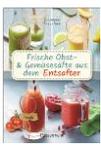
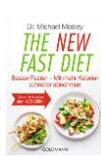
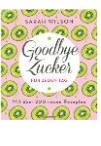


Ratgeber Jahreskalender Dezember

Fasten				
	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	Marianne Wellershoff (Hrsg.) Ich lebe bewusst Penguin Verlag ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-328-10937-2 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783328109372		Das beliebte SPIEGEL-Coaching jetzt im Taschenbuch Tipps und Tricks für ein ressourcenschonendes, entspanntes und entspanntes Leben Band 6 der erfolgreichen SPIEGEL-Coaching-Buchreihe Durchgehend schön gestaltete Innenseiten in zweifarbigen Layout
	Dr. Ruediger Dahlke Mein Individualgewicht Goldmann Taschenbuch ET: 20. April 2023 ISBN: 978-3-442-22367-1 ca. € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 464 Seiten	9783442223671		»Im Einklang mit der Seele zum gesunden Wunschkörper.« Ruediger Dahlke Die eigene Ernährungsbiografie nutzen für mehr Gesundheit und seelisches Wachstum. Unser persönliches Individualgewicht – das innovative ganzheitliche Ernährungskonzept. Mit 4-Wochen-Ernährungsprogramm, zahlreichen Rezepten und Meditationen zum Audio-Download. Wie wir unser Individualgewicht bestimmen, erreichen und erfolgreich halten. Bestsellerautor mit 4,3 Millionen verkauften Exemplaren über die gesamte Verlagsgruppe Penguin Random House [Stand: September 2022].
	Professor Dr. Johannes Huber, Bernd Österle Die Anti-Aging-Revolution Goldmann Taschenbuch ET: 20. April 2023 ISBN: 978-3-442-17948-0 ca. € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 264 Seiten	9783442179480		Die neue Methode für natürliches Intervallfasten. »Wie Ernährung nach dem Zufallsprinzip uns spielend schlank macht und länger jung hält. 35.000 verkaufte Exemplare von Johannes Huber bei Goldmann! [Stand: Mai 2022] »Von Feinden in unserem Essen und Verzicht zum richtigen Zeitpunkt. Verblüffende Einsichten vom bekannten Mediziner und dem befragten Fitness-Coach.
	Dr. med. Ulrich Strunz Lebensenergie Heyne Hardcover ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-453-21839-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453218390		Schluss mit schlapp! Endlich mehr Energie fürs Leben Dauermüde, unkonzentriert, ausgelaugt – Dr. med. Ulrich Strunz entlarvt die Energieräuber und erklärt, wie Energie im Körper entsteht Zusammenhänge verstehen, den Energiestoffwechsel in Fahrt bringen – mit erstaunlich einfachen Übungen und wirksamen Energiekicks den Energiehahn aufdrehen Mehr als 11 Millionen verkaufte Bücher des erfolgreichen Bestsellerautors
	Bas Kast Der Ernährungskompass Penguin Verlag ET: 09. November 2022 ISBN: 978-3-328-10943-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,90(UVP) ca. 336 Seiten	9783328109433		Der Dauer-Bestseller jetzt im Paperback: Über 1 Million verkaufte Exemplare (Stand: 01/2021) – seit vier Jahren ununterbrochen auf der Bestsellerliste Basierend auf Tausenden von Studien: die definitive Antwort, wie man gesund isst und schlank bleibt oder wird »Dieses Buch wird Leben retten!« Christian Keysers, Hirnforscher und Autor von "Unser empathisches Gehirn" Jetzt neu: mit Rezeptbeispielen aus dem Kochbuch, außerdem zahlreiche Abbildungen und durchgehend zweifarbigen gestaltet
	Adaeze Wolf Strahlend schön Südwest ET: 28. Februar 2022 ISBN: 978-3-517-10106-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783517101064		Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm für Body, Mind & Soul 60 vegetarische Fit-Food-Rezepte sowie zahlreiche alltagstaugliche und effektive Entspannungsübungen Adaezes Kolumne »Natürlich Gesund« bei RTV erreicht ca. 13 Mio. Leser*innen!
	Dr. med. Petra Bracht, Prof. Dr. Claus Leitzmann Klartext Ernährung Goldmann Taschenbuch ET: 20. Dezember 2021 ISBN: 978-3-442-17927-5 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 20,50(UVP) ca. 656 Seiten	9783442179275		Der große Spiegel-Bestseller jetzt im Taschenbuch! Endlich Orientierung im Ernährungsdschungel: Alles über Nahrungsmittel, Ernährungstypen und Intervallfasten. Von der Bestsellerautorin von »Intervallfasten« und »Die Arthrose-Lüge«. Deutschlands führende Ernährungsexperten klären auf. Mit der richtigen Ernährung fit werden, gut leben, Krankheiten heilen. Einmalige Reichweite: 1,12 Mio. Abonnenten auf YouTube, 474.000 Fans auf Facebook, 216.000 Follower auf Instagram und 125.000 Newsletter-Abonnenten.
	Margot Hellmiß Naturwunder Apfelessig: Über 200 Rezepte für Gesundheit, Schönheit, Haushalt, Ernährung und Idealgewicht. Über 1 Million mal verkauft. Der Bestseller jetzt als aktualisierte Sonderausgabe Bassermann MA ET: 13. September 2021 ISBN: 978-3-8094-4468-8 € 7,99 [D] / € 7,99 [A] / CHF 11,50(UVP)	9783809444688		Der Megaseller jetzt als aktualisierte Sonderausgabe Über 1 Million verkaufte Exemplare! Früher € 15,00 jetzt nur € 7,99 Margot Hellmiß, Begründerin des Apfelessig-Trend hat diesem Wundermittel zu neuer, bis heute anhaltender Aufmerksamkeit verholfen Apfelessig entgiftet, fördert Fettverbrennung & Gewichtsabnahme, Verdauung & Immunabwehr, gleicht Blutzucker, Cholesterin und Blutdruck aus und hilft gegen Entzündungen, Erkältungen und Hautprobleme Er ist ein vielseitig Reinigungsmittel, Bestandteil vieler Naturkosmetikrezepte und kochen kann man damit auch

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p>Clémence Roquefort FrISCHE Obst- und Gemüsesäfte aus dem Entsafter. 111 Rezepte für Gesundheit, Energie und gute Laune. Plus Zusatzrezepte für die Verwendung der Pressrückstände Bassermann MA ET: 09. August 2021 ISBN: 978-3-8094-4476-3 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP)</p>	9783809444763		<p>Das erste Buch zum traditionellen Trendgerät! Konkurrenzlos! 144 Seiten nur € 9,99 111 Rezepte für fruchtige Erfrischungen, feinen Genuss, Powerdrinks oder als Detoxhilfe zum Fasten & Entschlacken Mit vielen Informationen zu wertvollen Inhaltsstoffen und wie sie helfen Nichts kommt weg. Mit Zusatzrezepten für die Verwendung der Pressrückstände</p>
	<p>Dr. Ruediger Dahlke Mein Individualgewicht Arkana HC ET: 28. September 2020 ISBN: 978-3-442-34269-3 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 464 Seiten</p>	9783442342693		<p>»Im Einklang mit der Seele zum gesunden Wunschkörper.« Ruediger Dahlke Unser persönliches Individualgewicht – das innovative ganzheitliche Ernährungskonzept. Die eigene Ernährungsbiografie nutzen für mehr Gesundheit und seelisches Wachstum. Wie wir unser Individualgewicht bestimmen, erreichen und erfolgreich halten. Mit 4-Wochen-Ernährungsprogramm, zahlreichen Rezepten und Meditationen zum Audio-Download. Bestsellerautor mit 4,2 Millionen verkauften Exemplaren über die gesamte Welt.</p>
	<p>Dr. Michael Mosley The New Fast Diet Goldmann Taschenbuch ET: 18. Mai 2020 ISBN: 978-3-442-17860-5 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 300 Seiten</p>	9783442178605		<p>Alles, was man zum Intervallfasten wirklich wissen muss. Die Überarbeitung des Klassikers »The Fast Diet«: noch leichter anzuwenden, mit besseren und schnelleren Ergebnissen. Neu: mehr essen, individuell Fastentage bestimmen, schneller Gewicht reduzieren. Die neuesten Studien und Untersuchungen zum Intervallfasten. Das individuelle Ernährungskonzept basierend auf der mediterranen Diät: Mit »The New Fast Diet« reduzieren Sie Blutzucker und Bauchumfang schnell und langfristig.</p>
	<p>Ralf Moll Typgerecht Intervallfasten Südwest ET: 16. Dezember 2019 ISBN: 978-3-517-09906-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,90(UVP) ca. 208 Seiten</p>	9783517099064		<p>Jeder kann erfolgreich fasten Praktischer Überblick über die besten Fastenmethoden Tests zur Bestimmung des individuellen Fastentyps Detaillierte Wochenpläne und Rezepte für alle Fasten-Varianten</p>
	<p>Norbert Treutwein Übersäuerung – Krank ohne Grund Heyne Taschenbuch ET: 09. Dezember 2019 ISBN: 978-3-453-60528-2 € 11,99 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783453605282		<p>Über 200.000 verkaufte Exemplare – jetzt erstmals im Taschenbuch Das Praxisbuch mit konkreten Anleitungen für wirksames und ganzheitliches Entsäuern Den Säure-Basen-Haushalt wiederherstellen und gesund werden</p>
	<p>Dr. Ruediger Dahlke Das große Buch vom Fasten Goldmann Taschenbuch ET: 16. September 2019 ISBN: 978-3-442-22287-2 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 352 Seiten</p>	9783442222872		<p>Die Fasten-Bibel – jetzt vollständig aktualisiert und überarbeitet. Das umfassende Standardwerk zum Thema Heilfasten vom Arzt und Bestsellerautor. Zahlreiche Live-Seminare und Online-Kurse vom Weinfasten bis zum Fastenwandern mit Ruediger Dahlke. Über 900.000 verkaufte Exemplare Fasten als Weg zur Selbsterkenntnis.</p>
	<p>Dr. Ruediger Dahlke Körper-Geist-Seele-Detox Arkana HC ET: 08. April 2019 ISBN: 978-3-442-34214-3 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 192 Seiten</p>	9783442342143		<p>Die ganzheitliche Entgiftungskur von Detox-Pionier Ruediger Dahlke. Erst wenn wir seelische Knoten lösen, werden wir wirklich gesund. Bewährte Fasten-Miniprogramme für umfassendes Wohlbefinden auf allen Ebenen. Von A wie Antipilzdiät bis Z wie Zwerchfellaktivierung. Bestsellerautor</p>
	<p>Sarah Wilson Goodbye Zucker für jeden Tag Goldmann Taschenbuch ET: 21. Januar 2019 ISBN: 978-3-442-17794-3 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783442177943		<p>Zuckerfrei im Alltag – kein Problem! Zwei Trends auf einmal: zuckerfrei essen – nachhaltig kochen. Mit über 200 neuen Rezepten ohne Zucker. Von der New-York-Times-Bestsellerautorin.</p>

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p>Dr. Michael Mosley <u>Clever essen für den Darm</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. Dezember 2018 ISBN: 978-3-442-17780-6 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 320 Seiten</p>	9783442177806		<p>Darm gut, alles gut. Mit der richtigen Ernährung schlank und gesund werden. Mit 50 Rezepten und 2-Stufen-Plan zur Darm-Regeneration. Vom Autor des internationalen Bestsellers »The Fast Diet«. Der Nummer-1-Bestseller aus Großbritannien!</p>
	<p>Dr. Ruediger Dahlke <u>Kurzezeitfasten</u> Südwest ET: 06. März 2018 ISBN: 978-3-517-09688-9 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 24,50(UVP) ca. 192 Seiten</p>	9783517096889		<p>Das neue Buch von Bestsellerautor und Fastenexperte Ruediger Dahlke Heilsame Esspausen für mehr Gesundheit und einen schlanken Körper Praxiserprobte: Kurzezeitfasten problemlos in den Alltag integrieren</p>
	<p>Allen Carr, John Dacey <u>Endlich ohne Zucker!</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. Dezember 2017 ISBN: 978-3-442-17711-0 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 416 Seiten</p>	9783442177110		<p>Raus aus der Zuckersucht! Unsere Abhängigkeit von Zucker ist enorm und wird weltweit unterschätzt. Nach der Methode des weltweit renommierten Suchtexperten Allen Carr. Zucker: die versteckte Sucht und ihre fatalen Folgen für unseren Körper.</p>
	<p>Sarah Wilson <u>Goodbye Zucker – für immer</u> Goldmann Taschenbuch ET: 16. Januar 2017 ISBN: 978-3-442-17648-9 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 240 Seiten</p>	9783442176489		<p>Der Bestseller »Goodbye Zucker« zeigte uns, wie man einfach und unkompliziert vom weißen Gift loskommt. In ihrem neuen Buch erklärt Sarah Wilson nun, wie man sein Leben lang zuckerfrei bleibt. Die Starköchin aus Australien bezieht sich dabei auf umfangreiche Studien und ihre eigenen Erfahrungen und hat ein fantastisches, leicht nachzukochendes Programm entwickelt, das Familien und Hobbyköchen langfristig den Weg aus der Zuckerfalle weist. Dieses Buch hilft nicht nur dabei, eine alte und ungesunde Gewohnheit abzustreifen, es zeigt uns sogar, wie wir ohne Verzicht und mit einer großen Portion Freude ein zuckerfreies, gesünderes Leben führen können. Dauerhaft.</p>
	<p>Norbert Treutwein <u>Übersäuerung - Krank ohne Grund</u> Südwest ET: 11. Juli 2016 ISBN: 978-3-517-09529-5 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 24,50(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783517095295		<p>Immer mehr Menschen leiden heute an Übersäuerung. Durch einseitige Ernährung und eine Lebensweise, in der Stress, Alkohol, Fast Food und Koffein eine große Rolle und Sport und Bewegung nur eine kleine Rolle spielen, wird unser Körper stark in Mitleidenschaft gezogen. Nahrungsmittel, bei deren Abbau Säure entsteht, ist man tagtäglich: Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Speisen mit weißem Mehl und Zucker etc. Die Folgen sind Unwohlsein und Energielosigkeit bis hin zu Übelkeit, Immunschwäche, Allergien, Pilzinfektionen oder Zahnschäden. Hier erfährt man, wie der Körper durch Umstellen der Ernährungsgewohnheiten und einen gesünderen Lebensstil wieder ins Gleichgewicht gebracht wird.</p>
	<p>Dr. Michael Mosley, Peta Bee <u>Fast Fitness - Das Original</u> Goldmann Taschenbuch ET: 16. Mai 2016 ISBN: 978-3-442-17601-4 € 8,99 [D] / € 9,30 [A] / CHF 12,90(UVP) ca. 240 Seiten</p>	9783442176014		<p>Schluss mit langweiligen und zeitraubenden Trainingsplänen! Bestsellerautor Dr. Michael Mosley zeigt, dass es nicht mehr als eine halbe Stunde pro Woche braucht, um den Blutzuckerspiegel zu senken, das Krankheitsrisiko zu reduzieren, die Gewichtsabnahme zu fördern und die Gesundheit allgemein zu verbessern. Alles, was man dafür tun muss: drei Mal pro Woche je zehn Minuten Sport machen. Dieses High-Intensity- Training (HIT) ist eine effektive und angenehme Methode, um in minimaler Zeit maximale Ergebnisse zu erzielen.</p>
	<p>Sarah Wilson <u>Goodbye Zucker</u> Goldmann Taschenbuch ET: 22. Juni 2015 ISBN: 978-3-442-17540-6 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783442175406		<p>Jeder kennt ihn, diesen Heißhunger auf Süßes: ruckzuck ist statt einem Stückchen Schokolade gleich die ganze Tafel weg. Wie man sich vom Zucker und seinen Tücken befreien kann, verrät uns die Australierin Sarah Wilson mit ihrem einfachen 8-Wochen-Entzuckerungsprogramm. Auf dieses Buch haben viele gewartet, denn die trendigen Rezeptideen mit vielen süßen Alternativen stehen ganz unter dem Motto: Naschen erlaubt – aber gesund und mit Spaß!</p>
	<p>Dr. Michael Mosley, Mimi Spencer <u>The Fast Diet - Das Original</u> Goldmann Taschenbuch ET: 21. April 2014 ISBN: 978-3-442-17448-5 € 8,99 [D] / € 9,30 [A] / CHF 12,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783442174485		<p>Der Megatrend der 5:2-Diäten sorgt in England bereits ordentlich für Wirbel. "The Fast Diet" ist das Buch, das den Hype auslöste - das Original. Das Konzept ist bestechend einfach: Man legt zwei Fastentage in der Woche ein, an denen die Kalorienzufuhr heruntergefahren wird. An den restlichen fünf Tagen isst man ganz normal. Die Ergebnisse sind erstaunlich: Die Kilos purzeln, durch die gesunde Lebensweise wird das Risiko von Diabetes, Herzkrankungen und Krebs verringert. Eine Diät, wie sie sich jeder wünscht, der abnehmen möchte: simpel, fundiert, effektiv und gesund!</p>

	Titel­daten	EAN	Barcode	USPs
	<p>Ralf Moll, Gisela Held Fasten für Berufstätige Südwest ET: 13. Januar 2014 ISBN: 978-3-517-08915-7 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 128 Seiten</p>	9783517089157		<p>Fasten ist „innere Reinigung“: Die Müdigkeit ist verschwunden, die Zipperlein haben sich davongemacht, die Energie ist wieder da und die Haut strahlt! Jede einzelne Körperzelle scheint sich verjüngt zu haben. Doch oft scheint keine Zeit für eine Fastenwoche, es kommt immer etwas dazwischen, die Arbeit türmt sich und der nächste Urlaub ist schon verplant.</p> <p>Die Suppen-Fastenmethode von Ralf Moll ist so schonend und angenehm, dass man die Alltagspflichten in Beruf und Familie sehr gut bewältigen kann. Die Rezepte lassen sich schnell und leicht zubereiten und sorgen für eine gleichmäßige Basenzufuhr, so erlebt man durch das Fasten mit leckeren Suppen auch während der Arbeitszeit einen Energiekick. Gleichzeitig verbessern sich die Blutwerte und viele kleine Zipperleins wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Sodbrennen und Leistungsabfall verschwinden.</p> <p>Mit dem detaillierten Wochenplan im Buch wird das Fasten ganz einfach in den Berufsalltag integriert: Vom Muntermacher am Morgen bis zum Leberwickel am Abend, der Plan gibt genau vor, wie jeder Fastentag während der Arbeit aussehen kann. Die zusätzlichen Yoga- und Fitnessübungen sind so konzipiert, dass sie auch während der Arbeit durchgeführt werden können.</p>
	<p>Elyse Resch, Evelyn Tribole Intuitiv abnehmen Goldmann Taschenbuch ET: 19. August 2013 ISBN: 978-3-442-17386-0 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 448 Seiten</p>	9783442173860		<p>Schluss mit dem Diätwahn und zurück zu einem natürlichen Körpergefühl und Essgenuss ohne schlechtes Gewissen – diese Botschaft vermitteln die beiden Autorinnen in ihrem Buch „Intuitiv Abnehmen“. Denn wer bewusst und ohne Schuldgefühle isst und auf seinen Körper hört, der wird lernen seinen Körper zu akzeptieren. So fällt es ganz leicht, stressfrei und auf natürliche Weise abzunehmen.</p>
	<p>Dr. Norman W. Walker Frische Frucht- und Gemüsesäfte Goldmann Taschenbuch ET: 01. Januar 1995 ISBN: 978-3-442-13694-0 € 9,00 [D] / € 9,30 [A] / CHF 12,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783442136940		<p>Viele Vitalstoffe sind in unserer gekochten Nahrung kaum noch vorhanden. Genau dieser Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen ist die Ursache für zahlreiche Erkrankungen. Der bekannte Ernährungswissenschaftler Norman W. Walker, der selbst 99 Jahre alt wurde, hat eine Fülle von köstlichen und gesunden Obst- und Gemüsesäften von Ananas bis Zitrone, von Alfalfa bis Zwiebel zusammengestellt und zeigt, wie man mit ihnen akute und chronische Beschwerden lindern oder gar heilen kann.</p>