



Jetzt leben!

A.

AKTION

„Fit und gesund ins neue Jahr“

Sicher Sie sich jetzt unsere Gesundheits-Bestseller 2024 zu Aktionskonditionen.

New-York-Times-Bestseller

Über 520.000 Follower*innen

JAHRES START AKTION

Ab Februar neue Folgen im NDR mit Buchhinweis

+ Mit dem großen Paket erhalten Sie ein hochwertiges Dekorationspaket



JAHRESSTART-AKTION

Aktion gültig bis: 31.3.2025

	KLEIN	GROSS	AUTOR/HERAUSGEBER	TITEL	ISBN	PREIS
NOVITÄTEN	2 Expl.	4 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Unsere Detox-Formel	978-3-96584-502-2	24,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Ingo Froböse	Energize your life	978-3-96584-501-5	22,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Gisele Bündchen	Nourish	978-3-96584-495-7	29,90 €
	1 Expl.	2 Expl.	Barbara Becker	Strong & Healthy	978-3-96584-504-6	26,90 €
	1 Expl.	2 Expl.	Paul Unterleitner	Green Power	978-3-96584-498-8	25,00 €
	1 Expl.	2 Expl.	Monica Meier-Ivancan	Shine on	978-3-96584-506-0	24,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Wort & Bild Verlag	Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht!	978-3-927216-90-7	22,99 €
BACKLIST	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen – Unsere 100 besten Rezepte	978-3-96584-459-9	27,90 €
	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten anti-entzündlichen Rezepte	978-3-96584-419-3	27,90 €
	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Unser Anti-Bauchfett-Programm	978-3-96584-195-6	24,99 €
	1 Expl.	1 Expl.	Deko-Banner			gratis
		1 Expl.	Deko Girlande			gratis

NETTOWARENWERT	KLEIN ca. 220 €	GROSS ca. 360 €
BESTELLNUMMER	999332	999330
AUSLIEFERUNGSTERMIN	19.12.2024	

Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen



*solange der Vorrat reicht

GROSSES PAKET

47,5 % RABATT

90 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR

KLEINES PAKET

46 % RABATT

90 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR



PRESSSCHWERPUNKT

TV-PRÄSENZ



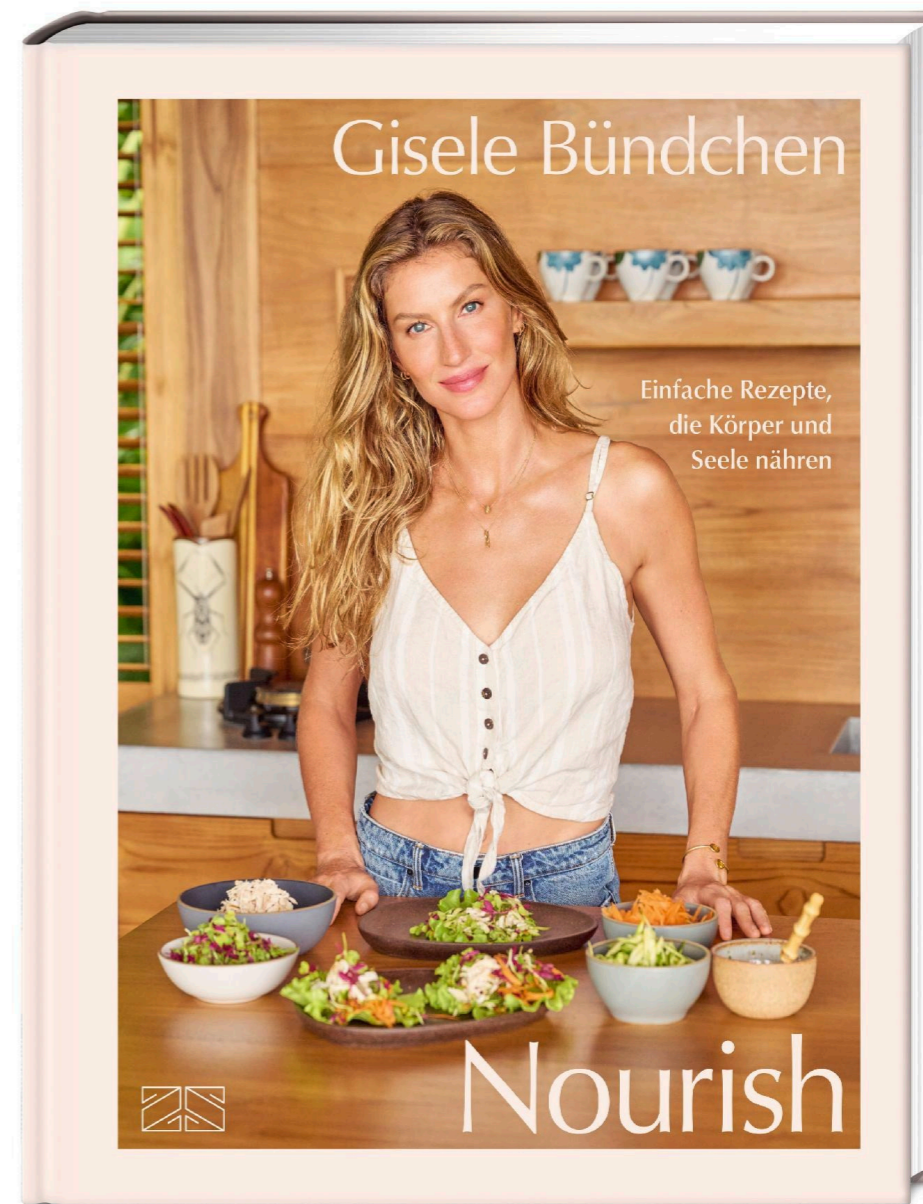
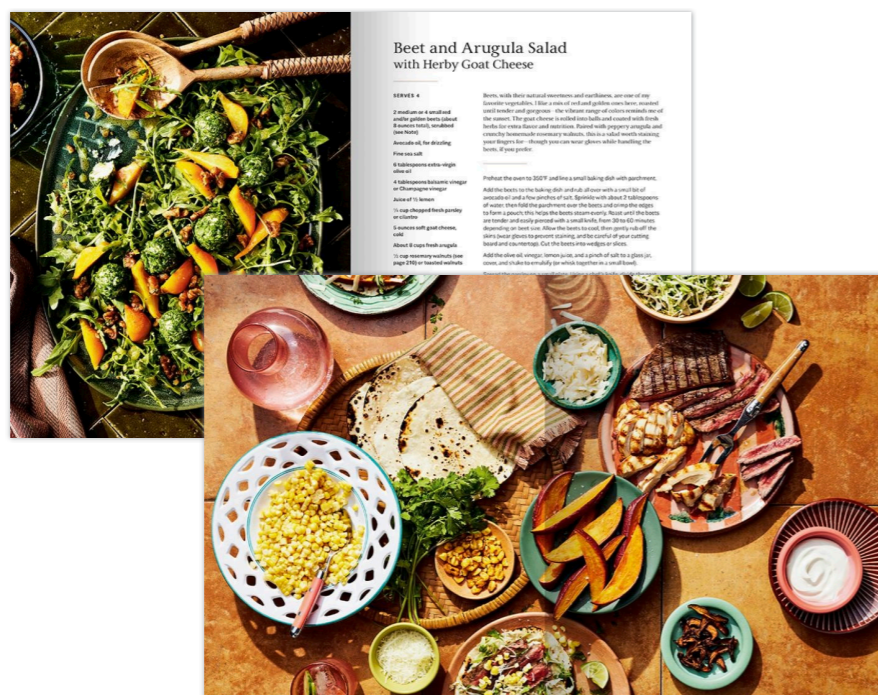
Gisele Bündchen ist ein weltweit renommiertes Model, eine Philanthropin und Wellness-Advokatin und wurde zu einer der 100 besten Mode-Ikonen aller Zeiten gekürt. Sie lebt mit ihren Kindern in Miami.

Nourish

Jetzt bei ZS: Topmodel Gisele Bündchens Kochbuch für gesunden Genuss

Entdecken Sie 100 köstliche Rezepte des weltweit renommierten Supermodels. Dies ist kein Diät-Buch, sondern eine Sammlung machbarer Gerichte aus alltäglichen, nährstoffreichen Zutaten für körperliche und mentale Gesundheit, Kraft und Energie. Der Weg zu physischem Wohlbefinden und seelischer Balance beginnt für Bündchen mit dem Essen: gesunde, magere Proteine, eine große Vielfalt an Gemüse und vollwertige Zutaten. Viele Rezepte sind glutenfrei. Vom Frühstück bis zum Abendessen, von Smoothies bis zu süßen Leckereien ist alles dabei. Bündchens persönliche Erfahrungsberichte und Tricks helfen den Leser*innen, einen gesunden Lebensstil anzukurbeln, Routinen zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Dazu gehören auch Sport und Meditation, Momente der Reflexion und Dankbarkeit, Stressmanagement und Meal Prep (inklusive 4-Wochen-Plan), kinderfreundliche Varianten und eine Portion Flexibilität.

- ➔ **New York Times-Bestseller mit über 100.000 verkauften Exemplaren**
- ➔ **Einen gesunden und gleichzeitig achtsamen Lebensstil zu pflegen liegt im Trend**
- ➔ **Reichweitenstarke Autorin mit treuen Fans (über 30,4 Millionen Follower*innen)**



Gisele Bündchen
Nourish
Einfache Rezepte, die Körper und Seele nähren
Aus dem Englischen von Lisa Heilig

256 Seiten, Hardcover
Format 20,8 x 25,9 cm
WG: 1456
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
ISBN 978-3-96584-495-7
ET: 04.01.2025

JANUAR 2025





PRESSESCHWERPUNKT

RADIOINTERVIEWS

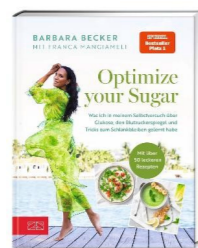
TV-PRÄSENZ

Strong & Healthy

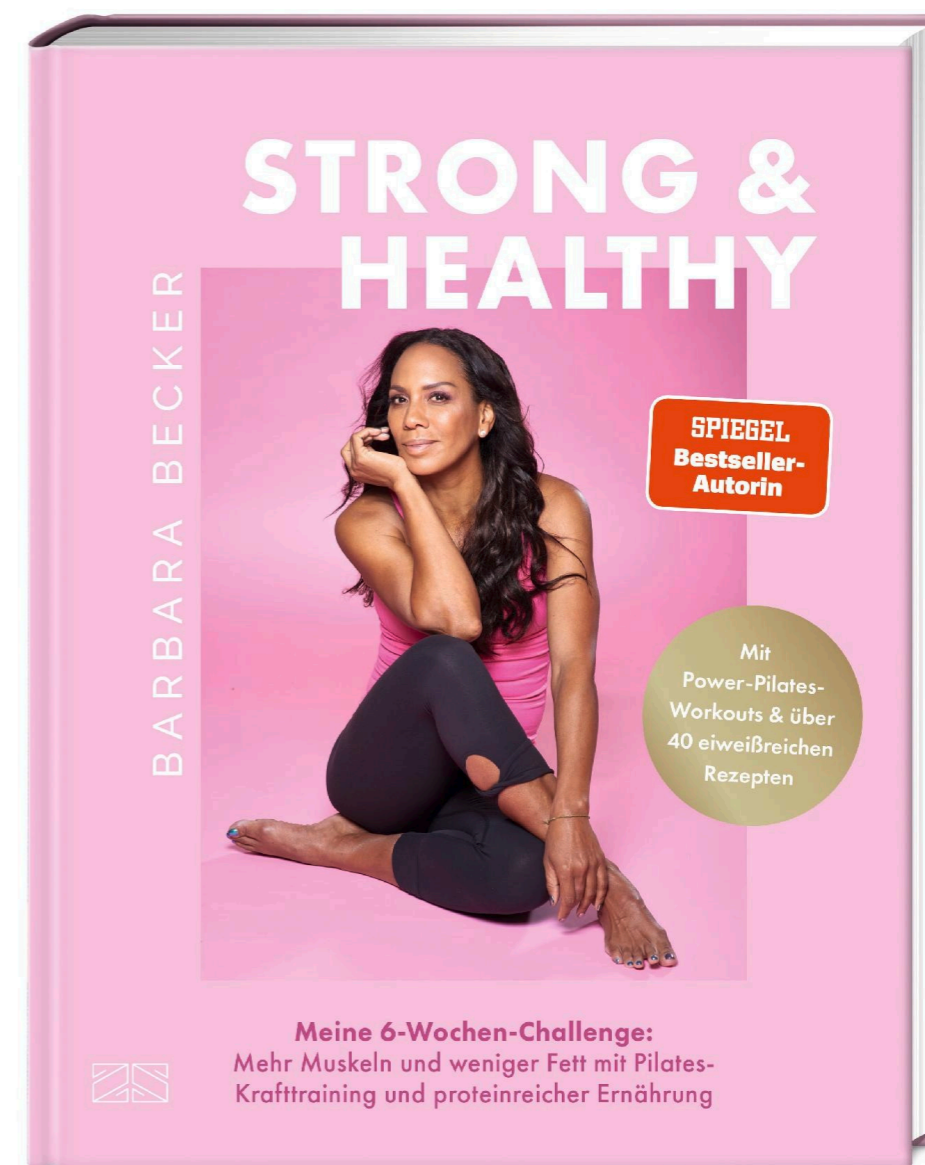
Mehr Muskeln, weniger Fett: Fitter und gesünder mit Pilates-Krafttraining und der richtigen Ernährung

Schlanker, fitter, gesünder. Wie man das schafft, ist für Fitness-Ikone Barbara Becker keine Frage: mit Muskeltraining und eiweißreicher Ernährung. Ihre einzigartige Kombination aus Power-Pilates und High-Protein-Gerichten macht's möglich, dass Frauen sich mit über 40 die Muskeln zurückholen, die sie mit 30 mal hatten – um dadurch Übergewicht und andere gesundheitliche Beschwerden loszuwerden. Für ihr neues Buch hat die „Pilates-Queen“ spezielle Übungszirkel entwickelt, die sich an Einsteigerinnen ebenso wie an Fortgeschrittene richten. Sie funktionieren mal mit, mal ohne Geräte – und werden von schnellen Genussrezepten begleitet, die viel Eiweiß enthalten. Das fördert nicht nur den Muskelaufbau und die schlanke Linie, sondern sorgt auch für ein fittes Immunsystem, mentale Kraft und gute Laune. Mehr Muskeln, weniger Fett: Barbara Becker zeigt auf der Pilates-Matte und in der Küche, wie es geht und wie jede Frau es Schritt für Schritt schaffen kann. Pilates und Protein – das ist Power im Doppelpack!

- ➔ **Die neue Erfolgsformel der Fitness-Ikone: Power-Pilates und Protein**
- ➔ **Trendthema: Warum starke Muskeln wichtig für unsere Gesundheit sind**
- ➔ **Bestseller-Autorin mit über 100.000 verkauften Büchern und starker Medienpräsenz**



Barbara Becker, Franca Mangiameli
Optimize your Sugar
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
ISBN 978-3-96584-384-4



Barbara Becker
Strong & Healthy
Meine 6-Wochen-Challenge: Mehr Muskeln und weniger Fett mit Pilates-Krafttraining und proteinreicher Ernährung

176 Seiten, Hardcover
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1461
26,90 € (DE) | 27,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-504-6
ET: 04.01.2025



PRESSESCHWERPUNKT

ABSPANNHINWEIS

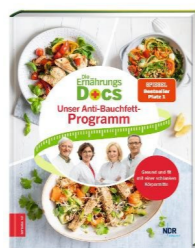
TV-PRÄSENZ

Die Ernährungs-Docs – Unsere Detox-Formel

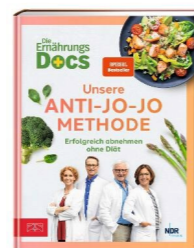
Der Neustart für Körper und Seele

Sie fühlen sich oft müde, gestresst und überfordert, wissen aber nicht so recht, was Ihnen fehlt. Möglicherweise stecken Ursachen dahinter, die sich leicht beheben lassen, wenn Sie mal aus dem Teufelskreis von schlechten Gewohnheiten ausbrechen, den Körper entgiften, sich von unnötigem Ballast befreien und einen Neustart wagen. Mit der Detox-Formel der Ernährungs-Docs können Sie ganz unkompliziert die Reset-Taste drücken. Ob Safffasten, fünftägiges Scheinfasten oder Nahrungsverzicht auf Zeit – hier findet jeder ein Detox-Programm, das zu ihm passt. Sie werden staunen, wie schnell Sie sich körperlich fitter, geistig frischer, wacher und zufriedener fühlen. Neben Rezepten und präzisen Plänen erfahren Sie, wie Sie sich außerdem mit Heilkräutern, Massagen, Wickeln und Co. Gutes tun können. Stellen Sie mit dem neuen Buch der bekannten TV-Ärzte „alles auf Anfang“ und nutzen Sie Ihre neue Power als Initialzündung für den Start in ein gesünderes Leben.

- ➔ **Start einer neuen Staffel zum ET und Abspannhinweis zum Buch**
- ➔ **Trend-Thema Detox – Entgiften als Gesundheitsbooster für Körper und Seele**
- ➔ **Mit Rezepten zum Schein- und Intervallfasten und vielen nützlichen Tipps**



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unser Anti-Bauchfett-Programm
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-195-6



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unsere Anti-Jo-Jo-Methode
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-383-7



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unsere Detox-Formel
Der Neustart für Körper und Seele: Entgiften, bewusst genießen und mit frischer Kraft durchstarten

176 Seiten, Hardcover bebildert
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1461
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-502-2
ET: 04.01.2025



PRESSESCHWERPUNKT

TV-PRÄSENZ



© SEBASTIAN BAHR

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitet dort das „Institut für Bewegungstherapie“. Er arbeitet als Sachverständiger des Bundestages in „Fragen der Prävention“ und als wissenschaftlicher Berater für Gesundheitsvorsorge bei Krankenkassen. Er war mehrfacher deutscher Vize-Weltmeister im Sprint, veröffentlichte einige Bestseller, fungiert als Experte für viele namhafte Zeitschriften und ist auch im TV als Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte sehr gefragt.

Mit neuer Energie durchs Leben

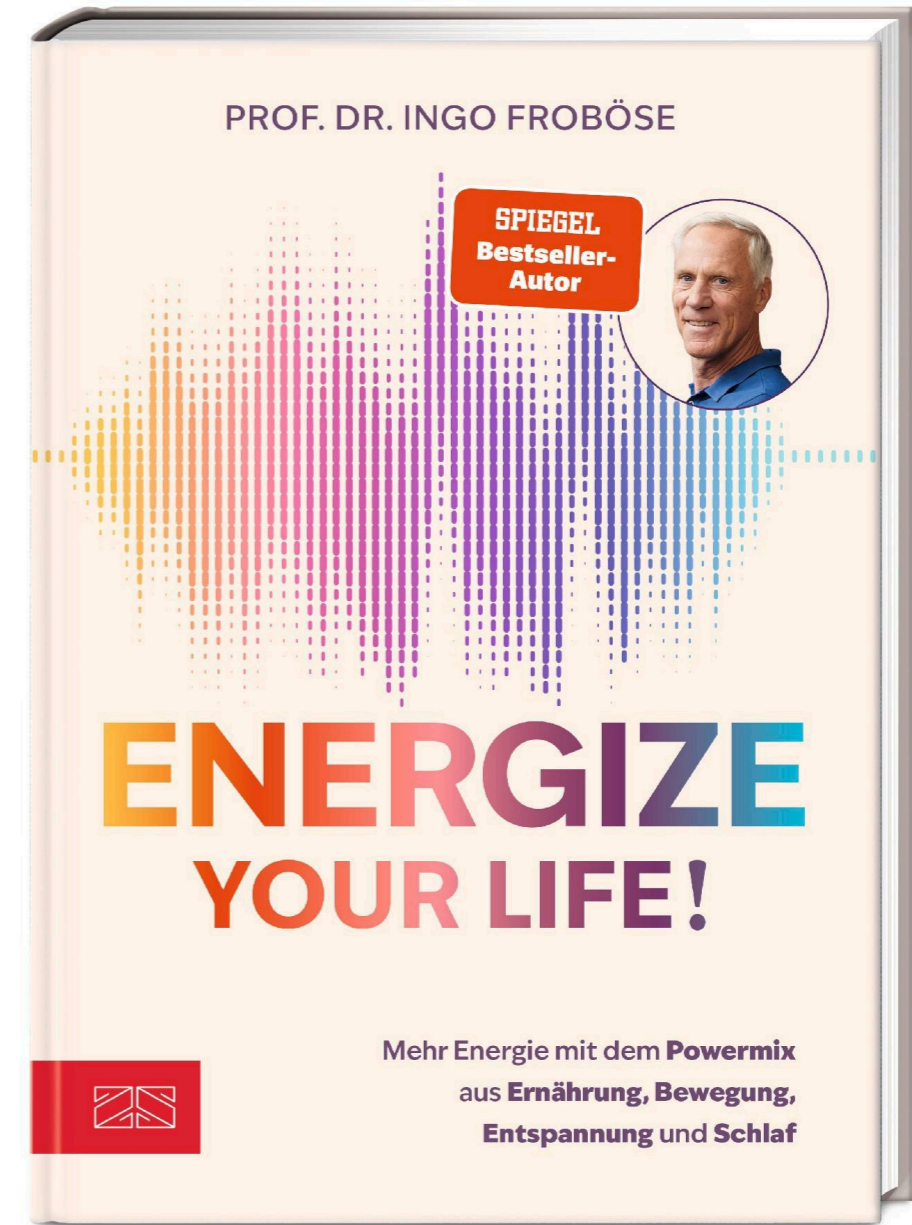
Die besten Strategien von Prof. Ingo Froböse

Nicht erst seit Corona machen sich Erschöpfung und Überforderung breit! Ein Großteil der Gesellschaft scheint gefangen in einem Teufelskreis aus Stress, Schlaflosigkeit und Übermüdung. Die Unsicherheiten unserer Zeit – Kriege, Wirtschaftskrisen, Klimawandel, soziale Spannungen – befeuern die (gefühlte) permanente Alarmbereitschaft zusätzlich. Umso wichtiger ist es, die eigene Resilienz zu stärken und das psycho-physische Gleichgewicht wiederherzustellen. Wie das gelingen kann, erläutert Prof. Dr. Ingo Froböse in gewohnt motivierender Art anhand der 4 zentralen Bausteine Erholung, Schlaf, Bewegung und Ernährung. Seine praktischen Tipps lassen sich schnell und einfach in jeden noch so stressigen Alltag einbauen – und schenken neue Energie!

- ➔ **Virulent und hochaktuell: die erschöpfte Gesellschaft als Massenphänomen**
- ➔ **Neue Energie tanken, Resilienz stärken – in diesen Tagen wichtiger denn je**
- ➔ **Motivierender Energy-Kick vom beliebten Fitnesspapst Prof. Dr. Ingo Froböse**



Erika Rischko, Prof. Dr. Ingo Froböse
Für Fitness ist es nie zu spät
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-203-8



Prof. Dr. Ingo Froböse
Energize your life!
 Mehr Energie mit dem Powermix aus Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf

176 Seiten, Klappenbroschur
 Format 17,5 x 24,3 cm
 WG: 1460
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-501-5
ET: 04.01.2025





SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
PRESSESCHWERPUNKT
RADIOINTERVIEWS
TV-PRÄSENZ

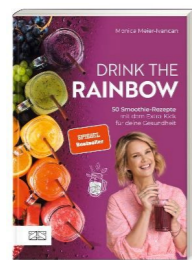


Monica Meier-Ivancan war 2004 die erste Bachelorette im deutschen Fernsehen. Seitdem arbeitet sie regelmäßig vor der Kamera – sowohl im TV als auch als Model. Sie ist ausgebildete Ernährungsberaterin und Fitness-Trainerin und gibt regelmäßig Workshops und Retreat-Wochenenden. Auf Instagram und auf Facebook (insg. rund 520.000 Abonnent*innen) versorgt sie ihre Fans mit Lifestyle-Tipps, Rezepten und Ratschlägen zu Gesundheit und Fitness (www.monica-ivancan.de).

Happy Aging Selfcare für alle Frauen ab 40

Jenseits der 40 ändert sich so einiges im Leben einer Frau – äußerlich und innerlich. Monica Meier-Ivancan weiß das aus eigener Erfahrung und hat schon erlebt, wie es ist, wenn die Hormone verrückt spielen. „Jetzt ist der Zeitpunkt, um seine Gewohnheiten neu zu justieren und Körper und Geist für die kommenden Jahre zu stärken“, sagt sie. Mit ihrem neuen Selfcare-Ratgeber nimmt die Bestseller-Autorin allen Frauen ab 40 die Angst vorm Älterwerden. „Es braucht schöne und starke Vorbilder, gerade in der Lebensmitte“, ist sie überzeugt – und möchte selbst eines sein. Authentisch, nahbar und echt. Sie gibt Inspiration und Hilfestellung für die anstehenden Herausforderungen – und neuen Schwung für die zweite Lebenshälfte.

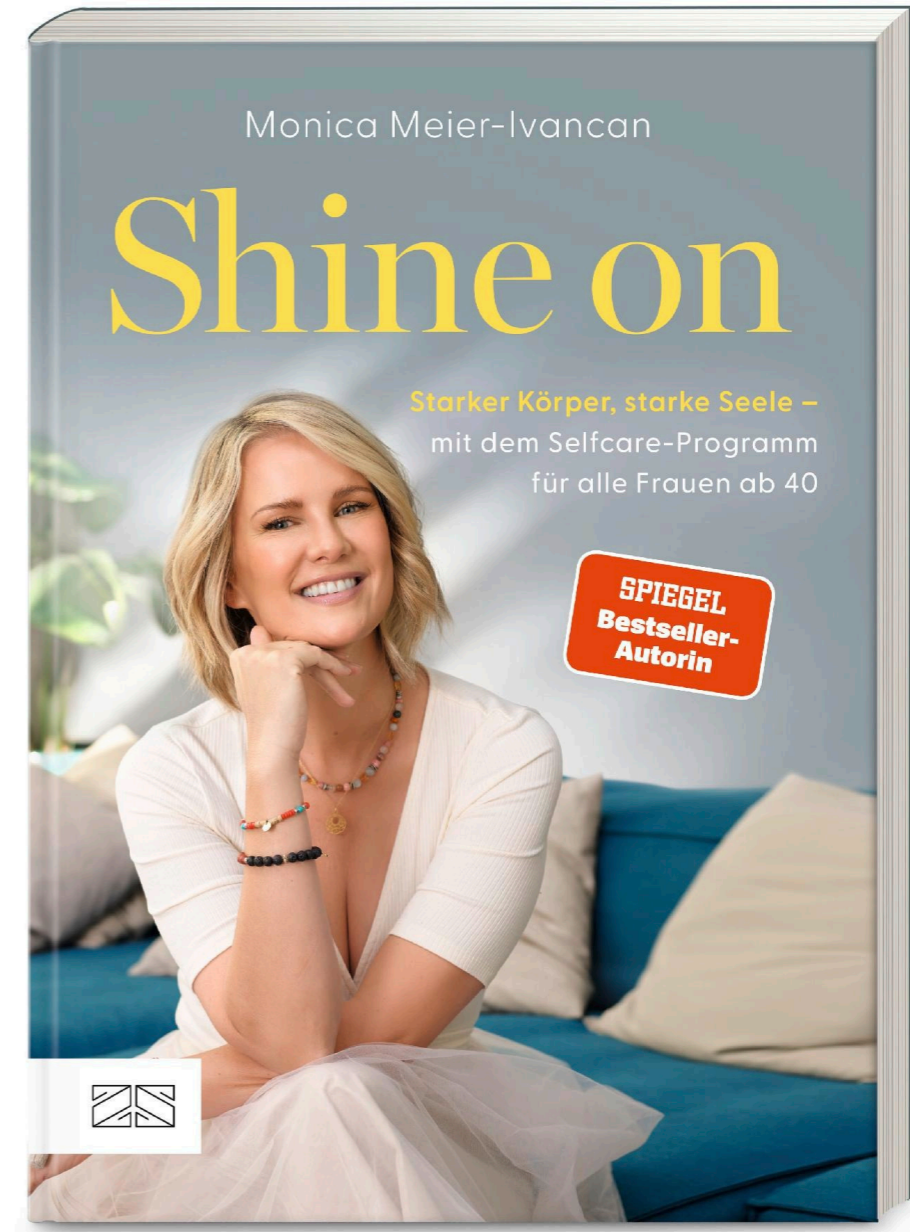
- ➔ **Der neue Selfcare-Ratgeber der sympathischen Influencerin (520.000 Follower)**
- ➔ **Schön und stark zugleich: Monica Meier-Ivancan als authentisches Role-Model**
- ➔ **Trendthema „Positive Aging“: Neuer Schwung in der Lebensmitte**



Monica Meier-Ivancan
Drink the Rainbow
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-410-0



Monica Meier-Ivancan
Jetzt bin ich dran!
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-284-7



Monica Meier-Ivancan
Shine on
Starker Körper, starke Seele – mit dem Selfcare-Programm für alle Frauen ab 40

160 Seiten, Klappenbroschur
Format 17,5 x 24,3 cm
WG: 1460
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-506-0
ET: 04.01.2025

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

JANUAR 2025



PRESSESCHWERPUNKT

ONLINE-MARKETING



© PRIVAT

Paul Unterleitner ist ein Wunderkind der Bodybuildingszene. Trotz des Wettbewerbsnachteils als Natural-athlet möchte der ehrgeizige Kraftsportler IFBB-Profi werden. Seit drei Jahren lebt er vegan. Große Popularität erreichte Paul mit seinen YouTube-Videos und Instagram-Beiträgen: Hier gibt er seinen 1,42 Mio. Follower*innen regelmäßig Ernährungstipps und zeigt seine Fitness-Routinen.

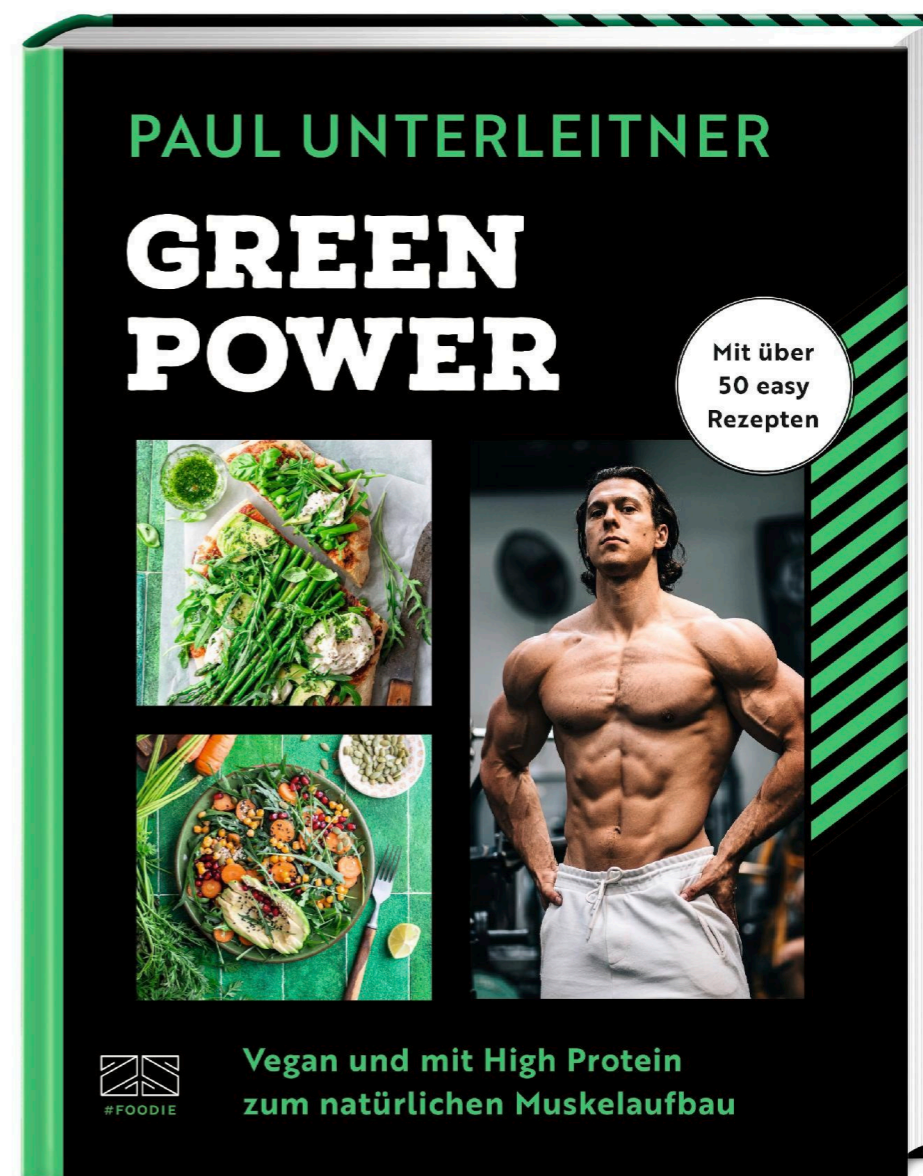
Green Power

Vegan und mit High Protein zum natürlichen Muskelaufbau

Muskelaufbau und -erhalt mit veganer Ernährung – ist das möglich? Wenn es nach Paul Unterleitner geht, ist die Antwort eindeutig „Ja!“. „Der eine oder andere wird überrascht sein, wie viel Kraft im naturalen Bizeps steckt“, erklärt der Fitfluencer. In diesem Kochbuch dreht sich alles um das Thema Muskelaufbau und High Protein auf veganer Basis.

Paul beschäftigt sich intensiv mit der richtigen Ernährung für jede Trainingsphase und kreiert leckere, abwechslungsreiche Rezepte, die immer die richtige Mischung an Proteinen sowie anderen Makro- und Mikronährstoffen enthalten: Morgens gibt's zum Beispiel Porridge mit Haferflocken, Beeren und Protein-Pulver. Vor dem Training Reis, Gemüse, Tofu und ein veganes Hühnchen, abends dann Protein-Nudeln mit veganem Pesto und Eis. Neben den ca. 60 Rezepten gibt es praktische Tipps für eine gesunde und ausgewogene vegane Ernährung. On top zeigt Paul seinen Leser*innen im Crashkurs Makronährstoffe, was sie bedeuten, wann der Körper wie viel wovon braucht, um zu seiner optimalen Stärke zu kommen, wie die Angst vor Zucker Geschichte wird und ob Fett wirklich fett macht.

- ➔ Trend-Thema Muskelaufbau mit Proteinen auf Basis veganer Ernährung
- ➔ DAS Vegan-Kochbuch für Kraftsportler vom Superstar der Natural-Bodybuilder-Szene
- ➔ Reichweitenstarker Autor mit treuen Fans (über 1,42 Millionen Follower*innen)



Paul Unterleitner
Green Power
Vegan und mit High Protein zum natürlichen Muskelaufbau

192 Seiten, Hardcover gebildet
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1455
25,- € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-498-8
ET: 04.01.2025

JANUAR 2025





B.

BESTSELLER

Konstante Umsatzbringer

Begeistern Sie Ihre Kundschaft mit unseren Gesundheitsratgebern und erzielen Sie somit Top-Umsätze.

Über 90.000 verk. Expl.



Der Hafer-Masterplan
978-3-96584-313-4



Über 25.000 verk. Expl.



Der Glukose-Masterplan
978-3-96584-423-0



Über 10.000 verk. Expl.



Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto
978-3-96584-382-0



Über 30.000 verk. Expl.



Mein Weg zur gesunden Ernährung
978-3-96584-075-1



Über 62.000 verk. Expl.



Runter mit dem Bluthochdruck
978-3-89883-883-2



Über 15.000 verk. Expl.



Endometriose – Die unterschätzte Krankheit
978-3-96584-161-1



Über 40.000 verk. Expl.



Mein großes Rückenbuch
978-3-89883-655-5



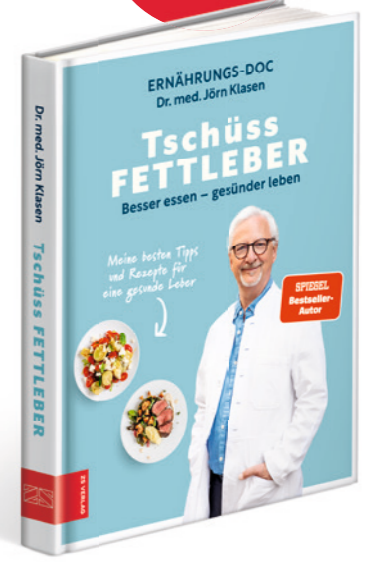
Über 15.000 verk. Expl.



Keto – richtig gesund
978-3-96584-004-1



Über 35.000 verk. Expl.



Tschüss Fettleber
978-3-96584-213-7



Bestellungen an: bestellung@zeitfracht.de
Fax (0711) 78 99 - 10 10

Unsere
Vorschau gibt
es auch bei
VLB-TIX ↗

EDEL
VERLAGSGRUPPE

Außendienst Deutschland



Jörg Baldauf
VERLAGSVERTRETUNGEN SACHSEN-
ANHALT, SACHSEN, THÜRINGEN

An der Pockau 16
09509 Pockau-Lengefeld

T +49 (0)37367 77 30 60
E info@verlagsvertretung-baldauf.de



Cornelia Beyerle
VERLAGSVERTRETUNGEN BAYERN

Riesengebirgstraße 31a
93057 Regensburg

T +49 (0)941 46 70 93 70
E buero@beyerle.bayern



Stefan Beyerle
VERLAGSVERTRETUNGEN BAYERN

Riesengebirgstraße 31a
93057 Regensburg

T +49 (0)941 46 70 93 70
E buero@beyerle.bayern



Thomas Brederick
VERLAGSVERTRETUNGEN
HESSEN, RHEINLAND-PFALZ,
SAARLAND, LUXEMBURG

Altlußheimer Str. 36
68809 Neulußheim

T +49 (0) 62 052 04 431
E info@verlagsvertretung-brederick.de



Manfred Endres
VERLAGSVERTRETUNGEN
BADEN-WÜRTTEMBERG

Gerbrunner Str. 45
97236 Randersacker

T +49 (0) 93 170 59 922
E vme.endres@t-online.de



Johannes Meyer
VERLAGSVERTRETUNGEN
NORDRHEIN-WESTFALEN

Fürst-Pückler-Str. 76
50933 Köln

T +49 (0) 22 140 61 232
E vv-meyer@t-online.de



Günther Pölking-Henkel
VERLAGSVERTRETUNGEN BREMEN,
HAMBURG, NIEDERSACHSEN,
SCHLESWIG-HOLSTEIN

Leher Heerstr. 231
28357 Bremen

T +49 (0) 42 141 70 819
E poelking-henkel@t-online.de



Matthias Schröder
VERLAGSVERTRETUNGEN
BRANDENBURG, BERLIN, MECK-POM

Sonnenburg 2
16259 Bad Freienwalde

T +49 (0)30 44 30 86 58
E verlagsvertretungm.schroeder@t-online.de

Außendienst Österreich / Schweiz



Cédric Eigner
SCHWEIZ

T +41 (0)79 782 07 92
E c.eigner@buchstapler.ch



Martin Schlieber
NIEDERÖSTERREICH, WIEN,
BURGENLAND, STEIERMARK

T +43 (0)664 212 45 82
E martin.schlieber@aon.at



Johanna Tragler
BESTELLANNAHME UND
KUNDENSERVICE ÖSTERREICH

T +43 (0)664 220 69 20
E buchservice-sv@gmx.at



Dietmar Vorderwinkler
OBERÖSTERREICH, SALZBURG, TIROL,
VORARLBERG, KÄRNTEN, SÜDTIROL

T + 43 (0)664 22 63 000
E dietmar.vorderwinkler@kt-net.at

Edel Verlagsgruppe Auslieferung / Auslandsvertreter

DEUTSCHLAND AUSLIEFERUNG

Zeitfracht GmbH
Industriestraße 23
70565 Stuttgart

T (0711) 78 60-22 54
F (0711) 78 99-10 10
W service.zeitfracht.de

ÖSTERREICH KUNDENDIENST/ BESTELLSERVICE

**Buchservice Schlieber
Vorderwinkler
Johanna Tragler**

T + 43 (0)664 220 69 20
F + 43 (0)01 370 76 83
E buchservice-sv@gmx.at

ÖSTERREICH AUSLIEFERUNG

**Mohr Morawa
Buchvertrieb GmbH**
Sulzengasse 2
A-1230 Wien

T + 43 (0) 1 68 01 40
F + 43 (0) 1 688 71 30
E bestellung@mohrmorawa.at

SCHWEIZ AUSLIEFERUNG

Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf

T +41 (0) 6 22 09 25 25
F +41 (0) 6 22 09 26 27
E kundendienst@buchzentrum.ch