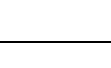
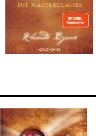
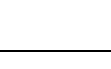
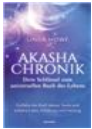
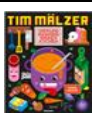
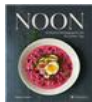


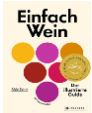
Ratgeber Bestseller Schweiz Oktober 2023 nach Media Control in den Bereichen:  
Bewusster Leben - Gesundheit - Familie, Esoterik - Sinnsuche, Essen & Trinken - Gesund genießen, Natur - Garten - Tiere

| Rang | Cover                                                                               | Bewusster Leben - Gesundheit - Familie<br>Titeldaten                                                                                                                                                                        | EAN           | Barcode                                                                             | USPs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    |    | <b>Stefanie Stahl</b><br><u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u><br>Kailash<br>ET: 16. November 2015<br>ISBN: 978-3-424-63107-4<br>€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 20,90(UVP)<br>ca. 288 Seiten                           | 9783424631074 |    | Direkt, echt, lebensnah – die neue Erfolgsautorin in der Lebenshilfe.<br>Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen.<br>Wie die Arbeit mit dem inneren Kind unsere Beziehungen heilt.<br>Das innere Kind ist ein großer Trend in der psychotherapeutischen Szene.<br>Bestsellerautorin<br>Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter: <a href="http://www.stefaniestahl.de">www.stefaniestahl.de</a>                                                                                                                                                                                                                        |
| 2    |    | <b>Jessie Inchauspé</b><br><u>Der Glukose-Trick</u><br>Heyne Taschenbuch<br>ET: 10. Januar 2022<br>ISBN: 978-3-453-60599-2<br>€ 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP)<br>ca. 336 Seiten                                  | 9783453605992 |    | Glukose gut, alles gut: ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ist der Schlüssel zu schlanker Linie, reiner Haut, besserem Schlaf und allgemeinem Wohlbefinden<br>Jessie Inchauspé ist Biochemikerin und Ernährungsexpertin – auf Instagram begeistert sie mit erhellenden Selbsttests und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine rasant wachsende Follower-Zahl<br>Mit 10 einfachen und überraschenden Regeln, Spickzetteln und Selbsttests zur individuellen Anwendung                                                                                                                                                    |
| 3    |    | <b>Jessie Inchauspé</b><br><u>Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch</u><br>Heyne Hardcover<br>ET: 24. Mai 2023<br>ISBN: 978-3-453-21858-1<br>€ 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP)<br>ca. 288 Seiten                      | 9783453218581 |    | Das Praxis-Buch zum internationalen Megaseller „Der Glukose-Trick“ mit über 100.000 verkauften Exemplaren<br>Für den leichten Einstieg in ein Leben mit ausgeglichenem Glukose-Spiegel: mehr Energie, Gesundheit und strahlendes Aussehen<br>Jetzt durchstarten mit dem Vier-Wochen-Plan: einfache und abwechslungsreiche Rezepte zu jedem der effektiven Ernährungs-Hacks                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4    |    | <b>Dr. med. Ulrich Strunz</b><br><u>111 Tipps für einen gesunden Körper</u><br>Heyne Taschenbuch<br>ET: 11. Oktober 2023<br>ISBN: 978-3-453-60675-3<br>€ 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP)<br>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<br>Die besten Tipps von Dr. med. Ulrich Strunz für ein langes, gesundes und fittes Leben<br>Die besten Tipps von Dr. med. Ulrich Strunz für ein langes, gesundes und fittes Leben<br>Mit den wirkungsvollsten Strategien zur Aktivierung der Selbstheilung und vielen Praxistipps und Selbstchecks                                                                                                                                                              |
| 5    |  | <b>Susanne Abbassian Korasani</b><br><u>Be Your Own Healer</u><br>Arkana HC<br>ET: 25. Oktober 2023<br>ISBN: 978-3-442-34305-8<br>€ 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP)<br>ca. 368 Seiten                              | 9783442343058 |  | Selbstheilung next level mit der Kraft hochwirksamer Pflanzen.<br>Den Körper natürlich stärken mit Pflanzenwirkstoffen, Vitaminen, Korallenpulver und Heiltees.<br>Ganzheitlicher Ansatz: die Bedeutung unseres Bluts, unserer Schleimhäute und unserer Gedanken für Heilung und Wohlbefinden.<br>Mit Empfehlungen zu Supplementen sowie Mentalstrategien und Meditationen.<br>Erfolgreiche Berliner Heilpraktikerin und Naturheilcoach mit ausgebuchten Online-Kursen und Vortragstätigkeit u. a. an der Charité.<br>Vernetzt mit Barbara Becker und Laura Malina Seiler.<br>Für Leser:innen von Anne Fleck und Franziska Rubin. |
| 6    |  | <b>Stefanie Stahl</b><br><u>Das Kind in dir muss Heimat finden (Arbeitsbuch)</u><br>Kailash<br>ET: 20. März 2017<br>ISBN: 978-3-424-63143-2<br>€ 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP)<br>ca. 128 Seiten                 | 9783424631432 |  | Das Übungsbuch zum Bestseller.<br>Die schnelle und leichte Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Arbeit mit dem inneren Kind.<br>Geniale und spielerische Übungen zum Ausfüllen, Zeichnen und Nachdenken.<br>Bestsellerautorin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7    |  | <b>Johanna Paungger, Thomas Poppe</b><br><u>Das Mond-Jahrbuch 2024</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 31. Mai 2023<br>ISBN: 978-3-442-17983-1<br>€ 11,00 [D] / € 11,00 [A] / CHF 16,50(UVP)<br>ca. 224 Seiten               | 9783442179831 |  | Das Original – von Johanna Paungger und Thomas Poppe.<br>Die Erfolgsautoren – jährlich 300.000 verkaufte Mondkalender!<br>365 Grundregeln und Tipps für Gesundheit, Garten und Haushalt.<br>Das unentbehrliche Instrument zum Leben im Einklang mit dem Mond.<br>92 Prozent der Deutschen glauben an den Einfluss des Mondes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8    |  | <b>Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht</b><br><u>Die Arthrose-Lüge - Neuausgabe</u><br>Mosaik<br>ET: 18. Oktober 2023<br>ISBN: 978-3-442-39418-0<br>€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP)<br>ca. 288 Seiten | 9783442394180 |  | Deutschlands bekannteste Schmerztherapeuten mit über 4 Mio. Fans auf YouTube, Instagram, TikTok und Co.<br>Der Spiegel-Bestseller Nr. 1 jetzt komplett überarbeitet und aktualisiert – 475.000 verkaufte Exemplare über alle Ausgaben! [Stand: Februar 2023]<br>Mit neuesten Studien und auf dem aktuellen Stand der Forschung.<br>Arthrose ist heilbar – die revolutionäre Ernährungs- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht.<br>Das hochwirksame Regenerationsprogramm mit zahlreichen Übungen.                                                                                                                         |
| 9    |  | <b>Ronald Schweppe, Aljoscha Long</b><br><u>Dieses Problem lasse ich bei dir</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 18. Oktober 2023<br>ISBN: 978-3-442-22377-0<br>€ 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP)<br>ca. 240 Seiten | 9783442223770 |  | Wenn Helfen nicht hilft: für alle, die mehr geben, als ihnen gut tut.<br>Für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Klarheit im Umgang mit anderen.<br>Begleitet von Selbsttests, Reflexionsfragen, Meditationen und vielen praktischen Übungen.<br>Lerne endlich »Nein« zu sagen und erkenne den Wert des Selbstmitgefühls – für dich und für andere.<br>Wie man die Beratungsfalle umgeht und Energieräuber erkennt und abwehrt.                                                                                                                                                                                                   |

| Rang | Cover                                                                               | Titeldaten                                                                                                                                                                                                                   | EAN           | Barcode                                                                             | USPs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10   |    | <b>Stefanie Stahl</b><br><u>So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl</u><br>Kailash<br>ET: 25. Mai 2020<br>ISBN: 978-3-424-63200-2<br>€ 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP)<br>ca. 304 Seiten                                | 9783424632002 |    | „Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“ Stefanie Stahl<br>Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash.<br>Mit mehr Selbstwertgefühl zu mehr Lebenszufriedenheit.<br>Vom richtigen Umgang mit unseren Stärken und Schwächen.<br>Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man das Selbstwertgefühl stärkt.<br>Bestsellerautorin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11   |    | <b>Anthony William</b><br><u>Heile dein Gehirn – Das Basisbuch</u><br>Arkana HC<br>ET: 05. April 2023<br>ISBN: 978-3-442-34283-9<br>€ 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP)<br>ca. 704 Seiten                             | 9783442342839 |    | Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden.<br>Die wahren Ursachen von neurologischen und psychischen Erkrankungen und chronischen Leiden – und wie wir uns wirkungsvoll schützen können.<br>Wertvolle Heilungs-Essentials und über 40 Rezepte für emotionale Stresssituationen und zur Soforthilfe bei erhöhter Last von Viren, Schwermetallen und Co.<br>Bestsellerautor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12   |    | <b>Dr. Joseph Murphy</b><br><u>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</u><br>Ariston<br>ET: 20. Juni 2016<br>ISBN: 978-3-442-20166-6<br>€ 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP)<br>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>Scott Allan Bowes</b><br><u>Do The Hard Things First</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 21. Juni 2023<br>ISBN: 978-3-442-17975-6<br>€ 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP)<br>ca. 240 Seiten                          | 9783442179756 |    | Warum tun wir alles, außer das, was gerade am wichtigsten wäre?<br>In 22 Schritten die Prokrastinations-Paralyse überwinden und jeden Tag produktiver, motivierter und disziplinierter To-dos erledigen.<br>Ein einfaches, praktisches System, das für alle funktioniert – von Selbstsabotage zu Motivation und Selbstdisziplin.<br>Prokrastination ist ein Problem, das jeden betreffen kann – das Bedürfnis, unliebsame Arbeiten aufzuschieben, ist ein allgemein menschlicher Wesenszug.<br>Vom Bestseller-Autor und Coach für Persönlichkeitsentwicklung Scott Allan.<br>Großes Zielgruppenpotenzial: Die amerikanische Originalausgabe ist äußerst beliebt bei den James-                                                       |
| 14   |   | <b>Ronny Schöning</b><br><u>Der Weg des Siegers</u><br>Heyne Taschenbuch<br>ET: 13. September 2023<br>ISBN: 978-3-442-22373-2<br>€ 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP)<br>ca. 304 Seiten                                | 9783453704626 |   | Die geistigen Geheimnisse asiatischer Kampfkunst: eine Verbindung von östlicher Spiritualität und modernem Mentaltraining<br>Bietet effektives Selbstcoaching voller Power und Weisheit – für Erfolg und Selbstverwirklichung<br>Für die große Leserschaft der Bücher von Bernhard Moestl, Marc Gassert und Thomas Späth & Shi Yan Bao                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15   |  | <b>Dr. med. Claudia Croos-Müller</b><br><u>Ich schaff(f) das!</u><br>Kösel Sach-/Fachbuch<br>ET: 05. Oktober 2020<br>ISBN: 978-3-466-34762-9<br>€ 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP)<br>ca. 112 Seiten                 | 9783466347629 |  | Über 500.000 verkaufte kleine Überlebensbücher<br>Die beliebtesten Körperübungen mit den Gute-Laune-Schafen für unterwegs<br>Ideales Geschenk mit praktischem Nutzen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      |                                                                                     | <b>Esoterik - Sinnsuche</b>                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1    |  | <b>Rhonda Byrne</b><br><u>The Secret – Liebe, Gesundheit und Geld</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 21. Juni 2023<br>ISBN: 978-3-442-22373-2<br>€ 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP)<br>ca. 352 Seiten                | 9783442223732 |  | Die Meisterkurse zum erfolgreichsten spirituellen Buch aller Zeiten.<br>Das Gesetz der Anziehung angewendet auf die wichtigsten Bereiche des Lebens: Beziehungen, Gesundheit und Geld.<br>Über 1,8 Mio. verkaufte Exemplare von The Secret – Das Geheimnis im deutschsprachigen Raum.<br>Neue inspirierende Geschichten und Übungen für alle Liebhaber der Bestseller von Rhonda Byrne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2    |  | <b>Rhonda Byrne</b><br><u>The Secret - Das Geheimnis</u><br>Arkana HC<br>ET: 10. April 2007<br>ISBN: 978-3-442-33790-3<br>€ 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP)<br>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.<br>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. |
| 3    |  | <b>Louise Hay</b><br><u>Affirmationen – Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken</u><br>Heyne Taschenbuch<br>ET: 12. Juli 2023<br>ISBN: 978-3-453-70456-5<br>€ 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP)<br>ca. 176 Seiten | 9783453704565 |  | Das kraftvolle Affirmationsprogramm: Noch nie war es so einfach, alle Lebensbereiche positiv zu verändern!<br>Mit klarer Anleitung und zahlreichen wirksamen Übungen<br>Ein »Must have« für Hunderttausende Fans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4    |  | <b>Birgit Fischer</b><br><u>Starseeds – Das Kartenset der Sternenvölker</u><br>Integral/Lotos/Ansata<br>ET: 01. November 2023<br>€ 24,00 [D] / € 24,00 [A] / CHF 34,90(UVP)<br>ca. 208 Seiten                                | 4250939400112 |  | Starseeds – das Kartenset!<br>Intuitiv Zugang zu den kraftvollen Heilcodes und transformierenden Energien der galaktischen Intelligenzen finden<br>Die magischen Karten entführen in eine kosmische Welt von Heilung und Wissen<br>Das besondere Geschenk für sich selbst oder einen lieben Menschen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Rang | Cover                                                                               | Titeldaten                                                                                                                                                                                                            | EAN           | Barcode                                                                             | USPs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5    |    | <b>Vadim Tschenze</b><br><u>Fernheilung</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 23. August 2023<br>ISBN: 978-3-442-22375-6<br>€ 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP)<br>ca. 352 Seiten                                 | 9783442223756 |    | Das erste Buch zum Thema Fernheilung mit dem geballten schamanischen Wissen von Vadim Tschenze.<br>Zugänglich aufbereitet für die individuelle und praktische Anwendung.<br>Der Autor hat eine große Fangemeinde und ist mit Seminar- und Vortragsveranstaltungen aktiv.<br>Die Methode lässt sich auch anwenden auf weitere Lebensthemen wie Liebe und Geld.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6    |    | <b>Pema Chödrön</b><br><u>Wie wir leben, so sterben wir</u><br>Arkana HC<br>ET: 21. Juni 2023<br>ISBN: 978-3-442-34301-0<br>€ 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP)<br>ca. 224 Seiten                              | 9783442343010 |    | Die berührend-zeitlose Botschaft der großen buddhistischen Lehrerin für ein Leben in einzigartiger Fülle, Heiterkeit und besonnenem Gleichmut.<br>Vergänglichkeit als Motor für den resilienten Umgang mit Unsicherheit, Instabilität, Hoffnungslosigkeit und innerer Verwundbarkeit.<br>Mit Meditationen zur Beruhigung des Geistes, für offenes Gewahrsein und einer Praxis für Herzensöffnung und Mitgefühl.<br>»Wahres Leben ist die Bereitschaft, immer wieder aufs Neue zu sterben.« Pema Chödrön<br>Weltberühmte Meditationslehrerin mit großer Social-Media-Community und regelmäßigen Online-Retreats und -Workshops.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7    |    | <b>Eckhart Tolle</b><br><u>Eine neue Erde</u><br>Arkana HC<br>ET: 16. November 2015<br>ISBN: 978-3-442-34188-7<br>€ 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP)<br>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 Kollektivbewusstsein. 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.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8    |    | <b>Yoshi Yoshitani</b><br><u>Das Buch der Mythen und Märchen</u><br>Irisiana<br>ET: 13. September 2023<br>ISBN: 978-3-424-15457-3<br>€ 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP)<br>ca. 176 Seiten                     | 9783424154573 |    | Über 80.000 verkaufte Bücher der Originalausgabe von der »Tarot of the Divine«-Bestsellerautorin Mit liebevoll und farbenprächtig gestalteten Illustrationen und Lesebändchen<br>Zeitgemäß präsentierter Geschichtsschatz mit vielen starken Frauenfiguren, der Brücken zwischen den Kulturen schlägt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9    |   | <b>Anthony William</b><br><u>Mediale Medizin</u><br>Arkana HC<br>ET: 28. Februar 2022<br>ISBN: 978-3-442-34290-7<br>€ 26,00 [D] / € 26,60 [A] / CHF 35,50(UVP)<br>ca. 608 Seiten                                      | 9783442342907 |   | Das erfolgreichste Werk von Anthony William mit über 240.000 verkauften Exemplaren – jetzt vollständig überarbeitet und erweitert [Stand: Oktober 2021].<br>Aktueller denn je: Viren-Schutz und ein gesundes Immunsystem.<br>Neu im vierfarbigen William-Großformat mit 200 Seiten bisher unveröffentlichten Materials, 46 Detox-Klassikerrezepten und einem 4-Wochen-Ernährungsplan.<br>Wie Corona und andere Viren chronische Krankheiten begünstigen – und wie man sie ausleiten kann.<br>Millionen Fans weltweit, rasant wachsende Community auf allen Social-Media-Plattformen und erfolgreicher Podcast.<br>Bestsellerautor mit über 840.000 verkauften Exemplaren [Stand: Oktober 2021].                                                                                                                                                                       |
| 10   |  | <b>Alberto Villoldo, Colette Baron-Reid, Marcela Lobos</b><br><u>Das schamanische Seelen-Orakel</u><br>Integral/Lotos/Ansata<br>ET: 26. November 2018<br>€ 30,00 [D] / € 30,00 [A] / CHF 43,90(UVP)<br>ca. 160 Seiten | 4250939400037 |  | Über 300.000 verkaufte Bücher von Alberto Villoldo im deutschsprachigen Raum [Stand: März 2018]<br>Über 70.000 verkaufte Kartensets von Colette Baron-Reid in D / A / CH<br>Der intuitive Zugang zur uralten Kunst der Weissagung<br>Die Vergangenheit heilen, die Gegenwart verstehen, die Zukunft gestalten<br>Mit schamanischen Energien zum Schöpfer des eigenen Schicksals werden<br>Ein außergewöhnlich schön illustriertes Kartenset in hochwertiger Ausstattung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11   |  | <b>Christine Dohler</b><br><u>Die weibliche Energie der Rauhnächte</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 04. Oktober 2023<br>ISBN: 978-3-442-22388-6<br>€ 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP)<br>ca. 272 Seiten     | 9783442223886 |  | Der Rauhnächte-Impulsgeber für Frauen zur inneren Einkehr zwischen den Jahren.<br>Tag für Tag Altes loslassen und die eigene Intuition stärken mit praktischen Tipps zur Vorbereitung & Ideen für Rituale und Übungen.<br>Der Nachfolgeband des SPIEGEL-Bestsellers <i>Rauhnächte mit Kindern erleben</i> mit über 16.000 verkauften Exemplaren [Stand: Februar 2023].<br>Zauberhaft ausgestattet und stimmungsvoll illustriert.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12   |  | <b>Lorriane Anderson, Juliet Diaz</b><br><u>Witchcraft Samhain Orakel</u><br>Irisiana<br>ET: 30. August 2023<br>€ 25,00 [D] / € 25,00 [A] / CHF 37,90(UVP)<br>ca. 184 Seiten                                          | 4250939900124 |  | Der internationale Bestseller mit 70.000 verkauften Exemplaren jetzt auf Deutsch<br>44 schaurig-schön gestaltete Karten mit blutrot glänzendem Farbschnitt und Begleitbuch in einer hochwertigen Box<br>Das ideale Geschenk für moderne Hexen rund um Halloween                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13   |  | <b>Ajahn Brahm</b><br><u>Die Kuh, die weinte</u><br>Integral/Lotos/Ansata<br>ET: 15. Februar 2006<br>ISBN: 978-3-7787-8183-8<br>€ 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP)<br>ca. 240 Seiten                          | 9783778781838 |  | Unterhaltung und Lebensschule für Jung und Alt<br><br>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.<br><br>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 entzückendem Humor. So regt jede dieser 108 kurzen Erzählungen dazu an, innezuhalten, um über den eigenen Lebensweg nachzudenken. |

| Rang | Cover                                                                               | Titeldaten                                                                                                                                                                                                                           | EAN           | Barcode                                                                                                | USPs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14   |    | <b>Linda Howe</b><br><u>Akasha-Chronik – Dein Schlüssel zum universellen Buch des Lebens</u><br>Integral/Lotos/Ansata<br>ET: 24. Mai 2023<br>ISBN: 978-3-7787-7588-2<br>€ 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP)<br>ca. 208 Seiten | 9783778775882 | <br>9 783778 775882   | Der einfache Zugang zur Weisheit der Akasha-Chronik: das meistverkaufte Buch zum Thema in den USA<br>Die eigene Bestimmung erkennen, innere Blockaden auflösen und verborgene Kräfte entdecken<br>Mit erhellenden Fallbeispielen und faszinierenden Erfahrungsberichten<br>Linda Howe ist die international führende Expertin auf dem Gebiet der Akasha-Chronik                                                                                                                                                                   |
| 15   |    | <b>Chris-Anne Irisiana</b><br><u>Licht und Schatten Tarot</u><br>Irisiana<br>ET: 04. November 2021<br>ISBN: 978-3-424-15424-5<br>€ 22,00 [D] / € 22,00 [A] / CHF 31,90(UVP)<br>ca. 192 Seiten                                        | 9783424154245 | <br>9 783424 154245   | Einzigartig schönes Künstler-Tarot von Chris Anne Donnelly, das die klassischen Symbole und Archetypen mit der modernen Lebenswelt verbindet<br>Die englischsprachige Version des Kartendecks hat sich bislang mehr als 35.000 Mal verkauft<br>Legt den Fokus auf die Licht- und Schattenseiten unserer Natur und das darin schlummernde Potenzial                                                                                                                                                                                |
|      |                                                                                     | <b>Essen &amp; Trinken - Gesund genießen</b>                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1    |    | <b>Tim Mälzer</b><br><u>Vierundzwanzig kochen</u><br>Mosaik<br>ET: 11. Oktober 2023<br>ISBN: 978-3-442-39415-9<br>€ 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP)<br>ca. 272 Seiten                                                       | 9783442394159 | <br>9 783442 394159   | »Rund um die Uhr lecker kochen!« <i>Tim Mälzer</i><br>Von Frühstück bis Mitternachtssnack – über 100 Rezepte, die das Einfache feiern und doch besonders sind!<br>Über 3 Millionen verkaufte Tim-Mälzer-Kochbücher. [Stand Februar 2023]<br>Eine Alltagsküche, die nicht alltäglich ist!<br>In hochwertiger Ausstattung.<br>Zuhause ist da, wo es am besten schmeckt.<br>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><br><u>Schlank! Ganz einfach</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 27. September 2023<br>ISBN: 978-3-442-17990-9<br>€ 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP)<br>ca. 192 Seiten                                   | 9783442179909 | <br>9 783442 179909   | Nachschub für alle Doc-Fleck-Fans: Über 365.000 verkaufte Exemplare bei Goldmann! [Stand: Februar 2023]<br>Mit der darmgesunden und entzündlichen Ernährung schmelzen überflüssige und gefährliche Fettpolster.<br>Über 35.000 verkaufte Exemplare des Spiegel-Bestsellers im HC. [Stand: Februar 2023]<br>Alle Rezepte sind frei von raffiniertem Zucker.<br>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>Bas Kast</b><br><u>Der Ernährungskompass - Das Kochbuch</u><br>C.Bertelsmann<br>ET: 25. Februar 2019<br>ISBN: 978-3-570-10381-4<br>€ 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP)<br>ca. 224 Seiten                                   | 9783570103814 | <br>9 783570 103814 | Von den Lesern sehnsüchtig erwartet - jetzt das Kochbuch zum "Ernährungskompass"<br>Mit 111 Rezepten und Anleitungen, wie man sich im Tagesablauf zu Hause oder im Büro gesund ernährt<br>"Der Ernährungskompass" stand monatelang auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste (über 280.000 verk. Exemplare)<br>Vom Wissenschaftsjournalisten und mehrfachen Bestsellerautor                                                                                                                                                         |
| 4    |  | <b>Meike Peters</b><br><u>Noon</u><br>Prestel Verlag<br>ET: 20. September 2023<br>ISBN: 978-3-7913-8945-5<br>€ 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP)<br>ca. 272 Seiten                                                            | 9783791389455 | <br>9 783791 389455 | Das ultimative Kochbuch für die schnelle, gesunde Mittagsküche<br>115 einfache und kreative Rezeptideen: leckere Salate, Sandwiches, Suppen, Pasta, Quiches uvm.<br>Augenschmaus: Wunderschön gestaltetes Kochbuch mit herrlichen Foodfotos<br>Meike Peters gewann den renommierten James Beard Award für ihr erstes Kochbuch »Eat in my kitchen«                                                                                                                                                                                 |
| 5    |  | <b>Nina Witt</b><br><u>Everyday Vegan Food</u><br>Südwest<br>ET: 30. August 2023<br>ISBN: 978-3-517-10224-5<br>€ 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP)<br>ca. 176 Seiten                                                          | 9783517102245 | <br>9 783517 102245 | 2,75 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum ernähren sich vegan<br>Veganes Kochen ganz unkompliziert: 70 einfache Rezepte mit alltäglichen Zutaten<br>Erfolgreiche Foodbloggerin »Foodykani« - über 160.000 Follower*innen auf Instagram                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6    |  | <b>Madeline Puckette, Justin Hammack</b><br><u>Der Master-Wein-Guide</u><br>Heyne Hardcover<br>ET: 21. Oktober 2019<br>ISBN: 978-3-453-20726-4<br>€ 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90(UVP)<br>ca. 320 Seiten                       | 9783453207264 | <br>9 783453 207264 | Geballtes Weinwissen! Wer Wein mag, wird dieses Buch lieben<br>Wein spielend leicht verstehen – auf einen Blick, dank innovativer Grafiken<br>Winefolly.com ist die meistbesuchte Weinkunde-Website der Welt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7    |  | <b>Doris Flury</b><br><u>Eat Good Vegan Beauty Food</u><br>Südwest<br>ET: 15. Februar 2023<br>ISBN: 978-3-517-10179-8<br>€ 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP)<br>ca. 176 Seiten                                                | 9783517101798 | <br>9 783517 101798 | Die Ernährungswissenschaftlerin Mrs Flury ist Influencerin und Foodbloggerin und erreicht über Social Media mehr als 250.000 Fans.<br>Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und mehr: 80 vegane Rezepte für ein schönes Äußeres.<br>Schnell, einfach und familienerprobt - auch für absolute Kochanfänger*innen.                                                                                                                                                                                                                |
| 8    |  | <b>Will Francis, Stacey Marsh</b><br><u>TV Cocktails</u><br>Prestel Verlag<br>ET: 30. August 2023<br>ISBN: 978-3-7913-8879-3<br>€ 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP)<br>ca. 144 Seiten                                         | 9783791388793 | <br>9 783791 388793 | Passendes Geschenk für alle Serien-Junkies und Binge-Watcher<br>Mit Cocktails aus 60 populären Serien der letzten Jahrzehnte, u.a. <i>Deutschland '83</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Rang | Cover                                                                               | Titeldaten                                                                                                                                                                                                                                                                                | EAN           | Barcode                                                                             | USPs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9    |    | <b>Eloi Head</b><br><u>Super Easy Backen</u><br>Südwest<br>ET: 29. März 2023<br>ISBN: 978-3-517-10216-0<br>€ 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP)<br>ca. 256 Seiten                                                                                                                   | 9783517102160 |    | Das erste Buch des Social-Media-Backstars mit 7 Millionen Follower*innen<br>Super einfache Rezepte mit nur 3-5 Zutaten<br>Die leckersten Backtrends von Nutella-Brownies und Erdnussbutter-Blondies, über süße Tassenküchlein und Milchshakes, bis hin zum no bake Spekulatius-Cheesecake                                                                                                                          |
| 10   |    | <b>Aldo Sohm, Christine Muhle</b><br><u>Einfach Wein</u><br>Prestel Verlag<br>ET: 27. April 2020<br>ISBN: 978-3-7913-8664-5<br>€ 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP)<br>ca. 280 Seiten                                                                                               | 9783791386645 |    | Weinführer der etwas anderen Art<br>Deutscher Kochbuchpreis 2020 "Gold" von kaisergranat.com<br>Geballtes Wissen eines New Yorker Star-Sommeliers aus Tirol<br>Leitfaden für die neue Generation von Weintrinkern<br>Modernes Layout mit zahlreichen Illustrationen und Infografiken<br>Breites Themenspektrum vom Basiswissen bis zu Profi-Tipps                                                                  |
| 11   |    | <b>Nevada Berg</b><br><u>Das Norwegen-Backbuch</u><br>Prestel Verlag<br>ET: 20. April 2023<br>ISBN: 978-3-7913-8860-1<br>€ 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90(UVP)<br>ca. 256 Seiten                                                                                                     | 9783791388601 |    | Konkurrenzlos: norwegische Backspezialitäten, von klassisch bis modern<br>Rezeptideen für jede Jahreszeit: saisonal backen mit dem Besten aus der Natur<br>90 erprobte Rezepte für Kuchen, Torten, Kekse, Plätzchen, Brote und Gebäck<br>Stimmungsvoll präsentiert mit herrlichen Fotos der norwegischen Landschaft                                                                                                |
| 12   |    | <b>Felicity Souter</b><br><u>Kunst Kochen</u><br>Prestel Verlag<br>ET: 20. September 2023<br>ISBN: 978-3-7913-8878-6<br>€ 36,00 [D] / € 37,10 [A] / CHF 47,90(UVP)<br>ca. 240 Seiten                                                                                                      | 9783791388786 |    | Absolutes Must-have und perfektes Geschenkbuch für alle, die Kunst lieben und gern kochen<br>Einzigartiges Konzept: 52 leckere Rezepte, die von berühmten Kunstwerken inspiriert sind<br>Mit hochkarätigen Kunstwerken von Claude Monet, Frida Kahlo, Mark Rothko, Pablo Picasso, Lee Krasner, Andy Warhol, Marina Abramović uvm.                                                                                  |
| 13   |   | <b>Oz Ben David, Jalil Dabit, Elissavet Patrikiou</b><br><u>Kanaan - das israelisch-palästinensische Kochbuch</u><br>Südwest<br>ET: 18. Oktober 2023<br>ISBN: 978-3-517-10223-8<br>€ 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP)<br>ca. 192 Seiten                                           | 9783517102238 |   | Levante-Küche ist voll im Trend - für die Fans von Ottolenghi und Haya Molcho<br>Gerichte mit Geschichte: persönliche Stories zu Rezepten aus Israel und Palästina<br>Mit über 200 stimmungsvollen Rezept- und Peoplefotos                                                                                                                                                                                         |
| 14   |  | <b>Tim Anderson</b><br><u>BOWLS &amp; BENTO</u><br>Südwest<br>ET: 26. Juli 2023<br>ISBN: 978-3-517-10222-1<br>€ 35,00 [D] / € 36,00 [A] / CHF 46,90(UVP)<br>ca. 224 Seiten                                                                                                                | 9783517102221 |  | 90 authentische japanische Rezepte für zuhause und to go<br>Außergewöhnliche Fotografie und Gestaltung in hochwertiger Ausstattung<br>Das neue Kochbuch des renommierten und beliebten Japan-Insiders Tim Anderson                                                                                                                                                                                                 |
| 15   |  | <b>Elsje Bruijnesteijn</b><br><u>Wilde Ernte</u><br>Südwest<br>ET: 26. Juli 2023<br>ISBN: 978-3-517-10263-4<br>€ 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP)<br>ca. 224 Seiten                                                                                                               | 9783517102634 |  | Nachhaltigkeitstrend kochen mit Zutaten aus der Natur: saisonal, regional, selbst gesammelt und zubereitet<br>27 Pflanzen, Pilze, Früchte und Nüsse im Portrait sowie 50 einfache & köstliche Rezepte<br>Hochwertige und liebevolle Ausstattung sowie detaillierte Infos und reichhaltige Bebilderung im Innenteil                                                                                                 |
|      |                                                                                     | <b>Natur - Garten - Tiere</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1    |  | <b>Oliver MacLennan</b><br><u>Call of the Wild</u><br>Prestel Verlag<br>ET: 29. März 2023<br>ISBN: 978-3-7913-8942-4<br>€ 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP)<br>ca. 224 Seiten                                                                                                      | 9783791389424 |  | Zurück zur Natur: Träume vom autarken Leben<br>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<br>Inspirierende Tipps und Ideen für eine nachhaltige Lebensweise                                                                                                              |
| 2    |  | <b>Sabine Remy-Schwabenth</b><br><u>Die Seele der Tiere. Gesichter. Gefühle. Geschichten</u><br>Bassermann MA<br>ET: 16. August 2023<br>ISBN: 978-3-8094-4800-6<br>€ 19,99 [D] / € 19,99 [A] / CHF 27,90(UVP)<br>ca. 160 Seiten                                                           | 9783809448006 |  | Zeitlos-Ausgabe<br>Super Preisleistung! 160 Seiten beste Drucktechnik: Früher € 34,90 - jetzt nur € 19,99<br>Die mehr als 70 großartigen Tierporträts des renommierten Fotografen Walter Schels sind eindrucksvoll und berührend<br>Mit einfühlsamen Charakterbeschreibungen der Tiere und ihrem Verhältnis zum Menschen aus Mythen, Sagen, Märchen und Volksweisheiten                                            |
| 3    |  | <b>Mieshelle Nagelschneider</b><br><u>Tipps von der Katzenflüsterin - Wie wir unsere Katze besser verstehen und sie dazu bringen zu tun, was wir wollen</u><br>Bassermann MA<br>ET: 24. Mai 2023<br>ISBN: 978-3-8094-4650-7<br>€ 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP)<br>ca. 416 Seiten | 9783809446507 |  | Ein neues Sofa kostet mehr!<br>416 Seiten unbezahlbarer Rat! Früher 19,99 jetzt nur € 9,99<br>Wer als Mensch mit seiner Katze glücklich sein will, muss lernen, die Welt mit ihren Augen zu sehen<br>Das Kompakte Drei-Schritte-Programm für typische Probleme mit Katzen<br>Die Bibel für alle Katzenliebhaber von der absoluten Expertin Mieshelle Nagelschneider [Autorenvita, evtl. mit Foto, in EU aufnehmen] |

| Rang | Cover | Titeldaten                                                                                                                                                                                                                                   | EAN           | Barcode | USPs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4    |       | <b>Chimène Henriquez</b><br><u>Saisonkalender für Obst, Gemüse und Salat</u><br>Anaconda Verlag<br>ET: 07. April 2015<br>ISBN: 978-3-7306-0246-1<br>€ 4,95 [D] / € 4,95 [A] / CHF 8,50(UVP)<br>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.                                                                                                                          |
| 5    |       | <b>Charles Zettel</b><br><u>Anaconda Taschenführer Pilze. 59 Arten entdecken und bestimmen</u><br>Anaconda Verlag<br>ET: 22. Juni 2020<br>ISBN: 978-3-7306-0900-2<br>€ 4,95 [D] / € 4,95 [A] / CHF 7,90(UVP)<br>ca. 160 Seiten               | 9783730609002 |         | durchgehend vierfarbig<br>inkl. Rezeptteil<br>weiterer Band der "Anaconda Taschenführer"-Reihe<br>kompakt und übersichtlich, passt in die Hosentasche                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6    |       | <b>Ulrike Windsperger</b><br><u>Permakultur auf dem Balkon</u><br>YUNA<br>ET: 19. April 2021<br>ISBN: 978-3-517-30311-6<br>€ 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP)<br>ca. 160 Seiten                                                      | 9783517303116 |         | Prinzip Permakultur: reiche Bio-Ernte ohne Giftstoffe.<br>Der erste Guide für eine urbane Zielgruppe.<br>Extrem praxisorientiert und pragmatisch.<br>Ohne Vorkenntnisse direkt loslegen.<br>Großes Suchvolumen nach dem Begriff "Permakultur".<br>Die Einführung, die alle wichtigen Fragen beantwortet.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7    |       | <b>Dr. David Brunner, Sam Stall</b><br><u>Katze - Betriebsanleitung</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 14. September 2015<br>ISBN: 978-3-442-17529-1<br>€ 10,99 [D] / € 11,30 [A] / CHF 15,50(UVP)<br>ca. 208 Seiten                         | 9783442175291 |         | Eine Katze ist selbstreinigend, handlich und in verschiedenen Ausführungen erhältlich, aber leider manchmal kompliziert im Handling. Dennoch werden die meisten Modelle immer noch ohne Gebrauchsanweisung ausgeliefert. Hier kommt Abhilfe: Mit übersichtlichen Diagrammen erklärt diese Betriebsanleitung Schritt für Schritt, wie man eine Katze mühelos in Betrieb nehmen und artgerecht instand halten kann.                                                                                                                                                 |
| 8    |       | <b>Denis Tribaudeau</b><br><u>Survivalpflanzen. Die 100 wichtigsten Pflanzen zum Überleben in der Wildnis</u><br>Bassermann MA<br>ET: 22. März 2023<br>ISBN: 978-3-8094-4753-5<br>€ 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP)<br>ca. 112 Seiten | 9783809447535 |         | Überlebensmittel<br>Möglicherweise unbezahlbar! Nur € 9,99<br>100 Pflanzen, die das Überleben in der Natur ermöglichen<br>Mit detaillierten Beschreibungen zur Verwendung als Heilmittel, Nahrungsmittel, zum Hüttenbauen und vielen anderen Nutzungsmöglichkeiten<br>Der unverzichtbare Begleiter für alle, die in der Natur unterwegs sind                                                                                                                                                                                                                      |
| 9    |       | <b>Xavier Nitsch</b><br><u>Anaconda Taschenführer Bäume. 70 Arten entdecken und bestimmen</u><br>Anaconda Verlag<br>ET: 30. März 2020<br>ISBN: 978-3-7306-0830-2<br>€ 4,95 [D] / € 4,95 [A] / CHF 7,90(UVP)<br>ca. 160 Seiten                | 9783730608302 |         | Der Anaconda Taschenführer Bäume ist der ideale Begleiter durch die heimischen Gärten, Parks und Wälder. Das praktische Bestimmungsbuch informiert in fachkundigen, übersichtlichen Steckbriefen über Aussehen, Standort und Blütezeit der 70 häufigsten Laub- und Nadelbäume. Detaillierte farbige Illustrationen zu jedem Baum sowie seiner Blätter, Blüten und Früchte helfen beim Wiedererkennen in der Natur.                                                                                                                                                |
| 10   |       | <b>Adolfine Nitschke</b><br><u>Heißes Räuchern mit Wildpflanzen</u><br>Goldmann Taschenbuch<br>ET: 17. Mai 2021<br>ISBN: 978-3-442-22321-3<br>€ 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP)<br>ca. 192 Seiten                                   | 9783442223213 |         | Der neue große Natur-Trend.<br>Für alle Lebensbereiche: Ernährung, Heilung und Spiritualität.<br>Räuchern entschleunigt und erdet.<br>Räuchern mit 50 heimischen Wildpflanzen aus Garten, Wiese und Wald.<br>Mit farbigen Detailfotos zum einfachen Bestimmen der Wildpflanzen und bebilderten Räucheranleitungen.<br>Adolfine Nitschke ist zertifizierte Wildkräuterführerin und gibt ihr Wissen bei Seminaren, Räuchervorträgen und Kräuterwanderungen weiter.                                                                                                  |
| 11   |       | <b>Lesley Bremness</b><br><u>Handbuch Kräuter</u><br>Bassermann MA<br>ET: 12. März 2018<br>ISBN: 978-3-8094-3853-3<br>€ 6,00 [D] / € 6,00 [A] / CHF 9,50(UVP)<br>ca. 288 Seiten                                                              | 9783809438533 |         | Der kleine Kräuter-Klassiker!<br>Beste Preis-Leistung! 288 Seiten, über 100 Kräuter nur € 5,-<br>Über 100 der gängigsten Kräuter mit allen Basisinformationen zu Heilwirkungen, Verwendung in der Küche und anderen Anwendungsgebieten<br>Rezepte für Aufgüsse, Tinkturen und Umschläge sowie Informationen zu Anbau, Wirkung und Traditionen<br>Kompakt, komplett, kompetent, korpus!ent!                                                                                                                                                                        |
| 12   |       | <b>Martina Fischer, Dorothea Steinbacher</b><br><u>Meine Wildkräuter</u><br>Kailash<br>ET: 03. Mai 2023<br>ISBN: 978-3-424-63239-2<br>€ 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP)<br>ca. 320 Seiten                                           | 9783424632392 |         | Meine liebsten Wildpflanzen – kostbare Geschenke aus der Natur von den Almwiesen, aus dem Wald und Garten.<br>Wunderschön bebildert, mit vielen praktischen Verwendungsmöglichkeiten und 50 Rezepten.<br>Beliebte Autorin mit großer Fangemeinde und über 33.000 verk. Exemplaren.<br>Trendthema Wildkräuter und heimische Heilpflanzen.                                                                                                                                                                                                                          |
| 13   |       | <b>Larena Lambert</b><br><u>Essbare Kräuter und Wildpflanzen</u><br>Bassermann MA<br>ET: 09. Mai 2016<br>ISBN: 978-3-8094-3490-0<br>€ 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP)<br>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 |

| Rang | Cover                                                                             | Titeldaten                                                                                                                                                                                                                     | EAN           | Barcode                                                                           | USPs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14   |  | <b>Thomas Launois</b><br><b>Anaconda Taschenführer Vögel. 70 Arten bestimmen und entdecken</b><br>Anaconda Verlag<br>ET: 30. März 2020<br>ISBN: 978-3-7306-0827-2<br>€ 4,95 [D] / € 4,95 [A] / CHF 7,90(UVP)<br>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. |
| 15   |  | <b>Katie Cooper</b><br><b>Gesund leben mit Zimmerpflanzen</b><br>Südwest<br>ET: 11. Oktober 2021<br>ISBN: 978-3-517-10077-7<br>€ 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP)<br>ca. 160 Seiten                                    | 9783517100777 |  | Balsam für die Seele: So nutzen Sie die Kraft der Zimmerpflanzen für Ihr Wohlbefinden<br>Mit informativem Theorieteil und praktischen Pflege- und Standorttipps für alle Trendpflanzen<br>Autorin ist Psychologin und Pflanzenexpertin                                                                                                                                                                                                                                                                                                |