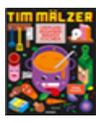
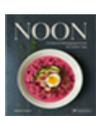


Ratgeber Bestseller Deutschland Oktober 2023 nach Media Control in den Bereichen:					
Bewusster Leben - Gesundheit - Familie, Esoterik - Sinnsuche, Essen & Trinken - Gesund genießen, Natur - Garten - Tiere					
Bewusster Leben - Gesundheit - Familie					
Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
1		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> Kailash ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-424-63107-4 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 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: www.stefaniestahl.de
2		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-60599-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783453605992		Glukose gut, alles gut: ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ist der Schlüssel zu schlanker Linie, reiner Haut, besserem Schlaf und allgemeinem Wohlbefinden Jessie Inchauspé ist Biochemikerin und Ernährungsexpertin – auf Instagram begeistert sie mit erhellenden Selbsttests und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine rasant wachsende Follower-Zahl Mit 10 einfachen und überraschenden Regeln, Spickzetteln und Selbsttests zur individuellen Anwendung
3		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch</u> Heyne Hardcover ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21858-1 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783453218581		Das Praxis-Buch zum internationalen Megaseller „Der Glukose-Trick“ mit über 100.000 verkauften Exemplaren Für den leichten Einstieg in ein Leben mit ausgeglichenem Glukose-Spiegel: mehr Energie, Gesundheit und strahlendes Aussehen Jetzt durchstarten mit dem Vier-Wochen-Plan: einfache und abwechslungsreiche Rezepte zu jedem der effektiven Ernährungs-Hacks
4		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden (Arbeitsbuch)</u> Kailash ET: 20. März 2017 ISBN: 978-3-424-63143-2 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 128 Seiten	9783424631432		Das Übungsbuch zum Bestseller. Die schnelle und leichte Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Arbeit mit dem inneren Kind. Geniale und spielerische Übungen zum Ausfüllen, Zeichnen und Nachdenken. Bestsellerautorin
5		Susanne Abbassian Korasani <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.
6		Dr. med. Ulrich Strunz <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
7		Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht <u>Die Arthrose-Lüge - Neuauflage</u> Mosaik ET: 18. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-39418-0 € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783442394180		Deutschlands bekannteste Schmerztherapeuten mit über 4 Mio. Fans auf YouTube, Instagram, TikTok und Co. Der Spiegel-Bestseller Nr. 1 jetzt komplett überarbeitet und aktualisiert – 475.000 verkaufte Exemplare über alle Ausgaben! [Stand: Februar 2023] Mit neuesten Studien und auf dem aktuellen Stand der Forschung. Arthrose ist heilbar – die revolutionäre Ernährungs- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht. Das hochwirksame Regenerationsprogramm mit zahlreichen Übungen.
8		Stefanie Stahl <u>So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63200-2 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783424632002		„Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Mit mehr Selbstwertgefühl zu mehr Lebenszufriedenheit. Vom richtigen Umgang mit unseren Stärken und Schwächen. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man das Selbstwertgefühl stärkt. Bestsellerautorin
9		Dr. med. Ulrich Strunz <u>77 Tipps für einen gesunden Darm</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juli 2023 ISBN: 978-3-453-60632-6 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783453606326		Über 100.000 verkaufte Exemplare der 77-Tipps-Reihe Viele chronische Erkrankungen haben ihren Ursprung im Darm: Krebs, Alzheimer, Neurodermitis und Diabetes wirksam vorbeugen Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz zeigt, wie wir eines unserer wichtigsten Organe schützen oder heilen können – und uns so den Weg in ein gesundes und langes Leben ebnen Plus: viele Praxis-Tipps und Selbst-Checks

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
10		Hetty van de Rijt, Dr. Frans X. Plooi, Xaviera Plooi Oje, ich wachse! Goldmann Taschenbuch ET: 15. Juli 2019 ISBN: 978-3-442-17823-0 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 448 Seiten	9783442178230		Der Bestseller – komplett überarbeitet und erweitert. Auf dem neuesten Stand der Forschung. Jetzt mit umfassendem Kapitel zum Thema »Babys Schlaf«. Über 1 Million verkaufte Exemplare über alle Ausgaben! In 23 Sprachen übersetzt.
11		Stefanie Stahl Jeder ist beziehungs-fähig Kailash ET: 16. Oktober 2017 ISBN: 978-3-424-63139-5 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783424631395		Das neue Buch der Nr. 1-Spiegel-Bestsellerautorin. Der Ratgeber zu <i>Generation beziehungsunfähig</i> . Bindungsängste heilen mit dem inneren Kind. Die heilsame Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung. Deutschlands führende Bindungsangst-Expertin. Bestsellerautorin
12		Nicola Schmidt artgerecht - Das andere Babybuch Kösel Sach-/Fachbuch ET: 11. Oktober 2021 ISBN: 978-3-466-31169-9 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783466311699		Gesamtauflage Nicola Schmidt bei Kösel: 220.000 Exemplare Gut vernetzte und kraftvolle Bestseller-Autorin <i>artgerecht</i> ist »state of the art« in der bedürfnisorientierten Kindererziehung Babys begleiten, wie es ihrer Natur entspricht Aktualisiert und ergänzt in den Kapiteln <i>Artgerecht schwanger</i> , <i>Artgerecht zur Welt kommen</i> , <i>Artgerecht ernähren</i> und <i>Artgerecht schlafen</i>
13		Johanna Paungger, Thomas Poppe Das Mond-Jahrbuch 2024 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.
14		Heike Abidi, Ursi Breidenbach Großeltern sind wie Eltern, nur mit Zuckerguss Penguin Verlag ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-328-10952-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783328109525		Zum Schmunzeln, Schmökern und Schenken: Das Erfolgsautorinnen-Duo über eine der schönsten Beziehungen überhaupt Über 95.000 verkaufte Exemplare von »Eine wahre Freundin ist wie ein BH«: 13 Monate auf der Bestsellerliste, beste Platzierung 3 Rührend, witzig, tröstlich: Eine Hommage an die guten Seelen der Familie! Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung
15		Dr. med. Claudia Croos-Müller Ich schaff(f) das! Kösel Sach-/Fachbuch ET: 05. Oktober 2020 ISBN: 978-3-466-34762-9 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783466347629		Über 500.000 verkaufte kleine Überlebensbücher Die beliebtesten Körperübungen mit den Gute-Laune-Schafen für unterwegs Ideales Geschenk mit praktischem Nutzen
		Esoterik - Sinsuche			
1		Rhonda Byrne The Secret - Das Geheimnis Arkana HC ET: 10. April 2007 ISBN: 978-3-442-33790-3 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783442337903		Alle Leser sind im Grunde auf der Suche nach der einen Erkenntnis, die nicht nur ihre intellektuelle Neugier befriedigt, sondern ihnen Anleitung gibt, ihr Leben glücklicher und erfüllter zu gestalten. Diese eine Erkenntnis – „The Secret“, wie Autorin Rhonda Byrne es nennt – war wenigen Auserwählten der Menschheitsgeschichte gegenwärtig. Die Smaragdtafel des Hermes Trismegistos, die Keimzelle aller heute bestehenden esoterischen Systeme, hat es ausgedrückt mit den Worten: „Wie innen, so außen“. Große Geister wie Platon, Leonardo da Vinci und Einstein haben um das Geheimnis gewusst; moderne Autoren wie Neale Donald Walsch und Bärbel Mohr haben in jüngster Zeit eine Millionen-Leserschaft damit inspiriert.
2		Rhonda Byrne The Secret – Liebe, Gesundheit und Geld Goldmann Taschenbuch ET: 21. Juni 2023 ISBN: 978-3-442-22373-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 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. Neue inspirierende Geschichten und Übungen für alle Liebhaber der Bestseller von Rhonda Byrne.
3		Verena Klindert Tarotkarten 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.

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
4		Christine Dohler <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 Nachfolgeband des SPIEGEL-Bestsellers <i>Rauhnächte mit Kindern erleben</i> mit über 16.000 verkauften Exemplaren [Stand: Februar 2023]. Zauberhaft ausgestattet und stimmungsvoll illustriert.
5		Louise Hay <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
6		Alberto Villoldo, Colette Baron-Reid, Marcela Lobos <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 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
7		Chris-Anne <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
8		Anthony William <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.
9		Eckhart Tolle <u>Eine neue Erde</u> Arkana HC ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-442-34288-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442342887		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.
10		Ajahn Brahm <u>Die Kuh, die weinte</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 15. Februar 2006 ISBN: 978-3-7787-8183-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783778781838		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.
11		Yoshi Yoshitani <u>Das Buch der Mythen und Märchen</u> Irisiana ET: 13. September 2023 ISBN: 978-3-424-15457-3 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) 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 Zeitgemäß präsentierter Geschichtsschatz mit vielen starken Frauenfiguren, der Brücken zwischen den Kulturen schlägt
12		Vera Griebert-Schröder, Franziska Muri <u>Vom Zauber der Rauhnächte</u> Irisiana ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-424-15441-2 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 144 Seiten	9783424154412		Zum zehnjährigen Jubiläum: die aktualisierte und erweiterte Neuauflage des Klassikers mit 75.000 verkauften Exemplaren Mit zahlreichen Übungen, Orakeln und Ritualen die Kräfte der Rauhnächte für die persönliche Entwicklung nutzen Liebvolle Ausstattung mit Lesebändchen und zauberhaften Illustrationen

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
13		Valentin Kirschgruber <u>Das Wunder der Rauhnächte</u> Kailash ET: 13. Oktober 2022 € 16,00 [D] / € 16,00 [A] / CHF 24,50(UVP) ca. 32 Seiten	4250939900063		Magische Inspirationskarten zur Neuorientierung, für innere Ruhe und Kraft. Mit den Orakelkarten das Geheimnis der 12 heiligen Nächte entdecken. Beliebter Autor bei Kailash mit insgesamt über 140.000 verk. Exemplare. Wunderschön gestaltet, mit zahlreichen Fotos und Begleitheft. Erfolgsthema Rauhnächte. Magische Inspirationskarten für innere Ruhe und Kraft - zur Ergänzung und Vertiefung des erfolgreichen Rauhnächte-Buchs von Valentin Kirschgruber.
14		Birgit Fischer <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
15		Evelin Bürger, Johannes Fiebig <u>Tarot für Einsteiger</u> Heyne Taschenbuch ET: 02. April 2007 ISBN: 978-3-453-70075-8 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453700758		Mit diesem Tarot-Set findet jeder einen unmittelbaren Einstieg in die faszinierende Welt des Kartendeutens. Mit vielen Insidertipps erläutern Deutschlands meistgelesene Tarot-Autoren alles, was man wissen muss, um selbst Tarot zu legen und zu verstehen.
		Essen & Trinken - Gesund genießen			
1		Tim Mälzer <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		Dr. Anne Fleck <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 entzündlichen Ernährung schmelzen überflüssige und gefährliche Fettpolster. Über 35.000 verkaufte Exemplare des Spiegel-Bestsellers im HC. [Stand: Februar 2023] Alle Rezepte sind frei von raffiniertem Zucker. Medial bestens vernetzt: Neben den »Ernährungs-Docs« ist Dr. Anne Fleck TV-Expertin in der wöchentlichen »Doc Fleck Sprechstunde« im RTL-Mittagsmagazin »Punkt 12.«.
3		Christian Rach <u>Deutsche Küche</u> Südwest ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-517-10219-1 € 59,00 [D] / € 60,70 [A] / CHF 77,00(UVP) ca. 416 Seiten	9783517102191		DAS aktuelle Deutschland-Kochbuch vom bekannten Fernsehkoch und Restauranttester 170 klassische Rezepte aus allen deutschen Regionen Besonders edle Ausstattung mit circa 300 herausragenden Rezept- und Reportagebildern
4		Bas Kast <u>Der Ernährungskompass - Das Kochbuch</u> C.Bertelsmann ET: 25. Februar 2019 ISBN: 978-3-570-10381-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783570103814		Von den Lesern sehnsüchtig erwartet - jetzt das Kochbuch zum "Ernährungskompass" Mit 111 Rezepten und Anleitungen, wie man sich im Tagesablauf zu Hause oder im Büro gesund ernährt "Der Ernährungskompass" stand monatelang auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste Vom Wissenschaftsjournalisten und mehrfachen Bestsellerautor
5		Oz Ben David, Jalil Dabit, Elissavet Patrikiou <u>Kanaan – das israelisch-palästinensische Kochbuch</u> Südwest ET: 18. Oktober 2023 ISBN: 978-3-517-10223-8 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102238		Levante-Küche ist voll im Trend - für die Fans von Ottolenghi und Haya Molcho Gerichte mit Geschichte: persönliche Stories zu Rezepten aus Israel und Palästina Mit über 200 stimmungsvollen Rezept- und Peoplefotos
6		Meike Peters <u>Noon</u> Prestel Verlag ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-7913-8945-5 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783791389455		Das ultimative Kochbuch für die schnelle, gesunde Mittagsküche 115 einfache und kreative Rezeptideen: Leckere Salate, Sandwiches, Suppen, Pasta, Quiches uvm. Augenschmaus: Wunderschön gestaltetes Kochbuch mit herrlichen Foodfotos Meike Peters gewann den renommierten James Beard Award für ihr erstes Kochbuch »Eat in my kitchen«

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
7		Gerhard Kellner <u>Bauernbrote & Brötchen nach traditionellen Rezepturen</u> Bassermann MA ET: 08. Oktober 2018 ISBN: 978-3-8094-3967-7 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783809439677		Brotsichere Rezepte! Doppelband! 192 Seiten! Früher € 24,98- Jetzt nur € 9,99 Über 50 traditionelle, überwiegend heimatische Rezepte Von tausenden Hobbybäckern getestet. Diese Brote gelingen garantiert!
8		Christine Sinnwell-Backes, Elisa Backes <u>Backen für Teenager - verrückt & einfach</u> Bassermann MA ET: 21. März 2022 ISBN: 978-3-8094-4496-1 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 96 Seiten	9783809444961		Wow-Rezepte Rund 40 megacooler Ideen - nur € 9,99 Phantasievoll, außergewöhnlich, wunderschön und superlecker Süße Pommes, Tassen- und Donutkuchen, Rentierbrownies, Zimtschnecken-Cookies, Galaxy-Cupcakes, Sonntagshörnchen, Eistorten, Halloweenchocolate u.v.m. Im großen Freundeskreis getestet und für super befunden
9		Thomas Krause <u>Grillen für Männer - 80 Rezepte ohne Schnickschnack</u> Bassermann MA ET: 13. April 2021 ISBN: 978-3-8094-4406-0 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 144 Seiten	9783809444060		Mannigfaltige Rezepte Super Preisleistung: Früher € 19,99 - jetzt nur € 9,99 Über 50 einfach-raffinierte Rezepte. Kurz und prägnant. Mit alltäglichen Zutaten, ohne Schnickschnack Meatballs mit Cheddar und Chili, Burger mit Feigen und Gorgonzola, Entenkeulen mit Pflaumen-Ingwer-Glasur ... Thomas Krause ist Inhaber der größten Männerkochschule Deutschlands und hat eine regelmäßige Kochshow auf NTV
10		Nina Witt <u>Everyday Vegan Food</u> 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 »Foodykanik« - über 160.000 Follower*innen auf Instagram
11		Dr. Anne Fleck <u>Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. April 2022 ISBN: 978-3-442-17939-8 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783442179398		Ganz einfach kochen und gesund essen mit Doc Fleck! 70 unkomplizierte Rezepte für gesunden Genuss, entwickelt mit Sterneköchin Su Vössing. So macht die richtige Ernährung Spaß und ist leicht umzusetzen. Von der Spiegel-Bestsellerautorin und bekannten Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck. Mehr als 270.000 verkaufte Exemplare von Dr. Anne Fleck bei Goldmann!
12		Felicity Souter <u>Kunst Kochen</u> Prestel Verlag ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-7913-8878-6 € 36,00 [D] / € 37,10 [A] / CHF 47,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783791388786		Absolutes Must-have und perfektes Geschenkbuch für alle, die Kunst lieben und gern kochen Einzigartiges Konzept: 52 leckere Rezepte, die von berühmten Kunstwerken inspiriert sind Mit hochkarätigen Kunstwerken von Claude Monet, Frida Kahlo, Mark Rothko, Pablo Picasso, Lee Krasner, Andy Warhol, Marina Abramović uvm.
13		Thomas Krause <u>Kochen für Männer - Über 50 einfache aber raffinierte Rezepte</u> 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
14		Sebastian Maas <u>Gar es ohne Bares!</u> Penguin Verlag ET: 13. April 2022 ISBN: 978-3-328-10885-6 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783328108856		Das Buch zur erfolgreichen SPIEGEL-Kolumne »Kochen ohne Kohle« – verfeinert mit vielen weiteren Rezepten Lecker kochen mit wenig Zeit und Geld – das perfekte Geschenk für Studierende, Workaholics und junge Eltern Für alle Leser*innen von Tasty, Kitchen Stories und Crispy Rob Durchgehend vierfarbig und mit vielen Fotos, Tipps und Tricks Großes SPIEGEL-Marketing
15		Anna Jones <u>ONE - A Greener Way to Cook</u> Mosaik ET: 27. September 2021 ISBN: 978-3-442-39388-6 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 336 Seiten	9783442393886		Das neue Kochbuch der »Queen of the Greens«! Wie wir essen, kann die Welt verändern – viele Infos und Tipps rund um das Thema Nachhaltigkeit. Mit 200 raffinierten vegetarischen und veganen Gerichten für eine klimafreundliche Lebensweise. Einfache Zubereitung, großartiger Geschmack! 100.000 verkaufte Exemplare von Anna Jones!
		Natur - Garten - Tiere			

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
1		Martina Fischer, Dorothea Steinbacher Meine Wildkräuter 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.
2		Bernd Meißner Unbekannte Leckereien: 30 Pilzarten, deren Geschmack dich überraschen wird YUNA ET: 02. August 2023 ISBN: 978-3-517-30339-0 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783517303390		Verbindet mehrere Trends: Wandern und Outdoor-Aktivitäten, nachhaltige Ernährung und Pilzesammeln Perfekt für Einsteiger: 30 sorgsam kuratierte, wenig bekannte Pilzsorten, die leicht zu finden und extrem lecker sind Bernd Meißner betreibt den YouTube Kanal „SNOKRI - ein Korb voll Pilze“ mit über 32.000 Followern Mit dem Prüfsiegel der <i>Deutschen Gesellschaft für Mykologie</i> ausgezeichnet Saisonal wiederkehrendes, sehr hohes Suchinteresse zum Thema „Pilze“ Handliches Format für Wanderungen & Waldspaziergänge Inkl. Zubereitungstipps und leckeren Rezepten
3		Beatrice Forshall Wunder der Natur Prestel Verlag ET: 15. März 2023 ISBN: 978-3-7913-8946-2 € 34,00 [D] / € 35,00 [A] / CHF 45,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783791389462		Bibliophiles Geschenkbuch Kenntnisreiche Texte, exquisite Illustrationen Ein Plädoyer für Artenvielfalt und Biodiversität
4		Denis Tribaudeau Survivalpflanzen. Die 100 wichtigsten Pflanzen zum Überleben in der Wildnis Bassermann MA ET: 22. März 2023 ISBN: 978-3-8094-4753-5 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783809447535		Überlebensmittel Möglicherweise unbezahlbar! Nur € 9,99 100 Pflanzen, die das Überleben in der Natur ermöglichen Mit detaillierten Beschreibungen zur Verwendung als Heilmittel, Nahrungsmittel, zum Hüttenbauen und vielen anderen Nutzungsmöglichkeiten Der unverzichtbare Begleiter für alle, die in der Natur unterwegs sind
5		Sabine Remy-Schwabenthan Die Seele der Tiere. Gesichter. Gefühle. Geschichten 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
6		Mieshelle Nagelschneider Tipps von der Katzenflüsterin - Wie wir unsere Katze besser verstehen und sie dazu bringen zu tun, was wir wollen Bassermann MA ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-8094-4650-7 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 416 Seiten	9783809446507		Ein neues Sofa kostet mehr! 416 Seiten unbezahlbarer Rat! Früher 19,99 jetzt nur € 9,99 Wer als Mensch mit seiner Katze glücklich sein will, muss lernen, die Welt mit ihren Augen zu sehen Das Kompakte Drei-Schritte-Programm für typische Probleme mit Katzen Die Bibel für alle Katzenliebhaber von der absoluten Expertin Mieshelle Nagelschneider [Autorenvita, evtl. mit Foto, in EU aufnehmen]
7		Adolfin Nitschke Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen 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.
8		Larena Lambert Essbare Kräuter & Wildpflanzen 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.
9		Katja Maren Thiel 45 Gartenprojekte für Kinder ab 3 Jahren. Natur entdecken im eigenen Abenteuerspielplatz Bassermann MA ET: 22. März 2023 ISBN: 978-3-8094-4762-7 € 8,99 [D] / € 8,99 [A] / CHF 12,90(UVP) ca. 120 Seiten	9783809447627		Der Abenteuerspielplatz liegt vor der Tür! Zum ersten Mal als Sonderausgabe! Jetzt nur € 7,99 (früher € 14,99) 45 Ideen zum Forschen und Entdecken, Tiere schützen, Bauen und Basteln, für neue Spiele und Spielgeräte Regenwurmfarm, Pflanzenquiz oder eine Blumenwiese im Kasten. Von einfach bis etwas schwieriger mit detaillierten Anleitungen. Für Kinder ab 3 Jahren

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
10		Lesley Bremness Handbuch Kräuter 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, korpolent!
11		Thomas Launois, Xavier Nitsch, Sophie Padié, Morgane Peyrot, Charles Zettel Anaconda Taschenführer Wald - 70 Tier- und Pflanzenarten entdecken und bestimmen Anaconda Verlag ET: 22. März 2023 ISBN: 978-3-7306-1176-0 € 4,95 [D] / € 4,95 [A] / CHF 7,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783730611760		Geliebter Wald: Was es alles in diesem kostbaren Ökosystem zu entdecken gibt! Beste Preisleistung unter Naturführern! 160 Seiten, gebunden, farbig – nur € 4,95 Preiswert, übersichtlich und kompakt Ideal für Einsteiger oder Kinder: Bestimmungsbuch für Insekten, Pilze, Bäume, Vögel und Pflanzen des Waldes Durchgehend mit naturgetreuen Farb-Illustrationen
12		Cesar Millan, Melissa Jo Peltier Cesar Millans Welpenschule Goldmann Taschenbuch ET: 18. März 2013 ISBN: 978-3-442-22021-2 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 416 Seiten	9783442220212		Cesar Millan hat bereits tausenden Hundebesitzern geholfen, ihren geliebten Gefährten besser zu verstehen und das Zusammenleben optimal zu gestalten. Dieses Buch enthält alles, was man für die perfekte Hunderziehung wissen muss. Worauf ist bei der Ernährung zu achten? Welche Impfungen sind notwendig? Wie wird der Hund stubenrein? Wann ist der richtige Zeitpunkt, um dem Hund Regeln beizubringen? Mit seinen praxiserprobten Ratschlägen wird der renommierte und sympathische »Hundeflüsterer« zum unverzichtbaren Coach für die ersten Monate mit dem Welpen – und ebnet den Weg für eine lebenslange erfüllte Beziehung zwischen Mensch und Hund.
13		Ulrich Timm Gärten auf Sylt Prestel Verlag ET: 20. Mai 2019 ISBN: 978-3-7913-8552-5 € 42,00 [D] / € 43,20 [A] / CHF 54,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783791385525		Erstmalig porträtiert: Die schönsten Gärten auf Sylt Von exklusiven privaten Oasen bis zu typisch norddeutschem Idyll am Meer Der Traum vom eigenen Haus mit Garten auf Deutschlands beliebtester Ferieninsel Mit Ideen und Tipps für den eigenen Traumgarten
14		Christiane Habermalz Anstiftung zum gärtnerischen Ungehorsam Heyne Taschenbuch ET: 13. April 2020 ISBN: 978-3-453-60547-3 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783453605473		Die Guerilla-Gärtnerin Christiane Habermalz erzählt, wie viel Freude heimliches Stadtbegrünen macht Pflanzenretten und Käferfüttern — so findet man das Glück im Kleinen Mit praktischen Tipps und viel Inspiration für Garten, Balkon oder das Beet am Straßenrand
15		Ursula Kopp Die schönsten Pflanzen für Bienen und Hummeln u.v.a. nützliche Insekten. Für Garten, Balkon & Terrasse Bassermann MA ET: 29. März 2023 ISBN: 978-3-8094-4760-3 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 80 Seiten	9783809447603		Rette die Bienen - Rette die Welt! Das erste Buch zu "Bee friendly"! Jetzt noch günstiger! Nur € 7,99 (bisher € 9,99) Die Neuauflage mit überarbeitetem, aufgefrishten Layout Viele Balkon- und Gartenpflanzen werden von heimischen Insekten gemieden. Gekennzeichnet sind diese nur selten Ein Führer durch die Gartencenters um echte Lebensräume für unentbehrliche Bestäuber zu schaffen