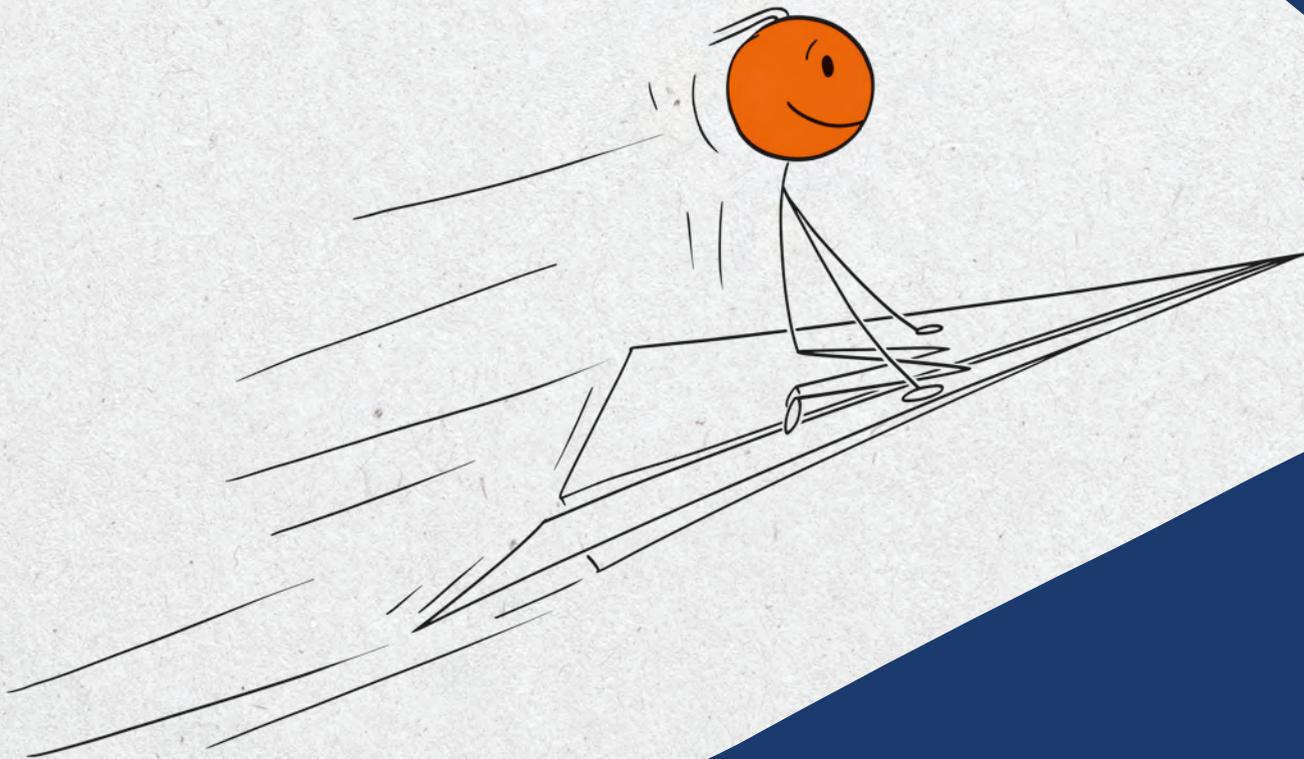
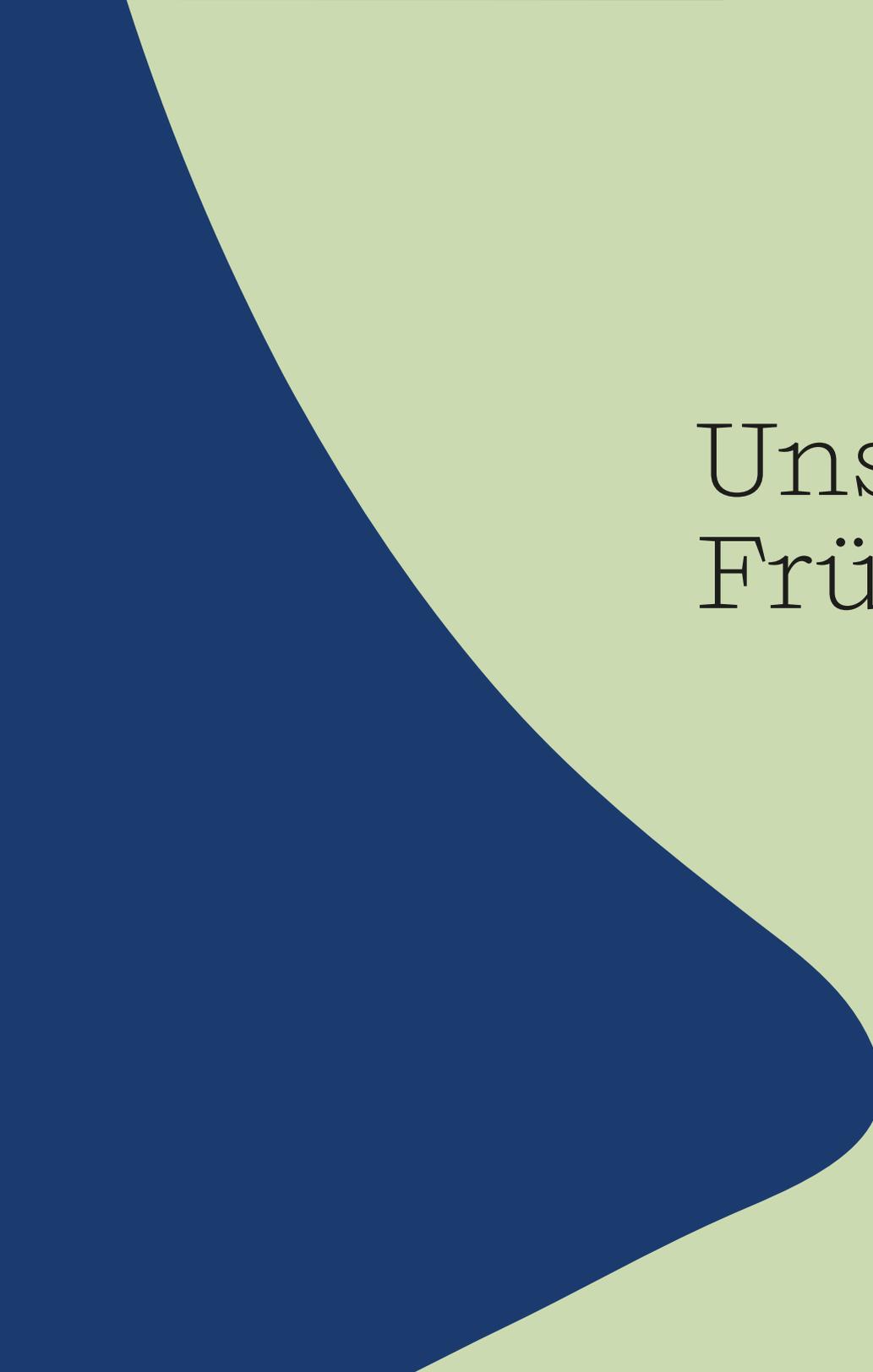


# Sachbuch und Ratgeber HC/TB Frühjahr 2026

**Mosaik**  
**Südwest**  
**Kailash**  
**Arkana**  
**Irisiana**  
**Goldmann**  
**btb**





# Unsere Highlights Frühjahr 2026



Seite 6



Seite 10



Seite 18



Seite 46



Seite 58



Seite 82



Seite 86



Seite 101



Seite 112



Seite 120

**Mosaik** 5

**Südwest** 17

**Kailash** 45

**Arkana** 57

**Irisiana** 69

**Goldmann HC** 81

**btb HC** 99

**Goldmann TB** 111

**btb TB** 149



**mosaik**

# Große Bestseller-Kampagne

## für das neue Buch von Erfolgsautor Martin Wehrle



Fotos: © André Heeger: unsplash.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

### Online-Werbung

- Meta
- YouTube
- Native Ads
- Amazon Ads



### Blickfang für Ihren Verkaufsraum

- DIN-A2-Plakat



**Info-screen-Kampagne**  
in 5 großen Städten Deutschlands



### Out-of-Home:

- Infoscreen

## Referenztitel



Martin Wehrle  
**Dieses Buch verändert dein Leben für immer**  
Paperback 19,99 € [D]  
ET: 23.10.24



9 783442 394210



Martin Wehrle  
**Den Netten beißen die Hunde**  
Paperback 18,00 € [D]  
ET: 13.09.21



9 783442 393770

## Urheber\*in



© André Heeger

**Martin Wehrle** ist Deutschlands bekanntester Karriere- und Lebenscoach. Seine Bücher sind in zwölf Sprachen erschienen und haben rund um den Globus begeisterte Leserinnen und Leser gefunden. Mit »Ich arbeite in einem Irrenhaus« und dem Folgebund »Ich arbeite immer noch in einem Irrenhaus« landete er gefeierte Bestseller, zuletzt erschienen die *SPIEGEL*-Bestseller »Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst« und »Dieses Buch verändert dein Leben für immer«. An seiner Hamburger Karriereberater-Akademie bildet er Karrierecoaches aus. Zudem gibt er sein Wissen in seinem erfolgreichen Podcast »Frag Martin« weiter.



Martin Wehrle  
**Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst**  
Paperback 18,00 € [D]  
ET: 26.04.23



9 783442 394098



April 2026

TikTok

- »Überwinden Sie das Tal Ihrer Sorgen und verabschieden Sie sich von Ihren Ängsten – mit der Kraft der Positiven Psychologie!« *SPIEGEL*-Bestsellerautor **Martin Wehrle**
- Wer sich die Kontrolle über die eigenen Gedanken zurückerobert, findet zu einem Leben voller Leichtigkeit und Erfüllung.
- Der gefragte Coach mit 750.000 Follower\*innen auf YouTube, eigenem Podcast und 700.000 verkauften Exemplaren. [Stand: September 2025]

WERBESCHWERPUNKT

Ihr Gedankenkarussell hält an, Ihr Stress löst sich auf, und alle Ängste fallen von Ihnen ab. Niemand nervt Sie mehr, nichts regt Sie auf. Mit Ihrer Vergangenheit haben Sie Frieden geschlossen, auf Ihre Zukunft freuen Sie sich. Und in Ihrem Kopf tanzen die Gedanken und singen: »Schön ist es, auf der Welt zu sein!«

Unrealistisch, weil Sie gerade zu viele Sorgen haben? Das genau ist ja das Problem: **Nicht Sie haben Sorgen – sondern Ihre Sorgen haben Sie!** Drehen Sie den Spieß um und **nehmen Sie Ihr Denken ab sofort in die Hand**. Dann machen sich die Sorgen vom Acker, und eine große Leichtigkeit zieht in Ihr Leben ein.

*SPIEGEL*-Bestsellerautor Martin Wehrle verrät Ihnen, wie Sie sich die **Kontrolle über Ihren Kopf** zurückerobern und ein Leben voller **Leichtigkeit und Erfüllung** gewinnen.

**Wer wärst du ohne deine Sorgen?**  
von Martin Wehrle

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50  
ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 22.04.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-39422-7



9 783442 394227

April 2026



- **Zeit neu wahrnehmen: Raus aus dem getakteten Tagesrhythmus und rein in eine natürliche Zeitwahrnehmung.**
- **Von Schatten und Sternen lernen: Durch bewusste Beobachtung der Natur zu Entschleunigung und Achtsamkeit finden.**
- **Von der Weisheit vergangener Generationen lernen.**

EMPFELHUNGSTITEL

## Urheber\*in

**Cathy Haynes** ist Kuratorin, Schriftstellerin, Künstlerin und Pädagogin. Seit zwei Jahrzehnten beschäftigt sie sich mit der Erforschung verschiedener Aspekte der Zeit und der Zeitwahrnehmung. Sie leitet unter anderem ein interdisziplinäres Forschungsprojekt am UCL Petrie Museum für ägyptische Archäologie zur Kulturgeschichte der Zeitdarstellung. Haynes lebt und arbeitet in London.

Früher maß man die **Zeit** an schrumpfenden **Schatten** oder dem strahlenden **Licht** über einem **Berggipfel**. Und nachts verfolgten wir den **Lauf der Sterne**, um die Zeit zu bestimmen. Heutzutage sind wir stark von **präzisen Uhren** und **komplizierten Zahlensystemen** abhängig, wodurch wir die Stunden oft als **austauschbare Einheiten** wahrnehmen. In der **modernen, urbanisierten Welt** ist das **Funktionieren vieler Bereiche** ohne diese **exakten Zeitmessungen** kaum vorstellbar.

Doch was könnten wir **gewinnen**, wenn wir die **vergessene Kunst der Zeitwahrnehmung** durch die **Zeichen der Natur** wiederentdecken? Dieses Buch lädt uns auf ein **Abenteuer** ein, das **die zeitlosen Methoden** vergangener Generationen erforscht.

### Erspüre die Zeit

von Cathy Haynes

Übersetzer: Ulrike Strerath-Bolz

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 16.04.2026

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90

ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Pappband,

WG: 1984 Sachbücher/Natur, Technik/Natur/Allgemeines, Nachschlagewerke

ISBN/GTIN: 978-3-442-39440-1



9 783442 394401



### Urheber\*in



© privat

**Carsten Fuß**, 1961 in Duisburg geboren, lehrte an der Universität Neapel und begann Ende der 1980er Jahre seine Fernsehkarriere in Italien. Beim Bayrischen Rundfunk war er als Sportreporter. Nach Stationen beim DSF und Sky arbeitet er seit 2016 für DAZN. Er gilt als einer der größten Kenner des italienischen Fußballs und lebt mit seiner Familie in München und in Neapel.



April 2026

- Eine emotionale Zeitreise durch die spannendste Ära des modernen Fußballs.
- Pünktlich zur Weltmeisterschaft der Herren im Sommer 2026 in Nordamerika.
- Geschenkfähige Ausstattung mit zahlreichen unglaublichen, kuriosen und ikonischen Bildern aus dieser Zeit.

Als Carsten Fuß 1987 nach Neapel zieht, ahnt er nicht, dass er sich mitten ins Epizentrum der ikonischsten, skandalumwobensten und spannendsten Zeit, der Fußballgeschichte begibt. Auf den Straßen, in den Wohnungen und am Spielfeldrand ist er dabei, als Diego Maradona zum Weltstar wird und Ikonen wie Matthäus, Brehme, Klinsmann, Rummenigge oder Völlner den italienischen Fußball erobern. Er sieht, wie Silvio Berlusconi (und seine Schattenmänner) im Fußball das große Geld erkennen. Und er erlebt, wie all das in einem einzigen Showdown gipfelt: der WM 1990, in der ausgerechnet das wiedervereinigte Deutschland – mit neun Spielern aus der Serie A – Maradonas Argentinien besiegt und Weltmeister wird. Fuß ist heute Fußballkommentator & weiterhin eng mit den Lichtgestalten dieser goldenen Zeit verbunden. Für dieses Buch trifft er sich mit Rudi Völlner, Jürgen Klinsmann u.v.m.

**Calcio d'Oro - Die goldenen Jahre des Fußballs**

von Carsten Fuß

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 29.04.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Pappband,

farb. 20

WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-39459-3



9 783442 394593

# Reichweitenstarke Spitzentitel-Kampagne für Deutschlands bekanntesten Bildungsinfluencer



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

**Online-Werbung**

- Meta
- YouTube
- Amazon Ads
- Pinterest

Mit Online- und Social-Media-Aktivitäten erreichen wir über **6,5 Mio.** Kontakte



**Radio/Podcast**

• Podcast Ads



## Referenztitel



Bob Blume  
**Zehn Dinge, die ich an der Schule hasse**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 09.05.22



9 783442 139396



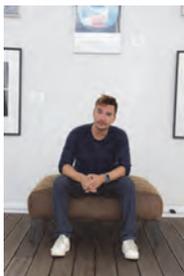
Bob Blume  
**Warum noch lernen?**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 11.09.24



9 783442 139424



## Urheber\*in



© Benji Friant

**Bob Blume** ist Lehrer, Blogger, Podcaster und Bildungsaktivist. Er studierte Germanistik, Anglistik sowie Geschichte und arbeitet nun als Oberstudienrat an einem Gymnasium in der Nähe von Baden-Baden. Daneben schreibt er Bücher zur Bildungsdebatte und macht in den sozialen Medien als @netzlehrer auf Bildungsthemen aufmerksam. Zudem ist Bob Blume ein gefragter Experte in der deutschen Medienlandschaft zum Thema Schule. Bei der Verleihung der Goldenen Blogger 2022 wurde er als Blogger des Jahres ausgezeichnet. Außerdem wurde er von Bildung.Table, der führenden deutschen Bildungsredaktion, als einer der 100 entscheidenden Köpfe der Bildungsszene ausgewählt.



- **Bob Blume, Bildungsautor Nr. 1, erklärt, was alle Eltern wissen müssen.**
- **Der SPIEGEL-Bestsellerautor liefert ganz konkrete Hilfe, wie man das eigene Kind erfolgreich durch die Schule bringt.**
- **Ob schlechte Noten, lästige Hausaufgaben, digitale Herausforderungen oder psychische Gesundheit – hier finden Eltern wirksame Strategien, um ihr Kind zu unterstützen.**

Februar 2026

SPITZENTITEL

Viele Eltern blicken mit Sorge auf die Schullaufbahn ihrer Kinder: zu große Klassen, überforderte Lehrkräfte, Defizite im Bildungssystem. Doch auch wenn die Bedingungen an unseren Schulen alles andere als ideal sind, können Sie **Ihrem Kind dabei helfen**, die Bildung zu bekommen, die es braucht. Lehrer und Bildungsexperte Bob Blume, selbst Vater, liefert die nötigen Strategien und **zeigt, was Sie ganz konkret tun können**:

- Wie Sie Ihr Kind stärken und fördern können
- Wie Ihr Kind lernt, mit Misserfolgen umzugehen und Noten richtig einzuordnen
- Wie Eltern und Kinder Stress, Mobbing und Leistungsdruck begegnen
- Alles Wichtige zu medialer Begleitung und Lernen mit KI
- Wie Sie gut mit Lehrkräften kommunizieren und Schule aktiv mitgestalten

### Wie kommt mein Kind gut durch die Schule?

von Bob Blume

### Originalausgabe

Erscheinungstermin: 25.02.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

ca. 272 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-39461-6



9 783442 394616

# Reichweitenstarke Bestseller-Kampagne für das neue Buch der Anwältin



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Meta
- Native Ads
- Amazon Ads
- LinkedIn



Abgestimmte Marketing- und Social Media-Strategie mit den Kanälen der Autorin

Radio/ Podcast

- Podcast Ads



## Referenztitel



Tijen Onaran  
**Nur wer sichtbar ist, findet auch statt**  
Paperback 12,00 € [D]  
ET: 17.08.20



9 783442 178674

**Mutig, unabhängig & erfolgreich:**  
Ein einzigartiger  
Aufruf der Anwältin zur  
Selbstermächtigung von Frauen

## Urheber\*in

Saskia Schlemmer – Anwältin, Autorin, Aufklärerin.

Die Scheidungsanwältin steht für einen klaren Blick auf Gleichberechtigung und Female Empowerment. Ihre Botschaft: Frauen dürfen laut, stark und unabhängig sein – ob im Job, in Beziehungen oder allein. Schluss mit Nettsein, Selbstsabotage und falscher Bescheidenheit: Es ist Zeit, die eigene Stimme ernst zu nehmen und für die eigenen Rechte einzustehen. Die Bestsellerautorin und Lawfluencerin Saskia Schlemmer zeigt, wie wichtig es ist, Stärke und Selbstbestimmung zu leben – und macht genau das auch selbst vor.

Gemeinsam mit ihrer Familie lebt und arbeitet sie in Meerbusch, in der Nähe von Düsseldorf.



April 2026

## TikTok

- **Endlich Neues von SPIEGEL-Bestsellerautorin, Lawfluencerin und Podcasterin Saskia Schlemmer mit 100.000 Follower\*innen.**
- **Schluss mit Wegducken und Kleinmachen: Ein einzigartiger Aufruf zur Selbstermächtigung von Frauen.**
- **Die erfahrene Scheidungsanwältin erhebt ihre Stimme für Durchsetzungskraft und Unabhängigkeit.**

PRESESSCHWERPUNKT

In ihrem fesselnden neuen Buch ermutigt die Spiegel-Bestsellerautorin Saskia Schlemmer Frauen, **ihre Ansprüche selbstbewusst einzufordern und sich von gesellschaftlichen Erwartungen zu befreien**. Als erfahrene Anwältin und leidenschaftliche Aufklärerin zeigt sie auf, wie Frauen ihre Bedürfnisse in den Vordergrund stellen, Grenzen setzen und die „Nettsein“-Mentalität hinter sich lassen können.

Mit **praxisnahen Tipps und inspirierenden Beispielen** behandelt sie Themen wie gleichberechtigte Partnerschaften, finanzielle Unabhängigkeit und das Überwinden mentaler Blockaden.

Dieses Buch ist ein **ansteckender Aufruf zur Selbstermächtigung**, der Frauen dazu ermutigt, laut, stark und unabhängig zu sein – und sich endlich das zu nehmen, was ihnen zusteht!

**Nimm dir endlich, was dir zusteht – und hör auf, dich dafür zu entschuldigen**  
von Saskia Schlemmer

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50  
ca. 272 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

## Originalausgabe

Erscheinungstermin: 10.04.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-39464-7



9 783442 394647

## Referenztitel



Johanna Paungger; Thomas Poppe  
**Vom richtigen Zeitpunkt**  
 Hardcover 20,00 € [D]  
 ET: 19.09.16



9 783424 115302

## Urheber\*in



© Edwin Krieg



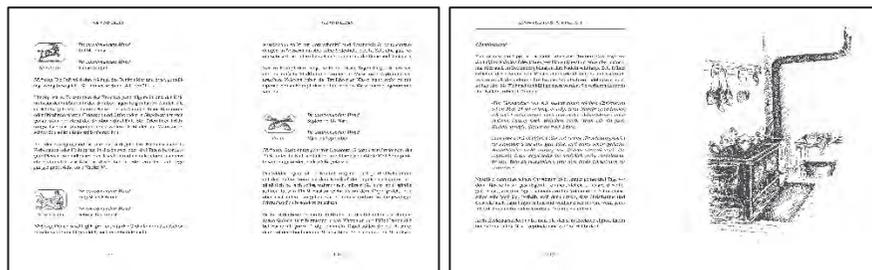
© Edwin Krieg

Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste das Wissen um den Einfluss des Mondes wiederentdeckt. Ihre Bücher und Kalender sind Bestseller und dienen immer mehr Menschen Jahr für Jahr als verlässliche Wegweiser.

Johanna Paungger wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter.

Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag.

## Innenabbildungen



Maï 2026

- Der Mondbuch-Klassiker, mit dem die Erfolgsgeschichte des Original-Mondwissens vor 35 Jahren begann.
- Der Bestseller mit Kalendarium bis 2030.
- Das umfangreiche Nachschlagewerk zum Umgang mit den Mondrhythmen: von Heilkunde über Ernährung bis Haushalt und Gartenarbeit.

**Der Erfolg unseres Handelns hängt maßgeblich vom richtigen Zeitpunkt unseres Tuns ab.** Genaue Beobachtung der Natur und Mondphasen wiesen unseren Vorfahren den Weg. Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste **das jahrhundertalte Wissen** über die Kraft des Mondes einem Millionenpublikum zugänglich gemacht. Ob Heilkunde, Haushalt, Ernährung oder Gartenarbeit – in ihrem Mondklassiker finden sich **Tipps zu vielen wichtigen Bereichen unseres Alltags**. So wird der ideale Zeitpunkt für unsere Vorhaben nutzbar, damit sie bestmöglich gelingen. Der Mondbuch-Klassiker, mit dem die Erfolgsgeschichte des Original-Mondwissens begann. **Inkl. Mondkalender für 5 Jahre.**

**Vom richtigen Zeitpunkt**  
 von Johanna Paungger; Thomas Poppe

**Originalverlag: Irisiana**

Erscheinungstermin: 20.05.2026

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,00 / ca. CHF 31,90

ca. 288 Seiten, Format 15,5 x 21,0 cm

Hardcover, Pappband,

ca. 24 Abbildungen

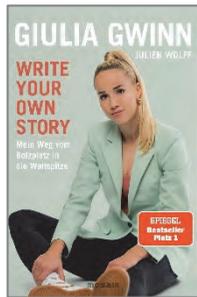
WG: 1480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

ISBN/GTIN: 978-3-442-39462-3



9 783442 394623

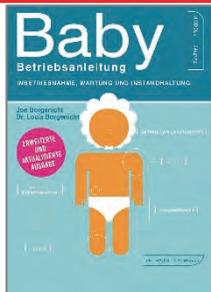
# AKTUELLE BACKLIST- HIGHLIGHTS mosaik



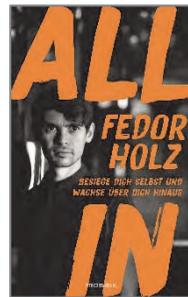
Paperback  
**978-3-442-39436-4**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
 21.05.2025



**ÜBER 315.000 VERK. EXPL.**



Paperback  
**978-3-442-39250-6**  
 € 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*  
 17.03.2014



Hardcover  
**978-3-442-39451-7**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
 10.09.2025



Hardcover  
**978-3-442-39415-9**  
 € 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,50\*  
 11.10.2023



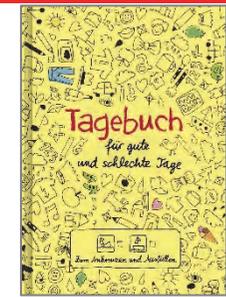
Paperback  
**978-3-442-39442-5**  
 € 23,99 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50\*  
 28.05.2025



**ÜBER 390.000 VERK. EXPL.**



Hardcover  
**978-3-442-39333-6**  
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50\*  
 27.05.2019



Hardcover  
**978-3-442-39210-0**  
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
 28.03.2011



**ÜBER 195.000 VERK. EXPL.**



Hardcover  
**978-3-442-39458-6**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
 12.11.2025





**südwest**

# Bestseller-Marketing

## für den Schlaf-Ratgeber von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Bestseller-Autor mit über  
**730.000**  
verkauften Büchern

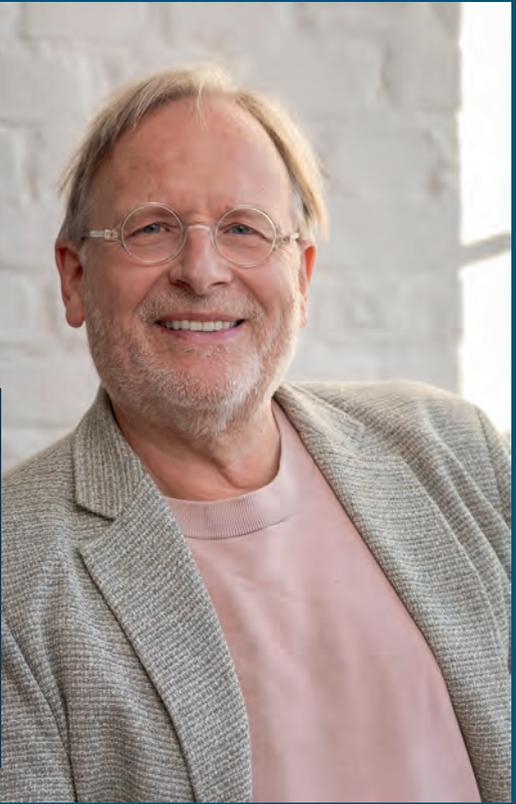
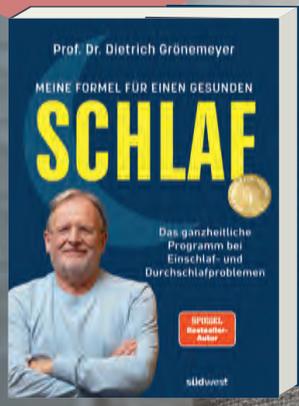


Foto: © Christian Martin Weiß

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



**Online-Werbung**

- Native Advertising
- Meta-Kampagne

**Für Ihren Verkauf**

- Digitales Werbepaket



Reichweiten-  
starkes  
**Online-  
Marketing**



**Print-Werbung**

Printwerbung in  
Gesundheits- und  
Lebenshilfemagazinen



## Referenztitel



Dietrich Grönemeyer  
**Meine Formel für einen gesunden Rücken**  
 Quality Paperback 18,00 € [D]  
 ET: 16.04.25



9 783517 104003



Günther W. Amann-Jennson  
**Einfach gesund schlafen**  
 Hardcover 18,00 € [D]  
 ET: 15.05.24



9 783424 154818



Dietrich Grönemeyer  
**Natürlich altern!**  
 Hardcover 25,00 € [D]  
 ET: 22.10.25



9 783517 104232



Floris Wouterson  
**Superschlafen**  
 Quality Paperback 20,00 € [D]  
 ET: 14.02.22



9 783517 099873

## Urheber\*in



© Christian Martin Weiß

**Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer** ist einer der bekanntesten Ärzte Deutschlands und emeritierter Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie der Universität Witten/Herdecke. Er lebt mit Begeisterung im Ruhrgebiet und leitet seit 30 Jahren das Grönemeyer Institut in Bochum. Seit Jahrzehnten setzt er sich für Aufklärung, Vorsorge und für ein langes und wohlbefindliches Leben ein. Er ist leidenschaftlicher Verfechter der Weltmedizin, einer Integration von Natur- und Schulmedizin inkl. der psychosomatisch-sozialen, der HighTech- und Umwelt-Medizin. 1997 gründete er das Grönemeyer Institut für Mikrotherapie in Bochum, Berlin und weiteren Städten. Grönemeyer ist nicht nur ein herausragender Arzt und Wissenschaftler, sondern auch Autor zahlreicher Bestseller.



April 2026

**Paperback**

- **Vom Bestsellerautor: der neueste Stand der Schlafforschung mit Blick auf die wahren Ursachen von schlechtem Schlaf**
- **Ganzheitlicher Ansatz für eine natürliche Schlafverbesserung**
- **Mit vielen Praxisbeispielen und konkreten Übungen für einen gesünderen Schlaf**

WERBESCHWERPUNKT

Über 40 Prozent aller Europäer haben immer wieder Schlafprobleme. **Schlaf spielt eine wesentliche Rolle** im Rahmen biologischer und psychischer Regenerationsprozesse. **Schlafmangel hat viele negative Folgen:** Tagesmüdigkeit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Stress, schlechterer allgemeiner Gesundheitszustand und mangelndes psychisches Wohlbefinden sowie die Einschränkung der sozialen Kontakte. Prof. Grönemeyer gibt mit seiner **Grönemeyer-Formel** konkrete Tipps, wie man einfach und effektiv etwas für besseren Schlaf tun kann. Er zeigt anhand von **Fallbeispielen aus seiner langjährigen ärztlichen Praxis**, mit welchen Problemen Patient\*innen zu ihm kommen und wie er Ihnen helfen konnte. Er verfolgt **einen ganzheitlichen Ansatz**, mit dem sich der Schlaf auf natürlichem Weg **ohne Medikamente** verbessern lässt.

**Meine Formel für einen gesunden Schlaf**  
 von Dietrich Grönemeyer

**€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50**  
 ca. 160 Seiten, Format 16,2 x 21,5 cm  
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
 durchgehend 4-farbig, ca. 40 Abbildungen  
 WG: 1465 Ratgeber/Gesundheit/Erkrankungen,  
 Heilverfahren

Erscheinungstermin: 16.04.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10426-3



9 783517 104263

## Referenztitel



Reiner Bartl  
**Power für die Knochen**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 25.10.21



9 783517 100746



Dr. med. Peter Poeckh  
**Fit, schmerzfrei und gesund bis ins hohe Alter**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 06.11.24



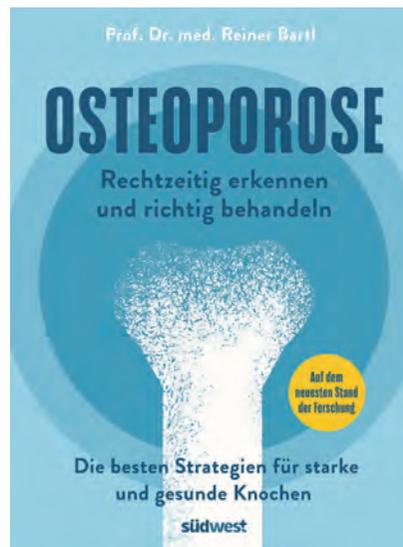
9 783517 103495

## Urheber\*in



© privat

**Prof. Dr. med. Reiner Bartl** ist Professor für innere Medizin und Facharzt für Hämatologie, Onkologie und Osteologie. Er arbeitete als Oberarzt am Klinikum Großhadern der Universität München, wo er die »Knochenambulanz« (osteologische Ambulanz) leitete. Aktuell leitet er das Osteoporose-Zentrum am Dom in München. Bartl gilt als Pionier der Osteologie. Er leitete den Welt-Osteoporose-Tag (2003-2009) und veröffentlichte mehr als 40 Bücher und 400 Fachpublikationen zu den Themen Knochenmarksdiagnostik, Osteologie, Hämatologie und Onkologie.



**Paperback**

**März 2026**

- **Sechs Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an der Volkskrankheit**
- **Neue Therapien und Diagnosetechniken im Kontext jahrzehntelanger Praxiserfahrung**
- **Konkrete Tipps für alle Altersgruppen zur Eigenvorsorge durch Bewegung, Ernährung und Lebensführung**

Die Diagnose Osteoporose wird häufig erst erstellt, wenn es bereits zu einem Knochenbruch gekommen ist. Nur ein Bruchteil der Fälle wird frühzeitig erkannt – und genau das ist entscheidend. Denn heute lässt sich Osteoporose nicht nur gut behandeln, sondern im Frühstadium auch aufhalten oder sogar rückgängig machen.

**Moderne Diagnosemethoden, neue Medikamente, gezielte Bewegung und eine knochenfreundliche Ernährung machen den Unterschied.** Osteoporose-Spezialist Dr. Reiner Bartl zeigt in diesem Buch, wie man seine Knochengesundheit selbst in die Hand nimmt: mit fundiertem Wissen aus Wissenschaft und Praxis, praktischen Übungen, Ernährungstipps und konkreten Strategien zur Vorbeugung. Für starke Knochen – ein Leben lang!

**Osteoporose rechtzeitig erkennen und behandeln**  
von Reiner Bartl

Erscheinungstermin: 01.04.2026

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50**

176 Seiten, Format 16,2 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
Circa farbige 40 Abbildungen  
WG: 1465 Ratgeber/Gesundheit/Erkrankungen,  
Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-517-10438-6



9 783517 104386

## Referenztitel



Mindy Pelz  
**Dein Stoffwechsellur Turbo für die Wechseljahre**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 12.03.25



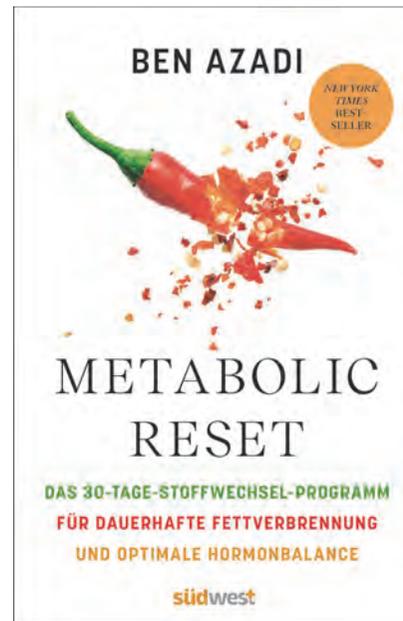
9 783517 103938

## Urheber\*in



© David Velasquez,  
Champion Global Branding

**Ben Azadi**, FDN-P, Bestsellerautor und Gründer von *Keto Kamp*, hat nach einer radikalen Gesundheitswende, bei der er knappe 40 Kilo Fett verloren hat, seine Berufung darin gefunden, Menschen zu einem gesünderen Leben zu inspirieren. Als Experte für ketogene Ernährung, Fasten und natürliche Heilmethoden teilt er sein Wissen über Bücher, Podcasts und YouTube mit einer weltweiten Community. Bekannt als „The Health Detective“ hilft er, körperliche Beschwerden an der Wurzel zu packen – ganz ohne Medikamente. Ben ist Autor von drei Bestsellern: „The Perfect Health Booklet“, „The Intermittent Fasting Cheat Sheet“ und „The Power of Sleep“ und wurde u. a. bereits von Forbes, LA Weekly, NY Times Mag und der LA Entertainment Weekly vorgestellt.



Paperback

April 2026

- **Metabolic Reset** bricht mit Diät-Mythen, erklärt, wie unser Stoffwechsel funktioniert und zeigt einen ganzheitlichen Weg zu nachhaltiger Fettverbrennung und einem stabilen Stoffwechsel
- **30-Tage-Reset-Plan** mit Keto-Fasten, gezielten Food-Swaps, Schlaf- und Trainingsstrategien und Biohacks zum Erreichen individueller Gesundheitsziele sowie praktische Tipps, um diese langfristig aufrechtzuerhalten

In seinem neuen Buch zeigt Ben Azadi, Bestsellerautor, Gründer von KetoKamp und renommierter Gesundheitsexperte, den Hauptgrund auf, warum über 90 % der Menschen in westlichen Ländern unter einem gestörten Stoffwechsel leiden. Gleichzeitig stellt er ein neues 30-Tage-Reset-Programm vor, mit dem man ihn dauerhaft zurück ins Gleichgewicht bringen kann.

Metabolic Reset richtet sich an alle, die genug haben von kurzfristigen Diäten, Kalorienzählen und stundenlangem Training – und endlich einen nachhaltigen Weg zu mehr Energie, einem gesunden Gewicht und einem leistungsfähigen Körper suchen.

In diesem Buch erfährst du, wie dein Stoffwechsel tatsächlich funktioniert, welche Faktoren ihn aus dem Gleichgewicht bringen, und welche wissenschaftlich fundierten Methoden dagegen helfen.

**Metabolic Reset**  
von Ben Azadi  
Übersetzer: SAW Communications

**Originalverlag: Hay House UK Ltd**

Erscheinungstermin: 16.04.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50  
352 Seiten, Format 15,0 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Broschur,  
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10469-0



9 783517 104690

## KAPITEL 1

### KRAFT FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER

Ganz gleich in welchem Alter Sie sich gerade befinden: Kraft und Stabilität schafft die beste Grundlage für langfristige Fitness, Bewältigung des Alltags und Freude an der Freizeit. Darüber hinaus reduzieren Sie die Wahrscheinlichkeit für Schmerzen. Aber was bedeutet es eigentlich kräftig zu sein? Ab welchem Alter macht es Sinn? Benötigen wir Geräte dafür und stimmen alle bekannten Aussagen über Krafttraining?



## SCHULTERN & ARME



### B+F Bauch-Beine-Po Variante 1

#### Kräftigung der Bein-, Gesäß-, Rücken- und Bauchmuskulatur

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unter den Schultern und zeigen gerade nach vorne. Strecken Sie das rechte Bein gerade nach hinten aus. Das Bein befindet sich in der Verlängerung des Oberkörpers. Der Blick ist zum Boden gerichtet und der Nacken bleibt gerade, während Sie einatmen (1). Biegen Sie nun das rechte Knie im rechten Winkel, so dass der Oberschenkel sich parallel zum Boden befindet. Hier atmen Sie aus (2). Nun strecken Sie wieder das rechte Bein aus und wiederholen die Übung 8-mal pro Seite. Ist die Übung für das abgelegte Knie unangenehm, können Sie ein Kissen darunter platzieren. Achten Sie auf eine stabile und saubere Ausführung, Qualität vor Quantität.



## Referenztitel



Dr. med. Peter Poeckh  
**Fit, schmerzfrei und gesund bis ins hohe Alter**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 06.11.24



9 783517 103495



Dr. med. Peter Poeckh  
**Rücken - Schultern - Nacken**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 11.05.23



9 783517 101774

## Urheber\*in



© Stefan Janko

**Dr. Peter Poeckh** ist Arzt, Sportmediziner, Bewegungsspezialist, Yogatherapeut, Health-Influencer und gern gesehener Gast im ORF und auf Hitradio Ö3. So macht er einem sehr breiten Publikum in klassischen und sozialen Medien sein Fachwissen mit praktischen, nachvollziehbaren Übungen zugänglich. Als Arzt legt er größten Wert auf eine konservative Behandlung mithilfe modernster Faszientechnik.



Muskeln sind einer der entscheidenden Longevity-Faktoren. Wer dem altersbedingten Abbau von Muskelmasse nicht durch Krafttraining vorbeugt, riskiert ein erhöhtes Sturzrisiko und zunehmende Gebrechlichkeit. Aber um fit, kräftig und schmerzfrei zu sein, müssen keine schweren Gewichte im Fitnessstudio gestemmt werden. Muskelkraft, Stabilität und Koordination können in jedem Alter einfach zu Hause trainiert werden. Hier besteht kein Verletzungsrisiko, anders als bei intensiven Workouts oder überforderndem Krafttraining im Studio. Der renommierte Wiener Arzt Dr. Peter Poeckh führt Sie in seinem neuen Buch zu mehr Kraft und Stabilität in Ihrem Körper. Mit den besten Übungen für alle Körperregionen!

**Kraft und Stabilität bis ins hohe Alter**  
von Dr. med. Peter Poeckh

Erscheinungstermin: 25.02.2026

## Paperback

- **Trendthema Krafttraining ab 50: Starke Muskeln ohne Fitnessstudio und Geräte**
- **Dr. Peter Poeckh ist Sportmediziner, Bewegungsexperte und Health Influencer mit 100.000 Follower\*innen auf Instagram**
- **Effektive Übungen für einzelne Körperregionen und Ganzkörperprogramme**

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50**

ca. 160 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

90 farbige Illustrationen

WG: 1464 Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic, Bodybuilding, Gymnastik

ISBN/GTIN: 978-3-517-10432-4



9 783517 104324

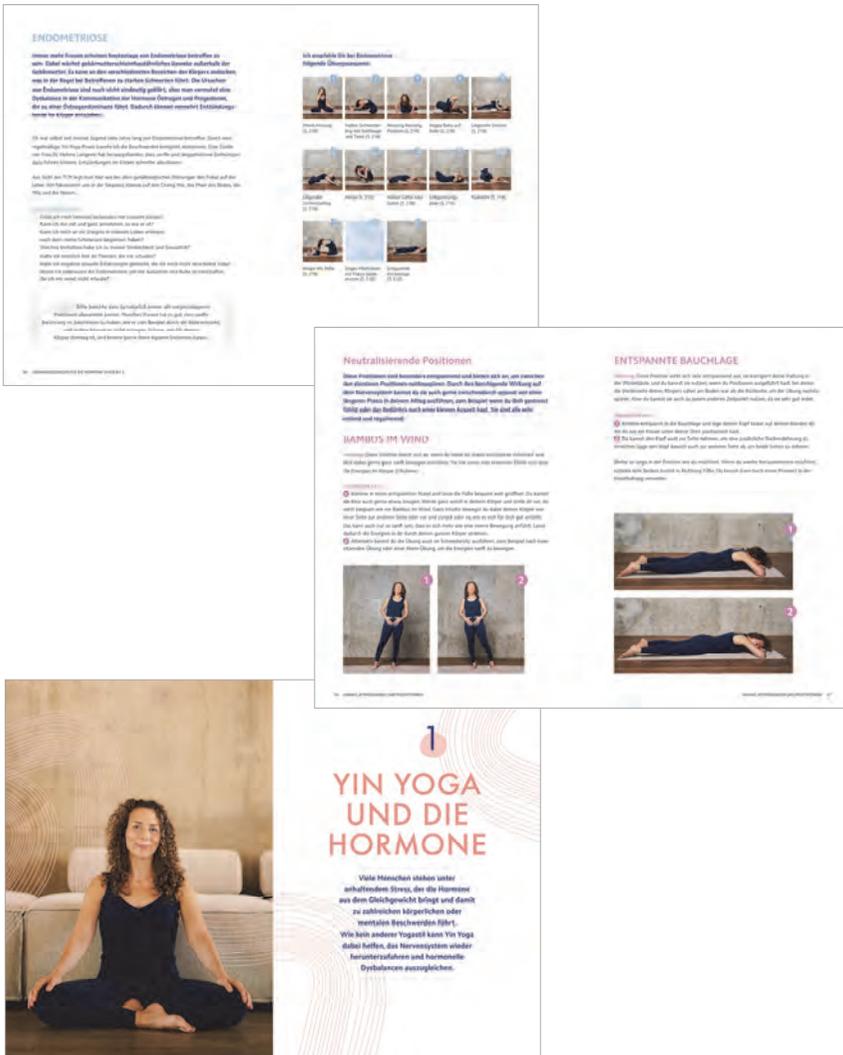
**Referenztitel**



Stefanie Arend  
**Gesund durch Yin Yoga**  
 Quality Paperback 20,00 € [D]  
 ET: 10.09.25



**Innenabbildungen**



**Paperback**

**Mai 2026**

- **Große Zielgruppe: Störungen im Hormonsystem sind für viele häufige Beschwerden verantwortlich**
- **Sanfte Hilfe ohne Medikamente: Mit Yin Yoga können alle zu Hause selbst etwas für ihre Hormonbalance tun**
- **Anschaulich bebildert und übersichtlich gegliedert: Über 30 Sequenzen zu Krankheiten und Beschwerden von A bis Z**

Viele Menschen sind dauerhaft gestresst. Das kann zu Hormon-Dysbalancen im Körper führen und Krankheiten verursachen. Wer Yin Yoga praktiziert, fährt sein Nervensystem schnell und effektiv wieder herunter. Wie kein anderer Yogastil kann Yin Yoga dabei helfen, die Hormone wieder in Balance zu bringen. Stefanie Arend erklärt in ihrem neuen Buch, wie Yin Yoga auf das Hormonsystem wirkt. Sie lässt ihr Wissen über die Traditionelle Chinesische Medizin und Ernährung einfließen und stellt Yin-Sequenzen zu zahlreichen Beschwerdebildern vor, die von einer Hormon-Dysbalance ausgelöst werden können.

**Urheber\*in**

Stefanie Arend hat verschiedene Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Richtungen gemacht, bis sie nach Jahren des Ausprobierens im Yin Yoga Teacher Training von Paul und Suzee Grilley endlich das gefundene hat, was sie so lange gesucht hatte. Sie hatte viele Jahre ein eigenes Yogastudio, in dem sie Tausende von Yogakursen gegeben hat und dadurch viel Unterrichtserfahrung sammeln durfte. Seit einigen Jahren bildet sie Interessierte im Yin Yoga aus.

**Hormone in Balance mit Yin Yoga**  
 von Stefanie Arend

Erscheinungstermin: 13.05.2026

**€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90**

224 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
 120 Farbfotos  
 WG: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga,  
 Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 978-3-517-10397-6



## Referenztitel



Mindy Pelz  
**Dein Stoffwechsell Turbo für die Wechseljahre**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 12.03.25



9 783517 103938



Ingo Froböse; Alexa Iwan  
**Neustart Wechseljahre**  
Quality Paperback 22,00 € [D]  
ET: 13.12.23



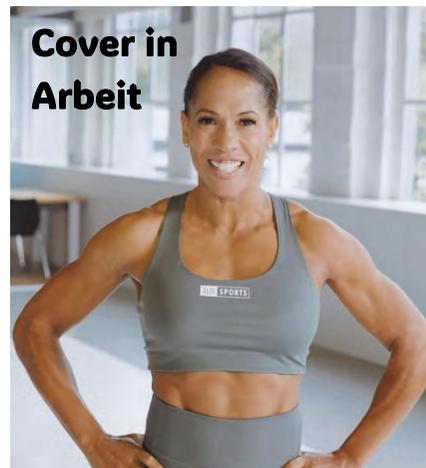
9 783517 102177

## Urheber\*in

**Rebecca Barthel** ist IFAA-lizenzierte Personaltrainerin, Mastertrainerin und Ausbilderin für die IFAA sowie Ausbilderin und Referentin für Perform Better Europe. Als ehemalige Leistungssportlerin (Handball, Judo und Turnen) und Wettkampfsportlerin errang sie 2015 u. a. die Titel *Miss Herkules Olympia* sowie Gesamtsiegerin, Deutsche Meisterin und Weltmeisterin (Body Fitness Klasse). Seit 2023 ist sie als IFAA-Referentin aktiv, unterstützt den Trainer-Nachwuchs und arbeitet bei Perform Better Europe im Bereich Functional und Athletiktraining. Zudem hat sie zahlreiche Online-Videos erstellt, in Fitnessmagazinen veröffentlicht und Ernährungsvorträge in Deutschland gehalten. Zuletzt hat sie in Zusammenarbeit mit Aldi deren App Aldi-Sports entwickelt und ist dort auch auf allen Kanälen zu sehen.

**Paperback**

**Mai 2026**



- **Krafttraining macht stark, energiegeladend und selbstbewusst – auch in den Wechseljahren**
- **Expertenwissen zum Nutzen von Krafttraining und 40 ausführlich bebilderte Übungen und gezielte Trainingspläne**
- **Mit Interviews mit Expertinnen aus Sport, Medizin und Ernährung sowie Erfolgsgeschichten von Frauen, die mit Krafttraining ihr Leben verändert haben**

Viele Frauen glauben, dass mit zunehmendem Alter die Leistungsfähigkeit automatisch nachlässt, doch das Gegenteil ist der Fall: Wer sich traut, die eigene Muskelkraft bewusst zu trainieren, kann mit mehr Energie, Selbstbewusstsein und Gesundheit ins nächste Jahrzehnt starten.

Rebecca Barthel, ehemalige Profisportlerin und Personaltrainerin, hat es selbst erlebt – die Veränderungen, die der weibliche Körper ab 40 durchläuft, sind real. Doch sie sind kein Grund, sich zurückzulehnen. Im Gegenteil: Jetzt ist der Moment, um die Schwierigkeitsstufe zu erhöhen, damit das Leben leichter wird. Krafttraining ist nämlich nicht nur eine Investition in starke Muskeln, sondern auch in starke Knochen, einen stabilen Stoffwechsel und rundum mehr Wohlbefinden!

**Krafttraining in den Wechseljahren**  
von Rebecca Barthel

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50**

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Paperback, Broschur,

80 farbige Abb.

WG: 1464 Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic, Bodybuilding, Gymnastik

Erscheinungstermin: 13.05.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10441-6



9 783517 104416

## Top-Titel Gesundheit & Ernährung von Südwest

**SPIEGEL BESTSELLER**



Quality Paperback  
**978-3-517-10353-2**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
CHF 28,50\*



9 783517 103532



Quality Paperback  
**978-3-517-10321-1**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
CHF 28,50\*



9 783517 103211



Quality Paperback  
**978-3-517-10396-9**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
CHF 28,50\*



9 783517 103969



Quality Paperback  
**978-3-517-09932-3**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
CHF 28,50\*



9 783517 099323

**SPIEGEL BESTSELLER**



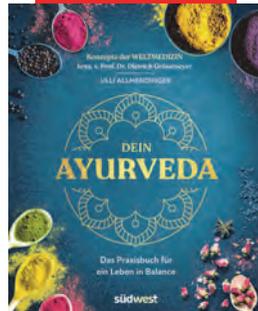
Hardcover  
**978-3-517-10387-7**

€ 27,99 [D] | € 28,80 [A]  
CHF 37,90\*



9 783517 103877

**VON ALLMENDINGER  
& GRÖNEMAYER**



Hardcover

**978-3-517-10329-7**

€ 36,00 [D] | € 37,10 [A]  
CHF 47,90\*



9 783517 103297



Quality Paperback  
**978-3-517-10355-6**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
CHF 28,50\*



9 783517 103556



Quality Paperback  
**978-3-517-10217-7**

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]  
CHF 30,90\*



9 783517 102177



Quality Paperback  
**978-3-517-10315-0**

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A]  
CHF 22,90\*



9 783517 103150



Quality Paperback  
**978-3-517-10316-7**

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]  
CHF 30,90\*



9 783517 103167

## Referenztitel



Mindy Pelz  
**Gesund, schlank & fit mit der Zyklusernährung**  
 Quality Paperback 20,00 € [D]  
 ET: 20.03.24



9 783517 103112



Mindy Pelz  
**Dein Stoffwechsellurbo für die Wechseljahre**  
 Quality Paperback 18,00 € [D]  
 ET: 12.03.25



9 783517 103938

## Urheber\*in



© Brittany Rojo

**Dr. Mindy Pelz** ist eine renommierte Expertin für ganzheitliche Gesundheit und eine der führenden Stimmen bei dem Thema Frauen und Gesundheit. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, eine Revolution im Bereich der Frauengesundheit zu starten. Mit ihrem »5-Schritte-Programm« hat sie Tausenden Menschen weltweit die Möglichkeit gegeben, die körpereigenen Heilungsfähigkeiten durch Fasten, Ernährungsumstellung, Entgiftung des Körpers und

Stressbewältigung zu nutzen. Der Schlüssel zu besserer Gesundheit und zur Verlangsamung der Alterungsprozesse ist für sie, dass Frauen ihre Ernährung und ihren Lebensstil optimal mit ihren Hormonen in Einklang bringen.

## Original-Innenabbildungen



Mai 2026

- **Gesunde Mahlzeiten, die die Hormonproduktion und das hormonelle Gleichgewicht unterstützen**
- **Nährstoffreiche Mahlzeiten zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels + köstliche Snacks, die schnell für Energie sorgen**
- **Dr. Mindy Pelz ist die renommierte Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit**

In ihrem New-York-Times-Bestseller-Kochbuch zeigt Dr. Mindy Pelz, wie schon eine leichte Veränderung der Essgewohnheiten und die Zusammenstellung der Mahlzeiten die natürlichen Rhythmen des Körpers positiv beeinflussen können. Sie erklärt, wie sich die zyklusgerechte Ernährung als wirkungsvolles Instrument nutzen lässt, um zu einem gesünderen, ausgeglicheneren Leben zu finden. Häufig auftretende Probleme, wie ein ständig schwankendes Energieniveau, hormonelles Ungleichgewicht, Brainfog oder Wechseljahrsbeschwerden, können gelindert werden.

Dr. Mindy Pelz konnte mit ihrem Bestseller »Fast like a girl« vielen Leserinnen helfen, ihre Menstruationszyklen zu regulieren, Gewicht ganz ohne Diät zu verlieren und das Wohlbefinden zu steigern. Mit über 100 köstlichen Rezepten für pflanzliche und omnivore Ernährung, die den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen, inspiriert sie in ihrem neuen Buch zu einer abwechslungsreichen und köstlichen Küche.

### Das Zyklus Kochbuch

von Mindy Pelz  
 Übersetzer: Ulrike Kretschmer

**Originalverlag: Hay House UK Ltd.**

Erscheinungstermin: 11.05.2026

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50

336 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
 Hardcover, Pappband,  
 circa 80 farbige Abbildungen  
 WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10461-4



9 783517 104614

# Innenabbildungen

**Der Körper - Ballustrich der rechten Oberbauch** **Ein gewichtiges Organ**

Multitasking im rechten Oberbauch – so könnte man die zahlreichen Aufgaben der Leber treffend beschreiben. In keinem anderen Organ des menschlichen Körpers finden gleichzeitig so viele verschiedene und lebenswichtige Stoffwechsel- und Speicherprozesse statt. Täglich strömen über 2.000 Liter Blut durch unsere Leber, um auch zu Spitzenzeiten nach großen Mahlzeiten, Trinktagelagen oder starker körperlicher Anstrengung die vielfältigen Funktionen der Leber Tag und Nacht auf vollen Touren am Laufen zu halten.

Die Leber ist der leistungsstarke Mann unseres Energiehaushalts und stellt dem Körper durch die Aufnahme und Verarbeitung von Nährstoffen rund um die Uhr Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zur Verfügung. Zudem reguliert sie die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie den Hormonhaushalt und steuert damit unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Gleichzeitig bekommt die Leber mit dem Blutstrom auch alles ab, was im Körper an Schadstoffen zirkuliert – zum Beispiel Alkohol, Medikamente oder Abbauprodukte des körpereigenen Zellstoffwechsels. Die Leber ist dabei Kläranlage und Entgiftungszentrale des Körpers, die diese schädlichen Substanzen aus dem Blut herausfiltert. Als größte Drüse des Körpers produziert sie täglich etwa einen Liter Gallensaft, der in der Gallenblase gespeichert und bei Bedarf zur Fettverdauung in den Darm geleitet wird.

Außerdem spielt die Leber durch die Produktion von Eiweißen eine wichtige Rolle für unsere Abwehrkräfte und die Blutgerinnung. Ohne Leber läuft also nichts – Grund genug, sich Zeit für eines der gewichtigsten Organe in unserem Körper zu nehmen.

Die Leber liegt im rechten Oberbauch unter dem Zwerchfell.

An der Unterseite der Leber befindet sich die Leberpforte, in der große Versorgungsgefäße (Arterien- und Venenstränge) zum Leber bringen.

**Ein gewichtiges Organ**

Mit durchschnittlich 1,5 Kilogramm ist die Leber ein gewichtiges Organ, das unter den Rippen im rechten Oberbauch in guter Nachbarschaft zu Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase liegt. Eine gesunde Leber hat eine rötlich-braune Farbe und fühlt sich weich-elastisch an – so etwa wie unser Daumenballen. Die gesunde rötliche Farbe kommt von der starken Durchblutung der Leber, die von großen Blutgefäßen mit sauerstoffreichem Blut und Nährstoffen aus dem Darm versorgt wird.

Die Leber wird durch ein Band aus Bindegewebe in einen linken und einen größeren rechten Leberlappen unterteilt. Beide Leberlappen sind von einer äußeren Hülle – der Leberkapsel – umgeben und dadurch von anderen Organen abgegrenzt. Die Leberkapsel ist von Nervenfasern durchzogen, die bei einer starken Schwellung der Leber (zum Beispiel bei einer akuten Entzündung) gestört werden und so zu einem unangenehmen Druckschmerz im rechten Oberbauch führen können.

**10. Bittere aus der Fülle der Bitterstoffe** **1. Langzeitgesunde Vitalkost - so macht die Leber ihr Bestes**

Zu den wichtigen Lebensdruckstoffen gehören auch die Bitterstoffe. Diese entsäuen Ihre Leber, indem sie die Gallenproduktion steigern und hohe Blutzuckerwerte senken können. Besonders reich an diesen Bitteren, aber wirksamen Stoffen sind Salate und Gemüse wie Chicorée, Radichio, Endivien, Löwenzahn, Rucola, Artischocken oder Rosenkohl. Lassen Sie sich durch die Rezeptoren anregen, natürliche Lebensdruckstoffe auf den Teller zu bringen, um damit Ihre Leber in ihrem Regenerationsprozess zu unterstützen.

Einige Beispiele für oben Kohlenhydratarmen, verschiedenen Nahrungsmitteln finden Sie hier:

NAHRUNGSMITTEL	KOHLHYDRATE (G/100G)
<b>Beispiele Getreideprodukte:</b>	
Corntofels	78,1
Weizenmehl (Type 405)	75,7
Weizenrot	49
Broggenvollkornbrot	39
Mais mit Trockenobst und Nüssen	50,4
Nußmehl (Pistacien)	67,2
Linien	40,6
Panniermehl	33
Talgwaren (ohne Ei, gegart)	30,4
Wass, geschält und gegart	20,5
Kartoffeln, geschält	15
<b>Beispiele zuckerhaltiger Produkte:</b>	
Zucker	99,8
Kakaopulvergetränk (kalt)	77,4
Kartoffel-Marmelade	70,8
Nuss-Nougat Creme süß	54,0
Schokolade	54,1

**KOHLHYDRATE ERSPAREN**

Kohlenhydratarm ist eine ganze Menge von Lebensmitteln enthalten – insbesondere in Getreideprodukten wie Brot und Nudeln, zuckerhaltige Produkte weisen einen hohen bis sehr hohen Kohlenhydratanteil auf.

Bei stark übergewichtigen Patienten reicht die Änderung des Lebensstils mit viel Bewegung und kalorienreduzierter Kost oftmals nicht aus, um starkes Übergewicht mit Leberverfettung in den Griff zu bekommen. Für diese Patienten kann eine sogenannte bariatrische Operation eine Möglichkeit sein, die Leber zu entsäuen und die Entwicklung eines Diabetes zu vermeiden. Bei diesen Operationen wird durch einen chirurgischen Eingriff das Volumen des Magens verkleinert beziehungsweise die Strecke für die Nahrungs- und Kalorienaufnahme im Verdauungstrakt verringert, sodass bereits kleine Nahrungsportionen zu einem Sättigungsgefühl führen oder die Nahrungsaufnahme im Dünndarm reduziert wird (zum Beispiel Magenband-OP oder Magenbypass). Die Folge: Insgesamt werden weniger Nährstoffe aufgenommen, die Patienten verlieren damit langfristig deutlich an Gewicht und reduzieren damit nachfolgend das Risiko für Folgeerkrankungen. Personen mit starkem Übergewicht sollten sich daher von ihrem behandelnden Arzt über solche Therapieoptionen und deren Vor- und Nachteile beraten lassen.

Für manche stark übergewichtige Patienten mit einer Fettleberentzündung (NASH) kann diese Therapie sehr positive Effekte auf die Leber haben. In Studien konnte gezeigt werden, dass bei über 80 Prozent der adipösen Patienten mit einer NASH nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion durch die bariatrische Operation die Entzündung in der Leber zur Abheilung kam und auch die Bindegewebsvermehrung (Fibrose) gestoppt werden konnte. Damit sinkt langfristig auch das Risiko für eine Leberzirrhose und Leberkrebs.

**11. Bittere - Proteinarme das 2. Leberlappen** **Wie kommt das Fett in die Leber?**

Zudem gibt es neben den Hauptursachen Alkohol und Ernährung noch andere, seltene Faktoren, die zu einer Verfettung der Leber führen können. Dazu gehören außer Fettstoffwechselstörungen vor allem Medikamente (zum Beispiel Kortison, Amiodaron, Tamoxifen oder Tetracycline), Chemotherapie, länger andauernde künstliche Ernährung oder extreme Hungerphasen, Umweltgifte sowie virale Entzündungen der Leber (zum Beispiel Hepatitis C). Auch Patienten mit Darmkrankungen wie beispielsweise der Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) können eine Fettleber entwickeln.

**WIE KOMMT DAS FETT IN DIE LEBER?**

**Abtransport:** In der Stoffwechsellage der Insulinresistenz werden weniger Fette aus der Leber abtransportiert.

**Einfluss:** Durch kohlenhydratreiche Ernährung sind die Vorratsspeicher der Leber voll und der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht – überschüssige Nährstoffe werden in der Leber zu Fett umgebaut.

**Abbau:** Durch Alkohol oder einen erhöhten Insulinspiegel wird der Fettabbau in der Leber gebremst!

**Büßes Bauchweh!** In dem Fettgewebe rund um den Bauch werden vermehrt Fettsäuren abgebaut und in der Leber eingelagert!

**UNSERE MAKRONÄHRSTOFFE KOHLHYDRATE, FETTE UND EIWEISS**

Unsere tierischen und pflanzlichen Lebensmittel enthalten die drei lebenswichtigen Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine (Eiweiß) und Fette.

Kohlenhydrate werden im Darm in Einfachzucker (Glukose) zerlegt, damit sie aufgenommen und in der Blutbahn transportiert werden können. Da diese Zerlegung Zeit braucht, lassen Mehrfachzucker den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als Einfachzucker. Glukose wird vor allem in der Leber und in den Muskeln gespeichert. Sind die Speicher voll, wird überschüssige Glukose in der Leber auch in Fett umgewandelt.

**Eiweiße**, auch Proteine genannt, sind biologische Moleküle, die sich aus verschiedenen Aminosäuren zusammensetzen und im Körper als Baustoff für Zellen und Gewebe, aber auch für die Bildung von Hormonen, Enzymen und Antikörpern des Immunsystems benötigt werden. Es gibt acht Aminosäuren, die der Körper unbedingt braucht, aber nicht selbst bilden kann. Diese sogenannten essentiellen Aminosäuren sind lebenswichtig und müssen mit dem Eiweiß aus der Nahrung aufgenommen werden.

## Referenztitel



Julia Seiderer-Nack  
**So kriegt die Leber ihr Fett weg!**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 09.09.19



Julia Seiderer-Nack; Regina  
Rautenberg  
**So kriegt die Leber ihr Fett weg!**  
Quality Paperback 16,99 € [D]  
ET: 11.12.17



Julia Seiderer-Nack  
**SOS Sodbrennen**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 14.09.20

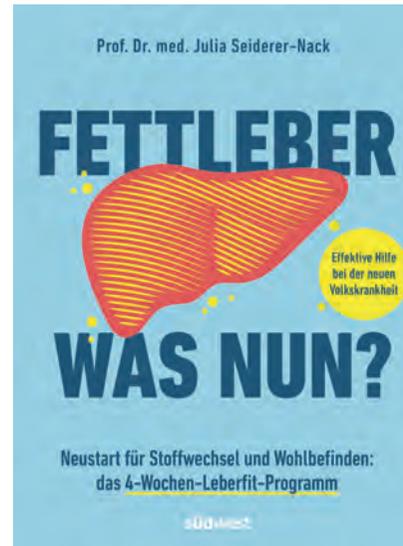


## Urheber\*in



© Norbert Güntner

**Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack** ist Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin und lehrt als Professorin in München. Sie ist spezialisiert auf die ganzheitliche Behandlung von gastroenterologischen Erkrankungen und hat neben ihrer Praxistätigkeit bereits mehrere Gesundheitsratgeber veröffentlicht.



März 2026

## Paperback

- **Die Leber - unser wichtigstes Stoffwechselorgan und seine maßgebliche Bedeutung für Gesundheit und Longevity**
- **Die neue Volkskrankheit Fettleber vermeiden: Wie man aktiv die Leber schützen kann und damit Risiken für Diabetes, Herzinfarkt und Leberzirrhose senkt**
- **Das 10-Punkte-Programm für eine Revitalisierung der Leber: mit der richtigen Ernährung und Pflanzenstoffen die Leber ins Gleichgewicht bringen**

Von der neuen Volkskrankheit Fettleber ist aktuell jeder dritte bis vierte Erwachsene über 40 Jahren in den westlichen Industrienationen betroffen – Tendenz steigend. Und zunehmend trifft es auch jüngere Menschen und das hat nicht zwingend etwas mit Alkoholkonsum zu tun. Die Fettablagerungen in der Leber sind kein harmloses Depot: Hier werden die Weichen für Entzündungs- und Stoffwechselprozesse gestellt, die Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben (Leberzirrhose, Leberkrebs, Diabetesrisiko und Herz-Kreislaufkrankungen). Das gute Funktionieren unseres wichtigsten Stoffwechselorgans ist maßgeblich für eine hohe Lebenserwartung. Die gute Nachricht lautet: Die Leber kann bei Umstellung von Ernährung und Lebensstil relativ schnell regenerieren. Dieses Buch hilft die Funktionsweise unserer Leber besser zu verstehen und dadurch das Risiko für eine Fettleber und deren Folgen zu reduzieren. Lebergesunde Rezeptideen und ein 10-Punkte-Programm unterstützen dabei.

**Fettleber, was nun?**  
von Julia Seiderer-Nack

Erscheinungstermin: 11.03.2026

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50**

176 Seiten, Format 16,2 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
Circa farbige 40 Abbildungen  
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10437-9



# Zielgruppengenaues Marketing im Bereich Gesundheit und Wellness



Foto: © Chinnapong/stock.adobe.com

## Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Print-Werbung

- natürlich gesund und munter
- bewusster leben
- BIO



## Online-Werbung

- yogaworld.de
- bewusster-leben.de



**Referenztitel**



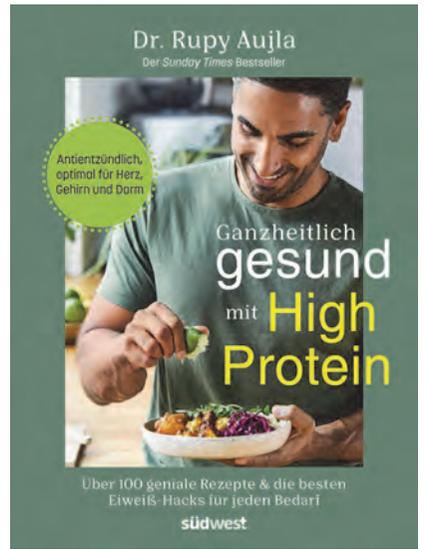
Rose Marie Green  
**Das Protein-Kochbuch**  
 Quality Paperback 19,00 € [D]  
 ET: 04.03.19



Bérangère Philippon; Alexia Cornu  
**Zuckerfrei High-Protein**  
 Quality Paperback 20,00 € [D]  
 ET: 24.12.25



**Innenabbildungen**



**März 2026**

**TikTok**

- **Alleskönner Eiweiß: fördert die Darmgesundheit, reduziert Entzündungen, ist wichtig für Hormonhaushalt, Knochengesundheit, Muskelaufbau, Haut und Stoffwechsel**
- **Über 100 leckere nährstoffreiche Rezepte mit Aufschlüsselung des Eiweißgehalts und zeitsparenden Gesundheits-Hacks**
- **Vom Ernährungsmediziner und Sunday-Times-Bestsellerautor mit einem der beliebtesten Gesundheits- und Wellness-Podcasts in Europa (30 Mio. Downloads)**

**TRENDTHEMA**

Proteine sind essenzielle Bausteine des Lebens: Sie sind wichtig für Knochenstärke, Muskelaufbau und Langlebigkeit, sie unterstützen die Darmgesundheit und damit die Fähigkeit, klar zu denken und besser zu schlafen, und sie verringern Entzündungen im Körper. Der Allgemeinarzt, UK-Bestseller-Autor und Betreiber des millionenfach gehörten Podcasts "The Doctor's Kitchen" Dr. Rupy weiß, dass der einfache Akt, täglich gesund zu essen, die wirksamste Medizin ist. Mit seinen zeitsparenden Gesundheitstipps und den genial gesunden Gerichten können Sie direkt loslegen: Die 100 Rezepte im Buch stützen sich auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Ausgewogenheit von Eiweiß, Ballaststoffen und nährstoffreichem Gemüse. Dieses Buch hilft, einen Speiseplan zu erstellen, der Ihren individuellen Ernährungsbedürfnissen entspricht und Ihre Stoffwechsel-, Herz- und Gehirngesundheit fördert.

**Ganzheitlich gesund mit High Protein**  
 von Rupy Aujla

**€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50**

288 Seiten, Format 18,9 x 24,6 cm  
 Hardcover, Pappband,  
 105 farbige Rezeptfotos sowie viele farbige Grafiken  
 WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

Erscheinungstermin: 11.03.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10444-7



# Top-Titel Fitness von Südwest

**AKTUALISIERT & ERWEITERT**



Quality Paperback  
**978-3-517-10408-9**  
 € 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,90\*



Hardcover  
**978-3-517-10230-6**  
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A]  
 CHF 34,50\*



Hardcover  
**978-3-517-10434-8**  
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A]  
 CHF 34,50\*



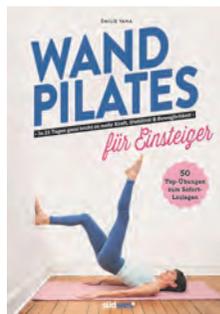
Quality Paperback  
**978-3-517-10386-0**  
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A]  
 CHF 33,50\*



**ERWEITERTE NEUAUSGABE**



Quality Paperback  
**978-3-517-10406-5**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
 CHF 28,50\*



Paperback  
**978-3-517-10360-0**  
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A]  
 CHF 22,90\*



Quality Paperback  
**978-3-517-10322-8**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
 CHF 28,50\*



**SPIEGEL-BESTSELLER**



Quality Paperback  
**978-3-517-10034-0**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
 CHF 28,50\*



Quality Paperback  
**978-3-517-10278-8**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]  
 CHF 30,90\*



## Referenztitel



Mark Maslow  
**Looking Good Naked: Die Gesamtausgabe**  
 Quality Paperback 24,00 € [D]  
 ET: 26.11.25



9 783517 104355



Mark Lauren; Joshua Clark  
**Fit in neun Minuten**  
 Quality Paperback 20,00 € [D]  
 ET: 13.12.21



9 783517 100340



Mark Maslow  
**Dranbleiben!**  
 Quality Paperback 20,00 € [D]  
 ET: 18.12.24



9 783517 103228



Sean Adams  
**Fit und stark in 10 Minuten**  
 Quality Paperback 20,00 € [D]  
 ET: 13.12.23



9 783517 102917

## Urheber\*in



© Fritz Städele

Mit über 10 Jahren Erfahrung im Calisthenics und der Organisation von mehr als 100 Workshops in Deutschland hat Felix Städele maßgeblich dazu beigetragen, den Sport bekannter zu machen. Als Coach von über 500 Kunden, darunter Weltmeister, D-A-CH- und Deutsche Meister, ist er fest in der Szene verankert. Durch Events und ein bewährtes Coaching-System hilft er Menschen, den Einstieg in den Calisthenics Sport zu schaffen, Skills wie den Handstand, Muscleup & Co zu erlernen und ihre athletischen Ziele zu erreichen. Außerdem ist er Gründer, Headcoach und Geschäftsführer von Flex Calisthenics, einem in München ansässigen Personal Training-Team rund um den Sport.



Paperback

Mai 2026

- **Calisthenics ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Flexibilität und Körperbeherrschung verbessert, das überall ohne teure Ausrüstung möglich ist und den gesamten Körper funktional stärkt**
- **Alles zu Übungsausführung und Trainingsplan, gegliedert nach Schwierigkeitsleveln und orientiert an individueller Zielsetzung - durchgängig bebildert**
- **Felix Städele und sein Coaching-Team von Flex Calisthenics sind DIE Calisthenics-Experten Deutschlands**

Starte jetzt in die Welt des Calisthenics und entdecke, wie du mit einfachen, effektiven Übungen Schritt für Schritt fit und stark wirst – ganz ohne Fitnessstudio! Felix Städele, Deutschlands Calisthenics-Experte und Gründer von *Flex Calisthenics*, zeigt dir, wie leicht der Einstieg gelingt und wie du schon mit Basisübungen wie Liegestützen, Kniebeugen und Klimmzügen enorme Fortschritte machen kannst. Dabei entwickelst du nicht nur Kraft, sondern förderst auch Beweglichkeit, Balance und Körperbeherrschung. In diesem Buch findest du neben den Beginner-Basics alles zur richtigen Übungsausführung mit über 40 ausführlich bebilderten Übungen, von einfach bis fortgeschritten, sowie Infos zur Trainingsplanung, je nach individueller Zielsetzung. Erlebe, wie vielseitig Calisthenics sein kann!

**Kraft ohne Grenzen**  
 von Felix Städele

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
 Paperback, Broschur,  
 ca. 100 farbige Fotos zur Übungsausführung  
 WG: 1464 Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic,  
 Bodybuilding, Gymnastik

Erscheinungstermin: 13.05.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10405-8



9 783517 104058

# Bestseller-Kampagne

zum neuen Wein-Ratgeber der bekannten Podcaster Curly & Willi Schlögl

Das neue  
Buch zum  
erfolgreichsten  
deutschsprachigen  
**Wein-  
Podcast**



Foto: © Lennart Schmidt



## Spotify-Ads

Werbung bei  
Podcast-Hörer\*innen

## YouTube- Kampagne

## Amazon Advertising

Direkte Ansprache  
von interessierten  
Leser\*innen



Aufmerksam-  
keitsstarke  
**Online-  
Kampagne**



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

## Referenztitel



Willi Schlögl; Sebastian "Curly"  
Moser  
**Anleitung zum Weinsaufen**  
Hardcover 25,00 € [D]  
ET: 24.05.23



9 783517 102252



Bärel Ring; Antonia Wien  
**Wein, sonst nix**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 24.04.24



9 783517 102320

## Urheber\*in



© Lennart Schmidt

Der österreichische Sommelier **Willi Schlögl** (Bar "Freundschaft" in Berlin) wurde bereits vielfach ausgezeichnet, u. a. als "Sommelier des Jahres" vom Rolling Pin. Er vermittelt sein Weinwissen frisch und unkonventionell und freut sich immer auf die nächste gute Flasche. Im Podcast "Terroir und Adiletten" ist er der charmante Weinprofi, der die Zuhörer\*innen durch seine Weinwelt führt.

**Sebastian Moser** ist in Musikkreisen bekannt als der Rapper **Curly**, der mit Kultbands wie Culcha Candela zusammenarbeitet und auch Songwriter für Youtube-Stars ist. Curly hat seine Liebe zum Wein erst spät entdeckt und lässt sich von seinem Buddy und Sommelier Willi Schlögl durch das komplexe Wein-Universum führen. Im Podcast "Terroir und Adiletten" löchert er Willi mit all seinen Fragen.



Mai 2026

- Das neue Buch zum erfolgreichsten deutschsprachigen Wein-Podcast "Terroir und Adiletten"
- Unkompliziert, fresh und tabulos - diese Gerichte passen wirklich gut zum Wein
- Schluss mit alten Regeln - warum Rotwein auch zu Fisch passt und Pommes perfekt zu Champus sind

WERBESCHWERPUNKT

Terroir & Adiletten, der meistgehörte Weinpodcast im deutschen Sprachraum ist zurück mit einem neuen Buch. Willi Schlögl (Spitzensommelier) und Curly (Rapper und Genussmaschine) äußern sich jetzt zum Thema guter Wein und gutes Essen. Willi ist der festen Meinung: Wein begleitet niemanden bzw. nichts, kein Schnitzel, keinen Fisch, keinen Hummus. Wein steht erst einmal für sich. Willi und Curly diskutieren das Thema mit befreundeten Küchenchefs, was die wirklich guten Paarungen sind und was man lieber nicht kombinieren sollte. Neben vielen Weinhacks, bekommt man hier natürlich auch coole Rezepte. Die beiden Autoren räumen auf mit alten Mythen, dass etwa zu Fisch nur Weißwein passt. Das perfekte Buch für alle, die keine strengen Regeln beim Weintrinken wollen, die Geselligkeit lieben und auch mal Neues ausprobieren wollen.

**Anleitung zum Weinsaufen II - Essen fassen!**

von Willi Schlögl; Sebastian "Curly"  
Moser

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
Hardcover, Pappband,  
circa 60 farbige Abbildungen  
WG: 1458 Ratgeber/Essen, Trinken/Getränke

Erscheinungstermin: 27.05.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10460-7



9 783517 104607

# Zielgruppengenaues Marketing im Bereich Kochen und Genuss



Foto: © Marina April / stock.adobe.com

## Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Print-Werbung

- Schöner Wohnen Spezial
- Essen & Trinken



## Online-Werbung

- kochbuch-couch.de
- chefkoch.de



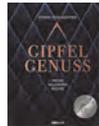
## Referenztitel



Viktoria Fuchs  
**Fuchsteufelswild - Das Wildkochbuch**  
 Hardcover 27,00 € [D]  
 ET: 08.09.20



9 783517 099170



Simon Schlachter; Antje Urban  
**Gipfelgenuss**  
 Hardcover 36,00 € [D]  
 ET: 30.11.22



9 783517 101903

## Fotos aus dem Innenteil



Mai 2026

TikTok

- **Junger innovativer Spitzenkoch mit überraschend einfachen Rezepten, die sich durch besondere Geschmackstiefe auszeichnen**
- **Weniger ist mehr: minimalistische Rezepte für maximalen Geschmack – Unkomplizierte Rezepte für jeden Anlass**
- **Vielfach ausgezeichnete Spitzenkoch, bekannt aus dem TV ("Küchenschlacht", "Am Pass")**

SPITZENTITEL

Maurizio Oster, bekannt als Juror in der "Küchenschlacht" und als Küchenchef des Hamburger Restaurants Zeik (1 Michelin-Stern), verwendet fast ausschließlich regionale und saisonale Zutaten und kreiert damit innovative und geschmackvolle Gerichte. Oster hat eine besondere Vorliebe für Gemüse, aus dem er besonders intensiven Geschmack herauskitzelt. Gerne kocht er für Familie, Freunde und für sich selbst ganz einfach, aber stets mit Blick darauf, was das Besondere an den verwendeten Zutaten ist. So werden bei ihm etwa ein Blumenkohl, eine Zwiebel oder ein Kohlrabi zu echten Stars auf dem Teller. In diesem Buch zeigt er seine ganz privaten Lieblingsrezepte, die unkompliziert nachzukochen sind und für verschiedenste Anlässe geeignet sind. Es werden **keine teuren Zutaten** verwendet, es werden altbekannte Lebensmittel zum Teil **ganz neu interpretiert**. Ganz nebenbei zeigt der Hamburger Jung Maurizio, welche Orte in seiner Heimatstadt zu welchen Gerichten inspirieren: der Hafen, der DOM von St. Pauli oder die Große Freiheit.

### Die große Freiheit

von Maurizio Oster; Elissavet Patrikiou

Erscheinungstermin: 27.05.2026

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Hardcover, Pappband,

circa 100 farbige Abbildungen

WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10459-1



9 783517 104591

# Innenabbildungen

## Chocolate Chip Cookies

Achtung: Suchtgefahr! Diese leckeren Cookies schmecken oft süßbitter. Weise zu verschneiden, sobald sie so weit abgekühlt sind, dass man sie essen kann. Sie können den Teig auch als Riesencookie backen und mit Vanilleeis als Dessert servieren.

**VORBEREITEN** 10 min  
**BACKEN** 15-17 min  
**ERGIBT** 12-15 Cookies

- 80 g Rohrohrzucker
- 90 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise frisch geriebene Anis-Samen (optional)
- 90 g sorte Hartflocken
- 90 g Schokoladengüsse, plus einige mehr zum Dekorieren
- Zucker und Butter mit einem elektrischen Rührgerät cremig rühren.
- Ei und Vanilleextrakt einarbeiten, Zwischendurch die Masse mit einem Teigschaber von Boden und Schüsselwand lösen, damit alles gut vermischt ist.
- Mehl, Salz, Backpulver, Natron, Zimt und Anisextrakt falls verwendet, unterheben. Die Hartflocken einarbeiten. Die Schokoladengüsse mit einem Kochlöffel untermischen, bis sie gleichmäßig verteilt sind.
- Den Fritteuseimer mit einer Dauerbackmatte oder einem Backpapierstreifen (außen) Etwas 2 esslöffelgroße Teigportionen zu Kugeln formen und mit Abstand darauflegen. Je ein paar zusätzliche Schokoladengüsse leicht hineindrücken. Die Cookies 15-17 Minuten bei 160 °C backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Bereits nach 12 Minuten prüfen.
- Die Cookies 2-3 Minuten in Fritteuseimer abkühlen und in etwas feiner werden lassen. Dann auf ein Kuchengitter heben und erkalten lassen.
- Den restlichen Teig ebenfalls backen oder im Kühlschrank lagern und am nächsten Tag weitere Cookies herstellen. Alternativ den Teig portionieren und auf einem Blech gefrieren, noch im gefrorenen Zustand backen. Dabei die Backzeit um einige Minuten verlängern.

### Für einen Riesencookie

- Den Teig in einer mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Durchmesser) abkühlen und 30-35 Minuten backen, dabei bereits nach 25 Minuten prüfen. Der Cookie sollte am Rand fest, in der Mitte aber noch leicht weich sein, vor dem Servieren abkühlen lassen, wobei der Cookie fester und knuspriger wird.

**TIPP** Nicht ganz durchgebackene Cookies schneiden sich leichter, indem man erst im Fritteuseimer abkühlt, damit sie nicht auseinanderfallen.



## No-Knead-Brot

Nichts geht über ein ofenfrisches, hausgemachtes Brot! Wenn Sie Bildung der supergeschmack haben, ist dieses einfache Weizenbrot ohne Kneten der perfekte Einstieg in die wunderbare Welt der Brote.

**VORBEREITEN** 10 min  
**RUHEN** 12-16 h  
**BACKEN** 45 min  
**ERGIBT** 1 Kuchlein

- 280 g Weizenmehl Type 405, plus etwas mehr für die Arbeitsfläche
- 3 TL Hosenbackhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 250 ml Wasser oder helles Bier (ich habe alkoholfreies Lagerbier verwendet, liefert ein Großteil für die Form)
- Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen.
- Wasser oder Bier dazugeben und mit einem Kochlöffel rühren, bis ein feucht-klebriger Teig entstanden ist.
- Die Schüsselwand mit Öl besprühen und mit gefetteter Frischhaltefolie abdecken. Den Teig 60-90 Minuten ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- Eine hohe Kuchelform (7 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und mit Mehl bestreuen, sodass Boden und Rand mit einer feinen Schicht bedeckt sind. Überschüssiges Mehl ausklopfen.
- Den Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben. Mittels einer befeuchteten Teigkarte oder befeuchteten Händen an einem Ende nach oben ziehen und über die Mitte schlagen. Auf diese Weise den sehr klebrigen Teig rundum dehnen und fallen, bis er etwas gestirft ist und eine Kugelform hat.
- Den Teigling in die vorbereitete Form setzen und gefetteter Frischhaltefolie abdecken und 30 min ruhen lassen.
- Den Airfryer 5 Minuten auf 200 °C vorheizen. Die Form in den Fritteuseimer setzen und ein paar Einheiten in den Fritteuseimer geben, die beim Backen für Dampf sorgen sollen.
- Das Brot 25 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 °C reduzieren. Die Form herausnehmen und das Brot auf ein Kuchengitter stützen. Umgedreht wieder in den Fritteuseimer setzen und weitere 15-20 Minuten backen, bis es rundum schön gebräunt ist und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Die Kerntemperatur sollte 98 °C erreicht haben.
- Das Brot vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

**TIPP** In ein sauberes Leinwand eingeschlagen hält sich das Brot bis zu drei Tagen bei Raumtemperatur alternative Mönche. Sie es in Scheiben schneiden und bis zu zwei Monate einfrieren. Die Scheiben können über einen mit dem Tiefkühler im Toaster aufbacken werden.



## Victoria-Torte

Diese Torte ist nach der britischen Königin Victoria benannt, doch sie ist viel milder als erwartet, da man bei diesem köstlichen Himmels vermehren könnte. Sie besteht aus einem einfachen Vanille-Rührteig, einer Vanille-Buttercreme und roter Konfitüre.

**VORBEREITEN** 15 min  
**BACKEN** 45-50 min  
**FÜR** 10 Personen

- Eine Backform (20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Boden mit Backpapier auslegen.
- Mehl, Backpulver und Speisestärke in eine Schüssel sieben. Den Zucker untermischen.
- Die restlichen Zutaten dazugeben und mit einem elektrischen Rührgerät rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Zwischendurch die Masse mit einem Teigschaber von Boden und Schüsselwand lösen, damit alles gut vermischt ist.
- Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Die Form in den Fritteuseimer setzen und den Kuchen 30 Minuten bei 160 °C backen. Die Temperatur auf 100 °C reduzieren und den Kuchen weitere 20 Minuten backen, bis er schön aufgegangen und goldbraun ist. Eine Backprobe (siehe Seite 15) durchführen und gegebenenfalls 4-5 Minuten weiterbacken.
- Den Kuchen 5 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.
- Den Kuchen in zwei Teigböden schneiden.

### VANILLE-BUTTERCREME

- 200 g Puderzucker, gesiebt
- 80 g weiche Butter
- 80 g Schlagsahne
- 1 TL Vanilleessenz oder -extrakt

### FÜLLUNG & DAZWISCHEN

- 5 EL fertige Himbeer- oder Erdbeerkonfitüre
- 1 Handvoll frische Erdbeeren oder Himbeeren
- Puderzucker

### TIPPS

- Alternativ können Sie den Teig in zwei Silikon-Backformen mit 18 cm Durchmesser füllen und wie oben beschrieben backen.
- Wenn der Kuchen zu schnell bräunt, decken Sie ihn nach 30 Minuten mit Alufolie ab.



Zusätzlich gibt es...



## Vanille-Cupcakes

Ich weiß, Cupcakes sind nicht mehr ganz so angesagt, wie sie es mal waren. Dennoch ist ein guter Vanille-Cupcake kaum zu toppen. Sie sind perfekt für Party, Kuchensbuffets und -basare und kinderleicht zuzubereiten.

**VORBEREITEN** 10 min  
**BACKEN** 12-15 min  
**ERGIBT** 12 Cupcakes

- 240 g Weizenmehl Type 405
- 3 TL Backpulver
- 1 gestrichener EL Speisestärke
- 250 g feiner Zucker
- 85 g Margarine oder weiche Butter
- 2 Eier
- 100 ml Vollmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Vanillepaste
- 240 g Puderzucker, gesiebt
- 140 g weiche Butter
- 80 g Schlagsahne
- 1 TL Vanilleessenz oder -extrakt
- Zuckerkekse zum Garnieren (optional)
- Für den Teig: Mehl, Backpulver und Speisestärke in eine Schüssel sieben. Den Zucker untermischen.
- Die restlichen Teigzutaten dazugeben und mit einem elektrischen Rührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Zwischendurch die Masse mit einem Teigschaber von Boden und Schüsselwand lösen, damit alles gut vermischt ist.
- Den Teig mit einem Expositor (siehe Seite 15) in 12 Papierbackförmchen füllen. Maximal zu zwei Dritteln befüllen.
- Sechs Cupcakes in den Fritteuseimer setzen und goldbraun sind. Eine Backprobe (siehe Seite 15) durchführen und gegebenenfalls einige weitere Minuten backen. Die Kerntemperatur sollte 98-100 °C erreicht haben.
- Die Cupcakes noch im Fritteuseimer 5 Minuten mit einem Geschirrtuch abdecken, dann auf ein Kuchengitter heben und erkalten lassen. Die restlichen Cupcakes wie beschrieben backen.

### Für die Vanillecreme

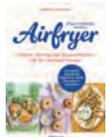
- Alle Zutaten bis auf die Steuere in einer Schüssel mit einem elektrischen Rührgerät auf niedriger Stufe glas rühren. Dann auf hoher Stufe weiter rühren, bis die Masse luftig-cremig ist. In einem Spritzbeutel mit großer Sternspitze füllen und großzügig auf die erkalten Cupcakes spritzen. Nach Belieben mit Zuckerkekse garnieren.

### TIPP

Setzen Sie die Papierbackförmchen in kleine Metallformen, damit sie formstabil bleiben, oder backen Sie die Cupcakes in Auffrischmüch aus Silikon.



## Referenztitel



Nathan Anthony  
**Fettarm frittieren mit dem Airfryer**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 13.03.24



9 783517 103136



Nathan Anthony  
**Airfryer Express**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 23.04.25



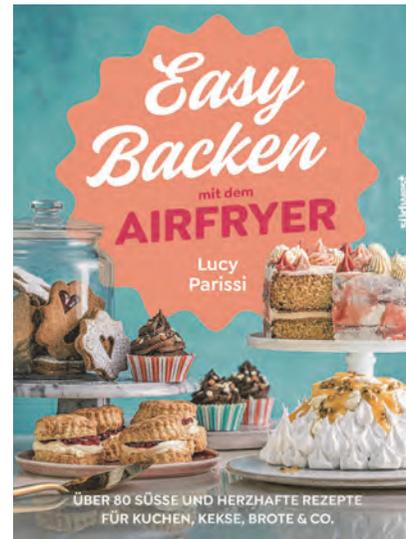
9 783517 104317

## Urheber\*in



© Thea Courtney

**Lucy Parissi** ist Autorin, Rezeptentwicklerin, Stylistin und Fotografin und betreibt den Blog [supergoldenbakes.com](https://supergoldenbakes.com). Sie wuchs in Athen, Griechenland, auf, wo Essen und Kochen zu einem glücklichen Leben dazugehören. Ihrer Mutter in der Küche zu helfen, vor allem beim Backen, hat sie schon als Kind begeistert. Mit 17 Jahren zog Lucy nach London und arbeitete u.a. als Designerin und Art Editor bei Dorling Kindersley, Quarto Publishing und dem Wine Magazine. Bis heute macht sie nichts glücklicher als das Zubereiten und Teilen von Essen mit Familie und Freunden.



März 2026

## Paperback

- Das Dauerthema Airfryer endlich zum Thema Backen mit über 80 süßen und herzhaften Rezepten
- Einfach, schnell & günstig – ideal für die ganze Familie
- Sogar Dr. Oetker bringt 2025 ein eigenes Airfryer-Backpulver auf den Markt

Die Heißluftfritteuse hat längst ihren festen Platz in unseren Küchen gefunden – doch ein **Rezeptbuch speziell für süße und herzhaft Backkreationen** fehlte bisher. Bis jetzt! Von knusprigen Cookies und Muffins über Festtagskuchen und Torten bis hin zu dekadenten Desserts, herzhaften Snacks oder Broten bietet dieses Buch eine köstliche Auswahl an süßem und herzhaftem Backwerk für jeden Tag.

**80 Rezepte zeigen, wie easy das Backen mit dem Airfryer ist:** Sie gelingen im Handumdrehen, schonen das Budget und sorgen garantiert für Genussmomente.

**Easy Backen mit dem Airfryer**  
von Lucy Parissi

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

232 Seiten, Format 19,5 x 24,0 cm  
Quality Paperback, Broschur,  
ca. 100 farbige Fotos  
WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

**Originalverlag: Michael Joseph PRH**

Erscheinungstermin: 11.03.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10466-9

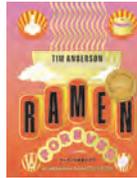


9 783517 104669

**Referenztitel**



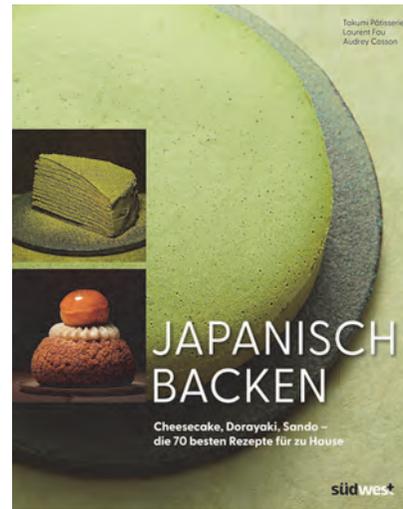
Tim Anderson  
**JAPAN, Hokkaidō das kulinarische Paradies**  
 Hardcover 35,00 € [D]  
 ET: 10.09.25



Tim Anderson  
**RAMEN FOREVER**  
 Hardcover 35,00 € [D]  
 ET: 17.07.24



**Innenabbildungen**



TikTok

März 2026

- **Trendige japanische Backwaren vom fluffigen Cheesecake bis zum würzigen Sando**
- **80 köstliche Rezepte mit erlesenen Zutaten für das besondere Geschmackserlebnis**
- **Wundervoll edel-minimalistisch fotografiert und gestaltet**

TAKUMI ist der erste Hersteller von authentischen japanischen Cheesecakes in Paris. In Japan steht der Begriff Takumi für Handwerker mit außergewöhnlichen Fertigkeiten, bezeichnet also echte Meister ihres Fachs. Oft haben diese über 60.000 Stunden damit verbracht, ihr Handwerk zu perfektionieren und so den Gipfel ihres Könnens zu erreichen. Takumi Paris hat sich zum Ziel gesetzt, täglich exzellente, präzise und bis ins kleinste Detail ausgearbeitete Produkte aus den besten Rohstoffen anzubieten.

In diesem wunderschönen und edlen Backbuch finden sich Japanisches Toastbrot, Brioche, Sando, Käsekuchen, Cheesecake, Cheese Tarts, Cream Puffs u.v.m. Insgesamt enthält es 80 Rezepte, welche die Raffinesse japanischer Kreationen mit außergewöhnlichen Produkten (Yuzu, Vanille, Matcha, schwarzer Sesam ...) zu einer großen Palette an Geschmacksrichtungen verbinden.

**Urheber\*in**

TAKUMI ist der bekannteste Laden und erste Hersteller von authentischem japanischem Käsekuchen in Paris. Um dieses symbolträchtige Gebäck herum hat sich dessen Welt entwickelt, zwischen japanischer Präzision und französischem Feingefühl.

**Japanisch Backen**

von Text Pâtisserie Takumi  
 Übersetzer: Lesezeichen Verlagsgdienste

**Originalverlag: Éditions Solar**

Erscheinungstermin: 25.03.2026

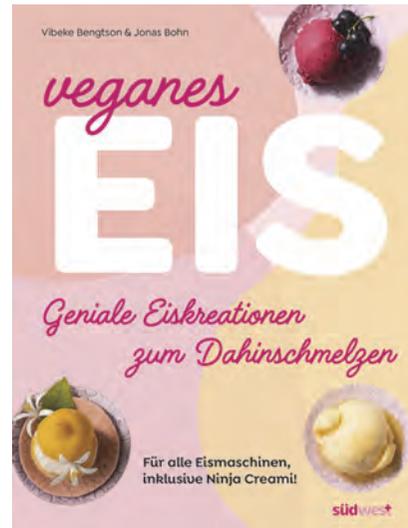
**€ (D) 26,00 / € (A) 26,80 / CHF 35,90**

192 Seiten, Format 21,0 x 26,0 cm  
 Hardcover, Pappband,  
 durchgehend 4-farbig  
 WG: 1454 Ratgeber/Essen, Trinken/Länderküchen

ISBN/GTIN: 978-3-517-10433-1



Original-Innenabbildungen



Paperback

April 2026

- Über 40 vegane Eiskreationen für cremigen Genuss: Klassiker wie Vanille und Nougat sowie originelle Sorten mit gebackenen Feigen, Safran, Matcha oder Olivenöl + eine Vielzahl passender Toppings
- Für alle Eismaschinen geeignet, inkl. dem Ninja Creami!
- Trendthemen pflanzenbasiertes Eis (im Laden oft teurer) & Ninja Creami

In *Veganes Eis* zeigen die Eis-Sommelière Vibeke Bengtson und Jonas Bohn in über 40 köstliche Rezeptkreationen, wie vielseitig und genussvoll Eiscreme aus 100 % plant-based Zutaten sein kann. Von zeitlosen Klassikern wie Vanille, Nougat und Himbeersorbet bis hin zu neuen überraschenden Sorten mit Lavendel, Safran, gebackenen Feigen und Olivenöl, ob als sommerliches Highlight, kaltes Dessert oder kleine Erfrischung für zwischendurch: Jedes Rezept bringt das besondere Etwas auf den Löffel für pflanzenbasierten Eisgenuss, so cremig und geschmacksintensiv, dass man keinen Unterschied zum Original schmeckt! Und das Beste: alle Rezepte sind super leicht, absolut gelingsicher und für alle **Eismaschinen geeignet!** Ergänzt werden die Eiskreationen durch Rezepte für **knusprige Toppings, Extras und aromatische Saucen.**

Urheber\*in

Vibeke Bengtson wuchs in Hareskov nördlich von Kopenhagen auf und hat einen Hintergrund als Grafikdesignerin. Sie lernte ihren Mann Jonas Bohn in Kopenhagen kennen, wo dieser zunächst als IT-Unternehmer tätig war. Seit 2008 betreiben sie auf der Insel Bornholm eine Eisdiele und stellen natürliches Eis aus lokalen Zutaten her.

Veganes Eis

von Vibeke Bengtson; Jonas Bohn

Originalverlag: Muusmann Forlag

Erscheinungstermin: 16.04.2026

€ (D) 17,00 / € (A) 17,50 / CHF 24,50

136 Seiten, Format 21,0 x 27,0 cm

Paperback, Broschur,

125 farb. Abb.

WG: 1450 Ratgeber/Essen, Trinken

ISBN/GTIN: 978-3-517-10464-5



# Top-Titel Kochen & Genießen von Südwest



Ein Feuerwerk aus Kreativität, Charme und Humor: Social-Media-Shooting-Star mit über 3,3 Mio Followern auf Instagram und TikTok

Echtes Trattoria-Feeling für zuhause im stylischen Retrolook

70 authentische Lieblingsrezepte – so genial einfach zubereitet

Hardcover  
**978-3-517-10394-5**  
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A]  
 CHF 34,50\*



Hardcover  
**978-3-517-10402-7**  
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A]  
 CHF 34,50\*



Hardcover  
**978-3-517-10357-0**  
 € 26,00 [D] | € 26,80 [A]  
 CHF 35,90\*



Hardcover  
**978-3-517-10389-1**  
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50\*



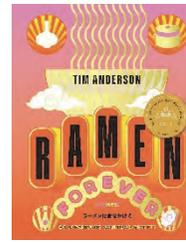
Hardcover  
**978-3-517-10429-4**  
 € 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,50\*



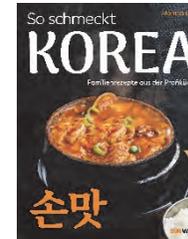
## DER NEUE ANDERSON!



Hardcover  
**978-3-517-10401-0**  
 € 35,00 [D] | € 36,00 [A] CHF 46,90\*



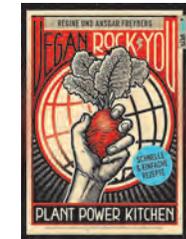
Hardcover  
**978-3-517-10318-1**  
 € 35,00 [D] | € 36,00 [A] CHF 46,90\*



Hardcover  
**978-3-517-10319-8**  
 € 35,00 [D] | € 36,00 [A] CHF 46,90\*



Hardcover  
**978-3-517-10320-4**  
 € 32,00 [D] | € 32,90 [A] CHF 43,50\*



Hardcover  
**978-3-517-10326-6**  
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*



Hardcover  
**978-3-517-10317-4**  
 € 32,00 [D] | € 32,90 [A] CHF 43,50\*



Hardcover  
**978-3-517-10356-3**  
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*



## TIK-TOK-STAR-AUTOR



Quality Paperback  
**978-3-517-10294-8**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



## TREND ALKOHOLFREI!



Hardcover  
**978-3-517-10361-7**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*



## DER NEUE BRANDL!



Hardcover  
**978-3-517-10407-2**  
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*



Hardcover  
**978-3-517-10218-4**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*





# Unser Zeitschriften- angebot

südwest



€ 8,50 [D]  
Abo-Fortsetz. Nr.: 579/70003

Unser Service für Sie:

- einfaches Handling
- Bezug im Abo oder Einzelhefte
- Bestellung zu Reisekonditionen
- körperlose Remission



€ 11,- [D]  
Abo-Fortsetz. Nr.: 579/70004

Flow Nummer 95 (1/2026)

AT 02/2026



9 783517 104843

Flow Nummer 96 (2/2026)

AT 03/2026



9 783517 104850

Flow Nummer 97 (3/2026)

AT 04/2026



9 783517 104867

Flow Nummer 98 (4/2026)

AT 06/2026



9 783517 104874

Schöner Wohnen Spezial Nr.1/2026

AT 03/2026



9 783517 104744

Schöner Wohnen Spezial Nr.2/2026

AT 05/2026



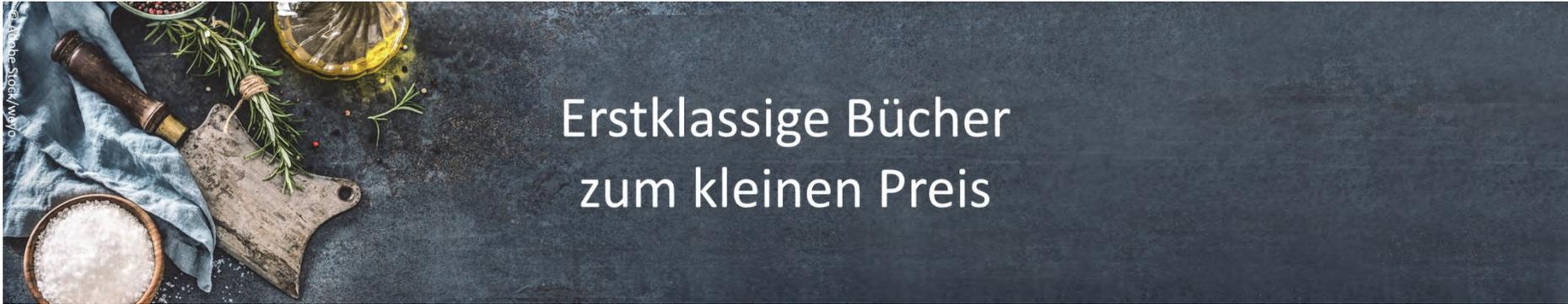
9 783517 104751

Schöner Wohnen Spezial Nr.3/2026

AT 07/2026



9 783517 104768



# Erstklassige Bücher zum kleinen Preis

**STATT 29,-€ NEU 15,- € (D/A)**



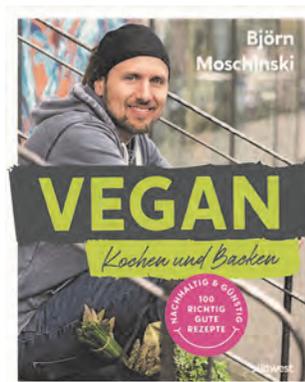
Hardcover  
**978-3-517-10192-7**  
 € 15,00 [D/A] | CHF 21,50\*

**Auslieferung zum neuen Preis  
erfolgt am 02.03.2026**



9 783517 101927

**STATT 25,-€ NEU 10,- € (D/A)**



Hardcover  
**978-3-517-10228-3**  
 € 10,00 [D/A] | CHF 14,50\*

**Auslieferung zum neuen Preis  
erfolgt am 02.03.2026**



9 783517 102283

**STATT 22,-€ NEU 10,- € (D/A)**



Hardcover  
**978-3-517-10268-9**  
 € 10,00 [D/A] | CHF 14,50\*

**Auslieferung zum neuen Preis  
erfolgt am 02.03.2026**



9 783517 102689

**STATT 22,-€ NEU 10,- € (D/A)**



Hardcover  
**978-3-517-09841-8**  
 € 10,00 [D/A] | CHF 14,50\*

**Auslieferung zum neuen Preis  
erfolgt am 02.03.2026**



9 783517 098418



kailash

# Große Bestseller-Kampagne

zum ersten Buch der beliebten Psychologin Linda-Marlen Leinweber



Foto: © Sebastian Kickingier/Linda-Marlen Leinweber

Große Reichweite mit über **500.000** Followern auf Social Media und eigenem Podcast



## Online-Werbung

- Spotify-Ads
- TikTok-Kampagne
- Meta-Kampagne
- Amazon Advertising



Aufmerksamkeitsstarke **Social Ads-Kampagne**



## Blickfang für Ihren Verkaufsraum

- Plakat
- L-Display (10 Exemplare)

## Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

## Referenztitel



Stefanie Stahl  
**Jeder ist beziehungsfähig**  
Quality Paperback 17,00 € [D]  
ET: 16.10.17



© Sebastian Kickingner/Linda-Marlen Leinweber

Linda-Marlen Leinweber, geboren 1988, ist eine erfahrene Psychologin, systemische Coachin, Hypnose-Therapeutin und TEDxTalk-Speakerin, die seit über zehn Jahren Menschen in ihrer persönlichen Weiterentwicklung unterstützt. Sie engagiert sich leidenschaftlich für die Entstigmatisierung psychischer Gesundheitsprobleme und teilt als Content Creatorin und Podcasterin wertvolle Tipps zur Verbesserung des mentalen Wohlbefindens mit ihren über 480.000 Followern auf Instagram und TikTok. Als Gründerin von Poise, einem Netzwerk von Psychologen und Psychotherapeuten, bietet Linda-Marlen Leinweber Online-Coaching und psychologische Beratung für Einzelpersonen und Unternehmen an.



Die Psychologin und Coachin Linda-Marlen Leinweber lädt dich ein, die verschiedenen Aspekte von Liebesbeziehungen zu erkunden. Sie beantwortet zentrale Fragen wie:

- Wie kannst du gesunde Paarbeziehungen aufbauen und erhalten?
- Welche Rolle spielen Bindungsmuster in der Beziehung?
- Wie können wir aus Konflikten lernen, anstatt uns voneinander zu entfernen?

Am Ende dieser Reise gewinnst du ein neues Verständnis für dich selbst und die Fähigkeit, echte Verbindung zu erleben. Linda-Marlen Leinweber zeigt dir, wie du die Liebe lebendig hältst, auch in herausfordernden Zeiten – sei es bei den ersten Dates mit »dem oder der Richtigen« oder im familiären Alltag.

**Frei und trotzdem verbunden**  
von Linda-Marlen Leinweber

### Originalausgabe

Erscheinungstermin: 25.03.2026

### TikTok

- Das erste Buch der beliebten Psychologin Linda-Marlen Leinweber: Für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in der Liebe.
- Umfassende Einsichten und praktische Strategien für eine gesunde und erfüllte Beziehung.
- »Linda-Marlen Leinweber zeigt, dass Partnerschaften erst durch die Balance von Nähe und Unabhängigkeit gelingen. Alltagstauglich, fundiert und praxisnah hilft sie uns dabei, dieses Wechselspiel zu meistern - damit die Liebe aufblühen kann.« Stefanie Stahl

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50  
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-424-63286-6



März 2026

WERBESCHWERPUNKT

Urheber\*in



© Takahiro Inoue

**Tetsuyo Ishii** wurde 1920 in Jōge in der Präfektur Hiroshima geboren. Mit 20 Jahren wurde sie Grundschullehrerin, und nach ihrer Pensionierung mit 56 Jahren widmete sie sich mit Leidenschaft der Arbeit auf dem familieneigenen Feld. In ihrer Nachbarschaft wird sie bis heute liebevoll „Sensei“ (Lehrerin) genannt. Durch einen lokalen Zeitungsartikel anlässlich ihres 100. Geburtstags wurde sie dank ihrer Lebensfreude und Ausstrahlung über Nacht zum Liebling der Nation. 2023 erschien ihr erstes eigenes Buch, das sich bis heute über 180.000-mal in Japan verkauft hat. Tetsuyo war 57 Jahre verheiratet. Seit dem Tod ihres Mannes im Jahr 2003 lebt sie allein und freut sich über die Unterstützung von ehemaligen Schülern & Freunden.

Innenabbildungen



- Ikigai trifft Elke Heidenreich – Trendthema Japan kombiniert mit dem großen Bedürfnis, glücklich zu altern.
- Mit zahlreichen charmanten Farbfotos, klugen Gedanken und humorvollen Anekdoten ist dieses Buch eine kleine Schatzkiste fürs Herz.
- Über 180.000 verkaufte Exemplare in Japan.

EMPFEHLUNGSTITEL

»Großmutter Tetsuyo« die 102-jährige Star-Omi aus Japan zeigt der Welt, wie das gelingen kann, was wir uns alle fürs Alter wünschen: **ein erfülltes, heiteres und selbstbestimmtes Leben.**

Wir begleiten sie durch ihren Alltag in der bergigen Region Hiroshimas, wo sie bis heute allein lebt und fast täglich ihr Feld bestellt. Dabei teilt sie ihre Lebensweisheit in drei liebevoll formulierten Leitlinien:

- Acht Gewohnheiten für ein langes Leben
- Fünf Prinzipien für ein gutes Dasein
- Fünf Regeln, um sich selbst treu zu bleiben

Mit zahlreichen charmanten Fotos, klugen Gedanken und humorvollen Anekdoten **ist dieses Buch eine kleine Schatzkiste fürs Herz und schenkt Zuversicht, Leichtigkeit und garantiert ein Lächeln.**

... und plötzlich bist du 102  
von Tetsuyo Ishii  
Übersetzer: Wolfgang Höhn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 29.04.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 200 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm

Hardcover, Pappband,

farb. 125, ca. 125 Farbfotos

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,

Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-63292-7



luisemorgen Folgen Nach

2.816 Beiträge 140.000 Follower

Luise she/her  
 @luisemorgen

Schriftsteller/in  
 Südfrankreich & Berlin  
 slow life . slow content @  
 Sterbebegleiterin, Ehrenamt,  
 Entschleunigung & Selbstfürsorge  
 ... mehr  
[www.handgeschrieben-verlag.net](http://www.handgeschrieben-verlag.net)



TikTok

Februar 2026

- Einfühlsame Begleitung bei den Herausforderungen und Emotionen rund um das Thema Abtreibung.
- Umfassende Informationen zu rechtlichen und medizinischen Aspekten.
- Mit praktischen Impulsen und Tipps zur Selbstreflexion und Transformation.

Einfühlsam und aufklärend begleitet Luise Morgeneyer durch die Herausforderungen und Emotionen rund um das Thema Abtreibung.

Neben persönlichen Erzählungen und Erfahrungen bietet sie umfassende Informationen zu:

- Rechtlichen Rahmenbedingungen
- Medizinischen Aspekten
- Emotionalen Unterstützungsangeboten

Dieses Buch versteht sich als **warme Umarmung** für alle, die mit der Entscheidung zur Abtreibung konfrontiert sind.

**Dein Körper. Deine Entscheidung.**  
 von Luise Morgeneyer

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 25.02.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,

Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-63290-3



9 783424 632903

## Urheber\*in

Luise Morgeneyer ist Autorin und Content Creatorin. Ihre größte Leidenschaft besteht darin, Menschen zu inspirieren – sei es durch das Fühlen, ehrenamtliches Engagement oder die Freude am Lesen. Schon im Alter von fünfzehn Jahren begann sie, unter dem Pseudonym »KleinstadtCarrie« auf ihrem Blog über ihren persönlichen Werdegang zu berichten und erreichte damit Tausende Leser. Nach ihrem Studium der Medien- und Politikwissenschaften an der TU Dresden im Jahr 2016 zog es Luise nach New York und anschließend als digitale Nomadin um die Welt. Aktuell lebt und arbeitet sie in Südfrankreich, wo sie auf ihrem Instagram-Kanal @luisemorgen zu ihren rund 140.000 Followern über Themen wie ehrenamtliches Engagement, Trauer, Sterben, mentale Gesundheit und Bodywork spricht.

# Große Spitzentitel-Kampagne

## zum ersten populären Sachbuch zu hochfunktionaler Depression

Fotos: © Oprah Daily; Carla Georgina Photography



**Hoch-  
karätiges  
Netzwerk**  
der Autorin



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Reichweiten-  
starke  
**Online-  
Kampagne**

### Online-Werbung

- Newsletterplatzierung bei Psychologie heute
- Native Advertising
- Meta-Kampagne
- Amazon Advertising



### Print-Werbung

Printwerbung in Magazinen zum Thema Psychologie



kailash Spitzentitel



Das erste populäre Sachbuch zu **hochfunktionaler Depression** von der **renommierten Psychiaterin**

Hochkarätiges Netzwerk der Autorin

#### Urheber\*in



© Anthony Stevenson

Dr. med. Judith Joseph ist Psychiaterin und als klinische Assistenzprofessorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Langone Medical Center der New York University tätig. Als Leiterin des Forschungslabors Manhattan Behavioral Medicine hat sie mehrere klinische Studien u.a. zur psychischen Gesundheit von Frauen sowie die erste Studie zu hochfunktionaler Depression durchgeführt. Für ihr Engagement und ihre Forschung wurde sie vom US-Repräsentantenhaus bereits ausgezeichnet. Sie war als Expertein schon zu Gast bei Good Morning America und Oprah Daily und ist in den USA mit mehr als 914.000 Followern die beliebteste Psychiaterin in den sozialen Medien.



Kennst du das? Du fühlst dich leer und ausgelaugt, weißt aber nicht, warum. Oder du bist ständig beschäftigt, findest darin aber keine Erfüllung? Wer an einer hochfunktionalen Depression leidet (HFD), verhält sich nicht so, wie man es von einer depressiven Person erwartet. Nach außen scheint es Betroffenen gut zu gehen: Sie sind erfolgreich im Job, engagieren sich für die Familie und treffen sich mit Freunden. Aber im Inneren sieht es ganz anders aus: Es mangelt ihnen an Sinn und Lebensfreude, sie fühlen sich wie betäubt und funktionieren nur noch. Die renommierte Psychiaterin Dr. Judith Joseph zeigt, wie wir diesen Teufelskreis nachhaltig durchbrechen können. Auf Basis von neuesten Forschungsergebnissen, Fallbeispielen und ihren persönlichen Erfahrungen hat sie ein 5-Schritte-Programm entwickelt.

**Wenn du nur noch funktionierst**  
von Dr. Judith Joseph  
Übersetzer: Ulrike Kretschmer

#### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 22.04.2026

#### TikTok

- Das erste populäre Sachbuch zum Thema »Hochfunktionale Depression«.
- Die Anzeichen und Symptome dieser Form der verborgenen Depression erkennen.
- Mit evidenzbasiertem 5-Schritte-Programm, um innere Erstarrung, Ausgebranntsein und Leere zu überwinden und wieder Lebensfreude und Erfüllung zu finden.

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50  
ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-424-63289-7



9 783424 632897

April 2026

SPITZENTITEL

# Zielgruppengenaueres Marketing

im Bereich Körper, Geist und Seele



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website / Newsletter



## Online-Werbung

Reichweitenstarke  
Anzeigenkampagnen auf  
Facebook, Instagram und  
Amazon mit hohem  
Zielgruppenpotenzial



## Print-Werbung

in Magazinen wie:

- bewusster leben
- Psychologie heute
- Yoga aktuell





**Urheber\*in**



© privat

Michael Kopper, Diplom-Psychologe und Traumatherapeut, ist ein führender Experte in der Behandlung von psychischen Traumata, Aggressionen, ADHS und im Aufbau emotionaler Intelligenz. Als leitender Psychologe an der Fachklinik für Psychotraumatologie/Köln entwickelte er neurowissenschaftlich fundierte Therapiekonzepte für traumatisierte Patient\*innen. International erlangte er Anerkennung durch die Schulung von Psychologen und Psychiatern des thailändischen Gesundheitsministeriums nach dem Tsunami 2004. Neben der klinischen Arbeit wird er regelmäßig als psychologischer Experte im Fernsehen konsultiert.



**März 2026**

- **Neuartiger interdisziplinärer Ansatz, der Neurowissenschaften, Psychologie, Physiologie und Spiritualität in sich vereint.**
- **Fünf Tore zu Wachstum: wie wir unsere Seele ganzheitlich trainieren, um unser volles Potenzial zu entfalten.**
- **Mit wirkungsvollen Praxistools, Morgen- und Abendroutinen und individuellen Trainingsprogrammen.**

In uns allen gibt es eine treibende Kraft, die uns dazu ermutigt, uns zu entfalten und über uns selbst hinauszuwachsen. Dabei stehen wir allerdings in einem inneren Konflikt: der Zerrissenheit zwischen instinktiven Impulsen und bewussten Entscheidungen. Dieser Widerspruch ist der Grund dafür, dass wir destruktive Verhaltensweisen an den Tag legen und uns immer wieder selbst sabotieren.

Der renommierte Traumatherapeut Michael Kopper zeigt, wie wir uns aus Leid und Unglück befreien können. Auf Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse sowie verschiedener psychologischer und spiritueller Ansätze hat er einen einzigartigen interdisziplinären Ansatz entwickelt, mit dem wir unsere Seele – ähnlich wie einen Muskel – trainieren können: auf emotionaler, geistiger, körperlicher, energetischer und spiritueller Ebene.

**Die Seele ist ein Muskel**  
von Michael Kopper

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50  
ca. 368 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Pappband,  
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 01.04.2026

ISBN/GTIN: 978-3-424-63287-3





LIMITIERTE AUFLAGE

ÜBER 2,4 MIO. VERK. EXPL.



Quality Paperback  
**978-3-424-63282-8**  
 € 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,90\*  
 22.10.2025



Quality Paperback  
**978-3-424-63107-4**  
 € 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,90\*  
 16.11.2015



Quality Paperback  
**978-3-424-63143-2**  
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90\*  
 20.03.2017



Hardcover  
**978-3-424-63235-4**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
 13.10.2022



Quality Paperback  
**978-3-424-63254-5**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
 22.05.2024



ÜBER 172.000 VERK. EXPL.



Quality Paperback  
**978-3-424-63200-2**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
 25.05.2020



Quality Paperback  
**978-3-424-63139-5**  
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50\*  
 16.10.2017



Quality Paperback  
**978-3-424-63202-6**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
 25.05.2020



Quality Paperback  
**978-3-424-63201-9**  
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50\*  
 25.05.2020



Non-Book  
**4250939900018**  
 € 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90\*  
 14.03.2022





ÜBER 58.000 VERK. EXPL.



Hardcover  
**978-3-424-63278-1**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
 24.09.2025



Quality Paperback  
**978-3-424-63273-6**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
 12.03.2025



Quality Paperback  
**978-3-424-63223-1**  
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90\*  
 04.10.2021



Quality Paperback  
**978-3-424-63274-3**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
 01.05.2025



Hardcover  
**978-3-424-63272-9**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
 01.05.2025



ÜBER 50.000 VERK. EXPL.



Hardcover  
**978-3-424-63263-7**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
 18.09.2024



Hardcover  
**978-3-424-63277-4**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
 25.06.2025



Paperback  
**978-3-424-63283-5**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
 24.09.2025



Hardcover  
**978-3-424-63224-8**  
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50\*  
 16.05.2022



Hardcover  
**978-3-424-63055-8**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
 17.09.2012



ÜBER 70.000 VERK. EXPL.





arkana

# Crossmediale Marketingkampagne

## zur langersehnten Fortsetzung des Bestsellers von Julian Hermsen

Fortsetzung  
des Bestsellers mit  
**100.000**  
verkauften  
Exemplaren

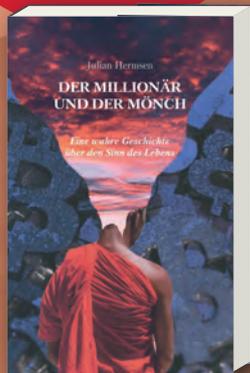


Foto: © unsplash.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

Give-away für Ihre Kunden

- Postkarten-Set



Online-Werbung

- Meta-Kampagne
- Amazon Advertising



Reichweiten-  
starke  
**Print-  
Kampagne**



Print-Werbung

in Magazinen rund um die Themen Achtsamkeit, bewusstes Leben und Spiritualität

## Referenztitel



Julian Hermsen  
**Die Frau, die ihre Träume wiederfand**  
Hardcover 18,00 € [D]  
ET: 07.09.22



## Urheber\*in



© Julian Hermsen

Julian Hermsen, geboren 1987, ist Psychologe, Coach und Berater mit Wohnsitz Essen. Nach dem Studium war er als Berater für Führungskräfte und bei Change-Prozessen tätig, erkannte aber schnell, dass er nach Antworten auf die großen Lebensfragen suchte. Ausgedehnte Reisen führten ihn in die Hochburgen fernöstlicher Weisheit von Indien bis Thailand, wo er Suchende, Mönche, Gelehrte nach dem Geheimnis eines sinnhaften Lebens fragte. Die Antworten waren der Ausgangspunkt für seine persönliche Transformation, aber auch für seinen ganzheitlichen Coaching-Ansatz, mit dem er heute Klienten berät. Mit seinem Erstlingswerk »Der Millionär und der Mönch« erreichte Julian Hermsen aus dem Stand eine große Leserschaft.

## Werbemittel

-Postkarten mit Weisheiten  
aus Hermsen, Der Millionär und der Mönch  
(Best.Nr. 134/89550)



NetGalley



März 2026

## TikTok

- Die lang ersehnte Fortsetzung des Bestsellers »Der Millionär und der Mönch« mit über 100.000 verkauften Exemplaren holt Neueinsteiger und Fans gleichermaßen ab
- Packt die großen Themen, wie Lebenssinn, moralisches Handeln und das Finden von Glück und Erfüllung, in erfrischend zugänglicher und doch tiefsinniger Form an
- Für Fans von John Strelecky, Ajahn Brahm und Robin Sharma

WERBESCHWERPUNKT

Julian Hermsens Bestseller »Der Millionär und der Mönch« hat bereits sehr viele Menschen inspiriert und tief bewegt. Nun erfahren wir endlich, wie es mit den Protagonisten weitergeht. Dabei muss man nicht das erste Buch gelesen haben, um sich von der spannenden Handlung begeistern zu lassen, die **auf wahren Begebenheiten beruht**. Auch die **beliebten Weisheitsgeschichten** des Mönchs, die auf unterhaltsame und tiefsinnige Weise die **großen Fragen des Lebens** rund um moralisches Handeln und das Finden von Glück und Sinnerfüllung thematisieren, dürfen nicht fehlen.

- Kann der Millionär die Unterweisungen des Mönchs nutzen, um sein Unternehmen weise und nachhaltig zu führen?
- Lassen sich wirtschaftlicher Erfolg und Menschlichkeit miteinander vereinen?
- Und für welche der beiden Welten entscheidet sich der Millionär am Ende: für den westlichen Komfort oder das buddhistische Kloster in Thailand?

## Der Millionär und der Mönch - Die Reise geht weiter

von Julian Hermsen

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 208 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm  
Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 1937 Sachbücher/Spiritualität

## Originalausgabe

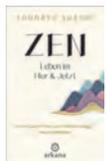
Erscheinungstermin: 25.03.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-34345-4



9 783442 343454

## Referenztitel



Shunryu Suzuki  
**Zen – Leben im Hier & Jetzt**  
Hardcover 20,00 € [D]  
ET: 27.08.25



9 783442 343317



Shunryu Suzuki  
**Zen-Geist - Anfänger-Geist**  
Hardcover 18,00 € [D]  
ET: 26.02.25



9 783442 343294

## Urheber\*in



© Robert Boni

Der Japaner Shunryu Suzuki (1904-1971) gilt als einer der bedeutendsten Zen-Meister der Neuzeit. Als einfacher Tempelpriester – wenn auch mit gediegener klassischer Mönchsausbildung – entschloss er sich 1959, als Meditationslehrer nach Amerika zu gehen. In San Francisco gründete er das erste Zen-Zentrum des Westens, später das legendäre Zen-Kloster Tassajara in den kalifornischen Bergen. Der Roshi («alter Meister») wurde zu einem geistigen Mittelpunkt der kulturellen und spirituellen Szene der 1960er-Jahre an der Westküste Amerikas. Zu seinen Schülern und Verehrern gehörten berühmte Künstler wie Alan Watts, Allan Ginsberg und John Lennon.



TikTok

Juni 2026

- **Praktische Unterweisungen über die Essenz des Zen von einem der bedeutendsten Zen-Meister der Neuzeit**
- **Shunryu Suzuki zeigt, wie wir unsere wahre Buddha-Natur verwirklichen**
- **»Mit einfacher, aber tiefgründiger Weisheit ermutigt Suzuki Roshi zu einem Leben in Achtsamkeit, Mitgefühl und Nicht-Anhaften.«  
*Seine Heiligkeit der Dalai Lama***

Das **höchste Ziel von Zen** ist zu entdecken, wer wir wirklich sind. Oder anders gesagt: unsere wahre **Buddha-Natur zu verwirklichen**. Das bedeutet nicht etwa, uns ständig zu optimieren oder einem Bild, das andere von uns haben, gerecht zu werden. Wir müssen uns auch nicht auf die Suche nach uns selbst begeben.

Es geht vielmehr darum – mithilfe der Zazen-Meditation – zu lernen, was es heißt, lebendig zu sein, **sich dem Leben zu öffnen – egal, was passiert** – und **jenseits von begrenzenden Vorstellungen und Anhaftungen** im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Dabei entspricht es unserer wahren Natur, **liebvoll, wohlwollend und mitfühlend** zu sein – uns selbst und anderen gegenüber. In diesem Buch weist uns Shunryu Suzuki, einer der bedeutendsten Zen-Meister der Neuzeit, den Weg zu einem **Leben, das auf dem authentischen Kontakt mit unserem liebenden Herz beruht**.

**Zen – Entdecke wer du wirklich bist**  
von Shunryu Suzuki  
Übersetzer: Hanna R. Müller

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 24.06.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50  
ca. 180 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Pappband,  
WG: 1476 Ratgeber/Spiritualität/Östliche Weisheit

ISBN/GTIN: 978-3-442-34348-5



9 783442 343485

## Referenztitel



**Das Tibetische Totenbuch**  
Hardcover 35,00 € [D]  
ET: 29.09.08



## Urheber\*innen



© NurhadeSouza



© ElizabethLevine

Der Ehrwürdige **Lama Lhanang Rinpoche** ist ein Lehrer des Vajrayana-Buddhismus der Nyingma-Linie des tibetischen Buddhismus. Er wurde in Tibet geboren, erhielt eine umfassende klösterliche Ausbildung und wurde u.a. von Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama unterrichtet. Zurzeit leitet er das Jigme Lingpa Center in San Diego, eine gemeinnützige Organisation. Er lehrt auch in Kanada, Mexiko und Europa.

**Mordy Levine** ist Präsident des buddhistischen Jigme Lingpa Center und seit über vierzig Jahren praktizierender Buddhist. Er hat eine Reihe von Meditationen entwickelt, mit der schon über 250.000 Menschen meditieren gelernt haben. Außerdem ist er zertifizierter Karate-, Tai-Chi- und Yoga-Lehrer.



April 2026

- **Altes buddhistisches Wissen über Leben und Sterben – modern und leicht verständlich für die heutige Zeit aufbereitet**
- **Auf Basis des Tibetischen Totenbuchs, dem buddhistischen Klassikers aus dem 8. Jahrhundert**
- **Wertvoller Rat in Krisenzeiten, bei der Begleitung Sterbender und bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod**

Wir leben in einer Welt, in der wir die Auseinandersetzung mit unserer eigenen Vergänglichkeit eher scheuen. Dabei sind **Leben und Sterben eng miteinander verwoben**. Nach der Lehre des tibetischen Buddhismus ist der Tod nur das letzte von unzähligen Enden in unserem Leben.

In diesem Buch greifen die spirituellen Lehrer Lama Lhanang Rinpoche und Mordy Levine auf die **zeitlose jahrtausendealte Weisheit des Tibetischen Totenbuchs** zurück und zeigen, wie wir mit mehr Freude leben und dem Tod mit Leichtigkeit begegnen können. Sie schaffen es, die **Essenz des Werks** auf **verständliche und zeitgemäße Weise** zu vermitteln – ohne dass dabei die Tiefe der Botschaft verloren geht.

Außerdem beschäftigen sie sich mit Karma und Wiedergeburt, erklären die Phasen des Sterbens und bieten **Hilfestellung für alle, die geliebte Menschen bei ihrem Sterbeprozess begleiten**.

**Das tibetische Totenbuch – eine Einführung**  
von Lama Lhanang Rinpoche; Mordy Levine  
Übersetzer: Jochen Lehner

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 29.04.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 160 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm  
Hardcover, Pappband,  
WG: 1476 Ratgeber/Spiritualität/Östliche Weisheit

ISBN/GTIN: 978-3-442-34344-7



# Zielgruppengenaues Marketing im Bereich Lebenshilfe und Persönlichkeitsentwicklung



Foto: © PeopleImages/istockphoto.com

## Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



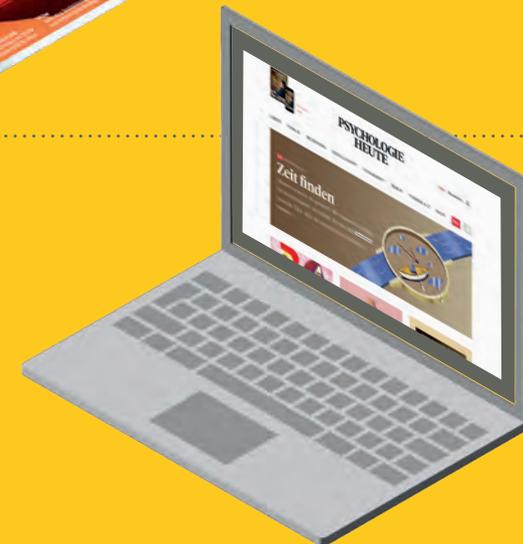
## Print-Werbung

- bewusster leben
- moment by moment
- Psychologie heute



## Online-Werbung

- psychologie-heute.de
- sinnsucher.de



## Referenztitel



Nicole LePera  
**Heile. Dich. Selbst.**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 20.03.24



9 783442 223855



Nicole LePera  
**Erkenne. Dich. Selbst.**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 24.05.23



9 783442 343034



Nicole LePera  
**Heile. Deine. Beziehungen.**  
Hardcover 24,00 € [D]  
ET: 27.03.24



9 783442 343126

## Urheber\*in



© Sara Waterman Photography

**Nicole LePera** studierte Psychologie an der Cornell University in New York, der Philadelphia School of Psychoanalysis und The New School for Social Research. Als Psychologin in eigener Praxis empfand sie die limitierten Möglichkeiten der klassischen Psychotherapie oft als frustrierend. Deshalb entwickelte sie eine ganzheitliche Philosophie für körperliche, mentale und spirituelle Gesundheit, die hochwirksame Elemente zur Selbstheilung vermittelt.

Nicole LePera ist die Gründerin des #SelfHealers-Movements sowie der Instagram-Plattform »The Holistic Psychologist« und hostet den Podcast SelfHealers Soundboard. Sie ist New York Times-Bestsellerautorin von mehreren Büchern.



In ihrer einzigartigen Art des Denkens und basierend den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft bietet die weltbekannte Psychologin Dr. Nicole LePera einen Weg, wie wir eine Verbindung in unsere Vergangenheit herstellen, unsere frühkindlichen Wunden und Traumata heilen und als bewusste, ganze Erwachsene im Hier und Jetzt leben können. Dieses Buch zeigt eindrucksvoll, wie unsere frühen Erfahrungen unser Verhalten und unsere Beziehungen im Erwachsenenalter prägen. Es beleuchtet, wie wir oft unbewusst in alten Mustern gefangen bleiben, die uns daran hindern, uns wirklich erfüllt und verbunden zu fühlen und wie wir diese Muster durch die 5 Säulen des Re-Parenting transformieren können.

Mit zahlreichen praktischen Übungen, Reflexionen und Impulsen bietet Nicole LePera einen völlig neuen und ganzheitlichen Ansatz zur Arbeit mit dem Inneren Kind – einen Weg zu mehr Selbstakzeptanz.

### Heile. Dein. Inneres Kind.

von Nicole LePera  
Übersetzer: Heide Lutosch

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 10.06.2026

### TikTok

- Das neue Buch der Erfolgspsychologin und Bestsellerautorin
- Mit dem Modell der individuellen Entwicklung und den 5 Säulen des Re-Parenting zur Heilung des inneren Kindes
- Instagram-Plattform »The Holistic Psychologist« mit 9,2 Millionen Followern

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 300 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-34350-8



9 783442 343508

Juni 2026

SPITZENTITEL

**Aktion  
schon  
bestellt?**

# Spirituelle Wegweiser



Menge	ISBN 978-3	Autor, Titel	Ausg.	AT	€ [D]
<b>Basissortiment Spirituelle Wegweiser</b>					
3	442-34352-2	Nhat Hanh, T., Frei sein, wo immer du bist <b>NEU!</b>	HC	23.03.2026	16,00
3	442-34353-9	Kornfield, J., Das weise Herz <b>NEU!</b>	HC	23.03.2026	24,00
3	442-34326-3	Tolle, E., Jetzt! Die Kraft der Gegenwart	HC	28.08.2024	20,00
3	442-34325-6	Hay, L. Heile Deinen Körper	HC	28.08.2024	16,00
3	442-34328-7	Nhat Hanh, T., Das Wunder der Achtsamkeit	HC	28.08.2024	18,00
3	442-34327-0	Tolle, E., Eine neue Erde	HC	26.02.2025	20,00
3	442-34329-4	Suzuki, S., Zen Geist - Anfänger Geist	HC	26.02.2025	18,00
3	442-34289-1	Katie, B., Lieben was ist	HC	26.02.2025	22,00
3	442-34341-6	Patanjali, Das Yogasutra	HC	01.09.2025	22,00
3	442-34342-3	Brown, B., Die Gaben der Unvollkommenheit	HC	01.09.2025	20,00
<b>Freie Bestückung Basissortiment</b>					
1	1	Tisch-Leuchte			
1	1	Wendeplakat			
<b>Großes Paket mit 30 Exemplaren</b>					<b>588,00</b>
<b>Freie Bestückung mit 22 Exemplaren (Novi 3x, BL 2x)</b>					<b>ca. 430,00</b>



Werbemittel solange der Vorrat reicht. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Tagesaktuelle Informationen und Ansprechpartner\*innen finden Sie unter [www.vlb-tix.de](http://www.vlb-tix.de).

Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf: [penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber](http://penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber)

**Auslieferung:  
24.03.2026**

**Arkana**





März 2026

- Der Erfolgstitel mit über 70.000 verkauften Exemplaren im deutschsprachigen Raum jetzt als hochwertige Neuauflage in der Reihe "Spiritueller Wegweiser"
- Thich Nhat Hanh war einer der renommiertesten buddhistischen Lehrer unserer Zeit
- Wahre Freiheit kommt von innen: Achtsamkeit als Schlüssel zur Selbstbestimmung

SCHWERPUNKTTITEL



TikTok

März 2026

- Ein Meilenstein der spirituellen Literatur mit über 160.000 verkauften Exemplaren im deutschsprachigen Raum - jetzt als hochwertige Neuauflage in der Reihe "Spiritueller Wegweiser"
- Erstmalige Darstellung des Buddhismus als ein großartiges psychologisches Konzept

SCHWERPUNKTTITEL

Es gibt immer wieder Situationen im Leben, in denen wir uns unfrei, abhängig oder ohnmächtig fühlen. Meist führen wir diese Gefühle auf die äußeren Umstände zurück. Dabei ist es möglich, an jedem Ort und zu jeder Zeit ein Leben in Freiheit zu führen. Das ist die ermutigende Botschaft von Thich Nhat Hanh, einem der bedeutendsten buddhistischen Lehrer. Der Schlüssel dazu ist Achtsamkeit.

Frei sein, wo immer du bist  
von Thich Nhat Hanh

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90  
ca. 160 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm  
Hardcover, Edelpappband  
WG: 1481

Neuauflage

Erscheinungstermin: 01.04.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-34352-2



Thich Nhat Hanh  
Das Wunder der Achtsamkeit  
Hardcover 18,00 € [D] ET: 28.08.24



Thich Nhat Hanh  
Die Heilkraft buddhistischer Psychologie  
Taschenbuch 12,00 € [D] ET: 20.05.13



Schlägt man ein grundlegendes Buch über den Buddhismus auf, erwartet man als Erstes den Hinweis auf das allem Leben zugrunde liegende Leiden. Nicht so bei Jack Kornfield. Am Anfang, schreibt er, steht die Würde, die unser tiefstes Wesen ausmacht. Sie entstammt unserer Verbundenheit mit allem Lebendigen, die die Wurzel jedes wahrhaftigen Mitgefühls ist.

Das weise Herz  
von Jack Kornfield  
Übersetzer: Elisabeth Liebl

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50  
ca. 576 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm  
Hardcover, Edelpappband  
WG: 1470

Neuauflage

Erscheinungstermin: 01.04.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-34353-9



# Zielgruppengenaueres Marketing

im Bereich Körper, Geist und Seele



© Gettyimages / ArtistGNDphotography

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media

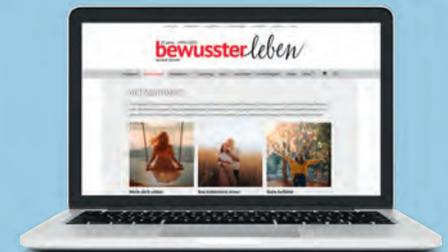


Website / Newsletter



## Online-Werbung

Reichweitenstarke  
Anzeigenkampagnen auf  
Facebook, Instagram und  
Amazon mit hohem  
Zielgruppenpotenzial



## Print-Werbung

in Magazinen wie:

- bewusster leben
- Psychologie heute
- Yoga aktuell



## Referenztitel



Peter Beer  
**Meditation**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 19.04.21



9 783442 342778



Peter Beer  
**Gedankenpause**  
Hardcover 26,90 € [D]  
ET: 11.10.23



9 783442 343164



Peter Beer  
**Achtsamkeit statt Angst und Panik**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 14.09.22



9 783442 342822

## Urheber\*in



© Sandra Eichenseher

Peter Beer, geboren 1987, ist Meditations-Coach, Psychologe und Gründer der Achtsamkeitsakademie. Nach dem Studium arbeitete er als Ingenieur in der Automobilindustrie und konnte dort hautnah miterleben, welche gravierenden Auswirkungen Stress und Dauerbelastung auf die Gesundheit haben. Er machte es zu seiner Herzensangelegenheit, daran etwas zu ändern, studierte Psychologie und gründete 2015 die Achtsamkeitsakademie. Seitdem hat er zahlreiche Menschen dabei unterstützt, ein gelasseneres, freudvolleres Leben zu führen. Mit seinem ersten Buch Meditation enterte er aus dem Stand Platz 3 der Spiegel-Bestsellerliste, auch sein zweites Buch, Achtsamkeit statt Angst und Panik, wurde ein Spiegel-Bestseller. Auf seinem YouTube-Kanal begeistert Peter Hunderttausende ebenso wie mit seinem Podcast.



März 2026

- Das lang ersehnte erste Kartenset von Peter Beer mit seinen bewährten Methoden zur Stressbewältigung und Reflexion
- Bestsellerautor mit über 130.000 verkauften Exemplaren, riesiger YouTube- und Instagram-Gemeinde, eigener Achtsamkeitsakademie und großem Online-Kurs-Angebot
- Hochwertig gestaltete Karten inklusive Begleitbuch mit Anleitungen

Tauche ein in die Welt der **Achtsamkeit** und entdecke, wie du mehr **innere Ruhe, Gelassenheit und Freude** in deinen Alltag integrieren kannst.

Peter Beer, Meditations-Coach und Psychologe, hat **52 kraftvolle Karten** entwickelt, die inspirierende Impulse und praktische Übungen bieten, um deine Achtsamkeit zu fördern.

**Diese Karten sind ideal für:**

- Stressige Momente
- Tägliche Reflexion
- Bewusstes Leben

Das Set ist perfekt für alle, die den hektischen Anforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit begegnen und ein erfüllteres Leben führen möchten.

**Meditation und Achtsamkeit**  
von Peter Beer

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,00 / ca. CHF 34,90

ca. 25 Seiten, Format 10,4 x 3,3 x 13,9 cm

Non-Book, Kartenset,

52 Farbillustrationen

WG: 9462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga,

Meditation, Autogenes Training

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 25.03.2026

ISBN/GTIN: 4250938600070



4 250938 600070

# Aktuelle Backlist-Highlights



ÜBER 160.000 VERK. EXPL.

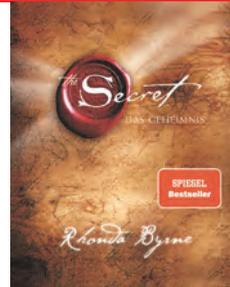


Quality Paperback  
**978-3-442-34310-2**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*



ÜBER 1,9 MIO. VERK. EXPL.



Hardcover  
**978-3-442-33790-3**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*



SPIEGEL BESTSELLER



Quality Paperback  
**978-3-442-34324-9**

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*

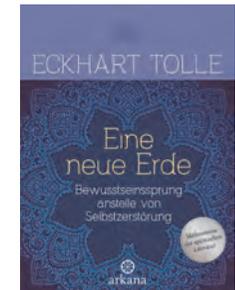


SPIEGEL BESTSELLER



Quality Paperback  
**978-3-442-34558-8**

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Sonderausgabe  
**978-3-442-34188-7**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*



SPIEGEL BESTSELLER PLATZ 1



Hardcover  
**978-3-442-34323-2**

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*



Quality Paperback  
**978-3-442-34229-7**

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Hardcover  
**978-3-442-34325-6**

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90\*



Quality Paperback  
**978-3-442-34334-8**

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



SPIEGEL BESTSELLER



Hardcover  
**978-3-442-34274-7**

€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90\*





IRISIANA

# Große Online-Kampagne zum Buch der beliebten Influencerin Jasmin Mittag

Abgestimmte  
Marketing-  
und Social Media-  
Strategie mit den  
**Kanälen der  
Autorin**



Foto: © Jonas Mittag

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Meta-Kampagne

- Facebook
- Instagram

## Pinterest-Ads

Direkte Ansprache  
von interessierten  
Leser\*innen

## Amazon- Advertising

Mehr Reichweite durch  
zielgenaue Werbung



Reichweite-  
starke

**Social Ads-  
Kampagne**



## Referenztitel



Jasmin Böhm  
**Hallo Glück, dich gibt's ja doch!**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 02.11.22



## Urheber\*in



© Jonas Mittag

Jasmin Mittag reist seit über fünf Jahren mit ihrem Mann, zwei Kindern und mittlerweile zwei Hunden im Wohnmobil durch Europa. Jasmin erkannte recht schnell, dass sie Beruf und das Reisen vereinen möchte und absolvierte ein Studium der Umweltwissenschaften. Die Leidenschaft fürs Reisen führte sie zunächst auf eine Open-End-Reise durch Südostasien.

Schon seit ihrer Kindheit hat Jasmin einen Zugang zur Spiritualität und medialen Energieheilung. Mit 20 Jahren begann sie bereits ihre eigene spirituelle Heilungsreise anzutreten. In der Elternzeit fand sie über Yoga einen Zugang, um ihre Spiritualität zu verkörpern und in die Welt tragen zu können, später absolvierte sie eine Yogalehrerinausbildung. Seither widmet sich Jasmin ihrer spirituellen Arbeit und ihrer Vision, Menschen zu mehr Klarheit, Mut und inneren Frieden zu inspirieren und mit ihrer medialen Energiearbeit zu unterstützen. Auf Instagram teilt sie ihre eigenen Erfahrungen rund um das Reisen, achtsames Familienleben und ihre persönliche spirituelle Transformation. Ihre Inhalte verbinden Reiseinspirationen mit spirituellen Impulsen, Mutmachgeschichten und einem tiefen Vertrauen ins Leben.



Weltenbummlerin Jasmin Mittag nimmt dich in diesem Buch mit auf eine ehrliche und berührende Reise. Zusammen mit ihrer Familie ist sie seit fünf Jahren mit dem Camper unterwegs. Sie erzählt, wie sie ihr altes Leben hinter sich gelassen hat, um mit der Freiheit im Gepäck der Sonne entgegen zu fahren. Aus ihren persönlichen Erfahrungen und echten Umbrüchen ist dabei die LIGHT-Methode entstanden: ein alltagstauglicher Weg zu mehr Liebe, Innenschau, Gelassenheit, Heilung und Transformation. Mit viel Herz und Tiefe zeigt Jasmin, wie du durch Selbstvertrauen und neue Perspektiven Schritt für Schritt ein Leben gestalten kannst, das dich wirklich trägt. Kein schneller Ratgeber, sondern ein echtes Gegenüber. Für alle, die spüren: Es darf leichter werden, authentischer und freier.

**Trust & Breathe – Mein Aufbruch in ein freies Leben**

von Jasmin Mittag

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 11.03.2026

**Paperback**

- **Jasmin Mittag begeistert auf ihrem Instagram-Kanal [trust.and.breathe](https://www.instagram.com/trust.and.breathe) über 100.000 Menschen mit ihren Slow Traveling-Abenteuern**
- **Für alle, die aufbrechen wollen: raus aus dem Funktionieren, hinein ins echte Leben**
- **Einfühlsam, authentisch und kraftvoll - ein Buch, das besonders Frauen in Umbruchphasen anspricht und bestärkt**

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 1931 Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-424-15515-0



9 783424 155150

WERBESCHWERPUNKT

März 2026

## Referenztitel



Isa Grüber  
**Resilienz - dein Körper zeigt dir den Weg**  
Quality Paperback 16,00 € [D]  
ET: 18.10.21



9 783424 154092



Sandra Hintringer  
**Der Vagusnerv - unser innerer Therapeut**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 10.11.21



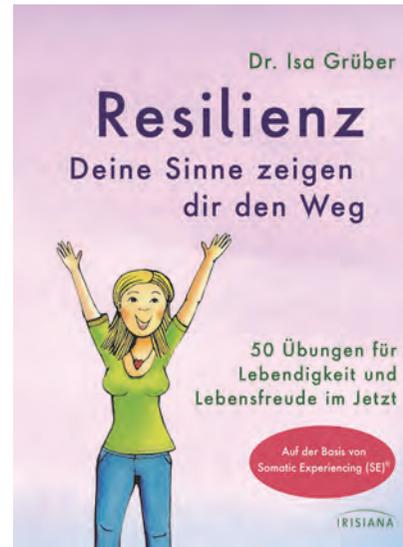
9 783424 154160

## Urheber\*in



© Ulrich Dohle

Dr. phil. Isa Grüber ist Heilpraktikerin und Coach mit eigener Praxis in Bonn und Bad Honnef. Nach dem Studium der Sinologie lebte sie fünf Jahre in China. Diese Erfahrung prägte ihre ganzheitliche Sicht auf Körper, Seele und Geist. Sie hat sich darauf spezialisiert, seelische Spannungen im Körper aufzuspüren und aufzulösen. Der rote Faden, der sich durch Isa Grübers Arbeit zieht, ist die Faszination für die Weisheit des Körpers. Mit Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> nach Dr. Peter Levine, einem körperorientierten Ansatz zur Stress- und Traumalösung, begleitet sie KlientInnen dabei, durch gezieltes und achtsames Spüren im Körper blockierte Stressenergie zu befreien und als neue Lebenskraft zu erfahren.



Paperback

Juni 2026

- **Mehr Resilienz durch eine neue Kombination: Somatic Experiencing trifft auf Sinneserfahrung**
- **50 einfache Übungen, um mit allen Sinnen im Moment anzukommen**
- **Von der Somatic Experiencing-Expertin mit 100.000 verkauften Büchern**

Die Erfolgsautorin Isa Grüber zeigt in ihrem neuen **leicht zugänglichen Ratgeber**, wie wir die Resilienz – unsere innere Widerstandsfähigkeit – anhand der **fünf Sinne** effektiv stärken können. Die 50 leicht anwendbaren Übungen rund ums **Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten** sind durch die **Illustrationen** mit der beliebten »Resilienz-Resi« farbenfroh und übersichtlich in Szene gesetzt. Alle Übungen basieren auf der körperorientierten Traumatherapie Somatic Experiencing nach Peter Levine, mit deren Hilfe wir lernen, unser Nervensystem selbst zu regulieren. Die **einfachen Tools** beleben spielerisch die Sinne und helfen dabei, **mit frischer Kraft** weiterzumachen und das **Leben** wieder zu **genießen**.

Die Autorin bietet körperorientierte Übungen, um

- den Augenblick mit allen Sinnen wahrzunehmen
- den Kopf von zu vielen Sorgen und Vergleichen freizumachen
- bei sich selbst anzukommen und die eigene Mitte zu spüren

**Resilienz - Deine Sinne zeigen dir den Weg**  
von Isa Grüber

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,90

160 Seiten, Format 16,2 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Broschur,  
25 farbige Illustrationen  
WG: 1480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 10.06.2026

ISBN/GTIN: 978-3-424-15510-5



9 783424 155105

## Referenztitel



Turid Müller  
**Verdeckter Narzissmus in Beziehungen**  
Hardcover 24,00 € [D]  
ET: 16.05.22



Sharon Brehm  
**wiederhergestellt**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 15.05.24



## Urheber\*in



© Luise Reichert

Dr. Alina Kastner ist Systemische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt auf Narzissmus, Familien- und Sexualtherapie. Sie unterstützt Menschen dabei, sich aus toxischen Beziehungen zu lösen und ihre Selbstbestimmung zurückzugewinnen. Ihre Motivation entspringt nicht nur ihrer fachlichen Expertise, sondern auch persönlichen Erfahrungen mit emotionalem Missbrauch. Diese Kombination verleiht ihrer Arbeit besondere Tiefe und Authentizität. Die Autorin lebt in Wien. Auf Instagram verzeichnet sie über 100.000 Follower.



Paperback

März 2026

- **Toxische Beziehungen verstehen und beenden - ein praktischer Ratgeber für Betroffene**
- **Narzissmus verständlich und fundiert erklärt - von einer Psychologin mit Schwerpunkt auf narzisstischen Persönlichkeitsstörungen**
- **Hochrelevantes Thema, das gesellschaftlich und medial stark nachgefragt ist**

PRESSESCHWERPUNKT

Fühlst du dich in deiner Beziehung oft klein, missachtet und ausgelaugt? Hast du das Gefühl, nie gut genug zu sein, trotz aller Bemühungen? Dann könnte Narzissmus eine Rolle spielen. In diesem praxisnahen Ratgeber gibt Dr. Alina Kastner, erfahrene Psychologin und Expertin für Persönlichkeitsstörungen, fundierte Antworten auf die Fragen, die viele Betroffene quälen:

Wie erkenne ich einen Narzissten? Warum bin ich in dieser Dynamik gefangen? Und wie finde ich den Weg zurück zu mir selbst?

Mit fachlicher Klarheit, echter Empathie und praktischen Übungen legt die Autorin ein wirkungsvolles 4-Schritte-Programm vor, wie man narzisstisches Verhalten entlarvt, Grenzen setzt, sich aus toxischen Beziehungen löst und Heilung findet.

### Schluss mit Narzissmus!

von Alina Kastner  
Übersetzer: Hans Freundl; Ursula Pesch

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 01.04.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 20,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 1483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft,  
Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-424-15514-3



## Referenztitel



Dirk Grosser  
**Die Kunst des Lebens auf acht Pfoten**  
Hardcover ca. 20,00 € [D]  
ET: 13.05.26



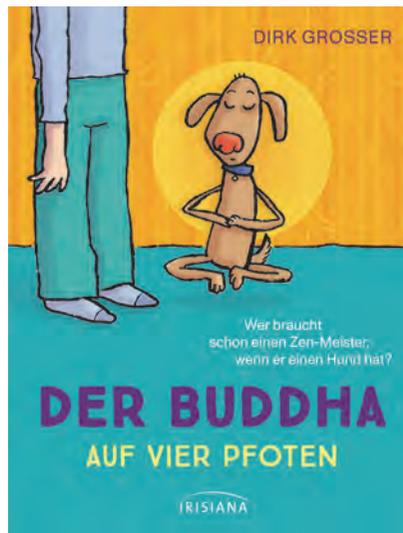
9 783424 155075

## Urheber\*in



© Julia Knöchel

Dirk Grosser (\*1971) ist Autor, Musiker und Seminarleiter, der für seine bodenständige und humorvolle Vermittlung von philosophischen und spirituellen Inhalten bekannt ist. Er liebt lange Spaziergänge, Hunde, Wälder, Berge und das Meer, verfügt über langjährige Erfahrung in den mystischen Zweigen der Weltreligionen, den entsprechenden Meditationstraditionen und in den geheimnisvollen Welten europäischer Mythologie. In diesem Rahmen hat er zahlreiche Bücher und CDs im deutschsprachigen Raum, Frankreich und Südkorea veröffentlicht. Zudem berät Dirk Grosser Menschen in spirituellen Krisen. Er ist Vater zweier Töchter und lebt gemeinsam mit seiner Frau Jennie Appel im schönen Kalletal.



Mai 2026

- **Neuausgabe des beliebten Bestsellers mit rund 20.000 verkauften Exemplaren**
- **Eine liebenswerte Einführung in die Lehren Buddhas und ein wunderbares Geschenk für Hundeliebhaber**
- **Was uns unser Vierbeiner über das Leben lehren kann**

GESCHENKBUCH

In Westfalen kommen auf jeden Einwohner mindestens zwei Pferde und vier Kühe, doch Meditationslehrer sucht man meist vergeblich. Umso glücklicher ist Dirk Grosser, als ihm eines Tages ein waschechter Zen-Meister begegnet: Bobba – mittelbraun, mittelgroß, mittelprächtigt – ist auf den ersten Blick der gewöhnlichste Hund, den man sich nur vorstellen kann. Und doch ist er ein leibhaftiger Buddha, der seinem »Herrchen« 14 Jahre lang jeden Tag eine sehr weise und vor allem einfache Lebenskunst vorlebt. Eine liebenswerte Einführung in die Lehren des Buddha via Bobba, denn diese Fellnase hat »mit großer Selbstverständlichkeit seinen Platz gefunden und eingenommen und sich dabei nie gefragt, ob er gut oder liebenswert genug sei, ob er vielleicht stören würde oder ob er das Recht habe, hier zu sein. All die Fragen, die so viele Menschen unglücklich machen, hatte er sich nie gestellt.« Die Neuausgabe dieses humorvollen und herzerwärmenden Buches erinnert uns sehr charmant daran, dass auch uns Zweibeinern diese Haltung nach wie vor gut stehen würde ...

**Der Buddha auf vier Pfoten**  
von Dirk Grosser

**Neuausgabe**

Erscheinungstermin: 13.05.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50  
224 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm  
Hardcover, Pappband,  
ca. 10 Illustrationen in 4c  
WG: 1470 Ratgeber/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-424-15512-9



9 783424 155129

## Referenztitel



Dirk Grosser  
**Der Buddha auf vier Pfoten**  
Hardcover ca. 20,00 € [D]  
ET: 13.05.26



## Innenabbildungen



Antike Philosophie aus Hundesicht? Na klar, meint Autor Dirk Grosser, denn niemand versteht Diogenes, Epikur und die Stoiker besser als die beiden Protagonisten dieses Buches. Er erzählt auf humorvolle und dennoch tiefgründige Weise von zwei außergewöhnlichen Vierbeinern, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Baldur, der vornehm zurückhaltende englische Jagdhund und Lilly, die unerschrockene spanische Bulldozer-Mischlingshündin. Zwei Hunde, die das Leben aus grundverschiedenen **hilosophischen Richtungen** betrachten. Dabei stellen die beiden Fellnasen die Welt des Autors auf den Kopf. Sie machen uns klar, dass wir Menschen **Gegensätze** brauchen, um sowohl den **ganz normalen Alltagswahn**sinn als auch **tiefe Krisen** zu bewältigen: Fokus und Hängematte, Reißzähne und Tiefenentspannung, Selbstdisziplin und Loslassen. Den humorvollen Text ergänzt der Zeichner Frank Schulz mit seinen **liebvollen und witzigen Illustrationen** wie zuvor bei dem Bestseller »Buddha auf vier Pfoten«.

**Die Kunst des Lebens auf acht Pfoten**  
von Dirk Grosser

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 13.05.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

232 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm

Hardcover, Pappband,

ca. 10 Illustrationen in 4c

WG: 1470 Ratgeber/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-424-15507-5



Mai 2026

- **Neue Hundeweisheiten vom Autor des Bestsellers "Der Buddha auf vier Pfoten"**
- **Zwei Hunde philosophieren über das Leben mit viel Wortwitz, Achtsamkeit und antiker Weisheit**
- **Ein besonderes Geschenk für Liebhaber\*innen von Fellnasen, Spiritualität und Lebensweisheit**

GESCHENKBUCH

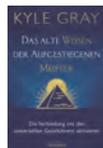
## Referenztitel



Kyle Gray  
**Engel-Zahlen**  
Hardcover 18,00 € [D]  
ET: 27.04.20



9 783424 153910



Kyle Gray  
**Das alte Wissen der Aufgestiegenen Meister**  
Hardcover 18,00 € [D]  
ET: 21.03.22



9 783424 154290

## Urheber\*in



© Bob Rafferty

**Kyle Gray** ist einer der jüngsten und international gefragtesten Engexperten. Er entdeckte seine mediale Gabe bereits als Vierjähriger. Seither ist er mit einer starken Verbindung zu den Engeln gesegnet, die ihm halfen seine intuitiven Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Nachdem er seine besondere Gabe jahrelang verheimlicht hatte, wurde Kyle dazu berufen die Botschaften der Engel mit der Welt zu teilen. In seinen Workshops, Vorträgen und über seinen *Online Angel Tribe* hilft er anderen Menschen dabei, sich für die Engel zu öffnen.

März 2026



- **Kyle Gray erzählt über seine persönlichen Begegnungen mit Engeln und liefert Techniken, um mit dem eigenen himmlischen Begleiter in Kontakt treten zu können**
- **Der Rockstar unter den Engelspezialisten – Kyle Gray mit über 430.000 Followern auf Social Media**
- **»Kyle Gray ist ein unglaublich talentierter Wegweiser für eine neue Generation spirituell Suchender – und für alle, die bereits auf ihrem inneren Weg sind.« Gabby Bernstein**

Der international beliebte Engel-Experte und Bestsellerautor Kyle Gray zeigt uns mit diesem praktischen und gefühlvollen Buch: Du musst nicht an Engel glauben, um sie in dein Leben einzuladen – und du musst keiner Religion angehören, um ihre Gegenwart zu spüren. Engel sehen dich. Sie lieben dich. Und sie sind bereit, dich zu unterstützen – sobald du sie darum bittest.

In diesem Buch erfährst du:

- Alles, über den Jungen, der Engel sah: Eindrucksvolle Erlebnisse aus Kyle Grays Leben und wahre Geschichten von Menschen, deren Leben durch Engel berührt wurde.
- Wer Engel wirklich sind: Lerne, über gängige Vorstellungen hinauszublicken – Engel zeigen sich in vielen Formen, unter vielen Namen und in allen Kulturen.

**Engel sind immer bei dir**  
von Kyle Gray  
Übersetzer: Angelika Hansen

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 01.04.2026

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90  
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Pappband,  
WG: 1470 Ratgeber/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-424-15511-2



9 783424 155112

## Referenztitel



Inna Segal; Jena Dellagrottaglia  
**Heilendes Herz Orakel**  
Non-Book 28,00 € [D]  
ET: 14.08.24



4 250939 900186

## Urheber\*in

Inna Segal ist eine preisgekrönte Bestsellerautorin, international angesehene Heilerin, Lehrerin, professionelle Rednerin und Pionierin auf dem Gebiet der Energiemedizin und des menschlichen Bewusstseins. Auf intuitive Weise kann sie Krankheiten und Blockaden im Körper eines Menschen »sehen« und Menschen bei ihrem Selbstheilungsprozess unterstützen.

## Karten, Box und Begleitbuch



März 2026



- Die großen Themen Ahnenheilung und generationenübergreifendes Trauma als inspirierendes Kartendeck leicht zugänglich aufbereitet
- Mit 36 beeindruckenden Karten mit Metallic-Farbschnitt und ausführlichem Begleitbuch in einer hochwertigen großen Klappbox
- Über 300.000 verkaufte Kartendecks der Bestseller-Illustratorin Jena Dellagrottaglia allein im deutschsprachigen Markt

Dieses wunderschöne Deck bietet dir einen leichten und praktischen Einstieg in die faszinierende Welt der Ahnenheilung. Es hilft dir, **vererbte Muster und Traumata loszulassen**, und die tiefe Weisheit deiner Vorfahren für deine seelische Entwicklung zu nutzen. So gelangst du zu einer harmonischeren Beziehung zu dir selbst und deiner Familie. Auf den von **Ausnahmekünstlerin Jena Dellagrottaglia** facettenreich gestalteten Karten begegnest du verschiedenen Archetypen und Aspekten deiner Seele, wie dem inneren Kind oder deiner göttlichen Weiblichkeit. Begleitende achtsame Übungen helfen dabei, die gewonnenen Erkenntnisse zu vertiefen. Die **exquisit ausgestattete Box**, samt **ausführlichem Begleitbuch** und **36 spektakulär mit Goldrand versehenen Karten**, ist eine wahre Schatztruhe der Selbsterkenntnis.

**Orakel der Ahnenheilung**  
von Inna Segal  
Übersetzer: Angelika Hansen

**Deutsche Erstausgabe**  
Erscheinungstermin: 01.04.2026

ca. € (D) 28,00 / ca. € (A) 28,00 / ca. CHF 39,90  
96 Seiten, Format 12,4 x 16,2 x 5,1 cm  
Non-Book, Kartenset,  
36 farbige Illustrationen  
WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900322



4 250939 900322

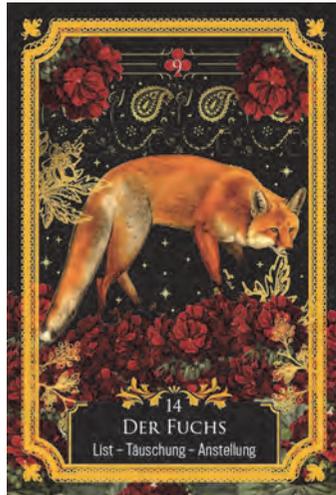
## Urheber\*in



© Alexandre Musruck

**Alexandre Musruck** ist professioneller Kartenleger, Kartendesigner und Lehrer. Als Experte für das kleine Lenormand liest er seit fast 25 Jahren Karten für seine Mitmenschen. Außerdem gibt er Online-Schulungen, um noch mehr Leuten die Möglichkeit zu geben, diese wundervolle Art des Wahrsagens zu verstehen und anwenden zu können.

## Beispielkarten



Mai 2026



- **Der Klassiker Lenormand wieder voll im Trend – die wichtigsten Wahrsagekarten neben Tarot**
- **Zauberhaft gestaltete Karten in coolem Retro-Style mit aufwendiger Veredelung und umfangreichem Begleitbuch**
- **Egal, ob einfache Ja/Nein-Frage oder komplexe Lebensumstände – die Karten wissen für alles einen Rat**

Ob Anfänger oder erfahrener Kartenleger: Die 36 Karten des Lenormand-Orakels entführen dich in eine faszinierende Welt, in der dein Instinkt zu einem verlässlichen inneren Kompass wird.

Diese **moderne und außergewöhnlich illustrierte Ausgabe** des Wahrsageklassikers entführt dich mit ihren floralen Elementen in den Garten der Geheimnisse. Die Karten bestechen durch ihre **hochwertige Ausstattung mit glänzendem Goldrand** und das **umfangreiche Begleitbuch** bietet ausführliche Interpretationshilfen.

**Dieses Orakel ist besonders:** Es schenkt dir klare und präzise Antworten auf die Fragen deines Lebens. Ganz gleich, ob du einen Ratschlag suchst, eine konkrete Entscheidung treffen musst oder einfach Orientierung brauchst, die Karten halten wertvolle Einsichten und kraftvolle Botschaften für dich bereit.

Öffne jetzt die Tore zum Garten der Geheimnisse, lass dich führen und entdecke die Schätze, die deinen Lebensweg erhellen und deine Zukunft offenlegen werden.

**Lenormand – Garten der Geheimnisse**  
von Alexandre Musruck  
Übersetzer: Elisabeth Liebl

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 13.05.2026

€ (D) 22,00 / € (A) 22,00 / CHF 31,90

ca. 204 Seiten, Format 10,2 x 14,0 x 3,8 cm

Non-Book, Kartenset,

36 Farbillustrationen

WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900346



4 250939 900346

# Top-Titel von Irisiana



Quality Paperback  
978-3-424-15505-1

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



**SONDERPREIS AB 2.3.26:  
NUR 10,-€!**



Kyle Gray, Erwecke deine Energie  
48 Karten mit Begleitbuch 160 S.,  
4250939900100



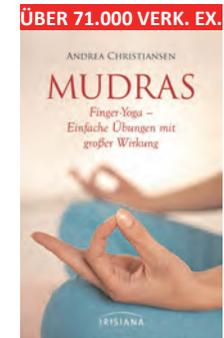
Quality Paperback  
978-3-424-15497-9  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]  
CHF 25,50\*



Hardcover  
978-3-424-15502-0  
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]  
CHF 30,90\*



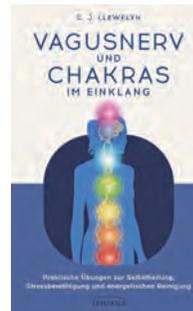
Hardcover  
978-3-424-15495-5  
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A]  
CHF 35,90\*



Hardcover  
978-3-424-15169-5  
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A]  
CHF 14,50\*



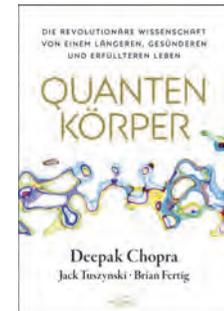
Quality Paperback  
978-3-424-15489-4  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]  
CHF 25,50\*



Quality Paperback  
978-3-424-15472-6  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]  
CHF 25,50\*



Quality Paperback  
978-3-424-15478-8  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]  
CHF 25,50\*



Hardcover  
978-3-424-15471-9  
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A]  
CHF 33,50\*





Hardcover



GOLDMANN

# Große Spitzentitel-Kampagne zum wissenschaftlich fundierten Debattenbuch

**Riesiges  
Medien-  
interesse**

für Deutschlands  
bekanntesten  
Generationen-  
forscher



Foto: © Adrian Beck Photographer



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

## Print-Werbung

Im Umfeld von ZEIT  
und Stern



## Radio/ Podcast

- Podcast Ads



Große Medien-  
übergreifende  
Kampagne mit  
**Millionen-  
Reichweite**

## Online-Werbung

- Native Ads
- Amazon Ads

## Referenztitel



Rüdiger Maas  
**Generation arbeitsunfähig**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 27.03.24



9 783442 317394



Sally Lisa Starken  
**Zu Besuch am rechten Rand**  
Paperback 16,00 € [D]  
ET: 19.02.25



9 783453 607057

## Urheber



© ADRIAN BECK PHOTOGRAPHER

**Dr. Rüdiger Maas**, geboren 1979, hat Psychologie in Deutschland und Japan und später nochmals Philosophie studiert. Seit 2012 erforscht er mit seinem Team unter anderem generationenbedingtes Verhalten und gründete 2017 das Institut für Generationenforschung. Schwerpunkte seiner Forschung liegen auf der wechselseitigen Beeinflussung der Generationen, etwa in der Erziehung, aber auch auf dem Umgang miteinander in Unternehmen oder in der Gesellschaft. Rüdiger Maas ist vielgefragter Experte in Rundfunk und Fernsehen und hat mehrere Fach- und Sachbücher geschrieben. Zuletzt erschien von ihm bei Goldmann *Generation arbeitsunfähig?*.

Mai 2026



- **Riesiges Medieninteresse: Deutschlands bekanntester Generationenforscher erklärt den dramatischen Rechtsruck der Jugend**
- **Das große, wissenschaftlich fundierte Debattenbuch zum entscheidenden Wahljahr 2026**
- **Rüdiger Maas ist Bestseller-Autor, regelmäßiger Gast in den großen Talkshows und deutschlandweit gefragt als Psychologe und Speaker**

SPITZENTITEL

Lange galt die Annahme, die Jugend lege Wert auf Nachhaltigkeit, Gendern und Wokeness – Klischees, die spätestens seit der Bundestagswahl 2025 widerlegt sind. Dort wählten 20% der 18- bis 24-Jährigen die AfD, nur die Linke schnitt in dieser Gruppe noch besser ab. Was auffällt: Die AfD ist die beliebteste Partei unter den jungen Männern, bei den jungen Frauen gewinnt die Linke. Ist die Jugend ein Spiegelbild der politischen Polarisierung in unserem Land?

Bestseller-Autor und Deutschlands bekanntester Generationenforscher, Rüdiger Maas, hat im Rahmen zahlreicher repräsentativer Studien ebenso alarmierende wie wertvolle Einblicke in die Lebenswirklichkeit junger Menschen gewinnen können. In unzähligen Interviews sprach er mit jungen Menschen, statt nur über sie.

**Generation rechts?**  
von Rüdiger Maas

**€ (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90**  
208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU  
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

**Originalausgabe**

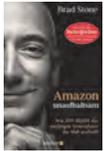
Erscheinungstermin: 13.05.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-30244-4



9 783442 302444

## Referenztitel



Brad Stone  
**Amazon unaufhaltsam**  
Hardcover 26,00 € [D]  
ET: 17.05.21



9 783424 202250



Gary Stevenson  
**Das Milliarden Spiel**  
Hardcover 24,00 € [D]  
ET: 28.02.24



9 783424 202885

## Urheber



© Jason Gardner

**Alexander Hurst** ist Journalist und Autor. Geboren in Brasilien, aufgewachsen in Ohio, ist er seit 2022 französischer Staatsbürger und lebt in Paris. Er studierte Public Policy und internationalen Beziehungen an der Pariser Sciences Po und der London School of Economics. Als Lehrbeauftragter gibt er Seminare am Institut für politische Studien der Sciences Po. Für jemanden, der als Kind antikapitalistischer Eltern aufgewachsen ist, die mehr Wert auf ein gemeinschaftliches Leben als auf den Erwerb materieller Ressourcen legten, hatte Hurst schon immer ein unerklärliches Interesse an Geld. Seit Mai 2023 schreibt er eine Kolumne für den *Guardian* zum Thema Finanzen. Artikel von ihm sind unter anderem erschienen im *Guardian*, *New Republic* und *Hazlitt*.



**Paperback**

**Mai 2026**

- **»Auf spektakulär dumme Weise hatte ich mein wenig geliehenes Geld in 1,2 Millionen Dollar verwandelt und alles wieder verloren – aber dafür hatte ich eine gute Geschichte.« Alexander Hurst**
- **Packend verwebt Alexander Hurst persönliches Memoir mit gesellschaftskritischem Impetus zu einer Kulturgeschichte unserer modernen Prekarität**
- **Mit Erkenntnissen unter anderem der Denker\*innen Hannah Arendt, Thomas Piketty, bell hooks und Alain De Botton.**

Wir leben in Zeiten großer finanzieller Paradoxie: Bildung, Gesundheitsversorgung und Reisefreiheit sind in den letzten Jahrzehnten für immer mehr Menschen zugänglich geworden. Aber anders als die Babyboomer leben Millennials und die Generation Z häufiger von Gehaltscheck zu Gehaltscheck. Das Schulden-Einkommens-Verhältnis steigt, genauso wie die Angst vor Altersarmut. Gleichzeitig schwebt über allem das Versprechen vom großen Aktiengewinn. Die Finanzwelt lädt zum Spiel ein: »Passives Einkommen«, »sein Geld für sich arbeiten lassen« – das ist die Traumvorstellung vieler, gerade auch junger Leute, die ihre Zeit anders verbringen möchten als im klassischen Nine-to-five-Job. Doch welche Auswirkungen hat Geld auf Freundschaften, Prioritäten und Werte und welche Freiheiten bringt Geld wirklich?

**Die besten 1,2 Mio. Dollar, die ich je verloren habe**  
von Alexander Hurst

**€ (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50**  
304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbroschur  
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 13.05.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-31745-5



9 783442 317455

## Urheber



© Vincent Wörle

**Lukas Wörle**, geboren am 14. Oktober 1993, ist leidenschaftlicher Extrembergsteiger und Gleitschirmflieger. Der gebürtige Münchner wuchs in Tirol auf, wo er durch seinen Vater, einen ehemaligen Bergführer, schon früh eine tiefe und natürliche Verbindung zu den Bergen entwickelte. 2023 machte ihn seine außergewöhnliche Rettungsaktion am Broad Peak weltbekannt. Er erhielt zahlreiche Ehrungen, darunter den Tamgha-i-Pakistan, eine der höchsten zivilen Auszeichnungen Pakistans und die Lebensrettermedaille der Republik Österreich. Außerdem wurde er zur Sportpersönlichkeit des Jahres in seiner Heimatregion gewählt. Seitdem ist er gefragter Interviewpartner zum Thema.

## Pressezitate

RETTUNG IN 8000-METER-HÖHE

Plötzlich ging es nicht mehr um den Gipfel, sondern um Leben und Tod



**EXTREMBERGSPORT**  
**Lukas Wörle: "Habe keinen Traum aufgegeben, um ein Menschenleben zu retten"**  
Der Tiroler Alpinist wird in Pakistan mit dem höchsten zivilen Orden geehrt. Mit seiner Geschichte möchte der 31-Jährige inspirieren

**STIMMENHÖRSPRUNG**  
**Lukas Wörle rettete einen verletzten Träger aus der Todeszone im Himalaja – andere Bergsteiger hatten ihn einfach zurückgelassen**



April 2026

- Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Massentourismus an den 8000ern – wie hoch ist der Preis des Erfolgs?
- Ein fesselnder Erlebnisbericht über menschliche Entbehrungen und den Kampf ums Überleben in extremen Situationen
- Bekannt von der spektakulären Rettungsaktion am Broad Peak: **Lukas Wörle ist ein Vorbild für viele Bergsteiger\*innen und gern gesehener Interviewpartner und Medienexperte**

EMPFELHUNGSTITEL

Lukas Wörle hat einen Traum: Einen Achttausender ohne künstlichen Sauerstoff und ohne die Unterstützung eines Höhenträgers zu bezwingen und dann vom Gipfel mit dem Gleitschirm ins Tal zu fliegen. Mehr Freiheit geht nicht!

Im Sommer 2023 bricht er mit diesem ehrgeizigen Ziel zum Broad Peak auf, dem Nachbarberg des berühmten K2. Doch kurz vor dem Gipfel, auf über 8000 Metern Höhe, stößt er auf einen verunglückten pakistanischen Höhenträger, der von seiner eigenen Expedition im Stich gelassen wurde. So den Elementen ausgesetzt, kämpft er einen aussichtslosen Kampf ums Überleben. Ohne zu zögern, gibt Lukas sein eigenes Ziel auf und versucht, den Verunglückten zurück ins Lager zu bringen. Allein ist das eine schier unlösbare Aufgabe, die ihn selbst in Lebensgefahr bringen wird.

**Gratwanderung**  
von Lukas Wörle

€ (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

230 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU, vierfarbiger Bildteil  
WG: 1985 Sachbücher/Natur, Technik/Natur,  
Gesellschaft/Allgemeines, Nachschlagewerke

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 16.04.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-32004-2



9 783442 320042

# Aufmerksamkeitsstarke Bestseller-Kampagne für das neue Buch von Madeleine Becker



Foto: © Madeleine Becker

**Content-Creatorin**  
& Expertin für  
Biolandwirtschaft und  
Nachhaltigkeit



**Amazon-Ads**  
Mehr Reichweite  
durch gezielte  
Werbung

**Social Ads**  
• Meta  
• Pinterest

**Vorablesen**  
Direkte Ansprache  
von interessierten  
Leser\*innen



Zielgenaue  
Online-  
Kampagne mit  
**Millionen-  
Reichweite**



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

## Referenztitel



Julia Barbarino  
**Auf der Alm – Vom Glück des einfachen Lebens**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 13.04.21



9 783453 281370



Martina Fischer; Dorothea Steinbacher  
**Die Alm - Ein Ort für die Seele**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 21.06.21



9 783442 223060

## Urheberin



© Madeleine Becker

**Madeleine Becker**, geboren 1992 in Speyer, Rheinland-Pfalz, zog mit sechs Jahren in die Nähe von Köln. Später studierte sie Geschichte, Politik- und Kommunikationswissenschaften in Jena. Seit 2019 lebte und arbeitete die selbsternannte »Kuschelfachkraft« auf einem Bauernhof in Kärnten, bevor sie im Sommer 2023 den Schritt wagte und mit ihrem Freund Lukas und einigen Vierbeinern einen eigenen Hof in der Steiermark bezog. Von dort aus unterhält Madeleine ihre stetig wachsende Follower\*innenschaft auf Instagram mit Fotos und Storys vom Hof. Sie ist beliebte Talkshowgästin sowie Expertin für Öffentlichkeitsarbeit landwirtschaftlicher Betriebe und setzt sich als solche für Tierschutz und Nachhaltigkeit ein. Zuletzt erschienen von ihr »Erstmal für immer. Vom Hörsaal in den Kuhstall« und »Hin und weg. (Über)Leben auf dem Bauernhof – zwischen Kühen, Krisen und Kohlrabi«.



Paperback

März 2026

- »Unser Neubeginn auf einem kleinen Bauernhof im Wald – Weil ein Ende auch ein wunderschöner Anfang sein kann.« (Zitat: Madeleine Becker)
- Das neue Buch der Bestsellerautorin, Expertin für Nachhaltigkeit und Content-Creatorin @frau\_freudig mit 85.000 Follower\*innen
- Für alle Tier- und Naturliebhaber: Von pensionierten Kühen, Katzenkindern und hühnerrettenden Krähen

WERBESCHWERPUNKT

Madeleine Becker hat den Schritt gewagt: Gemeinsam mit Freund Lukas und zahlreichen borstigen, gefiederten und befellten Tierfreund\*innen zieht sie in das Haus im Wald – einen alten Bauernhof in der Steiermark, den es erst einmal zu renovieren gilt. Klar, dass dabei nicht immer alles reibungslos läuft, vor allem aber findet die »Wald-WG« heraus, was es wirklich zum Glücklichsein braucht. Eine von der Abendsonne in goldenes Licht getauchte Obstwiese zum Beispiel, Krähen, die die Hühner vor Bussarden retten, einen Kater, der am liebsten im Gewächshaus schläft, und jede Menge Tomaten. In der idyllischen Landschaft im Süden Österreichs kann Madeleine sich auf das Wesentliche besinnen: Wie kann ich Mensch- und Tierwohl bestmöglich vereinen? Was kann ich als einzelne Person im Kleinen für die Umwelt tun? Und: Welches Leben möchte ich leben?

**Gekommen, um zu bleiben**  
von Madeleine Becker

€ (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

272 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Paperback, Klappenbroschur,  
vierfarbiger Bildteil

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 11.03.2026

WG: 1985 Sachbücher/Natur, Technik/Natur,  
Gesellschaft/Allgemeines, Nachschlagewerke

ISBN/GTIN: 978-3-442-30241-3



9 783442 302413

## Urheber



© Jasmine Scalesciani Hawken

**Paul Hawken**, Jahrgang 1946, gehört zu den renommiertesten Umweltschützern der USA und ist zudem Unternehmer, Publizist und Bestsellerautor. Seit seinem 20. Lebensjahr widmet er sein Leben der Nachhaltigkeit und der Veränderung der Beziehung zwischen Wirtschaft und Umwelt. Er gründete und leitet ökologische Unternehmen, schreibt und lehrt über die Auswirkungen des Handels auf lebende Systeme und berät Regierungen und Unternehmen in Fragen der wirtschaftlichen Entwicklung, der industriellen Ökologie und der Umweltpolitik. Seine Bücher wurden in 26 Sprachen übersetzt und in über 50 Ländern verkauft.

## Pressezeit

**»Kohlenstoff – Das verkannte Element ist unglaublich faszinierend, und ich bitte Sie dringend, es zu kaufen und zu lesen.« Jane Goodall**



April 2026

- Eine Liebeserklärung an das umstrittenste Element unserer Zeit.
- Wortgewandt denkt der renommierte Umweltschützer Paul Hawken über unsere Welt und deren Zukunft nach: Ein hoffnungsvolles Buch über die Zukunft und Gegenwart von Natur, Mensch und Erde.
- Fesselndes Nature Writing für Fans von Hans Joachim Schellnhuber, Bernhard Kegel und Helen Macdonald.

Paul Hawkens *Kohlenstoff – Das verkannte Element* präsentiert eine neue, unvoreingenommene Perspektive, welche die gängige Wahrnehmung des "Klimaschädling" infrage stellt. Der renommierte Umweltschützer erkundet, wie das Element in jede Pore unserer Existenz vordringt und das gesamte Gewebe des Lebens formt. Das Buch führt uns durch Pflanzen-, Tier- und Pilzreiche und zeigt: Kohlenstoff ist die fundamentale Lebenskraft – Grundstein aller lebensfähigen chemischen Verbindungen, zentraler Motor des atmosphärischen Kreislaufs und essenzieller Baustein für technische Innovationen. Hawken erkundet Habitate von Menschen, Vögeln und Insekten und zeigt in seiner unnachahmlich poetischen und mitreißenden Sprache, wie wir unser Verhältnis zur Natur reparieren können. Ein intelligentes, Neugier weckendes und hoffnungsvolles Buch.

**Kohlenstoff – Das verkannte Element**  
von Paul Hawken

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 16.04.2026

€ (D) 25,00 / ca. € (A) 25,70 / ca. CHF 34,50

280 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU

WG: 1982 Sachbücher/Natur,

Technik/Naturwissenschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-30245-1



9 783442 302451

## Referenztitel



Lorenz Wagner  
**Zusammen ist man weniger alt**  
Hardcover 20,00 € [D]  
ET: 10.05.21



9 783442 316113

## Urheber



© Julian Baumann

**Lorenz Wagner**, jahrelang Chefreporter der *Financial Times Deutschland*, heute Autor des *Süddeutsche Zeitung Magazins*, gehört zu Deutschlands renommiertesten Journalisten. Er schrieb exklusive Nahaufnahmen von Susanne Klatten, Melinda Gates und Jeff Bezos und wurde vielfach ausgezeichnet, etwa mit dem Theodor-Wolff-Preis, dem Deutschen Journalistenpreis und dem Medienpreis der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin. Er ist Autor mehrerer Bücher, darunter der internationale Bestseller »Der Junge, der zu viel fühlte«.



März 2026

- »Sähen wir keine Gesichter, blickten wir ins Innere der Menschen. Wir sähen wie Carlotta.« *Lorenz Wagner*
- **Carlottas Geschichte als gesichtsblinde Frau steht für die vielen missverstandenen Menschen mit besonderen Bedürfnissen in unserer Gesellschaft**
- **Vom preisgekrönten Journalisten und internationalen Bestsellerautor von »Der Junge, der zu viel fühlte« (mehr als 50.000 verkaufte Ex.).**

Carlotta lebt in einer Welt ohne Gesichter. Diese verschwimmen einfach vor ihren Augen, stehen niemals still, als rühre einer mit einem Löffel darin herum. Das Gesicht ihrer Mutter, ihr eigenes Gesicht – nie hat sie diese gesehen. Und so schaut sie anders auf die Menschen. Sie schaut in ihr Inneres. Und sieht, dass viele Menschen sie nicht verstehen. Sie geht allein durchs Leben, als Kind, als Frau, nun mit 60 Jahren. Ihre Begleiter sind die Natur, die Tiere, ihr Traumtagebuch, das Filmen, die Malerei. Ein Pferd stand 40 Jahre an ihrer Seite. Sein Gesicht kann sie bis ins Detail beschreiben. Als es starb, war ihr Leben ein anderes.

Mehr als 1000 Selbstporträts hat sie gezeichnet, im Dunkeln, sie zeichnet, was sie tastet. In ihre Bilder fließt ihre Seele, ihre Sehnsucht, ihre Wut.

**Carlottas Welt**  
von Lorenz Wagner

**€ (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50**  
256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU, ca. 16-seitiger Farbbildteil  
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 18.03.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-31626-7



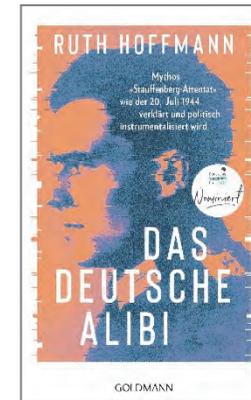
9 783442 316267

# Nominiert für den Deutscher Sachbuchpreis 2024

## Pressestimmen zu Ruth Hoffmanns Sachbuch

**„Das deutsche Alibi. Mythos „Stauffenberg-Attentat“ –  
wie der 20. Juli 1944 verklärt und politisch instrumentalisiert wird“**

(erschienen im Goldmann HC, 04/2024)



»(...) Sie verdeutlicht die historische Tiefe von Ereignissen und ihre Wirkung bis heute. Gerade vor dem Hintergrund aktueller Debatten zeigt die Autorin, wie wichtig eine holistische Betrachtung ist, die außerdem überraschende Einsichten bietet. Dass sie es darüber hinaus schafft, dies fesselnd zu schreiben, hat die Jury für das Buch eingenommen. «

**Die Jury des Deutschen Sachbuchpreises**

»Ein Buch über die öffentliche Thematisierung der NS-Vergangenheit seit nunmehr fast acht Jahrzehnten und den Ort des Widerstands darin. Geschickt arrangiert, gut lesbar.«

**Eckart Conze, Frankfurter Allgemeine Zeitung**

»Beste Sachbuchlektüre!«

**Deutschlandfunk Kultur**

»Hervorragend«

**Münchner Merkur**

»Ausgezeichnet recherchiert [...], lehrreich [...] exzellent geschrieben«

**Tagesspiegel**

## Referenztitel



Ruth Hoffmann  
**Das deutsche Alibi**  
Hardcover 24,00 € [D]  
ET: 17.04.24



9 783442 317226



Philipp Ruch  
**Es ist 5 vor 1933**  
Quality Paperback 16,00 € [D]  
ET: 24.07.24



9 783453 281752



Sally Lisa Starke  
**Zu Besuch am rechten Rand**  
Paperback 16,00 € [D]  
ET: 19.02.25



9 783453 607057

## Urheberin



© Valeska Achenbach

**Ruth Hoffmann**, geboren 1973 in Hamburg, hat Ethnologie, Neuere Geschichte und Politik studiert und ist Absolventin der Henri Nannen-Journalistenschule. Von 2004 bis 2006 war sie Redakteurin beim *Stern*, seitdem arbeitet sie als freie Journalistin für verschiedene Medien, u.a. *Geo*, *Stern*, *P.M. History*, und *Spiegel Geschichte*. Sie ist Mitbegründerin des Journalistenverbunds *Plan 17* und von *Freischreiber*, dem Berufsverband freier Journalistinnen und Journalisten. Ihr letztes Buch *Das deutsche Alibi* (Goldmann 2024) war für den Deutschen Sachbuchpreis nominiert und wurde mit dem Sachbuchpreis der ZEIT STIFTUNG BUCERIUS ausgezeichnet. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

März 2026



- Ein kritischer Werkzeugkasten für antifaschistisches Denken – das Must-read für alle, denen unsere Demokratie am Herzen liegt
- Ruth Hoffmann legt die Methoden rechter Aneignung offen und erklärt, wie die Neue Rechte unsere Sprache missbraucht
- Große Presseresonanz garantiert: Das neue Buch der mehrfach ausgezeichneten und renommierten Historikerin

PRESSESCHWERPUNKT

»Demokratie und Freiheit stehen auf dem Fundament gemeinsamer kultureller Werte und historischer Erinnerungen«, heißt es salbungsvoll im Grundsatzprogramm der AfD. Doch von gemeinsamen Werten kann nicht die Rede sein: Vertreterinnen und Vertreter der rechts-extremen Partei beweisen immer wieder, dass sie für den freiheitlich-demokratischen Rechtsstaat nur Verachtung übrig haben. Sie setzen alles daran, ihn lächerlich zu machen, zu untergraben und letztlich zu zerstören.

Um den Demokratiefeinden das Handwerk zu legen, muss man verstehen, wie sie es anstellen, Fakten zu verbiegen, mit Lügen zu verwässern und auf ihre Mühlen zu lenken. Das Buch nimmt daher fünf Schlagworte unter die Lupe, die zum propagandistischen Tafelsilber der Neuen Rechten gehören: Nation, Freiheit, Demokratie, Widerstand und Familie.

**Raubzug von rechts**  
von Ruth Hoffmann

€ (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90  
224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU  
WG: 1940 Sachbücher/Geschichte

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 11.03.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-30240-6



9 783442 302406

## Referenztitel



Miriam Stein  
**Weise Frauen**  
Hardcover 24,00 € [D]  
ET: 16.10.24



Miriam Stein  
**Die gereizte Frau**  
Quality Paperback 12,00 € [D]  
ET: 26.04.22



## Urheberin



© Sarah Hosney Photographia

**Megha Mohan**, geboren in Südindien, berichtet seit 2018 als erste »Gender and Identity«-Korrespondentin der BBC über Frauenrechte, LGBT-Gemeinschaften und kulturelle Minderheiten aus aller Welt. Megha Mohan lebt in London.



**Paperback**

**Mai 2026**

- **Gelebte Utopie:**  
**So friedlich, nachhaltig und innovativ wäre unsere Welt ohne Männer**
- **Ein faszinierender Einblick in das politische, wirtschaftliche und kulturelle Zusammenleben frauengeführter Gesellschaften in aller Welt**
- **Megha Mohan berichtet für die BBC über Frauenrechte, LGBT-Gemeinschaften und kulturelle Minderheiten aus aller Welt**

Man stelle sich eine Welt vor, die das Patriarchat hinter sich gelassen hat. Eine Welt, in der Frauen das Sagen haben, gemeinsam die Regeln ihres wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Zusammenlebens festlegen. Es mag nach feministischer Utopie klingen, doch ebensolche female communities existieren, wachsen und gedeihen weltweit. Die britische Journalistin Megha Mohan hat inspirierende Frauengemeinschaften in aller Welt besucht, die sich vom männerdominierten, sexistischen Mainstream abgrenzen – von den cyberfeministischen Trollen der »Megalia« in Südkorea über ein geheimes »Womyn's Land« im Süden der USA, von Zusammenkünften einflussreicher Girlbosses auf einer deutschen Ostseeinsel bis hin zu den Überlebenden sexueller Gewalt im ländlichen Kenia. Für ihre Recherchen hat sie zudem exklusive Interviews u.a. mit Michelle Obama, Amal Clooney, Afioga Fiamē Naomi Mata'afa (Samoa's erster weiblicher Premierministerin) und mit der von Frauen geführten Koalitionsregierung in Finnland geführt.

**Niemannsland**  
von Megha Mohan

**€ (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50**

304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbroschur  
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

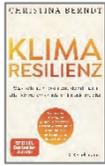
**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 27.05.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-32005-9



## Referenztitel



Christina Berndt  
**Klimaresilienz**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 03.04.25



9 783570 105733



William MacAskill  
**Was wir der Zukunft schulden**  
Hardcover 26,00 € [D]  
ET: 30.08.23



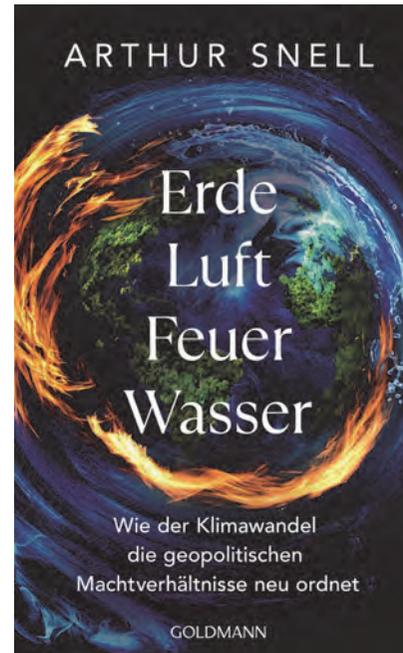
9 783827 501790

## Urheber



© privat

**Arthur Snell** ist Diplomat und Experte im Bereich Geopolitik und Klimawandel, mit über zwei Jahrzehnten Erfahrung in konfliktbeladenen Regionen und fragilen Staaten. Seit Ende der 1990er-Jahre arbeitet er an der Schnittstelle zwischen den Auswirkungen des Klimawandels und geopolitischen Herausforderungen. 2000 wurde Snell in Nigeria Zeuge von gewaltvollen Auseinandersetzungen zwischen nomadischen Viehzüchtern, die durch den Klimawandel vertrieben wurden, und sesshaften Gemeinden. Diese Erfahrungen prägten seine Sicht auf die komplexen Zusammenhänge zwischen Umweltveränderungen und sozialen Konflikten. Als Berater unterstützt Snell Regierungen und Unternehmen dabei, intelligente Strukturen zu entwickeln, um die Auswirkungen des Klimawandels zu antizipieren und zu bewältigen. Derzeit ist er der Leiter für Klimawandel und Konflikte im Global Enduring Disorder Project, das in Partnerschaft mit dem NATO Defence College arbeitet.



Mai 2026

- **Wie klimatische Veränderungen globale Machtverhältnisse beeinflussen und warum dies für jeden von uns relevant ist**
- **Hochaktuell und lösungsorientiert: Drängende Themen wie Migration, Ressourcenkonflikte und sicherheitspolitische Herausforderungen endlich strukturiert und zugänglich erklärt**
- **Arthur Snell hat als Diplomat die vom Klimawandel und geopolitischen Krisen betroffenen Regionen bereist und kann aus erster Hand die Zusammenhänge beleuchten**

Auf herausragend eindringliche Art beleuchtet der international gefragte Berater und ehemalige britische Diplomat Arthur Snell die oft übersehene geopolitische Dimension des Klimawandels. Er schildert, wie klimatische Veränderungen – von extremen Dürren und verheerenden Überschwemmungen über heftige Stürme bis hin zu zerstörerischen Waldbränden – nicht nur ökologische, sondern auch tiefgreifende soziale und politische Auswirkungen in Krisengebieten und weltweit haben. Anhand von persönlichen Erlebnissen während seiner Auslandseinsätze unter anderem in Nigeria, Jemen und Afghanistan und umfassenden Recherchen analysiert der Autor die zukünftigen Machtverhältnisse im Angesicht des globalen Wandels: Wer sind die Gewinner und Verlierer in einer Welt, die sich von fossilen Brennstoffen abwendet? Fundiert und anhand vieler Beispiele verdeutlicht das Buch die Zusammenhänge zwischen Klimawandel, Migration und militärischen Konflikten.

**Erde, Luft, Feuer, Wasser**  
von Arthur Snell

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 13.05.2026

**€ (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50**

352 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU

WG: 1985 Sachbücher/Natur, Technik/Natur,  
Gesellschaft/Allgemeines, Nachschlagewerke

ISBN/GTIN: 978-3-442-30216-1



9 783442 302161

**Molly Roden Winter**  
erzählt mit großer Offenheit  
und viel Witz von den  
**Höhen und Tiefen**  
**ihrer offenen Ehe**

»Atem-  
beraubend  
ehrlich«  
New York  
Times



Der  
New York  
Times-Bestseller  
mit über 60.000  
verkauften  
Exemplaren



## Referenztitel



Andrea Newerla  
**Das Ende des Romantiktiktats**  
Hardcover 20,00 € [D]  
ET: 28.06.23



## Urheberin



© Nina Subin

**Molly Roden Winter** wuchs in Illinois auf und lebt heute mit ihrem Ehemann und ihren beiden Söhnen in Brooklyn/New York City. Ihr erstes Buch *More: A Memoir of Open Marriage* wurde zum sofortigen *New York Times*-Bestseller und, sehr zum Leidwesen ihrer Söhne, zum Stadtgespräch.



Februar 2026

- **»Atemberaubend ehrlich«**  
*New York Times*
- **Sexy, witzig, authentisch: Der *New York Times*-Bestseller mit über 60.000 verkauften Exemplaren der Originalausgabe**
- **Für Leserinnen von Glennon Doyle und Miranda July - und alle Frauen zwischen Alltagswahnsinn und Ehefrust**

WERBESCHWERPUNKT

Zwischen Care Arbeit, Job und einem Eheleben, das schon aufregendere Zeiten gesehen hat, lebt Molly Roden Winter den normalen Wahnsinn einer berufstätigen Mutter in New York City. Eines Abends im Jahr 2008 geht sie mit einer Freundin etwas trinken und trifft in der Bar auf einen charmanten Unbekannten. Als Molly ihrem Partner Stewart davon erzählt, schlägt dieser vor, dass sie mit dem Mann Sex haben solle. Es ist der Anfang der polyamoren Beziehung des Ehepaars Roden Winter.

Molly und Stewart legen gemeinsame Regeln für ihre offene Ehe fest: Ex-Freundinnen und Ex-freunde sind tabu, genauso Nachbarinnen und Nachbarn. Bring' deine Dates nicht mit nach Hause. Und vor allen Dingen: Verliebe dich nicht!

In den folgenden Jahren brechen sie die meisten ihrer Regeln.

### Mehr

von Molly Roden Winter  
Übersetzer: Britta Fietzke

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 25.02.2026

€ (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

336 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Pappband,

WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-30242-0



**Reichweitenstarke Marketingkampagne**  
über den Ursprung und das Erbe der Einsamkeit

Für alle  
**Leser\*innen von Daniel Schreiber**  
und Christian Kracht

**Online-Werbung**  
• Buchblogger Versand  
• Meta  
• Amazon Ads  
• Partnerbücher  
• Pinterest

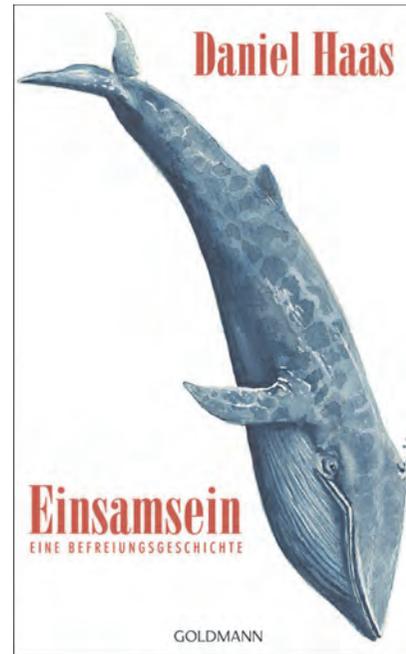
**Print-Werbung**  
z.B. SZ, Zeit, MOKA,  
der Freitag,  
buchjournal

**Gezielte Buchblogger-Kampagne**  
mit großer Reichweite

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:  
Social Media Website/Newsletter

## Urheber

**Daniel Haas**, Jahrgang 1967, lebt als freiberuflicher Journalist und Autor in Hamburg. Von 2004 bis 2010 war er Kulturredakteur bei *SPIEGEL ONLINE*, es folgten Stationen bei der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung*, der *Zeit* sowie der *Neuen Zürcher Zeitung*. Er schreibt über Literatur, Film und gesellschaftspolitische Fragen. Das Thema Einsamkeit beschäftigt ihn seit Langem. Er verlor beide Eltern durch Suizid, ein Burn-out isolierte ihn für mehrere Jahre. So wurde Einsamkeit eine prägende Erfahrung – und eine Chance, sich und andere besser zu verstehen.



Februar 2026

- Noch nie wurde so schonungslos, zärtlich und feinhumorig über das Alleinsein geschrieben
- Der Autor schreibt regelmäßig für die *Zeit* und die *Neue Zürcher Zeitung*, seine beliebte Kolumne "Me, myself & I" erscheint im *Spiegel*.
- Für Leser\*innen von Daniel Schreiber, Mia Gatow und Christian Kracht.

EMPFEHLUNGSTITEL

Wenn man plötzlich alles verloren hat – den Job, die Partnerin, Freunde und Freundinnen sowie alle Zukunftsperspektiven –, hält die Einsamkeit Einzug. Und wenn sich dann auch noch die Mutter das Leben nimmt, nachdem schon der Vater Suizid begangen hat, dann beginnt man, sich Fragen zu stellen. Wie ist man bloß in diese Situation hineingeraten? Daniel Haas' Auseinandersetzung mit der Einsamkeit, die sich als bestimmendes Element generationenweit durch seine Familiengeschichte zieht, gerät zu einer Befreiungsgeschichte. Er beschreibt, wie er sich durch Groll, Ängste, Selbstzweifel und Misstrauen immer wieder selbst isoliert und schließlich mehr und mehr begreift, worauf es ankommt: auf Akzeptanz und Wohlwollen anderen und dem Leben gegenüber. Am Ende steht ein Ausblick auf ein Leben, frei von den Fesseln der Einsamkeit, hinter denen etwas Neues zum Vorschein kommt: Hoffnung auf Verbundenheit jenseits gesellschaftlicher Vorgaben und Zwänge.

**Einsamsein**  
von Daniel Haas

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

224 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm  
Hardcover, Geb. mit SU

WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 11.02.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-30233-8



9 783442 302338

## Unsere Top-Titel Goldmann HC Sachbuch



Paperback

978-3-442-32000-4

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,50\*

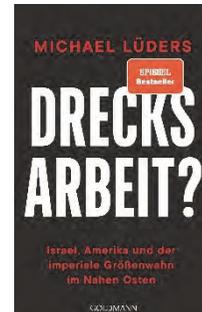


Paperback

978-3-442-30219-2

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

CHF 28,50\*



Hardcover

978-3-442-30250-5

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,90\*



SPIEGEL BESTSELLER



Paperback

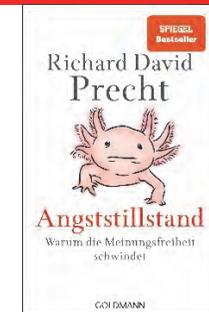
978-3-442-32003-5

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,50\*



SPIEGEL BESTSELLER



Hardcover

978-3-442-30231-4

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

CHF 28,50\*



Hardcover

978-3-442-31777-6

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,90\*



Hardcover

978-3-442-31799-8

€ 23,00 [D] | € 23,70 [A]

CHF 31,90\*



Hardcover

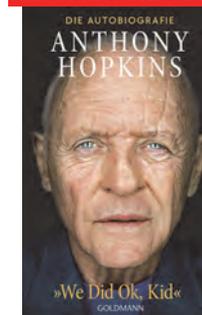
978-3-442-31797-4

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A]

CHF 33,50\*



NEU NEU NEU NEU



Hardcover

978-3-442-30232-1

€ 26,00 [D] | € 26,80 [A]

CHF 35,90\*



NEU NEU NEU NEU



Hardcover

978-3-442-30236-9

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A]

CHF 33,50\*





Hardcover

btb



**»Statistiken helfen nicht  
zu verstehen, was Armut mit  
Menschen macht.**

Deshalb erzähle ich meine  
Geschichte. Wir brauchen dringend  
eine neue Debatte in Deutschland.«

Miriam Davoudvandi,  
Journalistin und WDR-Podcasterin



# DAS Debattenbuch zum Thema Armut

## unterstützt durch eine aufmerksamkeitsstarke Marketing-Kampagne

Miriam Davoudvandi ist  
- **Journalistin** (*taz*,  
*Der Spiegel*, *DIE ZEIT*, *SZ*),  
- **reichweitenstarke**  
**Bloggerin** (@cash.miri),  
- **Autorin** (*Unlearn Patriarchy II*)  
- **Host des erfolgreichen**  
**Podcasts** »Danke, gut«  
beim WDR.



Foto: © Daniel Nguyen

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

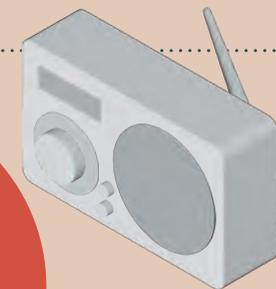
**Online-Werbung**  
Social Media Ads  
(Facebook und Instagram)



**Print-Werbung**  
Anzeigen in  
überregionalen  
Tageszeitungen



Zielgruppen-  
gerechter  
**Media-  
Mix**



**Radio/Podcast**  
Werbung in  
thematisch  
relevanten Podcasts

## Urheber\*in



© Daniel Nguyen

Miriam Davoudvandi ist 1992 in Bukarest als Tochter einer Rumänin und eines Iraners geboren und wuchs in Süddeutschland auf. Sie ist freie Journalistin, Moderatorin und Autorin, wurde mehrfach ausgezeichnet. Sie ist Host des WDR-Podcast „Danke, gut“, in dem sie mit Menschen aus der Öffentlichkeit über psychische Gesundheit spricht. Ihre Texte über Politik, Psyche und Popkultur erscheinen unter anderem im SPIEGEL und der taz. Zuletzt arbeitete sie im Rahmen eines Stipendiums im Investigativ-Ressort der *Süddeutschen Zeitung*. Außerdem hat sie Texte für's Theater („It's Britney, Bitch!“ im Berliner Ensemble) verfasst. In der Bestseller-Anthologie »Unlearn Patriarchy II« erschien ihr Text »Unlearn Mental Health«.



Digitales Werbe-paket



Digitales Lese-exemplar



NetGalley

**Melden Sie sich an zum digitalen Buchhändler\*innen-Event am 04.03.26 mit der Autorin:**



**EINLADUNG**  
zum digitalen  
Buchhändler\*innen  
**EVENT**



März 2026

- »Statistiken helfen nicht zu verstehen, was Armut mit Menschen macht. Deshalb erzähle ich meine Geschichte. Wir brauchen dringend eine neue Debatte in Deutschland.«
- Davoudvandi erzählt von ihrem Aufwachsen in Armut und liefert die Fakten dazu. Denn Armut betrifft alle Lebensbereiche: Geburt, Bildung, Liebe & Dating, Gesundheit, Tod etc.
- Miriam Davoudvandi ist ausgezeichnete Bloggerin (@cash.miri), Journalistin (taz, SPIEGEL, SZ) und Autorin (»Unlearn Patriarchy II«) und Host des erfolgreichen Podcasts »Danke, gut« beim WDR.

SPITZENTITEL

Nach ihrem ersten Kuss hat sie erst einmal geweint, denn Miriam Davoudvandi wusste, dieser Typ muss irgendwann ihr Elternhaus von innen sehen: die schäbige Mietskaserne, die vollgestellten Zimmer, das zerschlissene Bad. Inzwischen hat sie es geschafft, ist sozial aufgestiegen. Ihr Fazit: Geld macht sehr glücklich. Aber zu welchem Preis? So entwaffnend wie berührend erzählt Miriam Davoudvandi, was es bedeutet, in Deutschland arm zu sein. Um Armut zu bemessen, gibt es zwar unzählige mathematische Ansätze, jedoch helfen sie nicht zu verstehen, wie Armut sich anfühlt. Armut tut weh, aber diese Geschichten möchte niemand hören. Dabei ist Armut etwas, was sich – theoretisch – leicht beseitigen ließe. Dass wir das gerade in Deutschland nicht hinbekommen, ist peinlich – für uns alle.

Das können wir uns nicht leisten  
von Miriam Davoudvandi

Erscheinungstermin: 18.03.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-76329-0



9 783442 763290

## Referenztitel



Frank Tallis  
**Die Kunst zu leben**  
Taschenbuch 18,00 € [D]  
ET: 16.10.24



Frank Tallis  
**Teuflischer Walzer**  
Taschenbuch 14,00 € [D]  
ET: 09.12.19  
**Band 7**

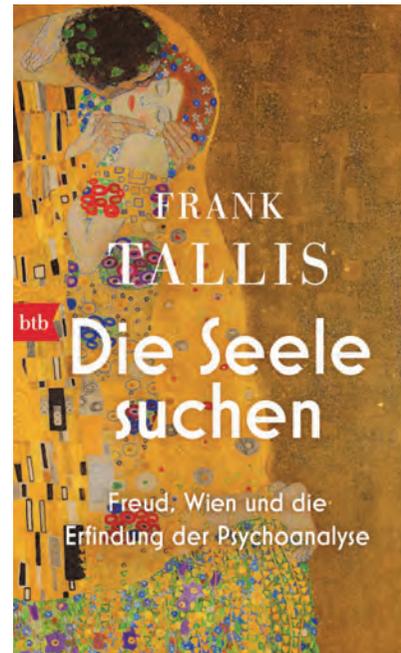


## Urheber\*in



© Nicola Fox

Frank Tallis ist Schriftsteller und praktizierender klinischer Psychologe. Für seine Romane, vor allem für seine Erfolgsserie um den Psychoanalytiker und Detektiv Max Liebermann, erhielt er zahlreiche Preise, u. a. den »Writers' Award from the Arts Council of Great Britain« und den »New London Writers' Award«. Tallis lebt in London.



Der Romanautor und klinische Psychologe Frank Tallis beleuchtet auf brillante Weise Sigmund Freud (1856-1939) und das Wien seiner Zeit. Er nimmt die Leser mit in die Gedankenwelt eines der einflussreichsten Denker des 20. Jahrhunderts, zeichnet die Entwicklung der Psychoanalyse nach. Als ehrgeiziger junger Neurologe in einer Zeit, in der psychische Störungen als Erkrankungen des Gehirns angesehen wurden, war Freud nicht der erste, der sie als Folge traumatischer Erinnerungen betrachtete, aber seine Energie und seine literarischen Fähigkeiten brachten eine neue Art des Verständnisses hervor. Tallis bietet nicht nur einen fundierten Blick auf die Ikone Freud, sondern auch auf das Kultur- und Geistesleben einer Stadt zwischen Tradition und Moderne.

**Die Seele suchen**  
von Frank Tallis  
Übersetzer: Liselotte Prugger

**Originalverlag: Little Brown**

Erscheinungstermin: 10.06.2026

ca. € (D) 28,00 / ca. € (A) 28,80 / ca. CHF 38,50

ca. 544 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

s/w 25

WG: 1930 Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie

ISBN/GTIN: 978-3-442-76337-5



Juni 2026

- **Brillant beleuchtet der Romanautor und klinische Psychologe Frank Tallis Sigmund Freud und das Wien seiner Zeit.**
- **»Faszinierend ... das beste Buch, das ich je über Freud und Wien gelesen habe. Hellsichtig, skeptisch, klug.« *Times Literary Supplement - Books of the Year***
- **Für alle Leser:innen von Irvin D. Yalom und Edith Eger.**

## Referenztitel



Geraldine Brooks  
**Das Gemälde**  
Hardcover 25,00 € [D]  
ET: 15.11.23



9 783442 759972



Geraldine Brooks  
**Das Gemälde**  
Taschenbuch 15,00 € [D]  
ET: 16.07.25



9 783442 775293

## Urheber\*in



© Randi Baird

Geraldine Brooks wurde 1955 in Sydney geboren und bereiste elf Jahre lang als Auslandskorrespondentin des Wall Street Journal die Welt. 2006 erhielt sie für ihren Debütroman „Auf freiem Feld“ den Pulitzerpreis. „Das Pesttuch“ avancierte zum internationalen Bestseller und wurde in 25 Sprachen übersetzt. Ihre Bücher sind allesamt *New-York-Times*-Bestseller. Geraldine Brooks lebt auf Martha's Vineyard, Massachusetts.

## Mai 2026



- Ein schonungsloses und zutiefst bewegendes Memoir von SPIEGEL-Bestsellerautorin Geraldine Brooks über den Verlust eines geliebten Menschen und den Mut, ins Leben zurückzukehren.
- »Nach dem Tod ihres Mannes zog Brooks sich auf eine dünn besiedelte Insel zurück. Von der Liebe, die sie sich selbst in dieser Zeit geschenkt hat, zehren wir beim Lesen.« *The Boston Globe*
- Für alle Leser\*innen von Joan Didion »Das Jahr des magischen Denkens«, und Yrvin D. Yalom »Unzertrennlich«

Nach dem Anruf einer Notfallärztin ist im Leben der Bestsellerautorin Geraldine Brooks nichts mehr, wie es war: Ihr Mann, der Autor Tony Horwitz, ist auf einem Gehsteig zusammengebrochen und gestorben. Brooks zwingt sich, zu tun, was nun zu tun ist, arbeitet Listen ab, funktioniert. Doch ohne den Raum zu trauern kann sich die klaffende Wunde, die der Verlust Tonys ihr zugefügt hat, nicht schließen.

Drei Jahre später bucht Brooks einen Flug auf eine Insel vor der Küste Australiens. In der unberührten Landschaft kommt sie endlich zur Ruhe und kann ihre Trauer zulassen. Nach und nach findet sie Wege und Rituale, um zu heilen, Tonys Tod zu akzeptieren und selbst wieder ins Leben zurückzufinden.

**Der letzte Montag im Mai**  
von Geraldine Brooks  
Übersetzer: Judith Schwaab

**Originalverlag: Viking**

Erscheinungstermin: 27.05.2026

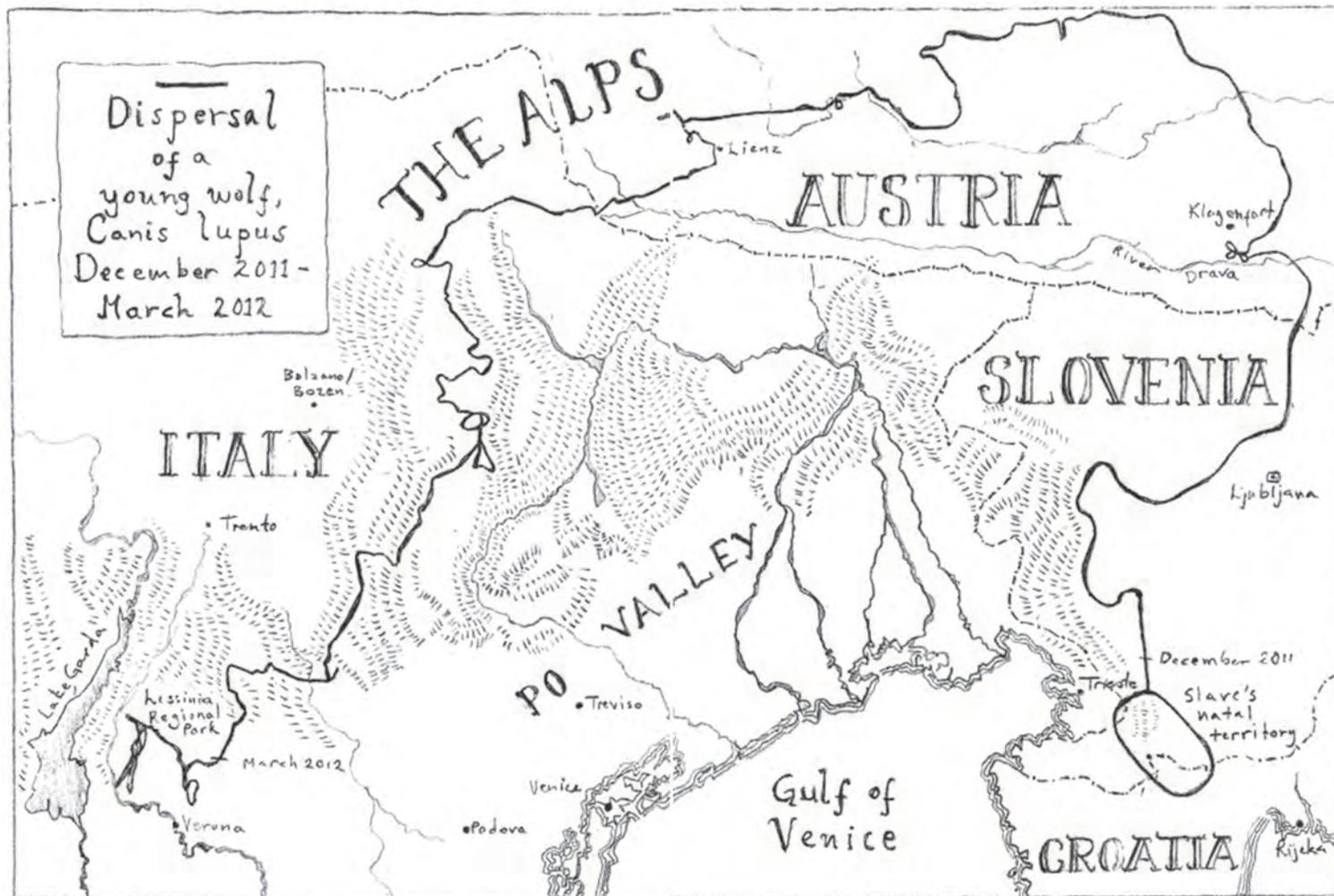
ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50  
ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU,  
WG: 1116 Belletristik/Romanhafte Biografien

ISBN/GTIN: 978-3-442-76323-8



9 783442 763238

## Der Wolfspfad, illustriert



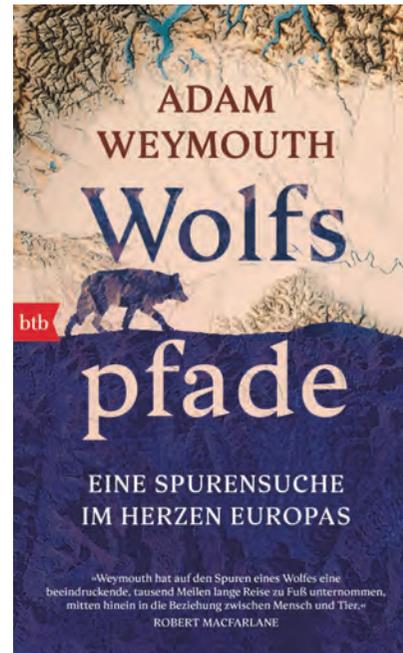
(c) Ulli Mattsson

## Urheber\*in



© Chris Boulton

Adam Weymouth ist Autor und Journalist. Seine Arbeiten sind an vielen prominenten Stellen veröffentlicht worden, unter anderem in der Literaturzeitschrift *Granta*, in *The Atlantic*, *The Observer* und bei der *BBC*. Er wurde mit dem Young-Writer-of-the-Year-Preis der *Sunday Times*, dem Lonely Planet/Stanfords Adventure Travel Book of the Year und dem Prix Paul-Emile Victor ausgezeichnet. Das National Centre for Writing in Norwich zählt Adam Weymouth zu den zehn literarischen Stimmen, die das literarische Erbe des Vereinigten Königreichs maßgeblich prägen werden.



Mai 2026

- Der Wolf ist zurück in Europa. Eine fesselnde literarische Reportage von einem der interessantesten Reiseschriftsteller Großbritanniens.
- »Weymouth hat auf den Spuren eines Wolfes eine beeindruckende, tausend Meilen lange Reise unternommen, mitten hinein in das Herz der Beziehung zwischen Mensch und Tier.« *Robert Macfarlane, Autor von »Im Unterland«*
- Autor ausgezeichnet mit: Young Writers of the Year Award der *Sunday Times*.

Seit einem Jahrhundert wurden in Norditalien keine Wölfe mehr gesichtet. Doch eines Tages begibt sich ein junger Wolf von seiner Heimat Slowenien aus auf Wanderschaft. Per GPS getrackt, legt er mehr als tausend Kilometer quer durch die Alpen zurück. Der britische Reiseschriftsteller Adam Weymouth folgt seiner Spur von Slowenien über Österreich nach Italien und kommt unterwegs mit den Alpenbewohnern ins Gespräch. Mit der Rückkehr des Wolfes in die Wälder Europas werden alte Ängste und neue Vorurteile geschürt und mischen sich mit den bewegenden Themen unserer Zeit: die Veränderung der Natur durch den Klimawandel, der zunehmende Nationalismus und der Umgang mit Geflüchteten.

### Wolfspfade

von Adam Weymouth  
Übersetzer: Felix Mayer

Originalverlag: Cornerstone

Erscheinungstermin: 27.05.2026

ca. € (D) 25,00 / ca. € (A) 25,70 / ca. CHF 34,50

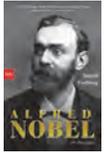
ca. 384 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU,  
WG: 1980 Sachbücher/Natur, Technik

ISBN/GTIN: 978-3-442-76340-5



9 783442 763405

## Referenztitel



Ingrid Carlberg  
**Alfred Nobel**  
Paperback 20,00 € [D]  
ET: 11.10.23



9 783442 773657



Ingrid Carlberg  
**Raoul Wallenberg**  
Hardcover 28,00 € [D]  
ET: 30.09.19



9 783442 757602

## Urheber\*in



© Sara Moritz Photography

**Ingrid Carlberg**, Jahrgang 1961, ist Autorin und Journalistin. Sie schrieb von 1990 bis 2010 für die große schwedische Tageszeitung *Dagens Nyheter* und erhielt für ihre Arbeit zahlreiche Auszeichnungen, darunter auch die Ehrendoktorwürde der Universität Uppsala sowie 2013 den Axel-Hirsch-Preis der Schwedischen Akademie. Ihre Biografie über Raoul Wallenberg wurde 2012 mit dem August-Preis für das beste Sachbuch des Jahres ausgezeichnet. Seit 2020 ist sie Mitglied der Schwedischen Akademie.

April 2026



- **Vom Erfinder der politischen Propaganda zu den Strippenziehern unserer Zeit – »Hochaktuell und spannend wie ein Thriller.« Svenska Dagbladet**
- **Fake News, Trollfabriken und manipulierte soziale Bewegungen. Willkommen im 21. Jahrhundert, in dem sich Lügen so gut wie nie zuvor als Wahrheit ausgeben lassen.**
- **Ingrid Carlberg ist Mitglied der Schwedischen Akademie und Trägerin zahlreicher Literaturpreise, u.a. Lotten-von-Krämer-Preis, August-Preis, Axel-Hirsch-Preis.**

Während ihrer langjährigen Tätigkeit als Journalistin sieht sich die schwedische Autorin Ingrid Carlberg immer wieder mit Fake News, Desinformationskampagnen und politischer Propaganda konfrontiert. In »Marionetten« begibt sie sich auf die Suche nach deren Wurzeln bis hin zu den Anfängen der Massenkommunikation und wirft zugleich ein Licht auf die modernen Mechanismen der Meinungsmache.

Im Zentrum steht der deutsche Sozialist Willi Münzenberg, dessen Talent nicht nur Lenin und Stalin zugute kam. Mit seinem Medienimperium, aufgebaut in der Weimarer Republik, hat er gleichsam den Werkzeugkasten der politischen Propaganda definiert, seine Methoden werden bis heute kopiert.

### Marionetten

von Ingrid Carlberg  
Übersetzer: Susanne Dahmann

**Originalverlag: Norstedts**

Erscheinungstermin: 29.04.2026

ca. € (D) 26,00 / ca. € (A) 26,80 / ca. CHF 35,90

ca. 420 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU,  
WG: 1940 Sachbücher/Geschichte

ISBN/GTIN: 978-3-442-76338-2



9 783442 763382



Hardcover

978-3-442-76277-4

€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,90\*  
12.06.2025



9 783442 762774



Hardcover

978-3-442-76292-7

€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,50\*  
12.03.2025



9 783442 762927



Hardcover

978-3-442-76272-9

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*  
11.06.2025



9 783442 762729



Hardcover

978-3-442-76287-3

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
02.10.2024



9 783442 762873



Hardcover

978-3-442-76267-5

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*  
12.03.2025



9 783442 762675



Hardcover

978-3-442-76264-4

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*  
15.10.2025



9 783442 762644



Hardcover

978-3-442-76285-9

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*  
17.09.2025



9 783442 762859



Hardcover

978-3-442-76245-3

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50\*  
23.10.2024



9 783442 762453



Hardcover

978-3-442-75972-9

€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,90\*  
26.03.2025



9 783442 759729



Hardcover

978-3-442-76283-5

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*  
12.11.2025



9 783442 762835



# Taschenbuch



GOLDMANN

# Große Bestseller-Kampagne für Social-Media-Star Meik Gudermann



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Online-Werbung

- Meta
- TikTok
- Amazon Ads

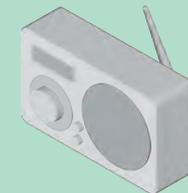


## Bloggerbox

Gezielte Ansprache von Blogger\*innen

## Radio/Podcast

- Podcast Ads

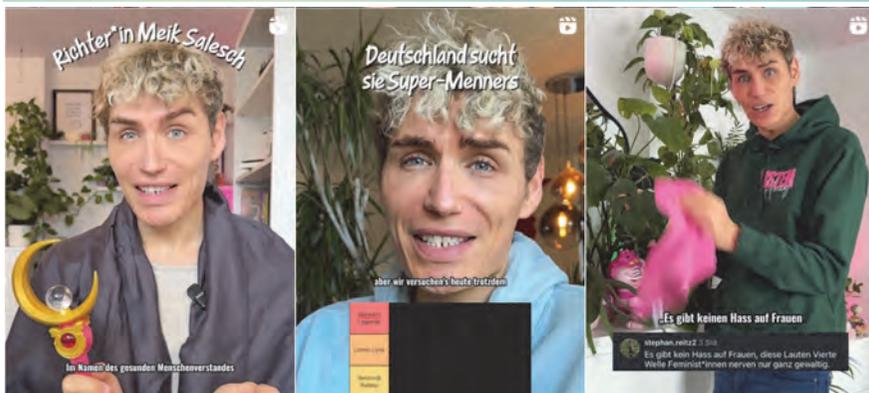


Aufmerksamkeitsstarke  
**Social-Media-Kampagne**

mit passend  
gestalteter  
Bloggerbox

»I'm here to help!« –  
Der Social-Media-Star  
erklärt charmant und  
witzig, **wie Männer  
wirklich ticken**

Mit über  
800.000  
Followern



### Urheber\*in

**Meik Gudermann** hatte mehr Männer auf der Couch als so manche Therapeuten und unterhält seine Community auf Instagram und TikTok mit Kurzvideos, in denen er Männern Nachhilfe im Umgang mit Frauen gibt und gleichzeitig Frauen die Hoffnung gibt: Es gibt sie noch, die brauchbaren Männer – auch wenn sie schwul sind. Nach Stationen in der Sozialpädagogik und im Journalismus hat Meik den Content Bereich eines großen Musicalkonzerns aufgemischt und sich dort zum Head of Content hochgearbeitet. Nebenbei produziert er seit über 15 Jahren Content für seine Social Media Kanäle - aktuell mit dem Auftrag, Männer aufzuklären und Frauen zu empowern.



TikTok  
Paperback

März 2026

- »I'm here to help!« – Meik Gudermann erklärt unvergleichlich charmant und witzig, wie Männer wirklich ticken.
- Ein Buch wie ein Abend mit deinem besten schwulen Freund: Lachen, Weinen und dabei Männer und Beziehungen verstehen.
- Meik begeistert Tausende – 234.000 Follower\*innen auf Instagram, 532.000 auf TikTok und 60.000 bei YouTube. [Stand August 2025]

Du brauchst keinen Mann, um vollständig zu sein, aber manchmal brauchst du einen schwulen besten Freund, um dich daran zu erinnern.  
Du bist nicht zu wählerisch. Du hast nur verstanden, dass du keinen Typen brauchst, der deinen Körper will, aber deine Meinung anstrengend findet.  
Du hast genug Männer getroffen, die ihre Wäsche bei dir abgeben, aber Schnappatmung bekommen, wenn du über eure Beziehung sprechen willst.  
Wahrscheinlich könntest du aus deinen ganzen Erfahrungen mit Männern ein Buch schreiben. Oder du liest dieses hier. Von einem, der sich mit Männern auskennt, ohne einer von denen zu sein: einem Schwulen.  
Dieses Buch ist wie ein Gespräch an der Bar mit deinem schwulen besten Freund.

**Menners!**  
von Meik Gudermann

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 18.03.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-18072-1



9 783442 180721

WERBESCHWERPUNKT

## Referenztitel



Sandra Cabot  
**Das Leber-Reinigungs-  
Programm**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 21.12.15



9 783442 175758

## Urheber\*in

**Dr. Sandra Cabot** wurde 1952 in Adelaide, Australien, geboren und ist praktische Ärztin. Sie setzt sich auf internationaler Ebene aktiv für die Gesundheit der Frauen ein und engagiert sich für eine umfassende Gesundheitsberatung sowie für eine allgemein bessere medizinische Versorgung.



April 2026

- Der erfolgreiche Longseller mit über 81.000 verkauften Exemplaren – aktualisiert und in Neuausstattung! [Stand: September 2025]
- Die Leber – der Schlüssel zu einem gesunden Leben!
- Mit Acht-Wochen-Programm und vielen Rezepten.

**Die Leber ist für alle wichtigen Funktionen des menschlichen Körpers unentbehrlich.** Sie wäscht das Blut, stärkt das Immunsystem und reguliert Kreislauf und Verdauung. Gute Leberwerte sind die Voraussetzung für **ein gesundes, langes Leben**.

Dr. Sandra Cabot hat aufgrund ihrer **langjährigen Erfahrung** als Ärztin und Ernährungsberaterin ein Programm entwickelt, das die Leberfunktion verbessert und den Körper entgiftet. Ein **leicht einzuhaltender Ernährungsplan mit vielen Rezepten** hilft, die Leber zu reinigen und eine Vielzahl von Beschwerden ohne Medikamente zu heilen. Dieses Buch erschien bereits unter der ISBN 978-3-442-16242-0 im Goldmann Verlag.

### Das Leber-Reinigungs-Programm

von Sandra Cabot  
Übersetzer: Beate Gorman

### Neuausgabe

Erscheinungstermin: 22.04.2026

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 288 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-442-18075-2



9 783442 180752

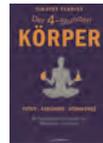
## Referenztitel



James Clear  
**Die 1%-Methode – Minimale  
Veränderung, maximale  
Wirkung**  
Paperback 15,00 € [D]  
ET: 27.04.20



9 783442 178582



Timothy Ferriss  
**Der 4-Stunden-Körper**  
Paperback 18,00 € [D]  
ET: 15.12.14



9 783442 220717

## Urheber\*in

**Chris Guillebeau** ist Autor der *New York Times*-Bestseller »The \$100 Startup«, »Side Hustle« und »The Happiness of Pursuit«, die sich weltweit über eine Million Mal verkauft haben. Er schreibt regelmäßig über psychische Gesundheit, zielgerichtete Produktivität und vieles mehr. Sein neuestes Buch »Time Anxiety«, auf Deutsch »Die Dringlichkeitslüge«, beschäftigt sich mit der Illusion von Dringlichkeit und einer besseren Art zu leben.



Paperback

April 2026

- **Endlich Schluss mit unerledigten To-do-Listen, unbeantworteten E-Mails und unerfüllten Lebenszielen!**
- **Für Leser\*innen von Timothy Ferriss, Cal Newport und James Clear.**
- **Um den Stresskreislauf zu durchbrechen, brauchen wir eine neue Perspektive auf unsere Zeit.**

EMPFEHLUNGSTITEL

In einer Welt, die darauf bedacht ist, **jeden Moment optimal zu nutzen**, kann uns die Angst, nicht hinterherzukommen, in **einen lähmenden Stresskreislauf** treiben. Unerledigte To-do-Listen, unbeantwortete E-Mails und unerfüllte Lebensziele halten uns auf Trab und lassen uns **überreizt und erschöpft** zurück.

In »Die Dringlichkeitslüge« zeigt Chris Guillebeau, Autor des beliebten Newsletters »A Year of Mental Health«, dass **dieses allgegenwärtige Gefühl von Zeitmangel** nicht auf einen wirklichen Mangel an Stunden am Tag, sondern auf **unrealistische Erwartungen und falsche Prioritäten** zurückzuführen ist.

Mithilfe von **aufschlussreichen Forschungsergebnissen** zu Zeitwahrnehmung, kognitiven Fähigkeiten und den psychologischen Ursachen für Vermeidungsverhalten zeigt er einen vielversprechenden Weg auf, wie wir **unser Verhältnis zur Uhr** neu definieren.

**Die Dringlichkeitslüge**  
von Chris Guillebeau  
Übersetzer: Jochen Lehner

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Deutsche Erstausgabe**

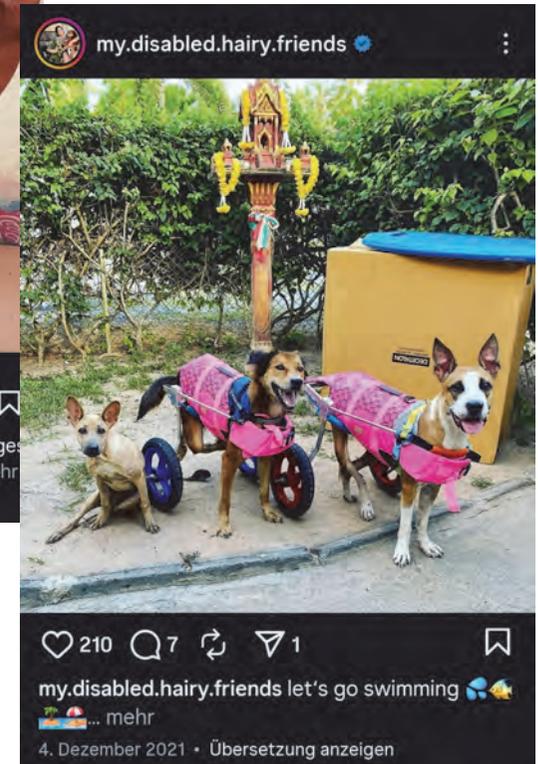
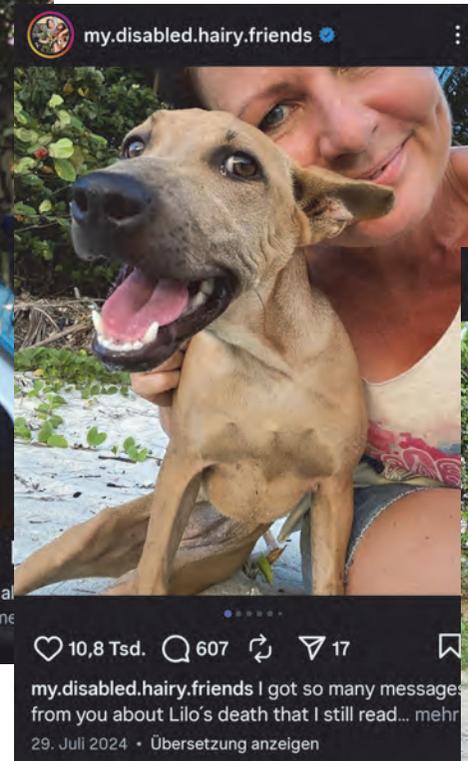
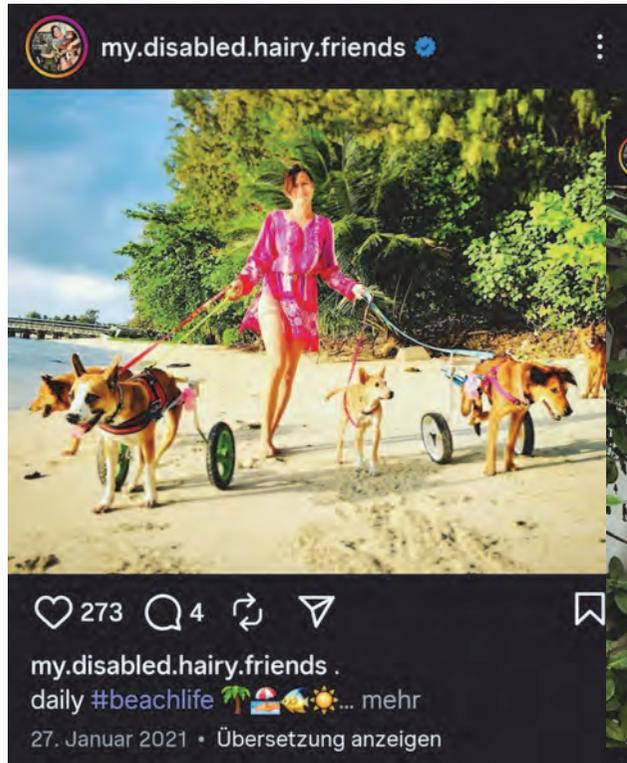
Erscheinungstermin: 22.04.2026

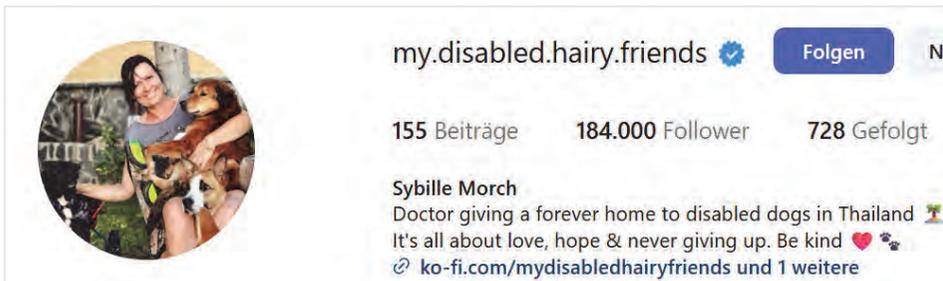
ISBN/GTIN: 978-3-442-18066-0



9 783442 180660

## Social Media-Account von Sybille Morch





### Urheber\*in



© privat

**Sybille Morch** wurde in Dortmund geboren, studierte Medizin in Bochum und war als Oberärztin der Gynäkologie spezialisiert auf Brustkrebschirurgie. 2013 veränderte sich ihr Leben für immer: Sie ließ sich scheiden, kündigte ihren Job und begann, in Thailand ehrenamtlich in einer Rettungsstation für Straßenhunde zu arbeiten. 2021 wanderte Sybille endgültig aus und schuf auf Koh Samui ihr eigenes Für-immer-Zuhause für querschnittsgelähmte und schwerkranke Hunde. Auf ihrem Instagram-Account @my.disabled.hairy.friends teilt sie ihren Alltag mit Followern aus aller Welt.



Die Sonne geht auf über Koh Samui, das Rascheln von Palmblättern im Wind vermischt sich mit dem Rauschen der Wellen. Am Ende der Bucht erheben sich dicht bewachsene Felsen über dem türkisfarbenen Wasser, eine Szene wie auf einem Reisebüro-Plakat. Dann hoppelt ein kleiner Hund ins Bild. Die Ohren hat er neugierig aufgestellt, er buddelt nach Krabben, steckt die Schnauze in die Gischt – und seine Hinterbeine sind in einen bonbonrosa Rollstuhl geschnallt.

Sybille hat ihre Arbeit als Oberärztin in Deutschland aufgegeben, um das in die Realität umzusetzen, wonach sich viele Menschen sehnen: Ein Leben am thailändischen Strand. Dort rettet sie behinderte Straßenhunde und kümmert sich aufopferungsvoll und mit viel Liebe und Geduld um ihr auf 24 Vierbeiner gewachsenes Rudel.

**Pfoten im Sand**  
 von Sybille Morch

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 22.04.2026

**TikTok**  
**Paperback**

April 2026

- Die herzerwärmende Geschichte einer deutschen Ärztin, die nach Thailand auswanderte, um behinderte Straßenhunde zu retten.
- Das Buch zum erfolgreichen Instagram-Account @my.disabled.hairy.friends mit 184.000 Fans.
- Für Leser\*innen von Malte Zierden, Gesa Neitzel, James Bowen und Bruno Jelovic.

SCHWERPUNKTTITEL

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
 ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
 Paperback, Klappenbrosch.,  
 8 Seiten farbiger Bildteil  
 WG: 2971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
 Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-22434-0



9 783442 224340

## Referenztitel



Pema Chödrön  
**Die drei Versprechen. Was uns Halt gibt, wenn das Leben uns herausfordert**  
Hardcover 7,95 € [D]  
ET: 28.08.24



9 783730 614419



Pema Chödrön  
**Wie wir unsere Gedanken beruhigen**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 21.01.19



9 783442 222544

## Urheber\*in



© Liza Mathews

**Pema Chödrön** ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa. Sie ist Leiterin des tibetischen Klosters Gampo Abbey auf der kanadischen Insel Cape Breton. Heute gehört sie zu den bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen der Welt. Bevor sie ihre Gelübde als Nonne ablegte, wurde sie Mutter, und ist somit sowohl mit dem weltlichen als auch dem geistigen Leben vertraut. Mit ihren Büchern wie »Wenn alles zusammenbricht« oder »Das Unwillkommene willkommen heißen« erreicht sie weltweit eine große Leserschaft.



Pema Chödrön  
**Das Unwillkommene willkommen heißen**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 16.03.20



9 783442 342679



- April 2026**
- **Über 150.000 verkaufte Exemplare von Pema Chödrön bei Arkana und Goldmann! [Stand: September 25]**
  - **Mit Meditationen zur Beruhigung des Geistes, für offenes Gewahrsein und einer Praxis für Herzensöffnung und Mitgefühl.**
  - **Weltberühmte Meditationslehrerin mit großer Social-Media-Community und regelmäßigen Online-Retreats und -Workshops.**

Das Leben ändert sich in jedem Augenblick – alles unterliegt dem Wandel. Der unberührte Schnee, der in der Wärme wegtaut, Sonnenauf- und -untergang, die kurze Begegnung mit einem lieben Menschen, die lange in uns nachhallt. Pema Chödrön lädt uns ein, dieser natürlichen Bewegung des Lebens zu folgen, auch mit Blick auf die eigene Sterblichkeit. Denn gerade in der Vergänglichkeit liegt die Schönheit des Lebens.

Die große Meditationslehrerin schöpft aus dem reichen Erfahrungsschatz ihres langen Lebens und teilt mit uns das Geheimnis eines erfüllten Daseins: sich den vielen Anfängen und Abschieden nicht verschließen, sich dem Unbestimmten, Nicht-Vertrautem und Unwillkommenem öffnen. Lassen wir diese radikale Einsicht zu, können wir Frieden sowie Staunen und Mitgefühl uns selbst und anderen gegenüber empfinden.

**Wie wir leben, so sterben wir**  
von Pema Chödrön  
Übersetzer: Claudia Seele-Nyima

**Originalverlag: Arkana**

Erscheinungstermin: 22.04.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 224 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2475 Ratgeber/Spiritualität/Altes Wissen, alte Kulturen

ISBN/GTIN: 978-3-442-22435-7



9 783442 224357

## Referenztitel



Christoph Santner  
**Alles KI?**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 14.08.24



## Urheber\*innen



© privat

Die internationale KI- und Marketing-Expertin **Christine Papadopoulou** hat ihre Wurzeln in Südafrika und lebt heute in der Schweiz. Sie entwickelt KIChatbots und -Assistenten, erstellt KI-gestützte Social-Media-Strategien und besitzt eine KI-Zertifizierung der University of Pennsylvania. Als Mitgründerin und Geschäftsführerin von Summit Media berät sie Unternehmen, trainiert Teams und moderiert Fachveranstaltungen.

Der Journalist, Autor und KI-Stratege **Christoph Santner**, geboren 1961 in Innsbruck, setzt sich seit den 80er Jahren mit Künstlicher Intelligenz auseinander. Er interviewte unzählige Pionier\*innen der KI-Forschung und Robotik und ist regelmäßig auf Branchen-Konferenzen geladen, wie zuletzt bei „AI for Good“ der UNO. Als Experte für Künstliche Intelligenz der Zeitschrift FORUM Nachhaltig Wirtschaften steht er mit AI-Labs & führenden Unternehmen in Kontakt.



Paperback

April 2026

- Nach dem IQ und dem EQ kommt nun der KIQ: die Kombination aus menschlicher und künstlicher Intelligenz.
- Für die Zukunft gerüstet: So trainieren Sie Ihren persönlichen KIQ mit innovativem 5-Stufen-Programm.
- Das erste Buch zum Thema von den gefragten und bestens vernetzten KI-Experten.

SCHWERPUNKTTITEL

In einer Welt, in der Künstliche Intelligenz den Alltag durchdringt, stellt sich nicht mehr die Frage, ob wir mit KI arbeiten, sondern nur noch wie wir dies möglichst erfolgreich tun können. Die KI-Experten Christoph Santner und Christine Papadopoulou stellen mit dem Künstliche-Intelligenz-Quotienten, auch KIQ, ihr faszinierendes neues Konzept vor: eine messbare Fähigkeit, die über unseren zukünftigen Fortschritt in Bildung, Arbeitsleben oder persönlicher Entwicklung entscheiden wird.

Basierend auf bahnbrechenden wissenschaftlichen Studien zeigen die beiden, dass der KIQ eine eigenständige Form der Intelligenz darstellt, die sich fundamental von IQ, emotionaler Intelligenz und sozialer Intelligenz unterscheidet. Wie aktuelle Forschungen belegen, verfügen Menschen über unterschiedliche Fähigkeiten, KI-Systeme effektiv zu nutzen.

**KIQ – Der Künstliche Intelligenz Quotient**  
von Christoph Santner; Christine Papadopoulou

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

## Originalausgabe

Erscheinungstermin: 22.04.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-18071-4



# Große Spitzentitel-Kampagne für Fußball-Legende Didi Hamann

Das Buch zu den drängendsten **Fußball-fragen** unserer Zeit



Fotos: © Dominik Rößler: © Unsplash.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Online-Werbung

- Meta
- Programmatic Ads (z.B. *kicker.de*)
- Amazon Ads



Zielgruppen-  
genaue Marketing-  
kampagne mit

**Millionen-  
Reichweite**



## Radio/Podcast

- Radio Ads
- Podcast Ads

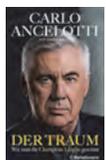
## Referenztitel



Nils Petersen  
**Bank-Geheimnis**  
 Taschenbuch 11,00 € [D]  
 ET: 19.06.24



9 783442 143122

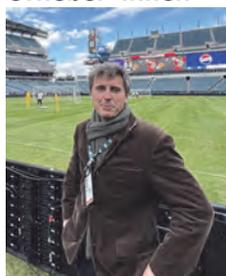


Carlo Ancelotti  
**Der Traum**  
 Hardcover 25,00 € [D]  
 ET: 01.10.25



9 783570 105917

## Urheber\*innen



© privat



© Dominik Rößler / Penguin Random House

**Dietmar »Didi« Hamann** war als Fußballer vor allem für den FC Bayern München und den FC Liverpool aktiv. Als Denker und Lenker im Mittelfeld gewann er die deutsche Meisterschaft, den UEFA-Cup und die Champions League. Für die deutsche Nationalmannschaft schoss er das letzte Tor überhaupt im legendären alten Wembley-Stadion und in Liverpool ist er aufgrund seiner Erfolge und seiner unnachahmlichen Art eine lebende Legende. Seit dem Ende seiner aktiven Karriere arbeitet er als TV-Experte und gilt als meinungsstärkster Vertreter seiner Zunft.

**Oliver Fritsch** schreibt seit 2008 für die *ZEIT* über Fußball. Zuvor gründete er indirekter-freistoss.de, die Presseschau für den kritischen Fußballfreund und hartplatzhelden.de. Mit Philipp Lahm schreibt er regelmäßig eine internationale Kolumne über die Welt des Fußballs.



Toni Kroos; Oliver Wurm  
**»Du hattest 90 Minuten Zeit«**  
 Taschenbuch 14,00 € [D]  
 ET: 13.09.23



9 783453 606630



TikTok  
 Paperback

Mai 2026

- **Abseits und doch mittendrin – 45 ungeschminkte Wahrheiten über unseren Fußball.**
- **Für alle, die sich auskennen wollen – mit viel Hintergrundwissen zum Angeben.**
- **Pünktlich zur Fußball-WM der Herren im Sommer 2026 in Nordamerika.**

SPITZENTITEL

Als TV-Experte sorgt „Didi“ Hamann mit seinen pointierten Kommentaren regelmäßig für Aufsehen. Dabei zieht er nicht nur Widerspruch, sondern oft auch die geballte Empörung des gesamten Fußballkosmos auf sich – von Instagram bis Uli Hoeneß. **Doch Hamann ist nicht nur der wohl am meisten angefeindete Mann im deutschen Fußball**, sondern, wie Sportjournalist Oliver Fritsch findet, **zugleich Deutschlands bester weil ehrlichster Fußballexperte.**

Gemeinsam diskutieren die beiden in diesem Buch – **pünktlich zur Weltmeisterschaft 2026** – über die 45 drängendsten Fußballfragen unserer Zeit. Etwa: **Wer kann unsere Nationalmannschaft wieder zu einem Titel führen? Wie kann den Bayern endlich Paroli geboten werden? Warum ist Florian Wirtz besser als Jamal Musiala?**

**Der Spielverderber**  
 von Oliver Fritsch; Dietmar Hamann

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
 ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
 Paperback, Klappenbrosch.,  
 WG: 2971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
 Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

**Originalausgabe**

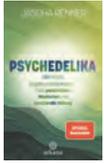
Erscheinungstermin: 20.05.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-14331-3



9 783442 143313

## Referenztitel



Jascha Renner  
**Psychedelika**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 22.05.24



## Urheber\*in

**Zach Leary** ist der Sohn der psychedelischen Legende Timothy Leary und beschäftigt sich seit über 30 Jahren intensiv mit dem verantwortungsvollen Umgang mit Psychedelika. Als Seminarleiter, Meditationslehrer und beständig Suchender, hat er sich zur Aufgabe gemacht, über Psychedelika aufzuklären und vor allem für ihren Nutzen im medizinischen und therapeutischen Bereich zu werben.



Mai 2026

- **Psychedelische Erfahrungen für persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung nutzen.**
- **Unverzichtbarer Leitfaden für Anfänger und Fortgeschrittene.**
- **Zach Leary, Sohn von Timothy Leary, ist der international gefragte Experte im Bereich Psychedelika und bietet eine einzigartige Perspektive auf deren kulturelle Bedeutung und aktuelle Entwicklungen.**

In *Mein psychedelisches Erbe* entführt Zach Leary, Sohn des legendären Pioniers der Psychedelika-Forschung Timothy Leary, uns in die faszinierende und oft unberechenbare Welt der Psychedelika. Das Bewusstsein für deren Potenzial in der Therapie und im spirituellen Wachstum wächst stetig. Doch trotz des steigenden Interesses fehlt vielen das Wissen, wie man Psychedelika sicher anwendet und die tiefgreifenden Erfahrungen in den Alltag integriert.

Learys eigene Geschichte ist dabei ein Schatz, aus dem er schöpfen kann: Trotz seines Aufwachsens in der psychedelischen Community stürzte er zunächst in den Drogenmissbrauch und distanzierte sich dann vom Erbe seines Vaters.

### Mein psychedelisches Erbe

von Zach Leary  
Übersetzer: Jochen Lehner

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 20.05.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 256 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2472 Ratgeber/Spiritualität/Esoterik

ISBN/GTIN: 978-3-442-22433-3



## Referenztitel



Rüdiger Maas  
**Generation arbeitsunfähig**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 27.03.24



9 783442 317394

## Urheber\*in



© ADRIAN BECK PHOTOGRAPHER

**Rüdiger Maas**, geboren 1979, hat Psychologie in Deutschland und Japan und später nochmals Philosophie studiert. Seit 2012 erforscht er mit seinem Team unter anderem generationenbedingtes Verhalten und gründete hierzu 2017 das Institut für Generationenforschung. Schwerpunkte seiner Forschung liegen auf der wechselseitigen Beeinflussung der Generationen, etwa in der Erziehung, aber auch auf dem Umgang miteinander in Unternehmen oder in der Gesellschaft. Rüdiger Maas ist Deutschlands bekanntester Generationenforscher und hat mehrere Fach- und Sachbücher geschrieben. Maas lebt in Augsburg.



Mai 2026

- **Jetzt im Taschenbuch: Das große, wissenschaftlich fundierte Debattenbuch zur Gen Z von Deutschlands bekanntestem Generationenforscher und Bestseller-Autor.**
- **Faul, handysüchtig und arbeitsunfähig – es herrschen viele Vorurteile über die Generation Z, doch wie lassen sich Brücken bauen zwischen den Generationen?**
- **Der Arbeitsmarkt muss sich wandeln, um für junge Menschen attraktiv zu bleiben.**

Faul, unverbindlich, arbeitsunfähig? Der jungen Generation von heute wurde schon viel nachgesagt, in Bezug auf ihre Arbeitsmoral selten Positives. Im Vergleich zu Generationen vor ihr hat die Generation Z – jene Altersgruppe, die zwischen 1996 und 2010 geboren wurde – eine andere Einstellung zur Arbeit: Sie wünscht sich kürzere, flexible Arbeitszeiten, ein entspanntes Betriebsklima und die strikte Trennung von Beruflichem und Privatem. Mit den Werten der Boomer – starre Hierarchien, Disziplin, Überstunden – können die Jungen wiederum wenig anfangen.

Bestseller-Autor und Psychologe Rüdiger Maas ist Deutschlands bekanntester Generationenforscher und beschreibt hellsichtig, wie Generationen von unterschiedlichen Denkmustern geprägt werden und welchen Einschnitt die digitalen Medien gebracht haben.

### Generation arbeitsunfähig?

von Rüdiger Maas

### Originalverlag: Goldmann HC

Erscheinungstermin: 20.05.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 320 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-14329-0



9 783442 143290



Mai 2026

- Die Erfolgsautoren – jährlich 270.000 verkaufte Mondkalender! [Stand: September 2025]
- Das Original-Mondwissen aus dem erfolgreichen Abreißkalender im praktischen Taschenbuchformat.
- 365 Grundregeln und Tipps für Gesundheit, Garten und Haushalt.



Mai 2026

- Das Original von Johanna Paungger und Thomas Poppe – jetzt mit neuem Vorwort.
- Die Taschenbuch-Ausgabe des Mondbuch-Klassikers, mit dem die Erfolgsgeschichte des Original-Mondwissens vor 35 Jahren begann.
- Über 2,5 Millionen verkaufte Exemplare. [Stand September 2025]

Auf vielfachen Leserwunsch gibt es den Mondkalender inzwischen jedes Jahr neu auch im praktischen Buchformat – jederzeit griffbereit, in der Handtasche oder auf dem Nachttisch.

Das Mond-Jahrbuch enthält alle Symbole und liefert Grundregeln des Mondwissens und zeitlose Weisheiten. Kleine Geschichten und Texte illustrieren und erläutern das Wirken der Mondrhythmen.

**Das Mond-Jahrbuch 2027**  
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

€ (D) 12,00 / € (A) 12,00 / CHF 17,90  
ca. 224 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Kalender, Broschur  
WG: 2480

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 04.06.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-18069-1



Der Erfolg unseres Handelns hängt maßgeblich vom richtigen Zeitpunkt unseres Tuns ab. Genaue Beobachtung der Natur und Mondphasen wiesen unseren Vorfahren den Weg. Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste das jahrhundertealte Wissen über die Kraft des Mondes einem Millionenpublikum zugänglich gemacht. Ob Heilkunde, Haushalt, Ernährung oder Gartenarbeit – in diesem Mond-Grundlagenbuch ist das ganze wichtige Mondwissen enthalten.

**Vom richtigen Zeitpunkt**  
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50  
ca. 368 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur  
WG: 2480

**Neuausgabe**

Erscheinungstermin: 20.05.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-22441-8



Johanna Paungger; Thomas Poppe  
**Das Mond-Jahrbuch 2026**  
Kalender 12,00 € [D] ET: 04.06.25



Johanna Paungger; Thomas Poppe  
**Vom richtigen Zeitpunkt**  
Taschenbuch 11,00 € [D] ET: 11.05.15



## Referenztitel



Nono Konopka  
**Lektionen für ein richtig gutes Leben**  
Quality Paperback 12,00 € [D]  
ET: 01.03.21



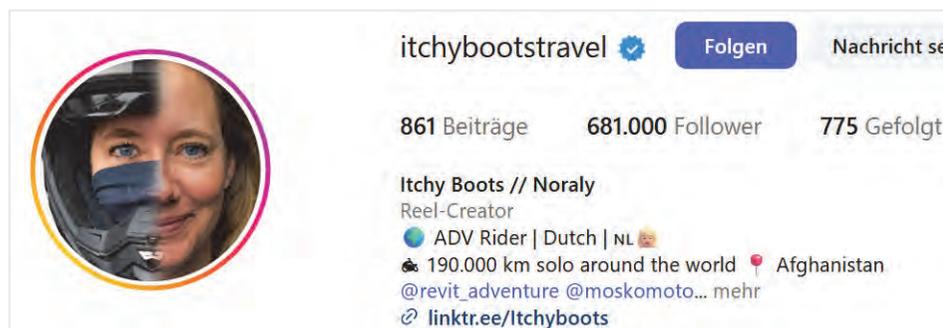
9 783424 632194



Jasmin Böhm  
**Hallo Glück, dich gibt's ja doch!**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 02.11.22



9 783424 632408



## Urheber\*in

**Noraly Schoenmaker**, besser bekannt als Itchy Boots auf YouTube, Instagram und Co., ist eine weltberühmte Motorradreisende, die für ihre abenteuerlichen Vlogs bekannt ist. Sie hat mehr als 650 Episoden erstellt, die weltweit über eine halbe Milliarde Mal angesehen wurden. Seit sie ihre erste Reise in Indien abgeschlossen hat, hat sie unter anderem die Amerikas und Afrika bereist. Insgesamt hat sie über 160 000 Kilometer in sechs Reisen zurückgelegt. Und sie ist noch lange nicht fertig.



Paperback

Mai 2026

- **Fernweh als Buch: Nach Schicksalsschlägen begibt sich eine junge Frau auf eine außergewöhnliche Reise.**
- **Ein Reisebericht, den 2,87 Mio. Menschen weltweit online verfolgt haben: Als Frau allein mit dem Motorrad über zwei Kontinente.**
- **Für Leser\*innen von Margot Flügel-Anhalt, Tamina Kallert und Cheryl Strayed.**

Von Indien zurück nach Holland – Noraly Schoenmaker hat sich auf eine unvergleichliche Reise begeben, die ihr Leben für immer verändert.

Nachdem ihr Partner sie betrogen hat, sie ihr Haus verkaufen musste und sie ihren Job kündigt, beginnt Noraly Schoenmaker ein neues Leben. Ein Leben auf der Straße, aber mit ihrem Motorrad, das sie Basanti tauft.

Als Vollzeit-Abenteurerin reist sie allein vom bunten Indien über die immense Hitze des Iran und entlang der Grenze zu Afghanistan über die schneebedeckten Berge Kirgisistans zurück nach Holland. Eine unvergessliche Reise, mit der Noraly schnell das Internet und die Herzen vieler Menschen weltweit eroberte. Eine Reise, die viel schwieriger war, als sie jemals online zeigte.

## Free Ride

von Noraly Schoenmaker

## Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 20.05.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

mit 16-seitigem Bildteil

WG: 2971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,

Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-18079-0



9 783442 180790

# Reichweitenstarke Spitzentitel-Kampagne für das erste Buch der Influencerin Vanessa Sielmann



Foto: © privat

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Online-Werbung

- Meta
- TikTok
- Amazon Ads

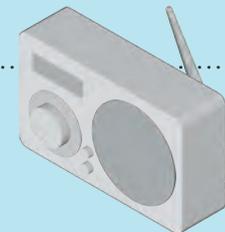


Gebündelte Medienpräsenz mit **großer Reichweite** über alle Online-Kanäle



## Radio/Podcast

- Podcast Ads



## Referenztitel

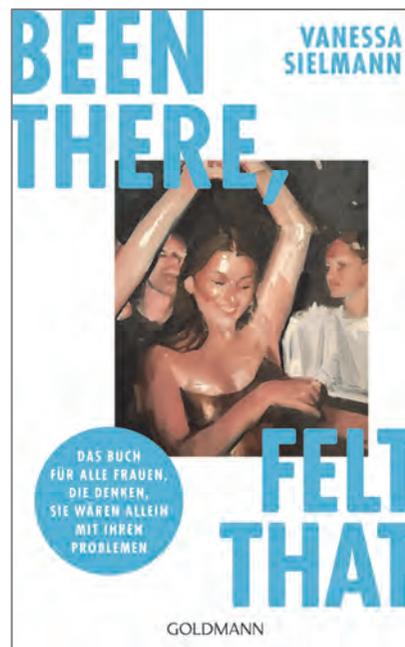


Johanna Sophie  
**Wie liebst du denn?**  
Paperback 16,00 € [D]  
ET: 21.08.24



## Urheber\*in

**Vanessa Sielmann**, geboren 1996, ist Politikwissenschaftlerin, Content Creatorin und professionelle Overthinkerin. Sie und ihre Arbeit finden sich zwischen feministischer Wut, Leben mit ADHS, ganz normalem Alltag und dem Chaos der Selbstfindung. Vanessa wohnt in Hamburg, träumt sich oft nach Schottland und glaubt daran, dass gute Bücher wie Freundinnen sein können: ehrlich, witzig und manchmal unbequem.



»Ich bin anders als andere Frauen.«

Sich von anderen abzuheben, besser sein, hübscher, schlanker, weniger zickig, lustiger, glücklicher. Dieser Gedanke reiht sich nicht nur ein in eine Vielzahl von Glaubenssätzen, mit denen Mädchen und junge Frauen in unserer Gesellschaft aufwachsen. Vielleicht ist er das Kernproblem. Der erste Dominostein.

Wenn wir endlich verstehen, dass wir alle gleich sind – gleich wütend, gleich traurig, gleich peinlich, ratlos und kompliziert – können wir genau daraus Kraft schöpfen. Vanessa Sielmann ist Politikwissenschaftlerin, Content Creatorin und selbsternanntes Girl's Girl. In *Been there, felt that* widmet sie sich weiblichen Kollektiverfahrungen: sexuelle Selbstbestimmung und Orgasmusdruck, PMS und toxische Nettigkeit & Freitagabenden auf dem Sofa.

**Been there, felt that**  
von Vanessa Sielmann

## Originalausgabe

Erscheinungstermin: 17.06.2026

TikTok  
Paperback

Juni 2026

- **Wie ein Gespräch mit der besten Freundin:** Das erste Buch der Influencerin @\_vanessasiel mit 60.000 Followerinnen.
- **Politikwissenschaftlerin Vanessa Sielmann** schreibt über das Lebensgefühl und die Erfahrungen von Frauen zwischen 20 und 30.
- **Für Leserinnen von Tara-Louise Wittwer, Katja Lewina und Johanna Sophie.**

SPITZENTITEL

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-18080-6



## Referenztitel



Dr. med. Mirriam Prieß  
**Burn-out kommt nicht nur von Stress**  
Taschenbuch 13,00 € [D]  
ET: 18.03.19



Dr. med. Mirriam Prieß  
**Resilienz**  
Taschenbuch 13,00 € [D]  
ET: 19.08.19



## Urheber\*in



© Benne Ochs

**Dr. med. Mirriam Prieß** hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin acht Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burn-out verantwortlich. Seit 2005 übernimmt sie beratende Tätigkeiten in der Wirtschaft mit Einzelcoaching von Führungskräften im Bereich Konflikt- und Stressmanagement.



Juni 2026

- **Der Augenöffner mit Aha-Effekt jetzt im Taschenbuch.**
- **Aufhören zu funktionieren – anfangen zu leben! Mit vielen Beispielen aus der Praxis.**
- **Von der Burn-out-Präventionsexpertin und Erfolgsautorin (»Burn-out kommt nicht nur vom Job«, »Resilienz«) mit über 170.000 verkauften Exemplaren. [Stand: September 2025]**

Von Termin zu Termin hetzen, To-do-Listen abarbeiten, den Ansprüchen von Job, Familie, Partnern genügen ... Haben Sie sich schon einmal gefragt, inwieweit Sie eigentlich noch leben oder inwieweit Sie längst angefangen haben, in Ihrem Leben zu funktionieren? Wer die Beziehung zu sich selbst und seinem Leben verliert, oder ein Leben führt, das nicht seinem Wesen entspricht, hört auf wirklich zu leben. In der Folge fühlt man sich unzufrieden, die Gesundheit leidet, die Leistungsfähigkeit nimmt ab und oftmals endet dies in völliger Erschöpfung.

Dieses Buch ist für alle, die sich auf die Suche nach ihrer eigenen Identität begeben wollen, weil sie ahnen, dass sie sich verloren haben. Die aufhören wollen zu funktionieren und wieder anfangen wollen zu leben. Mirriam Prieß hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie mit sich selbst in Beziehung stehen und wie Sie wieder in den Dialog mit sich kommen. Zahlreiche Praxisbeispiele begleiten Sie bei Ihrem Weg zurück zu sich selbst.

**Finde zu dir selbst zurück!**  
von Dr. med. Mirriam Prieß

**ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50**  
ca. 208 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Originalverlag: Südwest**

Erscheinungstermin: 17.06.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-18076-9



## Referenztitel



Prof. Dr. Valter Longo  
**Iss dich jung**  
Taschenbuch 14,00 € [D]  
ET: 19.02.18



9 783442 177141

## Urheber\*in



© Carlo Furgeri Gilbert

**Prof. Dr. Valter Longo**, geboren 1967 in Genua, ist ein weltweit anerkannter Experte und führender Wissenschaftler auf dem Gebiet des Alterns sowie altersbedingter Krankheiten. Er ist Professor für Gerontologie und Biowissenschaften sowie Direktor des Institute of Longevity of the School of Gerontology an der University of Southern California in Los Angeles, einem der renommiertesten Zentren zur Erforschung des Alterungsprozesses. Außerdem ist er Direktor des Forschungslabors für Onkologie am IFOM in Mailand. Für seine Arbeit erhielt Prof. Longo zahlreiche namhafte Auszeichnungen.



Juni 2026

- **Endlich: Das Rezeptbuch zum Bestseller »Iss dich jung« mit 50.000 verkauften Exemplaren! [Stand: September 2025]**
- **Vom Erfinder des Scheinfastens und international anerkannten Experten für Langlebigkeit, auf den sich Prof. Dr. Andreas Michalsen, Dr. Petra Bracht u. a. berufen.**
- **Prof. Valter Longo lüftet die Geheimnisse der Langlebigkeit auf seiner Reise durch die Regionen Italiens mit der höchsten Lebenserwartung.**

In seinem Bestseller »Iss dich jung« zeigte Prof. Dr. Valter Longo, wie wichtig Ernährung für ein langes und gesundes Leben ist: Durch die Kombination von **gesunder Ernährung** mit dem sogenannten **Scheinfasten** ist es möglich, das **Risiko altersbedingter Krankheiten zu senken**. Nun teilt er die Ergebnisse seiner **neuesten Forschung** und nimmt uns mit auf eine Reise zu den Regionen Italiens, in denen die meisten Hundertjährigen leben.

Longo hat mehr als **zehn Regionen mit einer außergewöhnlich hohen Lebenserwartung** identifiziert und sich ihre traditionelle Küche angesehen, um herauszufinden, was das Geheimnis der Hundertjährigen ist. Von diesen Erkenntnissen können wir alle profitieren, um ein **möglichst langes Leben in Gesundheit** zu führen.

**Iss dich jung – das Rezeptbuch zur Longevità-Diät**  
von Valter Longo

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 17.06.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 432 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

8-seitiger Bildteil

WG: 2456 Ratgeber/Essen, Trinken/Gesunde Küche, Schlanke Küche

ISBN/GTIN: 978-3-442-18077-6



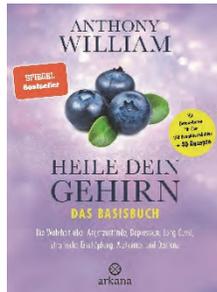
9 783442 180776



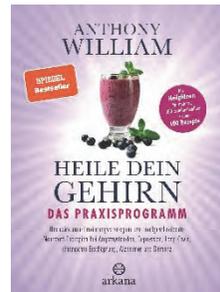
Über 1 Million verkaufte Exemplare



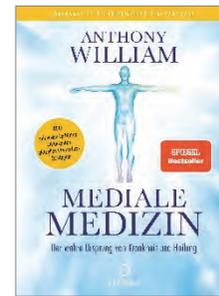
# Unsere aktuellen Toptitel von Anthony William



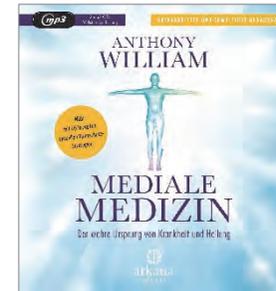
Hardcover  
**978-3-442-34283-9**  
€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90\*  
05.04.2023



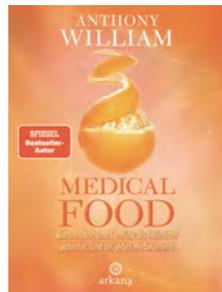
Hardcover  
**978-3-442-34304-1**  
€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90\*  
05.04.2023



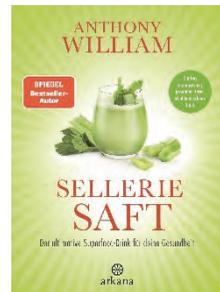
Hardcover  
**978-3-442-34290-7**  
€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90\*  
28.02.2022



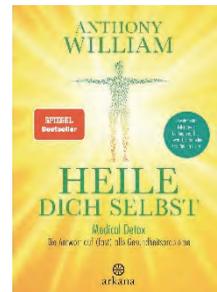
Hörbuch  
**978-3-442-34875-6**  
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
28.02.2022



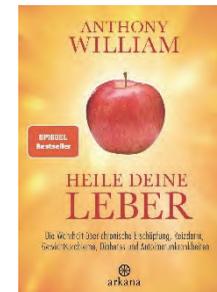
Hardcover  
**978-3-442-34225-9**  
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,50\*  
13.06.2017



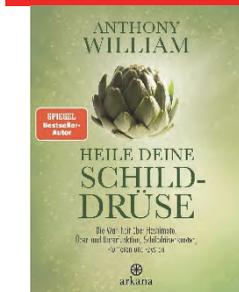
Hardcover  
**978-3-442-34264-8**  
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50\*  
11.11.2019



Hardcover  
**978-3-442-34274-7**  
€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90\*  
28.09.2020



Hardcover  
**978-3-442-34251-8**  
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,90\*  
20.05.2019

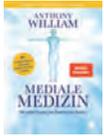


Hardcover  
**978-3-442-34236-5**  
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,50\*  
05.03.2018



ÜBER 170.000 VERK. EXPL.

## Referenztitel



Anthony William  
**Mediale Medizin**  
Hardcover 30,00 € [D]  
ET: 28.02.22



## Urheber\*in

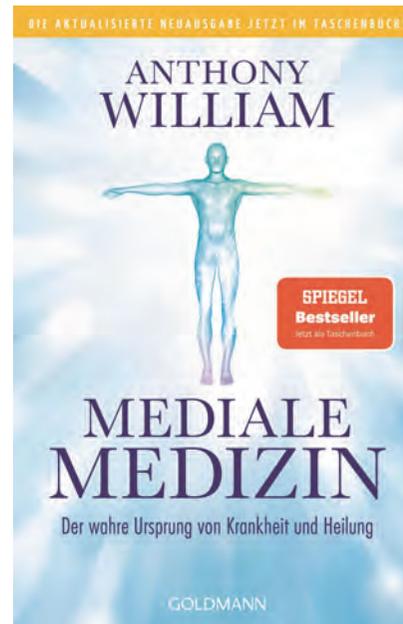


© Photograph by Matt Houston. Copyright ©  
2014 Anthony William. All Rights Reserved

Anthony William, das weltbekannte Medical Medium, widmet sein Leben seit Jahrzehnten der Aufgabe, die wahren Ursachen von Krankheiten offenzulegen und ganzheitliche Wege zur Heilung aufzuzeigen.

Er genießt das Vertrauen von Menschen auf der ganzen Welt. Auch Schauspieler, Rockstars und Profisportler leben nach seinen Prinzipien und setzen unter anderem auf die Heilkraft von Selleriesaft.

Anthony William hostet einen äußerst erfolgreichen »Medical Medium Podcast« und ist Autor zahlreicher Bestseller wie »Mediale Medizin«, »Medical Food« und »Heile dich selbst«.



**Paperback**

**Juni 2026**

- Die Neuauflage des über **300.000-mal** verkauften Gesundheitsratgebers jetzt erstmals im Taschenbuch! [Stand: September 2025]
- Das Medical Medium Anthony William hat mit seinem Werk unser Verständnis von Ernährung und Heilung revolutioniert.
- Millionen Fans weltweit, riesige Reichweite auf allen Social-Media-Plattformen und erfolgreicher Podcast.

**BESTSELLER**

Das Ende aller chronischen Krankheiten! Anthony William, Gesundheitsguru und Medical Medium, hat in den letzten Jahren unser Verständnis von Ernährung und Heilung revolutioniert: Dank seiner einzigartigen Gabe durchdringt er wie kein anderer die wahren Ursachen chronischer Leiden, sein bahnbrechendes Detox-Movement verhalf Millionen von Menschen zu umfassender Gesundheit und neuem Wohlbefinden.

Die überarbeitete und aktualisierte Ausgabe seines bahnbrechenden Gesundheitsklassikers "Mediale Medizin" erscheint nun erstmals als Taschenbuch: Neben bewährtem Wissen zu Borreliose, dem Epstein-Barr-Virus oder Übergewicht analysiert er ausführlich, wie Corona und andere Viren chronische Krankheiten begünstigen – und wie man sie ausleiten kann.

**Mediale Medizin**  
von Anthony William

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 704 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2472 Ratgeber/Spiritualität/Esoterik

**Originalverlag: Arkana**

Erscheinungstermin: 17.06.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-22438-8





- **Der Akt des Schlafens als spiritueller Rückzugsort: Antworten auf die intimsten und komplexesten Fragen finden!**
- **Verbinde dich im Schlaf wieder mit dir selbst, deinem Körper und deiner Weiblichkeit.**
- **64 Rituale für Frauen, um Schritt für Schritt Energie zurückzugewinnen und sich mit der eigenen Intuition und der Weisheit des Herzens zu verbinden.**

Die Anforderungen des täglichen Lebens zehren an unserer Energie und der Fähigkeit, das eigene Leben bewusst zu gestalten. Schlaf ist zu einer leeren Routine geworden: Am Ende des Tages fällt man erschöpft ins Bett, ohne über das Was und Wie nachzudenken. Durch unsere kulturelle Prägung gehen wir davon aus, dass es nicht nur wünschenswert, sondern "normal" ist, mit anderen in einem Bett zu schlafen. Es gilt als Zeichen von Liebe und Fürsorge für Partner und Kinder. Aus dieser Routine auszubrechen und eine Nacht für sich selbst zu beanspruchen, ist ein bedeutsamer Akt der Selbstermächtigung, um Energie und Kraft zurückzugewinnen, sich wieder mit sich selbst und dem eigenen Körper zu verbinden. Cynthia Zak bietet Frauen jeden Alters und Beziehungsstatus praktische und leicht anwendbare Rituale, um beim Schlafen wieder echte Ruhe und Entspannung zu finden.

**Die Freude am Alleinschlafen**  
 von Cynthia Zak  
 Übersetzer: Marion Zerbst

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 17.06.2026

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 224 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

ca. 9 s/w Illustrationen

WG: 2462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga,

Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 978-3-442-22439-5



9 783442 224395

## Urheber\*in

**Cynthia Zak** ist Yoga- und Meditationsmeisterin, Autorin von fünf Büchern und Singer-Songwriterin. Sie forscht auf dem Gebiet der Klangmedizin, ist Therapeutin am HeartMath Institute, Sterbebegleiterin sowie Gründerin und Leiterin des Yomu Institute. Sie reist um die Welt und gibt ihr Wissen an Kinder, Eltern, Lehrer, Führungskräfte und medizinisches Fachpersonal weiter. Ihr spiritueller Hintergrund baut auf den Sufismus, Buddhismus, die Kabbala und den Schamanismus auf. Die dreifache Mutter lebt in Miami Beach, Florida.

## Referenztitel



Jefferson Fisher  
**Beim nächsten Gespräch läuft alles besser**  
 Paperback 18,00 € [D]  
 ET: 21.05.25



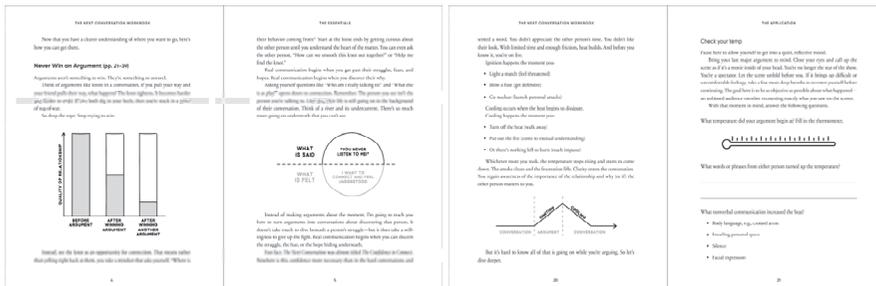
## Urheber\*in



© Angi Lewis

**Jefferson Fisher**, geboren, aufgewachsen und wohnhaft in Texas, war nach Abschluss seines Jura-Studiums fast ein Jahrzehnt als Anwalt für Personenschäden tätig, bevor er 2022 seine eigene Kanzlei eröffnete. Kurz darauf lud er sein erstes »Wie man richtig streitet«-Reel auf Instagram hoch, zwei Monate später hatte er schon über 100.000 Follower\*innen. Hinter seinen Ratschlägen zu den Themen Kommunikation, Verhandlung und Beziehungen steht eine innovative und mit Hilfe jahrelanger Erfahrung vor Gericht entwickelte Methode.

## Innenabbildungen



TikTok  
 Paperback

Juli 2026

- Das Workbook zum SPIEGEL-Bestseller des erfolgreichsten Kommunikationscoachs mit über 7 Mio. Followern!
- Die besten Argumente nicht immer erst hinterher zur Hand haben – mit diesem Workbook klappts!
- Für Fans von Martin Wehrle, Jack Nasher und Wladislaw Jachtchenko.

TIKTOK

Ob wir eine hitzige Diskussion am Familientisch führen, dem Partner schlechte Neuigkeiten überbringen müssen, oder gegenüber unserer Chefin selbstbewusst auftreten wollen – Jefferson Fisher zeigt, wie uns das gelingt. Der Prozessanwalt und Bestsellerautor begeistert online Millionen Menschen mit der von ihm entwickelten **Methode für effektive Kommunikation**.

Sein **Workbook** enthält konkrete Tipps, visuelle Hilfestellungen und praktische Übungen und zeigt

- wie wir in Auseinandersetzungen die Zünd- und Abkühlungsphasen meistern,
- wie wir Atmung und gezielte Pausen nutzen, um in diesen Momenten die Kontrolle zu behalten
- und wie wir gesunde Grenzen setzen und Gespräche zielführend gestalten.

**Für alle Menschen, die weniger streiten und besser kommunizieren möchten.**

**Beim nächsten Gespräch läuft alles besser – Das Workbook**  
 von Jefferson Fisher

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 240 Seiten, Format 15,0 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,  
 WG: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,  
 Persönliche Entwicklung

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 22.07.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-18073-8



### „Das erwartet dich

*Unser Buch lädt dich ein, dich von negativen Verhaltens- und Denkmustern zu befreien. Denn nur so kannst du neue Freiräume entdecken und erkennen, was wirklich wesentlich für dein Glück ist und was ihm nur im Wege steht.*

*Im Mittelpunkt steht das Prinzip der Achtsamkeits-Challenges – kurze bewusste Auszeiten, in denen du auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen verzichtest und dabei deiner Achtsamkeit folgst.*

*Wir erklären dir, warum „Achtsamkeit“ und „Challenge“ kein Widerspruch sind und zeigen dir verschiedene Variationen wie Blitz-Challenges für den schnellen Einstieg, Deep-Dive-Challenges für tiefgreifendere Veränderungen oder Team-Challenges für gemeinsame Erfahrungen. Dabei geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um achtsames Erleben und Selbsterkenntnis.*

- *Erkenne, dass Verzicht keine Einschränkung bedeutet, sondern Raum für ein erfüllteres, selbstbestimmteres Leben schafft.*
- *Profitiere von praktischen Anleitungen und Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie, Verhaltensforschung und Achtsamkeitslehre.*
- *Gestalte deinen eigenen Weg zu einem bewussteren Leben mit flexiblen Prinzipien und Werkzeugen.*
- *Nutze tägliche Reflexionsaufgaben, Notizen und Achtsamkeitsübungen.*
- *Entdecke alternative Verhaltensoptionen, die besser zu dir und deinen Zielen passen.*
- *Entwickle Vertrauen in deine eigene Achtsamkeit, um negative Gewohnheiten zu durchbrechen.*
- *Finde DEINE persönliche, optimale Art des harmonischen Lebens.“*

Aljoscha Long & Ronald Schweppe

## Referenztitel



Ronald Schwappe; Aljoscha Long  
**Dieses Problem lasse ich bei dir**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 18.10.23



## Urheber\*innen



© Dominik Rößler/Penguin Random House GmbH



© Dominik Rößler/Penguin Random House GmbH

**Aljoscha A. Long** studierte Psychologie, Philosophie und Linguistik. Er ist als Autor, Komponist, Therapeut, Taijiquan- und Qigong-Lehrer tätig. Bekannt geworden ist er durch zahlreiche Publikationen und seine Seminartätigkeit in den Bereichen Psychologie und Philosophie. Er lebt mit seiner Frau, der chinesischen Heilerin Fei Long, in München und Guangzhou.

**Ronald P. Schwappe** ist Orchestermusiker und Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Lebenskunst. Ausbildung in NLP und MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Seit etwa 40 Jahren beschäftigt er sich praktisch und theoretisch mit fernöstlicher Philosophie und Zen-Buddhismus. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in München.



Juli 2026

- **Negative Angewohnheiten loslassen – mehr Lebensfreude gewinnen!**
- **Doom Scrolling, Alkoholkonsum, Frustessen und Co. gehören ab jetzt der Vergangenheit an.**
- **Die Experten in Achtsamkeit, positiver Psychologie und Verhaltensforschung, geben fundierte und praxisnahe Anleitungen.**

In einer Welt ständiger Verfügbarkeit – von Informationen über Unterhaltung bis hin zu Konsumgütern – verlieren wir zunehmend die Fähigkeit, unser Leben bewusst zu gestalten. Während digitale Medien um unsere Aufmerksamkeit konkurrieren, locken materielle Güter mit dem Versprechen von Erfüllung. Fast Food, Alkohol und andere Genussmittel sind rund um die Uhr verfügbar, oberflächliche soziale Kontakte vermitteln eine Illusion von Verbundenheit. Ich lass das jetzt mal weg lädt uns ein, uns von negativen Verhaltens- und Denkmustern zu befreien. Denn nur so können wir neue Freiräume entdecken und erkennen, was wirklich wesentlich für unser Glück ist und was ihm im Wege steht. Im Mittelpunkt steht das Prinzip der Achtsamkeits-Challenges – kurze bewusste Auszeiten, in denen wir auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen verzichten und dabei achtsam beobachten, welche positiven Auswirkungen wir an uns beobachten.

**Ich lass das jetzt mal weg**  
von Aljoscha Long; Ronald Schwappe

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 240 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 22.07.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-22440-1

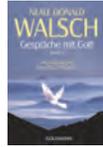


9 783442 224401

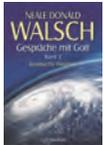
## Referenztitel



Neale Donald Walsch  
**Gespräche mit Gott Band 1**  
Taschenbuch 14,00 € [D]  
ET: 21.05.25



Neale Donald Walsch  
**Gespräche mit Gott Band 2**  
Taschenbuch 13,00 € [D]  
ET: 13.05.08



Neale Donald Walsch  
**Gespräche mit Gott Band 3**  
Taschenbuch 14,00 € [D]  
ET: 13.10.08



## Urheber\*in



© Christopher Briscoe

**Neale Donald Walsch** arbeitete als Journalist und Verleger, war Programmdirektor eines Rundfunksenders sowie Pressesprecher und gründete eine erfolgreiche Werbe- und Marketingfirma. In einer schweren Krise richtete er seine Stimme an Gott. Dadurch erfuhr sein Leben eine entscheidende Wendung. Was er als Ende seines Lebens empfunden hatte, erwies sich als spiritueller Neuanfang. Anschauliches Zeugnis dieser geistigen Öffnung sind die »Gespräche mit Gott«. Heute widmet sich Walsch ganz der Aufgabe, die Botschaften seiner Bücher durch Publikationen, Vorträge und Retreats für spirituelle Erneuerung zu verbreiten. Er gründete die »School of the New Spirituality« und rief die »Group of 1000« ins Leben, eine Non-Profit-Organisation, die weltweit spirituelles Erwachen vorantreibt.



Juli 2026

- **Der 2. Band der Klassiker-Trilogie in neuer Ausstattung.**
- **Das Schlüsselwerk über Gottese Erfahrung ohne Angst, eröffnete vielen Menschen einen Zugang zur Transzendenz.**
- **Über 1 Million verkaufte Exemplare von Neale Donald Walsch bei Goldmann. [Stand September 2025]**

Der 2. Band des Klassikers in neuer Aufmachung: Der Dialog, in den Neale Donald Walsch mehr zufällig als gewollt mit Gott trat, kreiste im ersten Buch der Trilogie noch um Probleme und Fragen des individuellen Schicksals. In diesem zweiten Band handelt das Gespräch vor allem von der **Beziehung des Individuums zu seinen Mitmenschen, zur Umwelt und zum Planeten Erde**. Der Gott, dem wir hier begegnen, ist **in jedem Menschen** zu Hause. Er ist sein bester Freund und räumt ihm jederzeit die Freiheit ein, sein Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.

**Gespräche mit Gott - Band 2**  
von Neale Donald Walsch

### Neuausgabe

Erscheinungstermin: 22.07.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50  
ca. 384 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
WG: 2470 Ratgeber/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-22437-1



## Urheber\*in



© Keith Weller

**Dr. Marty Makary** ist Professor an der Johns Hopkins University und Mitglied der National Academy of Medicine. Er ist Autor der *New York Times*-Bestseller »Unaccountable« und »The Price We Pay« sowie Gewinner des Business Book of the Year Award 2020. Dr. Makary hat für das *Wall Street Journal*, die *Washington Post* und die *New York Times* geschrieben und über 250 wissenschaftliche Forschungsartikel veröffentlicht. Er war in leitender Funktion bei der WHO tätig und Gastprofessor an 25 medizinischen Fakultäten. Seit 2025 leitet er die FDA (US-amerikanische Lebens- und Arzneimittelaufsichtsbehörde).



Paperback

Juli 2026

- Der große New-York-Times-Bestseller – »Eine unverzichtbare Lektüre.« (Peter Attia)
- Ob Cholesterin oder Antibiotikabehandlung, Hormonersatztherapie oder Allergieprävention – viele Falschinformationen werden von Ärzten immer noch weiterverbreitet.
- Für mündige Patienten, die informierte Gesundheits-Entscheidungen treffen wollen.

Ist Hormonersatztherapie schädlich? Sollten Kleinkinder keine Erdnussbutter essen? Macht natürliches Fett uns dick und krank? Dr. Marty Makary deckt auf, wie ungenaue Forschung medizinische Mythen fördert und dadurch Gesundheitskrisen auslöst.

Die moderne Medizin ist ein Segen, wenn sie sich auf fundierte wissenschaftliche Studien stützt. Doch wenn sie von dogmatischem Gruppendenken geprägt ist, gefährdet sie unser aller Gesundheit.

- Die medizinische Fachwelt hat 60 Jahre lang die Hauptursache von Herzkrankheiten verkannt.
- 22 Jahre lang wurde die Hormonersatztherapie falsch beurteilt.
- 60 Jahre lang wurden Antibiotika unangemessen eingesetzt.

### Medizinische Irrtümer und ihre fatalen Folgen

von Marty Makary

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 22.07.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-18067-7



9 783442 180677



ÜBER 26.000 VERK. EXPL.



Hardcover  
**978-3-442-34323-2**  
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*  
 24.04.2024



Paperback  
**978-3-442-22421-0**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
 23.04.2025



Taschenbuch  
**978-3-442-22394-7**  
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
 19.06.2024



ÜBER 266.000 VERK. EXPL.  
 (INKL. HC-AUSGABE)



Taschenbuch  
**978-3-442-21869-1**  
 € 11,00 [D] | € 11,40 [A] CHF 15,90\*  
 14.04.2009



Taschenbuch  
**978-3-442-22021-2**  
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*  
 18.03.2013



Hardcover  
**978-3-442-39405-0**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
 20.09.2023



Taschenbuch  
**978-3-442-17749-3**  
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*  
 17.09.2018



Taschenbuch  
**978-3-442-17605-2**  
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*  
 18.04.2016



ÜBER 95.000 VERK. EXPL.



Taschenbuch  
**978-3-442-17414-0**  
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*  
 18.11.2013



Taschenbuch  
**978-3-442-17352-5**  
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*  
 16.10.2012



## Referenztitel



Maike Maja Nowak  
**Der Hund als Spiegel des Menschen**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 20.09.23



9 783442 394050

## Urheber\*in



© Oliver Selzer

**Maike Maja Nowak**, geboren 1961 in Leipzig, ist Autorin zahlreicher SPIEGEL-Bestseller zur Mensch-Hund-Kommunikation sowie zahlreicher Fachartikel und arbeitet als Trauma-Expertin, ist staatlich zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Tiertherapeutin. Sie ist einem breiten Publikum durch die ZDF-Serie »Die Hundeflüsterin« bekannt. Maike Maja Nowak lebt in der Prignitz und in Schweden.

Weitere Infos auf: [www.maike-maja-nowak.de](http://www.maike-maja-nowak.de)



Juli 2026

- **Der SPIEGEL-Bestseller von der beliebten Autorin und Psychotherapeutin als Taschenbuch!**
- **Ein Schlüsselwerk für die Aufarbeitung von Traumata und emotionalen Blockaden.**
- **Von der Mensch-Hund-Kommunikation weitet sich Nowaks Fokus auf die verletzte Seele der Menschen.**

BESTSELLER

Bestseller-Autorin Maike Maja Nowak eröffnet uns in diesem Buch auf eine vollkommen neue Weise **die Innenwelt von Menschen und Hunden**. Mitreißend und fesselnd beschreibt sie ihren **persönlichen Weg zur Traumaheilung**, der vor dreißig Jahren begann und in dem auch ihre **tiefe Verbindung zu Hunden** begründet ist.

Aus zwanzig Jahren Seminararbeit erzählt sie uns von Carla, die bisher jede Therapie abbrach, von Carmen, die in einer spirituellen Blase gefangen schien, von Helen, bei der jede Emotion sofort überschwappte und vielen anderen Menschen, die nach Unterstützung suchten, um zu heilen. Sie erklärt die Innenwelt des Menschen in einer so einfachen Weise, das spürbar ist, wie tief sie diese durchdrungen hat.

Ein besonderer Schatz sind die vielen **Heil- und Erkundungswerkzeuge** – die Maja Nowak zur Selbstbegleitung wie auch für therapeutisch tätige Menschen zur Verfügung stellt.

**Der Hund als Spiegel des Menschen**  
von Maike Maja Nowak

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 416 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
mit 70 s/w Abbildungen

WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Originalverlag: Mosaik**

Erscheinungstermin: 22.07.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-18078-3



9 783442 180783



© André Heger

# Unsere aktuellen Toptitel von Martin Wehrle

mosaik  GOLDMANN

**MOSAIK-NOVITÄT**



Paperback  
**978-3-442-39422-7**  
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
22.04.2026



Paperback  
**978-3-442-39421-0**  
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*  
23.10.2024



**ÜBER 140.000 VERK. EXPL.  
(INKL. PB-AUSGABE)**



Taschenbuch  
**978-3-442-17904-6**  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*  
20.11.2024



Taschenbuch  
**978-3-442-17925-1**  
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50\*  
17.01.2022



**ET 18.03.26**



Paperback  
**978-3-442-18057-8**  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
18.03.2026



**ÜBER 54.000 VERK. EXPL.  
(INKL. PB-AUSGABE)**



Taschenbuch  
**978-3-442-17843-8**  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
17.02.2020



Taschenbuch  
**978-3-442-17745-5**  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
18.03.2019



Taschenbuch  
**978-3-442-17892-6**  
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50\*  
18.01.2021



Taschenbuch  
**978-3-442-17678-6**  
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50\*  
17.07.2017



Taschenbuch  
**978-3-442-17612-0**  
€ 8,99 [D] | € 9,30 [A] CHF 13,50\*  
19.09.2016



## Referenztitel



Martin Wehrle  
**Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst**  
Paperback 18,00 € [D]  
ET: 26.04.23



9 783442 394098



Martin Wehrle  
**Den Netten beißen die Hunde**  
Paperback 18,00 € [D]  
ET: 13.09.21



9 783442 393770

## Urheber\*in



© André Heeger

**Martin Wehrle** ist Deutschlands bekanntester Karriere- und Lebenscoach. Seine Bücher sind in zwölf Sprachen erschienen und haben rund um den Globus begeisterte Leserinnen und Leser gefunden. Mit »Ich arbeite in einem Irrenhaus« und dem Folgebund »Ich arbeite immer noch in einem Irrenhaus« landete er gefeierte Bestseller, zuletzt erschienen die *SPIEGEL*-Bestseller »Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst« und »Dieses Buch verändert dein Leben für immer«. An seiner Hamburger Karriereberater-Akademie bildet er Karrierecoaches aus. Zudem gibt er sein Wissen in seinem erfolgreichen Podcast »Frag Martin« weiter.

August 2026



- Der *SPIEGEL*-Bestseller mit über **125.000** verkauften Exemplaren jetzt im Taschenbuch! [Stand: September 2025]
- **Souverän Grenzen setzen, schlagfertig kontern und für die eigenen Bedürfnisse eintreten.**
- Vom gefragten Coach mit ständig wachsender Reichweite: **749.000** Abonnent\*innen auf YouTube und erfolgreicher Podcast »Frag Martin«!

Wie oft sagen Sie, was tatsächlich in Ihnen vorgeht? Und wie oft behalten Sie Ihre Meinung für sich, aus Sorge, anderen damit auf den Schlipps zu treten?

**Wer alles tut, was andere von ihm wollen, ist zwar beliebt – aber lediglich als leichtes Opfer.** Nur wem es gelingt, sich nicht verunsichern zu lassen und auch unbequeme Haltungen zu vertreten, wird **die eigenen Ziele erreichen**. *SPIEGEL*-Bestsellerautor Martin Wehrle zeigt, wie Sie in jeder Lebenslage Ihre **Selbstachtung verteidigen**.

**Für alle, die**

- sich **nicht länger ausnutzen** lassen wollen,
- ihren **Willen durchsetzen** möchten,
- **souverän kontern** wollen, wenn ihr Gegenüber sie überfordert, kleinmacht oder angreift.

**Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst**  
von Martin Wehrle

ca. € (D) **14,00** / ca. € (A) **14,40** / ca. CHF **20,50**  
ca. 352 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Originalverlag: Mosaik**

Erscheinungstermin: 19.08.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-17905-3



9 783442 179053



August 2026

- Die Neuauflage des über 70.000-mal verkauften Klassikers! [Stand: September 2025]
- Ein Buch für Männer, die mehr über sich selbst wissen wollen. Und für Frauen, die ihre Partner besser verstehen möchten.
- Für Leser\*innen von John Gray, Lori Gottlieb und Stefanie Stahl.

Die männliche Seele ist ein unbekanntes Land – nicht nur für Frauen, sondern oft auch für die Männer selbst. Sie verdrängen, rationalisieren, flüchten sich in Arbeit oder Einsamkeit – um nicht mit den eigenen Gefühlen konfrontiert zu werden. Wie entsteht die männliche Gefühlsabwehr und wie kann sie überwunden werden? Humorvoll und mit vielen Fallbeispielen geschrieben.

**Männerseelen**  
von Björn Sufke

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50  
ca. 288 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur  
WG: 2480

**Neuauflage**

Erscheinungstermin: 19.08.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-14330-6



Björn Sufke  
**Männerseelen**  
Taschenbuch 12,00 € [D] ET: 11.01.10



August 2026

- 35.000 verkaufte Exemplare: Der SPIEGEL-Bestseller jetzt als Taschenbuch. [Stand: September 2025]
- Inspirierende biografische Einblicke und spannende Impulse aus dem Leben einer der bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands.
- Mutig für sich einstehen und Ungerechtigkeiten widersprechen: Uschi Glas war nie Schätzchen.

**BESTSELLER**

Uschi Glas ist eine Institution und aus Deutschlands Film- und Fernsehlandschaft nicht mehr wegzudenken. In den 60er Jahren spielte sie sich als Winnetous Apanatschi in die Herzen eines Millionenpublikums, entgegen ihrer Rolle im Kinoklassiker „Zur Sache, Schätzchen“ wollte sie jedoch eines nie sein – ein Schätzchen. Niemals weichgespült, lieber mit Ecken und Kanten, so ihr Lebensmotto.

**Ein Schätzchen war ich nie**  
von Uschi Glas

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50  
ca. 224 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur  
WG: 2971

**Originalverlag: Mosaik**

Erscheinungstermin: 19.08.2026

mit farbigem Bildteil  
ISBN/GTIN: 978-3-442-18056-1



Uschi Glas  
**Ein Schätzchen war ich nie**  
Hardcover 24,00 € [D] ET: 28.02.24



## Referenztitel



Philipp Fleiter  
**Verbrechen von nebenan**  
Paperback 14,00 € [D]  
ET: 18.10.21

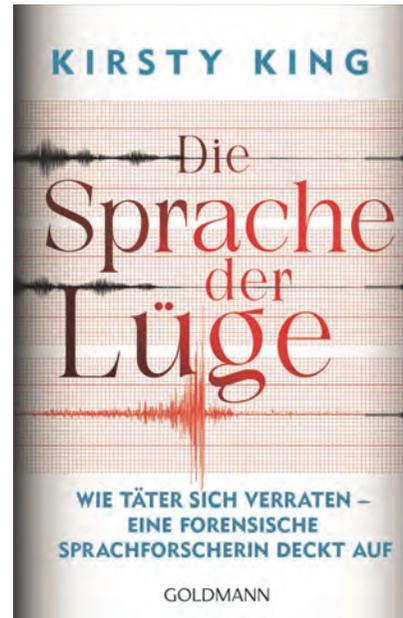


## Urheber\*in



© privat

**Dr. Kirsty King** ist Dozentin für Kommunikation und Expertin für sprachliche Muster von Lügen. Sie hat einen Dokortitel in Linguistik und ein Diplom in forensischer Linguistik und war über 20 Jahre Dozentin an der University of London. Sie lebt in London.



TikTok

September 2026

- **Dieses auf realen Fällen basierende Sachbuch ist ein Muss für alle True-Crime-Fans!**
- **Wie wir Lügner erkennen!**
- **Packend und intensiv untersucht Lügenforscherin Kirsty King, wie Täter sich verraten.**

Hat er sie umgebracht? Beträgt er mich? Sagt sie mir alles, was sie weiß? Lügen zu erkennen ist **die wichtigste Fähigkeit** aller Ermittler. Doch wie machen die Profis das eigentlich? Die Lügenforscherin Dr. Kirsty King zeigt: **Selbst geschickte Lügner verraten sich durch ihre Sprache**. Mithilfe winziger Hinweise in ihren Aussagen kann jeder Betrüger enttarnt werden – wenn man weiß, worauf man achten muss. **Anhand echter Kriminalfälle demonstriert King in diesem Buch, wie man mit Sprache Lügner fängt**: Vom unehrlichen Partner bis zum Mörder, der ungeschoren davonkommen will. Basierend auf forensischer Linguistik und Psychologie erfahren Sie, wie die Profis Lügner entlarven!  
Ein faszinierendes Buch für alle, die wissen wollen, wem sie wirklich vertrauen können.

**Die Sprache der Lüge**  
von Kirsty King

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 23.09.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50  
ca. 208 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-18070-7



# Aufmerksamkeitsstarke Spitzentitel-Kampagne für das erste Buch der Popkultur-Expertin



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Referenztitel

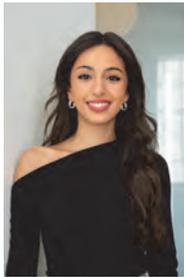


Senna Gammour  
Liebeskummer lohnt sich, my  
darling  
Paperback 18,00 € [D]  
ET: 13.11.24



9 783442 180233

## Urheber\*in



© Julia Winnitzki

**Gizem Celik** hat eine Schwäche für Popkultur und die Stärke, gesellschaftliche Trends in Geschichten zu verwandeln. Nach ihrem Master-Abschluss an der Copenhagen Business School hostet sie mittlerweile Podcasts wie Die Taylor Swift Story (ARD), entwickelt Formate (u.a. für funk), berät Medienhäuser und Plattformen und arbeitet als Speakerin. Als wäre das noch nicht genug, erreicht sie auf ihrem eigenen TikTok-Kanal @morethangossip hunderttausende Follower mit klugen Analysen aus der Welt der Stars und Sternchen. In ihrer Freizeit brüht Gizem gerne ihren eigenen Eistee, geht laufen oder taucht in Fantasyromane ein. Sie wohnt in Berlin.



TikTok  
Paperback

September 2026

- Was Klatsch über unsere Gesellschaft verrät: Eine kluge und feministische Analyse in 15 Skandalen.
- Das erste Buch der erfolgreichen Creatorin und Podcasterin mit über 400.000 Follower\*innen.
- Für Leser\*innen von Kelsey McKinney (*Gossip*) und Rebekka Endler (*Witches, Bitches, It-Girls*).

SPITZENTITEL

Wir beobachten Stars. Ihre Erfolge. Ihre Abstürze. Ihre Wiederauferstehungen. Wir beneiden und bemitleiden, supporten oder canceln, scrollen durch Kommentarspalten oder blättern durch Klatschmagazine. Dabei vergessen wir oft, dass Stars nicht im luftleeren Raum existieren. Sie sind nicht einfach nur talentiert, sondern werden geschaffen von PR-Strategen, Stylisten, mächtigen Hintermännern – und uns.

Gizem Celik entschlüsselt das System dahinter. Was steckt hinter den Schlagzeilen? Wer profitiert? Und was sagt das über unsere Gesellschaft aus? Denn Gossip ist viel mehr als nur Unterhaltung. Er ist ein Spiegel unserer Ideale, unserer Ängste, unserer Moral. Das Liebesdreieck um Justin, Hailey und Selena und warum am Ende immer eine Frau die Verliererin ist. Andrew Tate und toxische Männlichkeit als Geschäftsmodell. Johnny Depp vs. Amber Heard u.v.m.

**More than Gossip**  
von Gizem Celik

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 23.09.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-14328-3



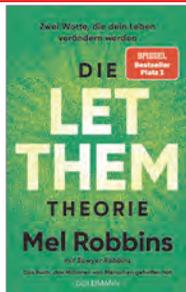
9 783442 143283

# AKTUELLE BACKLIST-HIGHLIGHTS

SACHBUCH  
TASCHENBUCH  
MODERNES LEBEN  
BODY, MIND & SPIRIT

GOLDMANN

ÜBER 250.000 VERK. EXPL.



Paperback  
**978-3-442-18065-3**  
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
01.05.2025



ÜBER 1,1 MIO. VERK. EXPL.



Paperback  
**978-3-442-17858-2**  
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*  
27.04.2020



ÜBER 1,2 MIO. VERK. EXPL.



Taschenbuch  
**978-3-442-17823-0**  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
15.07.2019



Paperback  
**978-3-442-18041-7**  
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*  
19.03.2025



Paperback  
**978-3-442-18042-4**  
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*  
22.10.2025



Taschenbuch  
**978-3-442-18004-2**  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
22.05.2024



Paperback  
**978-3-442-17998-5**  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
19.06.2024



Taschenbuch  
**978-3-442-17982-4**  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
23.08.2023



Taschenbuch  
**978-3-442-22070-0**  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
20.07.2015



Paperback  
**978-3-442-22373-2**  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
21.06.2023



# AKTUELLE BACKLIST-HIGHLIGHTS

SACHBUCH  
TASCHENBUCH  
MODERNES LEBEN  
BODY, MIND & SPIRIT

GOLDMANN

ÜBER 390.000 VERK. EXPL.  
(ALLE AUSGABEN)



Taschenbuch

978-3-442-22310-7

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50\*  
26.09.2019



9 783442 223107



Taschenbuch

978-3-442-22083-0

€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



9 783442 220830



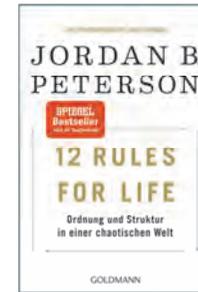
Taschenbuch

978-3-442-22424-1

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50\*  
13.08.2025



9 783442 224241



Taschenbuch

978-3-442-14318-4

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50\*  
23.04.2025



9 783442 143184



Paperback

978-3-442-14325-2

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
17.09.2025



9 783442 143252

ÜBER 330.000 VERK. EXPL.



Taschenbuch

978-3-442-15528-6

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90\*  
17.09.2012



9 783442 155286



Taschenbuch

978-3-442-14268-2

€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
21.06.2021



9 783442 142682



Paperback

978-3-442-14314-6

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
18.09.2024



9 783442 143146



Paperback

978-3-442-14319-1

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
10.09.2025



9 783442 143191

ÜBER 335.000 VERK. EXPL.



Taschenbuch

978-3-442-15752-5

€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
20.04.2015



9 783442 157525



# Taschenbuch

btb

## Referenztitel



Nikita Afanasjew  
**König, Krim und Kasatschok**  
Quality Paperback 16,00 € [D]  
ET: 14.05.18



## Urheber\*in



© Shooresh Fezoni

Nikita Afanasjew wurde 1982 in Tscheljabinsk geboren. Aus der grauen Industriestadt am Ural folgte 1993 der Umzug ins deutsche Ebenbild, das Ruhrgebiet. Als Journalist machte er zahlreiche Reisen in den postsowjetischen Raum und schrieb u.a. für WAZ, taz, Zeit online und Tagesspiegel. 2015 wurde er mit dem Deutschen Reporterpreis ausgezeichnet.



Mai 2026

- Ein hochaktueller und aufgrund der Biographie des Autors sehr persönlicher Blick auf die aktuellen politischen Entwicklungen in Osteuropa.
- Der deutsche Journalist Nikita Afanasjew, geboren 1982 in der UdSSR, erlebt einen neuen Eisernen Vorhang: persönlich und politisch.
- Nikita Afanasjew bereist als Reporter für die ZEIT, GEO und andere Medien vor allem Osteuropa, er wurde u.a. mit dem Deutschen Reporterpreis ausgezeichnet und war für den Henri-Nannen-Preis nominiert.

Nikita Afanasjew wurde 1982 in Tscheljabinsk in der UDSSR geboren und übersiedelte 1993 nach Deutschland. Heute positionieren sich Familie und Freunde auf beiden Seiten des neuen Eisernen Vorhangs, der Europa wieder in zwei Teile teilt. Zäune, Schutzwälle und Militärstützpunkte dominieren heute eine Tausende Kilometer lange Grenze, die sich vom nördlichen Polarkreis bis in den Kaukasus zieht. Statt Austausch dominiert Kriegsangst. Seine Reisen führen den preisgekrönten Journalisten in Länder, die sich am Westen orientieren, und jene, in denen noch um den Verlauf der neuen Trennlinie gerungen wird. Und auch nach Russland in Zeiten des Krieges.

**Mein Eiserner Vorhang**  
von Nikita Afanasjew

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 13.05.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 220 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-77612-2



## Urheber\*in

BARBRA STREISAND ist eine US-amerikanische Sängerin, Schauspielerin, Regisseurin und Produzentin und eine der bekanntesten Persönlichkeiten in der Musik- und Filmbranche. Sie ist die einzige Künstlerin in der Geschichte, die in sechs aufeinanderfolgenden Jahrzehnten Nummer-eins-Alben aufgenommen hat. Streisand wurde u.a. mit dem American Film Institute's Lifetime Achievement Award, dem Kennedy Center Honor, der National Medal of Arts und der höchsten zivilen Auszeichnung der USA, der Presidential Medal of Freedom ausgezeichnet. Sie gründete das Barbra Streisand Women's Heart Center am Cedars-Sinai-Hospital, um das Bewusstsein für Herzkrankheiten bei Frauen und die Forschung darüber zu fördern. Über die Streisand Foundation hat sie diverse NGOs im Bereich Umweltschutz, Wählerbildung, Schutz ...

»Darum lohnt sich die Lektüre ihrer Biografie:

1. »Mein Name ist Barbra« zeigt eine Emanzipation -
2. Streisands Hingabe ist ansteckend -
3. Das Buch ist politisch topaktuell.«

Vogue Deutschland, 16.06.2025



April 2026

- **Die Autobiografie einer Legende! Der Weltstar blickt zurück auf über sechs Jahrzehnte als Sängerin, Musical- und Filmstar, Regisseurin und Produzentin.**
- **Eine Ausnahmekünstlerin, die sich gegen alle Widerstände durchsetzte und als Frau in einer von Männern bestimmten Welt die Zügel selbst in die Hand nahm.**
- **Durchgehend s/w-Abbildungen und farbiger Bildteil**

Barbra Streisand ist eine lebende Legende. Sie gehört zu den wenigen EGOT-Gewinner\*innen (Emmy, Grammy, Oscar und Tony), wurde 46 Mal für einen Grammy nominiert und war mit »Yentl« die erste Frau, die einen großen Kinofilm schrieb, produzierte, dabei Regie führte und die Hauptrolle spielte. In ihrer Autobiografie »Mein Name ist Barbra« erzählt sie ihre eigene Geschichte: über ihr Leben und ihre außergewöhnliche Karriere, vom Aufwachsen in Brooklyn über ihre ersten Auftritte in New Yorker Nachtclubs bis hin zu ihrem Durchbruch mit »Funny Girl« und ihren großen Erfolgen. Neben ihrer beispiellosen Karriere hat sich Streisand auch immer für Themen engagiert, die ihr am Herzen liegen: Frauengesundheit, Umweltschutz, Schutz der Bürgerrechte, soziale Ungerechtigkeit.

### Mein Name ist Barbra

von Barbra Streisand

Übersetzer: Raimund Varga

**Originalverlag: Luftschacht**

Erscheinungstermin: 16.04.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 1200 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Taschenbuch, Broschur,

s/w 62, + farbiger Bildteil

WG: 2961 Sachbücher/Musik, Film,

Theater/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-77628-3



9 783442 776283

## Referenztitel



Annabel Abbs  
**Den Wind in den Haaren**  
Taschenbuch 18,00 € [D]  
ET: 14.08.24



9 783442 719471



Annabel Abbs  
**Frieda von Richthofen**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 12.07.21



9 783442 719426

## Urheber\*in



© Aaron Hargreaves

Annabel Abbs ist Schriftstellerin und Journalistin. Nach einem Unfall entdeckt sie ihre Liebe zu langen Wanderungen in der einsamen Natur wieder. Annabel Abbs wurde für ihre historischen Frauenstoffe bereits mehrfach mit Preisen ausgezeichnet. Die Romanbiografie »Frieda«, in der sie das spektakuläre Leben der Frieda von Richthofen nachzeichnet, war u.a. Times Book of the Year. Annabel Abbs lebt mit ihrer Familie in London und Sussex.



Annabel Abbs  
**Miss Elizas englische Küche**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 14.06.22



9 783442 772292



Juni 2026

- Eine aufschlussreiche Auseinandersetzung mit Schlaflosigkeit, die zeigt, wie Frauen im Laufe der Geschichte Inspiration, Kreativität und Freiheit in der Dunkelheit gefunden haben.
- Ein literarisches Plädoyer für die Wiederentdeckung der Nacht - für alle Leser:innen von Gabriele von Arnim, Leonie Schöler und Daniel Schreiber.
- »Abbs fordert uns auf, unsere nächtlichen Gehirne für kreative Zwecke zu nutzen ... und nicht länger darüber zu grübeln, wie man durch den nächsten Tag kommen wird.«  
*Sunday Times Magazine*

Nach einer Reihe tragischer Verluste findet Annabel Abbs nachts keinen Schlaf mehr und lernt eine völlig neue Seite an sich kennen: ihr nächtliches Selbst. Und sie entdeckt, dass Frauen schon immer Zuflucht, Inspiration und Mut in der Dunkelheit gefunden haben - von der Philosophin Laura Cereta über die Künstlerin Louise Bourgeois bis hin zur Aktivistin Peace Pilgrim.

Auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, die zeigen, dass wir nachts fantasievoller und offener sind, macht sich Abbs auf den Weg, das Potenzial ihres nächtlichen Selbst zu entdecken. Wir begleiten sie beim Wandern und Schwimmen unterm Sternenhimmel, in die hellste Stadt der Welt, die dunkelsten Ecken des Polarkreises und schließlich an den Ort, der für uns so schwer zu fassen ist — den Schlaf.

### Schlaflos

von Annabel Abbs  
Übersetzer: Michaela Meßner

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 10.06.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2950 Sachbücher/Kunst, Literatur

ISBN/GTIN: 978-3-442-77611-5



9 783442 776115

## Referenztitel



Marina Abramović  
**Durch Mauern gehen**  
Hardcover 28,00 € [D]  
ET: 14.11.16



## Urheber\*in



© ©Nils Müller and Vertical, 2014

Marina Abramović, 1946 in Belgrad geboren, ist eine der schillerndsten Künstlerpersönlichkeiten unserer Zeit. Ihre Werke sind in weltberühmten Museen zu sehen, in der Tate Modern, im Guggenheim Museum, im Centre Pompidou und im Hamburger Bahnhof in Berlin. Zu Beginn ihrer Karriere machte sie mit radikalen Performances auf sich aufmerksam. 1997 wurde sie auf der Biennale 1997 mit dem Goldenen Löwen ausgezeichnet. Ihre jüngsten Arbeiten waren sensationelle Erfolge: 850.000 Menschen besuchten 2010 allein ihre Performance „The Artist is Present“ im New Yorker MoMA. Drei Monate lang saß die Künstlerin auf einem Stuhl, schaute ihrem Gegenüber in die Augen und schwieg. Marina Abramović ist u. a. Gastprofessorin an der Hochschule der Künste in Berlin. Sie lebt in New York.



September 2026

- Die Autobiografie einer der bedeutendsten Künstlerinnen der Gegenwart.
- Erstmals im Taschenbuch – zum 80. Geburtstag von Marina Abramović am 30. November 2026.
- „Die berühmteste und wohl auch unerbittlichste aller Performance-Künstlerinnen.“ *DIE ZEIT online*

Erstmals im Taschenbuch – zum 80. Geburtstag von Marina Abramović am 30. November 2025: Die Autobiografie einer der bedeutendsten Künstlerinnen der Gegenwart. Sie hat die Grenzen der Kunst gesprengt: sich gepeitscht, mit einer Glasscherbe ein Pentagramm in den Bauch geritzt, ein Messer in die Finger gerammt. Sie ist 2500 Kilometer auf der Chinesischen Mauer gegangen, zwölf Jahre in einem umgebauten Citroën-Bus durch die Welt gefahren. Spätestens seit »The Artist is Present« – ihrer berühmten Performance 2010 im New Yorker Museum of Modern Art – gilt Marina Abramović in der ganzen Welt als Kultfigur. In ihren Memoiren blickt Abramović zurück auf sieben Lebensjahrzehnte als charismatische Künstlerin und Grenzgängerin.

**Durch Mauern gehen**  
von Marina Abramović  
Übersetzer: Charlotte Breuer; Norbert Möllemann

**Originalverlag: Crown Archetype**

Erscheinungstermin: 16.09.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

480 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

s/w 141, farb. 16

WG: 2951 Sachbücher/Kunst, Literatur/Biographien,  
Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-77605-4



## Urheber\*in



© privat

Sunita Sah arbeitet als Professorin an der Universität Cornell und ist eine preisgekrönte Expertin für Wirtschaftspsychologie. Die studierte Medizinerin nutzt in ihrer Forschung Erkenntnisse aus Psychologie, Verhaltensökonomie und Organisationstheorie, um etwa Interessenskonflikte, oder Vertrauensbildung und -missbrauch zu untersuchen. Sie unterrichtet Führungskräfte, leitende Angestellte und Studierende im Gesundheitswesen und in der Wirtschaft und ist eine international gefragte Rednerin und Beraterin.

Sie hat in führenden Fachzeitschriften, wie dem *Scientific American* und der *Harvard Business Review*, sowie in der *New York Times* und der *Los Angeles Times* veröffentlicht und lebt in New York.

## Presse

- »Sah stellt die Annahme in Frage, dass Widerstand dramatisch oder übermenschlich sein muss. Auch leisere Taten des Widerstands (...) können eine tiefgreifende Wirkung haben.«  
Financial Times
- »Sahs Werk ist ein Muss für alle Eltern, Frauen und Berufstätigen.«  
Tina Payne Bryson, Koautorin des New York Times Bestseller »The Whole Brain Child«



Juli 2026

- Trau dich, Nein zu sagen! Sunita Sah zeigt uns, wie wir falschen sozialen Normen etwas entgegensetzen.
- Von der vielfach ausgezeichneten Professorin für Verhaltensökonomie und Wirtschaftspsychologie Sunita Sah
- »Zum Glück gibt es Sunita Sahs geistreiches Buch »Standhaft«, das den Akt und die Kunst der Verweigerung ausbuchstabiert.«  
*The Guardian*

Die preisgekrönte Wirtschaftspsychologin Sunita Sah geht der Frage nach, warum die Neigung, sich einzufügen und mitzumachen, uns regelmäßig falsche Entscheidungen treffen lässt. Sie analysiert Fälle von Polizeigewalt, sexuellem Missbrauch und Korruption genauso wie das alltägliche Sich-Fügen am Arbeitsplatz, beim Arzt oder in unserem Privatleben.

Ausgehend von ihrer langjährigen Forschung zu Widerstand und Gehorsam zeigt sie uns Wege auf, wie wir standhaft sein können und unser Unbehagen in eine positive Kraft verwandeln für persönliche und gesellschaftliche Veränderung. Ihre Analysen und die fünf Stufen des Sich-Widerstehens geben uns hilfreiche Werkzeuge an die Hand, um künftig die Entscheidungen zu treffen, die mit unseren Werten *wirklich* übereinstimmen.

## Standhaft

von Sunita Sah

Übersetzer: Annika Klapper

## Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 15.07.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-77335-0



9 783442 773350



# Aktuelle Bestseller



Paperback

978-3-442-71887-0

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
10.02.2020



Taschenbuch

978-3-442-77582-8

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50\*  
10.12.2025



Taschenbuch

978-3-442-77125-7

€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
11.10.2021



Taschenbuch

978-3-442-77459-3

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50\*  
12.11.2025



Taschenbuch

978-3-442-77565-1

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50\*  
11.03.2026



Paperback

978-3-442-77579-8

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
15.10.2025



Taschenbuch

978-3-442-77353-4

€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*  
11.02.2026



Taschenbuch

978-3-442-77306-0

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50\*  
11.02.2026



Taschenbuch

978-3-442-77494-4

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50\*  
11.12.2024



Taschenbuch

978-3-442-73838-0

€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*  
13.09.2010



# Zeit für **mehr** Umsatz

## Erfolgreich durch das Ratgeber-Jahr

- + Verlässliche und hochverkäufliche Titelauswahl
- + Attraktive Konditionen, hochwertiges POS-Material und digitale Werbepakete
- + Sorgenfreie Jahresplanung



Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf:  
[penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber](https://penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber)



**Ab heute:**  
achtsam, aktiv,  
gesund

Jahresstart-  
Aktion  
**ab Januar 2026**

Aktion  
schon  
bestellt?



**Female  
Empowerment**

Female  
Empowerment  
**ab Februar 2026**



Spirituelle  
**Wegweiser**

Spirituelle  
Wegweiser  
**ab März 2026**



**Inspirierende  
Karten**  
für jeden Tag

Aktionspaket,  
Kartensets und  
Möbel  
**ab Mai 2026**



**Aktion  
schon  
bestellt?**

# Female Empowerment

## „STRONG is the new pretty“

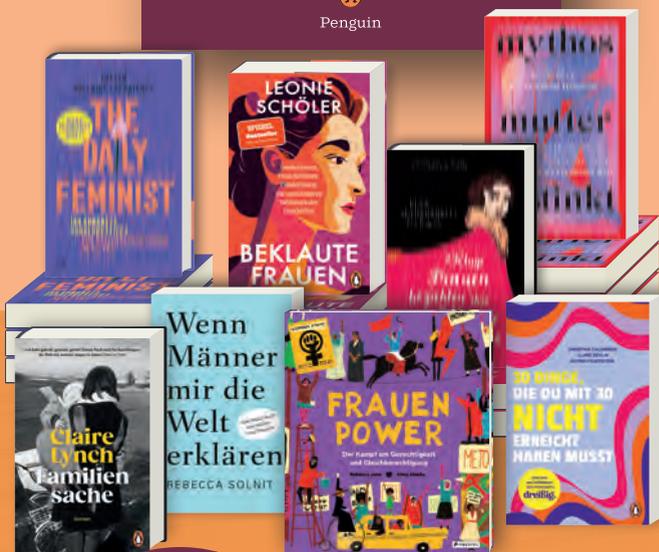


### Female Empowerment

„STRONG is the new pretty“



Penguin



**Auslieferung:  
17.02.2026**

Menge	ISBN 978-3	Autor, Titel	Ausg.	AT	€ [D]	€ [AT]	CHF*
<b>Basissortiment Female Empowerment</b>							
3	466-31241-2	Fröhlich, Ich bin nicht eure Feelgood-Managerin! <b>NEU!</b>	HC	25.02.2026	18,00	18,50	25,50
3	466-37364-2	Duong Kieu, Im Herzen bist du unbesiegtbar <b>NEU!</b>	HC	11.03.2026	22,00	22,70	30,90
3	453-21906-9	Schwarzer, Feminismus pur. 99 Worte. <b>NEU!</b>	HC	25.02.2026	22,00	22,70	30,90
3	442-30242-0	Roden Winter, Mehr mehr mehr <b>NEU!</b>	HC	16.02.2026	20,00	20,60	28,50
2	7913-7573-1	Ólafsdóttir, Der Tag an dem die Frauen streikten	HC	28.02.2024	16,00	16,50	22,90
2	328-60446-4	Calaminus, Declin, Feuerstein, 30 Dinge	HC	15.10.2025	22,00	22,70	30,90
2	466-34854-1	Höllrigl/Tschaikner, The Daily Femininist	HC	24.09.2025	20,00	20,60	28,50
2	328-11256-3	Sporkmann, Wolf, Wer heiratet, muss nicht zu allem Ja sagen	TB	10.12.2025	18,00	18,50	25,50
2	466-31202-3	Rösler, Höllrigl Tschaikner, Mythos Mutterinstinkt	HC	11.05.2023	18,00	18,50	25,50
2	442-76264-4	Karl, Kluge Frauen bezahlen ihre Kleider selbst	HC	15.10.2025	25,00	25,70	34,50
2	442-17998-5	Arroll, Wenn sich nichts richtig anfühlt	TB	19.06.2024	18,00	18,50	25,50
2	7913-7588-5	June, Abadia, Frauenpower	HC	26.02.2025	20,00	20,60	28,50
2	421-07030-2	Hara, Empathische Führung	HC	01.05.2025	24,00	24,70	33,50
2	328-11304-1	Kleen, Zusammenkommen	TB	11.06.2025	16,00	16,50	22,90
2	328-11294-5	Schöler, Beklaute Frauen	HC	25.02.2026	16,00	16,50	22,90
1	442-71439-1	Solnit, Wenn Männer mir die Welt erklären	TB	09.01.2017	14,00	14,40	19,90
1	328-11234-1	Biener, Wir SuperHeldinnen	TB	12.03.2025	18,00	18,50	25,50
1	442-76307-8	Breen, Ich bin nicht aufbrausend	HC	01.05.2025	15,00	15,50	21,50
1	328-60426-6	Lynch, Familiensache	HC	24.09.2025	24,00	24,70	33,50
<b>Freie Bestückung Basissortiment</b>							
1	1	Deckenhänger/Aufsteller					
1	1	Wendeplakat A2					
<b>Großes Paket mit 36 Exemplaren</b>					<b>743,00</b>	<b>765,20</b>	<b>1050,00</b>
<b>Freie Bestückung mit 15 Exemplaren</b>					<b>ca. 300,00</b>	<b>ca. 300,00</b>	<b>ca. 400,00</b>

Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf:  
[penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber](https://penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber)



**DVA | Goldmann | Heyne | Kösel | Penguin | Prestel**

**Aktion  
schon  
bestellt?**

# Spirituelle Wegweiser



Menge	ISBN 978-3	Autor, Titel	Ausg.	AT	€ [D]
<b>Basissortiment Spirituelle Wegweiser</b>					
3	442-34352-2	Nhat Hanh, T., Frei sein, wo immer du bist <b>NEU!</b>	HC	23.03.2026	16,00
3	442-34353-9	Kornfield, J., Das weise Herz <b>NEU!</b>	HC	23.03.2026	24,00
3	442-34326-3	Tolle, E., Jetzt! Die Kraft der Gegenwart	HC	28.08.2024	20,00
3	442-34325-6	Hay, L. Heile Deinen Körper	HC	28.08.2024	16,00
3	442-34328-7	Nhat Hanh, T., Das Wunder der Achtsamkeit	HC	28.08.2024	18,00
3	442-34327-0	Tolle, E., Eine neue Erde	HC	26.02.2025	20,00
3	442-34329-4	Suzuki, S., Zen Geist - Anfänger Geist	HC	26.02.2025	18,00
3	442-34289-1	Katie, B., Lieben was ist	HC	26.02.2025	22,00
3	442-34341-6	Patanjali, Das Yogasutra	HC	01.09.2025	22,00
3	442-34342-3	Brown, B., Die Gaben der Unvollkommenheit	HC	01.09.2025	20,00
<b>Freie Bestückung Basissortiment</b>					
1	1	Tisch-Leuchte			
1	1	Wendeplakat			
<b>Großes Paket mit 30 Exemplaren</b>					<b>588,00</b>
<b>Freie Bestückung mit 22 Exemplaren (Novi 3x, BL 2x)</b>					<b>ca. 430,00</b>



Werbemittel solange der Vorrat reicht. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Tagesaktuelle Informationen und Ansprechpartner\*innen finden Sie unter [www.vlb-tix.de](http://www.vlb-tix.de).

Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf: [penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber](http://penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber)

**Auslieferung:  
24.03.2026**

**Arkana**



# Hochwertiges Kartenmöbel für die optimale Präsentation am POS

Auslieferung:  
**Ab  
Mai 2026**

## Attraktive Konditionen!

Sprechen Sie mit Ihren Ansprechpartner\*innen  
im Außen- und Innendienst

Aktionspakete **frei bestückbar**

## Mögliche Bestückung:

60 – 65 Kartensets

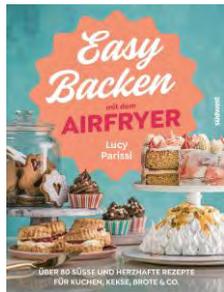
## Maße:

ca. 48,6 x 48,6 x 80 cm





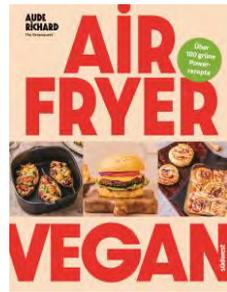
It's  
**Airfryer**  
TIME



Quality Paperback  
978-3-517-10466-9  
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
11.03.2026



9 783517 104669



Quality Paperback  
978-3-517-10439-3  
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50\*  
24.12.2025



9 783517 104393



Hardcover  
978-3-8094-5211-9  
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 14,50\*  
15.10.2025



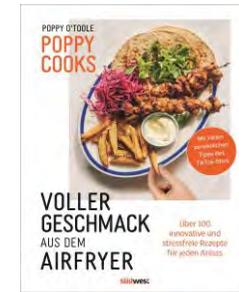
9 783809 452119



Hardcover  
978-3-8094-5184-6  
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 14,50\*  
27.08.2025



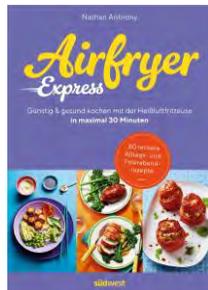
9 783809 451846



Hardcover  
978-3-517-10403-4  
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90\*  
23.07.2025



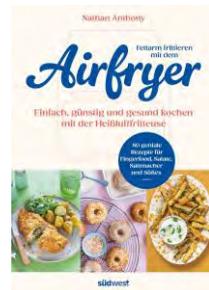
9 783517 104034



Quality Paperback  
978-3-517-10431-7  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
23.04.2025



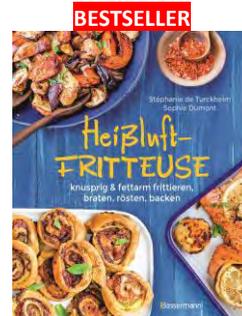
9 783517 104317



Quality Paperback  
978-3-517-10313-6  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*  
13.03.2024



9 783517 103136



Hardcover  
978-3-8094-4392-6  
€ 7,99 [D] | € 7,99 [A] CHF 11,90\*  
17.05.2021



9 783809 443926



Hardcover  
978-3-8094-3806-9  
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 14,50\*  
30.10.2017



9 783809 438069

# Unser Handels-Service für die Warengruppe Ratgeber

Hier finden Sie monatlich:

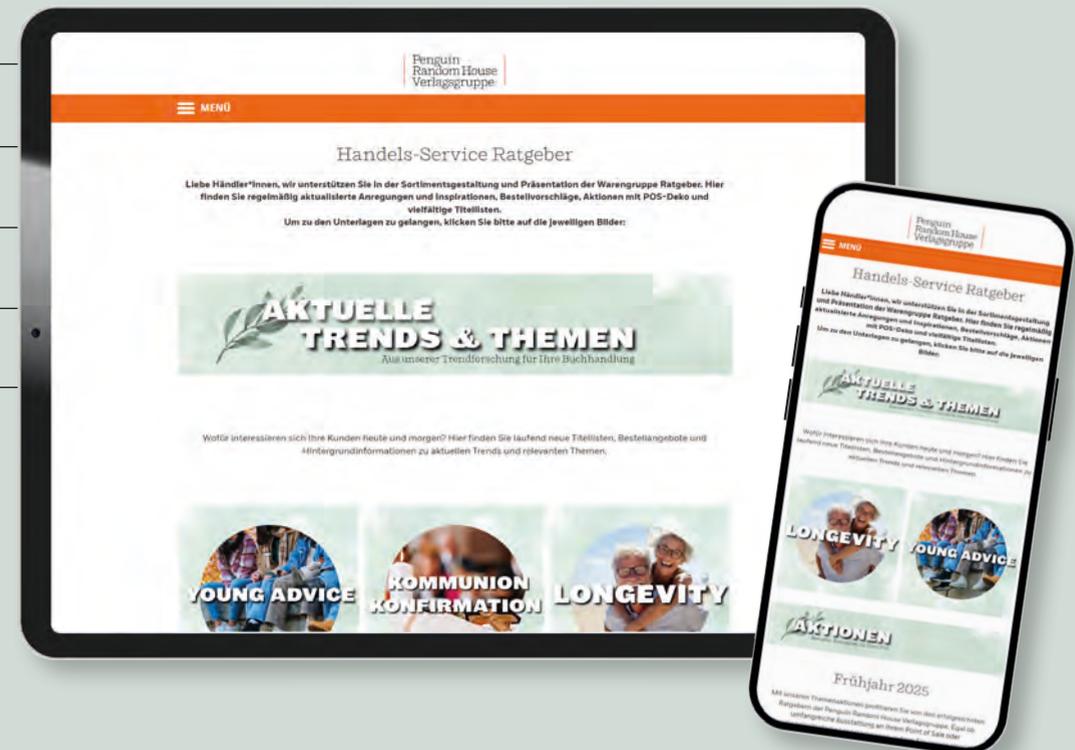
**Aktuelle Trends und Themen**

**Bestseller**

**Aktionen mit PoS-Deko**

**Monatliche Empfehlungen**

**Jahreskalender mit aktuellen  
Titellisten**



# Das gesamte Service-Angebot auf einer Website

Tagesaktuelle Informationen

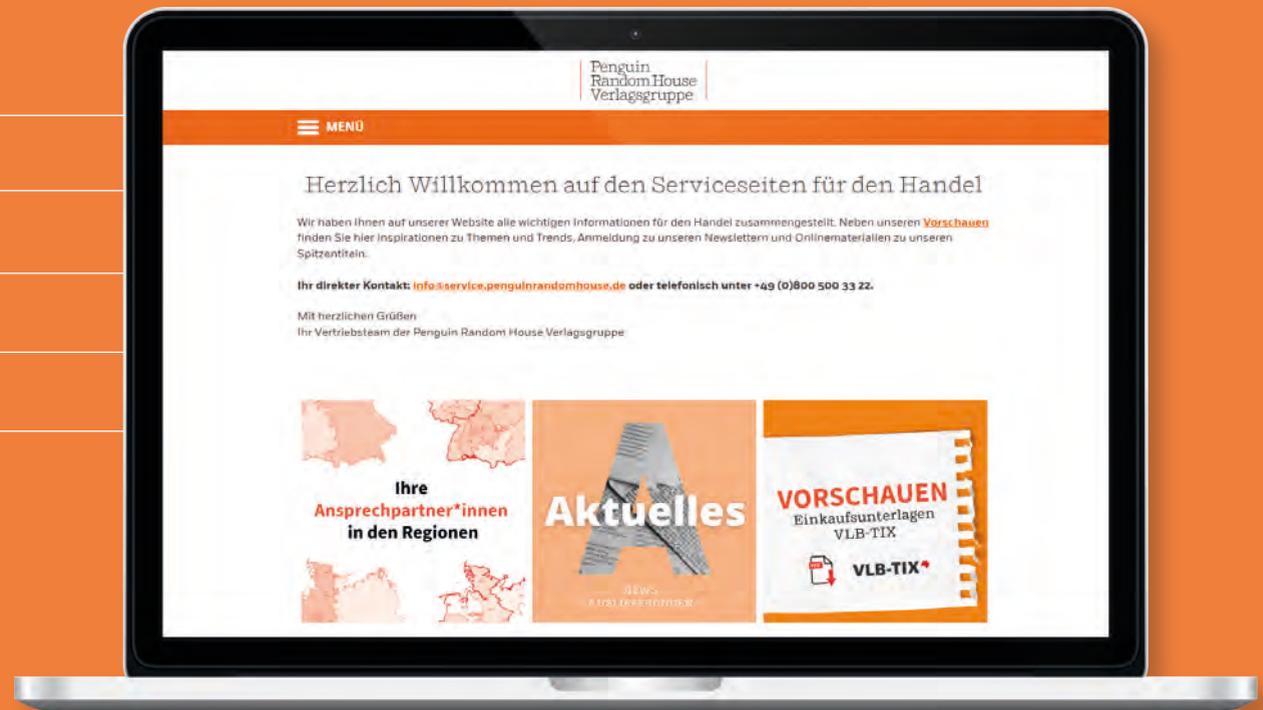
Zusatzmaterial

Vorschauen

Leseexemplare

Veranstaltungsangebote

Newsletter



## Bestellungen, Informationen und Reklamationen

Wenden Sie sich bitte an unsere Kundenbetreuung Innendienst:

**Montag bis Freitag: 9:00 bis 15:00 Uhr**  
**Tel. 0800 5003322 (kostenlos)**  
**Fax 089 4136-3333**  
**info@service.penguinrandomhouse.de**

Ihre persönlichen Ansprechpartner\*innen im Verkauf (Innen- und Außendienst) sowie für den Presse- und Veranstaltungsbereich finden Sie unter:  
**service.penguinrandomhouse.de.**

## Zusatzmaterial

Grafiken für Ihren Webshop und Social Media, aktuelle Themen und Trends mit Titellisten und Ideen zur Gestaltung in Ihrer Buchhandlung:  
**penguinrandomhouse.de/handel**

Cover, Fotos, Leseproben, digitale Werbepakete zum Download und tagesaktuelle Informationen: **vlbtix.de**

**Stand: 05. November 2025**

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Titelbild: © Sabine Kwauka unter Verwendung von  
Motiven von Shutterstock (Zdenek Sasek, arigato)

Penguin  
Random House  
Verlagsgruppe

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

## Auslieferung

### Deutschland

VVA-Arvato Media GmbH  
Reinhard-Mohn-Straße 100, 33333 Gütersloh

Bestellungen und transportbedingte  
Reklamationen bitte direkt an die VVA

### Kundenbetreuung

Fax 05241 5273304

### Orte A-D

Diana Bauer | Tel. 05241 80-79638

### Orte E-J

Anne Krohn | Tel. 05241 80-73465

### Orte K-O

Paula Nolte | Tel. 05241 80-88428

### Orte P-R

Simone Pfeiffer | Tel. 05241 80-73034

### Orte S-Z

Anja Brunnert | Tel. 05241 80-42107

### Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Tel. 01 680-14-0

Fax 01 688-71-30 oder 689-68-00

bestellung@mohrmorawa.at

### Schweiz

Buchzentrum AG  
Industriestraße Ost 10, CH-4614 Hägendorf

Tel. 062 2092626

Fax 062 2092627

kundendienst@buchzentrum.ch

\* empfohlener Verkaufspreis in der Schweiz

© 2025 Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH