



Jetzt leben!



© GEBASTIAN KRÖGER

Freiheit beginnt jetzt! Ideen für ein erfülltes Älterwerden

Nach 35 Jahren als Sportexpertin bei „RTL aktuell“ hat für Ulrike von der Groeben ein neues Kapitel begonnen: der Ruhestand. „Und was machst du jetzt?“ Diese Frage hört sie seitdem quasi in Dauerschleife. „Erst mal nichts!“, lautet ihre instinktive Antwort. Doch für die erntet sie meist Unverständnis. Die Wahl-Kölnerin fragt sich: Muss denn auch diese Lebensphase komplett durchgetaktet sein? Braucht es neue Aufgaben? Und wenn ja: welche? Wie sieht ein Alltag aus, der nicht vom Job definiert wird? In diesem Buch, einer Mischung aus persönlichen Erzählungen, Autobiografie und Ratgeber, sinniert Ulrike von der Groeben darüber, wie ihre Karriere sie geformt, aber als Mutter von zwei Kindern auch oft an ihre Grenzen gebracht hat. Darüber, was außer dem „Nichts“ doch noch in ihrem neuen Leben stattfinden könnte. Sie spricht mit Expertinnen und Experten, die Tipps und Inspirationen für alle bieten, die sich mental auf den Ruhestand vorbereiten oder schon mittendrin stecken – und eine Antwort suchen auf die Frage: Was fange ich mit meiner neuen Freiheit an?

- ➔ So viele Renteneintritte wie nie – die Babyboomer gehen in den Ruhestand
- ➔ Ratgeber und Biografie – aus dem Erfahrungsschatz der beliebten RTL-Moderatorin
- ➔ Ulrike von der Groeben schreibt unterhaltsam über ihre Arbeit und was danach kommen soll



Birgit Schrowange
Birgit ungeschminkt
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-018-8



Ulrike von der Groeben
Freiheit beginnt jetzt!
Ideen für ein erfülltes Älterwerden

192 Seiten, Klappenbroschur
Format 14,5 x 21,0 cm
WG: 1480
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-513-8
ET: 07.05.2025



M A I 2025



Die Ernährungs-Docs Unsere 100 besten Anti-Bauchfett-Rezepte

Tag für Tag gesund genießen – für mehr
Gesundheit und eine schlanke Körpermitte

Mittlerweile ist erwiesen: Zu viel Fett in der Körpermitte ist einer der wesentlichen Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Denn dieses viszerale Fett sendet schädliche Botenstoffe in den ganzen Organismus, die dick machen, Entzündungen befeuern und dauerhaft Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose und Diabetes fördern. Die Ernährungs-Docs erklären, warum fast alle Zivilisationskrankheiten durch das Fett rund um unsere inneren Organe beeinflusst werden – und haben gleichzeitig gute Nachrichten: Gegen zu viel Bauchfett lässt sich einiges tun. Und: Für eine schlanke Silhouette muss man nicht hungern, im Gegenteil! Man kann dem Bauchfett durchaus genussvoll zu Leibe rücken. Wie das geht, zeigen die renommierten TV-Ärzte – mit 100 alltagstauglichen Rezepten, die den perfekten Nährstoff-Mix für eine Anti-Bauchfett-Küche bieten: inklusive fettverbrennender Superfoods, Ballaststoffen für einen gesunden Darm und ausreichend Eiweiß, um immer gut satt zu werden.

- ➔ **Gefährlicher Krankmacher: Bauchfett als Risikofaktor für Diabetes & Co.**
- ➔ **Lecker und gesund: 100 Rezepte für den Fettabbau und eine schlanke Körpermitte**
- ➔ **Die Erfolgsstrategie der Experten: mit den besten Tipps zur Ernährungsumstellung**



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten entzündungshemmenden Rezepte
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-419-3



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen
Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen – Unsere 100 besten Rezepte
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-459-9



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten Anti-Bauchfett-Rezepte
Tag für Tag gesund genießen – für mehr Gesundheit und eine schlanke Körpermitte

224 Seiten, Hardcover
Format 20,2 x 26,0 cm
WG: 1461
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-511-4
ET: 07.05.2025



MAI 2025



2015 schlug im NDR die Geburtsstunde einer bisher einzigartigen Fernsehreihe: Seither helfen die **Ernährungs-Docs** Menschen, die an ihren Gesundheitsproblemen beinahe verzweifeln. Für die erfahrenen Ärzte **Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl** und **Silja Schäfer** gilt: Essen als Medizin! Sie setzen gezielt auf moderne Ernährungsstrategien, um Symptome deutlich zu verbessern oder Krankheiten sogar zu heilen. Und beweisen in ihrer Hausboot-Praxis, dass durch eine Umstellung der Gewohnheiten oftmals schon innerhalb weniger Wochen erstaunliche Erfolge erzielt werden können.



Die Ernährungs-Docs So einfach geht gesund essen

Unsere besten Tipps & Tricks sowie 40 genial einfache 5-Zutaten-Rezepte

Ohne viel Aufwand besser essen – und dabei fitter, schlanker und gesünder werden? Das ist leichter, als Sie denken. Denn die Ernährungs-Docs verraten jetzt ihre besten Tipps und Tricks für eine Ernährungsumstellung, mit denen sie in ihren Sendungen und Praxen schon vielen Menschen geholfen haben. Das Erfolgsgeheimnis: kleine Schritte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, um ungesunde Routinen zu durchbrechen. Studien zeigen: Vorsätze wie „Ab heute esse ich nie wieder Kuchen“ sind zum Scheitern verurteilt. Stattdessen gilt es, mit kleinen Veränderungen große Effekte zu erzielen: zum Beispiel herkömmliche Pasta gegen Hülsenfrucht-Nudeln zu tauschen, auf pflanzliche statt auf tierische Proteine zu setzen oder lieber Nüsse als Süßes zu snacken. Und auch, was das Selberkochen angeht, gibt es ab jetzt keine Ausreden mehr: Denn die Ernährungs-Docs präsentieren 40 gesunde 5-Zutaten-Rezepte, die schneller auf dem Tisch stehen, als der Pizzadienst liefern kann.

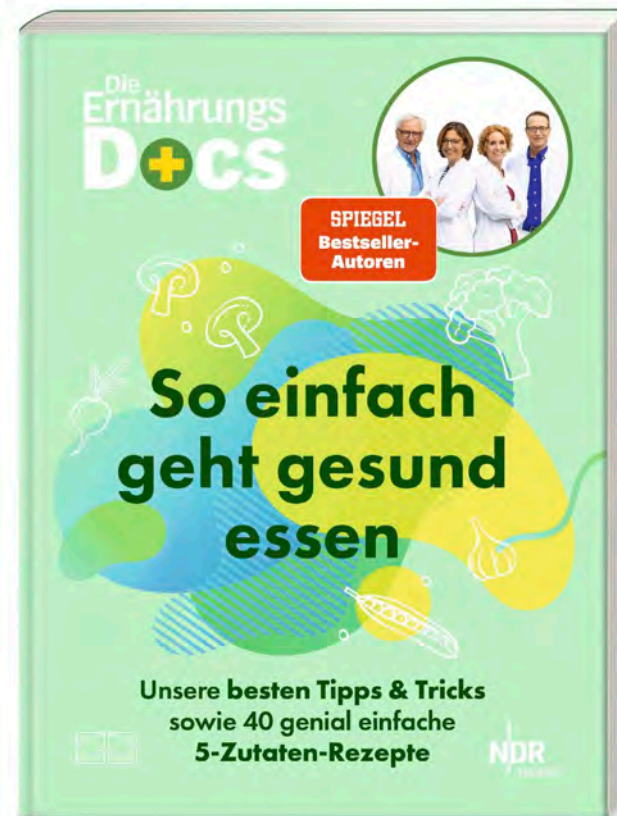
- ➔ **Gesünder leben: wie jeder seine guten Vorsätze endlich leicht umsetzen kann**
- ➔ **In kleinen Schritten zum großen Ziel: die besten Tipps und Hacks der Ernährungs-Docs**
- ➔ **Keine Ausreden mehr in der Küche: schnelle 5-Zutaten-Rezepte mit Gesundheits-Benefit**



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. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs – Zuckerfrei gesünder leben
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-003-4



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs – So einfach geht gesund essen
 Unsere besten Tipps und Tricks sowie 40 genial einfache 5-Zutaten-Rezepte

144 Seiten, Klappenbroschur
 Format 15,0 x 20,3 cm
 WG: 1461
 18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-518-3
ET: 02.04.2025



APRIL 2025





ANZEIGEN-KAMPAGNE
PRESSESCHWERPUNKT
TV-PRÄSENZ



Die NDR-Sendung **Visite** steht seit mehr als 50 Jahren und über 1000 Sendungen für medizinische Glaubwürdigkeit und redaktionelle Kompetenz. Dabei geht es nicht nur darum, Fakten und Informationen weiterzugeben, sondern komplizierte Inhalte ansprechend zu verpacken, sodass Medizin richtig spannend wird.

Gesund mit Visite – Bluthochdruck

Wie Sie zu hohe Werte dauerhaft senken

Bluthochdruck ist weit verbreitet. Bei mehr als 80 Prozent aller Menschen über 60 Jahre fließt „der Saft des Lebens“ mit zu starkem Druck durch die Gefäße. Das kann verhängnisvolle Folgen haben, denn die Hypertonie gilt als eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Diese Krankheiten ließen sich verhindern, wenn wir unseren Blutdruck besser im Auge behielten. In diesem ersten Begleitbuch zur renommierten NDR-Sendung VISITE erfahren Sie alles, was Sie über Bluthochdruck wissen müssen. Damit Sie selbst etwas tun können, werden neben den eventuell notwendigen Medikamenten auch viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe vorgestellt: Lernen Sie wirksame Heilpflanzen und die optimale Ernährung für gesunde Gefäße kennen und genießen Sie leckere Rezepte dazu. Holen Sie sich Tipps für mehr Bewegung im Alltag und profitieren Sie von den Ratschlägen eines Top-Mediziners. Der perfekte Leitfaden für alle, die Druck abbauen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

- ➔ **Volkskrankheit Bluthochdruck: Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- ➔ **Neue Ratgeberreihe mit Deutschlands bekanntestem TV-Gesundheitsmagazin VISITE (NDR)**
- ➔ **Hilfe zur Selbsthilfe: die besten Expertentipps sowie Übungen und Rezepte**



Visite
Gesund mit Visite – Bluthochdruck
Wie Sie zu hohe Werte dauerhaft senken

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 x 20,3 cm
WG: 1461
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-509-1
ET: 05.03.2025



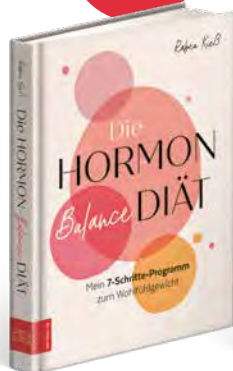
B.

BESTSELLER

Unverzichtbare Ratgeber für Frauen

Top-Bestseller für Ihre weiblichen Kunden: Ratgeber für mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen

Über
25.000
verk. Expl.



Die Hormon-Balance-Diät
978-3-96584-107-9



Über
15.000
verk. Expl.



Endometriose
978-3-96584-161-1



Über
10.000
verk. Expl.



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



Über
20.000
verk. Expl.



Jetzt bin ich dran!
978-3-96584-284-7



Über
22.000
verk. Expl.



Frauenkörper - Frauenweisheit
978-3-96584-196-3



Über
21.000
verk. Expl.



Weisheit der Wechseljahre
978-3-96584-197-0





PRESSSCHWERPUNKT
ONLINE-MARKETING
RADIOINTERVIEWS
TV-PRÄSENZ



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen ist Internist, Ernährungs- und Fastenmediziner. Er publiziert und referiert international im Bereich der Naturheilkunde und Komplementärmedizin. Als Professor für klinische Naturheilkunde lehrt und forscht er an der Charité Berlin und ist Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin. In der Vergangenheit publizierte er einige Bestseller zu den Themen „Natürlich heilen“ und „Heilen mit Ernährung“.

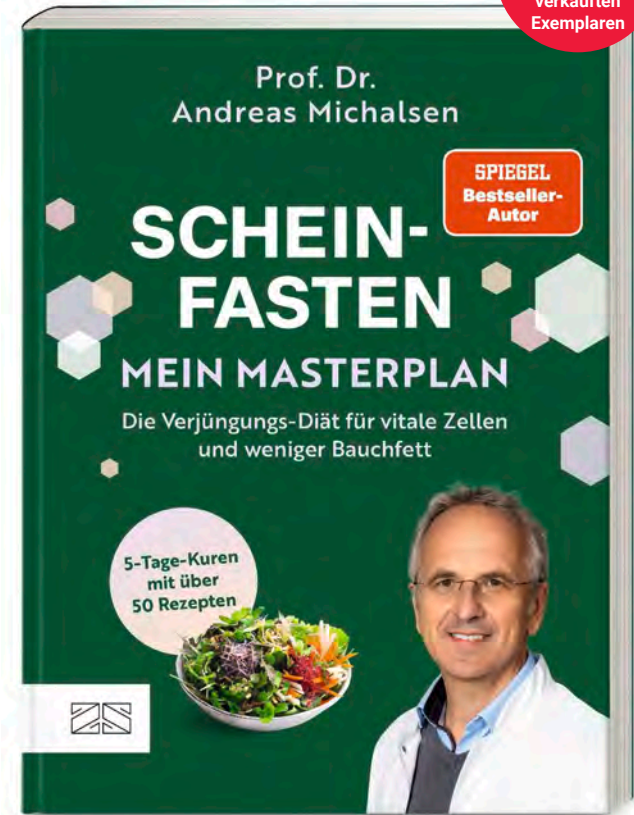
Scheinfasten – mein Masterplan

Die Verjüngungs-Diät für vitale Zellen und weniger Bauchfett

Fasten tut gut. Die älteste Naturheilmethode der Welt hält uns gesund, stärkt die Selbstheilungskräfte, verjüngt die Zellen und unterstützt das Abnehmen. Doch dafür tagelang nichts essen? Das schaffen die wenigsten. Man kann aber trotzdem von den vielen positiven Wirkungen des Fastens profitieren, wenn man sprichwörtlich nur zum Schein fastet – dem Körper also vorgaukelt, er würde nichts bekommen. Statt einer radikalen Nulldiät isst man dann 5 Tage lang jeweils drei kleine Mahlzeiten, deren Nährstoffzusammensetzung so ausgeklügelt ist, dass der Organismus trotzdem in den Fastenmodus schaltet. Prof. Dr. Andreas Michalsen, Deutschlands führender Fastenexperte, hat dieses wissenschaftlich belegte, revolutionäre Erfolgskonzept jetzt in seinem „Masterplan“ so aufbereitet, dass es jeder zu Hause leicht umsetzen kann: mit alltagstauglichen Rezepten, Varianten für mehrere 5-Tage-Kuren und allen wichtigen Tipps und Infos. So gelingt in wenigen Tagen ein Neustart für Körper und Geist!

- ➔ **Trendthema Scheinfasten: die revolutionäre 5-Tage-Kur, bei der man nicht hungern muss**
- ➔ **Der Tag-für-Tag-Guide: mit allen wichtigen Infos und abwechslungsreichen Rezepten**
- ➔ **Von Prof. Dr. Andreas Michalsen – Deutschlands Fastenexperten Nummer eins**

Bestseller-Autor mit über 550.000 verkauften Exemplaren



Dr. med. Silja Schäfer
Der Mehr-Gemüse-Masterplan
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-465-0



Dr. med. Matthias Riedl
Der Hafer-Masterplan
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-313-4

Prof. Dr. Andreas Michalsen
Scheinfasten – mein Masterplan
Die Verjüngungs-Diät für vitale Zellen und weniger Bauchfett

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 x 20,3 cm
WG: 1461
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-510-7
ET: 05.02.2025



FEBRUAR 2025



Dr. Matthias Manke führt in Bochum-Wattenscheid eine Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er war u.a. Mannschaftsarzt des FC Schalke 04 und ist betreuender Arzt am Olympiastützpunkt Westfalen/Bochum. Als Revierdoc ist Matthias Manke gern gesehener Gast im TV und bei Patientenveranstaltungen. Seine Stärke ist es, komplizierte medizinische Sachverhalte leicht verständlich und humorvoll zu vermitteln.



Claudia Ritter
Schluss mit Kopfschmerzen
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-478-0



Dr. med. Michael Feld
Endlich besser schlafen
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-481-0

Dr. med. Matthias Manke
Schluss mit Rückenschmerzen
Schnelle und effektive Selbsthilfe: 30 Übungen, um die häufigsten Beschwerden in den Griff zu bekommen

Schluss mit Rückenschmerzen

Schnelle und effektive Selbsthilfe gegen die häufigsten Beschwerden



Rückenschmerzen sind das Volksleiden schlechthin! Die Hauptgründe dafür liegen auf der Hand: stundenlanges Sitzen im Büro, im Auto, vor dem Fernseher – und das oft noch in schlechter Haltung. Und natürlich zu wenig Bewegung als Ausgleich! Die Ursachen für einen schmerzenden Rücken sind vielschichtig, ebenso wie die Folgen. Revierdoc Matthias Manke zeigt, wie man „Ich hab Rücken!“ vermeiden kann. Er weiß auch, was bei akuten Schmerzen zu tun ist, damit sich kein chronisches Leiden entwickelt. Außerdem gibt der Orthopäde 30 praktische Übungen für zwischendurch an die Hand.

- **Schnelle und einfache Selbsthilfe für die häufigsten Rückenbeschwerden**
- **Vom beliebten Orthopäden und SPIEGEL-Bestseller-Autor Dr. Matthias Manke**
- **Praxisnah und alltagstauglich: mit 30 Übungen für alle „Schreibtischtäter*innen“**

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 × 20,3 cm
WG: 1460
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-522-0
ET: 07.05.2025

MAI 2025



Mit starken Knochen durchs Leben

Das Ziel: Lange beweglich bleiben



Starke Knochen – starkes Leben! Wer lange fit, aktiv und beweglich bleiben will, der muss dafür Sorge tragen, dass es den 200 kleinen und großen Wunderwerken in seinem Körper gut geht, denn diese vollbringen tagtäglich Höchstleistungen. Der Osteologe Prof. Dr. Ralf Oheim erläutert in seinem Buch alles Wissenswerte zur Knochengesundheit und spannt dabei einen großen Bogen: von Knochenwachstum und Knochenregeneration über Risikofaktoren und genetische Disposition für häufige Erkrankungen wie die Osteoporose bis hin zu deren Prophylaxe und Therapie. Hilfreiche Checklisten und 30 effektive Übungen, mit denen wir unsere Knochen nachhaltig stärken können, runden diesen wertvollen Ratgeber ab.

- **Prof. Ralf Oheim ist spezialisiert auf das Thema „Knochengesundheit“**
- **Alles Wissenswerte über die 206 Wunderwerke des menschlichen Körpers**
- **Die besten Tipps für Jung und Alt, wie man die Knochengesundheit lange erhält**



Prof. Dr. Ralf Oheim (Jahrgang 1977) ist leitender Oberarzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Der Orthopäde und Unfallchirurg ist spezialisiert auf den Fachbereich der Osteologie und forscht und lehrt am Institut für Osteologie und Biomechanik (IOBM) des UKE. Er leitet außerdem das „National Bone Board“ (NBB), eine Spezialambulanz für Patient*innen mit seltenen Erkrankungen der Knochen, der Gelenke und des muskuloskeletalen Systems.



Dr. med. Helge Riepenhof
Schluss mit Knieschmerzen
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-390-5



Dr. med. Matthias Manke
Schluss mit Nackenschmerzen
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-395-0

Prof. Dr. med. Ralf Oheim
Mit starken Knochen durchs Leben
Was Sie für die Gesundheit Ihrer Knochen tun können, um lange beweglich zu bleiben

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 × 20,3 cm
WG: 1460
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-519-0
ET: 04.06.2025



JUNI 2025

T.

THEMA

Schönheit, die von innen kommt

Erfolgsrezepte renommierter Autor*innen für mehr Lebensfreude und Gesundheit

+
beliebt & bewährt
Autor*innen mit hoher Reichweite & Bekanntheit

+
fit & frisch
Tipps und Tricks für ein gesünderes Sein

+
lecker und leicht
Neue Rezepte, die wirklich beflügeln



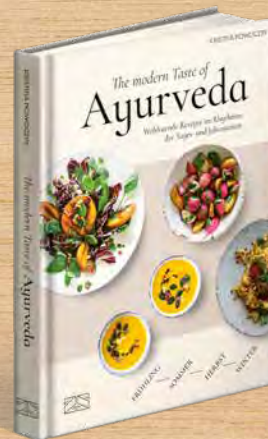
Neu



Neu



Neu



Neu



Neu

Barbara Becker
Strong & Healthy
978-3-96584-504-6



Gisele Bündchen
Nourish
978-3-96584-495-7



Andreas Michalsen
Scheinfasten – mein Masterplan
978-3-96584-510-7



Kristina Nowoczin
The modern Taste of Ayurveda
978-3-96584-512-1



Saskia Johanna Rosenow
Der 4-Schritte-Plan für einen gesunden Darm
978-3-96584-447-6





SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

PRESSESCHWERPUNKT

ONLINE-MARKETING



© SEBASTIAN KROTH

In nur 4 Schritten zu einem guten Bauchgefühl

Gesunder Darm – gesundes Leben

Aufgrund eigener chronischer Schmerzen beschäftigte sich Saskia Johanna Rosenow bereits in jungen Jahren intensiv mit gesunder Ernährung. Heute gibt sie ihr Wissen als zertifizierte Ernährungs- und ganzheitliche Gesundheitsberaterin weiter. In ihrem 4-Schritte-Plan erläutert die Ernährungsexpertin alles Wissenswerte zum Mikrobiom, welche Rolle die Darmbakterien für unsere Gesundheit spielen und warum der Darm als Schlüssel zum Immunsystem gilt. Auch wie Darm und Psyche zusammenhängen und warum unsere Haut der Spiegel unserer Darmgesundheit ist, erklärt die erfolgreiche Autorin auf gewohnt anschauliche und leicht verständliche Weise. Neben konkreten Tipps zur Förderung gesunder Darmbakterien, zur Wirkweise von Prä- und Probiotika und zum gezielten Aufbau einer gesunden Darmflora runden 60 leckere und darmfreundliche Rezepte diesen Ratgeber ab.

- ➔ **Praktisches Selbsthilfe-Programm, um die Darmgesundheit nachhaltig zu verbessern**
- ➔ **Kompetente Autorin mit hoher Social-Media-Präsenz (mehr als 160.000 Follower*innen)**
- ➔ **Mit 60 leckeren und darmfreundlichen Rezepten für jeden Tag**



Saskia Johanna Rosenow
Anti-Entzündungs-Küche
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-326-4



Claudia Lenz
Das Darm-Kochbuch
18,99 € (DE) | 19,50 € (AT)
ISBN 978-3-89883-530-5



Saskia Johanna Rosenow
Der 4-Schritte-Plan für einen gesunden Darm
Mikrobiom stärken, Verdauung optimieren, Gesundheit fördern – für ein gutes Bauchgefühl

208 Seiten, Hardcover
Format 19,3 × 24,5 cm
WG: 1461
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-447-6
ET: 05.02.2025



FEBRUAR 2025





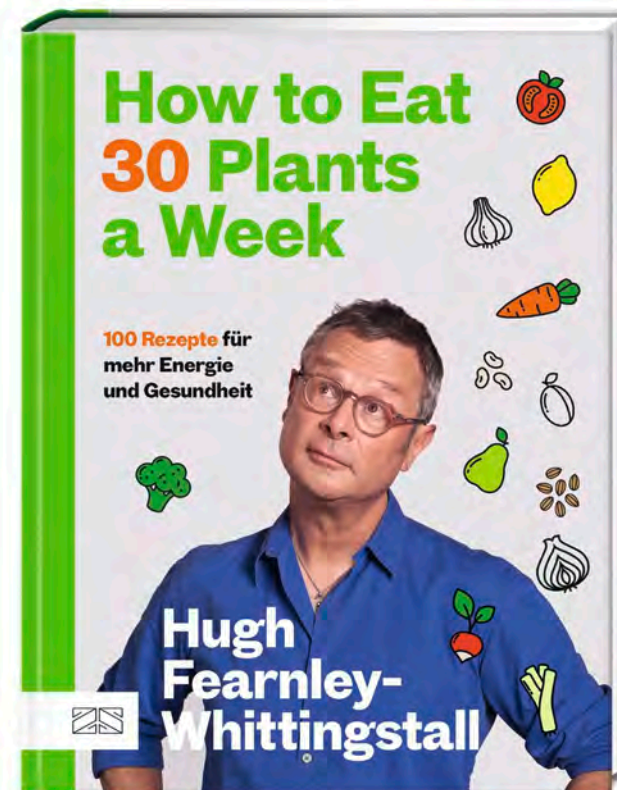
Hugh Fearnley-Whittingstall ist Food-Journalist, Fernsehkoch und Aktivist für saisonale, ethisch produzierte Lebensmittel. Seine TV-Serien haben ihm eine große Fangemeinde eingebracht. Seine River-Cottage-Bücher (Hughs Restaurant mit Kochschule und Gemüsegarten) erhielten mehrere Auszeichnungen, z. B. André Simon Food Book of the Year. Er lebt mit seiner Familie in Devon, UK.

How to Eat 30 Plants a Week

100 Rezepte für mehr Energie und Gesundheit

„Mit Hughs wunderbaren Rezepten ist es eine Freude, mehr Pflanzen zu essen“ (Jamie Oliver). Neueste Studien zeigen: Wer möglichst viele unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel isst – am besten 30 verschiedene pro Woche – erfährt erstaunliche gesundheitliche Vorteile. Warum das so ist, erklärt Darmgesundheits-Guru Tim Spector in der Einleitung. Wie man das schafft, zeigt Hugh Fearnley-Whittingstall mit über 100 einfachen aber köstlichen Rezepten, zahlreichen Tipps, schlaun Tricks und hilfreichen Lebensmittel-Listen, mit denen man problemlos punkten kann. Dieses Kochbuch erweitert Woche für Woche die Vielfalt an Pflanzen, stärkt so das Mikrobiom und bringt neue Energie. Übrigens kommen auch Fleischesser auf ihre Kosten und es zählen neben Obst und Gemüse auch Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Getreide, Kräuter, Gewürze, Kaffee ... und sogar Schokolade!

- ➔ Pflanzenbasierte Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Darm-Mikrobiom
- ➔ 100 abwechslungsreiche Rezepte für mindestens 30 verschiedene Pflanzen pro Woche
- ➔ Neues Buch des Erfolgsautors



Hugh Fearnley-Whittingstall
How to Eat 30 Plants a Week
 100 Rezepte für mehr Energie und Gesundheit
 Aus dem Englischen von Lisa Heilig

ca. 272 Seiten, Hardcover
 Format 19,4 x 25,1 cm
 WG: 1456
 29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-469-8
 ET: 05.02.2025



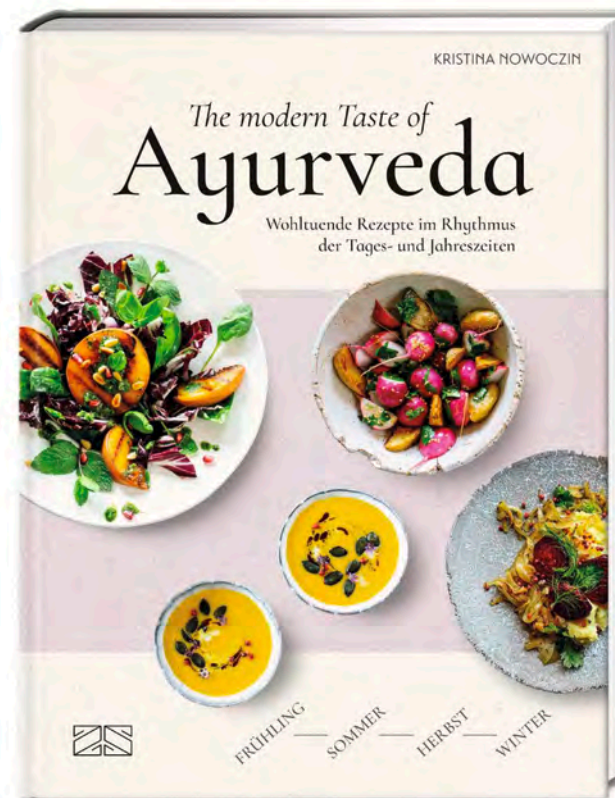
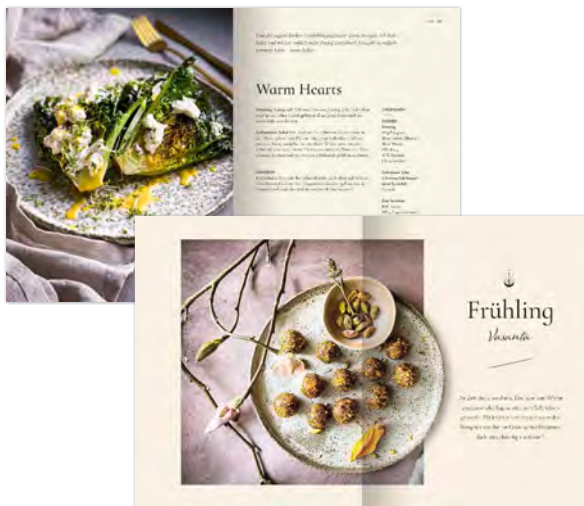
Ayurvedaküche für jeden Tag im Rhythmus der Jahreszeiten

Einfach gut essen: Mit dieser modernen Ayurveda-Küche gelingt das so entspannt und genussvoll wie nie. Denn dieses Kochbuch ist anders: einfach, alltagstauglich – und abgestimmt auf die Jahreszeiten.

Die rund 80 vegetarischen und veganen Gerichte von Frühstück über Lunch bis Abendessen versorgen den Körper vom Frühling bis zum Winter mit allem, was guttut. Und sie werden mit saisonalen Zutaten zubereitet. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und für jedes Dosha geeignet.

Komplizierte Regeln sind Geschichte! Im Kapitel „The essence of ayurveda“ werden die Grundprinzipien, auf die es wirklich ankommt, einfach und verständlich erklärt und man erfährt, wie sie in den modernen Alltag und zeitgemäße Ernährungsbedürfnisse integriert werden. Der Rest ist Genuss pur – in Form von Gerichten, die dich schon beim Kochen entspannen. Eine Inspiration für Ayurveda-Lover und alle, die es werden wollen.

- ➔ **Saisonale Wohlfühlküche: einzigartiges Konzept zum Ayurveda-Trend**
- ➔ **Nachhaltig genießen: ausschließlich vegetarische Rezepte mit vielen heimischen Zutaten**
- ➔ **Moderne Ayurvedaküche für jeden Tag: einfache Regeln und Rezepte**



Kristina Nowoczin
The modern Taste of Ayurveda
 Wohltuende Rezepte im Rhythmus der
 Tages- und Jahreszeiten

224 Seiten, Hardcover bildert
 Format 20,2 x 26,0 cm
 WG: 1456
 29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-512-1
ET: 05.03.2025



MÄRZ 2025



T.

THEMA

Vegan, gesund und voll im Trend

Vielfältige Inspiration für eine stark wachsende – vor allem junge – Zielgruppe

+
 kreativ & vielseitig

Begeisterte Rezepte für eine gesunde Ernährung

+
 modern & zukunftsorientiert

Bereits 15% der deutschsprachigen Bevölkerung ernährt sich fleischlos

+
 nachhaltig & achtsam

Ernährung, die Natur und Leben schützt



Anja Romaniszyn
Einfach schnell vegan
978-3-96584-287-8



Doris Flury
My Vegan Bakery
978-3-96584-428-5



Jean-Christian Jury
Vegan - Das Kochbuch
978-3-944297-32-3



David Flynn, Stephen Flynn
The Veg Box
978-3-96584-312-7



Sasha Gill
Asiatisch vegan
978-3-96584-314-1





ABSPANNHINWEIS

TV-PRÄSENZ

Kulinarische Schätze: Land & lecker, Landfrauenküche und Lecker aufs Land gemeinsam auf Tour, unterwegs zu kulinarischen Schätzen in ganz Deutschland. Die erfolgreiche Gemeinschaftsproduktion von WDR, BR und SWR geht in eine neue Runde. Sechs Landfrauen aus drei Bundesländern machen sich auf zu einer kulinarischen Reise quer durch Deutschland – vom Münsterland bis zur Voralpenregion. Alle Landfrauen produzieren regionale Spezialitäten.

Land & lecker, Landfrauenküche und Lecker aufs Land

Das erste Buch zur Koproduktion der erfolgreichen Landfrauenformate von WDR, BR und SWR

Landfrauen aus drei Bundesländern machen sich auf zu einer kulinarischen Reise quer durch Deutschland. Im Mittelpunkt der erfolgreichen Koproduktion der Landfrauenformate von WDR, BR und SWR stehen regionale Spezialitäten. Und es gibt viel zu entdecken zwischen Ostsee und Alpenvorland: Ob Craftcider aus dem Schwarzwald, Bier-Treberbrot aus Bayern oder eine Nudelmanufaktur am Niederrhein – die Teilnehmerinnen widmen ihr Schaffen und ihre Drei-Gang-Menüs ganz besonderen Schätzen. Die Gerichte sind bodenständig und fantasievoll zugleich, verwurzelt in der Region und dabei stets überraschend. Authentisch und emotional bebilderte Reportagen porträtieren die Regionen, Produkte und außergewöhnliche Landfrauen, die mit Kreativität, Experimentierfreude und Pioniergeist alte und neue kulinarische Schätze pflegen. Ein Muss für Zuschauer der Sendungen und alle, die sich für die Vielfalt heimischer Produkte interessieren.

- ➔ **Authentischer Genuss: Spezialitäten und Rezepte aus allen Regionen Deutschlands**
- ➔ **Mit den besten Rezepten von 2021 bis 2025**
- ➔ **Hinweise auf das Buch auf WDR, BR und SWR: neue Staffel im Frühjahr 2025**



Die Landfrauen
Kulinarische Schätze von der Ostsee bis zu den Alpen
 Regionale Spezialitäten der Landfrauen aus ganz Deutschland

192 Seiten, Hardcover bebildert
 Format 20,2 x 26,0 cm
 WG: 1455
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-421-6
ET: 05.03.2025



MÄRZ 2025





Jasmina Kuffer ist 27 Jahre alt und lebt in der Nähe von München. Backen ist für sie nicht nur ein Hobby, sondern pure Leidenschaft. Ihr Weg begann mit Plätzchen und führte über Kuchen und Törtchen bis hin zu Hochzeitstorten. Mit ihren fantasievollen Rezepten begeistert sie auf ihrem Back-Blog GANACHE-KATZE hunderttausende Follower und Naschkatzen von Anfängern bis Fortgeschrittenen. Ihre Kreationen lassen sich immer einfach nachbacken und erzielen dank Jasminas Tricks immer einen Wow-Effekt.

Einfach backen mit Wow-Effekt

Zuckersüß und genial dekoriert

Was einst ganz traditionell in Omas Küche mit dem Backen von Weihnachtsplätzchen und Sonntagskuchen begann, ist für Jasmina Kuffer zum leidenschaftlichen Hobby geworden. Die kleine Naschkatze von damals hat mittlerweile als „Ganachekatze“ die Herzen zahlreicher Süßschnäbel erobert. Unter ihren Händen entstehen Leckereien, die nicht nur fantastisch schmecken, sondern auch optisch richtig viel hermachen und sich am besten mit nur einem Wort beschreiben lassen: „Wow!“ Auf ihrem Foodblog und auf Instagram lässt Jasmina Kuffer ihre backbegeisterte Community schon seit längerem über die Schulter schauen und verrät die besten Tipps und Trick rund um ihre süßen Kreationen. Jetzt zeigt sie auch in einem Buch, wie sich mit nur wenig Aufwand Kuchen, Torten, Kleingebäck oder Kekse zaubern lassen, die ihresgleichen suchen und immer das gewisse Extra haben – egal ob Schokoladic-Torte, Pistazienschnecken oder Lemon-Curd-Cookies.

- ➔ **Backklassiker neu entdeckt – von Kuchen über Torten bis hin zu Kleingebäck und Keksen**
- ➔ **Erstes Backbuch der Food-Influencerin (120 Tsd. Social Media Follower*innen)**
- ➔ **Über 50 WOW-Rezepte für jeden Anlass, inklusive zahlreicher How-to-Anleitungen**



Nicole Stich
Wie das duftet
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-137-6



Theresa Knipschild
Kuchen für immer
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-337-0



Jasmina Kuffer
Einfach backen mit Wow-Effekt
Kleiner Aufwand, großer Genuss

160 Seiten, Hardcover bebildert
Format 19,3 × 24,5 cm
WG: 1457
25,- € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-496-4
ET: 07.05.2025



MAI 2025

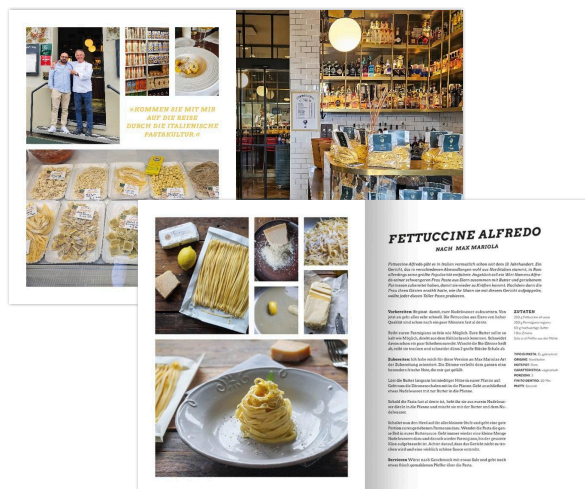


Die ganze Vielfalt der italienischen Pastakultur

Die wichtigsten Pastaformen und -rezepte

Nirgendwo sonst wird die Pasta so vielfältig geformt, gefeiert und serviert wie in Italien. Domenico Gentile nimmt uns mit auf eine kulinarische Reise zu den wichtigsten Pastaformen und den köstlichen Gerichten und Saucen, die sie begleiten. Über 80 Rezepte zu diesen Schätzen der italienischen Pastakultur sowie detaillierte Stepfotos zum Zubereiten, Formen und Füllen handgemachter Pasta öffnen Anfängern wie erfahrenen Pastaliebhabern das Tor zur ganzen Welt der italienischen Nudelkunst. Als Beilage zu den Rezepten und dem Praxiswissen in der Pasta-Schule serviert Domenico atmosphärische Reisefotos und spannende Geschichten rund um die Nudel: Er besucht Pasta-Feste und Hotspots, z.B. das Tortellini Fest in Mantova, und natürlich Gragnano, die Hauptstadt der Pasta, holt sich Tipps von Experten in Manufakturen und entlockt Hausfrauen ihre Geheimrezepte. Besser kann man Pasta nicht genießen!

- ➔ Bestseller-Autor Domenico Gentile mit jährlich 3 Millionen Blog-Aufrufen
- ➔ Von Agnolini bis Ziti: über 300 Pastasorten
- ➔ Eintauchen in Traditionen, Italiens beste Nudel-manufakturen und Pastafeste



Domenico Gentile
Il mondo della Pasta
Die ganze Welt der italienischen
Pastaformen, ihre Saucen und Rezepte

272 Seiten, Hardcover bebildert
Format 20,2 x 26,0 cm
WG: 1454
34,- € (DE) | 35,- € (AT)
ISBN 978-3-96584-491-9
ET: 02.04.2025



APRIL 2025





Letitia Clark ist Food-Autorin, Illustratorin und Köchin. Mit einem Masterabschluss in Englischer Literatur und einem Diplom der „Leiths School of Food & Wine“ arbeitete sie in einigen der besten Restaurants Londons, darunter *Spring*, *Morito* und *The Dock Kitchen*. Heute lebt sie auf Sardinien, wo sie weiterhin schreibt, kocht, Kurse und Workshops gibt und ihrer Arbeit als Illustratorin nachgeht. Sie ist die Autorin der auch auf Deutsch erfolgreichen Kochbücher „Isola Sarda“ und „La Vita è Dolce“.

Wilde Feigen und Fenchel

Genussvolle Vier-Jahreszeiten-Küche

Für dieses wunderschön bebilderte Kochbuch hat Köchin und Food-Autorin Letitia Clark klassische italienische Gerichte mit saisonfrischen Zutaten zusammengetragen und auf leichte, moderne Art interpretiert. Mit appetitlichen Rezepten und stimmungsvollen Fotos begleitet das Buch durch das ganze Jahr und ist eine Ode an die italienische Lebensfreude. Es enthält beliebte Klassiker wie die Lasagne mit Ricotta, Pecorino und Fenchel oder innovative Kreationen wie Letitias Erdbeer-Tiramisu. Familie und Freunde können mit einfachen, aber köstlichen Spaghetti mit Knoblauch, wildem Fenchel und Zitronenschale verwöhnt werden oder mit einer beeindruckenden Pavlova mit weißen Pfirsichen, Brombeeren und gerösteten Mandeln. Ganz gleich, ob ein gemütliches Abendessen allein, im Familienkreis oder für Gäste geplant ist – *Wilde Feigen und Fenchel* ist der Reiseführer in das Reich der italienischen Gaumenfreuden.

- ➔ Die italienische Küche der vier Jahreszeiten von Erfolgsautorin Letitia Clark
- ➔ Über 100 inspirierende Rezepte und Geschichten zu Zutaten und der Lebensart Italiens
- ➔ Das ideale Geschenk – ein Genuss auch in Optik und Ausstattung



Letitia Clark
Wilde Feigen und Fenchel
 Ein Jahr in meiner italienischen Küche
 Illustriert von Daniel New
 Aus dem Englischen von Lisa Heilig

272 Seiten, Hardcover
 Format 19,5 x 25,3 cm
 WG: 1454
 34,- € (DE) | 35,- € (AT)
 ISBN 978-3-96584-500-8
ET: 02.04.2025





Özlem Warren ist Food-Autorin und internationale Lehrerin und Expertin der türkischen Küche. Sie unterrichtet an Cooking Schools in Amerika, UK, der Türkei und Jordanien. 2020 gewann ihr erstes Buch „Özlem's Turkish Table“ den Gourmand Award in der Kategorie Food Heritage. Sie veröffentlicht außerdem regelmäßig Rezepte und Artikel in Zeitungen und Zeitschriften, darunter das *Wall Street Journal*, *The New York Times* und *Hürriyet Daily News*.

Gemüse auf Türkisch: Sebze

85 köstliche vegetarische Rezepte

„An absolute feast of Turkish home cooking“ (Diana Henry). Sebze bedeutet auf Türkisch Gemüse und ist ein Kochbuch, für das sich die erfahrene Food-Autorin Özlem Warren vom reichen, jahrtausendealten kulinarischen Erbe ihrer Heimat inspirieren ließ. Klassiker wie Köfte, Börek und gefüllte Fladenbrote, ikonische Streetfood-Snacks, regionale Spezialitäten, Mezze-Gerichte und natürlich Süßes und Desserts wie Özlems Neu-Interpretation der beliebten Baklava bieten eine Vielfalt an Aromen und Genuss. Brillante Fotos, spannende Hintergrundinfos, leicht verständliche Anleitungen und Tipps zum Ersetzen von Zutaten für vegane oder glutenfreie Varianten machen dieses Buch zur perfekten Einführung in die türkische Küche und zu einem Fest für alle Sinne – nicht nur für Vegetarier*innen.

- ➔ **Trendthema Länderküche: vegetarische türkische Küche für zu Hause**
- ➔ **Ein opulent bebildertes Buch mit vielen Geschichten und 85 Rezepten**
- ➔ **International bekannte und preisgekrönte Autorin**



Özlem Warren, Rotkel. Die Textwerkstatt
Sebze – Gemüse auf Türkisch
 Mein vegetarisches Kochbuch
 Aus dem Englischen

256 Seiten, Hardcover
 Format 19,5 × 25,3 cm
 WG: 1454
 34,- € (DE) | 35,- € (AT)
 ISBN 978-3-96584-452-0
ET: 02.04.2025





Chetna Makan stammt aus Jabalpur, lebt in England und gilt dort als die Königin einfacher indischer Küche für zu Hause. 2016 veröffentlichte sie ihr erstes Buch, „The Cardamom Trail“, über das Backen mit indischen Aromen – ein UK-Bestseller. In ihren folgenden 5 Büchern (3 davon auf Deutsch erschienen) erkundete sie indisches Streetfood, gesunde, vegetarische und schnelle Rezepte. Auch auf ihrem beliebten YouTube-Kanal „Food with Chetna“ teilt sie ihre spannenden Geschmackskompositionen.

Köstliches Indien

80 Rezepte, die jedes Essen zu einem Fest machen

„Ein Festessen ist eine wunderbare Möglichkeit, sich an einem Tisch zusammenzufinden und das Leben gemeinsam zu genießen. Mit den Rezepten in diesem Buch möchte ich diese Freude mit Ihnen teilen“ (Chetna Makan). Diese Sammlung von großartigen Gerichten und durchdachten Menüvorschlägen ist ein wahres Fest für die Sinne und bringt garantiert Freude auf den Teller und Freunde an den Tisch. Chetna Makan, preisgekrönte Kochbuchautorin, kombiniert kreative Aromen mit einfacher indischer Küche für zu Hause. Ob für faule Freitagabende, spontane Picknicks, gesellige Grillfeste, ein romantisches Dinner für zwei, ein üppiges Festessen für viele oder einen genüsslichen Sonntagsbrunch – jedes Gericht ist etwas Besonderes und leicht zuzubereiten. Teilen ausdrücklich erwünscht!

- ➔ Die Aromen Indiens in einfachen Rezepten für zu Hause
- ➔ Nach Menü-Vorschlägen gruppiert mit Mix- und Match-Konzept und vegetarischen Optionen
- ➔ Erfolgsautorin im Segment Indische Küche



Chetna Makan
Köstliches Indien
 80 Rezepte, die jedes Essen zu einem Fest machen
 Aus dem Englischen von Lisa Heilig

224 Seiten, Hardcover
 Format 19,5 x 24,0 cm
 WG: 1454
 29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
 ISBN 978-3-96584-490-2
 ET: 02.04.2025



A.

Urlaubsfeeling in den eigenen vier Wänden

Kulinarische Schätze, die zum Träumen einladen

AKTION



LÄNDER-
KÜCHEN-
AKTION

+ Mit dem großen Paket erhalten Sie einen hochwertigen Deko-Paravent

LÄNDERKÜCHENAKTION Aktion gültig bis: 31.03.2025

	KLEIN	GROSS	AUTOR	TITEL	ISBN	PREIS
NOVITÄTEN	1	2	Makan, Chetna	Köstliches Indien	9783965844902	29,90
	1	2	Warren, Özlem	Sebbe	9783965844520	34,00
	1	2	Clark, Letitia	Wilde Feigen und Fenchel	9783965845008	34,00
	1	2	Gentile, Domenico	Il mondo della Pasta	9783965844919	34,00
BACKLIST	1	1	Phaidon	Silberlöffel	9783947426102	50,00
	1	1	Hage, Salma	Levante vegetarisch	9783947426287	34,00
	1	1	Monchalín, Chloé Rousselet, Benjamin	Hellas	9783965843455	34,00
		1	Roig, Catherine	Provence	9783965843011	39,99
		1	Roig, Catherine	Bretagne	9783965843745	45,00
		1		Deko-Paravent	999372	gratis
NETTOWARENWERT				KLEIN ca. 130 €	GROSS ca. 230 €	
BESTELLNUMMER				999370	999371	
AUSLIEFERUNGSTERMIN				25.04.2025		

Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen

+ Extra Deko-Paravent für ihren POS*



KLEINES PAKET
46% RABATT
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR

GROSSES PAKET
47,5% RABATT
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR

*solange der Vorrat reicht



SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

ANZEIGEN-KAMPAGNE



© PATRICIA BURDA

Stefan Maiwald lebt seit zwanzig Jahren auf der Insel Grado, etwa 80 km von Venedig entfernt, seine italienische Familie stammt aus dem Veneto. Sein Blog www.postausitalien.com (auf der Frankfurter Buchmesse 2022 zum besten Travelblog gewählt) informiert jeden Freitag über Neuigkeiten aus dem Süden.

Venedig – besser essen als Brunetti

Der Genuss-Guide für die Lagunenstadt

Ist Venedig die schönste Stadt der Welt? Auf jeden Fall ist sie die ungewöhnlichste – eine amphibische Extravaganz, die sich wie ein Traum aus dem Wasser erhebt. Nirgendwo auf der Welt gibt es auf engerem Raum und vor beeindruckender Kulisse mehr Schätze zu bewundern. Auch Genießer kommen hier auf ihre Kosten und können sich von köstlichen fangfrischen Fisch- und Meeresfrüchte-Spezialitäten verwöhnen lassen. Die fremden Einflüsse in der Seefahrermetropole, ob aus dem Nordmeer oder aus dem Orient mit seinen vielen Gewürzen, haben Venedigs Küche schon früh besonders geprägt. Venedig ist und bleibt spannend – eine lebendige Lagunenstadt mit bemerkenswert vielfältigem Potenzial. In unserem Genuss-Reiseführer erfahren Sie, wo sich die Einkehr wirklich lohnt, welche Köchinnen und Köche besonders hervorstechen und was sich abseits vom Touristentrubel in Venedig kulinarisch entdecken lässt.

- ➔ **Eintauchen in die kulinarische Vielfalt der magischen Lagunenstadt**
- ➔ **Salute! Kleine Trattorien mit regionalen Spezialitäten, Bacari und Märkte**
- ➔ **Individuelle Genuss-Touren und viele Geheimtipps**



Sabine Spieler
Essen, Trinken, Erleben – San Sebastián
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-403-2



Enzo Battaglia
Essen, Trinken, Erleben – Piemont
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-402-5



Ergänzungs-
reiseführer
für
Foodies

Stefan Maiwald
Essen, Trinken, Erleben – Venedig

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 12,0 x 18,5 cm
WG: 1312
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-508-4
ET: 05.03.2025

MÄRZ 2025



Mallorca – unsere Lieblingsinsel kulinarisch erkunden

Die perfekte kulinarische Reise über die beliebte Insel

Mallorca? „Der Himmel ist wie Türkis, das Meer wie Azur – die Berge wie Smaragde – und die Luft wie im Himmel“. Und, das hat Frédéric Chopin bei seiner Lobeshymne vergessen – eine Küche wie pures Gold. Jenseits des Ballermanns hat sich die Baleareninsel längst zu einem der heißesten Spots für Foodies und Feinschmecker entwickelt. Internationale, kosmopolitische Cuisine trifft auf modernisierte mediterrane Kochklassik. Hier genießt man die frischesten und delikatesten Speisen, kundig gekocht aus nachhaltigen Zutaten und allem, was den Fischern ins Netz geht. Ein Zauber, der jedes Jahr unzählige Besucher anzieht. Balearen-Guides gibt es viele. Aber nur mit dem neuen ZS-Genuss-Reiseführer „Mallorca“ lässt sich die perfekte Tour zu den besten Genusszielen der Insel, den interessantesten Restaurants, den besten Produzenten und den spannendsten kulinarischen Events planen.

- ➔ **Mallorca für Genießer – ein Kenner und Food-Journalist verrät seine Genuss-Tipps**
- ➔ **Sorgfältig ausgewählte Restaurants, Touren und Produzenten von Cava bis Serrano**
- ➔ **Mit vielen Insider-Tipps, Sprachführer und Genuss-Glossar**

Aktion



Kleines Paket – je 1 Expl.

Großes Paket – je 2 Expl.

KLEINES PAKET

46% RABATT

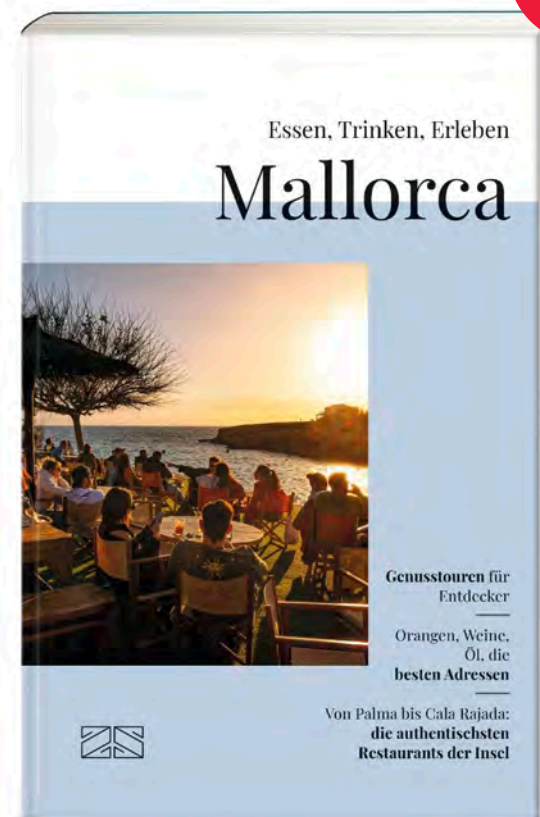
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR
999367

GROSSES PAKET

47,5% RABATT

60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR
999368

Ergänzungs-
reiseführer
für
Foodies



Essen, Trinken, Erleben Mallorca

Genusstouren für
Entdecker

Orangen, Weine,
Öl, die
besten Adressen

Von Palma bis Cala Rajada:
die authentischsten
Restaurants der Insel

Peter Wagner
Essen, Trinken, Erleben – Mallorca

192 Seiten, Klappenbroschur
Format 12,0 x 18,5 cm
WG: 1312
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-507-7
ET: 05.03.2025

MÄRZ 2025





Dr. Corey Keyes ist Soziologe und emeritierter Professor an der Emory University, dessen Forschungen zur psychischen Gesundheit weitreichende Auswirkungen auf die Politik gehabt haben. Im Laufe seiner Karriere hat er die CDC (Centers for Disease Control and Prevention des US-amerikanischen Gesundheitsministeriums) sowie Regierungsbehörden in Kanada, Nordirland und Australien beraten.

Innere Erschöpfung

Sich wieder lebendig fühlen in einer Welt, die ermüdet

Innere Erschöpfung ist ein großes Problem unserer Zeit und Gesellschaft. Wir fühlen uns leer, antriebslos und finden keinen Sinn in dem, was wir tun, unsere Seele ist ausgelaugt und müde. Diesen Zustand seelischer Erschöpfung untersucht der US-amerikanische Soziologe Corey Keyes in seinem Buch und unterscheidet ihn klar von Depressionen und Burn-out, die der Erschöpfung in manchen Symptomen ähneln können. Grundsätzlich ist der Mensch darauf ausgelegt aufzublühen und seelisch ausgeglichen durchs Leben zu gehen. Unsere Lebensweise unterstützt diesen Zustand allerdings zu selten und laugt uns innerlich aus. Anschaulich zeigt Corey Keyes, wie es möglich ist, aufzublühen und die Erschöpfung der Seele hinter sich zu lassen. Dies kann gelingen, indem man stetig lernt und sich weiterentwickelt, starke soziale Beziehungen aufbaut und pflegt, Sinn in etwas findet und spielerischer durchs Leben geht.

- ➔ **Mentale Gesundheit ist nach wie vor ein prominentes und wichtiges Thema**
- ➔ **Das Buch vom US-Experten im Bereich der positiven Psychologie**
- ➔ **Innere Erschöpfung ist weit verbreitet und ein stark unterschätztes Problem**



Corey Keyes
Erschöpfung
Sich wieder lebendig fühlen in einer Welt, die ermüdet
Übersetzt von Friederike Moldenhauer

352 Seiten, Hardcover
Format 15,0 × 21,5 cm
WG: 1933
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-427-8
ET: 05.03.2025



MÄRZ 2025





© VICTORKE/VIA ZEE-PRAXIS

Caroline Weimann und **Philip Husemann** unterstützen mit ihrer Organisation *JoinPolitics* junge politische Talente bei ihrem Werdegang und ihrem Einstieg in den politischen Betrieb. Ziel der Organisation ist es, jungen Menschen mit neuen Ideen den Weg in die Politik – ob regional oder auf Bundesebene – zu ermöglichen, um unsere Demokratie vielfältiger, jünger und innovativer werden zu lassen.

Die Politik von morgen

Wie politische Talente unsere Demokratie retten können

Unserer Demokratie fehlen die Talente! Caroline Weimann und Philip Husemann sehen darin eine Gefahr für die politische Zukunft Deutschlands. Aus diesem Grund fördern sie gezielt den politischen Nachwuchs mit ihrer Organisation *JoinPolitics*. In ihrem Buch bringen sie das Problem des unattraktiven politischen Betriebs auf den Punkt und zeigen Lösungsansätze auf. Außerdem werfen sie einen aktiv-optimistischen Blick in die Zukunft des Landes, aber auch auf die Protagonist*innen von morgen. Sie erläutern, was sich ändern muss und wie sich das anstellen lässt. Dabei begleitet das Buch einige junge politische Talente, die durch *JoinPolitics* gefördert wurden, und zeigt, wie sich die Politik mit neuen frischen Ideen und genug Idealismus und Selbstbewusstsein ändern lässt. „Die Politik von morgen“ ist ein wichtiger Wegweiser für die politische Landkarte unserer Zukunft.

- **Hoffnung machend in einer Zeit, in der die Demokratie in der Krise steckt**
- **Hochaktuell zu den Bundestagswahlen im September 2025**
- **Inspirierende Beispiele und konkrete Lösungsansätze zur Stärkung der Demokratie**



Philip Husemann, Caroline Weimann
Die Politik von morgen
Wie politische Talente unsere Demokratie retten können

192 Seiten, Hardcover
Format 15,0 x 21,5 cm
WG: 1972
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-463-6
ET: 02.04.2025



APRIL 2025





Mihail Groys stammt aus einer jüdisch-ukrainischen Familie und lebt seit seiner Kindheit in Deutschland. Er arbeitet als politischer Berater in Berlin. Zuvor sammelte er Berufserfahrungen in Politik und Wirtschaft. Beiträge von ihm sind in der „Berliner Zeitung“, dem „Tagespiegel“, der „Jüdischen Allgemeinen“, dem „Migazin“ sowie verschiedenen Blogs veröffentlicht worden.

Meine deutsche Geschichte

Wie ich als gebürtig ukrainischer Jude meine neue Heimat sehe

Mihail Groys wanderte in den 90er-Jahren gemeinsam mit seiner Familie aus dem Donbass in die Bundesrepublik ein. Nun, 25 Jahre später, betrachtet er das Land, das ihm damals neue Heimat geworden ist in allen seinen Facetten. Dabei hat Mihail Groys nicht nur durch seine ukrainische Herkunft eine ganz besondere Perspektive. Als Jude kann Deutschland für ihn kein Land wie jedes andere sein. Aus diesem einzigartigen Blickwinkel heraus betrachtet er in seinem Buch die Gesellschaft, hält ihr den Spiegel vor und fragt sich, was genau ihr Wesen ausmacht. Heiter und anekdotisch erzählt er von einem Land voller Eigenheiten, beleuchtet die unterschiedlichen Bereiche, die unsere Gesellschaft auszeichnen, und zeigt, wie es gelingen kann, Unterschiede zu überwinden und einem anderen mit offenen Armen zu begegnen. Ein Plädoyer für Verständigung und Dialog.

- **Mediale Aufmerksamkeit zum deutsch-ukrainischen und deutsch-jüdischen Verhältnis**
- **Kein Krisenbuch – ein Plädoyer für Verständigung und Akzeptanz**
- **Einzigartiger Blick auf die Gesellschaft und ihr Verhältnis zu Judentum und Migration**



Mihail Groys
Meine deutsche Geschichte
Wie ich als gebürtig ukrainischer Jude
meine neue Heimat sehe

176 Seiten, Hardcover
Format 15,0 x 21,5 cm
WG: 1941
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-505-3
ET: 04.06.2025



JUNI 2025





© SEBASTIAN KNIPPH

Sophia Maier arbeitete nach ihrem Studium der Demokratiewissenschaft als On-Air-Reporterin für stern-TV und hatte ihr eigenes Doku-Format #WHY. Seit Anfang September ist sie Sonderkorrespondentin bei RTL NEWS. Der Schwerpunkt ihrer Berichterstattung sind Krisen- und Kriegsregionen wie Afghanistan, die Ukraine oder der Libanon, aber auch der Rechtsruck in Deutschland. Für ihre Arbeit wurde sie vielfach ausgezeichnet.

Wie die Arbeit als Journalistin mein Weltbild erschütterte

Berichterstattungen aus den Krisengebieten dieser Welt

Als Journalistin hat Sophia Maier viele Krisenregionen bereist, um das Leid der Betroffenen für uns sichtbar zu machen. In ihrem ersten Buch hat sie nun die Erlebnisse aufgeschrieben, gibt Einblicke in ihre Arbeit und hinterfragt die Haltung des Westens. Hautnah berichtet sie aus Flüchtlingscamps im Libanon und Griechenland oder aus Afghanistan nach der Machtübernahme der Taliban, reist ins Westjordanland und fährt, ohne zu zögern, mit Beginn des russischen Angriffs in die Ukraine. Der Fokus ihrer Berichterstattung liegt auf Frauen, Kindern und Familien, also auf denjenigen, die besonders unter Krieg und Gewalt leiden, und stellt die bittere Frage, was von unserer Menschlichkeit übrig bleibt, wenn wir nicht einmal die Unschuldigen beschützen. Schockierend und ungeschönt beschreibt sie das Leid in Krisenregionen und zeigt, dass es uns doch etwas angeht und auch wir Verantwortung tragen.

- ➔ Das Buch von RTL-Sonderkorrespondentin Sophia Maier
- ➔ Reportagen aus weltweiten Krisengebieten aus erster Hand
- ➔ Ein Plädoyer für Menschlichkeit und Verantwortung über Grenzen hinaus



Sophia Maier
Der Mythos vom guten Westen
Meine Suche nach Menschlichkeit und denen, die für sie kämpfen

192 Seiten, Hardcover
Format 15,0 x 21,5 cm
WG: 1973
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-514-5
ET: 02.04.2025



APRIL 2025





Karen Homer arbeitet als Modekolumnistin für die *Times* und schreibt regelmäßig Artikel für *The Telegraph*, *Harpers & Queen*, *Elle*, *World of Interiors* und *Vogue*. Als Autorin veröffentlichte sie u.a. Bücher zu Dior, Gucci, Louis Vuitton, Hermès in der „Little Book“-Modebuch-Reihe und „Things a Woman Should Know About Style“. Karen Homer lebt in London.



Emma Baxter-Wright
Little Book of Chanel
15,- € (DE) | 15,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-368-4



Karen Homer
Little Book of Louis Vuitton
15,- € (DE) | 15,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-387-5

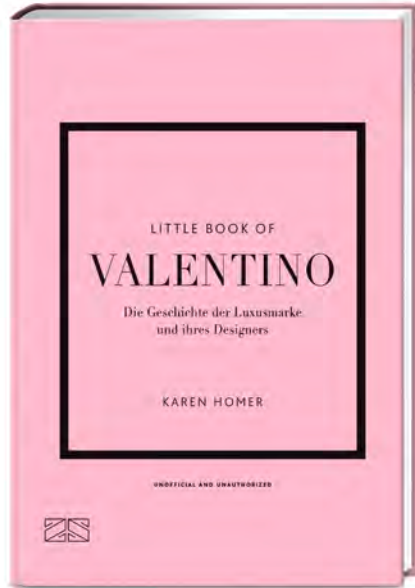
Karen Homer
Little Book of Valentino
Die Geschichte der Luxusmarke und ihres Designers
Aus dem Englischen von Valerie Heine

160 Seiten, Hardcover
bebildert
Format 13,0 x 18,5 cm
WG: 1959
15,- € (DE) | 15,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-493-3
ET: 02.04.2025

APRIL 2025

Little Book of Valentino

Die weltbekannte Fashion-Ikone

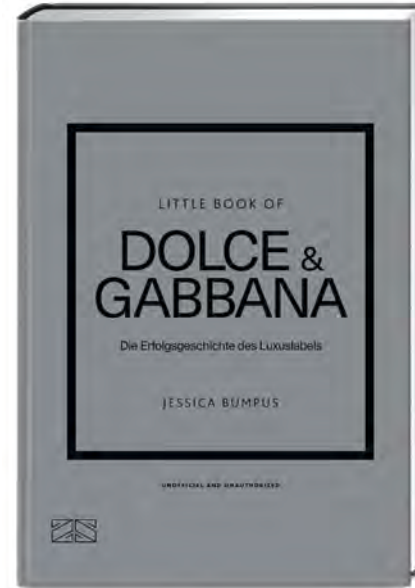


Valentino – mehr als einen Vornamen braucht es nicht für die Legende der Modewelt. Nur wenige Designer stehen so sehr für Glamour wie Valentino Garavani. Seit der Gründung des Hauses Valentino im Rom der 1950er Jahre sind seine Kreationen heiß begehrt und seine atemberaubenden Kleider der Inbegriff von Glamour auf dem roten Teppich. *Little Book of Valentino* erzählt die Geschichte dieser elegantesten aller Marken. Beginnend mit Valentinos Einführung in die Welt der Haute Couture in Paris, über New Yorks glitzernde High Society und die Vorherrschaft in Hollywood ab den 1980ern bis heute illustrieren prägnante Bilder und fachkundige Texte jede schillernde Ära und jedes fantastische Kleidungsstück.

- Das Buch zur weltweit bekannten Fashion-Ikone und dem Schöpfer des „Valentino-Rot“
- Band 13 der Erfolgsreihe „Die kleine Modebibliothek“ (über 100 Tsd. Exemplare DACH)
- Extrem beliebte Geschenkreihe mit hochwertiger Ausstattung

Little Book of Dolce & Gabbana

Das berühmte Design-Duo der Fashion Welt



Der Dolce-&Gabbana-Look – kunstvoll, luxuriös und kraftvoll – strahlte schon immer dekadente Sinnlichkeit aus. In den unverwechselbaren Ensembles aus Spitze, Leopardendruck und Blumenmustern, in Schneiderkunst und Korsetts, in barocken Drucken und innovativen Silhouetten spiegeln sich die italienischen Wurzeln des Modehauses wider. Domenico Dolce und Stefano Gabbana gründeten die Marke 1985; seither tragen Popstars, Promis und Ikonen auf der ganzen Welt die opulenten Kreationen des Designer-Duos. Spannende Texte und Fotos von über 100 atemberaubenden Looks und Bühnen-Outfits lassen in *Little Book of Dolce & Gabbana* die Geschichte eines der glamourösesten Modehäuser der Welt lebendig werden.

- Für alle Fans des berühmten Design-Duos der Fashion Welt
- Band 14 der Erfolgsreihe „Die kleine Modebibliothek“ (über 100 Tsd. Exemplare DACH)
- Hochwertige Ausstattung mit zahlreichen Fotografien und Abbildungen



Jessica Bumpus ist Autorin und freiberufliche Modejournalistin und war von 2007 bis 2015 Fashion Features Editor bei *British Vogue Online*. Sie schreibt unter anderem für die *New York Times International*, die *Financial Times*, *Elle* und *Vogue*.



Josh Sims
Little Book of Rolex
15,- € (DE) | 15,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-450-6



Glenys Johnson
Little Book of Vivienne Westwood
15,- € (DE) | 15,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-399-8

Jessica Bumpus
Little Book of Dolce & Gabbana
Die Erfolgsgeschichte des Luxustabells
Aus dem Englischen von Valerie Heine

160 Seiten, Hardcover
bebildert
Format 13,0 x 18,5 cm
WG: 1959
15,- € (DE) | 15,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-492-6
ET: 02.04.2025

APRIL 2025

A.

Die weltweit begehrtesten Modemarken in einem Paket

Geschenkbücher, die in keiner Handtasche fehlen dürfen

AKTION



MODE-
BIBLIOTHEK

+ Mit jeder Bestellung erhalten Sie zusätzlich unser dekoratives Display für Ihren POS*

LITTLE BOOKS

Aktion gültig bis: 31.03.2025

EXPL.	AUTOR/HERAUSGEBER	TITEL	ISBN	PREIS	
NOVITÄTEN	2	Karen Homer	Little Book of Valentino	9783965844933	15,00
	2	Jessica Bumpus	Little Book of Dolce & Gabbana	9783965844926	15,00
BACKLIST	2	Glenys Johnson	Little Book of Vivienne Westwood	9783965843998	15,00
	2	Josh Sims	Little Book of Rolex	9783965844506	15,00
	2	Karen Homer	Little Book of Hermès	9783965844490	15,00
	2	Laia Farran Graves	Little Book of Versace	9783965843882	15,00
	2	Karen Homer	Little Book of Dior	9783965844247	15,00
	2	Karen Homer	Little Book of Gucci	9783965843691	15,00
	2	Karen Homer	Little Book of Louis Vuitton	9783965843875	15,00
	2	Emma Baxter-Wright	Little Book of Chanel	9783965843684	15,00
	1		Display	999364	Gratis

NETTOWARENWERT	150 €
BESTELLNUMMER	999366
AUSLIEFERUNGSTERMIN	25.03.2025

Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen



**47,5%
RABATT**
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR

*solange der Vorrat reicht



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

Der internationale Bestseller jetzt auch auf Deutsch



Entdecken Sie 100 köstliche Rezepte des Supermodels. Dies ist kein Diät-Buch, sondern eine Sammlung machbarer Gerichte aus alltäglichen, nährstoffreichen Zutaten für körperliche und mentale Gesundheit, Kraft und Energie. Bündchens Strategie: gesunde, magere Proteine, eine große Vielfalt an Gemüse und vollwertige Zutaten. Viele Rezepte sind glutenfrei. Mit persönlichen Erfahrungsberichten und Tricks hilft sie 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)**

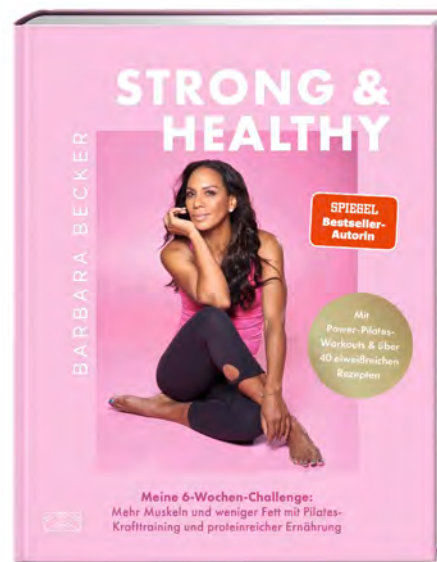
Gisele Bündchen
Nourish
Einfache Rezepte, die Körper und Seele nähren
Aus dem Englischen von Lisa Heilig

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

Strong & Healthy

Mehr Muskeln, weniger Fett: Mit Pilates-Krafttraining und der richtigen Ernährung



Schlanker, fitter und gesünder? Für Fitness-Ikone Barbara Becker ist es keine Frage: Das geht mit Muskeltraining und eiweißreicher Ernährung. Ihre einzigartige Kombination aus Pilates und High-Protein-Gerichten macht's möglich, dass Frauen sich mit über 40 die Muskeln zurückholen, die sie mit 30 mal hatten – um Übergewicht und andere gesundheitliche Beschwerden loszuwerden. Für ihr neues Buch hat die „Pilates-Queen“ Übungszirkel entwickelt, die sich an Einsteigerinnen ebenso wie an Fortgeschrittene richten. Dazu gibt es Genussrezepte mit viel Eiweiß. Barbara Becker zeigt auf der Pilates-Matte und in der Küche, wie es geht und wie jede Frau es 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 ist Schauspielerin, Designerin, Unternehmerin und Gesundheits-Ikone. Ihre Bücher und DVDs zu Fitness- und Gesundheitsthemen wie Pilates, Yoga oder Better Aging sind extrem erfolgreich. Ihre Ratgeber „Five Days Only“, sowie „Optimize your Sugar“, die sie gemeinsam mit Franca Mangiameli verfasste, standen wochenlang auf den Bestsellerlisten. Barbara Becker lebt in Miami, Florida.



Barbara Becker, Franca Mangiameli
Optimize your Sugar
26,90 € (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



JANUAR 2025



2015 schlug im NDR die Geburtsstunde einer bisher einzigartigen Fernsehreihe: Seither helfen die **Ernährungs-Docs Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl und Silja Schäfer** Menschen, die an ihren Gesundheitsproblemen beinahe verzweifeln.



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

Die Ernährungs-Docs – Unsere Detox-Formel

Der Neustart für Körper und Seele

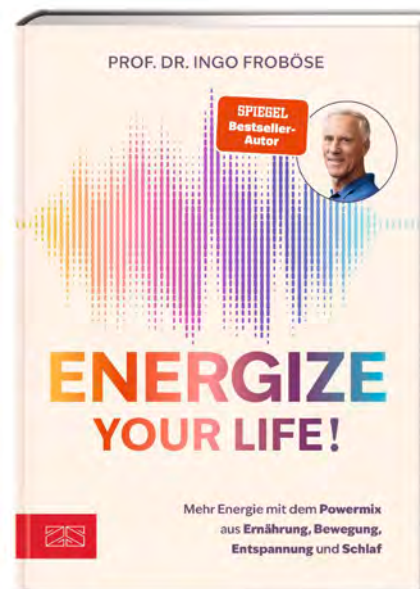


Sie fühlen sich oft müde und gestresst, wissen aber nicht so recht, was Ihnen fehlt? Vielleicht stecken Ursachen dahinter, die sich leicht beheben lassen, wenn Sie aus dem Teufelskreis von schlechten Gewohnheiten ausbrechen, den Körper entgiften und sich von unnötigem Ballast befreien. Mit der Detox-Formel der Ernährungs-Docs können Sie unkompliziert einen Neustart wagen. Ob Saftfasten, Scheinfasten oder Nahrungsverzicht auf Zeit – hier findet jeder ein Detox-Programm, das zu ihm passt. Neben Rezepten und präzisen Plänen erfahren Sie, wie Sie sich auch sonst noch Gutes tun können. Stellen Sie mit den TV-Ärzten „alles auf Anfang“ und nutzen Sie Ihre 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**

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 Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf.

- ➔ **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**



Prof. Dr. Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitet dort das „Institut für Bewegungstherapie“. 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.



Prof. Dr. Ingo Froböse
Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-061-4



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 17,0 × 23,8 cm
WG: 1460
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-501-5
ET: 04.01.2025





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).



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

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. 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**

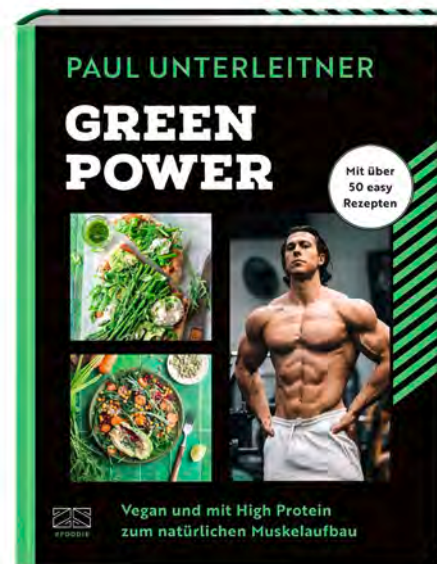
160 Seiten, Klappenbroschur
Format 17,0 x 23,8 cm
WG: 1460
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-506-0
ET: 04.01.2025

JANUAR 2025



Green Power

Vegan und mit High Protein zum natürlichen Muskelaufbau



Muskelaufbau und -erhalt mit veganer Ernährung? Für Paul Unterleitner ist die Antwort „Ja!“. 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 Rezepte mit der optimalen Mischung an Proteinen, Kohlenhydraten, Fett und Mikronährstoffen rund um den Tag. Neben ca. 60 Rezepten gibt es praktische Tipps für eine gesunde und ausgewogene vegane Ernährung, einen Crashkurs Makronährstoffe, Überlegungen zum Für und Wider von Diäten, 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 ist ein Wunderkind der Bodybuildingszene. Trotz des Wettbewerbsnachteils als Naturalathlet 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.



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

192 Seiten, Hardcover
bebildert
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

- Die erfolgreichste Gesundheitsmarke im deutschen Buchmarkt
- Über 1,8 Mio. verkaufte Exemplare
- Neue Folgen im NDR-Fernsehen ab Ende September 2025, montags um 21.00 Uhr

Highlights | Die Ernährungs-Docs



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher
Die Ernährungs-Docs
 29,80 € (DE) | 30,70 € (AT) | 9783898838610



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck
Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783898839075



Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Matthias Riedl
Die Ernährungs-Docs – Starke Gelenke
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783898838634



Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs – Unsere Anti-Krebs-Strategie
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783965842601



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs – Anti-Aging fürs Gehirn
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783965843493



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) | 9783965841956



Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl
Ernährungs-Docs – Gute Verdauung
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783898838221



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck
Die Ernährungs-Docs – Starkes Herz
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783965840690



Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Gesunde Haut
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783898839716



Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl
Die Ernährungs-Docs – Gesund und schlank durch Intervallfasten
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965840928



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen
Die Ernährungs-Docs – Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965842861



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) | 9783965843837



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unsere Detox-Formel
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965845022



Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – So stärken Sie Ihr Immunsystem
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965840881



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs – Zuckerfrei gesünder leben
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965840034

Highlights | Gesundheit



Über 30.000 verkaufte Exemplare

Matthias Riedl, Viola Andresen, Silja Schäfer, Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten entzündlichen Rezepte
 27,90 € (DE) | 28,70 € (AT) | 9783965844193



Matthias Riedl, Jörn Klasen, Silja Schäfer, Viola Andresen
Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen – Unsere 100 besten Rezepte
 27,90 € (DE) | 28,70 € (AT) | 9783965844599



Über 48.000 verkaufte Exemplare

Silja Schäfer, Matthias Riedl, Anne Fleck, Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Mein Ernährungstagebuch
 16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783965841062



Über 26.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Helge Riepenhof, Holger Stromberg
Stark gegen Schmerzen
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783965840942



Dr. med. Helge Riepenhof, Holger Stromberg
Gemeinsam gegen Osteoporose
 26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783965842052



Holger Stromberg, Dr. med. Helge Riepenhof
Gemeinsam für ein starkes Herz
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843431

Highlights | Weitere Bücher der Ernährungs-Docs



Über 100.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Matthias Riedl
Der Hafer-Masterplan
 17,99 € (DE) | 18,50 € (AT) | 9783965843134



Über 28.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Matthias Riedl
Der Glukose-Masterplan
 17,99 € (DE) | 18,50 € (AT) | 9783965844230



Dr. med. Silja Schäfer
Der Mehr-Gemüse-Masterplan
 17,99 € (DE) | 18,50 € (AT) | 9783965844650



Gustav Dobos, Petra Thorbrietz
Das Anti-Angst-Buch
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965842854



Gustav Dobos
Essen für die Seele
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844209



Dr. med. Matthias Manke
Schluss mit Nackenschmerzen
 18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965843950



Über 37.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Jörn Klasen
Tschüss Fettleber
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965842137



Über 62.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Jörn Klasen
Runter mit dem Bluthochdruck
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843882



Dr. med. Jörn Klasen
Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843820



Dr. med. Helge Riepenhof
Schluss mit Knieschmerzen
 19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965843905



Claudia Ritter
Schluss mit Kopfschmerzen
 18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965844780



Dr. med. Michael Feld
Endlich besser schlafen
 18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965844810

Highlights | Gesunde Ernährung



Prof. Dr. rer. nat. Martin Smollich
Für immer schlank – der Masterplan
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844605



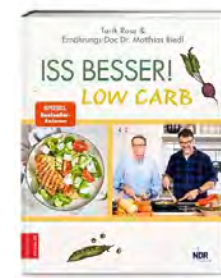
Dr. Claudia Ellert
Long Covid – Wege zu neuer Stärke
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965842618



Prof. Dr. med. Burkhard Sievers
So heilt man heute
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843035



Dr. med. Matthias Riedl, Tarik Rose
Iss besser
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965849066



Tarik Rose, Dr. med. Matthias Riedl
Iss besser! LOW CARB
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965842731



Dr. med. Matthias Manke, Tarik Rose
Einfach genial gesund
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965841628



Prof. Dr. med. Sylvia Mechsner
Endometriose - Die unterschätzte Krankheit
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965841611



Dr. med. Matthias Manke
Doktor Draußen
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843350



Wichard Lüdje, Jonas Köller
Medizin für Normalsterbliche
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965842625



Thomas Müller, Dr. med. Matthias Riedl
Kochen für kleine und große Champions
25,- € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843592



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, Anja Grönemeyer
Die Grönemeyer-Formel für gesundes Essen
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT) | 9783965843608



Barbara Becker, Franca Mangiameli
Optimize your Sugar
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783965843844



Dr. Fionna Zöllner, Dr. med. Jörn Klasen
Gesunde Ernährung heute und morgen
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965841598



Sarah Harrison
My Beauty Food
28,- € (DE) | 28,80 € (AT) | 9783965844001



Dr. med. Franziska Rubin
Heilen mit Lebensmitteln: Meine Top 10 gegen 100 Krankheiten
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783989839471



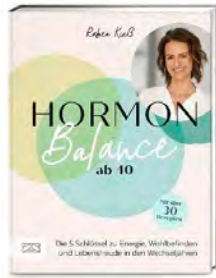
Saskia Johanna Rosenow
Anti-Entzündungs-Küche
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843264

Highlights | Vegetarische und vegane Kochbücher



Über 25.000 verkaufte Exemplare

Rebea Kielß
Die Hormon-Balance-Diät
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965841079



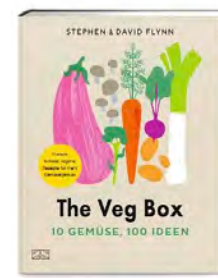
Rebea Kielß
Hormon-Balance ab 40
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844940



Martina Kittler
Gut, lecker, basisch
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965841796



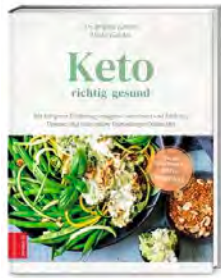
Alice Hart
Gemüse einfach wunderbar
29,99 € (DE) | 30,90 € (AT) | 9783965842960



David Flynn, Stephen Flynn
The Veg Box
29,99 € (DE) | 30,90 € (AT) | 9783965843127



Tobias Seitle
30-Tage-Vegan-Challenge
25,- € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844049



Dr. med. Brigitte Kamer, Ulrike Gonder
Keto - richtig gesund
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965840041

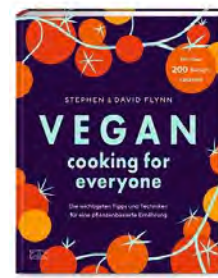


Über 25.000 verkaufte Exemplare

Monica Meier-Ivancan
Meine wunderbare Basenküche
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965841840



Monica Meier-Ivancan
Drink the Rainbow
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965844100



David Flynn, Stephen Flynn
Vegan Cooking for Everyone
34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783965843578



Sasha Gill
Asiatisch vegan
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843141



Anja Romaniszyn
Einfach glücklich Vegan
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965841000



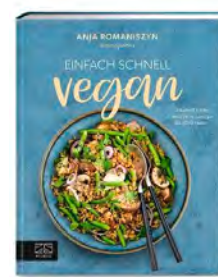
Laura Koerver
Keep it easy
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843110



Dana Schwandt, Stephanie Schnicke
Easy Detox mit Ayurveda
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783965842090



Dana Schwandt
Easy Ayurveda – Das Kochbuch
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783965840027



Anja Romaniszyn
Einfach schnell vegan
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965842878

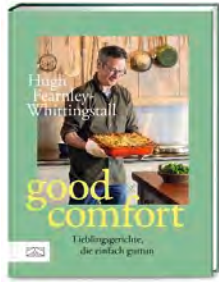


Doris Flury
My Vegan Bakery
25,- € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844285



Sophia Hoffmann
Vegan Queens
29,99 € (DE) | 30,90 € (AT) | 9783965842953

Highlights | Themenkochbuch



Hugh Fearnley-Whittingstall
Good Comfort
34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783965843233



Nagi Maehashi
Dinner
34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783965844667



Elena Uhlig, Fritz Karl
Hot Cuisine
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965842519



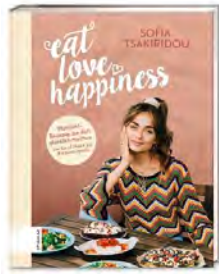
Verena Lugert
Nervennahrung
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965840997



Verena Lugert
Mehr Nervennahrung
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965842687



Niki Segnit
Der Geschmacksthesaurus – noch mehr Aromen
34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783965843585



Sofia Tsakiridou
Eat Love Happiness
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783898839587



Sophia Hoffmann
Zero Waste Küche
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT) | 9783898838542



Pascale Naessens
Gutes Essen – großer Genuss
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965842014



Michael Koch
Grillen
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783965841307



Martin Kintrup
Die Burger-Formel
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783965841024



Stefano De Giglio
Gelato
34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783965843066



Vanessa Busch
Ab jetzt zuckerfrei
25,- € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844254



Holger Stromberg
Zukunft kochen
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965841833



Sabrina Fauda-Röle
Alles Kohl!
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965844513



Martin Kintrup, Tanja Dusy
Reis
29,99 € (DE) | 30,90 € (AT) | 9783965842489



Florian Oberndorfer
Knödel
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965841703



Can Akpınar
Simply Can
25,- € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843615

Highlights | TV-Begleitbücher



Rote Rosen Team
Das neue Rote Rosen Kochbuch
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965843356



Das perfekte Dinner
Das perfekte Dinner
 19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783898838320

Über
 33.000
 verkaufte
 Exemplare



Das perfekte Dinner
Das perfekte Dinner
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965840065

Highlights | Backen



Nicole Stich
Wie das duftet
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965841376



Theresa Knipschild
Kuchen für immer
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843370



Sarah Harrison
My Sweet Bakery
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965841581

Über
 20.000
 verkaufte
 Exemplare



Das perfekte Dinner (Bd. 3)
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965843554



Kim Laidlaw
Emily in Paris
 22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965842809



Frank Rosin
Rosins Restaurants
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844629



Angelika Schwalber
Pralinen
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965842557



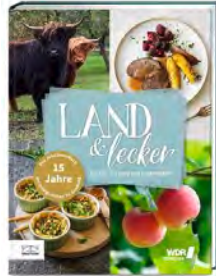
Cherie Lyden
Einfach glutenfrei backen
 29,90 € (DE) | 30,80 € (AT) | 9783965844612



Andrea Schirmaier-Huber
Gesund und einfach lecker backen
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965841550



Theresa Knipschild, Zora Klipp
schmeckt. immer.
 27,90 € (DE) | 28,70 € (AT) | 9783965844582



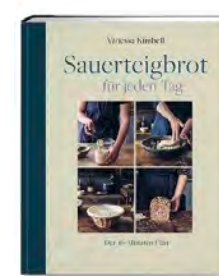
Die Landfrauen
Land & Lecker Band 7
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844554



Die Landfrauen
Landfrauenküche Band 8
 24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965844223



Lutz Geißler, Christina Weiß
Auf der Suche nach gutem Brot
 39,- € (DE) | 40,10 € (AT) | 9783965841499

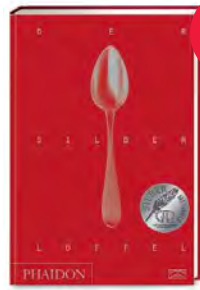


Vanessa Kimbell
Sauerteigbrot für jeden Tag
 19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965842984



Ricardo Fischer
Einfach gutes Brot
 34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783965844575

Highlights | Phaidon by ZS

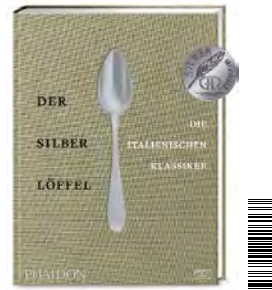


Über 180.000 verkaufte Exemplare

Phaidon
Der Silberlöffel
50,- € (DE) | 51,40 € (AT) | 9783947426102



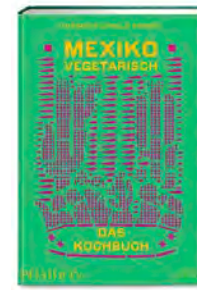
Phaidon
Der vegetarische Silberlöffel
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783947426201



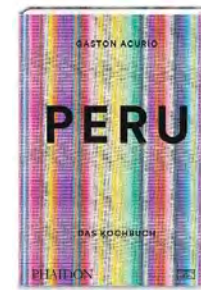
Phaidon
Der Silberlöffel - Die italienischen Klassiker
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783947426133



Margarita Carrillo Arronte
Mexiko - Das Kochbuch
45,- € (DE) | 46,30 € (AT) | 9783947426270



Margarita Carrillo Arronte
Mexiko vegetarisch - Das Kochbuch
39,- € (DE) | 40,10 € (AT) | 9783947426256



Gastón Acurio
Peru - Das Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783947426119



Phaidon
Der Silberlöffel für Kinder
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783947426164



Phaidon
Der Silberlöffel - Pasta
29,99 € (DE) | 30,90 € (AT) | 9783947426249



Über 60.000 verkaufte Exemplare

Pushpesh Pant
Indien - Das Kochbuch
45,- € (DE) | 46,30 € (AT) | 9783947426218

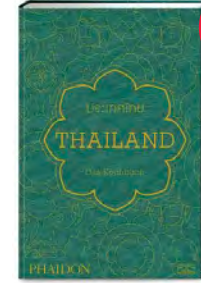


Über 27.000 verkaufte Exemplare

Nancy Singleton Hachisu
Japan - Das Kochbuch
45,- € (DE) | 46,30 € (AT) | 9783947426041



Nancy Singleton Hachisu
Japan vegetarisch - Das Kochbuch
39,- € (DE) | 40,10 € (AT) | 9783947426263

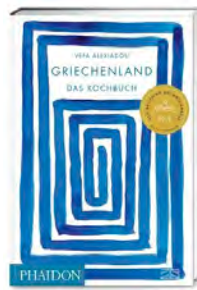


Über 25.000 verkaufte Exemplare

Jean-Pierre Gabriel
Thailand - Das Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783947426171



Ginette Mathiot
Frankreich - Das Kochbuch
45,- € (DE) | 46,30 € (AT) | 9783947426232



Vefa Alexiadou
Griechenland - Das Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783947426195



Musa Dadgdeviren
Türkei - Das Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783947426096



Salma Hage
Levante vegetarisch
34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783947426287



Leah Koenig
Das jüdische Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783947426126



Cristian Broglia
Glutenfrei - Das Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783947426225

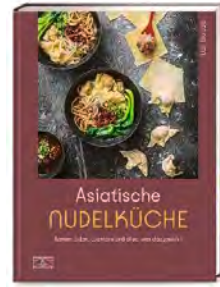
Highlights | Länderküche



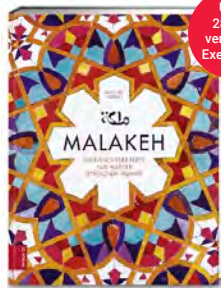
Su Scott
Zu Tisch in Korea
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT) | 9783965843424



Sasha Gill
Asiatisch vegan
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843141

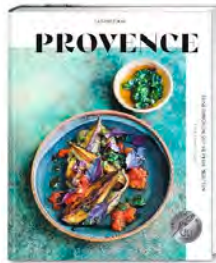


Dennis Yen
Asiatische Nudelküche
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965843226



Über 28.000 verkaufte Exemplare

Malakeh Jazmati
Malakeh
34,- € (DE) | 34,95 € (AT) | 9783988836562



Catherine Roig
Provence
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783965843011



Catherine Roig
Bretagne
45,- € (DE) | 46,30 € (AT) | 9783965843745



Giuseppe Messina
La Cucina con Amore
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965842946



Domenico Gentile
Casalinga
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965840508



Domenico Gentile
La Tradizione
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965842182

Wein & Getränke



Über 50.000 verkaufte Exemplare

Jens Priewe
Wein – Die große Schule
39,- € (DE) | 40,10 € (AT) | 9783965844537



Über 45.000 verkaufte Exemplare

Jens Priewe
Grundkurs Wein
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783989839419



Otto Geisel
Wein & Genuss in Südtirol
34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783965840324



Paula Bosch, Diana Binder
Eingeschenkt
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965841802



Natalie Lumpp
Nächste Ausfahrt: WeingenuSS
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965843516



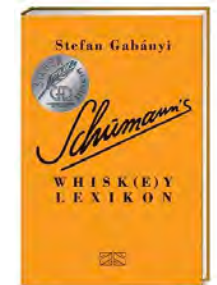
Das bestverkaufte Weinbuch der Welt

Margaret Rand (Hg.), Hugh Johnson
Der kleine Johnson 2025
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965844551

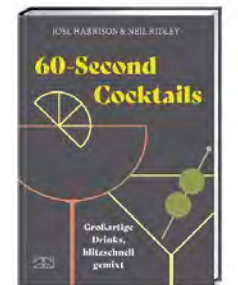


Über 45.000 verkaufte Exemplare

Charles Schumann
Schumann's BAR
38,- € (DE) | 39,10 € (AT) | 9783898835022



Günter Mattei, Stefan Gabányi
Schumann's Whisk(e)ylexikon
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783965840850



Joel Harrison, Neil Ridley
60-Second Cocktails
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965842588

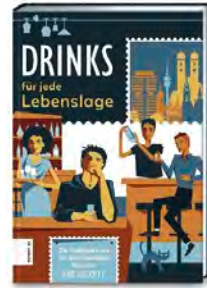
Highlights | Mit der Maus



Dave Broom
How to Drink Gin
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965842571



Joel Harrison, Neil Ridley
Gin Atlas
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT) | 9783965840713



DIE ZEIT
Drinks für jede Lebenslage
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783898839655



ZS-Team
Kochen und backen mit der Maus
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783898836517

Über 53.000 verkaufte Exemplare



ZS-Team
Gesunde Ernährung mit der Maus
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783965843868



Die Umwelt schützen mit der Maus
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783965842496



James Hoffmann
Der Kaffeeatlas
34,99 € (DE) | 36,- € (AT) | 9783965842977



James Hoffmann
Der perfekte Kaffee für zu Hause
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843202



ZS-Team
Drinnen & draußen mit der Maus
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783965841017

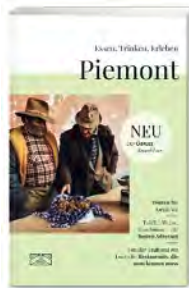


ZS-Team
Weihnachten mit der Maus
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783965841543

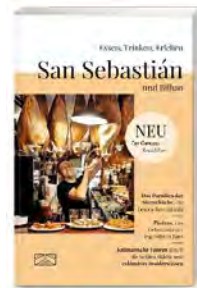
Highlights | Food-Guide



Markus Oberhäuser
Gusto Restaurantguide 2025
34,- € (DE) | 35,- € (AT) | 9783965844292



Enzo Battaglia
Essen, Trinken, Erleben – Piemont
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965844032



Sabine Spieler
Essen, Trinken, Erleben – San Sebastián
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965844032

Highlights | Kochen für Kinder



Christiane Kührt, ZS-Team (Hg.)
Die Schule der magischen Tiere – Das Kochbuch
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965841284

Über 52.000 verkaufte Exemplare



Margit Auer, Christiane Kührt
Die Schule der magischen Tiere – Das Backbuch
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965843448



Annabel Karmel
Kunterbunte Kinderküche
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783965842458

Highlights | Sachbuch

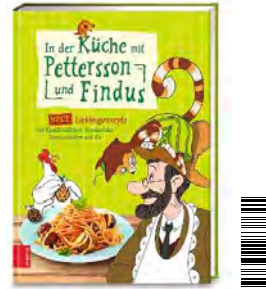


Über 26.000 verkaufte Exemplare

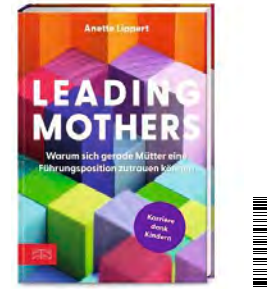
ZS-Team
Das Conni-Kochbuch
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783898837538



ZS-Team
Das Conni Backbuch
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783898838238



ZS-Team
In der Küche mit Pettersson und Findus
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT) | 9783898838641



Anette Lippert
Leading Mothers: Warum sich gerade Mütter eine Führungsposition zutrauen können
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965843752



Will Guidara
Unvernünftige Gastfreundschaft
28,- € (DE) | 28,80 € (AT) | 9783965843769



Karo Kauer, Nina Dias da Silva
Unwritten
23,- € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965843967



Maria Serdariusic
Mama kocht breifrei
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965842175



Maria Serdariusic
Gesunde Snacks für Kinder
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT) | 9783965843400



Bjoern Behr, Christian Behr
Jetzt wird's bunt
25,- € (DE) | 25,70 € (AT) | 9783965843271



Ellen Matzdorf, Verena Schmitt-Roschmann
Vom ersten bis zum letzten Atemzug
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965843486



Dr. Fionna Zöllner
Healthy Habits
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965843707



Sarah Blumenfeld
Cancer Coaching
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965843363

Highlights | Persönlich



Michael Bordt
Was in Krisen zählt
9,99 € (DE) | 10,30 € (AT) | 9783965841789



Michael Bordt
Die Kunst sich selbst auszuhalten
10,- € (DE) | 10,30 € (AT) | 9783965843783

Über 60.000 verkaufte Exemplare



Monica Meier-Ivančan
Jetzt bin ich dran!
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965842847



Uli Hauser
Gemeinsam, anders, glücklich
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT) | 9783965844568



Rolf Schmiel
Toxic Jobs
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965844681

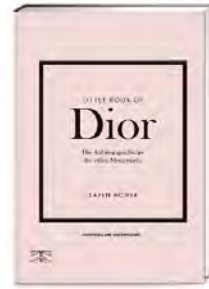
Highlights | Mode & Style



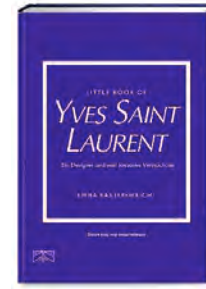
Darla-Jane Gilroy
Little Book of Burberry
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965843981



Emma Baxter-Wright
Little Book of Chanel
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965843684



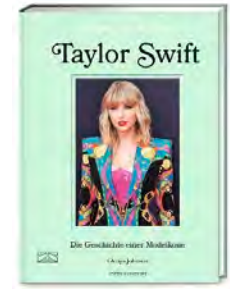
Karen Homer
Little Book of Dior
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965844247



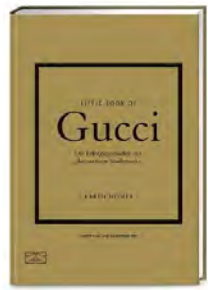
Emma Baxter-Wright
Little Book of Yves Saint Laurent
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965843349



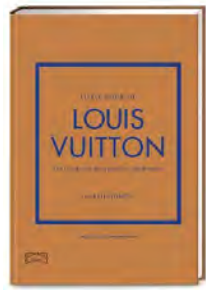
Karen Homer
Little Book of Hermès
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965844490



Glenys Johnson
Icons of Style - Taylor Swift
20,- € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965844018



Karen Homer
Little Book of Gucci
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965843691



Karen Homer
Little Book of Louis Vuitton
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965843875



Laila Farran Graves
Little Book of Prada
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965844483



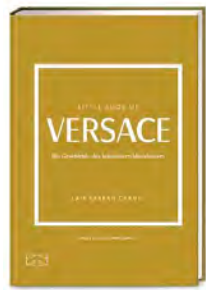
Lauren Cochrane
Icons of Style - Harry Styles
20,- € (DE) | 20,60 € (AT) | 9783965843974



Kristen Bateman
Little Book of New York Style
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965843561



Josh Sims
Little Book of Rolex
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965844506



Laila Farran Graves
Little Book of Versace
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965843882



Glenys Johnson
Little Book of Vivienne Westwood
15,- € (DE) | 15,50 € (AT) | 9783965843998