

Einkaufsunterlage Frühjahr 2024

Mosaik

Ihre Verlagsvertretungen im Außen-
und Innendienst beraten Sie gerne.

Ausführliche und tagesaktuelle Informationen
sowie Zusatzmaterial finden Sie in

VLB-TIX ↗

Stand: 10. November 2023

mosaik

PROGRAMM ■ FRÜHJAHR 02-05.2024

**MO
SA
IK**

Spitzentitel-Marketing

zum 80. Geburtstag der Filmikone: mediale Aufmerksamkeit garantiert



Foto: © R. Ferrantini

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Native Advertising
- Amazon-Marketing
- Programmatic Ads



Print-Werbung

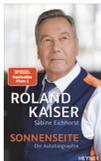
Brigitte, Gala,
Bunte



Aufmerksamkeits-
starke Print- und
Online-Kampagne mit
**Millionen-
reichweite!**



Referenztitel



Roland Kaiser; Sabine Eichhorst
Sonnenseite
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 18.10.21



9 783453 218178



Joachim Fuchsberger
Altwerden ist nichts für Feiglinge
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 24.01.11



9 783579 067605

Urheber*in



© R. Ferrantini

Uschi Glas, geboren 1944 in Landau, zählt seit Mitte der 1960er Jahre zu den populärsten Schauspielerinnen des Landes. Ihre Filmkarriere startete sie mit Klassikern wie „Winnetou und das Halbblut Apanatschi“. Zum Kultstar wurde sie 1968 im Kinoerfolg „Zur Sache, Schätzchen“. Später folgten TV-Serien wie „Zwei Münchner in Hamburg“ und „Unsere schönsten Jahre“. Bis zu zehn Millionen Fans pro Folge schalteten den Fernseher ein, als Uschi Glas Mitte der 1990er Jahre in „Anna Maria – Eine Frau geht ihren Weg“ ihre Paraderolle spielte. Als überforderte Lehrerin brillierte sie in der „Fack ju Göhte“-Reihe. Das Engagement für sozial Benachteiligte ist ein Herzenthema von Uschi Glas. 2009 gründete sie mit ihrem Ehemann Dieter Hermann den Verein „brotZeit e.V.“.



Februar 2024

- „Wer übers Älterwerden jammert, soll halt früher sterben.“ Uschi Glas
- Inspirierende biografische Einblicke und spannende Impulse aus dem Leben der deutschen Filmikone.
- Große Presseaufmerksamkeit und geplante Veranstaltungen: Am 2.3.2024 wird Uschi Glas 80 Jahre alt.

SPITZENTITEL

Uschi Glas ist eine Institution und aus Deutschlands Film- und Fernsehlandschaft nicht mehr wegzudenken. In den 60er Jahren spielte sie sich als Winnetous Apanatschi in die Herzen eines Millionenpublikums, entgegen ihrer Rolle im Kinoklassiker „Zur Sache, Schätzchen“ wollte sie jedoch eines nie sein – ein Schätzchen. Niemals weichgespült, lieber mit Ecken und Kanten, so ihr Lebensmotto.

Anlässlich ihres 80. Geburtstag blickt Uschi Glas nicht nur zurück, sondern auch auf das, was noch vor ihr liegt. Sie schreibt darüber, wie man sich selbst findet und treu bleibt, warum ihr als berufstätige Frau und Mutter Unabhängigkeit immer wichtig war und übers Älterwerden in einer Branche, in der gerade Schauspielerinnen häufig ein Ablaufdatum haben. Mit dem Alter hat sie selbst nie gehadert.

Ein Schätzchen war ich nie
von Uschi Glas

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 28.02.2024

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 32,90

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

Hardcover, Geb. mit SU,

mit farbigem Bildteil

WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,

Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-39431-9



9 783442 394319

Reichweitenstarke Marketing-Kampagne für einen Bestsellerautor mit großer Fangemeinde

Mit einer aufmerksamkeitsstarken Printkampagne erreichen wir über **4 Mio. Kontakte**



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Programmatic Ads
- Amazon-Marketing



Print-Werbung:
in Tageszeitungen



Über Online-Werbung werden

2 Mio.
weitere Kontakte erreicht!



Radio/Podcast:
Podcast
Kooperationen
und Spotify

Referenztitel



Kester Schlenz
Ich bin bekloppt ... und ich bin nicht der Einzige
Hardcover 18,00 € [D]
ET: 24.08.20



9 783442 393534



Kester Schlenz
Mutti baut ab
Hardcover 12,00 € [D]
ET: 13.03.17



9 783442 393152

Urheber*in



© Isabela Pacini

Kester Schlenz war bis vor kurzem noch Redakteur und Ressortleiter beim Magazin »Stern«. Jetzt ist er Rentner, lehnt diese Bezeichnung aber für sich ab, weil sie ihm zu sehr nach »alter Knacker« klingt. Schlenz ist Autor zahlreicher Sachbücher, darunter die Bestseller »Mensch, Papa! Vater werden – das letzte Abenteuer« und »Alter Sack, was nun?«. Außerdem schreibt er mit seinem Kumpel Jan Jepsen erfolgreiche Krimis.



Wir alle sind im Visier eines gewaltigen Info-Dauerfeuers: News, Mails, Social Media, Messenger, Podcasts, Push-Nachrichten. Wir sollen informiert sein, Meinungen haben, mitreden können. Und wir sollen nicht nur immer mehr wissen. Wir sollen und müssen auch immer mehr können und selber machen: runterladen, bestätigen, eingeben, updaten, verifizieren – die digitale Welt treibt uns in den Wahnsinn, anstatt uns zu entlasten. Kester Schlenz beschreibt die alltägliche Überforderung und begibt sich auf die Suche nach Wegen zu mehr Gelassenheit.

Ich komm da nicht mehr mit
von Kester Schlenz

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 17.04.2024

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90
ca. 176 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-39419-7



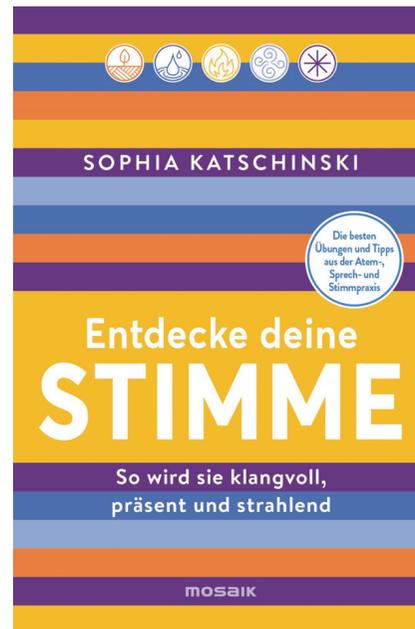
9 783442 394197

April 2024

- **»Wir stehen inmitten eines Info-Tsunamis. Jeden Tag. Mir reicht!« Kester Schlenz**
- **Alles wissen müssen, alles können sollen, überall mitreden – über eine immer komplizierter werdende Welt, die uns alle überfordert.**
- **Von Bestseller-Autor Kester Schlenz (720.000 verkaufte Exemplare). [Stand September 2023]**

WERBESCHWERPUNKT

Mai 2024



- Den Klang der eigenen Stimme entdecken und zum Strahlen bringen.
- Gehört werden, verstanden werden, wirksam werden.
- Mit vielen Übungen und Praxistipps aus der Yoga- und Stimmtherapie.

Urheber*in



© Esther Bauer

Sophia Katschinski ist staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin sowie Kundalini-Yoga-Lehrerin. Seit über 25 Jahren unterstützt sie ihre KlientInnen darin, ihre authentische Stimme zu finden und deren Kraft zu nutzen. Zu ihren Kunden zählen insbesondere angehende SchauspielerInnen, LehrerInnen und Menschen aus Bildung, Wirtschaft und Kultur – allesamt sprechintensive Herausforderungen, für die eine gesunde Stimmfunktion essentiell ist, um die tägliche Belastung zu meistern. Außerdem gibt Sophia Katschinski Yogakurse sowie Yoga & Chanting Workshops und leitet das Stimmtraining in verschiedenen Yogalehrer-Ausbildungen in Berlin und Bayern.

Die Stimmtherapeutin Sophia Katschinski zeigt, wie wir unsere Stimme (und uns selber) in allen Facetten entdecken und erklingen lassen.

Die Stimme ist zutiefst persönlich – und dabei absolut öffentlich. Sobald Sie auch nur einen kleinen Seufzer von jemandem hören, wissen Sie – wenn auch unbewusst - schon sehr viel über diesen Menschen. In der Stimme schwingt die gesamte innere Haltung mit, wie Stress, Gelassenheit, Sympathie, Kompetenz und Unsicherheit. Sie ist ein umfassender Ausdruck der einzigartigen und vielschichtigen Persönlichkeit eines Menschen. Wenn die Stimme mit dem Gesamteindruck einer Person übereinstimmt, wirkt sie authentisch, aber wenn sie nicht zur Person oder zur Situation passt, kann dies Irritationen hervorrufen.

Entdecke deine Stimme

von Sophia Katschinski

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 22.05.2024

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 24,90

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

Paperback, Klappenbrosch.,

10 zweifarbige Abbildungen

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,

Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-39425-8



9 783442 394258



März 2024

PRESSESCHWERPUNKT



- **Wie man sich nach Schicksalsschlägen aufrappelt und weitergeht.**
- **Tamara Schwab ist Überlebende und strahlendes Testimonial für Organspende, Coach und Resilienztrainerin.**
- **Resilienz ist nicht nur ein Trendthema, sondern ein Faktor psychischer und physischer Gesundheit.**

Urheber*in



© privat

Tamara Schwab, geb. 1993, arbeitet als Personalentwicklerin in einer großen Bank, als sie 2016 an einer vermeintlichen Herzmuskelentzündung erkrankt. Zwei Herzstillstände überlebt sie nur knapp und kämpft fünf Jahre lang um ihr Leben. 2021 wurde dann klar, dass sie unter einem Gendefekt leidet und sie falsch behandelt wurde. Am 1.8.2021 erhielt sie das rettende Spenderherz. Heute arbeitet sie als Coach und Resilienztrainerin.

Tamara Schwab steht mitten im Leben, als sie zwei Herzinfarkte herausreißen. Es beginnt eine Odyssee der Arztbesuche, Operationen, Rückschläge und vor allem der Ungewissheit, bis sie fünf Jahre später erfährt, dass sie falsch diagnostiziert wurde. Tamara Schwab hat einen Gendefekt, der ihr Herz immer schwächer werden lässt. Der einzige Ausweg ist eine Transplantation und das Warten auf ein Spenderherz. Als die passende Spende möglich wird, beginnt ein zweites Leben für Tamara Schwab. Sie kämpft sich Stück für Stück zurück, erlebt Dankbarkeit und Lebensfreude und teilt diese nun in ihrem Buch.

Wie fassen wir neuen Mut in scheinbar ausweglosen Situationen? Wie gehe ich mit sichtbaren und unsichtbaren Narben um? Lässt sich Resilienz wirklich erlernen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Tamara Schwab.

Dein Herz, mein Herz
von Tamara Schwab

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 24,90
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 20.03.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-39426-5



Aufmerksamkeitsstarke 360° Kampagne zu einem Thema, das uns alle betrifft



Online-Werbung

- Native Ads
- YouTube Ads
- Amazon-Marketing

Große Online- und Social-Media-Kampagne mit über **6 MIO. Kontakten**



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media

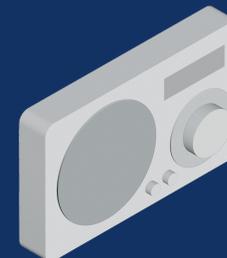


Website/Newsletter



Radio/Podcast:

Podcast Ads im Medizin- und Gesundheitsumfeld





Urheber*in



© Frank Nürnberger



© Manuel Krug

Dr. med. **Sven Jungmann**, geb. 1985, ist Arzt und Unternehmer, Vordenker des Gesundheitssystems, gefragter Sprecher auf Konferenzen und Berater für Medizin-Start-Ups. Derzeit ist er Mitgründer und CEO eines Startups, das eine Methode zur Atemdiagnostik entwickelt. Die Digitalisierung der Medizin ist sein großes Thema.

Thomas Lindemann, Jahrgang 1972, arbeitete nach Abschluss seines Psychologiestudiums als freier Journalist und schrieb für verschiedene Zeitungen und Magazine, u. a. für „Jetzt“, „Stern“ und die „Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung“.



April 2024

- »Unser Gesundheitssystem muss zukunftsfähiger und menschlicher werden.« *Dr. med. Sven Jungmann*
- Unser Gesundheitssystem steht kurz vor dem Kollaps. Sven Jungmann zeigt, wie es heilen kann.
- Dr. med. Sven Jungmann ist Arzt, Gründer eines Health Startups und gefragter Speaker zu den Schwachstellen des Gesundheitssystems.

SCHWERPUNKTTITEL

Das deutsche Gesundheitssystem steht kurz vor dem Kollaps. An allen Ecken und Enden bröckelt es, Krankenhäuser und Personal sind überlastet, die Digitalisierung ist beim Faxen stehengeblieben. Wenn es so weiter geht, wird gesund werden und bleiben zum Glücksspiel. Dr. med. Sven Jungmann ist mehrfach ausgezeichnete(r) Arzt und Start-Up-Gründer. Er hat in deutschen Krankenhäusern und für die Fallschirmjäger gearbeitet. Durch seinen einzigartigen Blick auf die Medizin durch die Brille eines Tech-Gründers erkennt er Chancen ebenso wie Risiken und vor allem: Auswege.

Informativ wie kurzweilig zeigt er auf, wo akuter Handlungsbedarf besteht, um den Patienten Gesundheitssystem zu retten und was wir selbst tun können, um unsere Gesundheit an erste Stelle zu stellen.

Wie gesund wollen wir sein?
von Sven Jungmann; Thomas Lindemann

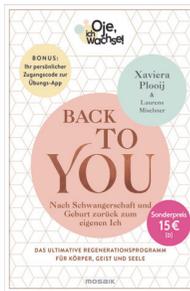
ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
WG: 1970 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 17.04.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-39424-1





Hardcover
978-3-442-39382-4
 € 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 21,50*



Hardcover
978-3-442-39372-5
 € 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 21,50*



ÜBER 1,2 MIO. VERK. EXPL.



Taschenbuch
978-3-442-17823-0
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 16,90*



ÜBER 370.000 VERK. EXPL.



Hardcover
978-3-442-39333-6
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 32,90*



Paperback
978-3-442-17687-8
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 16,90*



Paperback
978-3-442-17655-7
 € 12,99 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



Hardcover
978-3-442-39300-8
 € 10,00 [D] | € 10,00 [A] CHF 14,50*



Hardcover
978-3-442-39203-2
 € 14,99 [D] | € 15,50 [A] CHF 20,90*



Referenztitel



Frans X. Plooijs; Xaviera Plooijs
Oje, ich wachse! - Tagebuch
 Hardcover 10,00 € [D]
 ET: 16.05.16



9 783442 393008



Hetty van de Rijt; Frans X. Plooijs; Xaviera Plooijs
Oje, ich wachse! Das Praxisbuch
 Hardcover 24,00 € [D]
 ET: 27.05.19



9 783442 393336



Hetty van de Rijt; Frans X. Plooijs;
 Xaviera Plooijs
Oje, ich wachse!
 Taschenbuch 12,00 € [D]
 ET: 15.07.19



9 783442 178230



Frans X. Plooijs
Oje, ich wachse! Das Praxisbuch
 Paperback 12,00 € [D]
 ET: 21.08.17



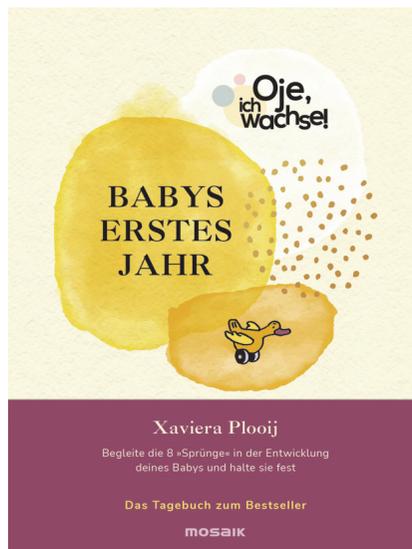
9 783442 176878

Urheber*in



© The Wonder Weeks

Xaviera Plooijs ist Co-Autorin und CEO von »Oje, ich wachse!«. Unter ihrer Leitung ist die Marke »Oje, ich wachse!« weltweit zum Erfolg geworden. Sie berät verschiedene Global Player im Baby-Bereich, ist eine gefragte Rednerin und im ständigen Austausch mit Müttern und Vätern. Sie kennt die Bedürfnisse von Eltern wie keine andere. Mit der »Oje, ich wachse!«-Buchreihe und den zugehörigen Apps steht Xaviera Plooijs für einen guten Start in ein glückliches Leben.



Mai 2024

- Das Must-have für alle frischgebackenen Eltern!
- Der hilfreiche Begleiter für die ersten Monate mit dem Baby: die 8 Sprünge in der Entwicklung verstehen und festhalten.
- Attraktive Ausstattung, liebevolle Gestaltung – das ideale Geschenk und später eine schöne Erinnerung an die Babyzeit.

Der Bestseller *Oje, ich wachse!* erklärt die großen »Sprünge«, die ein Baby in den ersten Monaten seiner Entwicklung durchlebt. Nun gibt es zu diesem Standardwerk ein **liebevoll gestaltetes Tagebuch** zum Ausfüllen. So können Eltern das erste Jahr mit ihrem Baby festhalten sowie seine **Entwicklungsschritte verstehen** und unterstützen. Gezielte Fragen helfen dabei, die **Besonderheiten jedes Sprungs** zu beobachten, den Ihr Baby macht:

- Wie entdeckt Ihr Baby die Welt?
- Was nimmt es wahr?
- Worauf reagiert es?
- Welche neuen Dinge lernt es dazu?

Entdecken Sie den einzigartigen Charakter Ihres Babys.

Oje, ich wachse! Babys erstes Jahr
 von Xaviera Plooijs

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 24,90

ca. 160 Seiten, Format 15,5 x 21,0 cm
 Hardcover, Pappband,

4-farbig, durchgehend farbig illustriert
 WG: 1467 Ratgeber/Gesundheit/Schwangerschaft, Geburt, Säuglinge

Erscheinungstermin: 22.05.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-39429-6



9 783442 394296

Mai 2024



- 30 Jahre *Oje, ich wachse!* bei Mosaik – über 1,7 Millionen verkaufte Exemplare über alle Ausgaben. [Stand: September 2023]
- Endlich: Der Tischaufsteller zum großen Bestseller.
- Die perfekte Ergänzung zur Erfolgsreihe *Oje, ich wachse!* und ein tolles Geschenk zur Geburt.

Werbemittel



Plakat, Plooj 30-Jahre Jubiläum



Plooj, 30 Jahre Jubiläum, Tischkassette (mit 17 Plooj-Exemplaren (Novi & Backlist))

In den ersten Lebensjahren machen Babys eine rasante Entwicklung durch. Sie lernen Sinneseindrücke zu verarbeiten und entdecken die Welt immer wieder neu. Mit den **besten Spielen** für die **10 »Sprünge«** während der **ersten 20 Monate** sind frischgebackene Eltern bestens gerüstet, um die **Entwicklung ihres Babys** zu begleiten und seine einzigartige Persönlichkeit zu entdecken. Finden Sie heraus,

- welche **Beschäftigungen** dem Baby in welcher Phase besonders viel Spaß machen und
- wie Sie seine **Fortschritte unterstützen** können.

Der praktische Tischaufsteller zum Mitmachen aus der Bestsellerreihe *Oje, ich wachse!*

Oje, ich wachse! Die besten Babyspiele
von Xaviera Plooj

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 22.05.2024

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,50

ca. 120 Seiten, Format 18,0 x 15,0 cm

Hardcover, Wire-O-Bindung,

4-farbig, durchgehend farbig illustriert

WG: 1467 Ratgeber/Gesundheit/Schwangerschaft, Geburt, Säuglinge

ISBN/GTIN: 978-3-442-39428-9



9 783442 394289

Unsere Toptitel der Autor*innen Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht



mosaik



ÜBER 280.000 VERK. EXPL.



Paperback
978-3-442-39394-7
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hardcover
978-3-442-39406-7
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 32,90*



Taschenbuch
978-3-442-17927-5
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*



Paperback
978-3-442-39418-0
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Paperback
978-3-442-17801-8
€ 12,99 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



Hörbuch
978-3-442-34762-9
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Hörbuch
978-3-442-34763-6
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hörbuch
978-3-442-34740-7
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Quality Paperback
978-3-442-34198-6
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Referenztitle



Dr. med. Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht
Deutschland hat Rücken
 Paperback 13,99 € [D]
 ET: 08.10.18



9 783442 393442



Dr. med. Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht
Die Arthrose-Lüge
 Paperback 15,99 € [D]
 ET: 16.10.17



9 783442 222254



Dr. med. Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht
Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter
 Paperback 19,99 € [D]
 ET: 13.10.22



9 783442 393947



Dr. med. Petra Bracht; Prof. Dr. Claus Leitzmann
Klartext Ernährung
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 11.05.20



9 783442 393596

Urheber*innen



© Liebscher & Bracht



© Liebscher & Bracht

Die renommierte Ernährungsmedizinerin und Bestsellerautorin **Dr. med. Petra Bracht** begründete gemeinsam mit ihrem Mann **Roland Liebscher-Bracht** die erfolgreiche Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, mit einem Netzwerk von über 12.000 Therapeuten im deutschsprachigen Raum. Ausgehend von der Schmerzprophylaxe und -behandlung entwickelten sie, die Medizinerin mit Schwerpunkt Ernährungs- und Entgiftungsmedizin, und ihr Mann, der Wirtschaftsingenieurwesen studierte und passionierter Kampfsportler und Schmerzspezialist ist, eine neue revolutionäre Form der Schmerztherapie und Selbsthilfe, die keine Operationen, Schmerzmittel oder andere Medikamente benötigt.



April 2024

- Die bekanntesten Schmerztherapeuten im deutschsprachigen Raum mit über 4 Mio. Fans auf YouTube, Instagram, TikTok und Co.
- Der SPIEGEL-Bestseller Nr. 1 jetzt komplett überarbeitet und aktualisiert – über 260.000 verkaufte Exemplare über alle Ausgaben! [Stand: September 2023]
- »Unsere Vision: Ein schmerzfreies Leben für jeden Menschen!« *Dr. med Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht*

BESTSELLER

Viele Menschen leiden täglich unter Rückenschmerzen. Dennoch ist in der Schulmedizin deren wahre Ursache so gut wie unbekannt, und die Zahl der Betroffenen nimmt ständig zu. Die **Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht** haben eine bahnbrechende Methode entwickelt, mit der Sie sich selbst **dauerhaft von Ihren Rückenschmerzen befreien** können.

Sie erfahren in diesem Buch,

- wie Rückenschmerzen wirklich entstehen,
- warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden
- und die moderne Medizin kaum helfen kann.

Deutschland hat Rücken - Neuausgabe
 von Dr. med. Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht

ca. € (D) 19,99 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90
 ca. 400 Seiten, Format 15,5 x 21,0 cm
 Paperback, Klappenbrosch.,
 4-farbig, mit ca. 155 farbigen Abbildungen
 WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
 Wirtschaft/Gesellschaft

Erscheinungstermin: 17.04.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-39427-2



9 783442 394272

Handbeuger-Übung rechts

Position Schritte 1 und 2

Gehen Sie auf alle vier, oder stellen Sie sich vor einen Stuhl oder Tisch von geeigneter Höhe, und legen Sie Ihre rechte Hand bei vollständig gestrecktem Arm vor sich. Drehen Sie die Hand im Uhrzeigersinn nach rechts, bis alle Finger auf Ihr rechtes Knie zeigen.

Schritt 1

Bewegen Sie Ihre rechte Schulter nach hinten in Zeigerichtung der rechten Finger. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Handwurzel nicht vom Untergrund abhebt. Sie spüren die Dehnung meist an der Handwurzel, im Handgelenk und ein Stück den Arm hinauf.

Schritt 2

Drücken Sie intensiv Ihre Handfläche, die Finger und die Fingerspitzen gegen den Untergrund. Lassen Sie locker, und bewegen Sie die rechte Schulter noch ein Stück weiter nach hinten in Zeigerichtung der rechten Finger. Position Schritt 3: Heben Sie Ihre rechte Hand vom Untergrund ab, und halten Sie sie möglichst in der vorher erreichten Position.

Schritt 3

Ziehen Sie allein durch die Kraft Ihres rechten Unterarms Ihren Handrücken und Ihre Fingerspitzen so nah wie möglich an Ihren rechten Unterarm.



KW 3

13

Montag

14

Dienstag

15

Mittwoch
Feiertag

16

Donnerstag

17

Freitag

18

Samstag

19

Sonntag

Brust-Übung 45 Grad mit gestreckten Armen in der Ecke oder mit dem Schulterretter

Position Schritte 1 und 2:

Stellen Sie sich vor eine Ecke. Nehmen Sie Ihre Arme gestreckt in Schulterhöhe zur Seite und heben Sie sie an, sodass sie in einem 45-Grad-Winkel nach oben zeigen. Schieben Sie das obere Ende Ihres Brustbeins so weit in die Ecke, bis Ihre Handflächen die Wände berühren.

Schritt 1:

Schieben Sie das obere Ende Ihres Brustbeins immer weiter in die Ecke, sodass Ihre Arme nach hinten gedrückt werden. Sie spüren die Dehnung meist im Bereich der Brust, in den Schultergelenken, aber auch in den Armen, eventuell sogar bis in die Finger.

Schritt 2:

Drücken Sie intensiv Ihre Handflächen gegen die Wände. Lassen Sie locker, und schieben Sie das obere Ende Ihres Brustbeins weiter in die Ecke.

Position Schritt 3:

Gehen Sie aus der Ecke heraus, und halten Sie Ihre Arme möglichst in der vorher erreichten Position.

Schritt 3:

Ziehen Sie allein durch die Kraft Ihrer Schultern Ihre Arme so weit wie möglich nach hinten, wobei Sie den 45-Grad-Winkel beibehalten.

Mit dem Schulterretter

Führen Sie – die Hände im geeigneten minimalen Abstand eingestellt – Ihre Arme von vorne nach hinten.



KW 5

27

Montag

28

Dienstag

29

Mittwoch

30

Donnerstag

31

Freitag

1

Samstag

2

Sonntag

Mai 2024



- **Endlich: Der erste Kalender der Bestsellerautoren mit insgesamt mehr als 1,2 Mio. verkauften Exemplaren bei Mosaik, Arkana und Goldmann. [Stand: September 2023]**
- **Schmerzfrei und gesund durch das Jahr mit Liebscher & Bracht.**
- **Woche für Woche fit und beweglich mit 52 Übungen und Tipps.**

Urheber*innen



© Liebscher & Bracht



© Liebscher & Bracht

Die renommierte Ernährungsmedizinerin und Bestsellerautorin **Dr. med. Petra Bracht** begründete gemeinsam mit ihrem Mann **Roland Liebscher-Bracht** die erfolgreiche Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, mit einem Netzwerk von über 12.000 Therapeuten im deutschsprachigen Raum. Ausgehend von der Schmerzprophylaxe und -behandlung entwickelten sie, die Medizinerin mit Schwerpunkt Ernährungs- und Entgiftungsmedizin, und ihr Mann, der Wirtschaftsingenieurwesen studierte und passionierter Kampfsportler und Schmerzspezialist ist, eine neue revolutionäre Form der Schmerztherapie und Selbsthilfe, die keine Operationen, Schmerzmittel oder andere Medikamente benötigt.

Woche für Woche zeigen die Schmerzspezialisten und Bestsellerautoren Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht Übungen und Tipps, durch die Sie fit und aktiv bleiben. Mit dem praktischen Wochen-Wandkalender

- bleiben Sie das ganze Jahr über in Bewegung,
- beugen Beschwerden vor und
- lindern bestehende Erkrankungen des Bewegungsapparats.

52 Übungen und Tipps von Kopf bis Fuß, Schritt für Schritt erklärt und mit anschaulichen Fotos für eine einfache Anwendung

Fit und beweglich durch das Jahr mit Liebscher & Bracht 2025

von Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ca. € (D) 15,00 / ca. € (A) 15,00 / ca. CHF 22,50

ca. 55 Seiten, Format 22,0 x 29,5 cm

Kalender, Wandkalender,

4-farbig, mit ca. 100 Farbfotos

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

ISBN/GTIN: 978-3-442-31993-0



9 783442 319930

Innenabbildungen

Ich weiß nicht,
was schlimmer ist,
dass die Zeit knapper wird
oder mein Lieblingspulli.

04.04. Donnerstag
2025

Ich bin jetzt in einem Alter,
in dem es mir nichts
mehr ausmacht, nicht von
allen gemocht zu werden.
Viel wichtiger ist es,
dass mich Katzen mögen.



06.04. Samstag
2025
07.04. Sonntag
2025



Ich bin so alt,
zu meiner Zeit hieß
»Chillmadigga« noch
»Shaddap your face«.

10.04. Mittwoch
2025

Ich liebe Wochenenden.
Aufstehen und direkt
Tatort gucken,
herrlich!



13.04. Samstag
2025
14.04. Sonntag
2025

Referenztitel



Sabine Bode
Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr 2024
Kalender 14,00 € [D]
ET: 31.05.23



9 783442 319688



Sabine Bode
Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr
Paperback 13,00 € [D]
ET: 18.11.19



9 783442 159918

Urheber*in



© Olli Haas

Sabine Bode arbeitete nach dem Studium der Anglistik, Germanistik und Publizistik als Journalistin und Übersetzerin sowie als Gagschreiberin für das Who's who der deutschen Comedyszene. Inzwischen ist sie selbst als Komikerin und Autorin erfolgreich. Sie hat mit ihrem Buch »Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr« einen Megabestseller geschrieben. Sie zählt sich zur Randgruppe »verheiratet, zwei Kinder, kein Weber-Grill« und lebt mit ihrer Familie in Bochum.



Mai 2024

- Der Kalender zum SPIEGEL-Bestseller!
- 266.000 verkaufte Exemplare der Paperback-Ausgabe von »Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr«. [Stand September 2023]
- Tägliche Lese-Trosthäppchen für alle Frauen ab 50, die mitten im Leben stehen.

Dass Sabine Bode älter wird, merkt sie daran, dass sie an der Käsetheke »junge Frau« genannt wird oder die Friseurin fragt: »Na, wollen wir's mal ein bisschen frecher machen?« Aber das macht nichts, denn Älterwerden ist gut. Man hat keine Hemmungen mehr und strotzt nur so vor Selbstbewusstsein. Sabine Bode gibt uns Anlass zum Lachen – über Familie und Freunde, die Werbung und den eigenen Körper und versüßt dem Mittelalterweib von heute jeden Tag mit etwas Lesekonfetti!

+++ Der beliebte Kalender zum großen SPIEGEL-Bestseller +++

Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr 2025
von Sabine Bode

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ca. € (D) 15,00 / ca. € (A) 15,00 / ca. CHF 22,50

ca. 320 Seiten, Format 11,0 x 15,0 cm

Kalender, Abreißkalender,

farb. 320

WG: 7481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-31994-7



9 783442 319947

Referenztitel



Thomas Poppe; Johanna Paungger
Das Mondjahr 2024 Zeit zum Meditieren
 Kalender 9,99 € [D]
 ET: 31.05.23



Urheber*innen



© Edwin Krieg



© Edwin Krieg

Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag. Zusammen mit Johanna Paungger schrieb er die Longseller »Vom richtigen Zeitpunkt«, »Aus eigener Kraft« und »Alles erlaubt!«, die eine Renaissance des Gesundheitsbewusstseins einläuteten und eine Unmenge praktischer Tipps für den Lebensalltag bereit stellen. Außerdem haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens praktisch umsetzt.

Innenabbildungen



Mai 2024

- **Der neue Taschenkalender der Original-Mondexperten Paungger & Poppe.**
- **Heilmeditationen und Affirmationen für jeden Tag im Einklang mit Mond- und Naturrhythmen.**
- **Die Kraft des Mondes im Tierkreiszeichen nutzen: von Widder bis Fische, von Kopf bis Fuß.**

Dieser Kalender liefert passend zum aktuellen Mondstand für jeden Tag Affirmationen, Meditationen und heilsame Worte. Der tägliche Begleiter für Wohlbefinden und Klarheit im Einklang mit den Rhythmen des Mondes.

Der Mond durchquert auf seiner Bahn jeden Monat die 12 Tierkreiszeichen. Jedes Tierkreiszeichen regiert eine bestimmte Körperzone. Was ich zum richtigen Zeitpunkt für den jeweiligen Körperbereich tue, wirkt doppelt positiv. Steht der Mond also beispielsweise im Tierkreiszeichen Widder, wirkt alles, was man für Kopf-, Augen- und Nasenregion tut, doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend. Zum richtigen Zeitpunkt ausgeübt, stärkt Meditation daher Körper und Geist besonders intensiv.

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen.

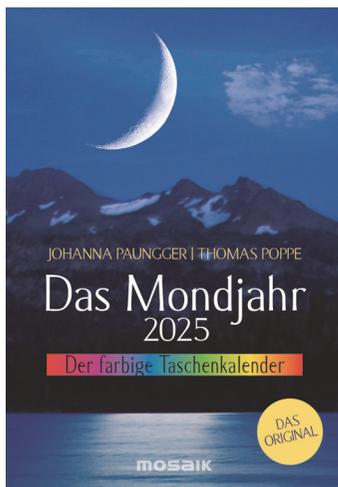
Das Mondjahr 2025 - Zeit zum Meditieren
 von Thomas Poppe; Johanna Paungger

ca. € (D) 9,99 / ca. € (A) 9,99 / ca. CHF 14,90
 ca. 176 Seiten, Format 11,5 x 16,0 cm
 Kalender, Taschenkalender,
 4-farbig; mit ca. 12 Abb.
 WG: 7480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

Erscheinungstermin: 05.06.2024

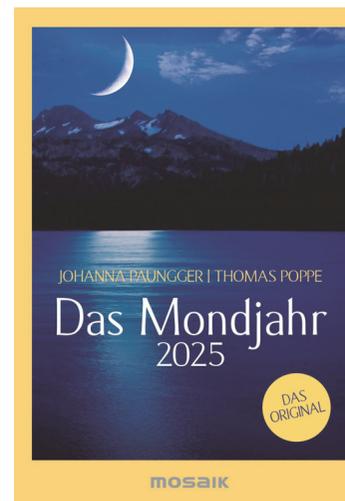
ISBN/GTIN: 978-3-442-31992-3





- Der Marktführer mit 16,1 Mio. verkauften Mondkalendern – das Original von Paungger & Poppe. [Stand: September 2023]
- Das unentbehrliche Instrument zum Leben im Einklang mit dem Mond.
- Mit Schulferien, ausführlichem Adressteil und Jahresübersicht.

Mai 2024



- Der Taschenkalender – das Original von Paungger & Poppe.
- Das unentbehrliche Instrument zum Leben im Einklang mit dem Mond.
- Mit Lesebändchen und praktischer Symbolübersicht auf der Innenklappe.

Mai 2024

Der Taschenkalender ist das unentbehrliche Planungsinstrument im handlichen Format mit Platz für Termine und Notizen. Mit Lesebändchen und praktischer Symbolübersicht auf der Innenklappe. Mit Schulferien, Adressteil und Jahresübersicht.

Der Taschenkalender ist das unentbehrliche Planungsinstrument im handlichen Format mit Platz für Termine und Notizen. Mit Lesebändchen und praktischer Symbolübersicht auf der Innenklappe. Mit Schulferien, Adressteil und Jahresübersicht.

Das Mondjahr 2025 - Der farbige Taschenkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 7,99 / ca. € (A) 7,99 / ca. CHF 12,50
ca. 160 Seiten, Format 10,0 x 14,0 cm
Kalender, Taschenkalender
WG: 7480

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-31984-8



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Mondjahr 2024 Der farbige Taschenkalender
Kalender 7,99 € [D] ET: 31.05.23



Das Mondjahr 2025 - s/w Taschenkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 6,99 / ca. € (A) 6,99 / ca. CHF 10,90
ca. 160 Seiten, Format 10,0 x 14,0 cm
Kalender, Taschenkalender
WG: 7480

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-31983-1



Tischkassette mit 24
Exemplaren des farbigen
Mond-Taschenkalenders



Tischkassette m. 9x s/w &
15 farbigen Mond-
Taschenkalendern



Tischkassette mit 24
Exemplaren s/w Mond-
Taschenkalenders

Referenztitel



Johanna Paungger; Thomas Poppe
**Das Mondjahr 2024
Abreißkalender**
Kalender 16,00 € [D]
ET: 31.05.23



9 783442 319787

Urheber*innen



© Edwin Krieg

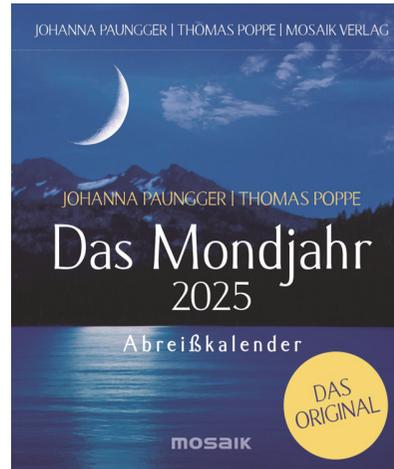


© Edwin Krieg

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

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

Innenabbildungen



Mai 2024

- **Der Abreißkalender – das Original von Paungger & Poppe.**
- **365 Grundregeln des Mondes und zeitlose Weisheiten.**
- **Ein unterhaltsamer und informativer Begleiter durchs ganze Jahr.**

Der Abreißkalender enthält alle Symbole und liefert Grundregeln des Mondwissens und zeitlose Weisheiten. Kleine Geschichten und Texte illustrieren und erläutern das Wirken der Mondrhythmen. Ein unterhaltsamer und informativer Begleiter durchs ganze Jahr. Mit Mini-Mondkalendern für die wichtigsten Tätigkeiten im Überblick.

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen:

- Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft,
- mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien,
- ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen mit reicher Ernte.

Nur mit Hilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen.

Das Mondjahr 2025 - Abreißkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,00 / ca. CHF 23,90

ca. 370 Seiten, Format 33,0 x 48,5 cm

Kalender, Abreißkalender,

farb. 12

WG: 7480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-31982-4



9 783442 319824

Referenztitel



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Mondjahr 2024
Wochenkalender
Kalender 10,00 € [D]
ET: 31.05.23



9 783442 319732

Urheber*innen



© Edwin Krieg

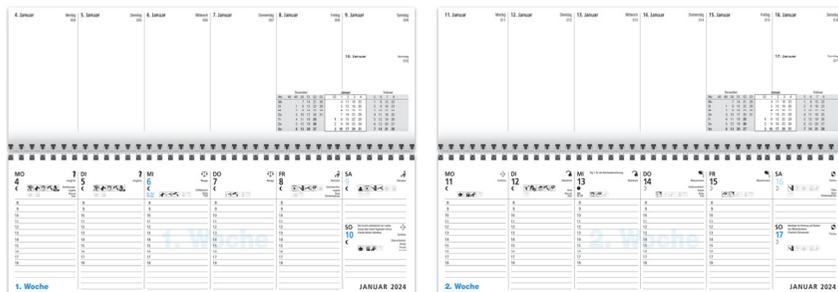


© Edwin Krieg

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

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

Innenabbildungen



Mai 2024

- **Das übersichtliche Planungsinstrument zum Aufstellen auf dem Schreibtisch.**
- **Alle Symbole für jede Woche auf einen Blick.**
- **Mit praktischer Spiralbindung.**

Der praktische Wochenkalender zum Aufstellen auf dem Schreibtisch bietet für jede Woche alle Symbole auf einen Blick und reichlich Platz für Termine und Notizen. Mit Schulferien und Jahresübersicht.

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen:

- Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft,
- mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien,
- ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen mit reicher Ernte.

Nur mit Hilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen.

Das Mondjahr 2025 - Wochenkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 10,00 / ca. € (A) 10,00 / ca. CHF 15,50
ca. 112 Seiten, Format 32,0 x 10,7 cm
Kalender, Tischkalender,
WG: 7480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-31987-9

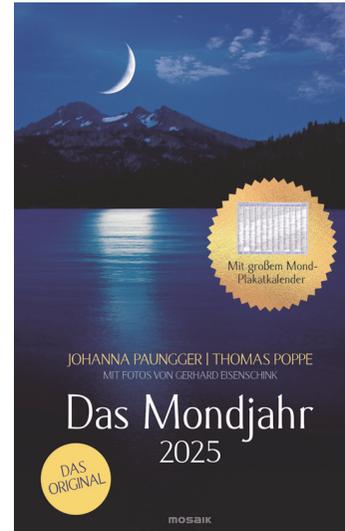


9 783442 319879



- **Der Original Paungger & Poppe-Wandkalender.**
- **Alle Informationen für jeden Monat übersichtlich auf einen Blick.**
- **12 eindrucksvolle Landschaftsfotos mit Mond.**

Mai 2024



- **Der große Wandkalender mit Spiralbindung.**
- **Das Original-Mondwissen von Paungger & Poppe!**
- **Alle Informationen für jeden Monat übersichtlich auf einen Blick.**

Mai 2024

Der Wandkalender bietet 12 eindrucksvolle Landschaftsfotos mit Mond und dazu alle Informationen für jeden Monat übersichtlich auf einen Blick. Mit allen wichtigen Symbolen und Hinweisen für ein Leben nach dem Mond.

Der Wand-Spiralkalender ist die praktische Planungshilfe mit den bewährten Symbolen für alle wichtigen Tätigkeiten und liefert alle Informationen für jeden Monat übersichtlich auf einen Blick. Mit 12 stimmungsvollen Mondfotos. EXTRA: Mit großem Mond-Plakatkalender auf der abtrennbaren und aufklappbaren Titelseite.

Das Mondjahr 2025 - Wandkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,00 / ca. CHF 23,90
ca. 28 Seiten, Format 32,0 x 28,0 cm
Kalender, Wandkalender

Das Mondjahr 2025 - Wand-Spiralkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,00 / ca. CHF 23,90
ca. 28 Seiten, Format 33,0 x 48,5 cm
Kalender, Wandkalender

Erscheinungstermin: 05.06.2024

WG: 7480
12 farb. Abb.
ISBN/GTIN: 978-3-442-31986-2

Erscheinungstermin: 05.06.2024

WG: 7480
12 farbige Abbildungen
ISBN/GTIN: 978-3-442-31981-7



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Mondjahr 2024 Wandkalender
Kalender 16,00 € [D] ET: 31.05.23



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Mondjahr 2024 Wand-Spiralkalender
Kalender 16,00 € [D] ET: 31.05.23



Referenztitel



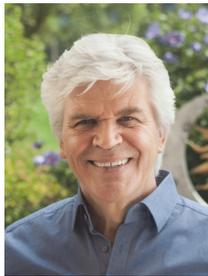
Johanna Paungger; Thomas Poppe
Poppe
Das Mondjahr 2024 Garten-Spiralkalender
Kalender 16,00 € [D]
ET: 31.05.23



Urheber*innen



© Edwin Krieg



© Edwin Krieg

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

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

Innenabbildungen



Mai 2024

- **Trendthema ›Natürliches Gärtnern‹!**
- **Über 60.000 verkaufte Exemplare. [Stand: September 2023]**
- **Von Pflanzen und Umtopfen bis zu Unkrautregulierung und Schädlingsbekämpfung – alles ganz natürlich.**

Der Mond schenkt ein üppiges Blütenmeer, kerngesunde Pflanzen und reiche Ernte. Dieser Kalender enthält alle wichtigen Infos für das Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt. Ob für Aussaat, Pflege, Vermehrung, Schädlingsbekämpfung oder Unkrautregulierung – die Mond- und Gartenexpertin Johanna Paungger teilt ihr immenses Wissen. Wer die wenigen Prinzipien beherrscht, wird sich an einem lebendigen Garten erfreuen können, kann auf Dünger und Pestizide verzichten und bewahrt das feine Gleichgewicht der Natur.

Das Mondjahr 2025 - Garten-Spiralkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,00 / ca. CHF 23,90

ca. 160 Seiten, Format 14,8 x 21,0 cm
Kalender, Wire-O-Bindung,
farb. 20, 4-farbig, ca. 20 Abbildungen
WG: 7480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

ISBN/GTIN: 978-3-442-31989-3



Referenztitel



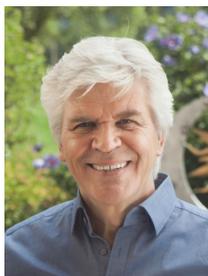
Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Mondjahr 2024 Zeit für mich
Kalender 9,99 € [D]
ET: 31.05.23



Urheber*innen



© Edwin Krieg

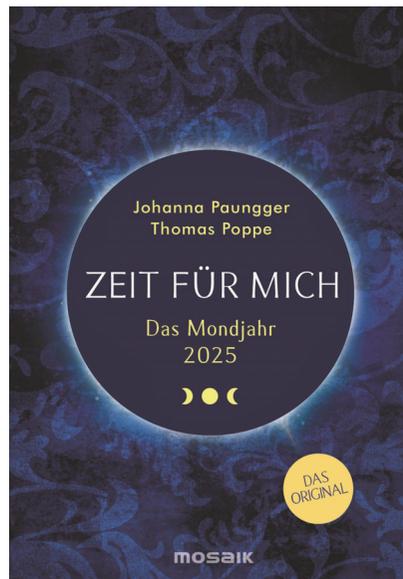


© Edwin Krieg

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

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

Innenabbildungen



Mai 2024

- **Das Mondjahr als Frauenkalender.**
- **Das Original von Paungger & Poppe.**
- **Das Mondwissen rund um Schönheit, Ernährung, Gesundheit.**

Im Einklang mit dem Mond leben heißt, im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und strahlend schön. In diesem Kalender teilt die Mond-Expertin Johanna Paungger ihren immensen Wissensschatz rund um

- Schönheitspflege,
- Ernährung,
- Gesundheit und
- Fitness zum richtigen Zeitpunkt.

Ein wertvoller Begleiter für jede Frau!

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen.

Das Mondjahr 2025 - Zeit für mich
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ca. € (D) 9,99 / ca. € (A) 9,99 / ca. CHF 14,90

ca. 192 Seiten, Format 11,5 x 16,0 cm
Kalender, Taschenkalender,
s/w 0, farb. 14, 4-farbig; mit ca. 14 Abb.
WG: 7480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

ISBN/GTIN: 978-3-442-31990-9





Mai 2024

- Das Original von Paungger-Poppe als Familienkalender!
- Alle Mond-Informationen Monat für Monat auf einen Blick.
- Übersichtlich und mit genügend Platz zum Eintragen für alle Familienmitglieder.



Mai 2024

- Der Mondkalender im Streifenkalenderformat.
- Das Original der Mond-Experten Paungger & Poppe.
- Platzsparend, übersichtlich und praktisch.

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen.

- Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft,
- mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien,
- ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen und reicher Ernte.

Das Original-Mondjahr von Paugger-Poppe als Streifenkalender. Extra-schmal und doch alles drin: 12 Monatsseiten mit allen Symbolen und mondrelevanten Informationen für jeden Tag. Mit 12 stimmungsvollen Mondfotos von Gerhard Eisenschink.

Das Mondjahr 2025 - Familienkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 12,99 / ca. € (A) 12,99 / ca. CHF 19,50
ca. 28 Seiten, Format 24,5 x 69,0 cm
Kalender, Wandkalender

Das Mondjahr 2025 - Streifenkalender
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

ca. € (D) 10,00 / ca. € (A) 10,00 / ca. CHF 15,50
ca. 30 Seiten, Format 12,0 x 60,0 cm
Kalender, Wandkalender

Erscheinungstermin: 05.06.2024

WG: 7480
12 farb. Abb.
ISBN/GTIN: 978-3-442-31985-5

Erscheinungstermin: 05.06.2024

WG: 7480
12 farb. Abb.
ISBN/GTIN: 978-3-442-31991-6



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Mondjahr 2024 Familienkalender
Kalender 12,99 € [D] ET: 31.05.23



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Mondjahr 2024 Streifenkalender
Kalender 10,00 € [D] ET: 31.05.23



Referenztitel



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Mond-Jahrbuch 2024
Kalender 11,00 € [D]
ET: 31.05.23



9 783442 179831



Mai 2024

- **Das Original – von Johanna Paungger und Thomas Poppe.**
- **Die Erfolgsautoren – jährlich 300.000 verkaufte Mondkalender! [Stand: September 2023]**
- **365 Grundregeln und Tipps für Gesundheit, Garten und Haushalt.**

Auf vielfachen Leserwunsch gibt es den Mondkalender inzwischen jedes Jahr neu auch im praktischen Buchformat – jederzeit griffbereit, in der Handtasche oder auf dem Nachttisch. Das Mond-Jahrbuch enthält alle Symbole und liefert Grundregeln des Mondwissens und zeitlose Weisheiten. Kleine Geschichten und Texte illustrieren und erläutern das Wirken der Mondrhythmen. Ein unterhaltsamer und informativer Begleiter durchs ganze Jahr. Mit Mini-Mondkalendern für die wichtigsten Tätigkeiten im Überblick. Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen.

Das Mond-Jahrbuch 2025
von Johanna Paungger; Thomas Poppe

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 05.06.2024

ca. € (D) 11,00 / ca. € (A) 11,00 / ca. CHF 16,50
ca. 224 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Kalender, Broschur,
WG: 2480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

ISBN/GTIN: 978-3-442-18008-0



9 783442 180080

Referenztitel



Lars Amend
It's all good(ies)
Kalender 12,00 € [D]
ET: 31.05.23



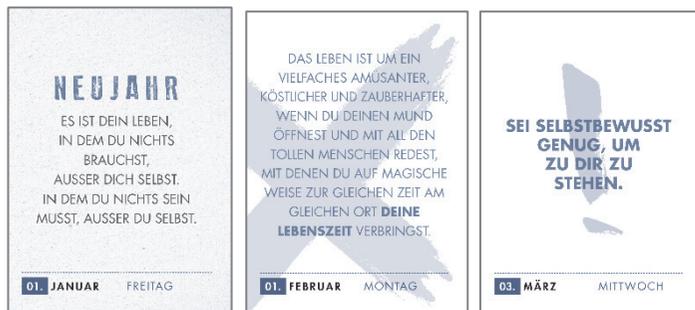
Urheber*in



© Melanie Koravitsch

Lars Amend, geboren 1978 in Gießen, ist Autor und Podcaster. Mit der Biografie von »Bushido« veröffentlichte er 2008 sein erstes Buch und landete direkt auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste. Auch seine weiteren Bücher wie »Rock Your Life«, »Why Not?« und »It's All Good« waren große Erfolge. Die Verfilmung seines Bestsellers »Dieses bescheuerte Herz« erreichte 2017 mit Elyas M'Barek in der Hauptrolle über 2 Millionen Menschen und lief weltweit in den Kinos. Lars Amend lebt mit seiner Familie in der Nähe von Frankfurt am Main.

Innenabbildungen



Mai 2024

- Mit Lars Amend durch das Jahr: 365 Glücksimpulse für jeden Tag.
- Ein liebevoller Weckruf, das Leben im Hier und Jetzt zu genießen.
- Der heißbegehrte Abreißkalender – für alle Fans von Lars Amend.

Das neue Jahr bringt neue Goodies von Lars Amend. Mit seinen humorvollen, einfühlsamen und aufrüttelnden Denkanstößen für jeden Tag ist dieser Abreißkalender für viele zu einem unentbehrlichen Begleiter geworden. Lars zeigt auf seine liebevolle und kreative Art, wie wir den Stürmen des Alltags gelassener begegnen und wachsam bleiben für die vielen kleinen Kostbarkeiten, die uns Tag für Tag geschenkt werden. Denn das Leben ist JETZT!

It's all good(ies)
von Lars Amend

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 05.06.2024

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

ca. 368 Seiten, Format 11,0 x 15,0 cm

Kalender, Abreißkalender,

2-farbig

WG: 7481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

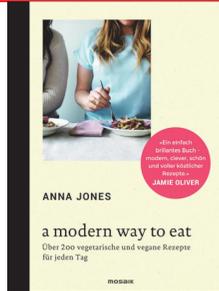
ISBN/GTIN: 978-3-424-63257-6



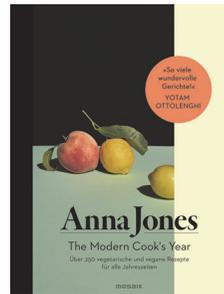
DIE LECKERSTEN TOPTITEL mosaik



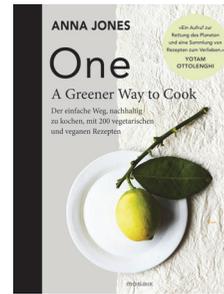
ÜBER 55.000 VERK. EXPL



Hardcover
978-3-442-39286-5
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Hardcover
978-3-442-39346-6
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90*



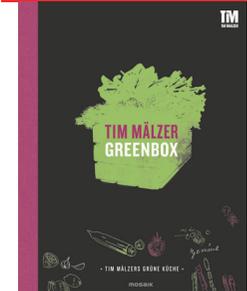
Hardcover
978-3-442-39388-6
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 32,90*



Hardcover
978-3-442-39415-9
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90*



ÜBER 246.000 VERK. EXPL



Hardcover
978-3-442-39243-8
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hardcover
978-3-442-39338-1
€ 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 18,50*



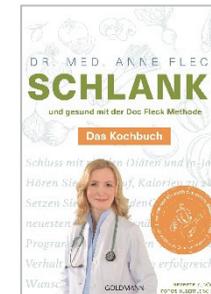
Paperback
978-3-442-17960-2
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



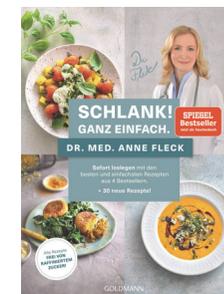
ÜBER 160.000 VERK. EXPL



Paperback
978-3-442-17817-9
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*



Paperback
978-3-442-17818-6
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 16,90*



Paperback
978-3-442-17990-9
€ 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



AKTUELLE BACKLIST- HIGHLIGHTS mosaik

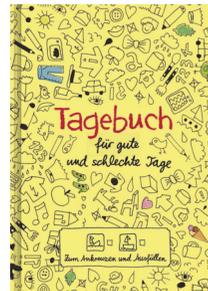
ÜBER 75.000 VERK. EXPL.



Paperback
978-3-442-39409-8
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 24,90*



Paperback
978-3-442-39377-0
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Hardcover
978-3-442-39210-0
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 16,90*



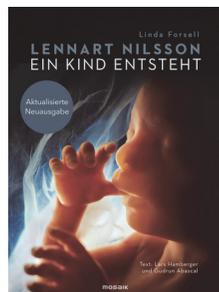
Paperback
978-3-442-39207-0
€ 12,99 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



ÜBER 300.000 VERK. EXPL.



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



Hardcover
978-3-442-39340-4
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90*



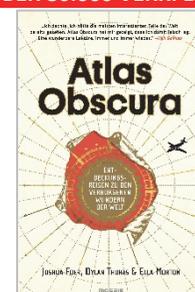
Hardcover
978-3-442-39370-1
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,50*



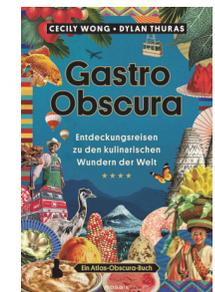
Hardcover
978-3-442-39411-1
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 32,90*



ÜBER 80.000 VERK. EXPL.



Hardcover
978-3-442-39318-3
€ 34,00 [D] | € 35,00 [A] CHF 45,50*



Hardcover
978-3-442-39402-9
€ 36,00 [D] | € 37,10 [A] CHF 47,90*



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? Unsere Jahresstart-Aktionen

Strong is the new pretty (ab Feb 24)

Entdecke die Magie in Dir (ab Sep 24)

- ★ Ausblick Themenaktionen 2. Halbjahr 2024

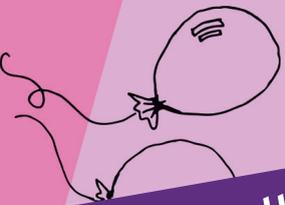
Rauhnächte | Best of Ratgeber | Jahresstart 25



©SDJ Productions/istock

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





Jetzt bestellen!



Glücklich steht mir gut

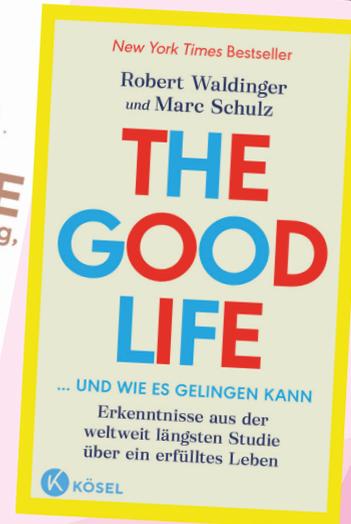
Jahresstart Aktion Happiness
Januar bis März 2024

Paket klein Bestellnr. 608/90073

Paket groß Bestellnr. 608/90072

Paket freie Sortierung Bestellnr. 608/90074

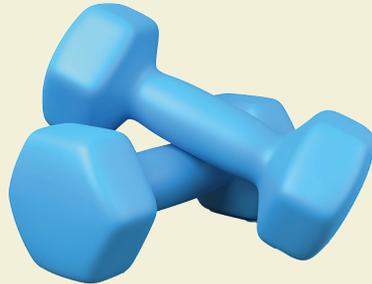
Leuchtkasten • Deckenhänger



© Deagreerz/istock

Stark, gesund und fit

Jetzt bestellen!



Jahresstart Aktion Gesundheit
Januar bis März 2024

Paket klein Bestellnr. 608/90075
Paket groß Bestellnr. 608/90076
Paket freie Sortierung Bestellnr. 608/90077

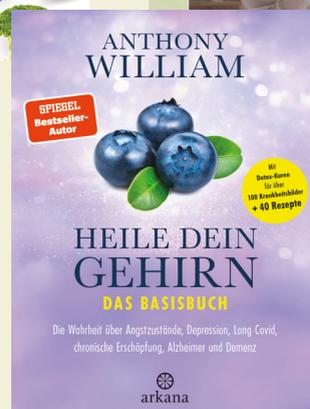
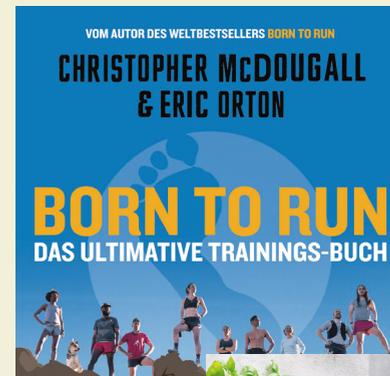
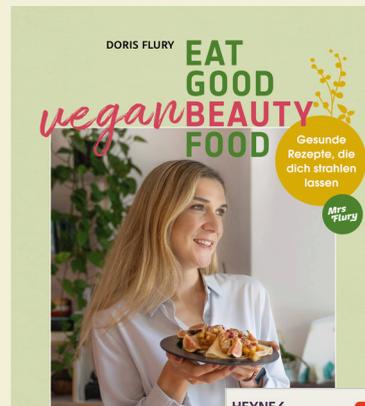
Hantelset • Deckenhänger



Stark, gesund und fit

Penguin
Random House
Verlagsgruppe

© gradyrese/Stock



#Veganuary

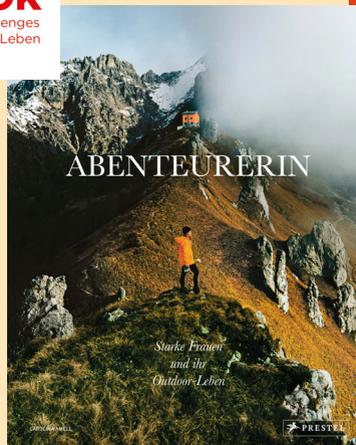
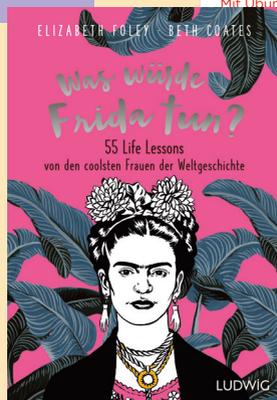
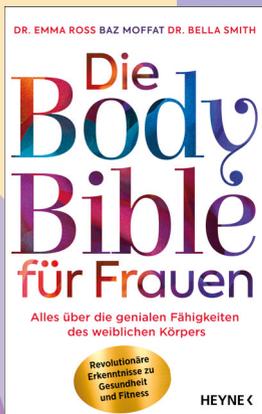
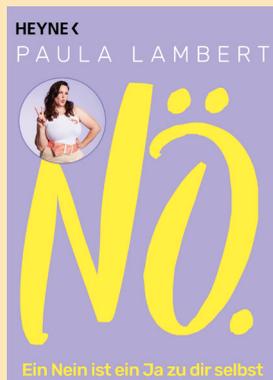
#DryJanuary

Strong is the new pretty

Strong is the new pretty Aktion
Ab März 2024

Paket Bestellnr. klein 608/90081
Paket Bestellnr. groß 608/90080

Deckenhänger • Tasche • Postkartenset (50er)



+ weitere
Toptitel



#Girlboss

#Girlpower

Entdecke die Magie in dir

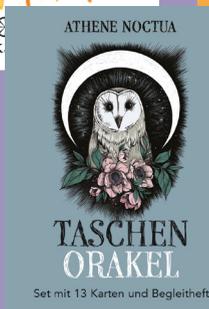
Let it sparkle

Magie Aktion
Ab September 2024

Paket Bestellnr. klein 608/90084

Paket Bestellnr. groß 608/90083

Deckenhänger • Dekokissen



+ weitere
Toptitel



Unsere Themen-Aktionen Frühjahr 2024 für Ihre Buchhandlung

BESTELLSCHEIN *Glücklich steht mir gut*

ISBN	Autor Titel	VK € [D]	VK € [A]	VK CHF*	Paket gr.	Paket kl.
978-3-442-34316-4	Beer Gedankenpause	26,90	20,00	29,50	3	2
978-3-442-17858-2	Clear Die 1%-Methode	13,00	13,40	18,50	3	2
978-3-424-63247-7	King The Greatest Self-Help Book	18,00	18,00	26,50	3	2
978-3-7787-9322-0	Nafousi Manifestiere!	18,00	18,50	24,90	3	2
978-3-453-60653-1	Sohn Das Buch, das dein Herz gern lesen würde	12,00	12,40	16,90	3	2
978-3-517-30338-3	Tonn Ikigai	14,00	14,40	19,90	2	1
978-3-466-34770-4	Waldinger The Good Life	22,00	22,70	30,50	3	2

608/89334 Deckenhänger
608/89309 Deko Leuchtkasten

Vollständige Titelliste auf VLB-TIX oder bei Ihrem Ansprechpartner

Pakete (lieferbar)

- 608/90072 Bestellung Paket gr. (50 Ex)
VK (D) ca. 750,- €
- 608/90073 Bestellung Paket kl. (20 Ex)
VK (D) ca. 400,- €
- 608/90074 Freie Sortierung
VK (D) ca. 400,- €

BESTELLSCHEIN *Stark, gesund und fit*

ISBN	Autor Titel	VK € [D]	VK € [A]	VK CHF*	Paket gr.	Paket kl.
978-3-442-17990-9	Fleck Schlank! Ganz einfach	17,00	17,50	23,90	2	1
978-3-517-10179-8	Flury Eat Good Vegan Beauty Food	22,00	22,70	30,50	2	1
978-3-453-21858-1	Inchauspé Der Glukose-Trick, Praxisbuch	25,00	25,70	34,50	2	1
978-3-517-10034-0	Lauren Fit in neun Minuten	20,00	20,60	27,90	2	1
978-3-453-21852-9	McDougall Born to Run, Trainingsbuch	24,00	24,70	32,90	2	1
978-3-453-60669-2	Strunz 77 Tipps für mehr Kraft und Ausdauer	13,00	13,40	18,50	2	1
978-3-442-34283-9	William Heile dein Gehirn–Das Basisbuch	30,00	30,90	40,90	2	1

608/89344 Deckenhänger
608/89315 Deko Hanteln

Vollständige Titelliste auf VLB-TIX oder bei Ihrem Ansprechpartner

Pakete (lieferbar)

- 608/90076 Bestellung Paket gr. (50 Ex)
VK (D) ca. 850,- €
- 608/90075 Bestellung Paket kl. (20 Ex)
VK (D) ca. 420,- €
- 608/90077 Freie Sortierung
VK (D) ca. 420,- €

Abweichende Sortierungen möglich.

Fragen Sie Ihre Ansprechpartner*innen im Innen- und Außendienst nach unseren **attraktiven Sonderkonditionen** und freuen Sie sich auf Zusatzrabatte bei einer gemeinsamen Jahresplanung.

Bestellen Sie bitte bei Ihren Ansprechpartner*innen im Innen- und Außendienst oder direkt bei unserer Kundenbetreuung
Innendienst: Tel. 0800 500 33 22 | Fax (089) 4136-33 33 | kundenservice@penguinrandomhouse.de

Digitale Werbepakete zu den Themenaktionen zum Download finden Sie hier: penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber

* Unverbindliche Preisempfehlung

Preis- und Programmänderungen vorbehalten

Tagesaktuelle Informationen und Ansprechpartner*innen finden Sie unter www.vlb-tix.de

BESTELLSCHEIN *Strong is the new pretty*

ISBN	Autor Titel	VK € [D]	VK € [A]	VK CHF*	Paket gr.	Paket kl.
4250939600079	Hay Liebe deinen Körper-Kartenset	20,00	20,00	30,50	3	1
978-3-7913-8919-6	Starke Frauen Outdoor	42,00	43,20	54,90	2	1
978-3-453-21859-8	Ross Die Body Bible	24,00	24,70	32,90	3	1
978-3-442-17984-8	Meier Equal Pay	16,00	16,50	22,50	3	1
978-3-453-60646-3	Lambert Nö!	12,00	12,40	16,90	3	1
978-3-442-31744-8	Onaran Be Your Own - Workbook	18,00	18,00	26,50	3	1
978-3-453-28120-2	Foley Was würde Frida tun?	22,00	22,70	30,50	2	1

608/89356 Deckenhänger
608/89357 Deko/Give Away Stofftasche (1=5)
608/89358 Deko/Give Away Postkartenset (VE 50)

Vollständige Titelliste auf VLB-TIX oder bei Ihrem Ansprechpartner

Pakete (Auslieferung 20.02.2024)

- 608/90080 Bestellung Paket gr. (50 Ex),
VK € (D) ca. 995,- €
- 608/90081 Bestellung Paket kl. (20 Ex),
VK € (D) ca. 400,- €
- 608/90082 Freie Sortierung
VK (D) ca. 400,- €

BESTELLSCHEIN *Entdecke die Magie in Dir*

ISBN	Autor Titel	VK € [D]	VK € [A]	VK CHF*	Paket gr.	Paket kl.
4250939600086	Boland Mondbotschaften	24,00	24,00	34,9	3	1
4250939900155	Noctua Taschen-Orakel	10,00	10,00	15,5	2	1
978-3-7787-9330-5	Nafousi Manifestiere! Nächste Level	20,00	20,6	27,9	3	1
978-3-442-34321-8	Niño Spiritual Activator	18,00	18,5	24,9	3	1
978-3-517-30340-6	Ebner Selbstliebe	14,00	14,4	19,9	3	1
978-3-424-15476-4	Elrod Miracle Morning Relaunch	20,00	20,6	27,9	3	1
978-3-453-70464-0	Frayne Kleines Buch Manifestieren	9,99	10,3	14,5	3	1

608/89055 ZFM Deckenhänger Magie
608/89056 ZFM Dekokissen Magie

Vollständige Titelliste auf VLB-TIX oder bei Ihrem Ansprechpartner

Pakete (Auslieferung 20.08.2024)

- 608/90083 Bestellung Paket gr. (50 Ex)
VK € (D) ca. 800,-
- 608/90084 Bestellung Paket kl. (20 Ex),
VK € (D) ca. 320,-
- 608/90085 Freie Sortierung
VK (D) ca. 320,-

VK-Nr. / VVA-Kunden-Nr.	Datum, Unterschrift	Firmenstempel

Penguin
Random House
Verlagsgruppe

© Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Gestaltung: Güter Punkt, München unter Verwendung von Motiven von iStock und Getty Images

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



#VERANSTALTUNGEN
DIGITAL

Veranstaltungsangebote
für Ihre Onlinekanäle

Von Auszubildenden für
Auszubildende

Unser Programm für
Buchhandelsauszubildende



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, aus Österreich: Tel. +49(0)800 56 23 30,
per Mail an: 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: www.service.penguinrandomhouse.de/handel

*Angebot nur gültig für
Deutschland und Österreich

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.

Tagesaktuelle Informationen und
Ansprechpartner*innen finden Sie unter
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 – 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–G

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

Orte H–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