ideale Begleiter durch die heimische Vogelwelt. Das praktische Bestimmungsbuch informiert in fachkundigen, übersichtlichen Steckbriefen über Aussehen, Lebensraum, Verhalten, Brutzeit und Vorkommen der 70 häufigsten Vogelarten in Garten, Feld und Flur. Detaillierte farbige Illustrationen zu jedem Vogel helfen beim Wiedererkennen in der Natur und mithilfe eines integrierten QR-Codes lässt sich zudem die Singstimme jedes einzelnen Vogels mit dem Smartphone kostenlos abrufen.