

# Jetzt leben!




**Michael Bordt SJ** studierte Theologie und Philosophie und trat mit 28 in den Jesuitenorden ein. Nach seiner Promotion an der Universität Oxford über Freundschaft, Liebe und Sexualität bei Platon und einem Forschungsaufenthalt in Princeton habilitierte er an der Universität Fribourg über Platons Theologie. Von 1996 bis 2022 arbeitete er an der Hochschule für Philosophie in München als Professor für philosophische Anthropologie, Ästhetik und Antike Philosophie. Von 2005 bis 2011 war er Präsident der Hochschule. 2011 gründete er das Institut für Philosophie und Leadership. Er gibt Workshops für Führungskräfte im Topmanagement großer Konzerne und Familienunternehmen.

# Frei sein beginnt bei dir

## Der Klassiker für ein selbstbestimmtes Leben

Warum suchen wir lieber Stress und Ablenkung, als uns mit uns selbst auseinanderzusetzen? Michael Bordts moderner Klassiker der philosophischen Lebenshilfe setzt genau hier an. Der Jesuit, Philosoph und Meditationslehrer zeigt, wie Menschen ihre Emotionen verstehen, innere Spannungen aushalten und sich von den Erwartungen anderer lösen können. Anschaulich verbindet er philosophische Reflexion, spirituelle Erfahrung und Situationen aus dem Alltag zu einem kompakten Wegweiser für mehr Selbstbestimmung. Themen wie Einsamkeit, Selbstwahrnehmung, Leistungsdruck und emotionale Freiheit sind heute aktueller denn je. Ein zugängliches, kluges Buch für alle, die weniger funktionieren und bewusster ihr eigenes Leben führen wollen.

- **Erweiterte Neuauflage des Bestsellers**
- **Hochaktuell: gegen Leistungsdruck, Dauerstress und ständiges Funktionieren**
- **Philosophie und Spiritualität als lebensnaher Weg zu innerer Freiheit**

PRESSESCHWERPUNKT

**Über 70.000 verk. Expl.**




Michael Bordt SJ
**Die Kunst, sich selbst auszuhalten**
Ein Weg zur inneren Freiheit

112 Seiten, Hardcover
Format 11,5 × 16,5 cm
WG: 1933
16,– € (DE) | 16,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-729-3
**ET: 03.03.2027**

MÄRZ 2027



© MICHAEL PHILIPP BADER

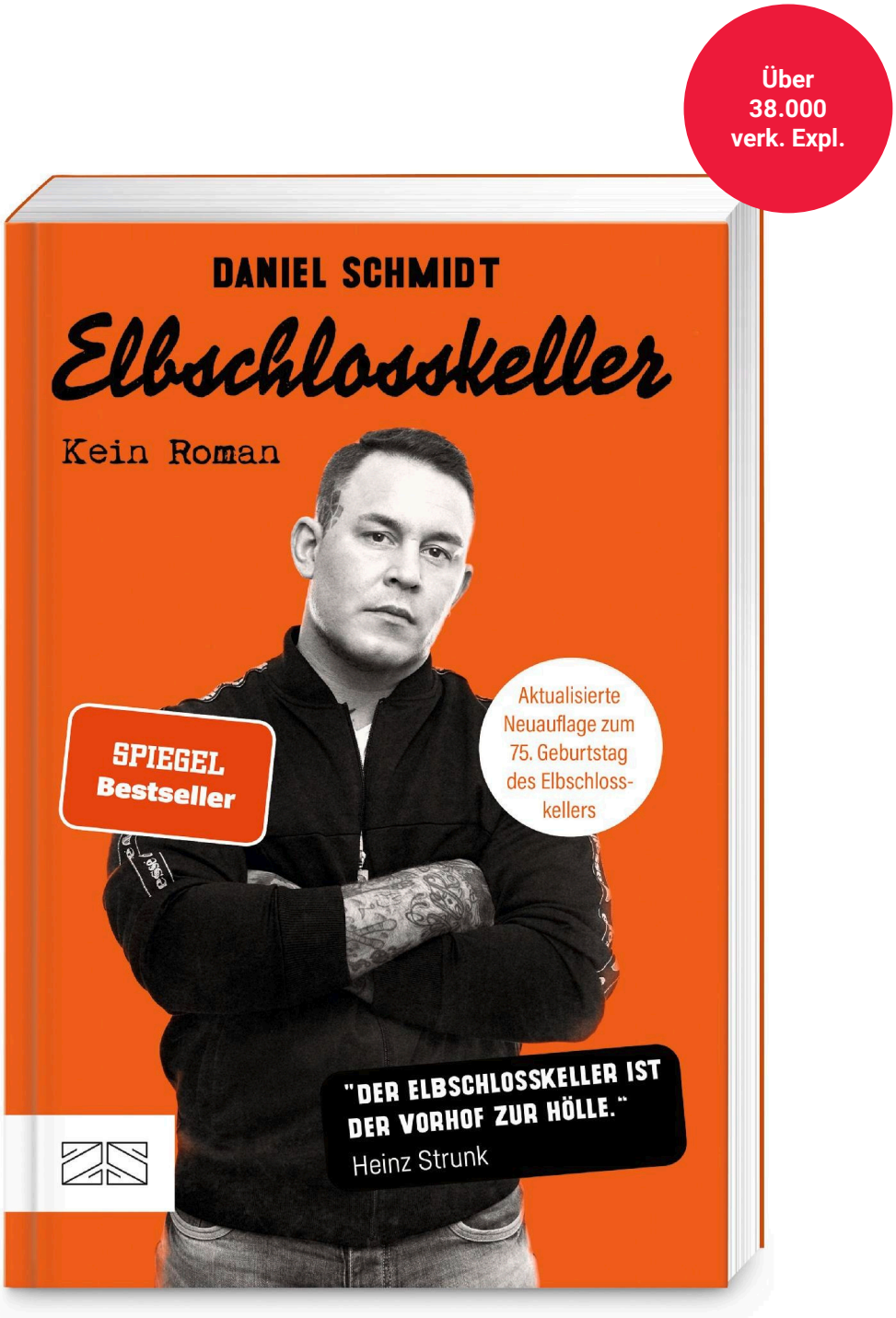
Als **Daniel Schmidt** 1984 geboren wurde, war sein Vater schon einige Jahre Wirt des Elbschlosskellers, der als härteste, aber auch sozialste Kneipe Hamburgs gilt. Seit seinem 18. Lebensjahr steht er selbst hinter der Theke der Kiez-Institution, die niemals ihre Türen schließt. Sein erstes Buch, „Elbschlosskeller", über das Leben rund um die St-Pauli-Kneipe avancierte zum Spiegel-Bestseller. Daniel Schmidt ist zudem Mitbegründer des Hilfsvereins „Wer wenn nicht wir", in dem er und seine Mitstreiter sich um Obdachlose und Hilfsbedürftige vom Kiez kümmern.

# Vier Stufen in eine andere Welt

## Die Geschichte hinter der Kultkneipe St. Paulis

Eine Kultkneipe, ein außergewöhnliches Leben und Geschichten, die kein Roman erfinden könnte: Daniel Schmidt öffnet die Tür zu einem der legendärsten Orte St. Paulis. Seit seinem 18. Lebensjahr steht der Hamburger hinter dem Tresen des Elbschlosskellers, den seine Familie über Jahrzehnte geprägt hat. Er erzählt von Obdachlosen und Kiezgrößen, Sucht und Gewalt, Liebe und Verlust – und von seiner eigenen Biografie zwischen Familienchaos, Exzess und Verantwortung. Ein Buch über das echte St. Pauli – brutal ehrlich, überraschend reflektiert und voller Empathie.

- **Spiegel-Bestseller in erweiterter Neuauflage zum 75-jährigen Bestehen**
- **Schonungslos echte Geschichten aus Hamburgs legendärer Kultkneipe**
- **Kiez, Familie, Absturz, Hoffnung – authentischer geht St. Pauli nicht**




Daniel Schmidt, Peter Käfferlein, Olaf Köhne
**Elbschlosskeller. Kein Roman**

272 Seiten, Klappenbroschur
WG: 1971
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-730-9
**ET: 03.03.2027**

MÄRZ 2027



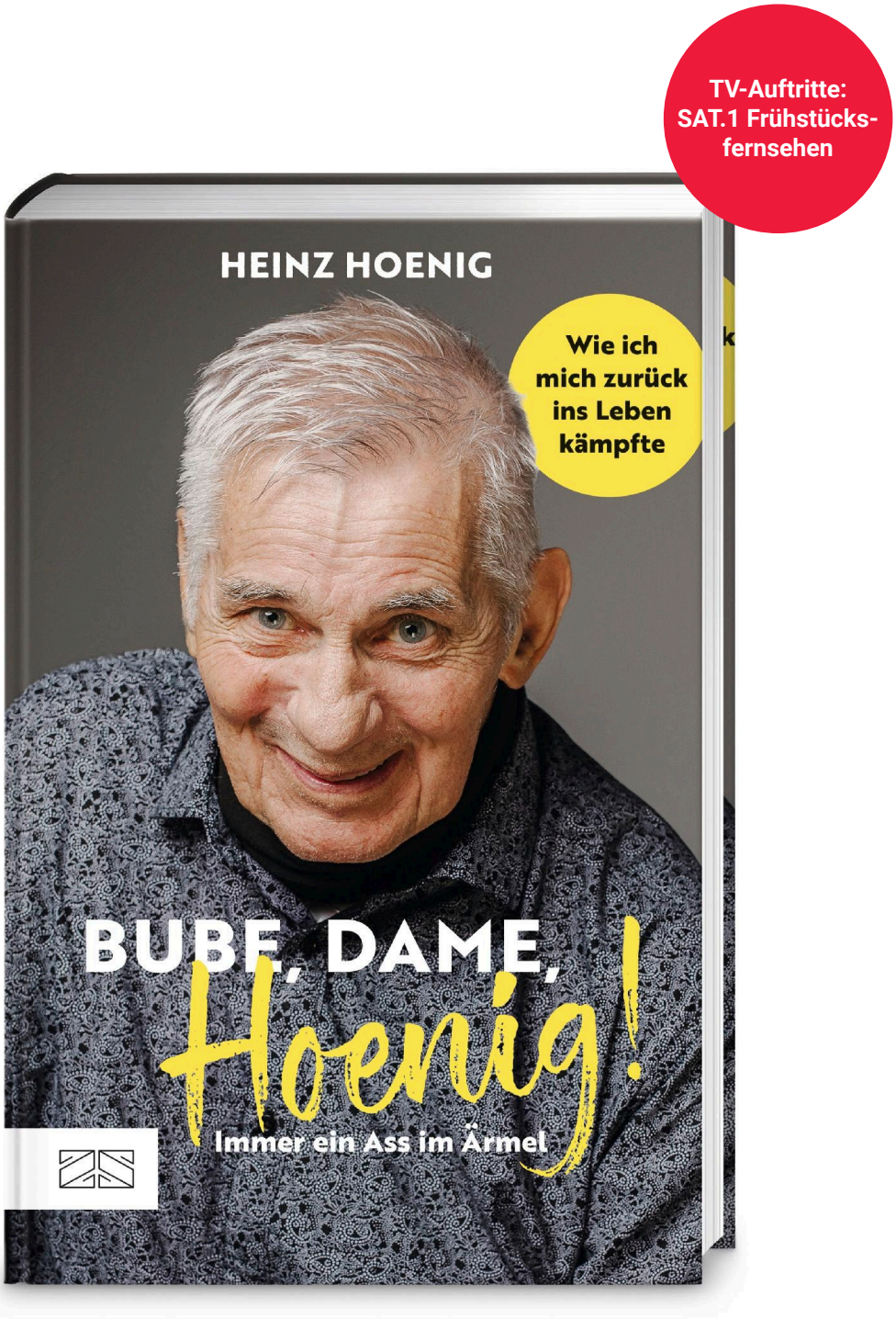

**Heinz Hoenig** ist ein deutscher Schauspieler. Seinen Durchbruch als Filmschauspieler hatte er 1981 als Funkmaat Hinrich in Wolfgang Petersens *Das Boot.* Der Regisseur Dieter Wedel besetzte ihn u. a. in seinen Mehrteilern *Der große Bellheim, Der Schattenmann, Der König von St. Pauli* und *Die Affäre Semmeling.*

# Wie Liebe und Mut ein Leben retten

## Heinz Hoenigs Autobiografie

Heinz Hoenig gehört zu den bekanntesten deutschen Schauspielern und wirkte in über 180 Kino-, Film- und Fernsehproduktionen mit. In seinem zweiten Buch *Bube, Dame, Hoenig! – Immer ein Ass im Ärmel* erzählt er nun erstmals die ganz persönliche Geschichte hinter seiner dramatischen Erkrankung 2024: Monate auf der Intensivstation, 144 Tage zwischen Leben und Tod, und das alles ohne Krankenversicherung. Getragen allein von der Liebe seiner Frau und seinen Fans, die für ihn gespendet haben. Passend zum 75. Geburtstag erzählt Heinz Hoenig offen und ungeschönt, wie er allen Widrigkeiten trotzte und sich ins Leben zurückgekämpft hat. Das Buch zeigt berührend, wie man sich durch die tiefsten Täler durchkämpfen kann und dass die Liebe immer das richtige Ass im Ärmel ist. Die inspirierende Geschichte eines Mannes, der nie aufgegeben hat.

- **Starke Fangemeinde, die Heinz Hoenig mit Spenden unterstützte**
- **Die dramatische Geschichte der deutschen Schauspiellegende**
- **Das Buch erscheint passend zum 75. Geburtstag von Heinz Hoenig**




Heinz Hoenig
**Bube, Dame, Hoenig! – Immer ein Ass im Ärmel**
Wie ich mich zurück ins Leben kämpfte

224 Seiten, Hardcover
Format 14,0 × 21,5 cm
WG: 1971
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-667-8
**ET: 05.05.2027**

MAI 2027



© STEPHAN RUMPF

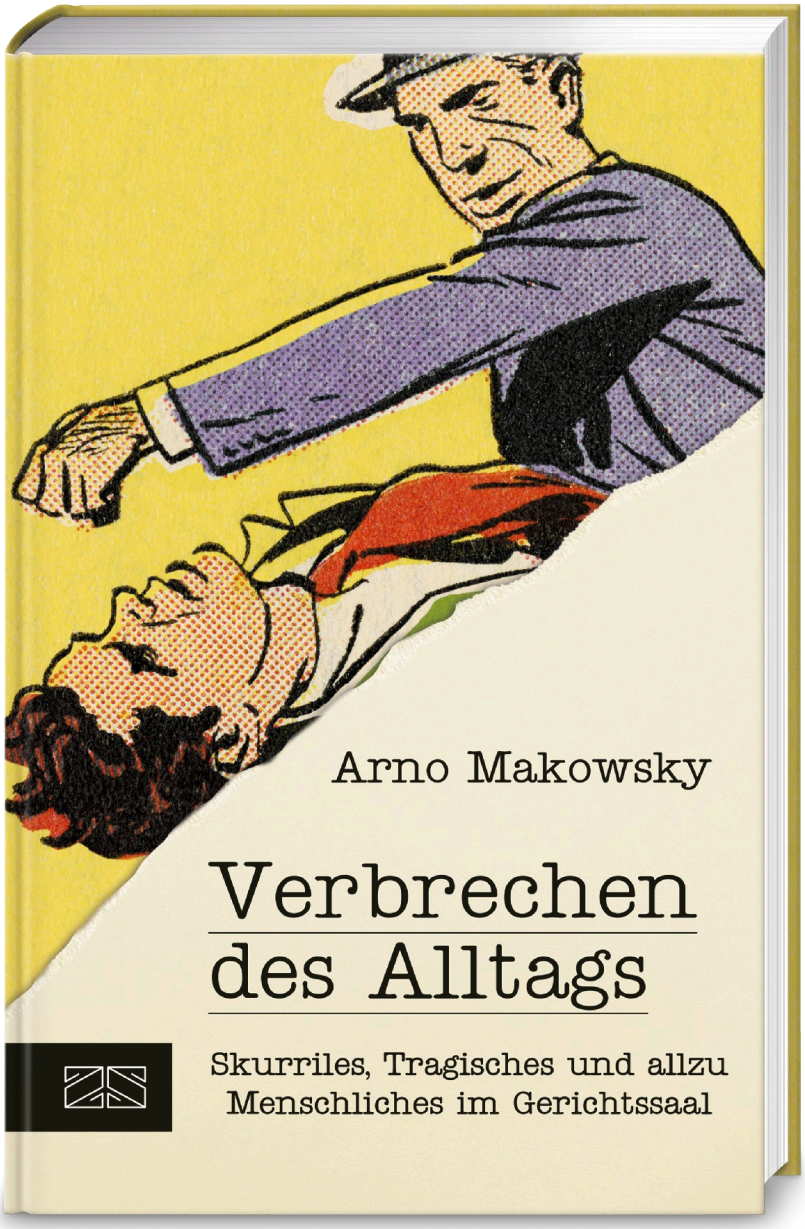
**Arno Makowsky** ist freier Journalist und Autor. Er war Chefredakteur der *Münchner Abendzeitung* und stellvertretender Chefredakteur beim *Berliner Tagesspiegel.* Nebenher unterrichtet er als Dozent für praktischen Journalismus an Akademien und Journalistenschulen. Seit einigen Jahren berichtet er für die ZEIT regelmäßig über Kriminalfälle.

# Kleine Fälle, großes Land

## Das überraschende Deutschlandporträt aus seinen Amtsgerichten

Ein Tätowierer, der sich wegen Körperverletzung verantworten muss, fünf Jugendliche, deren Online-Streit in brutale Gewalt kippt, und drei Panzerknacker, die am Tresor scheitern: In Deutschlands 638 Amtsgerichten zeigt sich das Verbrechen von seiner alltäglichen Seite. Arno Makowsky erzählt von Fällen, die komisch, traurig oder tragisch sind – und gerade deshalb mehr über unser Land verraten als mancher spektakuläre Prozess. Der erfahrene Journalist und Autor für ZEIT Verbrechen blickt dorthin, wo Rechtsprechung, soziale Wirklichkeit und menschliche Fehltritte aufeinandertreffen. So entsteht ein pointiertes, unterhaltsames Gesellschaftsporträt mit hohem Wiedererkennungswert. Diese originelle Abwandlung des True-Crime-Trends besetzt ein bislang kaum erschlossenes Themenfeld und spricht Fans wahrer Kriminalfälle ebenso an wie Leser:innen kluger, zugänglicher Sachbücher.

- **True Crime aus überraschender Alltagsperspektive**
- **638 Amtsgerichte, unzählige Fehltritte – ein pointiertes Porträt Deutschlands**
- **Arno Makowsky ist unter anderem bekannt aus ZEIT Verbrechen**




Arno Makowsky
**Verbrechen des Alltags**
Skurriles, Tragisches und allzu Menschliches im Gerichtssaal

192 Seiten, Hardcover
Format 14,0 × 21,5 cm
WG: 1973
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-678-4
**ET: 05.05.2027**

MAI 2027



© PRIVAT

**Jan-Denis Wulff** ist Kriminaloberkommissar beim Bundeskriminalamt (BKA) und war zuvor mehrere Jahre als Polizeikommissar bei der Polizei Nordrhein-Westfalen tätig. Sein Anliegen: eine präventive, evidenzbasierte Sicherheitspolitik mit besserer Ausstattung unserer Behörden und einer effizienteren Behördenzusammenarbeit. Hierfür engagiert er sich bei Bündnis 90/Die Grünen politisch und informiert auf seinem Instagram-Kanal über sicherheitsrelevante Themen.

# Präventiv. Sachlich. Wirksam.

## Für eine moderne Kriminalitätspolitik

Kaum eine politische Debatte wird derzeit so intensiv geführt wie die um Kriminalität und Sicherheit. Doch was macht unser Land tatsächlich sicherer? Jan-Denis Wulff ist Kriminaloberkommissar beim BKA und war zuvor als Polizeikommissar in NRW tätig. Aus seiner Erfahrung heraus analysiert er, wie in Deutschland über Sicherheit gesprochen und entschieden wird. Er zeigt, warum die propagierte Law-and-Order-Politik häufig erst reagiert, wenn Taten bereits geschehen sind – und selten an den Ursachen ansetzt. Anhand von Ausländerkriminalität, Gewalt gegen Frauen und Organisierter Kriminalität entlarvt Wulff Halbwahrheiten und Panikmache. Er zeigt, wie Personalmangel, falsche Prioritäten und veraltete Strukturen die Polizei ausbremsen – und entwickelt konkrete Ideen für eine moderne, europäisch gedachte Sicherheitspolitik. Ein klares, faktenreiches Plädoyer für mehr Vernunft, Prävention und Mut zur Veränderung.

- **Kriminalität und innere Sicherheit: zwei Debatten, die Deutschland bewegen**
- **Polizeipraxis aus erster Hand: klar, kritisch und ohne Beschönigung**
- **Konkrete Lösungen für eine präventive, wirksamere Sicherheitspolitik**

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

PRESSESCHWERPUNKT




Jan-Denis Wulff
**Echte Sicherheit**
Warum wir Kriminalität falsch bekämpfen
und wie Deutschland sicherer werden kann

224 Seiten, Hardcover
Format 14,0 × 21,5 cm
WG: 1970
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-706-4
**ET: 02.06.2027**

JUNI 2027

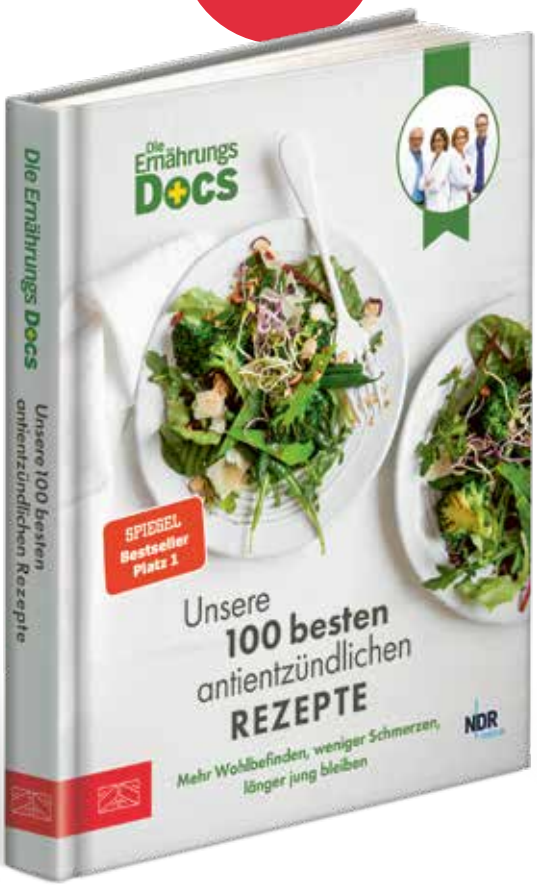
# B.

## Gesundheit ist essbar

**Die erfolgreichen Bücher von Deutschlands renommiertesten Ernährungsmedizinern – großes Wissen für gesunden Genuss.**

## BESTSELLER

Über 110.000 verk. Expl.



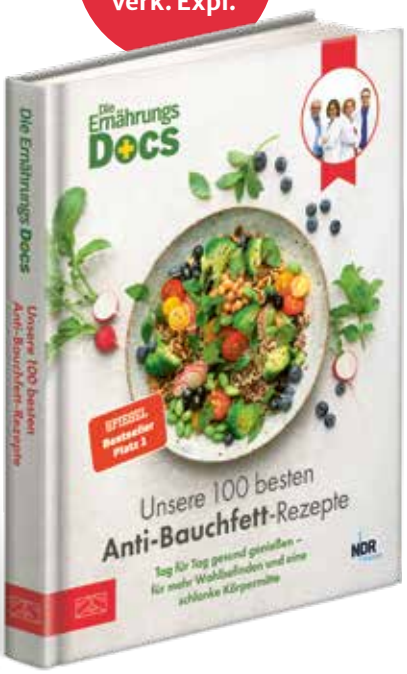

**Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte**
978-3-96584-419-3

Über 30.000 verk. Expl.



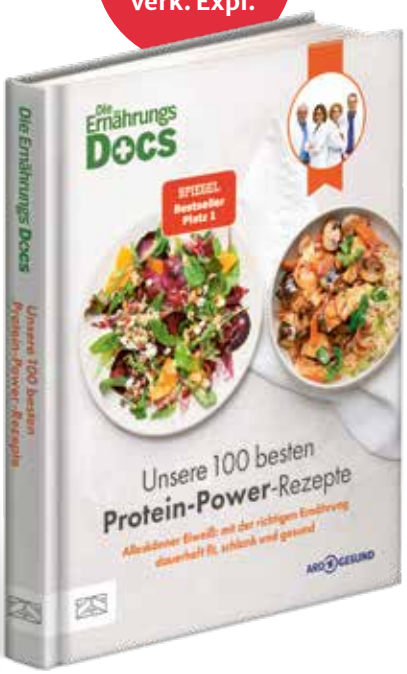

**Gesund abnehmen mit der Anti-Entzündungs-Formel**
978-3-96584-601-2

Über
50.000
verk. Expl.



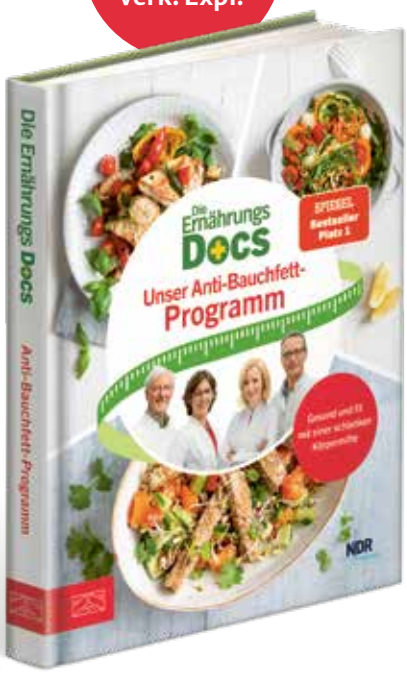

**Unsere 100 besten**
**Anti-Bauchfett-Rezepte**
978-3-96584-511-4

Über
20.000
verk. Expl.



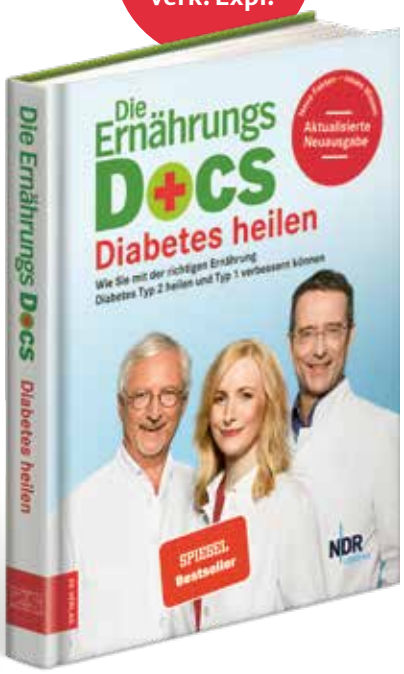

**Unsere 100 besten**
**Protein-Power-Rezepte**
978-3-96584-631-9

Über
215.000
verk. Expl.




**Unser Anti-Bauchfett-Programm**
978-3-96584-195-6

Über
143.000
verk. Expl.




**Diabetes heilen**
978-3-89883-907-5


© CLAUDIA TIMMANN

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

# Gut essen, gut verdauen

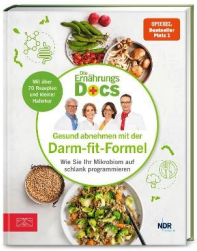
## 100 Rezepte für einen starken Darm – vom Ärzteteam der Ernährungs-Docs

Der Darm verdaut nicht nur. Ein Großteil der Abwehrzellen sitzt in seiner Schleimhaut, er produziert Botenstoffe wie Serotonin und steht über die Darm-Hirn-Achse, vor allem über den Vagusnerv, in ständigem Austausch mit dem Gehirn. Wie gut er arbeitet, hängt in erster Linie vom Mikrobiom ab, der Gemeinschaft aus Billionen Bakterien. Und darauf nimmt jede Mahlzeit Einfluss. Nach ihrem Motto „Essen als Medizin" zeigen Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl und Silja Schäfer, was den Darm stärkt: Ballaststoffe aus Gemüse und Hülsenfrüchten, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Kefir, dazu Prä- und Probiotika und entzündungshemmende Fette. Die 100 Rezepte setzen das direkt um. Dazu kommen ein Selbsttest, die besten Darm-Lebensmittel im Einzelporträt sowie Alltagshilfen wie Haferkur, Moro-Suppe und Bauchmassage.

- **Magen-Darm-Beschwerden gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen**
- **Hilfe zur Selbsthilfe: 100 schonende Rezepte mit Ballaststoffen, Fermentiertem und Probiotika**
- **Das neue Kochbuch vom Ärzteteam der Ernährungs-Docs, SPIEGEL-Bestseller-Autoren**




Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
**Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte**
28,90 € (DE) | 29,80 € (AT)
ISBN 978-3-96584-419-3




Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen
**Die Ernährungs-Docs – Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-286-1




Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen
**Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten darmgesunden Rezepte**
Mit der richtigen Ernährung das Darmmikrobiom stärken

224 Seiten, Hardcover bebildert
Format 20,2 × 26,0 cm
WG: 1461
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-713-2
**ET: 05.05.2027**

MAI 2027



© CLAUDIA TIMMANN

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.

# Schlanker werden und bleiben

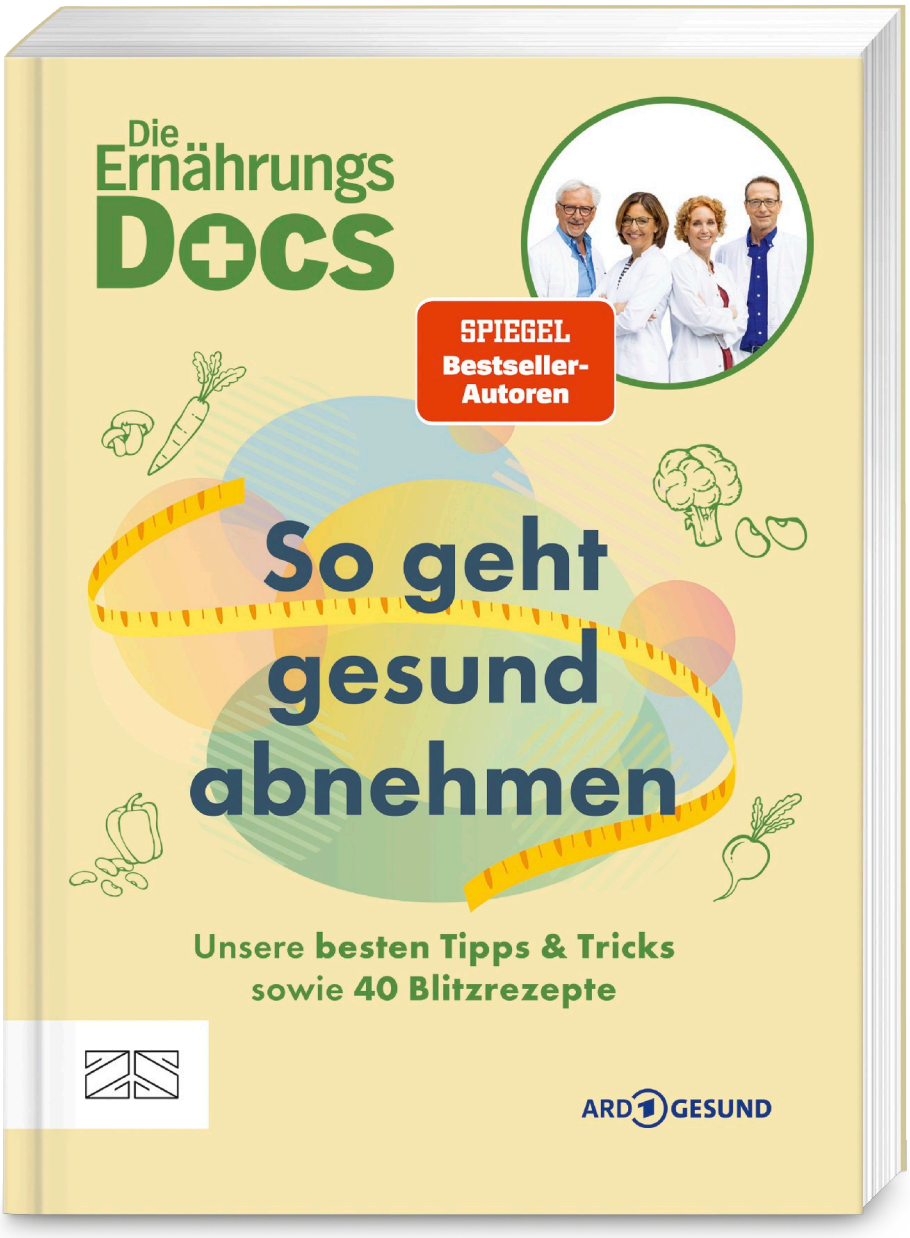
## 40 superleichte 5-Zutaten-Rezepte

Abnehmen muss nicht bedeuten, dass man hungert, ständig verzichtet oder das ganze Leben auf einmal umkrempeln muss. In ihrem neuen Buch zeigen die Ernährungs-Docs, wie schon kleine und alltagstaugliche Veränderungen die Gewichtsreduktion fördern. Dabei geht es ebenso um sättigende Lebensmittel, Eiweiß und Ballaststoffe wie um Heißhunger, Bewegung, Schlaf, Stress und emotionales Essen. 40 schnelle Rezepte mit maximal 5 Zutaten helfen dabei, das Wunschgewicht zu erreichen, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen. Keine weitere Diät, die niemand durchhält, sondern eine Veränderung der Ernährungsweise, die langfristig zum eigenen Alltag passt. Das gesammelte Wissen der Ernährungs-Docs rund um das Thema gesundes Abnehmen.

- **Alles, was man zum Thema Abnehmen wirklich wissen muss**
- **40 einfache Rezepte mit maximal 5 Zutaten**
- **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 – So einfach geht gesund essen**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-518-3




Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
**Die Ernährungs-Docs – So geht gesund abnehmen**
Unsere besten Tipps und Tricks sowie 40 Blitzrezepte

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 × 20,3 cm
WG: 1461
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-714-9
**ET: 03.03.2027**

VISITE

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

# Essen ohne Beschwerden

## Was Magen und Darm wirklich guttut – mit 30 schonenden Rezepten

Blähungen nach dem Essen, Sodbrennen am Abend, Verstopfung über Tage: Die einen trifft es gelegentlich, die anderen regelmäßig. Das muss nicht sein, denn in den meisten Fällen gibt es wirksame Abhilfe. Dieses VISITE-Buch erklärt zunächst verständlich, wie Magen, Darm und Mikrobiom zusammenspielen und warum die Darm-Hirn-Achse über mehr entscheidet als die Verdauung. Ein Selbsttest zeigt, wie darmgesund der eigene Alltag ist. Es folgen die besten Lebensmittel fürs Mikrobiom, 30 alltagstaugliche Rezepte und ein Kapitel zu den typischen Beschwerden – von Blähbauch, Reflux und Reizdarm über Unverträglichkeiten bis zu Erkrankungen, bei denen ärztliche Hilfe nötig ist. Ein Experteninterview erklärt, warum die Diagnose oft so lange dauert. Hausmittel, Entspannung und Schlaf runden das Buch ab.

- **Fast zwei Drittel aller Deutschen haben Magen- und Darmbeschwerden**
- **Praktisches Selbsthilfe-Programm für eine dauerhaft bessere Darmgesundheit**
- **Der neue Ratgeberband zu Deutschlands bekanntestem TV-Gesundheitsmagazin**




Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl
**Ernährungs-Docs – Gute Verdauung**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
ISBN 978-3-89883-822-1




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




Visite
**Gesund mit Visite – Endlich Ruhe im Bauch**
Die besten Hausmittel und Strategien gegen Blähungen, Sodbrennen & Co.

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 × 20,3 cm
WG: 1461
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-712-5
**ET: 03.02.2027**

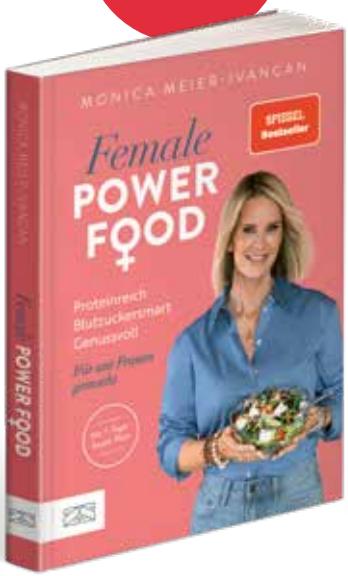
# B.

## BESTSELLER

# Gesunder Genuss.
# Großes Potenzial.

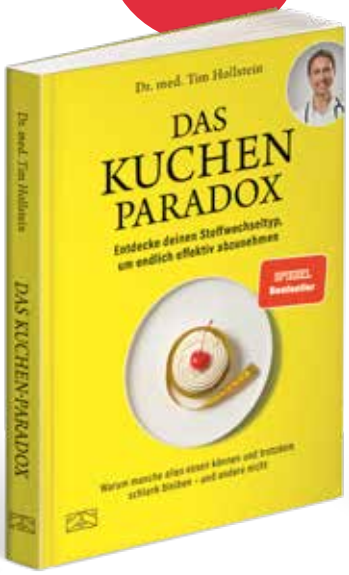
## Große Themen – große Zielgruppe – großer Umsatz.

Über 12.000 verk. Expl.



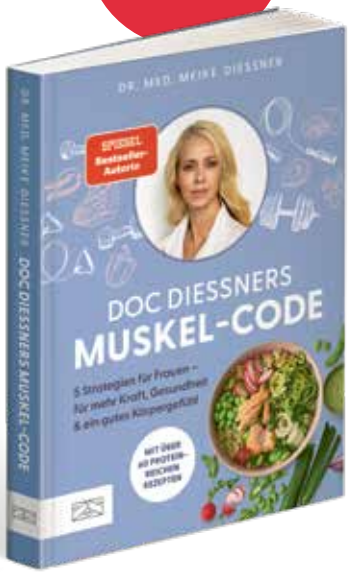

**Female Power Food**
978-3-96584-603-6

Über 17.000 verk. Expl.




**Das Kuchen Paradox**
978-3-96584-597-8

Über 6.000 verk. Expl.



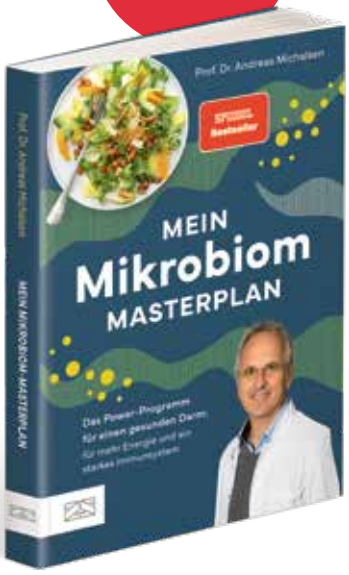

**Doc Diessners Muskel-Code**
978-3-96584-559-6

Über 75.000 verk. Expl.




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

Über 20.000 verk. Expl.



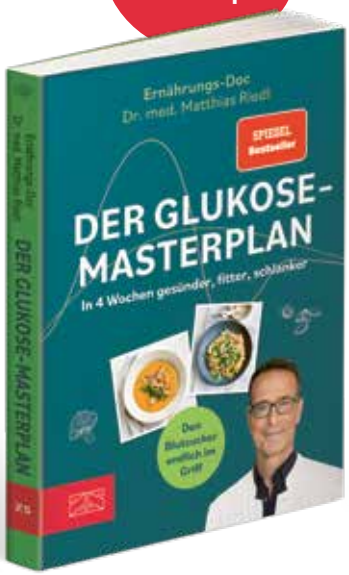

Mein Mikrobiom Masterplan
978-3-96584-562-6

Über 120.000 verk. Expl.




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

Über 50.000 verk. Expl.




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

Über 10.000 verk. Expl.




Der Histamin Masterplan
978-3-96584-596-1

Über 10.000 verk. Expl.




Gesund mit Visite
Das Bauch-Weg-Programm
978-3-96584-600-5



© CLAUDIA TIMMANN

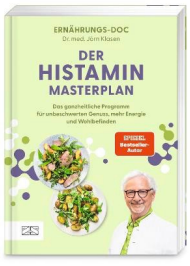
**Dr. med. Jörn Klasen** ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt auf Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, Ernährungsmediziner sowie Arzt für anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Über 15 Jahre war er Chefarzt und zehn Jahre stellvertretender ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg. Seit 2015 ist er am Medizinicum Hamburg tätig und dort für den Bereich integrative Medizin verantwortlich.

# Tschüss, Fettleber!

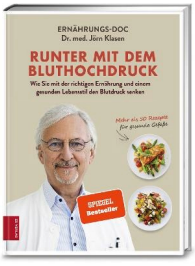
## Das Sofortprogramm für die Entgiftungszentrale des Körpers

Eine Fettleber entsteht langsam und oft unerkannt. Die weltweit häufigste chronische Lebererkrankung verursacht keine Schmerzen und macht anfangs kaum Beschwerden. „Das macht sie höchst gefährlich", sagt der bekannte TV-Ernährungs-Doc Dr. med. Jörn Klasen. Doch wenn sich Fett in der Leber ablagert, steigt nicht nur das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt, auch Leberzirrhose oder Leberkrebs können die Folge sein. Als Ursachen einer Fettleber gelten nicht nur Alkohol und Übergewicht. Auch schlanke Menschen können mit falscher Ernährung ihrer Leber enorm schaden. Mit dem Tschüss-Fettleber-Masterplan zeigt Jörn Klasen, wie die Leber schnell regenerieren kann, denn sie ist eine Meisterin der Selbstheilung. Sein ausgeklügeltes 4-Schritte-Programm hilft dabei, unser wichtigstes Stoffwechselorgan aktiv zu entgiften und die Leberwerte effektiv zu verbessern.

- **Große Zielgruppe: Etwa 25 % aller Erwachsenen in Deutschland leiden an einer Fettleber**
- **Jörn Klasen ist ein Top-Experte in der Behandlung von Lebererkrankungen**
- **Erfolgreiches Masterplan-Konzept endlich auch für die Fettleber – mit 40 Rezepten**




Dr. med. Jörn Klasen
**Der Histamin-Masterplan**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-596-1




Dr. med. Jörn Klasen
**Runter mit dem Bluthochdruck**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-89883-883-2




Dr. med. Jörn Klasen
**Der Anti-Fettleber-Masterplan**
In 4 Schritten zur effektiven Regeneration

160 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 × 20,3 cm
WG: 1460
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-717-0
**ET: 03.02.2027**



© CLAUDIA TIMMANN

**Dr. med. Helge Riepenhof** ist Facharzt für Rehabilitationsmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Sportmediziner und Chefarzt im BG Klinikum Hamburg. Er betreute Profisportler bei drei Olympischen Spielen, diversen Weltmeisterschaften und Fußballmannschaften in der Champions League wie den AS Rom oder RB Leipzig.

# Verletzt? Jetzt klug handeln

## Vom ersten SOS bis zurück zum Sport

Ein falscher Schritt, ein stechender Schmerz – und plötzlich ist unklar: weitermachen, abwarten oder sofort zum Arzt? Sportmediziner Helge Riepenhof gibt aktiven Menschen genau dann Orientierung. Mit 20 Jahren Erfahrung unter Anderem in der Champions League, bei der NBA und den Olympischen Spielen erklärt er verständlich, wie Sportverletzungen einzuschätzen sind, was in den ersten Minuten hilft und welche Warnzeichen ernst genommen werden müssen. Sein Ampelsystem, praktische Selbstchecks und ein übersichtlicher Verletzungsatlas führen sicher durch Akutsituation, Diagnostik und Heilung. Dazu zeigt der Ratgeber, wie Rehabilitation sinnvoll gesteuert, Überlastung vermieden und die Rückkehr ins Training vorbereitet wird. Ein besonderes Plus: der fundierte Comeback-Plan ab 40 – für alle, die nach Verletzung oder längerer Pause wieder klug, belastbar und mit Vertrauen aktiv werden wollen.

- **SOS-Ampelsystem für schnelle Orientierung**
- **Verletzungsatlas, Selbstchecks, Comeback-Plan**
- **Das neue Buch von Erfolgsautor Helge Riepenhof**




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




Dr. med. Helge Riepenhof
**SOS Sportverletzungen**
Klug vorbeugen, schnell helfen, wieder aktiv werden

176 Seiten, Hardcover bebildert
Format 17,0 × 23,8 cm
WG: 1464
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-721-7
**ET: 07.04.2027**

APRIL 2027



© BEN FUCHS

Erika Rischko hat mit 55 Jahren mit dem Sport angefangen. Heute ist die 86-Jährige aus dem rheinischen Langenfeld täglich im Training, 14 bis 16 Stunden pro Woche. Ihr erstes TikTok-Video stellte sie im April 2020 online, eigentlich nur für die Familie. Daraus wurde die „Fitness-Oma" mit einem enormen Medienecho.

# Anfangen kann man immer

## Das Mitmachprogramm von Erika Rischko für alle, die zu Hause fitter werden wollen

Wer fitter werden will, braucht einen Plan. Erika Rischko liefert ihn: Sie trainiert mit zwei künstlichen Kniegelenken und einer versteiften Lendenwirbelsäule und erreicht auf TikTok, Instagram und YouTube ein Millionenpublikum. Ihr neues Buch begleitet die Leser:innen 30 Tage lang, jeden Tag mit einer kurzen Einheit – insgesamt 40 Übungen für Kraft, Balance, Beweglichkeit und Ausdauer, teils mit leichterer und intensiverer Variante. Trainiert wird zu Hause, mit einfacher Ausstattung. Vier kurze Tests zeigen zu Beginn den eigenen Stand und an Tag 30 den Fortschritt. Der Theorieteil erklärt knapp, was Training bewirkt, wie viel Bewegung genügt und wie man mit Arthrose, Osteoporose oder künstlichen Gelenken sicher übt. Dazu kommen Erika Rischkos Anekdoten und Tipps, vom Plank-Battle im Fernsehen bis zum Treffen mit Yungblud in Köln.

- **Reichweite ab Tag eins:** Erika Rischko, 86, erreicht auf TikTok und Instagram über 1,7 Mio. Menschen
- **Klare Mitmach-Mechanik:** 30 Tage, ein Tag pro Seite – ein Programm mit Struktur statt einer reinen Übungssammlung
- **Einfache Ausstattung:** sofort zu Hause umsetzbar, ohne Studio



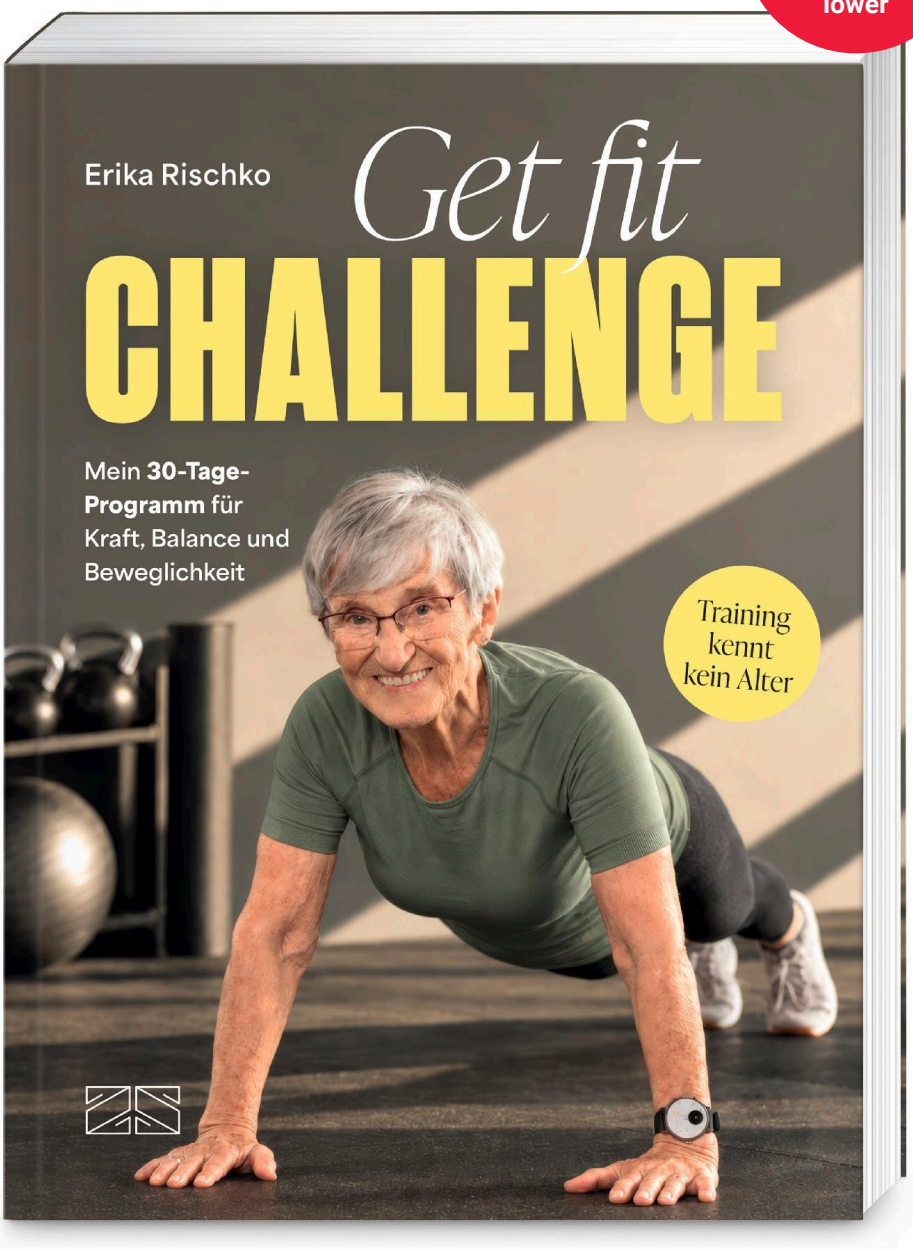

Erika Rischko, Prof. Dr. Ingo Froböse
**Für Fitness ist es nie zu spät**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-203-8

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

PRESSESCHWERPUNKT

TV-PRÄSENZ

**Über 1,7 Mio. Social-Media-Follower**




Erika Rischko
**Get fit Challenge**
Mein 30-Tage-Programm für Kraft, Balance und Beweglichkeit

144 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 × 20,3 cm
WG: 1464
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-728-6
**ET: 02.06.2027**

JUNI 2027



© ANDREA WIMMER

**Dr. Sandra Bürklin** ist Fachärztin für Neurologie, Ärztin für TCM und Gründerin von Qi Now, der führenden Plattform für moderne TCM im deutschsprachigen Raum. Durch ihren erfolgreichen Podcast „Die TCM-Docs" zählt sie zu den bekanntesten Stimmen für ganzheitliche Gesundheit. Ihr Ansatz: Langlebigkeit mit den Mitteln der TCM – alltagsnah und für jeden umsetzbar.

# TCM meets Longevity

## Altes Wissen neu entdeckt




Longevity ist einer der größten Gesundheitstrends unserer Zeit. Doch das Streben nach einem langen, gesunden Leben ist kein moderner Hype, sondern über 3000 Jahre alt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist „Yang Sheng" – die Kunst der Lebenspflege – seit Jahrtausenden der Kern echter Langlebigkeit. Dieses Buch übersetzt das uralte Wissen der TCM in eine moderne, alltagstaugliche Sprache. Es zeigt, dass ein langes, erfülltes Leben nicht durch Perfektion, sondern durch Balance entsteht und dass Selbstfürsorge kein Luxus, sondern echte Lebenskunst ist. Dieses Buch ist ein Kompass: für Menschen, die wissen, dass es nicht um das EWIGE Leben geht – sondern um das GUTE!

- **Trendthema „Longevity" kombiniert mit dem jahrtausendealten Wissen der TCM**
- **Autorin hostet den größten TCM-Podcast in DACH mit 130.000 Downloads pro Monat**
- **Longevity neu gedacht: Harmonie und Balance statt Perfektion und Leistungsdruck**

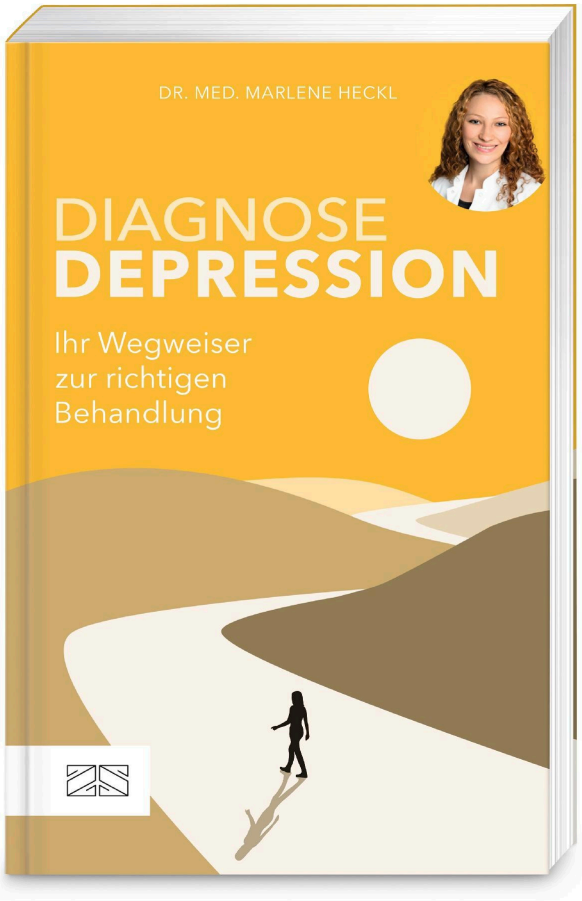
Dr. Sandra Bürklin
**Das Geheimnis des guten Lebens**
Wie du mit TCM nicht nur länger, sondern auch besser lebst.

176 Seiten, Klappenbroschur
Format 17,0 × 23,8 cm
WG: 1460
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-720-0
**ET: 05.05.2027**

MAI 2027

# Diagnose Depression

## Alles, was Sie jetzt wissen müssen






© PRIVAT

**Dr. med. Marlene Heckl** ist Ärztin der Psychiatrie und Psychotherapie, Wissenschaftsjournalistin und Mitglied im Bayerischen Ethikrat. Sie schreibt regelmäßig über Medizin, Forschung und psychische Gesundheit für renommierte Medien. Mit @seelendoc betreibt Heckl einen erfolgreichen Social-Media-Kanal, auf dem sie über Psychologie aufklärt – empathisch und leicht verständlich.

Dr. Marlene Heckl begegnet in ihrer Praxis täglich Menschen, die lange gewartet haben, bis sie Hilfe gesucht haben. Aus Scham, aus Unwissenheit, aus Angst. Dabei ist eine Depression keine Schwäche, kein persönliches Scheitern und ganz sicher kein Makel. Sie ist eine ernst zu nehmende, gut behandelbare Erkrankung, die Körper und Seele betrifft. Der Ratgeber von Dr. Marlene Heckl erklärt leicht verständlich, wie Depressionen entstehen, welche Formen es gibt und woran man sie erkennt. Ebenso zeigt die Autorin auf, welche Therapien es gibt, wie man gute Hilfe findet und was man selbst zur Genesung beitragen kann. Kurz: Dieser Ratgeber bietet Orientierung in einer Zeit, in der vieles verwirrend ist.

- **Psychische Erkrankungen nehmen seit Jahren zu – mit weiter steigender Tendenz**
- **Hohe Autorenkompetenz durch Erfahrung in Psychiatrie und Psychotherapie**
- **Tiefgreifendes Wissen leicht zugänglich und äußerst empathisch vermittelt**

Dr. med. Marlene Heckl
**Diagnose Depression**
Ihr Wegweiser zur richtigen Behandlung

256 Seiten, Hardcover
Format 13,5 × 21,0 cm
WG: 1460
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-626-5
**ET: 02.06.2027**

JUNI 2027



© WOLFGANG WESSLING

**Klaus-Peter Wolf** zählt zu den erfolgreichsten deutschen Autoren. Seine Ostfriesenkrimis und fast 50 Kinderbücher wurden in 26 Sprachen übersetzt und über 15 Millionen Mal verkauft. Seine Drehbücher, u. a. für den *Tatort*, sorgen für beste Einschaltquoten. Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen und ist Mitglied im PEN-Zentrum Deutschland.

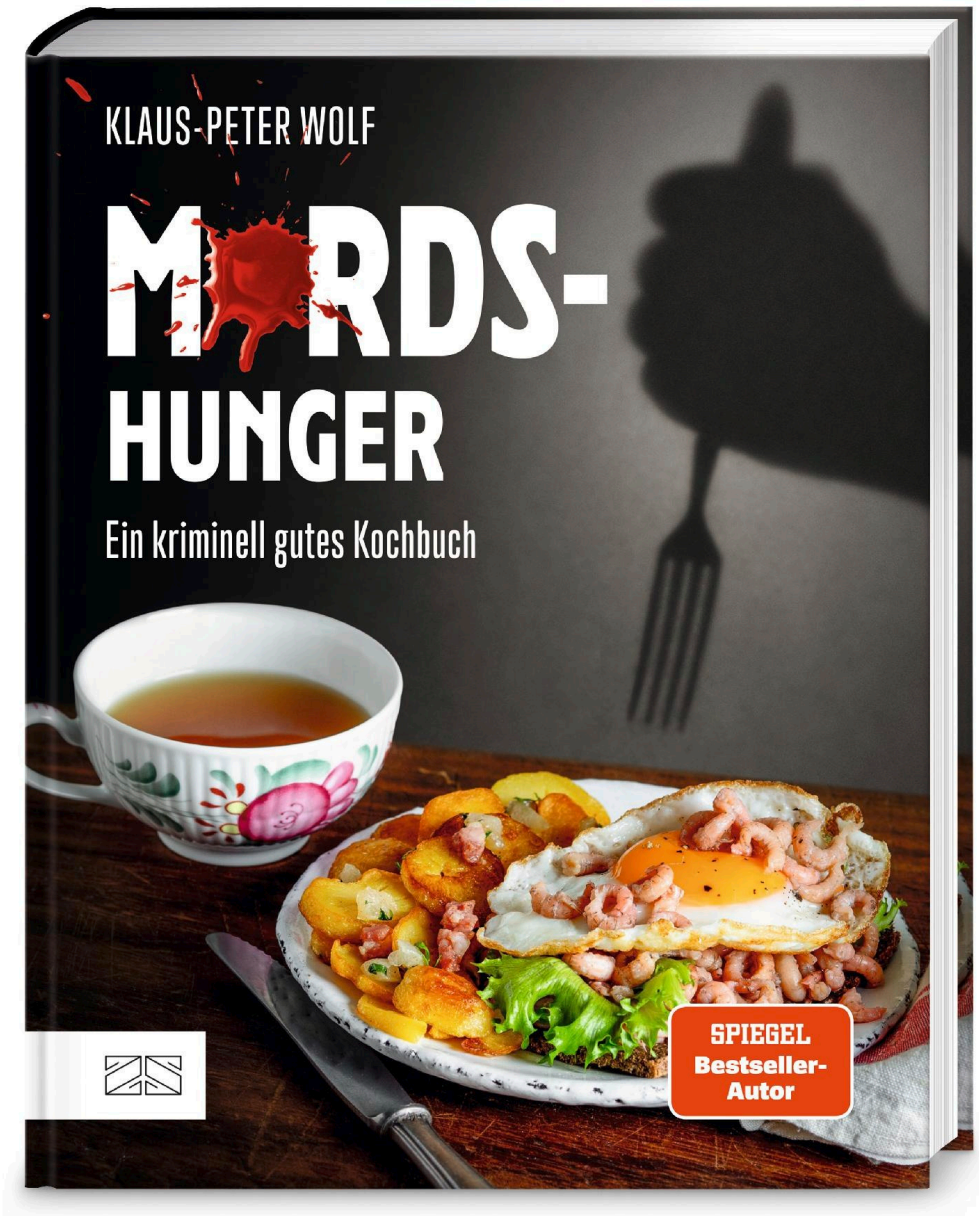
# Das erste und absolut offizielle Ostfriesenkrimi-Kochbuch

## Spannend, unterhaltsam und mörderisch gut

„Salat Morgenröte" – Millionen Ostfriesenkrimi-Leser würden dafür töten – müssen sie aber nicht mehr lange, denn Klaus-Peter Wolf persönlich serviert im Herbst 2027 dieses und noch über 40 weitere von seiner Fangemeinde heiß ersehnte Gerichte. Aufgetischt werden die Rezepte nicht irgendwie, sondern in authentischem und höchst spannendem Kontext: Frank Weller, hauptamtlich Kommissar und Gatte von Ann Kathrin Klaasen, zeigt sich in der Rahmenhandlung von seiner privaten Seite. Der passionierte Hobbykoch philosophiert übers Krabbenpulen und die perfekte Zubereitung von Bratkartoffeln, schneidet Queller im Mondschein und verführt seine Frau wie auch die Leser mit seiner Kochkunst. Dass es dabei nicht immer ganz unblutig zugeht, liegt nicht daran, dass Weller nicht mit Küchenmessern umgehen kann, sondern daran, dass es ein Ostfriesenkrimi ist – ein in hohem Maße kulinarischer. Und daran, dass Fans dafür töten werden – und Buchhändler auch, wenn sie nicht schnell vorbestellen.

- **Das erste Kochbuch zu den berühmten Ostfriesen-Krimis**
- **Bestseller-Autor mit 15 Millionen verkauften Büchern in 26 Sprachen**
- **Exklusive Texte und Rezepte von Klaus-Peter Wolf persönlich**






Klaus-Peter Wolf
**Mordshunger**
Ein kriminell gutes Kochbuch

176 Seiten, Hardcover bebildert
Format 19,3 × 24,5 cm
WG: 1455
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-710-1
**ET: 03.03.2027**

MÄRZ 2027

# A.

## AKTION

## So schmeckt Urlaub

Kulinarische Genussreisen, die das Urlaubsgefühl verlängern.



# LÄNDERKÜCHE

**Aktion gültig bis: 31.03.2027**

| | KLEIN | GROSS | AUTOR | TITEL | ISBN | PREIS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| NOVITÄTEN | 1 | 2 | Prolic, Christiane Emma | Emmi kocht einfach mediterran | 9783965846777 | 24,99 |
| | 1 | 2 | Gentile, Domenico | Pizza, pane e focaccia | 9783965846593 | 34,00 |
| | 1 | 1 | van der Leeden, Vanja | Italopunk | 9783965847040 | 39,00 |
| | 1 | 1 | Sintes, Niclas/ Carassale, Matteo | Côte d'Azur | 9783965846562 | 39,00 |
| | 1 | 2 | Hayden, Georgina/ Scriptorium Köln | Sonne, Salz, Olivenöl | 9783965846715 | 29,90 |
| | 1 | 2 | Park, Noah/Lee, Ares | Anju | 9783965847002 | 24,99 |
| | 1 | 2 | Anderson, Tim/Heilig, Lisa | JapanEasy Kitchen | 9783965846982 | 29,90 |
| BACKLIST | | 1 | Phaidon | Der Silberlöffel | 9783947426102 | 50,00 |
| | 1 | 1 | Clark, Letitia | Amore al Limone | 9783965845954 | 34,00 |

| | | |
|---|---|---|
| **NETTOWARENWERT** | **KLEIN 144 €** | **GROSS 221 €** |
| **USLIEFERUNGSTERMIN** | **27.04.2027** | |

**Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen oder unter buchvertrieb@edel.com**

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

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

*solange der Vorrat reicht



© JO KIRCHHERR

**Christiane Emma „Emmi“ Prolic**
lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Köln. Einfache Rezepte zu kreieren, die auch wirklich gelingen, ist ihre große Leidenschaft. Auf ihrem millionenfach besuchten Foodblog www.emmikochteinfach.de gibt die gelernte Marketingmanagerin all jenen Inspiration und Unterstützung im Kochalltag, die ein turbulentes Leben mit Beruf, Familie und Haushalt jonglieren.

# Mediterran kochen mit Emmi

## Sonniger Genuss für jeden Tag!

Nach vier erfolgreichen Koch- und Backbüchern erfüllt Emmi – eine der erfolgreichsten Foodbloggerinnen (www.emmikochteinfach.de) im deutschsprachigen Raum – einen großen Wunsch ihrer Community: 75 herzhafte und süße Rezepte rund ums Mittelmeer. Dabei zeigt sie die Vielfalt der mediterranen Küche – natürlich so, wie man es von Emmi kennt: unkompliziert, gelingsicher und alltagstauglich.
Die bunte Rezeptauswahl reicht von Salaten und Suppen, Pizza und Pasta, Hauptgerichte mit Gemüse, Fisch und Fleisch bis hin zu Beilagen und Desserts. Dabei bringen beliebte Klassiker und Emmis persönliche Entdeckungen mediterrane Abwechslung in den Kochalltag. Die Zutaten sind gut erhältlich, die Zubereitung verständlich erklärt und die Gerichte schmecken der Familie oder beeindrucken ganz entspannt Gäste. Emmis Tipps und Tricks machen mediterranes Kochen noch einfacher.

- **Das neue Kochbuch der Foodbloggerin und Spiegel-Bestseller-Autorin**
- **75 Rezepte: mediterrane Klassiker und persönliche Entdeckungen**
- **Unkompliziert, gelingsicher und alltagstauglich – mit gut erhältlichen Zutaten und vielen Tipps**



SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
PRESSESCHWERPUNKT
ONLINE-MARKETING




Christiane Emma Prolic
**Emmi kocht einfach mediterran**
75 Rezepte für sonnigen Genuss – jeden Tag

192 Seiten, Hardcover bebildert
Format 20,2 × 26,0 cm
WG: 1455
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-677-7
**ET: 07.04.2027**

APRIL 2027



© NADJA TELLI

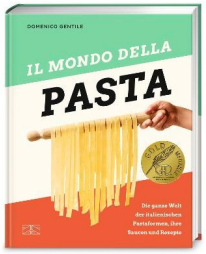
**Domenico Gentiles** große Leidenschaft ist die italienische Küche. Sein außergewöhnlich fundiertes Wissen rund um authentische Rezepte, beste Zutaten und die kulinarische Kultur Italiens teilt er als Autor zahlreicher erfolgreicher Kochbücher, in seinen Kochkursen, Genussreisen und Team-Events. 2014 rief er den Blog „Cooking Italy" ins Leben. Als größter italienischer Foodblog Deutschlands zählt er monatlich 250.000 Aufrufe. Sein Pizza-napoletana-Kurs in Mannheim ist einer der größten Kurse in Deutschland und sein YouTube-Kanal zählt aktuell zu den beliebtesten Pizza-Kanälen.

# Italienisches Backhandwerk für zu Hause

## Alles über Pizza, Pane, Focaccia, Panettone & Co.

Ein Must-have für alle, die Pizza, Brot und italienische Küche lieben, vom Hobbybäcker bis zum Pizzaprofi: Domenico Gentile, DER Experte für authentische italienische Küche, widmet sich nach seinem mit GAD Gold ausgezeichneten großen Buch zur Pasta dem italienischen Backhandwerk. Mit über 60 authentischen Originalrezepten aus allen Regionen Italiens definitiv eine Pizza-Bibel – mit entscheidendem Mehrwert: Neben allen Pizza-Stilen von napoletana bis romana packt Domenico alles ins Buch, was Italienfans unbedingt mal in den Ofen schieben sollten, und serviert damit ein unschlagbares Gesamtpaket.
Eine Backschule macht das Nachbacken ganz einfach. Die optimal auf Hobbybäcker abgestimmten Rezepte gelingen sowohl in Haushalts- als auch in Pizzaöfen. Getoppt werden Pizza und Co. von atmosphärischen Fotos und Geschichten aus Italiens Pizza-Hochburgen, Brotmanufakturen und den Backstuben ganz besonderer Menschen, die Domenico auf seiner Recherchereise besucht hat.

- **Bestseller-Autor Domenico Gentile mit jährlich 3 Millionen Blog-Aufrufen**
- **Standardwerk zum herzhaften italienischen Backen: alle Pizza-Stile, Brote, Kleingebäck und Co.**
- **Eintauchen in Backtraditionen und Italiens Pizza-Hochburgen**




Domenico Gentile
**Il mondo della pasta**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
ISBN 978-3-96584-491-9

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

ONLINE-MARKETING




Domenico Gentile
**Pizza, pane e focaccia**
Die besten Rezepte für italienische Pizza, Brote, Focaccia & Co.

240 Seiten, Hardcover bebildert
Format 20,2 × 26,0 cm
WG: 1454
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
ISBN 978-3-96584-659-3
**ET: 05.05.2027**

MAI 2027



© DOMINIK BEDAT

Noah Park wurde 1993 in München als Sohn südkoreanischer Eltern geboren und wuchs zwischen Deutschland und Korea auf. Einen prägenden Teil seiner Jugend verbrachte er in Seoul. Dort erlebte er Essen vor allem als Gemeinschaft und Austausch. Schon während seines Studiums arbeitete er in Bar, Service und Küche, bis ihn sein Weg schließlich an eine Kochschule in Korea führte. Heute betreibt er gemeinsam mit Chefkoch Ares Lee zwei koreanische Lokale in München mit dem Ziel, Menschen über Essen zusammenzubringen und koreanische Kultur verständlich zu machen.



© DOMINIK BEDAT

**Ares Lee** ist ein in Korea geborener Koch. Auf seinen Reisen durch Korea studierte er regionale Küchen und Traditionen und lernte, mit der Natur und der Zeit zu kochen. Anschließend war er in verschiedenen Bereichen der Gastronomie tätig und sammelte Kocherfahrungen in unterschiedlichen Ländern. Für ihn ist Essen eine Form des Ausdrucks. Heute wirkt er in Europa und interpretiert die koreanische Esskultur aus seiner eigenen Perspektive. Dabei kocht er mit Essen und Leben als seinen Zutaten und lässt diese in seine eigene Marke einfließen.

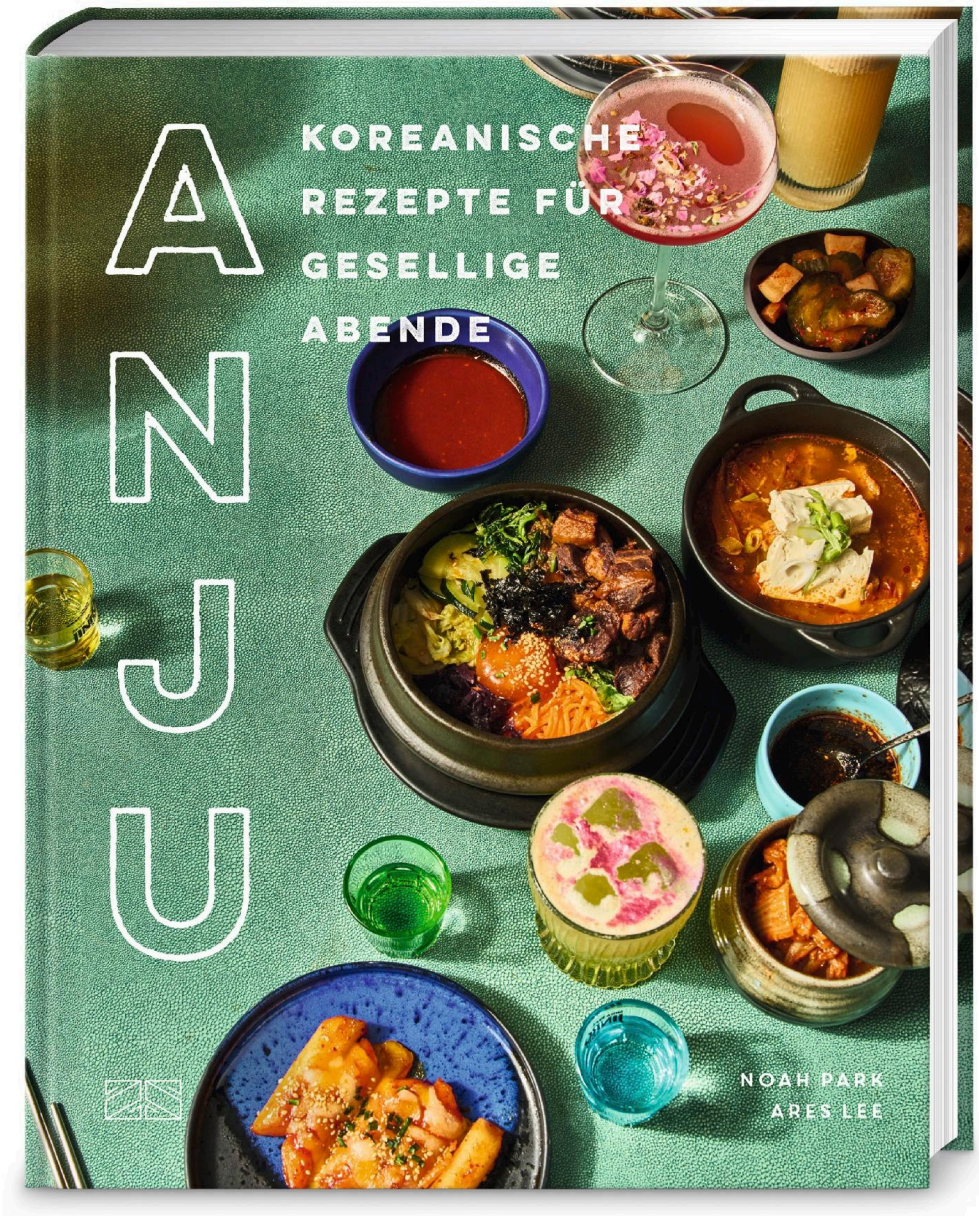
# Prost und Geonbae!

## Gemeinsam genießen wie in Korea

Neonlichter, Musik, gute Gesellschaft, erfrischende Getränke und dazu ein Tisch voller Essen, an dem sich alle bedienen. So geht Nachtleben in Korea. Denn in Korea trinkt man nie ohne Essen und genau das ist Anju – Essen, welches das Trinken begleitet. Dabei sind Speisen und Getränke immer perfekt aufeinander abgestimmt. So balanciert ein erfrischendes Bier die Schärfe eines Korean Fried Chicken aus, während Soju ein cremiges Cheese Dakgalbi ergänzt und Makgeolli ein herzhaftes Bibimbap abrundet. Dieses Buch führt durch eine Nacht in Seoul. Neben authentischen Rezepten zum Teilen wie Tteokbokki, Bulgogi oder Kimchi-Pfannkuchen und köstlichen Cocktails wie dem Soju Spritz oder dem Espresso Maktini steckt es auch voller interessanter Fakten über die koreanische Trinkkultur, Trinkspiele und essenzieller Vokabeln für einen koreanischen Abend zu Hause.

- **Trendthema Korea: Egal ob K-Pop, K-Drama, Literatur, Beauty oder Food, Korea ist aus der Popkultur nicht mehr wegzudenken!**
- **Authenthisches Autoren-Duo, das zwei koreanische Restaurants in München betreibt**
- **Köstliche Gerichte und spannendes Hintergrundwissen über die koreanische Kultur**






Noah Park, Ares Lee
**Anju**
Koreanische Rezepte für gesellige Abende

176 Seiten, Hardcover
Format 19,3 × 24,5 cm
WG: 1454
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-700-2
**ET: 05.05.2027**

MAI 2027



© REMKO KRAAIJEVELD

**Vanja van der Leeden** ist eine niederländisch-indonesische Food-Journalistin, Kochbuchautorin und ehemalige Chefköchin. Kulinarisch verbindet sie ihren eigenen kulturellen Hintergrund mit den Erfahrungen aus ihrer Zeit in Italien. Ihre Rezepte stehen für kräftige Aromen, Experimentierfreude und bewusstes Essen.

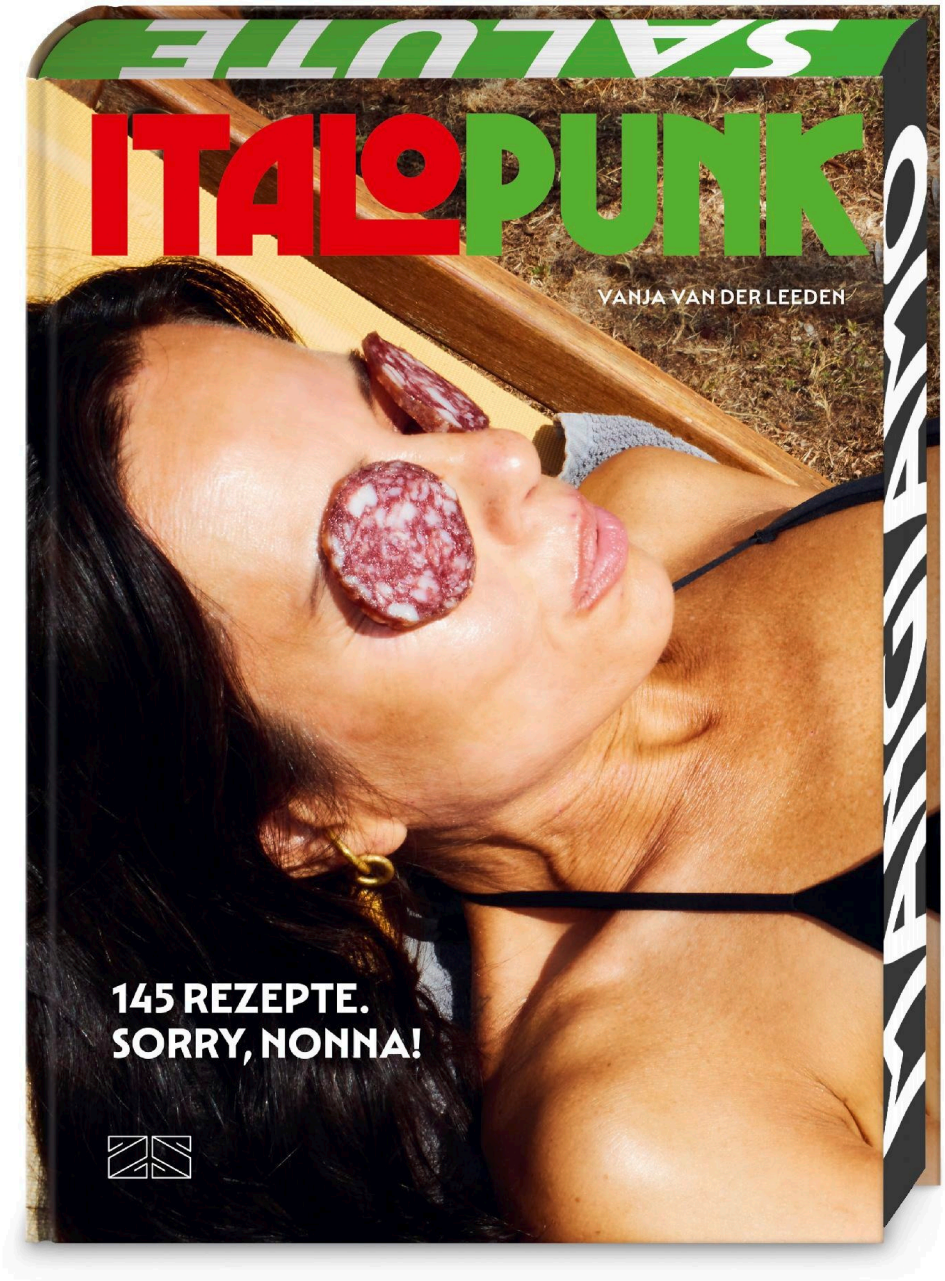
# Kochbuchsensation des Jahres

## Unverschämt leckere Gerichte aus Italiens Neo-Trattorien

*Italopunk* ist weit mehr als ein Kochbuch – es ist ein kulinarisches Manifest, das mit 145 kreativen Rezepten aus Italiens Neo-Trattorien die traditionellen Grenzen der italienischen Küche sprengt. Von Panzanella mit Mango über Cacio e Pepe mit Minze bis hin zu Tiramisu mit Sesam zelebriert jedes Rezept die Vielfalt der italienischen Küche und gewährt zugleich Einblicke in ihre spannende Weiterentwicklung. Ergänzt durch aufschlussreiche Interviews, persönliche Geschichten, Restaurant-Tipps und eindrucksvolle Fotografie abseits gängiger Klischees verspricht *Italopunk*, zu inspirieren, zu begeistern und den Blick auf die italienische Küche nachhaltig zu verändern.

- **Entwicklung statt Stillstand – 145 spielerische Neuinterpretationen klassischer Gerichte**
- **Einmaliges Porträt der jungen und innovativen italienischen Food-Szene**
- **Hochwertige Ausstattung mit Farbschnitt, Lesebändchen und Hochprägung**






Vanja van der Leeden
**Italopunk**
145 Rezepte. Sorry, Nonna!
Aus dem Niederländischen von Wiebke Krabbe

396 Seiten, Hardcover bebildert
Format 20,0 × 27,5 cm
WG: 1454
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
ISBN 978-3-96584-704-0
**ET: 07.04.2027**

APRIL 2027



© MATTEO CARASSALE

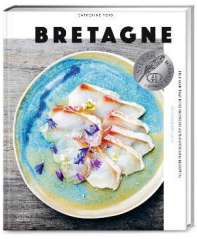
**Nicolas Sintes** ist ein französischer Chefkoch mit einer großen Leidenschaft für das Mittelmeer. Er ist in Cannes aufgewachsen und hat schon in zahlreichen Sterne-Restaurants in- und außerhalb Frankreichs gekocht – darunter vier Jahre lang in New York mit Daniel Boulud. Heute ist Sintes Chef des Restaurants im 5-Sterne-Hotel Les Roches Blanches in Cassis.

# Die Riviera auf dem Teller

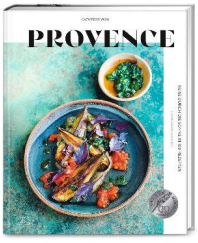
## Zwischen Sonne, Meer und Savoir-vivre

Wo das Licht des Südens auf das Blau des Mittelmeers trifft, beginnt eine Reise voller Genuss: Nicolas Sintes ist an der Côte d'Azur zu Hause – und ein ebenso talentierter wie leidenschaftlicher Koch. Nach Stationen in renommierten Sterne-Küchen bringt er in diesem Buch seine ganze Erfahrung und Liebe zur Region auf den Teller. 100 Rezepte von Cassis bis Menton zeigen die Kraft und Fülle dessen, was Land und Meer Südfrankreichs zu bieten haben: von Artischocken à la Barigoule über geschmorte Lammschulter mit Rosmarin und Gemüse à la Niçoise bis zu Madeleines mit Safran und Honig. Authentische Küche, stimmungsvolle Bilder und informative Texte machen jede Seite zur Liebeserklärung an die französische Riviera. Ein hochwertiges Kochbuch voller Savoir-vivre und Sehnsuchtspotenzial – ideal für Frankreichfans und Liebhaber der mediterranen Küche.

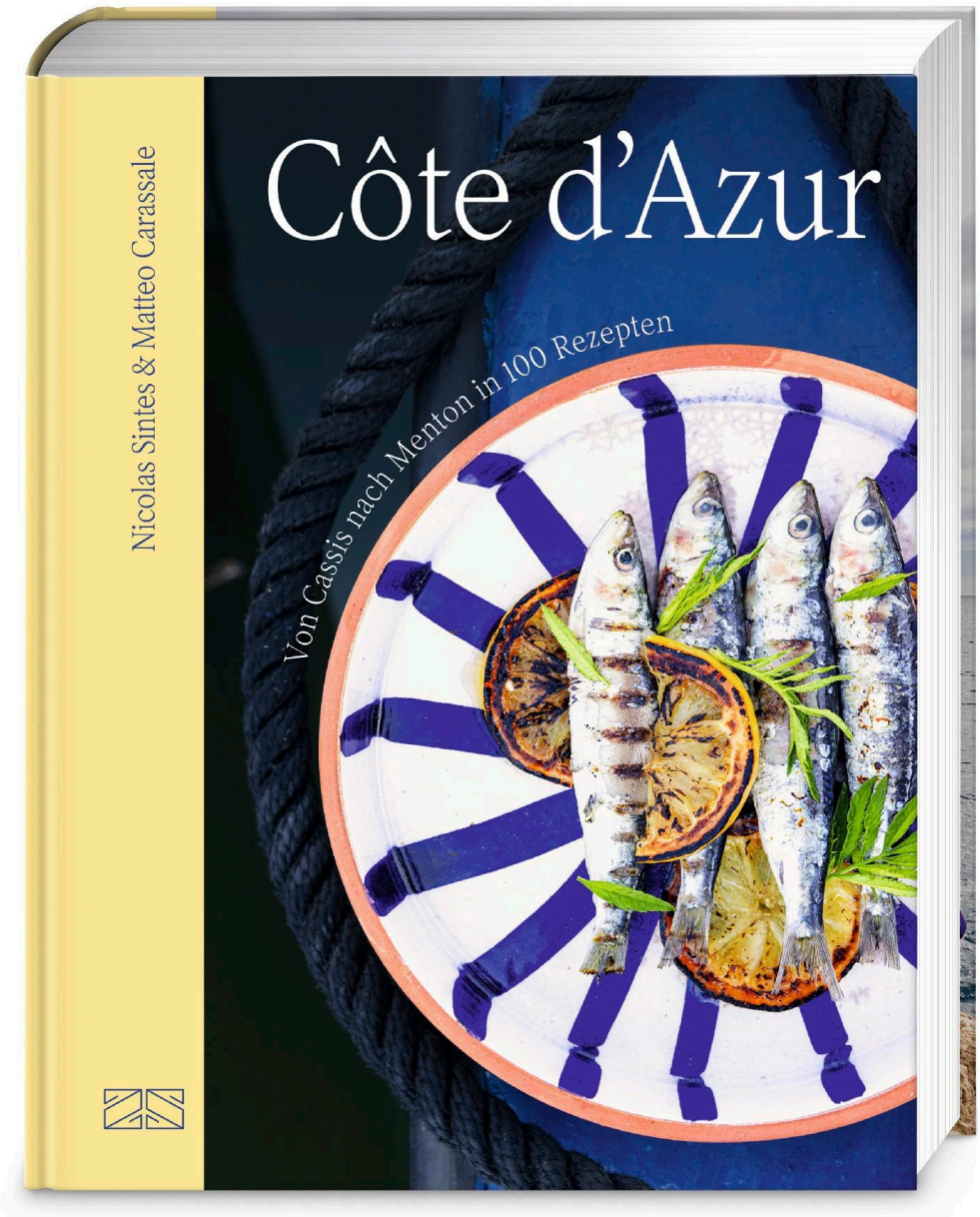
- **100 Rezepte auf 320 Seiten: Genussreise von Cassis nach Menton**
- **Kochbuch und Bildband: die Côte d'Azur zum Träumen und Genießen**
- **Hochwertige Ausstattung mit Halbleinencover**




Catherine Roig
**Bretagne**
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
ISBN 978-3-96584-374-5




Catherine Roig
**Provence**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
ISBN 978-3-96584-301-1




Nicolas Sintes
**Côte d'Azur**
Von Cassis nach Menton in 100 Rezepten
Aus dem Französischen von Lisa Heilig

320 Seiten, Hardcover bebildert
Format 21,5 × 27,5 cm
WG: 1454
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
ISBN 978-3-96584-656-2
**ET: 07.04.2027**

APRIL 2027



© LAURA EDWARDS

**Georgina Hayden** ist eine mehrfach ausgezeichnete Köchin, Bestseller-Autorin und Food-Stylistin aus London. Sie wuchs über der griechisch-zypriotischen Taverne ihrer Großeltern auf und entwickelte so die Liebe zum Kochen und zum Geschichtenerzählen. Neben ihrer Arbeit für diverse Food-Zeitschriften war sie 12 Jahre lang Teil des Food-Teams von Jamie Oliver, wo sie Rezepte entwickelte und für Magazine, TV und Werbung schrieb.

# Mediterrane Wohlfühlküche

## Für Tage, die nach Urlaub schmecken

*Sonne, Salz, Olivenöl* feiert die mediterrane Küche in all ihrer Vielfalt: unkompliziert, sonnenverwöhnt und voller Lebensfreude. Inspiriert von den Aromen Italiens, Spaniens und des Balkans und von ihren griechisch-zypriotischen Wurzeln verbindet die preisgekrönte Autorin Georgina Hayden unwiderstehliche Rezepte mit persönlichen Geschichten, liebevollen Erinnerungen und einer Prise Humor. Ob schnelle Feierabendgerichte, Snacks und Süßes für entspannte Nachmittage oder große Festessen für Familie und Freunde – mit jedem der über 110 Rezepte und den zusätzlichen Menüvorschlägen lässt sich einfach und entspannt das Lebensgefühl des Mittelmeers auf den Tisch bringen: großzügig, leicht und voller Genuss.

- **Das Beste der mediterranen Küche – perfekt für den Sommer!**
- **Über 110 alltagstaugliche Rezepte für jeden Anlass**
- **Mit humorvollem Storytelling und stimmungsvoller Fotografie**









Georgina Hayden
**Sonne, Salz, Olivenöl**
Mittelmeerküche für jeden Tag
Aus dem Englischen von Scriptorium Köln,
Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt

288 Seiten, Hardcover bebildert
Format 19,4 × 25,1 cm
WG: 1454
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
ISBN 978-3-96584-671-5
**ET: 07.04.2027**

APRIL 2027



© LAURA EDWARDS

**Tim Anderson** beschäftigt sich seit nun mehr als zwei Jahrzehnten mit der japanischen Esskultur. Nach seinem Studium lebte er für zwei Jahre in Japan, bevor er nach London zog und 2011 den MasterChef gewann. Seitdem gilt er als einer der bekanntesten Stimmen Großbritanniens für die japanische Küche. Er ist regelmäßiger Gast in der BBC Food-Show „The Kitchen Cabinet" und hat mittlerweile neun Kochbücher veröffentlicht.

# Kleine Zutaten, große Wirkung

## Über 100 kreative Rezepte mit Sojasauce, Miso, Matcha & Co.

Japanisch kochen, ganz unkompliziert: Tim Anderson zeigt in 125 überraschend einfachen Rezepten, wie Miso, Mirin, Sojasauce, Yuzu & Co. die Alltagsküche bereichern. Gerichte wie Miso e Pepe, Puttanesca mit Dashi und Shichimi-Pangrattato, Würzige Tamari-Rippchen oder Tofumisu verbinden Vertrautes mit japanischen Aromen und sorgen mit wenig Aufwand für mehr Geschmack. Dabei geht es nicht nur ums Nachkochen: Der ausgewiesene Japan-Kenner vermittelt zusätzlich fundiertes Wissen zu Geschmack, Einkauf und Verwendung der wichtigsten Grundzutaten. So entsteht kein klassisches Japan-Kochbuch, sondern ein kreativer, alltagstauglicher Ideenfundus für eine neue Art, mit japanischen Zutaten zu kochen – zugänglich, humorvoll und mit zahlreichen veganen Varianten.

- **Miso e Pepe statt Misosuppe: japanische Aromen treffen internationale Küche**
- **Grundzutaten einfach erklärt: Wissenswertes zu Geschmack, Einkauf und Verwendung**
- **Von Bestseller-Autor Tim Anderson: über 50.000 verkaufte Exemplare in DACH**




Tim Anderson
**JapanEasy Kitchen**
Einfache Rezepte mit japanischen Zutaten
Aus dem Englischen von Lisa Heilig

224 Seiten, Hardcover bebildert
Format 19,5 × 25,3 cm
WG: 1454
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
ISBN 978-3-96584-698-2
**ET: 05.05.2027**

MAI 2027



© CHRISTIAN BARNETT

**James Hoffmann** ist Geschäftsführer von *Square Mile Coffee*, einem vielfach ausgezeichneten Röstkaffee-Unternehmen in London. Sowohl 2006 als auch 2007 gewann er die britischen Barista Championships und wurde 2007 zum World Barista Champion gekürt. Seit über zehn Jahren betreibt er seinen eigenen Blog www.jimseven.com und schreibt dort über Kaffee im Allgemeinen und das Kaffeebusiness im Besonderen. Ihm folgen 829.000 Nutzerinnen und Nutzer auf Instagram und 2,5 Million auf Youtube.

# Alles über Kaffee

## Die aktualisierte Neuausgabe des Bestsellers

Kaffee war noch nie so vielfältig und faszinierend wie heute. Und wenn man weiß, worauf es ankommt, niemals besser. Kaffeeliebhaberinnen und -liebhabern steht eine unendliche Bandbreite an Sorten und Geschmacksnuancen offen. In diesem Buch erklärt der Kaffeeexperte und Barista-Weltmeister James Hoffmann, alles was man über Kaffee wissen muss – von Terroir, Ernte und Aufbereitung über gängige Zubereitungsmethoden und Tipps für den besten Kaffee zu Hause bis hin zu einem ausführlichen Atlas über Anbaugebiete. Land für Land, von Bolivien bis Venezuela, stellt er Besonderheiten und Geschmacksprofile der jeweiligen Region vor. Das Buch für alle, die perfekten Kaffee genießen und verstehen wollen.

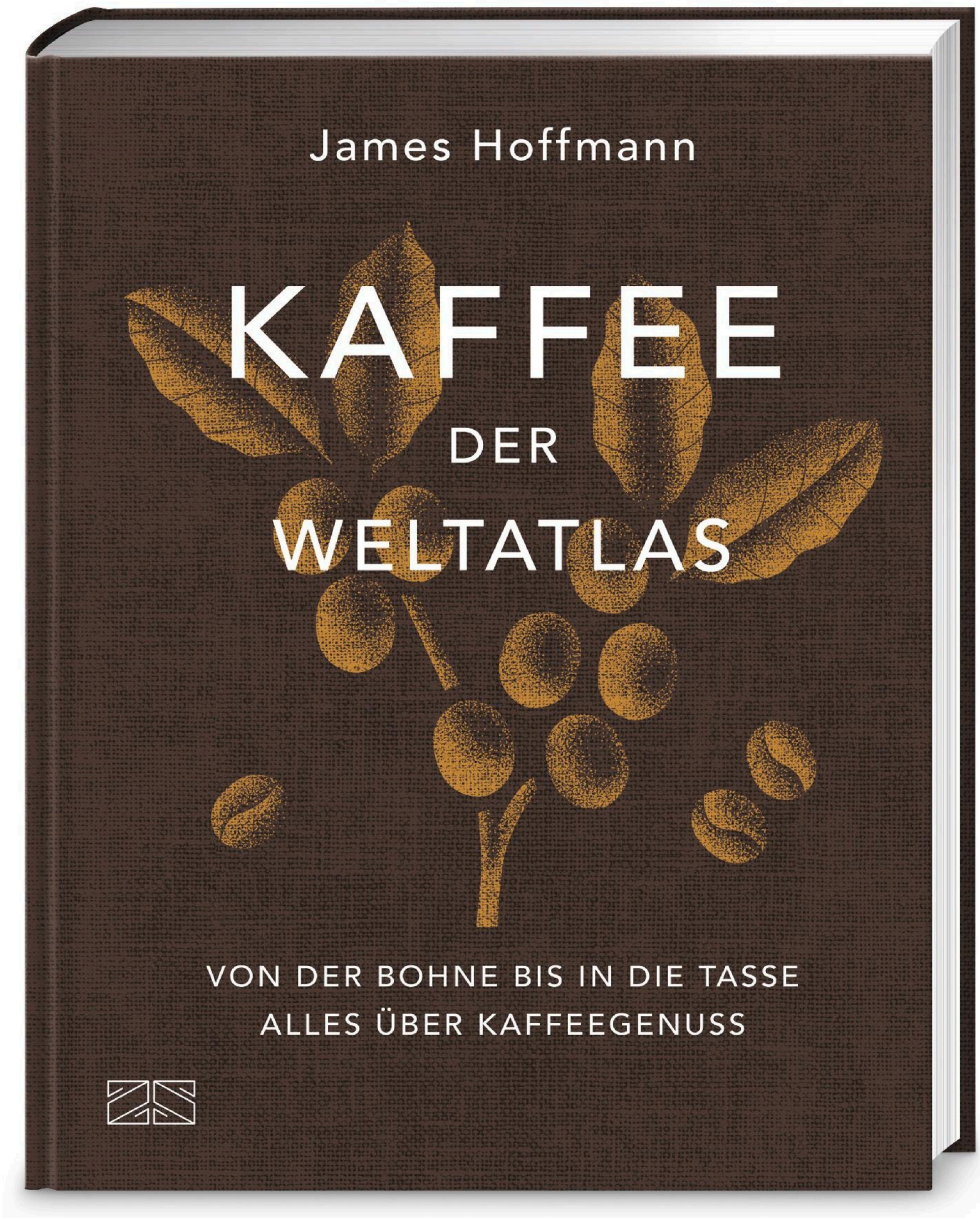
- **Komplett überarbeitete Neuausgabe mit 14 neuen Herkunftsländern und modernisiertem Layout**
- **Renommierter Autor: James Hoffmann ist führender Kaffeeexperte, mehrfacher Barista Champion und Bestseller-Autor.**
- **Über 25.000 verkaufte Exemplare der Vorgänger**




James Hoffmann
**Der perfekte Kaffee für zu Hause**
27,90 € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-320-2




Julian Baggini, James Hoffmann
**Das Buch vom Kaffee**
20,– € (DE) | 20,60 € (AT)
ISBN 978-3-96584-670-8




James Hoffmann
**Kaffee – Der Weltatlas**
Von der Bohne bis in die Tasse alles über Kaffeegenuss
Aus dem Englischen von Lisa Heilig

288 Seiten, Hardcover bebildert
Format 22,2 × 26,0 cm
WG: 1458
36,– € (DE) | 37,10 € (AT)
ISBN 978-3-96584-701-9
**ET: 03.03.2027**

MÄRZ 2027

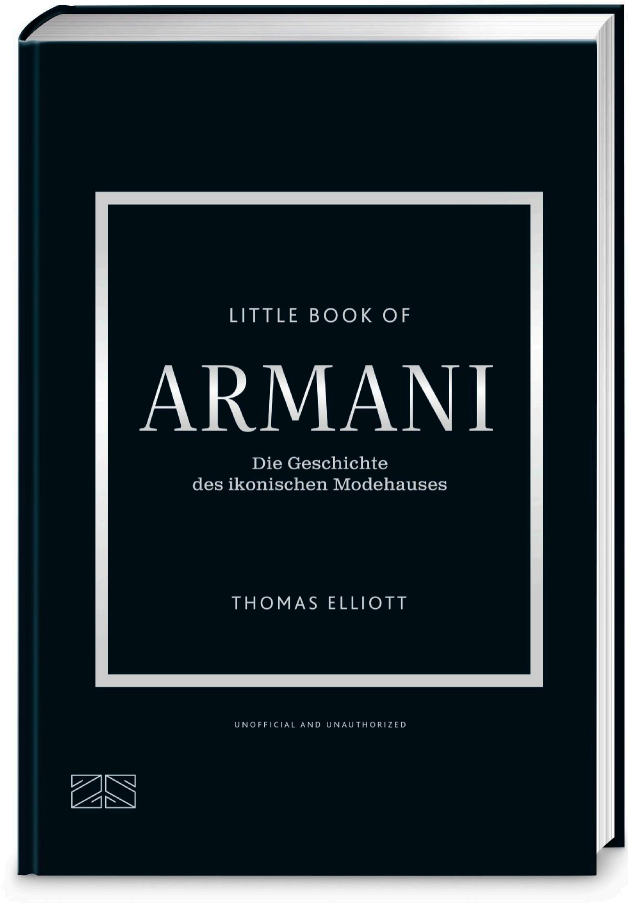


© PRIVAT

**Thomas Elliott** ist Design Director (aktuell bei Condé Nast) und Dozent. Er arbeitete bereits mit renommierten Marken wie Chanel, Cartier, Chloé und Nike zusammen und veröffentlichte Beiträge in Magazinen wie VICE und *Arena Homme Plus.* Als ehemaliger Dozent und Kursleiter am London College of Fashion beschäftigte er sich intensiv mit Themen wie Markenstrategie, Kulturgeschichte und Subkultur – immer mit dem Blick darauf, wie Design unsere Zeit widerspiegelt und prägt.

# Mode für die Ewigkeit

## Die Geschichte des italienischen Fashion-Hauses




Mitte der 1970er-Jahre schuf Giorgio Armani mit seinen fließenden Silhouetten und der Neuinterpretation klassischer Schneiderkunst einen Stil, der die internationale Mode bis heute prägt. Auf dem Laufsteg etablierte er eine zurückhaltende Form des Luxus; auf der Leinwand verlieh Richard Geres Armani-Garderobe in *Ein Mann für gewisse Stunden* der Herrenmode eine neue Lässigkeit und Anziehungskraft; und auf dem roten Teppich wurde Diane Keaton in Armani zum Inbegriff stilvoller Schlichtheit. Anhand von 100 Fotografien und fachkundigen Texten erzählt *Little Book of Armani*, wie aus dem Mailänder Designer einer der bedeutendsten Modeschöpfer der Welt wurde.

- **Band 19 der Erfolgsreihe „Die kleine Modebibliothek“ (über 130.000 verkaufte Exemplare in DACH)**
- **Armani steht seit Jahrzehnten weltweit für zeitlose Eleganz**
- **Hochwertige Ausstattung mit Silberfolie und zahlreichen farbigen Abbildungen**

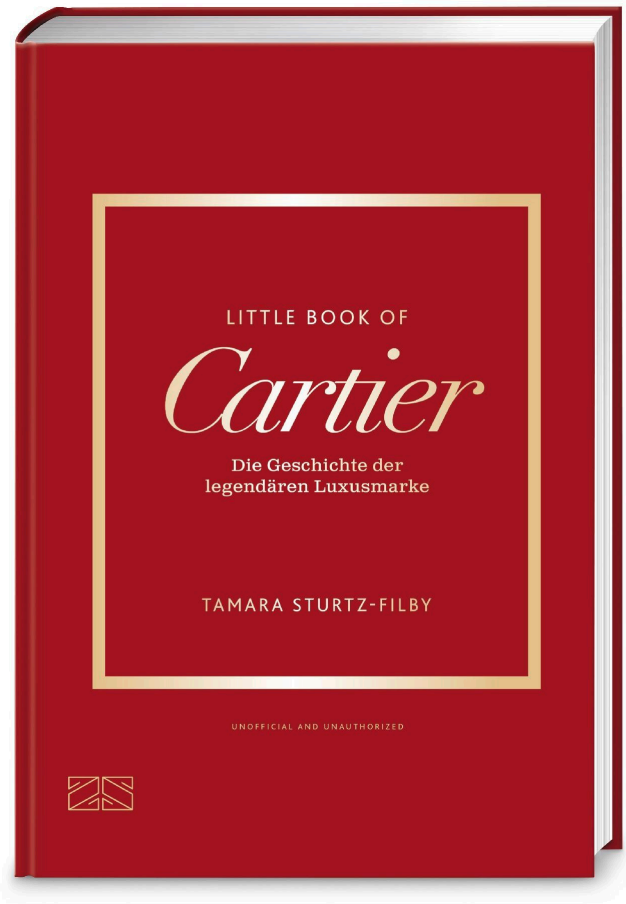
Thomas Elliott
**Little Book of Armani**
Die Geschichte des ikonischen Modehauses
Aus dem Englischen von Valerie Heine

160 Seiten, Hardcover
bebildert
Format 13,0 × 18,5 cm
WG: 1959
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-699-9
**ET: 03.03.2027**

MÄRZ 2027

# 180 Jahre zeitlose Eleganz

## Die Erfolgsgeschichte des Schmuckimperiums




Keine Marke steht so sehr für Opulenz und Luxus wie Cartier. Mit klassischen Uhren, ikonischen Schmuckstücken und wertvollen Diamanten stattet Cartier Mitglieder des britischen Königshauses und Weltstars wie Taylor Swift und Dua Lipa aus. Berühmte Stücke wie der Taylor-Burton-Diamant, das LOVE-Armband und Trägerinnen und Träger wie Grace Kelly und Andy Warhol haben aus Cartier die Marke gemacht, die wir heute kennen. Reich bebildert erzählt das *Little Book of Cartier* die Geschichte des legendären Unternehmens. Angefangen mit den Cartier-Brüdern, die in den 1890ern als Kinder davon träumten, mit dem Juweliergeschäft ihres Großvaters die Welt zu erobern, bis zum globalen Imperium von heute.

- **Band 20 der Erfolgsreihe „Die kleine Modebibliothek“**
- **Die Geschiche der Luxusmarke in über 100 Abbildungen und spannenden Texten**
- **Dank hochwertiger Ausstattung und Goldfolie das perfekte Geschenk für Fans der Marke**




**Tamara Sturtz-Filby** ist Journalistin und Autorin und schreibt mit 20 Jahren Erfahrung für Modemagazine und Zeitungen wie *Vogue*, *Elle*, *Harper's Bazaar*, den *Guardian* und den *Daily Telegraph*. Sie lebt in Bath und hat bereits zwei Modebücher veröffentlicht, darunter *The Story of the Diamond*.

Tamara Sturtz-Filby
**Little Book of Cartier**
Die Geschichte der legendären Luxusmarke
Aus dem Englischen von Valerie Heine

160 Seiten, Hardcover
bebildert
Format 13,0 × 18,5 cm
WG: 1959
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-702-6
**ET: 07.04.2027**

APRIL 2027



© ROCIO GRAVES

Die auf Fashion und Beauty spezialisierte Stylistin und Journalistin **Laia Farran Graves** hat für Magazine wie *Vogue*, *InStyle*, *Glamour*, *Marie Claire* und *The Sunday Times Style Magazine* gearbeitet. Laia Farran Graves lebt in London, England.

# Ein Quadrat wird zur Ikone

## Die faszinierende Geschichte des Hermès-Tuchs




Das Hermès-Carré ist weit mehr als ein Seidentuch – es ist tragbare Kunst. Dieser reich bebilderte Guide erzählt die Geschichte des Schals von seiner Einführung 1937 bis zu seinem Kultstatus von heute. Vorgestellt werden legendäre Entwürfe von Künstlern wie Hugo Grygkar und Annie Faivre sowie die aufwendige Fertigung in den französischen Ateliers. Mit limitierten Designs, prägenden Stilikonen sowie Tipps zu Styling und zum Erkennen seltener Modelle ist das Buch der ideale Begleiter für alle Hermès-Fans. Ein besonderes Highlight: Das haptische Cover, in Anlehnung an das Carré gestaltet, macht das Buch selbst zum Designobjekt und attraktiven Geschenk.

- **Modegeschichte, Sammlerwissen und Stylingtipps in einem Band**
- **Haptisches Cover mit Musterprägung – inspiriert vom ikonischen Carré**
- **Auftakt einer neuen Reihe; ergänzend zur erfolgreichen „Kleinen Modebibliothek“**

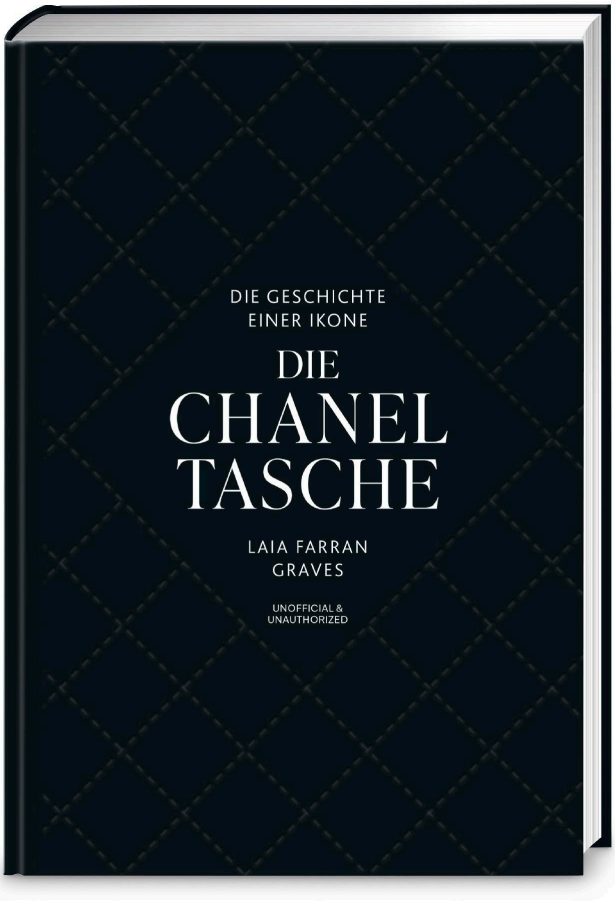
Laia Farran Graves
**Die Geschichte einer Ikone: Das Hermès Tuch**
Aus dem Englischen von Gina Heinzmann

160 Seiten, Hardcover
bebildert
Format 13,0 × 18,5 cm
WG: 1959
16,– € (DE) | 16,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-716-3
**ET: 02.06.2027**

JUNI 2027

# Mehr als nur eine Tasche

## Die Geschichte hinter Chanels legendären Designs




Die Chanel-Handtasche ist ein zeitloses Symbol für Eleganz, Status und Handwerkskunst. Dieser wunderschöne Guide präsentiert ihre große Vielfalt – von Klassikern wie der 2.55 bis hin zu begehrten Limited Editions und Sammlerstücken. Neben ihrem prägenden Einfluss auf Celebrity-Style und Popkultur rücken die handwerklichen Details in den Fokus – von Steppung und Leder bis hin zu Beschlägen, Logos und Innenleben. Die typische Steppoptik ziert zudem auch das haptisch gestaltete Cover. Tipps zum Erkennen von Originalen und zum sicheren Kauf auf dem Resale-Markt runden den Guide ab. Perfekt für Modefans, Sammler und alle, die von einer Chanel-Tasche träumen.

- **Seit 1955 Kult: 70+ Jahre Designgeschichte**
- **Kauftipps inklusive: mit ausführlichem Guide zu Echtheit und dem Preloved-Markt**
- **Außergewöhnliche Gestaltung: haptisches Cover in geprägter Steppoptik**




Die auf Fashion und Beauty spezialisierte Stylistin und Journalistin **Laia Farran Graves** hat für Magazine wie *Vogue*, *InStyle*, *Glamour*, *Marie Claire* und *The Sunday Times Style Magazine* gearbeitet. Laia Farran Graves lebt in London, England.

Laia Farran Graves
**Die Geschichte einer Ikone: Die Chanel Tasche**
Aus dem Englischen von Valerie Heine

160 Seiten, Hardcover
bebildert
Format 13,0 × 18,5 cm
WG: 1959
16,– € (DE) | 16,50 € (AT)
ISBN 978-3-96584-715-6
**ET: 02.06.2027**

JUNI 2027

# AKTION

## Jahresstart-Aktion 2028
## „Fit und gesund ins neue Jahr“

**Sichern Sie sich Frühbucher-Konditionen für unsere Gesundheits-Bestseller 2028!**




**+ Mit dem großen Paket erhalten Sie einen hochwertigen Deckenhänger**

## Großes Aktionspaket:

| STÜCK | TITEL |
|---|---|
| 2-3 Expl. | **6 NOVITÄTEN** |
| 2-3 Expl. | 3 Backlisttitel |
| 1 hochwertiger Deckenhänger gratis dazu* (999489) | |

| | |
|---|---|
| **NETTOWARENWERT** | **ca. 390 €** |
| **BESTELLNUMMER** | **999514** |
| **AUSLIEFERUNGSTERMIN** | **16.12.2027** |

## Kleines Aktionspaket:

| STÜCK | TITEL |
|---|---|
| 1-2 Expl. | **6 NOVITÄTEN** |
| 1-2 Expl. | 2 Backlisttitel |
| 1 hochwertiger Deckenhänger gratis dazu* (999489) | |

| | |
|---|---|
| **NETTOWARENWERT** | **ca. 190 €** |
| **BESTELLNUMMER** | **999513** |
| **AUSLIEFERUNGSTERMIN** | **16.12.2027** |

**Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen oder unter buchvertrieb@edel.com**

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-Deckenhänger 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 Kalorienzählen und Selbstvorwürfe hinter sich lassen wollen. Die beliebten TV-Ärzt:innen erklären, wie Essen, Gefühle und Stoffwechsel zusammenspielen. Im Mittelpunkt stehen Strategien gegen Heißhunger, für mehr innere Ruhe und einen Stoffwechsel, der langfristiges Abnehmen unterstützt. Über 65 Wohlfühlrezepte zeigen, welche Lebensmittel Stress aus der Küche verbannen können.

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

DEZEMBER 2026

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**

# Einmal Energie, bitte!

## 12 Schritte zu mehr Kraft im Alltag




**BESTSELLER-AUTORIN: über 70.000 verkaufte Ex.**




**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).

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. 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:innen)**

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

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**

DEZEMBER 2026



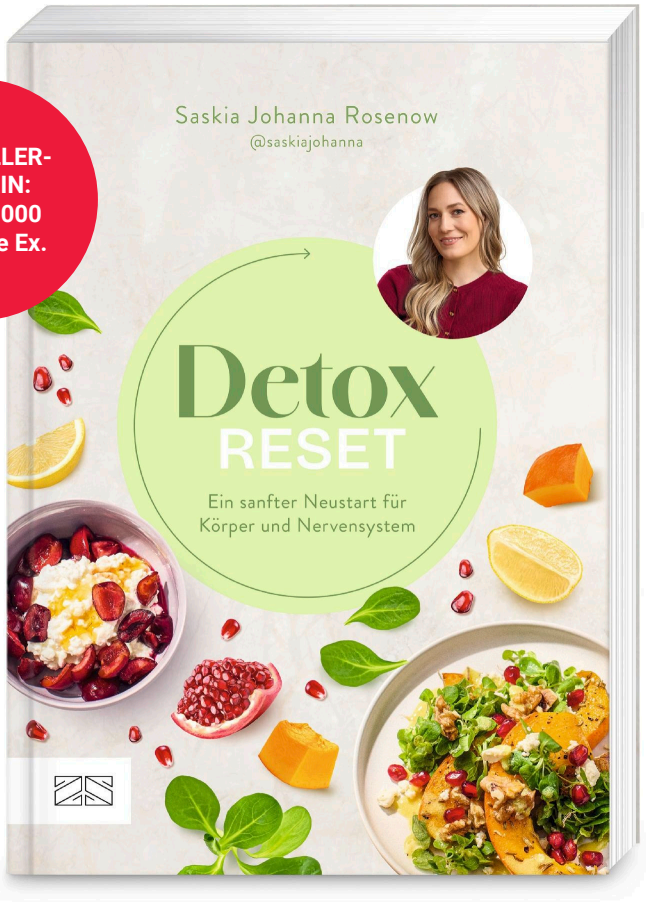
© SEBASTIAN KNOTH

Saskia Johanna Rosenow ist zertifizierte ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin sowie Bildungswissenschaftlerin (MA). Im Rahmen ihres Studiums beschäftigte sie sich intensiv mit psychologischen Zusammenhängen und setzte einen besonderen Schwerpunkt auf Trauma und mentale Gesundheit. Heute verbindet sie dieses Wissen mit ihrem ganzheitlichen Gesundheitsansatz, bei dem auch das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Nervensystem eine wichtige Rolle spielt. Aufgrund langjähriger chronischer Schmerzen begann sie vor über 15 Jahren ihre eigene Reise zu einer besseren Gesundheit. Heute erreicht sie mit ihren Büchern, Vorträgen sowie über YouTube und Instagram eine große Community und vermittelt dort ihr Wissen rund um ganzheitliche Gesundheit.

# Neustart mit dem Detox-Reset

## Ein neues Lebensgefühl in 10 Tagen

**BESTSELLER-AUTORIN: über 33.000 verkaufte Ex.**




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 loszulassen. 40 leckere Detox-Rezepte und wertvolle Tipps zum Abbau von Stress, Umweltgiften und Reizüberflutung sorgen 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 Follower:innen auf Instagram und YouTube**

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


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


DEZEMBER 2026

# Leichter leben statt ständig verzichten

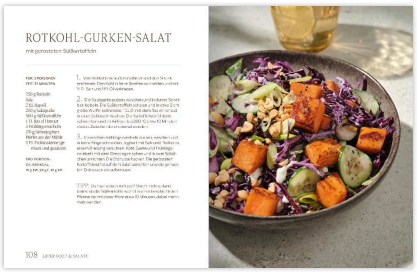
## Wie gesunde Ernährung ohne Druck gelingt und Essen wieder Freude macht





© ANDREAS ZITT

Vor vier Jahren startete **Jo Wünsche** ihre Reise als Content-Creatorin und begeistert heute über eine Million Follower:innen 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.







Die erfolgreiche Content-Creatorin Jo Wünsche hat genug von Diäten, die topmotiviert anfangen und im Frust enden. 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 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. Und präsentiert ihre 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. Follower:innen**

Jo Wünsche
**Breaking bad habits**
Gesunde Ernährung ohne ständigen Verzicht

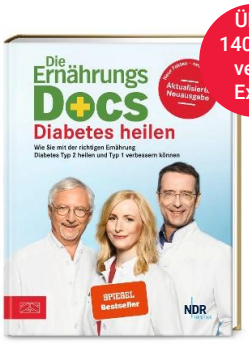
176 Seiten, Hardcover
bebildert
Format 19,3 × 24,5 cm
WG: 1461
25,– € (DE) | 25,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-658-6
**ET: 17.12.2026**

DEZEMBER 2026

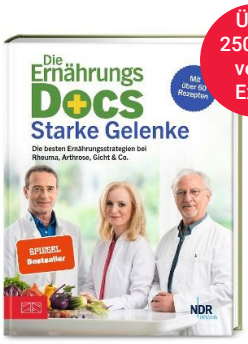
# **Highlights** | Die Ernährungs-Docs




**Die Ernährungs-Docs**
29,80 € (DE) | 30,70 € (AT)
9783898838610




**Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783898839075




**Die Ernährungs-Docs – Starke Gelenke**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783898838634




**Ernährungs-Docs – Gute Verdauung**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783898838221




**Die Ernährungs-Docs – Starkes Herz**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783965840690




**Die Ernährungs-Docs – Gesunde Haut**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783898839716




**Die Ernährungs-Docs – Unsere Anti-Krebs-Strategie**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783965842601



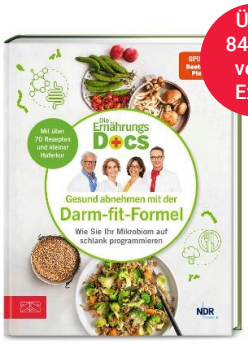

**Die Ernährungs-Docs – Anti-Aging fürs Gehirn**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783965843493




**Die Ernährungs-Docs – Unser Anti-Bauchfett-Programm**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965841956




**Die Ernährungs-Docs – Gesund und schlank durch Intervall-fasten**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965840928




**Die Ernährungs-Docs – Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965842861




**Die Ernährungs-Docs – Unsere Anti-Jo-Jo-Methode**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965843837




**Die Ernährungs-Docs – Unsere Detox-Formel**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845022




**Die Ernährungs-Docs – So stärken Sie Ihr Immunsystem**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965840881




**Die Ernährungs-Docs – Zuckerfrei gesünder leben**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965840034




**Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte**
28,90 € (DE) | 29,80 € (AT)
9783965844193




**Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen – Unsere 100 besten Rezepte**
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
9783965844599




**Die Ernährungs-Docs – Mein Ernährungstagebuch**
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT)
9783965841062




**Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten Anti-Bauchfett-Rezepte**
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
9783965845114




**Die Ernährungs-Docs – Unsere große Nährstoffküche**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783965845619




**Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten Protein-Power-Rezepte**
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
9783965846319




**Die Ernährungs-Docs – Gesund abnehmen mit der Anti-Entzündungs-Formel**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846012




**Die Ernährungs-Docs – Cholesterin senken – Unsere 100 besten Rezepte**
28,90 € (DE) | 29,80 € (AT)
9783965846739




**Die Ernährungs-Docs – So einfach geht gesund essen**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845183

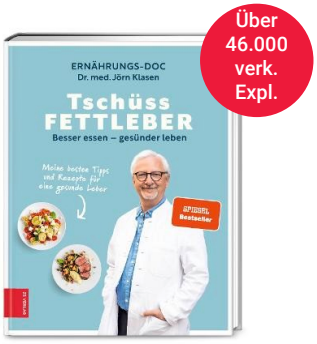
# **Highlights** | weitere Bücher der Ernährungs-Docs & Gesundheit




**Der Hafer-Masterplan**
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
9783965843134




**Der Glukose-Masterplan**
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
9783965844230




**Tschüss Fettleber**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965842137




**Runter mit dem Bluthochdruck**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783898838832




**Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965843820




**Mein Ballaststoff-Masterplan**
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965846296




**Der Histamin-Masterplan**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845961



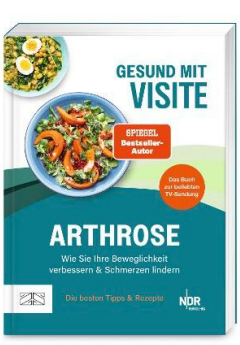

**Scheinfasten – mein Masterplan**
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
9783965845107




**Mein Mikrobiom-Masterplan**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845626




**Gesund mit Visite – Bluthochdruck**
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965845091



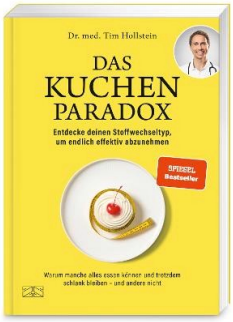

**Gesund mit Visite – Arthrose**
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965845633



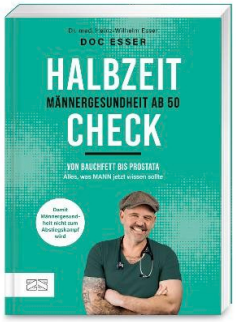

**Gesund mit Visite – das Bauch-weg-Programm**
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965846005



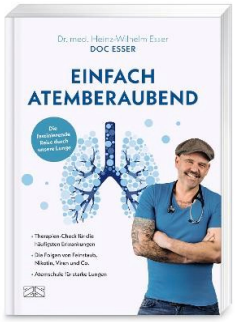

**Gesund mit Visite – Gesund und fit älter werden**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846623



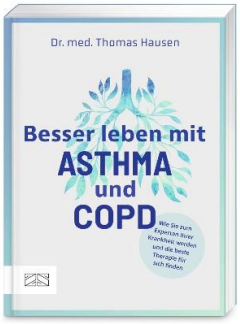

**Das Kuchen-Paradox**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845978



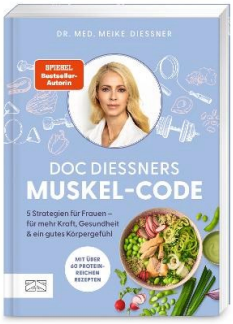

**Halbzeit-Check: Männergesundheit ab 50**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846616




**Einfach atemberaubend**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845602



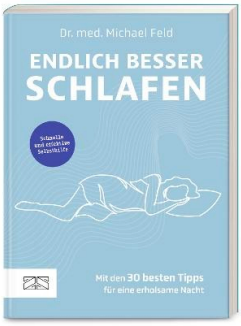

**Besser leben mit Asthma und COPD**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846760




**Doc Diessners Muskel-Code**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845596




**Schluss mit Knieschmerzen**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965843905



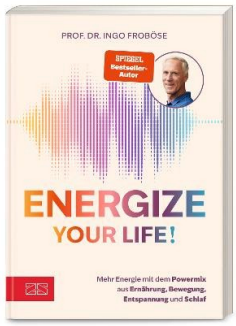

**Endlich besser schlafen**
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965844810



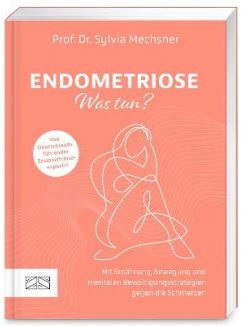

**Schluss mit Rückenschmerzen**
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965845220




**Die Faszienlüge**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965846135

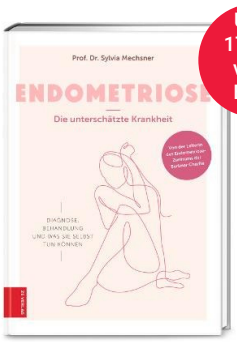



**Energize your life!**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845015



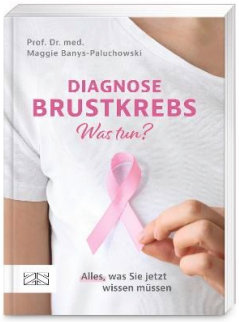

**Endometriose – Was tun?**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845800

# **Highlights** | Gesundheit & Gesunde Ernährung




Über 17.000 verk. Expl.

**Endometriose – Die unterschätzte Krankheit**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965841611



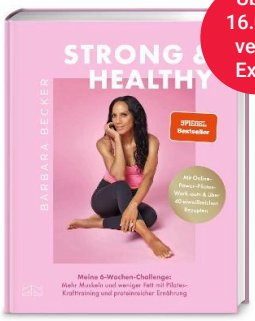

**Diagnose Brustkrebs – Was tun?**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846050




**Prostatakrebs – Dein Wegweiser zur richtigen Behandlung**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846210

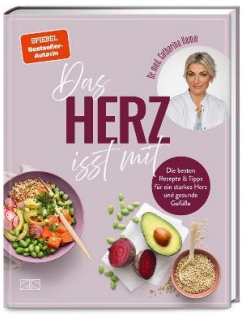



**Vom Kinderwunsch zum Wunschkind**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846180




Über 16.000 verk. Expl.

**Strong & Healthy**
26,90 € (DE) | 27,70 € (AT)
9783965845046

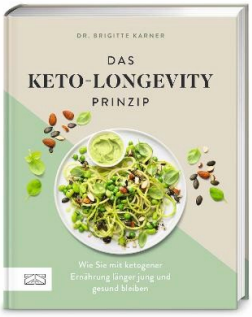



**Das Herz isst mit**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846548




Über 17.000 verk. Expl.

**Keto – richtig gesund**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965840041

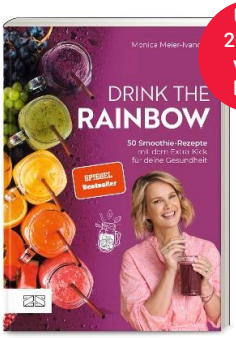



**Das Keto-Longevity-Prinzip**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845558



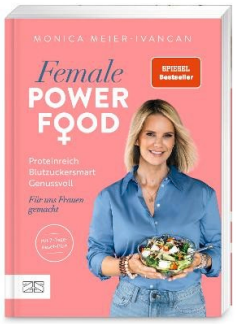

Über 26.000 verk. Expl.

**Meine wunderbare Basenküche**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965841840

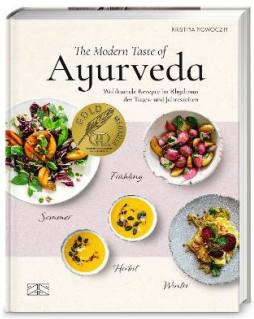



Über 20.000 verk. Expl.

**Drink the Rainbow**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965844100

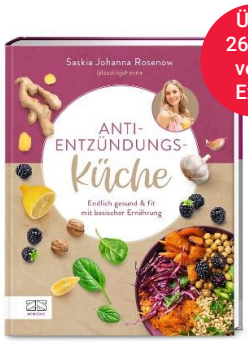



**Female Power Food**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846036

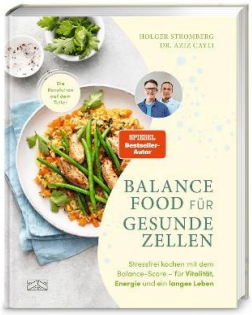



**The Modern Taste of Ayurveda**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965845121

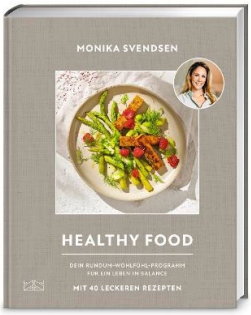
# **Highlights** | Gesunde Ernährung & Themenkochbuch



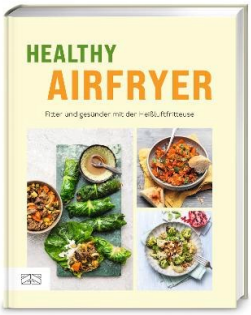

**Anti-Entzündungs-Küche**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965843264



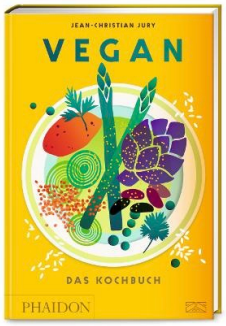

**Balance Food für gesunde Zellen**
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783965846647



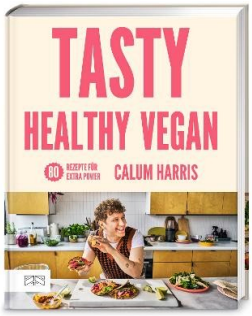

**Healthy Food**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846098




**Healthy Airfryer**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965846173



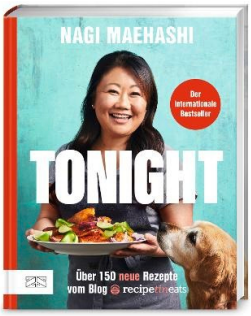

**Vegan – Das Kochbuch**
39,95 € (DE) | 41,10 € (AT)
9783947426157



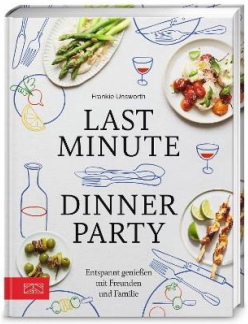

**Tasty Healthy Vegan**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846203



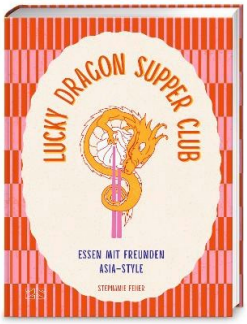

**Dinner**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965844667



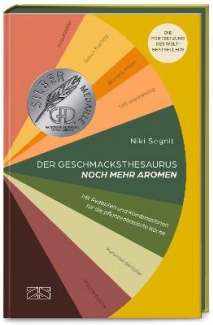

**Tonight**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965846227



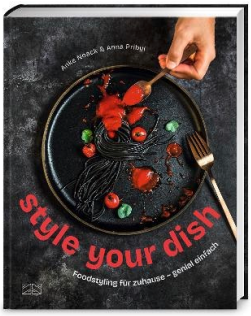

**Last Minute Dinner Party**
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965845442



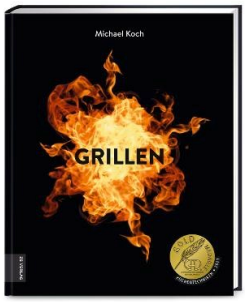

**Lucky Dragon Supper Club**
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
9783965846326



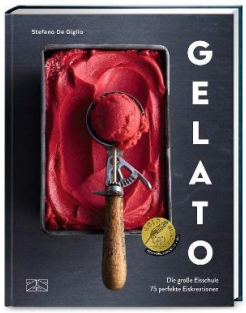

**Der Geschmacksthesaurus – noch mehr Aromen**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965843585



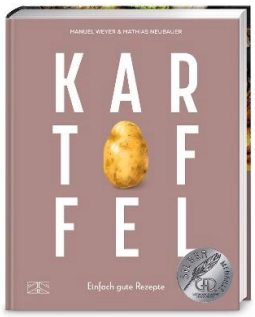

**Style your dish**
42,– € (DE) | 43,20 € (AT)
9783965846661



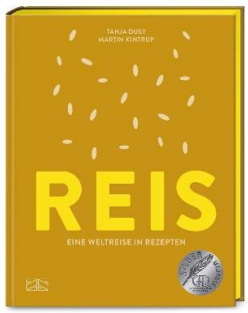

**Grillen**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783965841307



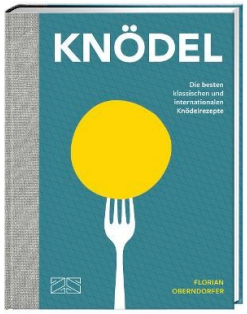

**Gelato**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965843066



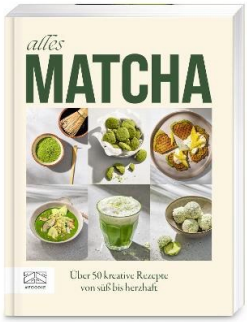

**Kartoffel – Das große Kochbuch**
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965845428



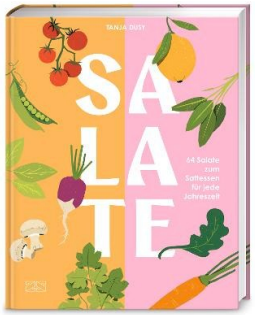

**Reis**
29,99 € (DE) | 30,90 € (AT)
9783965842489




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




**Alles Matcha**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845473




**Salate**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846104

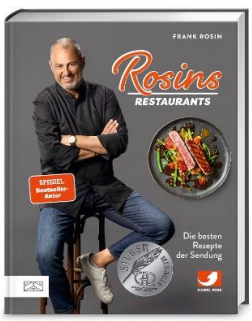



**Das neue Rote Rosen Kochbuch**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965843356

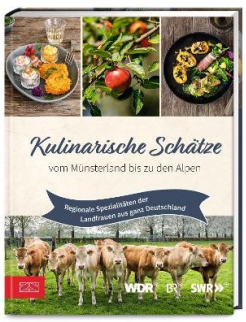



Über 34.000 verk. Expl.

**Das perfekte Dinner (Bd. 1)**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783898838320




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




**Kulinarische Schätze vom Münsterland bis zu den Alpen**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965844216




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

# Highlights | Themenkochbuch & Backen




**Viel für wenig – Einfach clever kochen**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845657




**„Hier und heute" ist ein guter Tag zum Kochen**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846166




**Schmeckt. Immer.**
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
9783965844582




**Einfach & köstlich – Das Kochbuch**
27,90 € (DE) | 28,70 € (AT)
9783965846753




**Emmi backt einfach**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845435




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




**Backen im Winter**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846142



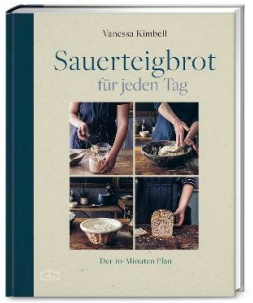

**My Sweet Bakery**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965841581



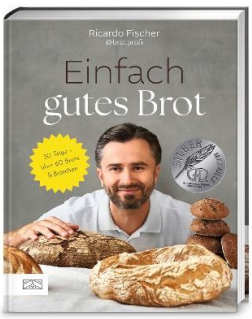

**Wir lieben Backen**
25,– € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846746




**Einfach backen mit Wow-Effekt**
25,– € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965844964

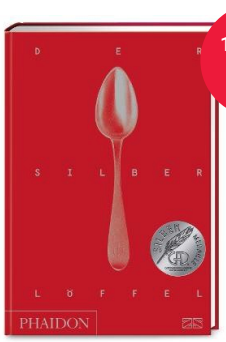



**Sauerteigbrot für jeden Tag**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965842984




**Einfach gutes Brot**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965844575

# **Highlights** | Phaidon by ZS



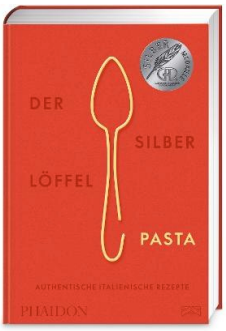

**Der Silberlöffel**
50,– € (DE) | 51,40 € (AT)
9783947426102




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



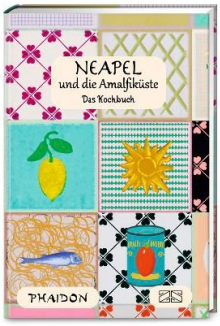

**Der Silberlöffel für Kinder**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783947426164



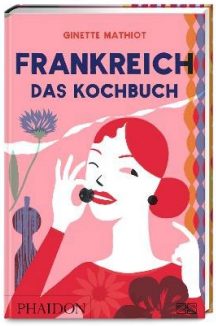

**Der Silberlöffel – Pasta**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783947426300



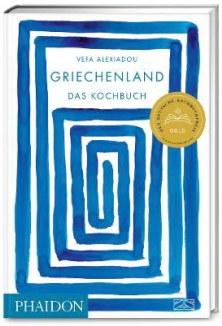

**Der vegetarische Silberlöffel**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426201




**Neapel und Amalfiküste**
29,95 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783947426034



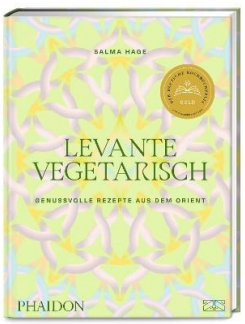

**Frankreich – Das Kochbuch**
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426232



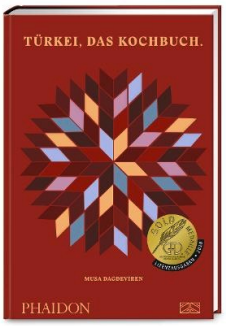

**Griechenland – Das Kochbuch**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426195




**Das Balearen-Kochbuch**
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
9783947426317



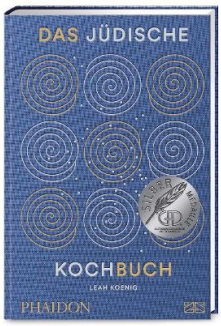

**Levante vegetarisch**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783947426287



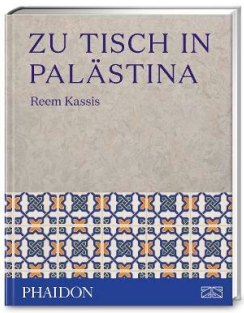

**Türkei – Das Kochbuch**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426096



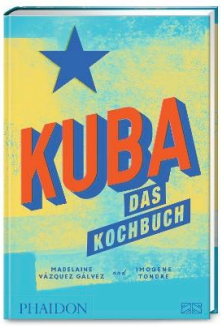

**Die libanesische Küche**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426188



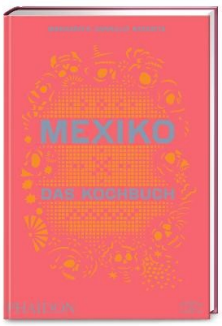

**Das jüdische Kochbuch**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426126




**Zu Tisch in Palästina**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783947426010



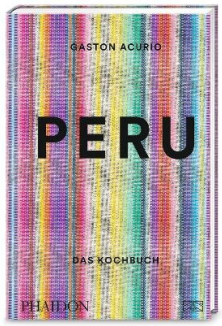

**Kuba – Das Kochbuch**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783947426058




**Mexiko – Das Kochbuch**
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426270



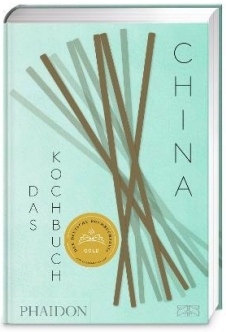

**Mexiko vegetarisch – Das Kochbuch**
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
9783947426256




**Peru – Das Kochbuch**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426119



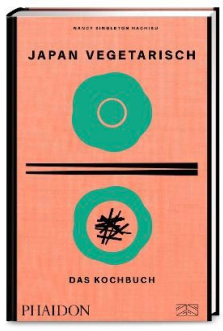

**Indien – Das Kochbuch**
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426218




**China – Das Kochbuch**
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426294



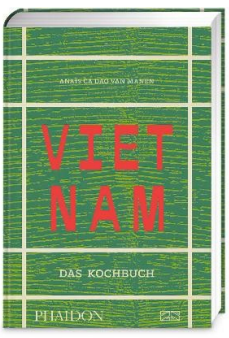

**Japan – Das Kochbuch**
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426041



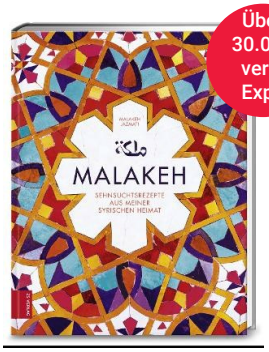

**Japan vegetarisch – Das Kochbuch**
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
9783947426263



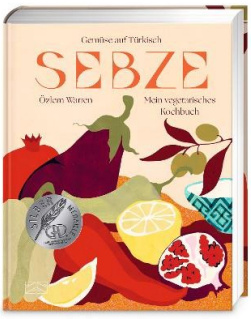

**Thailand – Das Kochbuch**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426171



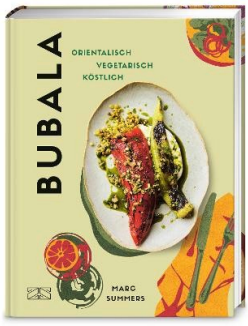

**Vietnam – Das Kochbuch**
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
9783947426324



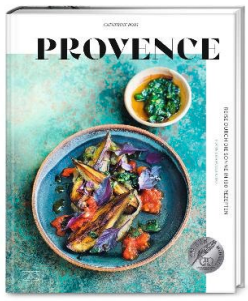

**Malakeh**
34,99 € (DE) | 36,– € (AT)
9783898836562



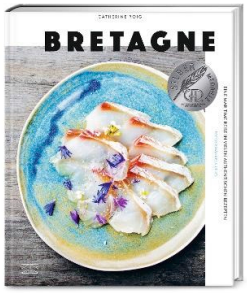

**Sebze – Gemüse auf Türkisch**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965844520



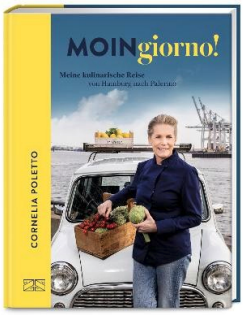

**Bubala**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965846579




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



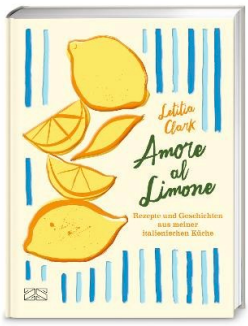

**Bretagne**
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783965843745




**Moingiorno!**
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965846531



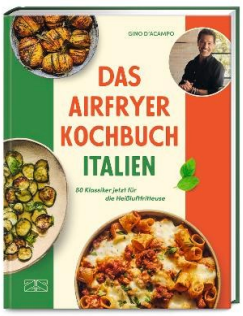

**Wilde Feigen und Fenchel**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965845008



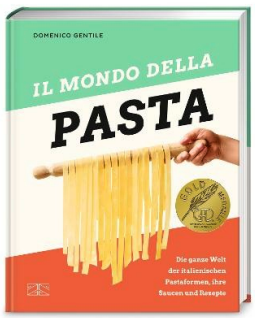

**Amore al Limone**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965845954



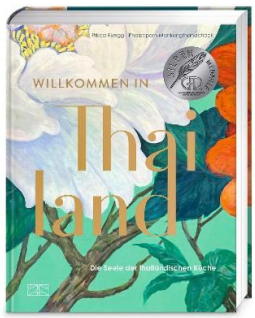

**Italia a casa**
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965844971




**Das Airfryer Kochbuch Italien**
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
9783965845152




**Il mondo della pasta**
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965844919




**Willkommen in Thailand**
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
9783965846067

# Highlights | Wein & Getränke / Genuss-Reiseführer



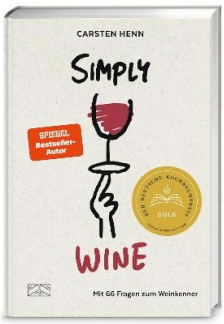

Über 58.000 verk. Expl.

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




Über 47.000 verk. Expl.

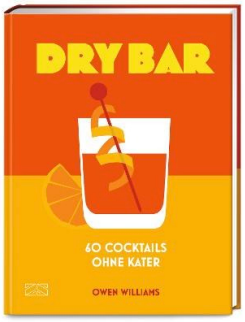
**Grundkurs Wein**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783898839419



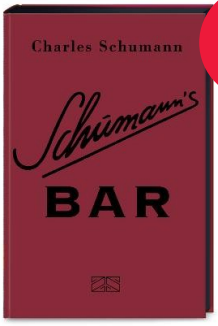

**Simply Wine**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845664




**Der kleine Johnson 2027**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846524

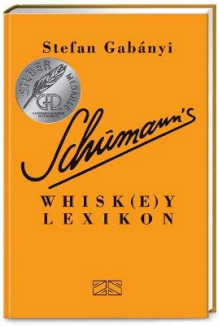



**Dry Bar**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845497

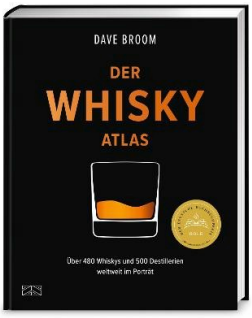



Über 52.000 verk. Expl.

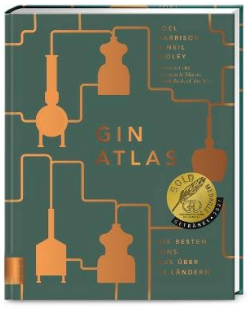
**Schumann's Bar**
38,– € (DE) | 39,10 € (AT)
9783898835022




**Schumann's Whisk(e)ylexikon**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783965840850



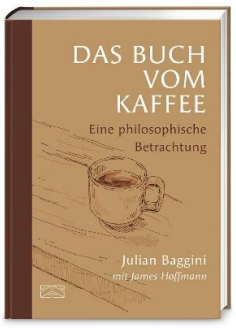

**Der Whisky Atlas**
49,– € (DE) | 50,40 € (AT)
9783965845480




**Gin Atlas**
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783965840713



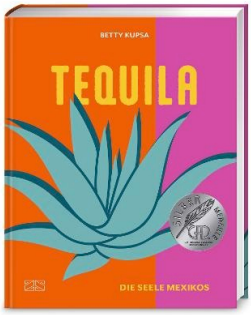

**Der perfekte Kaffee für zu Hause**
27,90 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965843202



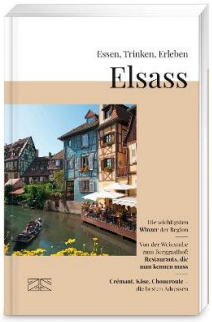

**Das Buch vom Kaffee**
20,– € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846708



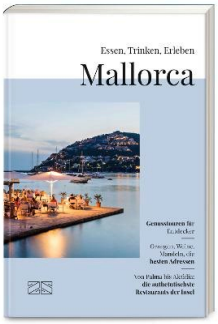

**Spritz & Fizz**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846357



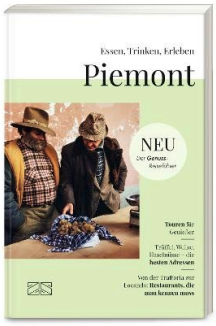

**Tequila**
28,– € (DE) | 28,80 € (AT)
9783965846159



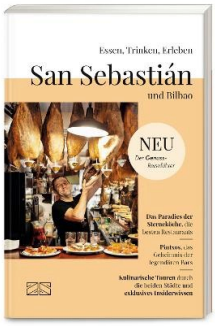

**Essen, Trinken, Erleben – Elsass**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965846302



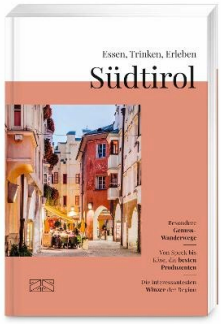

**Essen, Trinken, Erleben – Mallorca**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845077



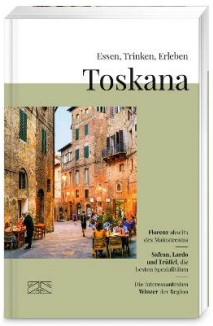

**Essen, Trinken, Erleben – Piemont**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965844025



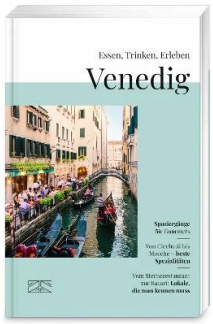

**Essen, Trinken, Erleben – San Sebastián und Bilbao**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965844032



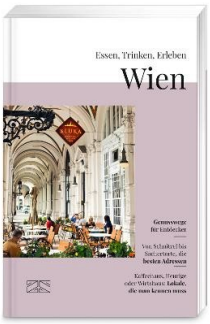

**Essen, Trinken, Erleben – Südtirol**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845688




**Essen, Trinken, Erleben – Toskana**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965846692




**Essen, Trinken, Erleben – Venedig**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845084




**Essen, Trinken, Erleben – Wien**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845671

# **Highlights** | Kochen für Kinder




Über 60.000 verk. Expl.

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




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




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




Über 65.000 verk. Expl.

**Die Schule der magischen Tiere – Das Kochbuch**
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965841284



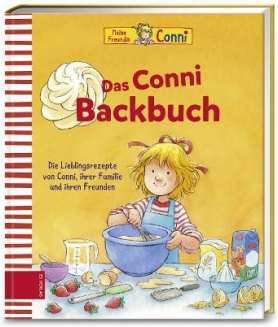

Über 25.000 verk. Expl.

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




Über 30.000 verk. Expl.

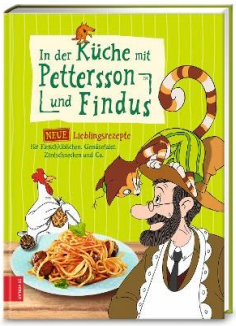
**Das Conni-Kochbuch**
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT)
9783898837538




**Das Conni Backbuch**
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT)
9783898838238



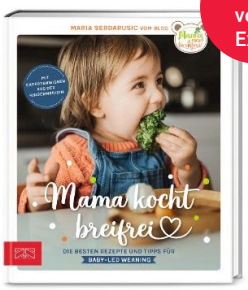

**Conni feiert Geburtstag**
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT)
9783965840492




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




**Meine Familienküche**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846333




Über 20.000 verk. Expl.

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




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




Über 15.000 verk. Expl.

**Shine on**
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845060




**Freiheit beginnt jetzt!**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845138



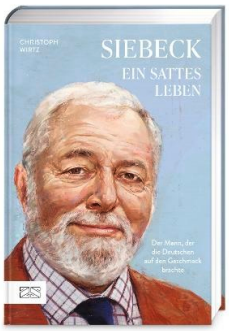

**Muttergefühle – Das Schönste, aber auch das Schwerste**
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845565



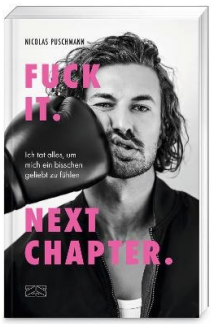

**„Ihr Kind ist anders“**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846685



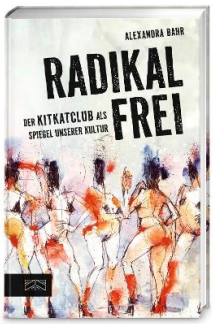

**9 Jahre Wahn**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845695



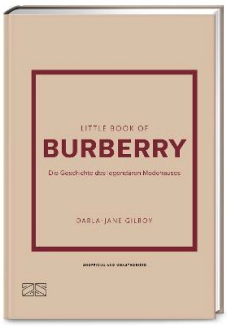

**Siebeck – Ein sattes Leben**
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965845589



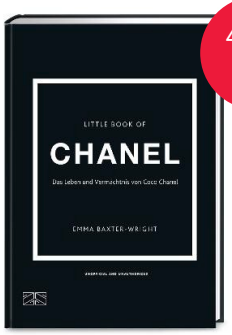

**Fuck It. Next Chapter.**
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846722




**Radikal frei**
23,– € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965846043

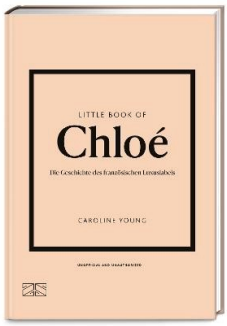



**Little Book of Burberry**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965843981

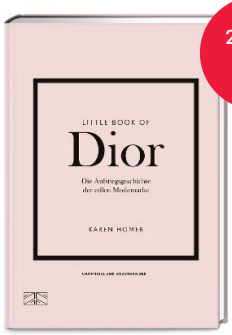



Über 40.000 verk. Expl.

**Little Book of Chanel**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965843684

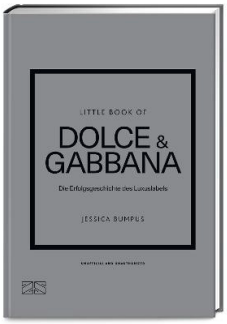



**Little Book of Chloé**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965845459

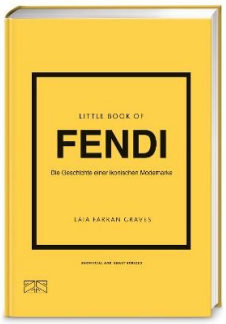



Über 25.000 verk. Expl.

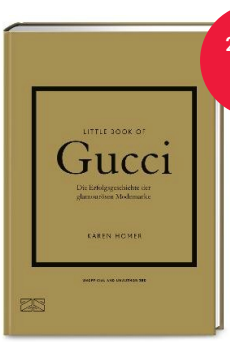
**Little Book of Dior**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844247




**Little Book of Dolce & Gabbana**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844926

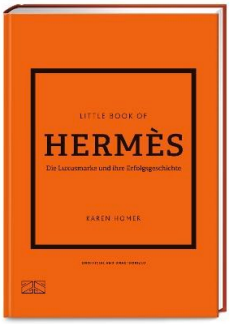



**Little Book of Fendi**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965846111

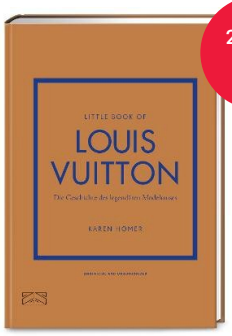



Über 20.000 verk. Expl.

**Little Book of Gucci**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965843691

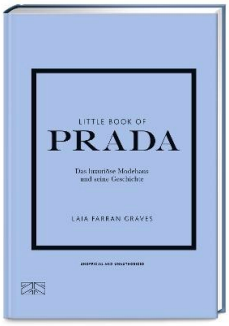



**Little Book of Hermès**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844490

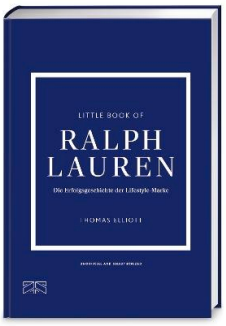



Über 21.000 verk. Expl.

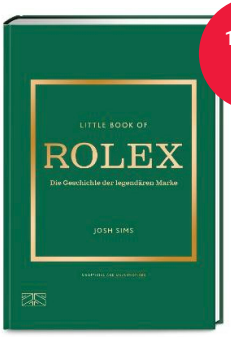
**Little Book of Louis Vuitton**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965843875




**Little Book of Prada**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844483

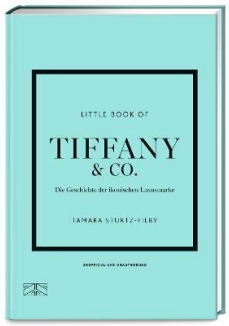



**Little Book of Ralph Lauren**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965846197

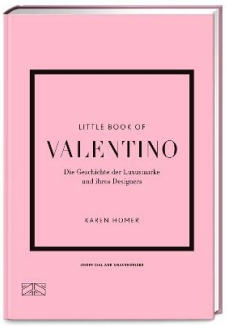



Über 10.000 verk. Expl.

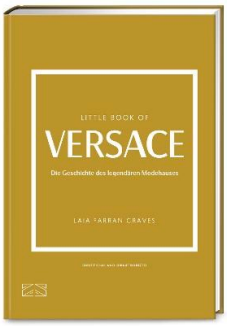
**Little Book of Rolex**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844506



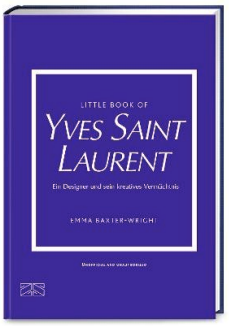

**Little Book of Tiffany**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965845466




**Little Book of Valentino**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844933




**Little Book of Versace**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965843882




**Little Book of Yves Saint Laurent**
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965843349