FRÜHJAHR · SOMMER 2027

BEWUSST LEBEN

Hardcover · Paperback
Taschenbuch

O.W. BARTH
KNAUR BALANCE
KNAUR MENSSANA
KNAUR.LEBEN

Ein provokanter Augenöffner!

Das neue Buch von *SPIEGEL*-Bestsellerautorin MICHELLE ZIEGELMANN

UNSERE SPITZENTITEL-KAMPAGNE FÜR DAS FRÜHJAHR!





© Anika Dollmeyer

Digital und Social-Media

- Mehrstufige Social-Media-Kampagne auf Instagram & facebook
- YouTube-Advertising
- Einbindung im Portal einfach ganz leben
- Newsletter-Advertising in bewusster leben



Aktivierung der Fans auf Instagram @neuseenkraut

Über 400.000 Follower*innen

GROSSE MEDIENPRÄSENZ GARANTIERT

Presseinfos

- Zu Gast in TV- und Servicesendungen
- Interviews und Beiträge in Frauenmagazinen und Weeklies

Der Stress-Code der Natur: Gezielte Pflanzenreize und Wildkräuter für die beste Gesundheit

Will die Natur uns eigentlich vergiften? Die ehrliche Antwort: Ja, absolut. Bitterstoffe, Schärfe, Muskelkater – was den Körper zunächst stresst, ist in Wahrheit ein mächtiger Weg zur Heilung. Hormesis heißt das Prinzip in der Biologie: Der gezielte Mikroschock, der die Zellen weckt, den Stoffwechsel ankurbelt und das Immunsystem auf Hochtouren bringt. Entscheidend ist die Dosis. Und Bestsellerautorin Michelle Ziegelmann kennt das richtige Maß: ob gegen Verdauungsprobleme, Fettleber, Erschöpfung oder stille Entzündungen. Anhand faszinierender Wildkräuter-Porträts, Blüten-Rituale und konkret anwendbarer Rezepturen zeigt sie, warum nicht der leckere Komfort, sondern genau der heilende Reiz die beste Medizin ist. Ein provokanter Augenöffner!





Bitterstoffe, Schärfe, Pflanzengifte: Wie dosierter Natur-Stress heilt, statt zu schaden

Mit zahlreichen Anwendungen, Rezepturen, liebevollen Kräuter-Ritualen und Pflanzenporträts zur Behandlung zahlreicher Beschwerden

Wunderschöne Ausstattung: durchgehend vierfarbig, modern gestaltetes Layout und liebevoll illustriert

Von Kräuter-Hexpertin und Bestsellerautorin Michelle Ziegelmann
(Instagram: 411.000 Follower*innen, *@neuseenkraut*)

© Anika Dollmeyer



Michelle Ziegelmann lebt mit ihrer Familie auf einem alten Dreiseitenhof im Süden von Leipzig. Dort widmet sie sich mit viel Herz den Wildkräutern, der Pflanzenheilkunde und einem gesunden, naturverbundenen Leben. 2022 beschloss sie, ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, und studierte Phytotherapie neben ihrem Beruf als freie Autorin. Unter dem Namen »Neuseenkraut« begeistert sie seit 2024 Menschen auf Instagram als Kräuterhexpertin für ihre Leidenschaft. Mehr als 400.000 Follower*innen begleiten Michelle hier mittlerweile täglich durch ihre Welt der Heilpflanzen. Tendenz steigend! Michelle steht für Naturverbindung, Selbstermächtigung und die unbändige Freude am Leben und Lernen. Sie lädt dazu ein, mit offenen Augen hinauszugehen, zu probieren und zu staunen – denn viele Antworten auf unsere Gesundheitsfragen wachsen direkt vor unserer Haustür.

Michelle Ziegelmann · Vergifte dich gesund
Der heilende Stress-Code der Natur
60 Farb-Abbildungen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1460 · 208 Seiten · 17 × 24 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57783-7
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.06.2027

9 783426 577837

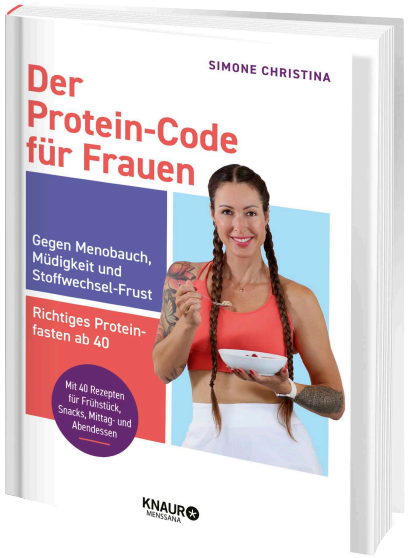
Book
978-3-426-57784-4

Schluss mit Diätfrust und Menobauch!

Das erste Proteinfastenbuch für Frauen in den Wechseljahren, die ihren Menobauch loswerden wollen

Simone Christina ist Expertin für Frauengesundheit und Inhaberin der ü40 Akademie

238.000 Follower*innen auf Instagram (@simone.fit.ab.40)



Nicht jede Ernährung passt zum Hormonhaushalt ab 40. Simone Christina erklärt, weshalb viele Diäten scheitern, und liefert die Lösung: Das praxiserprobte Proteinfasten-Programm schützt die Muskeln, schmilzt gezielt den »Menobauch« und kurbelt den Stoffwechsel an – ohne Stress für den Körper. Mit alltagstauglichen Rezepten, Einkaufslisten und sanften Workouts.

Simone Christina · Der Protein-Code für Frauen
Richtiges Proteinfasten ab 40 gegen Menobauch, Müdigkeit und Stoffwechsel-Frust
80 Farb-Abbildungen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1460 · 192 Seiten · 17 × 24 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57371-6
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.03.2027

9 783426 573716
Book 978-3-426-57372-3

Simone Christina ist Expertin für Frauengesundheit und hormonfreundliche Ernährung in den Wechseljahren. Die ehemalige Krankenschwester mit Fachausbildung in Frauengesundheit und einem Masterabschluss in Healthcare Management begleitet als Gründerin der ü40 Akademie unzählige Frauen und hat auf Social Media mit über 238.000 Follower*innen eine große Community zu diesem Thema aufgebaut.

Zwei Koryphäen für die beste Gesundheitskur zu Hause!

52 saisonale Mini-Kuren – von Leberentlastung und No-Sugar-Boost bis zum Wasserkick fürs Immunsystem

Extra entwickelt von Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. med. Hanka Lantzsch, Dermatologin, Allergologin und Yogalehrerin



Zeit für die Kur, die keinen Koffer braucht, keinen Kalender sprengt – und direkt ins Leben passt. Die renommierte Sylter Chefärztin Dr. med. Hanka Lantzsch und Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse haben dafür die wirksamsten Kneipp-Anwendungen in 52 verblüffend einfache Mini-Kuren übersetzt. Ob zelluläre Tiefenreinigung, neue Muskelkraft oder gezielte Impulse fürs leichtere Abnehmen: Ihre Sofort-Auszeiten geben dem Körper genau das, was er braucht. Einfach Mini-Kur auswählen und die ganz persönliche Wohlfühl-Reise starten.

Dr. med. Hanka Lantzsch, Prof. Dr. Ingo Froböse · Fühl dich wie neugeboren!
52 Mini-Kuren für mehr Bewegung, einen besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem
Taschenbuch · Broschur
WG 2465 · 192 Seiten · 13,5 × 21 cm
Fremdlizenz
ISBN 978-3-426-57045-6
15,00 € (D) · 15,50 € (A)
ET 14.01.2027

9 783426 570456

Dr. med. Hanka Lantzsch ist Chefärztin für Dermatologie und Allergologie. Als Hautärztin nutzt sie das Sylter Reizklima für therapeutische Ansätze. **Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Bestsellerautor, TV-Experte und lehrte als Professor an der Sporthochschule Köln. **Christine Kluge** ist Resilienztrainerin sowie Beraterin für Verlage und Autor:innen.

Abnehmen ohne Spritze – natürlich, günstig, dauerhaft

Selbstversuch mit bitterem Ende: Dr. med. Carsten Lekutat spritzte sich den Abnehmwirkstoff selbst – und erlebte heftige Nebenwirkungen: Übelkeit, Müdigkeit und Schwindel. Für ihn war klar: Diese Therapie ist nichts für ihn. Tausenden ergeht es ähnlich: Sie scheuen die Dauermedikation oder können sich die Präparate schlicht nicht leisten. Doch die Forschung zeigt einen überraschenden Ausweg: Der Darm kann die Ausschüttung des Sättigungshormons selbst ankurbeln – vorausgesetzt, wir füttern ihn mit den richtigen Lebensmitteln wie z. B. Apfelessig, Linsen oder Grapefruit. Welche 20 günstigen Supermarktprodukte die darmeigene Hormonfabrik besonders effektiv aktivieren, verrät der Autor auf unnachahmlich praxistaugliche Weise.



Statt Heißhunger, Food Noise und Jojo-Stress: mühelos abnehmen mit den neuesten Erkenntnissen der GLP-1-Forschung

Die 20 besten Lebensmittel, Nährstoffe und Stoffwechsel-Tricks, um die körpereigenen Schlank-Hormone gezielt zu aktivieren

Gesamtauflage Dr. med. Carsten Lekutat: über 100.000 verkaufte Exemplare



© 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 Gesundmacher* bei *Sat.1 am Mittag*, im *WDR* Fernsehen die wöchentlichen Primetime-Sendungen *Raus aus dem Stress* und *Der Gesundmacher*. Bereits 2012 übernahm Dr. med. Lekutat die Moderation der wöchentlichen Gesundheitssendungen *Fit und gesund* sowie *In good shape* auf *DW*. Von 2015 bis 2023 moderierte er im *MDR* die Sendung *Hauptsache gesund*. Seit 2024 ist er einmal im Monat als Gesundheitsexperte im *Mittagsmagazin* der *ARD* zu sehen. Carsten Lekutat ist Autor zahlreicher Bücher und lebt in Berlin.

Dr. med. Carsten Lekutat · Richtig essen statt Abnehm-Spritze
Mit nur 20 Lebensmitteln die körpereigenen Schlank-Hormone sofort aktivieren
Hardcover · lam. Pappband
WG 1460 · 256 Seiten · 14 × 21,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57335-8
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 01.02.2027

9 783426 573358

Book
978-3-426-57336-5



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

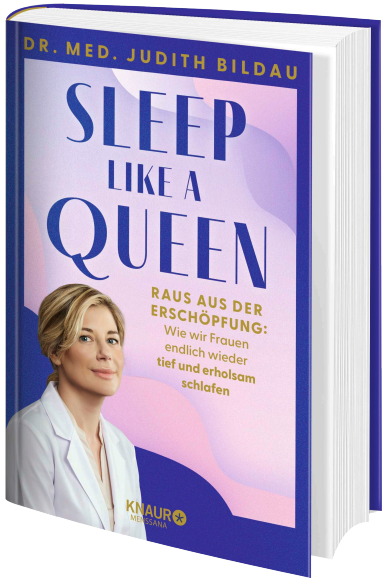
9 783426 561652

Schlafstörungen sind weiblich – Dr. med. Judith Bildau schafft endlich wirkungsvoll Abhilfe

Wirksame und fundierte Hilfe bei Schlafproblemen – nicht nur in den Wechseljahren

Autorin ist Expertin für Frauengesundheit, Gendermedizin und Hormonberatung

Bereits angeboten!



Ob Zyklusschwankungen, Mental Load oder hormonelle Umstellungen: Die Gründe für Schlafprobleme bei Frauen sind vielfältig. Die renommierte Gynäkologin Dr. med. Judith Bildau beleuchtet die auslösenden Faktoren und stellt Diagnosemöglichkeiten sowie Therapien vor. So findet jede ihren individuellen Fahrplan zu erholsamen Nächten.

Dr. med. Judith Bildau · Sleep like a Queen
Raus aus der Erschöpfung - wie wir Frauen endlich wieder tief und erholsam schlafen
25 Schwarz-Weiß-Abbildungen
Hardcover · Iam. Pappband
WG 1460 · 256 Seiten · 14,7 × 22 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57267-2
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 02.11.2026

9 783426 572672

Book
978-3-426-57268-9

Dr. Judith Bildau ist Expertin für Frauengesundheit und Gendermedizin, Longevity und Hormonberatung. Die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe hat eine Praxis in Rom und der Toskana. Sie arbeitet außerdem als medizinische Beraterin für die Wissensplattform www.wexxeljahre.de und hat dort auch ihre eigene Online-Hormonsprechstunde. Seit 2025 ist sie Teil des Expertinnenteams von *Women's Health*. Auf Social Media folgen ihr 124.000 Menschen.

Der erfolgreiche Psychologie-Ratgeber der bekannten Podcasterin

Top-1-Podcast *Psychologie to go!*: Spitzenformat bei Spotify, Apple & Co.

Der Bestseller mit 25.000 verkauften Exemplaren – jetzt als Taschenbuch



Franca Ceruttis Talent, mit ihrer sympathischen Art Leichtigkeit in schwierige Themen zu bringen, zeigt sich in ihrem *SPIEGEL*-Bestseller. Sie klärt über die drei verbreitetsten psychischen Erkrankungen Depression, Angststörungen und Sucht auf und gibt viele SOS-Strategien. Die Autorin bleibt nah an den Leser*innen, bietet Checklisten, Fragebögen, anregende Fallgeschichten und konkrete Ratschläge, die für jeden umsetzbar sind.

Franca Cerutti · Psychologie to go!
Ehrliches und Überraschendes über unsere Psyche
Taschenbuch · Broschur
WG 2481 · 304 Seiten · 12,5 × 19 cm
Eigenlizenz
ISBN 978-3-426-57441-6
14,00 € (D) · 14,40 € (A)
ET 03.05.2027

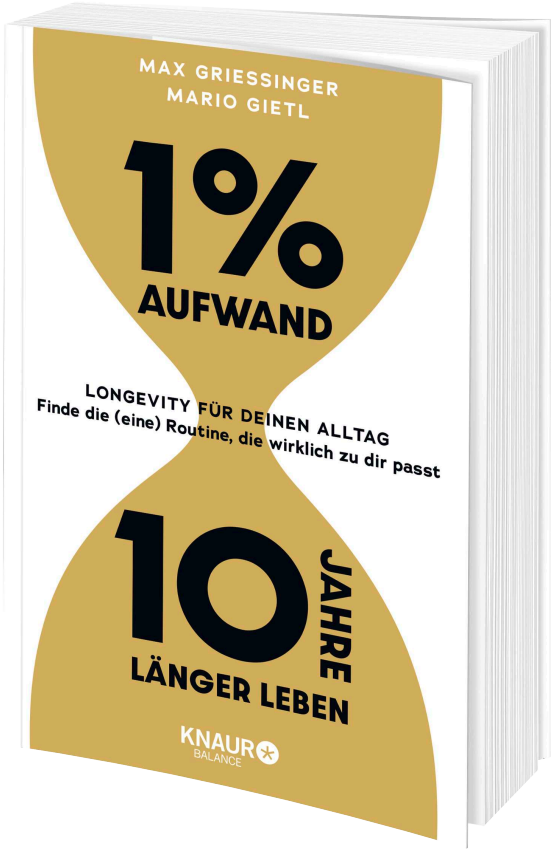
9 783426 574416

Book
978-3-426-46634-6

Franca Cerutti ist eine deutsche psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Seit 2019 führt sie ihren eigenen Podcast *Psychologie to go!*, der zu den erfolgreichsten im deutschsprachigen Raum zählt. Dort spricht sie offen über Probleme des Alltags, psychische Erkrankungen, führt Interviews mit prominenten Gästen und gibt ihren Zuhörer*innen konkrete Hilfestellung. Mit ihrem Mann und drei Söhnen lebt Franca Cerutti am Niederrhein.

Mit 1% Aufwand zur wirksamsten Longevity-Routine – auch mit kleinem Budget

Man muss nicht um 5 Uhr aufstehen, ins Eiswasser steigen oder sein Leben umkrempeln, um lange gesund zu leben. Longevity braucht keine 100 neue Regeln, sondern nur die Handvoll persönlicher Routinen, die den Unterschied machen. Die Mediziner Mario Gietl und Maximilian Griessinger zeigen, was wirklich wirkt – und was nur der nächste Gesundheitshype ist: Warum verbessert Tageslicht am Morgen den Schlaf? Weshalb bringt ein Spaziergang nach dem Essen mehr als das nächste Superfood? Und warum kann der Zeitpunkt einer Mahlzeit wichtiger sein als ihre perfekte Zusammensetzung? Für spürbare Effekte braucht es keinen größeren Aufwand, wenn man die richtigen Stellschrauben kennt. Denn die beste Longevity-Strategie ist nicht die komplizierteste – sondern die, die man tatsächlich durchzieht.



Die beste Longevity-Strategie ist nicht kompliziert, sondern nachhaltig

Mit Mini-Routinen die eigene 1-%-Praxis entwickeln und persönliche Gesundheitsziele erreichen

Von den Ärzten und Hosts des erfolgreichen Podcasts *Beyond Lifespan*

© Benjamin Kaufmann



Dr. med. univ. Maximilian Griessinger und **Dr. med. univ. Mario Gietl, BSc**, beide 1997 geboren, studierten Medizin an der Medizinischen Universität Innsbruck. Schon im Studium fiel ihnen auf, wie viel die klassische Schulmedizin über Krankheit spricht und wie wenig über das Gesundbleiben – und dass viele Menschen erst (zu) spät aktiv werden, wenn bereits Beschwerden auftreten. Aus dieser Erkenntnis heraus gründeten sie noch während des Studiums gemeinsam mit einem Studienkollegen das Longevity-Unternehmen MOLEQLAR. Ihre Überzeugung, dass langanhaltende Gesundheit eigentlich ganz einfach ist, wenn man nur weiß, wo die richtigen Hebel sitzen, und ihr geballtes Wissen teilen Maximilian und Mario sowohl in ihrem ersten Buch als auch in ihrem erfolgreichen und viel gehörten Podcast *Beyond Lifespan*. Die Autoren leben in München.

Mario Gietl, Maximilian Griessinger · 1% Aufwand, 10 Jahre länger leben
Longevity für deinen Alltag – finde die (eine) Routine, die wirklich zu dir passt
15 Schwarz-Weiß-Abbildungen
Paperback · Klappenbroschur
WG 1980 · 240 Seiten · 13,5 × 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57770-7
19,00 € (D) · 19,60 € (A)
ET 01.02.2027

9 783426 577707

eBook
978-3-426-57771-4

Aus dem Stand ein *New York Times*-Bestseller: Für alle, die Verantwortung für ihre Träume übernehmen wollen

Vom rauen Londoner East End zu einer der reichsten Selfmade-Frauen der Welt: Emma Grede, CEO mehrerer großer Unternehmen, teilt erstmals ihren persönlichen Erfolgsplan für ein selbstbestimmtes Leben. Sie entlarvt festgefahrene Glaubenssätze und unausgesprochene Regeln über die perfekte Work-Life-Balance, den vermeintlich schlechten Charakter von Geld und warum weiblicher Ehrgeiz sich nicht gehört. Anhand kleiner Mindshift-Übungen verstehen Leserinnen, wie sie Wut oder Versagensängste regulieren und für sich nutzen können. Ob die nächsten Meilensteine planen oder sich nach Rückschlägen unbeeindruckt wieder aufrappeln – *Start with yourself* ist ein mitreißendes Buch, das Frauen dazu ermutigt, die Verantwortung für das eigene Leben endlich zu übernehmen.



Eigenverantwortung statt falscher Work-Life-Balance-Versprechungen

Autorin ist CEO mehrerer Unternehmen, sitzt im Vorstand der Obama Foundation und hat 2 Millionen Follower*innen

Leben nach den eigenen Regeln:
Mit Power-Sätzen, Check-ins und authentischen Success-Stories

© Jamie Girdler



Emma Grede ist Mitgründerin und CEO von Good American, Gründungspartnerin von SKIMS, Mitgründerin von Safely und Off Season und nun auch die Stimme hinter dem Podcast *Aspire with Emma Grede*. In den sozialen Medien folgen ihr über 2 Millionen Menschen. Darüber hinaus engagiert sich Emma mit ihrer Zeit und Expertise im Vorstand der Obama Foundation. Emma lebt mit ihrem Ehemann und den vier gemeinsamen Kindern in Los Angeles.

Emma Grede · Start with yourself
Die radikale Erlaubnis, nach deinen eigenen Regeln zu leben
Übersetzt von Jessica Joerdel
Paperback · Klappenbroschur
WG 1933 · 320 Seiten · 13,5 × 21 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57696-0
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ET 01.07.2027

9 783426 576960

eBook
978-3-426-57697-7

Ein offen und charmant erzählter Kommunikationsratgeber für Betroffene und Angehörige

»Reiß dich mal zusammen!« oder »Kopf hoch, wird schon wieder« – das sind nur zwei von insgesamt 50 Depressions-Bullshit-Bingo-Sätzen, die Erkrankte täglich zu hören bekommen. Jedes Mal stehst du erneut vor der Frage: Was soll ich dazu sagen? Claudia Kociucki liefert aus Betroffenenperspektive ehrliche Einblicke in die Wirkung solcher Aussprüche und entwickelt Antwortmöglichkeiten, damit Angesprochene nicht sprachlos zurückbleiben müssen. Eva Jahnen hat die Statements in ihrem unverkennbaren Stil liebevoll grafisch umgesetzt. Charmant und authentisch liefert *Depression für Anfänger* konkrete Entgegnungen für jedes noch so heikle Gespräch im Alltag: solche, die einen guten Dialog ermöglichen und wirklich unterstützen – oder eben Grenzen setzen.

PRESSEINFOS:

Unsere Empfehlung zur unterschätzten Volkskrankheit Depression

- **Zu Gast in Podcasts und Hörfunk**
- **Interviews in Lifestyle- und Frauenmagazinen**



Schluss mit nervigen Ratschlägen – für Selbstachtung und gesunde Grenzen

Claudia Kociucki ist Betroffene und entwickelt Bühnenprogramme rund um »Depression«

Hochaktuelles Thema: ca. 12 Mio. an Depressionen leidende Menschen im deutschsprachigen Raum

Mit farbigen Illustrationen, die das Thema leicht machen und zum Schmunzeln bringen

Claudia Kociucki steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

© Dirk Radzieja



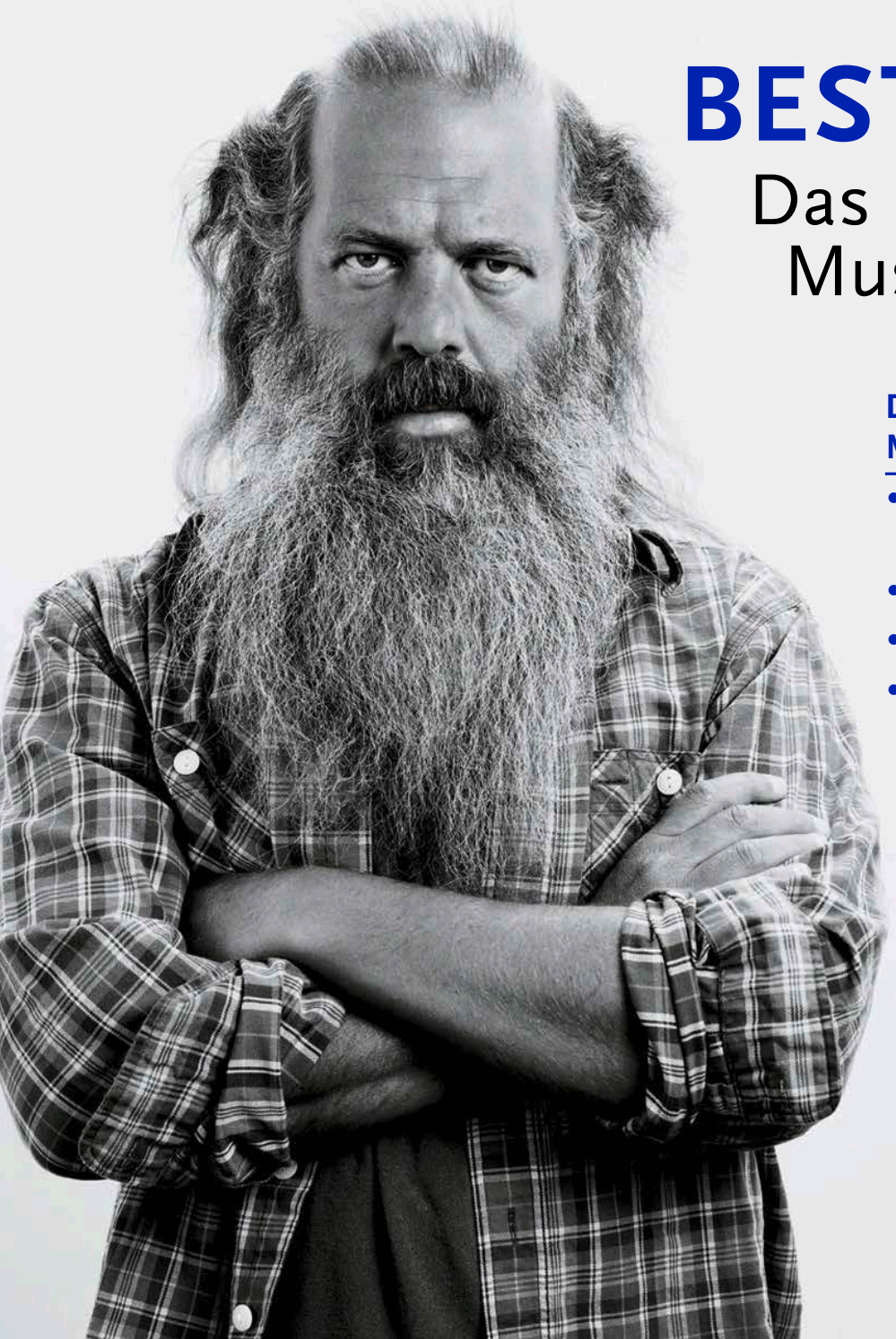
Dr. Claudia Kociucki ist promovierte Sprachlehr- und -lernforscherin, Literaturwissenschaftlerin und Fortbildnerin. Seit 2011 ist sie auch als Künstlerin tätig und entwickelte bisher 15 thematische Lesebühnenprogramme in einem eigenen Format – einer Mischung aus Lesung, Theater, Kabarett und Spoken Word Poetry. Letztere nutzt die Autorin als von Depression Betroffene inzwischen vor allem für Themen der mentalen Gesundheit.

Eva Jahnen ist Kommunikationsdesignerin, Illustratorin sowie Autorin, gleichsam Betroffene und Erfahrungsexpertin seit mehr als 20 Jahren. Sie leitet Tagebuch-Workshops und arbeitet als Illustratorin und Grafikerin für Geschenkbuch-Verlage. Sie gestaltet ferner Buchcover, Kalender und Materialien für Mental Health-Projekte und ist Gesellschafterin bei whywedo.

Dr. Claudia Kociucki · Depression für Anfänger
Schlagfertige Antworten auf 50 gut gemeinte Ratschläge
illustriert von Eva Jahnen
Paperback · Flexcover
WG 1481 · 176 Seiten · 17 × 24 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57651-9
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.02.2027

9 783426 576519

eBook
978-3-426-57652-6



BESTSELLER-GARANTIE!

Das neue Buch des weltberühmten Musikproduzenten RICK RUBIN

DIGITAL- UND SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

- Mehrstufige Social-Media-Kampagne auf Instagram & facebook
- YouTube-Advertising
- Spotify®-Kampagne
- Einbindung im Portal einfach ganz leben



AKTIVIERUNG DER FANS AUF Instagram

Über 900.000 Follower*innen

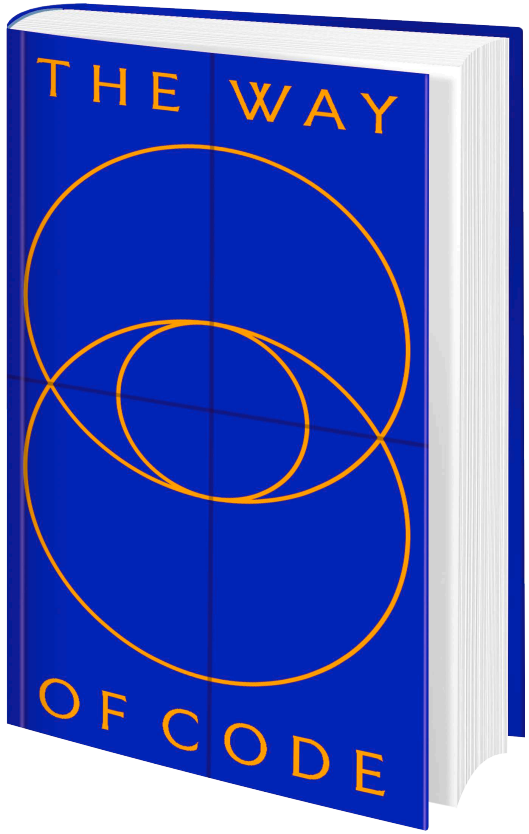
Großes Medienecho

Porträts und Interviews in auflagenstarken Medien

© Robbie Fimmano

Eine moderne Adaptation eines der größten spirituellen Texte aller Zeiten: des *Daodejing*

Wenn 2.500 Jahre alte Philosophie auf die Welt der Algorithmen trifft: Rick Rubin übersetzt die fundamentale Weisheit des *Daodejing* in die Sprache der modernen Kreativität. Sein neues Meisterwerk *The Way of Code* ist eine spirituelle und künstlerische Meditation über das Erschaffen im Zeitalter von Code und Prompts. Ergänzt durch 81 datenkodierte Kunstwerke verschmilzt Rick Rubins profunde Neuinterpretation des *Daodejing* mit Grafik und Daten zu einer inspirierenden Reise für den Geist. Ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die in der digitalen Welt nach Tiefe, Flow und echter Intuition suchen.



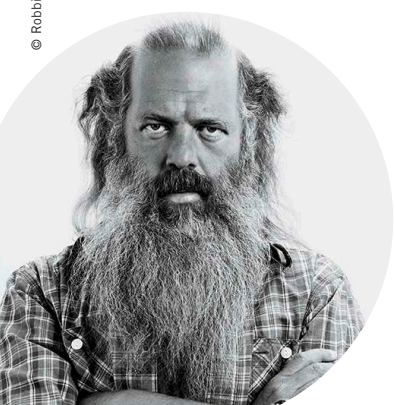
Ein Meisterwerk der Spiritualität neu interpretiert für das Zeitalter der Algorithmen

Der neue Bestseller von Kreativitätsgenie Rick Rubin

Über 100.000 begeisterte deutschsprachige Leser*innen von Rick Rubin

Der spirituelle Klassiker, das *Daodejing*, neu erschlossen für das Zeitalter der KI

© Robbie Fimmano



Rick Rubin gilt als einer der einflussreichsten und angesehensten Musikproduzenten der Gegenwart. 2006 und 2008 wurde er in der Kategorie »Produzent des Jahres« mit einem Grammy ausgezeichnet. Er ist der Gründer der legendären Def Jam Recordings und betreibt heute u. a. American Recordings. Er arbeitete mit Größen wie Adele, Aerosmith, Red Hot Chili Peppers, Jay-Z und Johnny Cash, Green Day, Dixie Chicks, U2, Metallica und Mick Jagger zusammen. Rubin plädierte 2010, als Spotify noch in den Kinderschuhen steckte, für eine neuartige Form der Musikvermarktung. *Die Kunst zu sein (The Creative Act)* war sein erstes Buch und ein internationaler Bestseller.

Rick Rubin · The Way of Code
Die zeitlose Kunst des Vibe Codings. Mit Illustrationen von David Pearson und Lucas Seidenfaden
Übersetzt von Horst Kappen · 15 Farb-Abbildungen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1470 · 256 Seiten · 12,5 × 20,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57852-0
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.07.2027

9 783426 578520
Book
978-3-426-57853-7



24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ISBN 978-3-426-29339-3
9 783426 293393

Der bekannte Philosoph mit seinem persönlichsten Buch

Die beliebte TV-Persönlichkeit Gert Scobel erklärt in *Deep Meditation,* warum eine regelmäßige Meditationspraxis für ein gutes Leben wichtig ist: für eine authentische Beziehung zu sich selbst und für ein menschliches Miteinander. In Zeiten, die immer destruktiver werden, macht die Kultivierung von Meditation den Unterschied. Gert Scobel führt uns in seinem bisher persönlichsten Buch erzählerisch und zugleich wissenschaftlich fundiert in eine jahrtausendealte Praxis ein. Dabei stützt er sich besonders auf die buddhistischen Methoden, vor allem diejenigen aus dem Zen. Eine Stufe tiefer als die gewöhnlichen Achtsamkeitspraktiken vermittelt er eine nachhaltige Quelle von Zufriedenheit und Resilienz in schwierigen Zeiten.

PRESSEFOKUS
mit zielgenauer
MEDIENANSPRACHE
für unseren **TOP-TITEL!**



Gert Scobel ist eine der einflussreichsten Persönlichkeiten des geistigen und intellektuellen Lebens

Ein motivierender Leitfaden auf der Basis der eigenen jahrzehntelangen Praxis

Treue Community: Erfolgreicher YouTube-Kanal *scobel* mit 33.000 Abonnent*innen

Gert Scobel steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

© Ben Knabe



Gert Scobel ist Professor für »Philosophie und Interdisziplinarität« an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg und dort im Direktorium des ZEV (Zentrum für Ethik und Verantwortung). Er war u. a. Anchorman von *Kulturzeit* und *ARD-Morgenmagazin* sowie von 2008–2025 Redaktionsleiter und Moderator der mehrfach ausgezeichneten interdisziplinären Wissenschaftssendung *scobel* (*3sat*). Er ist Host eines YouTube-Kanals und Autor mehrerer Sachbücher, u. a. über empirische Weisheitsforschung. Gert Scobel meditiert seit 50 Jahren in der Tradition des Zen-Buddhismus.

Dr. Gert Scobel · Deep Meditation
Der Weg zur Klarheit, wenn alles ins Wanken gerät
Hardcover · Iam. Pappband
WG 1462 · 220 Seiten · 12,5 × 20,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57231-3
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 03.05.2027

9 783426 572313

eBook
978-3-426-57232-0

Bestsellerautor Daniel Goleman über den Weg zu einem höheren Bewusstsein

Daniel Goleman widmet sich in seinem neuen Buch dem Phänomen des »Erwachens« im spirituellen Sinne. Auf berührende Weise schildert er seine zahlreichen Erfahrungen mit großen Meisterinnen und Meistern aller Traditionen und bildet so einen gemeinsamen Nenner zu jenem geheimnisvollen Zustand, in dem jedes Gefühl von persönlichem Getrenntsein aufhört. Dieses Einssein ist der eigentliche Sinn aller Achtsamkeits- und Meditationspraxis. Meditation ist seit jeher der Weg zu spiritueller Intelligenz gewesen, der Fähigkeit, sich selbst zu erkennen und sein Herz zu öffnen. Doch auch ein gesunder Körper und ein beruhigter, schärferer Geist sind zusätzliche gute Begleiterscheinungen auf dem Weg spiritueller Praxis.



Das große neue Standardwerk über das Phänomen des spirituellen Erwachens

Autor ist Psychologe und sein Leben lang ein spirituell Suchender

Deutschsprachige Gesamtauflage:
150.000 verkaufte Exemplare


© privat

Daniel Goleman ist ein international renommierter Psychologe, Dozent und ehemaliger Wissenschaftsjournalist der *New York Times*. Weltbekannt wurde er 1995 durch seinen Bestseller *Emotionale Intelligenz,* der unser Verständnis vom Umgang mit unseren Gefühlen nachhaltig verändert hat und ihn zu einem der einflussreichsten Vordenker unserer Zeit machte. Er ist Mitbegründer von CASEL zur Förderung emotionaler Bildung an Schulen und engagiert sich zudem in dem vom Dalai Lama gegründeten Mind & Life Institute. www.danielgoleman.info

Daniel Goleman · Spirituelle Intelligenz
Nutze die Kraft des Erwachens, um dein wahres Potenzial zu entdecken
Übersetzt von Gerd Bausch
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1470 · 320 Seiten · 12,5 × 20,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-56400-4
25,00 € (D) · 25,70 € (A)
ET 01.04.2027

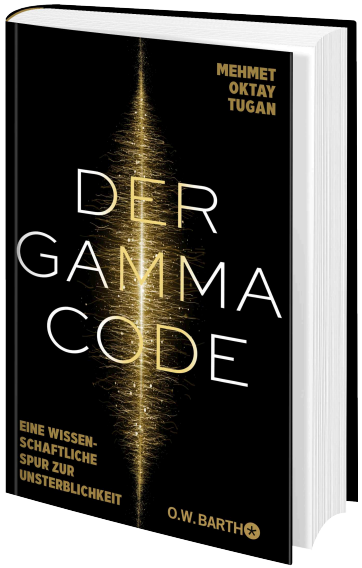
9 783426 564004

eBook
978-3-426-56401-1

Die erste wissenschaftliche Theorie der Unsterblichkeit

Mehmet Oktay Tugan ist Quantenphysiker, Informatiker und gibt Vorträge und Workshops zum Thema

Der wissenschaftliche Beweis für Dan Browns Weltbestseller *The Secret of Secrets:* Bewusstsein ist nicht im Kopf!



Auf der Basis von Quantenphysik und den neuesten Erkenntnissen der Sterbeforschung zeigt Mehmet Oktay Tugan, dass Bewusstsein nicht begrenzbar ist. Individuelles Bewusstsein ist kein isoliertes Programm, sondern beruht auf Quantenprozessen, die uns mit allen anderen Lebewesen und dem Universum verbinden. Es geht in ein nicht begrenzbares universelles Bewusstseinsfeld ein, wenn wir sterben. Ein bahnbrechendes Buch an der Schnittstelle von Wissenschaft und Spiritualität!

Mehmet Oktay Tugan (*1982) studierte an der Universität Tübingen Informatik und Physik mit Schwerpunkt Quantenphysik. Seit 2009 ist der Diplom-Informatiker in einem Großunternehmen in Zürich tätig. Im Zentrum seiner Arbeit steht die Frage, wie aus komplexer Information Ordnung entsteht und unter welchen Bedingungen daraus Bewusstsein hervorgehen kann. Wissenschaftliche Genauigkeit verbindet er auf einzigartige Weise mit philosophischer Weite.

Mehmet Oktay Tugan · Der Gamma-Code
Eine wissenschaftliche Spur zur Unsterblichkeit
10 Schwarz-Weiß-Abbildungen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1937 · 288 Seiten · 12,5 × 20,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57474-4
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.04.2027

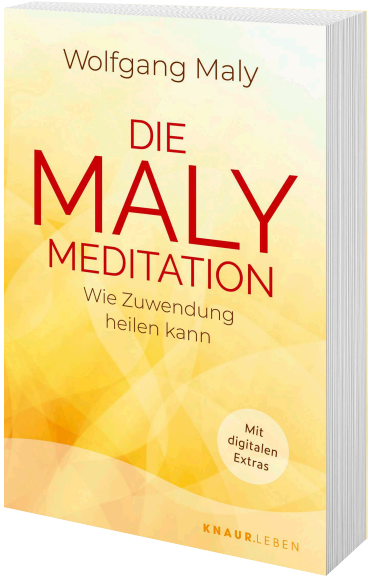
9 783426 574744

Book
978-3-426-57475-1

Der Meditations-Longseller feiert sein 15-jähriges Jubiläum

Selbstheilungskräfte aktivieren und emotional gestärkt mit der Krankheit umgehen

Bereits 31.000 verkaufte Exemplare



Eine schwere Diagnose hinterlässt bei Patient*innen und Angehörigen häufig ein Gefühl der Hilflosigkeit. Wolfgang Maly, der nach einer Wirbelsäulendiagnose einst selbst mit einer drohenden Querschnittslähmung konfrontiert war, stellt in diesem Buch einen integrativen, komplementären Ansatz vor. Die von ihm entwickelte Maly-Meditation mit Erkenntnissen aus der Schulmedizin ist eine fundierte und einfühlsame Unterstützung für Betroffene.
Die Maly-Meditation ist mit QR-Code abrufbar.

Wolfgang Maly erlitt 1989 eine schwere Rückenmarksschädigung und begab sich nach erfolgloser ärztlicher Behandlung selbst auf die Suche nach einem Heilungsweg. Zur Selbstbehandlung entwickelte er die Maly-Meditation, die er später auch erfolgreich mit anderen kranken Menschen praktizierte. Zusätzlich absolvierte er eine tiefenpsychologische und hypnotherapeutische Ausbildung. Seit 2011 ist Wolfgang Maly in eigener Praxis tätig.

Wolfgang Maly, Antje Maly-Samiralow · Die Maly-Meditation
Wie Zuwendung heilen kann
Taschenbuch · Broschur
WG 2462 · 240 Seiten · 12,5 × 19 cm
Eigenlizenz
ISBN 978-3-426-57760-8
15,00 € (D) · 15,50 € (A)
ET 14.01.2027

9 783426 577608

Book
978-3-426-41669-3

Erkennen, welche Aufgabe die eigene Seele wirklich hat

Der erste bodenständige Ratgeber zu den Trendthemen Starseeds und Sternenvölker – inklusive Selbsttest

Yvonne Böhm ist Medium, Coach und Speakerin



Raus aus der Anpassung, hinein in deine wahre Kraft: Medium Yvonne Böhm zeigt dir, wie. Finde heraus, was es bedeutet, ein Starseed zu sein, und erkenne deine kosmische Herkunft. Lerne, deine Seelenaufgabe im Alltag zu erfüllen, befreie dich von Erwartungen und lass dein authentisches Licht endlich vollkommen erstrahlen! Denn deine Seele kennt den Weg längst.

Yvonne Böhm · Bin ich ein Starseed?
So erkennst du, woher du kommst und was deine Seelenaufgabe ist
Paperback · Klappenbroschur
WG 2472 · 192 Seiten · 13,5 × 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57589-5
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.06.2027

9 783426 575895

Book
978-3-426-57590-1

Yvonne Böhm lebt am Bodensee. Als Medium und spiritueller Coach bietet sie Onlinekurse, Soul Readings und mediale Ausbildungen an. Ein weiterer Fokus liegt auf Bewusstseinserweiterung, weiblicher Urkraft und den Energien des aktuellen Wandels. Mit ihrem Wirken unterstützt sie Menschen dabei, ihr vermeintliches Anderssein zu verstehen, ihre wahre Identität zu erkennen und ihre Seelenmission bewusst zu verkörpern.

Wie wir das Potenzial unseres Bewusstseins entfesseln – vom Bestsellerautor

Die 7 hermetischen Gesetze für ein glücklicheres Leben nutzen – jetzt im Taschenbuch

Andreas Schwarz ist erfolgreicher Coach mit treuer Community:
350.000 Follower*innen



Viele wissen nicht, dass neben den physikalischen Naturgesetzen auch geistige Gesetze unser Dasein bestimmen. Diese können wir für einen glücklicheren Alltag nutzen. Der Bestsellerautor und Coach Andreas Schwarz entschlüsselt die sieben Prinzipien des Bewusstseins. Anstatt die physikalischen und metaphysischen Zusammenhänge rein theoretisch zu erklären, verwebt der Autor sie in eine spannende Romanerzählung. Zusätzlich bietet Andreas praktische Impulse und geführte Meditationen zum Download an.

Andreas Schwarz · Higher Mind. Die Gesetze des Bewusstseins
Wie das Universum beginnt, für dich zu arbeiten
Taschenbuch · Broschur
WG 2470 · 256 Seiten · 12,5 × 19 cm
Eigenlizenz
ISBN 978-3-426-57468-3
14,00 € (D) · 14,40 € (A)
ET 01.04.2027

9 783426 574683

Book
978-3-426-46460-1

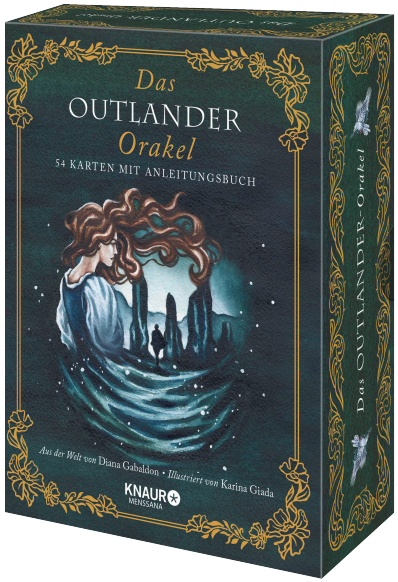
Andreas Schwarz ist erfolgreicher Coach für Bewusstseinsentfaltung. Auf seiner Plattform »HigherMind« bietet er Kurse an, um luzides Träumen, Astralreisen und weitere Bewusstseinsfunktionen zu erreichen. Auf seinem reichweitenstarken YouTube-Account teilt er regelmäßig Meditationen, Übungen und weitere inspirierende Videos. Andreas Schwarz lebt in Regensburg.
https://www.highermind.de/

ESOTERIK

Das Orakelset zu Diana Gabaldons Weltbestseller *Outlander*

Wunderschön gestaltet und das perfekte Geschenk für alle *Outlander*-Fans

54 Karten und Anleitungsbuch für alle, die von Jamie, Claire und Co. einfach nicht genug bekommen können



Die liebevoll gestalteten Karten greifen die Themen von *Outlander* wie Liebe, Verlust, Abenteuer und Schicksal auf. Das Set enthält 28 Porträtkarten mit Charakteren wie Jamie, Claire, Brianna und Murtagh. 26 Karten erforschen universelle, zeitlose Prinzipien. Das vierfarbig illustrierte Begleitheft zeigt verschiedene Legemethoden und erklärt die Bedeutung jeder Karte.

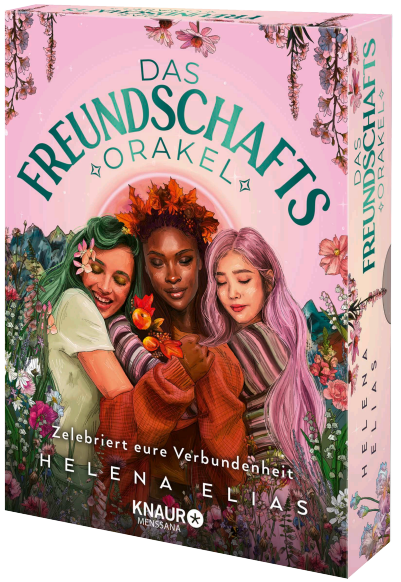
Diana Gabaldon, Valerie Estelle Frankel · Das Outlander-Orakel
54 Karten mit Anleitungsbuch
Übersetzt von Barbara Schnell · illustriert von Karina Giada
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1474 · 64 Seiten · 11,6 × 14,9 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57526-0
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 03.05.2027

Diana Gabaldon war Professorin der Meeresbiologie, als sie zu schreiben begann. Mit *Feuer und Stein* begründete sie die international gefeierte und millionenfach verkaufte Highland-Saga *Outlander.*
Valerie Estelle Frankel schrieb bereits zahlreiche Bücher. Sie lebt in der San Francisco Bay Area.
Karina Giada ist eine US-amerikanische Aquarellkünstlerin, die derzeit in Taiwan lebt.

Das Orakel über die Kraft der Freundschaft

Wunderschönes Orakelset mit ausführlichem Booklet und 36 Karten

Das perfekte Geschenk für Freundinnen, Mütter und Töchter



Unsere Freundschaften durchlaufen Phasen wie ein Garten im Wandel der Jahreszeiten. Das Kartenset von Helena Elias lädt ein, diese Rhythmen offenen Herzens zu erkunden. Mit Legesystemen und Wachstumsimpulsen leitet das Orakel sanft zu innerem Frieden an. Ein einfühlsamer Begleiter für alle, die das Geschenk wahrer Verbundenheit tiefer ergründen möchten.

Helena Elias · Das Freundschaftsorakel
Zelebriert eure Verbundenheit
Übersetzt von Marion Zerbst · 36 Farb-Abbildungen
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1474 · 104 Seiten · 9 × 12 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57404-1
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 03.05.2027

Helena Elias tauschte ihre Karriere als Modedesignerin gegen die Kunst ein. In ihrer Heimat Australien erschafft sie Werke, die Storytelling und Design vereinen – von Buchcovern bis hin zu Werbetafeln am Times Square. Über ihre Social-Media-Plattformen teilt sie ihre Leidenschaft für die Kunst und zeigt, wie sie die Wände ihres Hauses mit kunstvollen Designs bemalt.

Impulse für die Seele

Themenpaket Spiritualität

1x	978-3-426-29339-3	Rubin, kreativ. Die Kunst zu sein. . . . . € [D] 24,00
1x	978-3-426-56415-8	Nguyen, Hör auf zu glauben, was du denkst . . . . . € [D] 16,00
3x	978-3-426-56400-4	Goleman, Spirituelle Intelligenz . . . . . € [D] 25,00
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	978-3-426-56583-4	Kornfield, Das achtsame Herz . . . . . € [D] 24,00
3x	978-3-426-57231-3	Gert Scobel, Deep Meditation . . . . . € [D] 22,00
1x	978-3-426-57345-7	Ott & Vogler, Mentale Stärke statt Stress . . . . . € [D] 24,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95637-3 . . . . . **Nettowarenwert ca. € [D] 152,00**
ET 03.05.2027

Nur solange der Vorrat reicht





Plakat
GTIN 4251693906032

Die besten Bücher zum Jahresstart!

Aktionspaket »Jahresstart«

1x 978-3-426-56204-8 Amend, Coming Home . . . . . € [D] 20,00
1x 978-3-426-57214-6 Wright, Unzerbrechlich. . . . . € [D] 24,00
1x 978-3-426-56547-6 Bildau, Body in Balance . . . . . € [D] 22,00
2x 978-3-426-57216-0 Fischer, Was stimmt denn jetzt? . . . . . € [D] 18,00
1x 978-3-426-56778-4 Lekutat, müde? . . . . . € [D] 21,00
2x 978-3-426-56240-6 Richardt, Mach dich schlank. . . . . € [D] 18,00
1x 978-3-426-56321-2 Rubin, 11 Naturheilmittel ersetzen eine Apotheke . . . . . € [D] 15,00
2x 978-3-426-56323-6 Rubin, Die 20 Naturgeheimnisse für gesunde Organe . . . . . € [D] 16,00
1x 978-3-426-56406-6 Ulbrich, Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand . . . . . € [D] 25,00
1x 978-3-426-56396-0 von Cramm, Entzündungen loswerden . . . . . € [D] 24,00
1x 978-3-426-44761-1 von Cramm, Iss deinen Darm gesund . . . . . € [D] 24,00
1x 978-3-426-56980-1 Jung-mok, Die Schnecke ist langsam, aber nie zu spät . . . . . € [D] 21,00
1x 978-3-426-56415-8 Nguyen, Hör auf zu glauben, was du denkst . . . . . € [D] 16,00
1x 978-3-426-56999-3 Nguyen, Hör auf mit deinen Bedenken. . . . . € [D] 16,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95600-7 . . . . . **Nettowarenwert ca. € [D] 183,00**
ET 30.12.2026

Nur solange der Vorrat reicht

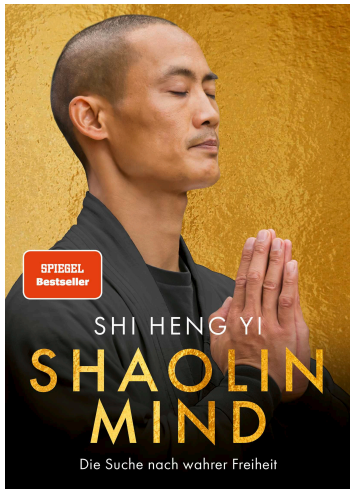
Der Blickfang für Ihre Buchhandlung – unser motivierendes Plakat zum Jahresstart!



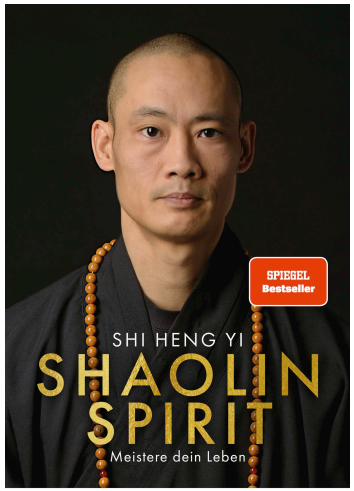
Plakat A2
GTIN 4251693904786



Unsere Toptitel!



26,00 € (D) · 26,80 € (A)
ISBN 978-3-426-56559-9



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



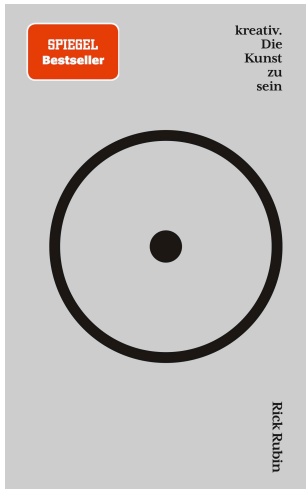
12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87914-6



12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-56676-3



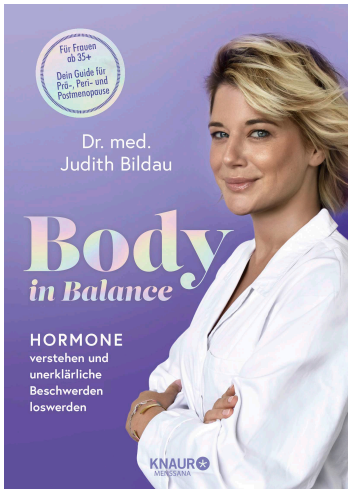
16,00 € (D) · 16,50 € (A)
ISBN 978-3-426-56415-8



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



16,00 € (D) · 16,50 € (A)
ISBN 978-3-426-56323-6



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

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
Kristina Urban
Telefon 0160 - 53 25 801
e-mail kristina.urban@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.wielaender@droemer-knaur.de

Telefonverkauf

Telefon 0 40 / 84 00 08 - 155
Telefax 0 40 / 84 00 08 - 24
e-mail telefonverkauf@holtzbrinck-buchverlage.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

Eve Christ
Telefon 0 89 / 92 71 - 294
Telefax 0 89 / 92 71 - 209
e-mail eve.christ@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 +43 1 370 76 83
Telefax +43 1 370 76 83
e-mail martina.pferscher.ext@droemer-knaur.de

Außendienst Schweiz

Detlef Tschritter
Telefon +41 76 278 46 43
Telefax +41 62 209 26 27
e-mail detlef.tschritter.ext@droemer-knaur.de

Auslieferungen Ausland

Österreich
Mohr Morawa
Buchvertrieb GmbH
Telefon +43 1 68 01 45
Telefax +43 1 6 88 71 30
e-mail bestellung@mohrmorawa.at

Schweiz
Buchzentrum AG
Telefon +41 62 209 26 26
Telefax +41 62 209 26 27
e-mail kundendienst@buchzentrum.ch

Auslieferung Deutschland

Auftragsannahme
Holtzbrinck Buchverlage GmbH
Kirchenallee 19
D-20099 Hamburg

Bestellungen, Anfragen, Reklamationen
Telefon 0 40 / 84 00 08 - 88
Telefax 0 40 / 84 00 08 - 55
e-mail kundenservice@holtzbrinck-buchverlage.de
webshop.hgv-online.de

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

Genehmigte Remissionen und Umtausch bitte an
Müller – Die lila Logistik Fulfillment Solutions GmbH & Co. KG
Tor 30–34
Am Buchberg 8
D-74572 Blaufelden

IHR KONTAKT **IM VERLAG**

Vertrieb

Katharina Scholz
Telefon 0 89 / 9271 - 143
Telefax 0 89 / 9271 - 209
e-mail katharina.scholz@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

Unsere Bücher auch bei **VLB-TIX** sowie auf NetGalley

Weitere Ansprechpartner*innen finden Sie unter droemer-knaur.de

VERLAGSGRUPPE Droemer Knaur*

Stand 11/2026, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. · Bestell-Nr. 4251693907985