

FRÜHJAHR · SOMMER 2026



# BEWUSST LEBEN

Hardcover · Paperback  
Taschenbuch

O.W. BARTH ✱  
KNAURBALANCE ✱

KNAURMENSANA ✱  
KNAUR.LEBEN

# Lessons in Love mit der beliebtesten Content- Creatorin!

ÜBER  
2,5 MIO.  
FOLLOWER\*  
INNEN

## REICHWEITENSTARKE DIGITAL-KAMPAGNE

- \* Große SHORTS-Kampagne mit Bewegtbild im direkten Umfeld von Marie Joan
- \* Mehrstufiges Newsletter-Marketing
- \* Zusatzinfos inkl. Buchclip und Leseprobe auf droemer-knaur.de



## PRESSEINFORMATIONEN

- \* Großes Medienecho
- \* Unsere Stimme für Liebe, Sex & Partnerschaft
- \* Zu Gast in Talk-Formaten
- \* Interviews in jungen Lifestyle-Medien
- \* Video-Podcasts und Radiotalks

## SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

Mit innovativem Bewegtbild über  
**Instagram facebook TikTok**



## GROSSE FANAKTIVIERUNG

- \* Auf allen Kanälen von Marie Joan
- \* Über 2,5 Mio. Follower\*innen

**YouTube Instagram TikTok**

## COMMUNITY-MARKETING

- \* Exklusiver Sonder-Buchversand für maximale Aufmerksamkeit in den sozialen Netzwerken

# Marie Joan AUF LIVE TOUR

15.04. BERLIN  
19.04. FRANKFURT  
26.04. KÖLN

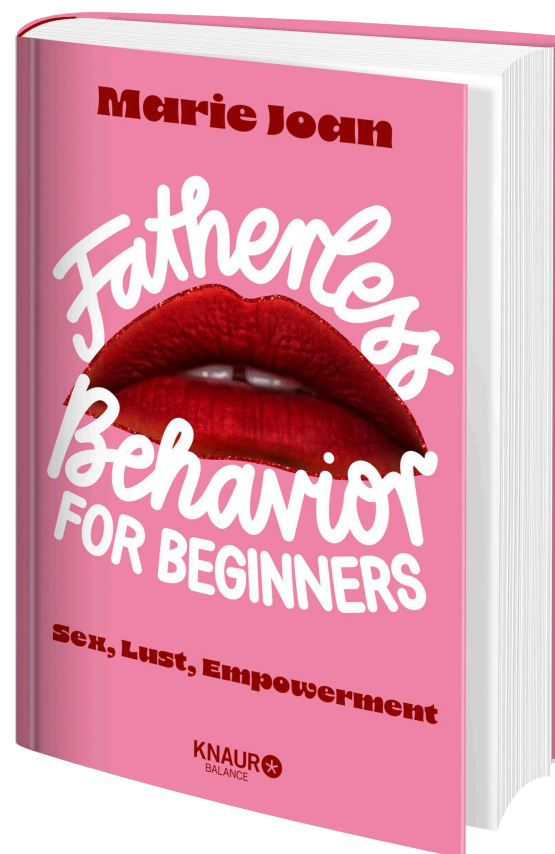




## Tabubefreit und authentisch

Kinks, Fetische, Edging, Unicorn-Sex – wenn Marie Joan auf Social Media über alles spricht, was in- und außerhalb des Schlafzimmers passiert, schauen ihr Millionen Fans zu. Die Content-Creatorin sprengt die Ketten verstaubter Aufklärung und macht klar, wo ein Fetisch beginnt und einvernehmlicher Sex aufhört. In ihrem ersten Buch schreibt Marie Joan unverfroren und humorvoll über Sex, Herzschmerz und Beziehungen, spricht aber auch in ernsten Tönen über Themen wie sexuelle Übergriffe, Selbstbestimmung und Grenzen. Dieser aufwendig illustrierte Ratgeber ist wie gemacht für die Generation Z und Millennials, die nach tabubefreiter und zeitgemäßer sexueller Aufklärung hungern.

*»Ich rede über Dinge, die beim Rambazamba normal sind, aber über die niemand spricht, weil unsere Gesellschaft einen Stock in der Hintertür hat.«* Marie Joan



Sexuelle Selbstermächtigung – der Ratgeber für Gen Z und Millennials

Marie Joan ist eine deutsche Content-Creatorin mit rasch wachsender Followerschaft (2,5 Mio.)

Hochwertig ausgestattet mit 4c-Gestaltung

**Marie Joan** ist eine deutsche Content-Creatorin mit großer Reichweite in den sozialen Medien. Auf TikTok, Instagram und YouTube spricht sie über Sex, Beziehung und vor allem: über Selbstbestimmung. Ihre Fans lieben sie sowohl für ihre lustigen Sketche über Verhütung, Sex-Pannen und Orgasmus-Tipps als auch für ihre empowernden Videos über sexuelle Freiheit und Beziehungen auf Augenhöhe.

**Marie Joan · Fatherless behavior for beginners**

Sex, Lust, Empowerment  
Hardcover · lam. Pappband  
WG 1483 · 224 Seiten · 14 × 21,5 cm

**Originalausgabe**  
ISBN 978-3-426-56776-0  
**22,00 € (D) · 22,70 € (A)**  
ET 01.04.2026

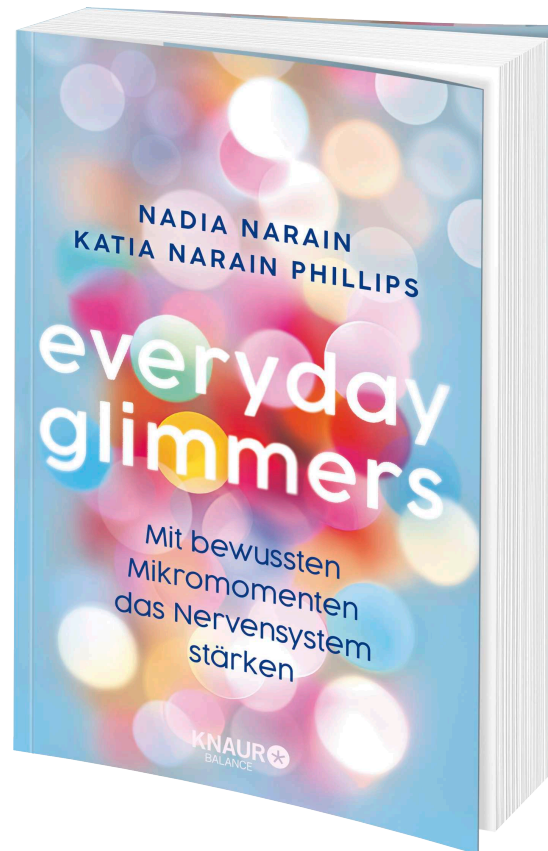


Book  
978-3-426-56777-7





## Tschüss Trigger, hallo Glimmer: Das Praxisbuch für mehr Glücksmomente im Alltag



*Atomic Habits* trifft auf *Vagusnerv* – endlich entspannter leben

Die Autorinnen verfügen über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Persönlichkeitsentwicklung

Mit zahlreichen praktischen Anleitungen zur Regulierung des Nervensystems

Jeder kennt Trigger – aber ist es nicht seltsam, dass wir alle mit dem Alarmteil unseres Nervensystems vertrauter sind als mit dem Teil, der uns beruhigt? Ein Glimmer ist ein winziger Moment der Freude und Verbundenheit, der unserem Nervensystem signalisiert, dass wir uns sicher fühlen. Studien haben gezeigt, dass kleine tägliche Glimmer uns nachhaltigeres Glück bringen als vermeintlich große und lebensverändernde Ereignisse. In einer von Stress und Reizen geprägten Welt bietet *Everyday Glimmers* eine Anleitung, wie wir uns genau diese Momente kreieren und entspannter leben können. Mit vielen praktischen Elementen und Reflexionsteilen bieten die Autorinnen einen mutmachenden Leitfaden für ein glücklicheres Leben.

**Nadia Narain** ist eine der führenden Yoga-Lehrerinnen Großbritanniens. Sie ist eine der ursprünglichen Lehrerinnen im renommierten Triyoga-Zentrum in London. Sie erscheint regelmäßig in Magazinen wie *Vogue*, *Elle* und *Harper's Bazaar*. Nachdem sie ihre Qualifikation in Atemarbeit erworben hat, verbringt sie nun viel Zeit damit, einen Raum für Frauen zu schaffen, in dem sie zusammenkommen und diese nervenregulierenden Praktiken teilen können.

**Katia Narain Phillips** arbeitet seit mehr als zwanzig Jahren im Bereich Wellness, Ernährung und Massage. Sie hat in mehreren Berührungstherapien, einschließlich Trauma Release, die direkt mit dem Nervensystem arbeitet, Ausbildungen absolviert.

**Nadia Narain, Katia Narain Phillips · Everyday Glimmers**

Mit bewussten Mikromomenten das Nervensystem stärken

Übersetzt von Alexandra Baisch  
Paperback · Klappenbroschur  
WG 1481 · 320 Seiten · 13,5 x 21 cm

**Deutsche Erstausgabe**  
ISBN 978-3-426-56749-4  
**20,00 € (D) · 20,60 € (A)**  
**ET 02.03.2026**



Book  
978-3-426-56750-0



# Das Hochstapler-Syndrom überwinden und selbstbewusste Entscheidungen treffen

Das Imposter-Syndrom hält sich hartnäckig in unserem Alltag – trotz äußerer Erfolge leiden viele Menschen an dem Gefühl, Hochstapler\*innen zu sein, was nicht nur das berufliche, sondern auch das private Leben belastet. Die Freude am Leben schwindet, während unser Nervensystem unter Dauerstress steht. Mit geeigneten Methoden zeigt Sarah Desai, wie wir unsere Selbstzweifel in Würde verwandeln, eigene Leistungen wertschätzen und unterschwellige Selbstabwertung zu einem gesunden Selbstvertrauen entwickeln. Selbsttests, Fallbeispiele, Meditationen, Übungen und Reflexionsfragen machen Sarah Desais neues Buch zum praktischen Leitfaden, um der Imposter-Falle zu entkommen und endlich stolz auf sich zu sein.



Raus aus der Imposter-Falle: vom Selbstzweifel zur Selbstermächtigung

Sarah Desai ist erfolgreiche Achtsamkeitscoachin, Podcasterin und Bestsellerautorin

Mit praktischem Selbsttest und vielen Übungen



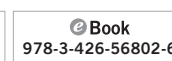
Sarah Desai steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

**PRESSEINFOS**

- Presseschwerpunkt
- Interviews und Porträts in Frauen- und Mindstyle-Zeitschriften
- Beiträge in Psychologie- und Gesundheitsmagazinen Print und Online
- Zu Gast in Podcasts zum Thema »Persönlichkeitsentwicklung«

**Sarah Desai** steht für moderne Spiritualität, achtsame Persönlichkeitsentfaltung und echte Lebenshilfe. Als ausgebildete Coachin für Meditation und Transformation hält sie landesweit Vorträge, gibt Online-Seminare und Live-Meditationen. Ihr Podcast *The Mindful Sessions* hat bereits 5 Millionen Hörer\*innen erreicht und zählt zu den erfolgreichsten in seiner Kategorie. Mit ihrer Arbeit hilft Sarah Desai Menschen dabei, ihre negativen Glaubenssätze zu erkennen und aufzulösen – damit sie einen achtsamen Umgang mit sich selbst finden und ein glücklicheres Leben führen können. Die Autorin lebt mit ihrer Familie in Berlin.

**Sarah Desai · Heute hör ich auf zu zweifeln**  
 Überwinde dein Imposter-Syndrom  
 10 Schwarz-Weiß-Abbildungen  
 Paperback · Klappenbroschur  
 WG 1933 · 224 Seiten · 13,5 x 21 cm  
**Originalausgabe**  
 ISBN 978-3-426-56801-9  
**20,00 € (D) · 20,60 € (A)**  
**ET 01.06.2026**



18,00 € (D) · 18,50 € (A)  
 ISBN 978-3-426-67617-2





# Vier neue berührende Geschichten über den Sinn des Lebens

Der unglaubliche Erfolg von Toshikazu Kawaguchis Büchern spiegelt das Bedürfnis der Menschen nach innerer Heilung wider. In *Bevor wir unsere Freundlichkeit vergessen* werden wir abermals in den besonderen Sessel hineinversetzt, der einen in die Vergangenheit reisen lässt. Unter anderem begegnen wir einem Vater, der seiner Tochter verboten hatte zu heiraten; einer Frau, die ihrem Liebsten keine Schokolade am Valentinstag geben konnte; einem Jungen, der seinen geschiedenen Eltern ein Lächeln schenken möchte; einer Frau, die ein Kind ohne Namen in ihren Armen hält. Vier weitere herzerwärmende Geschichten vom japanischen Meister der *Healing Fiction*.



Die Bestsellerreihe über die Aussöhnung mit der Vergangenheit

Toshikazu Kawaguchi ist einer der international erfolgreichsten Autoren im Bereich *Healing Novel*

Gesamtauflage Kawaguchi weltweit über 6 Mio. verkaufte Exemplare

**Toshikazu Kawaguchi**, geb. 1971 in Osaka, Japan, ist Produzent, Direktor und Dramatiker in der Theatergruppe Sonic Snail. Mit *Before the coffee gets cold* gewann er den Grand Prize am Suginami Drama Festival, wo es als Theaterstück aufgeführt wurde. Später ist sein literarisches Debüt international zum gefeierten Bestseller geworden. Inzwischen ist die ganze aus fünf Bänden bestehende Buchreihe weltweit über 6 Millionen Mal verkauft worden und hat eine riesige Anhängerschaft bei TikTok.

**Toshikazu Kawaguchi - Bevor wir unsere Freundlichkeit vergessen**

Das magische Café  
 Übersetzt von Friedrich Pflüger  
 Taschenbuch · Broschur  
 WG 2481 · 224 Seiten · 12,5 x 19 cm  
**Deutsche Erstausgabe**  
 ISBN 978-3-426-56676-3  
 12,00 € (D) · 12,40 € (A)  
 ET 02.02.2026



Book 978-3-426-56677-0



12,00 € (D) · 12,40 € (A)  
 ISBN 978-3-426-87914-6



12,00 € (D) · 12,40 € (A)  
 ISBN 978-3-426-44892-2



12,00 € (D) · 12,40 € (A)  
 ISBN 978-3-426-44894-6





# Das ultimative Workbook für klare Entscheidungen im Leben

Dieses schön ausgestattete Workbook führt das Anliegen des Bestsellers *Hör auf zu glauben, was du denkst* weiter. Es hilft allen Menschen, die mit dem Treffen von Entscheidungen Probleme haben, ihre Gedanken zu ordnen und fortwährendes Gedankenkreisen zu reduzieren. Sie lernen

- sorgenvolle Gedanken zu beruhigen und lähmende Unentschlossenheit zu überwinden;
- aufzuhören, zu viel über ihre Entscheidungen nachzudenken;
- ihre Ängste kennenzulernen und den Ursachen dieser Emotionen auf den Grund zu gehen;
- sich selbst wieder zu vertrauen und ein Leben zu erschaffen, das sich für sie richtig anfühlt.

Mit großem Fragenteil, ausgewählten Gedichten des Autors sowie inspirierenden Zitaten von bedeutenden Persönlichkeiten über die Kunst und Philosophie des Entscheidens.



Hilfe für alle, die zu viel denken und sich nicht entscheiden können

Joseph Nguyen ist Bestsellerautor und einer der einflussreichsten Coaches weltweit

Deutschsprachige Gesamtauflage:  
80.000 verkaufte Exemplare

**VERMARKTUNGSINFOS**

ZIELGENAUE Google-ADS-KAMPAGNE

NEWSLETTER-MARKETING



**Joseph Nguyen** ist ein spiritueller Vordenker, dessen Mission es ist, anderen dabei zu helfen, ihre tiefe Bestimmung zu verwirklichen, das unendliche Potenzial ihres eigenen Geistes freizusetzen und ein Leben in Fülle und frei von psychischem Leiden zu führen. Er widmet seine Zeit der Vermittlung einer zeitlosen Weisheit, die er in seinen Büchern, seinen Coachings und seinen zahlreichen Vorträgen und spirituellen Teachings zum Ausdruck bringt. Er möchte Menschen dabei helfen, ihr wahres Wesen von innen heraus zu entdecken und zu erkennen, dass sie selbst die Antwort sind, nach der sie ihr ganzes Leben lang gesucht haben.

[www.josephnguyen.org](http://www.josephnguyen.org)

## Joseph Nguyen · Hör auf mit deinen Bedenken

Klare Entscheidungen für Overthinker  
Übersetzt von Bernhard Kleinschmidt · 20 Schwarz-Weiß-Abbildungen  
Hardcover · lam. Pappband  
WG 1481 · 192 Seiten · 12,5 x 20,5 cm

**Deutsche Erstausgabe**  
ISBN 978-3-426-56999-3  
**16,00 € (D) · 16,50 € (A)**  
ET 02.02.2026



16,00 € (D) · 16,50 € (A)  
ISBN 978-3-426-56415-8



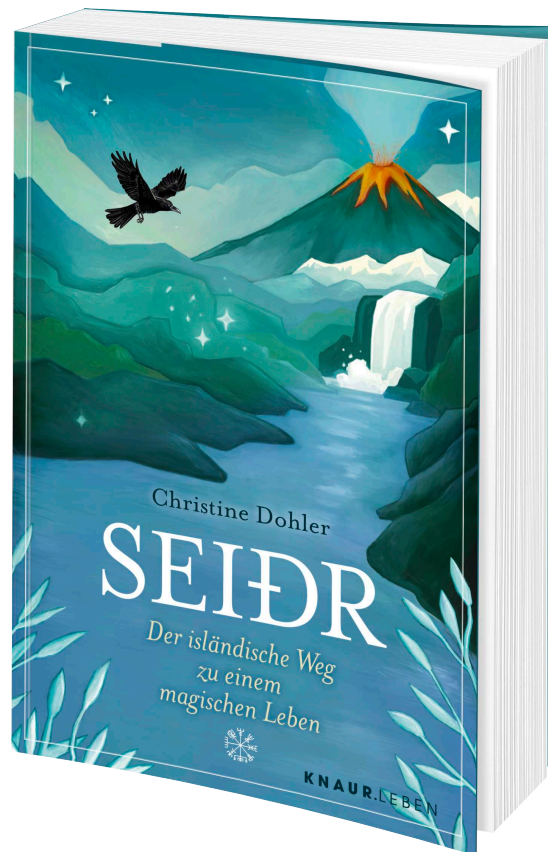
14,00 € (D) · 14,40 € (A)  
ISBN 978-3-426-65940-3





## Der isländische Weg, um sich mit der Natur zu verbinden

Island ist bekannt für seine großartige Natur, aber auch für den Glauben an Naturgeister und -kräfte. Christine Dohler reiste bereits viele Male in ihr Herzensland, in dem das Übersinnliche tief verankert ist. Sie erzählt von der isländischen Magie, wie sie von den Wikingern bis in die Moderne praktiziert wird, und zeigt, wie wir diese Rituale in unser eigenes Leben holen. Wir lernen magische Praktiken wie Seiðr, Zaubergesänge, die Bedeutung von Elfen und Trollen sowie isländische Kraftorte kennen. Auch ohne das Land zu bereisen, erhalten wir Inspirationen, Übungen, Meditationen und Rituale, um die eigene Verbindung zur Natur und dem Übersinnlichen zu erforschen.



Alles über die Magie, Kraftorte und Naturgeister Islands und was wir daraus für unser Leben mitnehmen können

Mit Übungen, Meditationen und Ritualen

Gesamtauflage Christine Dohler:  
über 95.000 verkaufte Exemplare

**Christine Dohler** lebt in Hamburg. Sie hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft sowie Geschichte mit dem Schwerpunkt Antike an der Universität Hamburg studiert. Sie wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet und hat weitere Ausbildungen als Meditationslehrerin und systemischer Coach absolviert. Sie schrieb als Autorin für Medien wie *FAS*, *Die Zeit*, *SZ-Magazin*, *Emotion*, *Stern*, *Brigitte* und *Flow*. Aktuell ist sie Redaktionsleiterin der Zeitschrift *Emotion Slow*. Ihre Bücher zu den Rauh Nächten sind *SPIEGEL*-Bestseller. Seit vielen Jahren reist Christine nach Island und hat dort auch für ein paar Monate gelebt, u. a. mit einem Stipendium des Auswärtigen Amts, um über Islands Kultur und Natur zu schreiben. [www.christinedohler.de](http://www.christinedohler.de)

### Christine Dohler · Seiðr

Der isländische Weg zu einem magischen Leben  
Taschenbuch mit Klappe · Klappenbroschur  
WG 2475 · 224 Seiten · 12,5 × 19 cm

#### Originalausgabe

ISBN 978-3-426-56848-4

18,00 € (D) · 18,50 € (A)

ET 01.06.2026



9 783426 568484



978-3-426-56849-1



# Hunde sind die wahren Lehrmeister des Lebens!



Marietta (41) ist auf dem Weg in den Urlaub an die Ostsee. Als Buchhalterin lebt sie sehr zurückgezogen und will daran eigentlich auch nichts ändern. An einer Raststätte rennt jedoch plötzlich ein kleiner struppiger Hund auf sie zu – und erobert ihr Herz im Sturm. Als sie erfährt, dass er getötet werden soll, entscheidet sie sich, den Hund zu behalten. Berto, ein sardischer Straßenhund, beschert ihr fortan ein Wechselbad der Gefühle, von tiefer Zuneigung bis zu kompletter Überforderung. Durch eine Hundetrainerin lernt Marietta nicht nur den richtigen Umgang mit Berto, sondern auch sich selbst noch einmal ganz neu kennen. Sie beginnt zu ahnen, was ihr in ihrem bisherigen Leben gefehlt hat ...

Eine hinreißende Erzählung über einen Hund, der Herzen öffnet und Lebensfreude schenkt

Trendthema *Healing Stories* – Geschichten, die dein Leben verändern

Bibliophile Ausstattung mit 15 wunderschönen Illustrationen



Yngra Wieland steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

LEBENSHILFE

**Yngra Wieland** studierte klassischen Tanz und Tanzpädagogik, hatte Engagements an verschiedenen staatlichen Theatern und in freien Modern Dance- und Showtanzcompagnien, leitete eine Kunstgalerie, arbeitete als Managerin bei diversen Musikfernsehsendern und hat zwei Kinder großgezogen. Sie folgt ihrer Berufung als Autorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Astrologin und Dozentin.

**Yngra Wieland · Ein offenes Herz und die Liebe auf vier Pfoten**  
 Healing Stories  
 Taschenbuch mit Klappe · Klappenbroschur  
 WG 2481 · 192 Seiten · 12,5 × 19 cm  
**Originalausgabe**  
 ISBN 978-3-426-56767-8  
 14,00 € (D) · 14,40 € (A)  
 ET 01.04.2026



**Book**  
978-3-426-56768-5



12,00 € (D) · 12,40 € (A)  
ISBN 978-3-426-56001-3



12,00 € (D) · 12,40 € (A)  
ISBN 978-3-426-29366-9



14,00 € (D) · 14,40 € (A)  
ISBN 978-3-426-56509-4



© privat



## Der Bestseller aus Südkorea für mehr Gelassenheit

Aus menschlicher Perspektive ist die Geschwindigkeit der Schnecke lächerlich langsam, aber aus der Sicht des Universums ist sie schlicht perfekt. Die buddhistische Nonne Jung-mok zeigt in ihrem erzählerischen Ratgeber, wie wir uns vom Stress des modernen Lebens befreien können. Diese kostbare Sammlung von gleichnishaften Geschichten, von ermutigenden Inspirationen, Mikro-Praktiken und Meditationen lässt uns die Welt wieder mit frischen Augen sehen. Wir lernen, die kleinen Dinge zu schätzen, trennen uns von Überflüssigem und finden in die ursprüngliche spontane Freude unseres Wesens zurück. Weisheitsschnipsel, Parabeln und Übungen der Achtsamkeit aus der Tradition des Zen-Buddhismus – ein perfektes Geschenk.



Die kleinen Dinge schätzen lernen mit der Weisheit einer buddhistischen Nonne und Bestsellerautorin

Trendthema *Neue Einfachheit* auf der Basis asiatischer Inspirationen

Erzählerische Spiritualität im Stil von Ajahn Brahm  
*Die Kuh, die weinte*

**Jung-mok** ist eine koreanische buddhistische Nonne und Leiterin des buddhistischen Zentrums des Seoul National University Hospital. Sie gründete einen Verein zur Unterstützung kranker Kinder und startete ihr eigenes buddhistisches Radioprogramm, was ihr den Spitznamen »Bikkhuni DJ«, DJ-Nonne, einbrachte. Ihr Buch-Debüt begeisterte über 100.000 Menschen in ihrem Land und ist dabei, ein internationaler Bestseller zu werden.

**Jung-mok · Die Schnecke ist langsam, aber nie zu spät**  
Buddhistische Geschichten und Meditationen für mehr Freude und Klarheit  
Übersetzt von Horst Kappen · 100 Schwarz-Weiß-Abbildungen  
Hardcover · lam. Pappband  
WG 1481 · 192 Seiten · 12,5 x 20,5 cm  
**Deutsche Erstausgabe**  
ISBN 978-3-426-56980-1  
**21,00 € (D) · 21,60 € (A)**  
ET 02.03.2026



Book  
978-3-426-56981-8





## Der große spirituelle Lehrer mit seiner Herzensbotschaft an die Welt



Der Bestsellerautor Jack Kornfield stellt die entscheidende Frage für unsere Zeit: Wie begegnen wir uns selbst und unserer Umwelt gegenüber mit Menschlichkeit und Respekt? Denn wir alle sitzen im gleichen Boot, wir alle machen menschliche Erfahrungen, die manchmal freudvoll, manchmal leidvoll sind. In einer Gesellschaft, die von Ungerechtigkeit, Fragmentierung, Einsamkeit und Konflikten geprägt ist, erzählt Jack Kornfield auf seine unnachahmlich leichte und doch so überzeugende Weise von unserer grundlegenden Güte. Anhand von Geschichten, Fabeln und Legenden zeigt er uns, dass der Weg zum Aufbau einer menschlicheren Gesellschaft darin besteht, dass wir unsere tiefere Verbundenheit erkennen.

Tiefgreifende Geschichten, die uns zukunftsweisende Perspektiven eröffnen

Bestsellerautor Jack Kornfield ist einer der beliebtesten spirituellen Lehrer weltweit

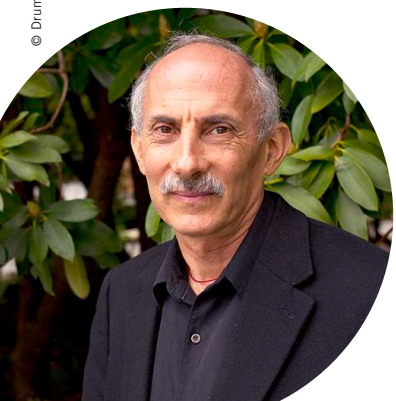
Gesamtauflage im deutschsprachigen Raum: über 600.000 verkaufte Exemplare

**Jack Kornfield** ist einer der international bekanntesten buddhistischen Lehrer und genießt hohen Respekt auch als Psychotherapeut und Gründer zweier bedeutender spiritueller Zentren. Er ist einer der wichtigsten Vermittler von Achtsamkeit für die westliche Welt. Seine Bücher sind weltweit millionenfach verkauft und in 21 Sprachen übersetzt worden. Jack Kornfield hat an großen Universitäten und Kliniken wie Harvard, Berkeley, UCLA und Stanford gelehrt. Am Zentrum »Spirit Rock« unterrichtet er wöchentlich große Gruppen und leitet weltweit Achtsamkeitsausbildungen sowie Retreats.

**Jack Kornfield · Das achtsame Herz**  
Buddhistische Geschichten und Weisheiten für eine heilsame Zukunft  
Übersetzt von Horst Kappen  
Hardcover · gebunden mit SU  
WG 1476 · 272 Seiten · 12,5 × 20,5 cm  
**Deutsche Erstausgabe**  
ISBN 978-3-426-56583-4  
**24,00 € (D) · 24,70 € (A)**  
**ET 04.05.2026**

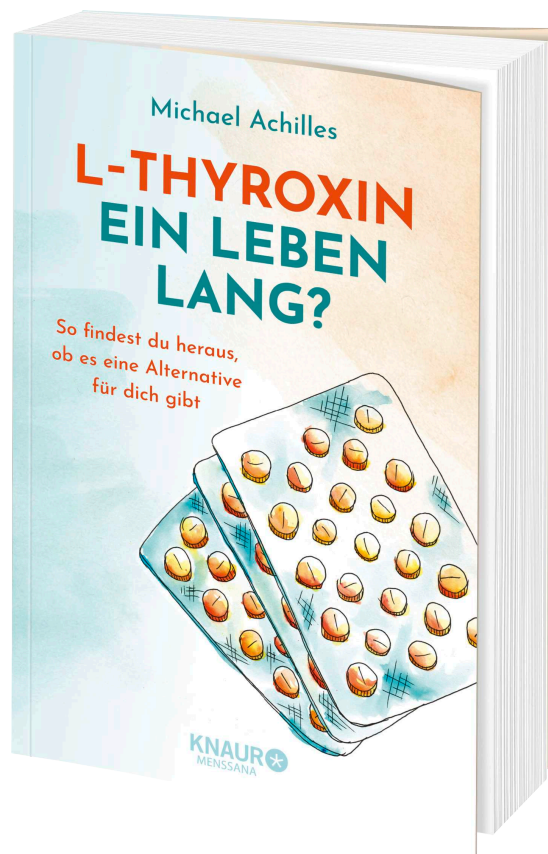


Book  
978-3-426-56584-1





## Differenzierte Gebrauchsanweisung: Wann das Schilddrüsenmedikament mehr schadet als nützt



Michael Achilles hat als Heilpraktiker mit eigener Schilddrüsenpraxis jahrelange Erfahrung mit Patient\*innen, die unter den Nebenwirkungen von L-Thyroxin leiden. Er weiß, dass die wahren Ursachen für eine Fehlfunktion der Schilddrüse gerade bei Frauen oft ganz woanders liegen, z. B. in einem Eisenmangel, Stress oder Hormonungleichgewicht. Diese Ursachen lassen sich beheben – ohne jahrelang Medikamente einzunehmen. Unter Einbeziehung der neuesten Forschung erklärt er, wann es möglich ist, eine Behandlung mit L-Thyroxin zu beenden und auf eine alternative Therapie umzustellen. Mit vielen Fallbeispielen und Checklisten bietet das Buch konkrete Hilfestellungen, um selbstverantwortlich im Sinne der eigenen Gesundheit zu handeln.

»L-Thyroxin wird auf der Liste der in Deutschland am häufigsten verordneten Medikamente mit jährlich rund 20 Millionen Packungen auf Platz 2 hinter Ibuprofen geführt. Belgische Forscher fanden in einer Metastudie heraus, dass sich bei 62 Prozent der Teilnehmenden nach fünf Jahren der TSH-Spiegel auch ohne die Einnahme von L-Thyroxin von allein wieder normalisierte und es denjenigen, die Thyroxin einnahmen, im Schnitt nicht wesentlich besser oder schlechter ging als jenen, die ein Placebo-Präparat einnahmen.«

Ein ganzheitlicher Leitfaden, der erklärt, wann und wie L-Thyroxin abgesetzt werden kann

Autor ist Schilddrüsenexperte mit eigener Praxis

Neuer Therapieansatz, der die gesamten Lebensumstände mit einbezieht



Michael Achilles steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

**Michael Achilles**, geboren 1977 in München, aufgewachsen in Oberammergau, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit ganzheitlicher Medizin. Er ist Autor, Dozent und Schilddrüsentherapeut in eigener Praxis in Ludwigsburg. Von 2010 bis 2016 absolviert er eine Ausbildung zum staatlich geprüften Heilpraktiker mit der Spezialisierung auf die Schilddrüse, unter anderem bei Dr. med. Berndt Rieger, Internist und Vorreiter der ganzheitlichen Schilddrüsentherapie in Bamberg, sowie in der Schilddrüsenpraxis Dr. med. Konrad Achilles in Garmisch-Partenkirchen.

### Michael Achilles · L-Thyroxin ein Leben lang?

So findest du heraus, ob es eine Alternative für dich gibt

Paperback · Klappenbroschur  
WG 1466 · 176 Seiten · 13,5 x 21 cm

**Originalausgabe**

ISBN 978-3-426-56761-6

**18,00 € (D) · 18,50 € (A)**

ET 01.04.2026



Book

978-3-426-56762-3



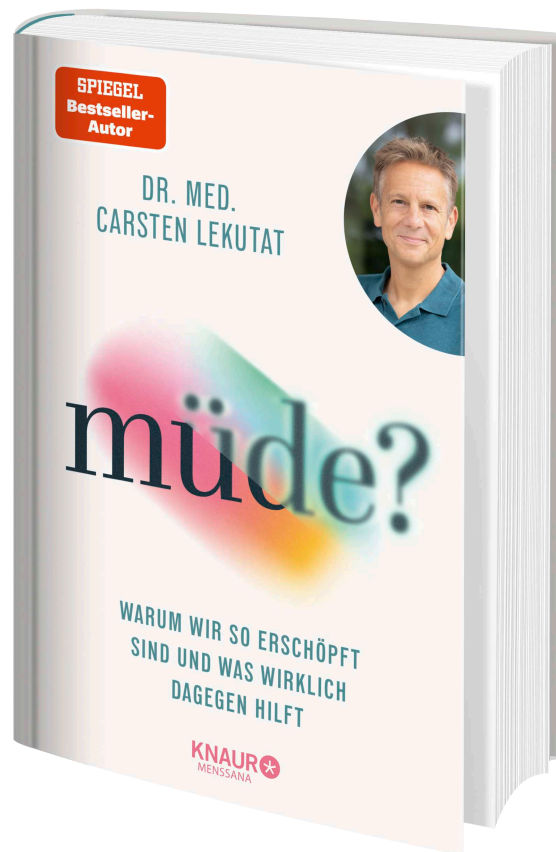
22,00 € (D) · 22,70 € (A)  
ISBN 978-3-426-21765-8





# Ständig müde – trotz viel Schlaf?

Fühlen Sie sich ständig müde und ausgelaugt – ganz egal, wie lange Sie schlafen oder wie oft Sie versuchen, sich zu erholen? Diese Müdigkeit ist ein Zeichen des Körpers, das wir nicht ignorieren dürfen. Sie hat oft eine tiefergehende Ursache: ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt, stille Entzündungen, psychische Belastungen oder ein Stoffwechselproblem. Der neue Gesundheitsratgeber von Bestsellerautor Dr. med. Carsten Lekutat bietet nicht nur spannende medizinische Einblicke in die wahren Ursachen, sondern auch einen praktischen Selbsttest, um die persönliche Müdigkeit einordnen zu können. Ebenso ein Anti-Müdigkeitsprogramm, das individuell anwendbar ist, mit gezielten Strategien, um die Akkus nachhaltig wieder aufzuladen.



Der neue Gesundheitsratgeber des Bestsellerautors: konkrete Hilfe bei Erschöpfung und Dauer-Müdigkeit

Mehr als jede\*r Zweite fühlt sich dauerhaft erschöpft und müde

Mit individualisierten Selbsttests und Anti-Müdigkeitsprogramm

GESUNDHEIT

© Thomas Duffé



**Dr. med. Carsten Lekutat** ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt, Buchautor und TV-Arzt. Er ist Leiter des Berliner *HIT Hausarztzentrum* in Tegel. Als Fernseharzt moderierte er *Der Gesundheitsmacher* bei Sat.1 am Mittag, im WDR Fernsehen die wöchentlichen Prime-Time-Sendungen *Raus aus dem Stress* und *Der Gesundheitsmacher*. Bereits 2012 übernahm Dr. med. Lekutat die Moderation der wöchentlichen Gesundheits-sendungen *Fit und gesund* sowie *In good shape* auf DW. Von 2015 bis 2023 moderierte er im MDR die Sendung *Hauptsache gesund*. Seit Januar 2024 ist er einmal im Monat als Gesundheitsexperte beim *ARD-Mittagsmagazin* zu sehen. Dr. Carsten Lekutat ist Autor mehrerer Bücher und lebt in Berlin.

**Dr. med. Carsten Lekutat · müde?**  
Warum wir so erschöpft sind und was wirklich dagegen hilft  
Hardcover · lam. Pappband  
WG 1460 · 256 Seiten · 14 x 21,5 cm  
**Originalausgabe**  
ISBN 978-3-426-56778-4  
**21,00 € (D) · 21,60 € (A)**  
ET 02.02.2026



**Book**  
978-3-426-56779-1



20,00 € (D) · 20,60 € (A)  
ISBN 978-3-426-56165-2



22,00 € (D) · 22,70 € (A)  
ISBN 978-3-426-65928-1



20,00 € (D) · 20,60 € (A)  
ISBN 978-3-426-65911-3





## Mit Naturölen schön von außen und innen

Ölziehen ist im Trend – nicht nur auf TikTok! Viele greifen auf die jahrtausendealte Tradition des Ölziehens zurück, um den Körper zu entgiften. Gesunde Zähne, kein Zahnbelag, Schluss mit Mundgeruch und ein gesundes Zahnfleisch sind nur einige der belegten positiven Effekte. Überliefert ist das Ölziehen aus dem Ayurveda zur Stärkung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die Gesundheitsautorin Anna Cavellius zeigt verschiedene Varianten für einfaches Detoxing. Ebenso werden die wichtigsten Pflanzenöle vorgestellt und genau erklärt, wie man sie für gesunde Haut, schönes Haar und auch in der Ernährung anwenden kann.



Der ganzheitliche Gesundheitsratgeber zur Entgiftung und Reinigung des Körpers mit Naturölen

Ölziehen ist der neue TikTok-Trend

Mit DIY-Anwendungen und vielen Gesundheitstipps zur Heilkraft der Öle

**Anna Cavellius** (\*1964) hat in München, Siena und Salamanca Philosophie, Geschichte und Literatur studiert (M.A.), für die größten deutschen Sachbuchverlage geschrieben und zahlreiche Buchproduktionen betreut. Unter ihrer Mitarbeit erschienen über 500 Titel, darunter zahlreiche *SPIEGEL*-Bestseller. Als Autorin verkaufte sie selbst über drei Millionen Ratgeber und Sachbücher, als Ghostwriterin für Ärzte und Universitätsprofessoren, Schauspielerinnen und TV-Köche noch einmal genauso viel. Heute schreibt sie unter Pseudonym am liebsten Memoirs und biografische Romane.

**Anna Cavellius · Gesund und schön mit Ölen**  
Den Körper entgiften, reinigen und pflegen – mit Ölziehkur  
40 Schwarz-Weiß-Abbildungen  
Taschenbuch · Broschur  
WG 2460 · 144 Seiten · 13,5 × 21 cm  
**Originalausgabe**  
ISBN 978-3-426-56997-9  
**13,00 € (D) · 13,40 € (A)**  
**ET 02.02.2026**



Book  
978-3-426-56998-6



# PMS und PMDS besser verstehen und bewältigen

Wenn sich Frauen in den Tagen vor ihrer Menstruation kaum wiedererkennen, sich in dieser Zeit nicht leiden können oder nicht mehr wie sie selbst fühlen – dann ist dies ein Zeichen für PMDS. Dr. Jael Bosmans Buch ist für Frauen, die verstehen wollen, wie ihr Zyklus sie nicht nur körperlich, sondern auch psychisch beeinflusst. Sie möchte den Frauen helfen, die vom Ertragen ihrer prämenstruellen Tage müde und dem Bemühen, diese mit ihrem Alltag zu vereinbaren, erschöpft sind. Dabei stellt die Expertin aktuelle und bewährte medizinische Ansätze vor allem zur Behandlung von PMS (Prämenstruelles Syndrom) und PMDS (Prämenstruelle Dysphorische Störung) vor, stärkt so die Betroffenen und macht sie zu Expertinnen für alle Phasen ihres Zyklus.

## PRESSEINFOS

- ✦ Besonderer Pressefokus Österreich
- ✦ Unsere Zyklus-Expertin zu Gast in Service-Formaten
- ✦ Interviews und Beiträge in Frauenzeitschriften
- ✦ Prominente Buchbesprechungen in Gesundheits- und Fachmagazinen



Ein einfühlsamer Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Dr. Jael Bosman ist Gynäkologin und PMDS-Spezialistin

Mit hilfreichen Tipps für den Alltag und einem Leitfaden für das persönliche Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin



Jael Bosman steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

**Dr. med. Jael Bosman** ist eine deutsche Gynäkologin, die seit fast 20 Jahren in Österreich lebt und arbeitet. Nach ihrer Facharztausbildung an zwei Perinatalzentren, der Universitätsklinik Aachen und einem akademischen Lehrkrankenhaus der Universitätsklinik, sammelte sie klinische Erfahrung im AKH Wien und als Oberärztin an der Frauenklinik des Landeskrankums Mistelbach. Seit 2018 praktiziert sie nunmehr ausschließlich in ihrer eigenen Ordination. Dr. Bosman ist eine gefragte PMDS-Expertin und wird seit 2023 als PMDS-Spezialistin für Österreich gelistet.

**Doreen Brumme** ist Politologin, freie Journalistin, Autorin und Bloggerin. Sie lebt und arbeitet in Hamburg.

**Dr. Jael Bosman · Verrückte Tage**  
Die Psyche des weiblichen Zyklus verstehen  
7 Schwarz-Weiß-Abbildungen  
Paperback · Klappenbroschur  
WG 1460 · 208 Seiten · 13,5 x 21 cm  
**Originalausgabe**  
ISBN 978-3-426-56803-3  
**18,00 € (D) · 18,50 € (A)**  
ET 04.05.2026



Book  
978-3-426-56804-0



## Die besten Gesundheitstipps der beliebten TV-Moderatorin

Neurodermitis, trockene Augen, Schwindel, Schmerzen im Rücken und im Nacken – all dieser und weiterer Beschwerden nimmt sich Gesundheitsmoderatorin Vera Cordes in ihrem Ratgeber an. Sie teilt ihre persönlichen und effektivsten Gesundheitstipps, die Abhilfe durch Selbstbehandlung beinhalten und von Expert\*innen empfohlen sind. Dabei widmet sich Vera Cordes nicht nur körperlichen, sondern auch seelischen Beschwerden und teilt wertvolle Ratschläge und Übungen zur Vorbeugung dieser. Ihre auf wissenschaftlichen Studien beruhende Do-it-yourself-Medizin beinhaltet neben Übungen auch Rezepte und Kuren für einen beschwerdefreien Alltag und ein langes und fittes Leben.



Der *SPIEGEL*-Bestseller für einen selbstbestimmten Umgang mit der eigenen Gesundheit

Vera Cordes ist Moderatorin des erfolgreichen Gesundheitsmagazins *VISITE* im NDR Fernsehen

Das Best of zum Gesundbleiben mit Top-Tipps von Expertinnen und Experten



Vera Cordes steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

**Vera Cordes** studierte Germanistik, Pädagogik und Sportwissenschaften und schrieb als freie Journalistin für Printmedien. Nach dem Examen absolvierte sie die Axel-Springer-Journalistenschule und arbeitete danach als Nachrichtenredakteurin und -moderatorin bei Hörfunksendern in Berlin und Hannover. 1990 folgte bei *RTL Nord* der Einstieg ins Fernsehen. Ihre berufliche Bestimmung fand sie 1998 mit dem Wechsel zum Gesundheitsmagazin *Visite* im NDR Fernsehen. Seither ist Vera Cordes das Gesicht der Show, moderierte fast 1.000 Sendungen und interviewte mehr als doppelt so viele Medizinerinnen und -experten, sowohl vor als auch hinter der Kamera. Sie wurde mehrfach für ihre Arbeit ausgezeichnet, ist ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und engagiert sich in sozialen Projekten.

**Vera Cordes · Ich hätte da was für Sie**  
 Meine besten Tipps, selbst erprobt  
 71 Schwarz-Weiß-Abbildungen  
 Taschenbuch · Broschur  
 WG 2460 · 176 Seiten · 12,5 × 19 cm  
**Fremdlizenz**  
 ISBN 978-3-426-56775-3  
**12,00 € (D) · 12,40 € (A)**  
**ET 02.03.2026**



9 783426 567753





# Medialität und Spiritualität dürfen Spaß machen

Die Faszination für Jenseitskontakte ist und bleibt ungebrochen. Das bekannte Medium Vanessa Spaleck möchte zeigen, dass Medialität einen ganz normalen Teil unseres menschlichen Potenzials darstellt. Mit ihrer langjährigen Erfahrung gibt die Autorin eine einfache und bodenständige Einführung und beantwortet die wichtigsten Fragen. So erklärt sie zum Beispiel Schritt für Schritt, wie man sich ein geistiges Team zusammenstellt, das uns auf unserem Weg begleiten und bei Entscheidungen helfen kann. Die Vielzahl von Erfahrungsberichten und Techniken machen dieses Buch zu einer wertvollen Ressource für jene, die neugierig auf die spirituelle Welt sind.

## Vermarktungsinfos

- Zielgenaue  Google-Ads-Kampagne
- Newsletter-Marketing
- Interviews & Porträts
- Prominente Beiträge in Special-Interest-Magazinen
- Podcast-Gespräche



Der praktische Leitfaden, um die eigene mediale Fähigkeit zu entdecken

Vanessa Spaleck ist ein erfahrenes Medium mit Medienpräsenz

Das Buch enthält viele praktische Impulse und Übungen




Vanessa Spaleck steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

**Vanessa Spaleck** ist ein deutsches Medium mit über 20 Jahren Erfahrung. Ihr umfassendes Wissen hat sie am renommierten Arthur Findlay College für Medialität und paranormale Wissenschaften in Essex erworben. Sie arbeitet mit Menschen an deren spiritueller Entwicklung und bildet an ihrer Spirit Akademie aus. Zudem bietet sie Rückführungen an, ist Speakerin, spiritueller Coach, Sterbeamma und Trauerbegleiterin. Vanessa Spaleck wohnt in der Nähe von Ingolstadt.  
<https://vanessa-spaleck.de/>

**Vanessa Spaleck · Ganz normal medial**  
Wie du deine mediale Veranlagung stärkst und mit der geistigen Welt kommunizieren kannst  
Hardcover · lam. Pappband  
WG 1481 · 240 Seiten · 14 x 21,5 cm  
**Originalausgabe**  
ISBN 978-3-426-56704-3  
**21,00 € (D) · 21,60 € (A)**  
ET 02.02.2026



 Book  
978-3-426-56705-0





## »Die Welt braucht unser Engagement.« Thich Nhat Hanh

Wir alle wollen, dass unser Leben sinnvoll ist. Wenn wir in Kontakt kommen mit unseren tiefsten Wünschen, gibt uns das die Energie, um ein erfülltes Leben zu leben. Mit inspirierenden Illustrationen erklärt dieses Buch im bibliophilen Taschenformat

- wie wir mit unserem tiefsten Wunsch in Kontakt kommen,
- jeden Moment des täglichen Lebens zu einem sinnvollen Moment machen,
- unser Bestreben mithilfe einer Community lebendig halten.

Indem wir lernen, gut für uns zu sorgen, haben wir die notwendige Stabilität und Kraft, um auch im Außen Veränderungen anzustoßen. So können wir das bewirken, was unsere Gesellschaft so dringend braucht: einen Bewusstseinswandel für mehr Frieden und Miteinander.



Konkrete Hilfestellungen für Menschen, die sich ein sinnvolleres Leben wünschen

Starkes und letztes Thema in der erfolgreichen Reihe »Basics der Achtsamkeit« (Band 12)

Das perfekte Geschenk: in bibliophiler Ausstattung, zweifarbig, mit ca. 18 Illustrationen

### Bestellen Sie jetzt Ihr Backlistpaket!

ISBN 978-3-426-95595-6 | ET 02.03.2026

1x	978-3-426-29248-8	Einfach sitzen
1x	978-3-426-29250-1	Einfach lieben
1x	978-3-426-29249-5	Einfach essen
1x	978-3-426-29251-8	Einfach gehen
1x	978-3-426-29252-5	Einfach entspannen
1x	978-3-426-29291-4	Einfach versöhnen
1x	978-3-426-29306-5	Einfach zufrieden
1x	978-3-426-29316-4	Einfach miteinander
1x	978-3-426-29338-6	Einfach präsent
1x	978-3-426-28499-5	Einfach lächeln
1x	978-3-426-56569-8	Einfach zuhören




**Thich Nhat Hanh** (1926–2022), in Vietnam geboren, ist als buddhistischer Lehrer, Friedensaktivist, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt geworden. 1967 schlug Martin Luther King jr. ihn für den Friedensnobelpreis vor. Mehr als siebzig Jahre lang lehrte Thich Nhat Hanh Achtsamkeit und inspirierte Millionen von Menschen durch seine Präsenz. Seine Fähigkeit, Menschen im Westen Buddhismus, Meditation und Achtsamkeit nahezubringen, war einzigartig. Im Exil in Frankreich gründete er 1982 in der Nähe von Bordeaux das bekannte Kloster Plum Village, mittlerweile gibt es weltweit über tausend Praxiszentren und Klöster.

### Thich Nhat Hanh · Einfach sinnvoll

Basics der Achtsamkeit  
Übersetzt von Ursula Richard  
Taschenbuch · Broschur  
WG 2481 · 128 Seiten · 10,5 × 15,5 cm

**Deutsche Erstausgabe**  
ISBN 978-3-426-56890-3  
**10,00 € (D) · 10,30 € (A)**  
ET 02.03.2026



 **Book**  
978-3-426-56891-0



## Die wissenschaftlichen Hintergründe des Manifestierens

Dr. James Doty widmet sich nach seinem Weltbestseller *The Magic Shop* in seinem Buch *Mind Magic* dem Prozess des Manifestierens: Wie kann ich meinen Geist schulen, um das zu erreichen, was ich wirklich möchte? Er benennt 6 Schritte, die zu persönlicher Erfüllung, Ganzheit, Offenheit und zu Engagement in der Welt führen. Doty verwebt gekonnt Episoden seiner persönlichen Geschichte mit wissenschaftlichen Fakten und Fallbeispielen, die spannend und aufschlussreich sind. Ein berührendes und gleichzeitig wissenschaftlich fundiertes Buch, das uns dem Universum und dem Potenzial, das in ihm verborgen liegt, näher bringt.



Die Wissenschaft hinter dem Gesetz der Anziehung: Manifestieren lernen vom Experten


Deutschsprachige Gesamtauflage:  
75.000 verkaufte Exemplare

*Mind Magic* – jetzt endlich im Taschenbuch

**Dr. James R. Doty**, international renommierter Professor für Neurochirurgie an der Universität von Stanford, ist Leiter des Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE). Doty hat weltweit Kliniken gegründet, seine Spenden an Wohltätigkeitsorganisationen belaufen sich auf hohe Millionenbeträge. Er ist Gastprofessor an mehreren Universitäten und für zahlreiche Stiftungen und Nonprofit-Organisationen tätig, u. a. für die Dalai Lama Foundation.

**James R. Doty · Mind Magic**  
Wie du dein bestes Leben manifestierst -  
neurowissenschaftlich erklärt  
Übersetzt von Matthias D. Borgmann  
Taschenbuch · Broschur  
WG 2481 · 240 Seiten · 12,5 x 19 cm  
**Eigenlizenz**  
ISBN 978-3-426-56895-8  
**14,00 € (D) · 14,40 € (A)**  
**ET 02.03.2026**



 **Book**  
978-3-426-46578-3



13,00 € (D) · 13,40 € (A)  
ISBN 978-3-426-87844-6

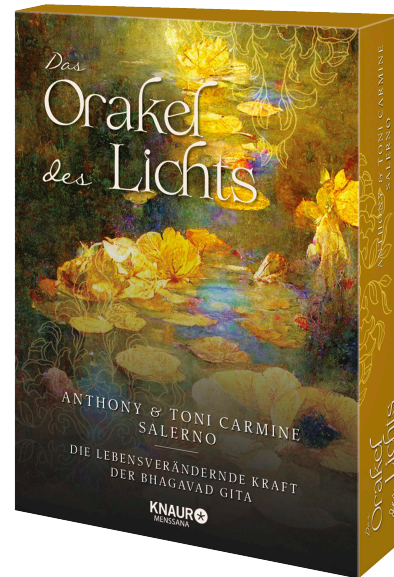


## Das Kartenset zur Yoga-Philosophie

Das Orakeldeck zum bekanntesten Weisheitstexts Indiens

39 wunderschön gestaltete Karten und Anleitungsbuch

**KAUFIMPULS:** »Ich suche nach einem Kartendeck, das mir Orientierung im Leben gibt.«



Inspiziert durch den uralten Weisheitstext *Bhagavad Gita* unterstützt dieses Orakeldeck alle spirituell Suchenden auf ihrem Weg zu mehr Frieden und einem sinnerfüllten Leben. Mithilfe der detaillierten Botschaften und der Übungen erkennen wir: Unser wahres Selbst ist zeitlos – Frieden, Liebe und Weisheit sind uns jederzeit zugänglich.

**Anthony Salerno · Das Orakel des Lichts**  
Die lebensverändernde Kraft der Bhagavad Gita  
Übersetzt von Horst Kappen · illustriert von Toni Carmine Salerno  
Broschur · Broschur Sonderausgabe  
WG 1470 · 170 Seiten · 11,5 × 15,9 cm  
**Deutsche Erstausgabe**  
ISBN 978-3-426-56183-6  
**24,00 € (D) · 24,70 € (A)**  
**ET 04.05.2026**



**Anthony Salerno** gründete die »Australian Yoga Academy«, die er bis 2021 betrieb, und unterrichtet dort weiterhin die yogischen Philosophiemodule der Yoga-Lehrerausbildung. [www.anthonysalerno.org](http://www.anthonysalerno.org)

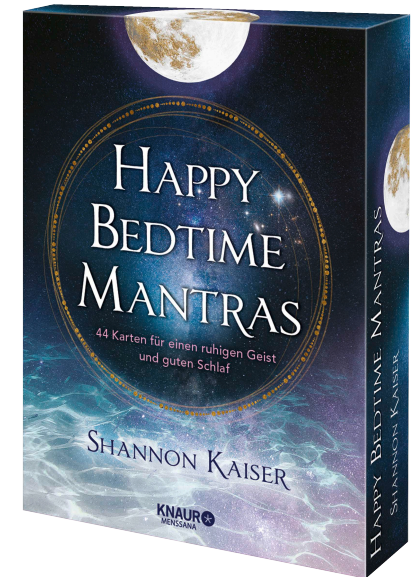
**Toni Carmine Salerno** lebt in Melbourne, Australien, wo er malt, schreibt und den Verlag Blue Angels Publishing gründete. [www.tonicarminesalerno.com](http://www.tonicarminesalerno.com)

## Mit Mantras den Geist beruhigen

Das holistische Orakeldeck für einen besseren Schlaf

Wunderschönes Kartenset mit 44 Affirmationskarten und Anleitungsbuch

**KAUFIMPULS:** »Ich möchte meinen Schlaf spielerisch mit einem Kartendeck verbessern.«



Für Schlaflose ist dieses Set ideal, um den Geist vor dem Zubettgehen ohne Druck zur Ruhe zu bringen. Jede Karte enthält ein Mantra und nutzt so die Kraft des positiven Mindsets, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Das Booklet erklärt die Affirmationen und zeigt Übungen für besseren Schlaf sowie entspannende Rituale für die Nacht.

**Shannon Kaiser · Happy Bedtime Mantras**  
44 Karten für einen ruhigen Geist und guten Schlaf  
Übersetzt von Horst Kappen  
Broschur · Broschur Sonderausgabe  
WG 1466 · 160 Seiten · 11,4 × 15,8 cm  
**Deutsche Erstausgabe**  
ISBN 978-3-426-56769-2  
**24,00 € (D) · 24,70 € (A)**  
**ET 04.05.2026**



**Shannon Kaiser** ist Bestsellerautorin und weltweit anerkannte Lehrerin für Spiritualität und Selbstliebe. Als Empowerment-Coachin, Speakerin und Retreatleiterin befähigt sie Menschen dazu, zu erwachen und sich mit ihrem wahren Selbst zu verbinden. Sie wurde von mindbodygreen als eine der »Top 100 Women to Watch in Wellness« bezeichnet. [www.playwiththeworld.com](http://www.playwiththeworld.com)

# Impulse für die Seele

## Themenpaket Spiritualität

1x 978-3-426-44899-1 Byrne, The Secret Manifestationskarten . . . . .	€ [D] 26,00
1x 978-3-426-65848-2 Baron-Reid, Orakel der Krafttiere . . . . .	€ [D] 24,00
1x 978-3-426-29353-9 Aisling, Das Orakel für dein inneres Kind . . . . .	€ [D] 24,00
1x 978-3-426-29339-3 Rubin, kreativ . . . . .	€ [D] 24,00
1x 978-3-426-29340-9 Shi Heng Yi, Shaolin Spirit . . . . .	€ [D] 28,00
1x 978-3-426-56559-9 Shi Heng Yi, Shaolin Mind . . . . .	€ [D] 26,00
1x 978-3-426-65947-2 Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden – TB-Neuausgabe . . . . .	€ [D] 14,00
1x 978-3-426-29281-5 Sadhguru, Weisheit eines Yogi . . . . .	€ [D] 22,00
1x 978-3-426-56175-1 Muho, Alles, was du denkst . . . . .	€ [D] 20,00
1x 978-3-426-67620-2 Schwarz, Higher Mind . . . . .	€ [D] 18,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95580-2 . . . . . **Nettowarenwert ca. € [D] 124,30**  
**ET 01.03.2026**



Plakat  
 GTIN 4251693906032



# Die besten Bücher zum Jahresstart!

## Aktionspaket »Jahresstart«

- 1x 978-3-426-67603-5 Badwal, Chakra-Yoga . . . . . € [D] 25,00
- 2x 978-3-426-67581-6 Badwal, Yoga . . . . . € [D] 28,00
- 2x 978-3-426-56165-2 Lektutat, Der Vital-Code . . . . . € [D] 20,00
- 2x 978-3-426-67588-5 Schöps, Yoga - Das große Praxisbuch (...) . . . . . € [D] 9,99
- 2x 978-3-426-67632-5 Sokol, Well-Aging . . . . . € [D] 22,00
- 2x 978-3-426-56396-0 von Cramm, Entzündungen loswerden . . . . . € [D] 24,00
- 2x 978-3-426-44761-1 von Cramm, Iss deinen Darm gesund . . . . . € [D] 24,00
- 2x 978-3-426-56204-8 Amend, Coming Home . . . . . € [D] 20,00
- 2x 978-3-426-44656-0 Klaschinski, Fühl dich ganz . . . . . € [D] 18,00
- 2x 978-3-426-56181-2 McClain, Good Bye! . . . . . € [D] 20,00
- 2x 978-3-426-56175-1 Muho, Alles, was du denkst, sind nur Gedanken . . . . . € [D] 20,00
- 2x 978-3-426-56415-8 Nguyen, Hör auf zu glauben, was du denkst . . . . . € [D] 16,00
- 2x 978-3-426-65940-3 Nguyen, Hör auf, dir selbst im Weg zu stehen . . . . . € [D] 14,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95573-4 . . . . . **Nettowarenwert ca. € [D] 270,00**  
**ET 30.12.2025**



Plakat A2  
 GTIN 4251693904786



Plus Online-Banner für Ihre Shopseiten unter [droemer-knaur.de/digitalkit](http://droemer-knaur.de/digitalkit)

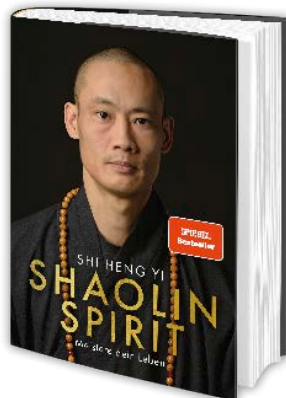
Der Blickfang für Ihre Buchhandlung - unser motivierendes Plakat zum Jahresstart!

Nur solange der Vorrat reicht

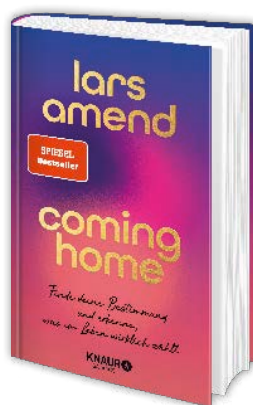
# Unsere Bestseller



12,00 € (D) / 12,40 € (A)  
ISBN 978-3-426-87914-6



28,00 € (D) / 28,80 € (A)  
ISBN 978-3-426-29340-9



20,00 € (D) / 20,60 € (A)  
ISBN 978-3-426-56204-8



16,00 € (D) / 16,50 € (A)  
ISBN 978-3-426-56415-8



24,00 € (D) / 24,70 € (A)  
ISBN 978-3-426-56254-3



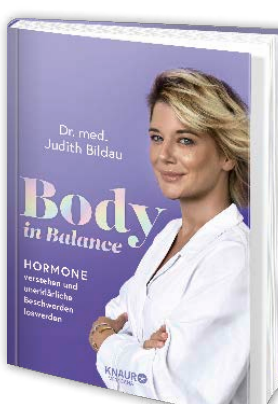
15,00 € (D) / 15,50 € (A)  
ISBN 978-3-426-56321-2



14,00 € (D) / 14,40 € (A)  
ISBN 978-3-426-87947-4



24,00 € (D) / 24,70 € (A)  
ISBN 978-3-426-29339-3



22,00 € (D) / 22,70 € (A)  
ISBN 978-3-426-56547-6



24,00 € (D) / 25,70 € (A)  
ISBN 978-3-426-56396-0



14,00 € (D) / 14,40 € (A)  
ISBN 978-3-426-65947-2



# IHRE ANSPRECHPARTNER\*INNEN IM VERTRIEB

## Vertrieb Außendienst

### Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen

#### Dennis Woischneck

Telefon (0 40) 69 63 19 99  
Telefax (0 89) 92 71 - 209  
e-mail dennis.woischneck@droemer-knaur.de

### Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern

#### Die Vertretung wird ab Verlag organisiert

#### Bitte wenden Sie sich an Dagmar von Koppenfels

Telefon (089) 92 71 - 335  
Telefax (089) 92 71 - 209  
e-mail dagmar.koppenfels@droemer-knaur.de

### Nordrhein-Westfalen, Belgien

#### Silke Johnen

Telefon (0 21 31) 74 24 802  
Telefax (0 21 31) 88 50 136  
e-mail silke.johnen@droemer-knaur.de

### Hessen, Rheinland-Pfalz, Thüringen,

### Sachsen, Sachsen-Anhalt

#### Robert Willinger

Telefon (0 97 32) 78 89 19  
Telefax (0 97 32) 78 89 20  
e-mail robert.willinger@droemer-knaur.de

### Baden-Württemberg, Saarland, Luxemburg

#### Matthias Kuhlemann

Telefon 0170 - 33 72 209  
Telefax (0 89) 92 71 - 209  
e-mail matthias.kuhlemann@droemer-knaur.de

### Bayern

#### Sabine Wieländer

mobil 0151 - 121 77 905  
Telefax (0 911) 5980774  
e-mail sabine.wielander@droemer-knaur.de

## Telefonverkauf

Telefon (0 40) 84 00 08 - 155  
Telefax (0 40) 84 00 08 - 24  
e-mail telefonverkauf@hgv-online.de

## Vertrieb Innendienst

#### Corinna Hennig

Telefon (0 89) 92 71 - 206  
Telefax (0 89) 92 71 - 209  
e-mail corinna.hennig@droemer-knaur.de

#### Anna Jenett

Telefon (0 89) 9271 - 157  
Telefax (0 89) 9271 - 209  
e-mail anna.jenett@droemer-knaur.de

#### Dagmar von Koppenfels

Telefon (0 89) 92 71 - 335  
Telefax (0 89) 92 71 - 209  
e-mail dagmar.koppenfels@droemer-knaur.de

## Vertrieb Fachhandel / Systemhandel / Rackjobbing

#### Jennifer Schrepfer

Telefon (0 89) 92 71 - 294  
Telefax (0 89) 92 71 - 209  
e-mail jennifer.schrepfer@droemer-knaur.de

#### Katharina Sommer

Telefon (0 89) 92 71 - 173  
Telefax (0 89) 92 71 - 209  
e-mail katharina.sommer@droemer-knaur.de

## Vertrieb Ausland

### Außendienst Österreich

#### Martina Pferscher

Telefon (01) 370 76 83  
Telefax (01) 370 76 83  
e-mail martina.pferscher.ext@droemer-knaur.de

### Außendienst Schweiz

#### Detlef Tschritter

Telefon (0) 76 278 46 43  
Telefax (0) 62 209 26 27  
e-mail detlef.tschritter.ext@droemer-knaur.de

## Auslieferungen Ausland

### Österreich

#### Mohr Morawa

Buchvertrieb GmbH  
Telefon (01) 68 01 45  
Telefax (01) 6 88 71 30  
e-mail bestellung@mohrmorawa.at

### Schweiz

#### Buchzentrum AG

Telefon (0) 62 209 26 26  
Telefax (0) 62 209 26 27  
e-mail kundendienst@buchzentrum.ch

## Auslieferung Deutschland

### Auftragsannahme

HGV Verlagservice  
Kirchenallee 19  
D-20099 Hamburg

## Bestellungen

Telefon (0 40) 84 00 08 - 88  
Telefax (0 40) 84 00 08 - 55  
e-mail bestellung@hgv-online.de  
www.webshop.hgv-online.de

### Anfragen, Wünsche, Reklamationen

Telefon (0 40) 84 00 08 - 77  
Telefax (0 40) 84 00 08 - 44  
e-mail kundeninfo@hgv-online.de

### Verlagsauslieferung

Müller – Die lila Logistik Fulfillment  
Solutions GmbH & Co. KG  
Am Buchberg 8  
D-74572 Blaufenfelden

### Genehmigte Remissionen und Umtausch bitte an

Müller – Die lila Logistik Fulfillment  
Solutions GmbH & Co. KG  
Tor 30–34  
Am Buchberg 8  
D-74572 Blaufenfelden

# IHR KONTAKT IM VERLAG

## Vertrieb

#### Antje Buhl

Telefon (0 89) 92 71 - 320  
Telefax (0 89) 92 71 - 209  
e-mail antje.buhl@droemer-knaur.de

## Marketing & Kommunikation

#### Katharina Ilgen

Telefon (0 89) 92 71 - 140  
Telefax (0 89) 92 71 - 240  
e-mail katharina.ilgen@droemer-knaur.de

## Rechte & Lizenzen

#### Ansprechpartner\*innen finden Sie unter

[www.droemer-knaur.de/verlag/rechte-lizenzen](http://www.droemer-knaur.de/verlag/rechte-lizenzen)

Weitere Ansprechpartner\*innen finden Sie unter [droemer-knaur.de](http://droemer-knaur.de)

VERLAGSGRUPPE  
**Droemer Knaur\***

