



Jetzt leben!

A.

AKTION

Jahresstart-Aktion für ein gesundes und aktives 2027

Sichern Sie sich unsere Gesundheits-
Bestseller 2027



JAHRES- START 2027

+ Mit dem großen Paket erhalten Sie
einen hochwertigen Deckenhänger

JAHRESSTART-AKTION

Aktion gültig bis: 31.3.2027

NOVITÄTEN	KLEIN	GROSS	AUTOR/HERAUSGEBER	TITEL	ISBN	PREIS
	2 Expl.	4 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Endlich schlank ohne Stress	9783965847088	24,99
	1 Expl.	2 Expl.	Rosenow, Saskia Johanna	Detox Reset	9783965846555	22,99
	1 Expl.	2 Expl.	Meier-Ivancan, Monica	Meine Energie-Reise	9783965847071	24,99
	1 Expl.	2 Expl.	Wünsche, Jo	Breaking Bad Habits	9783965846586	25,00
	1 Expl.	2 Expl.	falkemedia	Air Fryer – 100 x fit & leicht	9783964174383	24,90
		1 Expl.	falkemedia	Leicht & Low Carb mit Thermomix®	9783964173263	29,90
BACKLIST	1 Expl.	2 Expl.	falkemedia	Gutes Bauchgefühl – dein Darm in Balance: Sanfte Rezepte für Thermomix®	9783964174376	16,99
	1 Expl.	1 Expl.	Michalsen, Andreas	Scheinfasten – mein Masterplan	9783965845107	17,99
	1 Expl.	1 Expl.	Meier-Ivancan, Monica	Female Power Food	9783965846036	24,99
	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – Abnehmen mit der Anti-Entzündungs-Formel	9783965846012	24,99
	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Die Ernährungs-Docs – unsere 100 besten Anti-Bauchfett-Rezepte	9783965845114	27,90
	1 Expl.	Deko - Deckenhänger*		999489	gratis	
NETTOWARENWERT				KLEIN ca. 198 €	GROSS ca. 395 €	
BESTELLNUMMER				999468	999469	
AUSLIEFERUNGSTERMIN				04.12.2026		

Bitte bestellen Sie bei unseren
Verlagsvertreter*innen

GROSSES PAKET

**47,5 %
RABATT**

90 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR

KLEINES PAKET

**46 %
RABATT**

90 Tage Valuta
30 Tage Ziel
12 Monate RR



+ Extra Decken-
hänger für
Ihren POS*

*solange der Vorrat reicht



2015 startete im NDR die einzigartige TV-Reihe "Die Ernährungs-Docs". **Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl** und **Silja Schäfer** stehen für Essen als Medizin und moderne Ernährungsstrategien, mit denen sich Beschwerden oft deutlich verbessern lassen. Auf Instagram erreicht das Team 1,1 Mio. Menschen.

Schluss mit Diätfrust

Natürlich abnehmen mit der Kraft der Hormone

Diäten boomen – und scheitern doch viel zu oft, weil sie am falschen Hebel ansetzen. Das neue Buch der Ernährungs-Docs macht Stresshormone als Abnehmblocker sichtbar und liefert damit einen hochrelevanten Ansatz für alle, die Kalorien zählen und Selbstvorwürfe hinter sich lassen wollen. Die beliebten TV-Ärzt:innen Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl und Silja Schäfer erklären, wie Essen, Gefühle und Stoffwechsel zusammenspielen – fundiert, verständlich und alltagstauglich. Im Mittelpunkt stehen Strategien gegen Heißhunger, für mehr innere Ruhe und einen Stoffwechsel, der langfristiges Abnehmen unterstützt. 70 Wohlfühlrezepte zeigen, welche Lebensmittel Stress aus der Küche verbannen können. Nach starken Vorgängern mit über 69.000 verkauften Exemplaren netto ist dieser Reihentitel der nächste verkaufstarke Impuls im Abnehmregal.

- ➔ **Gefühle und Hormone als wahre Ursache für Übergewicht**
- ➔ **Alltagstaugliche Strategien für weniger Stress und einen aktiven Stoffwechsel**
- ➔ **Die erfolgreichen TV-Ärzt:innen mit über 2,4 Mio. verkauften Büchern**



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten Anti-Bauchfett-Rezepte
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-511-4



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



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Endlich schlank ohne Stress
Erfolgreich abnehmen mit der Kraft der Hormone

ca. 176 Seiten, Hardcover bebildert
Format 19,3 × 24,5 cm
WG: 1461
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-708-8
ET: 17.12.2026

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
PRESSESCHWERPUNKT
ONLINE-MARKETING
TV-PRÄSENZ

© JASMIN BREITENBACH

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

Einmal Energie, bitte!

12 Schritte zu mehr Kraft im Alltag

Manchmal verändert sich etwas ganz allmählich. Nach außen hin läuft alles wie gewohnt und doch fehlt plötzlich die gewohnte Kraft und Leichtigkeit. Gerade Frauen ab der Lebensmitte kennen dieses Gefühl. Schnell tauchen Fragen auf: Liegt es am Schlaf? Am Stress? Oder daran, dass sich über längere Zeit vieles angesammelt hat? Monica Meier-Ivancan geht in ihrem neuen Selfcare-Ratgeber diesen schleichenden Veränderungen auf den Grund. Sie zeigt, wie Schlaf, Bewegung, Ernährung und Hormone unseren Energiehaushalt beeinflussen, und öffnet mit persönlichen Geschichten den Blick für das, was viele Frauen spüren, aber selten klar benennen. In 12 leicht umsetzbaren Schritten erfahren Leserinnen, was ihnen Kraft gibt, was Kraft raubt und wie man im Alltag die Energie und Lebenskraft zurückgewinnt.

- ➔ **Wissenschaftlich belegt: Ab 40 fühlen sich Frauen deutlich schneller erschöpft**
- ➔ **Tipps und Tricks für mehr Power im Alltag speziell für Frauen**
- ➔ **Bestseller-Autorin und Influencerin Monica Meier-Ivancan (über 550.000 Follower)**



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



Monica Meier-Ivancan
Shine on
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-506-0



BESTSELLER-AUTORIN:
über 70.000 verkaufte Ex.

Monica Meier-Ivancan
Deine Energie-Reise
12 Schritte zurück zu mehr Kraft,
Leichtigkeit und innerer Stärke

ca. 176 Seiten, Klappenbroschur
Format 17,0 × 23,8 cm
WG: 1460
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-707-1
ET: 17.12.2026



© SEBASTIAN KNOTZ

Saskia Johanna Rosenow ist staatlich anerkannte Ernährungsberaterin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin. Aufgrund von langjährigen und starken chronischen Schmerzen begann sie vor über 12 Jahren ihre Reise zu einer besseren Gesundheit, die ihrer Erfahrung nach unbedingt immer ganzheitlich betrachtet werden sollte. Heute teilt sie ihr Wissen über YouTube und Instagram. Auch bietet sie (Online-)Kurse zu den Themen Ernährung und Gesundheit an.

Neustart mit dem Detox-Reset

Ein neues Lebensgefühl in 10 Tagen

Dieses ganzheitliche 10-Tage-Reset-Programm der beliebten Autorin Saskia Johanna Rosenow schenkt neue Klarheit und Energie: Von den Grundlagen der Zellentgiftung, über den Neustart für Leber, Darm und Nebennieren bis hin zur Blutzuckerbalance umfasst dieser alltagstaugliche Ratgeber alle wichtigen Facts, um Ballast loszuwerden. Zentral ist dabei die Ernährung: 40 leckere Detox-Rezepte helfen dabei, den Körper morgens zu regulieren, mittags zu nähren, nachmittags zu stabilisieren und abends herunterzufahren. Darüber hinaus sorgen wertvolle Tipps zum Abbau von Stress, Umweltgiften und Reizüberflutung für körperliches und seelisches Wohlbefinden – genau das Richtige, um erfrischt und gestärkt ins neue Jahr zu starten!

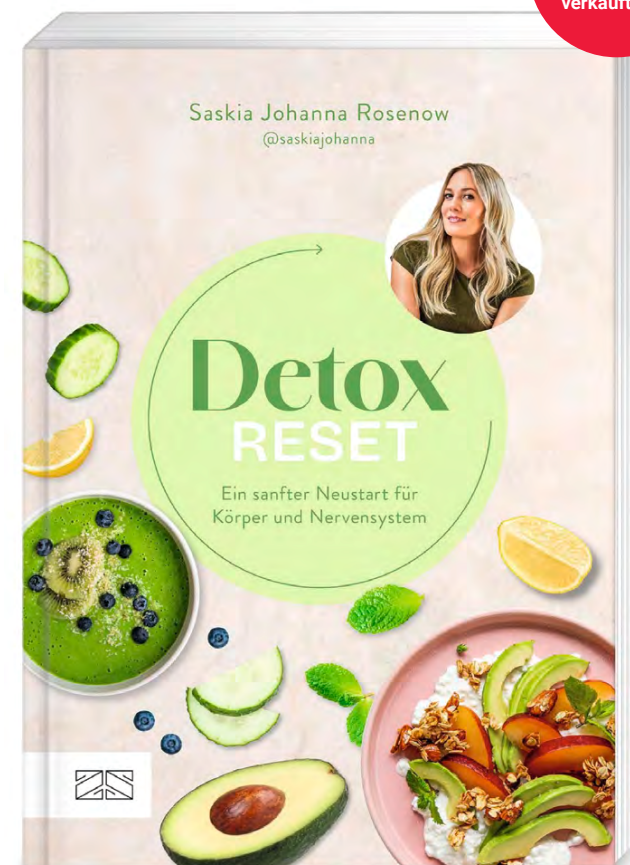
- ➔ **Der Detox-Trend neu gedacht: ganzheitlicher Ansatz für Körper, Geist und Seele**
- ➔ **Topthema zum Jahresstart: Entschlacken, Entgiften, Ballast loswerden**
- ➔ **Sympathische Erfolgsautorin mit über 190.000 Followern auf Instagram und YouTube**



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



Saskia Johanna Rosenow
Der 4-Schritte-Plan für einen gesunden Darm
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-447-6



BESTSELLER-AUTORIN:
über 33.000 verkaufte Ex.

Saskia Johanna Rosenow
Detox Reset
Ein sanfter Neustart für Körper und Nervensystem

176 Seiten, Klappenbroschur
Format 17,0 x 23,8 cm
WG: 1461
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-655-5
ET: 17.12.2026



SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
ONLINE-MARKETING



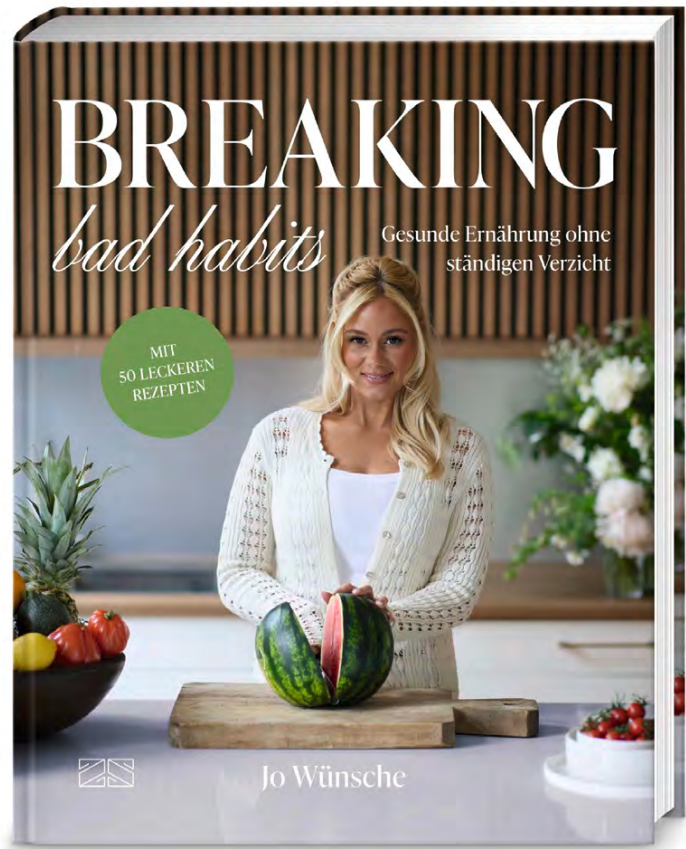
Vor vier Jahren startete **Jo Wünsche** ihre Reise als Content Creatorin und begeistert heute über eine Million Follower mit ihrer authentischen und nahbaren Art. Die ausgebildete Ernährungsberaterin teilt auf Social Media ihre persönliche Transformation und inspiriert andere dazu, bewusster zu leben und sich besser zu fühlen. 2024 gründete sie ihre eigene Matcha Brand Baetter – mit der Mission, gesunden Genuss alltagstauglich zu machen. Was als persönliche Veränderung begann, ist heute eine Marke, die für Qualität und einen achtsamen Lifestyle steht.

Leichter leben statt ständig verzichten

Wie gesunde Ernährung ohne Druck gelingt und Essen wieder Freude macht

Die erfolgreiche Content-Creatorin Jo Wünsche hat genug von Diäten, die top motiviert anfangen und im Frust enden: mit Jo-Jo-Effekt und dem Gefühl, wieder versagt zu haben. Jahrelang versuchte sie, ihren Körper zu verändern – mit Low Carb, Keto, Intervallfasten und immer neuen Regeln. Bis ein Gespräch mit ihrem Vater alles veränderte. Nicht die Zahl auf der Waage stand plötzlich im Mittelpunkt, sondern ihre Gesundheit. In diesem Buch erzählt Jo offen und ohne Perfektionsfilter von ihrem Weg raus aus den Selbstzweifeln und rein in ein Leben, das sich leichter anfühlt. Sie zeigt, warum Abnehmen nicht mit Härte beginnt, sondern mit Verständnis für den eigenen Körper. Mit persönlicher Geschichte, Ernährungswissen und liebevollen Impulsen macht sie Mut, Essen neu zu denken – nicht als Kampf, sondern als Fürsorge. Dazu gibt es Jos Lieblingsrezepte, die den Einstieg in eine Ernährungsumstellung erleichtern.

- ❖ **Bye-bye Jo-Jo-Effekt – langfristig schlank dank gesunder Gewohnheiten**
- ❖ **Alltagstauglich und ohne Verbote – 50 Rezepte, die satt und zufrieden machen**
- ❖ **Das erste Kochbuch der deutschen Top-Influencerin Jo Wünsche mit 1,4 Mio. Followern**



Jo Wünsche
Breaking bad habits
Gesunde Ernährung ohne ständigen Verzicht

176 Seiten, Hardcover bebildert
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1461
25,- € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-658-6
ET: 17.12.2026

DEZEMBER 2026

B.

BESTSELLER

Langfristige Umsatztreiber: Erfolg, der bleibt

Begeistern Sie Ihre Kundschaft
mit unseren beliebten Gesundheits-
Ratgebern und Umsatzgaranten.



Über
110.000
verk. Expl.

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



Über
40.000
verk. Expl.

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



Über
70.000
verk. Expl.

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



Über
18.000
verk. Expl.

Mein Mikrobiom-Masterplan
978-3-96584-562-6



Über
45.000
verk. Expl.

Tschüss Fettleber
978-3-96584-213-7



Über
26.000
verk. Expl.

Anti-Entzündungs-Küche
978-3-96584-326-4



Über
10.000
verk. Expl.

Female Power Food
978-3-96584-603-6



Über
15.000
verk. Expl.

Strong & healthy
978-3-96584-504-6



Über
10.000
verk. Expl.

Gesund mit Visite – Bluthochdruck
978-3-96584-509-1

