

GESUNDHEIT & WOHFÜHLEN | SMARTSELLER

Zeitraum: Juli bis Dezember 2023

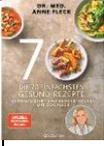
Reihenfolge basiert auf internen Daten und Media Control Abverkäufen

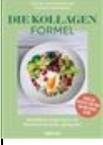
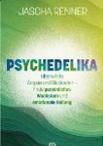
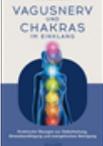
Bestellmenge	Cover	Titelangaben	EAN	Barcode	USPs
		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-60599-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783453605992		Glukose gut, alles gut: ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ist der Schlüssel zu schlanker Linie, reiner Haut, besserem Schlaf und allgemeinem Wohlbefinden Jessie Inchauspé ist Biochemikerin und Ernährungsexpertin – auf Instagram begeistert sie mit erhellenden Selbsttests und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine rasant wachsende Follower-Zahl Mit 10 einfachen und überraschenden Regeln, Spickzetteln und Selbsttests zur individuellen Anwendung
		Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht <u>Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter</u> Mosaik ET: 13. Oktober 2022 ISBN: 978-3-442-39394-7 € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 480 Seiten	9783442393947		Alles, was für ein schmerzfrees langes Leben wichtig ist. Mit sensationell einfachen und wirksamen Übungen für zu Hause. Mit der Liebscher-&-Bracht-Methode fit und vital älter werden! Einmalige Reichweite: 1,53 Mio. Abonnenten auf YouTube, 532.000 Fans auf Facebook, 337.000 Follower auf Instagram, 368.200 auf TikTok und 700.000 Newsletter-Abonnenten.
		Bas Kast <u>Kompass für die Seele</u> C.Bertelsmann ET: 01. März 2023 ISBN: 978-3-570-10461-3 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783570104613		Das neue Buch von Bestsellerautor Bas Kast: Was die Seele stark macht - das Beste aus Wissenschaft und Praxis Bas Kasts »Ernährungskompass«: seit Erscheinen 2018 ununterbrochen auf der Bestsellerliste – über 1 Million verkaufte Exemplare Von Ernährung über Naturerfahrung bis zu Psychedelika: 10 empirisch fundierte Strategien, mit denen jede*r sein seelisches Wohlbefinden steigern kann Der Autor hat neueste wissenschaftliche Studien ausgewertet und alle Methoden selbst erprobt Große Medienpräsenz des eloquenten Wissensvermittlers
		Bas Kast <u>Der Ernährungskompass</u> Penguin Verlag ET: 09. November 2022 ISBN: 978-3-328-10943-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783328109433		Der Dauer-Bestseller jetzt im Paperback – seit vier Jahren ununterbrochen auf der Bestsellerliste Basierend auf Tausenden von Studien: die definitive Antwort, wie man gesund isst und schlank bleibt oder wird »Dieses Buch wird Leben retten!« <i>Christian Keysers, Hirnforscher und Autor von "Unser empathisches Gehirn"</i> Jetzt neu: mit Rezeptbeispielen aus dem Kochbuch, außerdem zahlreiche Abbildungen und durchgehend zweifarbig gestaltet
		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch</u> Heyne Hardcover ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21858-1 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783453218581		Das Praxis-Buch zum internationalen Megaseller „Der Glukose-Trick“ mit über 100.000 verkauften Exemplaren Für den leichten Einstieg in ein Leben mit ausgeglichenem Glukose-Spiegel: mehr Energie, Gesundheit und strahlendes Aussehen Jetzt durchstarten mit dem Vier-Wochen-Plan: einfache und abwechslungsreiche Rezepte zu jedem der effektiven Ernährungs-Hacks
		Allen Carr <u>Endlich Nichtraucher!</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. November 2012 ISBN: 978-3-442-17402-7 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783442174027		All jenen, die bereit sind, mit dem Rauchen endgültig Schluss zu machen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter „Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Sucht überwinden, indem er seine Abhängigkeit kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.
		Anthony William <u>Heile dein Gehirn – Das Basisbuch</u> Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-442-34283-9 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 704 Seiten	9783442342839		Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden. Die wahren Ursachen von neurologischen und psychischen Erkrankungen und chronischen Leiden – und wie wir uns wirkungsvoll schützen können. Wertvolle Heilungs-Essentials und über 40 Rezepte für emotionale Stresssituationen und zur Soforthilfe bei erhöhter Last von Viren, Schwermetallen und Co.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Klaus Bernhardt <u>Panikattacken und andere Angststörungen loswerden</u> Ariston ET: 11. September 2017 ISBN: 978-3-424-20177-2 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783424201772		Angst und Panik: endlich Hilfe für über 15 Millionen Betroffene im deutschsprachigen Raum »Ein Großteil aller Traumata, Neurosen, Phobien und Angststörungen kann in weniger als 10 Sitzungen vollständig aufgelöst werden.« Neueste Ergebnisse der Hirnforschung in die Praxis umgesetzt Klaus Bernhardt hat eine einzigartige Angsttherapie mit immenser Erfolgsquote entwickelt - auch Kliniken arbeiten bereits nach seinem Ansatz Leicht verständliche Methode, eingängige Beispiele, praktische Übungen
		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Ich schaff(f) das!</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 05. Oktober 2020 ISBN: 978-3-466-34762-9 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783466347629		Über 500.000 verkaufte kleine Überlebensbücher Die beliebtesten Körperübungen mit den Gute-Laune-Schafen für unterwegs Ideales Geschenk mit praktischem Nutzen
		Dr. med. Ulrich Strunz <u>77 Tipps für einen gesunden Darm</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juli 2023 ISBN: 978-3-453-60632-6 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783453606326		Über 100.000 verkaufte Exemplare der 77-Tipps-Reihe Viele chronische Erkrankungen haben ihren Ursprung im Darm: Krebs, Alzheimer, Neurodermitis und Diabetes wirksam vorbeugen Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz zeigt, wie wir eines unserer wichtigsten Organe schützen oder heilen können – und uns so den Weg in ein gesundes und langes Leben ebnen Plus: viele Praxis-Tipps und Selbst-Checks
		Wim Hof <u>Die Wim-Hof-Methode</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 26. April 2021 ISBN: 978-3-7787-9308-4 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783778793084		Das Buch, auf das Tausende Fans des »Iceman« gewartet haben: Erstmals beschreibt Wim Hof seine weltbekannte Methode Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden Über 2,8 Mio. Follower auf Instagram, YouTube und Facebook Internationales Kursnetzwerk mit über 500 ausgebildeten »Wim-Hof-Instructors«, auch in D/A/CH Trendthema Kältetherapie: Immer mehr Menschen erfahren positive Effekte und Heilung durch die Kraft der Kälte
		Anthony William <u>Heile dein Gehirn – Das Praxisprogramm</u> Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-442-34304-1 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 592 Seiten	9783442343041		Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden. Das Praxisprogramm zum Basisbuch: individueller, maßgeschneiderter, hochwirksamer Schutz und effektive Therapien für das Gehirn auf Basis von Supplementen und Medical-Medium-Wirkstoffkombinationen. Mit hochwirksamen Strategien für über 300 Symptome und Krankheiten von A wie Alzheimer bis Z wie Zwangsstörungen. Großer Rezeptteil mit 128 köstlichen Brainfit-Gerichten einschließlich raffinierter pflanzlicher Alternativen für Joghurt, Käse und Fleisch.
		Dr. Gabor Maté, Daniel Maté <u>Vom Mythos des Normalen</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-466-34798-8 € 29,00 [D] / € 29,90 [A] / CHF 39,50(UVP) ca. 624 Seiten	9783466347988		International renommierter Experte und New York Times Bestsellerautor Ein Manifest über die Wechselwirkungen zwischen Traumata, Gesundheit und Gesellschaft Mit vielen Fallgeschichten und Studienergebnissen Weltweit über eine Million verkaufte Bücher von Gabor Maté
		Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht <u>Die Arthrose-Lüge</u> Goldmann Taschenbuch ET: 16. Oktober 2017 ISBN: 978-3-442-22225-4 € 15,99 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 280 Seiten	9783442222254		"Revolutionär und großartig". Klaus Eder, leitender Physiotherapeut des DFB über LNB. Arthrose ist heilbar. Hochwirksames Regenerationsprogramm mit zahlreichen Übungen. Die revolutionäre Ernährungs- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr. med. Denis Gingras <u>Krebszellen mögen keine Himbeeren</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. August 2018 ISBN: 978-3-442-17739-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 432 Seiten	9783442177394		Mit Genuss vorbeugen – in unserer Nahrung steckt mehr, als wir denken! "Meilenstein in der Krebsforschung" (TV Hören und Sehen) Weltweit über 700.000 verkaufte Exemplare [Stand: September 2017]. "Hier erfährt der Laie verständlich, was er schon immer über Krebs und Vorbeugung wissen wollte." LAURA Der Gesundheits-Bestseller jetzt vollständig überarbeitet. Auf dem neuesten medizinischen Wissensstand zur Krebs-Prävention.
		Dr. med. Petra Bracht, Prof. Dr. Claus Leitzmann <u>Klartext Abnehmen</u> Mosaik ET: 11. Januar 2023 ISBN: 978-3-442-39406-7 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 480 Seiten	9783442394067		Deutschlands wichtigste Ernährungsexperten klären auf! Das große Wissensbuch zum Frustthema Nr. 1: Abnehmen. Mit 14-Tage-Abnehmprogramm und 42 leckeren Rezepten von Nicole Just, der Bestsellerautorin von »La Veganista« Dr. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann räumen mit Diät-Mythen auf und zeigen, wie man dauerhaft das Idealgewicht erreicht.
		Dr. med. Michael Nehls <u>Das erschöpfte Gehirn</u> Heyne Hardcover ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-21813-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783453218130		Planlos, kopflos, ziellos? Starkes Frontalhirn – starke Entscheidungen Dr. Michael Nehls erklärt den »Frontalhirn-Akku«: Wo sitzt er, was macht er, wie wird er aufgeladen – und wie erhöhen wir seine Kapazität Geistige Erschöpfung bedroht unsere Gesellschaft Für Leser von Manfred Spitzer und David Perlmutter
		Bas Kast <u>Der Ernährungskompass - Das Kochbuch</u> C.Bertelsmann ET: 25. Februar 2019 ISBN: 978-3-570-10381-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783570103814		Von den Lesern sehnsüchtig erwartet - jetzt das Kochbuch zum "Ernährungskompass" Mit 111 Rezepten und Anleitungen, wie man sich im Tagesablauf zu Hause oder im Büro gesund ernährt "Der Ernährungskompass" stand monatelang auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste Vom Wissenschaftsjournalisten und mehrfachen Bestsellerautor
		Jörg Blech <u>Masterplan Gesundheit</u> Deutsche Verlags-Anstalt ET: 04. Oktober 2023 ISBN: 978-3-421-07011-1 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783421070111		Das neue große Gesundheitsbuch von Bestsellerautor Jörg Blech Von Rücken bis Ernährung, von Knie bis Krebs: Jörg Blech räumt mit gängigen Gesundheitsmythen auf und gibt konkrete Tipps, wie wir lange gesund und fit bleiben Hohe Absenderkompetenz: Jörg Blech ist renommierter Wissenschaftsjournalist und erfolgreicher Autor im Bereich Medizin und Gesundheit Anschauliche Ausstattung Für die Leser*innen von Bas Kast und Andreas Michalsen
		Anthony William <u>Heile dich selbst</u> Arkana HC ET: 28. September 2020 ISBN: 978-3-442-34274-7 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 704 Seiten	9783442342747		Die Detox-Bibel vom spirituellen Bestsellerautor. Mit hochwirksamen Heilstrategien, abgestimmt auf den individuellen Detox-Typ. Ernährungstrends auf dem Prüfstand: Intervallfasten, Mikrobiom und Co. Millionen Fans weltweit und rasant wachsende Community auf allen Social-Media-Plattformen. Durchgehend vierfarbig mit ca. 75 Rezepten und zahlreichen Beispielenüs.
		Matthew Walker <u>Das große Buch vom Schlaf</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. November 2018 ISBN: 978-3-442-17791-2 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 480 Seiten	9783442177912		»Einer der führenden Schlafforscher zeigt, dass Schlaf für unsere Gesundheit wichtiger ist als Ernährung oder Sport.« <i>The Times</i> Krebs, Alzheimer und Diabetes vorbeugen, den Alterungsprozess verlangsamen. Weniger als 7 Stunden Schlaf täglich haben dieselben Folgen wie Nikotin- oder Alkoholsucht. New York Times Bestseller und Sunday Times Bestseller. Übersetzungsrechte in 30 Länder verkauft!
		Dr. Ruediger Dahlke <u>Krankheit als Symbol</u> C.Bertelsmann ET: 01. Februar 2023 ISBN: 978-3-570-10521-4 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 864 Seiten	9783570105214		Komplett überarbeitet und erweitert - die Neuauflage des Megasellers Seit über 25 Jahren der Bestseller der ganzheitlichen Medizin DAS Grundlagenwerk zu Psychosomatik und Integraler Medizin Für alle, die wirklich verstehen wollen, worin Krankheiten ihre Ursachen haben

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Peter Beer <u>Achtsamkeit statt Angst und Panik</u> Arkana HC ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-442-34282-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783442342822		»Peter Beer ist ein neuer Fixstern am deutschen Trainerhimmel.« Christian Bischoff, Bestsellerautor und Mentaltrainer Wie wir mit Ängsten und Panikattacken umgehen und Wachstum und Heilung ermöglichen. Mit praxistauglichen, direkt in den Alltag integrierbaren Achtsamkeits-Tools und exklusiven Audiomeditationen zum Download. Einer der erfolgreichsten Achtsamkeitslehrer mit
		Dr. med. Ulrich Strunz <u>Lebensenergie</u> Heyne Hardcover ET: 21. Dezember 2022 ISBN: 978-3-453-21839-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453218390		Schluss mit schlapp! Endlich mehr Energie fürs Leben Dauermüde, unkonzentriert, ausgelaugt – Dr. med. Ulrich Strunz entlarvt die Energieräuber und erklärt, wie Energie im Körper entsteht Zusammenhänge verstehen, den Energiestoffwechsel in Fahrt bringen – mit erstaunlich einfachen Übungen und wirksamen Energiekicks den Energiehahn aufdrehen Mehr als 11 Millionen verkaufte Bücher des erfolgreichen Bestsellerautors
		Kareen Dannhauer <u>Guter Hoffnung - Hebammenwissen für Mama und Baby</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 04. September 2017 ISBN: 978-3-466-31076-0 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 448 Seiten	9783466310760		Alte und neue Hausmittel für Schwangerschaft und Babyzeit Sanfte Hilfe mit Aromatherapie, Homöopathie, Bachblüten & Co Das Buch für die intensivste Zeit
		Silke Neumayer <u>Älter werden macht mich echt knackiger – mal knackt es hier, mal knackt es da</u> Heyne Hardcover ET: 11. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21843-7 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453218437		Vorsicht Lachfalten! Silke Neumayer schreibt ironisch, augenzwinkernd und mit erfrischender Leichtigkeit Die Bestsellerautorin von »Ich hatte mich jünger in Erinnerung« und »Mit Mann ist auch nicht ohne« legt nach Ideales Freundinnengeschenk für alle Frauen ab 39+
		Anthony William <u>Mediale Medizin</u> Arkana HC ET: 28. Februar 2022 ISBN: 978-3-442-34290-7 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50(UVP) ca. 608 Seiten	9783442342907		Das erfolgreichste Werk von Anthony William Aktueller denn je: Viren-Schutz und ein gesundes Immunsystem. Neu im vierfarbigen William-Großformat mit 200 Seiten bisher unveröffentlichten Materials, 46 Detox-Klassikerrezepten und einem 4-Wochen-Ernährungsplan. Wie Corona und andere Viren chronische Krankheiten begünstigen – und wie man sie ausleiten kann. Millionen Fans weltweit, rasant wachsende Community auf allen Social-Media-Plattformen und erfolgreicher Podcast.
		Dr. Anne Fleck <u>Schlank! für Berufstätige</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. April 2021 ISBN: 978-3-442-17908-4 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783442179084		Der große Ernährungsbestseller mit über 60.000 verkauften Exemplaren. [Stand: Oktober 2020] Das Easy-Alltags-Kochbuch zur erfolgreichen Doc Fleck Methode. Von der Bestsellerautorin und bekannten Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck. »Endlich schlank durch den Job-Alltag.« <i>Eat Smarter</i> Mit Theorieteil und 80 leckeren, unkomplizierten Rezepten. Für alle, die wenig Zeit haben, sich aber gesund ernähren und abnehmen möchten.
		Anthony William <u>Heile deine Leber</u> Arkana HC ET: 20. Mai 2019 ISBN: 978-3-442-34251-8 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 576 Seiten	9783442342518		Medical Medium Anthony William über ein lange unterschätztes Organ. Unsere Leber braucht uns. Spektakuläres Wissen zu den wahren Ursachen chronischer Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht oder Psoriasis. Artischocken, Kurkuma, Blattsalat: das beste Heil-Food für eine gesunde Leber. Kultautor mit riesiger Social-Media-Präsenz und begeisterter Fangemeinde.
		Dr. med. Petra Bracht, Prof. Dr. Claus Leitzmann <u>Klartext Ernährung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. Dezember 2021 ISBN: 978-3-442-17927-5 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 656 Seiten	9783442179275		Der große <i>Spiegel</i> -Bestseller jetzt im Taschenbuch! Endlich Orientierung im Ernährungsdschungel: Alles über Nahrungsmittel, Ernährungstypen und Intervallfasten. Von der Bestsellerautorin von »Intervallfasten« und »Die Arthrose-Lüge«. Deutschlands führende Ernährungsexperten klären auf. Mit der richtigen Ernährung fit werden, gut leben, Krankheiten heilen.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Dr. Anne Fleck <u>Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. April 2022 ISBN: 978-3-442-17939-8 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783442179398		Ganz einfach kochen und gesund essen mit Doc Fleck! 70 unkomplizierte Rezepte für gesunden Genuss, entwickelt mit Sterneköchin Su Vössing. So macht die richtige Ernährung Spaß und ist leicht umzusetzen. Von der Spiegel-Bestsellerautorin und bekannten Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck.
		Susanne Abbassian Korasani <u>Be Your Own Healer</u> Arkana HC ET: 25. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-34305-8 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783442343058		Selbstheilung next level mit der Kraft hochwirksamer Pflanzen. Den Körper natürlich stärken mit Pflanzenwirkstoffen, Vitaminen, Korallenpulver und Heiltees. Ganzheitlicher Ansatz: die Bedeutung unseres Bluts, unserer Schleimhäute und unserer Gedanken für Heilung und Wohlbefinden. Mit Empfehlungen zu Supplementen sowie Mentalstrategien und Meditationen. Erfolgreiche Berliner Heilpraktikerin und Naturheilcoach mit ausgebuchten Online-Kursen und Vortragstätigkeit u. a. an
		Nathalie Stüben <u>Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens</u> Kailash ET: 04. Oktober 2021 ISBN: 978-3-424-63223-1 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 192 Seiten	97834424632231		Das Aufklärungsbuch für 18 Millionen Betroffene. Wie eine Journalistin zum Role Model im Kampf gegen den Alkohol wurde und heute anderen hilft. Ein moderner, frischer Blick auf ein Problem, das in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Erfolgreicher Podcast »Ohne Alkohol mit Nathalie«. Rund ein Viertel aller Deutschen haben ein problematisches Verhältnis zu Alkohol, 1,6 Millionen sind alkoholabhängig.
Ergänzungssortiment Gesundheit & Wohlfühlen					
Zeitraum: Jan bis Juni 2024					
		Karsten Schellenberg, Andreas Steffen <u>Mensch, bewege dich einfach!</u> Südwest ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-517-10278-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102788		Der Ratgeber für ein besseres Leben durch mehr Bewegung im Alltag - ohne anstrengendes Training Motivation und Hilfe, Verhaltensmuster zu überdenken, neue Bewegungs-Routinen in den Alltag einzubauen für weniger Stress und mehr Wohlbefinden Von einem der gefragtesten Personal-Trainer, der zahlreiche Prominente coacht, die im Buch zu Wort kommen
		Dr. Mindy Dr. Pelz <u>Gesund, schlank & fit mit der Zyklusernährung</u> Südwest ET: 20. März 2024 ISBN: 978-3-517-10311-2 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 416 Seiten	9783517103112		Ernährungsratgeber speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten Mit 30-Tage-Fastenplan, der die Kraft Ihres Zyklus nutzt – auch wenn Sie keinen mehr haben! Über 50 Rezepte, basierend auf der metabolischen Ernährungsumstellung
		Dr. Ruediger Dahlke <u>Voller Energie statt müde und erschöpft</u> Arkana HC ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-442-34317-1 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten MP3: ISBN: 978-3-442-34773-5	9783442343171		Best- und Longseller-Autor mit 3 Millionen verkauften Exemplaren. [Stand: September 2023] Energieräuber identifizieren und die Kraftreserven wieder auffüllen. Ganzheitliches Revitalisierungsprogramm mit Empfehlungen zu Ernährung, Breathwork, Entspannungsstrategien und Supplementen. Selbstbestimmung und spirituelle Anbindung als zentrale Faktoren für mehr Vitalität. Umfassende Seminar- und Veranstaltungstätigkeit des Autors
		Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz <u>Weibliche AD(H)S</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-466-34811-4 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783466348114		Trendthema: ADHS bei erwachsenen Frauen - ca. 2 Millionen Betroffene in Deutschland #neurodivergent mit über 635k Beiträgen auf Instagram Erfahrene Ärztin mit speziellen Kenntnissen zum Thema Endlich DER fundierte Lebensbegleiter für Frauen mit ADHS Mit anschaulichen und alltagsnahen Fallbeispielen
		Dr. med. Muhammet Ali Güz <u>Laborwerte ganzheitlich interpretieren -</u> Südwest ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-517-10180-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783517101804		Ganzheitliche Betrachtung der wichtigsten Blutwerte und was sie für den individuellen Gesundheitszustand bedeuten Nie mehr ratlos bei den Resultaten einer Blutuntersuchung Autor ist Facharzt für Innere Medizin und Experte der Mind-Body-Medizin

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Benita Cantieni <u>Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling</u> Südwest ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-517-10230-6 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102306		Die Fitness-Bibel für die zweite Lebenshälfte Das neue Buch der renommierten Körperexperten und Bestsellerautorin Umfangreich bebildert: alle Übungen von der Autorin selbst präsentiert
		Dorothea Portius, Thomas Kartelmeyer <u>Die Kollagen-Formel</u> Südwest ET: 11. April 2024 ISBN: 978-3-517-10310-5 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517103105		Ab dem 25. Lebensjahr beginnt die Haut zu altern: Vorbeugen mit gezielter Ernährung, Bewegung, Sonnenschutz und Co. Das natürliche Verjüngungsprogramm: Gesünder, günstiger und wirksamer als künstliche Kollagencremes Anti-Aging-Ernährung für eine stärkere körpereigene Kollagensynthese, schnellere Zellerneuerung und jugendlichen Glow
		Sabina Schwachenwalde <u>Ungleich behandelt</u> Goldmann ET: 17. April 2024 ISBN: 978-3-442-31687-8 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783442316878		»Rassismus, Sexismus, Ableismus und Klassismus sind Konstanten im deutschen Gesundheitssystem: Von den Missständen dringt aber wenig nach außen. Das muss aufhören!« <i>Sabina Schwachenwalde</i> Die strukturelle Diskriminierung von Frauen, Transgender-Personen, Menschen mit Behinderungen und PoC ist in unserer Medizin fest verankert: Schluss damit! Die Ärztin und feministische Aktivistin Sabina Schwachenwalde entlarvt die einseitig betriebene Medizinforschung und fordert ein gesellschaftliches und politisches Umdenken. Für Leser*innen von »Unsichtbare Frauen«, »Radikale Selbstfürsorge – Jetzt!« und »Das Patriarchat der Dinge«.
		Jeanne Pigerol <u>Ganz einfach schmerzfrei - 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und Schmerzen</u> Bassermann MA ET: 17. April 2024 ISBN: 978-3-8094-4904-1 € 9,99 [D] / € 9,99 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 144 Seiten	9783809449041		Schmerzen weg- und Muskeln antrainieren Beste Preisleistung! 144 Seiten, durchgehend vierfarbig - nur € 9,99 Die Osteopathinnen Caroline Ferré und Jeanne Pigerol zeigen 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden und welche typischen Fehler dabei zu vermeiden sind Schmerzlinderung von Kopf bis Fuß Mit Kapitel für schwangere Frauen
		Jascha Renner <u>Psychedelika</u> Arkana HC ET: 24. April 2024 ISBN: 978-3-442-34318-8 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442343188		Wie Psychedelika zu persönlichem Wachstum, emotionaler Heilung und Spiritualität führen. Eine faszinierende Transformationsbiografie, gepaart mit smarter Wissensvermittlung. Trendthema psychedelische Renaissance: Bas Kast, Sting und zahlreiche Netflix-Dokus zeugen von der steigenden Popularität. Vom charismatischen Vorreiter der deutschen Psychedelika-Bewegung mit populärem YouTube-Kanal und Podcast. Für Leser*innen von Michael Pollan, Verändere dein Bewusstsein.
		Dr. Camilla Nord <u>Das ausgeglichene Gehirn – Was uns die Neurowissenschaft über mentale Gesundheit verrät</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 24. April 2024 ISBN: 978-3-466-37321-5 ca. € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783466373215		Erfrischende und unerwartete neue Erkenntnisse der Hirnforschung zum Thema Mental Health Einmaliger positiv-individualistischer und selbstwirksamer Ansatz Das Buch für alle, die verstehen wollen, was ihr (individuelles) psychisches Wohlergehen wirklich verbessert Titel basiert auf neuester Grundlagenforschung aus Cambridge Pop-Science at its best – für Fans von Mai Thi Nguyen-Kim, James Nestor oder Julie Smith
		Bernadett Gera <u>Qigong für die Ohren</u> Irisiana ET: 15. Mai 2024 ISBN: 978-3-424-15465-8 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 96 Seiten	9783424154658		Über 60.000 verkaufte Exemplare von Bernadett Geras Qigong-Titeln Sanfte Hilfe bei Tinnitus, Ohrenschermerzen und zur Stärkung der Hörfkraft Mit zahlreichen illustrierten Übungen aus dem Qigong, die einfach und schnell ausgeführt werden können
		C. J. Llewellyn <u>Vagusnerv und Chakras im Einklang</u> Irisiana ET: 15. Mai 2024 ISBN: 978-3-424-15472-6 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783424154726		Verbindet erstmals die beiden Trendthemen Vagusnerv und Chakras Mit zahlreichen praktischen Übungen zur Selbstheilung, Stressbewältigung und energetischen Reinigung Autorin ist Trauma-Therapeutin und berichtet von ihren Erfahrungen mit der innovativen Methode

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Prof. Dr. h.c. Günther W. Amann-Jennson <u>Einfach gesund schlafen</u> Irisiana ET: 15. Mai 2024 ISBN: 978-3-424-15481-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783424154818		Der alternative Schlaf-Pionier Prof. Amann-Jennson teilt die Essenz seines Wissens aus 40 Jahren Forschung und Anwendung Gesunder Schlaf für mehr Lebensglück, Gesundheit und Erfolg auf allen Ebenen Zahlreiche praxiserprobte Tipps zum schnellen Einschlafen, für das perfekte Bettssystem und vieles mehr
		Sarah Wilson <u>Best of »Goodbye Zucker«</u> Goldmann Taschenbuch ET: 22. Mai 2024 ISBN: 978-3-442-18012-7 ca. € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783442180127		Die besten Rezepte aus Sarah Wilsons Erfolgstiteln »Goodbye Zucker«, »Goodbye Zucker – für immer« und »Goodbye Zucker – für jeden Tag«. 115.000 verkaufte Exemplare von Sarah Wilson bei Goldmann. [Stand: September 2023] Das Buch zum Ernährungstrend <i>zuckerfrei</i> und <i>glukosebewusste Ernährung</i> . Über 100 zuckerfreie Rezepte samt Desserts und Naschideen – süßer Genuss ohne Reue. Zahlreiche süße Alternativen machen den Verzicht ganz einfach!
		Anna Kraft <u>Kraftakt: Mein Leben mit Multipler Sklerose</u> Südwest ET: 22. Mai 2024 ISBN: 978-3-517-10293-1 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783517102931		Allein in Deutschland circa 250.000 Betroffene und jährlich etwa 10.000 Erstdiagnosen Konkrete Informationen zu der komplexen Krankheit für Betroffene und Angehörige Medienbekannte Autorin, die mit ihrer Krankheitsgeschichte an die Öffentlichkeit geht und Anderen Mut macht
		Dr. Ruediger Dahlke <u>Krankheit als Sprache der Seele</u> C.Bertelsmann ET: 22. Mai 2024 ISBN: 978-3-570-10550-4 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 512 Seiten	9783570105504		Das Schlüsselwerk der Psychosomatik in einer überarbeiteten und aktualisierten Neuausgabe Krankheit als Chance, um Körper und Seele wieder in Harmonie zu bringen Ruediger Dahlke - einer der bedeutendsten Vertreter der ganzheitlichen Medizin und Bestsellerautor seit Jahrzehnten
		Bonnie Leben <u>Eine Bonnie kommt niemals allein</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juni 2024 ISBN: 978-3-453-60695-1 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783453606951		Ein sehr persönlicher Bericht über eine komplexe, rätselhafte Erkrankung — so fühlt es sich an, nicht allein im eigenen Körper zu sein Ein wichtiger Beitrag zur Aufklärung über psychische Krankheiten Menschlich, faszinierend und informativ — Die Geschichte einer beeindruckenden jungen Frau, die nach einer extremen Diagnose das Leben meistert
		Alisa Vitti <u>Dein Powerzyklus</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juni 2024 ISBN: 978-3-442-18017-2 ca. € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 380 Seiten	9783442180172		Alisa Vitti ist eine führende Expertin für die Themen weibliche Hormone und Frauengesundheit Das Buch zur weltweit meistgenutzten Zyklustracking-App <i>MyFlo</i> Mit Ernährungsplänen, Rezepten und Fitnesstipps Warum der weibliche Zyklus kein Nachteil, sondern eine Superkraft ist Wie Frauen die Zyklusphasen nutzen können, um fitter, produktiver und ausgeglichener zu sein