

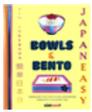
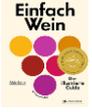
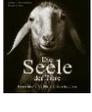
Ratgeber Bestseller Schweiz Dezember 2023 nach Media Control in den Bereichen:
Bewusster Leben - Gesundheit - Familie, Esoterik - Sinnsuche, Essen & Trinken - Gesund genießen, Natur - Garten - Tiere

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		Aljoscha Long, Ronald Schweppe <u>Die 7 Geheimnisse der Schildkröte (vollständig aktualisierte und erweiterte Neuauflage)</u> Heyne Taschenbuch ET: 15. November 2023 ISBN: 978-3-453-70466-4 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783453704664		Über 150.000 verkaufte Exemplare: der Bestseller vollständig überarbeitet, erweitert und neu illustriert Die Erlebnisse der Schildkröte Kurma vermitteln wertvolle Impulse für mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude Ganzheitliche Lebenshilfe mit Charme und Esprit – motivierend, unterhaltsam, alltagsnah
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. Für Leser:innen von Anne Fleck und Franziska Rubin.
6		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 mit über 1,2 Millionen verkauften Exemplaren [Stand: Oktober 2019]
7		Ronald Schweppe, Aljoscha Long <u>Dieses Problem lasse ich bei dir</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-22377-0 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783442223770		Wenn Helfen nicht hilft: für alle, die mehr geben, als ihnen gut tut. Für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Klarheit im Umgang mit anderen. Begleitet von Selbsttests, Reflexionsfragen, Meditationen und vielen praktischen Übungen. Lerne endlich »Nein« zu sagen und erkenne den Wert des Selbstmitgefühls – für dich und für andere. Wie man die Beratungsfrage umgeht und Energieräuber erkennt und abwehrt.
8		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.
9		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

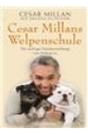
Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
10		Stefanie Stahl So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63200-2 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90 (UVP) ca. 304 Seiten	9783424632002		„Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Mit mehr Selbstwertgefühl zu mehr Lebenszufriedenheit. Vom richtigen Umgang mit unseren Stärken und Schwächen. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man das Selbstwertgefühl stärkt. Bestsellerautorin
11		Deepak Chopra, Sarah Platt-Finger Yoga – Dein Weg zur Selbsterkenntnis Irisiana ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-424-15460-3 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50 (UVP) ca. 304 Seiten	9783424154603		Der erste praxisorientierte Yoga-Ratgeber von Bestseller-Autor Deepak Chopra Mit 30-Tages-Workshop und über 60 detaillierten Illustrationen von Yoga-Asanas Yogaphilosophie für den Alltag: Der weltberühmte spirituelle Lehrer ebnet den Pfad zu einem lichtvolleren Leben
12		Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht Die Arthrose-Lüge - Neuauflage 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.
13		Aljoscha Long, Ronald Schweppe Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit Heyne Taschenbuch ET: 10. August 2022 ISBN: 978-3-453-70454-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90 (UVP) ca. 256 Seiten	9783453704541		Der Geist wird klar, das Herz wird leicht – der weise Panda zeigt, wie's geht Beste Unterhaltung und inspirierende Lebensweisheit: mit anregenden Geschichten, praktischen Übungen und zauberhaften Illustrationen Von den Autoren des Bestsellers <i>Die 7 Geheimnisse der Schildkröte</i>
14		Joe Borgenicht, Louis Borgenicht Baby - Betriebsanleitung 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 Neuschaffung 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.
15		Phd Clarissa Pinkola Estés Die Wolfsfrau Heyne Taschenbuch ET: 23. November 2022 ISBN: 978-3-453-60607-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50 (UVP) ca. 624 Seiten	9783453606074		Die erweiterte Jubiläumsausgabe – 1,5 Millionen verkaufte Exemplare in deutscher Sprache Die Wiederentdeckung der weiblichen Kraft Kultbuch und Weltbestseller – jetzt in erweiterter Jubiläumsausgabe »Eine Hommage an die weibliche Intuition« Brigitte
		Esoterik - Sinnsuche			
1		Christine Dohler Die weibliche Energie der Rauhächte 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		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		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.
4		Valentin Kirschgruber Das Wunder der Rauhächte 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.

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
5		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 Erkenntnis, die nicht nur ihre intellektuelle Neugier befriedigt, sondern ihnen Anleitung gibt, ihr Leben glücklicher und erfüllter zu gestalten. Diese eine Erkenntnis – „The Secret“, wie Autorin Rhonda Byrne es nennt – war wenigen Auserwählten der Menschheitsgeschichte gegenwärtig. Die Smaragdtafel des Hermes Trismegistos, die Keimzelle aller heute bestehenden esoterischen Systeme, hat es ausgedrückt mit den Worten: „Wie innen, so außen“. Große Geister wie Platon, Leonardo da Vinci und Einstein haben um das Geheimnis gewusst; moderne Autoren wie Neale Donald Walsch und Bärbel Mohr haben in jüngster Zeit eine Millionen-Leserschaft damit inspiriert. „The Secret“, das als Dokumentarfilm schon weltweit erfolgreich lief, beweist in einer überzeugenden Mischung aus Erklärungen der Autorin und Zitaten bekannter Weisheitslehrer die Wahrheit einiger grundlegender Erkenntnisse: Wir sind selbst Schöpfer unserer Realität. Die Dinge, die uns im Alltag begegnen, haben wir durch die eigene Gedankenenergie angezogen. Die Kraft, die wir „Gott“ nennen, war und ist nie wirklich von uns getrennt. Einige Bestsellerautoren schicken ihre Helden auf die spannende Suche nach einem fiktiven Geheimnis. Mit „The Secret“ werden Sie selbst zum Sucher und können einen Schatz finden – nicht fiktiv, sondern wirklich.
6		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
7		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	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
8		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.
9		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.
10		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
11		Ajahn Brahm Die Kuh, die weinte 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		Unterhaltung und Lebensschule für Jung und Alt Schon Buddha unterwies seine Zuhörer mit Witz und Weisheit. Ajahn Brahm steht in der Tradition dieser orientalischen Erzählkunst. Geschickt verknüpft er die uralten Weisheiten mit modernen, lebensnahen Themen. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen unterhält er seine Leser – und eröffnet auf ganz unaufdringliche Weise neue Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben. Ein inspirierendes und erbauendes Buch, voll mit Geschichten von Liebe, Hoffnung, Glück und der Überwindung von Leiden. Mit errischem Esprit und Einfühlungsvermögen kratzt Ajahn Brahm an eingefahrenen Überzeugungen und begegnet unseren kleinen Schwächen und Marotten mit entzweifelndem Humor. So regt jede dieser 108 kurzen Erzählungen dazu an, innezuhalten, um über den eigenen Lebensweg nachzudenken. Was dieses Buch auszeichnet: • Voller Inspiration und verblüffender Erkenntnisse – und immer unterhaltsam • Ohne religiösen Fachjargon werden Leser jeden Alters angesprochen • Herzerwärmend und humorvoll, bisweilen sanft ermahnend – aber ganz anders, als man es vielleicht von einem buddhistischen Abt erwarten würde Nie wurden die buddhistischen Lehren unterhaltsamer präsentiert!
12		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	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

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
13		Pema Chödrön <u>Wie wir leben, so sterben wir</u> Arkana HC ET: 21. Juni 2023 ISBN: 978-3-442-34301-0 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783442343010		Die berührend-zeitlose Botschaft der großen buddhistischen Lehrerin für ein Leben in einzigartiger Fülle, Heiterkeit und besonnenem Gleichmut. Vergänglichkeit als Motor für den resilienten Umgang mit Unsicherheit, Instabilität, Hoffnungslosigkeit und innerer Verwundbarkeit. Mit Meditationen zur Beruhigung des Geistes, für offenes Gewahrsein und einer Praxis für Herzensöffnung und Mitgefühl. »Wahres Leben ist die Bereitschaft, immer wieder aufs Neue zu sterben.« Pema Chödrön Weltberühmte Meditationslehrerin mit großer Social-Media-Community und regelmäßigen Online-Retreats und -Workshops.
14		Vera Griebert-Schröder, Franziska Muri <u>Die Rauhächte-Orakelkarten</u> 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 Rauhächte Die Rauhächte-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
15		Eckhart Tolle <u>Eine neue Erde</u> Arkana HC ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-442-34188-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442341887		Nach den Erfolgsbüchern „Jetzt“ und „Leben im Jetzt“ geht Eckhart Tolle mit seinem Bestseller „Eine neue Erde“ einen Schritt weiter. Er setzt das Erwachen eines radikal geänderten persönlichen Bewusstseins in Beziehung zum Kollektibewusstsein. Nur wenn wir uns in einen „inneren Raum“ jenseits von Gedanken, Emotionen und reaktivem Verhalten bewegen, erfahren wir Liebe und eine allumfassende Intelligenz. Nur wenn viele Menschen diesen Schritt gehen, wird sich ein neues Bewusstsein entwickeln. Nur ein neues Bewusstsein kann uns und die Erde vor Zerstörung bewahren.
		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 die 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		Madeline Puckette, Justin Hammack <u>Der Master-Wein-Guide</u> Heyne Hardcover ET: 21. Oktober 2019 ISBN: 978-3-453-20726-4 € 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783453207264		Geballtes Weinwissen! Wer Wein mag, wird dieses Buch lieben Wein spielend leicht verstehen – auf einen Blick, dank innovativer Grafiken Winefolly.com ist die meistbesuchte Weinkunde-Website der Welt
3		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
4		Will Francis, Stacey Marsh <u>TV Cocktails</u> Prestel Verlag ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-7913-8879-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 144 Seiten	9783791388793		Passendes Geschenk für alle Serien-Junkies und Binge-Watcher Mit Cocktails aus 60 populären Serien der letzten Jahrzehnte, u.a. <i>Deutschland 83</i>
5		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‹
6		Will Francis <u>Movie Cocktails: Coole Drinks aus legendären Filmen</u> Prestel Verlag ET: 22. März 2021 ISBN: 978-3-7913-8743-7 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 184 Seiten	9783791387437		Feines Mitbringsel für viele Gelegenheiten Mit passenden Illustrationen und jeder Menge Hintergrundwissen zum Getränk und dessen Rolle im Film Großer Internationaler Erfolg (über 20.000 Exemplare)
7		Tim Anderson <u>IZAKAYA</u> Südwest ET: 01. Februar 2023 ISBN: 978-3-517-10229-0 € 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783517102290		100 authentische Gerichte aus den legendären japanischen Kneipen Außergewöhnliche Fotografie und Gestaltung in hochwertiger Ausstattung Das neue Kochbuch des renommierten Japan-Insiders Tim Anderson

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
8		Nina Witt Everyday Vegan Food 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
9		Tim Anderson BOWLS & BENTO 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
10		Aldo Sohm, Christine Muhle Einfach Wein 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
11		Thomas Krause Grillen für Männer - 80 Rezepte ohne Schnickschnack 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
12		Nevada Berg Das Norwegen-Backbuch Prestel Verlag ET: 20. April 2023 ISBN: 978-3-7913-8860-1 € 32,00 [D] / € 32,90 [A] / CHF 42,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783791388601		Konkurrenzlos: norwegische Backspezialitäten, von klassisch bis modern Rezeptideen für jede Jahreszeit: saisonal backen mit dem Besten aus der Natur 90 erprobte Rezepte für Kuchen, Torten, Kekse, Plätzchen, Brote und Gebäck Stimmungsvoll präsentiert mit herrlichen Fotos der norwegischen Landschaft Ausgezeichnet mit dem Deutschen Kochbuchpreis Silber und mit der Silber-Medaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands 2023
13		Felicity Souter Kunst Kochen 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.
14		Bas Kast Der Ernährungscompass - Das Kochbuch C.Bertelsmann ET: 25. Februar 2019 ISBN: 978-3-570-10381-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783570103814		Von den Lesern sehnsüchtig erwartet - jetzt das Kochbuch zum "Ernährungscompass" Mit 111 Rezepten und Anleitungen, wie man sich im Tagesablauf zu Hause oder im Büro gesund ernährt "Der Ernährungscompass" stand monatelang auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste vom Wissenschaftsjournalisten und mehrfachen Bestsellerautor
15		Casper André Lugg, Martin Ivar Hveem Fjeld Sauerartig. Gutes Brot backen Prestel Verlag ET: 20. September 2021 ISBN: 978-3-7913-8806-9 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783791388069		Das Backbuch zum Mega-Trend Sauerartig: unfehlbare Rezepte mit klaren, bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen Ästhetisch gestaltet und stimmungsvoll fotografiert: ein Buch so einzigartig wie der Duft von frisch gebackenem Brot Für Anfänger ebenso geeignet wie für fortgeschrittene Brotbäcker
		Natur - Garten - Tiere			
1		Sabine Remy-Schwabenth 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
2		Dr. David Brunner, Sam Stall Katze - Betriebsanleitung 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.

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
3		Dr. Andreas Honegger <u>Paradiese mit Seeblick. Exklusive Gärten rund um den Zürichsee</u> Prestel Verlag ET: 15. Juni 2020 ISBN: 978-3-7913-8553-2 € 29,99 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783791385532		Einmalige Einblicke in private Luxus-Gärten und sechs öffentlich zugängliche Anlagen Vom herrschaftlichen Villenpark bis zum japanischen Garten Prachtband mit faszinierenden Gartenporträts in eindrucksvoller Umgebung
4		Adolfin 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 bebilderten Räucheranleitungen. Adolfin Nitschke ist zertifizierte Wildkräuterführerin und gibt ihr Wissen bei Seminaren, Räuchervorträgen und Kräuterwanderungen weiter.
5		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	9783791389462		Bibliophiles Geschenkbuch Kenntnisreiche Texte, exquisite Illustrationen Ein Plädoyer für Artenvielfalt und Biodiversität
6		Chimène Henriquez <u>Saisonkalender für Obst, Gemüse und Salat</u> Anaconda Verlag ET: 07. April 2015 ISBN: 978-3-7306-0246-1 € 4,95 [D] / € 4,95 [A] / CHF 8,50(UVP) ca. 1 Seiten	9783730602461		Frischen Grünkohl gibt es im Juni, Steckrüben im April und Erdbeeren im Dezember? Da stimmt doch was nicht! Damit dem saisonal-regionalen Einkauf von Obst, Gemüse und Salaten nichts mehr im Wege steht, zeigt dieser Kalender, was wann im Jahr wirklich frisch und erntereif zu haben ist. Für alle, die gerne nachhaltig kochen, essen und einkaufen möchten. Dekorativ gestaltet auf stabilem Hartkarton und mit Öse zum Aufhängen.
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		Darryl Cheng <u>Grünes Zuhause</u> Goldmann Taschenbuch ET: 15. März 2021 ISBN: 978-3-442-17900-8 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783442179008		Entdecken Sie das Geheimnis des grünen Daumens! Das Praxisbuch zum Interior-Trend Zimmerpflanzen mit vielen Fotos. Mit detaillierten Pflanzenporträts und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Das Buch zum erfolgreichen Instagram-Account mit 420.000 Abonnenten.
9		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.
10		Dr. David Brunner, Sam Stall <u>Hund - Betriebsanleitung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 14. September 2015 ISBN: 978-3-442-17528-4 € 10,99 [D] / € 11,30 [A] / CHF 15,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783442175284		Bei korrekter Wartung hat der Hund einen hohen Nutzwert. Er ist in unterschiedlichen Ausführungen erhältlich und kann je nach Konfiguration vielfältige Funktionen ausüben. Leider werden die meisten Modelle ohne Gebrauchsanweisung ausgeliefert. Hier kommt Abhilfe: Umfassend und leicht verständlich erklärt diese Anleitung, wie man jedes Modell mühelos in Betrieb nehmen und artgerecht instand halten kann.
11		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 Gärtnern überhaupt – keine Notwendigkeit, sondern eine Lust.« (Grüner Anzeiger) »Ein liebevoll geschriebenes Buch, das auf einer Reise auf die Inseln nicht fehlen darf.« (mr.dr.de)
12		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	9783809438533		Der kleine Kräuter-Klassiker! Beste Preis-Leistung! 288 Seiten, über 100 Kräuter nur € 5,- Über 100 der gängigsten Kräuter mit allen Basisinformationen zu Heilwirkungen, Verwendung in der Küche und anderen Anwendungsgebieten Rezepte für Aufgüsse, Tinkturen und Umschläge sowie Informationen zu Anbau, Wirkung und Traditionen Kompakt, komplett, kompetent, korpulent!

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
13		<p>Oliver Maclennan Call of the Wild Prestel Verlag ET: 29. März 2023 ISBN: 978-3-7913-8942-4 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783791389424		<p>Zurück zur Natur: Träume vom autarken Leben 18 Berichte über Lebensentwürfe von Singles, Paaren, Familien und Gemeinschaften: Anregende Porträts von Menschen in Europa, Australien und den USA, die diesen Schritt gewagt haben Inspirierende Tipps und Ideen für eine nachhaltige Lebensweise</p>
14		<p>Sascha Storz Hundekekse selbst gemacht. Die besten Rezepte für Snacks 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</p>	9783809446415		<p>Preiswert, lecker, gesund und nachhaltig Wau! 20 Snacks nur € 5,- 20 feine und gesunde Knabberlein zum Nachbacken und variieren Mit Tipps zur Lagerung und Haltbarkeit 100% natürlich. Ohne künstliche Aroma- und Zusatzstoffe</p>
15		<p>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</p>	9783442220212		<p>Cesar Millan hat bereits tausenden Hundebesitzern geholfen, ihren geliebten Gefährten besser zu verstehen und das Zusammenleben optimal zu gestalten. Dieses Buch enthält alles, was man für die perfekte Hundeerziehung wissen muss. Worauf ist bei der Ernährung zu achten? Welche Impfungen sind notwendig? Wie wird der Hund stubenrein? Wann ist der richtige Zeitpunkt, um dem Hund Regeln beizubringen? Mit seinen praxiserprobten Ratschlägen wird der renommierte und sympathische »Hundeflüsterer« zum unverzichtbaren Coach für die ersten Monate mit dem Welpen – und ebnet den Weg für eine lebenslange erfüllte Beziehung zwischen Mensch und Hund.</p>