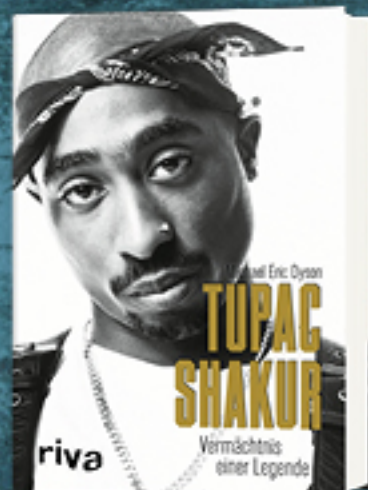


riva



FRÜHJAHR
2021

PLATFORM 9³/₄



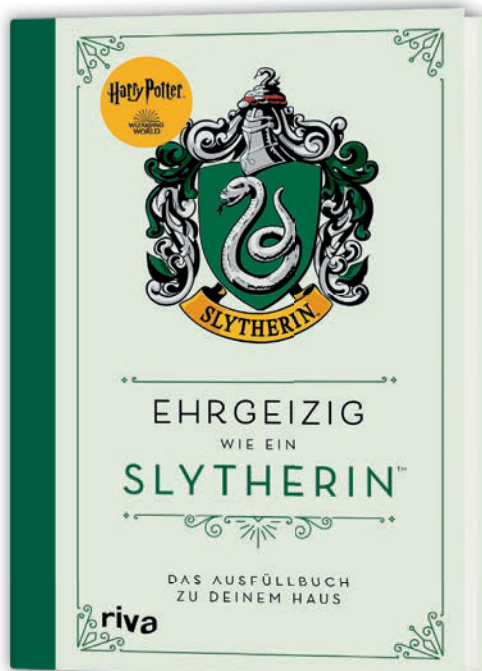
DIE OFFIZIELLEN HARRY-POTTER- AUSFÜLLBÜCHER

In der Harry-Potter-Welt steht jedes der vier Hogwarts-Häuser für eigene Kerneigenschaften und Stärken. Gryffindors sind tapfer, Hufflepuffs loyal, Ravenclaws sind für ihre Klugheit bekannt und Slytherins sind ehrgeizig.

Mit diesen hochwertig gestalteten Tagebüchern können Fans der Kultbücher und -filme nun ihren eigenen inneren Gryffindor, Hufflepuff, Ravenclaw oder Slytherin entdecken. Mit den 52 Wochenaufgaben – darunter Listen zum Ausfüllen oder wöchentlichen Reflektionen über die eigenen Fähigkeiten – können sie ihre Talente weiterentwickeln und stärken. Begleitet von inspirierenden Zitaten und Originalbildern aus den Filmen.

Offiziell und
von Warner
Bros. lizenziert

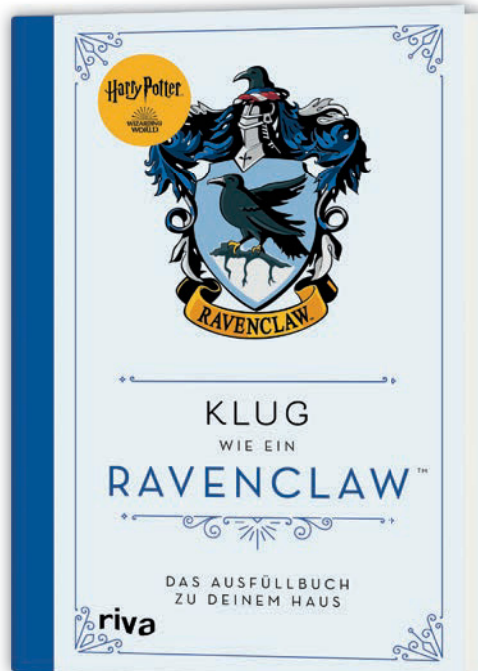
- Die Tagebücher bieten Platz zur Selbstreflexion und Charakterstärkung
- Inspirierende Zitate und Originalbilder aus den Harry-Potter-Filmen lassen Fans ganz in die Welt von Hogwarts eintauchen
- Durch eine hochwertige Ausstattung wie Farbschnitt oder Folienprägung sind die Bücher das ideale Geschenk für alle Fans



Harry Potter:
Ehrgeizig wie ein Slytherin
 Das Ausfüllbuch zu deinem Haus



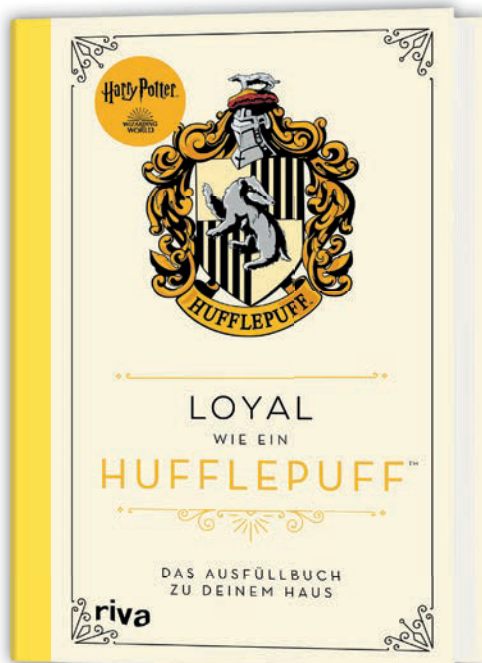
ISBN 978-3-7423-1700-1



Harry Potter:
Klug wie ein Ravenclaw
 Das Ausfüllbuch zu deinem Haus



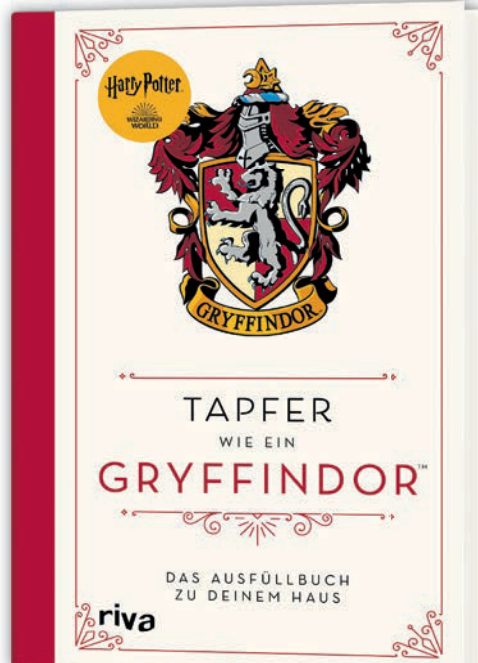
ISBN 978-3-7423-1698-1



Harry Potter:
Loyal wie ein Hufflepuff
 Das Ausfüllbuch zu deinem Haus



ISBN 978-3-7423-1699-8



Harry Potter:
Tapfer wie ein Gryffindor
 Das Ausfüllbuch zu deinem Haus



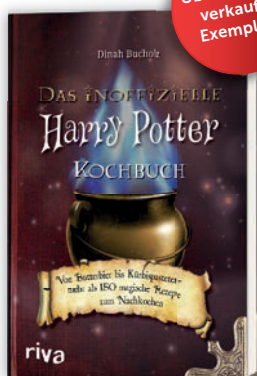
ISBN 978-3-7423-1697-4

16,99 € (D), 16,99 € (A) **ET: 23.02.2021**

224 Seiten, 15,2 x 22,9 cm | Hardcover | 4-farbig | Warengruppe 1191

MAGISCHE BÜCHER

ÜBER EINE HALBE MILLION VERKAUFTE MAGISCHE BÜCHER IM RIVA VERLAG



Über 200 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0029-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 76 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0627-2
16,99 € (D), 17,50 € (A)



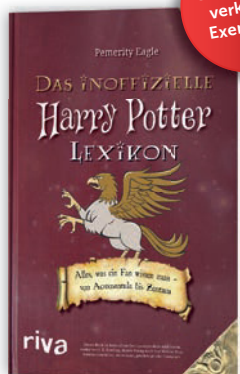
Über 10 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-1384-3
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 100 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0190-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)



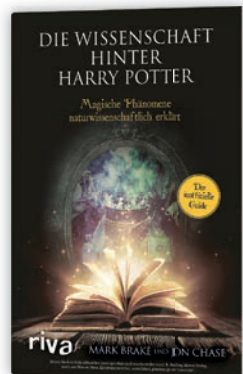
Über 26 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0643-2
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 14 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0232-8
8,99 € (D), 9,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-0801-6
19,99 € (D), 20,60 € (A)

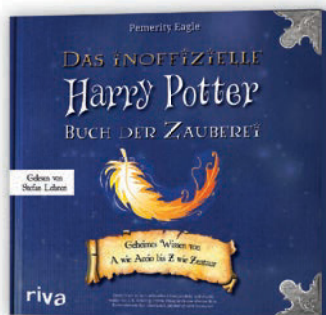


Über 15 000
verkaufte
Exemplare

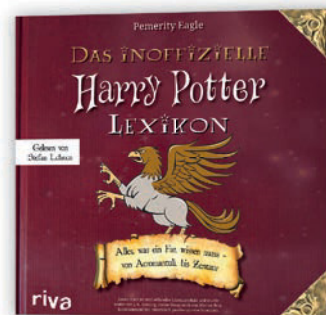
ISBN 978-3-86882-968-6
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-1664-6
14,99 € (D), 14,99 € (A)



ISBN 978-3-7484-0046-2
16,99 € (D), 17,50 € (A)



ISBN 978-3-7484-0089-9
16,99 € (D), 17,50 € (A)

500 000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER AMERIKANSICHEN ORIGINALAUSGABE



SHACKLEBOLT, MILLICENT

Das inoffizielle Harry-Potter-Buch der Zaubersprüche und magischen Gegenstände

Der ultimative Fanguide

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 08.12.2020

- Die perfekte Ergänzung zu *Das inoffizielle Harry-Potter-Buch der Zauberei* und *Das inoffizielle Harry-Potter-Buch der Verwünschungen* mit über 110 000 verkauften Exemplaren
- Das ideale Geschenk für alle Harry-Potter-Fans!
- Bibliophil gestaltet und 2-farbig gedruckt

Ein unverzichtbarer Schatz für die Bibliothek eines jeden Harry-Potter-Fans – mit mehr als 240 Zaubersprüchen, Flügen und magischen Gegenständen aus den Büchern, Filmen und Videospielen des Harry-Potter-Universums.

Jeder Zauberspruch hat einen eigenen Eintrag, der die Wortherkunft, Verwendung und Wirkung des Zaubers erklärt und den magischen Moment beschreibt, in dem er angewendet wurde. Lustige Fakten, Hinweise zur empfohlenen Zauberstabbewegung sowie eine kurze Einführung in die Zauberkunst und ein Überblick über alle Zauberstabhölzer und Zauberstabkerne runden das Werk ab. Das perfekte Geschenk für alle Zauberer, Hexen und Muggel!

© privat



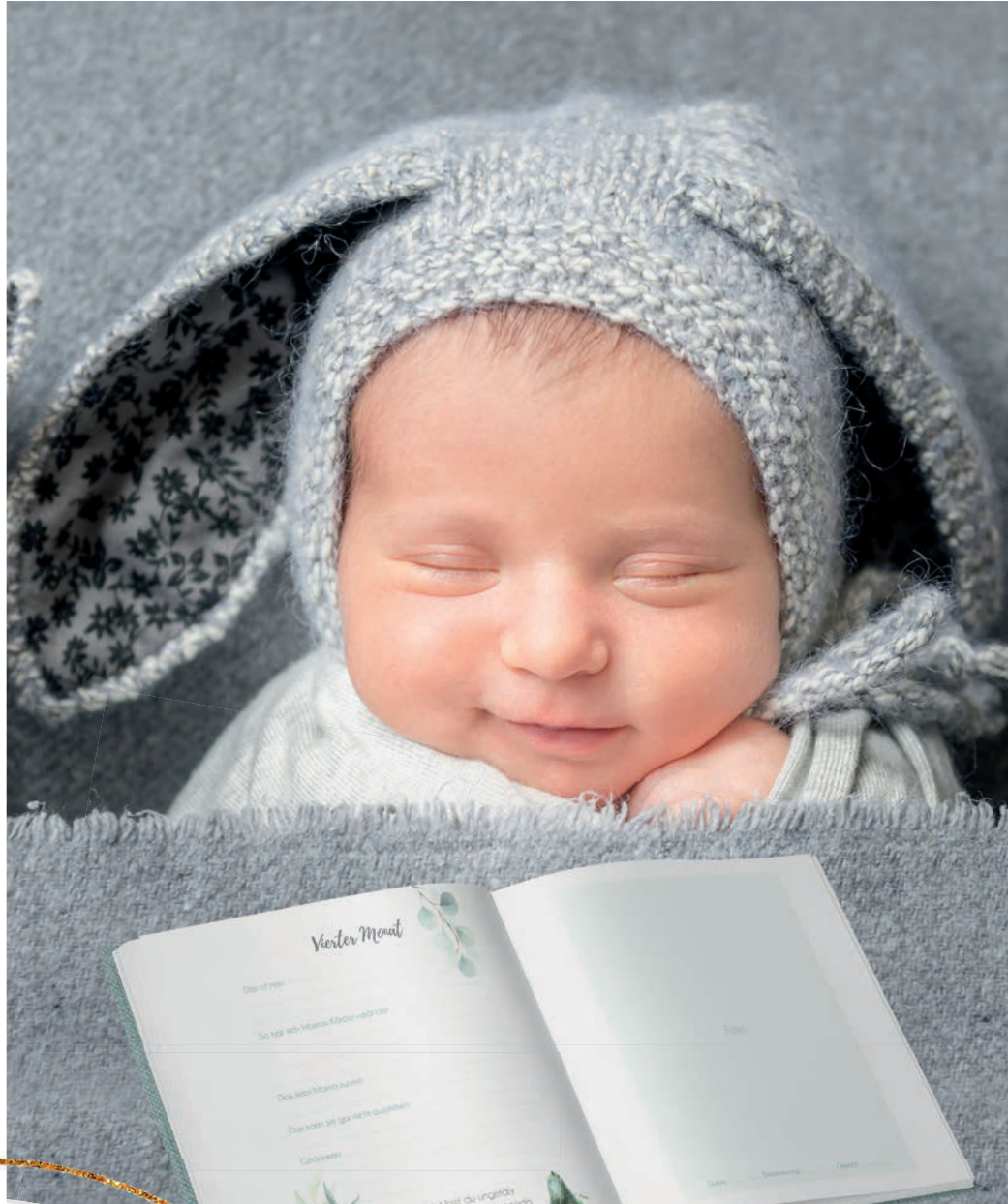
MILLICENT SHACKLEBOLT stammt wie ihr Jugendfreund Horace Slughorn aus Großbritannien. Die Animaga und Expertin für Zauberstäbe unterrichtete in Hogwarts zwei Jahre lang Zauberkunst, bevor sie von Albus Dumbledore in einer Angelegenheit von strengster Geheimhaltung nach Rumänien entsandt wurde. Ihr gegenwärtiger Aufenthaltsort ist unbekannt.





MAREN UND TOBIAS WOLF

Maren und Tobias Wolf sind seit 2012 ein Paar und seit Juli 2017 verheiratet. Auf Social Media teilen sie ihr Leben liebevoll mit einer riesigen Community. Im August 2020, drei Jahre nach der Traumhochzeit, machte die Geburt von Söhnchen Lyan River das Glück der kleinen Familie perfekt. Zu fünft, mit den beiden Katzen Finn und Ivy, leben sie in der Nähe von Köln.



Das zeitlos elegante Babyalbum ist der ideale Ort zum Festhalten von Gedanken und Erinnerungen während der Schwangerschaft und des ersten Lebensjahres des Neugeborenen.

Auf 144 liebevoll gestalteten Seiten finden sich Fragen, Inspirationen und Anregungen zum Selbstauffüllen und Einkleben von Fotos.

Wie haben die Liebsten auf die große Neuigkeit reagiert? Wie hat sich der Bauch verändert? Wie war die erste Woche als Familie? Die vielen unbezahlbaren Augenblicke und Meilensteine dieser wichtigen Zeit im Leben werdender und frischgebackener Eltern gehen in diesem Album niemals verloren.

EINE INSGESAMT ÜBER 2,5 MIO. FOLLOWER STARKE COMMUNITY AUF INSTAGRAM UND YOUTUBE



WOLF, MAREN; WOLF, TOBIAS

Hello little Baby!

Babyalbum zum Eintragen für
die Schwangerschaft und das
erste Jahr

144 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
25,00 € (D), 25,70 € (A)

ISBN 978-3-96775-013-3

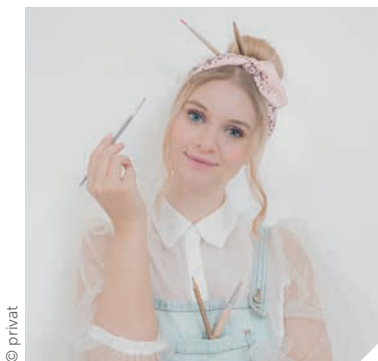
Warengruppe 1191

ET: bereits lieferbar



- Für die anspruchsvolle Lifestyle-Mutter: edles und zeitloses Design
- Hochwertige Ausstattung mit Leineneinband, 140 Gramm schwerem Offset-Papier, Goldfolienprägung und Lesebändchen
- Das perfekte Geschenk zur Schwangerschaft, Babyparty, Geburt oder Taufe





© privat

BE SASSIQUE

Saskia Bidell inspiriert seit 2018 ihre mittlerweile über zwei Millionen Fans auf TikTok, Instagram und YouTube unter dem Namen Be Sassique mit einer bunten Mischung aus kreativen Bastelideen, praktischen Lifehacks und leckeren Rezepten. Dabei achtet die Münchnerin stets darauf, dass ihre Fans alle Tipps und Tricks ganz einfach ohne teure und spezielle Materialien zu Hause nachmachen können.



JETZT
NACHBESTELLEN



Über 20 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0489-6
12,99 € (D), 13,40 € (A)

Mädchen sind wild. Mädchen sind stark.

Und Mädchen sind einzigartig! Genauso vielseitig wie sie selbst ist auch ihr Alltag.

Dieses Buch macht das Leben von Mädchen ab zehn noch bunter und kreativer, denn in 100 % *Girlpower* versammelt die beliebte Influencerin Be Sassique 200 nach Jahreszeiten unterteilte Ideen. Ob leicht verständliche Anleitungen für tolle Bastelideen, leckere Rezepte und außergewöhnliche Frisuren oder praktische Lifehacks, witzige Fragen und spannende Persönlichkeitstests – hier ist alles drin, was Mädchen bewegt. Ausgefüllt wird das Buch zum ganz persönlichen Erinnerungsstück, das immer wieder zur Hand genommen werden kann.

INFLUENCERIN BE SASSIQUE HAT MIT ÜBER 2,3 MILLIONEN TIKTOK-FOLLOWERN EINE RIESIGE REICHWEITE



BE SASSIQUE

100 % Girlpower

200 kreative Ideen fürs ganze Jahr. Mit Tests, Tipps, Lifehacks, DIYs und vielem mehr

208 Seiten, 14,8 x 21,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-7423-1762-9

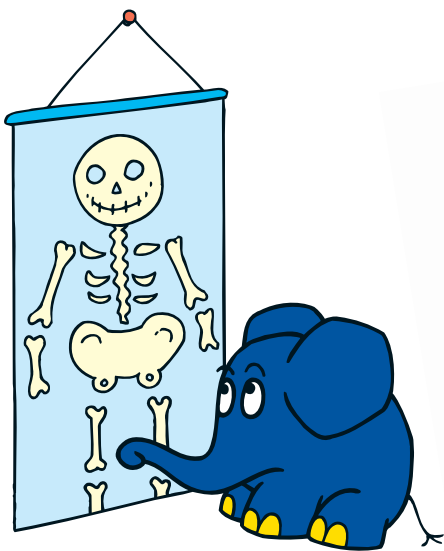
Warengruppe 1191

ET: 18.05.2021



- Mädchenbücher liegen voll im Trend
- 200 abwechslungsreiche Ideen inklusive Videoanleitungen und Bastelvorlagen zum Downloaden
- Hochwertige Ausstattung: Glitzerlack, Flexcover und Leseband
- Das perfekte Geschenk für Mädchen – zum Geburtstag, zum abgeschlossenen Schuljahr, zu Weihnachten oder zwischendurch





Endlich, es ist so weit! Der erste Schultag ist ein Tag voller Vorfreude, Spannung und Überraschungen.

Dieses bunte Erinnerungsbuch mit der Maus ist ein besonderes Geschenk für kleine Schulanfänger. Hier können sie ihre schönsten Erinnerungen an diesen einzigartigen Tag festhalten.

Außerdem finden sich ganz praktische Tipps zum Schulstart: Dazu gehören leckere Rezepte für Pausen-Snacks, Lerntipps und natürlich kreative Bastelideen zum Verschönern von Heften, Stiften und anderen Schulsachen.



DIE MAUS – DAS OFFIZIELLE ERINNERUNGSBUCH ZUM SCHULANFANG



Die Maus – Mein Erinnerungsalbum zum Schulanfang

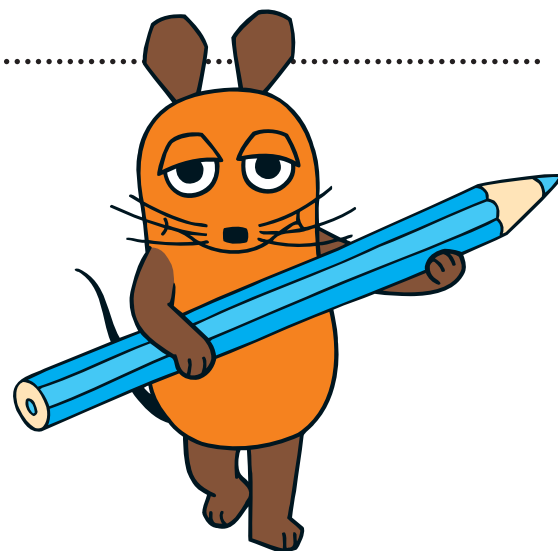
Zum Ausfüllen, Malen und
Entdecken

48 Seiten, 14,8 x 21,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
7,99 € (D), 7,99 € (A)

ISBN 978-3-7423-1721-6

Warengruppe 1299

ET: 18.05.2021



- Mit vielen Ausmalbildern, lustigen Rätseln, kreativen Bastelideen und spannenden Tipps für Schulanfänger
- 4-farbiges Layout, viele Bilder, besonders große Schrift
- Große Medienpräsenz und Sonderaktionen: Im März 2021 feiert die Maus ihr 50-jähriges Jubiläum





ET: 26.01.2021

Ich habe ein Buch für dich geschrieben

Zum Ausfüllen und Verschenken an
Lieblingsmenschen



ISBN 978-3-7423-1660-8



ET: 20.04.2021

Papa, ich habe ein Buch für dich geschrieben

Zum Ausfüllen und Verschenken



ISBN 978-3-7423-1755-1



ET: 20.04.2021

Mama, ich habe ein Buch für dich geschrieben

Zum Ausfüllen und Verschenken



ISBN 978-3-7423-1754-4

7,99 € (D), 8,30 € (A)

64 Seiten, 13,0 x 17,0 cm | Hardcover | 4-farbig | Warengruppe 1191

REIHE WAS ICH AN DIR LIEBE

ÜBER 1,5 MILLIONEN
VERKAUFTE EXEMPLARE DER
ERFOLGREICHEN REIHE



ISBN 978-3-86883-712-4
9,99 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-86883-868-8
10,00 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-0094-2
10,00 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-0304-2
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-86883-869-5
10,00 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-0255-7
10,00 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-86883-961-6
10,00 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-86883-962-3
10,00 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-1109-2
19,99 € (D), 19,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-0204-5
3,99 € (D), 3,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-1242-6
7,99 € (D), 8,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-1243-3
7,99 € (D), 8,30 € (A)

BEREITS ÜBER 20 000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER KINDERVERSIONEN VON WAS ICH AN DIR LIEBE



REINWARTH, ALEXANDRA

Was ich an dir liebe, Patentante – Version für Kinder

Mit einem Kind ausfüllen und
verschenken

7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 20.04.2021

- So können Kinder ihrer Patentante auf kindgerechte Weise sagen, wie lieb sie sie haben
- Zum individuellen Ausfüllen und Gestalten
- Das perfekte Geschenk für einen der wichtigsten Menschen im Leben

Sie ist cooler als Mama und jünger als Oma. Eine Patentante sorgt für Spaß, macht tolle Geschenke und begleitet ihren Schützling von seiner Geburt an. Mit diesem Ausfüllalbum können Kinder ihrer Patentante sagen, wie lieb sie sie haben. Mithilfe von Mama, Papa, Oma, Opa oder einem älteren Geschwisterkind können sie Fragen schriftlich, zeichnerisch oder durch Ankreuzen beantworten.

Ausgefüllt ist dieses Buch eine wunderschöne Liebeserklärung für einen der wichtigsten Menschen der Welt und das perfekte Geschenk zum Geburtstag, zu Weihnachten oder auch für zwischendurch.

© Arturo Martínez



ALEXANDRA REINWARTH ist Bestsellerautorin und hat neben der Reihe *Was ich an dir liebe* schon viele andere erfolgreiche Bücher für die Verlage riva und mvg geschrieben. Dazu gehören auch die aktuellen Spiegel-Bestseller *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg* und *Das Leben ist zu kurz für später*. Sie lebt mit ihrer Familie in Valencia, wo sie als Produzentin und Autorin tätig ist.



REIHE 100 LISTEN

DIE ERFOLGREICHE 100-LISTEN-REIHE ZUM AUSFÜLLEN MIT ÜBER 140 000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



Über 78 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0238-0
8,99 € (D), 8,99 € (A)



Über 35 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0015-7
8,99 € (D), 8,99 € (A)



Über 12 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0640-1
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-0983-9
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-0639-5
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-0799-6
8,99 € (D), 8,99 € (A)



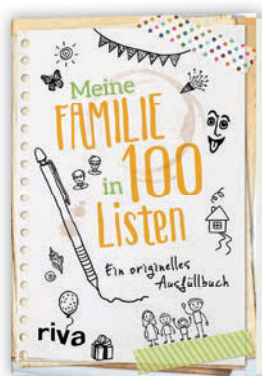
ISBN 978-3-7423-0798-9
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-1127-6
8,99 € (D), 8,99 € (A)



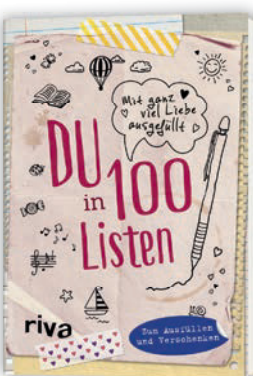
ISBN 978-3-7423-1239-6
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-1240-2
8,99 € (D), 8,99 € (A)

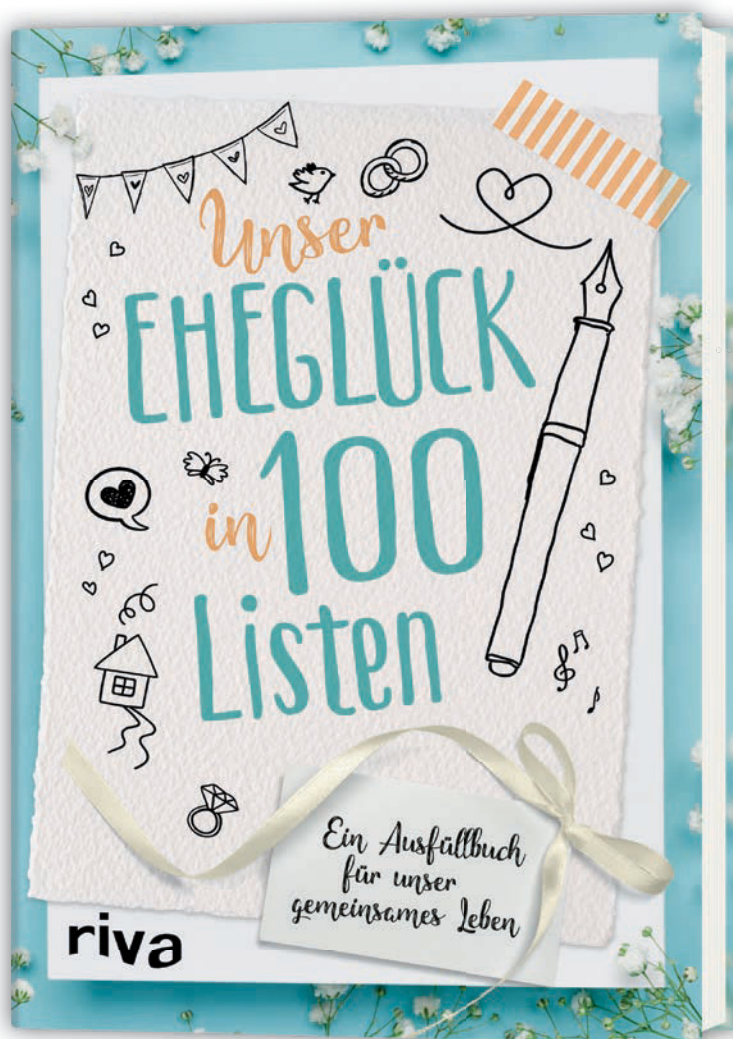


ISBN 978-3-7423-1238-9
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-1485-7
8,99 € (D), 8,99 € (A)

DAS PERFEKTE HOCHZEITSGESCHENK



Unser Eheglück in 100 Listen

Ein Ausfüllbuch für unser
gemeinsames Leben

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 23.03.2021

- 100 Fragen rund um Hochzeit, Ehe und gemeinsame Zukunft – zum Ausfüllen, Festhalten und Erinnern
- Ernste, lustige, aufschlussreiche und schräge Listen bringen viel Spaß beim Ausfüllen

Mit der Ehe legen Paare einen Grundstein für ihre gemeinsame Zukunft. Wie möchten sie diese verbringen? Was möchten sie erleben? Was haben sie für ihr gemeinsames Leben geplant?

Mit *Unser Eheglück in 100 Listen* können sie all ihre Wünsche, Ziele und Träume in insgesamt 100 abwechslungsreichen Listen festhalten und sich so auf ihr Leben zu zweit freuen. Aber nicht nur das gemeinsame Ausfüllen macht Spaß, denn das Erinnerungsbuch eignet sich auch, um später zu überprüfen, inwiefern sich ihr Leben verändert hat, ob Wünsche in Erfüllung gegangen sind und welche Zukunftspläne sie schon umgesetzt haben.



DIE PERFEKTE VERPACKUNG FÜR GELDGESCHENKE



Geld allein macht nicht glücklich, aber ihr seid ja zu zweit – Alles Gute zur Hochzeit

Das Geldgeschenkbuch:
Ausfüllen, Geld einstecken,
fertig!

4,99 € (D), 5,20 € (A)

ET: 20.04.2021

- Sehr persönlich dank Feldern zum individuellen Ausfüllen
- Eingebettet in eine dem Anlass entsprechende Rahmengeschichte
- Günstiger Preis: So bleibt noch genügend Budget zum Schenken übrig

Hochzeitstische waren einmal. Bei den meisten Hochzeiten, zu denen man heute eingeladen ist, wünscht sich das Brautpaar finanzielle Unterstützung. Doch auch wenn das eigentlich so unkompliziert klingt, ist es gar nicht so einfach, Geld zu schenken – denn mit einem schlichten Umschlag wird man dem Anlass nur selten gerecht.

Dieses Buch ist individuelles Präsent und Geldgeschenk in einem. Man kann nicht nur das Geld darin in einer eingearbeiteten Tasche hübsch verstauen, sondern das Buch zudem mit wenig Ausfüllaufwand personalisieren. So wird es – ganz ohne Basteln – zu einem einzigartigen Geldgeschenk.



DER HOCHZEITSRATGEBER EINER PROFESSIONELLEN WEDDING PLANNERIN



WILDE, BIRGIT

Dein Wedding Planner

Wie du deine Hochzeit planst –
und anschließend noch Lust zu
Heiraten hast

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 20.04.2021

- Fundiert und informativ –
sticht aus der Masse der
Hochzeitsbücher heraus
- Mit ergänzenden Checklisten,
Textvorlagen und Planungshilfen

Der Heiratsantrag ist gemacht, die Vorfreude steigt. Doch wie plant man eigentlich eine Hochzeit? Wo soll man anfangen? Schnell droht die anfängliche Freude in Stress umzuschlagen, denn die Ansprüche an ein gelungenes Fest sind hoch – und für die meisten ist es schließlich das erste Mal.

Autorin Birgit Wilde hat lange Zeit als Hochzeitsplanerin gearbeitet und gibt in diesem Buch fundierte Tipps. So beschreibt sie unter anderem, woran man gute Dienstleister erkennt, wie man Zeitdruck umgeht und warum weiße Tauben leider nicht romantisch sind. Kleine Anekdoten aus ihrem Arbeitsalltag dienen zudem als anschauliche und unterhaltsame Beispiele.

BIRGIT WILDE Birgit Wilde, geboren 1977 und aufgewachsen in Berlin, war viele Jahre lang im Eventbereich tätig, bevor sie sich mit ihrer Agentur Contigo Hochzeiten als Hochzeitsplanerin selbstständig machte. Gut acht Jahre lang hat sie zahlreiche Brautpaare durch alle Phasen der Hochzeitsplanung begleitet und ihnen unvergessliche Erinnerungen an ihren besonderen Tag beschert. Heute lebt Birgit Wilde in Köln.



DAS ERSTE AUSFÜLLBUCH, MIT DEM ERWACHSENE IHREN SCHÜTZLINGEN WERTVOLLE TIPPS MIT AUF DEN WEG GEBEN KÖNNEN



WÜNSCHE, SARA

Meine Geheimtipps für dein Leben

Von Freundschaft, Liebe und dem Leben allgemein. Zum Ausfüllen und Verschenken

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.06.2021

- Anhand von Listen, Ankreuzmöglichkeiten, Lückentexten und Freitexten lassen sich ganz persönliche Worte formulieren
- Mit inspirierenden Zitaten
- Das perfekte Geschenk für das eigene Kind oder das Enkel- oder Patenkind

Was muss ich unbedingt erlebt haben? Was hilft gegen Liebeskummer? Und was ist wirklich wichtig im Leben?

Wer weiß besser über das Leben Bescheid als jemand, der mittendrin steckt und bereits zahlreiche Hindernisse überwunden, Fehler begangen und Wunder erlebt hat? Mit diesem Buch können Erwachsene ihren Schützlingen wertvolle Tipps mit auf den weiteren Weg geben. Verschiedene Ausfülloptionen ermöglichen ganz persönliche Worte zu Themen wie Freundschaft, Liebe und dem Leben allgemein. Ausgefüllt ist es das perfekte Geschenk für das Kind, Enkel- oder Patenkind – ob zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach zwischendurch.

SARA WÜNSCHE, Jahrgang 1983, hat eine Ausbildung zur Mediengestalterin in München absolviert, bevor sie in Mainz Journalismus studierte. Seit vielen Jahren arbeitet sie als freie Texterin für verschiedene Verlage. Wünsche lebt mit ihrem Mann und drei Hunden in der Nähe von Hamburg.



EIN HUMORVOLLES GESCHENK FÜR WERDENDE VÄTER



Der ultimative Vaterschaftstest

Für Papas und solche, die es bald werden

6,99 € (D), 7,20 € (A)

ET: 23.03.2021

- Mit praktischen Tipps und witzigem Selbsttest
- Mit Urkunde für erfolgreiche Absolventen!

Dieses Buch stellt werdende Väter auf die Probe

In zahlreichen Quizfragen und Tests rund um Schwangerschaft und Babypflege muss Mann sein wahres Papa-Potenzial unter Beweis stellen. Wer diesen herausfordernden Test besteht, ist bestens vorbereitet auf stinkende Windeln und klebrige Autositze und kann der Vaterschaft selbstbewusst und gelassen entgegensehen. Mit hilfreichen Tipps und spannenden Infos ist *Der ultimative Vaterschaftstest* das perfekte Geschenk für Papas – und für solche, die es noch werden.



DIESE GRUNDAUSBILDUNG MACHT JEDEN REKRUTEN ZUM SUPER-PAPA



SINCLAIR, NEIL

Commando Dad

Die Grundausbildung für werdende Väter. Von der Geburt bis zum 3. Jahr

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 20.04.2021

- Survival-Tipps vom Profi: Neil Sinclair ist Ex-Soldat, dreifacher Vater und registrierter Babysitter
- Kurze und prägnante Tipps und Illustrationen sorgen für schnelle Abhilfe
- Das perfekte Geschenk für werdende und frischgebackene Väter

Die Geburt eines Kindes ist das größte Glück – und Quell zahlreicher Unsicherheiten in Bezug auf den Umgang mit dem Neuankömmling. Neil Sinclair, Ex-Soldat und Vater, fasst in *Commando Dad* all das zusammen, was Väter in den ersten drei Jahren nach der Geburt wissen müssen. Er zeigt, wie Väter sich auf die Ankunft des Trupps vorbereiten können, wie sie die ersten 24 Stunden überleben, die Moral aufrechterhalten und den Trupp verpflegen, verarzten, transportieren und unterhalten. Prägnante Tipps und Informationen sorgen dafür, dass der Papa in Not auf einen Blick weiß, was zu tun ist.

Ein Muss für alle werdenden und frischgebackenen Väter!

© Neil Sinclair



NEIL SINCLAIR war unter anderem Soldat und Sicherheitsbeamter. Die größte Angst verspürte er jedoch nicht im Einsatz, sondern bei der Geburt seines ersten Sohnes. Das veranlasste ihn dazu, Bücher zu schreiben, die er als werdender und frischgebackener Vater gerne gelesen hätte. Sinclair lebt mit seiner Frau und drei Kindern in Derbyshire.



**Mit der Geburt eines
Geschwisterchens
beginnt für das große
Geschwisterkind eine
neue, aufregende Zeit.**

Endlich hat es jemanden
an seiner Seite, mit dem es
die Eltern auf Trab halten,
stundenlang spielen und
allerlei Blödsinn anstellen
kann.

In diesen Ausfüllbüchern
können stolze Schwestern
oder Brüder mithilfe von
Mama oder Papa die
einzigartigen Momente
des Kennenlernens und
der neuen Rolle als
großes Geschwisterkind
festhalten. So stärken
die Alben nicht nur die
Beziehung der Geschwister
zueinander, sondern sind
auch eine ganz besondere
Erinnerung an eine
unvergessliche Zeit und
eine Liebesbotschaft an
das Geschwisterchen.



JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-0935-8
7,99 € (D), 8,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-0934-1
7,99 € (D), 8,30 € (A)

EINE WUNDERSCHÖNE ERINNERUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE



Hurra, endlich große Schwester!

Ein Erinnerungsalbum für Geschwister

48 Seiten, 16,0 × 16,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
7,99 € (D), 8,30 € (A)

ISBN 978-3-7423-1645-5

Warengruppe 1191

ET: 20.04.2021



Hurra, endlich großer Bruder!

Ein Erinnerungsalbum für Geschwister

48 Seiten, 16,0 × 16,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
7,99 € (D), 8,30 € (A)

ISBN 978-3-7423-1644-8

Warengruppe 1191

ET: 20.04.2021



- Das perfekte Mitbringsel für frischgebackene große Schwestern und Brüder
- Abwechslungsreiche und liebevolle Fragen und Mitmachseiten, die allein oder mit dem Geschwisterchen ausgefüllt werden
- So wird sich das große Geschwisterkind seiner besonderen neuen Rolle bewusst

333 AUFREGENDE ABENTEUER FÜR DIE SCHULFREIE ZEIT



Deine Bucket List für die Ferien

333 große und kleine Abenteuer
für die schulfreie Zeit

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 20.04.2021

- Geeignet für Schüler ab der ersten Klasse
- Mit tollen Ideen für jede Jahreszeit

Endlich Ferien! Aber was macht man mit der freien Zeit, wenn die besten Freunde in den Urlaub geflogen sind oder es draußen tagelang regnet? Dann ist diese ultimative Bucket List für die Ferien die Rettung. Denn hier finden Schüler ab der ersten Klasse 333 tolle Inspirationen und Challenges, mit denen sie die schulfreie Zeit garantiert unvergesslich machen. Bei spannenden Projekten wie dem Anlegen eines eigenen Kräutergartens oder dem Drehen eines Kurzfilms lernen die Kids auch in den Ferien immer Neues dazu. So kommt garantiert keine Langeweile auf!



DAS PERFEKTE LAST-MINUTE-GESCHENK



NEBEL, JULIAN

Alles Gute und so, weißt schon ...

Das beste Last-Minute-Geschenk der Welt

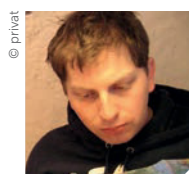
7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 20.04.2021

- Augenzwinkernd und humorvoll, für eine Zielgruppe, die sich selbst nicht zu ernst nimmt
- Für nahezu jedes Geburtstagskind geeignet

Zum Geburtstag eingeladen und am Tag der Feier fällt einem ein, dass man gar kein Geschenk besorgt hat? Klassiker! Dieses Buch schafft zum Glück Abhilfe.

Es ist das perfekte Last-Minute-Geschenk, das man auch noch kurz vor knapp besorgen und in wenigen Minuten – quasi im Bus zur Feier – ausfüllen kann. Heraus kommt ein hübsches und vor allem selbst gemachtes Präsent mit liebevollen und augenzwinkernden Erkenntnissen über den Beschenkten. Ein Buch, das sagt: »Sorry, ich hab's voll verplant, dir ein Geschenk zu kaufen, darum bekommst du das hier. Aber das ist echt super und ich hab mir beim Ausfüllen auch wirklich Mühe gegeben!«



© privat

JULIAN NEBEL, geboren 1984, lebt und arbeitet als Autor und Pressesprecher in München.



MIT ÜBER 100 SELBSTTESTS ZUR GROSSEN LIEBE



BURTON, NATASHA

So findest du die Liebe deines Lebens

Frage für Frage zu
Selbsterkenntnis und
Liebesglück

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.06.2021

- Auswertungen und Anregungen helfen, die eigenen Antworten richtig zu deuten
- Unterschiedliche Fragetypen sorgen für Abwechslung

Jeder sucht nach der großen Liebe – ob online, bei Blinddates oder auf Partys mit Freunden. Um seine bessere Hälfte zu finden, muss man sich allerdings erst selbst kennenlernen und wissen, was man braucht, um glücklich zu sein. Denn der Schlüssel zum großen Liebesglück liegt in einem selbst. Dieses Buch versammelt aufschlussreiche und abwechslungsreiche Selbsttests, die zum Nachdenken anregen und dabei helfen, herauszufinden, wer man ist und was man von einer Beziehung erwartet. Mit Fragen zum freien Ausfüllen und Ankreuzen, hilfreichen Auswertungen und Anregungen gelangt man so Schritt für Schritt zu sich selbst und der wahren Liebe.

© Ashleigh Taylor Photography



NATASHA BURTON Natasha Burton ist freiberufliche Autorin und Beziehungsexpertin, die unter anderem für die Magazine Cosmopolitan und Maxim geschrieben hat. Sie hat einen Masterabschluss in erzählender Sachliteratur und bereits zahlreiche erfolgreiche Ausfüllbücher veröffentlicht, darunter Tests für Paare und beste Freundinnen. Burton lebt in Santa Barbara, Kalifornien.



ENDLICH: FLEISSSTERNCHEN FÜR ERWACHSENE



Läuft bei dir

200 Fleißsternchen und witzige
Sticker für Erwachsene

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 20.04.2021

- Über 200 Sticker, die das Erwachsenenleben auf humorvolle Weise leichter machen
- Als tolle Anerkennung für sich und für andere oder um das eigene Bullet Journal aufzupeppen
- Das perfekte Geschenk für alle Millennials

Du hast heute sechs Gläser Wasser getrunken? Sticker für dich! Der Kollege war pünktlich bei der Arbeit? Das hat er toll gemacht – Sticker für ihn! Die beste Freundin hat sich an eine Kleinigkeit erinnert, die man ihr erzählt hat? Was für ein großartiger Mensch – auf jeden Fall ein Sticker für sie!

Diese witzigen Fleißsternchen für Erwachsene belohnen all die tollen Taten, die man in seinem Erwachsenenleben vollbringt. Denn wir alle vollbringen Großartiges – jeden Tag.

Perfekt, um sich und andere zu belohnen oder sein Bullet Journal aufzupeppen.



UNSERE WELT VON OBEN – ÜBER 80 BEEINDRUCKENDE BILDER, WELCHE DIE VIELFALT UND SCHÖNHEIT DER ERDE ZEIGEN



COADY, SERENA

Wie Frauen die Welt sehen

Die schönsten Bilder von Drohnenfotografinnen / A collection of aerial art by women who fly drones

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 08.12.2020

- Serena Coady betreibt den erfolgreichen Instagram-Account Drone Girls
- Der zweisprachige Bildband versammelt die besten internationalen Drohnenfotografinnen, die alle über Reichweite in den sozialen Medien verfügen

Diese Anblicke bieten sich einem sonst nicht einmal vom Flugzeug aus: **Wie Frauen die Welt sehen** versammelt die eindrucksvollsten Bilder von Drohnenfotografinnen und zeigt, wie schön, bunt und fragil die Welt von oben aussieht. Vom azurblauen Meer über weitläufige Wüstenlandschaften und sattgrüne Wälder bis hin zu kleinteiligen Stadtbildern – der weibliche Blick auf die Erde offenbart sich in einem außergewöhnlichen Sinn für Harmonie und Ästhetik, beeindruckenden Motiven und stimmigen Farbkompositionen. Mit diesem Buch holt man sich die ganze Schönheit unseres Planeten ins eigene Zuhause.

© Jash Manuel



SERENA COADY Serena Coady ist Journalistin und Drohnenfotografin, deren Artikel unter anderem in der Cosmopolitan und der Canberra Times erscheinen. Die 24-Jährige ist nicht nur von den neuen Möglichkeiten durch Drohnen fasziniert, sondern auch von den Frauen, die sie lenken. Der von ihr gegründete Instagram-Account Drone Girls versammelt spektakuläre Bilder von Drohnenfotografinnen aus der ganzen Welt.



FASZINIERENDE NATURPHÄNOMENE IN INFOGRAFIKEN VERSTÄNDLICH ERKLÄRT



GOTTLIEB, IRIS

Wunder der Welt in farbigen Grafiken

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 23.03.2021

- Tolle Illustrationen, begleitet von witzigen und prägnanten Erklärungen
- Ungewöhnliche und unterhaltsame Wissensbücher kommen gut an
- Für Erwachsene und Kinder gleichermaßen geeignet

Wie hoch ist die genetische Übereinstimmung zwischen einem Menschen und einer Weintraube? Warum hat unser Körperhaar je nach Körperstelle eine unterschiedliche Länge? Und wovon gibt es eigentlich mehr: von Sandkörnern am Meer oder Sternen am Himmel? Die Illustratorin und leidenschaftliche Hobbywissenschaftlerin Iris Gottlieb nimmt den Leser mit auf eine Reise zu den großen Geheimnissen des Universums. Mithilfe von amüsanten Infografiken beantwortet sie spannende Fragen aus der Welt der Naturwissenschaft und erläutert komplizierte Dinge so, dass wirklich jeder sie versteht.



IRIS GOTTLIEB Iris Gottlieb ist freie Illustratorin und Hobbywissenschaftlerin. Ihre Arbeiten wurden in verschiedenen Zeitschriften veröffentlicht. Ihre Mission als Künstlerin ist es, Illustrationen zu schaffen, die unterhaltsam und gleichzeitig informativ sind, und so junge Menschen zu ermutigen, sich für Wissenschaft zu interessieren. Seit einigen Jahren arbeitet sie dazu mit verschiedenen Museen zusammen.



DAS BUCH STAND WOCHENLANG AUF PLATZ 1 DER *NEW-YORK-TIMES*- BESTSELLERLISTE



BUNDO, MARLON; KELLER, E. G.; TWISS, JILL

Ein Tag im Leben von Marlon Bundo

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 08.12.2020

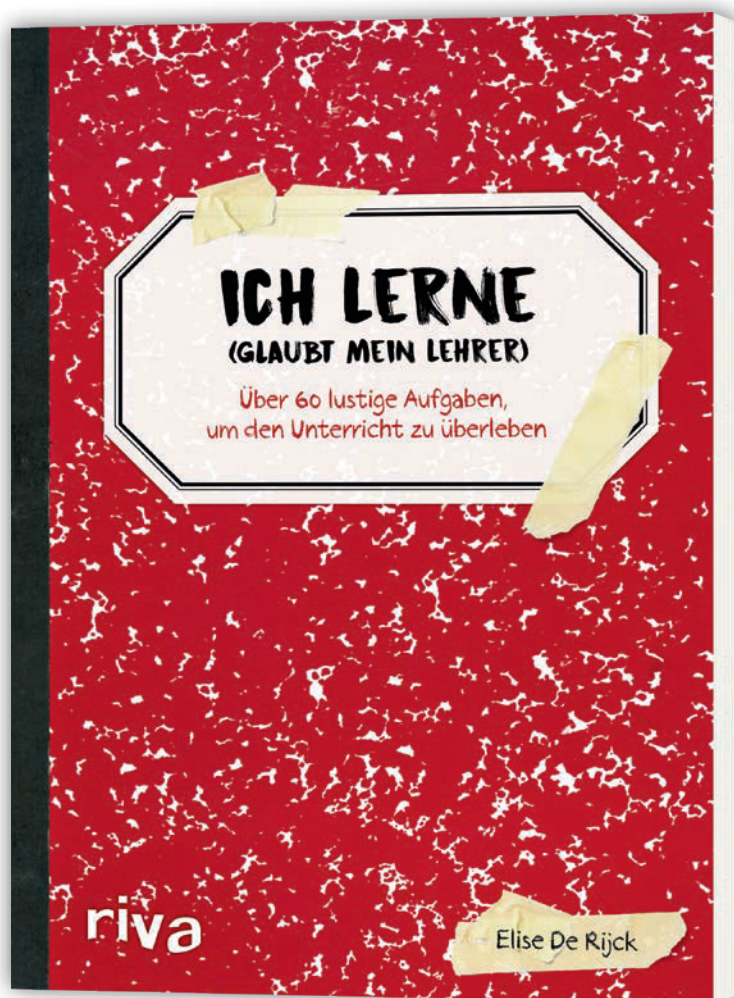
- Gelungene Parodie auf das Kinderbuch *Marlon Bundo* der Frau des homophoben US-amerikanischen Vizepräsidenten
- Präsentiert die Themen Toleranz und Demokratie niedlich und kindgerecht

Marlon ist ein Kaninchen, das bei seinem Großvater Mike Pence, dem Vizepräsidenten der USA, lebt. Und Marlon war immer sehr einsam – bis zu diesem einen Tag, an dem sich sein Leben für immer verändern sollte ...

Ein Buch, das die Themen Toleranz und Gerechtigkeit kindgerecht aufbereitet und sich für Vielfalt, Demokratie und die gleichgeschlechtliche Ehe einsetzt. Niedlich, witzig und liebevoll illustriert richtet es sich an jeden kleinen und großen Leser, der sich schon einmal »anders« gefühlt hat.



DIE PERFEKTE BESCHÄFTIGUNG FÜR LANGWEILIGE UNTERRICHTSSTUNDEN!



DE RIJCK, ELISE

Ich lerne (glaubt mein Lehrer)

Über 60 lustige Aufgaben, um den Unterricht zu überleben

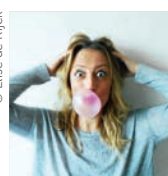
7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 26.01.2021

- Vereint das Konzept der Erfolgstitel *Mach dieses Buch fertig* und *Mein Kritzelblock für den Unterricht*
- Erfolgreiche Autorin (*Die Bucket List*)
- Ein tolles Geschenk für Schüler mit abwechslungsreichen Aufgaben

Ob mit dem Sitznachbarn Bingo spielen, dem Lehrer ein Tattoo zeichnen oder von Orten träumen, an denen man lieber wäre. Dieses Ausfüllbuch ist garantiert spannender als Mathe in der sechsten Stunde. Und falls der Lehrer doch mal rumgeht: einfach auf die leeren Notizseiten im Buch vorblättern – eine wirklich gelungene Tarnung!

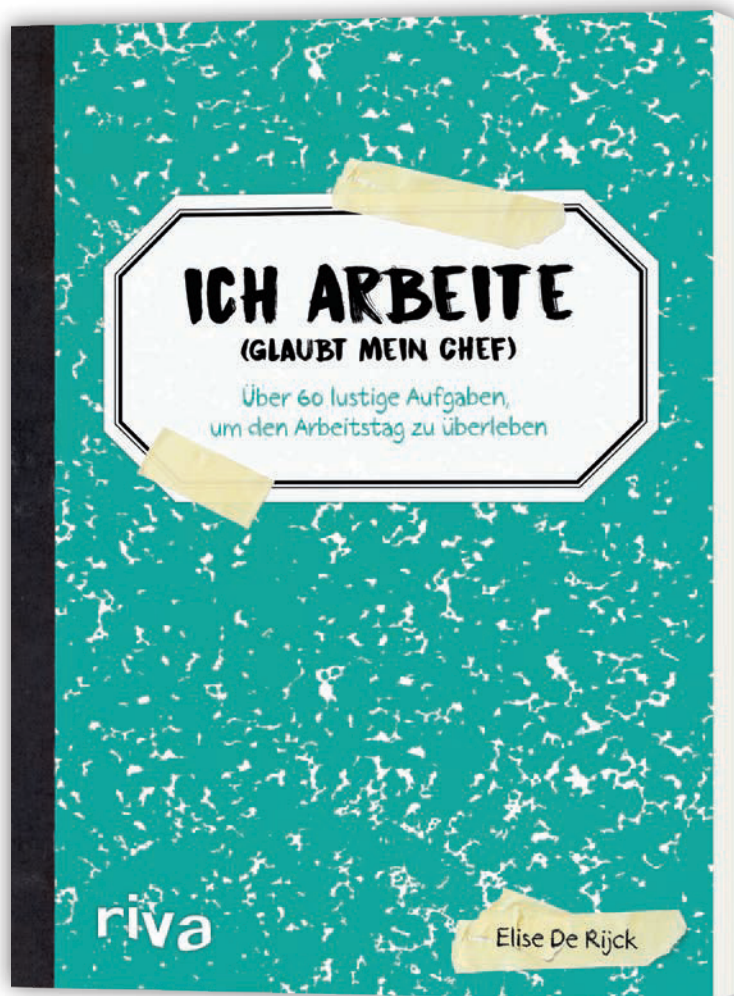
© Elise de Rijck



ELISE DE RIJCK Elise de Rijck hat mit ihrem *The Bucket List Book* einen Bestseller gelandet und seitdem mehrere Ausfüllbücher veröffentlicht. Sie nimmt sich selbst nicht zu ernst und hofft, dass ihre Leser es auch nicht tun. Sie frühstückt Konfetti (nicht wirklich), mag Nostalgie und spielt immer noch jeden Tag mit Polly-Pocket-Figuren (nicht wirklich). Und ihr kleiner Zeh ist ein bisschen krumm.



DIE PERFEKTE ABLENKUNG FÜR NICHT ENDEN WOLLENDE ARBEITSTAGE!



DE RIJCK, ELISE

Ich arbeite (glaubt mein Chef)

Über 60 lustige Aufgaben, um den Arbeitstag zu überleben

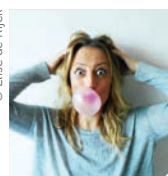
7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 26.01.2021

- Vereint das Konzept der Erfolgstitel *Mach dieses Buch fertig* und *Mein Kritzblock für den Unterricht*
- Erfolgreiche Autorin (*Die Bucket List*)
- Ein tolles Geschenk für Kollegen mit abwechslungsreichen Aufgaben

Endlich ein Buch für alle, die sich im Büro langweilen, im Meeting fast einschlafen und lieber Katzenvideos gucken, als zu recherchieren. Mehr als 60 abwechslungsreiche Aufgaben helfen dabei, die Arbeitswoche ganz entspannt zu überstehen und trotzdem jederzeit beschäftigt zu wirken.

© Elise de Rijck



ELISE DE RIJCK Elise de Rijck hat mit ihrem *The Bucket List Book* einen Bestseller gelandet und seitdem mehrere Ausfüllbücher veröffentlicht. Sie nimmt sich selbst nicht zu ernst und hofft, dass ihre Leser es auch nicht tun. Sie frühstückt Konfetti (nicht wirklich), mag Nostalgie und spielt immer noch jeden Tag mit Polly-Pocket-Figuren (nicht wirklich). Und ihr kleiner Zeh ist ein bisschen krumm.



GESCHENKBUCH



Über 211 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-868-8
10,00 € (D), 10,30 € (A)



Über 95 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-869-5
10,00 € (D), 10,30 € (A)



Über 85 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0255-7
10,00 € (D), 10,30 € (A)



Über 78 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-961-6
10,00 € (D), 10,30 € (A)



Über 60 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-475-9
14,99 € (D), 14,99 € (A)



Über 35 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0015-7
8,99 € (D), 8,99 € (A)



Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0592-3
6,99 € (D), 7,20 € (A)



Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0489-6
12,99 € (D), 13,40 € (A)



Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0160-4
10,00 € (D), 10,30 € (A)



Über 15 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0618-0
8,99 € (D), 9,30 € (A)



Über 15 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0036-2
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 13 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-890-9
9,99 € (D), 9,99 € (A)



ISBN 978-3-86883-712-4
9,99 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-7423-0238-0
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-86883-642-4
10,00 € (D), 10,30 € (A)



ISBN 978-3-86882-785-9
10,00 € (D), 10,30 € (A)



SEYDA TAYGUR

Seyda Taygur aka Sissys Secrets feiert nach einer erfolgreichen Karriere im Fashionbusiness seit 2017 als Influencerin auf Social Media große Erfolge. Mit Fokus auf Beauty und Essen zeigt die Powerfrau mit türkischen Wurzeln, wie sie Business und Familie genauso spielerisch miteinander vereint wie einfache Alltagsküche mit vollen Terminkalendern. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Nach dem *Spiegel*-Bestseller *Sissys Kitchen* folgt nun das zweite Buch der erfolgreichen Bloggerin Seyda Taygur. Im Fokus stehen einfache Rezepte mit großer Wirkung. Leckere Frühstücks- und Brunch-Variationen, köstliche Suppen, Salate und Getränke wechseln sich ab mit Soulfood-Klassikern. Seydas Leitsatz: Essen macht am meisten Spaß, wenn man es mit Familie und Freunden teilt und gemeinsam mit seinen Liebsten genießt. Das Kochbuch bietet 70 Rezepte für jeden Tag und kombiniert moderne Küche mit orientalischen Einflüssen. Ein Muss für alle Fans von richtig gutem Essen!

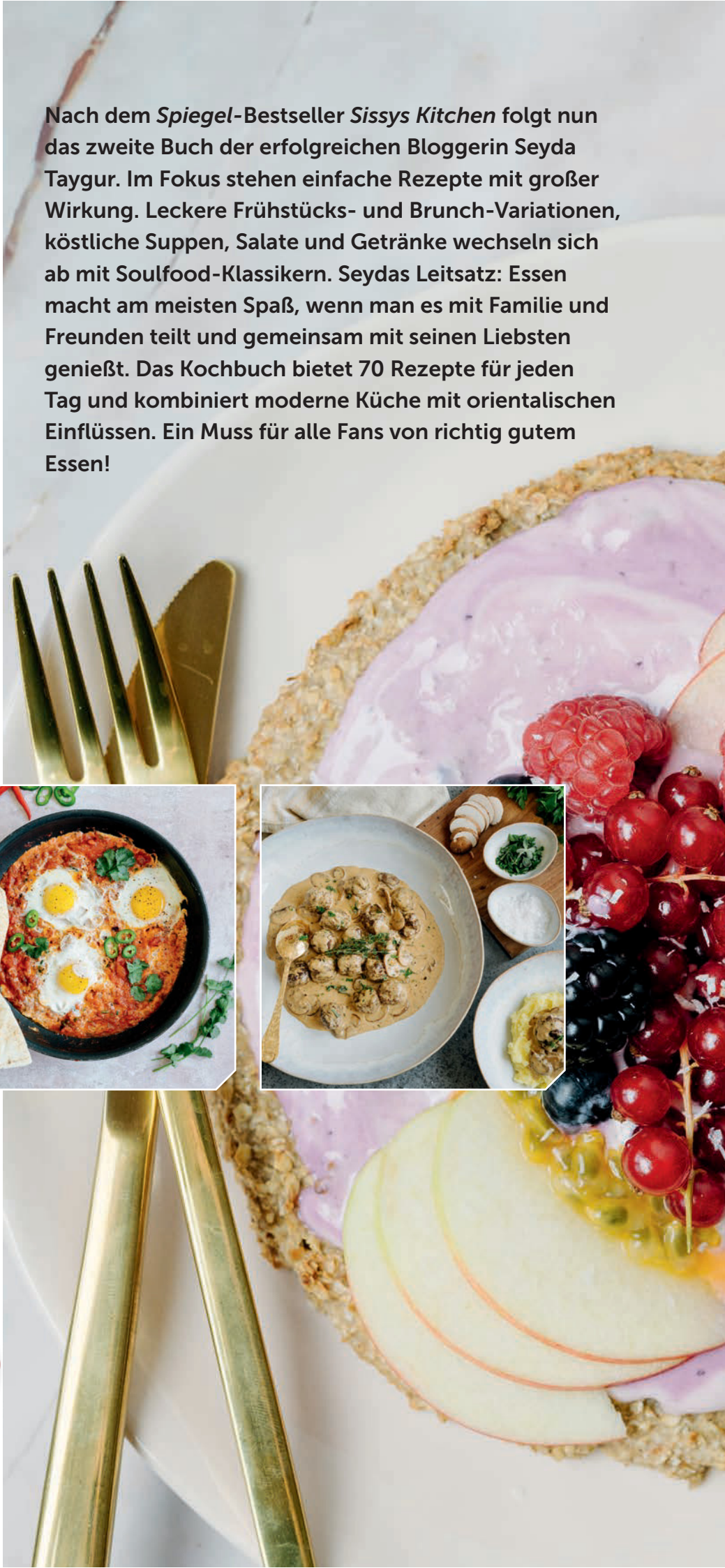


JETZT
NACHBESTELLEN

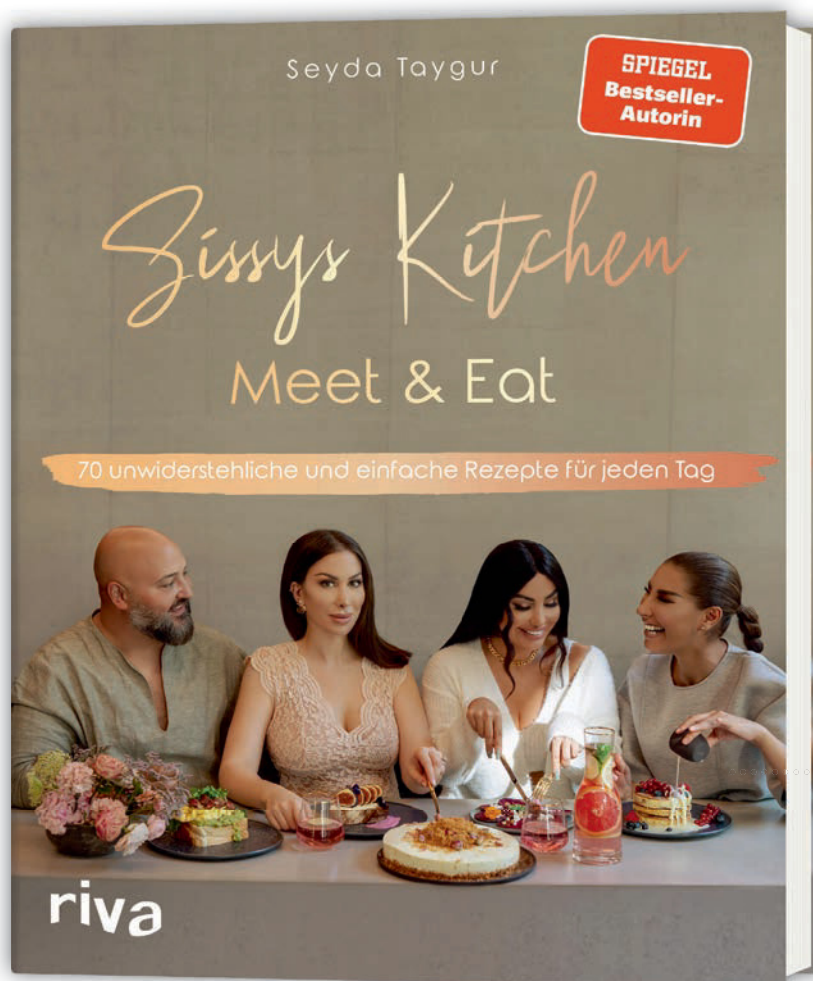


Über 26 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-1456-7
19,99 € (D), 20,60 € (A)



DAS NEUE KOCHBUCH VON SPIEGEL-BESTSELLERAUTORIN SEYDA TAYGUR



TAYGUR, SEYDA

Sissys Kitchen: Meet & Eat

70 unwiderstehliche und
einfache Rezepte für jeden
Tag

160 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1727-8

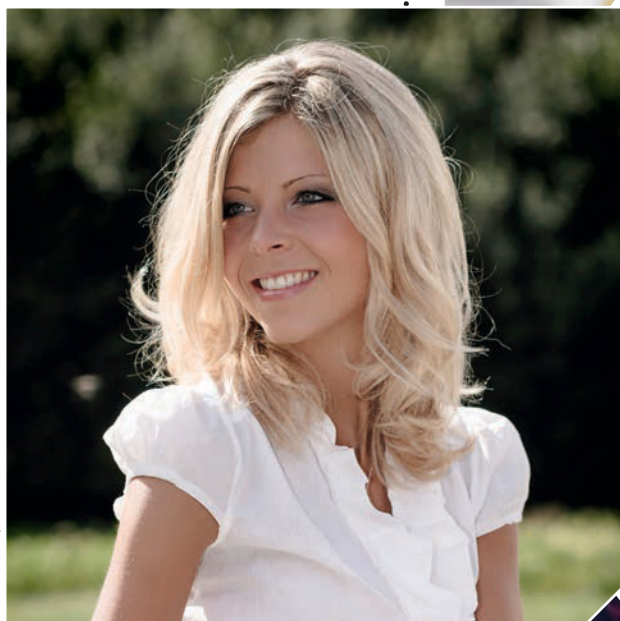
Warengruppe 1453

ET: 20.04.2021



- Das erste Buch der Autorin, *Sissys Kitchen*, hat sich bereits mehr als 26 000 Mal verkauft
- *Sissys Kitchen* war im 1. Halbjahr 2020 das bestverkaufte Buch im Bereich Hardcover – Essen und Trinken
- Große Reichweite der Autorin: über 340 000 Follower auf Instagram (@sissyssecrets, @sissyskitchen)





BIANCA ZAPATKA

Bianca Zapatka ist Foodstylistin und Rezeptentwicklerin und begeistert mit ihren veganen Köstlichkeiten über 660 000 Fans auf Instagram. Ihre Rezepte sind nicht nur für Veganer geeignet, sondern für alle, die gerne genießen und den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten.



Backen ohne Eier, Butter und Milch – geht das überhaupt? Ja! Die 70 Rezepte für Kuchen, Torten, Pies und allerlei kleine Köstlichkeiten wie Cupcakes und Brownies in diesem Buch sind der Beweis: Die vegane Backkunst ist extrem vielfältig und unglaublich lecker. Erfolgsbloggerin Bianca Zapatka teilt ihre absoluten Lieblingsrezepte von Chocolate Cheesecake über Karottenkuchen mit Frosting bis hin zu Schichttorten und Karamell-Brownies. Hilfreiche Tipps zu pflanzlichem Ei- und Milchersatz inklusive Umrechnungstabellen sowie Grundrezepte für Teig-Varianten bieten die perfekte Grundlage für alle Hobbybäcker und Fans der veganen Küche.

JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-1436-9
24,99 € (D), 25,70 € (A)



ISBN 978-3-7423-1145-0
22,00 € (D), 22,70 € (A)

Über 67 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-7423-1353-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)

Über 26 000
verkaufte
Exemplare

DAS ERSTE BACKBUCH VON DEUTSCHLANDS ERFOLGREICHSTER VEGAN-AUTORIN BIANCA ZAPATKA



ZAPATKA, BIANCA

Vegan Cakeporn

70 fantastische Rezepte für
Kuchen, Torten und süße
Köstlichkeiten

256 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
24,99 € (D), 25,70 € (A)

ISBN 978-3-7423-1648-6

Warengruppe 1457

ET: 15.06.2021



- Riesige Reichweite mit über 660 000 Abonnenten auf Instagram
- Die ersten beiden Bücher der Autorin, *Vegan Foodporn* und *Vegan & Easy*, verkauften sich bereits über 90 000 Mal
- *Vegan Foodporn* war das erfolgreichste vegane Kochbuch 2019





Roxy Pope und Ben Pook dachten immer, veganes Essen sei langweilig und kompliziert. Doch als sie sich 2016 für den veganen Lifestyle entschieden, stellten sie fest, dass pflanzliche Ernährung Spaß machen kann, einfach ist und lecker schmeckt! Seither teilen sie ihre Rezepte auf ihrem Blog *So Vegan*, der zu einer der größten und am schnellsten wachsenden veganen Plattformen der Welt geworden ist.

Lust auf veganes Essen, aber keine Zeit, lange und aufwendig zu kochen? Dieses Buch schafft Abhilfe, denn für alle Gerichte benötigt man nur einen Topf, eine Pfanne oder ein Backblech – und sie bieten unwiderstehlichen Geschmack bei weniger Abwasch.

Das neue Kochbuch von Roxy Pope und Ben Pook, den Machern des Blogs *So Vegan* mit über 1,6 Millionen Fans, präsentiert 80 vielseitige und unglaublich leckere Rezepte für schnelle Currys, Salate, Eintöpfe, Nudeln oder Ofengemüse. Auch der Einkauf ist einfach wie nie, da man die benötigten Zutaten in jedem Supermarkt bekommt. Vegan essen war noch nie so easy!



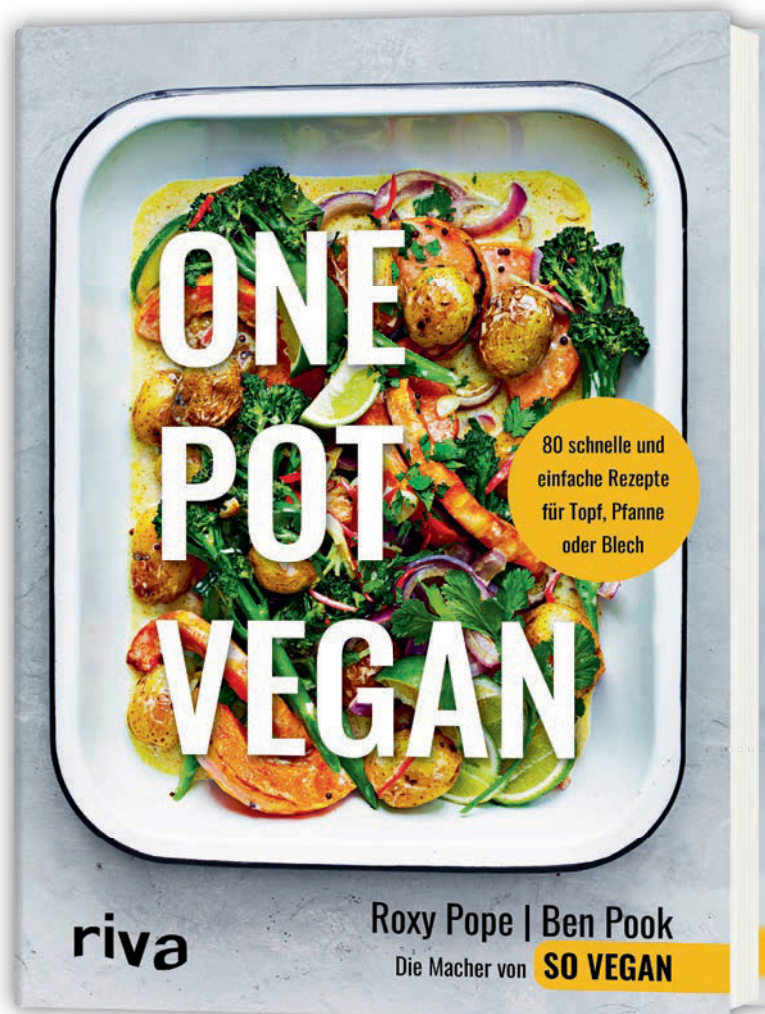
**JETZT
NACHBESTELLEN**



Über 26 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1353-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)

TRENDTHEMA ONE-POT-GERICHTE – JETZT AUCH FÜR VEGANER!



POPE, ROXY; POOK, BEN

One Pot vegan

80 schnelle und einfache
Rezepte für Topf, Pfanne oder
Blech

192 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1690-5

Warengruppe 1455

ET: 10.11.2020



- Die beiden Influencer mit über 1,3 Mio. Facebook-Fans und 380 000 Instagram-Followern werden das Buch aktiv bewerben
- Zeitsparende Alltagsküche: 80 vegane Rezepte, für die man nur eine Pfanne, einen Topf oder ein Backblech braucht
- Weniger Aufwand, weniger Abwasch, nie wieder Chaos in der Küche



VEGANE ERNÄHRUNG GEHT AUCH GÜNSTIG!



LAFORÊT, MARIE

Vegan & günstig

85 leckere und ausgewogene Gerichte

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 23.03.2021

- Perfekt für Einsteiger mit kleinem Geldbeutel, die die vegane Ernährung ausprobieren wollen
- Mit vielen Gerichten, die weniger als 1 Euro pro Portion kosten
- Mit 85 bebilderten Rezepten

Vegane Ernährung klingt nach viel Aufwand und hochpreisigen Lebensmitteln? Sich pflanzlich zu ernähren, muss aber nicht teuer oder kompliziert sein. Die 85 Rezepte in diesem Buch zeigen, dass man selbst mit wenig Budget köstliche und abwechslungsreiche vegane Speisen kochen kann. Viele kosten sogar weniger als 1 Euro pro Portion und sind schnell und einfach zuzubereiten. Das Buch präsentiert nicht nur preiswerte Gerichte, sondern bietet auch hilfreiche Tipps und Informationen zu den Grundlagen einer pflanzlichen Ernährung.

MARIE LAFORÊT Marie Laforêt ist Food-Fotografin und Autorin von 17 Kochbüchern, darunter dem Bestseller *Vegan*. 2009 gründete sie ihren Blog *100% Végétal* und setzt sich seitdem für die vegane Ernährung mit all ihren ökologischen und ethischen Vorteilen ein. Sie lebt in Frankreich.



RUND 1,3 MILLIONEN DEUTSCHE ERNÄHREN SICH BEREITS VEGAN – TENDENZ STARK STEIGEND



CAO, CARLO

Partyfood vegan

Über 50 sensationelle Gerichte
für eine unvergessliche Feier

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 20.04.2021

- Perfekt für Einsteiger, die die vegane Ernährung ausprobieren wollen, und für Gastgeber mit veganen Gästen
- Mit über 50 wunderschön bebilderten Rezepten
- Der Autor hat 160.000 Follower bei Instagram (@vegaliciously) und kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Anlässe zum Feiern gibt es genügend. Jede Party braucht aber auch die passenden Snacks, das Fingerfood sowie süße und herzhaftes Speisen für den Buffettisch – und das geht auch **vegan!** Dieses Buch bietet über 50 abwechslungsreiche Rezepte für ein buntes Partybuffet, mit denen man Familie und Freunde begeistern wird. Die kreativen Rezeptideen überzeugen nicht nur Veganer, sondern schmecken garantiert jedem – und als Gastgeber mit veganen Gästen ist man immer auf der sicheren Seite. Die Gerichte eignen sich zudem nicht nur für die eigene Party, sondern auch für ein Mitbringbuffet.

CARLO CAO Carlo Caos größte Leidenschaft ist das Kochen. Seit 2017 lebt er vegan – aus Liebe zur Tierwelt und zur Erde. Auf seinem Instagram-Account vegaliciously zeigt er, wie man mit pflanzlichen Produkten ganz einfach kochen kann. Seine Gerichte sind von der italienischen Küche beeinflusst. Er lebt in der italienischen Schweiz.



VEGANE ERNÄHRUNG KANN SO EINFACH SEIN!



BARJE, SIRI

Die vegane 5-Zutaten-Küche

Über 60 schnelle und leckere Rezepte

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 20.04.2021

- Unkomplizierter Einstieg für alle, die die vegane Ernährung ausprobieren wollen
- Ausgewogene vegane Gerichte mit nur fünf Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt
- Mit 60 wunderschön bebilderten Rezepten

Dieses Kochbuch beweist, dass vegan kochen keinesfalls kompliziert sein muss. Jedes Gericht lässt sich aus nur fünf Zutaten zaubern, die in jedem Supermarkt erhältlich sind. So lassen sich im Handumdrehen einfache und leckere Gerichte zubereiten. Die Speisen sind nicht nur vielseitig, sondern auch absolut alltagstauglich. Ob Frühstück, Snacks, Salate, Suppen, Hauptgerichte oder Desserts – hier ist für jeden Geschmack und jede Gelegenheit etwas dabei!

SIRI BARJE Siri Barje ist ausgebildete Köchin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie liebt es zu kochen und arbeitet bereits in renommierten schwedischen Restaurants. Mittlerweile ist sie als TV-Köchin bekannt und veröffentlicht auf ihrem Blog koket.se sowie auf Instagram ([siribarje](https://www.instagram.com/siribarje)) ihre Lieblingsrezepte. Die gebürtige Schwedin lebt heute in Dubai.



6,5 MILLIONEN DEUTSCHE ERNÄHREN SICH BEREITS VEGETARISCH – TENDENZ STARK STEIGEND



PICHL, VERONIKA

Die Veggie-Challenge

30 Tage vegetarisch essen – mit
60 leckeren und fleischlosen
Rezepten

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 18.05.2021

- Perfekt für Einsteiger, die die vegetarische Ernährung ausprobieren wollen
- Mit einem 30-Tage-Plan und 60 vegetarischen Rezepten
- Die Bestsellerautorin kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, fleischlos zu leben – im vergangenen Jahr kamen in Deutschland 400.000 Vegetarier hinzu. Die Gründe dafür beginnen beim Tierwohl und schließen auch gesundheitliche Aspekte mit ein. Während viele ihren Fleischkonsum zwar einschränken wollen, fürchten sie gleichzeitig, dass sie ihre Lieblingsgerichte vermissen und dass Veggie-Gerichte langweilig sind. Das muss aber nicht sein! Dieses Buch bietet mit der 30-Tage-Challenge einen leichten Einstieg in die vegetarische Ernährung. Mit täglichen Tipps und Wissenswertem zur fleischlosen Lebensweise sowie 60 leckeren Rezepten für jeden Tag.

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glücklichein. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



ZWEI FOOD-TRENDS IN EINEM: VEGETARISCHE SPEISEN SCHONGAREN FÜR DEN PERFEKTEN GESCHMACK

FRANKEMÖLLE, GABRIELE

Vegetarisch kochen mit dem Slow Cooker

60 einfache Rezepte für jeden Tag

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 08.12.2020



- 6,5 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich vegetarisch – Tendenz steigend
- Der Slow Cooker ist besonders preiswert und ein sehr beliebtes Küchengerät
- Perfekt für Einsteiger: informativer Theorieteil und toll bebilderte Rezepte – mit einigen veganen Optionen

Gabriele Frankemölle ist Expertin für das Kochen mit dem Slow Cooker und hat sich auf das Schongaren von Speisen spezialisiert. Durch das langsame Garen bekommen die Zutaten einen intensiven und aromatischen Geschmack, was die Charakteristik der einzelnen Gemüsesorten besonders hervorhebt. Dieses Kochbuch bietet eine rein fleischlose Auswahl an 60 herzhaften und süßen Rezepten für Vegetarier und alle, die ihren Fleischkonsum reduzieren wollen. Klassiker wie Ratatouille und Chili sin Carne sind ebenso mit dabei wie ausgefallene Currys, Suppen und Aufläufe. Raffinierte Ideen für Beilagen und auch Desserts runden die Bandbreite ab.

© privat



GABRIELE FRANKEMÖLLE Gabriele Frankemölle ist ausgebildete Zeitungsredakteurin und hat ihre Begeisterung für Kochen und Backen zum Beruf gemacht. Aus zwei Hobby-Foodblogs (usa-kulinarisch.de und slowcooker.de) wurden in mehr als 15 Jahren zwei namhafte Online- und Kochbuchprojekte. Ihre Leidenschaften sind Reisen, Kochen ... und beides zusammen. Sie liebt es, Rezepte zu entwickeln und Freunde zu bewirten.



DEUTSCHLANDS FLEISCHKONSUM SINKT – VEGETARISCH GRILLEN IST TREND



ROSENTHAL, PATRICK

Easy vegetarisch grillen

70 fantastische und kreative
Rezepte

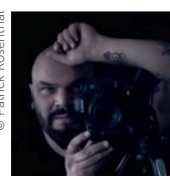
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 20.04.2021

- 70 Rezepte für vegane Varianten beliebter Grillklassiker, Gemüsespieße und Dips
- Tendenz zum bewussteren Konsum – immer mehr Menschen werden sich in Zukunft vegetarisch ernähren
- Alle Gerichte eignen sich für den Elektro-, Gas- und Holzkohlegrill

Steak, Würstchen und Schaschlikspieße – die Klassiker des Grillens. Für Vegetarier und Veganer bleibt oft nur Grillgemüse als Option. Damit ist jetzt Schluss. Patrick Rosenthal beweist mit 70 abwechslungsreichen Rezepten, dass vegetarisches Grillen unglaublich vielfältig ist. Ob saftige Auberginenschnitzel, gegrillter Fenchelsalat, gefüllte Rosmarinkartoffeln oder vegetarische Currywurst und Hotdogs – hier ist für jeden etwas dabei. Die wunderschönen Rezeptfotos machen noch mehr Lust auf einen bunten Grillabend voller Geschmacksexplosionen.

© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL Patrick Rosenthal ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



90 PROZENT DER DEUTSCHEN BESITZEN EINEN EIGENEN GRILL



GRILLKAMERADEN

Grillen mit dem Gasgrill – Rezepte aus aller Welt

50 internationale Gerichte

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 23.03.2021

- Mit 50 internationalen und kreativen Rezepten für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts
- Die Autoren betreiben den erfolgreichen Blog grillkameraden.de mit mehreren Tausend Besuchern pro Woche
- Das perfekte Geschenk für alle Grillfans, die sich kulinarisch neu ausprobieren möchten

Der Gasgrill begeistert durch seine Vorteile gegenüber dem Holzkohlegrill unzählige Grillfans: Er erreicht in kurzer Zeit die perfekte Grilltemperatur, sie kann genau eingestellt werden, und man muss keine heiße Asche entsorgen.

Nach dem erfolgreichen Buch Grillen mit dem Gasgrill der Grill-Blogger Grillkameraden folgt nun ein weiteres Buch: eine kulinarische Reise rund um die Welt. 50 internationale Rezepte zeigen die Vielfalt des Grillens auf allen Kontinenten. Ob feurige Chorizo-Spieße aus Spanien, israelische Shakshuka, Fischspieße aus Barbados oder köstliche Desserts wie Kaiserschmarrn und Pavlova – hier wird jeder fündig.



DIE GRILLKAMERADEN sind vier Freunde, die die Leidenschaft fürs Grillen vereint. Der Gasgrill ist dabei ihr Favorit. Ihre Devise lautet stets, dass die Rezepte einfach nachzugrillen sein müssen und der Genuss im Vordergrund steht. Auf ihrem stetig wachsenden Blog grillkameraden.de präsentieren sie ihre besten Rezepte und zählen mittlerweile einige Tausend Besucher pro Woche.





THOMAS DIPPEL

Thomas Dippel ist gelernter Koch und leidenschaftlicher Bäcker. Sein Beruf führte ihn in viele Länder und deren Top-Restaurants, unter anderem in Australien, Neuseeland und Frankreich. Zuletzt arbeitete er auf privaten Yachten, auf denen er drei Jahre durch die Meere kreuzte. Seit einigen Jahren lebt er mit seiner Familie in Hamburg und betreibt den erfolgreichen YouTube-Kanal *Thomas kocht*.

Unter der Woche stressfrei und trotzdem genussvoll kochen – das funktioniert! Der Profikoch Thomas Dippel vom YouTube-Kanal *Thomas kocht* begeistert in diesem Buch mit 70 Rezepten für den entspannten Feierabend. Die Gerichte sind schnell und einfach zuzubereiten, benötigen nur wenige Zutaten und lassen sich deshalb ganz einfach in den Alltag integrieren. Viele Lebensmittel können außerdem für mehrere Speisen verwendet werden, sodass die Reste clever verwertet werden.



JETZT NACHBESTELLEN



Über 26 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-1456-7
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 70 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-1145-0
22,00 € (D), 22,70 € (A)

DER YOUTUBE-KANAL *THOMAS KOCHT* HAT BEREITS 240 000 FOLLOWER – TENDENZ STEIGEND



DIPPEL, THOMAS

Thomas kocht: Feierabendküche

70 schnelle Rezepte mit wenig Aufwand

160 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1642-4

Warengruppe 1455

ET: 20.04.2021



- Schnelle, unkomplizierte und einfache Gerichte für den Alltag
- Mit 70 wunderschön bebilderten Rezepten
- Der Autor kümmert sich aktiv um Promotion und Presse





CALLEKOCHT

Carl-Michael Hofmann, Jahrgang 1960, wurde in einem Landgasthof geboren – so war sein Lebensweg schon früh vorbestimmt. Der geprüfte Küchenmeister hat sich traditionellen Rezepten verschrieben und bewahrt diese vor dem Vergessen. Er vermittelt seit vielen Jahren in Kochkursen den Spaß am Kochen. Sein YouTube-Kanal *CALLEkocht* zählt zu den erfolgreichsten Kochkanälen im deutschsprachigen Raum.



Ob saftiger Schweinebraten mit Rotkohl und Klößen, würziges Rindergulasch, gefüllte Paprikaschoten, deftige Kohlrouladen oder knusprige Reibekuchen – all diese Gerichte erinnern uns an eine Zeit, in der Oma uns mit viel Liebe bekocht hat. Der erfolgreiche YouTuber *CALLEkocht* zeigt in diesem Kochbuch, wie man diese Klassiker der deutschen Küche ganz einfach zu Hause nachkochen kann. Dafür sind keine exotischen Zutaten nötig, sondern nur das Wissen um die traditionellen Zubereitungsmethoden. Nie war es leichter, sich mit den Leibspeisen von einst die kulinarischen Kindheitserinnerungen zurückzuholen!



VOM ERFOLGREICHEN YOUTUBER CALLEKOCHT



CALLEKOCHT

Aus Omas Küche

Lieblingsgerichte aus der
guten alten Zeit

176 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1757-5

Warengruppe 1455

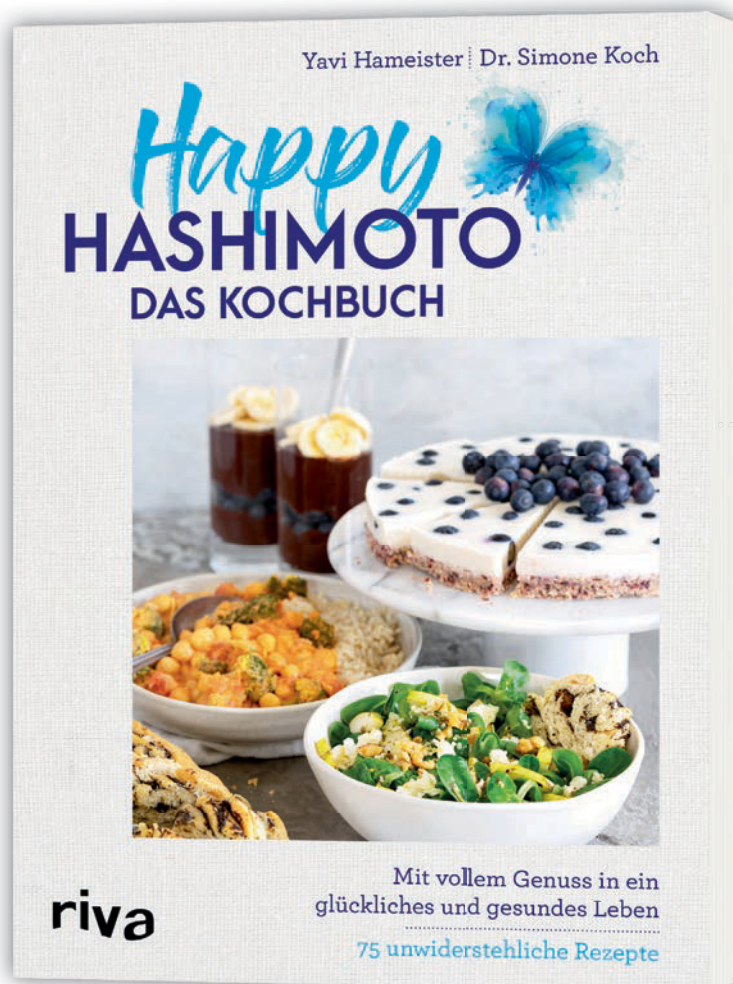
ET: 15.06.2021



- CALLEkocht hat auf YouTube mehr als 220 000 treue Abonnenten
- 70 Rezepte, die direkt aus Omas Kochbuch stammen könnten – mit allen beliebten Klassikern der deutschen Küche
- Wunderschön und stimmungsvoll bebildert



GLÜCKLICH UND GESUND LEBEN TROTZ HASHIMOTO: DAS KOCHBUCH ZUM ERFOLGREICHEN RATGEBER



HAMEISTER, YAVI; KOCH, DR. SIMONE

Happy Hashimoto – Das Kochbuch

Mit vollem Genuss in ein glückliches und gesundes Leben

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 18.05.2021

- Immens große Zielgruppe: über zehn Millionen Betroffene in Deutschland
- Anhaltender Trend im Gesundheitsbereich: bereits über 400 000 verkaufte Bücher zu Hashimoto
- Praxiserprobte Rezepte, die sich perfekt im Alltag umsetzen lassen

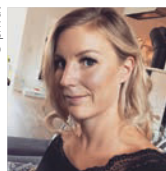
Wer von der Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis betroffen ist, leidet unter Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Gewichtszunahme. Die richtige Ernährung kann viele dieser Symptome lindern und das Wohlbefinden erheblich fördern. Die Bloggerin Yavi Hameister, selbst von Hashimoto betroffen, und die Ärztin Dr. Simone Koch haben in diesem Kochbuch zu ihrem erfolgreichen Ratgeber *Happy Hashimoto* 75 Rezepte zusammengestellt, die perfekt auf die Bedürfnisse von Hashimoto-Patienten abgestimmt sind, und erklären, wie man die Schilddrüse wieder ins Gleichgewicht bringt und ein erfülltes, gesundes Leben voller Genuss führt.

© Niki Romczyk



YAVI HAMEISTER (geb. 1986) arbeitete viele Jahre als freie Journalistin, bis sie mit ihrem Mann nach Schottland ging und dort Mutter und Bloggerin wurde. Sie schreibt in ihrem Blog *mama-moves*, de über ihre Lieblingsthemen Sport, Ernährung und Kinder.

© privat



DR. SIMONE KOCH (geb. 1979) ist Medizinerin und arbeitet seit drei Jahren in ihrer eigenen Praxis für Ernährungs- und funktionelle Medizin. Auf ihrem Portal *Autoimmunhilfe* bemüht sie sich um die Patientenaufklärung hinsichtlich Autoimmunerkrankungen.



DEUTSCHLAND SCHLÄFT SCHLECHT – DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG SCHAFFT ABHILFE



WILKE, DÖRTE; WILKE, JESKO

Das Schlaf-gut-Kochbuch

Die Food-Formel für einen
besseren Schlaf

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 26.01.2021

- 20 bis 30 Prozent der Deutschen haben Probleme mit dem Einschlafen und Durchschlafen
- Mit einem abgestimmten 10-Tage-Plan, Schlafprotokollen und zahlreichen Tipps für mehr Erholung im Alltag
- Wunderschöne Rezeptfotografie

Guter Schlaf ist essenziell für die Gesundheit. Doch was, wenn man zu wenig schläft und daraus Konzentrationsprobleme, Erschöpfung und Stress resultieren? Hier setzt das *Schlaf-gut-Kochbuch* an, denn mit der richtigen Ernährung lässt sich unser Wohlbefinden immens steigern – nicht nur am Tag, sondern auch in der Nacht. Dörte und Jesko Wilke haben eine Food-Formel entwickelt, mit der das Einschlafen und das Durchschlafen sichtbar gefördert werden. 70 Rezepte mit ausgewählten Lebensmitteln regulieren den Melatoninspiegel und verhelfen so zu einer besseren Schlafqualität. Unterstützt werden diese von zahlreichen Tipps zur Schlafhygiene.

© Götz Wraage



DÖRTE UND JESKO WILKE

Die Journalistin Dörte Wilke (geb. 1960) ist Expertin für gesunde Ernährung. Sie verantwortete viele Jahre das Ressort Food bei der Zeitschrift *Fit for Fun*. Bereits zweimal wurde sie mit dem renommierten Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausgezeichnet. Jesko Wilke (geb. 1959) ist freier Journalist und Autor mit dem thematischen Schwerpunkt Gesundheit und Ernährung. Er veröffentlichte zahlreiche Bücher, u.a. *Clean Eating*, *Basisch abnehmen und entgiften* und *Feel Good Food*.





DURKHANAI AYUBI

Durkhanai Ayubis Eltern flohen 1985 aus Afghanistan, ließen sich mit ihren Kindern in Adelaide, Australien, nieder und gründeten zwei afghanische Restaurants:

»Parwana« und »Kutchi Deli Parwana«. Durkhanai Ayubi

arbeitet in beiden Lokalen, aber auch als Journalistin für mehrere Zeitungen und Websites und ist Fellow des Atlantic Institute, das sich für soziale Gerechtigkeit einsetzt.

Afghanische Küche wird auch in Deutschland immer beliebter. Die traditionellen Gerichte des an der Seidenstraße gelegenen Landes vereinen Einflüsse aus der persischen, indischen, ja sogar der chinesischen und mongolischen Küche. Intensiver Geschmack, herrliche Aromen, kraftvolle Farben und verführerische Düfte zeichnen Speisen wie die Teigtaschen Mantu, das Reisgericht Kabuli Palaw, das Spinat-Lamm-Curry Sabzi oder die Suppe Aush aus. Die Rezepte dieses Buches wurden in der Familie der Autorin Durkhanai Ayubi über Generationen weitergegeben und zeigen, was Afghanistan wirklich ausmacht: großzügige Gastfreundschaft und exquisite Esskultur.



JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-1080-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-0356-1
24,99 € (D), 25,70 € (A)

DAS AFGHANISTAN-KOCHBUCH MIT ATEMBERAUBEND SCHÖNER REZEPTFOTOGRAFIE



AYUBI, DURKHANAI

Parwana

**Eine kulinarische Reise durch
Afghanistan**

256 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
25,00 € (D), 25,70 € (A)

ISBN 978-3-7423-1701-8

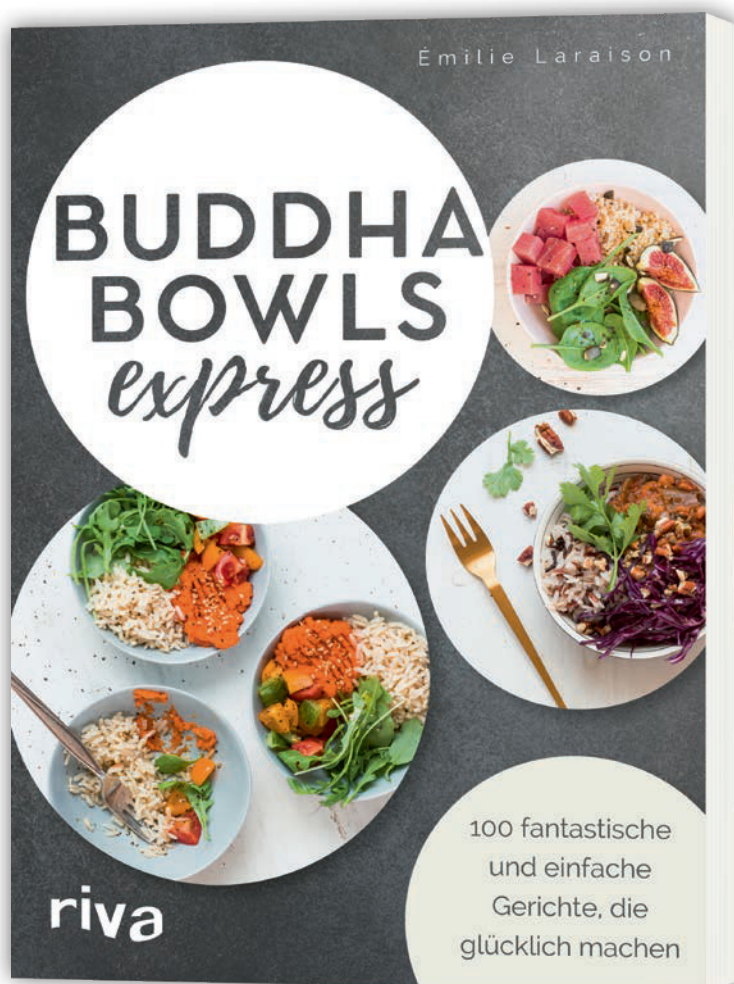
Warengruppe 1454

ET: 23.03.2021

- Orientküche ist beliebter denn je
- 100 authentische Rezepte aus der Familie der Autorin – speziell angepasst, um sie zu Hause einfach nachzukochen
- Mit vielen spannenden Informationen und Storys zur afghanischen (Ess-)Geschichte



DIE BUNTEN BUDDHA BOWLS SIND DAS ABSOLUTE TRENDFOOD



LARAISON, ÉMILIE

Buddha Bowls express

100 fantastische und einfache Gerichte, die glücklich machen

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 26.01.2021

- 100 gesunde und abwechslungsreiche Rezepte für den Alltag – einfach und schnell zubereitet
- Kompakte und leicht verständliche Rezepte ermöglichen jedem ein erfolgreiches Nachkochen
- Wunderschön bebildert

Buddha Bowls sind bunte Gerichte, die man aus einer Schüssel isst. Sie sind ideal, wenn es abwechslungsreich und gesund sein soll. Durch die Vielfalt an Geschmackskombinationen bieten Buddha Bowls eine fantastische Bandbreite und zudem sind sie wunderschön angerichtet – das Auge isst bekanntlich mit.

Dieses Kochbuch präsentiert 100 leckere Rezepte, die alle unkompliziert und schnell in der Zubereitung sind – perfekt zum Lunch oder als Feierabendgericht. Das Besondere: Auch für Kinder gibt es extra abgestimmte Bowls, außerdem stehen viele vegetarische Varianten zur Auswahl.

© Audrey Sebillau



ÉMILIE LARAISON Emilie Laraison ist Fotografin und Foodstylistin. Außerdem ist sie Autorin von über 30 Büchern, darunter auch einigen Bestsellern.



DIE KITCHENAID IST SEIT JAHRZEHNEN DER VERKAUFSSCHLAGER UNTER DEN KÜCHENMASCHINEN



JUST, STEPHANIE

Backen mit der KitchenAid

50 klassische und ausgefallene
Rezepte für Brote, Kuchen und
Gebäck

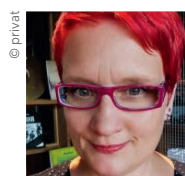
12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 18.05.2021

- Perfektes Grundlagenwerk für Anfänger und Hobbybäcker: Grundrezepte und raffinierte Kreationen für jede Jahreszeit
- Hilfreiches Grundwissen zur technischen Ausstattung und gelingsicheren Handhabung
- Alle 50 Rezepte sind wunderschön bebildert

Backen macht unglaublich Spaß, besonders dann, wenn eine leistungsstarke Küchenmaschine einige Arbeiten übernimmt. Hefe- und Rührteig, der perfekte Eischnee und Unmengen an Streuseln – die verschiedenen Rühraufsätze der KitchenAid schaffen alles. Durch das Fassungsvermögen der Schüsseln sind auch große Mengen im Nullkommanichts fertig.

Dieses Backbuch bietet detailliertes Grundwissen zur technischen Ausstattung und 50 fantastische Rezepte. Egal ob süß, herzhaft, Brötchen oder Schichttorte – hier finden alle Backfans, was ihr Herz begehrt. Der perfekte Begleiter für die beliebte Küchenmaschine!

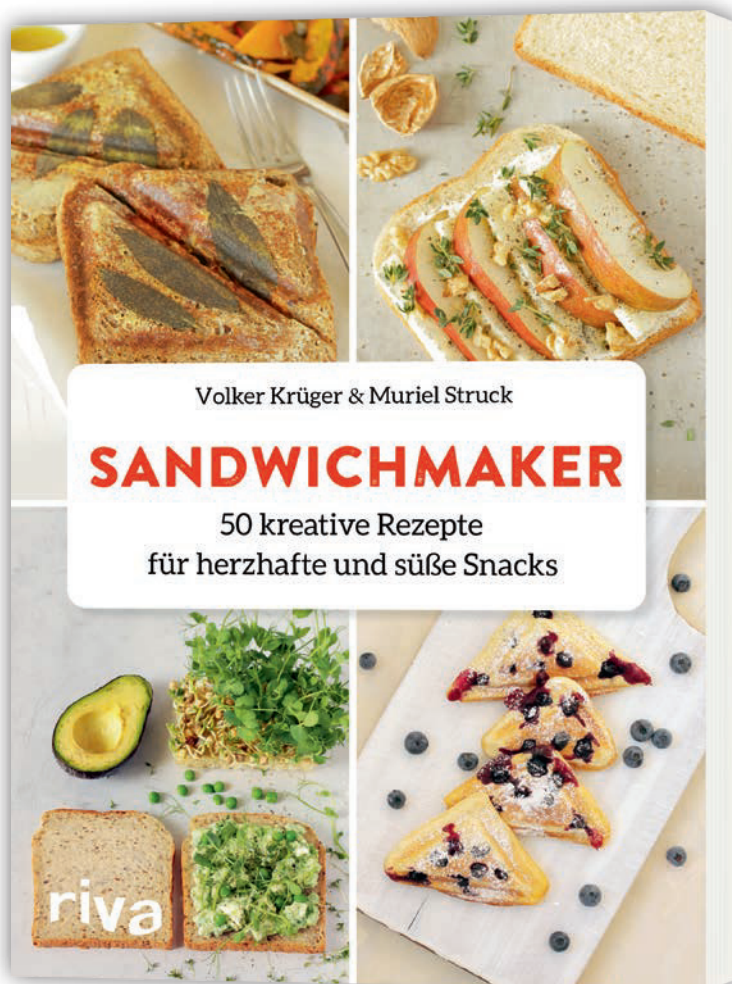


© privat

STEPHANIE JUST Stephanie Just gründete vor vielen Jahren aus Liebe zum Backen den Blog Meine Küchenschlacht und erreichte damit schnell viele Backbegeisterte. Zuerst besaß sie nur ein kleines Handrührgerät vom Discounter, mittlerweile aber ist sie stolze Besitzerin einer KitchenAid, die für sie der Inbegriff einer Küchenmaschine ist.



DER SANDWICHMAKER IST EINES DER BELIEBTESTEN KÜCHENGERÄTE



STRUCK, MURIEL; KRÜGER, VOLKER

Sandwichmaker

50 kreative Rezepte für
herzhaftes und süße Snacks

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 23.03.2021

- Niedrige Kosten für das Gerät: Ab 20 Euro gibt es hervorragende Modelle
- Perfekte Mischung aus 50 herzhaften und süßen Rezepten für jeden Anlass
- Leckere Snacks in kürzester Zeit – geeignet für Berufstätige und Studenten

Mit dem Sandwichmaker lassen sich im Handumdrehen leckere Gerichte zaubern. Die Bandbreite reicht vom klassischen Schinken-Käse-Sandwich über ausgefalleneren Ideen wie ein Ziegenkäse-Rote-Bete-Sandwich bis hin zum süßen French Toast. Die Geräte können aber mehr als nur Sandwiches, zum Beispiel gelingt auch Überraschendes wie Pancakes oder Spiegeleier. Ob fürs Frühstück, zum Lunch oder einfach als Snack zwischendurch – hier wird jeder fündig, der ohne großen Aufwand ein Geschmackserlebnis zaubern möchte.

© privat



VOLKER KRÜGER Volker Krüger lebt als freier Art Director und Autor in Hamburg. Er hat in Braunschweig Grafikdesign, Illustration und Fotografie studiert, für deutsche und internationale Werbeagenturen gearbeitet und diverse Auszeichnungen gewonnen.

© Wolfgang Zidej



MURIEL STRUCK Muriel Struck ist Schnittdirektrice und Autorin und arbeitete u. a. für die Modelabel Jil Sander und Bénédict. Schon früh hatte sie eine große Leidenschaft für das Kochen und das Entwickeln innovativer Rezepte.



DAS KOCHBUCH ZUR ERFOLGREICHEN SERIE *DAS GEHEIMNISVOLLE KOCHBUCH*



PATRICK ROSENTHAL

Magische Rezepte

Aus dem geheimnisvollen
Kochbuch

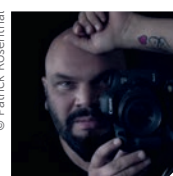
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 23.03.2021

- 50 magische Rezepte aus der Serie, von süß bis herzhaft
- Die Rezepte gelingen auch Kindern ganz leicht
- Ideal als Geschenk für alle Fans der Serie

In der bei Kindern und Teenagern beliebten Serie *Das geheimnisvolle Kochbuch* entdecken die Freundinnen Kelly, Darbie und Hannah auf dem Dachboden ein altes Kochbuch. Sie backen und kochen Rezepte daraus und stellen fest, dass der Verzehr der Speisen magische Folgen hat, zum Beispiel hat die Haselnuss-Tarte heilende Kräfte und die leckeren Trüffel zwingen den, der sie genießt, dazu, die Wahrheit zu sagen. In diesem liebevoll gestalteten Kochbuch kommen alle Fans der Serie voll auf ihre Kosten und können die fantastischen Gerichte ganz einfach und kindgerecht nachkochen und -backen. Vielleicht wirken die magischen Zutaten ja auch bei uns ...

© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL Patrick Rosenthal ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



INDIVIDUELL PERSONALISIERBARES REZEPTE-EINTRAGEBUCH ZUM AUSFÜLLEN UND VERSCHENKEN



Ich habe ein Kochbuch für dich geschrieben

Rezepte, die von Herzen kommen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 23.03.2021

- Zeitlose Geschenkidee für Familie und Freunde, beispielsweise von der Oma an die Enkel
- Detailverliebtes Layout mit zahlreichen Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung
- Platz für 30 Lieblingsrezepte und zahlreiche Zusatzseiten für Küchentipps und Anekdoten

Gibt es etwas, das mehr verbindet als die gemeinsame Freude am Essen? Vermutlich nicht. Es heißt nicht umsonst: Liebe geht durch den Magen! In diesem wunderschönen Rezepteintragbuch kann man seine 30 absoluten Lieblingsrezepte festhalten, persönliche Anekdoten und essenzielle Tipps für gelingsicheres Kochen eintragen und so ein individuelles Koch- und Backbuch für einen ganz besonderen Lieblingsmenschen gestalten, zum Beispiel kann die Großmutter ihre besten Rezepte und ihr Kochwissen an die Enkel weitergeben. Ein einzigartiges Geschenk, das von Herzen kommt!



DIE SCHLANKHEITSFORMEL FÜR FRAUEN



THALHEIMER, ANDREA

Für immer schlank – für Frauen

Den Hormonhaushalt in jeder Lebensphase optimal regulieren. Den Stoffwechsel beschleunigen und die Fettverbrennung ankurbeln. Gesund abnehmen und das Wohlfühlgewicht langfristig halten.

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 26.01.2021

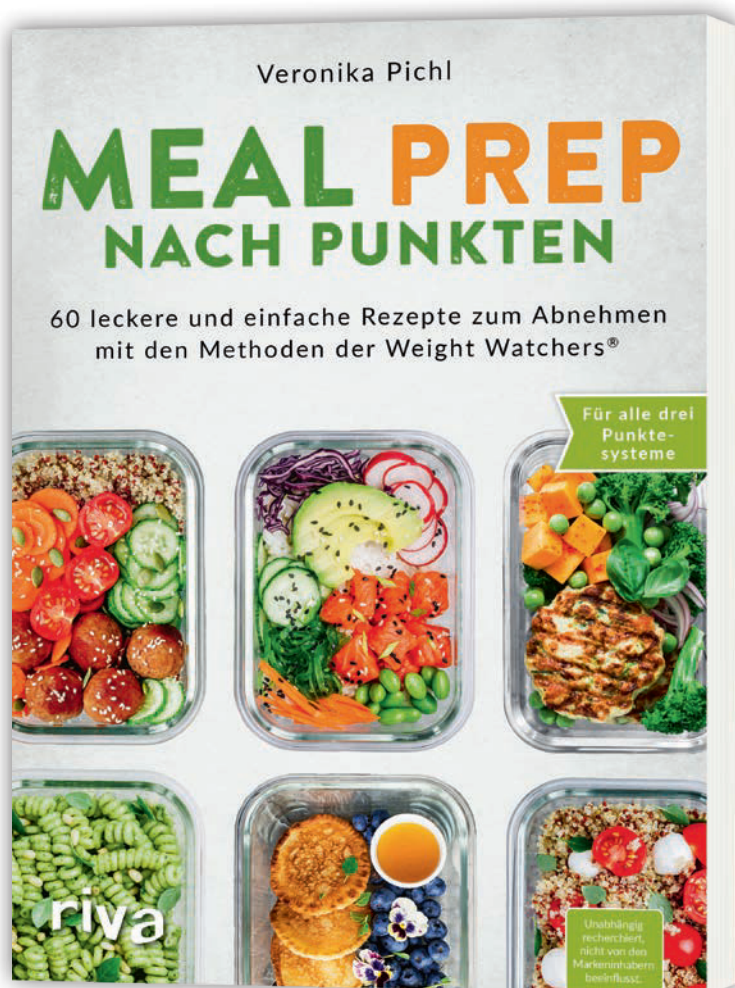
- Dauerhaft abnehmen durch ein hormonelles Gleichgewicht
- Mit Lebensmitteltipps für den weiblichen Hormonhaushalt und den wichtigsten Einflussfaktoren auf den weiblichen Körper, die den Abnehmprozess behindern
- Mit über 85 Rezepten

Dass Männer und Frauen unterschiedlich ticken, macht sich auch beim Abnehmen bemerkbar. Männer nehmen meist schneller ab und halten danach das erreichte Gewicht, Frauen kämpfen mit den Pfunden und erleben zudem den Jo-Jo-Effekt. Dieses Buch richtet sich speziell an Frauen und erklärt, wie sich die unterschiedliche Hormonsituation bei den Geschlechtern auf den Stoffwechsel auswirkt, welche Rolle das hormonelle Gleichgewicht spielt, wenn Frauen abnehmen möchten, und welche Zusammenhänge es von der Pubertät bis zur Menopause gibt. Über 85 einfache und gesunde Rezepte erleichtern das Abnehmen und sorgen dafür, dass man das Wunschgewicht hält.

ANDREA THALHEIMER Andrea Thalheimer, 52, dreifache Mutter mittlerweile erwachsener Kinder, lebt mit ihrer Familie seit mehr als 20 Jahren in Kalifornien. Die Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin begleitet seit einigen Jahren Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch auf ihrem Weg zum Wunschkind. Viele dieser Frauen leiden an Hormonstörungen wie dem PCO-Syndrom.



VON VERONIKA PICHL'S BESTSELLER MEAL PREP WURDEN BEREITS ÜBER 30 000 EXEMPLARE VERKAUFT



PICHL, VERONIKA

Meal Prep nach Punkten

60 leckere und einfache
Rezepte zum Abnehmen mit
den Methoden der Weight
Watchers®

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 29.12.2020

- Meal Prep jetzt auch für alle drei Weight-Watchers®-Punktesysteme
- 6 Wochenpläne mit 60 abwechslungsreichen Rezepten
- Die Autorin Veronika Pichl ist sehr aktiv bei Marketing und Presse

Vorkochen, mitnehmen, abnehmen! Mit Meal Prep kann man immer und überall gesund essen – nicht nur in der Mittagspause, sondern auch nach Feierabend. Man bereitet leckere Gerichte für mehrere Tage vor, vermeidet so das tägliche Kochen und spart jede Menge Zeit. Die 60 kalorienreduzierten und vielseitigen Rezepte in diesem Kochbuch – von Frühstück über Mittag- und Abendessen bis zu Snacks für zwischendurch – sind auf alle drei Punktesysteme von Weight Watchers® abgestimmt. So ist es ganz leicht, schnell Pfunde zu verlieren. Mit übersichtlichen Wochenplänen und vollständigen Nährwertangaben.

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glückseligkeit. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



REZEPTE MIT 0-PUNKTE-LEBENSMITTELN FÜR ALLE DREI WEIGHT-WATCHERS®- PUNKTESYSTEME



PICHL, VERONIKA

Einfach kochen mit den Zeros

70 genussvolle Gerichte mit 0-Punkte-Lebensmitteln nach den Weight-Watchers®-Methoden

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 26.01.2021

- Es ist kein Punkte zählen notwendig
- Mit 70 abwechslungsreichen und sättigenden Gerichten
- Die Autorin kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Das Punktesystem der *Weight Watchers*® ist eines der erfolgreichsten Abnehmprogramme der Welt und wirklich einfach umzusetzen: Man isst viele gesunde, natürliche Lebensmittel, die besonders wenige Punkte besitzen – viele sogar 0 Punkte. Hält man sich gleichzeitig an das Punktbudget seines individuellen Diätplans, schmelzen schon bald die Pfunde. Die 70 abwechslungsreichen Rezepte in diesem Buch schmecken richtig lecker, enthalten alle 0-Punkte-Lebensmittel und wirken sich dadurch kaum aufs Punktbudget aus. Man wird also satt und spart sich auch noch das Punkte zählen.

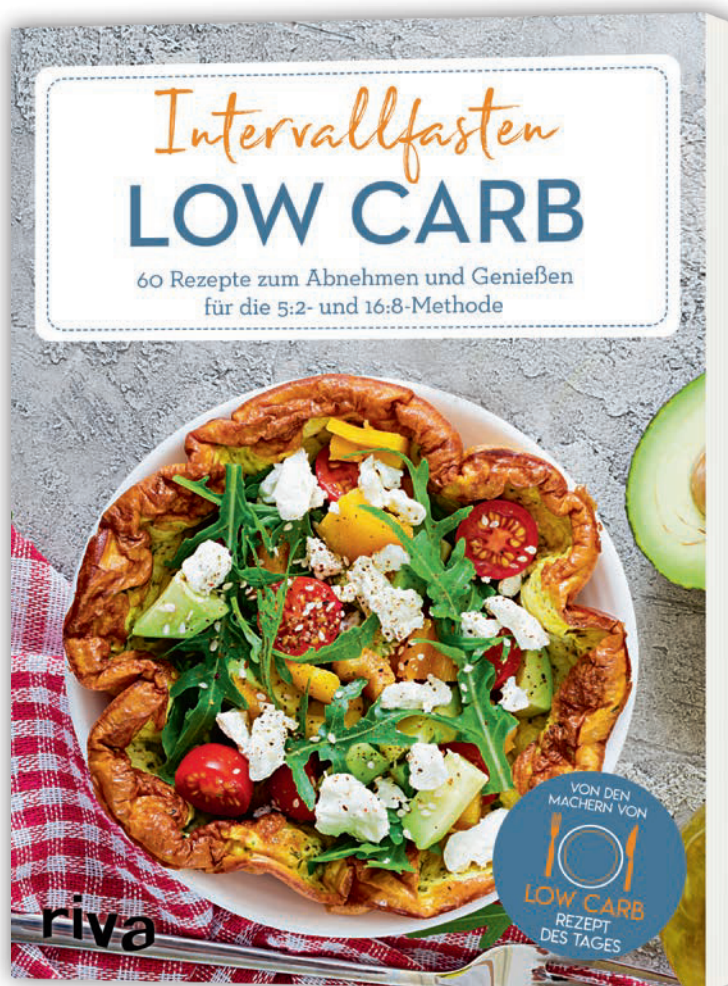
© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glückseligkeit. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



ZWEI BELIEBTE ERNÄHRUNGSTRENDS KOMBINIERT IN EINEM BUCH: INTERVALLFASTEN UND LOW CARB



LOW-CARB-REZEPT DES TAGES

Intervallfasten Low Carb

60 Rezepte zum Abnehmen und Genießen für die 5:2- und 16:8-Methode

8,99 € (D), 9,30 € (A)

ET: 29.12.2020

- Neuer Titel aus der Buchreihe zur erfolgreichen Instagram-Seite Low-Carb-Rezept des Tages mit einer Mega-Reichweite von über 660.000 Abonnenten
- Die Macher von Low-Carb-Rezept des Tages kümmern sich aktiv um Promotion und Presse, auch via Social Media
- 60 leckere Rezepte und ausführliche Wochenpläne

Die Instagram-Seite Low-Carb-Rezept des Tages begeistert über 660.000 Menschen mit leckeren kohlenhydratarmen Rezepten zum Nachkochen. Zahlreiche Fans, die es mit den gesunden Gerichten geschafft haben, präsentieren stolz ihren Abnehmerfolg mit Vorher/Nachher-Bildern. In ihrem neuen Buch kombinieren die Macher der Seite und der zugehörigen App die beiden derzeit beliebtesten und effektivsten Ernährungs- und Abnehmrends: Intervallfasten und Low Carb. Neben ausführlichen Informationen zu den beiden Diäten bietet das Kochbuch 60 abwechslungsreiche und ausgewogene Rezepte mit Bildern und Nährwertangaben. Nie war genussvolles Abnehmen leichter!



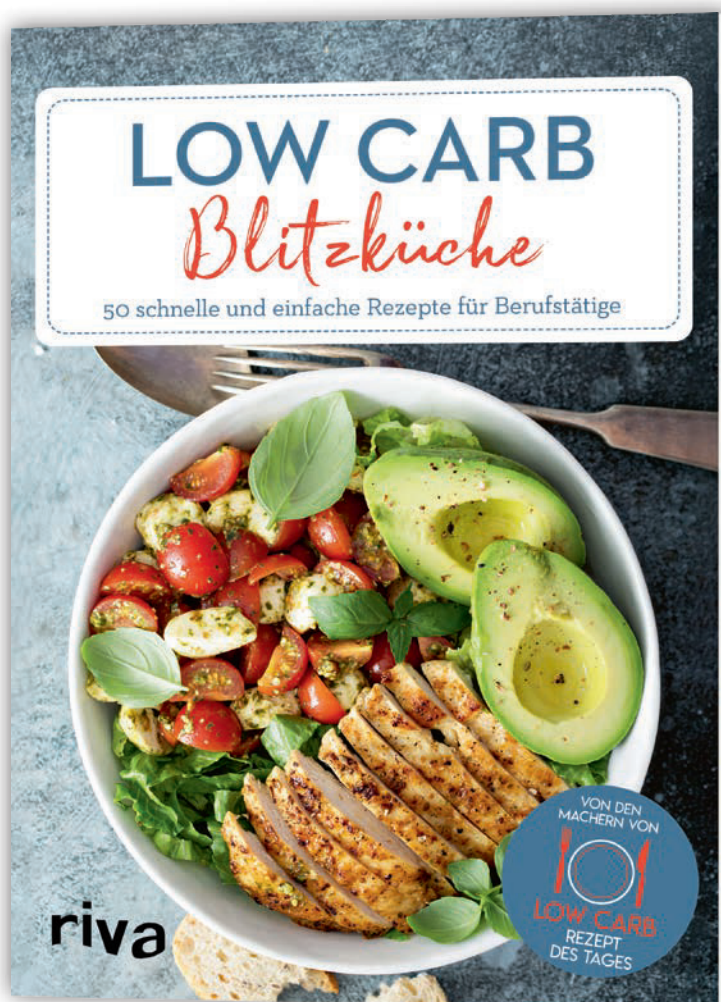
© OnVation GbR



GEORG FAUT Low-Carb-Rezept des Tages ist auf Instagram eine der größten deutschen Low-Carb-Communitys mit über 660.000 Followern und steht für leckere, gesunde, schnelle und kreative Low-Carb-Rezepte.



ZWEI TRENDS IN EINEM BUCH: LOW CARB UND EXPRESSKÜCHE



LOW-CARB-REZEPT DES TAGES

Low-Carb-Blitzküche

50 schnelle und einfache
Rezepte für Berufstätige

8,99 € (D), 9,30 € (A)

ET: 29.12.2020

- Neuer Titel aus der Buchreihe zur erfolgreichen Instagram-Seite Low-Carb-Rezept des Tages mit über 660.000 Abonnenten
- Die Macher von Low-Carb-Rezept des Tages kümmern sich aktiv um Promotion und Presse, auch via Social Media
- 50 schnelle Rezepte für alle, die wenig Zeit haben und trotzdem abnehmen wollen

Die Macher der Instagram-Seite Low-Carb-Rezept des Tages bieten ihren über 660.000 Abonnenten regelmäßig neue kohlenhydratarme Rezepte, die schon vielen beim Abnehmen und einer gesunden Ernährung geholfen haben. In ihrem neuen Buch Low-Carb-Blitzküche nehmen sie ihren Fans die Angst, dass man dafür ewig in der Küche stehen muss – mit 50 Low-Carb-Rezepten, mit denen jeder im Handumdrehen leckere und gesunde Gerichte zaubern kann. Jedes Rezept ist bebildert und mit Nährwertangaben versehen.



© OnVation GmbH



LOW CARB Low-Carb-Rezept des Tages ist auf Instagram eine der größten deutschen Low-Carb-Communitys mit über 660.000 Followern und steht für leckere, gesunde, schnelle und kreative Low-Carb-Rezepte.



IMMER MEHR MENSCHEN WOLLEN SICH ZUCKERFREI ERNÄHREN



PICHL, VERONIKA

Zuckerfrei genießen mit Erythrit und Xylit

Die besten Low-Carb-Süßigkeiten und -Desserts mit den beliebten Zuckeralternativen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: lieferbar

- Zucker ist in Verruf geraten: Erythrit und Xylit sind die beliebtesten Zuckeralternativen
- Die WHO empfiehlt maximal 6 Teelöffel Zucker pro Tag – die Deutschen konsumieren aber täglich rund 24 Teelöffel
- Endlich Süßes ohne Reue genießen, auch im Rahmen einer Diät

Süßigkeiten schlemmen ohne Reue? Das geht, wenn man statt Industriezucker die beliebten Zuckeralternativen Erythrit und Xylit verwendet, die viel weniger Kohlenhydrate und Kalorien enthalten. Verführerisches Naschwerk wie Schokoladasagne, Waffeltorte, Muffins, Frozen Yogurt, Kaiserschmarrn oder Erdbeerkuchen ist – dank der über 50 einfachen Rezepte in diesem Buch – schnell zubereitet und erfreut jeden Dessertfan, ohne der Figur zu schaden. Die Leckereien lassen den Blutzuckerspiegel nur leicht und langsam ansteigen und passen außerdem perfekt zur Low-Carb-Ernährung.

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl, Jahrgang 1980, ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Abnehmen, Ernährung, Bewegung und Glücklichein. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



EIGENE GEWÜRZMISCHUNGEN HERSTELLEN – GANZ OHNE KÜNSTLICHE ZUSÄTZE



ENGLER, ELISABETH

Gewürze selbst machen

Über 50 Rezepte für Kräutersalz,
Würzmischungen und
Marinaden

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 23.03.2021

- Selbst machen schont die Umwelt und spart zudem Geld
- Perfekt für die kreative und exotische Küche, aber auch als besonderes Geschenk geeignet
- Erfolgreiche Bestsellerautorin

Jedes Gericht wird erst durch die entsprechende **Würzung komplett**. Dieses Buch zeigt, wie man Kräutersalz, Gewürzmischungen, Pasten und Rubs aus harmonisch aufeinander abgestimmten Zutaten schnell und einfach zubereitet – ganz frisch oder auf Vorrat. Schritt-für-Schritt-Anleitungen sichern das Gelingen. So wird jede Mahlzeit ein Genuss und bietet ein Feuerwerk an Aromen, und das ganz ohne künstliche Zusätze. Die über 50 Mischungen eignen sich natürlich nicht nur für den eigenen Haushalt, sondern auch als exquisites Geschenk.

© Stefanie Szilard-Krossek



ELISABETH ENGLER Elisabeth Engler ist Kräuterpädagogin und schreibt seit 2006 zu den Themen Heilkräuter, Gesundheit und Kochen mit und ohne Thermomix®. Als freie Redakteurin verfasst sie Beiträge für verschiedene Zeitschriften. Gemeinsam mit Sonja Bart bloggt sie erfolgreich auf Krautgeschwister.de. Bei riva sind bereits zahlreiche ihrer Bücher erschienen.



DO IT YOURSELF – DIY: FERTIGPRODUKTE GANZ EINFACH DURCH SELBST GEMACHTE ALTERNATIVEN ERSETZEN



MULIAR, DORIS

Besser selbst gemacht

Über 120 gesunde Alternativen zu Fertigprodukten wie Pesto, Ketchup, Eis und Marmelade

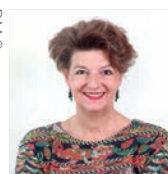
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 13.10.2020

- Wissen, was drin ist: Die Produkte sind frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen
- Selbst machen spart Geld und schont die Umwelt
- Bebilderte Rezepte mit ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Nährwertangaben

Selbst machen statt kaufen! Die über 120 abwechslungsreichen Rezepte in diesem Buch zeigen, wie man beliebte Fertigprodukte ganz einfach in der eigenen Küche herstellen kann. Ob Eiscreme, Marmelade, Müsli, Senf, Ketchup, Pesto oder Würzmischungen – Selbstgemachtes ist gesünder und schmeckt besser. Es werden keine Konservierungs- und Zusatzstoffe verwendet, sondern nur saisonale und preiswerte Zutaten – das schont ganz nebenbei die Umwelt und den Geldbeutel.

© VVG



DORIS MULIAR Doris Muliär ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie *Low Carb* (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller *Abnehmen mit dem Thermomix®*.



DAS NEUE KOCHBUCH ZUR BELIEBTEN KÜCHENMASCHINE MONSIEUR CUISINE CONNECT



MULIAR, DORIS

Gesund und günstig kochen mit dem Monsieur Cuisine

Über 90 leckere Rezeptideen

14,99 € (D), 15,50 € (A)

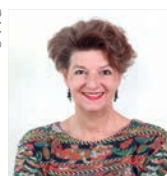
ET: 13.10.2020

- Über 90 gesunde Rezepte, die der ganzen Familie schmecken
- Preiswert kochen: jedes Gericht unter 1 Euro pro Portion
- Der Monsieur Cuisine connect ist der Verkaufsschlager bei Lidl

Der Monsieur Cuisine connect ist der perfekte Alltagshelfer.

Die Küchenmaschine hat viele Funktionen: Sie kann wiegen, kneten, kochen, dampfgaren, braten und noch mehr. Dieses Buch bietet über 90 leckere, gesunde Rezepte für jede Gelegenheit, die dank ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitungen ganz einfach mit dem Monsieur Cuisine connect nachzukochen sind. Die Gerichte sind unkompliziert, familientauglich und kosten unter 1 Euro pro Portion. Alle Rezepte wurden für den Silvercrest® Monsieur Cuisine connect entwickelt und getestet. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

© VVG



DORIS MULIAR Doris Muliär ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie *Low Carb* (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller *Abnehmen mit dem Thermomix®*.



HISTAMININTOLERANZ IST EIN VIEL GESUCHTES SCHLAGWORT



IRGANG, BIRGIT

Feelgood-Küche

60 Rezepte zum Glücklichein – ohne Histamin, Gluten und Laktose

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 29.12.2020

- Unverträglichkeiten und Zöliakie sind in Deutschland weitverbreitet und nehmen weiter zu
- 60 erprobte Rezepte, die garantiert verträglich sind und trotzdem köstlich schmecken
- Die Autorin ist selbst von Zöliakie und Laktoseintoleranz betroffen

Viele Menschen leiden unter Gluten- und Laktoseunverträglichkeit sowie unter Histaminintoleranz. Der Leidensdruck ist hoch, und es ist sehr schwierig, sich verträglich und gleichzeitig lecker und gesund zu ernähren, da viele Lebensmittel Probleme bereiten. Dabei hilft dieses Kochbuch, denn es zeigt, dass die Einschränkungen keinen Verzicht auf Genuss bedeuten müssen. Es bietet 60 geeignete Rezepte: Vorspeisen und Suppen, Hauptgerichte, Desserts, Gebäck und vieles mehr.

Empfohlen von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e. V.

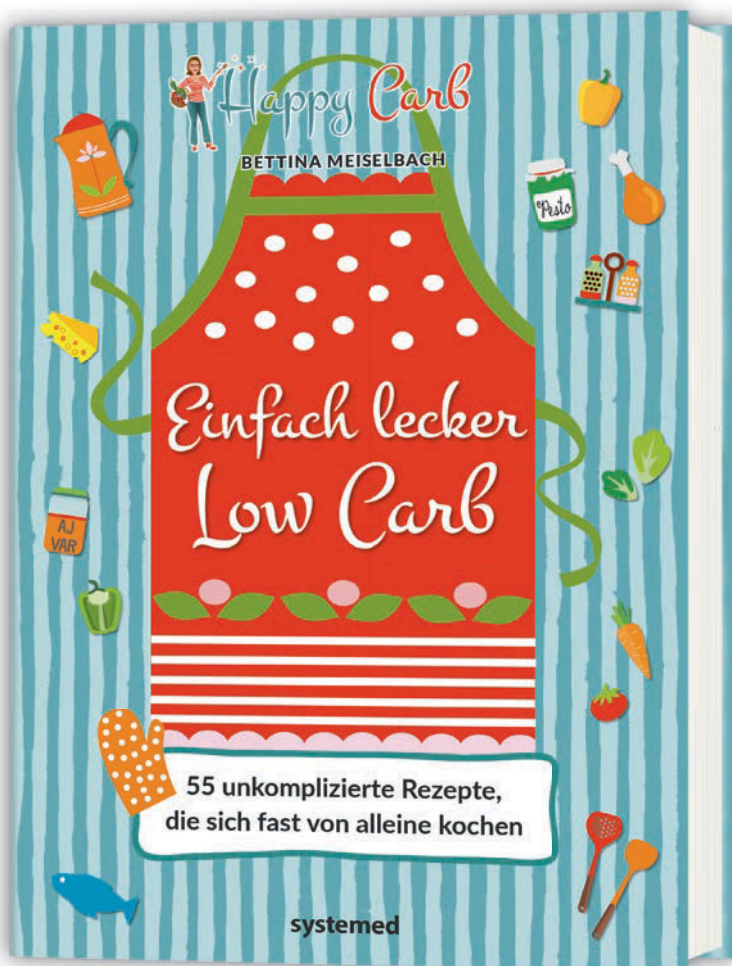
© privat



BIRGIT IRGANG Birgit Irgang ist in Marburg als Diplom-Übersetzerin und Autorin selbstständig. Aufgrund ihrer Zöliakie-Erkrankung, aber auch ihrer Koch- und Backleidenschaft liegt ein Schwerpunkt ihrer Arbeit auf Büchern im Bereich Ernährung und Gesundheit. Nebenberuflich arbeitet sie als Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin in einem Heilberuf.



DAS NEUE BUCH AUS DER BELIEBTEN *HAPPY-CARB*-REIHE MIT ÜBER 80 000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



MEISELBACH, BETTINA

Happy Carb: Einfach lecker Low Carb

55 unkomplizierte Rezepte, die
sich fast von alleine kochen

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 26.01.2021

- Bestsellerautorin mit beliebtem Blog, über 110 000 aktiven Facebook-Fans und 45 000 Followern bei Instagram
- Die Autorin kümmert sich auf ihrem Blog aktiv um Promotion und Presse
- Dauertrend Low Carb

Eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt nur, wenn die neue Ernährungsweise alltagstauglich ist und richtig gut schmeckt. Wie leicht das mit Low Carb geht, zeigt Erfolgsbloggerin Bettina Meiselbach in ihrem neuen Buch der beliebten *Happy-Carb*-Reihe. Für die 55 genialen Rezepte benötigt man keine exotischen Zutaten, man bekommt alles bei nur einem Einkauf im Supermarkt. Die Gerichte sind wirklich unkompliziert und auch nach einem stressigen Arbeitstag noch ganz schnell gekocht. Ob Frühstückssnackereien, Hauptgerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse oder gebackene Köstlichkeiten – dieses Buch lässt keine Wünsche offen!

© Brigitte Sommer



BETTINA MEISELBACH betreibt mit *Happy Carb* (happycarb.de) einen der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum. Unter dem Reihentitel *Happy Carb* erschienen außerdem zahlreiche Bücher, die allesamt Bestseller wurden. Nach einem Burn-out hat sie die Low-Carb-Ernährung für sich entdeckt, damit fast 60 Kilogramm abgenommen und ihren Diabetes-Typ-2 in die Schranken gewiesen.



K O C H B U C H



Über 68 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0627-2
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 26 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1353-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 18 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0327-1
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0796-5
12,99 € (D), 13,40 € (A)



Über 200 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0117-8
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 15 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0988-4
24,99 € (D), 25,70 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1384-3
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 12 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0522-0
9,99 € (D), 10,30 € (A)



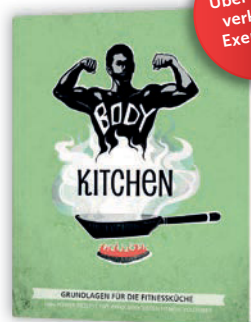
Über 17 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0331-8
14,99 € (D), 15,50 € (A)



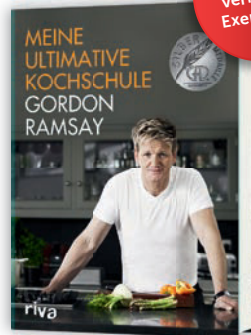
Über 22 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0397-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)



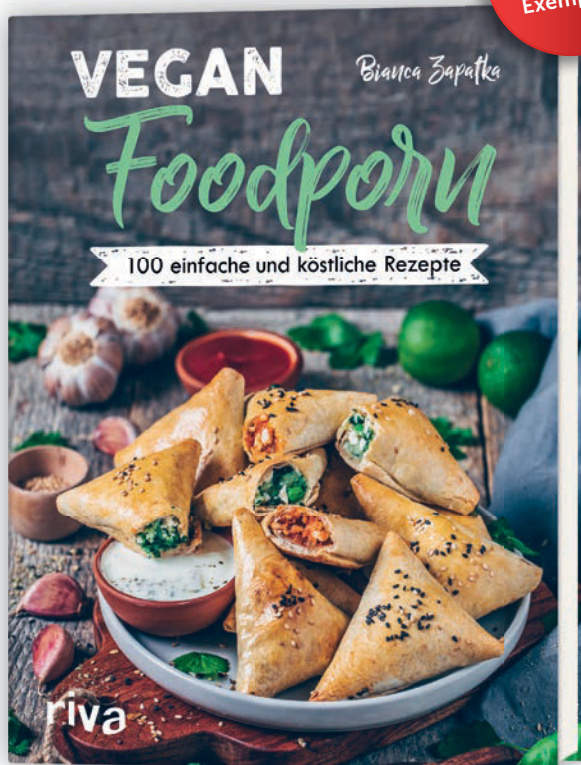
Über 17 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0538-1
24,95 € (D), 25,70 € (A)



Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-410-9
24,99 € (D), 25,70 € (A)



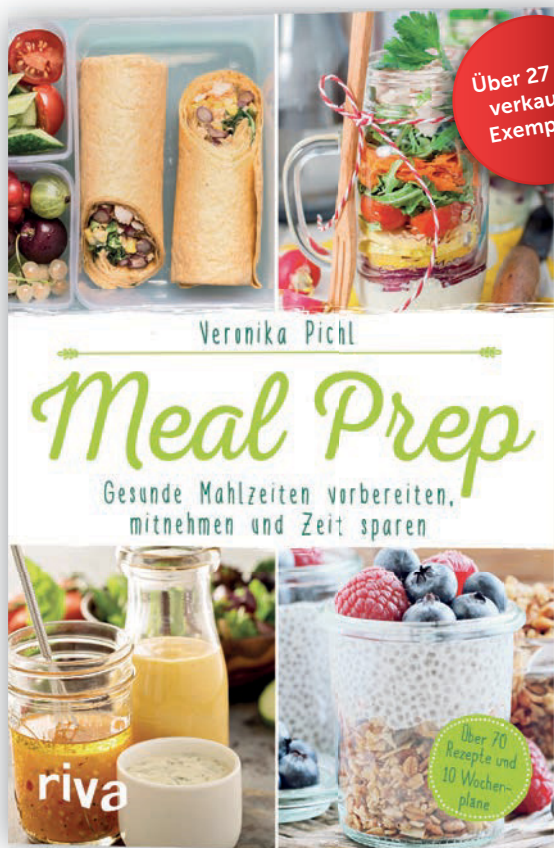
Über 70 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-1145-0
22,00 € (D), 22,70 € (A)



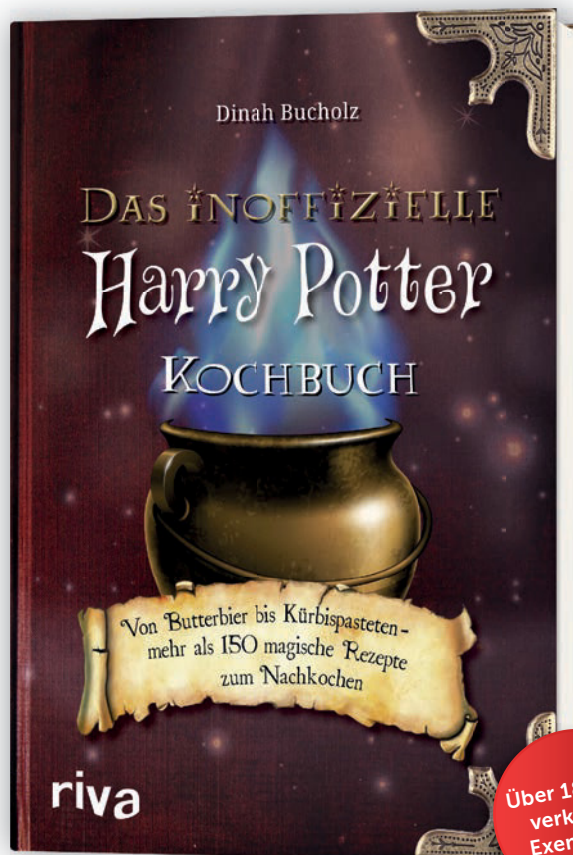
Über 30 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-1456-7
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 27 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0353-0
12,99 € (D), 13,40 € (A)



Über 180 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0029-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)



FRANZISKA SCHREIBER

Franziska Schreiber, 1990 in Dresden geboren, ist Autorin des 2018 erschienenen Spiegel-Bestsellers *Inside AfD. Bericht einer Aussteigerin*. Seither ist sie regelmäßiger Gast in Talkshows und Podcasts, wo sie als Expertin über die rechtspopulistischen Strategien der AfD berichtet.

Rechte sind überall. Sie sitzen im Bundestag – in Form der AfD. Sie nutzen die sozialen Netzwerke und tragen Hass und Gewalt auf die Straßen. Franziska Schreiber analysiert in ihrem neuen Buch die Strategien der Rechten im Kampf um Macht und Wählerstimmen und zeigt, wie wir uns dagegen wehren können. Was ist die richtige Antwort auf die gezielten Provokationen der AfD, die Parlamente als Bühne demokratiefeindlicher Propaganda missbraucht? Wie führen wir Debatten mit Rechten, die Fake News und einer »Wir gegen alle«-Rhetorik anheimfallen? Schreiber offeriert Gegenstrategien und enthüllt die Verflechtungen zwischen AfD und rechter Szene.



DAS NEUE BUCH DER SPIEGEL-BESTSELLERAUTORIN FRANZISKA SCHREIBER



SCHREIBER, FRANZISKA

Entwauffnet Sie!

Die Strategien von AfD und
Co. erkennen und bekämpfen

240 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
Klappenbroschur
Originalausgabe
17,99 € (D), 18,50 € (A)

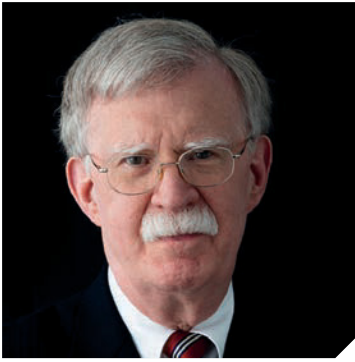
ISBN 978-3-7423-1643-1

Warengruppe 1973

ET: 23.03.2021

- Der Debattenbeitrag zum Wahljahr 2021
- Effektive Gegenstrategien im Umgang mit der AfD und extremen Rechten
- Franziska Schreiber war Vorstandsmitglied der AfD-Jugend und kennt die Struktur und Ideologie der Partei von innen
- Über 25 000 verkaufte Exemplare von Franziska Schreibers *Inside AfD. Bericht einer Aussteigerin* (2018)





JOHN BOLTON

John R. Bolton, geboren 1948, ist ein hochrangiger US-amerikanischer Politiker und Diplomat. Er war Staatssekretär für Rüstungskontrolle und Internationale Sicherheit unter George W. Bush und von 2005 bis 2006 Botschafter der USA bei den Vereinten Nationen. Unter US-Präsident Trump hatte er von April 2018 bis zu seinem Rücktritt im September 2019 das Amt des Nationalen Sicherheitsberaters inne.

»Ein lesenswertes Buch, zeitgeschichtlich wirklich sehr interessant.«

Markus Lanz

»Es ist eine Abrechnung mit dem mächtigsten Mann der Welt.«

FAZ



519 Tage war John Bolton oberster Berater Donald Trumps in Sicherheitsfragen. Sein Bericht über diese Zeit zeichnet ein erschreckendes Bild aus dem Innersten des Weißen Hauses: Bolton traf auf einen Präsidenten, der über die Aufmerksamkeitsspanne eines Säuglings verfügt, der den Feinden der USA die Hand reicht und seine Amtsgeschäfte auf die chaotischste Weise führt. Das Verdikt des Top-Beraters lautet: Trump ist nur an Selbstinszenierung und Machterhalt gelegen – und dabei schreckt er vor nichts zurück. Die pikanten Details, die Bolton über die Ukraine-Affäre und Trumps Machtmissbrauch zu berichten weiß, belegen dies eindrücklich.

EIN HOCHEXPLOSIVER INSIDERBERICHT ÜBER DIE MACHENSCHAFTEN VON US-PRÄSIDENT DONALD TRUMP



BOLTON, JOHN

Der Raum, in dem alles geschah

Aufzeichnungen
des ehemaligen
Sicherheitsberaters
im Weißen Haus

640 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
Softcover
Lizenzausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1695-0

Warengruppe 2972

ET: 26.01.2021

- Der *Spiegel*-Bestseller endlich als Taschenbuch – über 25 000 verkaufte Exemplare seit August 2020
- Das Weiße Haus versuchte, die Veröffentlichung mit allen Mitteln zu verhindern
- John Bolton ist ein hochrenommierter Experte für internationale Politik





FRANK WITTIG

Dr. Frank Wittig studierte Literaturwissenschaft und Psychologie und arbeitete als Wissenschaftsjournalist für verschiedene Printmedien. Seit 1996 ist er Redakteur und Autor beim Südwestrundfunk in der Abteilung Wissenschaft mit dem Schwerpunkt Medizin und wurde mehrfach mit Journalistenpreisen ausgezeichnet. Seine Bücher *Die weiße Mafia* und *Krank durch Früherkennung* sind Bestseller.

In keinem Land wird so viel operiert wie in Deutschland – doch viele Eingriffe sind vollkommen nutzlos. Nonsens-Chirurgie, nicht wirkungsvoller als die Beschwörungsformeln der Schamanen. In seinem neuen Buch analysiert Frank Wittig unsere Hightech versessene und Koryphäen fixierte Medizinkultur, die Patienten zum Teil erheblichen Gefahren durch Operationen aussetzt, von denen sie medizinisch nicht profitieren. Ob Angina Pectoris, Asthma, Parkinson, Tennisarm oder die berühmte Knorpelglättung im Knie: Ärzte, die es wagen, den Sinn angestammter Behandlungsmethoden infrage zu stellen, müssen hierzulande immer noch um ihre Karrieren fürchten.



WIRKUNGSLOSE UND GEFÄHRLICHE OPERATIONEN IN UNSERER MEDIZINKULTUR WIDER BESSERES WISSEN UND INTERNATIONALE STUDIENERKENNTNISSE



WITTIG, FRANK

Hightech-Schamanen

Wie Ärzte uns mit
wirkungslosen Operationen
abkassieren

208 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
Hardcover
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1607-3

Warengruppe 1973

ET: 18.05.2021

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

- Ein Thema, das die Medizin in Deutschland gerne verschweigt, Patienten aber unbedingt erfahren müssen
- Das lang erwartete neue Sachbuch des mehrfachen *Spiegel*-Bestsellerautors Dr. Frank Wittig
- Mit einem Ausblick auf die Chancen einer ehrlichen Placebo- und Suggestivmedizin und Hinweisen, wie man sich vor überflüssigen Operationen schützen kann





JÜRGEN BRATER

Dr. Jürgen Brater studierte Medizin und Zahnmedizin und war lange Jahre in eigener Praxis tätig, bevor er an Berufsschulen und Abendgymnasien unterrichtete. Er ist erfolgreicher Autor und verfasste u. a. *Dr. Braters medizinisches Kuriositätenkabinett*, *Das Lexikon der rätselhaften Körpervorgänge* und *Pfeif drauf – morgen hast du's eh vergessen*. Er lebt in Aalen, Baden-Württemberg.



»Gehirnjogging stoppt Alzheimer«, »Sport macht schlau«, »Mammografie verhindert Brustkrebs«, »Sitzen ist das neue Rauchen« – die Medien sind voll von derartigen Parolen, die uns angeblich ein gesünderes und längeres Leben garantieren sollen. Doch was steckt wirklich dahinter? Und vor allem: Was sagt die seriöse Forschung dazu? Dieser Frage widmet sich dieses Buch, indem es die vielen Ratschläge und Warnungen auf den Prüfstand aktueller wissenschaftlicher Studien stellt. Und dabei zeigt sich, dass so manches, was man liest und hört, zumindest fragwürdig, zum Teil durch neuere Untersuchungen längst überholt und oft sogar schlicht falsch ist.

WAS MACHT WIRKLICH GESUND? MEDIZINISCHES ALLTAGSWISSEN AUF DEM PRÜFSTAND AKTUELLER WISSENSCHAFTLICHER STUDIEN



BRATER, JÜRGEN

Das Gesundheitsnavi Orientierung im Labyrinth der Gesundheitsempfehlungen

352 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
Softcover
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1626-4

Warengruppe 1460

ET: 20.04.2021

- Die neuesten Erkenntnisse aus den Bereichen Früherkennung, Ernährung, Sport und Erholung u. v. m.
- Medien klären uns auf, was gesund macht – was aber sagt die Wissenschaft dazu?
- Mit Dr. Braters persönlicher Einschätzung/Empfehlung nach jedem Kapitel





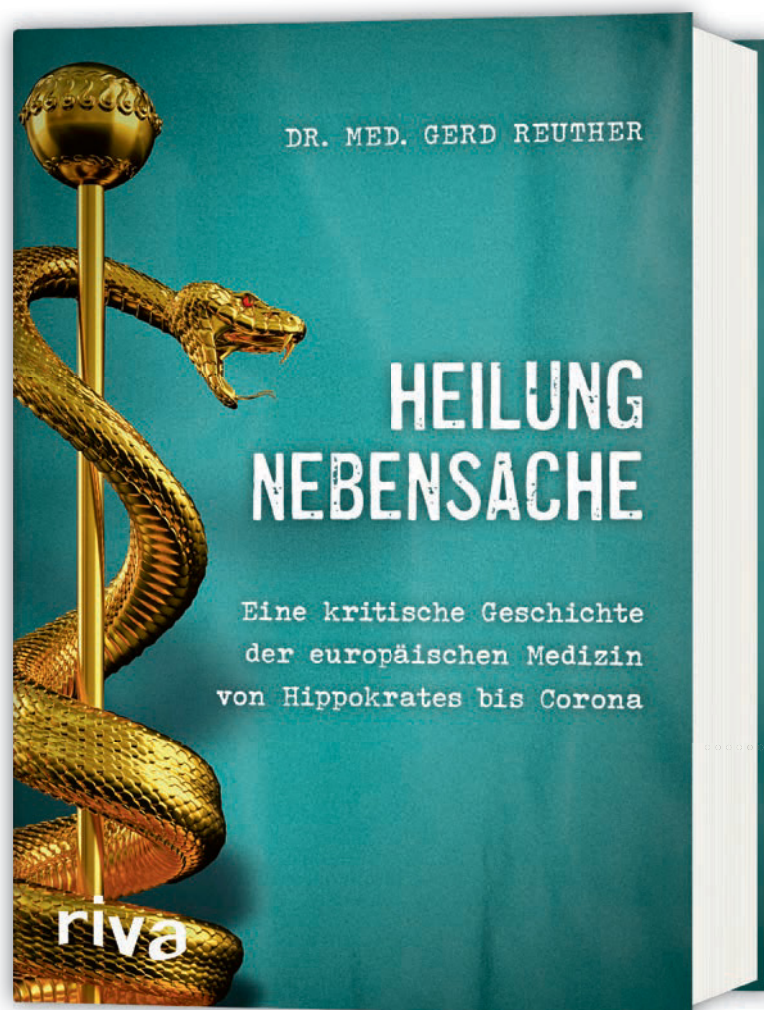
GERD REUTHER

Dr. med. Gerd Reuther, geb. 1959, ist Facharzt mit Lehrbefugnis für Radiologie. Als diagnostischer und interventioneller Radiologe ist er ein Vertreter der letzten fächerübergreifenden Disziplin in einem subspezialisierten Gewerbe. Er blickt auf 30 Berufsjahre zurück mit leitenden Positionen in drei verschiedenen Kliniken. Sein erstes Buch *Der betrogene Patient* ist ein Spiegel-Bestseller.

Ärzte, Apotheker und die Pharmaindustrie wollten schon immer unser Bestes – unser Geld. Der Arzt und Bestsellerautor Dr. Gerd Reuther blickt kritisch auf 2500 Jahre europäischer Medizingeschichte zurück und stellt fest, dass die sogenannte Schulmedizin schon immer nur für die Eliten systemrelevant war. Ob im antiken Griechenland oder in der Corona-Krise – unter dem Deckmantel vermeintlicher Wissenschaftlichkeit haben die Mediziner ihre Eigeninteressen stets über das Patientenwohl gestellt. Eine spannende und schockierende Pflichtlektüre für alle, die mehr über die Irrungen der Medizin wissen wollen.



BESTSELLERGENRE MEDIZINKRITIK



REUTHER, GERD

Heilung Nebensache

Eine kritische Geschichte der europäischen Medizin von Hippokrates bis Corona

392 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
Hardcover
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

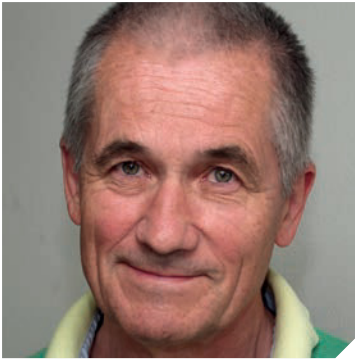
ISBN 978-3-7423-1776-6

Warengruppe 1970

ET: 23.03.2021

- Trendthema Gesundheit und Medizinkritik
- Arzt mit 30 Jahren Berufserfahrung als Bestsellerautor mit über 30 000 verkauften Exemplaren
- Eine Zeitreise durch die europäische Medizingeschichte mit vielen Aha-Erlebnissen
- Über 20 Kapitel zu allen Teilbereichen der Medizin: von Anästhesie, Arzneibehandlung und Diagnose über invasive und präventive Medizin bis zu Frauen in der Medizin und Evidenz





PETER C. GÖTZSCHE

Prof. Peter C. Gøtzsche ist Facharzt für innere Medizin und war Professor für klinische Studien an der Universität Kopenhagen. Er ist Mitbegründer von Cochrane, einer Non-Profit-Organisation, die die wissenschaftlichen Grundlagen für Entscheidungen im Gesundheitssystem verbessern will. Sein Buch *Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität. Wie die Pharmaindustrie das Gesundheitswesen korrumpiert* wurde mit einem BMA Award ausgezeichnet.

Wie treffe ich eine verantwortungsvolle Impfscheidung für mich und meine Kinder? Der Mediziner Peter Gøtzsche analysiert die wichtigsten Impfstoffe und die Grundlagen ihrer Prüfung und Zulassung. Alle Impfempfehlungen für Kinder zu Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Polio, Masern, Mumps, Meningokokken und viele andere mehr werden ebenso kritisch unter die Lupe genommen wie die Impfungen zu Grippe und HPV. Welche Impfstoffarten gibt es, welche Nebenwirkungen haben sie, wie verhalten sie sich zueinander, wer sollte sie nehmen und wer besser nicht. Gøtzsche erklärt, wann und warum wir kein blindes Vertrauen in die offiziellen Empfehlungen haben sollten.

JETZT
NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-1034-7
19,99 € (D), 20,60 € (A)

WAS SIE FÜR EINE VERANTWORTUNGSVOLLE IMPFENTSCHEIDUNG UNBEDINGT WISSEN MÜSSEN!



GØTZSCHE, PETER C.

Impfen – Für und Wider Die Wahrheit über unsere wichtigsten Impfstoffe und ihre Zulassung

272 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
Softcover
Lizenzausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1743-8

Warengruppe 1460

ET: 23.03.2021

- Trendthema Impfen: mit brandaktuellem Kapitel zur Corona-Impfung
- Ein Arzt blickt hinter die Kulissen der Impfstoffzulassung
- Was ist wichtig, worauf muss geachtet werden, um die richtige Entscheidung zu treffen?
- Der Autor ist Experte auf diesem Gebiet





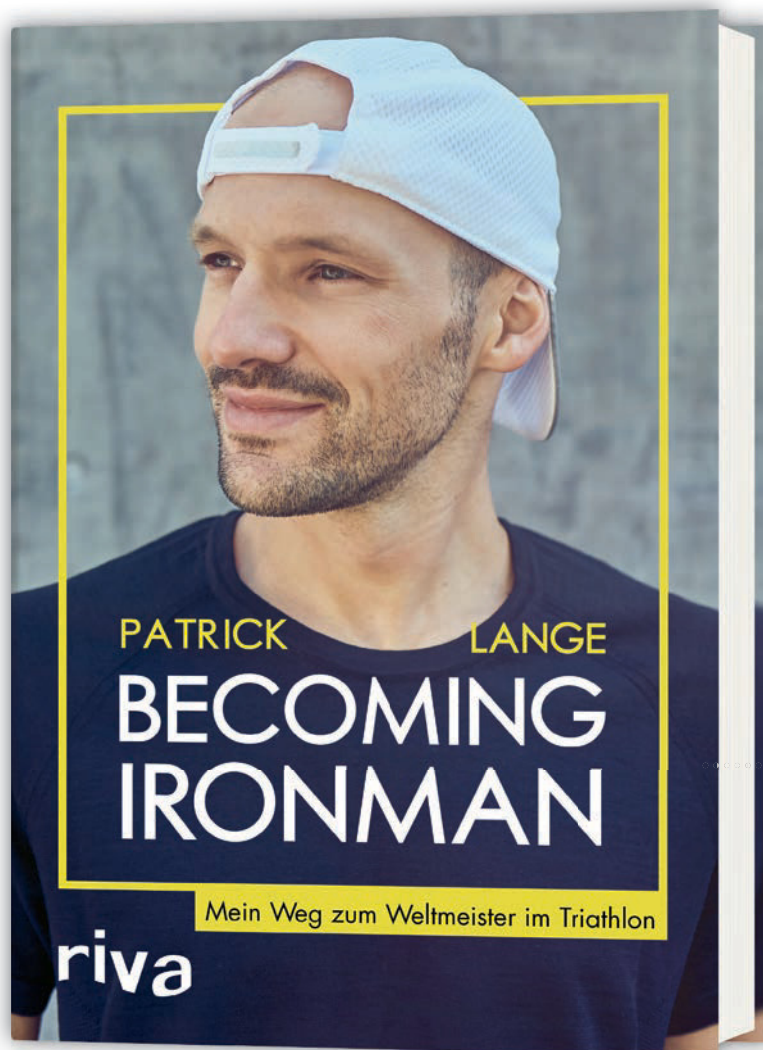
PATRICK LANGE

Patrick Lange, 1986 in Bad Wildungen geboren, ist zweimaliger Sieger des Ironman Hawaii (2017 und 2018). 2018 wurde er als Deutschlands Sportler des Jahres ausgezeichnet. Er stammt aus einer sportbegeisterten Familie, Triathlon betreibt er seit 2002. Lange lebt seit 2019 in der Nähe von Salzburg.

Triathlon ist der härteste Ausdauersport der Welt. Der Ironman Hawaii ist der wichtigste Wettbewerb, der Gewinner darf sich Weltmeister nennen. 3,8 km Schwimmen, 180 km auf dem Rad, 42 km Laufrunde – was für eine Anstrengung! Patrick Lange gewann das Rennen bereits zweimal, er zählt zur absoluten Weltspitze der Triathleten. Sein autobiografischer Bericht erzählt von seinem sportlichen Werdegang, vom Traum von der Hawaii-Teilnahme, von ersten Erfolgen, aber auch Rückschlägen. Zugleich liefert er wertvolle Einblicke in seinen Trainingsalltag und zeigt, wie wir die nötige Motivation und mentale Stärke entwickeln, um unsere Ziele zu erreichen.



IRONMAN-HAWAII-SIEGER PATRICK LANGE GIBT EINBLICKE IN SEIN KÖRPERLICHES UND MENTALES TRAINING



LANGE, PATRICK

Becoming Ironman

Mein Weg zum Weltmeister
im Triathlon

224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
Hardcover
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1741-4

Warengruppe 1971

ET: 18.05.2021

Deutschlands
Sportler des
Jahres 2018

- Inspiration für alle Ausdauersportler
- Über 50 000 verkaufte Exemplare vom Buch des Ironman-Hawaii-Siegers Jan Frodeno: *Eine Frage der Leidenschaft* (2018)
- Große Aufmerksamkeit garantiert! Der Autor steht für Presstetermine und Promotion zur Verfügung





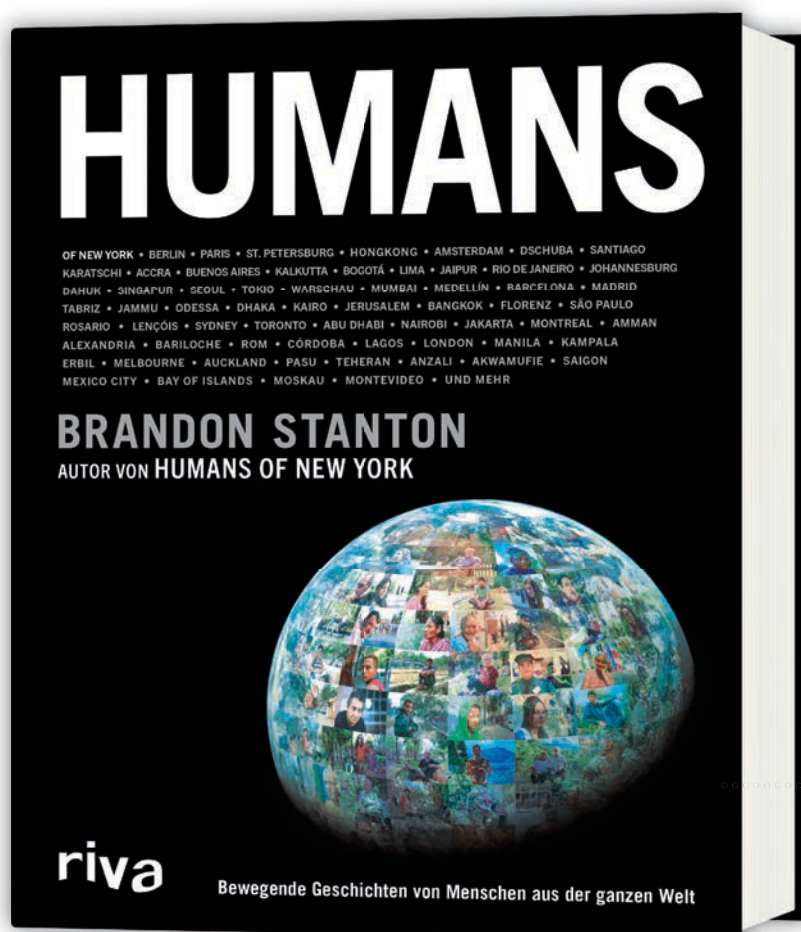
BRANDON STANTON

Brandon Stanton ist der Schöpfer des *New York Times*-Nr.-1-Bestsellers *Humans of New York*. Sein gleichnamiger Blog wird weltweit von über 30 Millionen Menschen verfolgt. Neben der Präsentation von Tausenden von Fotografien und Geschichten von Menschen aus der ganzen Welt hat der Blog bereits mehr als 12 Millionen Dollar für Einzelpersonen in Not und gemeinnützige Organisationen gesammelt.

Was 2010 mit *Humans of New York* als fotografische Bestandsaufnahme des Lebens im Big Apple begann, hat sich zu einem globalen Phänomen des Geschichtenerzählens entwickelt, das Millionen von Menschen auf der ganzen Welt begeistert. Nun legt Brandon Stanton den lang erwarteten Nachfolgeband vor: Für *Humans* bereiste er mehr als 40 Länder und führte Interviews über alle Kontinente, Grenzen und Sprachbarrieren hinweg. Mit ungestellten Fotos und radikal ehrlichen Geschichten zeichnet der Band ein bewegendes Porträt unserer heutigen Welt. Geschichten, die uns Mut machen, nachdenklich stimmen, zum Weinen bringen oder ein Lächeln ins Gesicht zaubern.



DAS NEUE BUCH ZUM ERFOLGSBLOG – MEHR ALS 30 MILLIONEN MENSCHEN VERFOLGEN *HUMANS OF NEW YORK*



STANTON, BRANDON

Humans

**Bewegende Geschichten von
Menschen aus der ganzen
Welt (Deutsche Ausgabe)**

448 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
24,99 € (D), 25,70€ (A)

ISBN 978-3-7423-1633-2

Warengruppe 1973

ET: 26.01.2021



- Der *New York Times*-Bestsellerautor und Fotograf Stanton zeigt uns mit diesem eindrucksvollen Bildband die Welt und ihre Bewohner
- Augenblicke der Menschlichkeit in über 400 großartigen Fotos und bewegenden Geschichten
- Mit Bildern und Geschichten aus Deutschland



DU BIST GUT SO, WIE DU BIST! DIE WICHTIGSTEN LGBT-STARS MACHEN MIT IHREN GESCHICHTEN MUT



GODDEMEIER, SEBASTIAN

Coming-out

Queere Stars über den wichtigsten Moment in ihrem Leben

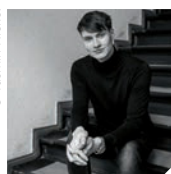
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 23.02.2021

- Mit Gewitter im Kopf, Jolina Mennen, Kevin Kühnert, Melina Sophie, Michael Michalsky, Nicolas Puschmann u. v. a.
- Verständnisfördernd und generationenverbindend
- Das perfekte Geschenk für alle, die queer leben und lieben oder es verstehen wollen

Schwuchtel, Homofürst, Popopirat – das sind Beleidigungen, die auch Stars wie Beauty-Göttin Jolina Mennen, »Prince Charming« Nicolas Puschmann oder Juso-Chef Kevin Kühnert zu hören bekommen. Warum? Weil sie nicht heterosexuell sind. Die Prominenten, die Sebastian Goddemeier interviewt hat, sind bisexuell, lesbisch, schwul, transgeschlechtlich. In diesem Buch erzählen sie, wie sie ihr Coming-out erlebt haben und wie sie trotz aller Widerstände gelernt haben, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. *Coming-out* ist ein Buch über Erfahrung, Kraft und Hoffnung und für alle, die ihr Coming-out noch vor oder vielleicht auch schon hinter sich haben.

© Yasmin Nickel



SEBASTIAN GODDEMEIER, bei Münster aufgewachsen, schrieb bereits als Teenager für die *Westfälischen Nachrichten*. Mit 19 tingelte er durch die Berliner Clubs, entdeckte seine Sexualität und studierte nebenbei Journalismus. Zeitgleich fing er als Redakteur an und arbeitete für *Focus*, *RTL* und den *NDR*. Heute ist er für *VICE*, *Spiegel* und den *Tagesspiegel* tätig.



WIR LEBEN IM WUNDERLAND!



SHAHOZAINI, BAHMAN

Danke Deutschland!

Von unser aller Glück, hier zu sein

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 18.05.2021

- Ein berührendes und amüsantes Plädoyer für mehr Zusammenhalt und Dankbarkeit
- Das Buch, das Wutbürgern den Wind aus den Segeln nimmt
- Ein persönlicher Erfahrungsbericht, der die Themen Integration und Identität neu verhandelt

Bahman Shahozaini ist Deutscher, auch wenn sein Name und Aussehen dies nicht unbedingt nahelegen. Lange mühte er sich vergeblich, dazuzugehören: »Ich dachte und sprach Deutsch, aber das schien nicht zu reichen.« Wie es ihm schließlich gelang, erfahren wir in seinem Buch, das uns augenzwinkernd den Spiegel vorhält. Amüsante und tragische Geschichten von Gutmenschen und Rassisten, aber auch Begegnungen mit großartigen Menschen, für die Herkunft keine Rolle spielt. Sein Buch ist eine furiose Liebeserklärung an Deutschland, ebenso sarkastisch wie nachdenklich stimmend. Eine erfrischende neue Stimme in der deutschen Migrantenliteratur!

© Miriam Weißert



BAHMAN SHAHOZAINI wurde 1982 in Teheran geboren. Nachdem er einen Teil seiner Kindheit in der Sowjetunion verbracht hatte, wanderten seine Eltern mit ihm nach Deutschland aus, wo Shahozaini seit über 30 Jahren lebt. Er studierte Kommunikationswissenschaften und Psychologie in Bonn. Heute lebt und arbeitet er in Köln, wo er als PR-Manager und Kommunikationstrainer Start-ups und NGOs berät.





MICHAEL ERIC DYSON

Michael Eric Dyson ist ordinerter Baptistenprediger, Professor für Soziologie an der Georgetown University, Kolumnist der *New York Times* und Autor mehrerer Bestseller, u. a. über Martin Luther King Jr. und Jay-Z. Die Zeitschrift *Ebony* kürte ihn zu einem der 100 einflussreichsten Afroamerikaner.

Er lebt mit seiner Familie in Chicago.



Er war der beste Rapper der Welt. Hat Millionen von Platten verkauft. Mit Drogen gehandelt. Im Gefängnis gesessen. Und wurde Opfer eines Attentats, dessen Hintergründe bis heute ungeklärt sind. Die Faszination von Tupac Shakur ist auch 25 Jahre nach seiner Ermordung ungebrochen. Seine posthum veröffentlichten Alben, Gedichte und Filme haben ihn zu einer Legende werden lassen. Dyson begibt sich auf Spurensuche. Lässt ehemalige Weggefährten wie Snoop Dogg ebenso zu Wort kommen wie Tupacs geliebte Mutter, die Black-Panther-Aktivistin Afeni Shakur. Dieses Buch ist mehr als eine Musikerbiografie. Es zeigt, wie 2Pac unsere Gesellschaft geprägt hat.

JETZT NACHBESTELLEN



Über 100 000 verkaufte Exemplare

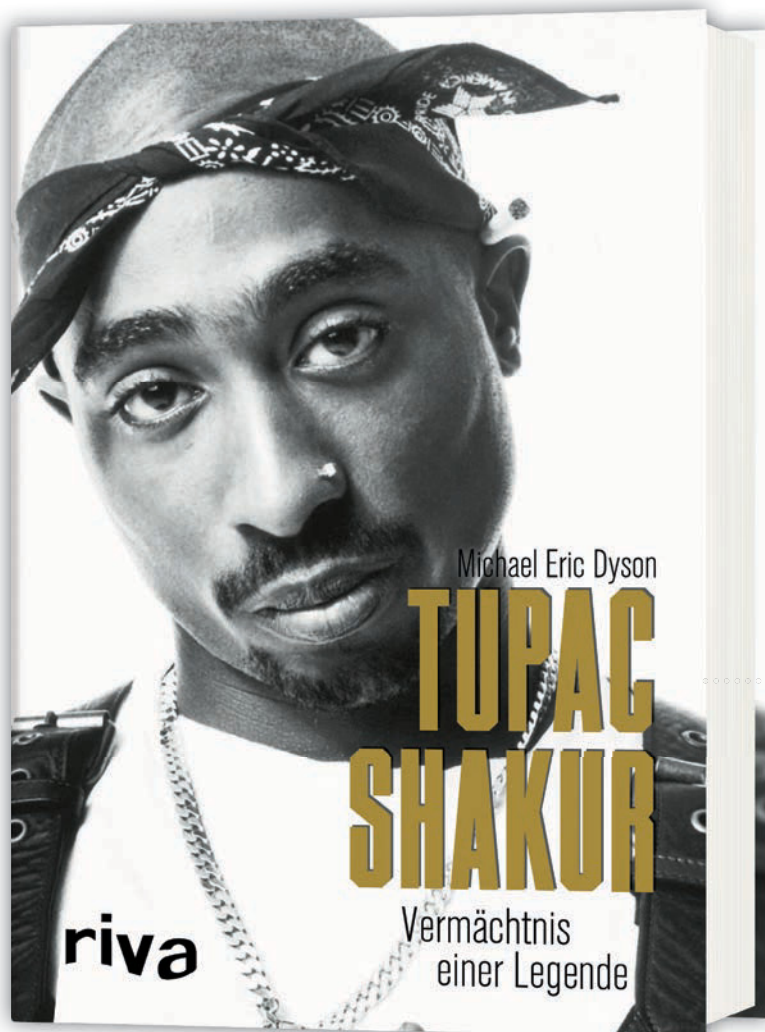
ISBN 978-3-7423-0167-3
22,00 € (D), 22,70 € (A)



Über 11 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-473-4
9,99 € (D), 10,30 € (A)

DOPPELJUBILÄUM DER RAP-LEGENDE: DIE ERSTE
BIOGRAFIE AUF DEUTSCH ZUM 50. GEBURTSTAG
AM 16.6.2021 UND ZUM 25. TODESTAG AM 13.9.2021



DYSON, MICHAEL ERIC

Tupac Shakur
Vermächtnis einer Legende

292 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
Hardcover
Lizenzausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-96775-029-4

Warengruppe 1961

ET: 20.04.2021

- Erfolgreichste Biografie in den USA mit über 150 000 verkauften Exemplaren
- Für alle, die sich für die Ursprünge der #BlackLivesMatter-Bewegung interessieren
- Für 2021 angekündigt: Fünfteilige Dokuserie von HBO-Erfolgsregisseur Allen Hughes (»The Defiant Ones«)
- Der Autor gehört zu den wichtigsten schwarzen Stimmen in den USA



EINE POWERFRAU ZEIGT UNS IHREN WEG ZUM ERFOLG UND WAS WIR DARAUS LERNEN KÖNNEN



GHASAB, SOFIA

Eyecatcher

Autobiografie

19,99 € (D), 20,60 € (A)

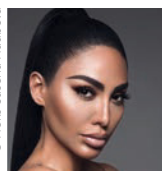
ET: 23.02.2021

- Eine spannende Biografie, die jungen Menschen Mut und Hoffnung gibt
- Bekannt aus der Reality-Show *Let's Get Real* mit Senna Gammour und Seyda Taygur



Sofia Ghasab ist die gefragteste Microbladingkünstlerin Europas, erfolgreiche Geschäftsfrau Gründerin einer Kosmetik-Akademie. Doch ihr Erfolg ist alles andere als selbstverständlich: Flucht aus dem Iran mit 15, Integrationsprobleme, Schulabbruch. In ihrer Biografie zeigt die Powerfrau, wie sie für ihr Glück kämpfte, nach den ersten Schritten in der Kosmetikwelt ihr Abitur nachholte und mit viel Mut und Leidenschaft ihr Beauty-Imperium aufbaute. Sie gibt erstmals Einblicke, wie sie als Influencerin ihr Business- und Privatleben in Balance hält. Ein inspirierendes Buch, halb Autobiografie, halb Businessratgeber für junge Menschen.

© Heli Sascha Haubold



SOFIA GHASAB Sofia Ghasab, Jahrgang 1986, kam nach ihrer Flucht aus dem Iran mit 15 Jahren nach Deutschland. Heute lebt sie in Stuttgart und führt erfolgreich ihre Akademie für Microblading-Behandlungen.

© privat



CARSTEN SOBEK Jahrgang 1967, lebt in Köln als freier Journalist und Autor. Studium der Geschichte, politischen Wissenschaft und Germanistik, danach Tätigkeit im privaten TV als Redakteur, Chef vom Dienst und Redaktionsleiter.

208 Seiten, 14,5 x 21,5 cm | Hardcover

16-seitiger farbiger Bildteil

ISBN 978-3-7423-1713-1 | Warengruppe 1973



DIE ERSTE BIOGRAFIE ÜBER DEN SPITZENTRAINER



KLEIN, GÜNTER

Hansi Flick

Die Biografie

18,99 € (D), 19,60 € (A)

ET: 20.04.2021

- Lesestoff für alle Fans des FC Bayern München und für alle Fußballbegeisterten
- Der Autor Günter Klein verfolgt als Chefreporter für Sport beim *Münchner Merkur* seit Langem Flicks Werdegang
- Spannende Spurenlese – wo liegen die Gründe für Flicks großartige Erfolge bei seiner ersten Station als Cheftrainer?

Er begann die Saison 2019/20 als Assistent – am Ende gewann er mit dem FC Bayern das Triple und wurde Trainer des Jahres.

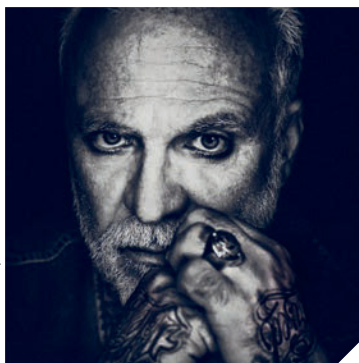
Eine erstaunlichere Karriere als die des Hans-Dieter Flick hat es lang nicht gegeben. Was ist sein Erfolgsgeheimnis? Welche Rolle spielte er als Co-Trainer Jogi Löws beim WM-Sieg 2014? Wie einer, der seine Wurzeln in der Provinz nie leugnete, sich auf den großen Bühnen der Fußballwelt zurechtfindet, wie er Mensch bleiben kann, ohne an Autorität zu verlieren, und wie er bewies, dass es nie zu spät ist, das große Glück zu finden, erzählt die erste Biografie über den Mann, den alle »Hansi« nennen – und den das gar nicht stört.

© Klaus Haag



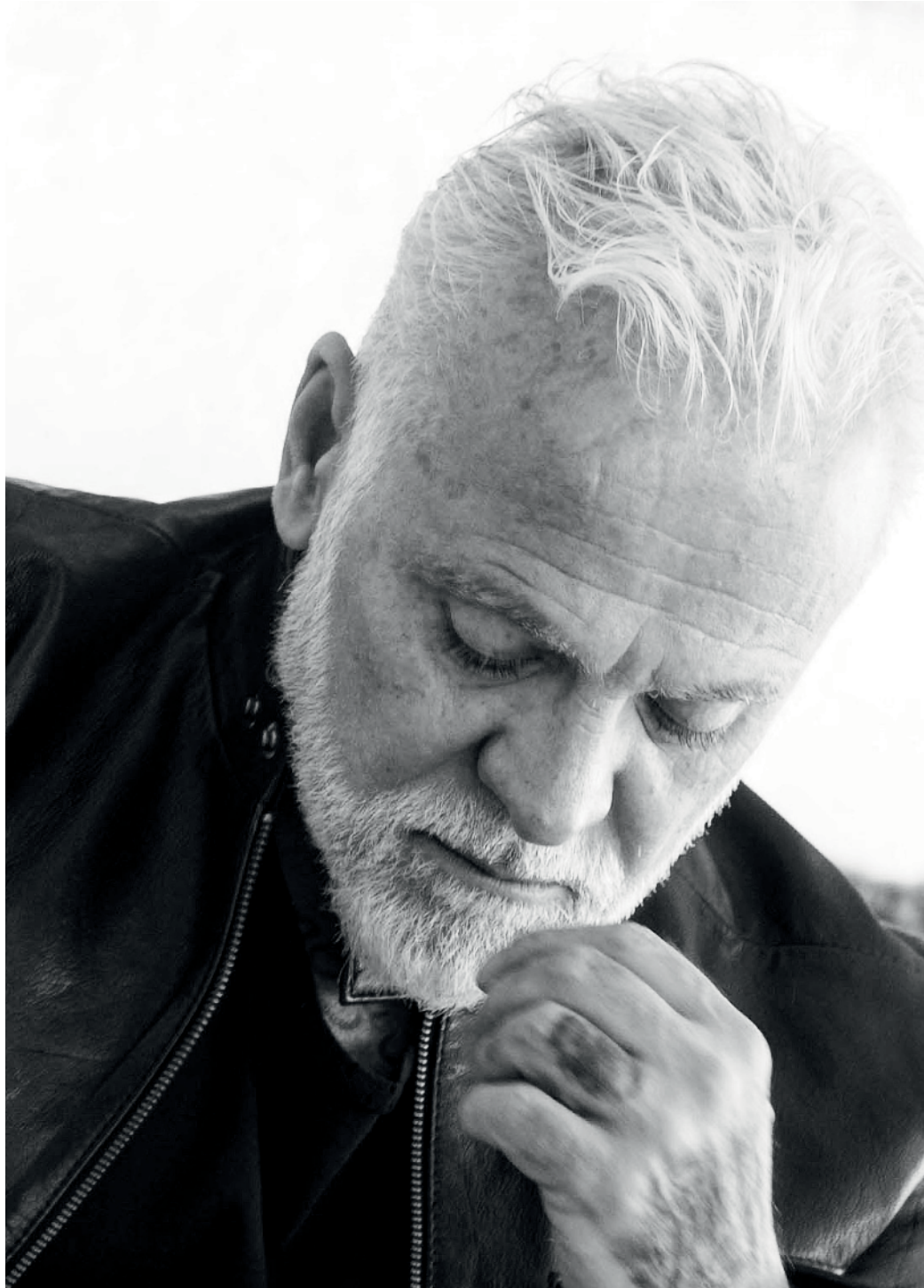
GÜNTER KLEIN, geboren in Augsburg, ist seit 1998 Redakteur beim *Münchner Merkur*, wo er als Chefreporter für den Sport zuständig ist. Zuvor war er beim *Sport-Kurier* und leitete die Redaktion des *Eishockey-Magazins*. Er ist Autor zahlreicher Eishockey-Bücher. 2019 veröffentlichte er im riva Verlag *Hoeneß. Die Biografie*.





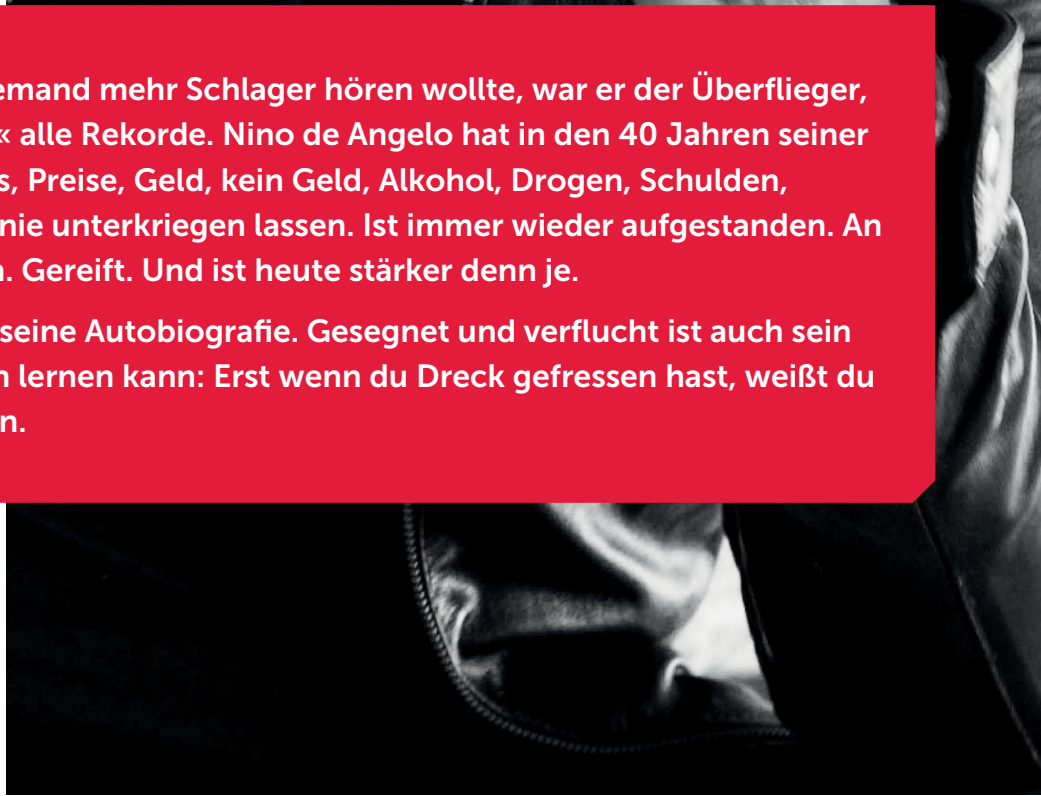
NINO DE ANGELO

Nino de Angelo heißt eigentlich Domenico Gerhard Gorgoglione und wurde 1963 als Sohn italienischer Gastarbeiter in Karlsruhe geboren. Seit den 1980er-Jahren gehört er zu den Superstars der deutschen Schlagerszene. 18 Studioalben und zahlreiche Gold- und Platin-Auszeichnungen markieren seine Karriere. Mit der Hit-Single »Gesegnet und verflucht« gelang ihm 2020 ein fulminantes Comeback.

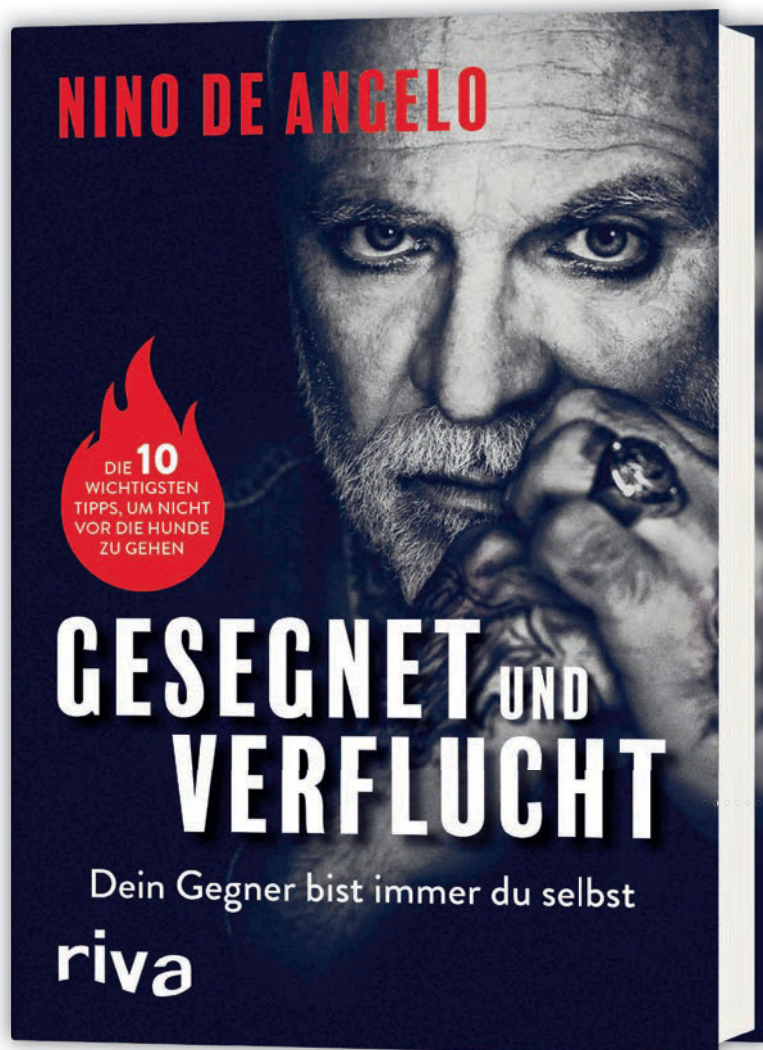


In den Achtzigerjahren, als niemand mehr Schlager hören wollte, war er der Überflieger, brach mit »Jenseits von Eden« alle Rekorde. Nino de Angelo hat in den 40 Jahren seiner Karriere alles erlebt: Nr.-1-Hits, Preise, Geld, kein Geld, Alkohol, Drogen, Schulden, Krankheit. Aber Nino hat sich nie unterkriegen lassen. Ist immer wieder aufgestanden. An den Rückschlägen gewachsen. Gereift. Und ist heute stärker denn je.

Gesegnet und verflucht heißt seine Autobiografie. Gesegnet und verflucht ist auch sein Leben. Ein Lebn, von dem man lernen kann: Erst wenn du Dreck gefressen hast, weißt du das Leben wirklich zu schätzen.



GEWACHSEN UND GEREIFT: DAS ERSTE BUCH DES AUSNAHMESÄNGERS



DE ANGELO, NINO

Geseget und verflucht

Dein Gegner bist immer du selbst. Die 10 wichtigsten Tipps, um nicht vor die Hunde zu gehen

240 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
Hardcover, 16-seitiger farbiger Bildteil
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-96775-032-4

Warengruppe 1961

ET: 23.03.2021

- Ratgeber und Lebenshilfe: Nino weiß, wie man schwere Lebenssituationen meistert
- Das lang erwartete neue Album *Geseget und verflucht* erscheint am 26.02.2021
- Große TV-Präsenz: Auftritte bei allen wichtigen Unterhaltungsshow





BARTMANN

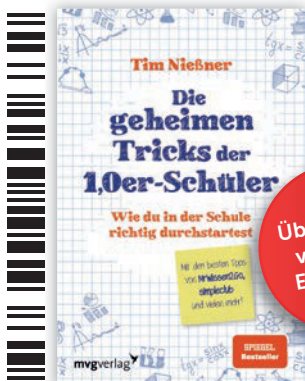
Bartmann heißt eigentlich Brant und kommt ursprünglich aus Australien, wo er als Betreuer für behinderte Menschen gearbeitet hat. 2015 kündigte der begeisterte Fußballspieler seinen Job, um mit einem orangefarbenen Campingbus quer durch Europa zu reisen. Hängen geblieben ist er in Berlin, wo er mittlerweile an einer Grundschule als Englischlehrer arbeitet.

English

Fast jedes Kind kennt den Bartmann. Der ist nicht nur ein gefeierter TikTok-Star, sondern auch Lehrer an einer Berliner Grundschule. Dort unterrichtet der gebürtige Australier Englisch. Und das geschieht wie in seinen Videos mit ganz viel Spaß. In seinem genialen Lernbuch hat der bärtige Superheld die Dos und Don'ts der englischen Sprache in 15 lustigen Lektionen zusammengefasst. Sagt, worauf man bei der Aussprache achten sollte. Gibt Tipps, wie man sich Vokabeln am schnellsten merkt, und verrät, wie man jeden noch so verzwickten Test meistert, um sowohl im Englischunterricht als auch auf TikTok & Co. richtig durchzustarten.



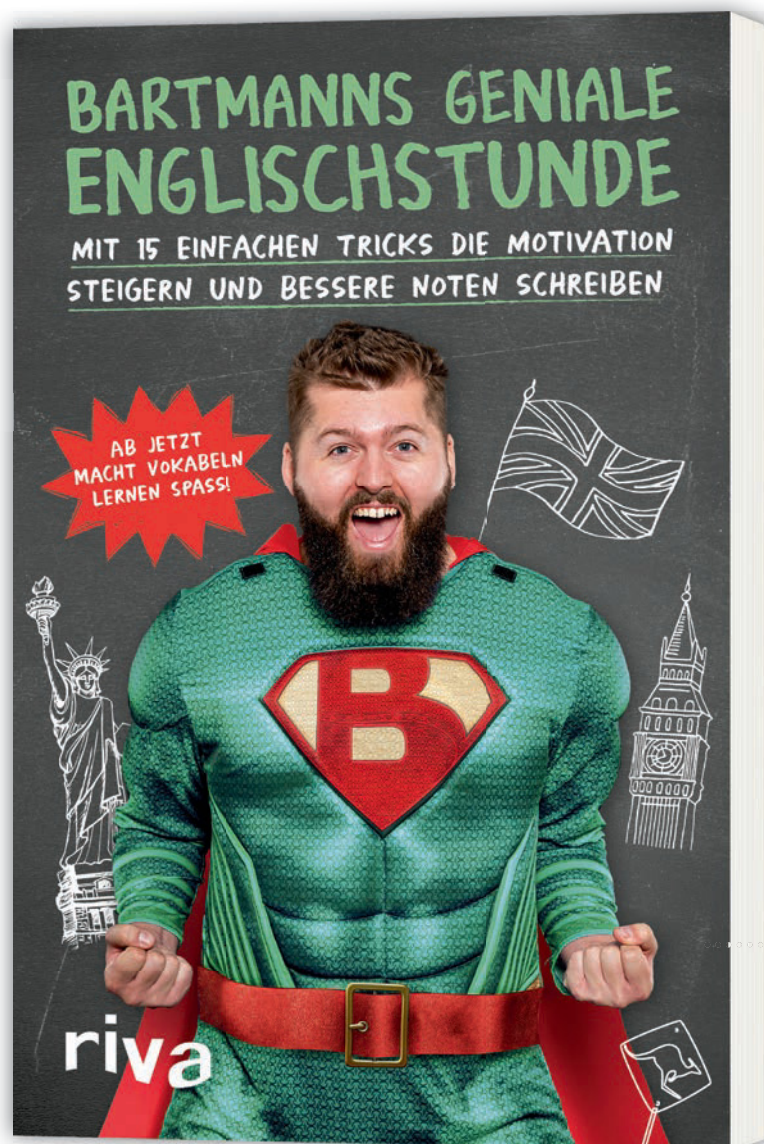
JETZT
NACHBESTELLEN



Über 35 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7474-0168-2
14,99 € (D), 15,50 € (A)

DAS ENGLISCH-LERNBUCH, DAS WIR UNS IN DER SCHULE IMMER GEWÜNSCHT HABEN



BARTMANN

Bartmanns geniale Englischstunde

Mit 15 einfachen Tricks die Motivation steigern und bessere Noten schreiben. Ab jetzt macht Vokabeln lernen Spaß!

224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
Softcover
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1751-3

Warengruppe 1852

ET: 20.04.2021



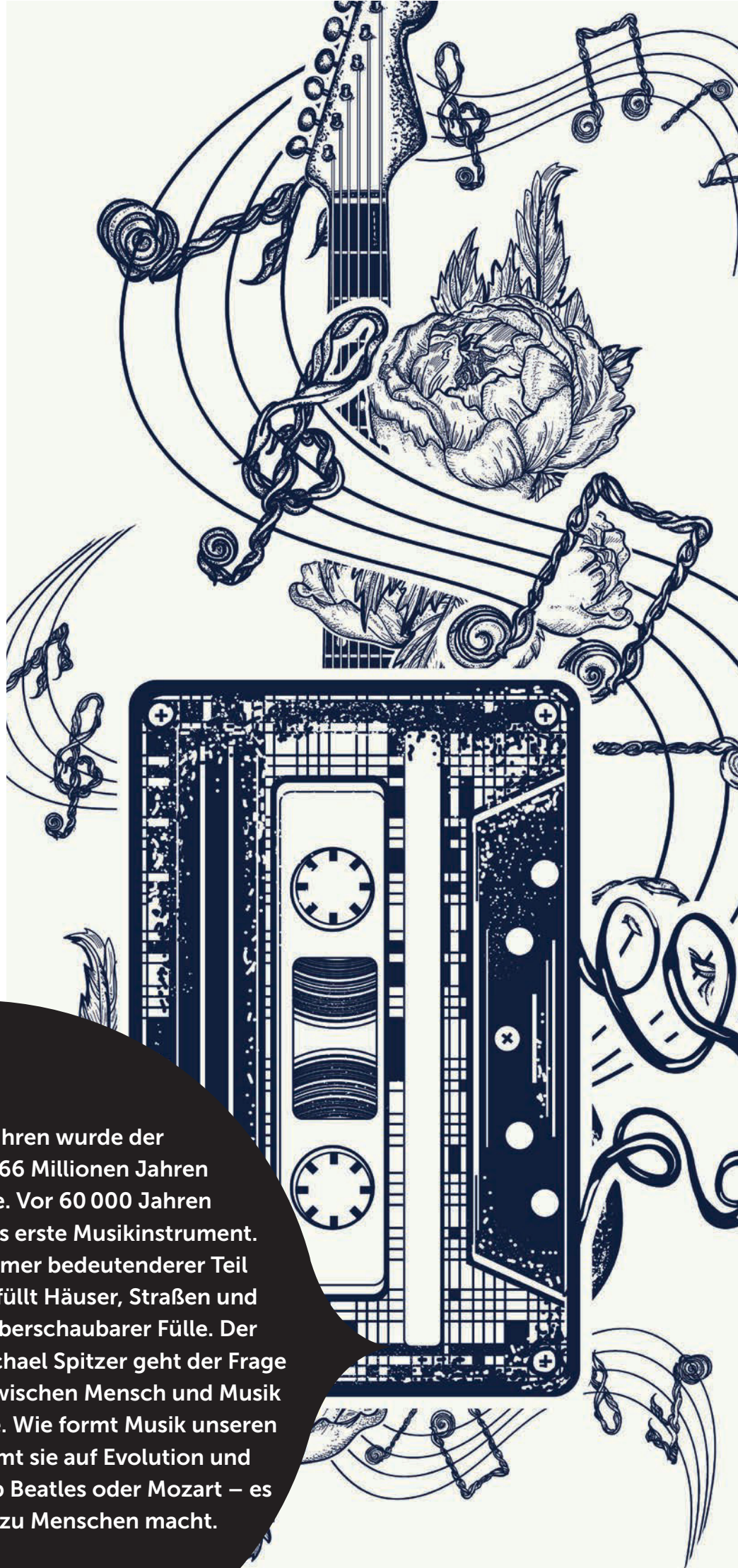
- Dieses Buch beweist: Lernen muss nicht öde sein, Englisch kann auch Spaß machen!
- Ideal für Schüler der Grundschule und Unterstufe
- Über 1,1 Mio. begeisterte Kids folgen dem Englischlehrer Bartmann auf TikTok
- Liebevoll gestaltet und mit zahlreichen Illustrationen





MICHAEL SPITZER

Michael Spitzer ist Professor für Musikwissenschaften an der Universität von Liverpool. Er ist einer der weltweit angesehensten Beethoven-Experten und forscht über die Philosophie und Psychologie der Musik. Spitzer spielt ausgezeichnet Klavier und lebt mit seiner Frau und den beiden Töchtern ganz in der Nähe der Penny Lane, wo Lennon und McCartney aufwuchsen.



Vor 165 Millionen Jahren wurde der Rhythmus geboren. Vor 66 Millionen Jahren erklang die erste Melodie. Vor 60 000 Jahren erschuf der Homo sapiens das erste Musikinstrument. Seitdem wurde Musik ein immer bedeutenderer Teil menschlichen Lebens und erfüllt Häuser, Straßen und Köpfe mit Klängen in kaum überschaubarer Fülle. Der renommierte Musikforscher Michael Spitzer geht der Frage nach, wie sich die Beziehung zwischen Mensch und Musik über Jahrtausende entwickelte. Wie formt Musik unseren Alltag, welchen Einfluss nimmt sie auf Evolution und Weltgeschichte? Sein Fazit: Ob Beatles oder Mozart – es ist die Musik, die uns erst zu Menschen macht.

DIE GESCHICHTE VON MENSCH UND MUSIK



SPITZER, MICHAEL

Eine musikalische Geschichte der Menschheit

Von unseren frühesten
Vorfahren bis heute

448 Seiten, 14,5 x 21,5 cm

Hardcover

Lizenzausgabe

24,99 € (D), 25,70 € (A)

ISBN 978-3-7423-1224-2

Warengruppe 1960

ET: 18.05.2021

- Zum ersten Mal wird die Menschheitsgeschichte vom Standpunkt der Musik erzählt
- Für Musikliebhaber – voller Bezüge zur klassischen Musik und Popkultur
- Michael Spitzer ist einer der international anerkanntesten Musikwissenschaftler



WAS FÜR EIN DESASTER!



IMGRUND, BERND

Eine kleine Geschichte des Scheiterns

Von Sisyphos bis Donald Trump

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 20.04.2021

- Scheitern macht erfolgreich, eh klar! Als Lektüre macht es zudem Spaß!
- Historisch versiert, voll funkelnder Philosophie
- Vom *Spiegel*-Bestsellerautor Bernd Imgrund

Das menschliche Scheitern hat viele Facetten: Sie reichen von der totalen Niederlage über die gewöhnliche Peinlichkeit bis zum sportlichen Knock-out. Bernd Imgrund folgt den Scheiternden durch die Geschichte, im Kleinen wie im Großen, von Napoleons Waterloo bis zu blamablen Tinder-Fails, vom sich sinnlos mühenden Sisyphos zum Vorrundenaus der deutschen Fußballer bei der WM 2018. Ein unterhaltsamer Streifzug, eine fröhliche Ode ans Scheitern – und natürlich gilt es, dabei »etwas zu lernen«. Und sei es bloß, sich vom König der Scheiternden, dem Lucky Loser, der allen Niederschlägen noch etwas Positives abgewinnt, ein Scheibchen abzuschneiden.

© Barbara Thoben



BERND IMGRUND wurde 1964 in Köln geboren und mit Kölsch getauft. Er war Messdiener, Kriegsdienstverweigerer und Redakteur. Seine 30 Romane und Sachbücher beschäftigen sich u.a. mit Köln, historischen Gaststätten, Tischtennis und Skat. Im riva Verlag veröffentlichte er im Jahr 2020 *Eine kleine Geschichte der Kneipe*. Imgrund lebt mit seiner Frau in der Kölner Südstadt.



LEGENDÄRE GIPFEL UND SAGENHAFTE BERGTOUREN



ROEPER, MALTE

Eine kleine Geschichte des Bergsteigens

Von der Erstbesteigung des Mont Blanc zum Free Solo am El Capitan

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 20.04.2021

- Ein perfektes Geschenk für alle Bergfreunde
- Der Autor ist Experte für die Geschichte des Bergsteigens, seine TV-Porträts über die Huberbuam u. a. sind viel beachtet

Bergsteigen ist so vielfältig wie die Berge, die bestiegen werden – durch glatten Fels, auf schottrigen Pfaden, im Firn oder steilen Eis. Heute ist Bergsteigen ein Massensport, bis weit ins 18. Jahrhundert hinein aber mieden die Menschen das Hochgebirge. Malte Roeper ist ein ausgewiesener Kenner der Geschichte des Alpinismus. Er erzählt von den Anfängen, als wohlhabende Städter mit einheimischen Führern die höchsten Alpengipfel eroberten. Er schildert die ersten erfolgreichen Expeditionen auf Achttausender und beschreibt, wie die Freikletterrevolution der 1970er-Jahre ein Leitbild schuf, das noch die heutige Generation von Alpinisten prägt.

© Stefan Wiebel



MALTE ROEPER, Jahrgang 1962, lebt als Autor und Regisseur im Chiemgau. Er drehte preisgekrönte Dokumentarfilme mit Kletterlegenden wie den Huberbuam, Kurt Albert, Adam Ondra und Tommy Caldwell. Selbst gelangen ihm zahlreiche extreme Bergtouren und Winterbegehungen, die Eiger-Nordwand durchstieg er als erster Deutscher im Alleingang.





FLORIAN RAKETTE

Florian Rakette, geboren 1990 in Bad Saarow, ist Musiker und gelernter Kaufmann für Marketingkommunikation. Er ist Gründer der Marke Geile Teile, eines der angesagtesten Fashion-Labels in der Berliner Party- und Festivalszene. Er kennt Partydrogen aus erster Hand und hat dieses Buch geschrieben, um die jüngere Generation besser über Drogen aufzuklären und sie vor Sucht und Absturz zu bewahren.

Was unterscheidet Drogen von Medizin? Süchtige von Partygängern? Oder müsste die Frage nicht vielmehr »wer« statt »was« lauten? Die illegalen Substanzen werden entweder verteufelt oder glorifiziert. Dabei sind Drogen längst dort angekommen, wo der Diskurs noch nicht ist, in der Mitte der Gesellschaft. *Merkst du schon was?* ist ein Aufklärungsbuch über Partydrogen – ohne moralisierende Bewertungen oder idealisierende Junkie-Heldengeschichten. Es ist das, was jedem mündigen Konsumenten nach dem Besuch beim Straßen-Apotheker fehlt: eine Packungsbeilage, die Risiken und Nebenwirkungen ebenso nüchtern beschreibt wie die berauschenden Wirkungen.

HOCHAKTUELL: RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN ALLER PARTYDROGEN



RAKETTE, FLORIAN

Merkst du schon was?

**Alles, was du über Partydrogen
wissen musst**

250 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1678-3

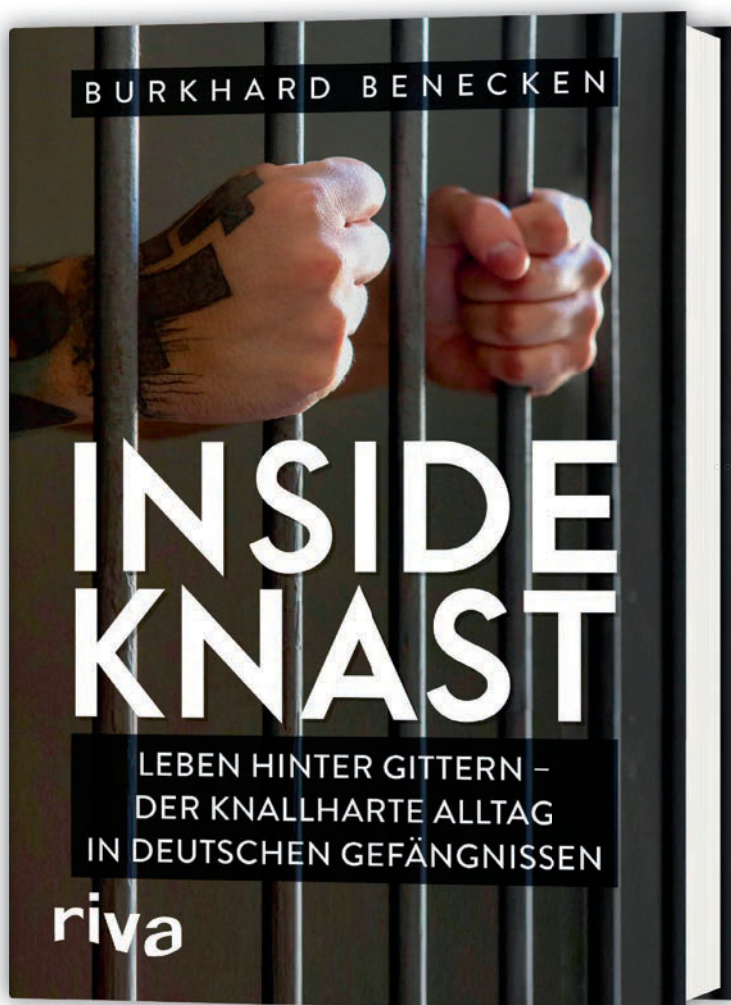
Warengruppe 1699

ET: 20.04.2021

- Mit authentischen und ehrlichen Interviews von Konsumenten zu ihren guten und schlechten Erfahrungen
- Mit Informationen zu Risiko- und Suchttypen, Erster Hilfe bei Überdosis und Anlaufstellen für Süchtige



HABEN SIE SICH JEMALS GEFRAGT, WIE DAS LEBEN HINTER GITTERN IST? DIESES BUCH ZEIGT ES IHNEN!



BENECKEN, BURKHARD

Inside Knast

Leben hinter Gittern – der knallharte Alltag in deutschen Gefängnissen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.03.2021

- So schockierend wie erhellend – allumfassender Einblick in das System Knast
- Insiderbericht: Inhaftierte berichten anschaulich und authentisch von ihrem Haftalltag
- Nach dem Vorbild des UK-Bestsellers *Bit of a Stretch: The Diaries of a Prisoner*

Wie sieht die Realität der 67 000 Inhaftierten in deutschen Gefängnissen aus? Wie lebt es sich auf 8 Quadratmetern ohne Küche, Bad, Internet und Handy? Wie viel Gewalt herrscht unter den Häftlingen? Wer hat das Sagen? Burkhard Benecken, Deutschlands bekanntester Strafverteidiger, kennt fast jede deutsche Haftanstalt von innen und lässt seine inhaftierten Mandanten wie die junge Frau, die im Frauenknast schwanger wurde, oder den Mehrfachmörder, der im Sicherungstrakt sitzt, selbst zu Wort kommen. Dieser Insiderreport gewährt uns einen exklusiven Einblick in das System Knast und lässt uns hautnah am deutschen Gefängnisalltag teilhaben.

© Roman Kasperski



BURKHARD BENECKEN arbeitet seit 17 Jahren als Strafverteidiger in der Kanzlei Benecken & Partner in Marl, einer der renommiertesten Strafrechtskanzleien der Bundesrepublik. Gemeinsam mit 13 Kollegen vertritt er jährlich mehr als 5000 neue Mandanten. Bundesweit bekannt wurde er aufgrund der Prominenten aus Film und Fernsehen, die er vor Gericht vertreten hat.



SIDO: »RESPEKTLOS!« – EIN GRÖßERES KOMPLIMENT GIBT ES FÜR EINEN KARIKATURISTEN NICHT!



GRAPHIZZLE NOVIZZLE

Das Deutschrapp-Cartoonmassaker

Die größten Ehrenmänner. Die nervigsten Opfer. Die epischsten Beefs.

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 23.03.2021

- Über 13 000 Facebook-Follower
- Bekannt aus der JUICE und vielen anderen Rapmedien
- Mit vielen neuen, bislang unveröffentlichten Cartoons



Die deutsche Rapszene ist durchzogen von krassen, unverwechselbaren Typen, die allesamt einem Comic entsprungen sein könnten. Und genau das hat Graphizzle Novizzle erkannt: Mit seinen bitterbösen Cartoons, die jahrelang im JUICE-Magazin erschienen sind, ist er zum wichtigsten Kommentator des Deutschrapp geworden und hat sich eine treue Fangemeinde erzeichnet. Ob Sido, Fler oder Farid Bang – für seine spitze Feder wird er von den Rapstars ebenso gefürchtet wie gehasst. In diesem fast 200 Seiten starken Best-of sind neben neuen Arbeiten die besten Cartoons aus den letzten fünf Jahren versammelt. Mehr Respektlosigkeit geht nicht!

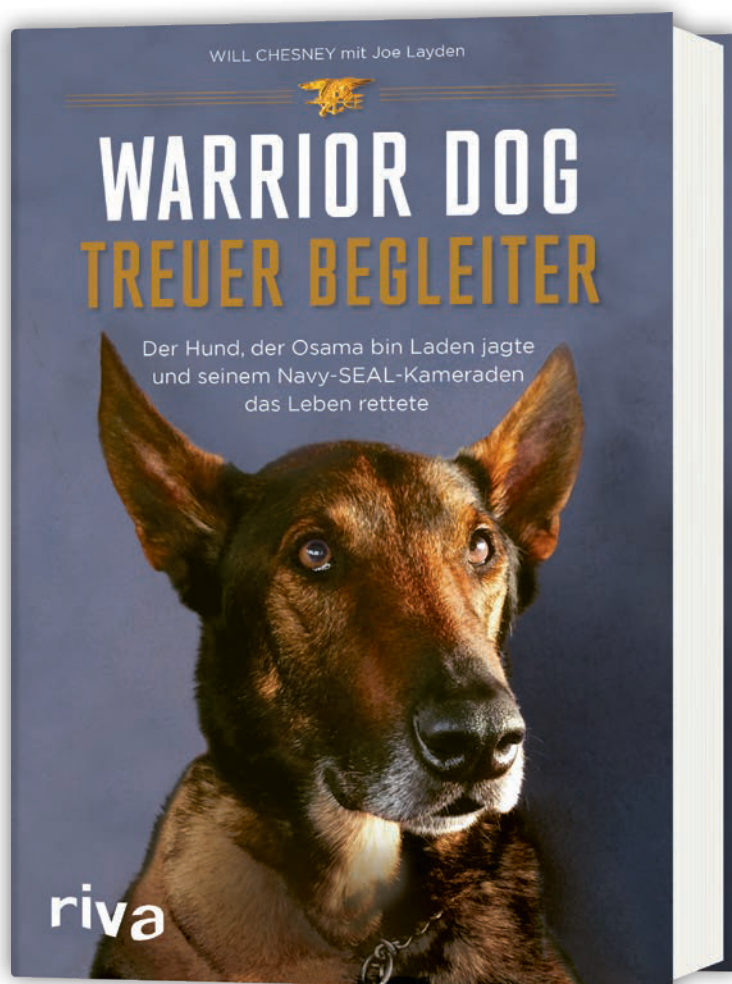
© Graphizzle Novizzle



GRAPHIZZLE NOVIZZLE ist ein Pseudonym. Dahinter verbirgt sich ein Karikaturist, dessen Zeichnungen durch sämtliche Rapmedien gingen und unter Rapfans längst Kultstatus genießen. Zusammen mit seinem 7-jährigen Sohn Pascal lebt er im beschaulichen Böblingen. Er liebt Rap – aber eben auf seine Art.



WAHRE HELDEN – DIE BEWEGENDE GESCHICHTE EINES NAVY SEALS UND SEINES BESTEN KAMERADEN



CHESNEY, WILL

Warrior Dog – Treuer Begleiter

Der Hund, der Osama bin Laden jagte und seinem Navy-SEAL-Kameraden das Leben rettete

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.03.2021

- Wurde in den USA sofort zum Bestseller
- Navy SEALs faszinieren die Leser weiterhin: *Der Operator* hat sich mehr als 10 000 Mal verkauft

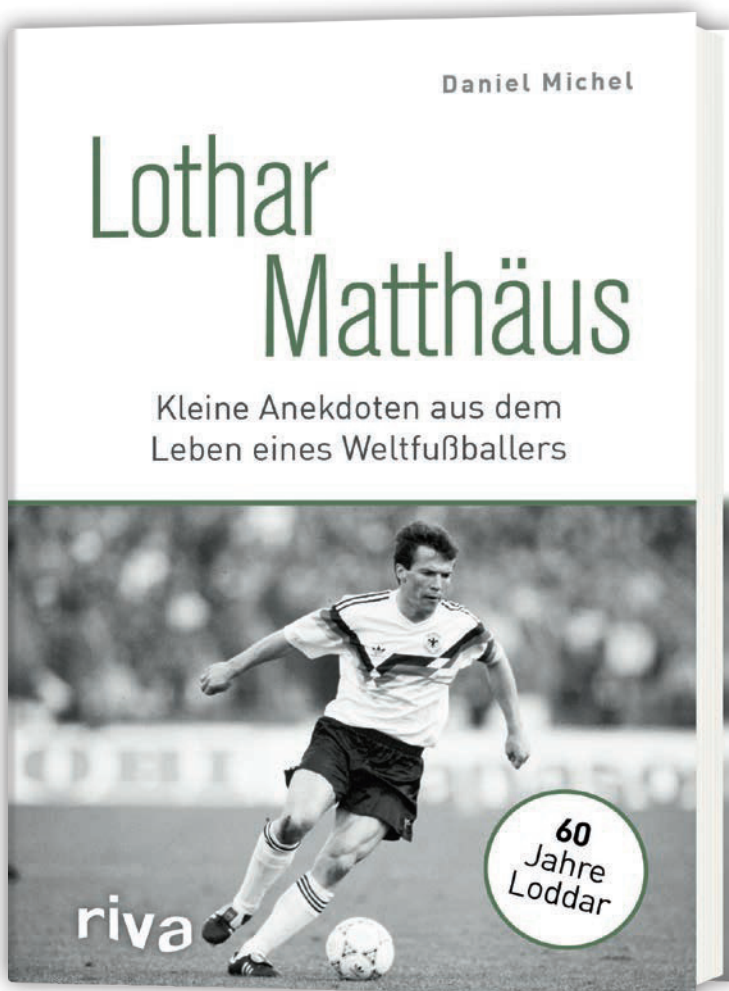
Afghanistan 2011. Zwei Dutzend Navy SEALs dringen in das Gelände vor, auf dem sich Osama bin Laden versteckt hält.

Unter ihnen Cairo, ein belgischer Schäferhund, der für die Einsätze der härtesten Elitetruppe der Welt ausgebildet wurde. Aber Cairo ist nicht nur maßgeblich an der Ausschaltung des al-Qaida-Führers beteiligt. Er ist es auch, der seinem Herrchen, dem Operator Will Chesney, treu zur Seite steht, als dieser bei einer Granatenexplosion eine traumatische Hirnverletzung erleidet. *Warrior Dog – Treuer Begleiter* ist die wahre Geschichte eines Navy SEALs und seines vierpfötigen Kameraden, die gemeinsam jede Herausforderung meistern.

WILL CHESNEY Will Chesney diente als SEAL Team Operator und Hundeführer. Er nahm an der Operation Neptune Spear teil, die zum Tod von Osama bin Laden führte. Chesney wurde für seine Verdienste mit einem Silver Star und dem Veteranenorden Purple Heart ausgezeichnet. Heute kümmert er sich vor allem um ehemalige Soldaten, die bei ihren Einsätzen schwere Traumata erlitten haben.



ERSCHEINUNGSTERMIN RECHTZEITIG ZUM 60. GEBURTSTAG DER FUSSBALLLEGENDE



MICHEL, DANIEL

Lothar Matthäus

Kleine Anekdoten aus dem
Leben eines Weltfußballers

7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 23.03.2021

- 60.000 verkaufte Bücher in der erfolgreichen Reihe Kleine Anekdoten
- Tolles Preis-Leistungs-Verhältnis

Rekordnationalspieler, Weltmeister und Weltfußballer des Jahres. Lothar Matthäus ist ein Mann der Superlative – auf und neben dem Platz. Wer sonst nahm an fünf Weltmeisterschaften teil und ehelichte zugleich fünf Frauen? »Loddar« sorgte eben nicht nur im Stadion für Turbulenzen – mit dynamischem Antritt und starkem Abschluss –, sondern stets auch privat für Schlagzeilen. Die fußballerischen Highlights überwiegen gewiss! Warum überließ Matthäus im WM-Finale 1990 Andi Brehme den siegbringenden Elfmeter? Wie verzückte er bei Inter Mailand die italienischen Fans? Großartige und amüsante Anekdoten bietet das Leben des Weltstars aus Franken zuhauf.

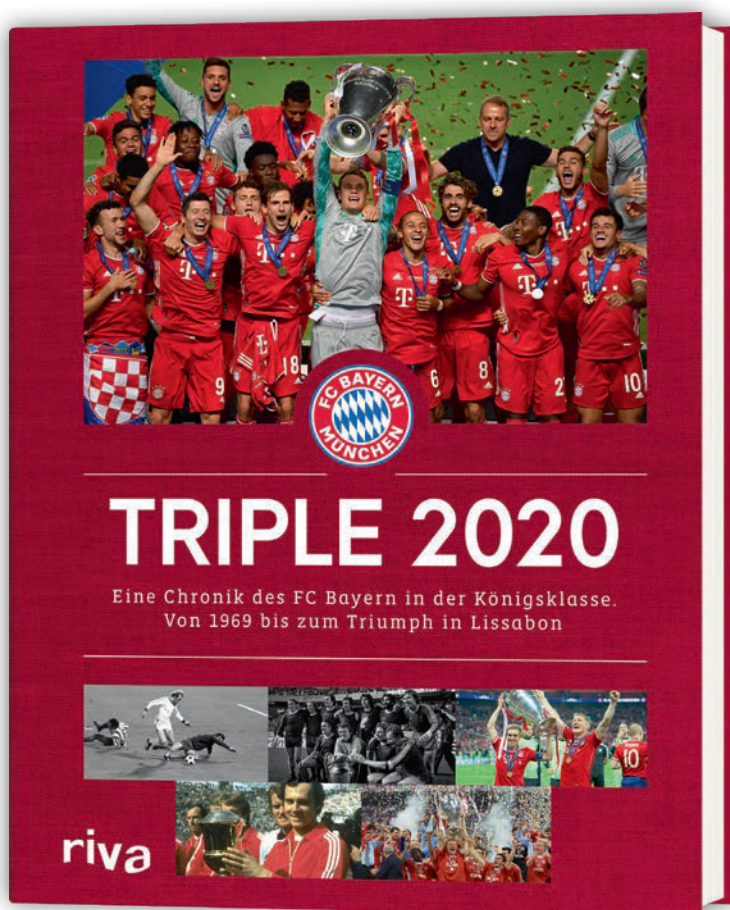
© privat



DANIEL MICHEL Daniel Michel, Jahrgang 1981, arbeitet seit zehn Jahren als Journalist. Zu den beruflichen Stationen des gebürtigen Münchners zählen die Online-Auftritte von Sport1 und Eurosport. 2015 gründete er das Nachrichtenportal fussball.news.



EIN MUST-HAVE FÜR ALLE FANS: DIE OFFIZIELLE CHAMPIONS-LEAGUE-CHRONIK DES FC BAYERN MÜNCHEN



KÜHNE-HELLMESSEN, ULRICH

Triple 2020

Eine Chronik des FC Bayern in der Königsklasse. Von 1969 bis zum Triumph in Lissabon

24,99 € (D), 25,70 € (A)

ET: 07.10.2020

- Mit einem ausführlichen Kapitel zum CL-Triumph 2020
- Mit vielen spektakulären Farbbildern und hochwertiger Ausstattung
- Mit ausführlichem Statistikteil ab dem ersten Auftritt des FCB im Europapokal der Landesmeister 1969

Seit 2013 sehnten die Fans des FC Bayern München ein neuerliches Triple herbei. Hansis Jungs sei Dank, ist es nun geschafft. Nach einem nervenaufreibenden Champions-League-Finale gegen Paris Saint-Germain stemmten Neuer, Lewandowski & Co. den legendären Henkelpott in den Nachthimmel von Lissabon. Ein hochverdienter und glanzvoller Triumph, den man jetzt nacherleben kann. Doch damit nicht genug: Bayern-Fans erhalten einen detaillierten Überblick über die Geschichte ihres Lieblingsvereins in der europäischen Königsklasse seit dem ersten Auftritt 1969. Eine Chance, alten Helden wie Gerd Müller, »Bulle« Roth und vielen mehr wiederzubegegnen.

© privat



ULRICH KÜHNE-HELLMESSEN Ulrich Kühne-Hellmesen, geboren 1957, ist Autor und Herausgeber von mehr als 100 Sportbüchern. In leitenden Positionen war er zuvor für den Kicker, BILD und Sport Bild tätig und verfolgt den Weg des FC Bayern seit den 1970er-Jahren.



1,5 MIO. INSTAGRAM-FOLLOWER, VIER GOLDENE SCHALLPLATTEN: ALLES, WAS ENO ANFASST, WIRD ZUM HIT!



ENO

Ein Fuchs muss tun, was ein Fuchs tun muss

Aus 1 mach 10 – Lektionen, die du nur auf der Straße lernst

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 24.11.2020

- »Kreativität gleicht Faulheit nicht aus«: enthält viele kluge Ratschläge, mit denen man die Kids wirklich erreicht
- Mit einem Nachwort von Enos Entdecker, AON-Gründer und Bestsellerautor Xatar



Mit acht Jahren noch im Flüchtlingsheim, mit 20 schon Millionär und gefeierter Rapstar. Ensar »Eno« Albayrak hat einen steilen Aufstieg hinter sich. Doch der war alles andere als selbstverständlich. Die ersten fünf Jahre lebten seine Mutter und er illegal in Deutschland. In schlechten Tagen ohne Geld und ohne Strom. Immer in der Angst, von den Behörden entdeckt und abgeschoben zu werden. In dieser Zeit lernte Eno, wie man sich im Leben durchschlägt. Wie man Gelegenheiten erkennt und sie ergreift. Ob Wellritzstraße oder Rapwelt, ob Casinoraub oder Goldene Schallplatten – ein Fuchs muss tun, was ein Fuchs eben tut.

ENO NAME Eno, bürgerlich Ensar Albayrak, 1998 in Elazığ geboren, kommt mit drei Jahren illegal nach Deutschland, wo er die ersten Jahre unter widrigen Umständen lebt. Als Jugendlicher beginnt er zu rappen. Seine Singles erreichten bislang viermal Goldstatus.



ERFOLG AUF GANZER LINIE: DAS ALBUM A.S.S.N. 2 LANDETE IM AUGUST AUF ANHIEB AUF PLATZ 1 DER DEUTSCHEN ALBUMCHARTS



AK AUSSERKONTROLLE; RADOVIĆ, JOSIP

Auf Staat sein Nacken

Nimm dir alles, was du kriegen kannst

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 03.11.2020

- Große und treue Fanbase mit über 3,5 Mio. monatlichen Spotify-Hörern
- Mit exklusiven Gastbeiträgen von Kontra K (Spotify: 3,5 Mio.) und Shindy (Spotify: 2 Mio.)
- Über 1,3 Mio. Abonnenten auf YouTube und Instagram



Aufgewachsen als Sohn kurdischer Eltern im Berliner Wedding machte sich AK AusserKontrolle früh mit spektakulären Einbrüchen, Drogendeals und Überfällen einen Namen. Saß jahrelang im Knast. Doch dann entschied er sich, statt zur Brechstange zum Mikrofon zu greifen – und mit seiner Musik das zu erreichen, was ihm immer verwehrt wurde: Glück und Anerkennung.

Auf Staat sein Nacken ist die Geschichte von AK AusserKontrolle. Eine Geschichte, die krasser ist als jeder Gangsterfilm – weil sie wahr ist.

VORNAME AK AUSSERKONTROLLE AK AusserKontrolle, bürgerlich Davut Altundal, hat kurdische Wurzeln und wurde in Berlin geboren. Als Jugendlicher geriet er auf die schiefe Bahn und landete im Knast. Mit seinem ersten Album Panzaknacka gelang ihm 2016 der musikalische Durchbruch. Im August 2020 veröffentlichte er sein inzwischen viertes Studioalbum A.S.S.N.2 und landete an der Spitze der deutschen Charts.

JOSIP RADOVIĆ Josip Radović, geboren 1984 in Bosnien, kam mit neun Jahren als Flüchtling nach Deutschland. Nach dem Abitur in München studierte er Publizistik in Wien. Er war Chefreporter des GQ Magazins und hat als Ghostwriter von Shindy und Lukas Rieger zwei Nummer-1-Bestseller geschrieben. Heute arbeitet er freiberuflich als Journalist und Berater.



YOUTUBER MEXIFY FOLGEN AUF DREI GAMING-KANÄLEN ÜBER 1,8 MIO. ABONNENTEN



MEXIFY; MATTHEWS, JOSH; LIAN

Mexify – Das Hotel im Nirgendwo

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 13.10.2020

- Ein magisches Abenteuer mit tierischer Begleitung
- Der sympathische Gamer verzeichnet bis zu 10 Mio. Aufrufe auf seine Videos monatlich
- Durchgehend aufwendig im Manga-Stil illustriert von Mangaka Lian



Der beliebte YouTuber Mexify ist der Protagonist dieser Fantasy-Geschichte. In den Sommerferien muss er wohl oder übel mit seinen Eltern in ein schrecklich ödes Hotel mitten im Nirgendwo fahren, statt gemütlich daheim mit seinen Freunden zu zocken. Doch bereits in der ersten Nacht geschehen seltsame Dinge: Mexis Eltern verschwinden spurlos, während sich das Hotel als Tor in eine fremde Welt voll magischer Wesen entpuppt. Zusammen mit seinen beiden Möpsen Simba und Nala stürzt sich Mexi in ein unglaubliches Abenteuer, bei dem er nicht nur seine Eltern retten muss. Der Frieden der magischen wie auch der Menschenwelt liegt in seinen Händen!

© Illustrations



MEXIFY Einige betiteln Mexify als süß, andere als putzig – eins ist aber ganz sicher: Mexi ist einzigartig! Mit seiner Stimme, seinem flauschigen Dino-Onesie und seinem ganz unverkennbaren Style verzückt er Hunderttausende Tag für Tag auf seinen YouTube-Kanälen, auf denen sich alles um Gaming und die beiden Möpse Simba und Nala dreht.



DER ERSTE ABENTEUER-ROMAN DES GRÖSSTEN DEUTSCHEN FORTNITE-YOUTUBERS



STANDART SKILL; KEMPKE, MATTHIAS

**Standart Skill – Voll
verglitcht!**

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 15.09.2020

- Standart Skill hat auf YouTube über 2,6 Millionen Abonnenten
- Er hält den deutschen Rekord der meisten Live-Zuschauer (350.000) und der meisten Klicks in unter 24 Stunden (> 6,4 Mio.)
- Fortnite-Hype trifft auf YouTube-Idol in einem einzigartigen illustrierten Choose-your-own-Adventure

Für Stanni ist es ein guter Tag. Er spielt ein paar Runden in seinem Lieblingsgame, stellt sogar fast einen Rekord auf. Doch dann verändert sich plötzlich die Spielwelt: Probleme treten auf. Er will sich ausloggen, aber es geht nicht. Stanni steckt fest – mitten in einem Videospiel! Mit einem Mal verspürt er Hunger und Durst, kann schmecken und riechen ... und sich verletzen! Was wie ein ganz normaler Tag begann, wird zum größten Abenteuer seines Lebens. Er ist gefangen im Tal Royal. Um wieder in die echte Welt zurückzukehren, muss Stanni herausfinden, was es mit den Fehlern im Spiel auf sich hat.

Und er muss sich beeilen!



© Biggestloot



STANDART SKILL Standart Skill gehört mit knapp drei Millionen Abonnenten zu den Top 10 der deutschen Gaming-Kanäle auf YouTube. In Sachen Fortnite und Streaming setzt er hier neue Maßstäbe und stellt Rekorde auf. Egal ob Live-Event, Season-Update, Musik-Track oder Community-Runden: Hunderttausende schalten ein, wenn es wieder heißt: »Ja, hallo YouTube, Standart Skill am Start!«



EINER DER TOP-3-STREAMER WELTWEIT LÄSST SICH ERSTMALS IN DIE KARTEN SCHAUEN!



KNOSSI; JENS KNOSSALLA;
JULIAN LASCHEWSKI

Knossi – König des Internets

Über meinen Aufstieg und Erfolg
als Streamer

19,99 € (D), 20,60 € (A)

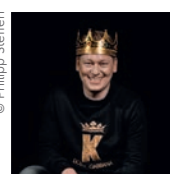
ET: 20.10.2020

- Ein Entertainer auf der Überholspur: jeweils über 1 Mio. Follower auf Twitch, YouTube und Instagram
- Was Knossi anfasst, wird garantiert zum Erfolg
- Mit Gastbeiträgen von u. a. MontanaBlack, Pietro Lombardi, Sido, Kim Dotcom und den Atzen



Jens Knossalla alias Knossi ist der aktuell erfolgreichste Streamer Deutschlands. Zehntausende Menschen schalten regelmäßig ein, wenn der Mann mit der Krone streamt. Mit über 300.000 gleichzeitigen Live-Zuschauern hält er den deutschen Rekord auf der Streaming-Plattform Twitch. In seinem Buch erzählt der geborene Entertainer erstmals, wie er zum König des Internets wurde, und gibt Auskunft darüber, auf welchen Grundfesten sein Erfolg aufbaut: Ausdauer, ständige Präsenz, hohe Ansprüche, eine bedingungslose Liebe zur Unterhaltung und tiefste, ehrliche Dankbarkeit gegenüber seiner Community, ohne die all das niemals möglich gewesen wäre.

© Philipp Steffen



JENS KNOSSALLA, bekannt als Knossi, wurde 1986 im baden-württembergischen Malsch bei Rastatt geboren. Seine Karriere begann der deutsche Entertainer mit der Teilnahme an verschiedenen Fernsehformaten sowie als Pokerkommentator. Mittlerweile spielt er als Livestreamer ganz oben in der Weltrangliste mit und unterhält auf Twitch, YouTube und Instagram Hunderttausende Zuschauer.



»WEGSPERREN ALLEIN IST KEINE LÖSUNG!« NEUE SPANNENDE FALLGESCHICHTEN VON DEUTSCHLANDS BEKANNTSTEM GEFÄNGNISDIREKTOR



GALLI, THOMAS

Knastleben

Lebenslange Haft in
Sicherungsverwahrung.
Meine härtesten Fälle als
Gefängnisdirektor

17,99 € (D), 18,50 € (A)

ET: 13.10.2020

- Die Wahrheit über den deutschen Gefängnisalltag: spannend, aufrüttelnd und erhellend!
- Erfolgsgenre True Crime: Die Faszination für wahre Kriminalfälle ist ungebrochen
- Der Autor ist ein gefragter Interviewpartner und Vortragsredner

Viele Straftäter, mit denen Thomas Galli als Gefängnisdirektor konfrontiert gewesen ist, haben die abscheulichsten und grausamsten Verbrechen begangen und befinden sich in Sicherungsverwahrung. Aber was führt dazu, dass Justiz, Gefängnisverwaltung und Psychologen einen Täter als »höchst gefährlich« einstufen? Anhand von neun Knastschicksalen legt Galli dar, dass »das Böse« nie aus dem Nichts kommt und die Maßnahmen und Therapien, die Millionen von Steuergeldern kosten, kaum etwas bewirken. Vielmehr müssen langfristige Prävention und echte Wiedergutmachung durch die Täter im Fokus stehen – erst dann werden wir auch den Opfern gerecht.

THOMAS GALLI Thomas Galli, Jahrgang 1973, studierte Rechtswissenschaften, Kriminologie und Psychologie und war über 15 Jahre lang im Strafvollzug tätig. 2013 wurde er für mehrere Jahre Leiter der JVA Zeithain, 2015 zusätzlich Leiter der JVA Torgau. Inzwischen ist er wieder als Rechtsanwalt tätig.



IN DEUTSCHLAND WERDEN TÄGLICH MEHR ALS 650 MENSCHEN ZU UNRECHT WEGEN EINER STRAFTAT VERURTEILT!



BENECKEN, BURKHARD

Schreiend ungerecht

Alltägliche Justizskandale in Deutschland – wie sich das System gegen Unschuldige und Opfer richtet

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.03.2021

- Wahre Fälle, die zeigen, wie schlecht es um unser Rechtssystem bestellt ist
- Geschrieben von einem der renommiertesten Strafverteidiger Deutschlands
- Dieses Buch gibt endlich den Justizopfern eine Stimme

Immer mehr Menschen verlieren das Vertrauen in die Justiz: Urteile, heißt es, fallen zu milde aus, Täter werden nicht mit Nachdruck verfolgt und Unschuldige leichtfertig zu Tätern erklärt – nur um einen Schuldigen zu präsentieren und das Verfahren abzuschließen. Anhand von elf Fällen legt der bekannte Strafverteidiger Burkhard Benecken dar, was sich tagtäglich in Polizeirevieren, Rechtsanwaltskanzleien und Gerichtssälen Unfassbares abspielt. Diese Fälle machen auf beängstigende Weise klar, wie schreiend ungerecht es in Strafverfahren zugeht und was man tun muss, um nicht selbst Opfer einer immer willkürlicher agierenden Justiz zu werden.

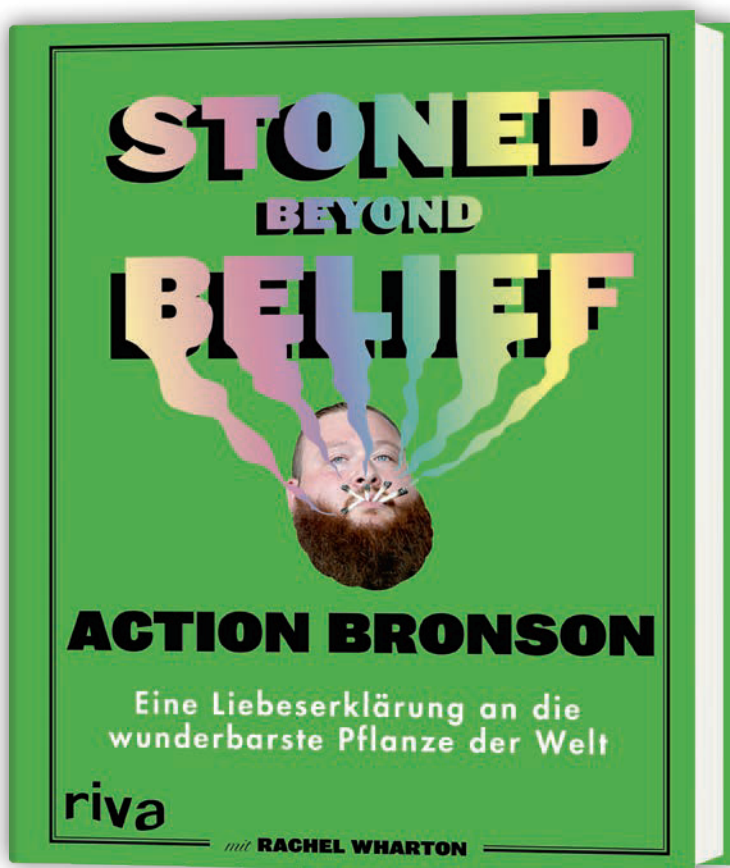


© privat

BURKHARD BENECKEN Burkhard Benecken arbeitet seit 15 Jahren als Strafverteidiger in der Kanzlei Benecken & Partner in Marl, einer der renommiertesten Strafrechtskanzleien der Bundesrepublik. Gemeinsam mit 13 Kollegen vertritt er jährlich mehr als 5000 neue Mandanten. Bundesweit bekannt wurde er aufgrund der Prominenten aus Film und Fernsehen, die er vor Gericht vertreten hat.



DAS KULTBUCH FÜR ALLE CANNABISFANS



BRONSON, ACTION; WHARTON, RACHEL

Stoned Beyond Belief

Eine Liebeserklärung an die wunderbarste Pflanze der Welt

19,99 € (D), 20,60 € (A)

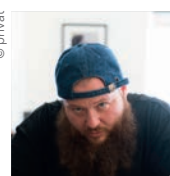
ET: 18.05.2021

- Der erfolgreiche Rapper begeistert sowohl mit seiner Musik als auch mit seiner Kochshow Fuck, That's Delicious
- Sein erstes Buch Fuck, That's Delicious ist ein Bestseller in Deutschland
- Herrlich abgedrehter Lesespaß mit vielen Bildern, Illustrationen, Comics und Kochrezepten

Gras ist für Action Bronson die Tür zum wahren Bewusstsein.

Dieses Buch ist seine persönliche Hommage an die grüne Pflanze, die der kultige Rapper, Koch und Fernsehstar als lebensverändernd und Quelle des Glücks bezeichnet. Bronson gewährt einen tiefen Einblick in seine Erfahrungen und verrät in 100 Kapiteln sein umfassendes Wissen, etwa wie man Gras bestmöglich versteckt, zum Kochen verwendet, den perfekten Blunt dreht und einen Dab richtig presst. Garniert mit 35 bebilderten Rezepten aus seiner erfolgreichen Show Fuck, That's Delicious, macht dieses Meisterwerk der Kifferliteratur den nächsten Hungerflash zu einem unvergesslichen Erlebnis.

© privat



ACTION BRONSON Action Bronson ist ein erfolgreicher Rapper, Koch und Fernsehstar und besonders für sein unverwechselbares Äußeres und seine eigenwillige Art bekannt. Er ist Host der Internetshows Fuck, That's Delicious und The Untitled Action Bronson Show und hat 1,4 Millionen Fans auf Instagram. Sein erstes Buch Fuck, That's Delicious war auch in Deutschland ein Erfolg.



DER HÖCHSTE US-GEHEIMDIENSTLER GIBT EINZIGARTIG TRANSPARENTE EINBLICKE IN DIE BRISANTESTEN FÄLLE



CLAPPER, JAMES R.; BROWN, TREY

Die harte Wahrheit

Was ich als höchster US-Geheimdienstchef erfahren habe

24,99 € (D), 25,70 € (A)

ET: 23.03.2021

- Größer als das Amt von Ex-FBI-Chef James Comey verkaufte sich über 56 000 Mal, CIA. Die ganze Geschichte 120 000 Mal
- Clapper war so lange Direktor der US-Geheimdienste wie niemand vor ihm und berichtet aus einem reichen Erfahrungsschatz
- New-York-Times-Bestseller

Als Nationaler Geheimdienstdirektor führte James Clapper die US-Nachrichtendienste bis zu seinem Rücktritt 2017 durch eine bewegte Amtszeit. Er legt seine Sicht der Dinge mit erstaunlicher Offenheit dar und wirft kritische Fragen auf: Wo liegen die Grenzen der Geheimdienstarbeit? Inwiefern ist sie mit demokratischen Verfahren und ethischen Grundsätzen vereinbar? Und Clapper verrät, was ihn nach einer über 50-jährigen Karriere im Geheimdienst veranlasste, sein Insiderwissen zu teilen: die Untergrabung der US-Demokratie durch eine fremde Macht und das ganze Ausmaß der Bedrohung.

© Rainer Hosch



JAMES R. CLAPPER James Clapper war von 2010 bis 2017 der US-amerikanische Director of National Intelligence (DNI) – der höchste Geheimdienstler der Vereinigten Staaten – und Präsident Obamas wichtigster Geheimdienstberater.

TREY BROWN Trey Brown absolvierte die Marineakademie der Vereinigten Staaten, wo er seine Karriere als Helikopterpilot begann. Nachdem er als Sprecher der US Navy im Pentagon gedient hatte, begann er 2011 als Redenschreiber für das Büro des DNI. Er schrieb unter anderem die Reden für James Clapper während dessen letzten drei Jahren als DNI.



DAS BUCH ZUR SENDUNG *GALILEO BIG PICTURES* MIT ÜBER EINER MILLION ZUSCHAUERN PRO FOLGE



GALILEO

Big Pictures

Spektakuläre Bilder und die unglaublichen Geschichten dahinter

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.02.2021

- Unfassbar spannende und beeindruckende Bilder
- Wissen und Unterhaltung für die ganze Familie

Eine ungewöhnliche Freundschaft unter Tieren. Der schwierigste Schulweg der Welt. Ein besonderes Gefängnis. Ein Mann gegen einen Panzer. Was zunächst unglaublich klingt, existiert wirklich – und es gibt spektakuläre Beweisfotos! Das Wissensmagazin Galileo zeigt in der Sendung *Galileo Big Pictures* die eindrucksvollsten und skurrilsten Fotos der Welt und erzählt die Geschichten, die dahinterstecken. Die besten Bilder und Storys aus den Sendungen der letzten sieben Jahre gibt es nun als Buch. Staunen Sie über legendäre Klassiker, dramatische Ereignisse und die Gewalt der Natur. Tauchen Sie ein in die großen Bilder und Geschichten dieser Welt.

GALILEO Galileo – das ProSieben-Wissensmagazin wird seit 1998 ausgestrahlt und vermittelt ganz nach dem Motto »sehen, staunen, verstehen« Spannendes, Interessantes und Aktuelles aus der Welt der Wissenschaft, gekoppelt mit hohem Unterhaltungswert. Galileo zeigt beeindruckende Bilder, überraschende Grafiken und Animationen sowie praktische Experimente, um komplexe Zusammenhänge zu erklären.



VON DER TRADITION ZUM KOMMERZ – ERSTAUNLICHE ANEKDOTEN ÜBER DEN NIEDERGANG DES FUSSBALLS



HOCK, ANDREAS

Ein Spiel dauert 90 Millionen

Wie der Kommerz unserem Fußball die Seele raubt

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 20.04.2021

- Bestsellerautor, der ausgewiesener Fußballexperte ist
- Unterhaltsames Geschenk für jeden Fußballfan
- Pünktlich zum nächsten Fußball-Großereignis – EM 2021

DFB-Pokalfinale in Berlin. Halbzeit. Plötzlich pfeift ein ganzes Stadion Helene Fischer aus, die gerade zur Unterhaltung des Publikums einen Song zum Besten gibt. Doch die Piffe gelten nicht ihr. Sie gelten der Kommerzialisierung des Sports. Im Schlagerdunst wird allen klar: Früher war irgendwie alles besser.

Bestsellerautor Andreas Hock beschreibt witzig, melancholisch und überraschend den Niedergang des Fußballs. Er zeigt auf, dass dieser faszinierende und so emotionale Sport früher erschütternd behäbig, furchtbar altmodisch und manchmal auch uncool war, aber dafür noch eine wahre Seele hatte.

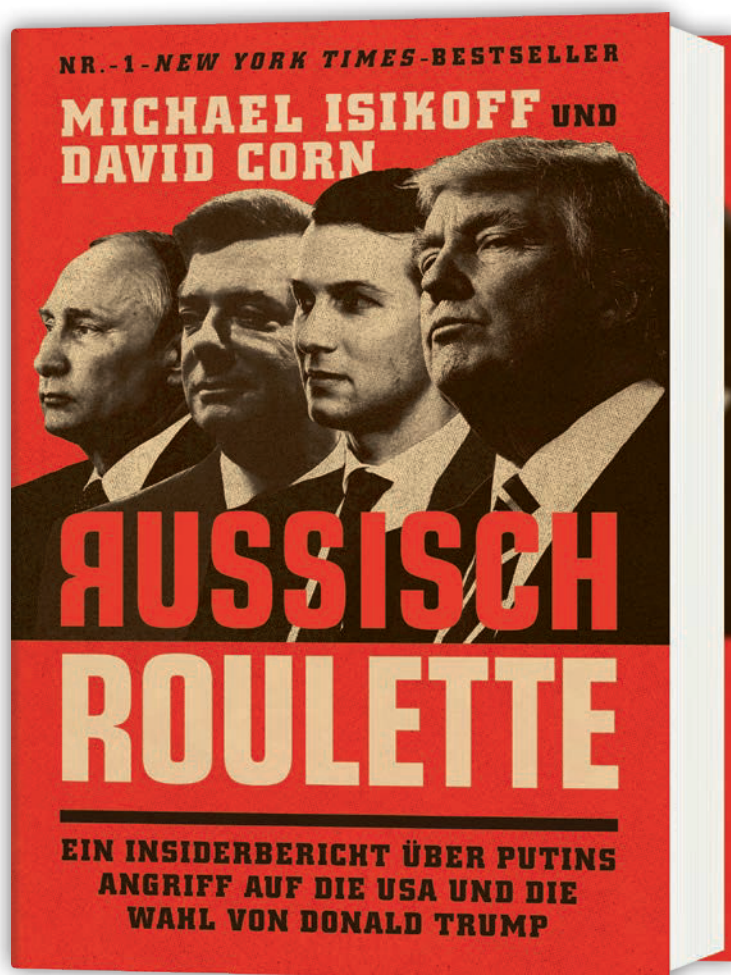
© privat



ANDREAS HOCK Andreas Hock schreibt seit 15 Jahren für verschiedene Zeitungen und Magazine. Von 2007 bis 2011 war er bei der AZ Nürnberg einer der jüngsten Chefredakteure Deutschlands. Er ist Autor des Spiegel-Bestsellers Bin ich denn der Einzige hier, wo Deutsch kann?. Andreas Hock arbeitet als freier Journalist, Ghostwriter und Autor, er lebt in Nürnberg.



DER NR.-1-NEW-YORK-TIMES- ENTHÜLLUNGSBESTSELLER ZU DEN RUSSLAND- VERSTRICKUNGEN VON DONALD TRUMP



ISIKOFF, MICHAEL; CORN, DAVID

Russisch Roulette

Ein Insiderbericht über Putins
Angriff auf die USA und die Wahl
von Donald Trump

24,99 € (D), 25,70 € (A)

ET: 23.02.2021

- Die Antwort auf die Frage »Wie konnte Donald Trump die US-Präsidentschaftswahl 2016 gewinnen?«
- Die beiden Autoren sind renommierte Investigativreporter
- Spannend wie ein Thriller

Es ist einer der größten politischen Skandale in der Geschichte der USA: Putins Russland bediente sich seiner besten Hacker, einer Heerschar von Netztrollen und WikiLeaks, um Fehlinformationen zu streuen, welche die Wahl des US-Präsidenten 2016 entscheidend beeinflussten. Die Investigativreporter Michael Isikoff und David Corn enthüllen diese unglaubliche Geschichte über Betrug, Cyberspionage und die Rivalität zwischen zwei Supermächten. Dieses Buch beantwortet eine der größten Fragen in der amerikanischen Politik: Wie und warum infiltrierte eine ausländische Regierung den politischen Prozess des Landes und gewann Einfluss in Washington?

MICHAEL ISIKOFF Michael Isikoff ist ein investigativer Journalist, der für die Washington Post, Newsweek und NBC News tätig war. Gegenwärtig ist er leitender Berichterstatler für investigative Fälle bei Yahoo News.



BRANDAKTUELLES THEMA: DER EINSATZ VON DROHNEN ZUR KRIEGSFÜHRUNG IST ÄUSSERST UMSTRITTEN – MIT DIESEM BUCH LÄSST SICH EINE MEINUNG BILDEN



VELICOVICH, BRETT; STEWART, CHRISTOPHER S.

Drohnenkrieger

Ein Elitesoldat enthüllt die Geheimnisse der neuen Art der Kriegsführung

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.03.2021

- Geheimes Insiderwissen: Ein hochdekorierter Kriegsveteran berichtet aus erster Hand
- Überraschende Wende: Der Autor schildert, wie im Bereich des Naturschutzes mit Drohnen Positives bewirkt werden kann
- Erfolgsgenre Kriegsberichte

Der Einsatz von Drohnen hat die Kriegsführung revolutioniert. Das US-Militär setzt Drohnen nicht nur zur Aufklärung, sondern auch zum Töten ein – die Jagd auf Terroristen erfolgt ferngesteuert, der Tod per Knopfdruck.

Brett Velicovich, einst Mitglied der U. S. Army Delta Force, führt uns in den geheimen Drohnenkrieg Amerikas ein und gewährt einen Einblick in die komplexe Natur von Drohnenoperationen und die rigorosen Entscheidungen, die dahinterstehen. Dieses Buch ist ein persönlicher Bericht über einen Krieg, der aus größter Distanz geführt wird.

© Brett Velicovich



BRETT VELICOVICH Brett Velicovich stand als Teil eines Sondereinsatzkommandos fast ein Jahrzehnt im Zentrum der neuen Kriegsführung Amerikas: Er nutzte unbemannte Luftfahrzeuge, sog. Drohnen, um die gefährlichsten Terroristen der Welt auszuschalten.

© Christopher S. Stewart



CHRISTOPHER S. STEWART Christopher S. Stewart ist investigativer Journalist beim Wall Street Journal, bei dem er 2015 mit mehreren Kollegen den Pulitzer-Preis für investigative Berichterstattung gewann.



SANIERUNGSFALL BUNDESWEHR: IST DEUTSCHLAND NOCH VERTEIDIGUNGSFÄHIG?



WISSMANN, CONSTANTIN

Bedingt einsatzbereit

Wie die Bundeswehr zur
Schrottarmee wurde

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 20.04.2021

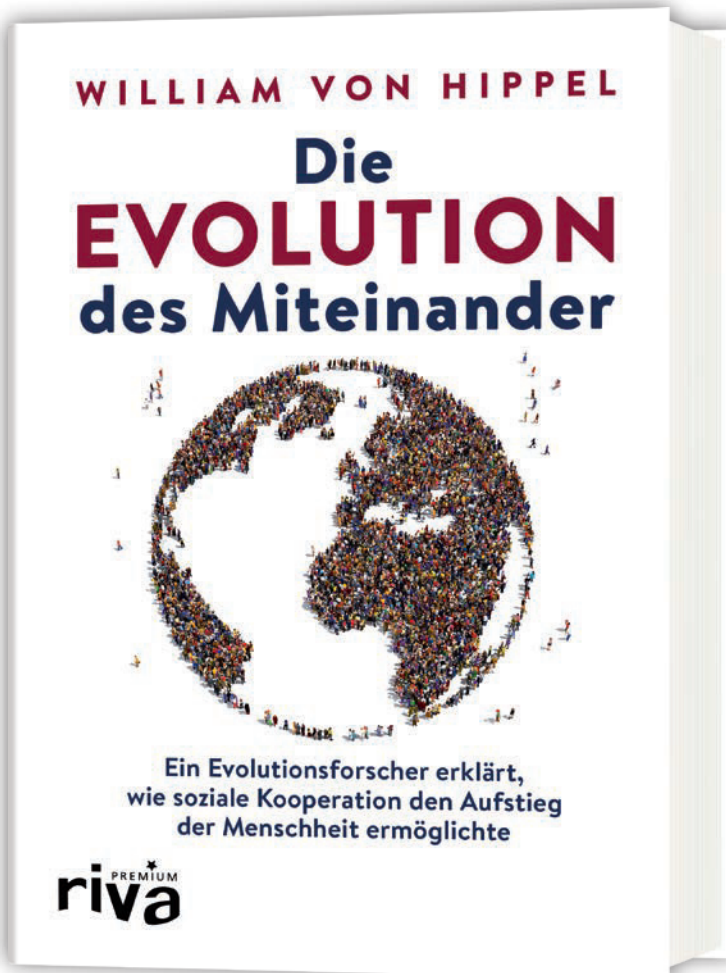
- Warum die Bundeswehr mit Material- und Ausrüstungsmängeln zu kämpfen hat – und was das für unsere Sicherheit bedeutet
- Der Autor ist ein ausgewiesener Bundeswehr-Experte

Die Bundeswehr ist in einem katastrophalen Zustand. Im In- und Ausland gilt sie mittlerweile als Lachnummer. Nichts fliegt, nichts schwimmt und nichts läuft mehr in der Truppe. Dabei sind ihre Aufgaben gewachsen. Spätestens seit sie nicht mehr hauptsächlich für die Landesverteidigung zuständig ist, sondern »unsere Sicherheit am Hindukusch verteidigt«. Für ein Land von der Größe und der globalen Bedeutung Deutschlands ist der miserable Zustand der Streitkräfte ein Skandal. Wie es so weit kommen konnte und was das für die Zukunft unseres Landes bedeutet, davon erzählt dieses Buch.

CONSTANTIN WISSMANN Constantin Wißmann, Jahrgang 1981, leitet die Online-Redaktion beim Magazin *Cicero*. Davor arbeitete er als freier Autor für zahlreiche Magazine und Zeitungen. Er hat den Wehrdienst absolviert und sich als Journalist intensiv mit der Bundeswehr beschäftigt.



EIN REVOLUTIONÄRER ANSATZ, UM ZU VERSTEHEN, WER WIR SIND, WAS UNS GLÜCKLICH MACHT UND WIE WIR UNSER LEBEN VERBESSERN KÖNNEN



VON HIPPEL, WILLIAM

Die Evolution des Miteinander

Ein Evolutionsforscher erklärt, wie soziale Kooperation den Aufstieg der Menschheit ermöglichte

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 18.05.2021

- Populärwissenschaftliche Bücher über unsere Geschichte sind im Trend: mehr als 1 Million verkaufte Exemplare der Bücher von Harari
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse für jeden zugänglich und verständlich erklärt

Unsere Vorfahren haben in ihrem Kampf ums Überleben auf dem offenen Grasland Teamarbeit und soziales Verhalten erlernt und so eine völlig neue Art von Intelligenz erlangt, die unsere Stellung auf diesem Planeten für immer verändert hat.

Der Psychologe William von Hippel zeigt anhand von drei Wendepunkten der Evolution, wie Erlebnisse unserer Vorfahren die menschliche Entwicklung und unser Leben heute geprägt haben. Dieses Buch ist ein frischer und provokanter Blick auf unsere Spezies, der neue Hinweise darauf gibt, wer wir sind, was uns glücklich macht und wie wir dieses Wissen nutzen können, um unser Leben zu verbessern.

© Jason Tangen



WILLIAM VON HIPPEL William von Hippel ist Professor für Psychologie an der Universität von Queensland. Er hat mehr als 100 Artikel, Essays und Bücher veröffentlicht und seine Forschungsergebnisse wurden in New York Times, USA Today, The Economist, BBC, Le Monde, El Mundo, Der Spiegel und The Australian vorgestellt.



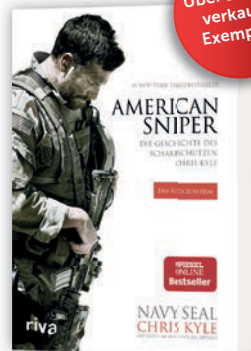
SACHBUCH



ISBN 978-3-86883-479-6
19,99 € (D), 20,60 € (A)



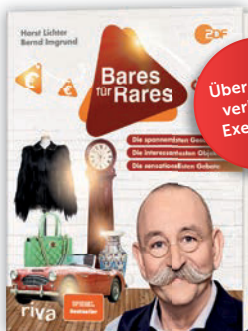
ISBN 978-3-7423-1161-0
17,99 € (D), 18,50 € (A)



ISBN 978-3-86883-583-0
14,99 € (D), 15,50 € (A)



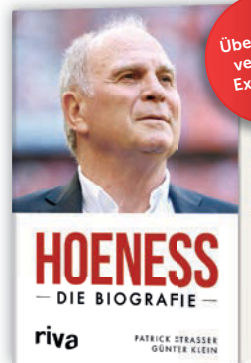
ISBN 978-3-7423-1101-6
16,99 € (D), 17,50 € (A)



ISBN 978-3-7423-1153-5
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-1377-5
22,00 € (D), 22,70 € (A)



ISBN 978-3-7423-1267-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)



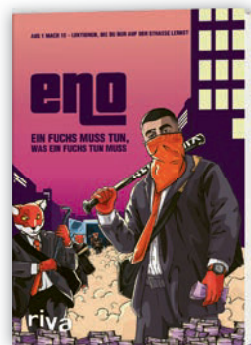
ISBN 978-3-7423-1150-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-1208-2
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-96775-003-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)

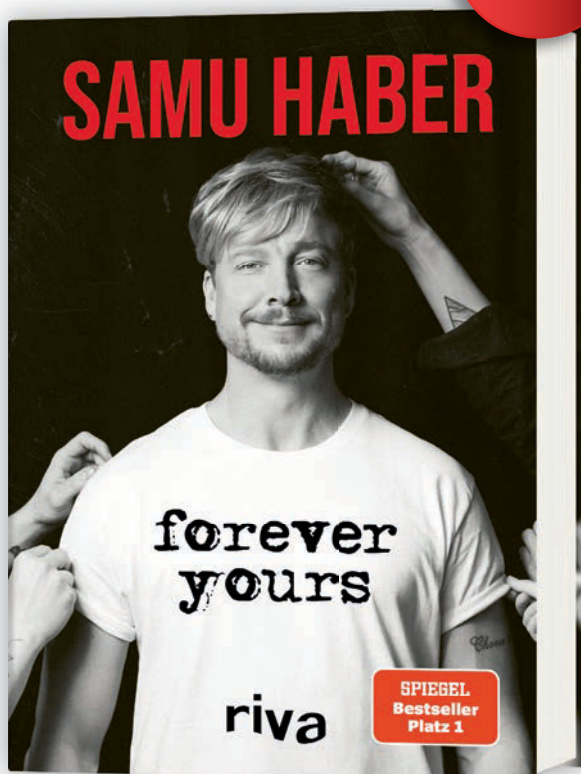


ISBN 978-3-96775-005-8
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-0644-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)

Über 40 000
verkaufte
Exemplare



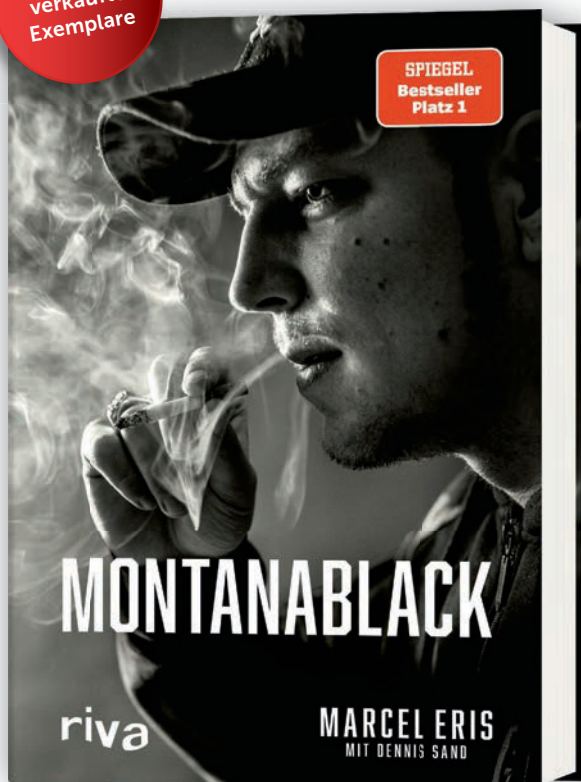
ISBN 978-3-7423-1570-0
24,99 € (D), 25,70 € (A)

Über 20 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-96775-007-2
19,99 € (D), 20,60 € (A)

Über 120 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-7423-0959-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)

Über 40 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-96775-002-7
19,99 € (D), 20,60 € (A)



INGO FROBÖSE

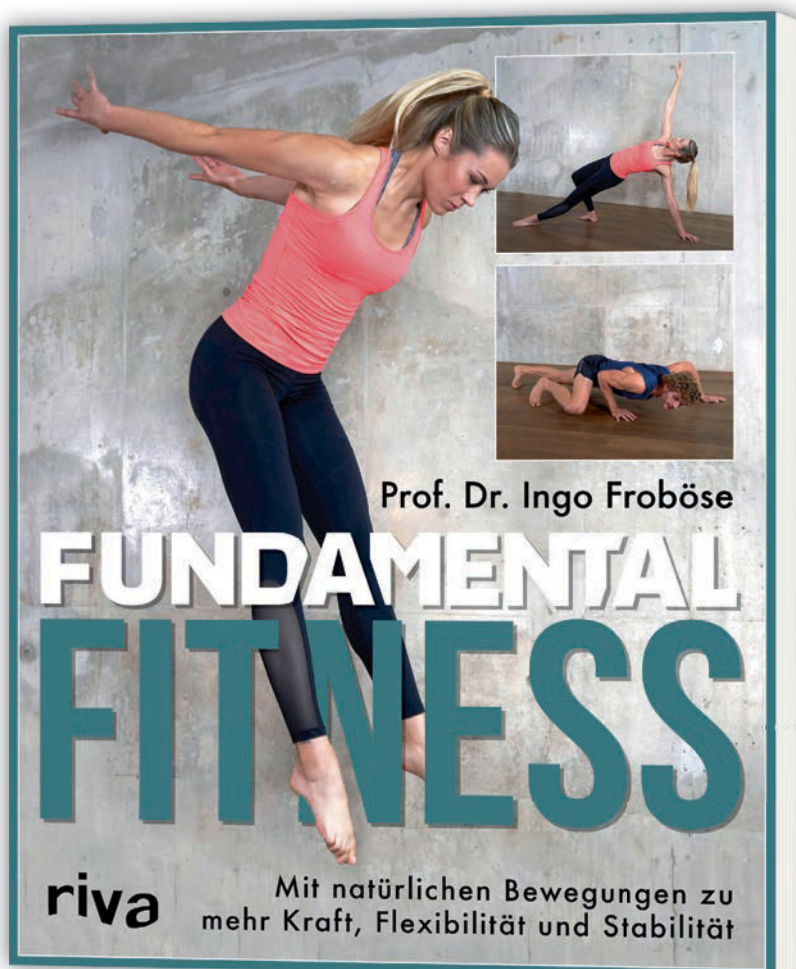
Prof. Dr. Ingo Froböse leitet das Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln und ist Berater des Bundestags in Fragen der Prävention. Der Autor zahlreicher erfolgreicher Gesundheits- und Fitnessratgeber ist gefragter Experte im Fernsehen sowie bei namhaften Zeitschriften wie *Stern*, *Fit for Fun*, *GQ* und *Men's Health*.



Ingo Froböse ist nicht nur Bestsellerautor, er ist vor allem ein etablierter Experte rund um die Themen Fitness und Gesundheit. Sein neuestes Trainingskonzept Fundamental Fitness basiert auf den uns angeborenen, natürlichen Bewegungsmustern wie Krabbeln, Hocken, Hängen oder Hüpfen und nutzt diese, um Stabilität, Mobilität und Flexibilität zu verbessern und den ganzen Körper zu stärken. Das in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern und Trainern entwickelte Programm garantiert durch einfache, aber effektive Übungen sowie Trainingspläne für unterschiedliche Level Leistungsfähigkeit, Fitness und Gesundheit bis ins hohe Alter.



BESTSELLERAUTOR MIT ÜBER 500 000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



FROBÖSE, PROF. DR. INGO

Fundamental Fitness

Mit natürlichen Bewegungen
zu mehr Kraft, Flexibilität und
Stabilität

200 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1702-5

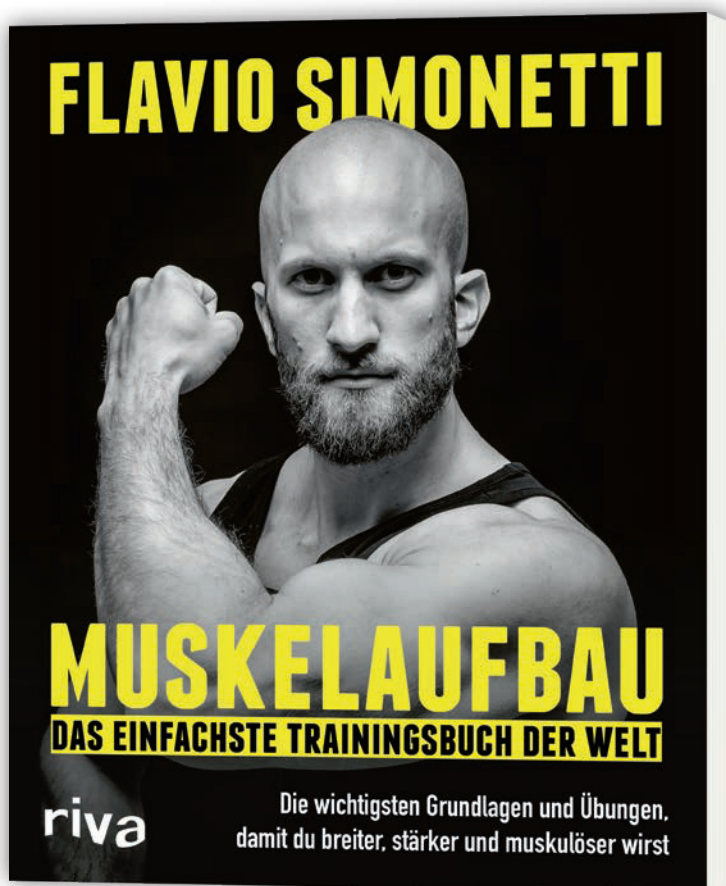
Warengruppe 1464

ET: 23.03.2021

- Das neue und erfolgreiche Trainingskonzept von Prof. Dr. Ingo Froböse
- In über 100 Fitnessstudios etabliertes Trainingsprogramm in Deutschland, Österreich und der Schweiz
- Übungssequenzen und Trainingspläne für die einfache Umsetzung im Alltag



DER ERSTE DEUTSCHE FITNESS-YOUTUBER – MIT ÜBER 800.000 FANS IN DEN SOZIALEN MEDIEN



SIMONETTI, FLAVIO

Muskelaufbau – Das einfachste Trainingsbuch der Welt

Die wichtigsten Grundlagen und Übungen, damit du breiter, stärker und muskulöser wirst

19,99 € (D), 20,60 € (A)

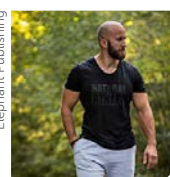
ET: 20.04.2021

- So einfach war Muskelaufbau noch nie!
- 40 bebilderte Übungen mit ausführlicher Beschreibung
- Vier 12-Wochen-Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene



Zum Muskelaufbau wurde in den letzten Jahren intensiv geforscht. Immer wieder neue Erkenntnisse sorgen aber bei Fitnessneulingen für Verwirrung, da sie nicht wissen, wie sie ihr Training starten sollen. Fitness-YouTuber Flavio Simonetti kehrt in diesem Buch zu den Basics zurück: Er erklärt auf einfache Weise, wie Muskeln aufgebaut sind, was sie zum Wachsen bringt, wie wichtig Ernährung ist, worauf es im Training wirklich ankommt, und stellt häufige Fehler vor. Die 40 wichtigsten Übungen mit freien Gewichten und dem Körpergewicht sind ausführlich beschrieben und bebildert. Mit vier 12-Wochen-Plänen ist schneller Muskelaufbau garantiert!

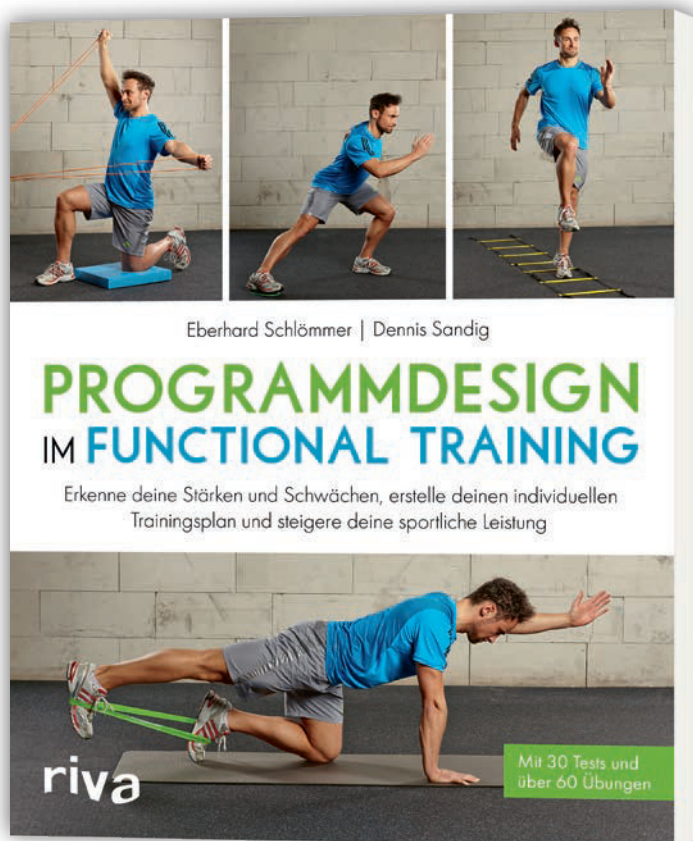
© Julia-Rosa Reif/Electric Elephant Publishing



FLAVIO SIMONETTI Flavio Simonetti ist lizenzierter Trainer und der erste Fitness-YouTuber im deutschsprachigen Raum. Seit über zehn Jahren erklärt er seinen Fans, wie natürlicher Muskelaufbau ohne Doping funktioniert. Mit seinen Videos, Trainingsprogrammen und Büchern hilft er seinen Fans, fit und stark zu werden.



DAS ERSTE BUCH ZUR TRAININGSPLANUNG IM FUNCTIONAL TRAINING



SCHLÖMMER, EBERHARD; SANDIG, DENNIS

Programmdesign im Functional Training

Erkenne deine Stärken und Schwächen, erstelle deinen individuellen Trainingsplan und steigere deine sportliche Leistung. Mit 30 Tests und über 60 Übungen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.03.2021

- Über 75 000 verkaufte Bücher zum Thema »Functional Training« bei riva
- 60 bebilderte Übungen mit detaillierter Beschreibung
- 30 Selbsttests zum Feststellen der individuellen Schwachstellen und darauf abgestimmte Trainingsinhalte

Wer mit funktionellem Training fit und leistungsfähig werden möchte, braucht ein individuelles Programm. Denn Kraft, Mobilität und Stabilität können nur dann optimal entwickelt werden, wenn das Training auf den aktuellen körperlichen Zustand abgestimmt ist und sich an den persönlichen Stärken und Schwächen orientiert. Eberhard Schlömmner und Dennis Sandig stellen 30 Tests vor, um das eigene Fitnesslevel zu analysieren. Mithilfe der über 60 Übungen werden gezielt die richtigen Trainingsinhalte ausgewählt. Egal ob Büromensch, Läufer oder Radfahrer – mit diesem Buch können sowohl allgemeine als auch sportartspezifische Pläne erstellt werden.

© Simone Hoermann



EBERHARD SCHLÖMMER Eberhard Schlömmner ist Diplom-Sportwissenschaftler und arbeitet als Personal Trainer in München. Der Experte für den Functional Movement Screen gehört zum Ausbildungsteam von Perform Better Europe.

© Dennis Sandig



DENNIS SANDIG Dennis Sandig ist Sportwissenschaftler und Trainer. Er betreut Profisportler und Freizeitsportler aus verschiedenen Sportarten und hat das iQ athletic – Institut zur Trainingsoptimierung für Sport und Gesundheit mitbegründet.





POLICHRONIS MOUTEVELIDIS

Polichronis »Poli« Moutevelidis ist Personal Trainer und Podcaster. Er war zehn Jahre lang professioneller Wettkampfbuilder und wurde dreimal Weltmeister. Mit seinem Podcast *Change starts now* und seinem Personal Training hilft er zahlreichen Menschen, ihre Wunschfigur zu erreichen.



Nach wie vor erfährt der Fitnesssport immensen Zuwachs. Doch Mythen und gefährliches Halbwissen sorgen dafür, dass nach kurzer Zeit wieder aufgegeben oder jahrelang falsch trainiert wird. Mit diesem Missstand räumt Bodybuildingweltmeister Poli Moutevelidis auf: Er deckt die 50 größten Fehler in den Bereichen Ernährung, Training, Regeneration und Mindset auf und zeigt, wie es richtig geht. Er erklärt, warum beim Training weniger manchmal mehr ist, wie zu wenig Fett in der Ernährung das Abnehmen verhindert und warum aktive Erholung für den Körper wichtig ist. Konkrete Verbesserungsvorschläge helfen dabei, dauerhaft fit und schlank zu werden.

JETZT
NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-86883-217-4
17,99 € (D), 18,50 € (A)

ENDLICH RICHTIG TRAINIEREN – DAS ERSTE BUCH ZU DEN GRÖSSTEN FITNESSFEHLERN



MOUTEVELIDIS, POLICHRONIS

9 von 10 Fitnesssportlern machen die gleichen Fehler

Optimiere Training, Ernährung
und Mindset und erreiche
deine Ziele schneller

160 Seiten, 14,5 × 21,5 cm

Softcover

Originalausgabe

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1595-3

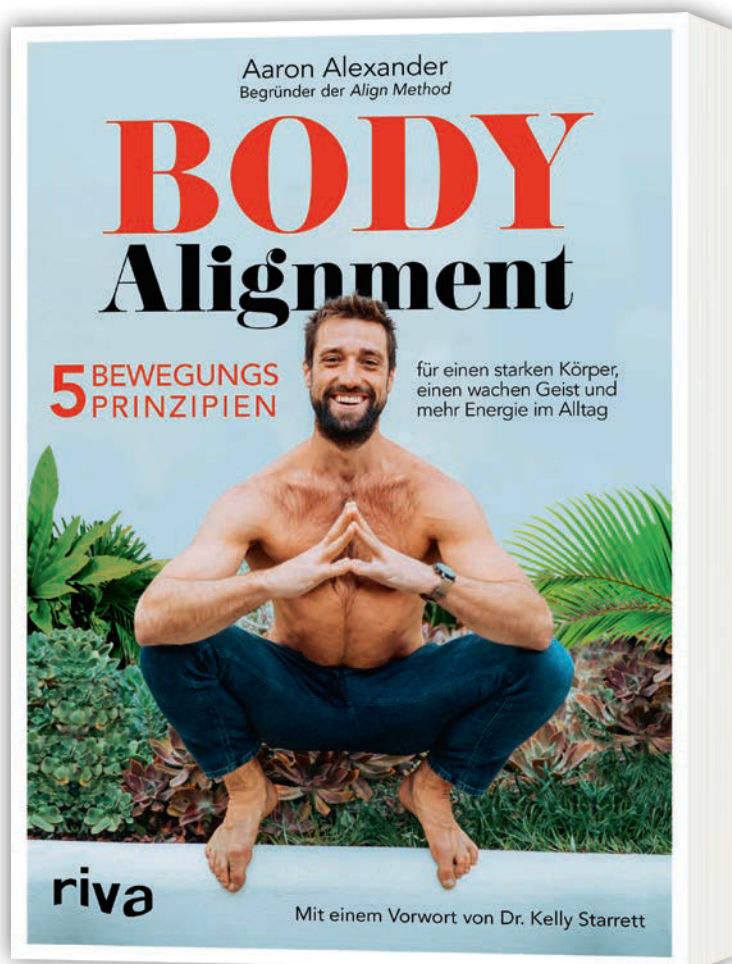
Warengruppe 1464

ET: 26.01.2021

- Erfolgreicher Fitnesspodcast *Change starts now* mit 40 000 Downloads monatlich
- Jedes Jahr fangen 300 000 Personen mit Fitnesstraining an – so lernen sie, von Anfang an alles richtig zu machen
- Fundierte Infos zu Ernährung, Training, Regeneration, Mindset und Lifestyle



AARON ALEXANDER IST EIN GEFRAGTER COACH BEI PROFISPORTLERN UND HOLLYWOODSTARS



ALEXANDER, AARON

Body Alignment

5 Bewegungsprinzipien für einen starken Körper, einen wachen Geist und mehr Energie im Alltag. Mit einem Vorwort von Dr. Kelly Starrett

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.02.2021

- Mit einem Vorwort von Bestsellerautor Dr. Kelly Starrett
- Sein Konzept wird von zahlreichen Bestsellerautoren empfohlen, u. a. Wim Hof, David Perlmutter und Dr. Steven Gundry
- Diese Methode ist revolutionär und für jeden umsetzbar – egal ob Profiathlet oder Nichtsportler

Körperhaltung ist mehr als nur aufrechtes Stehen. Sie lindert Schmerzen, befreit von muskulärer Ver- oder psychischer Anspannung, hat einen positiven Einfluss auf das allgemeine Befinden und wirkt sich auf die Ausstrahlung aus. Um die Körperausrichtung zu verbessern, hat der Manualtherapeut und Movement-Coach Aaron Alexander eine Methode entwickelt, die auf den fünf Bewegungsprinzipien Bodensitzen, Hüftbeugen, Hängen, Gehen und Nasenatmen basiert. Mit den Übungen, die in jede Art von Training und in den Alltag integriert werden können, wird das Body Alignment optimiert – für mehr Energie, Kraft und bessere Leistung im Sport und im Leben.

AARON ALEXANDER Aaron Alexander ist Manualtherapeut, Movement Coach und Begründer der Align Method™, eines ganzheitlichen Ansatzes, der funktionelle Bewegung mit der Selbstbehandlung von Schmerzen vereint. Damit hat er bereits Tausenden Menschen geholfen, darunter Profisportler und Hollywoodstars. Für seinen Alignpodcast hat er über 300 Ärzte, Wissenschaftler und Coaches interviewt.



DAS REVOLUTIONÄRE NEUE COACHING-KONZEPT ZUR OPTIMALEN KOMMUNIKATION ZWISCHEN TRAINER UND ATHLET



WINKELMAN, NICK

Sprechen Sie Coach?

Wie Sie im Training richtig kommunizieren, um die Leistung Ihrer Athleten nachhaltig zu verbessern

34,99 € (D), 36,00 € (A)

ET: 20.04.2021

- Nick Winkelman ist weltweit einer der angesehensten und erfahrensten Experten auf seinem Gebiet
- Mit neuesten Erkenntnissen aus der Psychologie und deren Anwendung im Training
- Zahlreiche Farbfotos und Infografiken zur Veranschaulichung des Inhalts

Falsche Ausführungen im Training haben nicht nur Verletzungen zur Folge, sie beeinträchtigen auch die athletische Leistungsfähigkeit. Anweisungen richtig und verständlich zu geben ist deswegen essenziell für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Das Coaching-Konzept des Sportwissenschaftlers Nick Winkelman bietet einen neuen, psychologisch fundierten Ansatz für die optimale Kommunikation zwischen Trainer und Athlet. Es basiert auf der Visualisierung und nutzt die Vorstellungskraft, um Instruktionen anschaulich und nachvollziehbar zu vermitteln. Abläufe und Techniken werden so dauerhaft verinnerlicht und die Leistung nachhaltig verbessert.

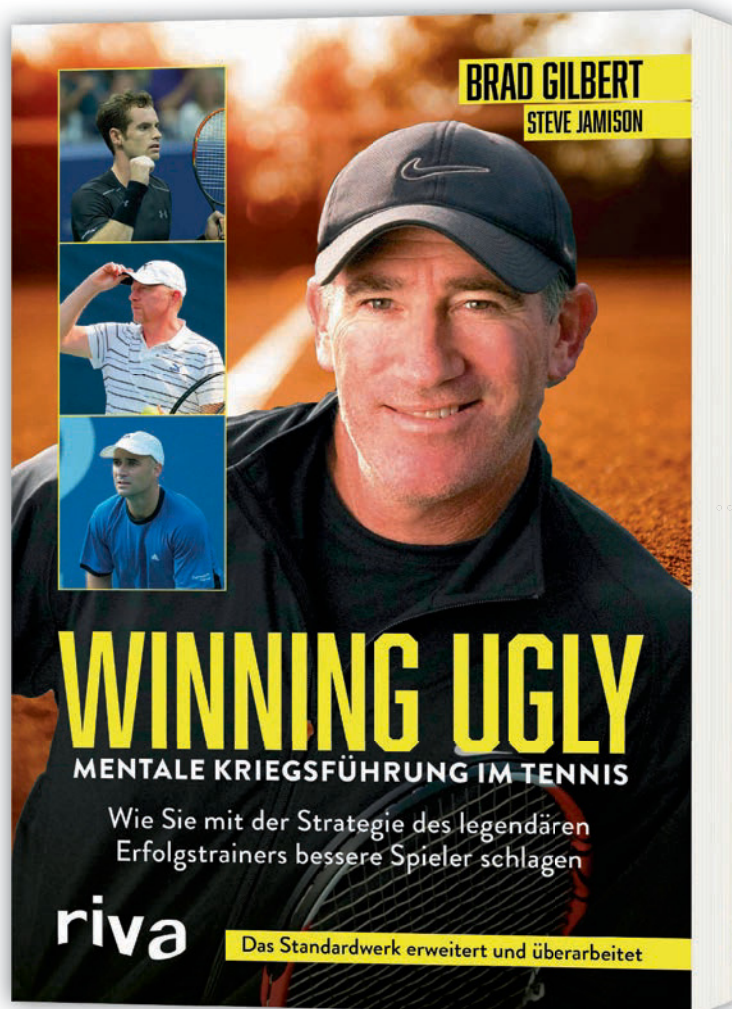


© Brittany Winkelman

NICK WINKELMAN Nick Winkelman ist promovierter Sportwissenschaftler. Er entwickelt Trainingskonzepte zur Konditions- und Kraftsteigerung für die Irish Rugby Football Union, arbeitete bereits mit zahlreichen Spitzensportlern aus der NFL, NBA und MLB zusammen und coachte Mitglieder nationaler Sportorganisationen sowie des Militärs. Weltweit berät er Sportler und Organisationen zum Thema Coaching.



DER INTERNATIONALE BESTSELLER – AKTUALISIERT UND ERWEITERT



GILBERT, BRAD; JAMISON, STEVE

Winning Ugly – Mentale Kriegsführung im Tennis

Wie Sie mit der Strategie des legendären Erfolgstrainers bessere Spieler schlagen. Das Standardwerk erweitert und überarbeitet

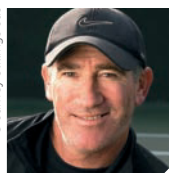
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 23.02.2021

- Die Strategie, mit der er Boris Becker, John McEnroe und viele weitere Topspieler schlug
- Als Coach führte er zum Beispiel Andre Agassi und Andy Murray an die Weltspitze
- Mit vielen praktischen Tipps zu mentaler Einstellung, Taktik und dem richtigen Equipment

Brad Gilbert war in den 1980er-Jahren einer der erfolgreichsten Tennisspieler und hat Profis wie Boris Becker oder Pete Sampras geschlagen, obwohl sein Spiel weder schön noch von besonderer Stärke im Schlag war. Seine Taktik lautete: den Gegner analysieren, Chancen erkennen und für sich selbst nutzen. In dieser überarbeiteten Ausgabe zeigt Tennislegende Brad Gilbert, welche mentalen Strategien er einsetzte, um so erfolgreich zu werden. Er erklärt, wie man sein eigenes Potenzial ausschöpft, Optionen abwägt, aber auch, warum das richtige Equipment so wichtig ist. Mit diesen Tools kann jeder sein Spiel um 20 Prozent verbessern!

© Jamey Stillings-Jas



BRAD GILBERT Der US-Amerikaner zählt weltweit zu den besten Taktikern im Tennis. Durch seine mentalen Strategien gewann er während seiner Karriere 20 Titel, darunter die Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 1988. Er war fünf Jahre lang in den Top Ten der Weltrangliste.

STEVE JAMISON ist Fernsehproduzent, Unternehmer und Journalist. Er schreibt Beiträge für diverse Tennis- und Golfmagazine und hat bereits zahlreiche Bestseller über die erfolgreichsten Coaches der US-amerikanischen Sportwelt verfasst.

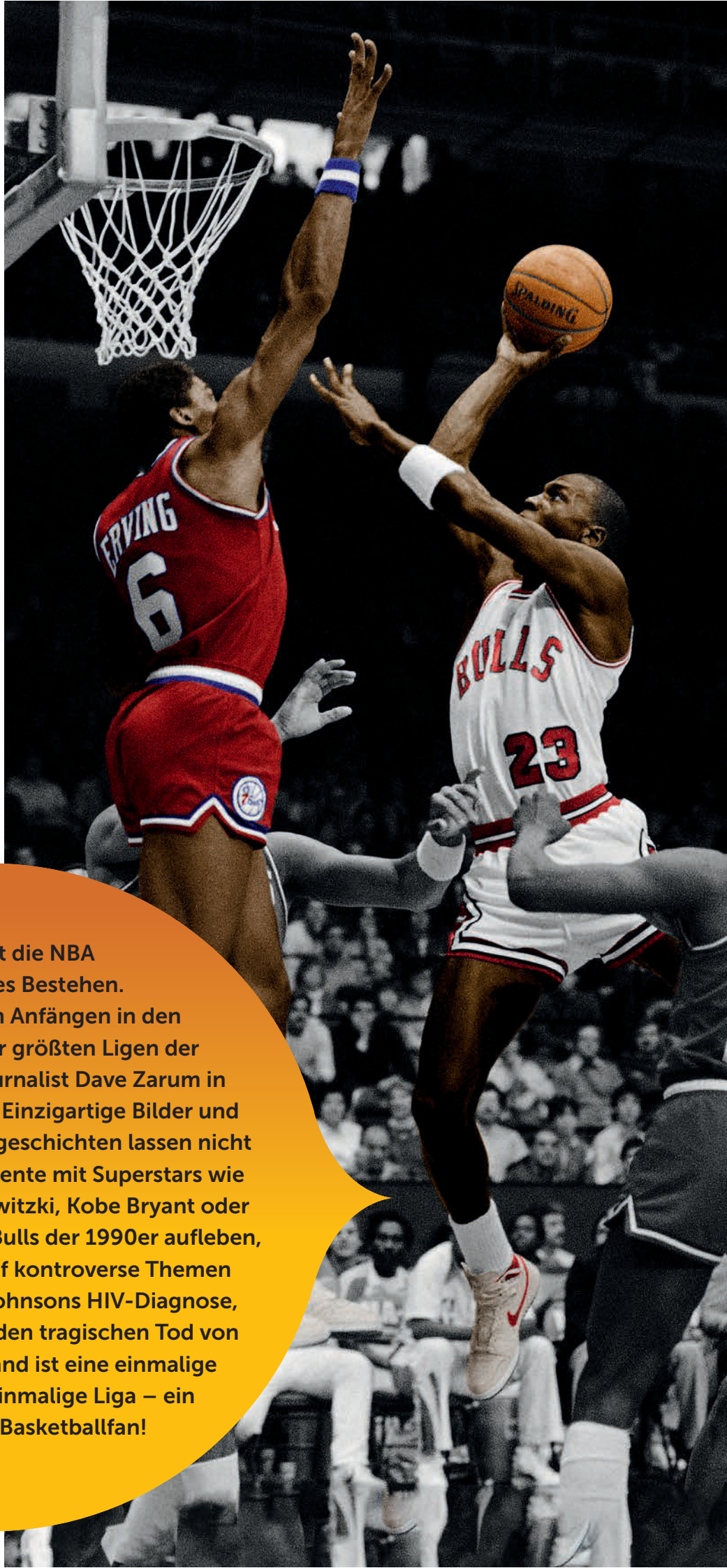




© privat

DAVE ZARUM

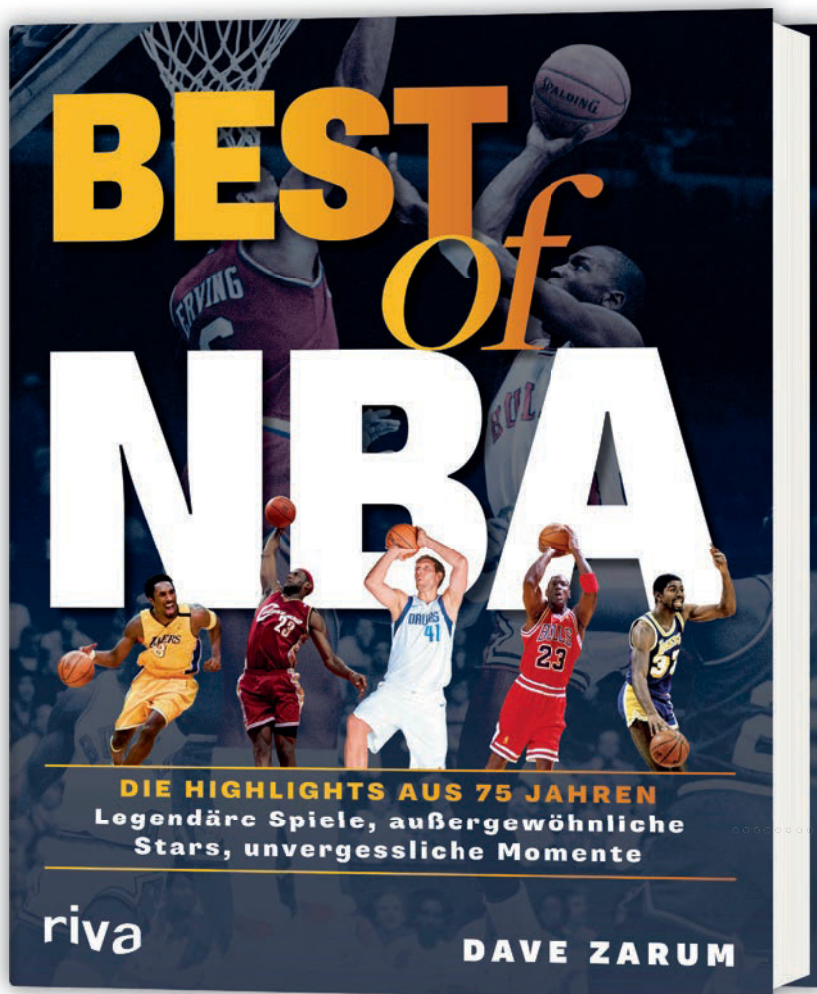
Dave Zarum ist Journalist und Autor. Er schreibt für verschiedene Sportzeitschriften wie Sportsnet, wo er lange für das NBA-Ressort verantwortlich war, ist Verfasser von *The Greatest Game* und Herausgeber von *The Big Book of Sports Lists*.



**2021 feiert die NBA
ihr 75-jähriges Bestehen.**

Ihren Weg von den Anfängen in den 1940ern zu einer der größten Ligen der Welt schildert Sportjournalist Dave Zarum in diesem Jubiläumsband. Einzigartige Bilder und bewegende Hintergrundgeschichten lassen nicht nur unvergessliche Momente mit Superstars wie Michael Jordan, Dirk Nowitzki, Kobe Bryant oder den legendären Chicago Bulls der 1990er aufleben, sondern gehen auch auf kontroverse Themen wie Rassismus, Magic Johnsons HIV-Diagnose, Kokainmissbrauch und den tragischen Tod von Len Bias ein. Dieser Band ist eine einmalige Chronik über eine einmalige Liga – ein Muss für jeden Basketballfan!

75 JAHRE NBA – DAS BUCH ZUM JUBILÄUM



ZARUM, DAVE

Best of NBA

Die Highlights aus
75 Jahren. Legendäre Spiele,
außergewöhnliche Stars,
unvergessliche Momente

300 Seiten, 21,5 x 28,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
34,99 € (D), 36,00 € (A)

ISBN 978-3-7423-1649-3

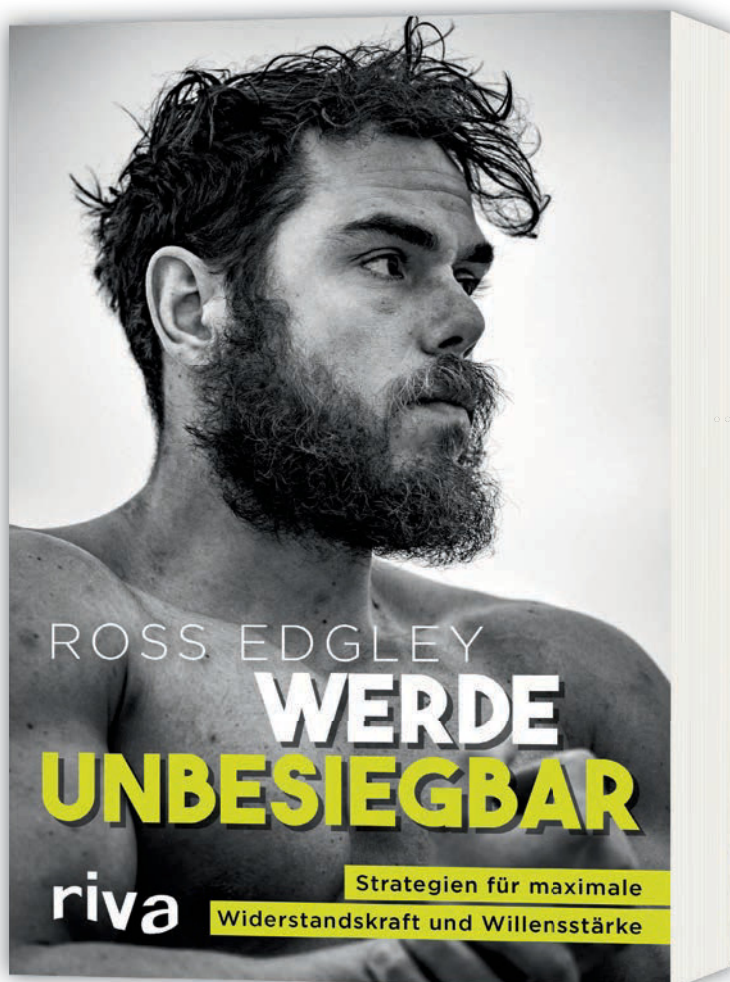
Warengruppe 1445

ET: 20.04.2021

- Siege, Skandale, Emotionen – ein spannender Blick hinter die Kulissen, ein Muss für jeden Basketballfan
- Über 150 einzigartige aktuelle, aber auch historische Aufnahmen
- Porträts der größten Basketballer aller Zeiten wie Dirk Nowitzki, Michael Jordan, Kobe Bryant, LeBron James und viele mehr



DAS NEUE BUCH DES *SUNDAY TIMES*-BESTSELLERAUTORS ROSS EDGLEY



EDGLEY, ROSS

Werde unbesiegbar

Strategien für maximale
Widerstandskraft und
Willensstärke

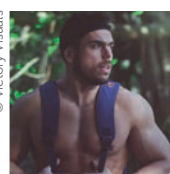
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.02.2021

- Die packende Geschichte eines Weltrekords
- Erprobte mentale Strategien für unerschütterliche Widerstandskraft
- Trainingspläne für maximale Fitness

2900 Kilometer, 157 Tage, Strömungen, Kälte, Quallen, verschmutzte Gewässer, Wunden – wenn jemand weiß, was Widerstandskraft ist und wie man über sich hinauswächst, dann ist es Ross Edgley, der als erster Mensch einmal um Großbritannien schwamm. In seinem neuen Buch erzählt der Bestsellerautor und Weltrekordhalter nicht nur, wie es ihm während dieser unglaublichen Aktion erging und was er erlebt hat, sondern verrät auch, welche Strategien und welches Training es ihm ermöglicht haben, die Strapazen durchzustehen. Seine Geschichte zeigt, wozu der Mensch körperlich und geistig fähig ist und wie man selbst jegliche Herausforderung meistern kann.

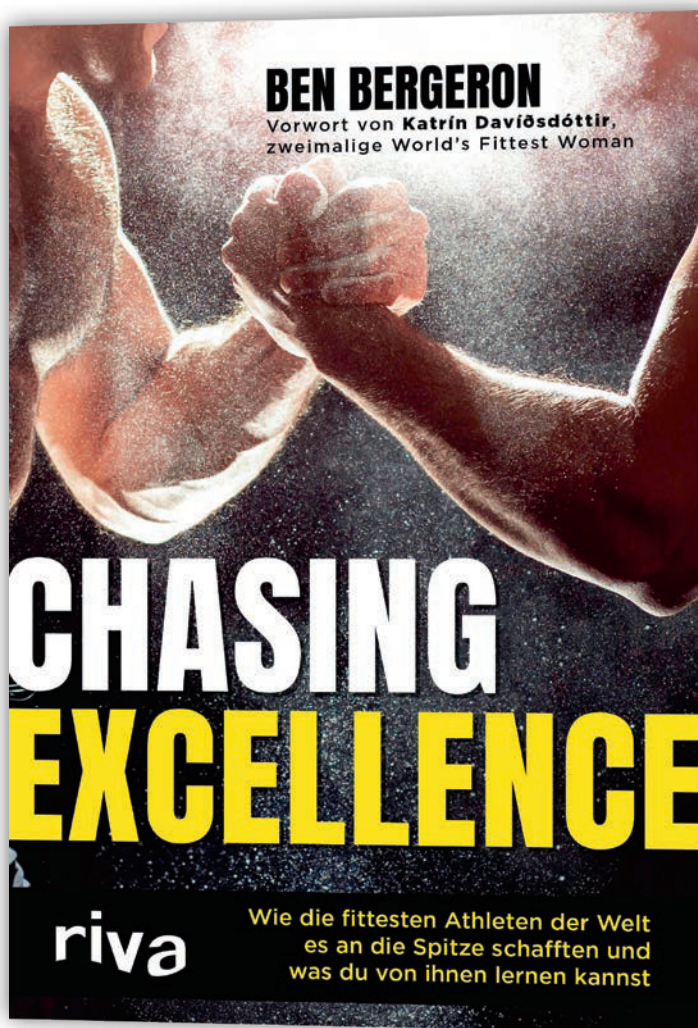
© Victory Visuals



ROSS EDGLEY ist Athlet, Abenteurer und Autor. Er beschäftigt sich intensiv mit den Themen Sport, Fitness und Ernährung und ist weltweit bekannt für seine extremen Aktionen. Er stellte rund um den Globus Weltrekorde auf, wurde 2016 vom Magazin GQ zum World's Most Travelled Fitness Expert gekürt und von Askmen.com in die Liste »Die 50 fittesten Männer der Welt 2016« aufgenommen.



DER CROSSFIT-BESTSELLER MIT ÜBER
30.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN DER
ENGLISCHSPRACHIGEN AUSGABE
ENDLICH AUF DEUTSCH



BERGERON, BEN

Chasing Excellence

Wie die fittesten Athleten der Welt es an die Spitze schafften und was du von ihnen lernen kannst

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 23.03.2021

- Der Autor ist Trainer der erfolgreichsten CrossFitter der Welt, darunter fünf Gewinner der CrossFit Games
- Seit CrossFit 2012 nach Deutschland kam, nimmt die Zahl der Athleten rasant zu
- Von den mentalen Strategien der fittesten Athleten der Welt profitieren

CrossFit-Trainer Ben Bergeron hat die fittesten Athleten der Welt an die Spitze geführt. Er hat ihnen gezeigt, dass Erfolg erarbeitet werden muss und Charakter, nicht Talent einen Champion ausmacht. Vor der dramatischen Kulisse der CrossFit Games 2016 erklärt Ben Bergeron, wie man sich Schritt für Schritt die richtige Kombination aus einem starken Mindset und körperlicher Fitness aneignet, um maximale Leistung zu erzielen. Mit seinen Methoden und Strategien, die seine Athleten in einer der härtesten Sportarten der Welt zu den besten gemacht haben, kann jeder über sich selbst hinauswachsen und seine gesteckten Ziele erreichen.

© Jordan Samuel



BEN BERGERON Ben Bergeron arbeitet seit über 30 Jahren als Athletiktrainer. Der ehemalige Wettkampfsportler ist Inhaber von CrossFit New England und betreut zahlreiche Profi-CrossFitter, darunter fünf Gewinner der CrossFit Games®. Aktuell coacht er Katrín Davíðsdóttir, Mat Fraser, Cole Sager und Brooke Wells, die zu den besten CrossFittern der Welt gehören.



DAS ERSTE DARMBUCH FÜR SPORTLER



WILSON, PATRICK

Der Darm trainiert mit

Wie du Verdauungsbeschwerden vorbeugst und deine sportliche Leistung verbesserst

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.03.2021

- Zusammenhänge zwischen dem Darm, dem Gehirn und der sportlichen Leistung anschaulich erklärt
- Aktuellste Forschungsergebnisse und Erfahrungsberichte von betroffenen Sportlern
- Konkrete Tipps und Hilfestellung bei Beschwerden

Viele Sportler leiden im Training und im Wettkampf regelmäßig an Verdauungsbeschwerden. Symptome wie Blähungen, Seitenstechen, Übelkeit, Bauchkrämpfe oder Durchfall beeinträchtigen die sportliche Leistung immens.

Warum der Darm beim Sport so häufig Probleme bereitet und wie man sie verhindert, erklärt der Sportwissenschaftler Dr. Patrick Wilson. Anschaulich zeigt er, wie der Verdauungstrakt funktioniert und welchen Einfluss Bewegung, Anstrengung und Stress haben. Mit diesem Wissen können Athleten ihre Ernährung und ihr Stressmanagement optimieren und so Beschwerden vorbeugen, ihr Wohlbefinden verbessern und ihre Leistungsfähigkeit steigern.

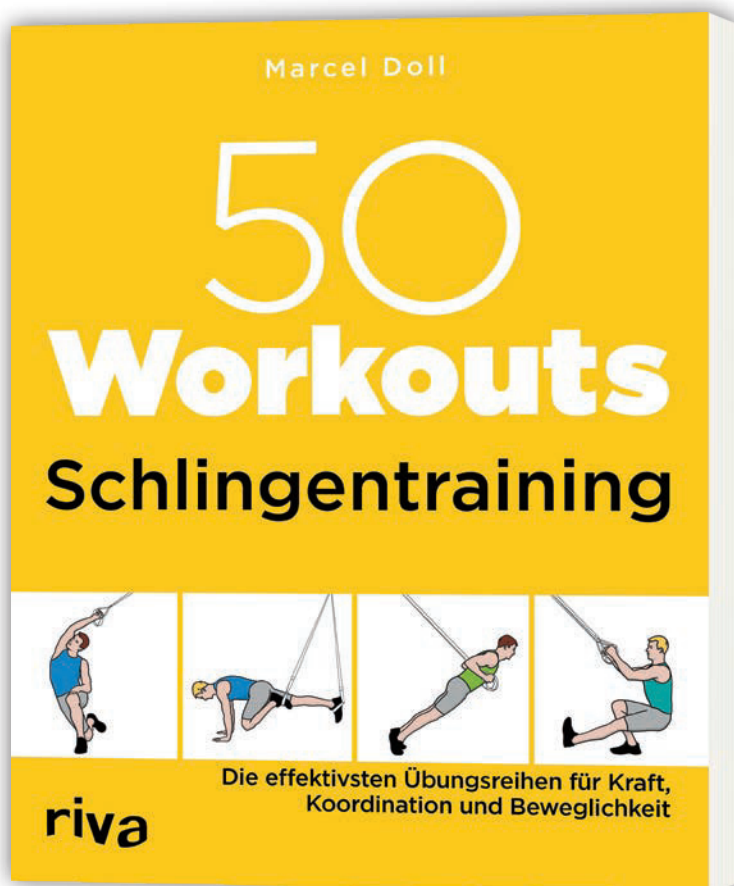
© privat



PATRICK WILSON Dr. Patrick Wilson ist Professor für Sportwissenschaft an der Old Dominion University in Norfolk, Virginia. Er erforscht, wie Ernährung und psychologische Faktoren die sportliche Leistung von Athleten beeinflussen, und veröffentlichte über 40 Artikel zu diesem Thema. Er ist zudem Leiter des Human Performance Lab, das Untersuchungen und Beratung in den Bereichen Fitness und Gesundheit anbietet.



NICHT NUR IM LOCKDOWN GEFRAGTER DENN JE – SCHLINGENTRAINER WEITERHIN EINES DER BELIEBTESTEN TRAININGSTOOLS



DOLL, MARCEL

50 Workouts – Schlingentraining

Die effektivsten Übungsreihen
für Kraft, Koordination und
Beweglichkeit

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 20.04.2021

- Topseller-Reihe 50 Workouts mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis – über 60 000 verkaufte Bücher insgesamt
- Bestsellerautor Marcel Doll – sein Buch *Das ultimative Schlingentraining* hat sich 30.000 Mal verkauft
- Einfache und übersichtliche Darstellung der Übungen, durchgehend illustriert

Schlingentrainer sind ein beliebtes Gerät, denn man kann nicht nur im Fitnessstudio, sondern auch zu Hause oder im Freien mit ihnen arbeiten. Zudem ist Schlingentraining ein effektives Ganzkörperworkout: Es beansprucht nicht nur die großen Muskeln, sondern aktiviert auch die Tiefenmuskulatur. Bestsellerautor Marcel Doll stellt 50 einfache Workouts vor, die Kraft, Koordination und Balance schnell und gezielt verbessern. Übungsreihen, die die Muskeln dehnen und die Faszien mobilisieren, sorgen für optimale Regeneration und Beweglichkeit. Alle Workouts sind übersichtlich dargestellt, für jedes Trainingslevel geeignet und überall durchführbar.

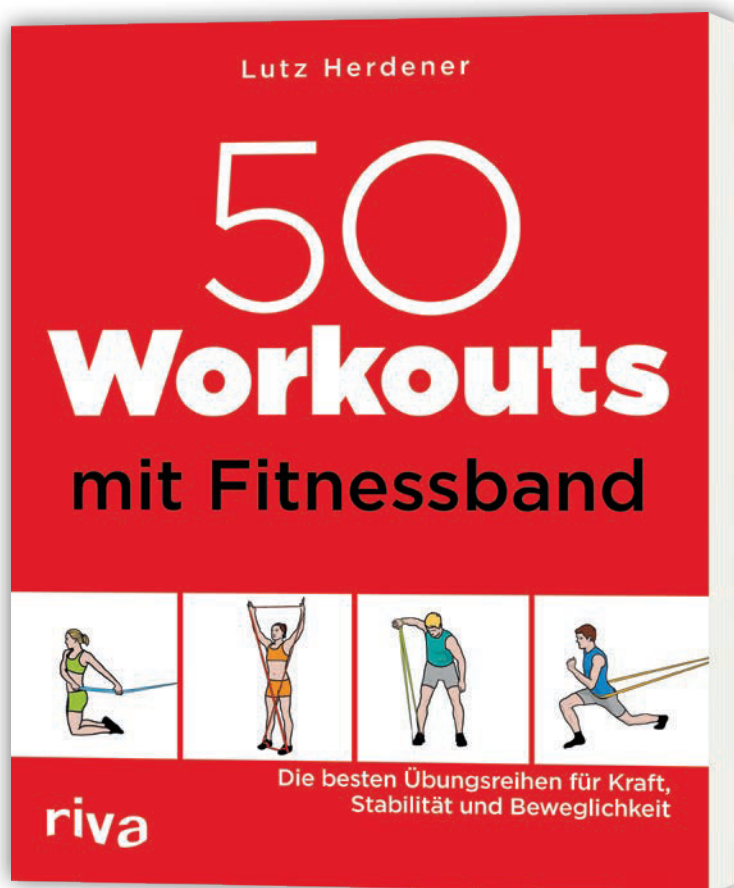
© privat



MARCEL DOLL Marcel Doll hat Fitnessökonomie (B. A.) studiert und seinen Master in Gesundheitsmanagement und Prävention mit den Schwerpunkten Sportpsychologie und Stressmanagement gemacht. Er hat bereits zahlreiche Bücher zu den Themen Functional Training und Schlingentraining geschrieben.



TREND-FITNESSGERÄT IN DER PANDEMIE: FITNESSBÄNDER WAREN WÄHREND DES LOCKDOWNS AUSVERKAUFT



HERDENER, LUTZ

50 Workouts mit Fitnessband

Die besten Übungsreihen
für Kraft, Stabilität und
Beweglichkeit

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 20.04.2021

- Erfolgreiche Reihe 50 Workouts mit über 60 000 verkauften Exemplaren
- 50 Übungsreihen für Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und verschiedene Sportarten
- Einfache und übersichtliche Darstellung der Übungen, durchgehend illustriert

Fitnessbänder sind das ideale Trainingstool: Sie sind vielseitig einsetzbar und sorgen für abwechslungsreiche Workouts, auch ohne Fitnessstudio. Mit den praktischen Widerstandsbändern können Bodyweight-Übungen intensiviert und das Training an Geräten auf gelenkschonende Weise simuliert werden. Sportwissenschaftler Lutz Herdener stellt 50 Workouts vor, die Kraft, Kraftausdauer, Stabilität und Beweglichkeit verbessern. Sportartspezifische Übungsreihen helfen zudem, Schwachstellen in der Muskulatur zu beseitigen und den Körper auf Laufen, Klettern oder Schwimmen vorzubereiten. Die Workouts sind für jedes Level geeignet und überall durchführbar.

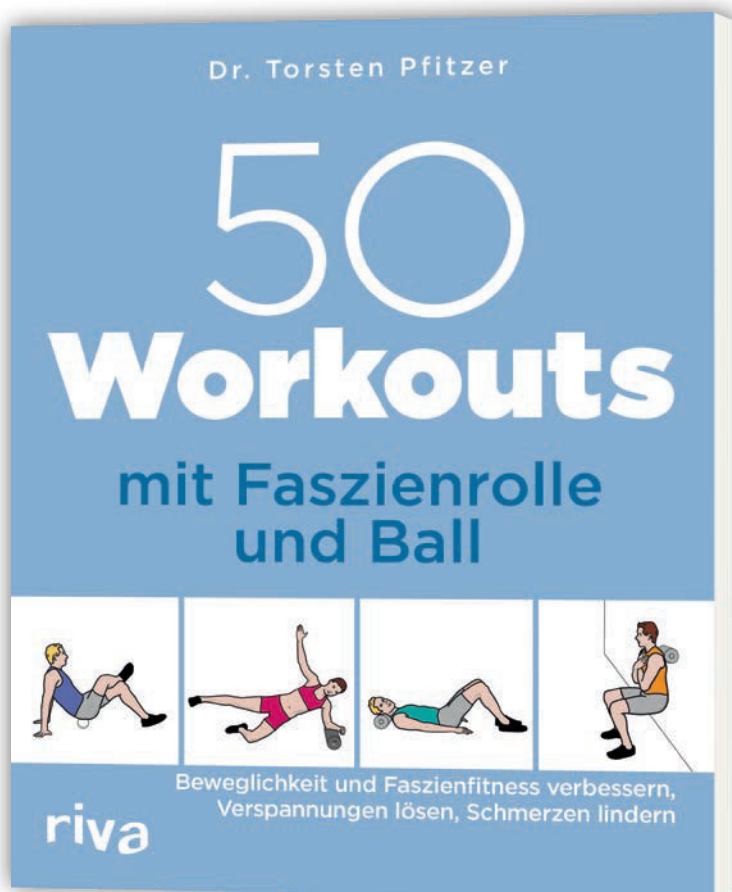
© Fabian Bäcker



LUTZ HERDENER Lutz Herdener ist Sportwissenschaftler, Referent an der Technischen Universität München sowie Gründer von movement24 und der Sportpraxis München, die Trainings- und Therapiekonzepte für Unternehmen erstellt. Seine Schwerpunkte sind Trainingslehre und Belastungsgestaltung sowie die sinnvolle Umsetzung von Methoden aus dem Profi- und Leistungssport für Hobbysportler und Bewegungsinteressierte.



ÜBER 60 000 VERKAUFTE EXEMPLARE IN DER REIHE 50 WORKOUTS



PFITZER, DR. TORSTEN

50 Workouts mit Faszienrolle und Ball

Beweglichkeit und Faszienfitness
verbessern, Verspannungen und
Schmerzen lösen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 18.05.2021

- Bestsellerautor Torsten Pfitzer zeigt einfache Workouts zur Behandlung häufiger Beschwerden
- „Faszientraining“ ist nach wie vor ein sehr häufig gesuchter Begriff
- Faszienrolle und -ball sind Standardtools in vielen Fitnessstudios und fürs Training zu Hause

Faszienrolle und Ball gehören mittlerweile zur Standardausrüstung gesundheitsbewusster Menschen. Doch vielen fehlt eine Anleitung, wie diese Tools für ein effektives und abwechslungsreiches Faszientraining richtig eingesetzt werden – ob zur Schmerzreduzierung, Kräftigung oder Regeneration. Dr. Torsten Pfitzer zeigt die 50 besten Übungsreihen für funktionelle Muskeln und Faszien – von der Entspannung typischer Beschwerdebereiche wie Rücken, Nacken und Beine über sportartspezifische Workouts bis hin zu Übungen für einen straffen Körper ohne Cellulite – für ein gesundes und energiegeloses Leben.

© Helena Heilig



TORSTEN PFITZER Dr. rer. nat. Torsten Pfitzer ist Heilpraktiker, Osteopath und Experte für die ganzheitliche Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat. Er kombiniert verschiedene Ansätze, u. a. Osteopathie, Myofaszial-Kinematik und psycho-emotionale Kinesiologie. Sein Wissen gibt er auch in Workshops, Büchern und Onlineprogrammen weiter. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher für den riva Verlag.



WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS – BEWEGLICH IN NUR 10 MINUTEN



SILLARO, ELODIE

Express-Workouts – Stretching

Die 75 besten Übungsreihen.
Maximal 10 Minuten

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 23.03.2021

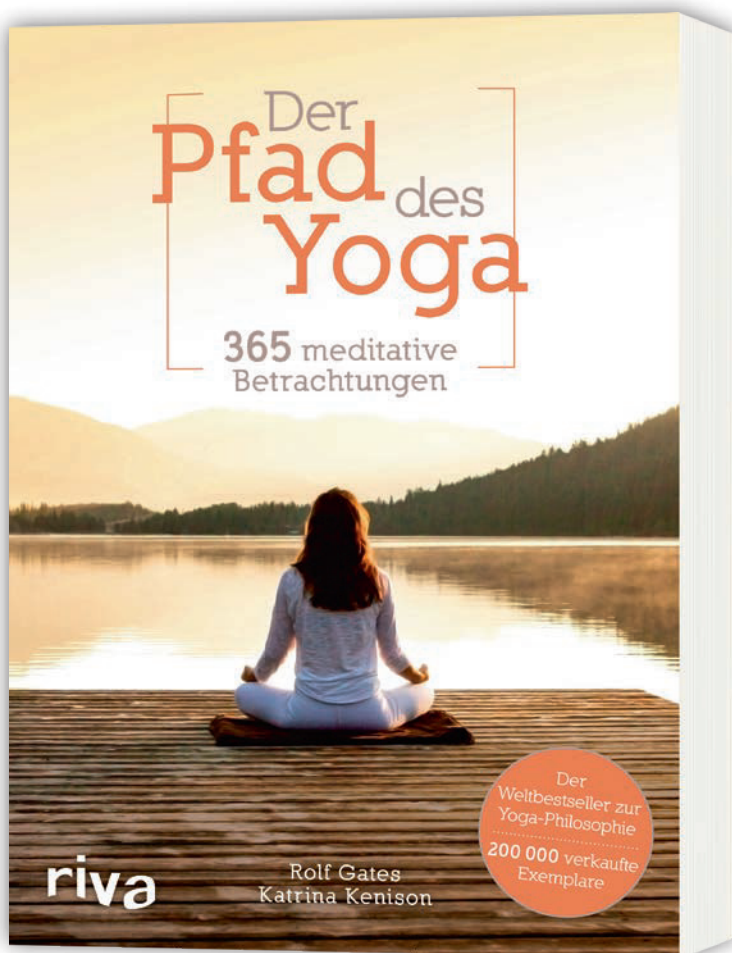
- 75 Übungsreihen für den ganzen Körper sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet
- Übersichtliche und komplett bebilderte Darstellung der Übungen
- Ein weiterer Titel aus der Erfolgsreihe *Express Workouts*

Ein mehrheitlich sitzender Lebensstil führt bei vielen Menschen zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und anderen Beschwerden. Stretching kann helfen, die Faszien zu lockern, den Körper geschmeidig zu halten und Verspannungen zu lösen. Die Personal Trainerin Élodie Sillaro zeigt, wie bereits kurze Trainingseinheiten von nur 10 Minuten täglich zu einer aufrechteren Körperhaltung und mehr Beweglichkeit führen. Die 75 Übungsreihen in drei Schwierigkeitsstufen sind nach Körperbereichen sortiert, komplett bebildert und zu Hause durchführbar. So kann jeder durch einfache Dehneinheiten das eigene Wohlbefinden langfristig verbessern.

ELODIE SILLARO Élodie Sillaro ist Journalistin, Personal Trainerin und Ernährungsberaterin. Als Gesundheitstrainerin ist sie spezialisiert auf Pilates, Haltungstraining und Stretching zur Steigerung des Wohlbefindens. Sie schrieb bereits mehrere Bücher zu den Themen Stretching, Yoga und Ernährung.



DER WELTBESTSELLER ZUR YOGAPHILOSOPHIE



GATES, ROLF; KENISON, KATRINA

Der Pfad des Yoga

365 meditative Betrachtungen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 23.02.2021

- 365 kurze Meditationen für jeden Tag
- Yoga ist ein beliebtes Mittel zur Alltags- und Stressbewältigung
- Anekdoten und persönliche Erzählungen des Autors helfen, die Lehre in den Alltag zu integrieren

Yoga ist viel mehr als ein Workout – es ist eine ganzheitliche Erfahrung für Körper und Geist, ein Weg, um intensiver und bewusster zu leben. In 365 meditativen Betrachtungen erklärt Yogaguru Rolf Gates den achthgliedrigen Pfad des Patanjali und führt damit in die Grundlagen der Yogaphilosophie ein. Jeden Tag kann man so einen kleinen Schritt machen, um diese Lehre in den Alltag zu integrieren. Die Reflexionen sind Anleitung und Inspiration zugleich und helfen, Yoga als Weg zu einem sinnerfüllten Leben zu begreifen und die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und Ziele zu steigern.

© Jonathan Hexner



ROLF GATES Rolf Gates ist Yogalehrer und einer der führenden Experten des modernen Yoga. Er widmet sich seit über 20 Jahren der Meditation. Sein Wissen gibt er in den USA und weltweit in Workshops an Yogaübende und -lehrer weiter.

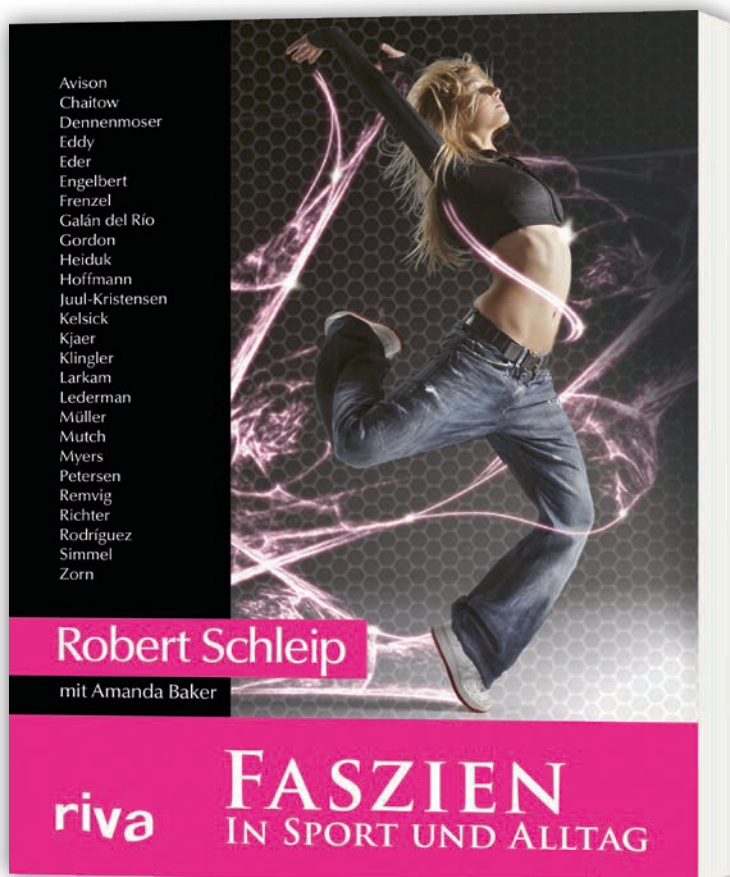
© Jonathan Hexner



KATRINA KENISON Katrina Kenison ist Lektorin, Herausgeberin und Autorin mehrerer Bücher. Ihre Aufsätze und Artikel werden regelmäßig in Zeitschriften veröffentlicht. 2000 begann sie mit Yoga – Rolf Gates war ihr erster Lehrer. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen in New Hampshire.



FASZIENTRAINING IST MITTLERWEILE FESTER BESTANDTEIL IM SPORT



SCHLEIP, ROBERT; BAKER, AMANDA

Faszien in Sport und Alltag

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.02.2021

- Robert Schleip ist der führende deutsche Faszienforscher mit über 120 000 verkauften Büchern im riva Verlag
- Eines der umfassendsten Fachbücher über Faszien für Ärzte, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Trainer
- Mit Beiträgen namhafter Experten aus dem Sport-, Fitness- und Gesundheitsbereich

In diesem Buch versammelt der renommierte Faszienexperte Robert Schleip Beiträge der führenden Faszienforscher zu neuesten Untersuchungs- und Studienergebnissen und ihrer praktischen Anwendung in der Körperarbeit, der Physiotherapie sowie im Tanz- und Sporttraining. Sie zeigen auf, wie verschiedene Aktivitäten den Körper beeinflussen, welche Trainingsmethoden am besten für die Faszien sind, wie Verletzungen entstehen und wie man sie optimal behandeln kann. Dieses umfassende, wissenschaftlich fundierte Handbuch ist unentbehrlich für alle, die in der Medizin, im Sport oder in der Therapie mit der menschlichen Haltung und Bewegung zu tun haben.

© privat



ROBERT SCHLEIP Robert Schleip ist der führende Faszienforscher Deutschlands, promovierter Humanbiologe, Certified Rolfer, Diplom-Psychologe und Autor. Er leitet eine eigene Faszien-Forschungsgruppe und arbeitet als Manualtherapeut in eigener Roling-Praxis. Er hält Vorträge zu Physiotherapie, Trainingswissenschaft und Osteopathie und erforscht in einem weltweiten Netzwerk das Bindegewebe.

BAKER AMANDA Amanda Baker ist eine erfahrene Yoga- und Pilateslehrerin. Seit ihrem Masterabschluss ist sie als freie Journalistin für Gesundheits- und Fitness Themen tätig. Sie ist als Fascial Fitness Trainer zertifiziert.





ROMAN PALLESITS

Roman Pallesits ist seit über 20 Jahren als Physiotherapeut mit eigener Praxis in Wien tätig. Zu ihm kommen Menschen mit Behinderung, Intensivpatienten, Spitzensportler und Ballettstars.

Nach mehr als 40 000 Behandlungsstunden und zahlreichen internationalen Ausbildungserfahrungen macht Roman Pallesits sein einzigartiges Therapiekonzept jetzt einer breiten Leserschaft in Buchform zugänglich.

Viele Menschen leiden an Schmerzen und Beschwerden unterschiedlichster Art – seien es die Folgen einer Verletzung, eines Unfalls, mangelnder Beweglichkeit oder ein angeborener Fehler. Der renommierte Physiotherapeut Roman Pallesits hilft schmerzgeplagten und präventionswilligen Menschen auf unkonventionelle Art. Veranschaulicht durch beeindruckende Fallbeispiele erklärt er die besten Therapieansätze, Selbsthilfe- und Vorsorgemaßnahmen. In über 80 Übungen zeigt er, wie Beschwerden – von Tennisellbogen über Bandscheibenvorfall bis Hüftfehlbildung – behandelt werden. Dieses Buch ist ein Muss für jeden, der sich wieder schmerzfrei bewegen möchte.



JETZT NACHBESTELLEN



Über 10 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0615-9
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7423-0837-5
19,99 € (D), 20,60 € (A)

DIE AUSSERGEWÖHNLICHEN THERAPIEMETHODEN DES WIENER PHYSIOTHERAPEUTEN ROMAN PALLESITS ERSTMALS IN EINEM BUCH



PALLESITS, ROMAN

Schmerz beiseite

Wie du mit den besten Methoden und der richtigen Bewegung endlich beschwerdefrei wirst. Gegen Fersensporn, Bandscheibenvorfall, Tennisellbogen und alles, was sonst noch zwickt und zwackt

224 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1540-3

Warengruppe 1465

ET: 20.04.2021

- Zu jeder der über 80 Übungen gibt es ein ausführliches Video, das im Buch mit einem QR-Code abrufbar ist
- Spannend und humorvoll geschrieben
- Mit beeindruckenden Fallbeispielen aus dem Praxisalltag



DER NEUE BAND IN DER ERFOLGREICHEN REIHE *PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE*, DIE ÜBER 10 000 MAL VERKAUFT WURDE

KIESLING, GABRIELE

Physiotherapie- Hausapotheke

Über 100 effektive Maßnahmen und Übungen, um Schmerzen und Beschwerden zu behandeln – mit Quickfinder zur Selbstdiagnose

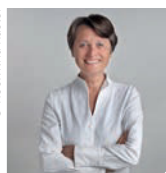
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 20.04.2021

- Renommierter Autorin mit über 50-jähriger Berufspraxis als Physiotherapeutin
- Praktisch, übersichtlich, anwenderfreundlich: Quickfinder zur Selbstdiagnose
- Über 100 Maßnahmen und Übungen für akute und chronische Beschwerden

Anknüpfend an den Erfolg von *Physiotherapie für zu Hause* liefert Gabriele Kiesling ein noch praktischeres und umfassenderes Buch zur Selbstbehandlung. Sie stellt die ganze Bandbreite physiotherapeutischer Maßnahmen vor – von Hausmitteln über Kälteanwendungen bis zu Massagen, Akupressur und Körperübungen –, mit denen Beschwerden aller Art selbst behandelt werden können. Ein Quickfinder hilft, Schmerzen zu bestimmen, eine Diagnose zu erstellen und die passenden Maßnahmen zu ergreifen. So können physiotherapeutische Notfälle wie Verrenkungen, Prellungen oder Blockaden, aber auch chronische Beschwerden effektiv gelindert werden.

© Roswitha Kaster



GABRIELE KIESLING ist Physiotherapeutin mit eigener Praxis und Geschäftsführerin des Deutschen Instituts für Qualität in der Physiotherapie. Sie veröffentlicht regelmäßig in Patientenzeitschriften und Fachmedien und hält Fortbildungen für Ärzte und Physiotherapeuten. Seit vielen Jahren befasst sie sich mit der Faszientherapie und ist Mitglied der Fascia Research Group der Universität München.



DER ERSTE UMFASSENDE RATGEBER, DER YOGA UND OSTEOPATHIE VEREINT

REUMANN, FRIEDERIKE

Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie

Mit osteopathischen Techniken in der Yogapraxis Beschwerden behandeln und Schmerzen lindern

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.03.2021



- Individuelle Übungsreihen zur Linderung gängiger Beschwerden
- Mit einfachem 4-Schritte-Programm zur Selbstheilung
- Alle Übungen und Sequenzen sind ohne Yogavorkenntnisse durchführbar

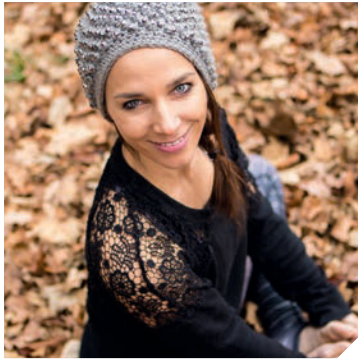
Immer mehr Menschen suchen nach alternativen Behandlungsmethoden für zu Hause. In diesem Buch vereint Friederike Reumann Yoga und Osteopathie zu einem einzigartigen Konzept, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Gängige Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Stress oder schlechter Schlaf kann der Körper nur aus eigener Kraft lindern, wenn er in einem entspannten Zustand ist. Die Autorin zeigt in vier Schritten, wie man mit Yoga den Regenerations- und Heilungsprozess anstößt und bei welchen Haltungen der passende osteopathische Impuls gesetzt wird. Die vorgestellten Programme sind ohne Yogavorkenntnisse umsetzbar und kosten nur wenig Zeit.

© Philipp Schröder



FRIEDERIKE REUMANN ist Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis und Yogastudio. Sie hat unter anderem Ausbildungen in traditioneller chinesischer Medizin, ayurvedischer Medizin und Yoga absolviert und ist Herausgeberin einer eigenen Gesundheitszeitung. Sie hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht und schreibt für Gesundheitsmagazine.

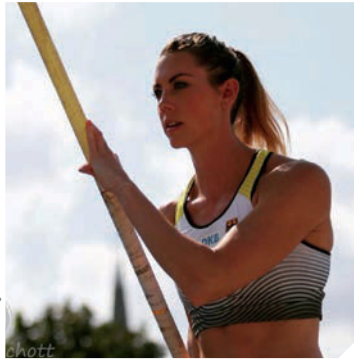




CHRISTINE BIELECKI

Christine Bielecki ist studierte Sportwissenschaftlerin, Autorin und ausgebildete Yogalehrerin.

Sie arbeitete viele Jahre als Sportjournalistin, schrieb unter anderem für die FAZ, die Berliner Zeitung und diverse Sportmagazine. Sie bloggt unter thecoffeeanddrinkingyogi.com. Mit Katharina Bauer verbinden sie eine langjährige Freundschaft und die Liebe zum Yoga.



KATHARINA BAUER

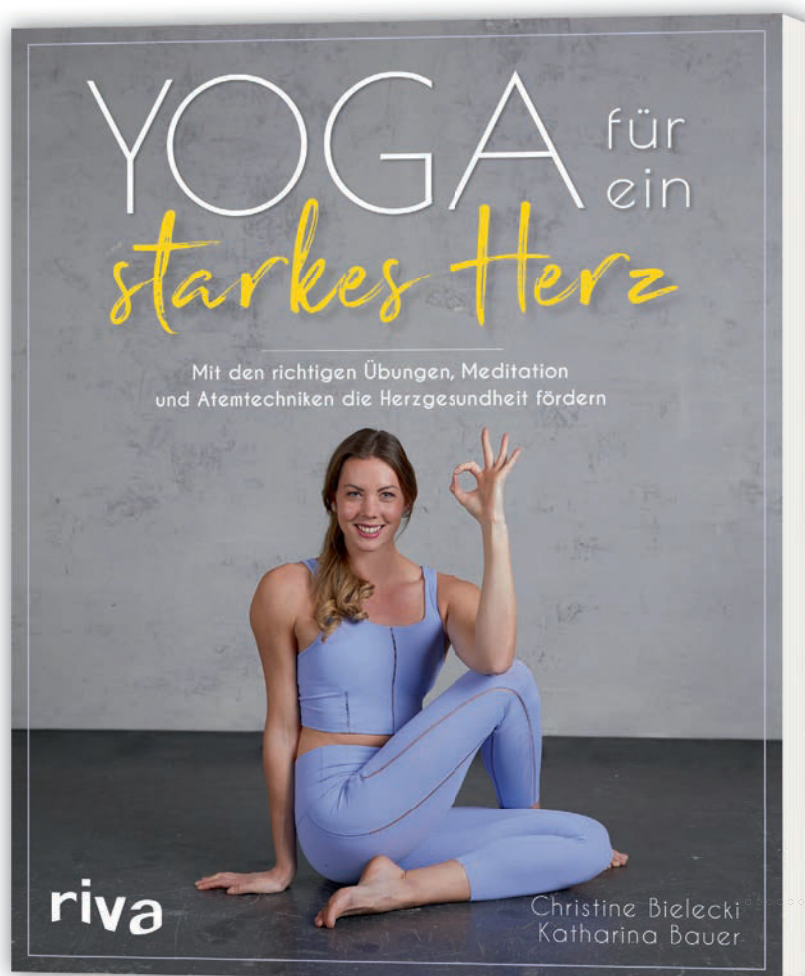
Katharina Bauer ist eine deutsche Stabhochspringerin. Sie wurde mit einem Herzfehler geboren und ist die erste Profisportlerin, die mit einem implantierten Defibrillator an einer Weltmeisterschaft teilnahm. Damit schrieb sie Sportgeschichte. Seit vielen Jahren praktiziert sie Yoga. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, Betroffenen zu zeigen, wie sie ihre Gesundheit verbessern können.



Sechs Millionen Deutsche leiden an einer koronaren Herzerkrankung. Zu ihnen gehört auch Stabhochspringerin Katharina Bauer, die seit 2018 mit einem implantierten Defibrillator lebt. Yoga und Meditation ermöglichen es ihr, ihren Sport dennoch auf Profiniveau auszuüben. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt Yogalehrerin Christine Bielecki, wie das Zusammenspiel aus Bewegung, Atmung und Meditation auf die Herzgesundheit wirkt und welche Übungen aus medizinischer Sicht dem Herzen Kraft geben – und auch Katharina Bauer geholfen haben. Dieses Buch ist nicht nur ein Yogaratgeber, es soll auch Betroffenen Mut machen.



SECHS MILLIONEN DEUTSCHE LEIDEN AN EINER HERZERKRANKUNG



BIELECKI, CHRISTINE; BAUER, KATHARINA

Yoga für ein starkes Herz

Mit den richtigen
Übungen, Meditation
und Atemtechniken die
Herzgesundheit fördern

200 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1612-7

Warengruppe 1462

ET: 20.04.2021

- Erste deutsche Spitzensportlerin, die mit einem implantierten Defibrillator an einer Weltmeisterschaft teilnahm
- Neueste wissenschaftliche Studien beweisen, dass Yoga die Herzgesundheit fördert
- Detailliert beschriebene Yogapositionen und bebilderte Sequenzen speziell für Betroffene



20 PROZENT DER DEUTSCHEN LEIDEN UNTER EINEM FERSENSPORN UND SEINEN FOLGEN



SCHNEIDER, DR. THOMAS

Wenn die Ferse schmerzt

Einfache und effektive Übungen, um den Fersensporn selbst zu behandeln

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 20.04.2021

- Der erste ausführliche und bebilderte Ratgeber zur Selbstbehandlung des Fersensporns
- Der renommierte Autor und sein Team sind international für ihre Behandlungsmethoden bekannt
- Mit zahlreichen Übungen und Anwendungen, die jeder Betroffene zu Hause selbst umsetzen kann

Jeder fünfte Deutsche hat im Lauf seines Lebens mit einem Fersensporn zu kämpfen. Die dornförmige Wucherung in der Ferse wird durch entzündete Sehnen im Fuß verursacht, was zu starken Schmerzen sowie Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats führt. Damit nicht jeder Schritt zur Qual wird, stellt Dr. Thomas Schneider, Fußspezialist und leitender Chefarzt der Gelenk-Klinik Gundelfingen, Möglichkeiten zur Selbstbehandlung des Fersensporns vor. Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie Betroffene mit Massagen, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Fußbädern die Beschwerden lindern und wieder schmerzfrei laufen können.

© T.Hansmann - Fotograf



THOMAS SCHNEIDER Dr. Thomas Schneider ist leitender Facharzt für Orthopädie, Sport- und Schmerzmedizin in der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Neben der Unfallchirurgie liegt sein Schwerpunkt auf der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie. Patienten aus aller Welt reisen in seine Klinik an, um sich von ihm und seinem Team behandeln zu lassen.



SCHLUSS MIT ERNÄHRUNGSMYTHEN UND FITNESSSTRENDS – DIESES BUCH ZEIGT, WAS WIRKLICH GESUND HÄLT



LAWTON, GRAHAM

Dieses Buch könnte Ihr Leben retten

Der Kompass für dauerhafte Gesundheit. Bewegung – Ernährung – Mentale Stärke – Regeneration

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.02.2021

- Studien bestätigen: Ein ungesunder Lebensstil ist in Deutschland weitverbreitet
- Die Essenz aus den aktuellsten Studien aus den Bereichen Ernährung, Sport und Gesundheit
- Einfach umzusetzende Tipps für einen gesünderen Alltag

Die gesündeste Ernährung, die schnellste Diät, das effektivste Workout – jeden Tag tauchen neue Trends auf, die jedoch selten halten, was sie versprechen. Dabei ist guter Rat bitter nötig: 60 Prozent der Deutschen sind übergewichtig, chronische Krankheiten nehmen stetig zu. Auf Basis aktuellster Forschung räumt Graham Lawton mit verbreiteten Gesundheits- und Diätmythen auf. Er erklärt, welche Nährstoffe eine ausgewogene Ernährung ausmachen, weshalb Bewegung so wichtig für die Zellen ist und warum Ruhepausen einen immensen Einfluss auf den Organismus haben – und liefert so einen Kompass für ein langes und gesundes Leben.

GRAHAM LAWTON ist studierter Biochemiker und seit vielen Jahren Redakteur der renommierten Wissenschaftszeitschrift *The Scientist*. Er arbeitet für das Ressort Gesundheit, sein Spezialgebiet ist die Ernährungswissenschaft.



ETWA 10 PROZENT DER DEUTSCHEN LEIDEN AN EINER FORM VON DIABETES



BIKMAN, BENJAMIN

Warum wir krank werden

Insulinresistenz als wahre Ursache für chronische Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer oder Krebs – und wie wir sie bekämpfen können

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.02.2021

- Der Autor ist ein weltweit anerkannter Experte für Insulinresistenz
- Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Mit einfachem Plan, um Insulinresistenz rückgängig zu machen

Chronische Krankheiten nehmen weltweit zu, allen voran Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes. Aber auch bei Alzheimer-Demenz, Fettleber oder Unfruchtbarkeit steigen die Zahlen deutlich. Oft werden jedoch nur die Symptome behandelt, ohne nach dem Auslöser zu suchen. Dr. Benjamin Bikmans bahnbrechende Forschungsergebnisse eröffnen völlig neue Behandlungsperspektiven: Er beweist, dass Insulinresistenz die Ursache für all diese Krankheiten ist, und zeigt, wie mit einer pflanzenbasierten Ernährung und einfachen Bewegungen Insulinresistenz rückgängig gemacht, chronische Krankheiten geheilt und die Gesundheit wiederhergestellt werden kann.

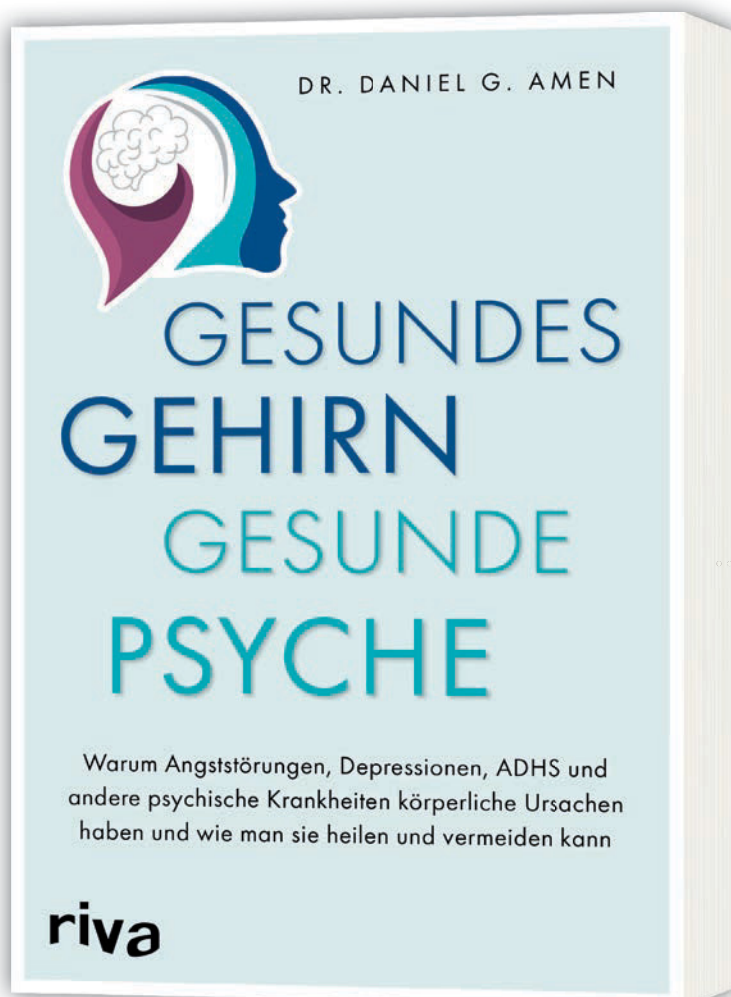
© Cheryl Bikman



BENJAMIN BIKMAN Benjamin Bikman ist Doktor der Bioenergetik mit Schwerpunkt auf Stoffwechselerkrankungen bei Adipositas. Als Wissenschaftler und Professor an der Brigham Young University erforscht er die Ursachen und Folgen von Stoffwechselerkrankungen, inklusive Fettleibigkeit und Diabetes, und welche Rolle Insulin dabei spielt. Seine Forschungsergebnisse werden regelmäßig in Fachmagazinen veröffentlicht.



DER PUBLISHER'S WEEKLY- UND USA TODAY-BESTSELLER ENDLICH AUF DEUTSCH



AMEN, DR. DANIEL G.

Gesundes Gehirn – gesunde Psyche

Warum Angststörungen,
Depressionen, ADHS und
andere psychische Krankheiten
körperliche Ursachen haben
und wie man sie heilen und
vermeiden kann

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 18.05.2021

- Das neue Buch des renommierten Neurowissenschaftlers Dr. Amen
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, die das Ende psychischer Erkrankungen bedeuten können
- Über 100 einfache Strategien, um das Gehirn zu stärken und gesund zu erhalten

Seit Jahren nehmen psychische Erkrankungen wie Depressionen, ADHS oder Angstzustände zu und die Wissenschaft sucht nach immer neuen Heilmethoden.

Dass die gängige Behandlungspraxis einen falschen Fokus legt und psychische Beschwerden körperliche Ursachen haben können, beweist Dr. Daniel Amen durch zahlreiche fundierte Untersuchungen. So wirken sich eine unzureichende Durchblutung, Entzündungen, Umweltgifte und ein ungesunder Lebensstil negativ auf die Gehirngesundheit und letztendlich auch auf die Psyche aus. Durch die gezielte Optimierung dieser Faktoren kann das Gehirn geheilt und können psychische Erkrankungen rückgängig gemacht werden.

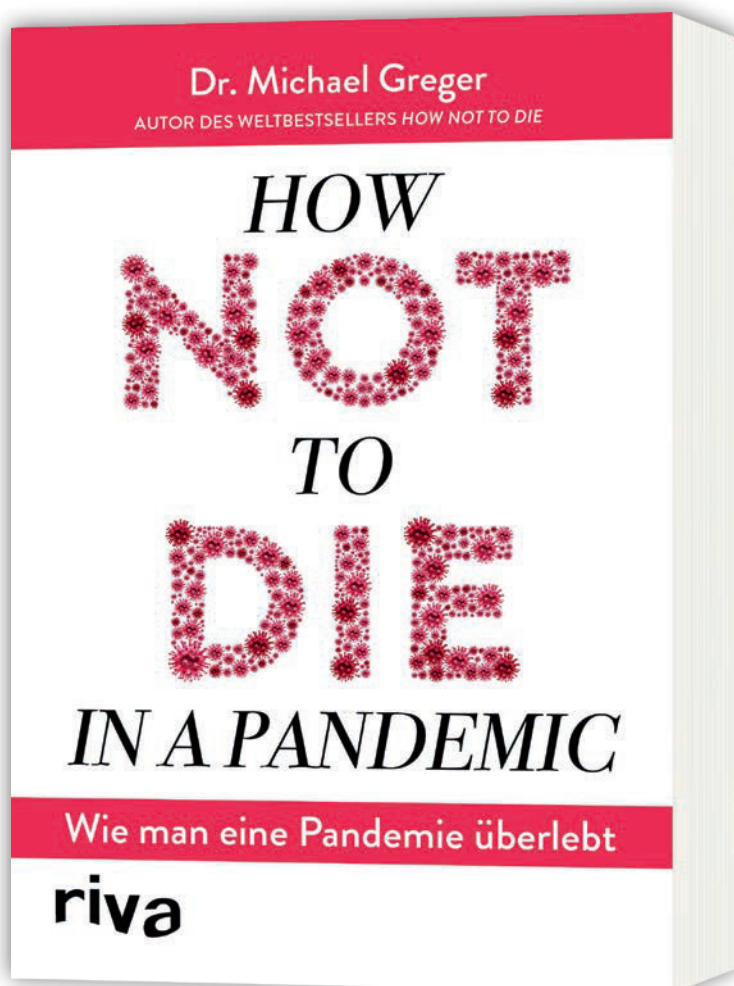
© Lesley Bohm



DR. DANIEL G. AMEN ist Neurowissenschaftler, Kinder- und Jugendpsychiater und Leiter der Amen Clinic for Behavioral Medicine. Der mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftler ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der Gehirn- und Verhaltensforschung. Er hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, darunter mehrere Bestseller.



DAS NEUE BUCH DES BESTSELLERAUTORS MICHAEL GREGER – ÜBER 100.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON *HOW NOT TO DIE*



GREGER, DR. MICHAEL

How not to die in a pandemic

Wie man eine Pandemie überlebt

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 13.10.2020

- Mit dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand der Forschung zu COVID-19
- Überblick über die größten Pandemien der Neuzeit
- Fundierte und nachhaltige Strategien, um sich vor Viren zu schützen und Pandemien zu verhindern

Von Tuberkulose über die Vogelgrippe bis zu HIV und COVID-19: Immer wieder lösen neuartige Erreger Pandemien aus und führen zu Millionen Toten. Wie entstehen diese hochinfektiösen Krankheiten? Was können wir tun, um ihren Ausbruch zu verhindern? Bestsellerautor Michael Greger geht dem Ursprung tödlicher Viren auf den Grund, erforscht ihre Entwicklung und erklärt, welche Rolle der Mensch bei der globalen Ausbreitung spielt. Während weltweit gegen die verheerenden Auswirkungen von COVID-19 gekämpft wird, zeigt Dr. Greger auf, wie wir uns während einer Pandemie schützen können und was wir tun müssen, um zukünftige Katastrophen zu verhindern.

© Dustin Kirkpatrick



MICHAEL GREGER Dr. Michael Greger ist Allgemeinarzt, Bestsellerautor und ein international anerkannter Experte auf den Gebieten Ernährungswissenschaft, Lebensmittelsicherheit und öffentliche Gesundheitsfürsorge. Auf seiner Website NutritionFacts.org veröffentlicht er täglich kostenfrei Videos zu den neuesten Gesundheitsthemen aller Art. Sein Buch *How Not to Die* ist ein internationaler Bestseller.



TREND ONLINELABORE: IMMER MEHR MENSCHEN LASSEN SICH SELBST TESTEN



DUYAR, ATILLA; LAUR, NICO

Laborwerte einfach erklärt

Entschlüsseln Sie Ihren Laborbericht zu Blutwerten, Hormonen, Mikro- und Makronährstoffen, Bakterien und Viren

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 18.05.2021

- Fachbegriffe, Abkürzungen und Normbereiche einfach erklärt
- Hintergrundinformationen zu den wichtigsten Labortests
- Mit Labordiagnostik zum COVID-19-Virus

Viele Menschen wollen ihrem Arzt nicht mehr blind vertrauen, sondern ihren Körper und Beschwerden selbst verstehen lernen. Labortests – beim Arzt oder zu Hause durchgeführt – machen das möglich, doch die Ergebnisse sind nicht ohne Weiteres zu entschlüsseln. Das nötige Hintergrundwissen, um Laborberichte beurteilen zu können, liefern die Labortechniker Nico Laur und Atilla Duyar. Sie erklären, was medizinische Fachbegriffe und Abkürzungen bedeuten, wie Blut-, Hormon- und Nährstoffwerte einzuordnen sind und was man zu Hause testen kann. So kann jeder mit dem Arzt auf Augenhöhe sprechen oder Ergebnisse von Onlinelaboren richtig interpretieren.

ATILLA DUYAR Atilla Duyar studierte Molekulare und Technische Medizin und Technical Physician an der Universität Furtwangen. Er arbeitet aktuell als Labortechniker an der Entwicklung von neuartigen Produkten für die Therapie von Gefäßerkrankungen.

NICO LAUR Nico Laur ist Medizinisch-technischer Laboratoriumsassistent. Er studierte Molekulare und Technische Medizin und Medical Diagnostic Technologies an der Universität Furtwangen. Derzeit arbeitet er in der klinisch-medizinischen Routineanalytik und ist an der Entwicklung neuartiger diagnostischer Methoden beteiligt.



TCM IST NACH AYURVEDA DER NEUE TREND DER GANZHEITLICHEN MEDIZIN



SPENNER, DR. MED. JULIA

Heilen mit TCM

Rückenschmerzen,
Verdauungsprobleme, Stress
und andere Beschwerden
ganzheitlich selbst behandeln.
Mit Akupressur, Moxa, Schröpfen,
Qigong, Meridiandehnung und
5-Elemente-Ernährung

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.02.2021

- Wissenschaftlich fundiert: Die Autorin kombiniert westliche Schulmedizin mit TCM
- Natürliche Hilfe bei akuten und chronischen Beschwerden
- Mit bebilderten Anleitungen für die wichtigsten Methoden und Maßnahmen, von Akupressur bis Zungendiagnose

Auf der Suche nach alternativen Heilmethoden wenden sich immer mehr Menschen der traditionellen chinesischen Medizin zu. Diese jahrtausendealte Heilkunst betrachtet den Menschen ganzheitlich und setzt auf eine natürliche Behandlung. Wie man TCM zu Hause praktizieren kann, zeigt die Ärztin und TCM-Medizinerin Dr. Julia Spenner. Neben den wichtigsten Grundlagen erklärt sie die vielfältigen Methoden – von Akupressur über Tuina, Moxa, Schröpfen und Qigong bis zur TCM-Ernährung. Bebilderte Anleitungen helfen, die Techniken anzuwenden und Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlaflosigkeit oder Erkältungen selbst zu behandeln.

© privat



DR. MED. JULIA SPENNER ist Fachärztin für Anästhesiologie und Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf Naturheilverfahren, Schmerztherapie und Akupunktur. Zusätzlich hat sie Ausbildungen in traditioneller chinesischer Medizin und der Faszientherapie absolviert. In ihrer Praxis verbindet sie erfolgreich die Heilsysteme der westlichen und fernöstlichen Medizin.



SO EINFACH GELINGT DAS ABNEHMEN MIT DER WIRKUNG ÄTHERISCHER ÖLE



MISFELD, TUULA

Leichter abnehmen mit Aromatherapie

Wie ätherische Öle Sie bei der Gewichtsreduktion unterstützen und für mehr Wohlbefinden sorgen

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 26.01.2021

- Aromatherapie erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit
- Die Autorin ist zertifizierte Aromaexpertin mit über 20 Jahren Erfahrung in der Aromatherapie
- 30 Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur einfachen Herstellung von Ölmischungen

Viele Menschen quälen sich von Diät zu Diät und sind frustriert, wenn der Erfolg nur von kurzer Dauer ist. Eine positive Grundeinstellung und Motivation sind jedoch entscheidend, wenn das Abnehmen gelingen soll. Was viele nicht wissen: Auch der Geruchssinn beeinflusst das Gemüt und wirkt sich sogar auf das Hungergefühl aus. Aromaexpertin Tuula Misfeld erklärt, wie man den unterstützenden Effekt ätherischer Öle beim Abnehmen nutzen kann. Manche Duftmischungen wirken beruhigend, andere regen an oder stärken die Willenskraft. 30 Rezepte für Ölmischungen – ob für den Diffuser, als Badezusatz oder Körperöl – begleiten den Weg zum Wohlfühlgewicht.

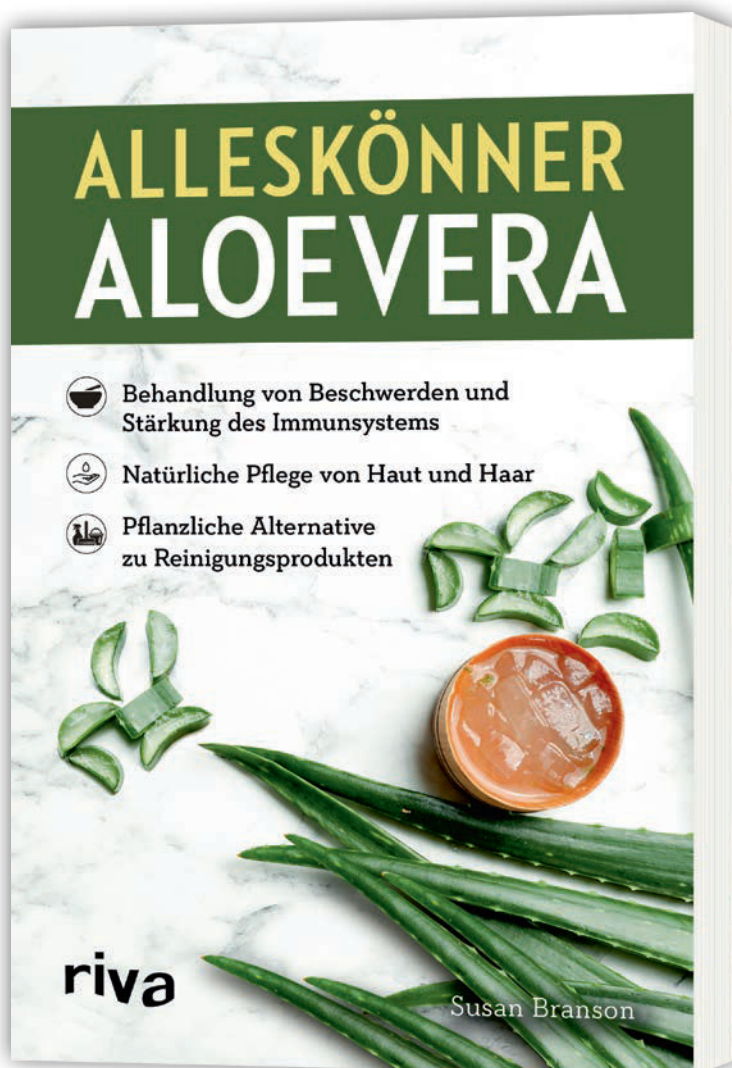
© privat



TUULA MISFELD ist Heilpraktikerin und ärztlich geprüfte Aromaexpertin. Seit über 20 Jahren befasst sie sich mit der Wirkung von ätherischen Ölen und gibt als selbstständige Aromatherapeutin und Inhaberin von eora Aromatherapie ihr Wissen in Vorträgen, Schulungen und Workshops weiter. Sie arbeitet unter anderem mit Primavera zusammen und ist Stammgast des MDR-Gesundheitsmagazins *Hauptsache gesund*.



DER NEUE ALLESKÖNNER – ÜBER 12.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON ALLESKÖNNER NATRON UND ALLESKÖNNER APFELESSIG



BRANSON, SUSAN

Alleskönner Aloe vera

Behandlung von Beschwerden und Stärkung des Immunsystems. Natürliche Pflege für Haut und Haar. Pflanzliche Alternative zu Reinigungsprodukten.

8,99 € (D), 9,30 € (A)

ET: 26.01.2021

- Vielseitige Möglichkeiten zum Selbermachen und zur Anwendung für Gesundheit, Wellness und im Haushalt
- Die chemie- und plastikfreie Herstellung eigener Produkte schont die Umwelt

Als Heilpflanze ist Aloe vera bereits seit einigen Tausend Jahren bekannt. Äußerlich angewandt hilft das aus den fleischigen Blättern gewonnene Gel bei Sonnenbrand oder Hautekzemen, der Verzehr als Saft mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen unterstützt die allgemeine Gesundheit, wirkt antibakteriell und antimikrobiell. Aloe vera ist zudem in Cremes, Deos, Salben und Kosmetika zu finden. Im Haushalt kann sie als Badreiniger oder zur Entfernung von Öl und Fett dienen. Susan Branson zeigt in über 100 Tipps, Anwendungsmöglichkeiten und Rezepten, wie Aloe vera als natürliche Alternative für Gesundheit, Wellness und im Haushalt eingesetzt wird.



© privat

SUSAN BRANSON Susan Branson hat Biologie und Toxikologie studiert, ist zertifizierte Ernährungsberaterin der Canadian School of Natural Nutrition und Autorin mehrerer Bücher zum Thema natürliche Hausmittel für Gesundheit und Haushalt. In ihren Büchern teilt sie ihr Wissen darüber, wie man sich die Heilkraft und Eigenschaften von Pflanzen zunutze machen kann, um natürlicher, gesünder und nachhaltiger zu leben.



SPORT/FITNESS GESUNDHEIT



Über 78 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-770-4
34,99 € (D), 36,00 € (A)



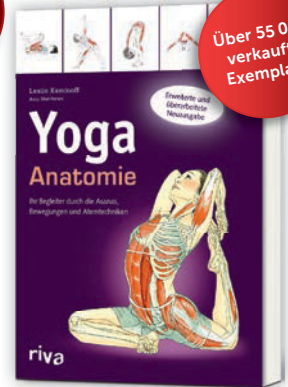
Über 90 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0252-6
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 65 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-694-3
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Über 55 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-232-7
25,00 € (D), 25,70 € (A)



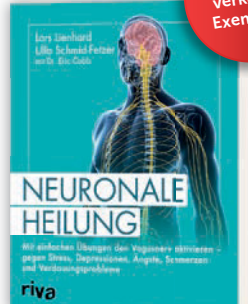
Über 30 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-563-2
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 25 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-527-4
29,99 € (D), 30,90 € (A)



Über 15 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1134-4
24,99 € (D), 25,70 € (A)



Über 12 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0098-0
19,99 € (D), 20,60 € (A)



Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0562-6
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Über 13 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0468-1
19,99 € (D), 20,60 € (A)



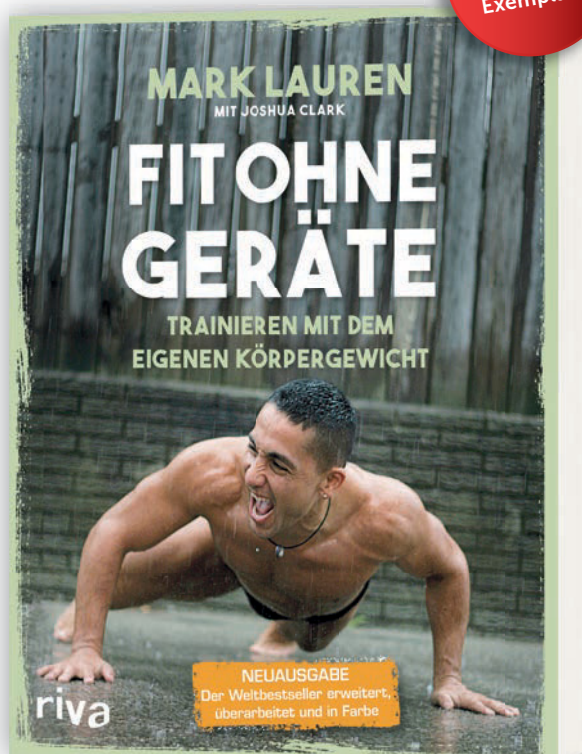
Über 42 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0058-4
9,99 € (D), 10,30 € (A)

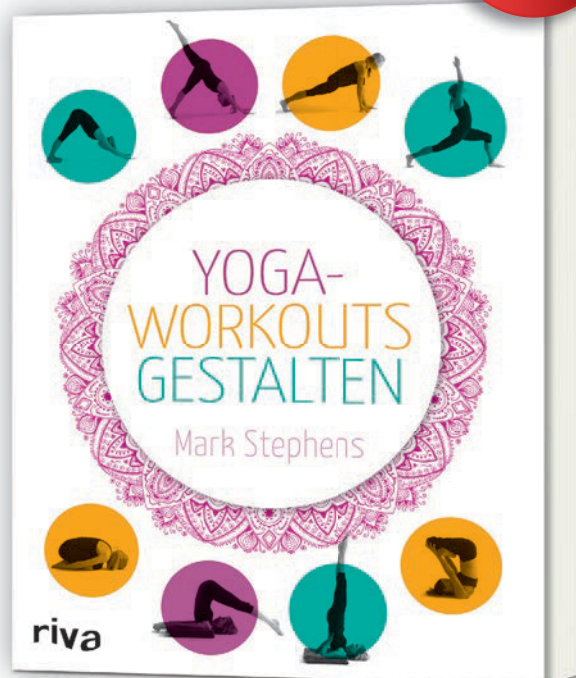


Über 30 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0872-6
17,99 € (D), 18,50 € (A)



ISBN 978-3-7423-0411-7
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-86883-406-2
24,99 € (D), 25,70 € (A)



ISBN 978-3-7423-0129-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)



ISBN 978-3-7423-0481-0
16,99 € (D), 17,50 € (A)

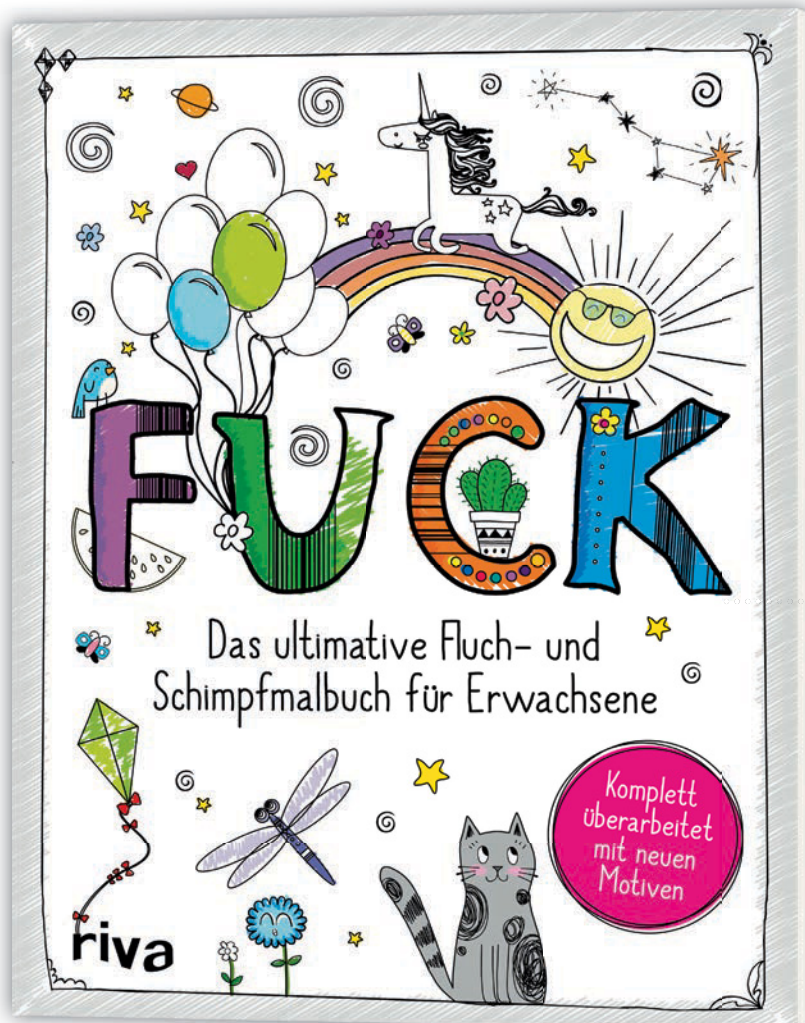
Nach dem großen Erfolg von *FUCK – Das ultimative Fluch- und Schimpfmalbuch für Erwachsene* erscheint nun endlich die Neuauflage mit 30 komplett neuen, liebevoll gestalteten Motivwelten zum kreativen Abkotzen.

Genervt? Wütend? Dann sind »Kackbratzen«, »Pimmelotter« oder »alte Bumsnudeln« die beste Gesellschaft. Dieses Malbuch fördert mühelos die innere Ausgeglichenheit und Achtsamkeit, während die Fantasie durch bescheuerte Motive angeregt wird. Einfach die passendste Seite auswählen, wütend draufloskolorieren und merken, wie alles wieder besser wird.

Ein Muss für jeden Freund von Fantasie, Farben und Fäkalwörtern.



DIE NEUAUSGABE DES BESTSELLER- MALBUCHS *FUCK*, DAS ÜBER 240 000 MAL VERKAUFT WURDE



FUCK – Neuauflage

Das ultimative Schimpf- und
Fluchmalbuch für Erwachsene

64 Seiten, 21,5 x 28,0 cm

Softcover, 4-farbig

Originalausgabe

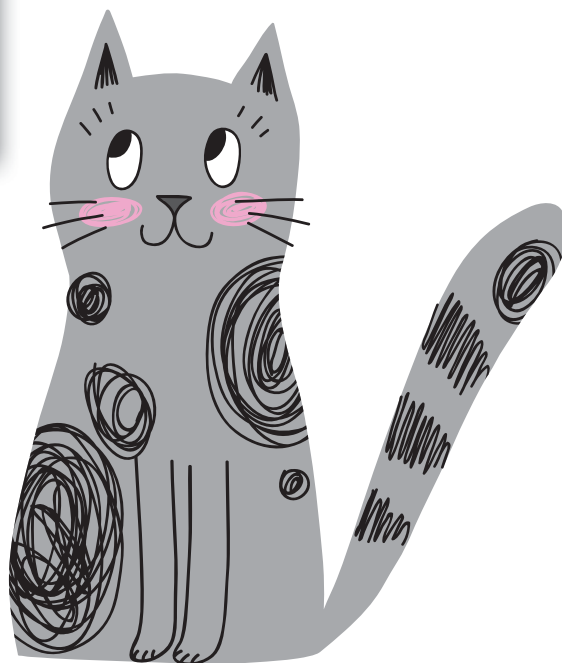
6,99 € (D), 6,99 € (A)

ISBN 978-3-7423-1696-7

Warengruppe 1185

ET: 23.02.2021

- 30 komplett neue Motivwelten zum Abschalten und Abreagieren
- Das perfekte Geschenk für alle Gestressten
- Ein verschissen gutes Malbuch!





PETRA CNYRIM

Petra Cnyrim, geboren 1975, arbeitet als Autorin bei München.

Ihre Bücher *Vervollständige die Funktion*, *Das Buch der fast vergessenen Wörter* und *Erkläre mir, als wäre ich 5* schafften es auf die Spiegel-Bestsellerliste.

Halunke, der: von tschech. *holomek* für Bartloser. Zunächst: armer Junge, später abwertend für Bettler, Gauner

Depp, der: von *tappen*, unbeholden

Poser, der: Begriff aus der Metal-Szene. Abwertend für eine Person, die ihre Zugehörigkeit zu einer Subkultur ostentativ zur Schau stellt

»Das sagt man nicht!« – »Warum nicht?«

Ja, warum eigentlich nicht? Wir wissen ganz genau, welche unserer Wörter Schimpfwörter und Flüche sind und dass man sie in Gesellschaft besser nicht verwenden sollte. Doch woher kommen sie? Gibt es regionale Unterschiede? Und was macht ein Wort eigentlich zu einem »bösen« Wort?

All diesen Dingen geht Bestsellerautorin Petra Cnyrim in ihrem neuen Buch auf den Grund. So spannend und informativ wurde noch nie geflucht!

JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-86883-913-5
14,99 € (D), 15,50 € (A)



ISBN 978-3-7423-0370-7
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ÜBER 15 000 VERKAUFTE EXEMPLARE VOM *BUCH DER FAST VERGESSENEN WÖRTER*



CNYRIM, PETRA

Das Buch der Schimpfwörter und Flüche

200 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
Softcover
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1616-5

Warengruppe 1959

ET: 18.05.2021

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

- »Unnützes Wissen« mal anders
- Auch regionale Schimpfwörter enthalten
- Verdammt gutes Buch



DER ERFOLGREICHSTE INFLUENCER DER DEUTSCHEN METALSCENE GIBT EINEN SARKASTISCHEN LEITFADEN FÜRS LEBEN



PRINZ, ALEXANDER

»Du kannst sie nicht alle töten«

Überleben unter Idioten – ein Ratgeber

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 23.02.2021

- Große Reichweite! Mehr als 173 000 Abonnenten mit rund 50 Mio. Views auf Youtube
- Ein sarkastisches Pamphlet für Menschen, die Menschen hassen
- Humoristische Gesellschaftskritik à la Marc-Uwe Kling trifft den Nerv junger Menschen



Sie stehen im Supermarkt, in der U-Bahn oder an der Brüstung eines Hochhauses – Menschen! Man kann ihnen nicht entkommen und sie haben alle etwas gemein: Sie tun irgendetwas, meist nervt es. In diesem sarkastischen Pamphlet verleiht Alexander Prinz, aka Der Dunkle Parabelritter, seinem Frust über unsere Spezies Ausdruck. Er kommentiert verschiedene Abschnitte des Lebens, philosophiert über die Liebe und rechnet mit der Gesellschaft ab. Welche Kindheitstraumata sind nützlich, kann der Spagat zwischen On- und Offlinewelt gelingen, ist die Schere zwischen Arm und Reich schon stumpf? Ein humoristischer Rundumschlag mit Erleuchtungspotenzial!

© privat



ALEXANDER PRINZ ist schon von Berufs wegen ein »Meister im Schwarzsehen«, ist er doch als Der Dunkle Parabelritter der erfolgreichste Content Creator der deutschen Metalszene. Weil das dem Langhaarigen mit ausgeprägtem Geltungsdrang nicht reicht, ist er auch noch Moderator, Podcaster, Streamer, Festivalveranstalter, Betreiber eines Fair-Trade-Modelabels und – seit Kurzem – Schriftsteller.

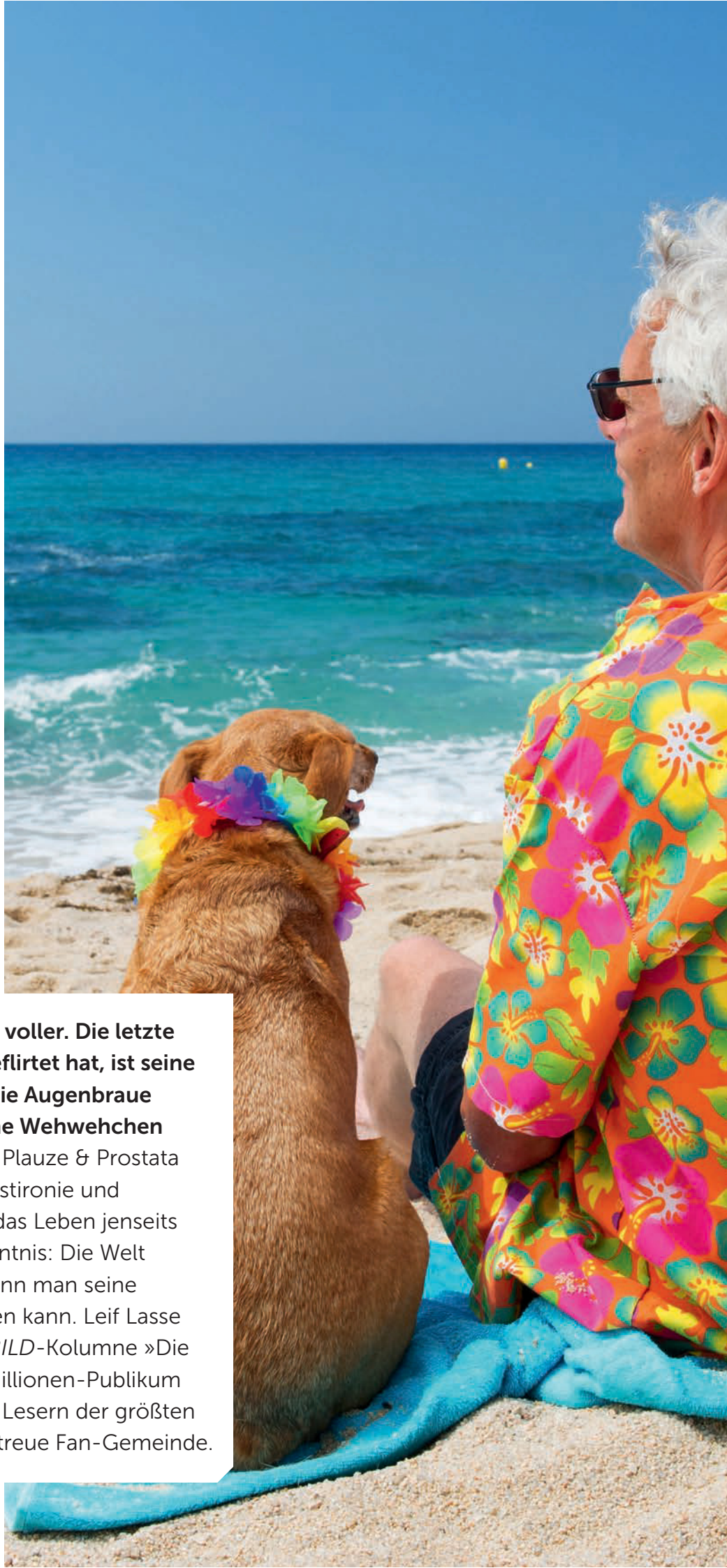




LEIF LASSE ANDERSSON

Der Autor hinter dem Pseudonym Leif Lasse Andersson arbeitet seit über 30 Jahren als Redakteur bei deutschen Tageszeitungen und steckt selbst mitten in den männlichen Wechseljahren. Er lebt mit Frau, Kind, Hund und Katzen in Schleswig-Holstein und veröffentlichte im riva Verlag bereits den Bestseller *Midleifcrisis*.

Die Haare dünner, die Hüften voller. Die letzte Frau, die ernsthaft mit ihm geflirtet hat, ist seine eigene und zieht bloß noch die Augenbraue hoch, wenn er über männliche Wehwehchen klagt. Geplagt von Pandemie, Plauze & Prostata berichtet der Autor voller Selbstironie und hinreißendem Wortwitz über das Leben jenseits der 50. Die wunderbare Erkenntnis: Die Welt ist auch dann noch schön, wenn man seine Zehenspitzen nicht mehr sehen kann. Leif Lasse Andersson schreibt in seiner *BILD*-Kolumne »Die unrasierte Wahrheit« für ein Millionen-Publikum und hat unter Leserinnen und Lesern der größten deutschen Tageszeitung eine treue Fan-Gemeinde.



Ü50 IST, WENN MAN TROTZDEM LACHT. TRÖSTE-BUCH FÜR MITTELALTE MÄNNER, DIE IMMER NOCH TOLLE TYPEN SIND



ANDERSSON, LEIF LASSE

Planlos zwischen Pandemie und Plauze

Warum es trotzdem cool ist,
ein Ü50-Mann zu sein

204 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

Hardcover

Originalausgabe

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-7423-1564-9

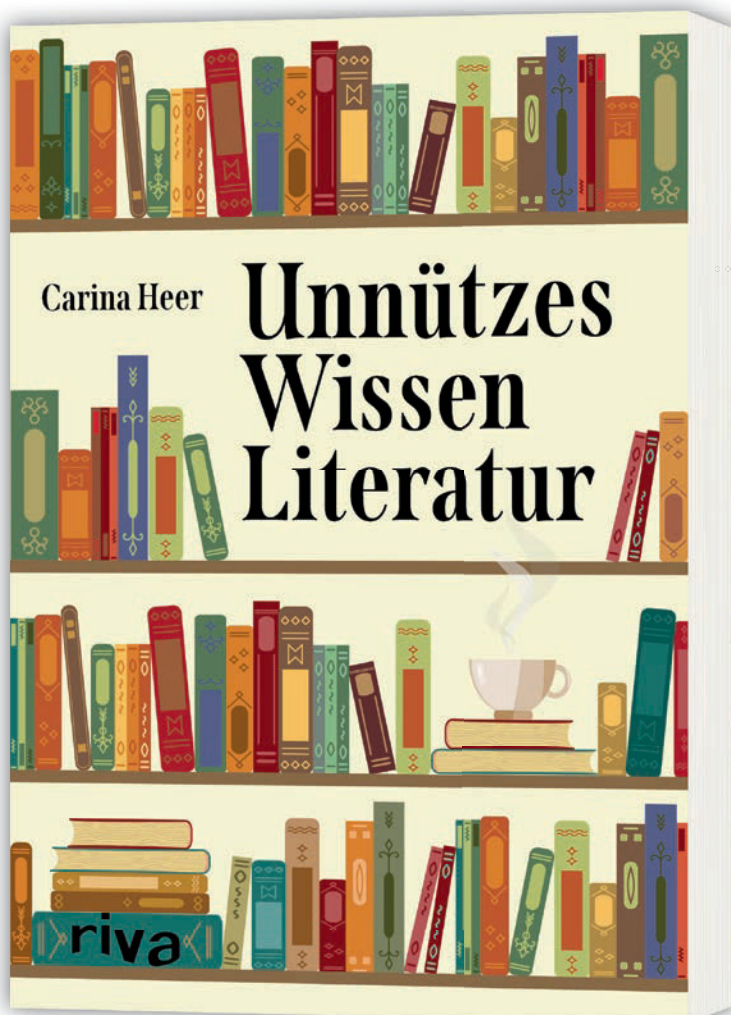
Warengruppe 1185

ET: 26.01.2021

- Hält der Ü50-Männerwelt augenzwinkernd den Spiegel vor
- Lustiges Geschenkbuch für Frauen und Männer
- Große Zielgruppe: Baby-Boomer im Endspurt
- Autor mit großer Fangemeinde, bekannt durch Ü50-Kolumne *Die unrasierte Wahrheit* und den Bestseller *Midleifcrisis*



MEHR ALS 35 000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON *UNNÜTZEN* *BUNDESLIGAWISSEN*



HEER, CARINA

Unnützes Wissen Literatur

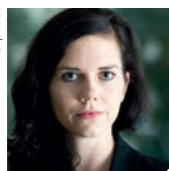
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 18.05.2021

- Das erste »Unnütze Wissen« zum Thema Literatur und Lesen
- Die Autorin ist promovierte Literaturwissenschaftlerin

Literatur enthält Geschichten, ist Geschichte und schreibt Geschichten: Hinter jedem Buch steckt eine ganz eigene Story seiner Entstehungszeit, des Lebensumfeldes seines Autors und die ein oder andere spannende Anekdote aus der Welt seiner Leser. Wer weiß schon, dass Honoré de Balzac zum Schreiben immer eine weiße Mönchskutte trug? Oder dass Damen im viktorianischen Zeitalter ihre Bibliothek nach Geschlecht des Autors sortieren mussten? In diesem Buch erfährt der Leser nicht unbedingt die Dinge, die man über Literatur wissen sollte – sondern vor allem einiges über die spannenden, skurrilen und unterhaltsamen Anekdoten drum herum.

© privat



DR. CARINA HEER hat Literaturgeschichte, Buchwissenschaft und Psychologie in Erlangen studiert. Nach verschiedenen Stationen als Sachbuchlektorin beschloss sie 2014, nun endlich selbst zu schreiben. Seitdem hat sie bei verschiedenen Verlagen zahlreiche Bücher veröffentlicht. Carina Heer lebt und arbeitet bei Bamberg.



NICOLE TERSIGNI

Nicole Tersigni ist Humor-Autorin mit Erfahrung im Bereich der Impro-Comedy und engagiert sich für Frauenrechte. Sie lebt mit ihrem Mann, ihrer Tochter und zwei Hunden in Detroit.

Manchen Männern sollte man besser aus dem Weg gehen.

Zum Beispiel dem Laien, der der Profimusikerin ihr Instrument näherbringen möchte. Dem Ehemann, der seiner Frau erklärt, dass sie ja wohl nicht schon wieder ihre Periode haben könne. Und dem Chef, der seine Angestellte darüber informiert, dass man sie ernster nehmen würde, wenn sie sich etwas hochgeschlossener kleidete. Als Twitter-Hashtag gestartet, hat die Kombination aus klassischen Gemälden und Mansplaining-Texten bald eine riesige Reichweite entwickelt. Ein zeitloses Buch für Frauen, deren männliche Mitmenschen einfach alles besser wissen.



WELTWEIT POPULÄRER TWITTER-TREND #MENTOAVOID



TERSIGNI, NICOLE

Männer, denen du besser aus dem Weg gehst

96 Seiten, 16,0 x 16,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-7423-1782-7

Warengruppe 1185

ET: 23.03.2021

- Die lustige Antwort der Frauen auf Mansplaining
- Hochwertig ausgestattetes Geschenkbuch



NACHHALTIGKEIT IST DAS TRENDTHEMA SCHLECHTHIN



KRÜMPELMANN, ROLF

Du hast mir den Kopf fairtrade

Wie ich mich in eine
Ökoaktivistin verliebte und
sich mein Leben nachhaltig
verändern musste

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 18.05.2021

- Endlich ein Buch, das auch mit den Schwierigkeiten des umweltbewussten Lebens ehrlich und humorvoll umgeht
- Erfahrener Autor, dem das Thema Nachhaltigkeit am Herzen liegt

Rolf denkt Tag und Nacht an Marleen. Doch Marleen denkt Tag und Nacht an die Umwelt. Um Marleens Herz zu erobern, muss Rolf also sein Leben ändern: Aus dem sorglos emittierenden Carnivoren soll ein plastikfrei upcyclender Veganer werden. Doch das ist gar nicht so einfach.

So wie Rolf geht es heute vielen von uns: Wir bemühen uns um einen nachhaltigeren Lebensstil – doch ein Schritt in die richtige Richtung fühlt sich manchmal eher an wie zwei zurück. Zur Perfektion bringt es so gut wie niemand. Dieses Buch zeigt augenzwinkernd, was es heißt, ein besserer Mensch werden zu wollen – und dass es okay ist, auch mal zu scheitern.

ROLF KRÜMPELMANN ist im wahren Leben Autor und freier Journalist. Er lebt in München.



DIE PASSENDE SATIRE IN EINER ZEIT, IN DER VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN WIE PILZE AUS DEM BODEN SCHIESSEN



Wer hat dir in den Kopf gemacht?

Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, was Chemtrails und QAnon sind

9,11 € (D), 9,40 € (A)

ET: 20.04.2021

- Mehr als 20 000 verkaufte Expl. von *Nazi Goreng*
- Komisch, pointiert und herrlich illustriert

Der kleine Maulwurf versteht die Welt nicht mehr. Alle Tiere in seiner Nähe kommen plötzlich auf komische Ideen. Das Reichsbürger-Rentier druckt sich einen eigenen Pass, der Tupac-Tiger sieht tote Menschen und das Pizzagate-Pferd hält seine Fohlen von Kellern fern.

Also nimmt der kleine Maulwurf seinen Aluhut und macht sich auf den Weg, um herauszufinden, was das alles soll. Eine kleine Reise durch die große Welt der absurden Verschwörungstheorien.



ÜBER 75 000 VERKAUFTE EXPL. DES KACKA SUTRA



LETTE, THOR

Das SHIIT-Workout

Mehr als 30 Übungen fürs Klo

7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 23.03.2021

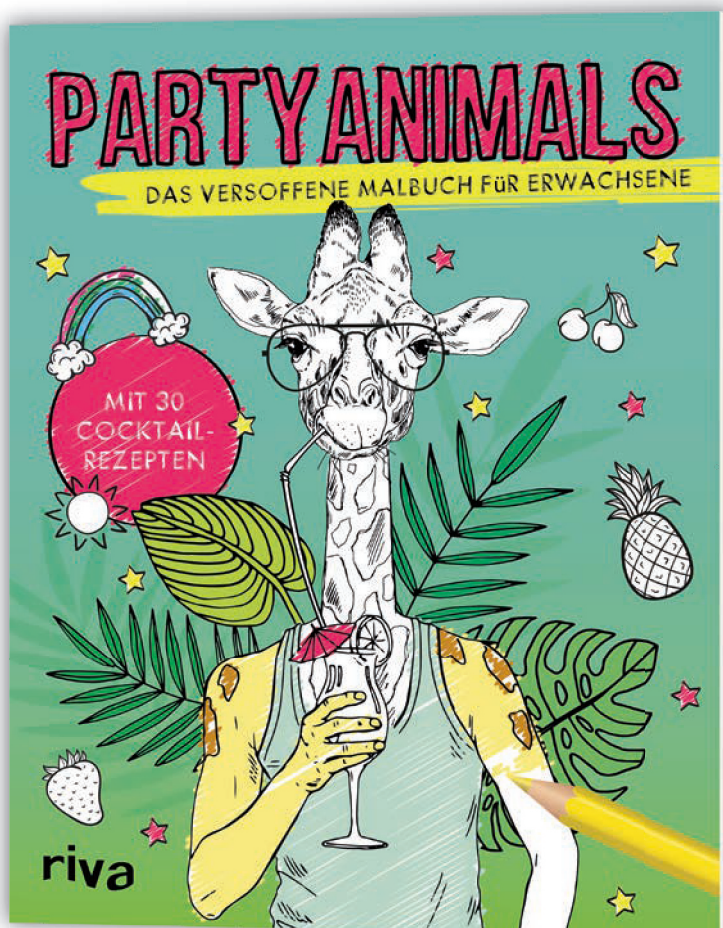
- Das neue perfekte Mitbringsel für jede Party
- Scheiß dich fit und schlank

Das SHIIT-Workout ist der neueste Trend auf dem Fitnessmarkt und folgt dem simplen Motto: **Get fit while you shit.** Die Übungen trainieren den ganzen Körper: Von Shit-ups über Pumper-Pupsen bis hin zu Klobeugen ist die komplette Range der effektivsten SHIIT-Übungen enthalten. Auch Warm-up und Cool-down dürfen dabei natürlich nicht fehlen. So wird aus dem Bad im Handumdrehen ein Gym.

Noch nie war es so einfach, das Workout in den Alltag zu integrieren!



DER INTERNET-TREND: TRINKENDE TIERE ALS AUSMALBUCH



Partyanimals

Das versoffene Malbuch für Erwachsene

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 11.08.2020

- Tierischer Ausmalspaß für Erwachsene
- Jedes der 30 Ausmalmotive wird von einem Cocktailrezept begleitet
- Das perfekte Partygeschenk

Hier steppt der Bär, feiert der Partytiger und da tanzen die Mäuse auf den Tischen, während sie die besten Cocktails schlürfen.

In diesem Anti-Stress-Ausmalbuch für Erwachsene werden 30 lustige Motive von leckeren Cocktailrezepten zum Nachmischen begleitet. Von Piña Colada über Sex on the Beach bis zu Cuba Libre ist für jeden Geschmack etwas dabei. So wird der Ausmalspaß zu tierisch guter Unterhaltung. Das perfekte Geschenk für alle Fans von Tieren, Cocktails und Malbüchern.



ÜBER 230.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON *FUCK – DAS ULTIMATIVE FLUCH- UND SCHIMPFMALBUCH FÜR ERWACHSENE*



Bitte ficken Sie sich recht herzlich

Das ultimative Fluch- und Schimpfmalbuch für Erwachsene

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 15.09.2020

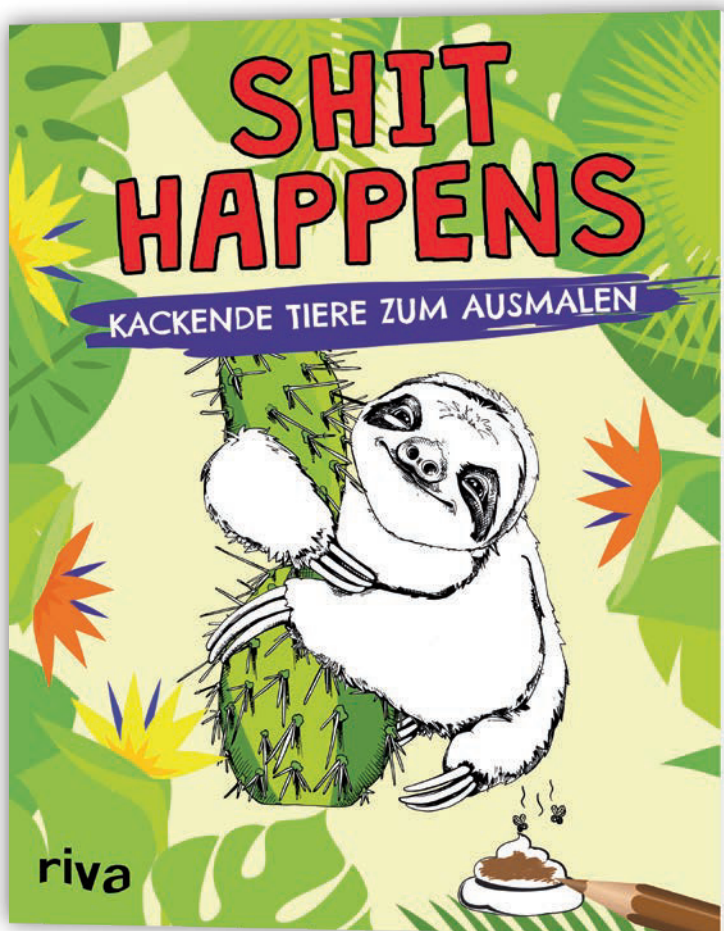
- Jetzt neu in der Black Edition: Schwarze Hintergründe bringen die Farben noch stärker zum Leuchten
- 30 schlagfertige Sprüche zu lustigen Motiven
- Das Malbuch für Erwachsene zum Abreagieren

Das Leben könnte so schön sein, gäbe es da nicht immer wieder diese »Bitte ficken Sie sich recht herzlich«- Momente. Egal ob »Ich hab das schon verstanden, ist mir nur egal«, »Nope« oder »Jetzt nicht«, in diesem Ausmalbuch zum Abreagieren findet jeder die passende Antwort für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Einfach die Buntstifte zücken, das passendste der 30 Motive aussuchen und drauflosmalen. Die schwarzen Hintergründe machen die fertigen Bilder zum Hingucker: Durch sie leuchten die Farben noch intensiver.



DER INTERNET-TREND: KACKENDE TIERE ALS AUSMALBUCH FÜR ERWACHSENE



Shit happens

Kackende Tiere zum Ausmalen

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 15.09.2020

- Das perfekte Anti-Stress-Malbuch, wenn die Kacke am Dampfen ist
- 30 wunderbar beschissene Motive zum Abschalten und Entspannen
- Ein originelles Geschenk

Zu spät zum Meeting, der beste Freund hat vergessen anzurufen und schon wieder wurde einem die Vorfahrt genommen ... Jeden Tag der gleiche Scheiß.

Dieses Anti-Stress-Malbuch ist perfekt, wenn die Kacke mal wieder am Dampfen ist: Buntstifte zücken, die beschissenste Seite aufschlagen und richtig gut abschalten!



ENTSPANNENDES MALBUCH FÜR ERWACHSENE: SCHÖNER KANN MAN SICH SEINEN TRAUMURLAUB NICHT AUSMALEN



Meine Traumreise

Ein Malbuch zum Entspannen

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 11.08.2020

- 30 traumhafte Urlaubsmotive zum Abschalten und Wegträumen
- Ausmalbücher fördern die Entspannung und Konzentration
- Ausmalbücher für Erwachsene erfreuen sich großer Beliebtheit

Sonnenuntergänge am Meer, Strandspaziergänge durch warmen Sand, wilde Tiere im Dschungel und ein Einkaufsbummel durch die schönsten Städte der Welt – das Malbuch **Meine Traumreise** lädt dazu ein, ferne Welten zu entdecken und die schönsten Orte zu sich nach Hause zu holen. Beim Schmücken der Seiten in diesem Ausmalbuch für Erwachsene wird der Traumurlaub zum Leben erweckt, während gleichzeitig Entspannung und Konzentration gefördert werden.



DAS IDEALE GESCHENK FÜR ALLE MÄDCHEN AB ZEHN JAHREN



Ich schmeiß alles hin und werde Prinzessin

Das Malbuch für Mädchen ab 10 Jahren

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 23.02.2021

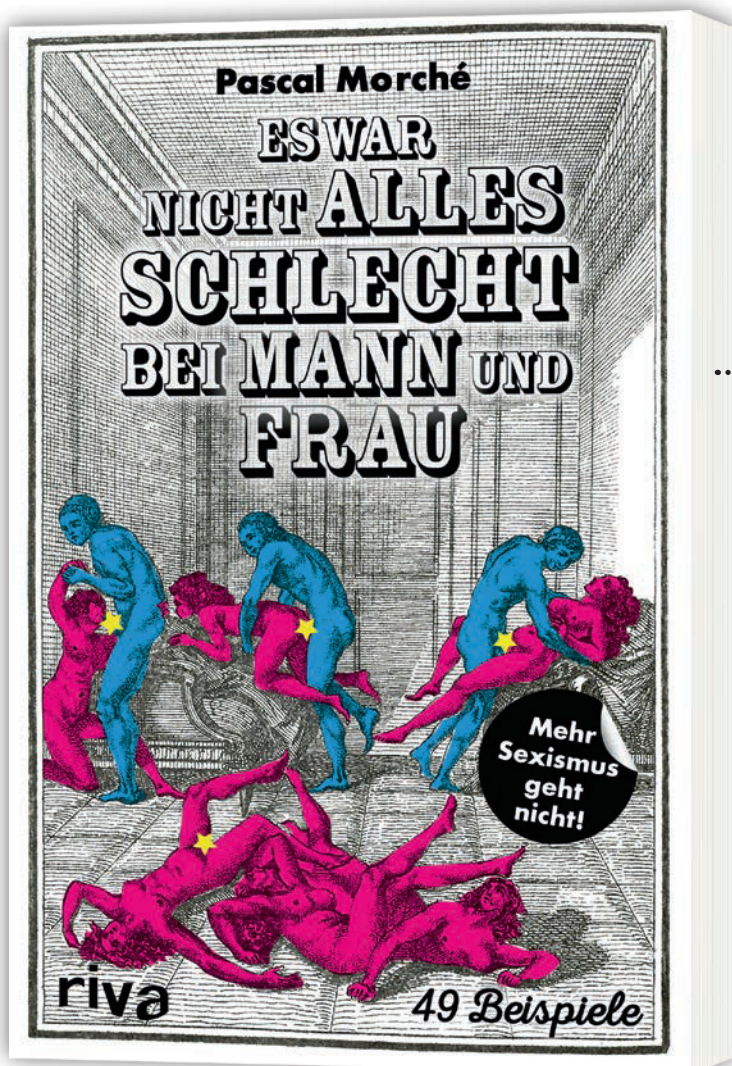
- Die perfekte Beschäftigung für junge Mädchen abseits der digitalen Welt
- Einzigartige, mit Liebe gestaltete Motive zum Ausmalen
- Eine ideale Alternative zu Smartphone, Tablet und TV

Gerade im heutigen Zeitalter verbringen nicht nur wir Erwachsenen viel Zeit mit Smartphone, Tablet & Co., sondern auch unsere Kinder.

Daher ist es umso wichtiger, einen Ausgleich zu finden und sie anderweitig zu beschäftigen. Dieses Malbuch bietet die perfekte Alternative, um sich kreativ auszuleben und den Alltag zu vergessen – außerhalb der digitalen Welt. Mit liebevoll gestalteten und einzigartigen Illustrationen wie zum Beispiel magischen Feen, Blumen, Mode-Accessoires und Mandalas. Perfekt geeignet für Mädchen ab zehn Jahren!



EIN LUSTVOLLES GESCHENKBUCH FÜR BEIDERLEI GESCHLECHTER, RATGEBER UND BELLETRISTISCHES KLEINOD ZUGLEICH



MORCHÉ, PASCAL

**Es war nicht alles schlecht
bei Mann und Frau**

49 Beispiele

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 08.12.2020

- Mit neuen Erkenntnissen über die Gemeinsamkeiten von Männern und Katzen und den Zusammenhang von Sex und Patriotismus
- Die Abgründe zwischen Mann und Frau: dieses Buch leistet endlich die benötigte Aufklärung!
- Innovativ: Oft lädt der Autor Leser und Leser*in zur Interaktion ein und rät an sensiblen Textstellen zum Googeln

Ist das Mann oder kann das weg? In 49 Miniaturen beschreibt Pascal Morché mit beißendem Humor Alltagsszenen und erotische Abgründe zwischen Mann und Frau. Warum hält ein Mann eine Wimpernzange für einen Spargelschäler von Alessi? Warum küssen Frauen mit geschlossenen Augen? Warum kaufen Männer Blumensträuße an Tankstellen? Und warum stehen sie am Grill, während Frauen »nur« den Kartoffelsalat bereiten? Es war nicht alles schlecht bei Mann und Frau ist die postfeministische Bestandsaufnahme des Geschlechterkampfes aus der Perspektive eines Mannes, der sein Leben hinter sich glaubt. Sein letztes Aufbäumen. Ein Blick zurück ohne Zorn.

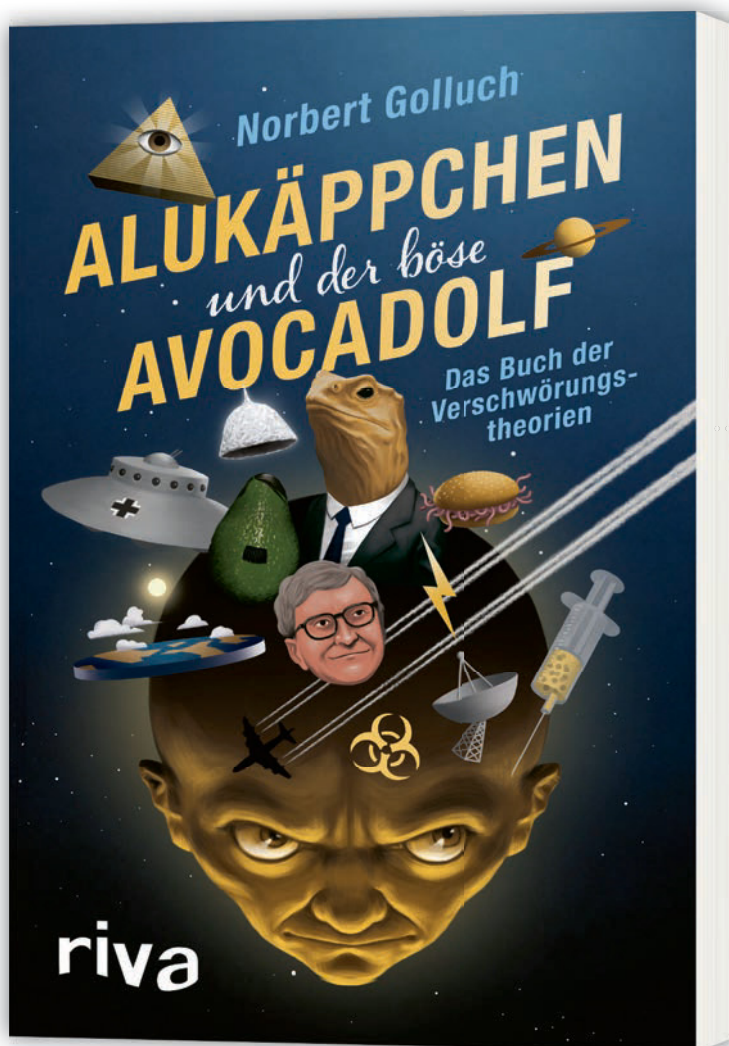
© privat



PASCAL MORCHÉ Pascal Morché schrieb als Journalist u.a. für Die Zeit, Die Welt, die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, den Spiegel und das Magazin der Süddeutschen Zeitung. Beim Ingeborg-Bachmann-Preis in Klagenfurt einst von Marcel Reich-Ranicki verspottet, legt Morché jetzt nach. Der bekennende Erotomane lebt als Voyeur und Flaneur zurückgezogen in München und Wien.



ALLES ZUM TRENDTHEMA VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN: VON QANON ÜBER DIE »CHEMTRAILS«, BILL GATES UND DEN »DEEP STATE« BIS ZU CORONA



GOLLUCH, NORBERT

Alukäppchen und der böse Avocadolf

Das Buch der
Verschwörungstheorien

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 23.03.2021

- Ein unterhaltsam geschriebener Einblick in das, was in den Köpfen erschreckend vieler unserer Mitbürger so vor sich geht

Wussten Sie schon, dass Bill Gates der Teufel und Jens Spahn ein reptiloider Formwandler ist? Es gibt dieser Tage viel zu enthüllen: tödliche 5-G-Strahlen, denen man ohne Alu-Hut schutzlos ausgeliefert ist, Bevölkerungsdezimierung durch Massenimpfungen und vergiftetes Toilettenpapier, Bewusstseinskontrolle durch von Flugzeugen versprühte Chemikalien und McDonald's-Burger aus Regenwürmern. COVID-19, Attila Hildmann und dem Wendler sei Dank, denn unser Augenmerk richtet sich endlich auf das, was bei uns wirklich abläuft! Damit wir nicht den Anschluss verpassen, hat Norbert Golluch die verrücktesten Verschwörungstheorien zusammengetragen.

© privat



NORBERT GOLLUCH, geboren 1949, arbeitete zunächst als Grundschullehrer, bevor er sich – nach einigen Jahren als Verlagslektor und Redakteur einer Satire-Zeitschrift – als Autor selbstständig machte. Zu seinen zahlreichen Bestsellern gehört zum Beispiel *555 populäre Irrtümer*. Norbert Golluch wohnt und arbeitet im Bergischen Land in der Nähe von Köln.

192 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover
ISBN 978-3-7423-1650-9 | Warengruppe 1185



HUMOR INFOTAINMENT



Über 45 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0417-9
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 40 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-468-0
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Über 30 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0123-9
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Über 150 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-201-3
8,99 € (D), 9,30 € (A)



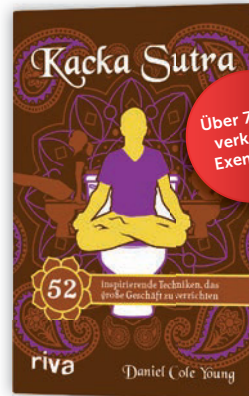
Über 22 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0878-8
8,88 € (D), 9,30 € (A)



Über 60 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0026-3
6,99 € (D), 7,20 € (A)



Über 70 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-351-5
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0946-4
12,00 € (D), 12,40 € (A)



Über 30 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-405-5
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0446-9
12,99 € (D), 13,40 € (A)



Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86883-253-2
12,99 € (D), 13,40 € (A)



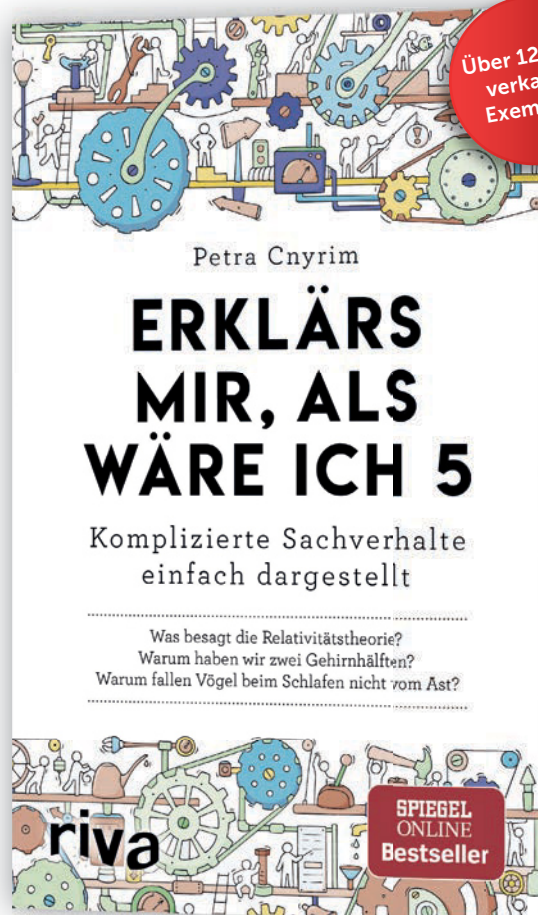
ISBN 978-3-7423-1252-5
7,99 € (D), 7,99 € (A)

Über 240 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-86883-935-7
6,99 € (D), 7,20 € (A)

Über 120 000
verkaufte
Exemplare



Petra Cnyrim

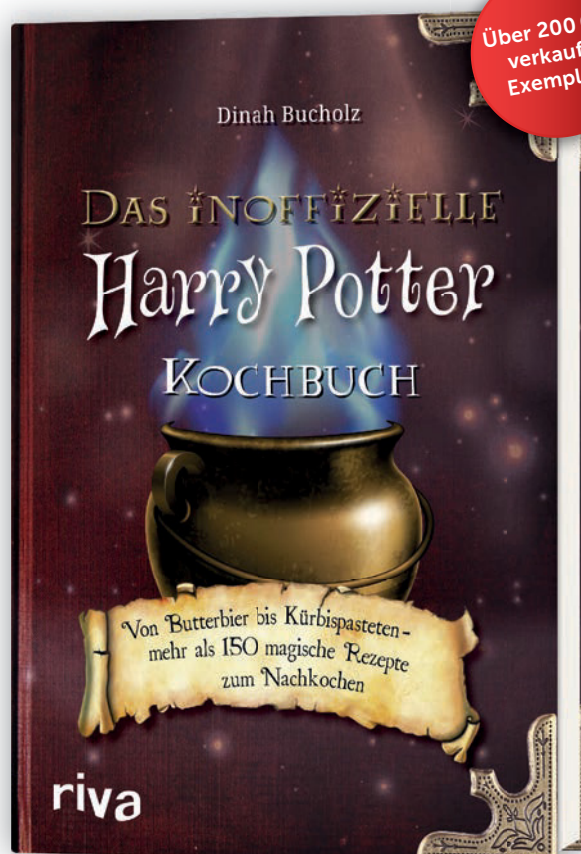
ERKLÄRS MIR, ALS WÄRE ICH 5

Komplizierte Sachverhalte
einfach dargestellt

Was besagt die Relativitätstheorie?
Warum haben wir zwei Gehirnhälften?
Warum fallen Vögel beim Schlafen nicht vom Ast?

ISBN 978-3-7423-0283-0
9,99 € (D), 10,30 € (A)

Über 200 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-7423-0029-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)

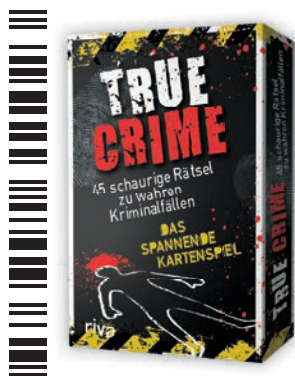


ISBN 978-3-7423-1105-4
19,99 € (D), 20,60 € (A)

Im erfolgreichen
Podcast *ZEIT Verbrechen*
nehmen Sabine Rückert
und Andreas Sentker alle
14 Tage spektakuläre
Fälle der Kriminalistik,
dem Strafrecht und der
Justiz unter die Lupe.

In diesem Kartenspiel
schlüpft man nun
selbst in die Rolle des
Kriminalreporters und
geht der Wahrheit auf
den Grund. Knifflige
Wissenskarten stellen
die fachliche Stärke der
Spieler auf die Probe, bei
den Spürenkarten müssen
Kombinationsgabe
und Spürsinn bewiesen
werden und die
Schuldkarten regen
spannende Diskussionen
zu Strafrecht und
Gesellschaft an. Wer
hat das Zeug zum
Gerichtsreporter und
räumt beim packenden
Spiel zum Nr. 1-Podcast
der *ZEIT* so richtig ab?

JETZT
NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-1102-3
8,99 € (D), 8,99 € (A)



DER PODCAST *VERBRECHEN* DER *ZEIT* ERREICHT PRO FOLGE 750 000 HÖRER



DIE ZEIT Verbrechen

Das Kartenspiel mit
60 spannenden Kriminalfällen

60 Karten, 8,0 x 12,0 cm
Nonbook, 4-farbig
Lizenzausgabe
9,99 € (D), 9,99 € (A)

ISBN 978-3-7423-1711-7

Warengruppe 9120

ET: 23.02.2021

- Das Spiel umfasst die spektakulärsten Fälle der deutschen Kriminalgeschichte
- Das perfekte Geschenk für alle Krimi-Fans
- Große Medienpräsenz und Sonderaktionen: 2021 feiert *DIE ZEIT* ihr 75-jähriges Jubiläum





KATRIN ABFALTER

Katrin Abfalter studierte Nordische Philologie, Germanistische Mediävistik und Germanistische Linguistik in München und Lund. Nach dem Abschluss ihres Literaturstudiums war sie als selbstständige Grafikdesignerin tätig. Sie lebt in Berlin, wo sie seit 2017 Spiele entwickelt. Für ihre Spieleidee HEXXGARTEN wurde sie 2018 auf dem Göttinger Spieleautorentreffen für ein Autorenstipendium nominiert.

**JETZT
NACHBESTELLEN**



Über 17 000
verkaufte
Exemplare

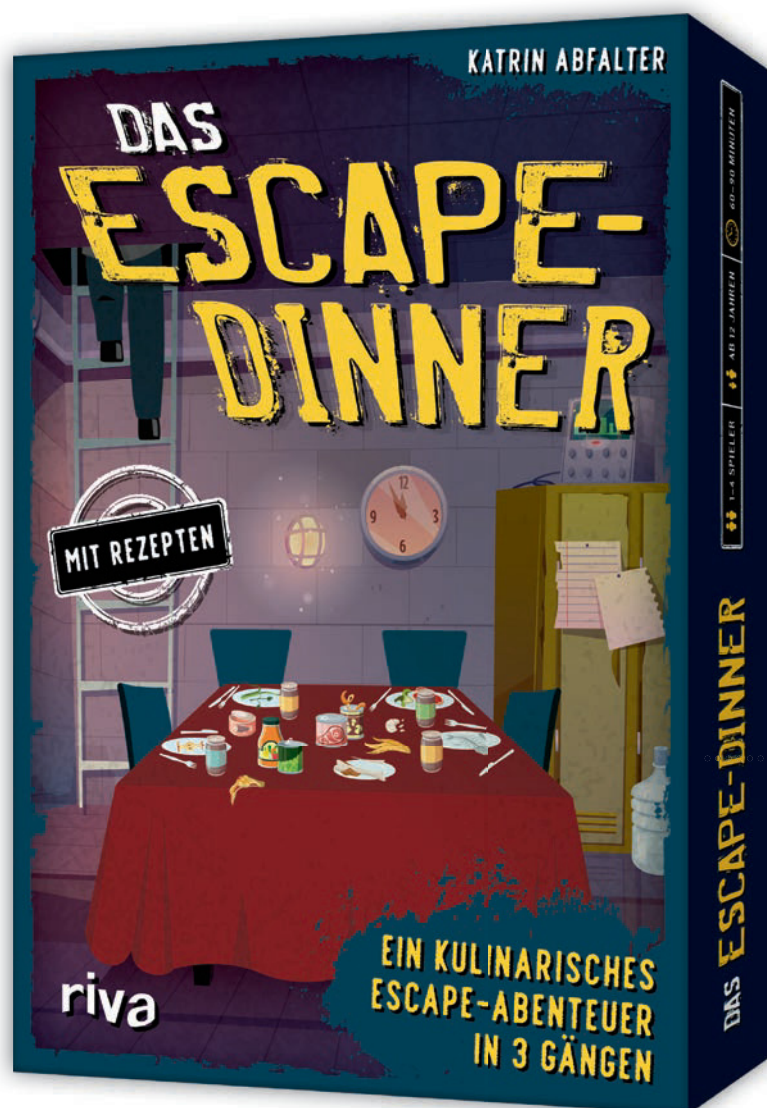
ISBN 978-3-7423-0954-9
14,99 € (D), 14,99 € (A)

Nach einer atomaren Katastrophe ist die Erdoberfläche verwüstet und ein Großteil der Bevölkerung vernichtet. Seit Jahrzehnten harrt eine Handvoll Überlebender im Bunker aus – bis die Vorräte zur Neige gehen und sie beschließen, einen Ausgang zu finden. Doch alle Wege nach draußen scheinen fest verschlossen ...

Wer dieses apokalyptische Escape-Dinner überleben will, muss nicht nur Spürsinn und eine ausgezeichnete Kombinationsgabe beweisen, sondern außerdem seine Vorräte gut einteilen: Erst wenn ein Rätsel gelöst wurde, darf der nächste Gang serviert werden. Hier sind Teamfähigkeit, Durchhaltevermögen und ein kühler Kopf gefragt.



DAS ERSTE ESCAPE-DINNER FÜR ZU HAUSE ZUM RÄTSELN UND SCHLEMMEN



ABFALTER, KATRIN

**Das Escape-Dinner – Ein
kulinarisches Escape-
Abenteuer in 3 Gängen**
Mit Rezepten

128 Seiten, 14,8 x 21,0 cm
Nonbook, 4-farbig
Originalausgabe
14,99 € (D), 14,99 € (A)

ISBN 978-3-7423-1744-5

Warengruppe 9416

ET: 18.05.2021

- Escape ist nach wie vor voll im Trend
- Leckere Rezepte verknüpft mit einer fesselnden Escape-Story



EINE MITREISSENDE ESCAPE-STORY VERPACKT DIE BELIEBTESTEN WAHRZEICHEN LONDONS IN KNIFFLIGE RÄTSEL



ABFALTER, KATRIN

Flucht aus London

Das spannende Escape-
Kartenspiel

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 20.04.2021

- Escape-Room im praktischen Kartenformat – perfekt für die Reise
- Einfach losspielen – ohne lange Anleitung und komplizierte Regeln

Das Escape-Spiel für London-Fans

In diesem düsteren Escape-Krimi müssen die Spieler knifflige Rätsel und verschlüsselte Codes knacken, um aus der englischen Metropole zu fliehen. Die packende Escape-Story entführt sie dabei zu den populärsten Wahrzeichen Londons wie Big Ben, London Eye und vielen mehr. Durch die praktische Ausgabe als Kartenspiel ist *Flucht aus London* sowohl der perfekte Begleiter für einen Städtetrip in die englische Hauptstadt als auch für einen gemütlichen Spieleabend zu Hause. Nur wer Einfallsreichtum, Teamfähigkeit und einen klaren Verstand beweist, findet den Weg in die Freiheit und entkommt aus dem verregneten London.



TRENDTHEMA ESCAPE-ABENTEUER – JETZT AUCH FÜR UNTERWEGS



ABFALTER, KATRIN

Flucht aus Berlin

Das spannende Escape-Kartenspiel

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 23.03.2021

- Rätselspaß und Regionalkrimi in einem
- Das ideale Geschenk für alle Escape-Fans



Gefangen in der deutschen Hauptstadt

Bei diesem packenden Escape-Abenteuer müssen alle Spieler zusammenarbeiten, um rechtzeitig einen Fluchtweg aus Berlin zu finden. Die kniffligen Rätsel führen sie zu den beliebtesten Sehenswürdigkeiten der Metropole – am Brandenburger Tor vorbei, zur Museumsinsel und entlang der Berliner Mauer. In einem handlichen Kartenformat verwandelt dieses Rätselspiel sowohl eine Reise nach Berlin als auch einen gemütlichen Spieleabend in ein spannendes Escape-Erlebnis.

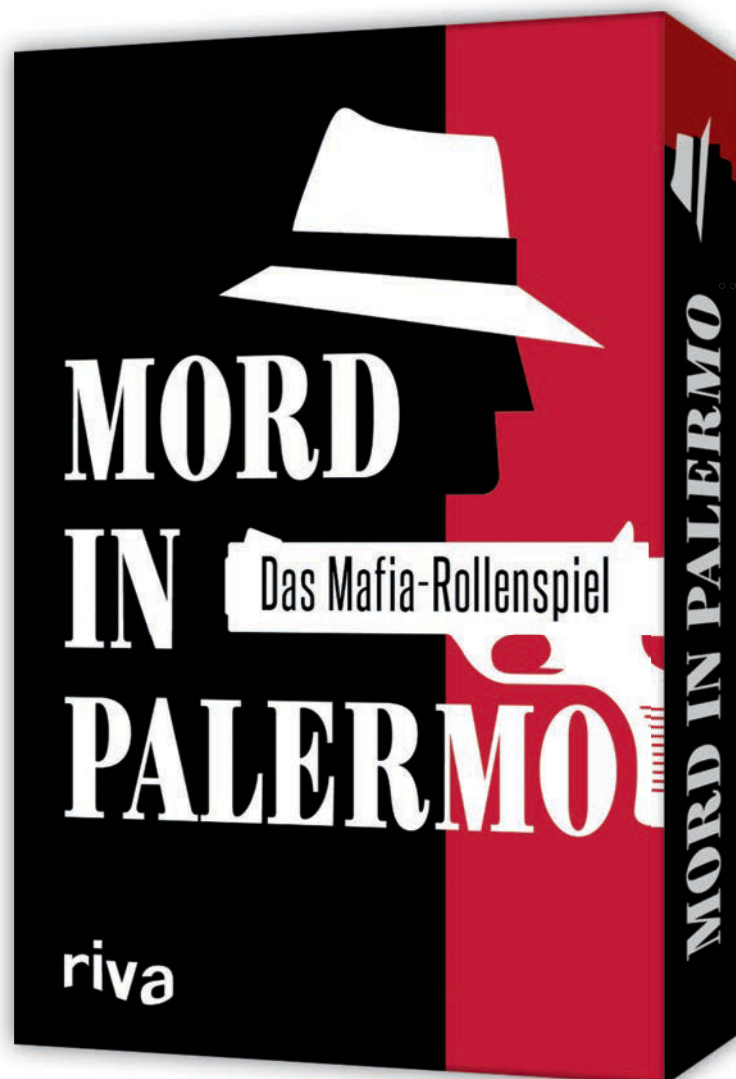
© Chris Fugel



KATRIN ABFALTER studierte Nordische Philologie, Germanistische Mediävistik und Germanistische Linguistik in München und Lund. Nach dem Abschluss ihres Literaturstudiums war sie als selbstständige Grafikdesignerin tätig. Sie lebt in Berlin, wo sie seit 2017 Spiele entwickelt. Für ihre Spieleidee HEXXGARTEN wurde sie 2018 auf dem Göttinger Spieleautorentreffen für ein Autorenstipendium nominiert.



DAS PENDANT ZUM SENSATIONSERFOLG WERWÖLFE VON DÜSTERWALD



Mord in Palermo

Das Mafia-Rollenspiel

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Spannendes Rollenspiel ohne Vorbereitungszeit oder Materialaufwand
- Auch in größeren Gruppen und mehrfach hintereinander spielbar

Ein verträumter Streifzug durch die lauen Nächte von Palermo. Doch die romantische Fassade trägt. Die Cosa Nostra hat die sizilianische Hafenstadt fest im Griff und um die nächste Ecke lauert möglicherweise schon ein Mafioso. Wer sich als Bürger der Stadt nicht zur Wehr setzt, der ist in der nächsten Nacht vielleicht schon ... tot.

Das Spiel *Mord in Palermo* ist ein kartenbasiertes Rollenspiel, in dem die Spieler in geheime Rollen schlüpfen. Nun ist es an ihnen, den Einwohnern Palermos, gemeinsam zu agieren oder jeweils einen eigenen Plan zu verfolgen, um am Ende der Nacht für Gerechtigkeit zu sorgen.



DIE ERSTEN BIERDECKEL ZUM SPIELEN UND RÄTSELN



Die große Bierdeckel-Spielesammlung

30 witzige Partyspiele im
Bierdeckelformat

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 20.04.2021

- 30 lustige Partyspiele für Jung und Alt
- Ein tolles Mitbringsel und ideales Gastgeschenk
- Stabile Getränkeuntersetzer in modernem Design



Bierdeckel sind mehr als bloße Untersetzer, um den Tisch zu schonen. Man kann mit ihnen wackelnde Stühle reparieren, der heißen Kellnerin die Telefonnummer aufschreiben – und jetzt auch spielen und rätseln!

Denn diese ausgefallenen Bierdeckel bieten 30 unterschiedliche Gesellschaftsspiele, Quizfragen und vor allem jede Menge Unterhaltung. Damit bringen sie Schwung in jede noch so lahme Runde und sind ein unterhaltsames Mitbringsel, über das sich Besucher und Gastgeber gleichermaßen freuen.



DER NEUE GROSSE WISSENSTEST FÜR KINDER HAT SICH BEREITS ÜBER 100 000 MAL VERKAUFT



BAUER, ANTONIA

Der neue große Wissenstest für Kinder – Was weißt du über die Welt?

Das Kartenspiel mit 100 Fragen
6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 18.05.2021

- Das Kartenspiel zum Kinder-Wissenstest von *Dein SPIEGEL*
- Spielend lernen mit 100 neuen Fragen und Antworten
- Ein spannendes Wissensspiel für die ganze Familie

Wie heißt Harry Potters Eule? Was bedeuten die Punkte auf einem Marienkäfer? Und was erfand der Ungar Ernő Rubik?

Endlich gibt es das Quizspiel zum neuen, großen Wissenstest für kleine Weltentdecker! Auf fast 100 Karten mit zahlreichen neuen Fragen zu unterschiedlichen Themen wie Kultur, Natur, Technik, Gesellschaft und Sport können schlaue Füchse erneut gegen ihre Mitspieler antreten und ihr Allgemeinwissen mit Gleichaltrigen messen. Dabei frischen sie nicht nur Gelerntes auf, sondern erfahren gleichzeitig jede Menge Neues. Das perfekte Spiel für die Sommerferien, lange Autofahrten und verregnete Nachmittage.

ANTONIA BAUER, geboren 1984, studierte Journalistik, Kommunikationswissenschaft, Amerikanistik und Politikwissenschaft an der Universität Hamburg. Sie schrieb als freie Autorin für *SPIEGEL ONLINE*, *Zeit Campus* und *Zeit online*. Seit 2013 ist sie Redakteurin bei *Dein SPIEGEL*. 2014 wurde sie mit dem Ernst-Schneider-Preis ausgezeichnet.

MIT DER MAUS UND DEM ELEFANTEN SPIELERISCH LESEN, SCHREIBEN UND ZÄHLEN LERNEN



Die Maus – Fit für den Schulanfang

Spielend Lesen, Schreiben und Zählen lernen

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 18.05.2021

- Das perfekte Geschenk für die Schultüte
- Die optimale Vorbereitung für das erste Schuljahr



© I. Schmitt-Menzel | WDR mediagroup GmbH

Endlich Schulkind!

Doch so aufregend und toll der erste Schultag auch sein mag: Lesen, Zählen und Schreiben lernen kann am Anfang ganz schön knifflig sein. Zum Glück gibt es die lustigen Mitmachkarten von der Maus, mit denen Kinder die wichtigsten Fähigkeiten für ihre Einschulung spielerisch üben und vertiefen können. Eine bunte Mischung aus Zahlenrätseln, Schwungübungen und kleinen Experimenten hilft den Erstklässlern, gut gerüstet ins Schulleben zu starten und den gelernten Stoff schnell zu verinnerlichen. Dieses praktische Kartendeck darf in keiner Schultüte fehlen!



MEHR ALS 25 000 VERKAUFTE EXPL. VON STATT LAND FLUSS



GRAF, CAROLINA

Statt Land Fluss für Kinder

Das Spielbuch mit 60 abwechslungsreichen Kategorien – Die lustige Variante von Stadt-Land-Fluss

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 23.03.2021

- Jetzt endlich in einer Version für Kinder
- Viel Abwechslung durch unterschiedliche Kategorien und Zusatzregeln
- Perforierte Seiten zum Heraustrennen

Stadt-Land-Fluss ist eines der großartigsten Spiele seit der Erfindung von Stift und Papier – aber die Kategorien sind zu schwierig oder zu langweilig? Kein Problem: Hier kommt das legendäre Stadt-Land-Fluss in einer Version extra für Kinder.

Viele neue Kategorien sorgen ebenso für Abwechslung wie spannende Zusatzregeln. Und mit den nach Themen sortierten Spielplänen ist garantiert für jeden etwas dabei.

CAROLINA GRAF hat unter anderem Psychologie und Literaturwissenschaft in Erlangen studiert und ist heute als freiberufliche Autorin tätig. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei gemeinsamen Kindern in der Nähe von Bamberg.



DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR KINDER UND ELTERN



Die große Spielesammlung für Kinder

50 originelle Spielideen für
unterwegs und zu Hause

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 18.05.2021

- Ein Spieleschatz, der die Fantasie anregt und die Entwicklung fördert
- Spiele für jede Gelegenheit, ob für drinnen, draußen, zu Hause oder unterwegs
- Kindgerechte Gestaltung und Altersempfehlungen zu jedem Spiel

Kinder lieben es, herumzutollen, zu spielen und Spaß zu haben. Mit den 50 abwechslungsreichen Spielideen in dieser Spielesammlung ist für jeden Geschmack und für jede Gelegenheit das passende Spiel dabei – ob im Kreis der Familie, zum Austoben mit Freunden oder als kurzweilige Beschäftigung für zwischendurch.

Die leicht verständlichen Anleitungen und die kindgerechte Gestaltung lassen die Kleinen die Spiele schnell begreifen, sodass sie direkt loslegen können. Für alle Spiele wird allenfalls Material benötigt, das man sowieso bei sich oder zu Hause hat.



TOPTHEMA NACHHALTIGKEIT UND UMWELTSCHUTZ



GRAF, CAROLINA

55 gute Taten für Kinder
Deine Nachhaltigkeits-Challenge

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 10.11.2020

- 55 Alltagsideen für Kinder
- Zum Nachmachen, Basteln und Experimentieren

Kinder helfen gern – vor allem, wenn es darum geht, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Dass sie beim Zähneputzen das Wasser zudrehen und beim Verlassen des Zimmers das Licht ausschalten sollten, das wissen Kinder. Lustig wird es dann, wenn man ein Spiel oder eine Challenge daraus macht. Oder wie wäre es mit einem Spaziergang zum Waldaufräumen? Wie bastelt man aus alter Folie tolle Knistertiere? Und wie kommt man an coole Klamotten, ohne neue zu kaufen? Dieses Kartenset zeigt mit 55 Alltags- und Bastelideen, wie Kleine Großes bewirken und dabei richtig Spaß haben können!

CAROLINA GRAF hat unter anderem Psychologie und Literaturwissenschaft in Erlangen studiert und ist heute als freiberufliche Autorin tätig. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei gemeinsamen Kindern in der Nähe von Bamberg.



DAS ERSTE KARTENSET MIT POSITIVEN IMPULSEN ZUM INDIVIDUELLEN AUSFÜLLEN UND ERGÄNZEN



Hosentaschen-Mantras – 55 starke Impulse für Alltagsheldinnen

Zum individuellen Ausfüllen

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 13.07.2021

- 55 Sprüche und Gedanken, die glücklich und stark machen
- Im praktischen Format vielseitig einsetzbar: zum Aufhängen, Aufbewahren oder Verschenken



Ich bin stark! Ich kann das! Ich mag mich so, wie ich bin! Positive Affirmationen haben nachweislich einen wirksamen Effekt auf Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Sie machen stark und sind ein Schlüssel zu Erfolg, Gelassenheit und zum Glücklichen. Neben zahlreichen positiven Gedanken, Sprüchen und Leitmustern enthält dieses Kartenset Affirmationen zum individuellen Ausfüllen und Vervollständigen.

Dank des praktischen Formats passen die Karten in jede Hosentasche oder lassen sich als kleiner Reminder an Spiegel oder Memoboards stecken. So kann man nicht nur sich selbst, sondern auch anderen ein Lächeln schenken.



DAS TRENDTHEMA ERSTMALS IM HANDLICHEN KARTENFORMAT



BECK, SYBILLE

Weil du einzigartig bist

55 Mutmachkarten
für Mädchen ab 10

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 20.04.2021

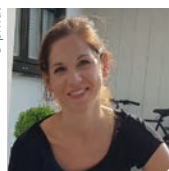
- Sprüche und Übungen, die Mädchen Mut machen und ihnen zeigen, wo ihre Stärken liegen
- Das perfekte Geschenk für die Tochter, Enkelin, Nichte, Schwester oder Freundin

Mädchen sind fantastisch! Sie sind stark, wild und unabhängig. Und sie können alles erreichen.

Nur nehmen sie das leider selbst oft nicht wahr, denn zwischen Ängsten und Unsicherheiten bleibt kaum Raum, an sich zu glauben.

Die 55 Impulse in diesem Kartendeck zeigen Mädchen ab zehn Jahren, wie besonders sie sind. Inspirierende Sprüche und Übungen, die jederzeit umsetzbar sind, machen ihnen Mut und lassen sie erkennen, wie viel sie wert sind und wo ihre Stärken liegen. Ein wundervolles Geschenk, um einem Kind die Selbstzweifel zu nehmen und ihm zu sagen, dass es so, wie es ist, perfekt ist.

© privat



SYBILLE BECK studierte in München und Sydney Philosophie, Kommunikationswissenschaft und Neuere deutsche Literatur und promovierte in Bioethik, bevor sie in verschiedenen Verlagen als Lektorin arbeitete. Inzwischen ist sie als freiberufliche Redakteurin tätig und bei mvg und riva die Autorin zahlreicher Kartenspiele sowie des Buches *An mein Rebel Girl*.



DIE ERSTEN KOSTENLOSEN MIKRO-ABENTEUER FÜR FAMILIEN



WIECHMANN, DANIEL

Heute ist Familienzeit

55 kleine Abenteuer,
die nichts kosten

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 18.05.2021

- 55 Anleitungen und Ideen für Eltern und Kinder in jedem Alter
- Im praktischen Kartenset für zu Hause oder unterwegs

Vollmondwanderung, Schätze sammeln oder eine Foto-Challenge – die besten Erlebnisse kosten nichts und lassen sich ganz spontan umsetzen. In diesem Kartenset finden Familien 55 Ideen und Anleitungen für kleine Abenteuer und einzigartige Momente. Ob im Urlaub, in den Ferien, am Wochenende oder ganz spontan als kleine Auszeit zwischendurch: Nichts verbindet Eltern und Kinder mehr als gemeinsam verbrachte Zeit. Dafür müssen sie weder verreisen noch Geld ausgeben – einfach eine Karte aussuchen oder den Zufall entscheiden lassen und aus dem verdeckten Stapel ziehen. Viel Spaß beim Entdecken, Lachen und Glücklichein!

© privat



DANIEL WIECHMANN, Jahrgang 1974, ist Vater von zwei Kindern (10 und 15 Jahre alt), an und mit denen er immer wieder gern neue Spielideen, Freizeitaktivitäten und Familienwettbewerbe ausprobiert. Beim riva Verlag hat er bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht, darunter auch Outdoor-Mikroabenteuer. Er lebt und arbeitet in München.



DIE NEUE ALTERNATIVE ZUM KLASSISCHEN GÄSTEBUCH



Ein Hoch auf euch – 50 Gästekarten zur Hochzeit

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 23.03.2021

52 Karten, 14,8 x 21,0 cm | Nonbook | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1681-3 | Warengruppe 9191



Was wir dir von Herzen wünschen – 50 Gästekarten zur Taufe

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 23.03.2021

52 Karten, 14,8 x 21,0 cm | Nonbook | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1682-0 | Warengruppe 9191



- 50 Karten im praktischen A5-Format lassen sich direkt an die Gäste verteilen
- Mit Fragen zum Ausfüllen und Ankreuzen
- Vielseitig und kreativ einsetzbar

ÜBER 10 000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON WAHRHEIT ODER PFLICHT – DIE KINDEREDITION



Flaschendreher

60 kleine Aufgaben und
Mutproben

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 18.05.2021

- Flaschendreher ist das Partyspiel unter Jugendlichen
- Abwechslungsreiche Aufgaben und kleine Mutproben
- Ab zehn Jahren

Ob Klassenfahrt, Geburtstagsparty oder eine Übernachtung bei Freunden: Flaschendreher geht immer! Doch was, wenn immer wieder die gleichen Aufgaben gestellt werden und niemandem mehr etwas Lustiges einfällt?

Mit diesen Karten kein Problem. Mehr als 60 Mutproben und lustige Aufgaben sorgen für ein aufregendes Spiel mit vielen Überraschungen.



DER BELIEBTE SPIELEKLASSIKER ENDLICH ALS KARTENSPIEL



Teekesselchen

Ein Wort, zwei Bedeutungen –
der Klassiker als Kartenspiel

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Spaß für die ganze Familie
- Überall und jederzeit spielbar

Birne, Ball, Löffel, Maus, Hahn und Bank – diese Worte haben eins gemeinsam: Sie haben mehrere Bedeutungen. Und sie alle können für ein tolles Spiel verwendet werden. Den Klassiker »Teekesselchen« gibt es jetzt endlich als Kartenspiel für zu Hause und unterwegs.

Es gilt, einen Begriff über Beschreibungen seiner verschiedenen Bedeutungen zu erraten. Wer richtig rät, bekommt einen Punkt. Verschiedene Spielvarianten sorgen für Abwechslung. Ob bei einem Geburtstag, auf der Busfahrt oder bei einem Abend mit der ganzen Familie – dieses Spiel garantiert jede Menge Spaß!



DER BELIEBTE SPIELEKLASSIKER ERSTMALS ALS KARTENSPIEL



Ich sehe was, was du nicht siehst

Der Klassiker für die ganze Familie in einer neuen Version

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Rätselspaß für die ganze Familie
- Ideal für längere Fahrten – so kommt im Auto oder Zug keine Langeweile auf
- Verschiedene Spielvarianten sorgen für Abwechslung

Auf der Fahrt in den Urlaub, zu den Großeltern oder in der Schulpause kann es schnell mal langweilig werden.

Da kommt *Ich sehe was, was du nicht siehst* genau richtig! Erstmals gibt es den Ratespielklassiker als praktisches Kartenspiel für zu Hause und unterwegs. Die Begriffe auf den Karten können als Inspiration für neue Suchobjekte oder für ein rasantes Schnelligkeitsspiel genutzt werden. Dann heißt es: Wer sieht als Erstes den genannten Gegenstand? So vergehen die Stunden wie im Flug!



DER BELIEBTE SPIELEKLASSIKER ENDLICH ALS KARTENSPIEL



Pass auf, was du sagst

Wer bei diesem Spiel »Ja«, »Nein« oder »Vielleicht« sagt, verliert! – Die Kinderedition

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Spaß für die ganze Familie
- Überall und jederzeit spielbar

Die Antworten »Ja«, »Nein« oder »Vielleicht« zu vermeiden, ist gar nicht so schwer? Und ob! Nur wer schlagfertig genug ist, kann dieses Spiel gewinnen.

Pass auf, was du sagst enthält zahlreiche knifflige Fragen, die es zu beantworten gilt. Wer alle Fragen einer Karte geschickt beantwortet, bekommt einen Punkt. Ob bei einem Geburtstag, auf der Busfahrt oder in der Schulpause – bei diesem Spiel sind Lacher garantiert.



DAS BUCH DER FAST VERGESSENEN WÖRTER HAT SICH ÜBER 20.000 MAL VERKAUFT



CNYRIM, PETRA

Das Quiz der fast vergesenen Wörter

Das spannende Kartenspiel für
Sprachliebhaber

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 23.02.2021

- Das perfekte Geschenk für alle Sprachliebhaber und Leseratten
- Nostalgie pur: für Deutsch-Experten und solche, die es werden wollen
- Das Quiz zum Buch von Bestsellerautorin Petra Cnyrim

Unsere Sprache verändert sich Tag für Tag: Während immer mehr Wortneuschöpfungen hinzukommen, verschwinden gleichzeitig einige Wörter und Phrasen komplett aus unserem Sprachgebrauch. Wer weiß heute schon noch, was mit »Bohei« gemeint ist? Oder was ein »Zornbinkel« sein soll? Diese und viele weitere Bedeutungen müssen die Spieler beim großen Quiz rund um die vergessenen Wörter unserer Sprache jetzt herausfinden. Wer steckt seine Mitspieler in die Tasche, und wer kann noch ein bisschen Deutsch-Nachhilfe vertragen? Das gilt es bei diesem nostalgischen Sprachspiel herauszufinden!

© privat



PETRA CNYRIM Petra Cnyrim, geb. 1975, arbeitet als Autorin bei München. Ihre Bücher *Vervollständige die Funktion*, *Das Buch der fast vergessenen Wörter* und *Erkläre mir, als wäre ich 5* schafften es auf die Spiegel-Bestsellerliste.



WAS ICH AN DIR LIEBE, PAPA HAT SICH 100.000 MAL VERKAUFT



REINWARTH, ALEXANDRA

Was ich an dir liebe – Das Fragespiel für Papa und Kind

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 23.02.2021

- Durch mehr als 120 kindgerecht formulierte Fragen kommen sich Vater und Kind spielerisch näher
- Das Kartenspiel regt zu spannenden und aufschlussreichen Gesprächen an, für die im stressigen Alltag oft zu wenig Platz ist
- Das ideale Geschenk zum Vatertag

Was sind unsere größten Gemeinsamkeiten? Was magst du an mir besonders? Was würdest du machen, wenn du einen Tag ich sein könntest?

Für solche Fragen bleibt im Alltag oft wenig Zeit. Dabei gibt es so viele schöne und interessante Dinge, über die sich Papas mit ihren Kindern unterhalten können. Dieses Kartenspiel sorgt für lustige, unterhaltsame und aufschlussreiche Momente zwischen ihnen. Mit den über 120 außergewöhnlichen und liebevollen Fragen können sie auf spielerische Art ins Gespräch kommen, ihre Verbindung vertiefen und festigen und wertvolle Zeit miteinander verbringen.

© Arturo Martínez



ALEXANDRA REINWARTH Alexandra Reinwarth ist Bestsellerautorin und hat neben der Reihe *Was ich an dir liebe* schon viele andere erfolgreiche Bücher für die Verlage riva und mvg geschrieben. Dazu gehören auch die aktuellen *Spiegel*-Bestseller *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg* und *Das Leben ist zu kurz für später*. Sie lebt mit ihrer Familie in Valencia, wo sie als Produzentin und Autorin tätig ist.



WAS ICH AN DIR LIEBE – DAS FRAGESPIEL FÜR PAARE HAT SICH ÜBER 100.000 MAL VERKAUFT



Was ich an dir liebe – Das Fragespiel für Ehepaare

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 26.01.2021

- Das beliebte Fragespiel in einer Version für Verheiratete
- 64 abwechslungsreiche, tiefgründige und liebevolle Fragen rund um das gemeinsame Eheleben
- Das perfekte Geschenk zur Hochzeit oder dem Jubiläum

Was hat sich seit unserer Hochzeit in unserem Alltag verändert? Welchen Moment unserer Hochzeit fandest du am schönsten? Und wann hast du das erste Mal gedacht, dass du den Rest deines Lebens mit mir verbringen möchtest?

Egal ob frisch verheiratet oder kurz vor der goldenen Hochzeit: Dieses Kartenspiel sorgt garantiert für lustige, unterhaltsame und intime Momente zu zweit. Mit den 64 außergewöhnlichen und liebevollen Fragen können Ehepaare auf spielerische Art ins Gespräch kommen und sich noch besser kennenlernen.



DER KLASSIKER UNTER DEN HOCHZEITSSPIELEN ALS KARTENSPIEL FÜR PAARE



Das Übereinstimmungsspiel für Paare

Wie gut kennt ihr euch wirklich?

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 20.04.2021

- 60 spannende und lustige Fragen stellen Paare auf eine harte Probe
- Zu zweit oder mit mehreren Paaren spielbar
- Auch ideal als Spielvorlage für Hochzeiten oder Jubiläumsfeiern

Schluss mit langweiligen Brettspielen – bei diesem Spiel zeigen Paare, was in ihnen steckt!

Wer ist chaotischer? Wer sucht die nächste Serie bei Netflix aus? Wer würde eher ins Gefängnis kommen? Schon nach wenigen Fragen ist klar, wie gut ein Paar sich wirklich kennt. Stimmen die Antworten der Partner überein, gibt es einen Punkt, stimmen sie nicht überein, gehen sie leer aus. Das Paar mit den meisten Übereinstimmungen gewinnt.

Mit den 60 spannenden und lustigen Fragen ist das Spiel perfekt geeignet für einen Pärchenspieleabend, als Spiel zu zweit oder um das Brautpaar auf der nächsten Hochzeit ins Schwitzen zu bringen.



DAS PERFEKTE GESCHENK ZUM VALENTINSTAG, JAHRESTAG, GEBURTSTAG ODER FÜR ZWISCHENDURCH



BARTELS, LEONIE

55 Glücksmomente für Paare

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 26.01.2021

- Langeweile war gestern – 55 außergewöhnliche Ideen für Paare
- Erstmals in Kartenform – eine Karte ziehen und loslegen
- Romantisch, abenteuerlich, tiefgründig oder witzig – hier ist für jede Stimmung etwas dabei

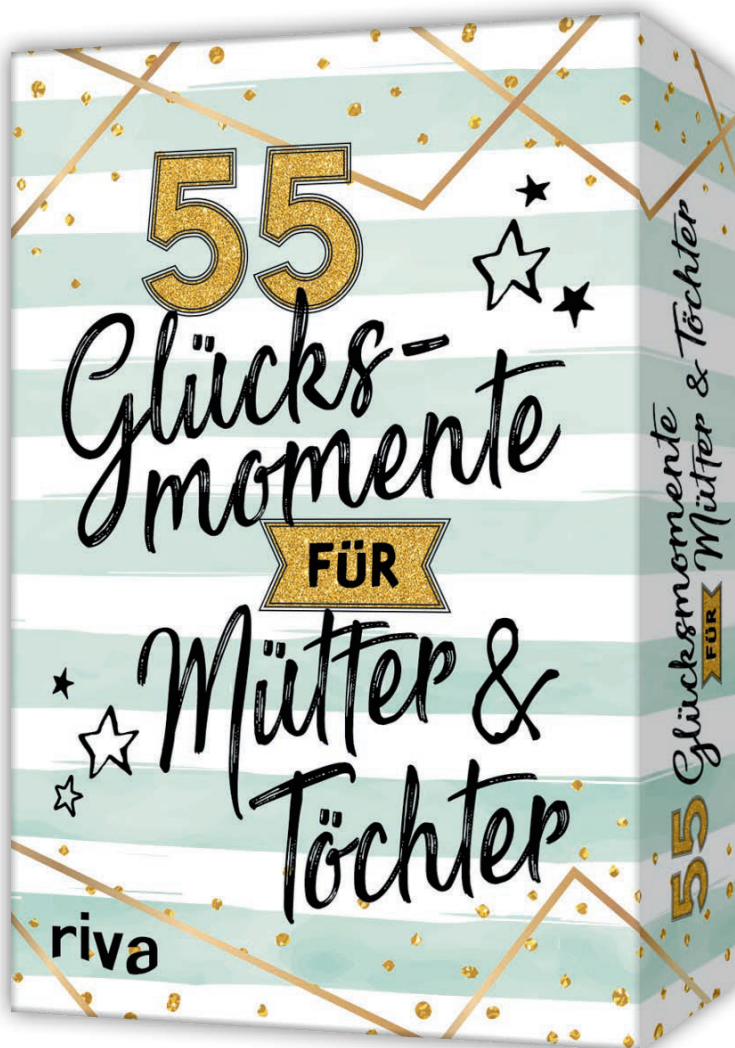
Selbst dem kreativsten Paar gehen irgendwann mal die Ideen aus. 55 Glücksmomente für Paare schafft Abhilfe! Das Kartendeck enthält 55 außergewöhnliche und abwechslungsreiche Ideen, die jederzeit umsetzbar sind und das Leben zu zweit noch spannender, prickelnder und lustiger machen.

Vom Wiederholen des ersten Dates über eine Nacht unter freiem Himmel bis zum Vergraben einer Zeitkapsel – hier ist für jede Stimmung und jeden Zeitrahmen etwas dabei. So schaffen Paare wundervolle und einzigartige gemeinsame Erinnerungen und kommen sich noch näher.

LEONIE BARTELS Leonie Bartels hat viele Jahre in der Verlagsbranche gearbeitet, bevor sie sich als Lektorin und Texterin selbstständig gemacht hat. Für den riva Verlag hat sie bereits das Buch Unser bestes Jahr geschrieben. Die Liebe zum geschriebenen Wort hat sie in die Buchbranche geführt; die Liebe zu ihrem Mann aufs Land. Dort leben sie mit allerlei vierbeinigen Familienmitgliedern auf einem kleinen Hof.



KREATIVE IDEEN FÜR MÜTTER UND TÖCHTER SIND EIN ERFOLGREICHES LONGSELLERTHEMA – JETZT IM HANDLICHEN KARTENFORMAT



BECK, SYBILLE

55 Glücksmomente für Mütter und Töchter

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 23.03.2021

- Entspannt, abenteuerlich, tiefgründig oder witzig – hier ist für jede Stimmung etwas dabei
- So kommt in den Ferien oder am Wochenende garantiert keine Langeweile auf
- Das perfekte Geschenk zum Geburtstag, Muttertag oder einfach für zwischendurch

Mütter und Töchter haben eine ganz besondere Verbindung. Sie reden miteinander wie Schwestern und verbringen ausgelassen Zeit miteinander wie beste Freundinnen. Doch was, wenn mal die Ideen für gemeinsame Erlebnisse ausgehen? Dieses Kartendeck beinhaltet 55 abwechslungsreiche und außergewöhnliche Glücksmomente, die jederzeit umsetzbar sind. Von einem wunderbaren Erlebnisausflug über das Anlegen eines Obst- oder Gemüsegartens bis hin zum Vergraben einer Zeitkapsel – hier ist für jede Stimmung und jeden Zeitrahmen etwas dabei. So schaffen Mütter und ihre Töchter wundervolle Erinnerungen und kommen sich noch näher.

© privat



SYBILLE BECK Dr. Sybille Beck studierte in München und Sydney Philosophie, Kommunikationswissenschaft und Neuere deutsche Literatur und promovierte in Bioethik, bevor sie in verschiedenen Verlagen als Lektorin arbeitete. Inzwischen ist sie als freiberufliche Redakteurin tätig und bei mvg und riva die Autorin zahlreicher Kartenspiele sowie des Buches *An mein Rebel Girl*.



ERSTES TRINKSPIEL ZUM FUSSBALLSCHAUEN



SUFF, MEISTER

Einer geht noch rein

Das Trinkspiel zum
Fußballschauen

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 20.04.2021

- Pünktlich zur EM 2021
- Abwechslungsreiche Spielvarianten

Ein Spiel für Fußballfans, gelangweilte Mitgucker und alle, denen reines Spielersaufen nicht mehr reicht – mit noch mehr Trinkgründen, zahlreichen witzigen Trinkideen, spannenden Challenges und alkoholhaltiger Action, um die Halbzeitpause zu überbrücken.

Doch gespielt wird vor allem während des Spiels, aber so, dass man das Geschehen auf dem Platz noch angemessen verfolgen kann. Denn egal, was man denkt: Einer geht sicher noch rein.

MEISTER SUFF Im zarten Alter von 17 Jahren zog sich Meister Suff in die Einsiedelei zurück, um über das Trinken und andere zentrale Fragen unseres Daseins nachzudenken. Nachdem er ausreichend über das Thema philosophiert hatte, beschloss er, seine Überlegungen einem größeren Personenkreis zugänglich zu machen. Inzwischen zählen seine Jünger in die Hunderttausende.



DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR HUNDELIEBHABER



ISENBERG, SIMONE

55 Hundespiele

Für drinnen und draußen

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 23.02.2021

- 55 außergewöhnliche und abwechslungsreiche Spiele zum Trainieren, Lernen und Spaßhaben
- Von der langjährigen Co-Trainerin von Martin Rütte

Hunde sind am glücklichsten, wenn Herrchen und Frauchen mit ihnen spielen. Deswegen bieten diese Karten 55 tolle Spieleideen, Inspirationen und Tipps, wie man seinen Vierbeiner abwechslungsreich beschäftigt – und dabei jede Menge Spaß zusammen hat.

Mit ausgefallenen Spielen wie einer Schnüffel-Schnitzeljagd oder einem Geschicklichkeits-Parkour für zwei gehören träge Spaziergänge und langweilige Regentage der Vergangenheit an!

SIMONE ISENBERG Simone Isenberg ist Hundeeexpertin mit Leidenschaft. Seit 1998 ist sie als Trainerin aktiv, viele Jahre davon in enger Kooperation mit Martin Rütte. Mittlerweile leitet sie in Ostwestfalen ihre eigene Hundeschule, wo sie ihre langjährige Trainer-Erfahrung mit ihren Schülern und Kunden teilt. Immer an ihrer Seite: Golden-Retriever-Dame und Vorzeige-Mitarbeiterin Mable.



BIERPONG MIT TWIST: 100 PEINLICHE UND WITZIGE STRAFAUFGABEN MACHEN AUS DEM KLASSIKER DEN ULTIMATIVEN PARTYSPASS

NACHNAME, AUTORENVORNAME

Partypong

Triff den Becher und verteil
derbe Strafaufgaben

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 08.12.2020



- Der Knaller auf jeder Party
- Seine Freundinnen und Freunde mit derben Aufgaben bestrafen

Wir alle kennen und lieben Bierpong. Doch nach jahrelangem Training sind die meisten von uns einfach schon absolute Vollprofis im feuchtfrohlichen Becherwerfen. Für alle, denen das bloße Treffen gefüllter Bierbecher zu langweilig geworden ist, gibt es jetzt die anspruchsvolle und spannende Erweiterung: Partypong! Das Spiel liefert 100 peinliche und ausgefallene Pflichtaufgaben, die ausgeführt werden müssen, wenn das gegnerische Team getroffen hat. Eine abgefahrne Challenge, die definitiv für unvergessliche Momente sorgen wird und das Bierpong-Game aufs nächste Level hebt.



NON BOOK



ISBN 978-3-7423-1531-1
9,99 € (D), 9,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-1488-8
8,99 € (D), 8,99 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1342-3
6,99 € (D), 6,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-1329-4
9,99 € (D), 9,99 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7474-0103-3
8,99 € (D), 8,99 € (A)



Über 12 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1044-6
8,99 € (D), 8,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-1317-1
6,99 € (D), 6,99 € (A)



Über 45 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-813-9
12,99 € (D), 12,99 € (A)



Über 15 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0847-4
8,99 € (D), 8,99 € (A)



Über 40 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0279-3
6,99 € (D), 6,99 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7474-0086-9
6,99 € (D), 6,99 € (A)



ISBN 978-3-7474-0200-9
6,99 € (D), 6,99 € (A)



Über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-816-0
14,99 € (D), 14,99 € (A)



ISBN 978-3-7423-1554-0
14,99 € (D), 14,99 € (A)

Über 35 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-86882-979-2
7,99 € (D), 9,00 € (A)

Über 100 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-7423-0304-2
8,99 € (D), 8,99 € (A)

Über 17 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-7423-0954-9
14,99 € (D), 14,99 € (A)

Über 25 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-7423-0758-3
7,99 € (D), 7,99 € (A)

GARANTIERTE UMSATZBRINGER KALENDER

ÜBER 75 000 VERKAUFTE
KALENDER 2020





Über 15 000
verkaufte
Exemplare des
Vorgängers



ÜBER 80 000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER BISHER ERSCHIENENEN NEWSTICKER-KALENDER



SICHERMANN, STEFAN

Der Postillon +++ Newsticker +++ 2022

Tagesabreißkalender

14,99 € (D), 14,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Der Postillon hat eine riesige Reichweite: über zehn Millionen Seitenaufrufe monatlich
- Der Kult-Kalender für alle Postillon-Fans



Mit dem Tagesabreißkalender des Postillon kommen Sie gut gelaunt durch das Jahr 2022!

Er enthält Tag für Tag eine Auswahl der besten Newsticker und garantiert mehr Zweien als sonst. Selbstverständlich beinhaltet dieser Kalender keine Montage.

Als ansprechende Besonderheit findet der Leser außerdem eine Woche des Jahres in einer exotischen Fremdsprache vor.

© privat



STEFAN SICHERMANN ist in Personalunion als Chefredakteur, Redakteur, Herausgeber, Administrator, Sekretärin und Praktikant bei der Onlinezeitung *Der Postillon* tätig.



DER NEUE KALENDER DER ERFOLGREICHEN REIHE MIT ÜBER 500 000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



EAGLE, PEMERITY

Woche für Woche zum besseren Zauberer

Der inoffizielle Harry-Potter-
Wochenkalender 2022

14,99 € (D), 14,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Ein Muss für alle Harry-Potter-Fans!
- Jede Woche neue spannende Fakten, DIY-Ideen und Rezepte

Dieser Kalender ist der perfekte Begleiter für alle
wissensdurstigen Zauberschüler, für die »Niffler« oder
»Vielsafttrank« längst keine Fremdwörter mehr sind.

Denn hier erwarten den Leser nicht nur spannende Fakten
rund um Hogwarts und seine Bewohner, sondern auch leckere
Rezepte, zauberhafte DIY-Ideen und überraschendes Insider-
Wissen. So kann man seinen magischen Horizont Woche für
Woche erweitern und tiefer denn je in die Welt von Harry Potter
eintauchen!

PEMERITY EAGLE wurde am 1. April 1971 in einem
kleinen Dorf in Schottland geboren. Sie befasste sich
schon früh mit den Schriften und Überlieferungen der
magischen Welt, immer mit dem Anliegen, die Welt der
Zauberer und Hexen für den Menschen verständlicher zu
machen. Mit 21 Jahren verließ sie ihre Heimat und zog
nach Deutschland, um sich in der Ferne dem Studium der
magischen Welt zu widmen.



DIE FACEBOOK-SEITE *FAKTILLON* HAT EINE HALBE MILLION FANS – UND AUCH BEI INSTAGRAM UND TWITTER SECHSSTELLIGE FOLLOWER-ZAHLEN



SICHERMANN, STEFAN

Faktillon – Der Wochenkalender 2022

»Statistisch gesehen erhöht die Abbildung von köstlichem Essen die Verkaufszahlen von Kalendern um ein Vielfaches.«

14,99 € (D), 14,99 € (A)

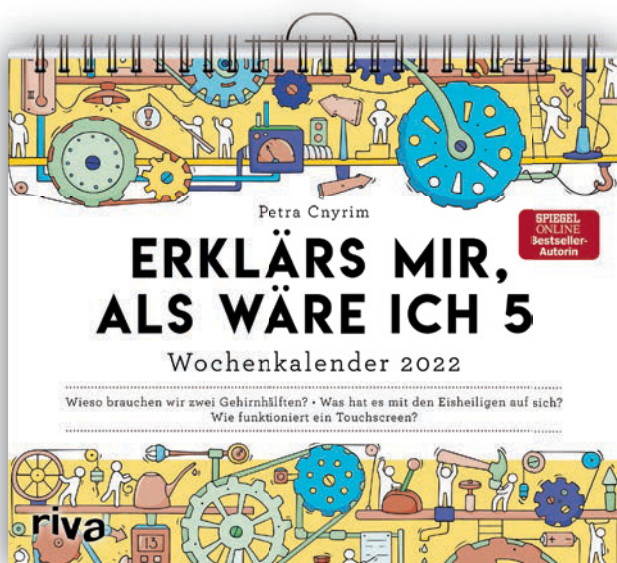
ET: 15.06.2021



54 Seiten, 21,0 x 17,0 cm | Kalender | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1797-1 | Warengruppe 7185

- Der *Postillon* (Urheber des *Faktillon*) hat eine riesige Reichweite: über zehn Millionen Seitenaufrufe monatlich
- Der satirische Wochenaufsteller für alle *Faktillon*-Fans

DER KALENDER ZUR ERFOLGREICHEN REIHE MIT KNAPP 180 000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



CNYRIM, PETRA

Erklär's mir, als wäre ich 5 Wochenkalender 2022

14,99 € (D), 14,99 € (A)

ET: 15.06.2021



53 Seiten, 24,0 x 20,0 cm | Kalender | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1717-9 | Warengruppe 7980

- Jede Woche eine neue, spannende Frage verständlich erklärt
- Das perfekte Geschenk für Wissensdurstige jeden Alters

180.000 VERKAUFTE BÜCHER UND KALENDER VON SETH CASTEEL IM RIVA VERLAG



CASTEEL, SETH

Hunde unter Wasser 2022

Wandkalender

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Zwölf spektakuläre und einzigartige Hundefotos im Wandkalender 2022
- Der beständige Longseller für alle Hundefans
- Das perfekte Geschenk für alle Hundeliebhaber

Manche reißen das Maul weit auf, andere schielen dem Spielzeug hinterher, das sie nur knapp verfehlen, doch allen ist eines gemeinsam: Die Hunde unter Wasser zeigen ihre wilde Seite.

Vom Golden Retriever über den Mops bis zum Dackel hat der preisgekrönte Tierfotograf Seth Casteel fast jede Hunderasse unter Wasser auf der Jagd nach ihrem Spielzeug abgelichtet. Im Wandkalender 2022 zeigt er mit zwölf spektakulären Fotos wieder einmal, wie lebhaft, verspielt und wild unser bester Freund ist.

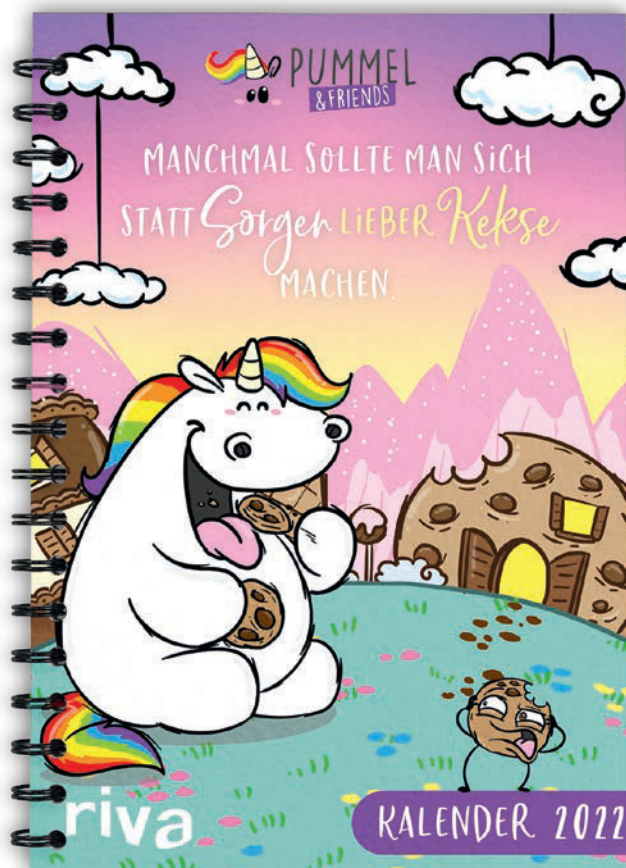
© Shirley Stanley



SETH CASTEEL Seth Casteel ist ein preisgekrönter Tierfotograf und Autor der Bestseller *Hunde unter Wasser* und *Welpen unter Wasser*. Seine Fotografien haben ihm weltweite Aufmerksamkeit beschert und wurden bereits bei *Spiegel Online*, *FOCUS Online*, auf *STERN.de*, *Welt.de* und in vielen anderen Medien veröffentlicht. Er lebt in Kalifornien.



UNGEBROCHENER HYPE: AUF FACEBOOK HAT DAS PUMMELEINHORN ÜBER 200.000 FANS



PUMMEL & FRIENDS

Manchmal sollte man sich statt Sorgen lieber Kekse machen – Pummeleinhorn-Taschenkalender 2022

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Große Reichweite und PR-Unterstützung
- Praktischer Taschenkalender im handlichen Format
- Jeder Woche im Jahr ist eine Doppelseite gewidmet

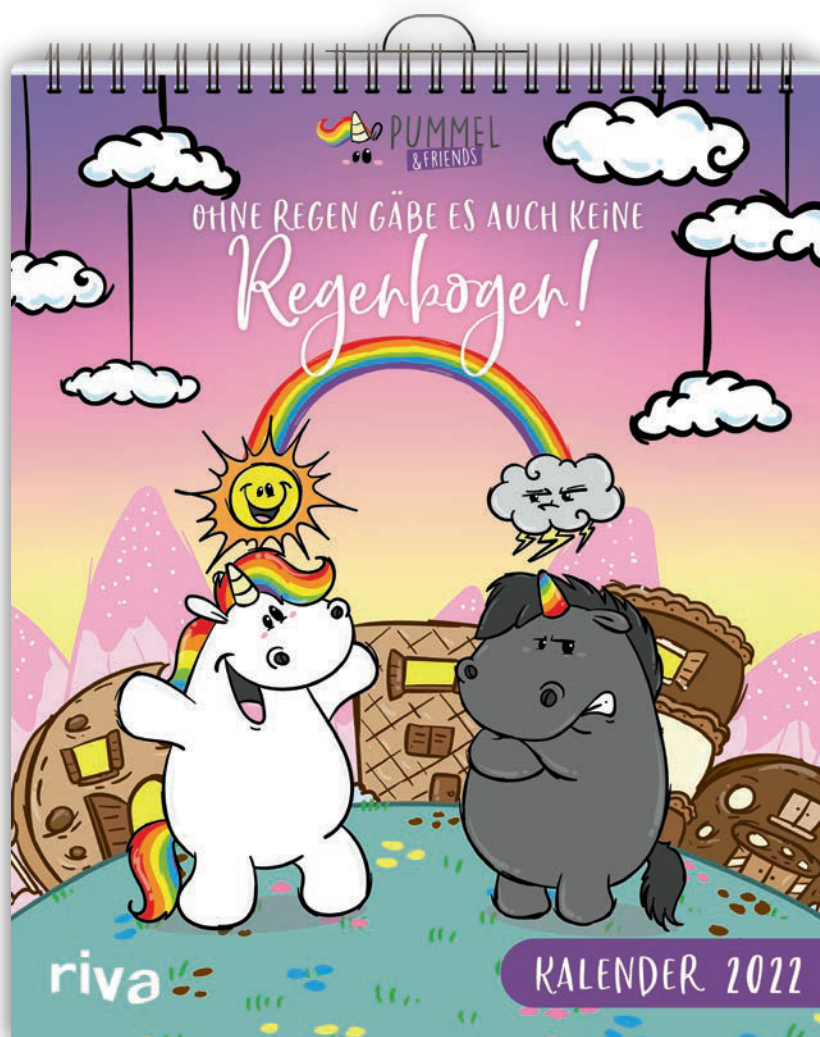
Pummel und seine flauschigen Freunde pflegen ihre Naschbrettbäuche – und die beste Zeit für Kekse ist natürlich ... **immer!** Um auch alle anderen Termine im Blick zu behalten, gibt es diesen praktischen Taschenkalender im handlichen Format. Jeder Woche im Jahr ist eine Doppelseite gewidmet, um alles eintragen zu können, was wichtig ist – neue Kekse kaufen zum Beispiel. Kleine Zusatzfelder und Platz für Notizen runden das Ganze ab.



PUMMEL & FRIENDS NAME Das Pummeleinhorn lebt gemeinsam mit seinen flauschigen Freunden in der Glitzerwelt. Jeder von ihnen hat seinen ganz eigenen, fabelhaften Charakter. Und auch in Glitternacht ist einiges los: Hier treiben das Grummeleinhorn & Co. ihr liebenswertes Unwesen.



UNGEBROCHENER HYPE: AUF FACEBOOK HAT DAS PUMMELEINHORN ÜBER 200.000 FANS



PUMMEL & FRIENDS

Ohne Regen gäbe es auch keine Regenbogen – Pummeleinhorn-Wandkalender 2022

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 15.06.2021

- Große Reichweite und PR-Unterstützung
- Durchgehend 4-farbig illustriert
- Monat für Monat mit zauberhaften Bildern und cleveren Sprüchen den Alltag versüßen



Pummel und seine Freunde leben in der Glitzerwelt, in der Zucker und Honig fließen und sich Keks und Kuchen gute Nacht sagen. Sie sind nie um einen Spruch verlegen und ihre Welt ist so regenbogenbunt wie das Leben selbst. Mit diesem tollen Wandkalender kann man sich von Pummel und seinen flauschigen Freunden durchs Jahr begleiten lassen und sich Monat für Monat mit zauberhaften Bildern und cleveren Sprüchen den Alltag versüßen.

PUMMEL & FRIENDS NAME Das Pummeleinhorn lebt gemeinsam mit seinen flauschigen Freunden in der Glitzerwelt. Jeder von ihnen hat seinen ganz eigenen, fabelhaften Charakter. Und auch in Glitternacht ist einiges los: Hier treiben das Grummeleinhorn & Co. ihr liebenswertes Unwesen.



UNGEBROCHENER HYPE: AUF FACEBOOK HAT DAS PUMMELEINHORN ÜBER 200.000 FANS



- Große Reichweite und PR-Unterstützung
- Der perfekte Kalender für den Schreibtisch
- Die praktische Wochenübersicht bietet ausreichend Platz für Termine und Notizen und lässt alles Wichtige auf einen Blick erkennen

PUMMEL & FRIENDS

Manchmal sagt das Glück ganz leise: Du bist dran – Pummeleinhorn-Tischkalender 2022

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 15.06.2021

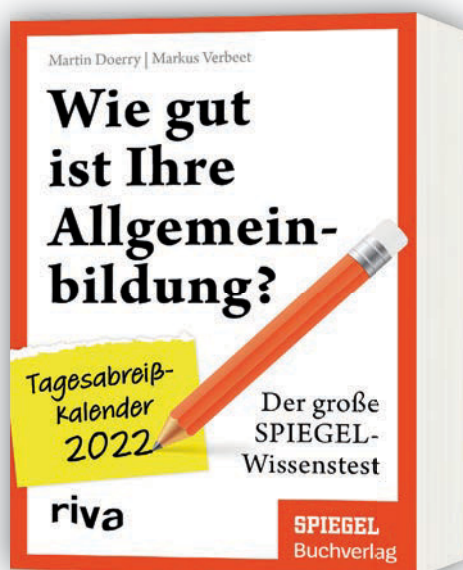
Pummel hat es gut – sein Leben in der Glitzerwelt besteht aus Naschen, Freundetreffen und Fröhlichsein. Doch wenn er zudem Zeit in einem Einhorn-Büro verbringen müsste, hätte er dort ganz sicher diesen Tischkalender. Die praktische Wochenübersicht bietet ausreichend Platz für Termine und Notizen und lässt dennoch alles Wichtige auf einen Blick erkennen. Und die bunten Motive von Pummel und seinen Freunden versüßen ganz nebenbei den Arbeitsalltag.



PUMMEL & FRIENDS NAME Das Pummeleinhorn lebt gemeinsam mit seinen flauschigen Freunden in der Glitzerwelt. Jeder von ihnen hat seinen ganz eigenen, fabelhaften Charakter. Und auch in Glitternacht ist einiges los: Hier treiben das Grummeleinhorn & Co. ihr liebenswertes Unwesen.



DIE WIE GUT IST IHRE ALLGEMEINBILDUNG?-REIHE HAT SICH BEREITS ÜBER 750 000 MAL VERKAUFT



DOERRY, MARTIN; VERBEET, MARKUS

Wie gut ist Ihre Allgemeinbildung?

Tagesabreißkalender 2022

12,99 € (D), 12,99 € (A)

ET: 15.06.2021



368 Seiten, 10,2 x 14,2 cm | Kalender | 2-farbig
ISBN 978-3-7423-1799-5 | Warengruppe 9910

- Jeden Tag eine neue Frage mit Auflösung auf der Rückseite
- Praktischer Kalender zum Aufhängen und Aufstellen

DER OFFIZIELLE WOCHENKALENDER ZUR »WOCHENMARKT«-KOLUMNE AUS DEM ZEITMAGAZIN



RAETHER, ELISABETH

Wochenmarkt – Wochenkalender 2022

53 frische und saisonale Rezepte aus
dem ZEITmagazin

17,99 € (D), 17,99 € (A)

ET: 15.06.2021



55 Seiten, 21,0 x 24,0 cm | Kalender | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1774-2 | Warengruppe 7455

- Die Wochenmarkt-Bücher verkauften sich mehr als 36 000 Mal
- 53 raffinierte Rezepte mit saisonalen Zutaten
- Jedes Rezept ist wunderschön bebildert

MACH DIESES BUCH FERTIG IST EIN MEGA-BESTSELLER MIT ÜBER 800 000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



Mach diesen Kalender fertig

Wandkalender 2022

14,99 € (D), 14,99 € (A)

ET: 15.06.2021



56 Seiten, 29,7 x 21,0 cm | Kalender
ISBN 978-3-7423-1784-1 | Warengruppe 7191

- Der interaktive Kalender
- Mehr Ruhe und Gelassenheit durch verschiedenste Aktivitäten

180 000 VERKAUFTE BÜCHER UND KALENDER VON SETH CASTEEL IM RIVA VERLAG



CASTEEL, SETH

Hunde unter Wasser 2022

Wandkalender

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 15.06.2021



14 Seiten, 32,5 x 26,2 cm | Kalender | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1663-9 | Warengruppe 7191

- Zwölf spektakuläre und einzigartige Hundefotos im Wandkalender 2022
- Das perfekte Geschenk für alle Hundeliebhaber

DER KALENDER ZUM BESTSELLER, DER SICH ÜBER 460 000 MAL VERKAUFT HAT



REINWARTH, ALEXANDRA

Was ich an dir liebe 2022

Wochenkalender

14,99 € (D), 14,99 € (A)

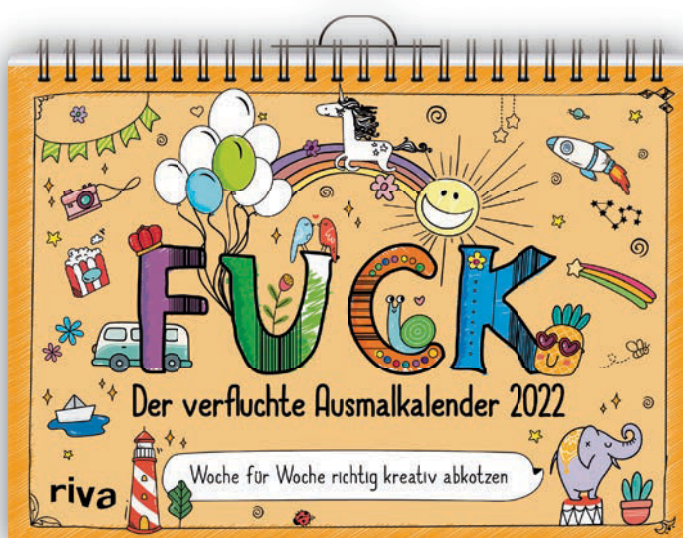
ET: 15.06.2021



56 Seiten, 24,0 x 20,0 cm | Kalender | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1781-0 | Warengruppe 7191

- Persönliche Liebesbotschaften für ein ganzes Jahr
- Ein origineller Wochenkalender zum Ausfüllen und Verschenken für Paare
- Liebevoll gestaltet, mit Spiralbindung zum Aufhängen

DER KALENDER ZUM BESTSELLER *FUCK*, DER SICH ÜBER 230 000 MAL VERKAUFT HAT



FUCK – Der verfluchte Ausmalkalender 2022

Woche für Woche richtig kreativ
abkotzen

14,99 € (D), 14,99 € (A)

ET: 15.06.2021



56 Seiten, 29,7 x 21,0 cm | Kalender
ISBN 978-3-7423-1760-5 | Warengruppe 7191

- Jede Woche ein neues, liebevoll gestaltetes Motiv zum Abschalten und Abreagieren
- Das perfekte Geschenk für alle Gestressten
- Ein verschissen guter Kalender!

DAS BESONDERE KINDERBUCH

Magische Abenteuer im Wispernden Wald, eine neue Familie für die Fledermaus Ludwig oder entspannende Yoga-Übungen mit der Möwe Lilly : Das neue Kinderbuch-Programm der Münchner Verlagsgruppe im Frühjahr 2021 ist so bunt wie das Leben selbst.







STEFANIE WEYRAUCH

Stefanie Weyrauch ist Yogalehrerin mit eigenem Studio und zweifache Mutter. Sie ist seit 10 Jahren als Kinderyogalehrerin für alle Altersklassen tätig. Zusätzlich bildet sie Yogalehrer und Pädagogen zu Kinderyogalehrern aus. Zum Austausch hat sie die Facebook-Gruppe »Kinderyoga und Teensyoga« mit über 1700 Mitgliedern gegründet und führt seit über 9 Jahren den Blog »Yogastern«.



SILVIA WEBER

Silvia Weber arbeitet seit 15 Jahren als Mediengestalterin für Printmedien. Durch und mit ihrer Tochter entdeckte sie die Liebe zu Kinderbüchern. Unter dem Namen »silfmade« widmet sie sich seit einigen Jahren nebenberuflich der Illustration. Im Selbststudium und in mehreren Kursen bei drei erfolgreichen Illustratoren entwickelte sie ihren eigenen Stil.



Entspannen, aktiv werden und die Welt erforschen: Die liebevoll illustrierte Geschichte über Yogamöwe Lilly und ihre Insel nimmt Kinder ab 3 Jahren mit auf eine Entdeckungsreise am Meer und lädt zum Mitmachen ein.

Während die Geschwister Luna und Ben zusammen mit Lilly Strand, Watt und Dünen erkunden, lernen sie dazu passende Yogaübungen kennen und werden zu Robben, Schildkröten und Wattwürmern. Dabei zeigt ihnen Lilly auch, wie sie mit Angst umgehen können, sich entspannen oder Affirmationen in schwierigen Situationen helfen. So können Eltern ihren Kindern Yoga und dessen positiven Effekt spielerisch näherbringen.

DER POSITIVE EFFEKT VON YOGA AUF KINDER IST WISSENSCHAFTLICH BELEGT



WEYRAUCH, STEFANIE; WEBER, SILVIA

Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly

**Eine spannende
Mitmachgeschichte für kleine
Yogis**

48 Seiten, 20,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-7423-1596-0

Warengruppe 1280

ET: 26.01.2021

- Liebevoll illustrierte Mitmachgeschichte regt Kinder zu Bewegung an
- Spielerischer Zugang zu Yoga mit bebilderten Anleitungen
- Für Kinder ab 3 Jahren



© Kevin Day



CHRISTOPHER WILLARD

Dr. Christopher Willard ist Psychologe mit dem Spezialgebiet Meditation für Kinder und Jugendliche. Er forscht und lehrt an der Harvard Medical School und gibt Workshops für Kinder, Eltern und Psychologen. Zudem ist er Autor zahlreicher Bücher zu den Themen Achtsamkeit und Meditation.

© Harry Brett



OLIVIA WEISSER

Dr. Olivia Weisser ist Professorin für Geschichte an der University of Massachusetts. In ihren Forschungsarbeiten befasst sie sich unter anderem mit der Geschichte der Medizin mit Fokus auf der historischen Entwicklung von Gesundheit und Heilung.

© Tara Striano



ALISON OLIVER

Alison Oliver ist selbstständige Illustratorin mit eigenem Studio in New York City. Sie hatte schon immer ein Faible für Kinderbücher, machte schließlich ihre Leidenschaft zum Beruf und hat mittlerweile über 30 Kinderbücher gestaltet.



Kinder sind jeden Tag neuen Einflüssen ausgesetzt, haben mit Ängsten, Sorgen oder Stress zu kämpfen. Deswegen ist es wichtig, ihnen früh zu zeigen, wie sie mit Druck umgehen und zur Ruhe kommen können – meditative Atemübungen sind dabei ein hilfreiches Mittel. In diesem liebevoll gestalteten Buch bringen der Psychologe Christopher Willard und Olivia Weisser Kindern die Kunst der Meditation näher. 15 Atemübungen laden zum Mitmachen ein und zeigen auf spielerische Weise, wie durch bewusste Atmung der Gemütszustand beeinflusst werden kann. So lernen sie, zu entspannen, sich besser zu konzentrieren und den Alltag gelassen zu meistern.

JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-0820-7
12,99 € (D), 13,40 € (A)



ISBN 978-3-7423-0821-4
12,99 € (D), 13,40 € (A)

DAS ERSTE BILDERBUCH ZUR ATEMMEDITATION AUF DEM DEUTSCHEN BUCHMARKT – FÜR KINDER AB DREI JAHREN



WILLARD, CHRISTOPHER; WEISSER,
OLIVIA; OLIVER, ALISON

Ich atme ein, ich atme aus

**Mit 15 Mitmachübungen zu
Achtsamkeit und innerer Ruhe**

32 Seiten, 20,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ISBN 978-3-7423-1613-4

Warengruppe 1210

ET: 23.03.2021



- Studien zeigen: Bereits 12 Prozent der Kindergartenkinder in Deutschland leiden unter hohem Stress
- Durch 15 Atemübungen zum Mitmachen wird Stress reduziert und die Schlafqualität verbessert





VERENA WRIEDT

Verena Wriedt wuchs auf den Philippinen auf und studierte Medienwissenschaften und Journalismus in England und den USA. Sie arbeitete unter anderem für ProSieben, Sat.1 und n-tv. Heute moderiert die Motorsportexpertin die Übertragungen der Rennserie DTM. Wriedt ist Mutter eines Sohnes und lebt in Berlin. 2020 absolvierte sie eine Ausbildung zur Evolutionspädagogin.

PEWY

Pewy arbeitet seit 2017 als freie, selbstständige Comiczeichnerin.

Regelmäßig streamt sie ihre Kritzeleien im Internet auf Twitch und inspiriert dort junge und alte Zuschauer, selbst den Stift in die Hand zu nehmen. Privat liebt die gelernte Mediengestalterin Pen & Paper, Pflanzen und Reptilien.

Nicht alle Kinder sind gleich! Manche strotzen vor Energie, sind wild und laut. Andere sind still und zaghaft. Die Botschaft dieses farbenfrohen Bilderbuchs lautet: Jeder ist anders, jeder ist gut! Die schrägen Sieben haben eines gemeinsam – eine liebenswerte Macke. Da ist Flipsi, der kleine Fisch, der träge und verträumt ist. Oder Lio, der Löwe. Er ist ängstlich und zurückhaltend – im Gegensatz zu Karlchen, dem zappeligen Krokodil. Sie alle treffen auf jemanden, der ihnen hilft, ihre Schwächen zu überwinden, sich einzigartig und wohlfühlen. Es sind sieben inspirierende Geschichten über Freundschaft und die Herausforderungen des Lebens.



DAS ERSTE KINDERBUCH DER BELIEBTEN TV-MODERATORIN VERENA WRIEDT



- Sieben bezaubernde Geschichten über sieben unterschiedliche kindliche Charaktere
- Mit hinreißenden Zeichnungen
- Mit hilfreichen Übungen, die Eltern mit ihren Kindern machen können

WRIEDT, VERENA; PEWY

Die schrägen Sieben

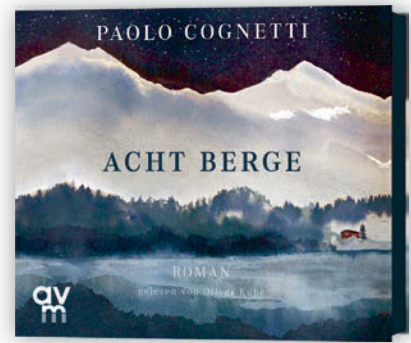
64 Seiten, 22,5 x 24,5 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1658-5
Warengruppe 1211

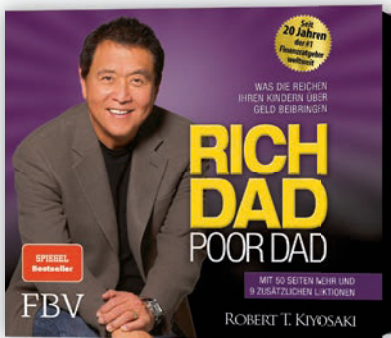
ET: 08.12.2020



HÖRBUCH



ISBN 978-3-7484-0194-0
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-95972-385-5
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-89879-955-3
19,99 € (D), 20,60 € (A)



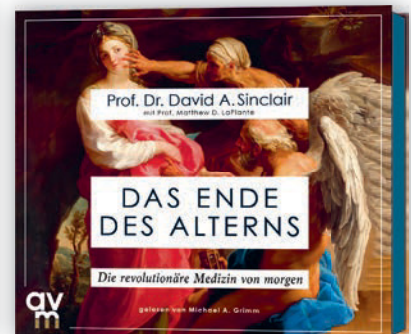
ISBN 978-3-86882-575-6
19,99 € (D), 20,60 € (A)



ISBN 978-3-7484-0127-8
19,99 € (D), 20,60 € (A)



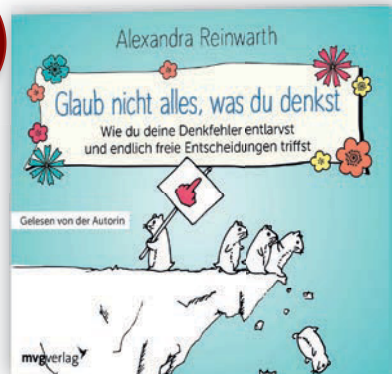
ISBN 978-3-7484-0195-7
16,99 € (D), 17,50 € (A)



ISBN 978-3-7484-0202-2
27,99 € (D), 28,80 € (A)



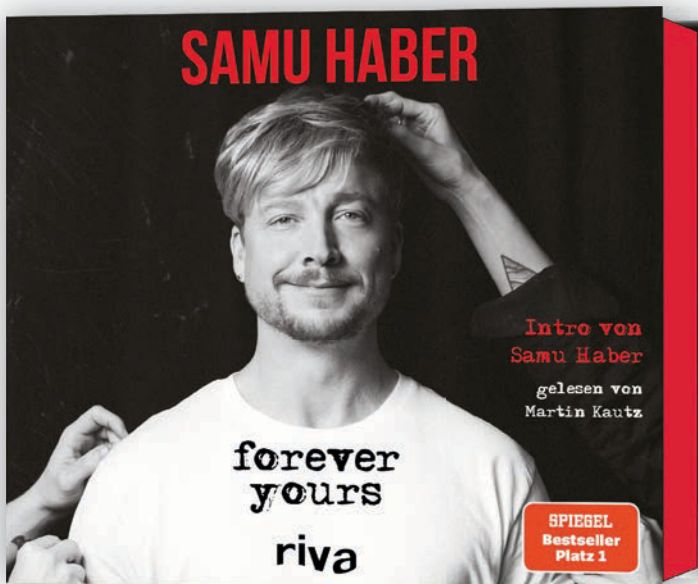
ISBN 978-3-86882-804-7
14,99 € (D), 16,90 € (A)



ISBN 978-3-7474-0072-2
14,99 € (D), 16,90 € (A)



ISBN 978-3-86882-935-8
14,99 € (D), 16,90 € (A)



ISBN 978-3-7423-1256-3
27,99 € (D), 28,80 € (A)



ISBN 978-3-7474-0315-0
14,99 € (D), 15,50 € (A)



ISBN 978-3-7423-1209-9
16,00 € (D), 16,50 € (A)



ISBN 978-3-95972-442-5
24,99 € (D), 25,70 € (A)

