

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**

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 BAGGE

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.

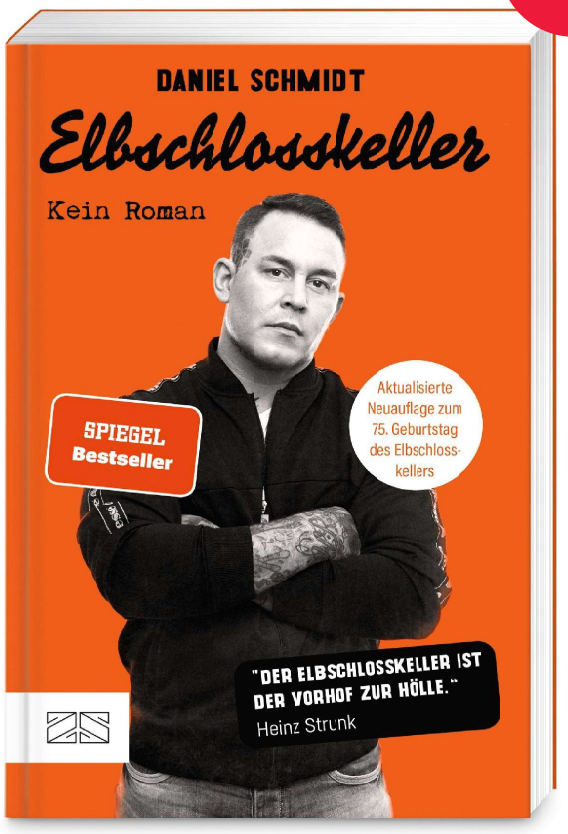
Vier Stufen in eine andere Welt

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**

Über 38.000 verk. Expl.



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



© PHOTODIO.ST (JULIANE STREIT)

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*.

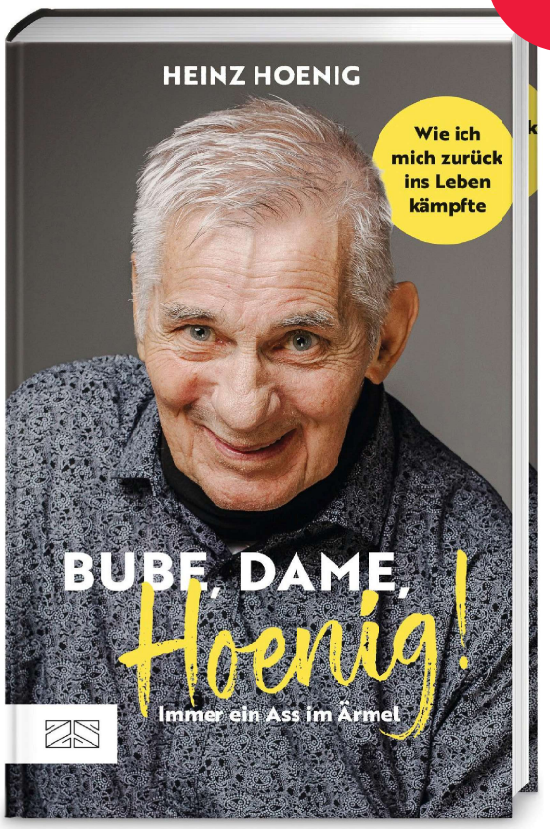
Wie Liebe und Mut ein Leben retten

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**

TV-Auftritte: SAT.1 Frühstücksfernsehen



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

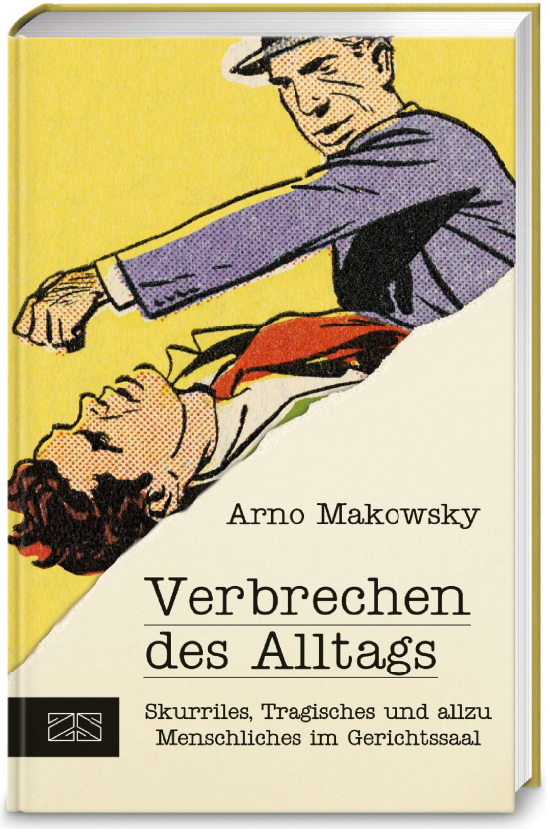
Arno Makowsky ist freier Journalist und Autor. Er war Chefredakteur der *Münchner Abendzeitung* und stellvertretender Chefredakteur beim *Berliner Tagesspiegel*. Nebenher unterrichtet er als Dozent für praktischen Journalismus an Akademien und Journalistenschulen. Seit einigen Jahren berichtet er für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

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

PRESSESCHWERPUNKT



© 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**



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

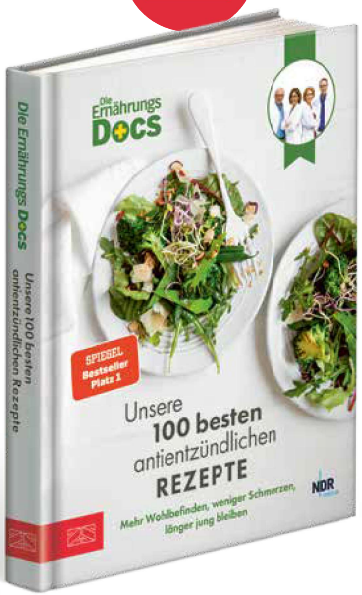
B.

Gesundheit ist essbar

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

BESTSELLER

Über 110.000 verk. Expl.



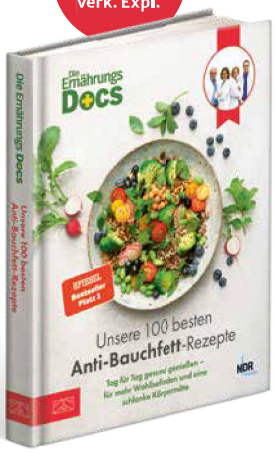
Unsere 100 besten
antientzündlichen Rezepte
978-3-96584-419-3

Über 30.000 verk. Expl.



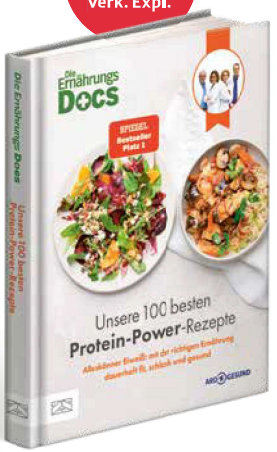
Gesund abnehmen mit der
Anti-Entzündungs-Formel
978-3-96584-601-2

Über 50.000 verk. Expl.



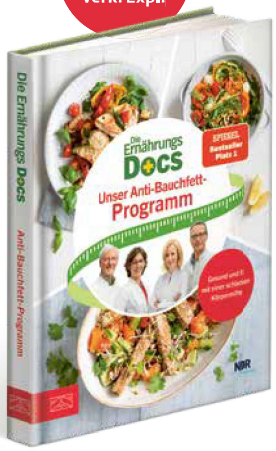
Unsere 100 besten
Anti-Bauchfett-Rezepte
978-3-96584-511-4

Über 20.000 verk. Expl.



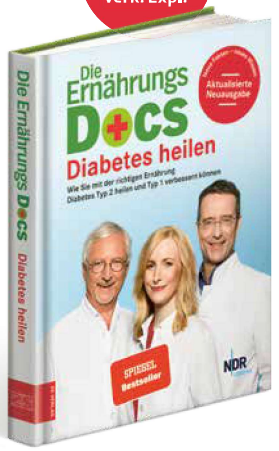
Unsere 100 besten
Protein-Power-Rezepte
978-3-96584-631-9

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



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

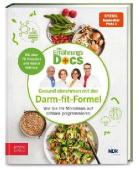
100 Rezepte für einen starken Darm – vom Ärzteteam der Ernährungs-Docs

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



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

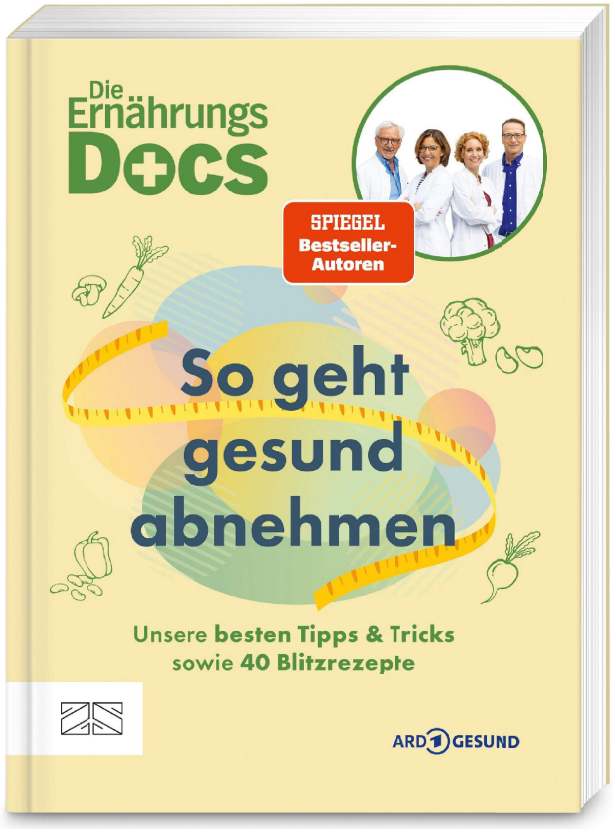
40 superleichte 5-Zutaten-Rezepte

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

MÄRZ 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

FEBRUAR 2027

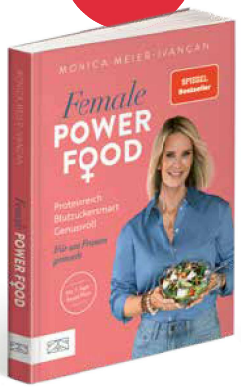
B.

BESTSELLER

Gesunder Genuss. Großes Potenzial.

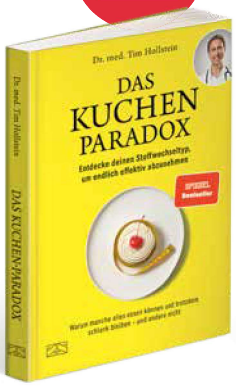
Große Themen – große Zielgruppe – großer Umsatz.

Über 12.000 verk. Expl.



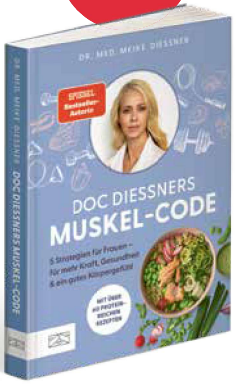
Female Power Food
978-3-96584-603-6

Über 17.000 verk. Expl.



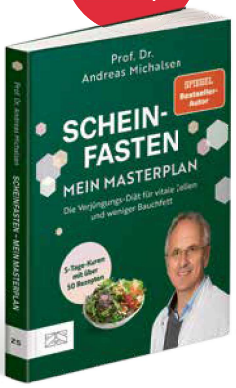
Das Kuchen Paradox
978-3-96584-597-8

Über 6.000 verk. Expl.



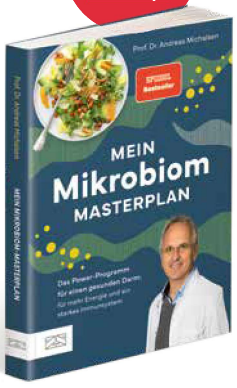
Doc Diessners Muskel-Code
978-3-96584-559-6

Über 75.000 verk. Expl.



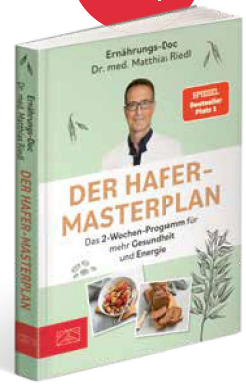
Scheinfasten –
Mein Masterplan
978-3-96584-510-7

Über 20.000 verk. Expl.



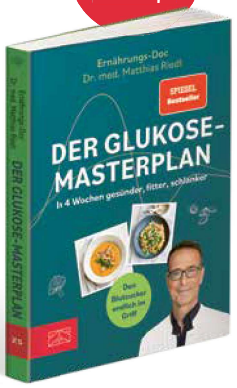
Mein Mikrobiom Masterplan
978-3-96584-562-6

Über 120.000 verk. Expl.



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

Über 50.000 verk. Expl.



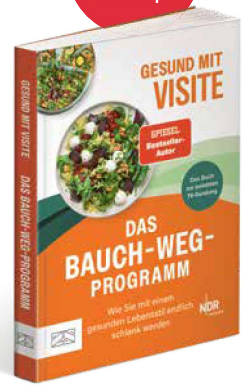
Der Glujose-Masterplan
978-3-96584-423-0

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



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

FEBRUAR 2027



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

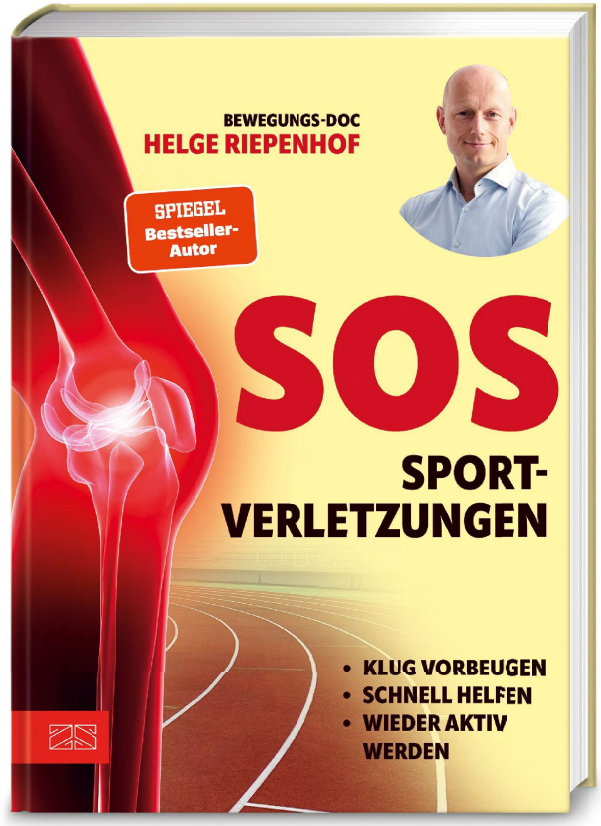
Vom ersten SOS bis zurück zum Sport

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.

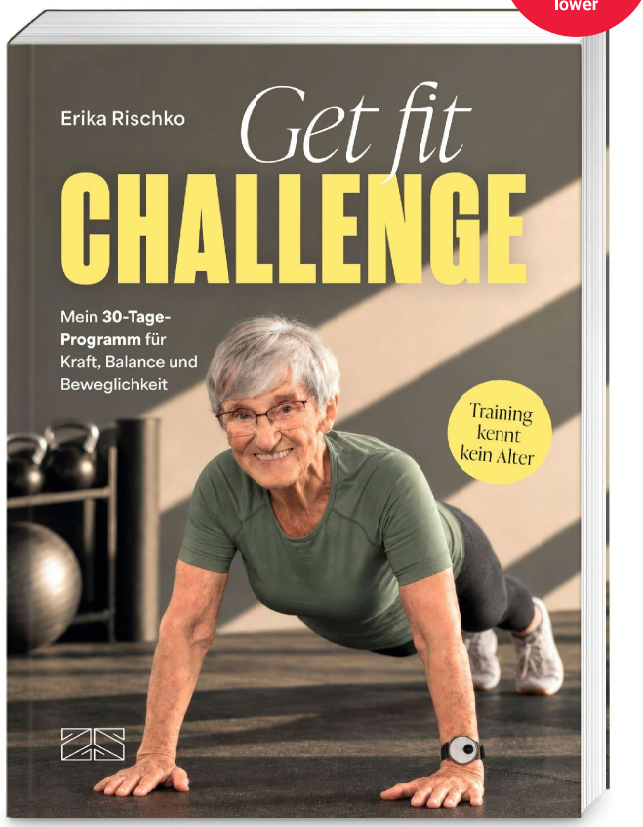
- **Reichweite ab Tag eins:** Erika Rischko, 86, erreicht auf TikTok und Instagram über 1,7 Mio. Menschen
- **Klare Mitmach-Mechanik:** 30 Tage, ein Tag pro Seite – ein Programm mit Struktur statt einer reinen Übungssammlung
- **Einfache Ausstattung:** sofort zu Hause umsetzbar, ohne Studio



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**

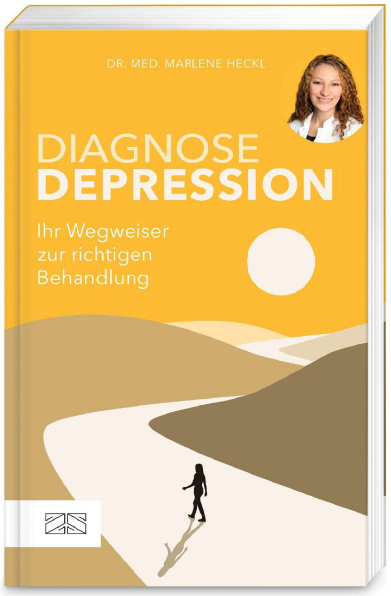
Dr. Sandra Bürklin
Das Geheimnis des guten Lebens
Wie du mit TCM nicht nur länger, sondern auch besser lebst.

MAI 2027

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

Diagnose Depression

Alles, was Sie jetzt wissen müssen



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**


© 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. med. Marlene Heckl
Diagnose Depression
Ihr Wegweiser zur richtigen Behandlung

JUNI 2027

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



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.

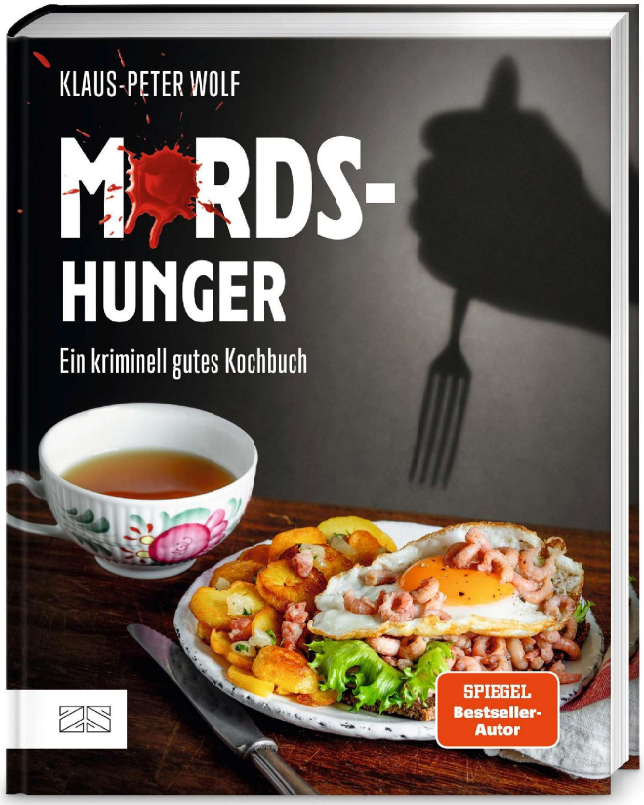
Das erste und absolut offizielle Ostfriesenkrimi-Kochbuch

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

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
PRESSESCHWERPUNKT
ONLINE-MARKETING



© 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**





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

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
ONLINE-MARKETING



© NADJA TELLI

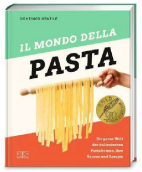
Domenico Gentiles große Leidenschaft ist die italienische Küche. Sein außergewöhnlich fundiertes Wissen rund um authentische Rezepte, beste Zutaten und die kulinarische Kultur Italiens teilt er als Autor zahlreicher erfolgreicher Kochbücher, in seinen Kochkursen, Genussreisen und Team-Events. 2014 rief 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



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.

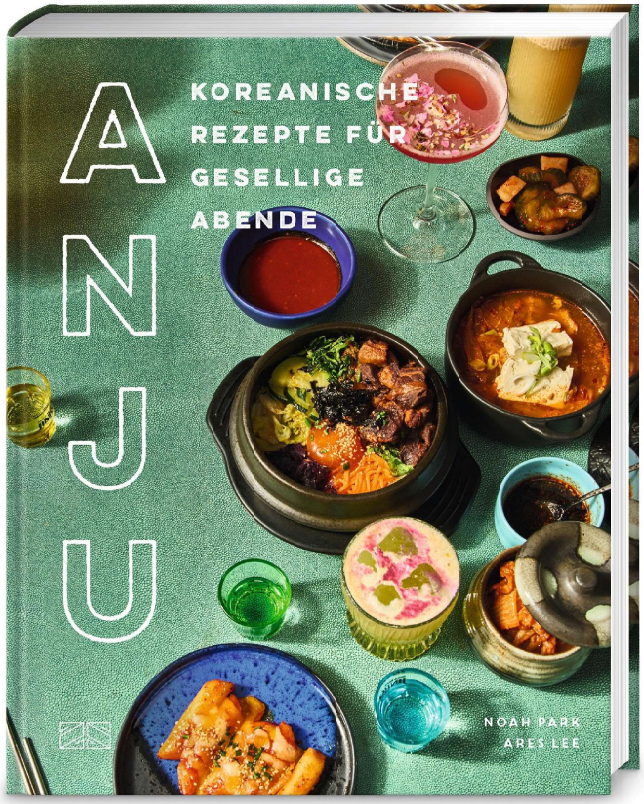
Prost und Geonbae!

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 KRAAIJVELD

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



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

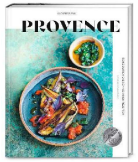
Zwischen Sonne, Meer und Savoir-vivre

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.

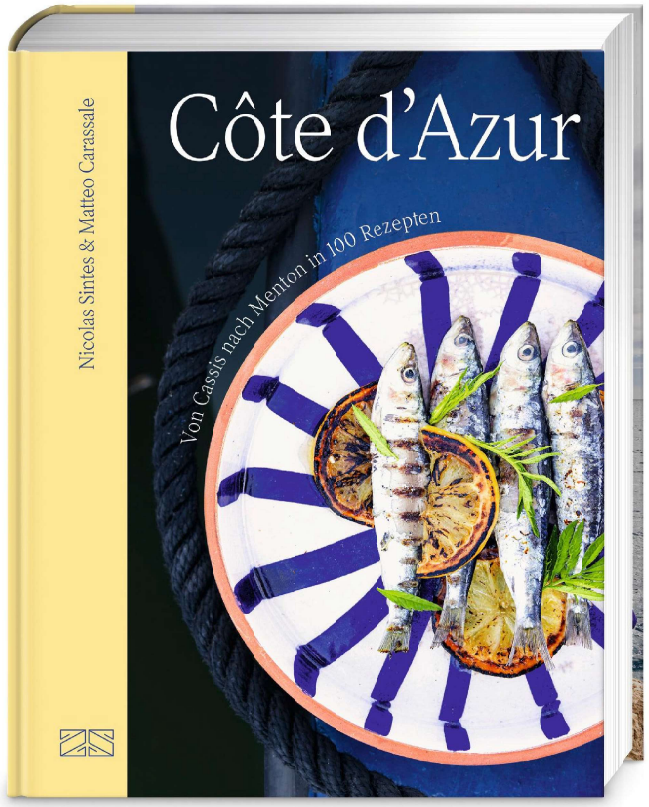
- **100 Rezepte auf 320 Seiten: Genussreise von Cassis nach Menton**
- **Kochbuch und Bildband: die Côte d'Azur zum Träumen und Genießen**
- **Hochwertige Ausstattung mit Halbleinencover**



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



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



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.

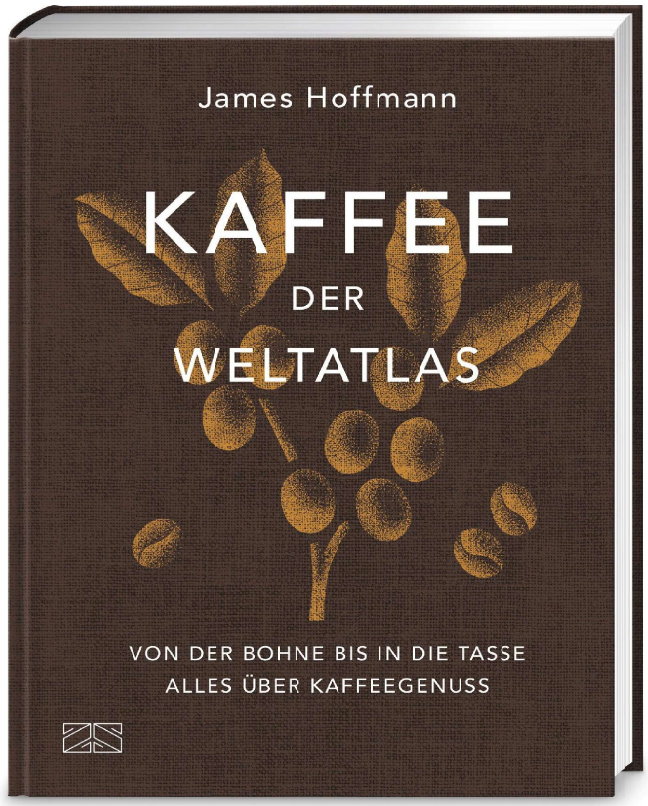
- **Komplett überarbeitete Neuausgabe mit 14 neuen Herkunftsländern und modernisiertem Layout**
- **Renommierter Autor: James Hoffmann ist führender Kaffeeexperte, mehrfacher Barista Champion und Bestseller-Autor.**
- **Über 25.000 verkaufte Exemplare der Vorgänger**



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

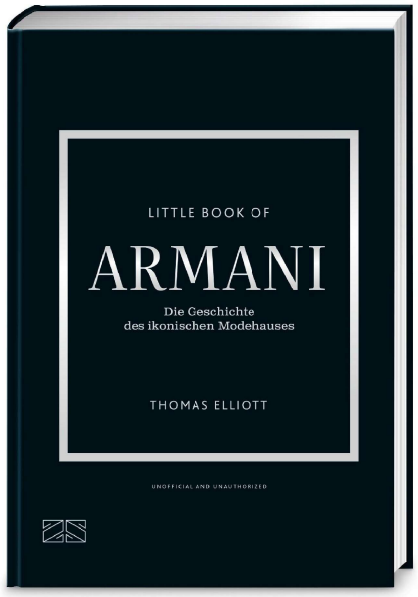


© PRIVAT

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**

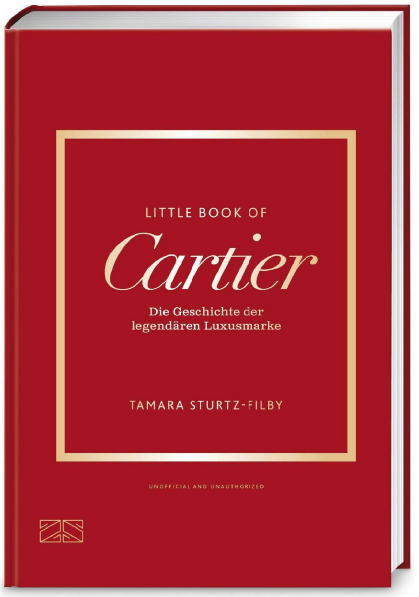
Thomas Elliott
Little Book of Armani
Die Geschichte des ikonischen Modehauses
Aus dem Englischen von Valerie Heine

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

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



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

JUNI 2027

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

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

A.

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-Decken-hänger für Ihren POS*

*solange der Vorrat reicht



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

Schluss mit Diätfrust

Natürlich abnehmen mit der Kraft der Hormone



Diäten boomen – und scheitern doch viel zu oft, weil sie am falschen Hebel ansetzen. Das neue Buch der Ernährungs-Docs macht Stresshormone als Abnehmblocker sichtbar und liefert damit einen hochrelevanten Ansatz für alle, die 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**

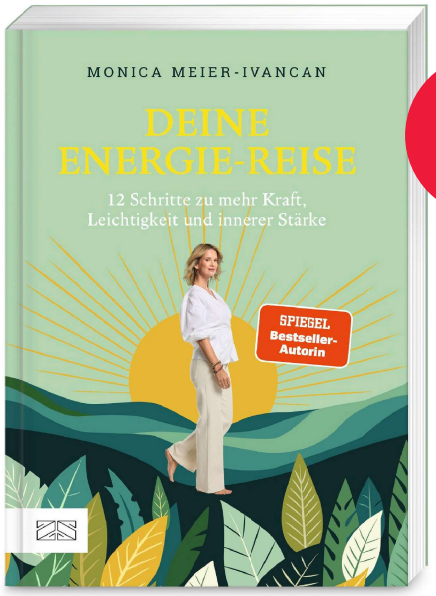
Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Endlich schlank ohne Stress
Erfolgreich abnehmen mit der Kraft der Hormone

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.

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 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).

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



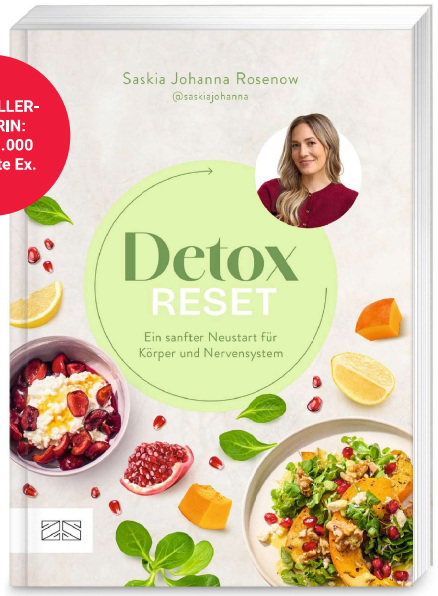
© SEBASTIAN KNOTH

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

DEZEMBER 2026

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

Leichter leben statt ständig verzichten

Wie gesunde Ernährung ohne Druck gelingt und Essen wieder Freude macht



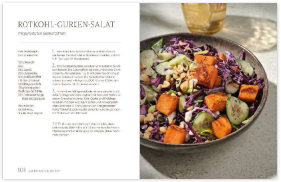
Die erfolgreiche Content-Creatorin Jo Wünsche hat genug von Diäten, die topmotiviert anfangen und im Frust enden. Jahrelang versuchte sie, ihren Körper zu verändern – mit Low Carb, Keto, Intervallfasten und immer neuen Regeln. Bis ein Gespräch mit ihrem Vater alles veränderte. Nicht die Zahl auf der 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**



© ANDREAS 2177

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.





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 – Zucker-frei 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-Entzün-dungs-Formel
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846012



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

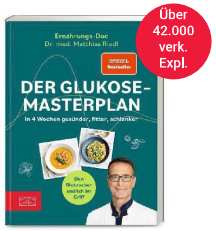


Die Ernährungs-Docs – So einfach geht gesund essen
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845183

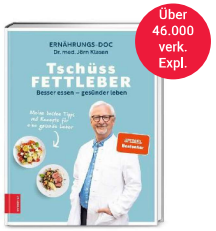
Highlights | weitere Bücher der Ernährungs-Docs & Gesundheit



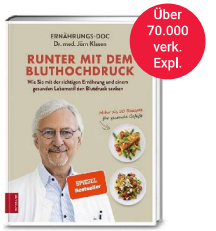
Der Hafer-Masterplan
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
9783965843134



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



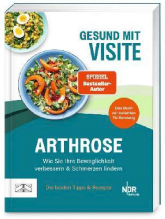
Scheinfasten – mein Masterplan
17,99 € (DE) | 18,50 € (AT)
9783965845107



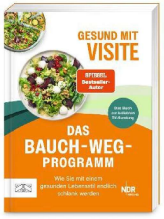
Mein Mikrobiom-Masterplan
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845626



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



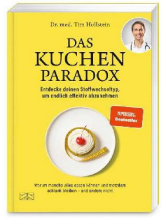
Gesund mit Visite – Arthrose
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965845633



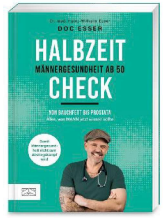
Gesund mit Visite – das Bauch-weg-Programm
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965846005



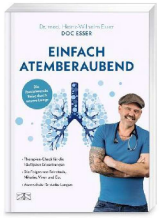
Gesund mit Visite – Gesund und fit älter werden
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846623



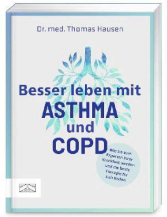
Das Kuchen-Paradox
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845978



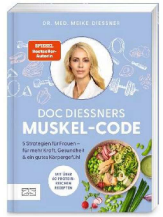
Halbzeit-Check: Männergesundheit ab 50
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846616



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



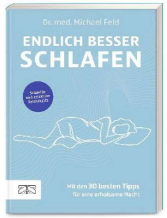
Besser leben mit Asthma und COPD
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846760



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



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



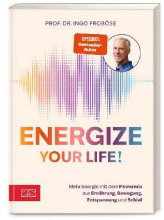
Endlich besser schlafen
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965844810



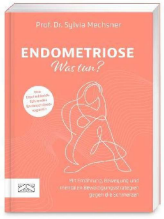
Schluss mit Rückenschmerzen
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965845220



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



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

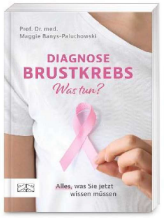


Endometriose – Was tun?
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845800

Highlights | Gesundheit & Gesunde Ernährung



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



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



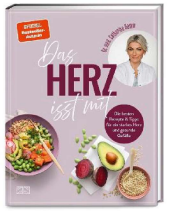
Prostatakrebs – Dein Wegweiser zur richtigen Behandlung
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846210



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



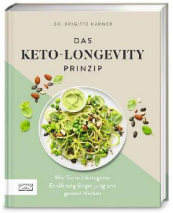
Strong & Healthy
26,90 € (DE) | 27,70 € (AT)
9783965845046



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



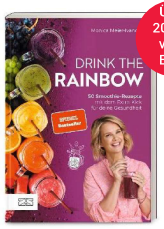
Keto – richtig gesund
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965840041



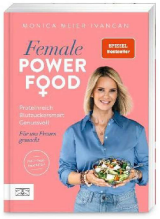
Das Keto-Longevity-Prinzip
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965845558



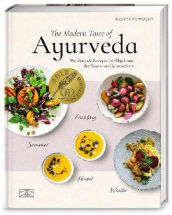
Meine wunderbare Basenküche
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965841840



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



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

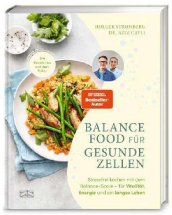


The Modern Taste of Ayurveda
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965845121

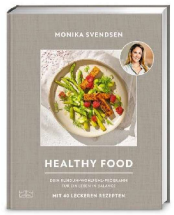
Highlights | Gesunde Ernährung & Themenkochbuch



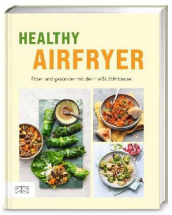
Anti-Entzündungs-Küche
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965843264



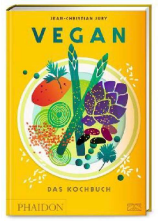
Balance Food für gesunde Zellen
26,99 € (DE) | 27,80 € (AT)
9783965846647



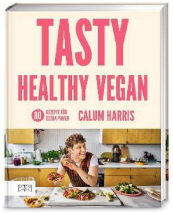
Healthy Food
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846098



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



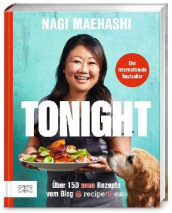
Vegan – Das Kochbuch
39,95 € (DE) | 41,10 € (AT)
9783947426157



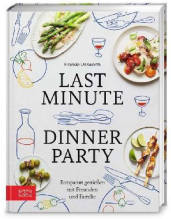
Tasty Healthy Vegan
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846203



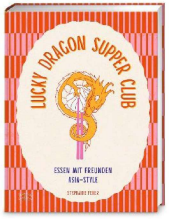
Dinner
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965844667



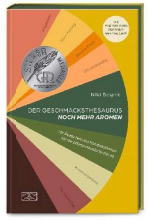
Tonight
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965846227



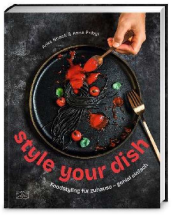
Last Minute Dinner Party
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965845442



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

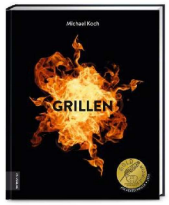


Der Geschmacksthesaurus – noch mehr Aromen
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965843585

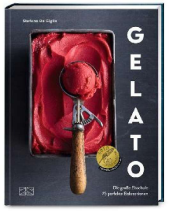


Style your dish
42,– € (DE) | 43,20 € (AT)
9783965846661

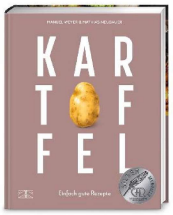
Highlights | Themenkochbuch & Backen



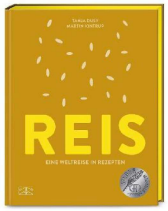
Grillen
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783965841307



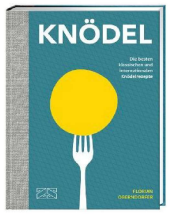
Gelato
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965843066



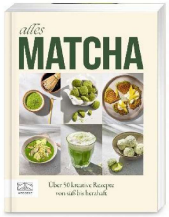
Kartoffel – Das große Kochbuch
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965845428



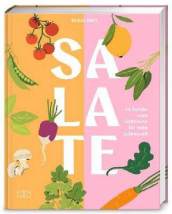
Reis
29,99 € (DE) | 30,90 € (AT)
9783965842489



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

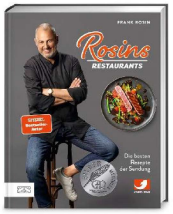


Das neue Rote Rosen Kochbuch
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965843356

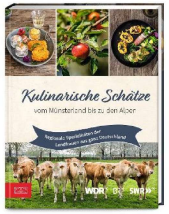


Über 34.000 verk. Expl.

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



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



Über 10.000 verk. Expl.

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



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



Über 23.000 verk. Expl.

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



Über 10.000 verk. Expl.

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

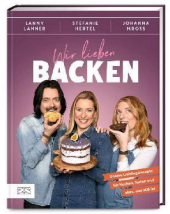


Backen im Winter
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846142



Über 20.000 verk. Expl.

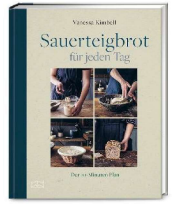
My Sweet Bakery
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965841581



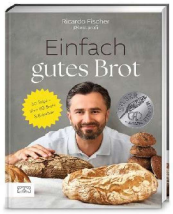
Wir lieben Backen
25,– € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965846746



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



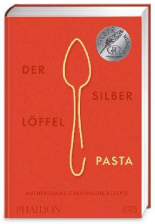
Der Silberlöffel
50,– € (DE) | 51,40 € (AT)
9783947426102



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



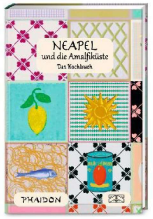
Der Silberlöffel für Kinder
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783947426164



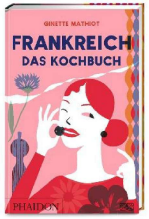
Der Silberlöffel – Pasta
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783947426300



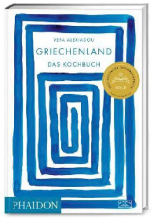
Der vegetarische Silberlöffel
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426201



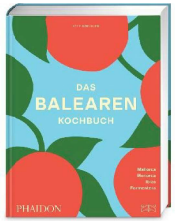
Neapel und Amalfiküste
29,95 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783947426034



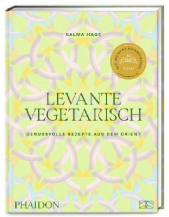
Frankreich – Das Kochbuch
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426232



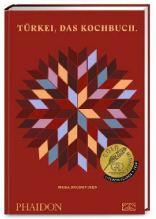
Griechenland – Das Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426195



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



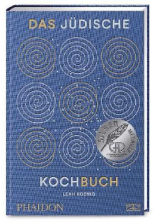
Levante vegetarisch
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783947426287



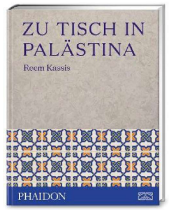
Türkei – Das Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426096



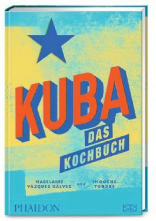
Die libanesische Küche
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426188



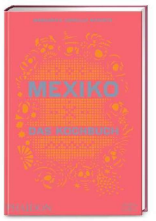
Das jüdische Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426126



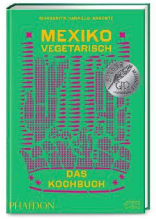
Zu Tisch in Palästina
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783947426010



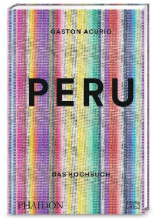
Kuba – Das Kochbuch
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783947426058



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



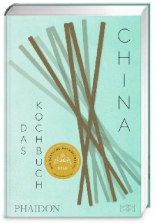
Mexiko vegetarisch – Das Kochbuch
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
9783947426256



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



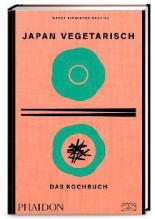
Indien – Das Kochbuch
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426218



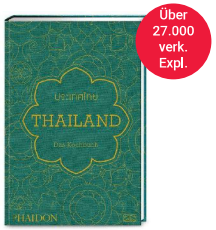
China – Das Kochbuch
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426294



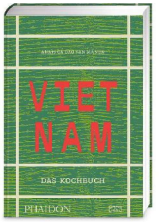
Japan – Das Kochbuch
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783947426041



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

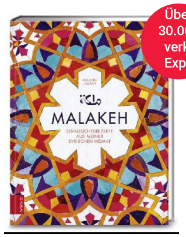


Thailand – Das Kochbuch
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783947426171



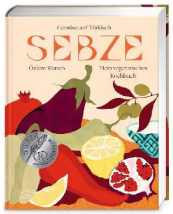
Vietnam – Das Kochbuch
39,– € (DE) | 40,10 € (AT)
9783947426324

Highlights | Länderküche

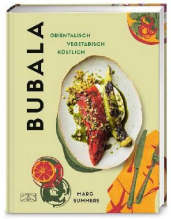


Über 30.000 verk. Expl.

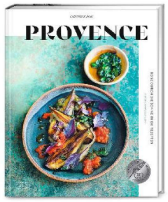
Malakeh
34,99 € (DE) | 36,– € (AT)
9783898836562



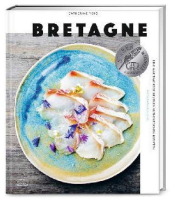
Sebze – Gemüse auf Türkisch
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965844520



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



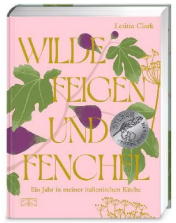
Provence
39,99 € (DE) | 41,20 € (AT)
9783965843011



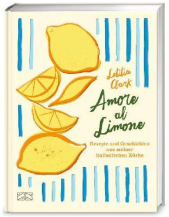
Bretagne
45,– € (DE) | 46,30 € (AT)
9783965843745



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



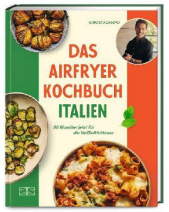
Wilde Feigen und Fenchel
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965845008



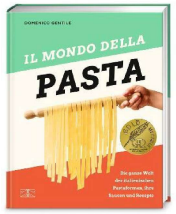
Amore al Limone
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965845954



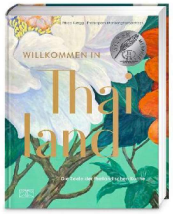
Italia a casa
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965844971



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

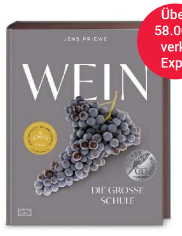


Il mondo della pasta
34,– € (DE) | 35,– € (AT)
9783965844919



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

Highlights | Wein & Getränke / Genuss-Reiseführer



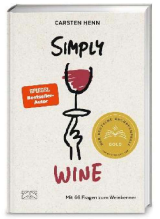
Über 58.000 verk. Expl.

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



Über 47.000 verk. Expl.

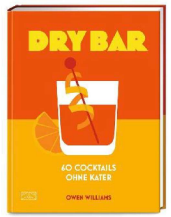
Grundkurs Wein
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783898839419



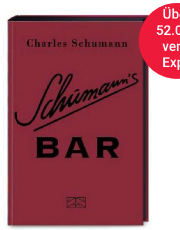
Simply Wine
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845664



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

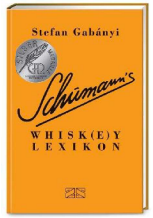


Dry Bar
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845497

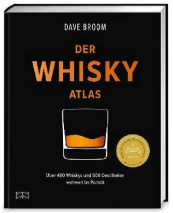


Über 52.000 verk. Expl.

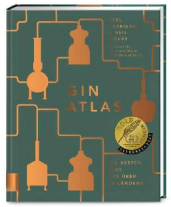
Schumann's Bar
38,– € (DE) | 39,10 € (AT)
9783898835022



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



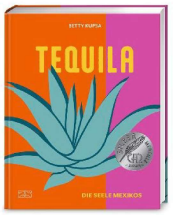
Der perfekte Kaffee für zu Hause
27,90 € (DE) | 25,70 € (AT)
9783965843202



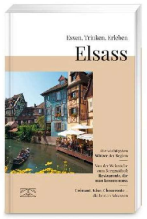
Das Buch vom Kaffee
20,– € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846708



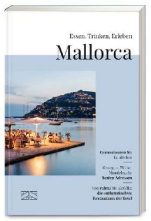
Spritz & Fizz
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846357



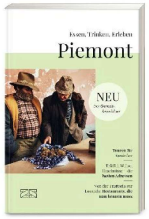
Tequila
28,– € (DE) | 28,80 € (AT)
9783965846159



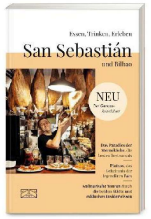
Essen, Trinken, Erleben – Elsass
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965846302



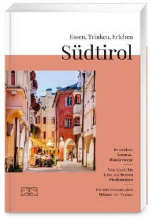
Essen, Trinken, Erleben – Mallorca
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845077



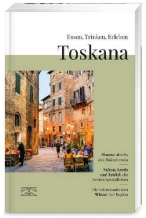
Essen, Trinken, Erleben – Piemont
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965844025



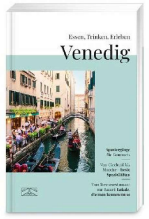
Essen, Trinken, Erleben – San Sebastián und Bilbao
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965844032



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



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



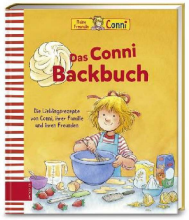
Die Schule der magischen Tiere – Das Kochbuch
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965841284



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



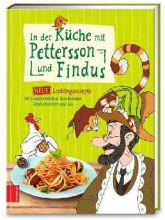
Das Conni-Kochbuch
16,99 € (DE) | 17,50 € (AT)
9783898837538



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

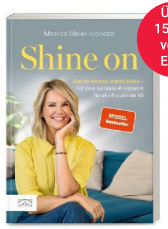


Mama kocht breifrei
18,99 € (DE) | 19,60 € (AT)
9783965842175



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

Highlights | Sachbuch / Mode & Style



Über 15.000 verk. Expl.

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



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



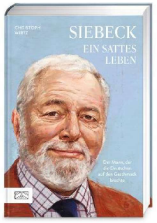
Muttergefühle – Das Schönste, aber auch das Schwerste
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
9783965845565



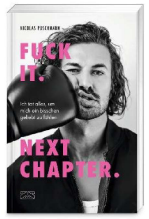
„Ihr Kind ist anders"
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965846685



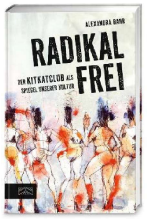
9 Jahre Wahn
19,99 € (DE) | 20,60 € (AT)
9783965845695



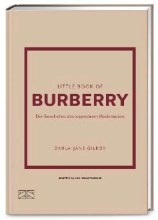
Siebeck – Ein sattes Leben
29,90 € (DE) | 30,80 € (AT)
9783965845589



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



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

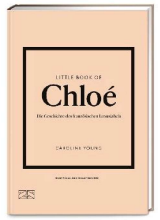


Little Book of Burberry
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965843981



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

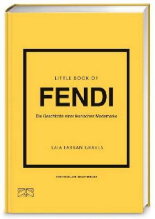


Über 25.000 verk. Expl.

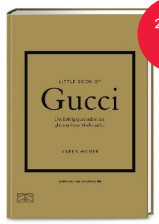
Little Book of Dior
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844247



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

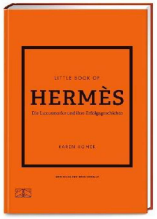


Little Book of Fendi
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965846111

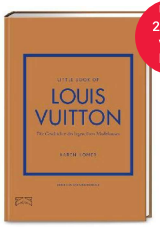


Über 20.000 verk. Expl.

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

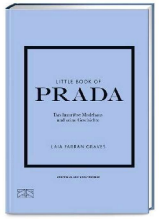


Little Book of Hermès
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844490

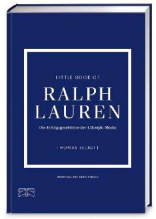


Über 21.000 verk. Expl.

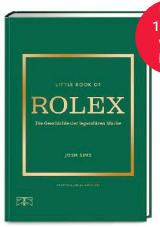
Little Book of Louis Vuitton
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965843875



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

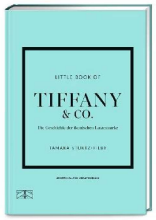


Little Book of Ralph Lauren
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965846197



Über 10.000 verk. Expl.

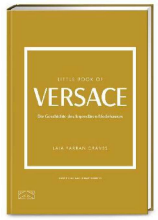
Little Book of Rolex
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965844506



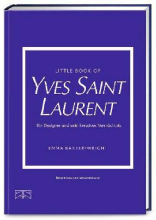
Little Book of Tiffany
15,– € (DE) | 15,50 € (AT)
9783965845466



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