

# Einkaufsunterlage Herbst 2024

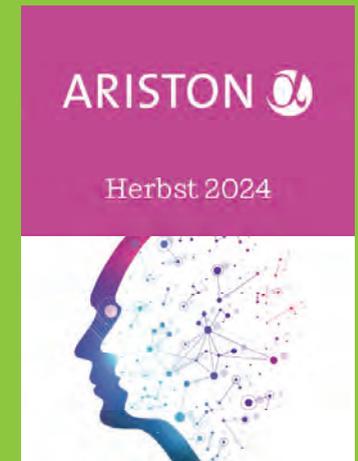
Heyne HC Sachbuch  
Ludwig  
Ariston  
Südwest  
Irisiana  
Integral  
Lotos  
Ansata

Ihre Verlagsvertretungen im Außen-  
und Innendienst beraten Sie gerne.

Ausführliche und tagesaktuelle Informationen  
sowie Zusatzmaterial finden Sie in

**VLB-TIX**

Stand: 16. April 2024





# HEYNE <

Hardcover  
Sachbuch  
Herbst 2024



# Spitzentitel-Marketing

## für die facettenreiche Analyse der russischen Katastrophe

»Einer der wichtigsten Erklärer Russlands in der Gegenwart«  
Süddeutsche Zeitung

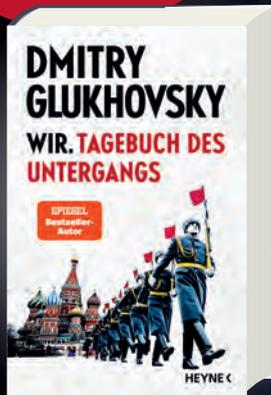


Foto: © Jana Mai

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



### Online-Werbung

- Native Ads
- Google-Search-Ads



Reichweitenstarke  
**Print- & Online-Kampagne**



### Print-Werbung

Anzeigen in Tages- und Wochenzeitungen sowie in Politik-Magazinen wie DIE ZEIT, SZ, der Freitag („Buch der Woche“), Cicero



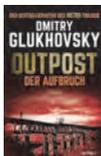
## Referenztitel



Dmitry Glukhovsky  
**Geschichten aus der Heimat**  
Hardcover 24,00 € [D]  
ET: 19.10.22



9 783453 274143



Dmitry Glukhovsky  
**Outpost – Der Aufbruch**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 11.05.23  
**Band 2**



9 783453 321878



Dmitry Glukhovsky  
**Outpost – Der Posten**  
Hardcover 20,00 € [D]  
ET: 11.10.21  
**Band 1**



9 783453 321779



John Sweeney  
**Der Killer im Kremlin**  
Quality Paperback 19,00 € [D]  
ET: 21.07.22



9 783453 218499

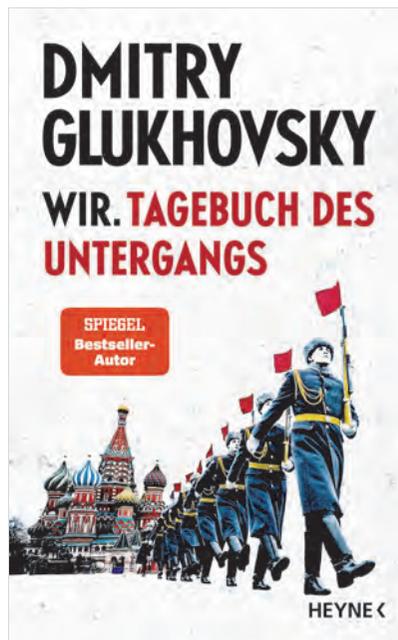
## Urheber



© Jana Mai

Dmitry Glukhovsky ist ein russischer Schriftsteller und Dramatiker. 1979 in Moskau geboren, machte er seinen Abschluss an der Hebräischen Universität Jerusalem. Er schreibt für die internationale Presse, darunter THE GUARDIAN, LA LIBERATION, DIE ZEIT und NOVAYA GAZETA. Glukhovsky ist Autor zahlreicher Bestseller, darunter der Welterfolg »METRO 2033«. Seine Bücher wurden in 40 Sprachen übersetzt. Als entschiedener Kritiker des Putin-Regimes wurde Dmitry Glukhovsky zum »ausländischen Agenten« erklärt und 2023 von einem Moskauer Gericht in Abwesenheit zu 8 Jahren Haft verurteilt. Er lebt im Exil. Instagram: @glukhovsky, Twitter: @glukhovsky, Facebook: @glukhovskybooks

Oktober 2024



- Der neue Glukhovsky – eine außergewöhnliche literarische Stimme über Russlands Gegenwart und Zukunft
- Bissig, klug und lesenswert: die facettenreiche Analyse der russischen Katastrophe
- Vom Autor der Bestseller »Metro 2033« und »Geschichten aus der Heimat«

SPITZENTITEL

Ein Kaleidoskop voller akkurater, hellsichtiger und ungeschönter Beobachtungen des Bestsellerautors zur politischen und gesellschaftlichen Entwicklung Russlands während der letzten 10 Jahre bis heute. Glukhovskys scharfer Blick auf die Ereignisse bietet eine erhellende Analyse der inneren und äußeren Verfasstheit des Landes und zeigt, warum Russland sehenden Auges in den Untergang steuert — und wie lange sich das schon abzeichnete.

Ein klarer Blick auf die frühen Signale und den Sog des russischen Niedergangs und zugleich ein brillantes Panorama der Gegenwart von einem Meister der satirischen, scharfzüngigen Erzählkunst.

### Wir. Tagebuch des Untergangs

von Dmitry Glukhovsky  
Übersetzer: M. David Drevs

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 02.10.2024

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU

WG: 1972 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Politik

ISBN/GTIN: 978-3-453-21892-5



9 783453 218925

## Referenztitel



Hans Herbert von Arnim  
**Die Hebel der Macht**  
Hardcover 21,99 € [D]  
ET: 13.02.17



## Urheber



© Peter Wilking, Speyer

Hans Herbert von Arnim, Rechts- und Wirtschaftswissenschaftler, früherer Rektor der Hochschule für Verwaltungswissenschaften in Speyer und Verfassungsrichter in Brandenburg, war mit vielen Bestsellern, u.a. »Staat ohne Diener« und »Fetter Bauch regiert nicht gern«, einer der Ersten, der Machtmissbrauch, Inkompetenz und Opportunismus in den politischen Parteien anprangerte. Er gehört zu den versiertesten Kennern unserer Wahlsysteme und Parteienstrukturen.



August 2024

- **Die Demokratie ist in Gefahr!**
- **Er hat dem Parteienstaat auf die Finger geschaut, Diätenskandale aufgedeckt, Missstände angeprangert: der Verfassungsrechtler Hans Herbert von Arnim**
- **Weckruf und unbestechliche Analyse zugleich: Macht braucht Kontrolle – Arnim zeigt den Weg**

Wer schaut dem Parlament, dessen Hauptaufgabe in der Kontrolle der Regierung bestehen sollte, auf die Finger, wenn die politische Klasse sich seiner bemächtigt und die Öffentlichkeit, die Gerichte und Sachverständigengremien ihrem Einfluss zu unterwerfen sucht? Über 40 Jahre lang hat der als »Parteienkritiker« berühmte und gefürchtete Staatsrechtler Hans Herbert von Arnim so gut wie jeden Machtmissbrauch der Parteien, jedes Gesetz der Politik in eigener Sache aufgedeckt. Und er hatte schlagenden Erfolg: Diätenerhöhungen mussten zurückgenommen, Mehrfachbezüge und Ämterpatronage eingeschränkt werden, der ungehemmten Selbstbedienung aus der Staatskasse wurde ein Riegel vorgeschoben. Wie es dazu kommen konnte und warum Medien und Öffentlichkeit diese äußerst effektive Aneignung der Macht durch die Parteien achselzuckend hinzunehmen scheinen, das beschreibt Hans Herbert von Arnim in seinem fesselnden Bericht über den aufhaltsamen Niedergang unserer Demokratie.

**Macht braucht Kontrolle**  
von Hans Herbert von Arnim

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 14.08.2024

**€ (D) 25,00 / € (A) 19,60 / CHF 34,50**

ca. 368 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU

WG: 1972 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Politik

ISBN/GTIN: 978-3-453-20031-9



## Referenztitel



Hubert Messner; Lenz  
Koppelstätter  
**Eine gute Zeit zu leben**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 14.06.23



9 783453 281622

## Urheber



© Waldemar Konietzko



© Thomas Karsten

**Jürgen Grässlin** zählt seit vielen Jahren zu den profiliertesten Rüstungsgegnern Deutschlands. Er ist u.a. Bundessprecher der Deutschen Friedensgesellschaft der Kritischen AktionärInnen Daimler und Heckler & Koch sowie Vorsitzender des RüstungsInformationsBüros (RIB e.V.). Als Autor verfasste er zahlreiche kritische Sachbücher über Rüstungsexporte sowie Militär- und Wirtschaftspolitik, darunter internationale Bestseller. Grässlin wurde mit zahlreichen Preisen geehrt, so auch mit dem »Aachener Friedenspreis«.

**Konstantin Wecker**, Poet, Sänger und Komponist, engagiert sich seit Jahrzehnten für Zivilcourage, Pazifismus und Antifaschismus. Er wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet u. a. mit dem Ehrenpreis des Landes Rheinland-Pfalz (2017), dem Bayerischen Staatspreis für Musik – Sonderpreis (2017), dem Göttinger Friedenspreis (2018) und dem Hermann-Sinsheimer-Preis (2021). Von der Universität Landau wurde er mit der Thomas-Nast-Gastprofessur ausgezeichnet. Wenn er nicht gerade on tour ist, lebt er in München.



September 2024

- **Aufmunterung in Buchform für Krisenzeiten – die perfekte Lektüre nach den Nachrichten**
- **Mit inspirierenden Interviews und Portraits von Malalai Joya und Franz Alt bis Margot Käßmann und Sarah Heiligtag**
- **Konstantin Wecker, Aktivist für Frieden und gegen Rechts und Jürgen Grässlin, Deutschlands lauteste Stimme gegen Waffengewalt haben ein neues Herzensprojekt: den Menschen Hoffnung geben**

Der prominente Friedensaktivist Jürgen Grässlin und der Musiker und engagierte Pazifist Konstantin Wecker werfen ein Licht auf das, was uns in diesen düsteren Zeiten Halt gibt und den Mut, nach vorne zu schauen. Im Gespräch mit Menschen wie Margot Käßmann, Gerhard Traber und Malalai Joya, die sich unbeirrt für Freiheit, Umwelt, soziale Wärme und Vielfalt einsetzen, und die damit viel bewegen, wird die Welt ein wenig heller: Inspiration für alle, die glauben, als Einzelne könnten sie nichts erreichen — die Mutlosigkeit weicht Zuversicht. All die Menschen in diesem Buch — jeden Alters, jeden Geschlechts und jede und jeder mit einem Ziel, für das es sich zu kämpfen lohnt, haben eine gemeinsame Botschaft: Du bist nicht allein! Und: Es gibt immer einen Grund, mit Hoffnung nach vorne zu blicken.

### Wie Lichter in der Nacht

von Jürgen Grässlin; Konstantin Wecker

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

ca. 288 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm  
Hardcover, Geb. mit SU, mit Fotos im Text  
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

### Originalausgabe

Erscheinungstermin: 25.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-453-21891-8



9 783453 218918

# Bestseller-Marketing für Deutschlands beliebtesten Entertainer

Eine  
persönliche  
**Bestands-  
aufnahme**  
zu aktuellen  
gesellschaftlichen  
Diskussionen

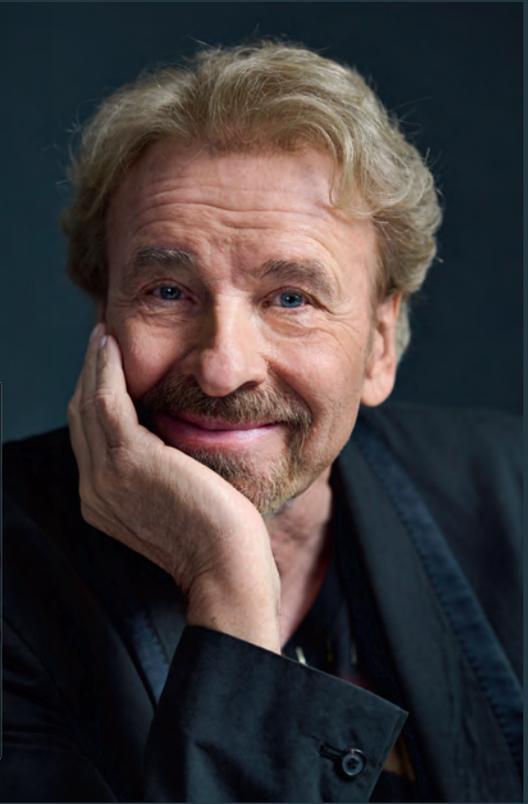


Foto: ©FRANK BAUER / www.frankbauer.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Online-Werbung

- Native Ads
- Google Ads

Zielgruppen-  
genaue Print- und  
Online-Kampagne mit  
**Millionen-  
reich-  
weite**



**Printwerbung**  
Anzeigen in Magazinen  
wie Gong, FUNKUHR,  
Cicero, GALORE, FAS



## Referenztitel



Thomas Gottschalk  
**Herbstbunt**  
Hardcover 20,00 € [D]  
ET: 02.09.19



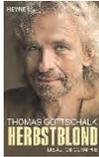
9 783453 207066



Thomas Gottschalk  
**Herbstbunt**  
Taschenbuch 11,00 € [D]  
ET: 09.05.22



9 783453 606265



Thomas Gottschalk  
**Herbstblond**  
Taschenbuch 9,99 € [D]  
ET: 11.10.16



9 783453 604049

## Urheber



© Frank Bauer

**Thomas Gottschalk** wurde am 18. Mai 1950 in Bamberg geboren. Er startete seine Karriere beim Bayerischen Rundfunk. Mit der Sendung »Na sowas!« gelang ihm der Durchbruch im Abendprogramm des ZDF. 1987 übernahm er das Unterhaltungs-Flaggschiff »Wetten, dass..?« und moderierte 2023 seine 154. und letzte Sendung. Er hat zwei Söhne und zwei Enkel und lebt in Baden-Baden.



Oktober 2024

- Ein Shitstorm ist auch keine Lösung: Deutschlands beliebtester Entertainer sucht nach den richtigen Worten. Kritisch – augenzwinkernd – selbstironisch
- Für alle, die wie Thomas Gottschalk die Welt manchmal nicht mehr verstehen
- Über 300.000 verkaufte Exemplare von *Herbstblond* und *Herbstbunt*

SPITZENTITEL

Er ist cool wie kein anderer Entertainer: Thomas Gottschalk. Für sein loses Mundwerk wird er vom Publikum geliebt – die erfrischende Schlagfertigkeit, mit der er seinen Gesprächspartnern begegnet, war stets Teil der großen Show. Doch die Zeiten ändern sich – wer einfach einen lockeren Spruch raushaut, riskiert einen Shitstorm. Mit einer guten Portion Selbstironie geht Thomas Gottschalk den Regeln wie den Fallstricken unserer Gesellschaft auf den Grund: Was hat sich verändert und warum? Müssen wir wirklich alle Sprachvorschriften beachten, bevor wir etwas sagen? Sollten wir sie ignorieren? Oder bahnen wir uns einen Weg durch das Dickicht an Geboten und Verboten, auf dem wir uns selbst treu bleiben – und doch die Wünsche anderer respektieren? Ein gesellschaftlicher Befund und eine sehr persönliche Bestandsaufnahme.

**Ungefiltert**  
von Thomas Gottschalk

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50  
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU  
WG: 1970 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft

**Originalausgabe**

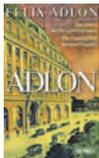
Erscheinungstermin: 16.10.2024

ISBN/GTIN: 978-3-453-21889-5



9 783453 218895

## Referenztitel



Felix Adlon; Kerstin Kropac  
**Adlon**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 27.09.21



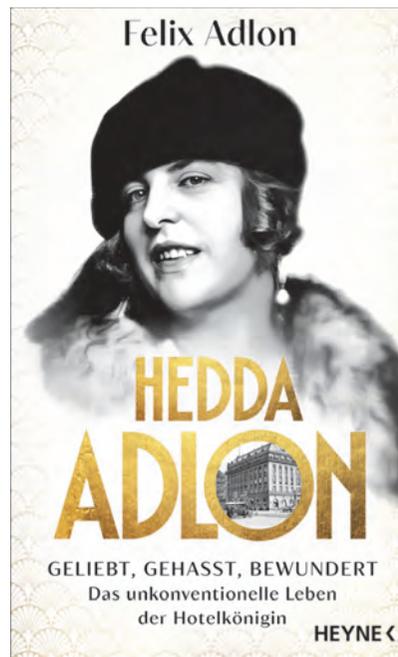
9 783453 218093

## Urheber



© privat

Felix Adlon, geboren 1967 in München, ist der Urenkel von Lorenz Adlon, der vor mehr als hundert Jahren in Berlin das berühmte Hotel Adlon gründete. Er wuchs in Bayern auf, studierte in den USA und wurde wie sein Vater Percy Filmregisseur. 2010 drehten sie zusammen das Kinodrama »Mahler auf der Couch«. Heute ist Felix Adlon mit Nina Adlon, Opernsängerin und Gesangspädagogin, verheiratet, hat sechs Kinder und lebt in Wien.



Oktober 2024

- Eine faszinierende, starke Frau zwischen dem Glamour der 20er-Jahre, den Wirren des Krieges und den Entbehrungen der Nachkriegszeit – und eine große Liebe
- Zum ersten Mal erzählt Felix Adlon die bewegte Geschichte seiner Urgroßmutter, die das Hotel Adlon zu dem machte, was es noch heute ist
- Mit spannenden neuen Erkenntnissen aus dem Familienarchiv – fesselnd wie ein Roman

Die letzten Kriegstage in Deutschland. Es herrschen Chaos und Gewalt. In Neu Fahrland bei Potsdam stürmen sowjetische Soldaten die Villa Adlon und verhaften den Hausherrn: den Berliner Hotelbesitzer Louis Adlon. 13 Tage lang verfolgt seine Frau Hedda seine Spur quer durch Brandenburg. Barfuß, ohne Essen, ohne Bleibe. Eine Frau, die das Hotel Adlon in den Goldenen Zwanzigern zu dem machte, wofür es noch heute steht: Einem Treffpunkt für die Reichen und Schönen, für Politiker und Diplomaten, Künstler und Industrielle. Louis Adlon war ihre große Liebe, sie seine zweite Frau – für Louis' Familie blieb Hedda lange das „Miststück“, das sich in die Familie eingeschlichen hatte. Gemeinschaftlich führten sie das Hotel, bis der Zweite Weltkrieg den glanzvollen Zeiten ein Ende setzte. Das einzige Ziel: das Adlon auch durch diese schwierige Zeit zu bringen, immer im Zwiespalt zwischen Kollaboration und Widerstand.

### Hedda Adlon

von Felix Adlon; Kerstin Kropac

### Originalausgabe

Erscheinungstermin: 16.10.2024

€ (D) 23,00 / € (A) 23,70 / CHF 31,90

ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU, mit Bildteil

WG: 1941 Sachbücher/Geschichte/Biographien,  
Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-453-21884-0



9 783453 218840



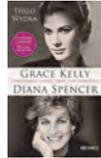
## Referenztitel



Thilo Wydra  
**Eine Liebe in Paris – Romy und Alain**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 12.10.20



9 783453 200500



Thilo Wydra  
**Grace Kelly und Diana Spencer**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 10.08.22



9 783453 206175

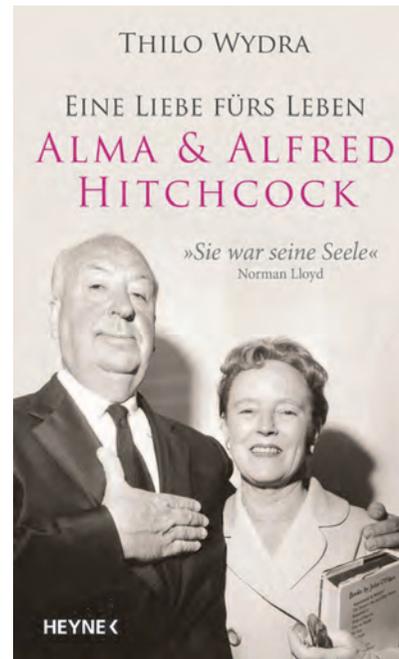
## Urheber



© Tanja Handels/Heyne

Thilo Wydra, geboren 1968 in Wiesbaden, lebt in München. Nach dem Studium der Komparistik, Germanistik, Kunstgeschichte und Filmwissenschaft an den Universitäten Mainz und Dijon (Burgund) arbeitet er seit den frühen 1990er Jahren als freier Autor und Publizist und hat in verschiedenen Zeitungen (Der Tagesspiegel, FAZ, NZZ am Sonntag, etc.) und Zeitschriften publiziert. Seit 2012 ist er als Fachberater und TV-Experte bei ZDF-History-Dokumentationen tätig. Er ist Autor zahlreicher Künstler-Biographien und Filmbücher, darunter u.a. »Ingrid Bergman. Ein Leben« (2017), »Hitchcock's Blondes« (2018), des Bestsellers »Eine Liebe in Paris – Romy und Alain« (2020), »Gegenwärtig sein. Margarethe von Trotta« (2022) und »Grace Kelly und Diana Spencer – Zwei Frauen. Zwei Leben. Ein Schicksal« (2022). Seine Bücher wurden bislang in sieben Sprachen übersetzt.

Juli 2024



- **»Der Hitchcock-Touch hatte vier Hände. Zwei davon gehörten Alma.«**  
Los Angeles Times
- **53 Filme, 53 Ehejahre – Die international erste Doppel-Biographie eines unvergleichlichen Paares**
- **Basierend auf in L.A. geführten Interviews mit den Hitchcock-Enkelinnen, bislang unausgewerteten Quellen aus den Archiven der Oscar Academy und bisher unpublizierten Fotos des Familienarchivs**

Es ist eine außergewöhnliche Verbindung: In 53 Jahren als verheiratetes Paar erschaffen Alfred Hitchcock und seine Frau Alma ein unvergleichliches Werk – 53 Filme, darunter zeitlose Klassiker wie »Rebecca«, »Das Fenster zum Hof«, »Psycho« oder »Die Vögel«. Doch Almas so erheblicher Anteil am Erfolg ihres weltberühmten Ehemanns wurde bislang kaum gewürdigt. In Los Angeles hat Autor Thilo Wydra sich nun auf die Spuren dieses Jahrhundertpaares begeben und in den Archiven der Oscar Academy Zugang zu unzähligen, teils unausgewerteten Quellen erhalten. Er besuchte in Kalifornien zwei der drei Enkelinnen von »Hitch« und Alma, die bewegend und ganz unmittelbar von ihren Großeltern berichten.

**Alma & Alfred Hitchcock**  
von Thilo Wydra

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 24.07.2024

**€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50**  
ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU,  
mit Bildteil + Abbildungen im Text  
WG: 1961 Sachbücher/Musik, Film,  
Theater/Biographien, Autobiographien



ISBN/GTIN: 978-3-453-21826-0



9 783453 218260

## Top Titel Dr. med. Ulrich Strunz



Taschenbuch  
**978-3-453-60669-2**  
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A]  
 CHF 18,50\*



Taschenbuch  
**978-3-453-60675-3**  
 € 15,00 [D] | € 15,50 [A]  
 CHF 21,50\*



Taschenbuch  
**978-3-453-60535-0**  
 € 12,99 [D] | € 13,40 [A]  
 CHF 18,50\*



Taschenbuch  
**978-3-453-60577-0**  
 € 12,99 [D] | € 13,40 [A]  
 CHF 18,50\*



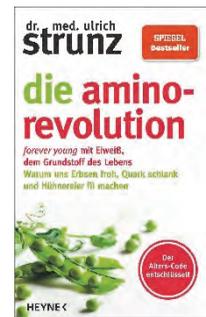
Taschenbuch  
**978-3-453-60632-6**  
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A]  
 CHF 18,50\*



Quality Paperback  
**978-3-453-21810-9**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
 CHF 27,90\*



Quality Paperback  
**978-3-453-21839-0**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
 CHF 27,90\*



Quality Paperback  
**978-3-453-21811-6**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
 CHF 27,90\*



Quality Paperback  
**978-3-453-20283-2**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
 CHF 27,90\*



Quality Paperback  
**978-3-453-20279-5**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]  
 CHF 27,90\*



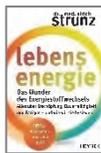
## Referenztitel



Dr. med. Ulrich Strunz  
**Das Stress-weg-Buch – Das Geheimnis der Resilienz**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 19.04.22



9 783453 218109



Dr. med. Ulrich Strunz  
**Lebensenergie**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 21.12.22



9 783453 218390

## Urheber



© Helmut Bauer

Dr. med. Ulrich Strunz ist Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.



Paperback

September 2024

- Seit über 20 Jahren Bestseller-Garant bei Heyne: Über 11 Millionen verkaufte Bücher
- Warum so viele Menschen unnötig leiden und was wirklich hilft: endlich schmerzfrei mit Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz
- Zurück in ein beschwerdefreies Leben: Schmerz-Auslöser erkennen, Ursachen verstehen, Heilung erfahren

SPITZENTITEL

Schmerzen können Betroffene in die Verzweiflung treiben und schränken das Leben massiv ein: Allein in Deutschland sind 4,5 Millionen Menschen aufgrund langanhaltender Schmerzen körperlich und sozial beeinträchtigt. Dabei sind die meisten Schmerzen vermeidbar und gut zu behandeln – ob es sich um chronische Schmerzkrankungen wie Kopfschmerzen, Arthrose, Rheuma oder Fibromyalgie handelt oder um Schmerzen aufgrund einer Krebs-erkrankung, Verletzung oder nach einer Operation. Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz zeigt anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie wir die Schmerz-Auslöser erkennen, die Ursachen dafür verstehen und wie wir vorbeugend und heilend einwirken können: Mit Anti-Schmerz-Molekülen, der richtigen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, gezielter Entspannung und ausreichend Schlaf lassen sich die Selbstheilungskräfte wirksam aktivieren. Mit einleuchtenden Fakten, Praxistipps und Selbst-Checks: Dr. Strunz zeigt, wie wir den Schmerz loswerden – damit niemand mehr unnötig leiden muss.

**Das Schmerz-weg-Buch**  
von Dr. med. Ulrich Strunz

**€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50**  
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur, durchg. 2c  
WG: 1460 Ratgeber/Gesundheit

**Originalausgabe**

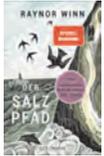
Erscheinungstermin: 25.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-453-21887-1



9 783453 218871

## Referenztitel



Raynor Winn  
**Der Salzpfad**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 21.06.21



9 783442 142682



Tina Turner  
**My Love Story**  
Hardcover 28,00 € [D]  
ET: 15.10.18



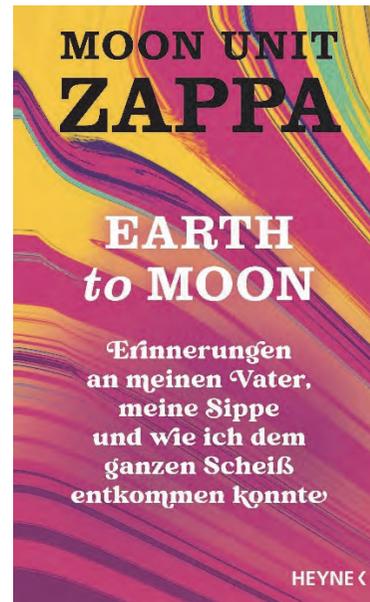
9 783328 600596

## Urheberin



© Diva Zappa

Moon Unit Zappa wurde 1967 als älteste Tochter des Musikers Frank Zappa geboren. Sie ist Schauspielerin, Musikerin, Autorin, Künstlerin, Podcasterin, stolze Mutter und lebt an der amerikanischen Westküste. Ihr erstes Buch »America, the Beautiful« erschien 2001.



August 2024

- *»Zaghaft gab ich die Wörter von mir, die in meiner Familie tabu waren: ›Gefühle‹, ›Bedürfnisse‹, ›Es tut mir leid‹, ›verletzlich‹, ›Liebe machen‹.«*
- Die ebenso schockierende wie berührende Geschichte einer Selbstbefreiung aus dem langen Schatten, den Frank Zappa warf
- Für Leser\*innen von Selbstfindungs-Büchern wie »Eat, Pray, Love« und »Der große Trip« sowie die Fans des Mythos Frank Zappa

»Ein Sprichwort besagt: »Gott bürdet dir nur so viel auf, wie du verkraften kannst.« Wer das gesagt hat, ist offensichtlich nicht in meinem atheistischen, okkulten, prominenten, übersexualisierten, abstinente, drogenfreien, klösterlichen, von nicht diagnostizierten Geisteskrankheiten geplagten, unkommunikativen, beschämenden, arbeitssüchtigen, verwilderten Haus aufgewachsen. Diese verwirrende Atmosphäre habe ich versucht in Tagebüchern zu verarbeiten, in Geschichten, die ich erst nach vielen Jahren wieder aufschreiben konnte, obwohl sie mich immer heimgesucht haben.«  
Für Moon Unit Zappa war die Aufarbeitung eines so traumatisierenden Lebens, das von den Launen des kreativen Genies, dem Kult der Popkultur, dem Kalkül der Berühmtheit und von zerbrechender Liebe geprägt war, sehr oft aufreibend und verletzend, mitunter erhellend.

### Earth to Moon

von Moon Unit Zappa  
Übersetzer: Karolin Viseneber; Daniel Müller

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 21.08.2024

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU,  
mit Bildteil, ca. 25 s/w Abbildungen  
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-453-27409-9



9 783453 274099

## Referenztitel



Jan Weiler  
**Älternzeit**  
Hardcover 15,00 € [D]  
ET: 01.03.23



9 783453 273795

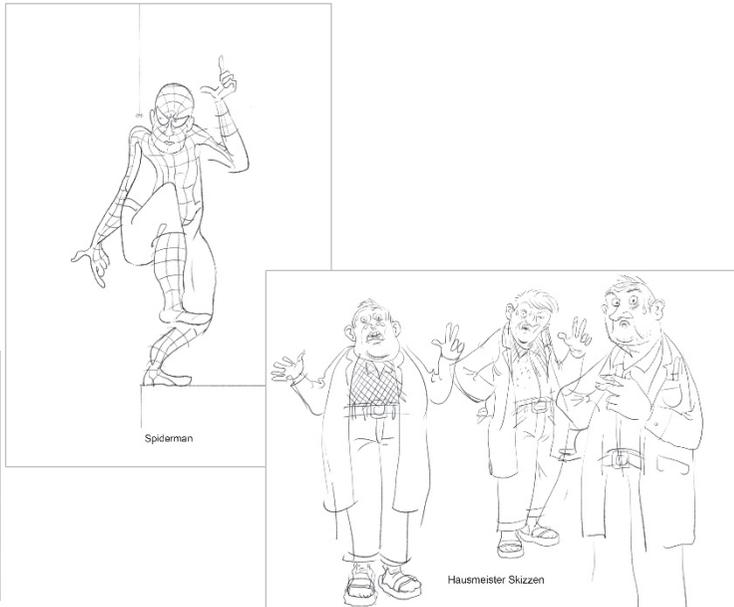


Piet Klocke  
**Fürs Leben muss man geboren sein**  
Taschenbuch 14,99 € [D]  
ET: 13.04.21



9 783453 605497

## Skizzen:



## Urheber

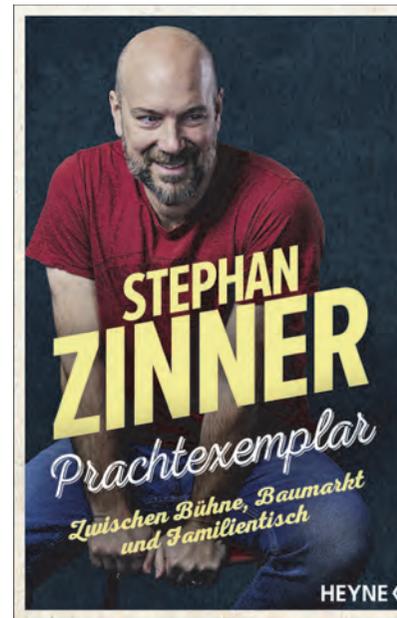


© Nils Schwarz

Stephan Zinner, geboren 1974, ist Schauspieler, Autor, Musiker und Kabarettist. Er spielte auf den Bühnen des Landestheaters Salzburg und der Kammerspiele in München sowie unvergessliche fünfzehn Jahre lang im Singspiel auf dem Nockherberg als Markus Söder. Seit 2016 gehört er zum Cast der bundesweit erfolgreichen Eberhofer-Krimi-Reihe nach den Romanen von Rita Falk, darüber hinaus ist er im Münchner »Polizeiruf 110« sowie in der Hauptrolle im BR-Sechsteiler »Himmel Herrgott Sakrament« zu sehen. Regelmäßige Auftritte mit musikalischen Lesungen in Deutschland und Österreich bestreitet er mit Kollegen wie Hannes Ringlstetter (»2 Typen, 2 Gitarren, 2 Bücher«) und Stefan Leonhardsperger (»Kaffee & Bier«). Sein aktuelles Soloprogramm heißt »Der Teufel, das Mädchen, der Blues & Ich«.

Paperback

September 2024



- **Der Teufel steckt im Detail:** humorvoll präzise Beobachtungen über den Sinn und Unsinn des Lebens in denkwürdigen Kurzgeschichten
- **Wahrhaftig und komisch:** Stephan Zinner ist ein »vielfach begabter, intelligenter Unterhalter, der aus unserem aberwitzigen Alltag auf der Bühne etwas Besonderes machen kann« (*Deutscher Kabarett-Preis 2016*)
- **Mit zahlreichen kongenialen Illustrationen von Florian Mitgutsch**

Als Schauspieler, Kabarettist und Musiker weiß Stephan Zinner: Das härteste Publikum wartet zuhause – die eigene Familie. Trotzdem stellt er sich gerne den Herausforderungen als Koch von trendigem Soulfood, Fahrdienstleiter, Christbaum-Chefeinkäufer, Heimwerker und Schwiegersohn. Dafür bekommt er zwar nicht immer Applaus, die Verletzungsgefahr ist hoch und die Gage niedrig, aber ein Lächeln ist eh viel mehr wert. Da hält man sogar die Welt da draußen aus, voller Scheuklappenträger auf ihrem eiligem Weg zur Selbstoptimierung. Ziners Kurzgeschichten erzählen von kleinen Siegen und fulminanten Alltagspleiten zwischen Bühne, Baumarkt und Familientisch. Getragen vom rustikalen Feingeist eines genialen Unterhaltungskünstlers, versammeln sie sich zu einem von Florian Mitgutsch kongenial illustrierten Prachtexemplar von Buch.

**Prachtexemplar**  
von Stephan Zinner

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90

ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Quality Paperback, Klappenbroschur, mit Illustrationen  
WG: 1961 Sachbücher/Musik, Film, Theater/Biographien,  
Autobiographien

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 11.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-453-21877-2



9 783453 218772

# LUDWIG

Herbst 2024



## Referenztitel



Dag Frommhold; Daniel Peller  
**Die Weisheit der Füchse**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 14.09.22



Wolfgang Schreil; Leo G. Linder  
**Der mit den Waldtieren spricht**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 16.08.21



## Innenabbildungen ©Kutschenreiter



## Urheber\*innen

Bettina Kutschenreiter und Christian Kutschenreiter, beide 1974 geboren, entdeckten die Naturfotografie vor 25 Jahren für sich. Seit 2003 widmen sie sich speziell dem Thema Biber. Ihre Foto- und Filmarbeiten werden in Vorträgen gezeigt und in Zeitschriften, Magazinen, Büchern und im Fernsehen veröffentlicht. Bettina und Christian Kutschenreiter leben im Voralpenland.

September 2024



- **Hautnahe Einblicke in das Leben einer Biberfamilie – mitreißend erzählt und opulent bebildert**
- **Dieses Buch zeigt erstmals, wie verblüffend menschlich Biber sich verhalten, welche besonderen Fähigkeiten sie haben – und warum sie als Frühwarnsystem für andere Tiere wirken**
- **Bettina und Christian Kutschenreiter sind Naturfotografen und studieren seit Jahrzehnten wildlebende Biber**

Schwarze Knopfaugen, beeindruckende Schneidezähne, großer Paddelschwanz, dichter Pelz – Biber sind nicht nur entzückende Tiere, sondern auch schlau, empathisch, kommunikativ, verspielt und eigentlich sehr scheu. Als Bettina und Christian Kutschenreiter an einem Fluss auf eine Biberfamilie treffen, ist das der Beginn einer außergewöhnlichen Freundschaft. Die Biber lassen sie nach und nach an ihrem Leben teilhaben, suchen schließlich sogar bewusst ihre Nähe, und geben dieses Vertrauen seitdem jedes Jahr an ihre Jungtiere weiter. Und doch bleiben sie zugleich wildlebende Tiere, die sich ihre natürliche Scheu vor anderen Menschen bewahrt haben. Die beiden Naturfotograf\*innen und Biberkenner\*innen Bettina und Christian Kutschenreiter erzählen verblüffende und warmherzige Geschichten, die zeigen, was für faszinierende und erstaunliche Wesen Biber sind – und dass sie uns nicht nur ähnlicher sind, als wir denken, sondern auch, wie sehr wir Menschen auf die kleinen fleißigen Baumeister angewiesen sind.

## Gestatten: Biber

von Bettina Kutschenreiter; Christian Kutschenreiter

€ (D) 23,00 / € (A) 23,70 / CHF 31,90

ca. 272 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm  
Hardcover, Geb. mit SU, großer Bildteil  
WG: 1980 Sachbücher/Natur, Technik

## Originalausgabe

Erscheinungstermin: 25.09.2024



ISBN/GTIN: 978-3-453-28174-5



# Weltbestseller-Marketing

## für das neue Buch von Deutschlands bekanntestem Förster

**Über  
2,5 MIO.**  
verkaufte Bücher  
von Peter  
Wohlleben



Foto: ©Tobias Wohlleben

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



### Online-Werbung

- auf Portalen wie *geo.de*, *natur.de*, *wissenschaft.de*
- Programmatic Ads
- Pinterest Ads
- Spotify Ads
- Landingpage Pete Wohlleben

### Print-Werbung:

Anzeigen in Magazinen wie *GEO*, *natur*, *buchjournal*, *bewusster leben*

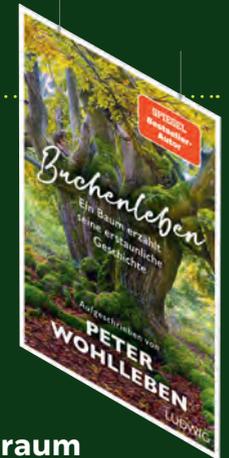


Reichweitenstarke  
Print-, Online- und  
Social-Media-  
Kampagne mit  
**Millionen**  
Kontakten



### Blickfang für Ihren Verkaufsraum

- Plakat DIN A2



## Referenztitel



Peter Wohlleben  
**Unser wildes Erbe**  
Hardcover 23,00 € [D]  
ET: 11.10.23



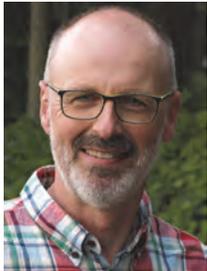
Peter Wohlleben; Pierre L. Ibisch  
**Waldwissen**  
Quality Paperback 28,00 € [D]  
ET: 26.04.23



Peter Wohlleben  
**Der lange Atem der Bäume**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 26.07.21



## Urheber



© Tobias Wohlleben

**Peter Wohlleben**, Jahrgang 1964, wollte schon als kleines Kind Naturschützer werden. Er studierte Forstwirtschaft und war über zwanzig Jahre lang Beamter der Landesforstverwaltung. Heute arbeitet er in der von ihm gegründeten Waldakademie in der Eifel und setzt sich weltweit für die Rückkehr der Urwälder ein. Er ist Gast in zahlreichen TV-Sendungen, hält Vorträge und Seminare und ist Autor von Büchern zu Themen rund um den Wald und den Naturschutz, die sich allein im deutschsprachigen Raum 2,5 Millionen Mal verkauft haben. Für seine emotionale und unkonventionelle Wissensvermittlung wurde Peter Wohlleben 2019 die Bayerische Naturschutzmedaille verliehen. Seine Bücher sind in über 45 Ländern erschienen.



August 2024

- **Wenn Bäume sprechen könnten...**
- **Vom winzigen Samen zum Giganten des Waldes – die aufregende Lebensgeschichte einer Buche, von ihr selbst erzählt**
- **Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft, gibt Deutschlands beliebtester Förster den Bäumen eine Stimme**

SPITZENTITEL

Was würden uns Bäume erzählen, wenn sie sprechen könnten? Fast zehn Jahre nach Erscheinen von *Das geheime Leben der Bäume* hat die Forschung so viel neues Wissen erschlossen, dass es an der Zeit ist, die Bäume selbst zu Wort kommen zu lassen. Dazu leiht ihnen Deutschlands berühmtester Förster seine Stimme: Erstmals lässt er eine 250 Jahre alte Buche berichten, was ihr im Laufe der Zeit – vom Samen bis zum Giganten des Waldes – widerfährt, welche Gefahren ihr im Laufe ihres Daseins begegnen, wie sich »Familie« für sie anfühlt und wie das Leben und Überleben im Wald genau funktionieren. Und wir erfahren Unglaubliches, durch neueste wissenschaftliche Forschungen Bestätigtes: Bäume verständigen sich u.a. durch Klicklaute miteinander, sie können also hören! Und nicht nur das: Sie verfügen auch über ein Sehvermögen und können sich sogar erinnern und Erfahrungen an ihren Nachwuchs weitergeben! Und nicht nur das: Sie verfügen auch über ein Sehvermögen und können sich sogar erinnern und Erfahrungen an ihren Nachwuchs weitergeben.

**Buchenleben**  
von Peter Wohlleben

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 28.08.2024

€ (D) 23,00 / € (A) 23,70 / CHF 31,90

ca. 256 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm  
Hardcover, Geb. mit SU, 12 s/w-Abbildungen und mit  
Illustrationen im Text

WG: 1980 Sachbücher/Natur, Technik



Events



Digitales  
Werbe-  
paket

ISBN/GTIN: 978-3-453-28151-6

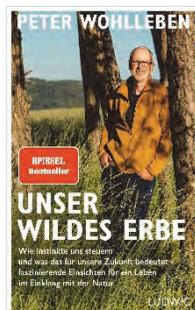


Hörbuch

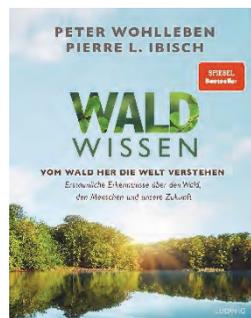
## Top-Titel Wohlleben



Quality Paperback  
**978-3-453-28161-5**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



Hardcover  
**978-3-453-28163-9**  
 € 23,00 [D] | € 23,70 [A] CHF 31,90\*



Quality Paperback  
**978-3-453-28149-3**  
 € 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90\*



Hardcover  
**978-3-453-28094-6**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



Taschenbuch  
**978-3-453-60620-3**  
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



### GRAPHIC NOVEL DES BESTSELLERS



Hardcover  
**978-3-453-28160-8**  
 € 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90\*



Hardcover  
**978-3-453-28088-5**  
 € 34,00 [D] | € 35,00 [A] CHF 45,50\*



Taschenbuch  
**978-3-453-60432-2**  
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



Hardcover  
**978-3-453-28067-0**  
 € 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



Taschenbuch  
**978-3-453-60561-9**  
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



## Referenztitel



Philipp Ruch  
**Schluss mit der Geduld**  
Quality Paperback 12,00 € [D]  
ET: 26.08.19



9 783453 281196

## Urheber



© Gene Glover

Philipp Ruch, geboren 1981, ist der Gründer und künstlerische Leiter des »Zentrums für Politische Schönheit«, mit dem er sich in spektakulären und radikalen Aktionen seit Jahren dem Rechtsextremismus in den Weg stellt. Seine Arbeiten verwischen dabei bewusst die Grenzen von Fiktion und Realität. Philipp Ruch studierte politische Philosophie und Ideengeschichte mit abschließender Promotion, und lebt in Berlin. Bei Ludwig erschienen von ihm »Wenn nicht wir, wer dann?« und der Spiegel-Bestseller »Schluss mit der Geduld«.



Paperback

August 2024

- Die eindringliche und vielleicht letztmögliche Warnung vor der AfD, die schon im Wahljahr 2024 Regierungsverantwortung übernehmen könnte
- Aktuell, brisant, Streitbar: Ein Aufruf zum schnellen Handeln, denn unsere Demokratie und Freiheit sind in ernster Gefahr
- Philipp Ruch ist Gründer des *Zentrums für Politische Schönheit* und sorgt seit Jahren mit öffentlichen Aktionen bundesweit für Aufsehen

Die Brandmauer bröckelt: War die AfD vor wenigen Jahren im Parteienspektrum noch weitgehend isoliert, scheinen sich nun immer größere Teile von Politik und Gesellschaft an ihre menschenfeindlichen Positionen, ihren Rassismus, ihren Sexismus, ihre antidemokratische Rhetorik gewöhnt zu haben. Die rechtsextreme Partei bereitet sich darauf vor, bald Regierungsverantwortung zu übernehmen. Sollte ihr das gelingen, würde sie zügig ihren Plan umsetzen, die Demokratie abzuschaffen und Deutschland von innen her umzubauen. Philipp Ruch, Gründer des »Zentrums für Politische Schönheit« hat über 2000 Beweistücke für die Verfassungsfeindlichkeit der AfD zusammengetragen, die keinen Zweifel daran lassen, dass diese Partei längst hätte verboten werden müssen. Er warnt eindringlich davor, der AfD weiterhin so verhängnisvoll tolerant zu begegnen, und ruft stattdessen leidenschaftlich dazu auf, jetzt schnell zu handeln – denn: unsere Demokratie, die Freiheit und viele Menschen sind in ernster Gefahr!

Es ist 5 vor 1933  
von Philipp Ruch

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,50  
ca. 192 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur  
WG: 1970 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft

## Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.08.2024

ISBN/GTIN: 978-3-453-28175-2



9 783453 281752

# Spitzentitel-Marketing für den bekannten Arzt und Bestsellerautor

Wirksame und wissenschaftlich fundierte  
**Strategien  
raus aus der  
Angstfalle**



Foto: © Laura Möllemann

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Online-Werbung

- auf Portalen wie *psychologie-heute.de*, *netdoktor.de*, *vital.de*, *fuersie.de*
- Newsletter von *gesundheit.de*
- Meta-Ads
- Google-Ads / YouTube-Ads
- Native Ads (outbrain)



## Große Print-, Online- und Social- Media- Kampagne

mit hoher  
Reichweite



## Printwerbung

Anzeigen in Magazinen wie *Psychologie Heute*, *Spektrum Psychologie*, *HÖRZU Gesundheit*, *natürlich gesund und munter*



## Referenztitel



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer  
**Medizin verändern**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 09.11.22



9 783453 281561



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



9 783442 342822

## Urheber



© Laura Möllemann

**Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer**, Jahrgang 1952, ist einer der bekanntesten Ärzte in Deutschland und emeritierter Professor und Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke. Seit Jahrzehnten setzt er sich für Aufklärung und Prävention ein und ist Verfechter einer Integration von Natur- und Schulmedizin sowie der psychosomatischen, HighTech- und Umwelt-Medizin. 1997 gründete er das Grönemeyer Institut für Mikrotherapie in Bochum, später in Berlin und weiteren Städten. Prof. Dietrich Grönemeyer ist Autor zahlreicher Bestseller. Seine Bücher wurden in rund 20 Sprachen übersetzt.

September 2024



- **Keine Angst vor dem Leben!**
- **Ob es um die Gesundheit geht, den Job oder das Weltgeschehen – Angst befällt immer mehr Menschen und bestimmt zunehmend unser Lebensgefühl**
- **Warum und wovon wir Angst verspüren – und wie wir uns physisch und psychisch stärken können, um Lebensfreude und -qualität zurückzugewinnen**

SPITZENTITEL

Kaum etwas verbindet uns seit einiger Zeit so stark wie die Angst. Ob es um den Zustand der Welt oder unseres Landes geht, um Kriege, Inflation, um unseren Arbeitsplatz, den Leistungsdruck im Beruf, das Wohl der Familie oder unsere Gesundheit: Unsicherheit und Sorgen greifen vermehrt um sich, die Lebensfreude schwindet.

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer zeigt, wie das Grundgefühl der Angst förmlich in unseren Genen steckt und wie es in uns wirkt – sowohl gesellschaftlich, wie auch im Job und im privaten Umfeld. Es ist schwer, sich dieser kollektiven Angst zu entziehen. Doch wir können lernen, uns mit unseren Ängsten auseinanderzusetzen, sie produktiv zu nutzen, sie immer wieder zu überwinden und damit die Kontrolle über unser Handeln zurückzugewinnen. Mit individuellen Entlastungsstrategien können wir bewusst gegensteuern, um das zu erreichen, was Menschen trotz allem gut leben lässt: Zuversicht, Selbstwirksamkeit und die pure Freude am Leben.

**Leben ohne Angst**  
von Dietrich Grönemeyer

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU

WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 11.09.2024

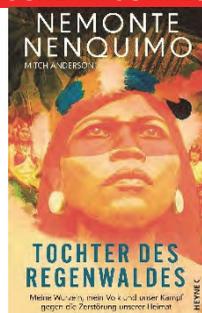
ISBN/GTIN: 978-3-453-28168-4



9 783453 281684

## Top Titel bei Heyne, Ludwig und Ariston

ERSCHEINT JUNI 2024



Hardcover

978-3-453-21836-9

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A]

CHF 33,50\*



Hardcover

978-3-453-21874-1

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,50\*



Quality Paperback

978-3-453-21870-3

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

CHF 27,90\*



Hardcover

978-3-453-21862-8

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A]

CHF 33,50\*



ERSCHEINT JUNI 2024



Hardcover

978-3-453-21875-8

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,50\*



ERSCHEINT JUNI 2024

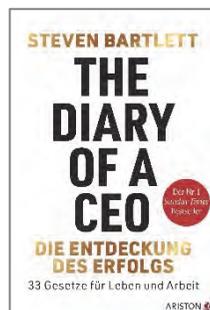


Quality Paperback

978-3-424-20293-9

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,50\*



Quality Paperback

978-3-424-20295-3

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,50\*



Hardcover

978-3-424-20288-5

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A]

CHF 33,50\*



Hardcover

978-3-453-28171-4

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A]

CHF 33,50\*



Hardcover

978-3-453-28170-7

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,50\*



ARISTON 

Herbst 2024



# Spitzentitel-Marketing

## für das brandaktuelle Buch des SPIEGEL-Bestsellerautors

**Der neue  
Bernhardt**  
Expertenwissen  
und Erfahrungs-  
berichte

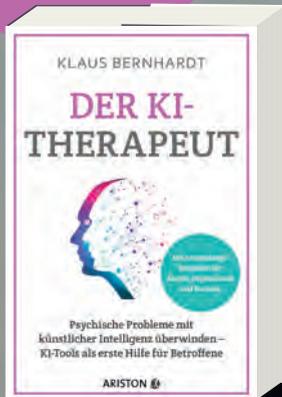


Foto: © Katja Kuhl

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



### Online-Werbung

- auf Portalen wie *spektrum.de*, *psychologie-heute.de*, *wissenschaft.de*, *brigitte.de*
- Google Ads
- Native Ads

Reichweiten-  
starke Print-,  
Online- und Social-  
Media-Kampagne mit  
**Millionen  
Kontakten**



### Print-Werbung

Anzeigen in Magazinen  
wie *Psychologie Heute*,  
*Spektrum Psychologie*



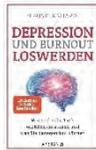
## Referenztitel



Klaus Bernhardt  
**Zwänge und Zwangsgedanken loswerden**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 31.08.22



9 783424 202328



Klaus Bernhardt  
**Depression und Burnout loswerden**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 20.05.19



9 783424 202052



Katharina Zweig  
**Die KI war's!**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 13.09.23



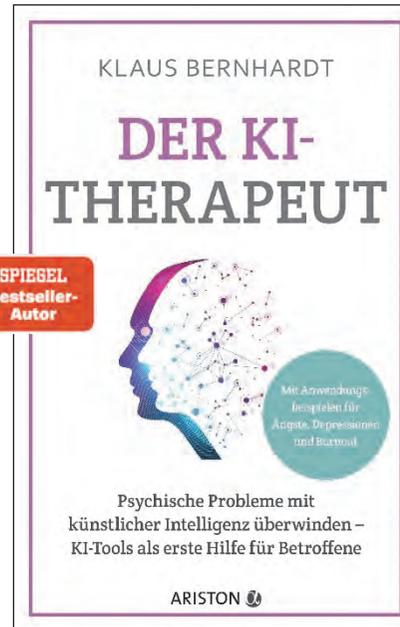
9 783453 218567

## Urheber



© Katja Kuhl

Klaus Bernhardt arbeitete viele Jahre als Wissenschafts- und Medizinjournalist, bevor er selbst therapeutisch tätig wurde. Heute leitet er in Berlin das Institut für moderne Psychotherapie und bildet jährlich Hunderte von Ärzten und Therapeuten weiter. Er ist Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) und Autor der Spiegel-Bestseller »Panikattacken und andere Angststörungen loswerden«, »Depression und Burnout loswerden« sowie »Zwänge und Zwangsgedanken loswerden«.



Paperback

September 2024

- **Wenn Maschinen Leben retten: Mit KI gegen den Therapie-Notstand**
- **Soforthilfe bei seelischen Beschwerden – von Therapeut und Bestsellerautor Klaus Bernhardt**
- **Mit zahlreichen Fallbeispielen und sofort anwendbaren Tipps, mit denen sich Ratsuchende von ChatGPT helfen lassen können**

SPITZENTITEL

Ängste, Depressionen und Burnout sind zu Volkskrankheiten geworden. Die Zahl der Betroffenen übersteigt die der Therapeuten bei Weitem. Was können Erkrankte tun, wenn niemand Zeit für sie hat?

Nach ausgiebigen Tests und Recherchen ist Klaus Bernhardt der festen Überzeugung, dass sich künstliche Intelligenz – allen voran ChatGPT – hervorragend als erste Anlaufstation für Menschen mit psychischen Problemen eignet. Ihnen erklärt der renommierte Psychotherapeut anhand vieler Beispiele und einem großen Praxisteil, wie sie die KI richtig steuern, um passgenaue Soforthilfe zu erhalten, und in welchen Fällen sie nicht umhinkommen, einen menschlichen Therapeuten aufzusuchen.

**Der KI-Therapeut**  
von Klaus Bernhardt

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90**  
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur  
WG: 1534 Psychologie/Angewandte Psychologie

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 11.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-424-20302-8



9 783424 203028

## Referenztitel



Karolien Notebaert  
**Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens**  
Taschenbuch 10,00 € [D]  
ET: 11.07.22



9 783453 606227

## Urheber



© André Bakker

Immer höher, schneller, weiter: Das war lange Zeit das Motto von Martin Limbeck. Mit Mitte Zwanzig hatte er bereits alles, wovon andere ihr Leben lang träumen. Genug war es ihm jedoch noch lange nicht. Es folgte eine beispiellose Karriere: Unternehmer, Bestsellerautor, Millionär. Was er im Laufe der Jahre feststellte: Geld öffnet dir viele Türen und ermöglicht dir und deiner Familie ein angenehmes Leben. Du kannst dir viele materielle Wünsche erfüllen – doch das allein macht dich nicht glücklich, wenn du nicht mit dir selbst im Reinen bist. Daher steht für ihn heute nicht mehr nur sein Beruf im Vordergrund, sondern auch seine Berufung: Er macht sich als Unternehmer für den deutschen Mittelstand stark, tritt als Botschafter von Kinderlachen e.V. für die Bedürfnisse und Anliegen von kranken und hilfsbedürftigen Kindern in Deutschland stark.



September 2024

- **Leben ist mehr als äußerer Reichtum und beruflicher Erfolg**
- **Das fabelhafte Geschenk für Menschen in der Lebensmitte: von Hund Ego lernen, heißt leben lernen**
- **Der Hund ist nicht nur der beste Freund des Menschen, sondern im Zweifel auch besser darin, Mensch zu sein**

»Es heißt, im Moment des Todes zieht das ganze Leben an uns vorbei«, sagte Ego. »Das habe ich auch schon gehört«, antwortete Marc. »Nur zieht mein Leben seit fünfzig Jahren an mir vorbei.« Immer wieder spricht der erfolgreiche Unternehmer Marc Lambert mit seinem Hund. Königspudel Ego ist ein ganz besonderer Vierbeiner. Seit Marc denken kann, ist Ego an seiner Seite. Er kennt alle Auf's und Abs in Marcs Leben und ist ein idealer Ratgeber. Jetzt, da Marc auf die sechzig zugeht, stellen sich ihm die großen Fragen des Lebens. Ego hilft ihm, die Antworten zu finden und sein Leben neu zu gestalten: vom Streben nach äußerem Reichtum zu innerem Frieden. Mal auf sanften Pfoten, mal mit großer Schnauze – aber immer mit viel Geduld für die Widersprüchlichkeiten dieser Menschen, die nicht kapieren wollen, dass die Sache mit dem Glück ganz einfach ist.

**Ein Hund namens Ego und die großen Fragen des Lebens**  
von Martin Limbeck

€ (D) 12,00 / € (A) 12,40 / CHF 17,50

ca. 244 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Klappenbroschur,  
durchg. illustriert

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

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 25.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-424-20301-1



9 783424 203011

## Referenztitel



Bodo Janssen  
**91 Schlüsselsätze für ein gelingendes Leben**  
Hardcover 14,00 € [D]  
ET: 23.11.22



Martin Wehrle  
**Der Klügere denkt nach**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 17.02.20



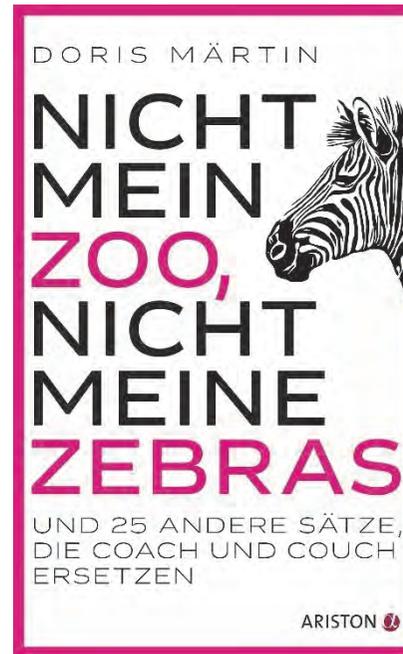
## Urheberin



© Andreas Sturm

Dr. Doris Märtin begleitet seit über 20 Jahren Unternehmen, Organisationen und Persönlichkeiten beim Aufstieg und Auftritt. Als Autorin denkt sie über das gute, erfüllte Leben nach und gibt innovative Impulse für emotionale Intelligenz, persönliche Entwicklung, beruflichen Erfolg und Exzellenz auf Augenhöhe. Dabei verknüpft sie psychologische, philosophische und Management-Perspektiven und fasst sie in eine klare Sprache und einprägsame Storys. Wenn es um das Thema Habitus geht, zählt sie zu den bekanntesten Expertinnen im deutschsprachigen Raum. Zu ihren erfolgreichsten Büchern zählen »Small talk. Die Kunst des kleinen Gesprächs«, »Erfolgreich texten«, »Gut ist besser als perfekt«. Ihre Bücher erscheinen unter anderem auch in China, Japan, Südkorea, den Niederlanden, Spanien, Russland und Italien.

Oktober 2024



- **Energiekugeln für die Seele: 25 motivierende und sofort wirksame Impulse für mentale Stärke**
- **Inspirationen für mehr Halt, Klarheit und Leichtigkeit im Alltag**
- **Liebevoll illustriert und ausgestattet – ein wunderbares Geschenk**

Wenn der Körper schlapp macht, wissen wir uns zu helfen: ein paar Nusskerne, ein Kaffee und wir finden zu gewohnter Form zurück. Vergleichbares gibt es auch für die Psyche, es ist uns nur nicht bewusst: Positive Leit- und Glaubenssätze liefern halb psychologisches, halb philosophisches Gedankenfutter, wenn wir ratlos sind oder die Welt nicht so will, wie wir es gern hätten. In solchen Momenten brauchen wir keinen Coach. Es reichen ein paar Worte, die uns aufbauen, beruhigen und zurück auf die Spur bringen.

Das ist kein Hokuspokus. Aus der Sprachpsychologie wissen wir: Worte prägen unsere Wahrnehmung und unser Verhalten. Positive, einprägsame Sätze wirken im Gehirn wie ein Medikament – nur viel schneller. 25 mentale Snacks versammelt Doris Märtin in diesem Buch. Die meisten sind so fluffig wie Popcorn. Aber sie haben es in sich.

**Nicht mein Zoo, nicht meine Zebras**  
von Doris Märtin

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 16.10.2024

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

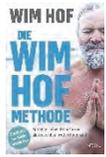
ca. 256 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm  
Hardcover, Pappband, durchg. illustriert

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

ISBN/GTIN: 978-3-424-20289-2



## Referenztitel



Wim Hof  
**Die Wim-Hof-Methode**  
Quality Paperback 18,00 € [D]  
ET: 26.04.21



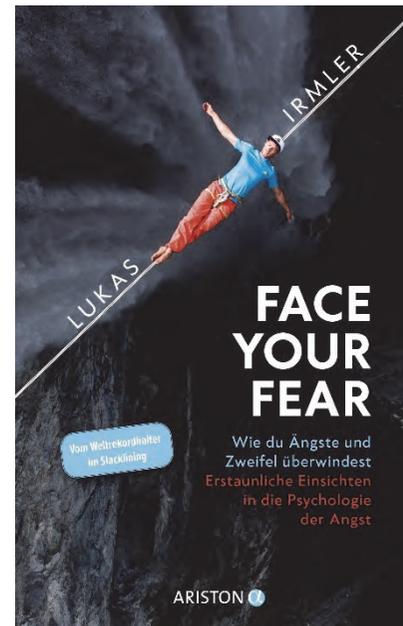
Boris Herrmann; Andreas Wolfers  
**Abenteuer Ocean Race**  
Hardcover 28,00 € [D]  
ET: 15.11.23



© Instagram

## Urheber

Lukas Irmeler, geboren 1988, studierte Chemie und Wirtschaftswissenschaften. Beim Finanzamt ist er jedoch als freiberuflicher Leistungssportler gemeldet. Im Alter von 18 Jahren entdeckte er seine Passion, das Slacklining. Seitdem bereiste er die Welt, war in über 30 Ländern und stellte zahlreiche Rekorde auf. Lukas Irmeler hält fünf offizielle Guinness-Weltrekorde und wurde mehrfach als Sportler des Jahres ausgezeichnet. In Multimedia-Vorträgen erzählt er über seine Leidenschaft zur Höhe, zur Suche nach der Balance. Damit gibt er nicht nur einen Einblick in die Welt dieses Extremsportes, sondern lässt teilhaben an seinen Erfahrungen, Ängste zu überwinden, sich Risiken zu stellen, zu scheitern – und immer wieder aufzustehen. So lassen sich Führungskräfte namhafter Unternehmen von Lukas Irmelers Umgang mit mentaler Kontrolle, Abenteuerlust und der Erfüllung seiner Träume inspirieren.



Paperback

August 2024

- **Ängste überwinden und Träume realisieren mit dem mehrfachen Weltrekordhalter im Slacklining**
- **Lektüre am Limit: reich bebildert für den extra Thrill beim Lesen**
- **Für Leser\*innen von Jan Frodeno, Boris Herrmann und Reinhold Messner**

Viele Menschen sind gefangen in einem Beruf, den sie gut machen, aber nicht gerne. Der Mangel an Leidenschaft schlägt aufs Gemüt. Sie träumen von radikaler Veränderung, aber der Weg dorthin schreckt Sie ab.

Lukas Irmeler, mehrfacher Weltrekordhalter im Slacklining, weiß, wie es ist, ein unerreichbar scheinendes Ziel vor Augen zu haben. Der Weg dahin: eine mehrere Kilometer lange und nur wenige Zentimeter breite Line. Darunter der Abgrund.

In seinem umfangreich bebilderten Buch erzählt er von seinen ersten Schritten und Stürzen in der Welt des Extremsports. Von der Überwindung der Angst und den Flügeln, die ihm aus seinen Erfolgen wachsen. Von der plötzlichen Klarheit, mit der er einen neuen Beruf und eine Berufung für sich findet. Sein Credo: Wer tut, was er liebt, wird zwangsläufig gut darin.

**Face Your Fear**  
von Lukas Irmeler

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 28.08.2024

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90

ca. 272 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur, mit Bildteil  
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-424-20299-1



9 783424 202991

## Referenztitel



Carmen Possnig  
**Südlich vom Ende der Welt**  
Hardcover 22,00 € [D]  
ET: 10.08.20



9 783453 281356



## Urheberin

Nicola Winter war über ein Jahrzehnt Kampfflugzeugpilotin bei der Bundeswehr und steuerte als eine von nur drei Frauen in der Luftwaffe den Eurofighter. Nach ihrer Zeit bei der Bundeswehr arbeitete sie zunächst als Beraterin für McKinsey & Co. und als Rettungssanitäterin, bevor sie ins Raumfahrt-Projektmanagement wechselte. Heute ist Nicola Winter renommierte Speakerin, Beraterin für Krisenstäbe und Unternehmen, promovierte Expertin im Bereich der bemannten Raumfahrt sowie Dozentin für Notfall- und Krisenmanagement. Bereits zum zweiten Mal bestand sie 2022 ein offenes Astronautenauswahlverfahren und gehört seitdem zur aktuellen Astronauten-Reserve der ESA.



Oktober 2024

- Die inspirierende Geschichte einer Frau, die sich nicht aufhalten lässt
- Stark durch unberechenbare Zeiten: In kritischen Situationen klar denken, entschlossen handeln und über sich hinauswachsen
- Als eine der ersten Eurofighter-Pilotinnen Deutschlands zeigt Nicola Winter, was wir aus der Praxis des Fliegens für unseren Beruf und Alltag lernen können

PRESESSCHWERPUNKT

Schon als Kind begeistert sich Nicola Winter für das Fliegen – doch für eine Ausbildung als Pilotin bei der Lufthansa ist sie zu klein. Als sie von der Kampffliegerausbildung der Bundeswehr erfährt, weiß sie daher sofort: Das ist es. Mutig setzt sie sich in den Aufnahmetests durch und schafft das, wovon Viele träumen – sie macht ihre Leidenschaft zum Beruf. In den schnellsten Jets der Welt lernt Nicola Winter, mit Höhenflügen, Absturzgefahr und Extrembedingungen umzugehen und was es bedeutet, in brenzligen Situationen voranzugehen. Als sie 2022 in die Astronauten-Reserve der European Space Agency aufgenommen wird, steht sie vor einer persönlichen Herausforderung, die zeigt, wie hochrelevant ihre Erfahrungen als Pilotin auch auf festem Boden sind. Lebensklug und voller Inspiration erzählt Nicola Winter von ihren Erlebnissen am Rande des Machbaren. und zeigt auf, welche Führungsqualitäten und Stärken wichtig sind, um in krisenreichen Zeiten sich selbst und andere zu Resilienz und Hochleistungen zu führen.

**The Sky is No Limit**  
von Nicola Winter

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 16.10.2024

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

ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU, mit Bildteil  
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-424-20300-4



9 783424 203004



Paperback

September 2024

- **Cybercrime 4.0 – Was Sie jetzt wissen müssen, um digitale Medien sicher zu nutzen**
- **So schützen Sie sich und Ihre Familie vor Einzeltricks, Cybergrooming und Datenmissbrauch**
- **Als Experte für Datensicherheit berät Cem Karakaya Polizei, Behörden, Unternehmen und leistet Aufklärungsarbeit an Schulen**

Face ID, Online-Identifikationen und Deep Fakes – in immer rasanterer Geschwindigkeit bewegen wir uns in einer zunehmend digitalisierten Welt mit immer neuen Technologien, oft ohne auch nur zu ahnen, welch hochsensible Daten wir dabei preisgeben. Das bewährte Autorenduo Cem Karakaya, langjähriger Interpol-Mitarbeiter und Experte für Cybercrime und Prävention, und Tina Groll, Journalistin und selbst Betroffene von Identitätsmissbrauch, klärt auf und zeigt, wie wir uns und unsere Familien vor den neuesten kriminellen Tricks schützen können.

**Klicken Sie hier – Digitale Selbstverteidigung leichtgemacht**  
von Cem Karakaya; Tina Groll

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90  
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur  
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 11.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-424-20291-5



Cem Karakaya; Tina Groll  
**Die Cyber-Profis**  
Quality Paperback 18,00 € [D] ET: 03.09.18



September 2024

- **Sie bringt Streitparteien an einen Tisch: TV-Moderatorin und Mediatorin Birte Karalus**
- **Ob Familienstreit, politischer Konflikt oder harte Verhandlung: Birte Karalus verrät ihre Erfolgsgeheimnisse zur Lösung festgefahrener Situationen**
- **Mit einem Nachwort von Arun Gandhi – Autor des Bestsellers »Wut ist ein Geschenk«**

Ob Familienstreit, politischer Konflikt oder harte Verhandlung: Unser Umgangston ist rauer und aggressiver geworden. Eigentlich möchte das niemand. Doch wie können wir wieder zueinander finden? Die bekannte Konfliktmediatorin und TV-Moderatorin Birte Karalus weiß es: durch einen Dialog, in dem konträre Positionen respektvoll diskutiert und gemeinsame Lösungen gefunden werden. Denn einander widersprechende Meinungen und Interessen tun zwar weh, eröffnen aber auch immer neue Perspektiven – sodass sogar ein Streit bereichernd sein kann.

**Lasst uns streiten!**  
von Birte Karalus

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50  
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU  
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 25.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-424-20286-1



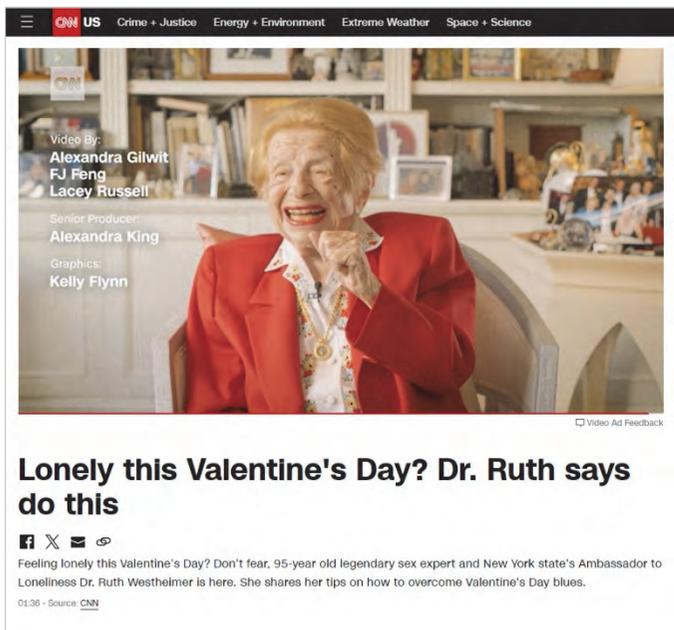
Reinhard K. Sprenger  
**Magie des Konflikts**  
Hardcover 24,00 € [D] ET: 09.03.20



Reto U. Schneider  
**Die Kunst des klugen Streitgesprächs**  
Hardcover 20,00 € [D] ET: 28.06.23



SCHWERPUNKTTITEL



<https://www.cnn.com/videos/us/2024/02/14/dr-ruth-westheimer-loneliness-valentines-day-cprog-orig-ag-ff-lr.cnn>

### Urheber\*in

**Dr. Ruth K. Westheimer**, auch bekannt als Dr. Ruth, ist nicht nur Amerikas bekannteste Sexualtherapeutin, sondern auch die erste Einsamkeitsbeauftragte des Bundesstaats New York. Im Lauf ihrer über 40-jährigen Karriere verfasste sie 47 Bücher und unterrichtete an den renommiertesten Universitäten der USA. Ruth Westheimer wurde 1928 in Karlstadt am Main geboren und überlebte den Holocaust, weil sie im Alter von zehn Jahren mit einem Kindertransport in die Schweiz kam. Ihre Familie wurde von den Nazis ermordet. Heute lebt Ruth K. Westheimer in New York. Sie hat zwei Kinder und vier Enkel.

**Allison Gilbert** ist eine preisgekrönte Journalistin und Autorin, die unter anderem drei Emmy-Awards gewonnen hat.

**Pierre A. Lehu** ist Publizist, Agent und Autor. Zusammen mit Dr. Ruth K. Westheimer hat er mittlerweile 22 Bücher verfasst.



Einsamkeit ist das größte Gesundheitsrisiko unserer Zeit. Sie macht uns krank an Leib und Seele. Ein Phänomen, das für die lebensfrohe Ruth K. Westheimer kaum zu ertragen ist. Als *Dr. Ruth* sorgt sie seit Jahrzehnten dafür, dass Millionen Menschen ein befriedigendes Sexualleben führen. Nun möchte die 96-Jährige Menschen, die unfreiwillig einsam sind, dabei helfen, neue Freunde und Freude am Leben zu gewinnen! In ihrem neuen Buch berichtet die Holocaust-Überlebende von bedrückenden eigenen Einsamkeitserfahrungen und zeigt, wie sich Menschen mithilfe verhaltenstherapeutischer Strategien wieder ein Sozialleben aufbauen können. Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen, ist nicht leicht, aber es wird leichter mit den Handreichungen von Dr. Ruth.

**Vom Glück der Verbundenheit**  
von Ruth K. Westheimer; Allison Gilbert;  
Pierre Lehu

**Deutsche Erstausgabe**  
Erscheinungstermin: 30.10.2024

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90**  
ca. 192 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Pappband  
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-424-20303-5



9 783424 203035

Oktober 2024

- **Dr. Ruths Rezept gegen Einsamkeit: mit diesen Verhaltensänderungen gewinnen Menschen Freunde und Lebensfreude!**
- **So persönlich wie nie: Die Holocaust-Überlebende berichtet, wie sie selbst Einsamkeit erlebt und überwunden hat**
- **96 Jahre alt und voller Energie: Ruth K. Westheimer wird das Erscheinen des Buches unterstützen**

SPITZENTITEL

# südwest

Herbst 2024



**Referenztitel**



Viktoria Fuchs  
**Fuchsteufelswild -  
 Das Wildkochbuch**  
 Hardcover 25,00 € [D]  
 ET: 08.09.20



**Urheberin**



Als Tochter einer traditionsreichen Gastgeberfamilie ist Viki Fuchs das Kochhandwerk in die Wiege gelegt, heute ist die junge Köchin selbst Küchenchefin in dem Haus ihrer Kindheit. Einige der Stationen zuvor sind: das Restaurant "Hirschen" in Sulzburg, wo sie bei Zwei-Sterne-Köchin Douce Steiner ihre Kochlehre absolviert, "Le Canard" bei Ali Güngörmüş in Hamburg und anschließend im „Luce d'Oro“ auf Schloss Elmau.

© Vivi d'Angelo

**Innenabbildungen**



August 2024

- Das neue Kochbuch der Erfolgsautorin Viktoria Fuchs
- So gut schmeckt Heimat: moderne Regionalküche ohne großen Aufwand
- Attraktiv ausgestattet und in Szene gesetzt von der vielfach ausgezeichneten Fotografin Vivi d'Angelo

SPITZENTITEL

Viki Fuchs lebt und kocht im Schwarzwald. Die regionale Küche des Schwarzwalds liegt ihr am Herzen, und mit viel Fingerspitzengefühl gelingt es ihr dem traditionsreichen Hotel-Restaurant Spielweg kulinarisch treu zu bleiben und ihn mit neuen Gerichten zu bereichern. Sie serviert Pulpo zu Wildschwein, Vitello vom Reh aus der eigenen Jagd des Vaters oder lässt sich von asiatischen Zubereitungsmethoden inspirieren. Käse aus der hauseigenen Käserei und frisches, selbstgebackenes Bauernbrot machen ihren Stil so unverkennbar. Kräuter, Obst und Gemüse liefert der Restaurantgarten mit dem Lauf der Jahreszeiten – Viktoria Fuchs lebt Regionalität. Nach dem großen Erfolg des Wild-Kochbuchs „Fuchsteufelswild“ zeigt sie nun Schwarzwald-Küche für den kleinen und großen Hunger, herzhaft und süß, für jeden Geschmack und mit geringem Aufwand – halb so wild eben!

**Halb so wild**  
 von Viktoria Fuchs; Antonia Wien

Erscheinungstermin: 21.08.2024

€ (D) 29,00 / € (A) 29,90 / CHF 39,50

224 Seiten, Format 19,5 x 24,0 cm  
 Hardcover, Edelpappband,  
 100 farbige Abbildungen  
 WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10277-1



**Referenztitel**



Ae Jin Huys  
**Korea Küche**  
 Hardcover 30,00 € [D]  
 ET: 13.03.24



Ae Jin Huys  
**Kimchi**  
 Hardcover 26,00 € [D]  
 ET: 14.02.22



**Innenabbildungen**



**August 2024**

- **90 authentische Rezepte aus der raffinierten und abwechslungsreichen Küche Koreas**
- **Umfassendes Hintergrundwissen für Anfänger und Fortgeschrittene**
- **Viele persönliche & praktische Tipps auch für vegetarische und vegane Zubereitungsarten**

In ihrem Kochbuch verrät Chefköchin Monica Lee ihre Erfolgs-Rezepte für Soon Tofu. Das ist die ikonische koreanische Suppe aus wunderbar weichem Tofu. Ihr Buch ist ein Meister-kurs der koreanischen Kochkunst, allerdings für Anfänger genauso geeignet wie für ambi-tionierte Hobbyköche! Denn darin finden sich auch simple Rezepte für viele typische Gerichte, von Banchan über koreanisches BBQ bis hin zu Bibimbap – das perfekte Gericht für eine große Tafel mit Gästen. Dazu kommen die vielfältigen Kimchi- und Basis-Rezepte. In ihrem Buch verbindet die Autorin ihre Expertise als Chefköchin mit dem praktischen Know-how einer Hausfrau und bietet so etwas, was keinem anderen koreanischen Buch auf dem Markt gelungen ist: ein großes Maß an Raffinesse, das aber immer die Möglichkeiten einer privaten Küche im Auge behält. Für alle, die koreanisches Essen lieben und ihre eigenen intuitiven Kochfähigkeiten weiterentwickeln möchten!

**Urheberin**

Monica Lee wanderte 1977 aus Südkorea nach Los Angeles aus. 1986 eröffnete sie ihr Restaurant Beverly Soon Tofu. Es wurde vielfach ausgezeichnet und in internationalen Presseberichten erwähnt. Das Restaurant wurde 2020 wegen der Pandemie geschlossen, aber Monicas kulinarisches Erbe lebt in ihrem Kochbuch weiter.

**So schmeckt Korea**  
 von Monica Lee

**€ (D) 35,00 / € (A) 36,00 / CHF 46,90**

256 Seiten, Format 20,1 x 25,3 cm  
 Hardcover, Edelpappband,

150 farbige Fotos

WG: 1454 Ratgeber/Essen, Trinken/Länderküchen

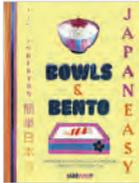
**Originalverlag: Hardie Grant**

Erscheinungstermin: 21.08.2024

ISBN/GTIN: 978-3-517-10319-8



**Referenztitel**



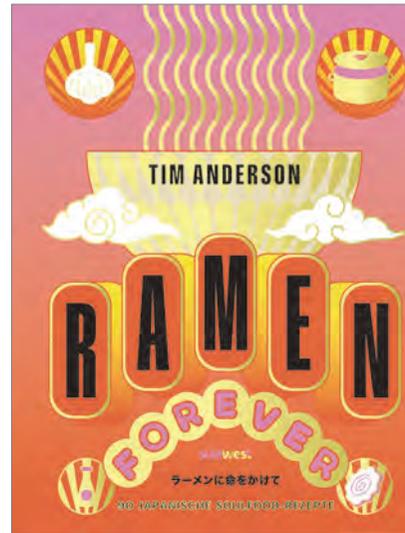
Tim Anderson  
**BOWLS & BENTO**  
 Hardcover 35,00 € [D]  
 ET: 26.07.23



Tim Anderson  
**IZAKAYA**  
 Hardcover 32,00 € [D]  
 ET: 01.02.23



**Innenabbildungen**



**Juli 2024**

- **Über 90 authentische Ramen-Rezepte in der beliebten kreativen Interpretation des Autors**
- **DAS Kochbuch zu Japans beliebtesten Soulfood vom renommierten und beliebten Japan-Insider Tim Anderson**
- **Außergewöhnliche Fotografie und Gestaltung**

In seinem neuen Buch gibt Ihnen Tim Anderson, die Werkzeuge an die Hand, um Ihre eigenen Ramen zuzubereiten, genau so, wie Sie es mögen! Das Buch funktioniert wie ein praktischer Baukasten und ist in 5 logische Abschnitte unterteilt: Brühe, Tare, Nudeln, aromatische Öle und Fette, sowie Toppings. Ein weiteres Kapitel widmet der Autor klassischen und international beliebten Ramenrezepten, wie Knoblauch-Tonkotsu-Ramen, Tantanmen, Tsukemen und (Achtung!) Pizza-Ramen Und in einem Extrakapitel finden sich äußerst kreative Rezepte, bei denen Tim mit den Bestandteilen von echten Ramen spielt und komplett neue Gerichte erfindet. Mit Rezepten für Anfänger und Gelegenheitsköche sowie echte Nudel-Nerds können Sie sofort in das unendliche und geschmacksvielfältige Ramen-Universum starten!

**Urheber**

Tim Anderson ist Koch, Autor und MasterChef-Champion. Er studierte japanische Esskultur und lebte zwei Jahre in Japan. Nach seinem Umzug nach London gewann er 2011 den Master Chef. 2013 eröffnete er das japanische Pop-up-Restaurant Nanban und 2015 das gleichnamige Restaurant in Brixton – It. Michelin eine gelungene Mischung aus Ramen-Bar und Izakaya.

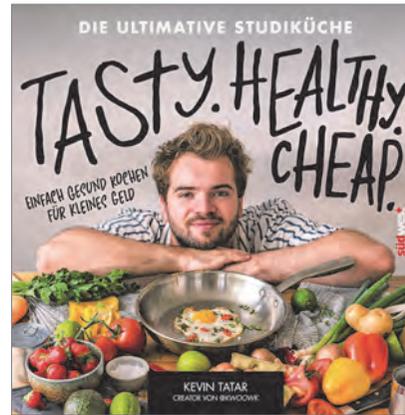
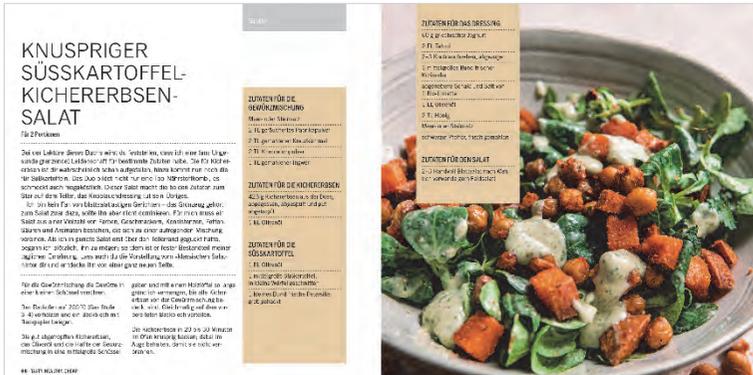
**RAMEN FOREVER**  
 von Tim Anderson  
 Übersetzer: Ulrike Kretschmer  
**Originalverlag: Hardie Grant**  
 Erscheinungstermin: 17.07.2024

**€ (D) 35,00 / € (A) 36,00 / CHF 46,90**  
 224 Seiten, Format 19,0 x 24,8 cm  
 Hardcover, Edelpappband,  
 130 farbige Fotos  
 WG: 1454 Ratgeber/Essen, Trinken/Länderküchen

ISBN/GTIN: 978-3-517-10318-1



## Innenabbildungen



Paperback TikTok August 2024

- Engagierter Autor mit über acht Millionen Follower\*innen auf YouTube, TikTok und Instagram
- Günstig einkaufen, gesund kochen, garantiert genießen
- Über 50 abwechslungsreiche Rezepte mit detaillierten Erklärungen – perfekt für Student\*innen und Koch-Anfänger\*innen

Tasty. Healthy. Cheap. ist vollgepackt mit inspirierenden und abwechslungsreichen Ideen für jede Mahlzeit und das, ohne viel Geld für den Einkauf ausgeben zu müssen. Egal ob gesunde Bananenpfannkuchen zum Frühstück, einen herzhaften Kichererbsen-Wrap für unterwegs, ein cremiges Butter Chicken zum Abendessen oder einen traumhaft zimtigen Apfel-Crumble als Dessert: der Social-Media-Star Kevin Tatar präsentiert in diesem Buch köstliche und simple Rezepte zum kleinen Preis. Mit Erklärungen zu den wichtigsten Kochtechniken und vielen praktischen Tipps gelingt jedes Rezept gleich beim ersten Mal und ist damit perfekt für Anfänger\*innen. Spare Geld und gewinne an Selbstvertrauen in der Küche mit gesunden Rezepten voller aromatischer Zutaten!

### Urheber

Kevin Tatar ist leidenschaftlicher Hobbykoch, der gerne unterhaltsame Wege findet, Essen zu genießen und anderen zu helfen, sich in der Küche zurechtzufinden. Auf YouTube, Instagram und TikTok findet man ihn unter dem Namen KWOOWK. Dort teilt er seine Videos mit der Mission junge Erwachsene dazu zu inspirieren, selbst zu kochen. Seine über 8 Millionen Follower\*innen können den Kochprozess dabei authentisch miterleben. Bei Kevins Kochstil und in seinen Videos stehen vier Dinge im Vordergrund: Erschwinglichkeit, Nährstoffe, Bequemlichkeit und Genuss.

**Tasty. Healthy. Cheap.**  
**Die ultimative Studiküche**  
 von Kevin Tatar  
 Übersetzer: Ulrike Kretschmer

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50  
 176 Seiten, Format 21,6 x 21,6 cm  
 Quality Paperback, Broschur,  
 118 farbige Fotografien

**Originalverlag: The Harvard Common Press**

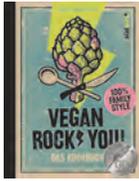
WG: 1453 Ratgeber/Essen, Trinken/Allgemeine  
 Kochbücher, Grundkochbücher

Erscheinungstermin: 14.08.2024

ISBN/GTIN: 978-3-517-10294-8



**Referenztitel**



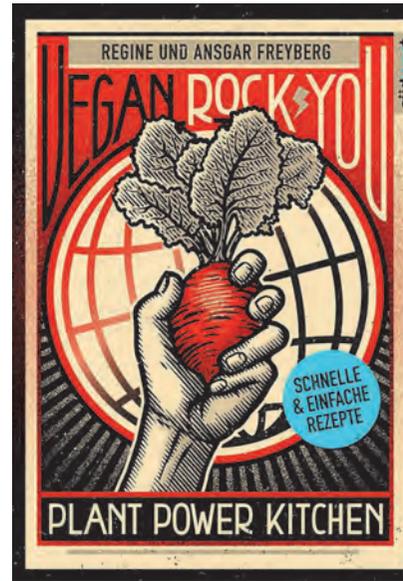
Ansgar Freyberg;  
Regine Freyberg  
**Vegan Rock You**  
Hardcover 26,00 € [D]  
ET: 14.02.22



Alec Völkel; Sascha Vollmer  
**The BossHoss – Rock am Grill**  
**Volume II**  
Hardcover 26,00 € [D]  
ET: 27.03.24



**Innenabbildungen**



**Dezember 2024**

- Das neue Kochbuch des BossHoss-Drummers und seiner Frau nach dem Erfolgstitel »Vegan Rock you!«
- Gut für Tiere, Klima und Geldbeutel: günstige und nachhaltige Rezepte für jeden Tag
- Reich illustriert mit aufwändigem Layout

Regine und Ansgar Freyberg haben schon mit ihrem ersten Kochbuch »Vegan rock you!« erfolgreich bewiesen, dass veganer Lebensstil nichts mit strengen Ernährungsregeln oder Missionierung zu einem moralisch besseren Lebensstil zu tun hat, sondern einfach Spaß macht, gesund ist und für die gesamte Familie geeignet. In ihrem neuen Buch stellen sie vor allem Gerichte vor, die Foodwaste vermeiden, die besonders schnell auf den Tisch zu zaubern sind und die sich auch gut vorbereiten lassen, damit immer was im Haus ist, was nur schnell warmgemacht werden muss. Es geht um unkomplizierte und schnelle Küche, die schmeckt und ganz nebenbei noch gut für Umwelt und Klima ist. Ohne jeden erhobenen Zeigefinger, dafür aber mit einer gehörigen Prise Rock'n'Roll, für die besonders Ansgar sorgt, der im Brotjob der Drummer der Erfolgsband The BossHoss ist.

**Urheber\*in**

Ansgar und Regine Freyberg leben mit ihren drei Kindern in Berlin. Ansgar ist Drummer bei The BossHoss, Regine ist Yogalehrerin und absolviert eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin.

**Vegan Rock You - Plant Power Kitchen**  
von Regine Freyberg; Ansgar Freyberg

**€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50**  
192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
Hardcover, Pappband,  
80 farbige Abbildungen  
WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

Erscheinungstermin: 18.12.2024

ISBN/GTIN: 978-3-517-10326-6



# Kochen & genießen



Über 50 neue, günstige und nachhaltige Rezepte der Bestsellerautorin Hanna Olvenmark

Zuhause vorbereiten, draußen genießen - ideal für Ausflüge, für Picknicks mit Freunden oder Familie

Mit abwechslungsreichen Tipps für Unternehmungen zu jeder Jahreszeit und praktischen Packlisten



Hardcover

978-3-517-10214-6

€ 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 36,50\*



Hardcover

978-3-517-10312-9

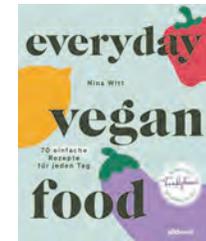
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90\*



Hardcover

978-3-517-10133-0

€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90\*



Hardcover

978-3-517-10224-5

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50\*



Hardcover  
978-3-517-10272-6  
€ 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,50\*



Hardcover

978-3-517-10223-8

€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90\*



DER NEUE ANDERSON!



Hardcover

978-3-517-10222-1

€ 35,00 [D] | € 36,00 [A] CHF 46,90\*



Hardcover

978-3-517-10229-0

€ 32,00 [D] | € 32,90 [A] CHF 42,90\*



Hardcover

978-3-517-10289-4

€ 32,00 [D] | € 32,90 [A] CHF 42,90\*



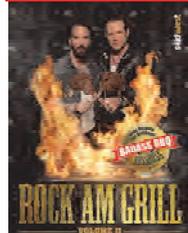
Hardcover

978-3-517-10219-1

€ 59,00 [D] | € 60,70 [A] CHF 77,00\*



JUBILÄUMS-TOUR 2024:  
20 JAHRE BOSSHÖSS!



Hardcover

978-3-517-10346-4

€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,50\*



Hardcover

978-3-517-10232-0

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



ZUM KULT-PODCAST  
TERROIR UND ADILETTEN



Hardcover

978-3-517-10225-2

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*



Quality Paperback

978-3-517-10314-3

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Quality Paperback

978-3-517-10313-6

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*

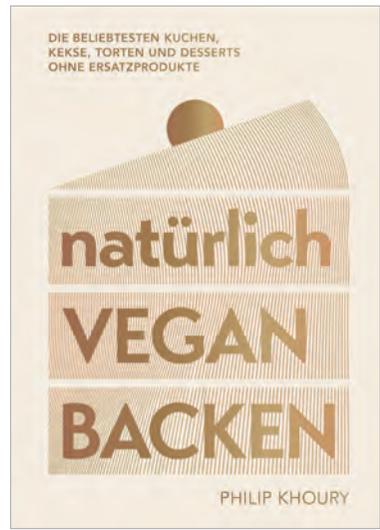
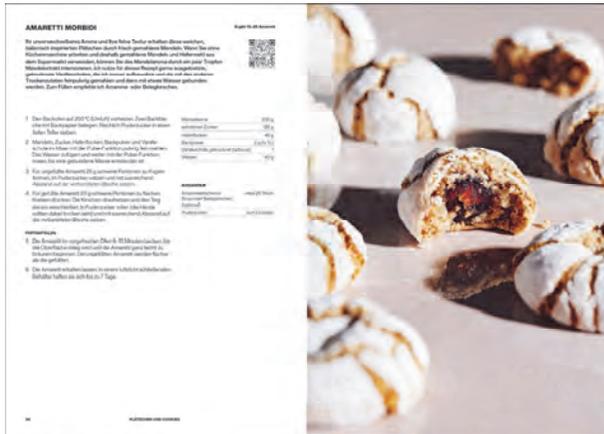


Hardcover

978-3-517-10226-9

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*





- **100% natürlich: vegane Rezepte ohne Ersatzprodukte**
- **Von Brioche bis Sachertorte – die beliebtesten Gebäcke Europas neu gedacht**
- **Hochwertige Ausstattung, außergewöhnliche Fotografie und Gestaltung**

Wie gelingt ein fluffiger Brioche Teig ohne Milch, Butter und Eier? Philip Khoury, preisgekrönter Chefkonditor aus Australien, weiß wie's geht, und zwar ohne Abstriche bei Geschmack und Qualität. Dafür verwendet er nur natürliche Zutaten, die weltweit erhältlich sind, wie zum Beispiel Olivenöl oder Süßkartoffeln, und erklärt deren Wirkungsweise im Teig. Mit den einfachen Anleitungen zaubert man so im Handumdrehen süße Leckerbissen: von Rosinenbrötchen und Madeleines, über Erdbeertartes und Käsekuchen bis hin zu Dreifach-Schokokuchen, Sachertorte und Tiramisu. Ergänzt werden die Rezepte mit vielen Tipps sowie QR-Codes zu den englischsprachigen Backvideos des Autors. Er teilt leicht verständlich sein Fachwissen und bietet umfangreiche Anleitung und Inspiration.

**Urheber**

Philip Khoury ist ein preisgekrönter australischer Chefkonditor libanesischer Abstammung. Mit der Entwicklung von Gebäck und Desserts, die ethisch vertretbar und in Qualität und Geschmack hervorragend sind, erwarb er sich den Ruf einer der innovativsten Pâtissiers der Branche. Er ist Chefkonditor bei Harrods in London, wo er zusätzlich zu den traditionellen Produkten eine pflanzliche und allergiefreundliche Patisserie eingeführt hat.

**natürlich vegan backen**  
von Phil Khoury

**Originalverlag: Hardie Grant**  
Erscheinungstermin: 25.09.2024

**€ (D) 32,00 / € (A) 32,90 / CHF 42,90**  
256 Seiten, Format 17,3 x 24,7 cm  
Hardcover, Edelpappband,  
150 farbige Fotos  
WG: 1453 Ratgeber/Essen, Trinken/Allgemeine  
Kochbücher, Grundkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10317-4





September 2024

- Von Apfelkuchen bis Pizza: 50 gelingsichere Rezepte für herzhaftes und süßes glutenfreies Gebäck
- Zöliakie, Glutenintoleranz oder Glutensensitivität: Für alle, die auf eine glutenfreie Ernährung achten
- Allein in Deutschland kaufen 2,14 Mio. Menschen regelmäßig glutenfreie Produkte - Tendenz steigend

Mit glutenfreiem Backen kennen sich die Autorinnen Katharina Böttger und Rena Wiese, Gründerinnen der Marke »echt jetzt«, echt gut aus. Seit 2019 versorgen sie Menschen in ganz Deutschland, die Zöliakie, Glutenunverträglichkeit oder einfach Interesse an glutenfreier Ernährung haben, mit dem allerbesten glutenfreien Gebäck. Der Leitsatz ihrer Manufaktur und in diesem Buch: hochwertige Zutaten ohne Zusatzstoffe mit guten Nährwerten und natürlich super lecker. Von knusprigen Broten, Brezen und Pizza, über himmlische Apfel- und Schokokuchen, bis hin zu verführerischen Zimtschnecken und Plätzchen: Mit einfachen und geling sicheren Schritt-für-Schritt-Anleitungen zauberst du Backwaren, die die hervorragend schmecken und trotzdem alle glutenfrei sind – Echt jetzt? Echt jetzt! Zudem bieten viele Rezepte Alternativen für eine vegane, zuckerreduzierte oder hefefreie Ernährung – da ist für jede\*n was dabei.

### Urheberinnen

Rena Wiese und Katharina Böttger entschieden sich 20219, die glutenfreie Brot-Welt zu revolutionieren. Sie betreiben in München zusammen die glutenfreie Manufaktur mit dem Namen »echt jetzt«, die Kund\*innen in ganz Deutschland mit glutenfreien Backwaren aus hochwertigen Zutaten in Bioqualität und ohne Zusatzstoffe versorgt.

**echt jetzt glutenfrei backen**  
von Katharina Böttger; Rena Wiese

**€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50**  
160 Seiten, Format 19,5 x 24,0 cm  
Hardcover, Pappband, 60 farbige Fotos

Erscheinungstermin: 11.09.2024

WG: 1457 Ratgeber/Essen, Trinken/Backen  
ISBN/GTIN: 978-3-517-10325-9



9 783517 103259



Bio-Krustenbrot    Sesam-Honig Bio-Brot    Korn an Korn Bio-Brot    Bio Weißbrot

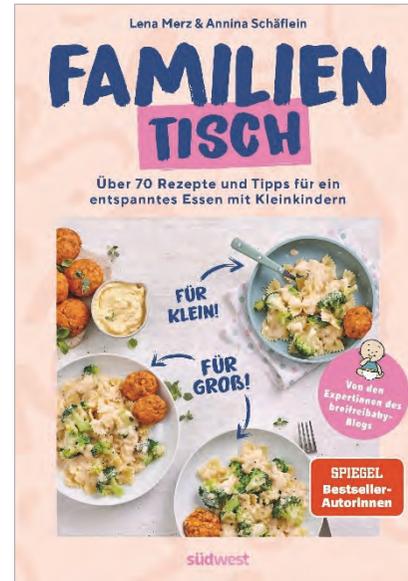
Bio-Zimtschnecke    Bio-Schokobrotchen    Bio-Nuss-Schnecke

© 2024, echt jetzt Powered by Shopify



Lena Merz und Annina Schäfflein haben 2016 ihre Website [www.breifreibaby.de](http://www.breifreibaby.de) gegründet und sich selbstständig gemacht. Seitdem hat sich viel getan und sie haben sich als Expertinnen auf dem Gebiet etabliert: Lena Merz ist Ernährungsberaterin, gelernte Food-Redakteurin und Kochbuchautorin mit jahrelanger Erfahrung, Rezeptentwicklerin, Stillbegleiterin (DAIS) und Zertifizierte Fachkraft für Flaschen- und Formulaberatung (i.A.). Annina Schäfflein ist ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin, Fachkraft für babygeleitete Beikost, Stillbegleiterin (DAIS) und Fachkraft für wählerisches Essen bei Kindern (picky eating), außerdem Rezeptentwicklerin und Kochbuchautorin.

Innenabbildungen



- Familienküche ohne Stress: schnell und einfach zubereitet, nährstoff- und abwechslungsreich
- Mit vielen Rezepten to go, zum Vorkochen und zum gemeinsamen Kochen mit Kleinkindern
- Von den Breifreibaby-Expertinnen und Bestseller-Autorinnen

Familien mit kleinen Kindern hergehört: Hier kommt das Buch, das (wieder) zu mehr Spaß am gemeinsamen Essen führt und beweist, dass eine gesunde, nährstoff- und abwechslungsreiche Familienküche gar nicht schwer umzusetzen ist. Über 70 alltagstaugliche Rezepte zeigen, wie man mit wenigen Zutaten in kurzer Zeit Gerichte für die ganze Familie zaubert, bei denen die Kleinen ab eins einfach mitessen können. Viele Tipps helfen, die Erwartung an sich und die Kinder zu reduzieren, (wieder) mehr Gelassenheit und Entspannung zu finden und weniger Druck und Zwang rund um das Thema Ernährung für Kinder zu empfinden. Denn jeder Tag ist anders, jedes Kind isst anders!

**Familientisch**  
von Lena Merz; Annina Schäfflein

Erscheinungstermin: 18.09.2024

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

160 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur, 70 Farbfotos

WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10213-9



# Gesund & fit leben



Sportprofessor Ingo Froböse und Ernährungswissenschaftlerin Alexa Iwan sind das ideale Experten-Duo für das Thema Abnehmen in den Wechseljahren

Extra: 4-Wochen-Programm mit Bewegung und Ernährung für den leichten Einstieg

Mit anschaulich bebilderten Übungen und ansprechenden Fotos zu allen 30 Rezepten

Quality Paperback  
978-3-517-10217-7

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



9 783517 102177

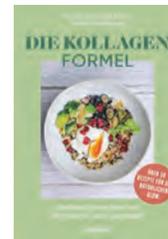


Quality Paperback  
978-3-517-10311-2

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



9 783517 103112



Quality Paperback  
978-3-517-10310-5

€ 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,50\*



9 783517 103105



Quality Paperback  
978-3-517-10315-0

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50\*



9 783517 103150



Quality Paperback  
978-3-517-10270-2

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



9 783517 102702



Quality Paperback  
978-3-517-09932-3

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



9 783517 099323



Hardcover  
978-3-517-10179-8

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



9 783517 101798



Quality Paperback  
978-3-517-10265-8

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



9 783517 102658



Quality Paperback  
978-3-517-10175-0

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



9 783517 101750



Quality Paperback  
978-3-517-10293-1

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



9 783517 102931



Quality Paperback  
978-3-517-10278-8

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



9 783517 102788



Quality Paperback  
978-3-517-10291-7

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



9 783517 102917



Quality Paperback  
978-3-517-10034-0

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



9 783517 100340



Hardcover  
978-3-517-10230-6

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50\*



9 783517 102306



Quality Paperback  
978-3-517-10309-9

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



9 783517 103099



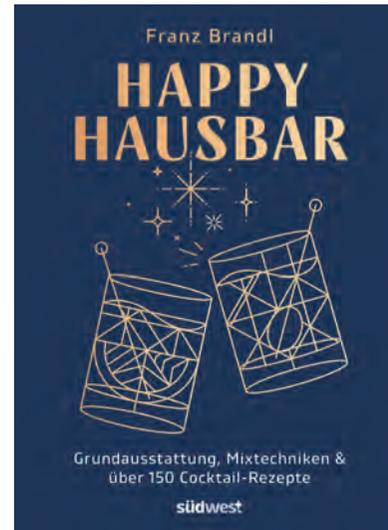
Quality Paperback  
978-3-517-10177-4

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



9 783517 101774

Innenabbildungen



- Das komplette Know-how für die Cocktailbar zu Hause
- Das ideale Geschenk für alle Hobbymixer und Cocktaifans
- Hochwertige Ausstattung mit Lesebändchen



Franz Brandl, Barmeister und Grandseigneur der Cocktail-Kunst, zeigt, wie das eigene Zuhause in eine exklusive Cocktailbar verwandelt wird. Welche Ausstattung an Bar-Utensilien und Zutaten ist notwendig, welche Gläser kann man verwenden, wie wird richtig gemixt — diese und viele weitere Fragen beantwortet das Buch, liefert Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die verschiedenen Mixtechniken und über 150 Drink-Rezepte, um das neue Wissen direkt umzusetzen. Das ideale Startbuch für Hobbymixer und Cocktaifans, die endlich selbst daheim sich und ihre Gäste mit köstlichen Drinks beeindrucken wollen.

Urheber

Franz Brandl ist einer der ersten offiziellen deutschen Barmeister. Er eröffnete und leitete in München als Barchef der ersten Stunde „Harry’s New York Bar“ und Eckart Witzigmanns Bar im weltberühmten Drei-Sterne-Restaurant „Aubergine“. Er ist maßgeblich am Entstehen der jüngsten Cocktailära beteiligt, zugleich ist Franz Brandl Autor mehrerer sehr erfolgreicher Bücher, die mit Silber- und Goldmedaillen der „Gastronomischen Akademie Deutschlands“ ausgezeichnet wurden. Für das Buch „Cocktails hoch 3“ erhielt er den Gourmand World Cookbook Award.

Happy Hausbar von Franz Brandl

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50  
160 Seiten, Format 15,5 x 21,0 cm  
Hardcover, Pappband, 80 farbige Fotos

Erscheinungstermin: 21.08.2024

WG: 1458 Ratgeber/Essen, Trinken/Getränke

ISBN/GTIN: 978-3-517-10218-4



# Große Marketingkampagne für den hochwertigen Ayurveda-Ratgeber

Von Ayurveda-Spezialistin **Ulli Allmendinger** und Mediziner **Prof. Dietrich Grönemeyer**

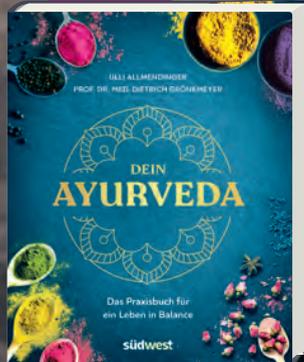


Foto: © Laura Mölleman/Manu Kumar



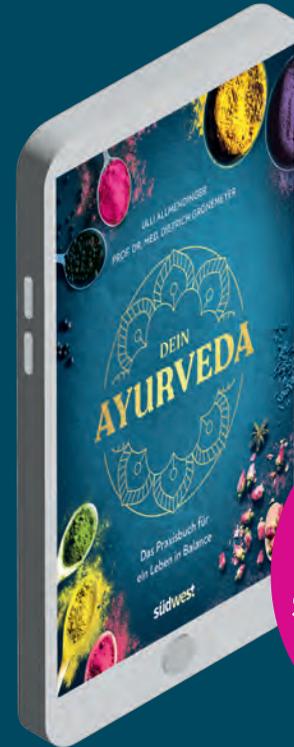
Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Programmatic Advertising
- Amazon Advertising



Große Print-Kampagne in reichweitenstarken Zeitschriften



Print-Werbung

Print-Werbung in Gesundheits- und TV-Magazinen



Innenabbildungen



Urheber\*in



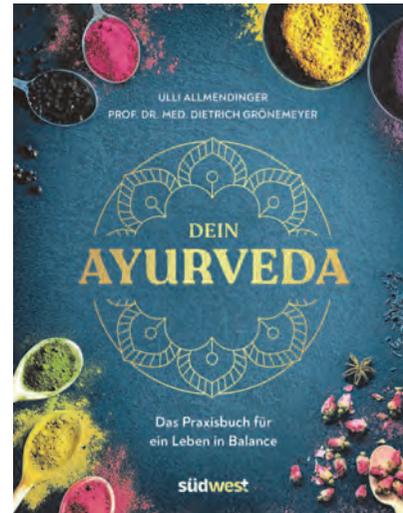
© Laura Möllemann



© Elif Kahveci

**Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer**, Jahrgang 1952, ist einer der bekanntesten Ärzte in Deutschland und emeritierter Professor und Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke. Seit Jahrzehnten setzt er sich für Aufklärung und Prävention ein und ist Verfechter einer Integration von Natur- und Schulmedizin sowie der psychosomatischen, High Tech- und Umwelt-Medizin. Dieses Buch schreibt er zusammen mit der Ayurveda-Spezialistin **Ulli Allmendinger**, Ayurveda-Beraterin, Expertin für östliche Ernährung, Entgiftungshelferin und Lehrerin mit einer Leidenschaft für Kochen, ayurvedische Ernährung sowie traditionelle östliche Heilkünste und Energiepraktiken. Sie hat einen Master-Abschluss in ayurvedischen Wissenschaften von der International Vedic Hindu University (IVHU) in Florida, USA.

September 2024



- **Top-Autorenteam: Ayurveda-Spezialistin Ulli Allmendinger und Bestsellerautor und Mediziner Prof. Dietrich Grönemeyer**
- **Ayurvedisches Heilwissen kombiniert mit den aktuellen Erkenntnissen aus Medizin und Wissenschaft**
- **Praxisnah: Ayurvedische Erkenntnisse und Rituale für den Alltag - mehr Ruhe, besserer Schlaf und gute Verdauung**

SPITZENTITEL

Der jahrtausendealte Gesundheitsansatz des Ayurveda bietet ungeahnte Möglichkeiten unkompliziert den eigenen Lebensstil zu verbessern. Das hat Deutschlands Gesundheitsbotschafter No.1 Prof. Dietrich Grönemeyer bei einer Ayurveda-Kur erkannt. Er fühlte sich nach der Kur energiegeladener und lebenslustiger, so dass er der Sache auf den Grund gehen wollte. Zusammen mit der renommierten Ayurvedatherapeutin Ulrike Allmendinger zeigt er in diesem Buch, welche Kraft im Ayurveda steckt, um den eigenen Gesundheitszustand zu verbessern, mit sich selbst ins Reine zu kommen und damit auch die Lebenserwartung entscheidend zu verlängern. Wer möchte nicht bis ins hohe Alter vital und geistig rege bleiben? In diesem Buch finden Leser\*innen zahlreiche einfache Gesundheitsangebote, kleine Rituale, Einsichten oder Ernährungstipps aus dem Ayurveda, die neue Lebensenergie bringen und die den Lebensstil nachhaltig positiv verändern. Ulrike Allmendinger sorgt für das ayurvedische Fachwissen, Prof. Grönemeyer stellt Bezüge her zu aktuellen Erkenntnissen aus Medizin und Wissenschaft.

**Dein Ayurveda**  
von Ulli Allmendinger;  
Dietrich Grönemeyer

**€ (D) 36,00 / € (A) 37,10 / CHF 47,90**  
320 Seiten, Format 19,5 x 24,0 cm  
Hardcover, Pappband, 80 farbige Abbildungen

Erscheinungstermin: 11.09.2024

WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren



ISBN/GTIN: 978-3-517-10329-7



**Referenztitel**



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



**Innenabbildungen**



**Paperback**

**November 2024**

- **Trendthema Longevity: Wer fit und gesund älter werden will, braucht dieses Buch**
- **Einfache Übungen und Trainingseinheiten mit wenig Zeitaufwand**
- **Dr. Peter Poeckh ist Sportmediziner, Bewegungsexperte und Health Influencer mit über 90.000 Follower\*innen auf Instagram**

Gesund, fit und schmerzfrei älter werden - das wünschen wir uns alle. Gleichzeitig werden immer mehr operative Eingriffe an Gelenken durchgeführt und die Anzahl der Schmerzpatienten steigt stetig an. Doch das muss nicht sein. Man kann mit 50, 60 und 70 sogar fitter sein als Menschen, die halb so alt sind. Das Blöde ist, dass man selbst etwas dafür tun muss. Das Gute ist aber auch, dass man selbst etwas tun kann. Der Arzt und Bewegungstherapeut Dr. Peter Poeckh zeigt in diesem Buch, wie man mit wenig Aufwand ganz gezielt die Regionen trainiert, die vielen Menschen in der zweiten Lebenshälfte Probleme bereiten, wie Hüfte, Knie, Rücken und Füße. Seine wunderbar motivierende Art treibt auch den größten Bewegungsmuffel vom Sofa auf die Matte. Verschiedene Selbsttests helfen bei der Einschätzung des eigenen Fitnesslevels, um mit den richtigen Übungen loslegen zu können.

**Urheber**

Dr. Peter Poeckh ist Arzt, Sportmediziner, Bewegungsspezialist, Yogatherapeut, Health-Influencer und gern gesehener Gast im ORF und auf Hitradio Ö3. Als Arzt legt er größten Wert auf eine konservativ-orthopädische Behandlung mithilfe modernster Faszientechnik.

**Fit, schmerzfrei und gesund bis ins hohe Alter**  
 von Dr. med. Peter Poeckh

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90**  
 160 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm, Quality Paperback, Klappenbroschur, 90 farbige Illustrationen  
 WG: 1464 Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic, Bodybuilding, Gymnastik

Erscheinungstermin: 27.11.2024

ISBN/GTIN: 978-3-517-10349-5



## Referenztitel



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



## Urheber



© Marco Grundt Fotografie

Mark Maslow tat das, wovon andere nur träumen: Er kündigte seinen Job als Luftfahrt-Ingenieur und machte sein Hobby zum Beruf: den Sport. Nach einigen Jahren im Leistungssport gründete der Kraftsportler mit marathonfitness.de einen Fitnessblog, der mit fast einer halben Million Lesern im Monat zu den erfolgreichsten in Deutschland zählt. Neben seinem Blog bietet der zertifizierte Coach und Personaltrainer auch Online und persönliches Coaching an. Mit seinem mehrfach ausgezeichneten Podcast Fitness mit M.A.R.K. ist er regelmäßig in den deutschen Top-20-Charts (Apple Podcasts, alle Kategorien) vertreten.



**Paperback**

**Dezember 2024**

- Das Buch zum Nr. 1 Podcast *Fitness mit M.A.R.K.* von Mark Maslow, dem bekannten Fitnesscoach und Bestsellerautor von *Looking Good Naked*
- Die Erfolgsformel: 6 Everyday-Grundprinzipien + 20 essentielle Kraft- und Cardioübungen = garantierte Trainingserfolge
- Dieses Buch ersetzt jeden Personal-Trainer

Mark Maslow, der Bestsellerautor und Profi-Coach hinter Deutschlands Nr. 1 Fitness-podcast *Fitness mit M.A.R.K.* zeigt dir, was du wirklich wissen musst, um endlich deine individuellen Fitnessziele zu erreichen. Egal, ob es nun das langersehnte Sixpack, mehr Muskelmasse oder mehr Ausdauer ist. In seinem neuen Buch teilt der Personal Trainer seine 5 Erfolgsprinzipien rund um Mindset und Motivation, Routinen, Ernährung und Regeneration. Dazu gibts 20 essentielle Grundübungen (für zu Hause wie auch fürs Gym), die jede\*r machen sollte, sowie Tipps und Hacks, wenn's mal nicht so läuft wie gewollt - denn das Wichtigste ist: Dranbleiben!

**Dranbleiben!**  
von Mark Maslow

Erscheinungstermin: 18.12.2024

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90**

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur,  
50 farbige Abb.

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

ISBN/GTIN: 978-3-517-10322-8



**Referenztitel**



Carsten Stark  
**Das Buch für die Ferse**  
 Quality Paperback 20,00 € [D]  
 ET: 13.04.20



**Innenabbildungen**



**Paperback**

**November 2024**

- **Komplett überarbeitete und erweiterte Neuauflage des Erfolgstitels**
- **Neu: 3-Wochen-Programm zum richtigen Barfußlaufen**
- **Viele Tipps und einfache Übungen für gesunde Füße und einen gesunden Körper**

Unsere Füße fristen oft ein Schattendasein – dabei sind sie weit mehr als nur das Ende unserer Beine. Und sie hinterlassen Spuren, die wir lesen können. Wie gehe ich durchs Leben? Wo gibt es in meinem Körper Spannungszonen? Carsten Stark erklärt in diesem Buch, welche Bedeutung die Füße für unsere Gesundheit haben und was ihnen guttut oder schadet. Und er zeigt, wie man mit einfachen Übungsanwendungen nicht nur den Füßen helfen, sondern durch Einbeziehung der Füße auch andere körperliche Beschwerden lösen kann. In dieser erweiterten Neuauflage werden nun auch Kinder-, Senioren-, Sportlerfüße und der Unterschied zwischen Frauen- und Männerfüßen in den Fokus gerückt. Außerdem gibt es ein 3-Wochen-Programm, das Schritt für Schritt dabei hilft, Barfußlaufen zur neuen Gewohnheit werden zu lassen.

**Urheber**

Carsten Stark ist Spezialist für Füße und deren Wirkung auf den Körper. Er hat die "Fußkartographie" entwickelt - eine Methode, bei der mithilfe eines Fußscanners ein digitales Fußbild erstellt wird, um den Ursachen für körperliche Beschwerden ganzheitlich auf den Grund zu gehen. In seiner Praxis in München hilft er seit vielen Jahren erfolgreich bei Fuß-, Knie- und Rückenleiden sowie anderen organischen Symptomen durch selbst entwickelte Anwendungen und Fuß-Reha-Maßnahmen.

**Füße gut, alles gut**  
 von Carsten Stark

Erscheinungstermin: 27.11.2024

**€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50**

208 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
 Quality Paperback, Klappenbroschur,  
 50 farbige Fotos, Illustrationen und Grafiken  
 WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative  
 Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-517-10316-7



## Referenztitel



Jessie Inchauspé  
**Der Glukose-Trick**  
Taschenbuch 13,00 € [D]  
ET: 10.01.22



## Urheberin



© Karl Collins

Davinia Taylor begann ihre Karriere im Fernsehen und als berühmtes 90er-Jahre-Partygirl, bevor sie ihr Leben grundlegend veränderte. Mithilfe von Biohacking fand sie zu optimaler Gesundheit und widmet sich seither der Erforschung der Auswirkungen von Lifestyle-Hacks auf unseren Körper. Heute ist sie Unternehmerin, Biohacking-Pionierin und Nr. 1 Sunday-Times-Bestsellerautorin. Außerdem teilt Davinia ihre Entdeckungen und Erkenntnisse auf öffentlichen Veranstaltungen und auf ihrem schnell wachsenden Instagram-Account @daviniataylor.



**Paperback**

**Oktober 2024**

- **Der Nr. 1 Sunday-Times Bestseller der Hormon-Rebellin**
- **Neue studienbasierte und erprobte Ansätze zu den sechs größten hormonbedingten Problemfeldern**
- **Mit zahlreichen Erfahrungsberichten und ärztlichem Fachwissen**

Hormone sind mehr als nur ein "Frauenthema": Sie steuern beinahe alle Vorgänge in unserem Körper, von unserem Schlaf, über unser Essverhalten bis hin zu unserer Laune und Stressreaktion. Nr. 1 Sunday Times-Bestsellerautorin Davinia Taylor erklärt, wie unser Hormonhaushalt funktioniert und wie wir ihn optimieren können. Mit symptomorientierten Tipps, unterstützt vom Fachwissen eines Arztes, zeigt sie, wie Lifestyle und Nahrungsergänzungsmittel unser Cortisol, Adrenalin, Dopamin, Vitamin D und vieles mehr ausgleichen können. Ihr Erfolgsbuch enthält zahlreiche einfache und leicht zugängliche Tipps, die dabei helfen, sich nicht nur besser, sondern großartig zu fühlen – dank optimaler Hormonbalance!

**Der Hormon-Trick**  
von Davinia Taylor  
Übersetzer: Antje Seidel

**Originalverlag: Orion Publishing Group**  
Erscheinungstermin: 16.10.2024

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90**  
288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Broschur

WG: 1460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-517-10324-2



# Reichweitenstarke Online-Kampagne zum revolutionären Ratgeber von Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

Neue  
wissenschaftliche  
Erkenntnisse  
zum Top-Thema  
»Fasten«



Foto: © Bildschön / Dietzel, AdobeStock



## Online-Werbung

- Vorablesen-Kampagne
- Programmatic Advertising
- Amazon Advertising



Zielgruppengenaue  
**Online-  
Kampagne**



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

## Referenztitel



Michaela Axt-Gadermann  
**Der Abnehmkompass**  
Quality Paperback 22,00 € [D]  
ET: 14.12.22



## Urheberinnen



© privat



© Bildschön/Dietzel

**Johanna Katzera** ist Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften, Physiotherapeutin und Autorin. Nach mehrfachen Auslandsaufenthalten lebt sie inzwischen auf Sylt. In ihren Achtsamkeits- und Fastenseminaren gibt sie Impulse zu den Themen gesunde Stressbewältigung, mentale Gesundheit, achtsame Kommunikation und digitale Balance. Dazu hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht. Weitere Informationen finden Sie auch auf ihrer Website [www.einfachachtsam.de](http://www.einfachachtsam.de)

**Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann** ist Ernährungs- und Sportmedizinerin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2018 hat sie das lizenzierte Online-Ernährungscoaching "Gesund mit Darm" entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Neben zahlreichen Büchern zum Mikrobiom ist sie auch Autorin des Spiegelbestsellers "Der Abnehmkompass". Mehr Informationen zu den Themen "Mikrobiom", "Gewichtsreduktion" und "Darmgesundheit" finden Sie auch auf der Internetseite [www.gesund-mit-darm.de](http://www.gesund-mit-darm.de)



Dezember 2024

- **Völlig neuer Ansatz: Fasten ohne Darmreinigung, dafür mit Kaffee**
- **Das neue Fastenkonzept auf aktuellem wissenschaftlichen Stand zur Darmgesundheit**
- **Das revolutionäre Fastenbuch der Bestseller-Autorin mit über 300.000 verkauften Büchern**

SPITZENTITEL

Fastenkonzepte wie Schroth-Kur, Buchinger Fasten oder FX Mayr sind noch immer sehr beliebt, aber nach aktuellen ernährungsphysiologischen Erkenntnissen überholt. Fasten an sich ist aber dennoch etwas Gesundheitsförderliches und egal ob in Form von Kalorienreduktion, Intervallfasten oder dem klassischen Fasten mit nur geringer / keiner Nahrungszufuhr zeitgemäß. Doch Fastenkuren sollten mit modernen Erkenntnissen und Maßnahmen kombiniert werden, um die Wirksamkeit noch weiter zu erhöhen. Dazu zählen keine Darmreinigung vor oder während des Fastens, das Mikrobiom stärken, Autophagieprozesse anregen und Ballaststoffe und Öle ergänzen. Die Bestseller-Autorin entwirft ein völlig neues Fastenkonzept auf der Basis von aktuellen Studien. Mit vielen bedeutsamen Erkenntnissen, wichtigen Hintergrundinfos und Tagesplänen für das neu gedachte Fasten.

### Der neue Fasten-Code

von Michaela Axt-Gadermann;  
Johanna Katzera

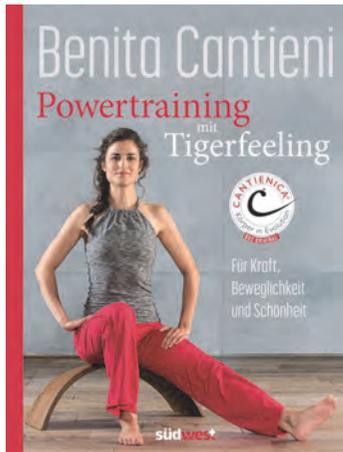
Erscheinungstermin: 18.12.2024

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90

176 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur,  
40 farbige Fotos  
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10353-2





Dezember 2024

- Überarbeitete und aktualisierte Ausgabe des Erfolgstitels in neuer Ausstattung
- Geschmeidig und kraftvoll auftreten mit dem aktuellen Cantienica-Programm
- Extra: Download mit von der Autorin persönlich eingesprochenen Übungsanweisungen



November 2024

- Überarbeitete und aktualisierte Ausgabe des Erfolgstitels in neuer Ausstattung
- Die besten Übungen für einen starken Beckenboden: ganzheitliches Training für den ganzen Körper
- Extra: mit Atemübungen zur Unterstützung einer aufrechten Grundhaltung des Körpers

Eine aufrechte Haltung, Kraft, Beweglichkeit und natürlich Schönheit – all das gibt's im aktuellen CANTIENICA®-Programm. Ein echtes Ganzkörpertraining, das durch Dehn- und Kräftigungsübungen sämtliche Muskelgruppen des Körpers anspricht. Aber Kraft ist nicht gleich Kraft, denn wahre Stärke kommt aus der Tiefe. Daher wird hier ganz gezielt die Tiefenmuskulatur trainiert. Extra: Download mit von der Autorin angeleiteten Übungsstunde.

**Powertraining mit Tigerfeeling**  
von Benita Cantieni

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50  
192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
Hardcover, Pappband, 60 farbige Abbildungen  
WG: 1464

Erscheinungstermin: 18.12.2024

ISBN/GTIN: 978-3-517-10327-3



Um gesundheitlichen Spätfolgen wie Gebärmutter-senkung, Inkontinenz und Rücken-Schmerzen vorzubeugen, ist gezielte Rückbildungsgymnastik nach der Geburt eines Kindes sehr wichtig. Das Tigerfeeling®-Programm von Benita Cantieni sorgt für eine optimale Kräftigung des Beckenbodens. Mit den Übungen für Bauch, Beine, Po, Brust und Schultern bringt es schnellen Erfolg, macht Spaß und sorgt für eine gute Figur.

**Rückbildung mit Tigerfeeling**  
von Benita Cantieni

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50  
192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm  
Hardcover, Pappband, 60 farbige Abbildungen  
WG: 1467

Erscheinungstermin: 20.11.2024

ISBN/GTIN: 978-3-517-10328-0



### Urheberin

**Benita Cantieni** entwickelte die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung, die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt. In der CANTIENICA AG in Zürich bildet sie u.a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstruktoren darin aus. Sie ist die Autorin der bei Südwest erscheinenden erfolgreichen TIGERFEELING®-Bücher.

### Referenztitel



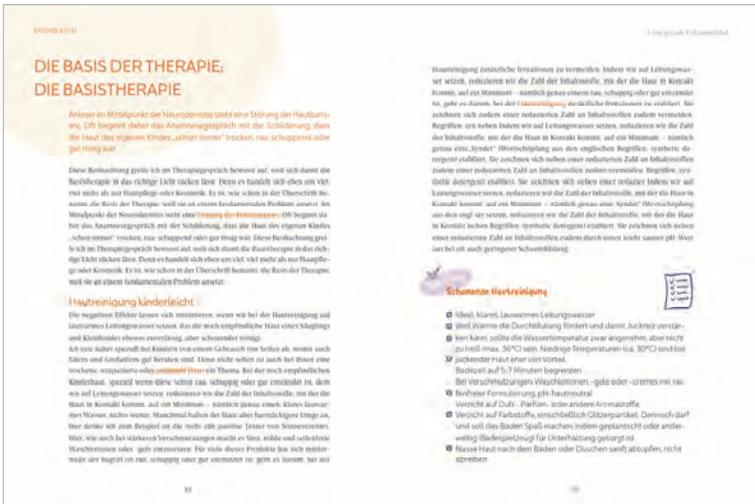
Benita Cantieni  
**Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling**  
Hardcover 25,00 € [D] ET: 27.03.24



Benita Cantieni  
**Laufen mit Tigerfeeling**  
Hardcover 25,00 € [D] ET: 30.05.24



Innenabbildungen



Paperback

November 2024

- Volkskrankheit Neurodermitis: In Deutschland ist jedes 8. Kind von Neurodermitis betroffen
- Endlich konkrete Hilfe für leidende Kinder und erschöpfte Eltern vom Kinderhautarzt
- Der Elternratgeber auf dem neuesten Stand der Forschung mit ganzheitlichem Blick für die Krankheit

Der Alltag mit einem an Neurodermitis erkrankten Kind kostet viel Kraft: die Suche nach möglichen Auslösern, die Umsetzung der Therapie, schlaflose Nächte infolge von Juckreiz... Nicht selten sind Eltern mit den Nerven am Ende und landen nach einem langen Leidensweg ihres Kindes bei Kinderhautarzt Dr. Andreas Weins. Er hilft den Kindern und ihren Eltern, die Neurodermitis richtig zu managen. Als häufigste chronische Hauterkrankung im Kindesalter hat die atopische Dermatitis „viele Gesichter“: mit alterstypischen Unterschieden und individuellen Einflussfaktoren, die es auch bei der Behandlung zu berücksichtigen gilt. Aber wer die Sprache dieser Erkrankung versteht, kann sie erfolgreich in den Griff bekommen. Dieser Ratgeber beleuchtet daher nicht nur die verschiedenen Facetten der Neurodermitis, sondern er klärt auch über häufige Mythen auf und gibt Eltern konkrete Hilfestellungen, Tipps und Strategien an die Hand, damit die Kinderhaut wieder zur Ruhe kommen kann.

Urheber

Kinderhaut beschäftigt Dr. med. Andreas Weins, Hautarzt und Allergologe, sowohl in seiner eigenen Kinderhautarztpraxis in Ulm als auch als Oberarzt an der Uniklinik Augsburg. Der Schwerpunkt liegt hier wie auch in seinen Schulungen, Fachvorträgen und wissenschaftlichen Veröffentlichungen auf der Neurodermitis.

Neurodermitis endlich im Griff von Dr. med. Andreas Weins

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90  
208 Seiten, Format 16,2 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur, 40 farb. Abbildungen  
WG: 1460 Ratgeber/Gesundheit

Erscheinungstermin: 20.11.2024

ISBN/GTIN: 978-3-517-10345-7



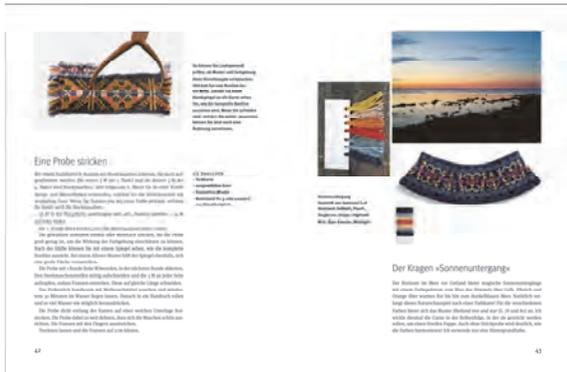
Innenabbildungen



Jacke East Burra

Die Strickjacke wird zum warmen und robusten Begleiter und gibt dem in der Wille und die Natur anzuwenden. In der Natur, wenn man sich in der Natur bewegt, ist es wichtig, die Natur zu beobachten und sich von der Natur inspirieren zu lassen. Die Natur ist ein wunderbares Vorbild für die Gestaltung von Strickmustern und Farben. Die Natur ist ein wunderbares Vorbild für die Gestaltung von Strickmustern und Farben. Die Natur ist ein wunderbares Vorbild für die Gestaltung von Strickmustern und Farben.

Jacke East Burra	100% Wolle	100% Wolle
Strickart	Strickart	Strickart
Stricknadeln	Stricknadeln	Stricknadeln
Stricklänge	Stricklänge	Stricklänge
Strickbreite	Strickbreite	Strickbreite
Strickfarbe	Strickfarbe	Strickfarbe
Strickmuster	Strickmuster	Strickmuster
Strickanleitung	Strickanleitung	Strickanleitung
Strickkosten	Strickkosten	Strickkosten
Strickzeit	Strickzeit	Strickzeit
Strickmaterial	Strickmaterial	Strickmaterial
Strickzubehör	Strickzubehör	Strickzubehör
Stricktipps	Stricktipps	Stricktipps
Strickfotos	Strickfotos	Strickfotos
Strickmuster	Strickmuster	Strickmuster
Strickanleitung	Strickanleitung	Strickanleitung
Strickkosten	Strickkosten	Strickkosten
Strickzeit	Strickzeit	Strickzeit
Strickmaterial	Strickmaterial	Strickmaterial
Strickzubehör	Strickzubehör	Strickzubehör
Stricktipps	Stricktipps	Stricktipps
Strickfotos	Strickfotos	Strickfotos



Paperback

Juli 2024

- Bestseller-Thema nordisch Stricken: traditionelle Strickmuster von den Shetlandinseln
- 22 Strickprojekte bebildert mit zahlreichen Fotos für eine Inspirationsreise in die raue nordische Landschaft
- Anleitung zum harmonischen Kombinieren der Farben sowie anschauliche Strickschriften für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Jahrhunderte alte Kunst des Fair-Isle-Strickens begeistert mit ihren charakteristischen, kontrastreichen Mustern Strickfans weltweit. Carina Olsson zeigt in diesem Buch, wie man Pullover, Fäustlinge, Mützen und Schals in dem unverwechselbaren Look ganz einfach selbst strickt. Den Fokus legt sie darauf, lebendige, naturnahe Farben auszuwählen und sie harmonisch zu kombinieren, um ein einzigartiges Kleidungsstück zu kreieren. Dabei lässt sie sich von der natürlichen Schönheit der rauen nordischen Landschaften inspirieren und veranschaulicht, wie diese in den Fair-Isle-Strickmustern auf besondere Weise eingefangen werden kann. Mit 22 leicht verständlichen Anleitungen gelingt der Einstieg in die Technik schnell, und die Sammlung aus traditionellen und nordischen Mustern bietet Ideen, um mit eigenen Kreationen fortzufahren. Ran an die Stricknadeln!

Urheberin

Carina Olsson ist Textilkünstlerin und Kursleiterin aus Schweden. Dort ist sie eine der führenden Expertinnen für Fair-Isle-Stricken, dessen Tradition sie direkt auf den Shetlandinseln gelernt hat. In ihren Fair-Isle-Strickmustern gelingt es ihr auf einzigartige Weise, die Farben der Natur einzufangen und wiederzugeben.

**Fair-Isle-Stricken**  
 von Carina Olsson  
 Übersetzer: Andrea Hauss-Honkanen  
**Originalverlag: Bokförlaget Polaris**  
 Erscheinungstermin: 24.07.2024

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50  
 176 Seiten, Format 18,2 x 24,0 cm  
 Quality Paperback, Broschur,  
 242 farbige Fotos und Illustrationen  
 WG: 1412 Ratgeber/Hobby, Haus/Handarbeit, Textiles

ISBN/GTIN: 978-3-517-10330-3



**Referenztitel**



Linka Neumann  
**Einfach nordisch stricken für Klein und Groß**  
 Quality Paperback 18,00 € [D]  
 ET: 25.07.22



Linka Neumann  
**Einfach nordisch stricken**  
 Quality Paperback 18,00 € [D]  
 ET: 13.09.21



**Innenabbildungen**



**Paperback**

**Juli 2024**

- **Spiegel-Bestsellerautorin Linka Neumann**
- **Für Kinder von 1-12 Jahren: die beliebten, farbenfrohen Strickmuster für Norwegerpullover und Strickjacken**
- **Zahlreiche entzückende Fotos von Kindern in ihren Pullovern auf Abenteuern in der norwegischen Natur**

Egal ob Eisbär-, Lama- oder ein besonders farbenfrohes Rundpassgenmuster – in Linka Neumanns viertem Buch finden sich einzigartige Ideen für selbstgestrickte Kinderpullover, die Herzen höher schlagen lassen. Die bunten Norwegerpullis halten abenteuerlustige Kinder nicht nur kuschlig warm, sondern überzeugen vor allem durch die beliebten Strickmuster der Bestsellerautorin, sowohl mit bekannten als auch mit neuen Motiven. In den Größen von 1–12 Jahren sind die Sweater mit und ohne Kapuze, die Rollkragenpullis und Strickjacken für junge Entdecker\*innen perfekt! Die einfachen und anschaulich illustrierten Anleitungen machen Strickprofis und auch Anfänger\*innen Spaß. In diesem außergewöhnlichen, zahlreich bebilderten Strickbuch begleiten wir die Kinder auf Abenteuern mit Huskys, Rentieren, Lamas & Co. in der traumhaften norwegischen Natur.

**Urheberin**

Die Bloggerin und Designerin Linka Neumann lebt in Norwegen. Sie hat ein Faible für Abenteuer in der freien Natur, liebt Hunde und ist beliebt für ihre ungewöhnlichen Strickmuster. In ihren Büchern vereint sie diese Leidenschaften und veröffentlicht ihre schönsten Anleitungen für Outdoor-Pullover.

**Einfach nordisch stricken Kids**  
 von Linka Neumann  
 Übersetzer: Andrea Hauss-Honkanen  
**Originalverlag: Aschehoug**  
 Erscheinungstermin: 24.07.2024

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90**  
 192 Seiten, Format 20,4 x 26,0 cm  
 Quality Paperback, Klappenbroschur,  
 198 farbige Fotos und Illustrationen  
 WG: 1412 Ratgeber/Hobby, Haus/Handarbeit, Textiles

ISBN/GTIN: 978-3-517-10331-0

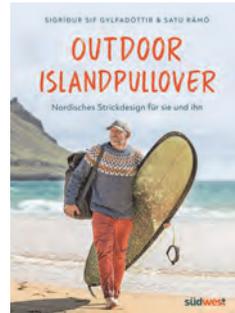


## Kreativ & bewusst leben

**SPIEGEL-BESTSELLER**



**978-3-517-09963-7**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



**978-3-517-10290-0**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



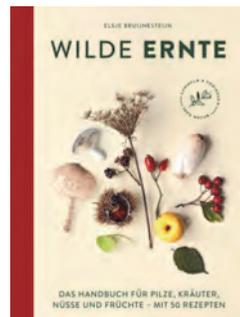
**978-3-517-10266-5**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



**978-3-517-10267-2**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



**978-3-517-10308-2**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



**978-3-517-10263-4**  
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



**978-3-517-10271-9**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



**978-3-517-10279-5**  
 € 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,50\*



**978-3-517-10276-4**  
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



**978-3-517-10292-4**  
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



## Urheberin

Rechtsanwältin Nicole Mutschke unterrichtete nach ihrem Jurastudium als wissenschaftliche Mitarbeiterin deutsches Recht an einer spanischen Universität. Zeitgleich arbeitete sie in einer deutsch-spanischen Kanzlei. Später wechselte sie zu einer arbeitsrechtlich ausgerichteten Kanzlei in Düsseldorf. Um ihre Mandanten noch umfassender und individueller betreuen zu können, entschloss sich Frau Mutschke sodann die Interessen ihrer Mandanten im Rahmen einer eigenen Fachkanzlei zu vertreten. Sie ist heute medial als Rechtsexpertin bekannt und häufig zu Gast in diversen Fernsehformaten, z.B. Stern TV (RTL), heute-Nachrichten (ZDF), WISO (ZDF), Punkt 6, 7, 8, 12 (RTL), Hier und heute (WDR) etc.



Fotos: Volle Kanne und WISO © ZDF und Nicole Mutschke, Hier und heute © WDR, ntv © ntv Nachrichtenfernsehen GmbH



Paperback

Dezember 2024

- **Starke Medienpräsenz der TV-bekanntesten Verbraucherrätin**
- **Umfangreiche juristische Praxiserfahrung in eigener Kanzlei**
- **Die wichtigsten Rechtsgebiete mit Fallbeispielen: Garantie, Versicherungen, Reisen, Mietrecht**

Die Waschmaschine geht nach einem Jahr kaputt, ich kann meine Urlaubsreise nicht antreten, ich habe mir eine neue Versicherung aufschwätzen lassen, mein Vermieter erhöht schon wieder die Miete. Der Alltag steckt voller juristischer Fallstricke. Was steht mir zu, wie lange ist die gesetzliche Gewährleistung, was mache ich, wenn nach einem Kauf Mängel auftauchen? Hier hilft der kompetente Verbraucherrat von Anwältin Nicole Mutschke, die im Fernsehen und jetzt in Buchform auf leicht verständliche Art zeigt, worauf Sie bei Einkäufen achten sollten, wie man einen Vertrag liest oder wo man weiterführenden Rat in Rechtsangelegenheiten bekommt. Wer seine Rechte kennt, fühlt sich nicht nur sicherer, sondern kann meist auch bares Geld sparen.

**Recht einfach**  
von Nicole Mutschke

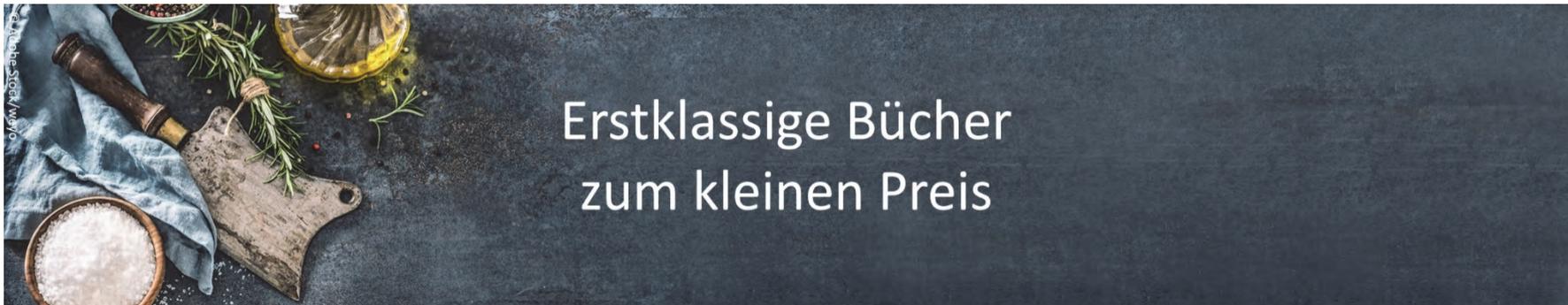
Erscheinungstermin: 18.12.2024

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,50

192 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur,  
WG: 1494 Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/sonstiges  
Recht

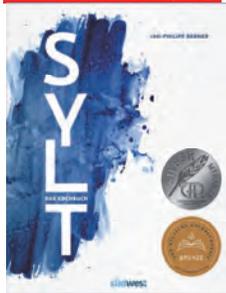
ISBN/GTIN: 978-3-517-10351-8





# Erstklassige Bücher zum kleinen Preis

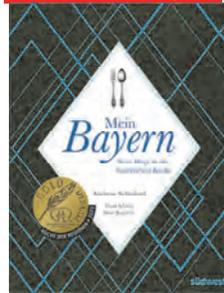
**NEU IM ANGEBOT**  
VON 49 € AUF 19,99 €



Hardcover  
978-3-517-09915-6  
€ 19,99 [D/A] | CHF 27,90\*



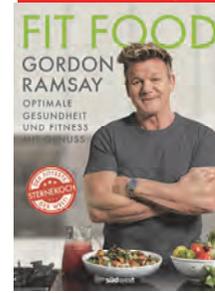
**NEU IM ANGEBOT**  
VON 45 € AUF 19,99 €



Hardcover  
978-3-517-09921-7  
€ 19,99 [D/A] | CHF 27,90\*



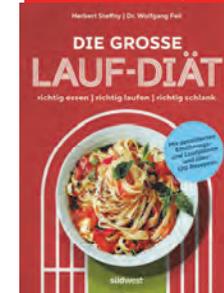
**NEU IM ANGEBOT**  
VON 28 € AUF 9,99 €



Hardcover  
978-3-517-09774-9  
€ 9,99 [D/A] | CHF 14,50\*



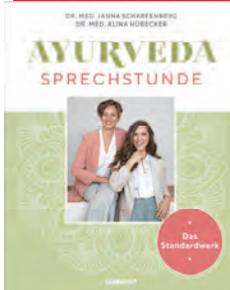
**NEU IM ANGEBOT**  
VON 20 € AUF 9,99 €



Hardcover  
978-3-517-09982-8  
€ 9,99 [D/A] | CHF 14,50\*



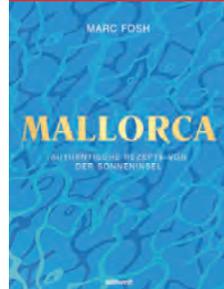
**NEU IM ANGEBOT**  
VON 35 € AUF 14,99 €



Hardcover  
978-3-517-10042-5  
€ 14,99 [D/A] | CHF 21,50\*



**STATT 30,- € NEU 14,99 €**



Hardcover  
978-3-517-09926-2  
€ 14,99 [D/A] | CHF 21,50\*



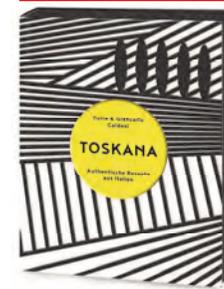
**STATT 36,- € NEU 14,99 €**



Hardcover  
978-3-517-09850-0  
€ 14,99 [D/A] | € 14,99 [A] CHF



**STATT 25,- € NEU 12,99 €**

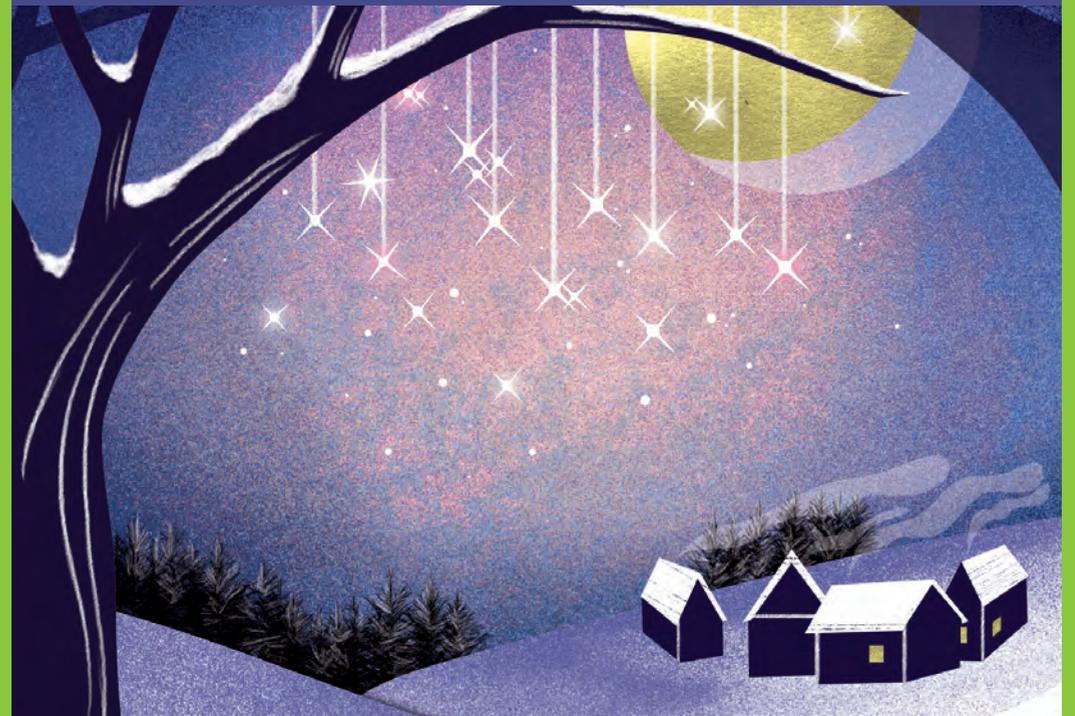


Hardcover  
978-3-517-09723-7  
€ 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 18,50\*



# IRISIANA

Herbst 2024



# Reichweitenstarke Mehrtitelkampagne zum Top-Thema »Rauhnächte«



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Online-Werbung

- Amazon Advertising
- Social Medi Advertising



## Referenztitel



Vera Griebert-Schröder; Franziska Muri  
**Vom Zauber der Rauhächte**  
 Hardcover 12,00 € [D]  
 ET: 14.09.22



9 783424 154412



Vera Griebert-Schröder; Franziska Muri  
**Die Rauhächte-Orakelkarten**  
 Non-Book 23,00 € [D]  
 ET: 16.09.19



9 783424 153682



**Kartenset**

**September 2024**

**SPITZENTITEL**

- **Dieses innovative Set bietet erstmals Inspirationen in Kalenderform für die beliebten Rauhächte**
- **Jeden Tag eine Karte öffnen: stärkende Rituale als Geschenk für jede Rauhacht**
- **14 liebevoll gestaltete Klappkarten und Begleitbuch in einer attraktiven Box**



Die traditionellen Rauhächte nach Weihnachten bieten eine einmalige Auszeit zum Entspannen und Energietanken. Mit diesem Kalender kann jede der zwölf Nächte noch bewusster und freudiger zelebriert werden. Er bietet für die Wintersonnenwende, die zwölf Rauhächte sowie zum Ausklang für den Dreikönigstag je eine zauberhaft-inspirierend gestaltete aufklappbare Karte. Diese lassen sich individuell positionieren, ob an einem schönen Band aufgehängt oder beim Hausaltar aufgestellt. Jede Karte ist ein wunderbares Geschenk an sich selbst, das ein kraftspendendes Ritual bietet. Das Begleitbuch führt in die magische Zeit der Rauhächte ein und ist gemeinsam mit den 14 Klappkarten in einer stabilen Box aufbewahrt.

**Der Rauhächte-Kalender**  
 von Vera Griebert-Schröder; Franziska Muri

Erscheinungstermin: 18.09.2024

**€ (D) 18,00 / € (A) 18,00 / CHF 26,50**

Format 11,5 x 16,2 cm  
 Non-Book, Stülpedeckelschachtel,  
 14 farbige Klappkarten, Begleitbuch mit 16 Seiten  
 WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900223



4 250939 900223

# Backlist Rauhnächte



Non-Book  
**978-3-424-15264-7**  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



Quality Paperback  
**978-3-424-15333-0**  
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*



Hardcover  
**978-3-424-15418-4**  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



Non-Book  
**978-3-424-15368-2**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50\*



Hardcover  
**978-3-424-15441-2**  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



## BEGLEITER FÜR DAS GANZE JAHR



Quality Paperback  
**978-3-424-15350-7**  
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*



Taschenbuch  
**978-3-453-70400-8**  
€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50\*



Quality Paperback  
**978-3-424-15385-9**  
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50\*



## Referenztitel



Vera Griebert-Schröder;  
Franziska Muri  
**Vom Zauber der Rauhächte**  
Hardcover 12,00 € [D]  
ET: 14.09.22



9 783424 154412



Vera Griebert-Schröder; Franziska  
Muri  
**Die Rauhächte-Orakelkarten**  
Non-Book 23,00 € [D]  
ET: 16.09.19



9 783424 153682

## Urheberinnen



© Andrea Altemüller



© privat

**Vera Griebert-Schröder** arbeitet seit über 30 Jahren als Heilpraktikerin, Therapeutin, Beraterin und Autorin. Ihr Wissen über den traditionellen Schamanismus und die humanistische Psychologie fließt in ihrer Arbeit harmonisch zusammen.

**Franziska Muri** ist Kultur- und Geisteswissenschaftlerin und seit vielen Jahren als Lektorin in der Buchbranche tätig. Beruflich wie privat sind ihre Themen ganzheitliche Heilung und Spiritualität.

Die beiden Spiegel-Bestseller-Autorinnen haben bisher fünf Titel zu den Rauhächten verfasst, die sich bisher über 200.000-mal verkauft haben. Darunter befinden sich die Klassiker »Vom Zauber der Rauhächte«, »Die Rauhächte als Quelle der Ruhe und Kraft« und »Meine allerschönsten Rauhächte«.



Paperback

September 2024

- **Erweiterte Neuauflage des kleinen Klassikers mit 45.000 verkauften Exemplaren**
- **Kompaktes Rauhächte-Wissen, liebevoll gestaltet**
- **Mit Fantasiereisen zu allen 12 Rauhächten: Inspiration und Resilienz für das neue Jahr**

Die Rauhächte zwischen Weihnachten und Dreikönigstag eignen sich ideal, um innenzuhalten und neue Energie zu tanken. Die aktualisierte und erweiterte Neuauflage dieses beliebten Ratgebers bietet neben zahlreichen Ritualen und Übungen je eine Fantasiereise für jede der zwölf Rauhächte. So lassen sie sich als Zeit der Einkehr und Entspannung wiederentdecken. Das mit farbigen Illustrationen liebevoll gestaltete Büchlein gibt Ihnen wichtige Impulse, um gelassen und energievoll in das neue Jahr zu starten.

**Die Rauhächte als Quelle der Ruhe und Kraft**  
von Vera Griebert-Schröder; Franziska Muri

€ (D) 10,00 / € (A) 10,30 / CHF 14,50

136 Seiten, Format 10,0 x 15,5 cm  
Quality Paperback, Flexobroschur,  
18 farbige Abbildungen  
WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

Erscheinungstermin: 18.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-424-15485-6



9 783424 154856

## Urheberin



© Mohammad Gharavi

Sara Wragge, geboren 1990, ist systemische Beraterin und Coach. Ihre Arbeit basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, der Positiven Psychologie und der Biografiearbeit. Dabei geht es darum, Menschen in ihrem Wohlbefinden zu fördern, indem sie ihre Ressourcen und Stärken erkennen sowie Selbstverantwortung übernehmen. Die selbstständig tätige Autorin studiert derzeit Kulturwissenschaften und nimmt ihre Follower auf Instagram mit durch ihren Alltag. Als Expertin für Persönlichkeitsentwicklung ist sie eine gefragte Interviewpartnerin, zum Beispiel bei Medien wie Cosmopolitan, Instagram, Women`s Health, Yoga Journal und Grazia.



Paperback

September 2024

- Der erste praktische Ratgeber zum Thema Selbstbild und Growth Mindset nach dem Bestseller von Carol Dweck
- Die on- und offline hervorragend vernetzte Autorin und Coachin steht und schreibt für eine neue Generation selbstbewusster und selbstbestimmter Frauen
- Mit praktischen Übungen aus dem Bereich der Positiven Psychologie wie Biografiearbeit und Growth Mindset sowie Achtsamkeitstraining, Journaling und Meditation

Sara Wragge nimmt uns mit auf eine erkenntnisreiche Reise durch die eigene Vergangenheit, durch eine achtsame Gegenwart und in eine selbstbestimmte Zukunft. Dabei gibt das sogenannte Selbstbild Auskunft über das Selbstwertgefühl und damit einhergehende Lebensgefühl. Die Autorin stellt faszinierende Techniken aus der Positiven Psychologie und der Arbeit der Bestsellerautorin Carol Dweck wie das dynamische Selbstbild, das Growth Mindset oder die Biografiearbeit vor. Ebenso begegnen der Leserin ganzheitliche Praktiken wie Achtsamkeitsübungen, Journaling und Meditation. So entsteht die Erkenntnis: Ich muss nicht bleiben, wer ich immer glaubte, zu sein. Dieses dynamische Selbstbild eröffnet ungeahnte Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung, Selbstwirksamkeit und Resilienz und fördert wachstumsorientiertes und zuversichtliches Handeln.

### Dein neues Selbstbild

von Sara Wragge

Erscheinungstermin: 11.09.2024

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50

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

Quality Paperback, Broschur,

ca. 15 s/w Abbildungen

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

ISBN/GTIN: 978-3-424-15462-7



9 783424 154627

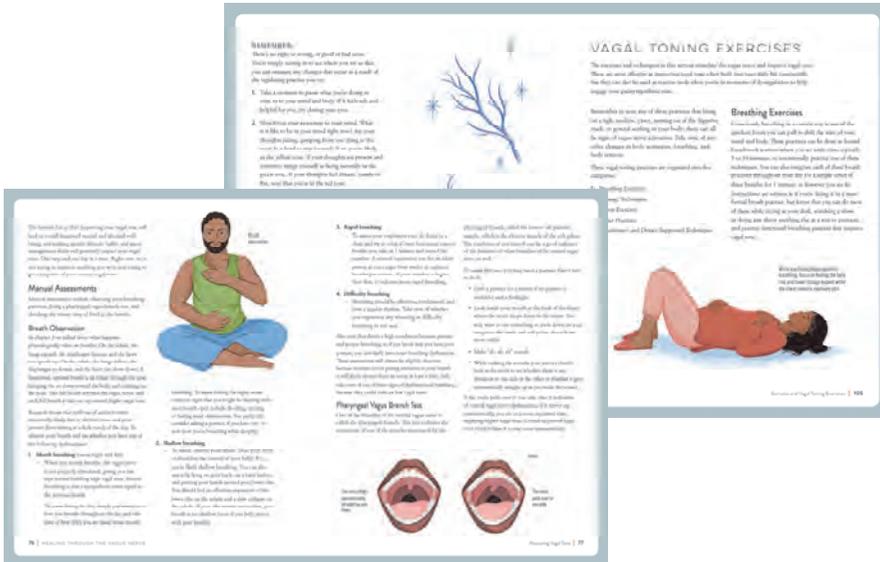
**Referenztitel**



Sandra Hintringer  
**Der Vagusnerv - unser innerer Therapeut**  
 Quality Paperback 18,00 € [D]  
 ET: 10.11.21



Isa Grüber  
**Resilienz - dein Körper zeigt dir den Weg**  
 Quality Paperback 15,00 € [D]  
 ET: 18.10.21



**Paperback**

**Oktober 2024**

- **Ideal für Einsteiger in die Themen Vagus und Nervensystem**
- **Die Autorin verbindet die Trends Vagusnerv, Resilienz und Trauma auf verständliche, informative und hilfreiche Weise**
- **Durchgehend anschaulich bebildeter Ratgeber mit zahlreichen praktischen Übungen und „Vagus-Programm“ für den Alltag**

Geist, Seele und Körper sind untrennbar verbunden und so setzen sich Ängste, Stress, Depressionen und Traumata im Nervensystem fest. Der Vagusnerv, der zehnte Hirnnerv, ist der große Kommunikator zwischen der physischen und psychischen Ebene. Die Autorin Amanda Armstrong bietet mit ihrem Ratgeber einen idealen und informativen Einstieg ins Thema Nervensystem. Im Mittelpunkt steht der Vagus, der »Super-Nerv«, als Schlüssel zur Heilung. Das Buch zeigt anschaulich und verständlich, wie Sie diesen wichtigen Nerv mithilfe von Atemtechniken, Selbstmassagen, Körper- und Augenübungen aktivieren und so Ihr Nervensystem selbst regulieren können. Eine leicht erlernbare Alltagsroutine rundet das Praxis-Programm ab.

**Urheberin**



© Freebird, www.freebirdimagery.com

Amanda Armstrong ist Mental-Health-Coach und ehemalige Feel-Good-Managerin im Google Hauptquartier in Kalifornien. Sie ist Gründerin und CEO von Rise As We, einer integrativen Praxis für mentale Gesundheit und spezialisiert auf Klienten mit Ängsten und Depressionen. Als Therapeutin und Coach kombiniert Amanda Armstrong auf einzigartige Weise ihr Trauma-Training mit Kinesiologie, Psychologie und ihrem Wissen um die Funktionsweise des Nervensystems.

**Heilen mit dem Vagusnerv**  
 von Amanda Armstrong  
 Übersetzer: Hanna R. Müller  
**Originalverlag: Quarto**  
 Erscheinungstermin: 16.10.2024

**€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50**  
 160 Seiten, Format 19,1 x 23,5 cm  
 Quality Paperback, Broschur,  
 100 farbige Abbildungen  
 WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-424-15489-4



## Referenztitel



Sonia Emilia Rainbow  
**Frauenheilkraft**  
Hardcover 21,00 € [D]  
ET: 18.11.19



Emma Ross; Baz Moffat; Bella Smith  
**Die Body Bible für Frauen**  
Hardcover 24,00 € [D]  
ET: 16.08.23



## Urheberin



© privat

Nadine Spitzley ist gebürtige Kölnerin und hat Katholizismus und Karneval mit der Muttermilch aufgesogen. Nach Architekturstudium in Köln folgten Aus- und Weiterbildungen zum Life-Coach und ein Umzug ins schöne Zürich. Seit 2015 hat Nadine die Richtung gewechselt und sich als Frauencoach selbstständig gemacht. 2017 gründete sie in Zürich ihr Coaching-Unternehmen numoon und bietet Circles, Workshops und Retreats für Frauen mit verschiedenen Themen der Weiblichkeit an. Nadines Anliegen ist es, andere Frauen in zyklische Bewegung zu versetzen, damit sie sich lustvoll mit ihrer weiblichen Natur rückverbinden können.



**Paperback**

**Oktober 2024**

- **Rhythmisch, sinnlich, weiblich: der erste Ratgeber, der den Zyklus der Frau mit Persönlichkeits-Entwicklung verbindet**
- **Die Autorin hat ein praktisches und alltagstaugliches Vier-Phasen-Modell entwickelt**
- **Nadine Spitzley hat eine große Reichweite im deutschsprachigen Raum und gibt zahlreiche Workshops und Retreats**

Der weibliche Zyklus ist ein missverstandenes Geschenk: Statt sich zum Opfer hormoneller Schwankungen zu machen, fordert Nadine Spitzley Frauen dazu auf, Menstruation und Sexualität als Motor für Lebensfreude und persönliche Entwicklung zu verstehen. Das bewusste Erleben des Zyklus ermöglicht erst den Zugang zu den unterschiedlichen Aspekten weiblicher Lust auf allen Ebenen des Lebens. Begleitet von persönlichen Episoden erklärt die Autorin das zyklische Wesen der Frau anhand seiner komplexen biologischen Abläufe, Gefühlswechsel und Gedankenmuster. Mit einem Vier-Phasen-Modell, orientiert an den Mondphasen, gibt die Autorin den Leserinnen einen praktisch anwendbaren Leitfaden für ein lustvolles, weibliches Leben an die Hand.

### **Zyklust**

von Nadine Spitzley

Erscheinungstermin: 16.10.2024

**€ (D) 19,00 / € (A) 19,60 / CHF 26,50**

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

Quality Paperback, Broschur, ca. 12 s/w Illustrationen  
WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-15479-5



Oktober 2024



- Ein heilsamer Ansatz für den aktiven Umgang mit Trauer
- Dieser Ratgeber bietet hilfreiche Rituale und Eintragungseiten für Reflexionen
- Die erfolgreiche Autorin erzählt aus eigener Erfahrung

#### Urheberin



© Tobias Schwerdt, www.schwerdt-fotografie.de

Bärbel Mechler ist Autorin, ausgebildete Heiltherapeutin und Kommunikationstrainerin mit dem Schwerpunkt auf Krisenintervention und Coaching von Opfern psychopathischen Missbrauchs. Ihre spirituellen Erfahrungen nach dem Tod ihres Ehemannes vertieften ihren Glauben, dass die Verstorbenen in der Lichtwelt weiterexistieren und Kommunikation mit ihnen auf einer anderen Ebene möglich bleibt. Daraus entstanden Rituale, die Trauernden Trost, Kraft und Licht in schweren Zeiten spenden.

Trauer muss kein passives Ertragen sein, Trauer kann ein aktiver, selbstbestimmt gestalteter Prozess sein. Darüber hinaus weiß die Autorin, dass man mit geliebten Menschen über den Tod hinaus verbunden bleiben kann. Und so hat sie berührende Rituale und Reflexionen entwickelt, die über die schwere Zeit helfen, Licht in die Dunkelheit bringen und mehr als Trost spenden. Warmherzig und mitfühlend ermuntert die Autorin zu vertrauen, dass die Beziehung und die Liebe zum Verstorbenen ewig währen und unabhängig von Zeit und Raum weiterexistieren. Sie stellt wertschätzende, gebende, klärende und heilende Rituale vor, bietet in ihrem Buch viel Platz für eigene Reflexionen und schafft eine inspirierende Atmosphäre mit Zitaten von Weisen aus der Antike bis in die Moderne.

**Wir bleiben verbunden**  
von Bärbel Mechler

Erscheinungstermin: 02.10.2024

€ (D) 12,00 / € (A) 12,40 / CHF 17,50

96 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

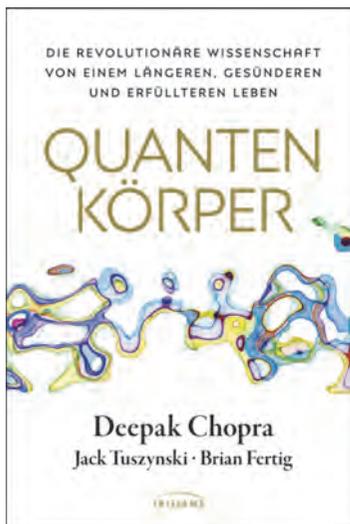
Hardcover, Pappband

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

ISBN/GTIN: 978-3-424-15482-5



9 783424 154825



August 2024

- **Deepak Chopra gehört mit über 20 Millionen verkauften Büchern und zehn Millionen Followern zu den wichtigsten spirituellen Lehrern weltweit**
- **Visionärer Blick dreier Spezialisten aus den Bereichen Quantenphysik und Medizin auf Gesundheit**
- **Spannende Erkenntnisse aus der Quantenbiologie praktisch anwenden**

Gemeinsam mit dem Quantenphysiker Dr. Tuszynski und dem Endokrinologen Dr. Fertig zeigt der Bestsellerautor und ganzheitliche Mediziner Deepak Chopra, wie sich die Erkenntnisse der Quantenwissenschaft darauf auswirken, wie wir leben und altern. Von der subatomaren Ebene beeinflusst der Quantenkörper unsere Gedanken, unsere Gefühle, unseren Stoffwechsel und damit die Energieproduktion unserer Zellen. Anhand praktischer Übungen und innovativer Forschung zur Quantenbiologie zeigen die Autoren, wie wir die Kräfte unseres Quantenkörpers nutzen können, um unser Wohlbefinden zu steigern, unsere Zellen und Organfunktionen zu unterstützen und unser Immunsystem zu stärken.

#### Urheber

**Dr. Deepak Chopra** stammt ursprünglich aus Indien. Als erfolgreicher Internist und Endokrinologe in den USA widmet er sich seit den 1980er Jahren der Suche nach einer ganzheitlichen Medizin. Seine mehr als 90 Bücher wurden in 43 Sprachen übersetzt und insgesamt 20 Millionen Mal verkauft.

**Dr. Jack Tuszynski** ist Quantenphysiker und Onkologe am medizinischen Institut der University of Alberta.

**Dr. Brian Fertig** ist Endokrinologe und Spezialist zu den Themen Stoffwechsel u. Diabetes.

#### Quantenkörper

von Deepak Chopra; Jack Tuszynski; Brian Fertig  
Übersetzer: Claudia Callies

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Pappband  
WG: 1466

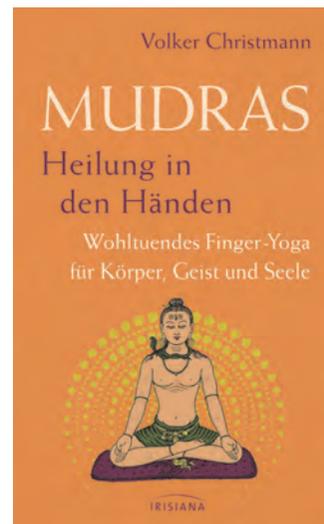
Originalverlag: Harmony

ISBN/GTIN: 978-3-424-15471-9

Erscheinungstermin: 14.08.2024



9 783424 154719



Paperback

August 2024

- **Mit übersichtlichem Register die passende Mudra für jedes Beschwerdebild finden**
- **Über 80 ästhetische und detaillierte Illustrationen zu jeder Handhaltung**
- **Autor bringt 60 Jahre Erfahrung auf den Gebieten Yoga, Meditation, Hinduismus und Buddhismus mit**

Auf bisher einzigartige Weise präsentiert Volker Christmann das tausende Jahre alte Wissen um das sogenannte Finger-Yoga, die Mudras. Der Autor ist bei seinen ausgedehnten Aufenthalten in Indien mithilfe von spirituellen Meistern tief in die Bedeutung und Praxis der Heilkraft eingetaucht, die in den Händen liegt. Er bietet ein umfangreiches Repertoire an Handhaltungen, die Erleichterung und Linderung bei zahlreichen Krankheitssymptomen von Schnupfen bis Herzerkrankungen—ohne Nebenwirkungen.

#### Urheber

Volker Christmann, Autor vieler Bücher zum Thema Yoga, beschäftigt sich seit über fünfzig Jahren mit den geheimen Lehren der Yoga-Praxis. Seine zahlreichen Reisen führen ihn immer wieder zu den Ursprüngen der östlichen Kulturen, wo er von zurückgezogenen Meistern unterwiesen wird.

**Mudras – Heilung in den Händen**  
von Volker Christmann

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,50

192 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur,  
ca. 60 s/w Illustrationen  
WG: 1462

Erscheinungstermin: 14.08.2024

ISBN/GTIN: 978-3-424-15474-0



9 783424 154740

## Referenztitel



Alberto Villoldo; Colette Baron-Reid  
**Dein schamanischer Traum – Das Orakel**  
Non-Book 25,00 € [D]  
ET: 04.11.21



4 250939 400082



Alberto Villoldo; Colette Baron-Reid; Marcela Lobos  
**Das schamanische Seelen-Orakel**  
Non-Book 30,00 € [D]  
ET: 26.11.18



4 250939 400037

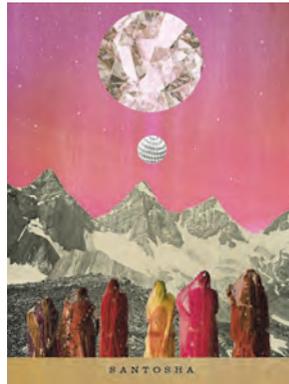
## Urheberin



© Aman Chotani, [www.amanchotani.com](http://www.amanchotani.com)

Sahara Rose Ketabi ist eine indischstämmige Autorin aus Los Angeles. Seit ihrem Studienabschluss an der Boston University arbeitet sie als zertifizierter Coach für ganzheitliche Ernährung für internationale hochkarätige Institute. Sie verquickt spirituelles und ayurvedisches Wissen mit Humor und Lebensnähe. Damit trifft Sahara Rose das Zeitgefühl einer neuen Generation an Leserinnen und Lesern, die sie neben ihren Büchern auch millionenfach über ihren Podcast, Instagram, Videos, Online-Programme und Newsletter erreicht.

## Innenabbildungen



**Kartenset**

**Oktober 2024**



- **Erstes Kartendeck, das Yoga-Philosophie, Ayurveda, Chakras und Hindu-Göttinnen miteinander kombiniert**
- **54 ästhetisch ansprechende Karten mit aufwendig gestaltetem Begleitbuch**
- **Internationaler Bestseller mit tausenden begeisterten Online-Rezensionen**

Ob du gerade ins Yoga hineinschnupperst oder schon lang praktizierst, mit diesen 54 opulenten und außergewöhnlichen Karten erreichst du das nächste Level: die Weisheit des Yoga mit Ayurveda, Hindugöttinnen, Chakras und Mantras, die auf deine persönliche Entwicklung wie ein Power-Booster wirken werden. Als täglicher Begleiter enthüllen dir diese atemberaubend schönen Orakelkarten überraschende Antworten auf deine Fragen, regen dich zur Entfaltung deines Potenzials an und eröffnen dir neue Horizonte. Im Begleitbuch findest du inspirierende Erläuterungen für jede Karte – entweder für die bereits entwickelte Version deines höheren Selbst oder die Beschreibung des Weges, der noch vor dir liegt und auf dem dich die Karten unterstützen werden.

**Das Yoga Spirit Orakel**  
von Sahara Rose Ketabi  
Übersetzer: Claudia Callies

**Originalverlag: Dorling Kindersley**  
Erscheinungstermin: 02.10.2024

**€ (D) 28,00 / € (A) 28,00 / CHF 39,90**

Format 8,9 x 12,8 cm  
Non-Book, Stülpedeckelschachtel,  
54 farbige Karten, Begleitbuch mit 128 Seiten  
WG: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga,  
Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 4250939900193



4 250939 900193

## Referenztitel



Athene Noctua  
**Taschen-Orakel**  
Non-Book 10,00 € [D]  
ET: 13.03.24



4 250939 900155

## Urheberin

Athene Noctua hat einige Orakel- und Tarotdecks erschaffen. Ihre kreative Arbeitsweise ist zutiefst meditativ und ein wichtiger Bestandteil ihrer spirituellen Praxis. Dabei stellt sie sich in den Dienst des Universums, um Wahrsage-Tools zu kreieren, die einen Kommunikationskanal mit dem Göttlichen öffnen. Sie lebt abgeschieden in England auf einem renovierten Kanalboot und ihre Kunst ist geprägt von der Energie und den Zyklen der sie umgebenden Natur.

## Innenabbildungen



**Kartenset**

**Oktober 2024**

- Verbindet gekonnt und erstmalig die beliebten Themen Runen, Krafttiere und Magie
- Handliches und hochwertiges Taschen-Orakel in stabiler Box mit 24 Karten und Begleitbuch
- Exquisit und modern gestaltete Karten mit kraftvollen Tierdarstellungen

Dieses handliche Taschen-Orakel verbindet altes Runenwissen mit majestätischen Krafttieren. Dabei verkörpern Raben, Wölfe, Pferde und andere magische Tierbegleiter die Qualitäten und Energien der Runenreihe des alten Futhark und machen sie noch greifbarer. Das kompakte Kartendeck mit 24 Karten und Begleitbuch passt in jede Hand- oder Hosentasche und bietet Orientierung, Schutz und stärkt deine Intuition. Es eignet sich perfekt für das tägliche Orakeln oder zur Begleitung von Ritualen und Zeremonien.

### Das Krafttiere Runen Orakel

von Athene Noctua  
Übersetzer: Sven Beier

**Originalverlag: Hay House**

Erscheinungstermin: 16.10.2024

**€ (D) 12,00 / € (A) 12,00 / CHF 17,90**

Format 6,4 x 8,9 cm

Non-Book, Stülpedeckelschachtel,

24 farbige Karten, Begleitbuch mit 80 Seiten

WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900216



4 250939 900216

## Referenztitel



Alberto Villoldo; Colette Baron-Reid  
**Dein schamanischer Traum – Das Orakel**  
Non-Book 25,00 € [D]  
ET: 04.11.21



4 250939 400082



Alberto Villoldo; Colette Baron-Reid; Marcela Lobos  
**Das schamanische Seelen-Orakel**  
Non-Book 30,00 € [D]  
ET: 26.11.18

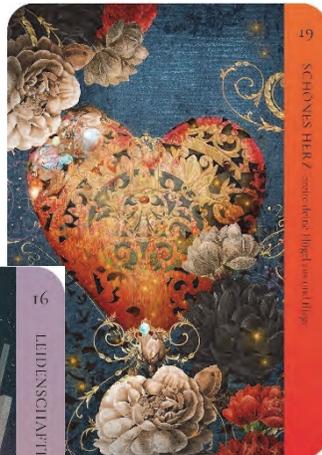


4 250939 400037

## Urheberin

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.

## Innenabbildungen



Wessen Herz wurde nicht schon einmal gebrochen? Diese Karten helfen dabei mit Gefühlen von Verlust, Trauer, Liebeskummer, Verwirrung oder Ablehnung umzugehen und sie zu transformieren. So lernst du an deinen Erfahrungen zu wachsen und die schönen, kreativen, freudigen Seiten deines Herzens wieder erstrahlen zu lassen. Die 36 Karten – kunstvoll gestaltet von der beliebten Bestseller-Illustratorin Jena Dellagrottaglia – stecken voller Details und Symbole, die eine intuitive Verbindung mit höheren Kräften ermöglichen. Das Begleitbuch bietet für jede Karte neben Deutungsvorschlägen eine praktische Übung zur Herzheilung. Die edle Klappbox ist die ideale Schatztruhe für diese segensreichen Kartenjuwelen.

**Heilendes Herz Orakel**  
von Inna Segal; Jenna Dellagrottaglia  
Übersetzer: Angelika Hansen

**Originalverlag: Rockpool Publishing**

Erscheinungstermin: 14.08.2024

**€ (D) 28,00 / € (A) 28,00 / CHF 39,90**

Format 11,5 x 15,0 cm

Non-Book, Klappdeckelschachtel,

36 farbige Karten, Begleitbuch mit 88 Seiten

WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900186



4 250939 900186

**Kartenset**

**August 2024**

- **Über 300.000 verkaufte Karten-Decks der Illustratorin Jenna Dellagrottaglia**
- **Tröstende Botschaften und heilsame Übungen bei schwierigen Gefühlen**
- **Edle große Klappbox mit Begleitbuch und 36 kunstvoll gestalteten Karten**

# Unsere Top-Titel von Irisiana

**ERWEITERTE UND  
AKTUALISIERTE NEUAUSGABE**



Hal Elrod  
Miracle Morning  
Quality Pb, 288 S., 13,5 x 21,5 cm  
**978-3-424-15476-4**  
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



Deepak Chopra  
Leben in Fülle - Der innere Weg zu  
HC, 256 S., 15,0 x 22,7 cm  
**978-3-424-15435-1**  
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50\*



**ÜBER 65.000 VERKAUFTE EX.**



Andrea Christiansen  
Mudras - Kompaktführer  
Hardcover, 120 S., 10,0 x 15,5 cm  
**978-3-424-15169-5**  
€ 8,00 [D] | € 8,30 [A] CHF 11,90\*



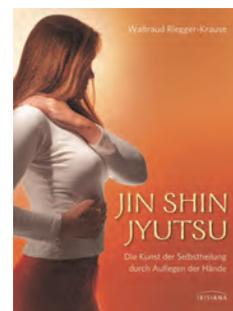
Isa Grüber  
Resilienz - dein Körper zeigt dir den  
Quality PB, 144 S., 17,2 x 20,2 cm  
**978-3-424-15409-2**  
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*



Sandra Hintringer  
Der Vagusnerv - unser innerer  
Therapeut  
Quality PB, 176 S., 17,0 x 24,0 cm  
**978-3-424-15416-0**  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Sasja Metz  
Goodbye Drama  
Quality Pb, 272 S., 13,5 x 21,5 cm  
**978-3-424-15451-1**  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Waltraud Riegger-Krause  
Jin Shin Jyutsu  
Hardcover, 176 S., 17,0 x 24,0 cm  
**978-3-424-15171-8**  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Christine Schmid  
Atme. Jetzt.  
Quality Pb, 272 S., 13,5 x 21,5 cm  
**978-3-424-15455-9**  
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



Yoshi Yoshitani  
Das Buch der Mythen und Märchen  
Hardcover, 176 S., 15,2 x 24,0 cm  
**978-3-424-15457-3**  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



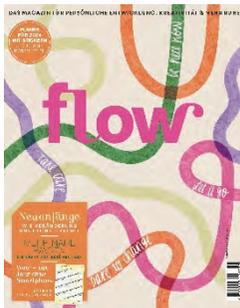


# Unser Zeitschriften- angebot

**südwest**

## Unser Service für Sie:

- einfaches Handling
- Bestellung zu Reisekonditionen
- körperlose Remission



€ 8,50 [D]  
Fortsetz. Nr. 57970003

Flow Nummer 83 (5/2024)  
AT 07/2024



9 783517 103365

Flow Nummer 84 (6/2024)  
AT 09/2024



9 783517 103372

Flow Nummer 85 (7/2024)  
AT 10/2024



9 783517 103389

Flow Nummer 86 (8/2024)  
AT 11/2024



9 783517 103396



€ 10,50 [D]  
Fortsetz. Nr. 57970004

Schöner Wohnen Spezial Nr. 4/2024  
AT 09/2024



9 783517 103433

Schöner Wohnen Spezial Nr. 5/2024  
AT 10/2024



9 783517 103440

# INTEGRAL

Herbst 2024



# *L o t o s*

Herbst 2024



# *Ansata*

Herbst 2024



## Referenztitel



Anjana Gill  
**Der kleine Elefant, der den Menschen das Glück brachte**  
 Taschenbuch 12,00 € [D]  
 ET: 09.11.22



Anjana Gill  
**Du und deine Engel**  
 Hardcover 14,00 € [D]  
 ET: 22.11.21



**Kartenset**

**Oktober 2024**

- **Das Leben ist schön – 44 inspirierende Impulse des kleinen Glückselefanten**
- **Wunderschön gestaltet: Ein bezauberndes Geschenk an sich selbst oder einen lieben Menschen**
- **Über 150.000 verkaufte Bücher von Anjana Gill, Bestsellerautorin von *Der kleine Elefant, der den Menschen das Glück brachte***

**SCHWERPUNKTTITEL**

## Zielgruppengenaues Marketing

im Bereich Körper, Geist und Seele

**Print-Werbung**

- bewusster leben
- Psychologie heute
- Yoga aktuell

**Online-Werbung**

- bewusster-leben.de
- sinnsucher.de

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:

Social Media:

Website/ Newsletter:

Auf spielerische Weise Leichtigkeit und Freude in jeden Tag bringen: mit den zauberhaft gestalteten Karten der Bestsellerautorin Anjana Gill! Ihr kleiner Glückselefant – der sympathische Protagonist aus ihrer Erfolgserzählung *Der kleine Elefant, der den Menschen das Glück brachte* – schenkt uns die entscheidenden Impulse, um uns auf das auszurichten, was das Leben so schön und einzigartig macht. Einfach eine Karte ziehen, die Glücksbotschaft verinnerlichen – und Kurs nehmen auf Lebensfreude, wahre Zufriedenheit und tiefe Selbstliebe.

### Urheberin

Anjana Gill ist Bestsellerautorin mit deutsch-indischen Wurzeln, Online-Coach und seit über 20 Jahren Expertin für moderne Spiritualität und Manifestation. Ihre Leidenschaft ist es zu zeigen, dass es tatsächlich eine Verbindung zwischen Himmel und Erde gibt, die das Leben auf ungeahnte Weise bereichern kann.

## Innenabbildungen

### Aktiviere die Fülle

Tu so, als ob du von allem reichlich hast, auch wenn es jetzt noch nicht so ist. Nur Fülle-Gedanken ziehen die Erfüllung an – und Erfüllung wollen wir ja, oder?

### Das Leben ist ein Schwebebalken

Achte unbedingt auf deine Balance und dein inneres Gleichgewicht. Wenn wir unsere Balance verlieren, fallen wir. Hast du in den letzten Tagen mehr gegeben oder mehr genommen? Sei ehrlich ... das ist wichtig für deine Balance.

### Ein wunderbarer Kompass

Hör immer auch auf dein Bauchgefühl. Gutes Bauchgefühl = richtiger Weg. Ungutes Bauchgefühl = falscher Weg. Dein Bauch ist klug, sehr klug sogar!

**Der kleine Elefant, der das Glück bringt – Das Kartenset**  
 von Anjana Gill  
**Originalausgabe**  
 Erscheinungstermin: 30.10.2024

€ (D) 20,00 / € (A) 20,00 / CHF 29,50  
 Format 8,9 x 12,7 cm  
 Non-Book, Stülpedeckelschachtel,  
 44 farbige Karten und Begleitbuch  
 WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung



ISBN/GTIN: 4250939500027



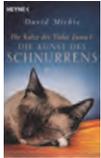
## Referenztitel



David Michie  
**Die Katze des Dalai Lama und die Weisheit grauer Schnurrhaare**  
Hardcover 18,00 € [D]  
ET: 26.04.23  
Band 5



9 783778 1783122



David Michie  
**Die Katze des Dalai Lama und die Kunst des Schnurrens**  
Taschenbuch 11,00 € [D]  
ET: 14.09.20  
Band 2



9 783453 1703926



David Michie  
**Die Katze des Dalai Lama und der Zauber des Augenblicks**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 08.03.21  
Band 3



9 783453 1704077



David Michie  
**Die Katze des Dalai Lama und die vier Geheimnisse des Glücks**  
Taschenbuch 11,00 € [D]  
ET: 12.04.23  
Band 4



9 783453 1704466

## Urheber



© Hay House Publishers

David Michie, geboren in Zimbabwe, lebt heute in Australien. Ursprünglich Thriller-Autor, gelingt es dem praktizierenden Buddhisten und Meditationslehrer mit Bravour, buddhistische Gedanken in moderner, verständlicher Form einem breiten Publikum nahezubringen. David Michies Bücher wurden in 25 Sprachen übersetzt, die Romane über die Abenteuer der Katze des Dalai Lama sind internationale Bestseller.



Wie können wir im Hier und Jetzt glücklich sein – anstatt uns immer danach zu sehnen, was wir nicht haben? Mit dieser Frage empfängt der Dalai Lama die Top-Influencerinnen Indiens. Dabei wollten die jungen Frauen eigentlich nur schnell erfahren, wie man sich mit der Kraft der Gedanken die neueste Designer-Sonnenbrille oder sogar den Traummann herbeimanifestieren kann. Ein Anliegen, das auch die Katze seiner Heiligkeit brennend interessiert, wünscht sie sich doch gerade nichts sehnlicher als ein saftiges Stück Hühnerleber.

Im sechsten Band der Romanreihe rund um die Katze des Dalai Lama dreht sich alles um die magische Kraft unserer Wünsche. Auf leichte und vergnügliche Art vermittelt das Kätzchen buddhistische Weisheit.

**Die Katze des Dalai Lama und die Magie der Wünsche**

Band 6

von David Michie

Übersetzer: Kristof Kurz

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 28.08.2024

- August 2024
- Die neuen Abenteuer der »Katze Seiner Heiligkeit«: über 150.000 verkaufte Expl. der vergnüglichen und inspirierenden Romanreihe
  - Erleuchtungssuche auf vier Pfoten: die kleine Schneelöwin entdeckt diesmal das wahre Manifestieren
  - Über 200.000 Facebook-Fans: »The Dalai Lama's Cat« begeistert Katzenliebhaber, Meditationsfans und Buddhismus-Interessierte gleichermaßen

€ (D) 19,00 / € (A) 19,60 / CHF 26,50

ca. 288 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm

Hardcover, Geb. mit SU

WG: 1116 Belletristik/Romanhafte Biografien

ISBN/GTIN: 978-3-7787-8319-1

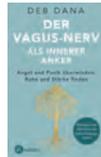


9 783778 1783191

## Referenztitel



Sandra Hintringer  
**Der Vagusnerv - unser innerer  
 Therapeut**  
 Quality Paperback 18,00 € [D]  
 ET: 10.11.21



Deb Dana  
**Der Vagus-Nerv als innerer Anker**  
 Quality Paperback 18,00 € [D]  
 ET: 26.04.22



**Zielgruppengenaues Marketing**  
 im Bereich Lebenshilfe und Persönlichkeitsentwicklung

**Print-Werbung**

- #belove
- moment by moment
- Psychologie heute

**Online-Werbung**

- psychologie-heute.de
- sinnsucher.de

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:

Social Media: Instagram, Facebook, YouTube, Twitter

Website/Newsletter: Website, Newsletter

## Urheberin

Anna Ferguson ist eine führende Expertin für psychische Gesundheit und somatische Therapeutin. Sie hat eine engagierte Community von 250.000 Followern auf Instagram, wo sie praktische und ganzheitliche Geist-Körper-Tools teilt und Barrieren und Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit abbaut. In ihrer Arbeit als Beraterin, Speakerin und Autorin stellt sie wertvolle Ressourcen für Menschen bereit, die unter Ängsten und inneren Blockaden leiden. Anna Ferguson lebt in Australien.



September 2024

- **Die heilsame Kraft des Vagusnervs: für besseren Schlaf, mehr Resilienz und Angst- und Stressbewältigung**
- **Einfach in den Alltag integrierbar und sofort wirksam – zahlreiche Übungen, um Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen**
- **Anna Ferguson ist eine der führenden Expertinnen für Angsttherapie und Mental Health mit über 250.000 Follower\*innen auf Instagram**

SPITZENTITEL

Der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden: Wird er durch Stress, Ängste oder Trauma blockiert, gerät unser gesamtes autonomes Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Verschiedenste psychische und körperliche Beschwerden wie Depressionen, Schlaflosigkeit, Migräne oder chronische Schmerzen können die Folge sein. Anna Ferguson, erfahrene Expertin für somatische Therapien, bietet effektive Soforthilfe: Sie zeigt, wie wir die heilsame Kraft des Vagusnervs nutzen können, um auf jede Art von Herausforderung wirksam zu reagieren. Mit gezielten Übungen lernen wir, den Vagusnerv sanft zu trainieren und die verborgenen Ursachen für das aufzulösen, was uns belastet, innerlich blockiert, ängstigt oder aus der Bahn wirft. So bietet Fergusons Vagusnerv-Programm inmitten des alltäglichen Chaos' einen Anker der emotionalen Sicherheit.

**Superkraft Vagusnerv**  
 von Anna Ferguson  
 Übersetzer: Sabine Zürn  
**Deutsche Erstausgabe**

**€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90**  
 ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
 Hardcover, Klappenbroschur  
 WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren

Erscheinungstermin: 25.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-7787-9331-2



## Referenztitel



Christine Schmid  
**Atme. Jetzt.**  
Quality Paperback 20,00 € [D]  
ET: 18.10.23



9 783424 154559

## Urheberin

Jesse Coomer ist eine der führenden Stimmen auf dem Gebiet der Atemarbeit. Als Begründer des *Breathwork-Tactics*-Programms bietet er fundierte Techniken zur Regulierung des Nervensystems an. Er ist als Atemtherapeut und für seine Kältetrainings nach der Wim-Hof-Methode bekannt, mit seinem beliebten YouTube-Kanal bringt er Menschen die Praxis von ganzheitlicher Gesundheit und mentaler Fitness nahe. Jesse Coomer gibt Workshops, Vorträge und Coachings in den ganzen USA und trainiert Sportler, CEOs, Ersthelfer, Militärs und Menschen aus allen Lebensbereichen, die ihre Leistung optimieren, ihre Ängste reduzieren und ein gesünderes Leben führen wollen.



**Paperback**

**August 2024**

- **Mit jedem Atemzug mehr Energie, Gesundheit und mentale Fitness**
- **Das Praxisprogramm des bekannten Atemtherapeuten und Wim-Hof-Instructors mit großer Fanbase auf YouTube**
- **»Ein fesselndes Buch, das die Verbindung von Körper und Atem hervorhebt. Was für ein Geschenk!«  
Patrick McKeown, Autor von  
»Erfolgsfaktor Sauerstoff«**

Atmen, das geht doch ganz automatisch, jeder kann es ... »Doch das *richtige* Atmen haben wir verlernt!«, so der bekannte Atemtherapeut und Wim-Hof-Instructor Jesse Coomer. Dabei können wir unser Leben in ungeahntem Maße positiv beeinflussen, wenn wir auf unsere Atmung achten und sie bewusst lenken: um unser körperliches und mentales Wohlbefinden zu fördern, Stress zu bewältigen, seelische Blockaden zu lösen, unser Energielevel spürbar anzuheben u.v.m.

Mit über 20 kraftvollen Atemübungen und einfachen Bewusstseinstechen zeigt Jesse Coomer, wie wir die volle Kraft des Atems freisetzen und für Selbsterkenntnis und persönliche Transformation nutzen können.

Ein Buch, das eine frische, wohltuende Brise ins Leben bringt – für mehr Lebensenergie, Resilienz und ganzheitliche Gesundheit.

### Die Sprache des Atems

von Jesse Coomer  
Übersetzer: Jochen Lehner

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 28.08.2024

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

ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm  
Quality Paperback, Klappenbroschur

WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-7787-9332-9



9 783778 793329

September 2024

SPITZENTITEL

## Zielgruppengenaues Marketing

im Bereich Esoterik und Spiritualität

**Print-Werbung**

- Pulsar
- Visionen
- Engelmagazin
- Welt der Spiritualität

**Online-Werbung**

- welt-im-wandel.tv
- mystica.tv

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:

Social Media: Instagram, Facebook, Twitter, YouTube

Website/Newsletter: Email, RSS



- Berührend und inspirierend – Zeichen von geliebten Menschen aus dem Jenseits erkennen und deuten
- »Eine Sammlung schier unglaublicher Geschichten darüber, wie das Universum magische Momente in unserem Leben bewirkt.« *GOOP*
- Bereits über 400.000 verkaufte Exemplare in den USA

### Urheberin



© Noa Griffel

Laura Lynne Jackson entdeckte bereits als Kind ihre außergewöhnliche Gabe: Sie kann mit Verstorbenen Kontakt aufnehmen und verblüffend treffsichere Botschaften aus dem Jenseits übermitteln. Ihre medialen Fähigkeiten wurden u.a. am *Windbridge Institute for Applied Research in Human Potential* unter wissenschaftlichen Bedingungen getestet und offiziell bestätigt. Ihre Bücher »Das Licht zwischen uns« und »Signs – Zeichen« wurden *New York Times*-Bestseller. Laura Lynne Jackson lebt auf Long Island.

Laura Lynne Jackson verfügt über eine außergewöhnliche Gabe: Sie kann mit den Seelen Verstorbener kommunizieren und Botschaften der Liebe und Heilung von ihnen empfangen. Doch diese Gabe ist nicht ihr allein vorbehalten. Wir alle können lernen, die geheime Sprache des Universums zu verstehen, indem wir um Zeichen von der »anderen Seite« bitten – ob es ein Lied ist, das man gerne zusammen gehört hat, Zahlen, Farben oder auch Tiere, die eine bestimmte Bedeutung im gemeinsamen Leben hatten ... Wenn wir uns dafür öffnen und diese Zeichen bewusst wahrnehmen, werden wir Licht und neuen Lebenssinn finden, wo vorher Dunkelheit und Trauer waren.

Ein berührendes Buch, das die tröstliche Gewissheit vermittelt: Die Verbindung zu den Menschen, die wir lieben, bleibt für immer lebendig – auch über den Tod hinaus.

### Signs – Zeichen

von Laura Lynne Jackson  
Übersetzer: Juliane Molitor

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 25.09.2024

€ (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50

ca. 384 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Pappband,

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

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7602-5



9 783778 776025



Oktober 2024

- Was wir aus früheren Inkarnationen für unser heutiges Leben lernen können
- Überraschende Antworten auf die zentralen Fragen des Lebens: Habe ich schon einmal gelebt? Wer bin ich wirklich?
- Der praktische Leitfaden der erfahrenen Reinkarnationsexpertin, um tiefe Selbsterkenntnis zu erlangen und verborgene innere Blockaden aufzulösen

Wer bin ich wirklich? Nur das, was ich im Spiegel sehe – oder noch so viel mehr? Michelle Brock weiß: Wir sind Seelen, die im Lauf der Zeit durch viele Leben gereist sind. Die Erfahrungen, die wir dabei gemacht haben, prägen unser heutiges Leben in höchstem Maße. Jetzt zeigt die renommierte Reinkarnationstherapeutin, wie wir die Erinnerung an unsere früheren Leben wachrufen und zum ersten Mal ein wirklich vollständiges Bild von unserer Persönlichkeit erlangen.

#### Urheberin

Michelle Brock ist Lebensberaterin für spirituelle Entwicklung, die sich auf die Rückführung in vergangene Leben spezialisiert hat. Sie hat Tausenden Menschen geholfen, die Geschichten ihrer früheren Leben – ihre damaligen Traumata, Errungenschaften, Verluste und Lieben – zu entdecken und zu heilen.

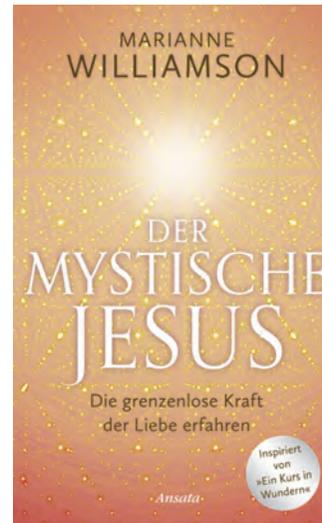
**Wer ich war, wer ich bin, wer ich werde**  
von Michelle Brock  
Übersetzer: Karin Weingart

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90  
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Pappband  
WG: 1930

#### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 02.10.2024

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7599-8



November 2024

- Allumfassende und bedingungslose Liebe im Leben erfahren – der spirituelle Wegweiser für alle Glaubensrichtungen
- Von der Autorin des Weltbestsellers *Rückkehr zur Liebe*: über 120.000 verkaufte Exemplare im deutschsprachigen Raum
- Marianne Williamson ist eine der größten spirituellen Lehrerinnen unserer Zeit mit über 2 Millionen Followern in den sozialen Medien

So sehr Jesus als Heiliger verehrt wird – für viele Menschen hat er heute wenig Bedeutung. Dabei gäbe es in ihm eine große spirituelle Kraft zu entdecken, die unser aller Leben von Grund auf verändern kann – die Liebe. Jenseits aller religiösen Dogmen entwirft Marianne Williamson ein vollkommen neues Bild des Messias, basierend auf dessen Darstellung im spirituellen Klassiker *Ein Kurs in Wundern*. Die berühmte Lebenslehrerin zeigt Jesus als den Geist allumfassender, bedingungsloser Liebe, die in jedem Menschen lebendig ist.

#### Urheberin

Marianne Williamson, geboren 1952, macht es sich seit vielen Jahren zur Aufgabe, den *Kurs in Wundern* zu verbreiten und in die Praxis umzusetzen. Sie ist eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen, hält Vorträge in der ganzen Welt und ist regelmäßig in TV-Sendungen zu Gast. Ihr Buch *Rückkehr zur Liebe* wurde weltweit zum Bestseller.

**Der mystische Jesus**  
von Marianne Williamson  
Übersetzer: Sabine Zürn

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50  
ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Hardcover, Geb. mit SU  
WG: 1937

#### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 27.11.2024

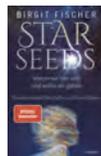
ISBN/GTIN: 978-3-7787-7601-8



## Referenztitel



Marko C. Lorenz  
**Das große Mysterium**  
 Hardcover 23,00 € [D]  
 ET: 24.04.24



Birgit Fischer  
**Starseeds**  
 Hardcover 22,00 € [D]  
 ET: 28.09.22



**Zielgruppengenaues Marketing**  
 im Bereich Esoterik und Spiritualität

**Print-Werbung**

- Pulsar
- Visionen
- Engelmagazin
- Welt der Spiritualität

**Online-Werbung**

- welt-im-wandel.tv
- mystica.tv

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:

Social Media: YouTube, Facebook, Instagram, Twitter

Website/Newsletter: Email, Instagram

## Urheber

Marko C. Lorenz ist ein bekannter YouTuber, Bewusstseinsforscher, Unternehmer und Gründer des Brainwave Entertainment Research Instituts. Schon in jungen Jahren war er von der Kraft des Geistes und der Meditation fasziniert. Er begann sich intensiv mit Themen wie Astralreisen, Seelenreisen und Bewusstseinsenerweiterung auseinanderzusetzen und entwickelte eine besondere Leidenschaft für die Erforschung von Frequenzen und deren Auswirkungen auf Geist und Körper. Neben seiner Tätigkeit als Forscher und Unternehmer leitet er auch Seminare und Workshops zu den Themen »Außerkörperliche Erfahrung« und »Bewusstseinsenerweiterung«. Hier teilt er sein Wissen mit anderen Menschen und hilft, ihre geistigen Fähigkeiten zu erweitern und ihr volles Potenzial zu entfalten.



Oktober 2024

- **Das einzigartige Praxisbuch für innere Transformation, spirituelles Wachstum und Bewusstseinsenerweiterung**
- **Mit zahlreichen praktischen Übungen, faszinierenden Fallbeispielen und geführten Meditationen zum exklusiven Audio-Download**
- **Starke Online-Präsenz des Autors: Über 160.000 YouTube-Abonnenten, 75.000 Follower auf Instagram**

SCHWERPUNKTTITEL

Wie können wir die Grenzen der scheinbaren Realität überwinden und verborgene Potenziale erschließen? Wie können wir unser wahres Selbst verwirklichen und ein Leben voller Freude und Erfüllung führen?

Der bekannte Bewusstseinsforscher und YouTuber Marko C. Lorenz präsentiert einen einzigartigen Wegweiser für innere Transformation und spirituelles Wachstum. Basierend auf seinem Hauptwerk *Das große Mysterium*, macht er die erstaunlichen Erkenntnisse, die er aus gechannelten Gesprächen mit einer göttlichen Präsenz gewinnen durfte, für jeden Menschen im eigenen Leben anwendbar. Die Mittel dafür: bahnbrechende Meditationstechniken und verblüffend wirkungsvolle praktische Übungen. Das Ziel: das Leben aus einer übergeordneten Perspektive erforschen.

**Das große Mysterium – Praxisbuch**  
 von Marko C. Lorenz

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50  
 ca. 256 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm  
 Hardcover, Pappband  
 WG: 1472 Ratgeber/Spiritualität/Esoterik

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 30.10.2024

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7600-1



## Referenztitel



Birgit Fischer  
**Starseeds – Das Kartenset der Sternenvölker**  
 Non-Book 24,00 € [D]  
 ET: 01.11.23



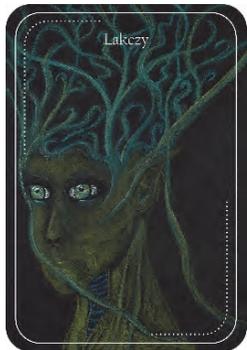
4 250939 400112



Gabrielle Orr  
**Akasha-Chronik-Orakel**  
 Non-Book 20,00 € [D]  
 ET: 23.11.20



4 250939 400068



## Urheberin

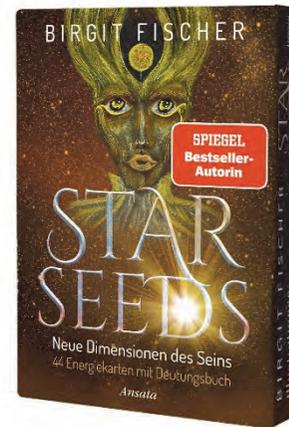


© Michael Liebert

Birgit Fischer ist Medium, Heilerin und Spiritual Teacher. Schon seit ihrer Kindheit spürt und sieht die SPIEGEL-Bestsellerautorin Energien, spricht mit Engeln, hört ihre persönlichen Geistführer und verfügt über eine ausgeprägte Hellsichtigkeit. Im Laufe ihres Lebens ging sie durch einen tiefen Transformationsprozess, der sie diese übersinnlichen Gaben als großes Geschenk erkennen ließ und für ihr berufliches Wirken zu nutzen lehrte. Die Österreicherin ist bekannt durch ihre zahlreichen YouTube-Videos und als Speakerin über die aktuellen Zeitqualitäten und kollektiven Chancen. Sie forscht intensiv zum Thema **Starseeds** (galaktische Intelligenzen) und ist fragte Referentin auf großen Channeling-Kongressen.

**Kartenset**

**November 2024**



- Das neue Kartenset der SPIEGEL-Bestsellerautorin – ein intergalaktischer Begleiter durch die Zeit des großen Wandels
- Die transformierenden Energien neuer Sternenvölker schenken Antworten, Orientierung und praktische Lebenshilfe
- 44 einzigartige Starseeds-Motive, von der Autorin selbst gezeichnet

**SCHWERPUNKTTITEL**

Wo stehe ich gerade, wohin wird meine Reise gehen? Wie kann ich mich mit den höheren Sphären verbinden, um die besten Entscheidungen für mich zu treffen? Dieses Starseeds-Orakel, von Birgit Fischer selbst illustriert, zeigt einzigartige Darstellungen völlig neuartiger, mächtiger Sternenvölker. In Kombination mit den gechannelten Texten der Autorin ermöglichen die Karten eine bewusste, tiefgehende Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. Die himmlischen Botschaften beziehen energetische, kosmische und persönliche Aspekte mit ein – um Lösungen für Probleme und wegweisende Antworten zu erhalten und so für alle Herausforderungen unseres Lebens gut gewappnet zu sein. Das intergalaktische Selbsthilfetool für alle Starseeds-Fans – für inspirierende Erkenntnisse und mehr Klarheit beim Navigieren durch die Zeit des großen Wandels.

**Starseeds-Karten. Neue Dimensionen des Seins**  
 von Birgit Fischer

€ (D) 24,00 / € (A) 24,00 / CHF 34,90

Format 8,9 x 12,7 cm  
 Non-Book, Stülpedeckelschachtel,  
 44 farbige Karten, Begleitbuch mit 124 Seiten  
 WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 27.11.2024

ISBN/GTIN: 4250939400136



4 250939 400136

## Referenztitel



Diana Cooper  
**Die Goldene Zukunft in der 5. Dimension**  
 Hardcover 24,00 € [D]  
 ET: 11.04.24



9 783778 775950



Diana Cooper  
**Das Engel-Tier-Orakel – Botschaften des Himmels**  
 Non-Book 23,00 € [D]  
 ET: 13.04.20



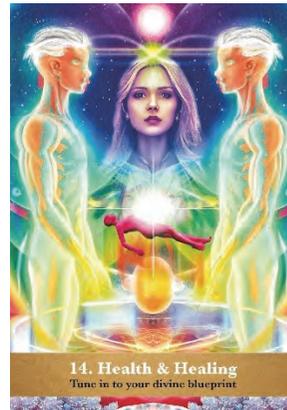
4 250939 400051

## Urheberin



© Wayne Lawes

Die Heilerin und mediale Schriftstellerin Diana Cooper machte während einer Lebenskrise eine transformierende Erfahrung mit einem engelhaften Wesen, das sie auf eine innere Reise ins Universum mitnahm. Dieses Erlebnis bewog sie, ihr Leben der Heilung und dem Dienst an der Menschheit zu widmen und sich dabei von den Engeln und anderen Wesenheiten der Geistigen Welt unterstützen zu lassen. Diana Cooper hat zahllosen Menschen geholfen, ihre Berufung im Leben zu finden, ihr Potenzial auszuschöpfen und ihrem Dasein mehr Sinn zu geben. Als Bestsellerautorin hat sie über dreißig Bücher geschrieben, die in achtundzwanzig Sprachen veröffentlicht wurden.



**Kartenset**

**September 2024**



- **Unterstützung und himmlische Begleitung auf dem Weg in das neue Goldene Zeitalter**
- **44 lichtvoll gestaltete Karten – der spielerische Zugang zu einer beglückenden und harmonischen Zukunft**
- **Über 1,4 Millionen verkaufte Bücher und Kartensets von Diana Cooper im deutschsprachigen Raum**

Es ist die große Transformation von Erde und Menschheit: Schritt für Schritt bewegen wir uns auf ein neues, fünfdimensionales Goldenes Zeitalter zu – eine Zeit des Friedens und des Glücks, in der sich die Welt grundlegend zum Besseren wandeln wird. Mithilfe der 44 liebevoll gestalteten Karten von Diana Cooper erhalten wir Inspiration und konkrete Hilfe auf dem Weg des Übergangs: Wir erfahren, wie wir unsere persönliche Frequenz erhöhen, die zwölf Chakras erwecken, unsere Energie lenken und welche geistigen Wesen uns dabei hilfreich zur Seite stehen. Der spirituelle Wegbegleiter für die Reise in eine lichtvolle Zukunft – für alle, die wertvollen Rat und Orientierung aus höheren Sphären suchen.

**Die Goldene Zukunft – Das Orakel**  
 von Diana Cooper  
 Übersetzer: Juliane Molitor  
**Deutsche Erstausgabe**  
 Erscheinungstermin: 25.09.2024

**€ (D) 24,00 / € (A) 24,00 / CHF 34,90**  
 Format 8,9 x 12,7 cm  
 Non-Book, Stülpedeckelschachtel,  
 44 Karten, Begleitbuch mit 176 Seiten  
 WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

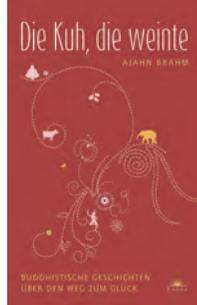
ISBN/GTIN: 4250939400129



4 250939 400129

## Unsere Top-Titel Integral, Lotos, Ansata

**SPIEGEL-BESTSELLER**



Hardcover

**978-3-7787-8183-8**

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,50\*



9 783778 781838

**SPIEGEL-BESTSELLER**



Hardcover

**978-3-7787-8251-4**

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,50\*



9 783778 782514

**NEU NEU NEU NEU**



Hardcover

**978-3-7787-8291-0**

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,50\*



9 783778 782910



Hardcover

**978-3-7787-9321-3**

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

CHF 30,50\*



9 783778 793213



Quality Paperback

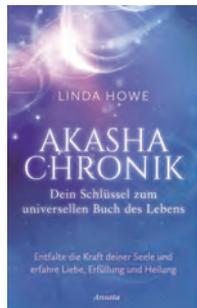
**978-3-7787-9308-4**

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,50\*



9 783778 793084



Hardcover

**978-3-7787-7588-2**

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

CHF 27,90\*



9 783778 775882



Hardcover

**978-3-7787-7590-5**

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A]

CHF 34,50\*



9 783778 775905



Hardcover

**978-3-7787-9322-0**

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]

CHF 25,50\*



9 783778 793220

**SPIEGEL-BESTSELLER**



Hardcover

**978-3-7787-7572-1**

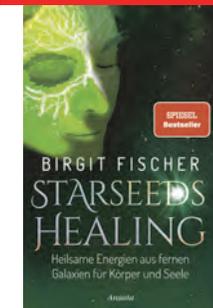
€ 23,00 [D] | € 23,70 [A]

CHF 31,90\*



9 783778 775721

**SPIEGEL-BESTSELLER**



Hardcover

**978-3-7787-7591-2**

€ 23,00 [D] | € 23,70 [A]

CHF 31,90\*



9 783778 775912

IRISIANA  
 INTEGRAL *Lotos Ansata*  
 Unsere Kartensets



Anderson/Diaz,Witchcraft Frühling  
 44 Kt. Mit Buch, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939900117**  
 € 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90\*



Anderson/Diaz,Witchcraft Samhain  
 44 Kt. mit Buch, 9,0 x 12,8 cm  
**4250939900124**  
 € 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90\*



Anderson/Diaz,Witchcraft Winter Orakel  
 44 Kt. mit Buch, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939900070**  
 € 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90\*



Bernstein G.,Leben Wunder  
 Deck mit 52 Karten, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939900025**  
 € 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 27,50\*



Bernstein G.,Das Universum  
 Deck mit 52 Karten, 8,9 x 12,8 cm  
**978-3-424-15351-4**  
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90\*



**15.000 VERK. EXEMPLARE**



Bernstein G.,Universum schenkt  
 Deck mit 52 Karten, 8,9 x 12,8 cm  
**978-3-424-15392-7**  
 € 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50\*



Boland Y.,Mondbotschaften  
 48 Karten und Buch, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939600086**  
 € 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90\*



**18.000 VERK. EXEMPLARE**



Boland Y.,Moonology,das Mond-Orakel  
 44 Karten & Buch, 128 S., 8,9 x 12,7 cm  
**4250939600031**  
 € 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50\*



Boland Y.,Moonology Wünsche-Orakel  
 48 Kt. & Buch mit 176 S., 8,9 x 12,7 cm  
**4250939600055**  
 € 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90\*



Brower E.,Entdecke dich Kartenset  
 54 Karten für jeden Tag, 8,9 x 12,8 cm  
**978-3-424-15372-9**  
 € 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 26,50\*



# Unsere Kartensets von Irisiana, Integral, Lotos und Ansata

80.000 VERK. EXEMPLARE



Bürger, E.; Tarot SET  
Buch und 78 Kt., 12,1 x 18,1 cm  
**978-3-453-70075-8**  
€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*



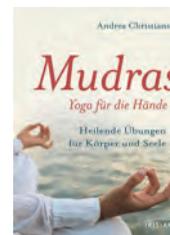
35.000 VERK. EXEMPLARE



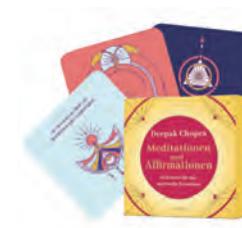
Chris-Anne, Licht und Schatten Tarot  
78 Kt. mit Buch, 6,9 x 12,0 cm  
**978-3-424-15424-5**  
€ 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 31,90\*



Chris-Anne, Musen Tarot  
78 Kt. mit Buch, 6,9 x 12,0 cm  
**4250939900056**  
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90\*



Christiansen A., Mudras-Set  
Buch mit 45 Karten, 19,3 x 15,4 cm  
**978-3-424-15240-1**  
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50\*



Chopra D., Meditationskarten  
64 Kt., 10,0 x 10,0 cm  
**978-3-424-15425-2**  
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 26,50\*



375.000 VERK. EXEMPLARE



Cooper D., Einhörner-Orakelkarten  
44 Kt. & Buch mit 160 S. 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400105**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90\*



Cooper D., Engel-Karten  
9,5 x 14,0 cm  
**978-3-7787-7185-3**  
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50\*



Cooper D., Das Engel-Tier-Orakel  
44 Kt. & Buch mit 156 S. 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400051**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50\*



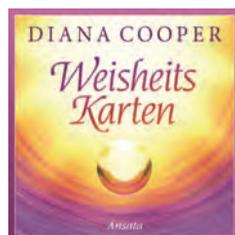
Cooper D., Engelkarten f. Kinder  
10,5 x 14,8 cm  
**4250939400020**  
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50\*



Cooper D., Erzengel Weisheits-Orakel  
44 Kt. & Buch mit 156 S. 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400075**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50\*



Cooper D., Die Weisheit d. Drachen  
44 Kt. & Buch mit 128 S. 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400013**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 32,50\*



Cooper D., Weisheitskarten  
9,4 x 9,4 cm  
**978-3-7787-7344-4**  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



Currott P., Das Tarot der Hexenweisheit  
78 Kt. & Buch mit 176 S. 13,5 x 19,0 cm  
**4250939400099**  
€ 32,00 [D] | € 32,00 [A] CHF 46,90\*



Dale C., Energiekörper-Karten  
52 Kt. und Buch (96 S.), 9,5 x 14,0 cm  
**4250939500010**  
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90\*



NEU NEU NEU NEU NEU



Fischer B., Starseeds-Kartenset  
44 Kt. mit Buch (208 S.), 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400112**  
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90\*



# Unsere Kartensets von Irisiana, Integral, Lotos und Ansata



Govinda K., Kamasutra  
50 Kt., Begleitheft, 11,0 x 11,0 cm  
**4250939900032**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90\*



Gray K., Orakel Aufgestiegenen Meister  
44 Kt. mit Buch, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939900162**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50\*



Gray K., Energie-Portale Karten  
44 Kt. mit Buch, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939900049**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90\*



Gray K., Erwecke deine Energie Kartenset  
48 Kt. mit Buch, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939900100**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90\*



Gray K., Schutzengel-Orakelkarten  
8,9 x 12,8 cm  
**978-3-424-15410-8**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50\*



Grüber I., Resilienz Kartenset  
50 Karten, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939900131**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50\*



15.000 VERK. EXEMPLARE  
Hay L., Herzenkarten  
64 Affirmationskarten, 9,5 x 9,5 cm  
**4250939600017**  
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 28,50\*



NEU NEU NEU NEU NEU



Hay L., Liebe deinen Körper-Karten  
44 Affirmationskarten, 9,5 x 9,5 cm  
**4250939600079**  
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50\*



18.000 VERK. EXEMPLARE



Hay L., Liebe dich selbst-Karten  
64 Affirmationskarten, 9,5 x 9,5 cm  
**4250939600024**  
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50\*



Heckmann I., Morgenrituale  
48 Karten, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939900087**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90\*



Klindert V., Tarotkarten  
Tarotkarten mit Buch, 11,8 x 18,7 cm  
**978-3-517-30316-1**  
€ 26,00 [D] | € 26,00 [A] CHF 37,50\*



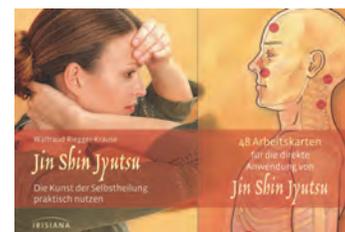
Noctua A., Taschen-Orakel  
13 Karten und Begleitheft, 6,4 x 8,9 cm  
**4250939900155**  
€ 10,00 [D] | € 10,00 [A] CHF 15,50\*



Orr G., Akasha-Chronik-Orakel  
44 Kt. & Buch mit 160 S., 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400068**  
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50\*



89



Riegger-K. W., Jin Shin Jyutsu-Karten-Set  
Buch mit 48 Karten, 11,0 x 21,0 cm  
**978-3-424-15185-5**  
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



Scheffer M., Bachblütentherapie  
Mit 50 Karten, 12,3 x 8,5 cm  
**978-3-7205-2668-5**  
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90\*



## Unsere Kartensets von Irisiana, Integral, Lotos und Ansata



Schwandt D., Made for more. Kartenset  
54 Karten, 8,9 x 12,8 cm  
**4250939600048**  
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 27,50\*



Van Praagh J., Botschaften d. Geistführer  
44 Kt. und Buch, 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400044**  
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90\*



Van Praagh J., Lektionen deiner Seele  
44 Kt. und Buch, 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400006**  
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 27,50\*



**110.000 VERKAUFTE EXEMPLARE**



Villoldo A., Das schaman. Seelen-Orakel  
64 Karten & Buch, 13,4 x 19,0 x 6,4 cm  
**4250939400037**  
€ 30,00 [D] | € 30,00 [A] CHF 43,90\*



**25.000 VERK. EXEMPLARE**



Villoldo A./Baron-Reid, Schaman. Traum  
64 Karten mit Buch, 8,9 x 12,7 cm  
**4250939400082**  
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 35,90\*

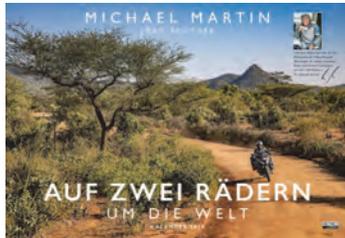


Virtue D., Engel-Heilsteine-Orakel Karten  
44 Karten mit Buch, 8,9 x 12,8 cm  
**978-3-424-15341-5**  
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90\*



Yoshitani Y., Tarot Mythen Märchen  
78 Karten und Buch, 6,9 x 12,0 cm  
**4250939900094**  
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90\*





Wandkalender  
**978-3-453-23948-7**  
 € 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 36,50\*



Aufstellkalender  
**978-3-453-23947-0**  
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90\*



Taschenkalender  
**978-3-453-23937-1**  
 € 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90\*



Taschenkalender  
**978-3-453-23949-4**  
 € 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90\*



Tages-Abreißkalender  
**978-3-453-23950-0**  
 € 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90\*



Wandkalender  
**978-3-453-23941-8**  
 € 6,00 [D] | € 6,00 [A] CHF 9,90\*



Kalenderbuch  
**978-3-453-23938-8**  
 € 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 31,90\*



Taschenkalender  
**978-3-453-23939-5**  
 € 8,99 [D] | € 8,99 [A] CHF 13,50\*



Wandkalender  
**978-3-453-23942-5**  
 € 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90\*



Tages-Abreißkalender  
**978-3-453-23940-1**  
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90\*



Taschenkalender  
**978-3-453-23943-2**  
 € 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90\*



Wandkalender  
**978-3-453-23944-9**  
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90\*



Tischplaner  
**978-3-453-23946-3**  
 € 11,00 [D] | € 11,00 [A] CHF 16,50\*



Wand-Streifenkalender  
**978-3-453-23945-6**  
 € 10,00 [D] | € 10,00 [A] CHF 15,50\*





Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10297-9**  
 € 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50\*



9 783517 102979



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10302-0**  
 € 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50\*



9 783517 103020



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10303-7**  
 € 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50\*



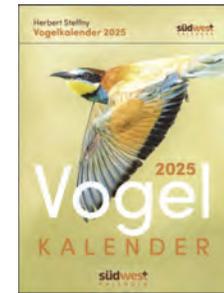
9 783517 103037



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10288-7**  
 € 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90\*



9 783517 102887



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10299-3**  
 € 14,99 [D] | € 14,99 [A] CHF 22,50\*



9 783517 102993



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10298-6**  
 € 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50\*



9 783517 102986



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10300-6**  
 € 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50\*



9 783517 103006



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10296-2**  
 € 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50\*



9 783517 102962



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10301-3**  
 € 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90\*



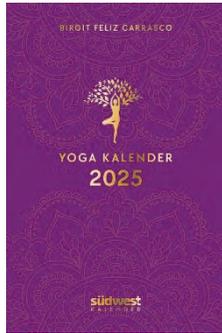
9 783517 103013



Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10282-5**  
 € 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90\*



9 783517 102825



**Yoga-Wochenkalender  
von Birgit Feliz Carrasco**  
Taschenkalender  
**978-3-517-10352-5**  
€ 14,00 [D] | € 14,00 [A]  
CHF 20,90\*



9 783517 103525



**Dein Glückskalender  
für jeden Tag**  
Tagesabreißkalender  
**978-3-517-10306-8**  
€ 12,99 [D] | € 12,99 [A]  
CHF 19,50\*



9 783517 103068



**Monats-Wandkalender**  
**978-3-517-10348-8**  
€ 10,00 [D] | € 10,00 [A] CHF 15,50\*



9 783517 103488



**Tagesabreißkalender**  
**978-3-517-10347-1**  
€ 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90\*



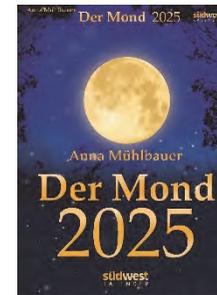
9 783517 103471



**Tagesabreißkalender**  
**978-3-517-10305-1**  
€ 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50\*



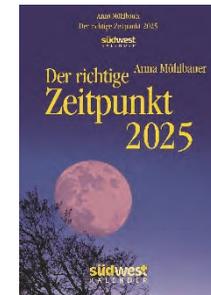
9 783517 103051



**Tagesabreißkalender**  
**978-3-517-10286-3**  
€ 6,00 [D] | € 6,00 [A] CHF 9,90\*



9 783517 102863



**Tagesabreißkalender**  
**978-3-517-10283-2**  
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50\*



9 783517 102832



**Monats-Wandkalender**  
**978-3-517-10284-9**  
€ 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90\*



9 783517 102849



**Taschenkalender**  
**978-3-517-10285-6**  
€ 8,00 [D] | € 8,00 [A] CHF 12,50\*



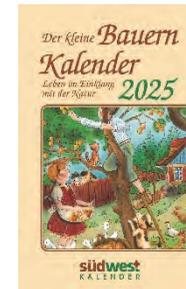
9 783517 102856



**Taschenkalender**  
**978-3-517-10287-0**  
€ 9,00 [D] | € 9,00 [A] CHF 13,90\*



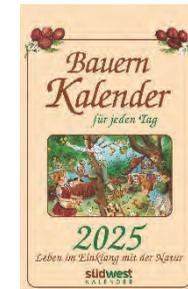
9 783517 102870



**Taschenkalender**  
**978-3-517-10280-1**  
€ 8,99 [D] | € 8,99 [A] CHF 13,50\*



9 783517 102801



**Tagesabreißkalender**  
**978-3-517-10281-8**  
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90\*



9 783517 102818

# Zeit für mehr Umsatz

## Erfolgreich und sicher durch das Ratgeber-Jahr

- ★ Verlässliche und hochverkäufliche Titelauswahl
- ★ Attraktive Konditionen, hochwertiges POS Material und digitale Werbepakete
- ★ Sorgenfreie Jahresplanung:

**Schon bestellt?** Entdecke die Magie in dir

**Wunder der Rauhächte** (ab Sep 24)

**#Veganuary** (ab Jan 25)



©SDJ Productions/istock

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



JETZT BESTELLEN!

Let it  
sparkle

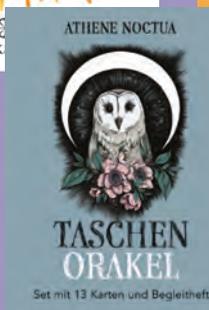
# Entdecke die Magie in dir

Magie Aktion  
Ab September 2024

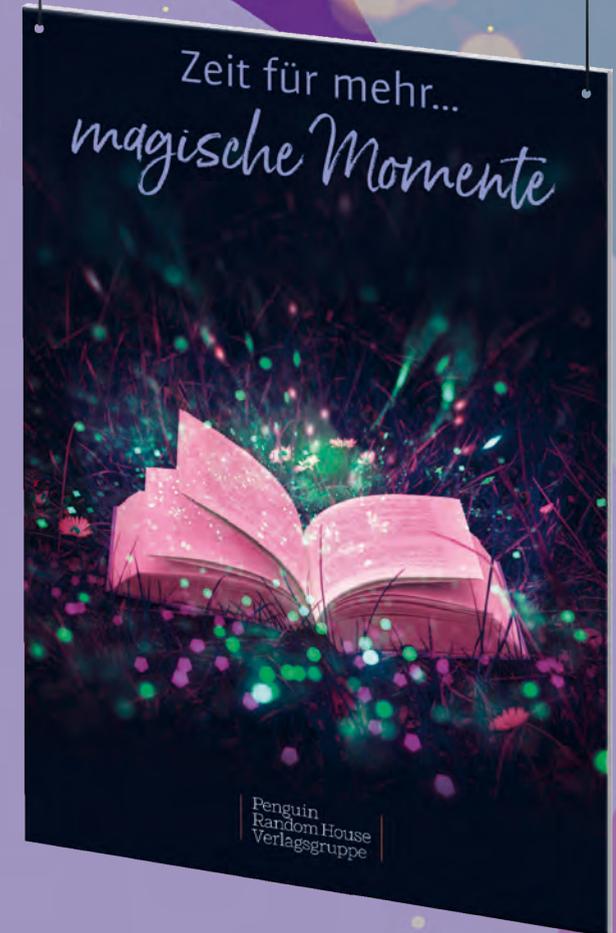
Paket Bestellnr. klein 608/90084 ca. 320,- €

Paket Bestellnr. groß 608/90083 ca. 800,- €

Deckenhänger • Dekokissen



+ weitere  
Toptitel



# Wunder der Rauhnächte

Rauhnächte Aktion  
September bis Dezember 2024

Paket (36 Ex) Bestellnr. 608/90088 ca. 530,- €  
Paket freie Sortierung Bestellnr. 608/90089 ca. 530,- €

Journal • Dekoplatat

MIT EXTRA  
LEGESYSTEMEN  
FÜR DEINE  
SILVESTER-PARTY



+ weitere  
Toptitel ...

# #Veganuary

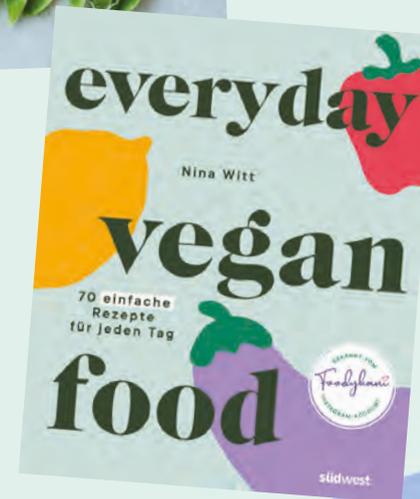
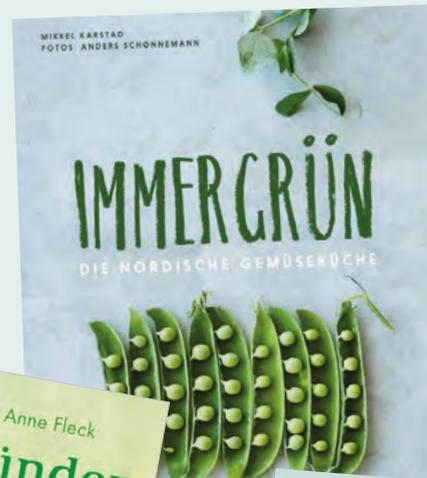
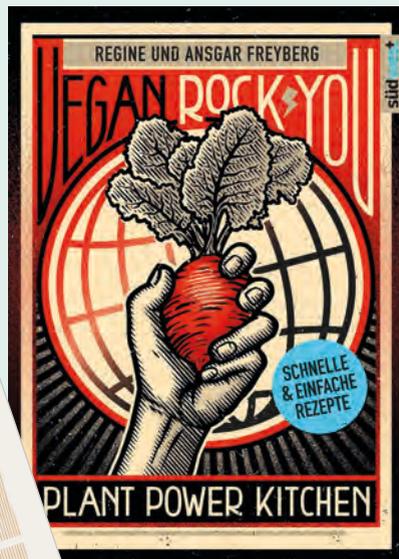
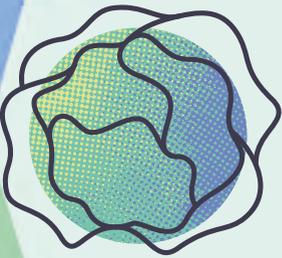
Aktion Veganuary  
Januar bis Februar 2025

Paket (20 Ex) Bestellnr. 608/90086 ca. 430,- €  
Paket (50 Ex) Bestellnr. 608/90090 ca. 1070,- €

Dekoplatat • Smoothie maker to go

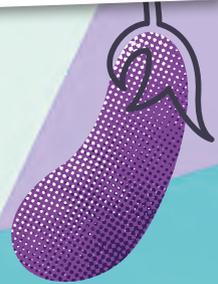


unverbindl.  
Produktabbildung



#Veganuary

+ weitere  
Toptitel ...





# Stille Nacht

## eilige Fracht ...

Freuen Sie sich auch in diesem Jahr  
auf unsere Weihnachtsaktion und den  
**WEIHNACHTS-EIL-SONDERSERVICE\***.

Ihre Ansprechpartner\*innen im Außen-  
und Innendienst geben Ihnen gerne Auskunft  
zu den Konditionen.

\*Angebot gültig nur für Deutschland

# Unser Service für **Ihren Erfolg**



## Backlist

Telefonischer Abruf  
und Backlist-Bestellung\*



## Vorschauen

Einkaufsunterlagen  
VLB-TIX

### THEMENWELTEN

Inspiration zu Warengruppen

Materialien und  
Inspiration

Bilder und Banner



## eTicket LEX

[Anmeldung zu digitalen]  
LESEEXEMPLAREN

Vorab lesen, was Sie  
morgen verkaufen

Mail an  
haendlerservice@penguinrandomhouse.de

## Logo Download



Penguin  
Random House  
Verlagsgruppe



### #VERANSTALTUNGEN DIGITAL

Veranstaltungsangebote  
für Ihre Onlinekanäle

Von Auszubildenden für  
Auszubildende

Unser Programm für  
Buchhandelsauszubildende



## News letter

ANMELDEFORMULAR

Wir halten Sie auf  
dem Laufenden

Infos, Ideen und Trends  
für Ihre Verkaufskanäle

Kontaktieren Sie unseren Kundenservice in Deutschland: Tel. +49(0)800 500 33 22,  
per Mail an: [info@service.penguinrandomhouse.de](mailto:info@service.penguinrandomhouse.de) oder Ihre Ansprechpartner\*innen im Innen- und Außendienst.  
Wir richten unseren Service nach Ihren Wünschen ein!  
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: <https://service.penguinrandomhouse.de/handel>

\*Angebot nur gültig für Deutschland

Für Bestellungen, Titelinformationen und Reklamationen wenden Sie sich bitte an unsere Kundenbetreuung Innendienst unter der kostenlosen Rufnummer:

**0800 500 33 22**

Sie erreichen uns Montag bis Freitag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Fax (0 89) 41 36-33 33

info@service.penguinrandomhouse.de

# Penguin Random House Verlagsgruppe

Ihre persönlichen Ansprechpartner\*innen im Verkauf (Innen- und Außendienst) sowie für den Presse- und Veranstaltungsbereich finden Sie unter [www.vlbtix.de](http://www.vlbtix.de).

Tagesaktuelle Informationen und  
Ansprechpartner\*innen finden Sie unter  
[www.vlbtix.de](http://www.vlbtix.de)

## Weil Bücher eine Bühne brauchen

<https://service.penguinrandomhouse.de/handel> – Material für Ihre Buchhandlung – online und vor Ort. Grafiken für Ihren Webshop und Social Media, aktuelle Themen und Trends mit Titellisten und Ideen zur Gestaltung in Ihrer Buchhandlung.

[www.vlbtix.de](http://www.vlbtix.de) – Im Reiter Download können Sie zu unseren Titeln Cover, Fotos, Leseproben und Digitale Werbepakete herunterladen.

### Auslieferung Deutschland

#### Vereinigte Verlagsauslieferung

Reinhard-Mohn-Straße 100  
33333 Gütersloh

Bestellungen und transportbedingte  
Reklamationen bitte direkt an die VVA

#### Kundenbetreuung

Fax (0 52 41) 5 27 33 04

#### Orte A–E

Tel. (0 52 41) 80-7 96 38  
Diana Bauer

#### Orte F–N

Tel. (0 52 41) 80-8 84 28  
Paula Nolte

#### Orte O–R

Tel. (0 52 41) 80-7 30 34  
Simone Pfeiffer

#### Orte S–Z

Tel. (0 52 41) 80-4 21 07  
Anja Brunnert

### Auslieferungen 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

### Auslieferung Schweiz

#### Buchzentrum AG

Industriestraße Ost 10  
CH-4614 Hägendorf  
Tel. (0 62) 2 09 26 26  
Fax (0 62) 2 09 26 27  
kundendienst@buchzentrum.ch

\* empfohlener Verkaufspreis