















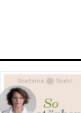
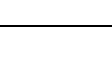








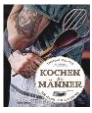









Ratgeber Bestseller Österreich Dezember 2023 nach Media Control in den
Bewusster Leben - Gesundheit - Familie, Esoterik - Sinnsuche, Essen & Trinken

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		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. Für Leser:innen von Anne Fleck und Franziska Rubin.
4		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
5		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
6		Heike Abidi, Ursi Breidenbach <u>Großeltern sind wie Eltern, nur mit Zuckerguss</u> 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 Rührend, witzig, tröstlich: Eine Hommage an die guten Seelen der Familie! Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung
7		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
8		Joe Borgenicht, Louis Borgenicht <u>Baby - Betriebsanleitung</u> Mosaik ET: 17. März 2014 ISBN: 978-3-442-39250-6 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 248 Seiten	9783442392506		Gratulation, ein Baby! Doch leider hat man das kleine Wunder an Design und Funktionalität ohne entsprechende Gebrauchsanweisung geliefert. Wie baut man nun die Verbindung zu der Neuanuschaffung auf, gestaltet die Fehlersuche bei akustischen Signalen, programmiert den Fütterungsprozess oder aktiviert den dringend nötigen Schlafmodus? Auf was muss man bei der Instandhaltung besonders achten, wie gewährleistet man die optimale Entwicklung der Applikationen und sorgt für die Sicherheit des geliebten kleinen Produkts? Glücklicherweise hilft „Baby – Betriebsanleitung“ hier weiter und gibt auf alle drängenden Fragen mit viel augenzwinkerndem Humor und mit witzigen Schaubildern umfassend Antwort.
9		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







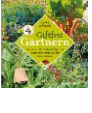

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
10		Dr. Joseph Murphy <u>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</u> Ariston ET: 20. Juni 2016 ISBN: 978-3-424-20166-6 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783424201666		Dr. Joseph Murphy gilt als Wegbereiter des positiven Denkens, seine Bücher haben sich millionenfach verkauft. Sein vor 50 Jahren erschienener Weltbestseller Die Macht Ihres Unterbewusstseins hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Denn unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir annehmen – in ihm liegt der Schlüssel zum Glück. Unsere eigenen Gedanken entscheiden über Erfolg oder Niederlage, und nur wer in der Lage ist, sein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen, kann Schwächen in Stärken umwandeln und Herausforderungen mit Zuversicht meistern.
11		Anthony William <u>Heile dein Gehirn – Das Basisbuch</u> Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-442-34283-9 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 704 Seiten	9783442342839		Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden. Die wahren Ursachen von neurologischen und psychischen Erkrankungen und chronischen Leiden – und wie wir uns wirkungsvoll schützen können. Wertvolle Heilungs-Essentials und über 40 Rezepte für emotionale Stresssituationen und zur Soforthilfe bei erhöhter Last von Viren, Schwermetallen und Co. Bestsellerautor mit über 900.000 verkauften Exemplaren.
12		Peter Beer <u>Gedankenpause</u> Arkana HC ET: 11. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-34316-4 € 26,90 [D] / € 27,70 [A] / CHF 36,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442343164		Das erste Achtsamkeits-Journal von Peter Beer. Journaling mit Konzept: Drei-Stufen-Modell für sanftes Wachstum und achtsames Handeln im Alltag. Wunderschön und wertig gestaltet. Mit zahlreichen Übungen und Meditationen zum Download. Bestsellerautor mit über 70.000 verkauften Exemplaren, riesiger YouTube- und Instagram-Gemeinde, eigener Achtsamkeitsakademie und großem Online-Kurs-Angebot. Für Leser*innen von »Das 6-Minuten-Tagebuch«, »Ein guter Plan« oder dem »Rise Up And Shine« Journal.
13		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Ich schaff(f) das!</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 05. Oktober 2020 ISBN: 978-3-466-34762-9 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783466347629		Über 500.000 verkaufte kleine Überlebensbücher Die beliebtesten Körperübungen mit den Gute-Laune-Schafen für unterwegs Ideales Geschenk mit praktischem Nutzen
14		Robert Betz <u>Wie schön könnte das Leben sein, wenn ...</u> Heyne Taschenbuch ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-453-70327-8 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783453703278		Betz bewegt: über 1,6 Millionen verkaufte Bücher, über 400 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste [Stand: September 2021] Wie wir selber die Verantwortung für unser Lebensglück übernehmen Die eigene Wahrheit finden und leben: Eine einzigartige Synthese aus psychologischer und spiritueller Lebenshilfe Große Vortragstournee mit mehr als 30.000 Besuchern in Deutschland, Österreich, Schweiz (Termine: robert-betz.com) Starke Online-Präsenz: über 320.000 Facebook-Follower, 200.000 YouTube-Abonnenten Die Bücher von Robert Betz standen bisher über 400 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste
15		Mark Wolynn <u>Dieser Schmerz ist nicht meiner</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 03. April 2017 ISBN: 978-3-466-34655-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783466346554		Die Familiengeschichte heilen – sich selbst heilen Das große Selbsthilfebuch, um Familientraumata aufzulösen Heilende Sätze und innere Bilder finden Für Leser von Sabine Bode und Luise Reddemann
		Esoterik - Sinnsuche			
1		Christine Dohler <u>Die weibliche Energie der Rauhächte</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 Rauhächte-Impulsgeber für Frauen zur inneren Einkehr zwischen den Jahren. Tag für Tag Altes loslassen und die eigene Intuition stärken mit praktischen Tipps zur Vorbereitung & Ideen für Rituale und Übungen. Der Nachfolgebund des SPIEGEL-Bestsellers <i>Rauhächte mit Kindern erleben</i> mit über 16.000 verkauften Exemplaren [Stand: Februar 2023]. Zauberhaft ausgestattet und stimmungsvoll illustriert.
2		Johanna Paungger, Thomas Poppe <u>Das Mond-Jahrbuch 2024</u> Goldmann Taschenbuch ET: 31. Mai 2023 ISBN: 978-3-442-17983-1 € 11,00 [D] / € 11,00 [A] / CHF 16,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783442179831		Das Original – von Johanna Paungger und Thomas Poppe. Die Erfolgsautoren – jährlich 300.000 verkaufte Mondkalender! 365 Grundregeln und Tipps für Gesundheit, Garten und Haushalt. Das unentbehrliche Instrument zum Leben im Einklang mit dem Mond. 92 Prozent der Deutschen glauben an den Einfluss des Mondes.
3		Valentin Kirschgruber <u>Das Wunder der Rauhächte</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 Rauhächte. Magische Inspirationskarten für innere Ruhe und Kraft - zur Ergänzung und Vertiefung des erfolgreichen Rauhächte-Buchs von Valentin Kirschgruber.
4		Verena Klindert <u>Tarotkarten</u> YUNA ET: 14. Dezember 2021 ISBN: 978-3-517-30316-1 € 26,00 [D] / € 26,00 [A] / CHF 37,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517303161		Sehr hohes Suchvolumen zum Suchbegriff "Tarotkarten". Bedarfsücke: 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
5		Birgit Fischer Starseeds – Das Kartenset der Sternenvölker Integral/Lotos/Ansata ET: 01. November 2023 € 24,00 [D] / € 24,00 [A] / CHF 34,90 (UVP) ca. 208 Seiten	42508939400112		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
6		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. [Stand September 2022] Neue inspirierende Geschichten und Übungen für alle Liebhaber der Bestseller von Rhonda Byrne.
7		Louise Hay Affirmationen – Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken Heyne Taschenbuch ET: 12. Juli 2023 ISBN: 978-3-453-70456-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 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
8		Alberto Villoldo, Colette Baron-Reid, Marcela Lobos Das schamanische Seelen-Orakel Integral/Lotos/Ansata ET: 26. November 2018 € 30,00 [D] / € 30,00 [A] / CHF 43,90 (UVP) ca. 160 Seiten	42508939400037		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
9		Rhonda Byrne The Secret – Das Geheimnis Arkana HC ET: 10. April 2007 ISBN: 978-3-442-33790-3 € 20,00 [D] / € 20,00 [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 jüngerer Zeit eine Millionen-Leserschaft damit inspiriert. „The Secret“, das als Dokumentarfilm schon weltweit erfolgreich lief, beweist in einer überzeugenden Mischung aus Erklärungen der Autorin und Zitaten bekannter Weisheitslehrer die Wahrheit einiger grundlegender Erkenntnisse: Wir sind selbst Schöpfer unserer Realität. Die Dinge, die uns im Alltag begegnen, haben wir durch die eigene Gedankenenergie angezogen. Die Kraft, die wir „Gott“ nennen, war und ist nie wirklich von uns getrennt. Einige Bestsellerautoren schicken ihre Helden auf die spannende Suche nach einem fiktiven Geheimnis. Mit „The Secret“ werden Sie selbst zum Sucher und können einen Schatz finden – nicht fiktiv, sondern wirklich.
10		Christine Dohler Rauhnächte mit Kindern erleben Goldmann Taschenbuch ET: 21. September 2022 ISBN: 978-3-442-22360-2 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90 (UVP) ca. 240 Seiten	9783442223602		Der liebevolle Rauhnacht-Begleiter für die ganze Familie. Eine zugängliche Einführung in Geschichte, Bräuche und traditionelle Bedeutung. Märchenhaft und kindgerecht: Eine Elfe begleitet die Reise durch die zwölf Rauhnächte. Mit praktischen Tipps zur Vorbereitung, geführten Meditationen, Ideen für gemeinsame Rituale und Übungen. Zauberhaft ausgestattet und stimmungsvoll illustriert.
11		Valentin Kirschgruber Das Wunder der Rauhnächte Kailash ET: 14. Oktober 2013 ISBN: 978-3-424-63082-4 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50 (UVP) ca. 176 Seiten	9783424630824		Sagenumwoben, mystisch, geheimnisvoll: Die Rauhnächte – zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag – gelten als Schwellenzeit, in der Dunkel und Licht, Altes und Neues, Vergänglichkeit und Ewigkeit ineinanderfließen. Die Weise, wie wir sie verbringen, soll der Überlieferung nach das nächste Jahr bestimmen. Dieses zauberhaft ausgestattete Buch lädt ein, die heilige Zeit mit einer Fülle von Bräuchen, Orakeln und Ritualen zu feiern.
12		Vera Griebert-Schröder, Franziska Muri Vom Zauber der Rauhnächte 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
13		Vera Griebert-Schröder, Franziska Muri Die Rauhnächte-Orakelkarten Irisiana ET: 16. September 2019 ISBN: 978-3-424-15368-2 € 23,00 [D] / € 23,00 [A] / CHF 33,50 (UVP) ca. 128 Seiten	9783424153682		Das Orakel für die zwölf Rauhnächte Die Rauhnächte-Erfolgsautorinnen mit über 100.000 verkauften Exemplaren erweitern Ihre Palette um ein wundervolles Kartenset 49 opulent und inspirierend gestaltete Karten mit vielen Helfern aus der Natur und der geistigen Welt Mit dem umfangreichen Begleitbuch die Karten legen und lesen lernen

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
14		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	97837781838		Unterhaltung und Lebensschule für Jung und Alt Schon Buddha unterwies seine Zuhörer mit Witz und Weisheit. Ajahn Brahm steht in der Tradition dieser orientalischen Erzählkunst. Geschichte verknüpft er die uralten Weisheiten mit modernen, lebensnahen Themen. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen unterhält er seine Leser – und eröffnet auf ganz unaufdringliche Weise neue Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben. Ein inspirierendes und erbauendes Buch, voll mit Geschichten von Liebe, Hoffnung, Glück und der Überwindung von Leiden. Mit erfrischendem Esprit und Einfühlungsvermögen kratzt Ajahn Brahm an eingefahrenen Überzeugungen und begegnet unseren kleinen Schwächen und Marotten mit entzückendem Humor. So regt jede dieser 108 kurzen Erzählungen dazu an, innezuhalten, um über den eigenen Lebensweg nachzudenken. Was dieses Buch auszeichnet: • Voller Inspiration und verblüffender Erkenntnisse – und immer unterhaltsam • Ohne religiösen Fachjargon werden Leser jeden Alters angesprochen • Herzerwärmend und humorvoll, bisweilen sanft ermahmend – aber ganz anders, als man es vielleicht von einem buddhistischen Abt erwarten würde Nie würden die buddhistischen Lehren unterhaltsamer präsentiert!
15		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.
		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.
2		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
3		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
4		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 megacoolen Ideen - nur € 9,99 Phantasievoll, außergewöhnlich, wunderschön und superlecker Süße Pommes, Tassen- und Donutkuchen, Rentierbrownies, Zimtschnecken-Cookies, Galaxy-Cupcakes, Sonntagshörnchen, Eistorten, Halloweenchocolate u. m. Im großen Freundeskreis getestet und für super befunden
5		Rosenmehl (Hrsg.) <u>Wiederentdeckt: Die Schätze aus Omas Backbuch</u> Bassermann MA ET: 28. September 2022 ISBN: 978-3-8094-4145-8 € 14,99 [D] / € 14,99 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783809441458		Der Duft von Kindheit & zu Hause Zum ersten Mal als Sonderausgabe! 224 Seiten - Nur € 12,99 100 über Generationen erprobte Familienrezepte. Für alle Jahreszeiten & Anlässe. Mit handgeschriebenen Aufzeichnungen alter Familienbackbücher, Geschichten und Bildern Über 150.000 verkaufte Ex. der Originalausgabe. Über 300.000 verkaufte Rosenmehl-Bücher insgesamt Wahre Rezeptschätze aus alten Zeiten. Liebevoll und hochwertig gestaltet
6		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

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
7		Aldo Sohm, Christine Muhle <u>Einfach Wein</u> Prestel Verlag ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-7913-8664-5 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90 (UVP) ca. 280 Seiten	9783791386645		Weinführer der etwas anderen Art Deutscher Kochbuchpreis 2020 "Gold" von kaisergranat.com Geballtes Wissen eines New Yorker Star-Sommeliers aus Tirol Leitfaden für die neue Generation von Weintrinkern Modernes Layout mit zahlreichen Illustrationen und Infografiken Breites Themenspektrum vom Basiswissen bis zu Profi-Tipps
8		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 »Foodykanie« - über 160.000 Follower*innen auf Instagram
9		Franz Brandl <u>Cocktails</u> Südwest ET: 23. April 2018 ISBN: 978-3-517-09686-5 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50 (UVP) ca. 272 Seiten	9783517096865		Über 180.000 verkaufte Exemplare des Standardwerks - jetzt vollständig überarbeitet und erweitert Rezepte für mehr als 1000 raffinierte Drinks – mit und ohne Alkohol Für alle Hobby-Shaker und künftigen Barkeeper
10		Tim Mälzer <u>Kitchen Impossible</u> Mosaik ET: 21. Februar 2022 ISBN: 978-3-442-39399-2 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90 (UVP) ca. 176 Seiten	9783442393992		Das Buch zu Dauerkultursendung und Quotenrenner »Kitchen Impossible«. TIMPOSSIBLE! Lachen, fluchen, kochen – Tim Mälzer in Bestform. Die besten Rezepte, die tollsten Locations, die schrägsten Challenges, die coolsten Sprüche. Von den Fans der Sendung sehnsüchtig erwartet (bis zu 2 Mio. Zuschauer pro Folge). Erfolgsautor Tim Mälzer Tim Mälzers Buch zur Kultsendung »Kitchen Impossible«: die besten 45 Rezepte, die tollsten Locations, die coolsten Sprüche. Für alle Fans (bis zu 2 Mio. Zuschauer pro Folge).
11		Tim Anderson <u>BOWLS & BENTO</u> Südwest ET: 26. Juli 2023 ISBN: 978-3-517-10222-1 € 35,00 [D] / € 36,00 [A] / CHF 46,90 (UVP) ca. 224 Seiten	9783517102221		90 authentische japanische Rezepte für zuhause und to go Außergewöhnliche Fotografie und Gestaltung in hochwertiger Ausstattung Das neue Kochbuch des renommierten und beliebten Japan-Insiders Tim Anderson
12		Willi Schlögl, Sebastian "Curly" Moser <u>Anleitung zum Weinsaufen</u> Südwest ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-517-10225-2 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50 (UVP) ca. 208 Seiten	9783517102252		Das Buch zum erfolgreichsten Weinpodcast "Terroir & Adiletten" im deutschsprachigen Raum mit Spitzensommelier Willi Schlögl und Rap-Ikone Curly Mit Spitzensommelier Willi Schlögl und Rap-Ikone Curly Amüsante Gastbeiträge (Tim Raue, Sophie Paßmann u.v.a.) mit den besten Tipps zum Weingenuß
13		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 antientzündlichen Ernährung schmelzen überflüssige und gefährliche Fettpolster. Über 35.000 verkaufte Exemplare des Spiegel-Bestsellers im HC. [Stand: Februar 2023] Alle Rezepte sind frei von raffiniertem Zucker. Medial bestens vernetzt: Neben den »Ernährungs-Docs« ist Dr. Anne Fleck TV-Expertin in der wöchentlichen »Doc Fleck Sprechstunde« im RTL-Mittagsmagazin »Punkt 12«.
14		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.
15		Hanna Olvenmark <u>Nachhaltig Kochen: die 40€-Woche</u> Südwest ET: 01. März 2023 ISBN: 978-3-517-10214-6 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50 (UVP) ca. 192 Seiten	9783517102146		Der neueste Band der Bestseller-Reihe <i>Nachhaltig Kochen</i> Über sechzig saisonale und günstige Rezepte - großer Geschmack für den kleinen Geldbeutel Für jeden Monat gibt es eine Beispielwoche mit verschiedenen Rezepten und den dazu passenden Einkaufszettel, der 30€ nicht überschreitet
		Natur - Garten - Tiere			
1		Martina Fischer, Dorothea Steinbacher <u>Meine Wildkräuter</u> Kailash ET: 03. Mai 2023 ISBN: 978-3-424-63239-2 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 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.

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
2		Sabine Remy-Schwabenthian <u>Die Seele der Tiere. Gesichter. Gefühle. Geschichten</u> Bassermann MA ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-8094-4800-6 € 19,99 [D] / € 19,99 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783809448006		Zeitlos-Ausgabe Super Preisleistung! 160 Seiten beste Drucktechnik: Früher € 34,90 - jetzt nur € 19,99 Die mehr als 70 großartigen Tierporträts des renommierten Fotografen Walter Schels sind eindrucksvoll und berührend Mit einfühlsamen Charakterbeschreibungen der Tiere und ihrem Verhältnis zum Menschen aus Mythen, Sagen, Märchen und Volksweisheiten
3		Dr. David Brunner, Sam Stall <u>Katze - Betriebsanleitung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 14. September 2015 ISBN: 978-3-442-17529-1 € 10,99 [D] / € 11,30 [A] / CHF 15,50(UVP) 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.
4		Jean-Yves Prat, Denis Retournard <u>ABC des Gehölzschnitts</u> Bassermann MA ET: 29. August 2016 ISBN: 978-3-8094-3514-3 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783809435143		Mit 450 Farbillustrationen erläutert dieser übersichtlich gegliederte Ratgeber Schritt für Schritt - auch für Anfänger leicht nachvollziehbar - den Gehölzschnitt für 66 der wichtigsten Obst- und Ziergehölze. Eine Einführung in verschiedene Veredlungsmethoden, detaillierte Anleitungen für das Veredeln zahlreicher Gartengehölze und viele wertvolle Praxis-Tipps runden dieses überaus nützliche Handbuch ab.
5		Adolfine Nitschke <u>Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. Mai 2021 ISBN: 978-3-442-22321-3 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783442223213		Der neue große Natur-Trend. Für alle Lebensbereiche: Ernährung, Heilung und Spiritualität. Räuchern entschleunigt und erdet. Räuchern mit 50 heimischen Wildpflanzen aus Garten, Wiese und Wald. Mit farbigen Detailfotos zum einfachen Bestimmen der Wildpflanzen und gebilderten Räucheranleitungen. Adolfine Nitschke ist zertifizierte Wildkräuterführerin und gibt ihr Wissen bei Seminaren, Räuchervorträgen und Kräuterwanderungen weiter.
6		Dipl.-Ing. Günter Mader, Dipl.-Übers. Laila G. Neubert-Mader <u>Britische Gartenkunst - Über 60 traumhafte Gärten in England, Schottland, Wales und Irland</u> Bassermann MA ET: 25. Oktober 2023 ISBN: 978-3-8094-4743-6 € 19,99 [D] / € 19,99 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 200 Seiten	9783809447436		Tradition & Leidenschaft: die grünen Schätze Britanniens Aktualisierte Sonderausgabe! Früher € 39,95 - jetzt nur € 19,99 Über 60 ungewöhnliche Gärten in England, Schottland und Irland: historische und klassische, moderne und avantgardistische Gartenanlagen Informationen zu Lage, Öffnungszeiten, Gegebenheiten vor Ort sowie ausgezeichnetes Planmaterial »Ein praktisches Handbuch für Anregung Suchende und ein handliches Sehnsuchtsbuch für Lehnstuhreisende.« (Die ZEIT) »Ein sehr persönlicher Führer, mit dem es sich verhält, wie mit dem Gärtner überhaupt – keine Notwendigkeit, sondern eine Lust.« (Grüner Anzeiger) »Ein liebevoll geschriebenes Buch, das auf einer Reise auf die Inseln nicht fehlen darf « (mdr.de)
7		Mieshelle Nagelschneider <u>Tipps von der Katzenflüsterin - Wie wir unsere Katze besser verstehen und sie dazu bringen zu tun, was wir wollen</u> Bassermann MA ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-8094-4650-7 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 416 Seiten	9783809446507		Ein neues Sofa kostet mehr! 416 Seiten unbezahlbarer Rat! Früher 19,99 jetzt nur € 9,99 Wer als Mensch mit seiner Katze glücklich sein will, muss lernen, die Welt mit ihren Augen zu sehen Das Kompakte Drei-Schritte-Programm für typische Probleme mit Katzen Die Bibel für alle Katzenliebhaber von der absoluten Expertin Mieshelle Nagelschneider [Autorenvita, evtl. mit Foto, in EU aufnehmen]
8		Denis Tribaudeau <u>Survivalpflanzen. Die 100 wichtigsten Pflanzen zum Überleben in der Wildnis</u> Bassermann MA ET: 22. März 2023 ISBN: 978-3-8094-4753-5 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783809447535		Überlebensmittel Möglicherweise unbezahlbar! Nur € 9,99 100 Pflanzen, die das Überleben in der Natur ermöglichen Mit detaillierten Beschreibungen zur Verwendung als Heilmittel, Nahrungsmittel, zum Hüttenbauen und vielen anderen Nutzungsmöglichkeiten Der unverzichtbare Begleiter für alle, die in der Natur unterwegs sind
9		Barbara Krasemann <u>Geschenke aus dem Garten. 54 Rezepte. Saisonal, nachhaltig, natürlich</u> Bassermann MA ET: 13. April 2023 ISBN: 978-3-8094-4643-9 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 128 Seiten	9783809446439		Saisonal, nachhaltig und bio Der Bestseller als Sonderausgabe! Früher € 14,99 jetzt nur € 7,99 Kulinarische Genüsse oder duftende Wellness-Produkte. Selbst gemachte Essige und Öle, Heilränke und Liköre, Salben und Badezusätze Von Frühlingsschokolade bis Weihnachtslikör, von Beeren-tee bis Zimtseife - je nach Saison. 54 Rezepte. Ganz »einfach, ohne Vorkenntnisse herzustellen
10		Sascha Storz <u>Hundekekse selbst gemacht. Die besten Rezepte für Snacks</u> Bassermann MA ET: 24. August 2022 ISBN: 978-3-8094-4641-5 € 5,00 [D] / € 5,00 [A] / CHF 7,90(UVP) ca. 80 Seiten	9783809446415		Preiswert, lecker, gesund und nachhaltig Wau! 20 Snacks nur € 5,- 20 feine und gesunde Knabbereien zum Nachbacken und variieren Mit Tipps zur Lagerung und Haltbarkeit 100% natürlich. Ohne künstliche Aroma- und Zusatzstoffe
11		Ursel Borstell, Elke Papouschek, Veronika Schubert <u>Die schönsten Gärten Österreichs</u> Bassermann MA ET: 10. August 2022 ISBN: 978-3-8094-4626-2 € 14,99 [D] / € 14,99 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783809446262		»Traumhafte himmlische Gärten.« Die Sonderausgabe des DVA-Klassikers! Früher € 39,99 jetzt nur € 14,99 Über 290 traumhafte Fotografien Dipl.-Fotografin Ursel Borstell (Folkwangschule) zählt zu den bekanntesten Gartenfotografinnen im deutschsprachigen Raum Aktualisierte Adressen und Kontaktdaten der zu besichtigenden Gärten

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
12		<p>Lesley Bremness <u>Handbuch Kräuter</u> Bassermann MA ET: 12. März 2018 ISBN: 978-3-8094-3853-3 € 6,00 [D] / € 6,00 [A] / CHF 9,50(UVP) ca. 288 Seiten</p>	9783809438533		<p>Der kleine Kräuter-Klassiker! Beste Preis-Leistung! 288 Seiten, über 100 Kräuter nur € 5,- Über 100 der gängigsten Kräuter mit allen Basisinformationen zu Heilwirkungen, Verwendung in der Küche und anderen Anwendungsgebieten Rezepte für Aufgüsse, Tinkturen und Umschläge sowie Informationen zu Anbau, Wirkung und Traditionen Kompakt, komplett, kompetent, korpulent!</p>
13		<p>Georg Frhr. von Gayl <u>Die geheimen Gärten von Wien</u> Bassermann MA ET: 10. August 2022 ISBN: 978-3-8094-4627-9 € 14,99 [D] / € 14,99 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 192 Seiten</p>	9783809446279		<p>»Eine wahre Augenweide.« (lovelybooks.de) Die Sonderausgabe des DVA-Klassikers! Früher € 49,99 - jetzt nur € 14,99 Die schönsten Gärten in und um Wien »In diesem hochkarätigen Band erschließen sich dem Leser unterschiedlichste Facetten der Gartenkunst und ein Panoptikum individueller Ideen.« (Wohnen & Garten) »Wie im Himmel wäht man sich in diesen grünen Eldorados in und über Wien.« (Österreich, A)</p>
14		<p>Beatrice Forshall <u>Wunder der Natur</u> 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</p>	9783791389462		<p>Bibliophiles Geschenkbuch Kenntnisreiche Texte, exquisite Illustrationen Ein Plädoyer für Artenvielfalt und Biodiversität</p>
15		<p>Sandra Lefrançois <u>Giftfrei gärtnern. Die besten Methoden und Tipps für einen naturnahen Garten ohne Chemie.</u> <u>Natürliche Pflanzenschutzmittel und Dünger selbst herstellen.</u> Bassermann MA ET: 08. März 2021 ISBN: 978-3-8094-4316-2 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP)</p>	9783809443162		<p>Kein Glyphosat im Salat! Beste Preisleistung im Segment Biogarten! 96 Seiten - € 9,99 Chemiefreie Dünge- und Pflanzenschutzmittel selbst herstellen Mischkulturen und Fruchtwechsel richtig anwenden Kompakt, leicht verständlich und für jeden Garten anwendbar</p>