

Ratgeber Bestseller Österreich Oktober 2023 nach Media Control in den Bereichen:

Bewusster Leben - Gesundheit - Familie, Esoterik - Sinnsuche, Essen & Trinken - Gesund genießen, Natur - Garten - Tiere

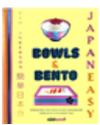
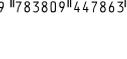
Bewusster Leben - Gesundheit - Familie

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
1		<b>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 20,90 (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>
2		<b>Lars Amend</b> <u>It's All Good</u> Kailash ET: 20. Mai 2019 ISBN: 978-3-424-63183-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90 (UVP) ca. 320 Seiten	9783424631838		"Hab keine Angst. Fokussiere dich auf deine Chancen. Alles ist gut." (Lars Amend) Lebst du schon oder grübelst du noch? Moderne Lebenshilfe einfühlsam und klar formuliert. Raus aus dem Gedankenkarussell, rein ins Leben! Alles ist gut so, wie es ist - für ein Leben ohne Ängste, Zweifel und Kompromisse. Charismatischer Erfolgsautor und Medienliebling mit großer Socialmedia-Fangemeinde.
3		<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
4		<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
5		<b>Betty Ebner</b> <u>Das Universum in mir</u> YUNA ET: 18. Oktober 2023 ISBN: 978-3-517-30340-6 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90 (UVP) ca. 288 Seiten	9783517303406		Mehrere Trends vereint: Selbstliebe, Law of Attraction, Innere-Kind-Arbeit Zielgruppe „moderne Spiritualität“: Gen Z feiert Spiritualität und Selbstliebe Über eine Milliarde Aufrufe von #selbstliebe und #lawofattraction auf TikTok Betty Ebner ist selbst Gen Z, Selbstliebe-Coach und hat einen Instagram-Kanal mit fast 10.000 Followern.
6		<b>Susanne Abbassian Korasani</b> <u>Be Your Own Healer</u> Arkana HC ET: 25. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-34305-8 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90 (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.
7		<b>Johanna Paungger, Thomas Poppe</b> <u>Das Mond-Jahrbuch 2024</u> Goldmann Taschenbuch ET: 31. Mai 2023 ISBN: 978-3-442-17983-1 € 11,00 [D] / € 11,00 [A] / CHF 16,50 (UVP) ca. 224 Seiten	9783442179831		Das Original – von Johanna Paungger und Thomas Poppe. Die Erfolgsautoren – jährlich 300.000 verkaufte Mondkalender! 365 Grundregeln und Tipps für Gesundheit, Garten und Haushalt. Das unentbehrliche Instrument zum Leben im Einklang mit dem Mond. 92 Prozent der Deutschen glauben an den Einfluss des Mondes.
8		<b>Dr. med. Peter Poeckh</b> <u>Rücken - Schultern - Nacken</u> Südwest ET: 11. Mai 2023 ISBN: 978-3-517-10177-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90 (UVP) ca. 160 Seiten	9783517101774		Fast jeder Dritte klagt öfter oder ständig über Rückenbeschwerden Mit illustrierten Übungsprogrammen vom TV-Experten Spezielle Trainingseinheiten für Rücken, Schultern und Nacken

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
9		<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
10		<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
11		<b>Anthony William</b> <u>Heile dein Gehirn – Das Basisbuch</u> Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-424-34283-9 € 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 mit über 900.000 verkauften Exemplaren.
12		<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.
13		<b>Dr. med. Ulrich Strunz</b> <u>111 Tipps für einen gesunden Körper</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. Oktober 2023 ISBN: 978-3-453-60675-3 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783453606753		Der Bestsellerautor, Fitnesspapst und ganzheitliche Heiler wird 80: Ulrich Strunz präsentiert das Best-of seiner 77-Tipps-Bestseller-Reihe erstmals in einem Band Die besten Tipps von Dr. med. Ulrich Strunz für ein langes, gesundes und fittes Leben Mit den wirkungsvollsten Strategien zur Aktivierung der Selbstheilung und vielen Praxistipps und Selbstchecks
14		<b>Anthony William</b> <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 mit über 600.000 verkauften Exemplaren [Stand: März 2020]. Millionen Fans weltweit und rasant wachsende Community auf allen Social-Media-Plattformen. Durchgehend vierfarbig mit ca. 75 Rezepten und zahlreichen Beispielménüs.
15		<b>Andreas Schwarz</b> <u>Meditation entschlüsselt</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-442-22372-5 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783442223725		Spiegel-Bestseller Autor mit riesiger Social-Media-Reichweite: über 195.000 YouTube- und 100.000 Instagram-Fans. Eine unverzichtbare Lektüre für Meditationsanfänger und erfahrene Meditierende. Mit exklusivem Zugang zu geführten Meditationen und weiterem Bonus-Material. Ob innere Ruhe oder spirituelles Wachstum – endlich die Meditationstechnik finden, die am besten passt.
		<b>Esoterik - Sinnsuche</b>			
1		<b>Rhonda Byrne</b> <u>The Secret – Liebe, Gesundheit und Geld</u> Goldmann Taschenbuch ET: 21. Juni 2023 ISBN: 978-3-442-22373-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(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. [Stand September 2022] Neue inspirierende Geschichten und Übungen für alle Liebhaber der Bestseller von Rhonda Byrne.
2		<b>Louise Hay</b> <u>Affirmationen – Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juli 2023 ISBN: 978-3-453-70456-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(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

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
3		<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 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.
4		<b>Alberto Villoldo, Colette Baron-Reid, Marcela Lobos</b> <u>Das schamanische Seelen-Orakel</u> 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 [Stand: März 2018] 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
5		<b>Anthony William</b> <u>Mediale Medizin</u> 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. 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 [Stand: Oktober 2021].
6		<b>Verena Klindert</b> <u>Tarotkarten</u> YUNA ET: 14. Dezember 2021 ISBN: 978-3-517-30316-1 € 26,00 [D] / € 26,00 [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		<b>Christine Dohler</b> <u>Die weibliche Energie der Rauhnächte</u> Goldmann Taschenbuch ET: 04. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-22388-6 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 272 Seiten	9783442223886		Der Rauhnächte-Impulsgeber für Frauen zur inneren Einkehr zwischen den Jahren. Tag für Tag Altes loslassen und die eigene Intuition stärken mit praktischen Tipps zur Vorbereitung & Ideen für Rituale und Übungen. Der Nachfolgebund des SPIEGEL-Bestsellers <i>Rauhnächte mit Kindern erleben</i> mit über 16.000 verkauften Exemplaren [Stand: Februar 2023]. Zauberhaft ausgestattet und stimmungsvoll illustriert.
8		<b>Chris-Anne</b> <u>Licht und Schatten Tarot</u> 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
9		<b>Eckhart Tolle</b> <u>Eine neue Erde</u> Arkana HC ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-442-34188-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(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.
10		<b>Birgit Fischer</b> <u>Starseeds – Das Kartenset der Sternenvölker</u> 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
11		<b>Lorriane Anderson, Juliet Diaz</b> <u>Witchcraft Samhain Orakel</u> Irisiana ET: 30. August 2023 € 25,00 [D] / € 25,00 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 184 Seiten	4250939900124		Der internationale Bestseller mit 70.000 verkauften Exemplaren jetzt auf Deutsch 44 schaurig-schön gestaltete Karten mit blutrot glänzendem Farbschnitt und Begleitbuch in einer hochwertigen Box Das ideale Geschenk für moderne Hexen rund um Halloween

Rang	Cover	Titel	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 32,90(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, Hoffungslosigkeit 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
13		<b>Yasmin Boland</b> <u>Astrologie – Die Magie deiner Sterne</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-7787-9323-7 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783778793237		Astrologie ganz einfach: die Magie der Sterne nutzen, das eigene Potenzial entfalten und Wünsche wahr werden lassen Das große Praxisbuch: klar, inspirierend und lebensnah Von der Autorin des Bestsellers <i>Moonology – Die Magie des Mondes</i>
14		<b>Byron Katie, Stephen Mitchell</b> <u>Lieben was ist</u> Arkana HC ET: 04. Juli 2002 ISBN: 978-3-442-33650-0 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 384 Seiten	9783442336500		Jahrelang litt Byron Katie unter Depressionen, hatte massive Essstörungen, Zornausbrüche und war Alkoholikerin. Mit 44 Jahren schien ihr Leben ziemlich ausweglos. Ein Erleuchtungserlebnis änderte ihr Leben dramatisch. In der Folge entwickelte sie ein ebenso einfaches wie wirkungsvolles Selbsterkenntnis-System. Es erwies sich als dermaßen effektiv, dass es sich wie ein Lauffeuer verbreitete. Mit seiner Hilfe gelingt es dem Einzelnen, seinen Schatten zu integrieren, bewusst Verantwortung für die eigenen Probleme zu übernehmen und sie zu lösen. Zusammen mit Stephen Mitchell erzählt Byron Katie erstmals von ihrem Leben, stellt die Entwicklung ihrer Selbstfindungs-Technik dar und illustriert anhand zahlreicher Beispiele, wie sie funktioniert und wie wir davon profitieren.
15		<b>Neale Donald Walsch</b> <u>Gespräche mit Gott - Band 1</u> Goldmann Taschenbuch ET: 09. Oktober 2006 ISBN: 978-3-442-21786-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(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.
		<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. ((Kernbotschaft))
2		<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 antientzündlichen 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«.
3		<b>Rosenmehl (Hrsg.)</b> <u>Wiederentdeckt: Die Schätze aus Omas Backbuch</u> Bassermann MA ET: 28. September 2022 ISBN: 978-3-8094-4145-8 € 14,99 [D] / € 14,99 [A] / CHF 20,90(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
4		<b>Bas Kast</b> <u>Der Ernährungscompass - Das Kochbuch</u> C.Bertelsmann ET: 25. Februar 2019 ISBN: 978-3-570-10381-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(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

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
5		<b>Tim Anderson</b> <b>BOWLS &amp; BENTO</b> Südwest ET: 26. Juli 2023 ISBN: 978-3-517-10222-1 € 35,00 [D] / € 36,00 [A] / CHF 46,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783517102221		90 authentische japanische Rezepte für zuhause und to go Außergewöhnliche Fotografie und Gestaltung in hochwertiger Ausstattung Das neue Kochbuch des renommierten und beliebten Japan-Insiders Tim Anderson
6		<b>Nina Witt</b> <b>Everyday Vegan Food</b> Südwest ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-517-10224-5 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(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 »Foodykani« - über 160.000 Follower*innen auf Instagram
7		<b>Hanna Olvenmark</b> <b>Nachhaltig Kochen: die 40€-Woche</b> Südwest ET: 01. März 2023 ISBN: 978-3-517-10214-6 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102146		Der neueste Band der Bestseller-Reihe <i>Nachhaltig Kochen</i> Über sechzig saisonale und günstige Rezepte - großer Geschmack für den kleinen Geldbeutel Für jeden Monat gibt es eine Beispielwoche mit verschiedenen Rezepten und den dazu passenden Einkaufszettel, der 30€ nicht überschreitet
8		<b>Aldo Sohm, Christine Muhlke</b> <b>Einfach Wein</b> Prestel Verlag ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-7913-8664-5 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(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
9		<b>Christine Sinnwell-Backes, Elisa Backes</b> <b>Backen für Teenager - verrückt &amp; einfach</b> 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, Sonntagshörnchen, Eistorten, Halloweenchocolate u.v.m. Im großen Freundeskreis getestet und für super befunden
10		<b>Meike Peters</b> <b>Noon</b> 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'
11		<b>Thomas Krause</b> <b>Kochen für Männer - über 50 einfache aber raffinierte Rezepte</b> Bassermann MA ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-8094-4786-3 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 144 Seiten	9783809447863		Mannigfaltige Rezepte Super Preisleistung: Früher € 19,99 - jetzt nur € 9,99 Über 50 einfach-raffinierte Rezepte. Kurz und prägnant. Mit alltäglichen Zutaten, ohne Schnickschnack Thomas Krause ist Inhaber der größten Männerkochschule Deutschlands und hat eine regelmäßige Kochshow auf NTV Weg mit der Bohrmaschine! Jetzt wird gekocht und gebraten, gegrillt, flambiert und gebacken
12		<b>Tim Anderson</b> <b>IZAKAYA</b> Südwest ET: 01. Februar 2023 ISBN: 978-3-517-10229-0 € 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783517102290		100 authentische Gerichte aus den legendären japanischen Kneipen Außergewöhnliche Fotografie und Gestaltung in hochwertiger Ausstattung Das neue Kochbuch des renommierten Japan-Insiders Tim Anderson
13		<b>Willi Schlögl, Sebastian "Curly" Moser</b> <b>Anleitung zum Weinsaufen</b> 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		<b>Rosenmehl (Hrsg.)</b> <u>Köstliches aus Hefeteig. Schätze aus Omas</u> 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 Zwicklesplotz Geht schnell - braucht aber Ruhe
15		<b>Ewald Plachutta, Christoph Wagner</b> <u>Die gute Küche</u> Heyne Taschenbuch ET: 01. Juli 1996 ISBN: 978-3-453-11537-8 € 13,99 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783453115378		Das Standardwerk österreichischer Kochkunst von Ewald Plachutta, Dreihaubenkoch in Wien, und Christoph Wagner, Österreichs meistgelesenem Gourmetkritiker.
		<b>Natur - Garten - Tiere</b>			
1		<b>Jean-Yves Prat, Denis Returnard</b> <u>Abc des Gehölzschnitts</u> 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.
2		<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
3		<b>Barbara Krasemann</b> <u>Geschenke aus dem Garten. 54 Rezepte.</u> Saisonal, nachhaltig, natürlich Bassermann MA ET: 13. April 2023 ISBN: 978-3-8094-4643-9 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 128 Seiten	9783809446439		Saisonal, nachhaltig und bio Der Bestseller als Sonderausgabe! Früher € 14,99 jetzt nur € 7,99 Kulinarische Genüsse oder duftende Wellness-Produkte. Selbst gemachte Essige und Öle, Heiltränke und Liköre, Salben und Badesätze Von Frühlingsschokolade bis Weihnachtslikör, von Beeren Tee bis Zimtseife - je nach Saison. 54 Rezepte. Ganz einfach, ohne Vorkenntnisse herzustellen
4		<b>Adolfin 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. Adolfin Nitschke ist zertifizierte Wildkräuterführerin und gibt ihr Wissen bei Seminaren, Räuchervorträgen und Kräuterwanderungen weiter.
5		<b>Martina Fischer, Dorothea Steinbacher</b> <u>Meine Wildkräuter</u> Kailash ET: 03. Mai 2023 ISBN: 978-3-424-63239-2 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783424632392		Meine liebsten Wildpflanzen – kostbare Geschenke aus der Natur von den Almwiesen, aus dem Wald und Garten. Wunderschön bebildert, mit vielen praktischen Verwendungsmöglichkeiten und 50 Rezepten. Beliebte Autorin mit großer Fangemeinde und über 33.000 verk. Exemplaren. Trendthema Wildkräuter und heimische Heilpflanzen.
6		<b>Mieshelle Nagelschneider</b> <u>Tipps von der Katzenflüsterin - Wie wir unsere Katze 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]
7		<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

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
8		<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!
9		<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.
10		<b>Eberhard Gabler</b> <u>Der Feder-Führer</u> Bassermann MA ET: 03. März 2014 ISBN: 978-3-8094-3192-3 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783809431923		Vogelfederfunde in der Natur geben Auskunft über heimische und durchziehende Vögel. Die Vögel, zu denen sie gehören, lassen sich dank der wundervoll detailgetreu gezeichneten Federn und der praktischen Kapiteleinteilung nach Fundorten leicht zuordnen.  Ein unentbehrliches Nachschlagewerk für Hobbyornithologen und Kenner gleichermaßen - und für Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern die Natur entdecken.
11		<b>Maren Bustorf-Hirsch</b> <u>Selbstversorgung aus dem eigenen Anbau</u> Bassermann MA ET: 11. März 2019 ISBN: 978-3-8094-3688-1 € 12,99 [D] / € 12,99 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783809436881		Der Klassiker - jetzt in neuer Ausstattung! Konkurrenzlose Preisleistung! € 9,99 Praxisnaher Rat aus jahrzehntelanger Erfahrung Maren Bustorf-Hirsch konzentriert sich auf den natürlichen Anbau von Nutzpflanzen ohne sich in technische Aspekte zu verlieren Der Wegbereiter der Selbstversorgung. Über 100.000 verkaufte Exemplare
12		<b>Sascha Storz</b> <u>Hundekekse selbst gemacht. Die besten Rezepte für Snacks</u> Bassermann MA ET: 24. August 2022 ISBN: 978-3-8094-4641-5 € 5,00 [D] / € 5,00 [A] / CHF 7,90(UVP) ca. 80 Seiten	9783809446415		Preiswert, lecker, gesund und nachhaltig Wau! 20 Snacks nur € 5,- 20 feine und gesunde Knabbereien zum Nachbacken und variieren Mit Tipps zur Lagerung und Haltbarkeit 100% natürlich. Ohne künstliche Aroma- und Zusatzstoffe
13		<b>Hans Wagner</b> <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		<b>Ursel Borstell, Elke Papouschek, Veronika Schubert</b> <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 20,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783809446262		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
15		<b>Oliver MacLennan</b> <u>Call of the Wild</u> Prestel Verlag ET: 29. März 2023 ISBN: 978-3-7913-8942-4 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783791389424		Zurück zur Natur: Träume vom autarken Leben 18 Berichte über Lebensentwürfe von Singles, Paaren, Familien und Gemeinschaften: Anregende Porträts von Menschen in Europa, Australien und den USA, die diesen Schritt gewagt haben Inspirierende Tipps und Ideen für eine nachhaltige Lebensweise