
































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

Rang	Cover	Bewusster Leben - Gesundheit - Familie Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
1		<b>Stefanie Stahl</b> <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> Kailash ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-424-63107-4 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783424631074		Direkt, echt, lebensnah – die neue Erfolgsautorin in der Lebenshilfe. Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen. Wie die Arbeit mit dem inneren Kind unsere Beziehungen heilt. Das innere Kind ist ein großer Trend in der psychotherapeutischen Szene. Bestsellerautorin Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter: <a href="http://www.stefaniestahl.de">www.stefaniestahl.de</a>
2		<b>Jessie Inchauspé</b> <u>Der Glukose-Trick</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-60599-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783453605992		Glukose gut, alles gut: ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ist der Schlüssel zu schlanker Linie, reiner Haut, besserem Schlaf und allgemeinem Wohlbefinden Jessie Inchauspé ist Biochemikerin und Ernährungsexpertin – auf Instagram begeistert sie mit erhellenden Selbsttests und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine rasant wachsende Follower-Zahl Mit 10 einfachen und überraschenden Regeln, Spickzetteln und Selbsttests zur individuellen Anwendung
3		<b>Jessie Inchauspé</b> <u>Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch</u> Heyne Hardcover ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21858-1 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783453218581		Das Praxis-Buch zum internationalen Megaseller „Der Glukose-Trick“ mit über 100.000 verkauften Exemplaren Für den leichten Einstieg in ein Leben mit ausgeglichenem Glukose-Spiegel: mehr Energie, Gesundheit und strahlendes Aussehen Jetzt durchstarten mit dem Vier-Wochen-Plan: einfache und abwechslungsreiche Rezepte zu jedem der effektiven Ernährungs-Hacks
4		<b>Susanne Abbassian Korasani</b> <u>Be Your Own Healer</u> Arkana HC ET: 25. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-34305-8 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783442343058		Selbstheilung next level mit der Kraft hochwirksamer Pflanzen. Den Körper natürlich stärken mit Pflanzenwirkstoffen, Vitaminen, Korallenpulver und Heiltees. Ganzheitlicher Ansatz: die Bedeutung unseres Bluts, unserer Schleimhäute und unserer Gedanken für Heilung und Wohlbefinden. Mit Empfehlungen zu Supplementen sowie Mentalstrategien und Meditationen. Erfolgreiche Berliner Heilpraktikerin und Naturheilcoach mit ausgebuchten Online-Kursen und Vortragstätigkeit u. a. an der Charité. Vernetzt mit Barbara Becker und Laura Malina Seiler. Für Leser:innen von Anne Fleck und Franziska Rubin.
5		<b>Stefanie Stahl</b> <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> (Arbeitsbuch) Kailash ET: 20. März 2017 ISBN: 978-3-424-63143-2 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 128 Seiten	9783424631432		Das Übungsbuch zum Bestseller. Die schnelle und leichte Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Arbeit mit dem inneren Kind. Geniale und spielerische Übungen zum Ausfüllen, Zeichnen und Nachdenken. Bestsellerautorin
6		<b>Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht</b> <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.
7		<b>Heike Abidi, Ursi Breidenbach</b> <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
8		<b>Stefanie Stahl</b> <u>So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63200-2 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783424632002		„Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Mit mehr Selbstwertgefühl zu mehr Lebenszufriedenheit. Vom richtigen Umgang mit unseren Stärken und Schwächen. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man das Selbstwertgefühl stärkt. Bestsellerautorin
9		<b>Dr. med. Ulrich Strunz</b> <u>111 Tipps für einen gesunden Körper</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. Oktober 2023 ISBN: 978-3-453-60675-3 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783453606753		Der Bestsellerautor, Fitnesspapst und ganzheitliche Heiler wird 80: Ulrich Strunz präsentiert das Best-of seiner 77-Tipps-Bestseller-Reihe erstmals in einem Band Die besten Tipps von Dr. med. Ulrich Strunz für ein langes, gesundes und fittes Leben Mit den wirkungsvollsten Strategien zur Aktivierung der Selbstheilung und vielen Praxistipps und Selbstchecks
10		<b>Hetty van de Rijt, Dr. Frans X. Plooi, Xaviera Plooi</b> <u>Die ich wachse!</u> 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.





















Rang	Cover	Titel	Titel	EAN	Barcode	USPs
11		<b>Joe Borgenicht, Louis Borgenicht</b> <b>Baby - Betriebsanleitung</b> 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 Neuanschaffung 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.
12		<b>Heike Abidi, Ursi Breidenbach</b> <b>Eine wahre Freundin ist wie ein BH</b> Penguin Verlag ET: 09. Juni 2020 ISBN: 978-3-328-10567-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 304 Seiten		9783328105671		Wie schön, dass es euch gibt! Warum Freundinnen das Leben so viel schöner, bunter und aufregender machen Für alle Fans von »Ich dachte, älter werden dauert länger« Zum Schmunzeln, Schmöckern und Schenken: Das perfekte Geschenk für all die wunderbaren Frauen in unserem Leben Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung – Ankündigung in der Event-Broschüre.
13		<b>Nicola Schmidt</b> <b>artgerecht - Das andere Babybuch</b> 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>
14		<b>Dr. Joseph Murphy</b> <b>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</b> 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 <i>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</i> 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.
15		<b>Professor Dr. Friedemann Schulz von Thun</b> <b>Erfülltes Leben</b> Goldmann Taschenbuch ET: 23. August 2023 ISBN: 978-3-442-17982-4 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 224 Seiten		9783442179824		Anschauliche Hilfe für ein erfülltes Leben: Der SPIEGEL-Bestseller jetzt im Taschenbuch. Die Anleitung vom großen Meister der Kommunikation: So lernen Sie, die eigene Biografie neu zu sehen, bewusst zu würdigen und bis hin zur Selbsterfüllung zu verändern. Dieses glänzend geschriebene Impulsbuch schlägt eine Brücke zwischen Alltagspsychologie und Alltagsphilosophie. Lebensklug, verständlich, persönlich, konkret. Mehr als 30.000 verkaufte Exemplare der HC-Ausgabe!
		<b>Esoterik - Sinnsuche</b>				
1		<b>Christine Dohler</b> <b>Die weibliche Energie der Rauhnächte</b> 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.
2		<b>Valentin Kirschgruber</b> <b>Das Wunder der Rauhnächte</b> 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 [Stand: April 2022]. 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.
3		<b>Vera Griebert-Schröder, Franziska Muri</b> <b>Vom Zauber der Rauhnächte</b> 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 Liebevolle Ausstattung mit Lesebändchen und zauberhaften Illustrationen
4		<b>Valentin Kirschgruber</b> <b>Das Wunder der Rauhnächte</b> 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.
5		<b>Verena Klindert</b> <b>Tarotkarten</b> 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
6		<b>Rhonda Byrne</b> <u>The Secret – Das Geheimnis</u> Arkana HC ET: 10. April 2007 ISBN: 978-3-442-33790-3 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783442337903		Alle Leser sind im Grunde auf der Suche nach der 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. „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.
7		<b>Christine Dohler</b> <u>Rahnnächte mit Kindern erleben</u> 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 Rahnnacht-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 Rahnnächte. Mit praktischen Tipps zur Vorbereitung, geführten Meditationen, Ideen für gemeinsame Rituale und Übungen. Zauberhaft ausgestattet und stimmungsvoll illustriert.
8		<b>Alberto Villoldo, Colette Baron-Reid, Marcela Lobos</b> <u>Das schamanische Seelen-Orakel!</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 26. November 2018 € 30,00 [D] / € 30,00 [A] / CHF 43,90(UVP) ca. 160 Seiten	4250939400037		Über 300.000 verkaufte Bücher von Alberto Villoldo im deutschsprachigen Raum 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		<b>Johanna Paungger, Thomas Poppe</b> <u>Das Mond-Jahrbuch 2024</u> Goldmann Taschenbuch ET: 31. Mai 2023 ISBN: 978-3-442-17983-1 € 11,00 [D] / € 11,00 [A] / CHF 16,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783442179831		Das Original – von Johanna Paungger und Thomas Poppe. Die Erfolgsautoren – jährlich 300.000 verkaufte Mondkalender! 365 Grundregeln und Tipps für Gesundheit, Garten und Haushalt. Das unentbehrliche Instrument zum Leben im Einklang mit dem Mond. 92 Prozent der Deutschen glauben an den Einfluss des Mondes.
10		<b>Ajahn Brahm</b> <u>Die Kuh, die weinte</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 15. Februar 2006 ISBN: 978-3-787-8183-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 240 Seiten	978378781838		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 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 ermahnend – aber ganz anders, als man es vielleicht von einem buddhistischen Abt erwarten würde  Nie wurden die buddhistischen Lehren unterhaltsamer präsentiert!
11		<b>Rhonda Byrne</b> <u>The Secret – Liebe, Gesundheit und Geld</u> Goldmann Taschenbuch ET: 21. Juni 2023 ISBN: 978-3-442-22373-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442223732		Die Meisterkurse zum erfolgreichsten spirituellen Buch aller Zeiten. Das Gesetz der Anziehung angewendet auf die wichtigsten Bereiche des Lebens: Beziehungen, Gesundheit und Geld. Über 1,8 Mio. verkaufte Exemplare von The Secret – Das Geheimnis im deutschsprachigen Raum. Neue inspirierende Geschichten und Übungen für alle Liebhaber der Bestseller von Rhonda Byrne.
12		<b>Vera Griebert-Schröder, Franziska Muri</b> <u>Die Rahnnächte-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 Rahnnächte Die Rahnnächte-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
13		<b>Eckhart Tolle</b> <u>Eine neue Erde</u> Arkana HC ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-442-34188-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442341887		Nach den Erfolgsbüchern „Jetzt“ und „Leben im Jetzt“ geht Eckhart Tolle mit seinem Bestseller „Eine neue Erde“ einen Schritt weiter. Er setzt das Erwachen eines radikal geänderten persönlichen Bewusstseins in Beziehung zum 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.
14		<b>Louise Hay</b> <u>Affirmationen – Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juli 2023 ISBN: 978-3-453-70456-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783453704565		Das kraftvolle Affirmationsprogramm. Noch nie war es so einfach, alle Lebensbereiche positiv zu verändern! Mit klarer Anleitung und zahlreichen wirksamen Übungen Ein »Must have« für Hunderttausende Fans

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
15		<b>Chris-Anne</b> <u>Licht und Schatten Tarot</u> Irisiana ET: 04. November 2021 ISBN: 978-3-424-15424-5 € 22,00 [D] / € 22,00 [A] / CHF 31,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783424154245		Einzigartig schönes Künstler-Tarot von Chris Anne Donnelly, das die klassischen Symbole und Archetypen mit der modernen Lebenswelt verbindet Die englischsprachige Version des Kartendecks hat sich bislang mehr als 35.000 Mal verkauft Legt den Fokus auf die Licht- und Schattenseiten unserer Natur und das darin schlummernde Potenzial
		<b>Essen &amp; Trinken - Gesund genießen</b>			
1		<b>Tim Mälzer</b> <u>Vierundzwanzigsieben kochen</u> Mosaik ET: 11. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-39415-9 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783442394159		»Rund um die Uhr lecker kochen!« <i>Tim Mälzer</i> Von Frühstück bis Mitternachtssnack – über 100 Rezepte, die das Einfache feiern und doch besonders sind! Über 3 Millionen verkaufte Tim-Mälzer-Kochbücher. [Stand Februar 2023] Eine Alltagsküche, die nicht alltäglich ist! In hochwertiger Ausstattung. Zuhause ist da, wo es am besten schmeckt. Das neue Buch vom beliebtesten Fernsehkoch Deutschlands, 100 leckere Rezepte (die Hälfte davon vegetarisch) für den ganzen Tag.
2		<b>Oz Ben David, Jalil Dabit, Elissavet Patrikiou</b> <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		<b>Christian Ruch</b> <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 Thomas Ruch ist Inhaber der größten Männerkochschule Deutschlands und hat eine regelmäßige Kochshow auf NTV
4		<b>Christine Sinnwell-Backes, Elisa Backes</b> <u>Backen für Teenager - verrückt &amp; 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, Sonntagshörchen, Eistorten, Halloweenchocolate u.v.m. Im großen Freundeskreis getestet und für super befunden
5		<b>Thomas Krause</b> <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
6		<b>Meike Peters</b> <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 Mittagküche 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«
7		<b>Tim Mälzer</b> <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 schragsten Challenges, die coolsten Sprüche. Von den Fans der Sendung sehnsüchtig erwartet (bis zu 2 Mio. Zuschauer pro Folge). Erfolgsautor Tim Mälzer – 2,8 Mio verkaufte Exemplare. 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).
8		<b>Willi Schlögl, Sebastian "Curly" Moser</b> <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
9		<b>Dr. Anne Fleck</b> <u>Schlank! Ganz einfach</u> Goldmann Taschenbuch ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-442-17990-9 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783442179909		Nachschub für alle Doc-Fleck-Fans: Über 365.000 verkaufte Exemplare bei Goldmann! [Stand: Februar 2023] Mit der darmgesunden und 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«.

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
10		<b>Felicity Souter</b> <b>Kunst Kochen</b> 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.
11		<b>Nina Witt</b> <b>Everyday Vegan Food</b> Südwest ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-517-10224-5 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783517102245		2,75 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum ernähren sich vegan Veganes Kochen ganz unkompliziert: 70 einfache Rezepte mit alltäglichen Zutaten Erfolgreiche Foodbloggerin »Foodykanix« - über 160.000 Follower*innen auf Instagram
12		<b>Bas Kast</b> <b>Der Ernährungskompass - Das Kochbuch</b> 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 Vorn Wissenschaftsjournalisten und mehrfachen Bestsellerautor
13		<b>Madeline Puckette, Justin Hammack</b> <b>Der Master-Wein-Guide</b> 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 Winefoly.com ist die meistbesuchte Weinkunde-Website der Welt
14		<b>Anna Jones</b> <b>ONE - A Greener Way to Cook</b> 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!
15		<b>Franz Brandl</b> <b>Cocktails</b> 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
		<b>Natur - Garten - Tiere</b>			
1		<b>Martina Fischer, Dorothea Steinbacher</b> <b>Meine Wildkräuter</b> 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. [Stand: September 2022] Trendthema Wildkräuter und heimische Heilpflanzen.
2		<b>Sabine Remy-Schwabenthan</b> <b>Die Seele der Tiere. Gesichter. Gefühle. Geschichten</b> Bassermann MA ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-8094-4800-6 € 19,99 [D] / € 19,99 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783809448006		Zeitlos-Ausgabe Super Preisleistung! 160 Seiten beste Drucktechnik: Früher € 34,90 - jetzt nur € 19,99 Die mehr als 70 großartigen Tierporträts des renommierten Fotografen Walter Schels sind eindrucksvoll und berührend Mit einfühlsamen Charakterbeschreibungen der Tiere und ihrem Verhältnis zum Menschen aus Mythen, Sagen, Märchen und Volksweisheiten
3		<b>Beatrice Forshall</b> <b>Wunder der Natur</b> 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 Kennnisreiche Texte, exquisite Illustrationen Ein Plädoyer für Artenvielfalt und Biodiversität
4		<b>Dipl.-Ing. Günter Mader, Dipl.-Übers. Laila G. Neubert-Mader</b> <b>Britische Gartenkunst - Über 60 traumhafte Gärten in England, Schottland, Wales und Irland</b> 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 Lehnstuhltreisende.« (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)



Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
5		<b>Adolfine Nitschke</b> <u>Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. Mai 2021 ISBN: 978-3-442-22321-3 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783442223213		Der neue große Natur-Trend. Für alle Lebensbereiche: Ernährung, Heilung und Spiritualität. Räuchern entschleunigt und erdet. Räuchern mit 50 heimischen Wildpflanzen aus Garten, Wiese und Wald. Mit farbigen Detailfotos zum einfachen Bestimmen der Wildpflanzen und abgebildeten Räucheranleitungen. Adolfine Nitschke ist zertifizierte Wildkräuterführerin und gibt ihr Wissen bei Seminaren, Räuchervorträgen und Kräuterwanderungen weiter.
6		<b>Bernd Meißner</b> <u>Unbekannte Leckereien: 30 Pilzarten, deren Geschmack dich überraschen wird</u> 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 Prüfiegel 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
7		<b>Denis Tribaudeau</b> <u>Survivalpflanzen. Die 100 wichtigsten Pflanzen zum Überleben in der Wildnis</u> Bassermann MA ET: 22. März 2023 ISBN: 978-3-8094-4753-5 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783809447535		Überlebensmittel Möglicherweise unbezahlbar! Nur € 9,99 100 Pflanzen, die das Überleben in der Natur ermöglichen Mit detaillierten Beschreibungen zur Verwendung als Heilmittel, Nahrungsmittel, zum Hüttenbauen und vielen anderen Nutzungsmöglichkeiten Der unverzichtbare Begleiter für alle, die in der Natur unterwegs sind
8		<b>Dr. David Brunner, Sam Stall</b> <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.
9		<b>Thomas Baffaut</b> <u>Anaconda Taschenführer Tierspuren. 70 Fuß-, Kot- und Fraßspuren lesen und bestimmen</u> Anaconda Verlag ET: 01. November 2023 ISBN: 978-3-7306-1325-2 € 5,95 [D] / € 5,95 [A] / CHF 8,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783730613252		Fährtenlesen - Spannung pur in der Natur! Beste Preisleistung unter Naturführern! 160 Seiten, farbig – nur € 4,95 Von den winzigen Spuren der Insekten bis zu den markanten Trittsiegeln der großen Säugetiere - dieses Buch schärft den Blick für die Wunder der Natur Mit übersichtlichen Infos und detaillierten Illustrationen Auch für den Winter geeignet. Da erkennt man die Spuren am besten
10		<b>Mieshelle Nagelschneider</b> <u>Tipps von der Katzenflüsterin - Wie wir unsere Katze besser verstehen und sie dazu bringen zu tun, was wir wollen</u> Bassermann MA ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-8094-4650-7 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 416 Seiten	9783809446507		Ein neues Sofa kostet mehr! 416 Seiten unbezahlbarer Rat! Früher 19,99 jetzt nur € 9,99 Wer als Mensch mit seiner Katze glücklich sein will, muss lernen, die Welt mit ihren Augen zu sehen Das Kompakte Drei-Schritte-Programm für typische Probleme mit Katzen Die Bibel für alle Katzenliebhaber von der absoluten Expertin Mieshelle Nagelschneider [Autorenvita, evtl. mit Foto, in EU aufnehmen]
11		<b>Ulrike Windsperger</b> <u>Permakultur auf dem Balkon</u> YUNA ET: 19. April 2021 ISBN: 978-3-517-30311-6 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783517303116		Prinzip Permakultur: reiche Bio-Ernte ohne Giftstoffe. Der erste Guide für eine urbane Zielgruppe. Extrem praxisorientiert und pragmatisch. Ohne Vorkenntnisse direkt loslegen. Großes Suchvolumen nach dem Begriff "Permakultur". Die Einführung, die alle wichtigen Fragen beantwortet.
12		<b>Gerd Ohnesorge, Bernd Scheiba</b> <u>Tierspuren und Fährten erkennen &amp; bestimmen</u> Bassermann MA ET: 24. August 2012 ISBN: 978-3-8094-2998-2 € 12,99 [D] / € 12,99 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 352 Seiten	9783809429982		Tiere hinterlassen viele Spuren: Fährten und Trittsiegel, Nester und Gespinste, Eipakete und Gewölle, Reviermarken und Spielballen. Mit einem geschulten Auge kann man diese Zeichen überall in der Natur entdecken. Die über 1500 detailgetreuen, künstlerisch hervorragenden Farbzeichnungen in diesem Buch ermöglichen das sichere Erkennen und Bestimmen von Tierspuren, Fährten und anderen Zeichen ihrer Anwesenheit. Ein unentbehrliches Nachschlagewerk für jeden Naturliebhaber.
13		<b>Oliver Maclennan</b> <u>Call of the Wild</u> Prestel Verlag ET: 29. März 2023 ISBN: 978-3-7913-8942-4 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783791389424		Zurück zur Natur: Träume vom autarken Leben 18 Berichte über Lebensentwürfe von Singles, Paaren, Familien und Gemeinschaften: Anregende Porträts von Menschen in Europa, Australien und den USA, die diesen Schritt gewagt haben Inspirierende Tipps und Ideen für eine nachhaltige Lebensweise
14		<b>Barbara Krasemann</b> <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, Heilränge und Liköre, Salben und Badezusätze Von Frühlingsschokolade bis Weihnachtslikör, von Beerentee bis Zimtseife - je nach Saison. 54 Rezepte. Ganz einfach, ohne Vorkenntnisse herzustellen

Rang	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
15		<p><b>Sascha Storz</b>  <b>Hundekekse selbst gemacht. Die besten Rezepte für Snacks</b>            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 Knabberien zum Nachbacken und variieren            Mit Tipps zur Lagerung und Haltbarkeit            100% natürlich. Ohne künstliche Aroma- und Zusatzstoffe</p>