

HERBST · WINTER 2026

BEWUSST LEBEN

Hardcover
Paperback
Taschenbuch

O.W. BARTH ✱
KNAURBALANCE ✱

KNAURMENSANA ✱
KNAUR.LEBEN



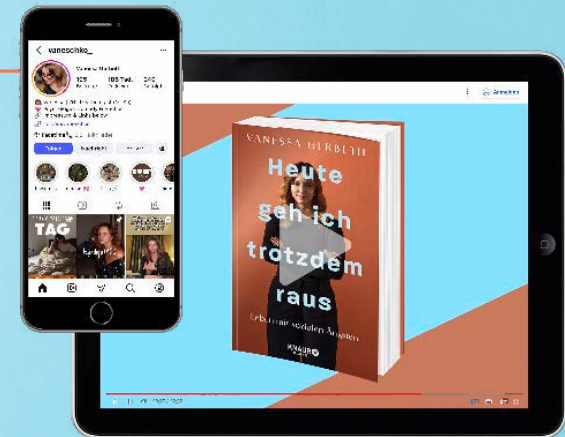
Vanessa Gerbeths mutiger Weg aus dem Schatten sozialer Ängste

Unsere Bestsellerkampagne für Content-Creatorin Vanessa Gerbeth @vaneschko

DIGITAL- UND SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

- Große Social-Media-Kampagne auf **Instagram facebook**
- Mit Videos von Vanessa Gerbeth
- **YouTube**-Trailer-Kampagne für maximale Reichweite

1,3 Millionen Follower* innen →



VON HOHER BEDEUTUNG – Vanessa Gerbeths SOCIAL-MEDIA-KANÄLE

- Community-Aktivierung auf allen Kanälen
- **TikTok** und **Instagram**

PRESSEINFOS

- Starke Medienpräsenz in TV-, Print- und Onlinemedien
- TV-Beiträge in Tagesmagazinen
- Zu Gast in Hörfunk und Podcasts

Mach's mit Angst – aber mach's!

Vanessa Gerbeth wurde jahrelang schwer gemobbt. Psychische und körperliche Gewalt führten zu einer Angststörung, die sie dank Therapie heute bewältigt hat. Als Psychologin und zugleich Betroffene nimmt sie die Leser*innen auf ihrem Therapieweg mit und gibt einen umfassenden Einblick in den Alltag mit sozialen Ängsten. Dabei verbindet sie autobiografische Erfahrungen mit einfacher psychologischer Sprache und ihrem tiefen Wissen. Vanessa möchte Betroffenen vor allem zeigen, was sie selbst in einer ähnlichen Situation tun und wie Bewältigungsstrategien aussehen können. Mit viel Verständnis und Kompetenz eröffnet sie Wege zur Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit.



Die Psychologin und selbst Betroffene gibt konkrete Hilfestellung bei sozialen Ängsten

Riesige Social-Media-Followerschaft @vaneschko: 1,1 Mio. TikTok, 188.000 Instagram

Mit praxisnahen Tipps, konkreten Notfall-Strategien und wissenschaftlichen Erklärungen



Vanessa Gerbeth steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Vanessa Gerbeth, Jahrgang 1999, hat einen Masterabschluss in Psychologie. Die Psychologin, auch bekannt unter dem Pseudonym »Vaneschko«, befand sich aufgrund ihrer Sozialphobie selbst in einer dreijährigen tiefenpsychologischen Therapie. Heute wandelt sie ihre Kreativität und ihren Humor in Videos um und lässt mehr als 1,1 Mio. auf TikTok und 188.000 Menschen auf Instagram an ihrem Leben und dem Umgang mit dieser Störung teilhaben.

Vanessa Gerbeth · Heute geh ich trotzdem raus
 Leben mit sozialen Ängsten
 Paperback · Klappenbroschur
 WG 1933 · 224 Seiten · 13,5 × 21 cm
Originalausgabe
 ISBN 978-3-426-57035-7
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.09.2026



Book
 978-3-426-57036-4





»Fokussiere dich auf das, was wirklich zählt.« Diana Hill



Das Erfolgs-Coaching aus den USA: die eigenen Stärken erkennen und einsetzen

Die Autorin ist klinische Psychologin und eine international gefragte Rednerin und Coachin

Innovativer Ansatz mit den fünf »Genie-Energien«

Die von der Psychologin Diana Hill aufgezeigten fünf *Genie-Energien* sind das Gegenmittel gegen die Spirale aus Stress und Erschöpfung, die viele Menschen erleben. Wenn es dir gelingt, deine Persönlichkeitseigenschaften, deine besonderen Talente, deine wirklichen Interessen, deine Charakterstärken und die Qualitäten deiner emotionalen Intelligenz zu finden und gezielt weiterzuentwickeln, kannst du jedes Hindernis überwinden. Hintergrund der Methode von »Wise Effort« ist das buddhistische Prinzip der »rechten Bemühung«: Ein kluger und effizienter Einsatz der eigenen Kräfte und Anstrengungen spart Energie und stellt Erfolg auf allen Ebenen in deinem Leben sicher.

Dr. Diana Hill ist eine klinische Psychologin und Speakerin, die Menschen dabei unterstützt, ihre Energie auf das zu lenken, was ihnen am wichtigsten ist. Durch ihr Wise-Effort-Programm und ihren Podcast hilft sie Menschen, in ihrer Karriere, ihrer Gesundheit und ihren Beziehungen erfolgreich zu sein. Ihre Arbeit wurde unter anderem vom *Wall Street Journal*, dem *Mindful Magazin* und dem *National Public Radio* vorgestellt. Sie lebt in Santa Barbara, Kalifornien. www.drdianahill.com.

Dr. Diana Hill · Steckst du fest im Leben?

Sei neugierig, öffne dich, fokussiere deine Energie
Übersetzt von Gerd Bausch
Paperback · Klappenbroschur
WG 2481 · 352 Seiten · 13,5 x 21 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57245-0
19,00 € (D) · 19,60 € (A)
ET 01.09.2026



Book
978-3-426-57246-7





Wie wir mit Briefen Verbindung schaffen und Wunden heilen können

Wir alle tragen unerledigte Botschaften in uns: ein tiefes »Danke«, ein notwendiges »Es tut mir leid« oder ein aufgeschobenes »Ich vermisse dich«. Diese ungesagten Worte beeinflussen unsere Beziehungen, unser Gewissen und unser Wohlbefinden oft mehr, als uns bewusst ist. Als Brief-Hebamme hilft Frish Brandt seit vielen Jahren Hunderten Menschen aus allen Berufen und Lebensbereichen, die richtigen Worte für ihre Gefühle zu finden und ihre wichtigsten Briefe zu schreiben. In ihrem zutiefst persönlichen und zugleich praktischen Ratgeber teilt sie berührende Geschichten und die fünf essenziellen Brief-Botschaften. Mit einer Vielzahl von Beispielen, Übungen und fachkundigen Anleitungen lädt dieses Buch dazu ein, endlich die Dinge aufzuschreiben, die uns auf dem Herzen liegen.



Sich unausgesprochene Dinge endlich von der Seele schreiben – der gefühlvolle und praktische Leitfaden

Frish Brandt ist »Brief-Hebamme« mit Lehrtätigkeit an der Stanford Medical School und der Harvard Divinity School

Für Leser*innen von Brianna Wiests *101 Essays* und Karin Kuschiks *50 Sätze*

Als eine der führenden Kuratorinnen von Fotogalerien in den USA verfügt **Frish Brandt** über mehr als drei Jahrzehnte Erfahrung mit kreativen Ausdrucksformen. In ihrer Rolle als wegweisende »Brief-Hebamme« hat sie Hunderten Menschen aus allen Berufen und Lebensbereichen geholfen, ihre wesentlichen Briefe zu schreiben. Sie lehrt an der Stanford Medical School, der Harvard Divinity School und in Museen sowie kulturellen Institutionen.

Frish Brandt · Die 5 wichtigsten Briefe, die du in deinem Leben schreiben solltest

Hardcover · gebunden mit SU
WG 1481 · 304 Seiten · 12,5 × 20,5 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57261-0
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 01.12.2026



Book
978-3-426-57262-7





Alte Wunden heilen und den inneren Kompass neu ausrichten

Versagensängste, andauernder Stress, keine Energie trotz viel Schlaf oder gar Burn-out, können Symptome für tiefliegende Verletzungen der Seele sein. Traumata der Kindheit, berufliche Probleme oder toxische Beziehungen können tiefe Spuren hinterlassen, die ein selbstbestimmtes und glückliches Leben erschweren. Die Kinesiologin und systemische Beraterin Katja Maria Hinterleitner hat durch ihre Arbeit selbst zu wahrer Heilung gefunden und hilft nun anderen dabei, die Wunden zu heilen. In ihrem Buch erklärt sie, wie man ungesunde Muster auflösen kann. Denn erst wenn Verstrickungen entwirrt sind, kann mithilfe systemischen Heilens Eigenverantwortung wiedererlangt werden.



Der *SPIEGEL*-Bestseller zum Heilen alter Wunden – jetzt im Taschenbuch

So gelingt ganzheitliche Heilung

Katja Hinterleitner ist Kinesiologin und Supervisorin mit Schwerpunkt Systemisches Heilen

Katja Maria Hinterleitner, gebürtige Schweizerin, lebt am Attersee. Als ausgebildete Lebens- und Sozialberaterin, Kinesiologin und Supervisorin mit Schwerpunkt Systemisches Heilen begleitet sie seit 20 Jahren Menschen in die Heilung. Zudem lernte sie jahrelang von schamanischen und östlichen Lehrern, aber auch amerikanische Größen wie Tony Robbins zählen zu ihren Mentoren. Katja hat Tausende Kund*innen weltweit auf ihrem Weg zu Gesundheit, glücklichen Partnerschaften und Erfolg begleitet. www.katjahinterleitner.com

Katja Maria Hinterleitner · Du bist nicht deine Wunde

Wie Heilung gelingt
Taschenbuch · Broschur
WG 2481 · 256 Seiten · 12,5 × 19 cm

Fremdlizenz
ISBN 978-3-426-56945-0
14,00 € (D) · 14,40 € (A)
ET 02.11.2026



9 783426 569450



Die eigene Elternwunde auflösen – psychologisch fundiert und praxisnah

»Sie haben doch ihr Bestes getan« – oft versuchen wir, Schmerz aus der Kindheit mit Verständnis für unsere Eltern zu überdecken. Doch Heilung beginnt dort, wo wir unsere eigenen Gefühle ernst nehmen dürfen. Die erfahrene Psychotherapeutin Sian Morgan-Crossley hilft Leser*innen, die 10 unterschiedlichen Typen emotional unreifer Eltern zu entschlüsseln. Durch die Anerkennung der eigenen Elternwunde können wir diese leichter akzeptieren und loslassen. Mit praktischen Ansätzen zum »Self-Parenting« zeigt die Autorin, wie wir uns heute selbst die emotionale Sicherheit schenken können, die wir damals gebraucht hätten.



Der psychologische Ratgeber zur Befreiung von emotional unreifen Eltern

Die Autorin ist Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Traumabehandlung

Große Reichweite: 107.000 Follower*innen auf Instagram

LEBENSHILFE

Sian Morgan-Crossley ist eine in London geborene Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Sie verbrachte 10 Jahre damit, im National Health Service zu arbeiten, wo sie Menschen mit Depressionen und Angstzuständen half, und baute eine Privatpraxis auf. 2020 gründete sie die erfolgreiche Online-Plattform »Break the Cycle Coaching«. Seitdem hat sie Tausenden Menschen auf der ganzen Welt mit ihren Online-Kursen geholfen, die sich auf verschiedene Aspekte der Heilung nach Kindheitstraumata konzentrieren. Sie bildet auch andere Therapeut*innen und Coaches darin aus, mit Menschen an ihrer Elternwunde zu arbeiten. Sie moderiert außerdem den Podcast *The Healing in Progress*.

Sian Morgan-Crossley · Wie werde ich meine Eltern los?

10 Typen emotional unreifer Eltern und wie du dich endlich lösen kannst
Übersetzt von Judith Elze
Paperback · Klappenbroschur
WG 1481 · 288 Seiten · 13,5 x 21 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57234-4
19,00 € (D) · 19,60 € (A)
ET 03.08.2026



Book
978-3-426-57266-5





Dem Leben mehr Leben verleihen, um am Ende nichts zu bereuen

In ihrem neuen Buch geht die beliebte Sterbeamma Karin Simon der Frage nach: Was machen wir anders, wenn wir uns unserer Sterblichkeit tatsächlich bewusst sind? Aus ihren zahlreichen Begleitungen Sterbender weiß sie, wie essenziell es ist, sich frühzeitig mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen und für sich festzulegen, wie das eigene Leben aussehen soll, um am Ende sagen zu können: »Es war schön.« Auch wichtige Erkenntnisse, die Menschen durch die Konfrontation mit dem Tod für ihr eigenes Leben gefunden haben, werden sich in diesem Buch finden. Denn der Tod lässt niemanden unberührt. Je früher wir uns mit ihm auseinandersetzen, desto besser.



Aus vollem Herzen leben: der Ratgeber zum Umgang mit der eigenen Endlichkeit

Das neue Buch der beliebten Sterbeamma und Kabarettistin

Autorin begleitet seit Jahrzehnten Menschen am Ende ihres Lebens



Karin Simon steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Karin Simon, geboren 1959, ist Mutter von drei Kindern, ausgebildete Krankenschwester, Sterbeamma, Traueramma, freie Trauerrednerin sowie Liedermacherin und mit dem Musikkabarett »Zum Sterben schön« unterwegs. Sie ist außerdem Dozentin, unter anderem an der Paracelsusschule in Regensburg. In ihre Arbeit fließt auch stets die schamanische Denkweise ein, dass jeder mit jedem verbunden ist. Als ausgebildete Sterbeamma begleitet sie Menschen am Ende ihres Lebens liebevoll weiter, damit sie in Würde und in Frieden sterben können. Als Traueramma unterstützt sie Menschen darin, die Trauer liebevoll zu wandeln.

Karin Simon · Es ist nur eine Frage der Zeit
Eine Sterbeamma erzählt, wie man lebt, um am Ende nichts zu bereuen
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1481 · 240 Seiten · 12,5 x 20,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56810-1
22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ET 01.10.2026



Book
978-3-426-56811-8



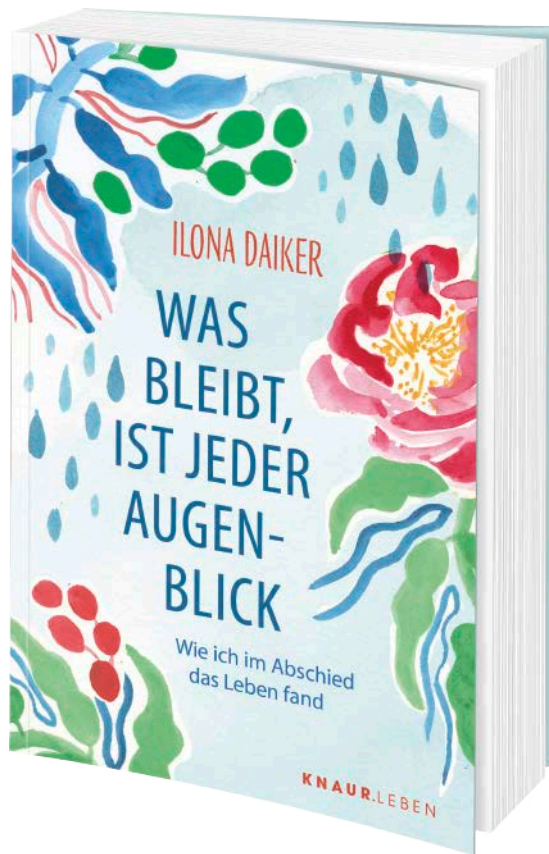
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65921-2





»Am Ende ist nicht nur Trauer, sondern auch tiefe Dankbarkeit für jeden gelebten Augenblick.«

Hanna und Eva sind Freundinnen, die schon ein Leben lang mal mehr, mal weniger füreinander da sind. Als Eva die Diagnose Pankreaskarzinom bekommt, bittet sie Hanna, sie in dieser letzten schwierigen Zeit zu begleiten. Hanna wird zum ersten Mal mit ihrer eigenen Sterblichkeit konfrontiert, die sie immer verdrängt hat. Eine Sterbepartnerin ist an ihrer Seite und auch Dora, die sie im Hospiz kennenlernt und die mit ihrer Weisheit zeigt, was es heißt, im Moment und mit Dankbarkeit zu leben. Nach Evas Tod ist Hanna zutiefst dankbar für die Erfahrungen, die sie durch die Sterbebegleitung machen durfte. Sie hat gelernt, dass der Tod zum Leben gehört und dass es darum geht, einzustehen für die eigenen Wünsche und Träume und Zeit mit den Menschen zu verbringen, die man liebt.



Eine tiefgründige Geschichte über Abschied, Trauer, Lebenssinn und die Kraft der Freundschaft

Trendthema *Healing Stories* – Geschichten, die unser Leben verändern

Bibliophile Ausstattung mit 11 wunderschönen Illustrationen

LEBENSHILFE

© Johannes Rodach



Ilona Daiker kam während ihres Germanistikstudiums in Berlin mit dem Buddhismus in Kontakt. Fasziniert von der fernöstlichen Lebens- und Heilkunst widmete sie sich nach dem Studienabschluss der Traditionellen Chinesischen Medizin und dem Shiatsu. Neben ihrer Arbeit als Heilpraktikerin wurde sie Anfang der 1990er-Jahre in Hamburg auch als Autorin, Lektorin und Redakteurin für verschiedene Verlage tätig. 1998 zog es sie nach München, wo sie heute lebt und als Redakteurin und freie Autorin arbeitet. Sie hat mehrere Bücher verfasst, unter anderem den Bestseller *Gelassen wie ein Buddha* und *Der Tempel in den Bergen* und *das Geheimnis der Selbstliebe*.

Ilona Daiker · Was bleibt, ist jeder Augenblick
Wie ich im Abschied das Leben fand
Taschenbuch mit Klappe · Klappenbroschur
WG 2481 · 192 Seiten · 12,5 x 19 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56782-1
14,00 € (D) · 14,40 € (A)
ET 01.10.2026



Book
978-3-426-56783-8



12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-28475-9



14,00 € (D) · 14,40 € (A)
ISBN 978-3-426-56767-8



14,00 € (D) · 14,40 € (A)
ISBN 978-3-426-56509-4

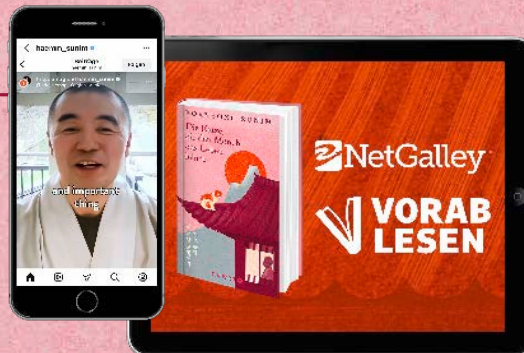


Unsere SPITZENTITEL-KAMPAGNE für den BESTSELLER aus Südkorea!

Social-Media- und Community-Kampagne

- Große Social-Media-Kampagne auf **Instagram facebook**
- Netgalley- und Vorablesen-Aktion

Digitale
Leseprobe
auf
VLB-TIX



Presseinfos

Das Lieblingsbuch für alle Mindstyle-Magazine



Der Bestseller aus Südkorea: Ein Mönch, eine Katze und das Glück der kleinen Dinge

Nach mehr als einem Jahrzehnt in einem Tempel in Seoul zieht sich der Mönch Bokyeong Sunim in ein ruhiges Kloster tief in den Bergen zurück. Mitten im Winter taucht plötzlich als unerwarteter Gast eine Katze vor seiner Haustür auf. In der Annahme, dass es sich nur um einen vorübergehenden Besuch handelt, bietet Bokyeong Sunim ihr etwas zu essen, Wasser und Unterschlupf an. Aber die Katze ist gekommen, um zu bleiben. Im Laufe der Wochen beobachtet der Mönch die Katze, und die Katze beobachtet den Mönch. In ihren täglichen Begegnungen wird der Autor zu Reflexionen über das Wesen »guter Beziehungen« und über das »Leben überhaupt« angeregt. Das Leben kann auch alleine schön sein, aber wenn man es mit jemandem teilt, kommt noch etwas anderes hinzu.



Der erste Band der erfolgreichen Reihe über eine ungewöhnliche Freundschaft

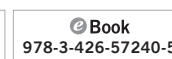
Der koreanische Bestsellerautor vermittelt buddhistische Weisheit aus dem Leben heraus

Mit liebevollen Illustrationen – ein schönes Geschenk für alle Freund*innen berührender Geschichten

Der buddhistische Mönch **Bokyeong Sunim** ist in Songgwangsa, einem der ehrwürdigsten alten Tempel Südkoreas, ordiniert worden. Er verbrachte über ein Jahrzehnt im Beopryeonsa-Tempel in Seoul und promovierte an der Dongguk University Graduate School, wo er auch als Lehrbeauftragter tätig war. Derzeit ist er außerdem Vorsitzender des Bojo Thought Research Institute. Er hat sein Leben der humanistischen Interpretation des Buddhismus gewidmet und ist mit seinen bezaubernden Büchern über das Leben mit seiner Katze international bekannt geworden.

Bokyeong Sunim · Die Katze, die den Mönch das Leben lehrte

Übersetzt von Ki-Hyang Lee · 20 Farb-Abbildungen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1481 · 256 Seiten · 12,5 x 20,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57239-9
20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ET 01.10.2026



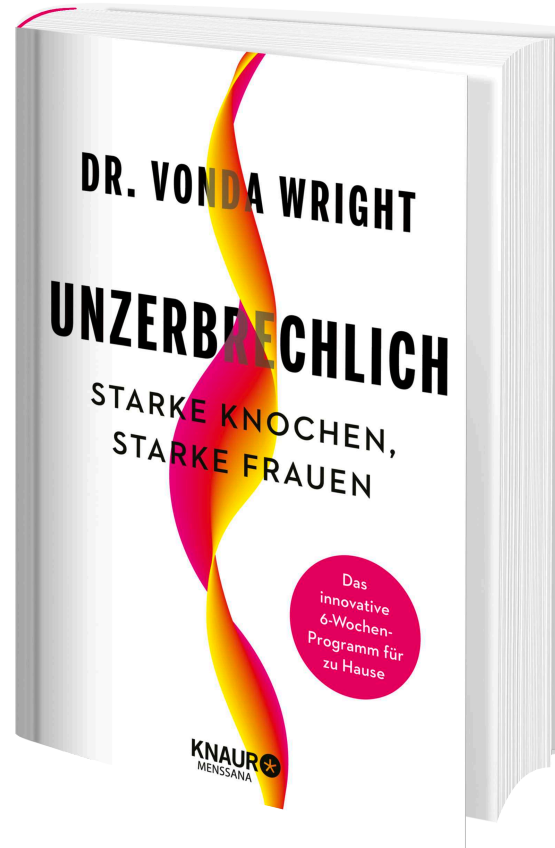


Fitnessguide für zu Hause – damit Frauen ab 40 lange fit, stark und unabhängig leben

Eine starke Skelettmuskulatur ist der Motor für ein langes, gesundes Leben. Mit diesem sechswöchigen Master-Trainingsprogramm hilft Dr. Vonda Wright Frauen aller Fitnesslevel, ihre Knochen zu heilen und sich vor den Folgen des Alterns zu schützen:

- Bewegung: Die individuell richtige Kombination aus Cardio- und Krafttraining, um die Geweberegeneration zu unterstützen und die Stoffwechselfunktion zu verbessern.
- Ernährung: Bewusst Entzündungen bekämpfen, das Darmmikrobiom stärken und Muskelaufbau fördern.
- Lebensstil: Chronischen Stress bewältigen und erholsameren Schlaf finden.
- Nahrungsergänzungsmittel: Gezielt die Zellfunktion verbessern.

So einfach fügen Frauen ihren verbleibenden Jahren Kraft, Vitalität und Unabhängigkeit hinzu.



Der US-Bestseller und Fitnessratgeber für starke Muskeln und starke Knochen

Die Autorin ist eine renommierte orthopädische Chirurgin und betreut internationale Spitzensportler*innen

Mit sechswöchigem Trainingsprogramm und zwanzig entzündungshemmenden Rezepten

Dr. Vonda Wright ist orthopädische Chirurgin mit doppelter Facharztanerkennung und eine international anerkannte Autorität für Langlebigkeit und Frauengesundheit. Als Gründungsdirektorin der Performance and Research Initiative for Masters Athletes (PRIMA) hat sie Athlet*innen der University of Pittsburgh, der Georgia State University, des Pittsburgh und Atlanta Ballet, von World Rugby und der PGA ärztlich betreut. Als Medienexpertin war sie in Podcasts wie *Diary of a CEO*, denen von Jay Shetty und Mel Robbins sowie in der *Today Show* und der *Dr. Oz Show* eingeladen und publizierte in der *New York Times*, *USA Today* und dem *Observer*. Sie lebt mit ihrem Ehemann in der Nähe von Orlando, Florida.

Vonda Wright · Unzerbrechlich

Starke Knochen, Starke Frauen. Das innovative 6-Wochen-Programm für zu Hause
Übersetzt von Franka Reinhart und Marlene Fleißig
Hardcover · lam. Pappband
WG 1464 · 480 Seiten · 14 × 21,5 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57214-6
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.07.2026



Book
978-3-426-57215-3





Endlich Durchblick: Die bekannte TV-Ärztin zeigt, wie man wirklich gesund bleibt

»Unser Leitungswasser ist hochgiftig! Hochverarbeitete Lebensmittel bringen dich ins Grab! Man sollte täglich Supplements einnehmen!« In einer Welt, in der Gesundheitsinformationen im Minutentakt auftauchen, fühlen sich viele verunsichert, denn oft widersprechen sich Tipps. Genau hier setzt Dr. med. Julia Fischer an. Die bekannte TV-Ärztin schafft endlich Klarheit darüber, was wirklich gesund ist. Sie erklärt, weshalb wir auf falsche Fakten hereinfallen, wie wir diese besser enttarnen und schließlich seriöse Quellen erkennen können. Anschließend gibt sie ihren Leser*innen die Medizin-Facts und Tipps an die Hand, die sie wirklich benötigen, um ein gesundes und aktives Leben zu führen. Dieses Buch stärkt zudem das Vertrauen in die eigene, intuitive Wahrnehmung und Verbindung zu unserem Körper.

Unsere Gesundheitsexpertin
in allen Medien!



Die Expertin erklärt wissenschaftlich fundiert, was ein gesundes Leben ausmacht

»Marie Kondo für die Gesundheit« – das Zuviel entrümpeln, das Wenige wirklich tun

@ardgesund mit Dr. Julia Fischer: 480.000 Abonnent*innen, Instagram: 155.000 Follower*innen



Julia Fischer steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Dr. Julia Fischer, Jahrgang 1984, ist Ärztin, Journalistin und Moderatorin mit unstillbarer Neugier auf medizinische und wissenschaftliche Themen. Diese kompetent und unterhaltsam zu erklären, ist ihre große Leidenschaft. Seit 2019 ist sie eine sehr erfolgreiche Medfluencerin auf Instagram (155.000 Follower*innen) und moderiert seit 2021 im SWR/ARD die Sendung *Doc Fischer*. Der ARD-Youtube-Kanal *ARD Gesund mit Dr. Julia Fischer* hat über 480.000 Abonnent*innen. Dr. Julia Fischer lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Dr. med. Julia Fischer - „Was stimmt denn jetzt?“
Orientierung im Gesundheitschaos - online wie offline
15 Schwarz-Weiß-Abbildungen
Paperback · Klappenbroschur
WG 1460 · 256 Seiten · 13,5 x 21 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57216-0
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.09.2026



Book
978-3-426-57217-7





Das ganzheitliche und erprobte Erfolgsprogramm vom bekannten Reha-Experten

Bauchfett ist mehr als nur ein optisches Problem – es ist ein Hauptauslöser für Rückenschmerzen. Die ständige Last im Bauchbereich zwingt den Körper in ein schmerzhaftes Hohlkreuz und überlastet die Wirbelsäule. Während die Schulmedizin oft nur Symptome behandelt, packt die revolutionäre Methode des Reha-Experten Steffen Barth das Problem an der Wurzel. Er zeigt, wie Betroffene sich selbst von Rückenschmerzen befreien können, indem sie deren Ursache – die muskulären Dysbalancen durch Bauchfett – gezielt angehen. Sein neuer Ratgeber liefert, unterstützt durch das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, die wirkungsvollsten Übungen zur Selbstheilung.



Der erste ganzheitliche Ratgeber, der zeigt, wie man Bauchfett und Rückenschmerzen dauerhaft loswird

Große Social-Media-Reichweite:
410.000 Follower*innen TikTok und
216.000 Follower*innen YouTube

Mit erprobten Selbsthilfeübungen und
Ernährungsempfehlungen



Steffen Barth steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Steffen Barth ist Physiotherapeut und Entwickler des Medizinprodukts Sanotape. Der Experte auf dem Gebiet der Rehabilitation ist seit über 40 Jahren in diesem Bereich tätig. Sein Hauptanliegen ist es, Menschen dabei zu helfen, ihre Gesundheit zu verbessern, wiederherzustellen und zu erhalten. Barth ist selbstständig und arbeitet mit seinem interdisziplinären Team aus Fachärzt*innen und ausgebildeten Therapeut*innen nach dem von ihm entwickelten Konzept. Sein 2024 erschienenes Buch *Die Reha-Revolution* wurde zum Bestseller.

Steffen Barth · Deutschland hat Bauch

Die einfache Methode, mit der dein Bauch schlank und dein Rücken schmerzfrei wird
100 Farb-Abbildungen
Paperback · Klappenbroschur
WG 1460 · 224 Seiten · 18,5 × 23,5 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-57394-5

24,00 € (D) · 24,70 € (A)

ET 01.12.2026



Book
978-3-426-57395-2



24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ISBN 978-3-426-56254-3



Diese 7 Schlüsselorgane entscheiden über das Wohlbefinden in der zweiten Lebenshälfte

»Man ist so alt wie sein schwächstes Organ«, sagt Bestsellerautorin Dr. med. Franziska Rubin. Sie erklärt in ihrem neuen Gesundheitsratgeber die 7 wichtigsten Organbereiche, denen beim Älterwerden eine Schlüsselrolle zukommt. Wer die zentrale Bedeutung dieser 7 Organe und die damit verbundenen Geheimnisse kennt, hat eindeutig mehr und länger was vom Leben. In jedem Organbereich gibt es Selbsttests, die wichtigsten Medizin-Checks, die man nicht vergessen sollte, klare Dos & Don'ts und konkrete, im Alltag leicht umsetzbare Anwendungen aus der Naturheilkunde. So gelingt es, persönliche Schwachstellen zu identifizieren und mit ganzheitlicher Naturmedizin gegenzusteuern – für ein langes und vitales Leben.

GROSSE MEDIENPRÄSENZ!

- Interviews und Beiträge in Frauenmagazinen und Weeklies
- Empfehlungen für Ratgeber- und Servicemedien
- Anlassbezogene PR: »Tag des Älterwerdens am 01.10.2026«

VERMARKTUNGSINFOS

- Begleitende Digital-Kampagne für starke Sichtbarkeit
- Über 100.000 Follower*innen **Instagram**
- Einbindung und Specials im Portal **einfach ganz leben**



Der erste Gesundheitsratgeber der Bestsellerautorin mit einzigartigem 7-Organ-Check

Mit integrierten Selbsttests und wissenschaftlich fundierten Anwendungen aus der Naturheilkunde

100.000 Follower*innen bei Instagram



Franziska Rubin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Dr. med. Franziska Rubin ist ganzheitliche Ärztin, TV-Moderatorin und Bestsellerautorin. Von 1998 bis 2015 moderierte die promovierte Ärztin wöchentlich das Gesundheitsmagazin des MDR *Hauptsache Gesund*. Sie ist Kneipp-Bund-Gesundheitspreisträgerin und gefragte Referentin. Ihr besonderes Anliegen ist es, möglichst vielen Menschen kompetent Rat und Hilfe zu bieten und über die faszinierenden Möglichkeiten der Naturheilkunde und Komplementärmedizin zu informieren. Auf Instagram folgen ihr über 100.000 Menschen.

Dr. med. Franziska Rubin · Die 20 Naturgeheimnisse für gesunde Organe

Was Herz, Leber und Co. heimlich altern lässt und was sie stärkt

Paperback · Klappenbroschur
WG 1460 · 336 Seiten · 13,5 x 21 cm

Originalausgabe
ISBN 978-3-426-56323-6

16,00 € (D) · 16,50 € (A)

ET 01.10.2026



Book
978-3-426-56324-3



15,00 € (D) · 15,50 € (A)
ISBN 978-3-426-56321-2



20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-65914-4



22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ISBN 978-3-426-65896-3





Das erste Buch über die Immunzellen des Gehirns vom Bestsellerautor

Seit Jahrzehnten bekämpft die Medizin die Symptome neurologischer Krankheiten. Nun enthüllt Dr. David Perlmutter den Schlüssel zur kognitiven Fitness: die Mikroglia – winzige Immunzellen, die das Schicksal des Gehirns bestimmen. Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson bis hin zu schweren Depressionen sind nicht unvermeidlich, sondern oft die Folge chronischer Entzündungen, die diese Zellen sabotieren. Der Neurologe Perlmutter zeigt anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie wir durch gezielte Lebensstilveränderungen unsere Mikroglia reaktivieren und unser Gehirn schützen können. Denn Neurodegeneration ist kontrollierbar. David Perlmutter liefert uns wirkungsvolle Hilfsmittel, um das Schicksal unseres Gehirns selbst in die Hand zu nehmen.



Das revolutionäre Programm gegen alle neurodegenerativen Erkrankungen

Großer Praxisteil mit wissenschaftlich fundiertem Immunprogramm für das Gehirn

Deutschsprachige Gesamtauflage
Dr. David Perlmutter:
300.000 verkaufte Exemplare

Dr. David Perlmutter ist Neurologe und *New York Times*-Bestsellerautor. Er ist Mitglied des American College of Nutrition sowie Teil des Redaktionsausschusses der Zeitschrift *Journal of Alzheimer's Disease* und publiziert u. a. in *Archives of Neurology*, *Neurosurgery* und *The Journal of Applied Nutrition*. Zudem hält er häufig Vorträge auf Symposien, die von Institutionen wie der Weltbank und dem IWF, der New York University und der Harvard University gesponsert werden, und ist außerordentlicher Professor an der University of Miami Miller School of Medicine. Seine Bücher, darunter der *SPIEGEL*-Bestseller *Dumm wie Brot*, wurden in 32 Sprachen veröffentlicht.

David Perlmutter · Vergessen war gestern

So trainierst du das Immunsystem deines Gehirns
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1460 · 320 Seiten · 14 × 21,5 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-56988-7
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.12.2026



9 783426 569887

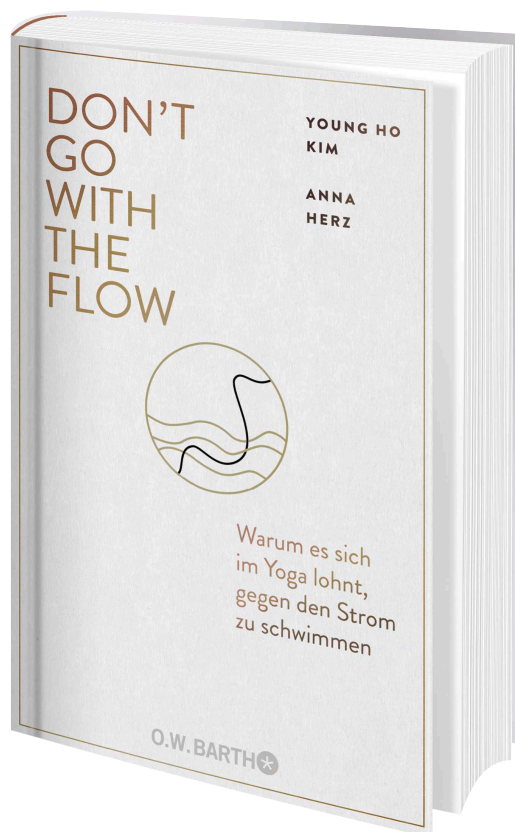


978-3-426-56989-4



Mutige und moderne Yoga-Weisheit jenseits von Körperhaltungen

Wie lassen sich Praxis und Philosophie des Yoga in einer Welt des Wandels und der Krisen weiterentwickeln – lebendig, kreativ und am Puls der Zeit? Der bekannte »Bad Boy« des Yoga nimmt die Leser*innen mit auf eine Reise entlang des klassischen Achtgliedrigen Pfades, dessen Wegweiser ihm oft veraltet erscheinen und die er teilweise radikal neu interpretiert. Er erzählt unterwegs von seiner persönlichen spirituellen Entwicklung und lässt uns die weite Landschaft des Yoga durch seine Augen sehen. Dabei wirft er einen kritischen Blick auf die Yoga-Szene und zeigt, wie wichtig es ist, manchmal gegen den Strom zu schwimmen, alte Traditionen zu hinterfragen und seinen ganz eigenen authentischen Weg zu entwickeln.



Der klassische Yoga-Pfad gegen den Strich gebürstet – vom »Rebell des Yoga«

International erfolgreich und große Reichweite: über 120.000 Follower*innen

Eine mutige, ehrliche und kreative Reise zu einer Praxis, die sich der Gegenwart stellt



Young Ho Kim, geboren 1976 in Südkorea, ist ein international bekannter Yoga-Lehrer und Ausbilder, der seit über 20 Jahren die Evolution im Yoga vorantreibt. 2007 gründete er das Inside Yoga Studio in Frankfurt und entwickelte 2008 den Stil *Inside Flow*. Sein moderner, anatomisch korrekter Yoga-Stil zeichnet sich durch Leichtigkeit und Veränderungsbereitschaft aus und ermutigt Schüler*innen, ihren »inneren Guru« zu finden.

Anna Herz, 1990 geboren, ist eine international bekannte Yoga-Lehrerin, Ausbilderin und Autorin. Sie hat einen Master in Journalistik und Kommunikationswissenschaft und war als Redakteurin für ein renommiertes Sport- und Lifestyle-Magazin tätig, bevor sie ihre Begeisterung für Yoga entdeckte. Heute lebt sie in Frankfurt und reist als Ausbilderin für *Inside Yoga* und *Inside Flow* durch Europa, Asien und Amerika.

Young Ho Kim · Don't Go with the Flow

Warum es sich im Yoga lohnt, gegen den Strom zu schwimmen

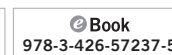
Hardcover · lam. Pappband
WG 1462 · 196 Seiten · 12,5 x 20,5 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-57236-8

20,00 € (D) · 20,60 € (A)

ET 02.11.2026

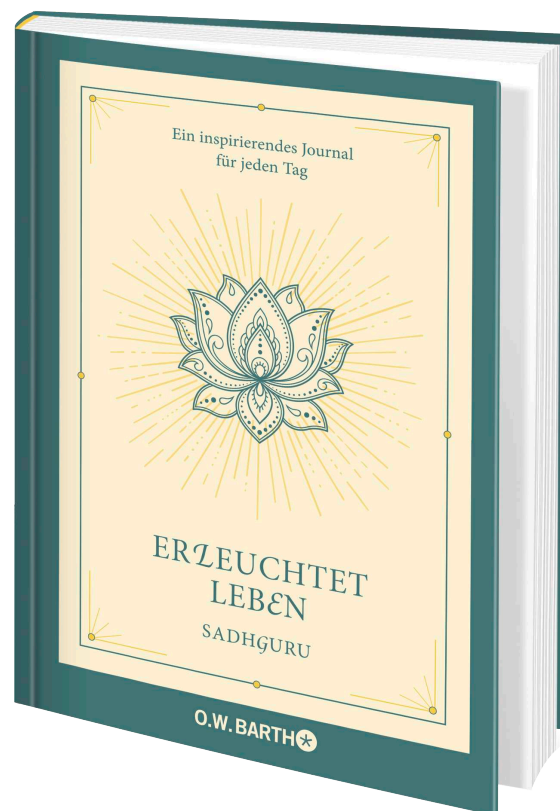




Erleuchtende Momente für jeden Tag: 365 Anregungen zur Selbsttransformation

Dieses wunderschön gestaltete Journal enthält tägliche Weisheiten, mit denen wir unser inneres Wohlbefinden kultivieren und in Harmonie mit uns selbst und der Welt leben können. Die Weisheiten von Sadhguru helfen, im Alltag bewusster und weniger zwanghaft zu reagieren. Jede Inspiration bietet Raum, um zu meditieren und eigene Gedanken festzuhalten. *Erleuchtet leben* eignet sich perfekt für alle spirituell Suchenden, die danach streben, ruhige, achtsame Momente im täglichen Einerlei zu finden.

»Magie ist überall. Wenn man lernt, sie zu leben, ist das Leben nichts weniger als ein tägliches Wunder.« Sadhguru



Das erste Journal mit inspirierenden Weisheiten und immerwährendem Kalendarium vom Bestsellerautor


Sadhguru ist eine der spirituell einflussreichsten Persönlichkeiten weltweit

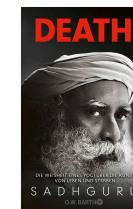
Hochwertig ausgestattet und ein perfektes Geschenk für alle Yoga-Praktizierenden und Sadhguru-Fans

Sadhguru Jaggi Vasudev ist ein international anerkannter Vordenker und Vermittler eines ganzheitlichen und spirituellen Bewusstseins. Er trat als Redner bei den Vereinten Nationen, dem Weltwirtschaftsforum und dem MIT auf und sprach vor dem House of Lords. Viele bekannte Lehrer wie Deepak Chopra sind von ihm beeinflusst worden. Sadhguru ist Gründer der Isha Foundation, die sich der Bewusstseinsweiterung des Menschen widmet und die globale Harmonie durch individuelle Transformation fördert. Sie ist eine Non-Profit-Organisation, die Yoga-Programme auf der ganzen Welt anbietet sowie an sozialen Initiativen sowie Bildungs- und Umweltinitiativen beteiligt ist und weltweit zahlreiche Praxiszentren betreibt.

Sadhguru · Erleuchtet leben
Ein inspirierendes Journal für jeden Tag
Übersetzt von Horst Kappen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1476 · 224 Seiten · 15 x 21,5 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57402-7
18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ET 01.10.2026



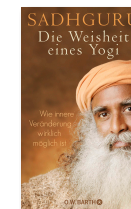
 **Book**
978-3-426-57403-4



26,00 € (D) · 26,80 € (A)
ISBN 978-3-426-56543-8



20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-29317-1

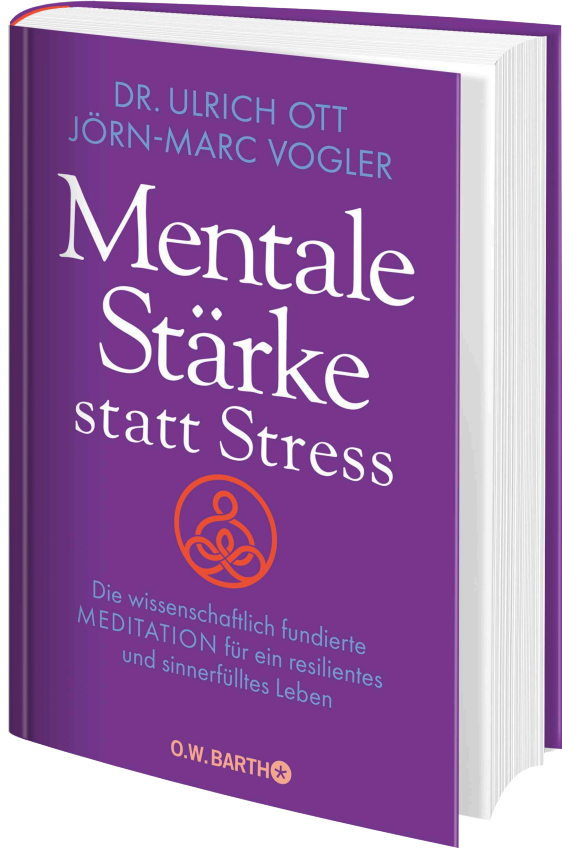


22,00 € (D) · 22,70 € (A)
ISBN 978-3-426-29281-5



Für immer stressfrei: Der neurowissenschaftliche Zugang zu Meditation

Mental-Health-Experte Jörn-Marc Vogler und Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott verbinden in ihrem innovativen Ansatz klassische Meditationstechniken mit modernen psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu einem 3-Stufen-Modell. Wer nach diesem Modell meditiert, findet nicht nur einen Einstieg in die Meditation, sondern entwickelt auch ein Mittel zur Selbsttherapie negativer Gefühls- und Gedankenmuster. Ängste werden dadurch gelindert, toxische Verhaltensweisen durchbrochen. Die 3 Stufen bestehen in einem Grundtraining zur Stärkung von Konzentration und Körpergewahrsein, weiter im Aufspüren tieferliegender emotionaler und mentaler Muster, schließlich im Finden der inneren Mitte, um ein authentisches und freies Leben in tiefer Verbundenheit zu führen.



Die gegenwärtig vollständigste Einführung in die Meditation – mit über 40 QR-Codes zu geführten Meditationen

Von dem Mental-Health-Experten Jörn-Marc Vogler und dem Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott

Praxistaugliche 3-Stufen-Methode sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene

Vermarktungsinfos

- Digital-Kampagne für starke Sichtbarkeit **Google**
- Über 400.000 Follower*innen folgen Jörn-Marc Vogler @4minds.official
- **Instagram TikTok YouTube LinkedIn**
- Einbindung und Specials im Portal [einfachanzleben](#)

Pressefokus
mit zielgenauer Medienansprache für unseren Top-Titel!



Jörn-Marc Vogler ist Mental-Health-Experte, Unternehmer und Gründer von 4minds. Er ließ sich in mentalen Techniken verschiedener Traditionen ausbilden. Meditation, Breath Work und Achtsamkeit integrierte er aus Überzeugung fest in sein Leben. Dieses Wissen möchte er nun systematisch weiteren Menschen zugänglich machen.

Dr. Ulrich Ott ist Diplom-Psychologe und erforscht seit über 25 Jahren an der Universität Gießen veränderte Bewusstseinszustände und Meditation. Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns. Außerdem ist er in Weiterbildungen für Meditation, Yoga und Psychotherapie als Dozent tätig.

Dr. Ulrich Ott, Jörn-Marc Vogler · Mentale Stärke statt Stress
Die wissenschaftlich fundierte Meditation für ein resilientes und sinnerfülltes Leben
40 Schwarz-Weiß-Abbildungen
Hardcover · lam. Pappband
WG 1937 · 320 Seiten · 14 x 21,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-426-57345-7
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 03.08.2026



Book 978-3-426-57346-4



12,00 € (D) · 12,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87845-3



18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-29313-3



18,00 € (D) · 18,50 € (A)
ISBN 978-3-426-29276-1





Wir haben alle Anlagen für tiefe Zufriedenheit: Wir müssen sie nur freilegen!



Persönlichkeitsentwicklung und spirituelle Lebensausrichtung leicht gemacht

Der weltberühmte Neurowissenschaftler und Meditationsforscher mit seinem Grundlagenwerk

Informativ und praxisnah mit einer wirksamen 5-Minuten-Methode

Basierend auf vier Jahrzehnten bahnbrechender Forschung präsentiert der international bekannte Hirnforscher und Meditationsexperte Richard J. Davidson ein wissenschaftlich fundiertes Modell, das zeigt: Jeder von uns ist zu innerem Wachstum fähig! Das Fundament bildet die Neuroplastizität – die erwiesene Fähigkeit des Gehirns zur Veränderung und Transformation. Davidson zeigt, dass wir durch gezieltes mentales Training die Struktur und Funktion unseres Gehirns positiv verändern können. Die ermutigende Botschaft: Nur fünf Minuten gezielter Praxis am Tag – sei es durch Meditation, Journaling oder kurze Reflexion – genügen, um messbare positive Veränderungen zu bewirken.

Dr. Richard J. Davidson gehört zu den bekanntesten und renommiertesten Neurowissenschaftlern der Welt. Seine Arbeit ist mehrfach ausgezeichnet worden und er wurde 2006 vom *TIME Magazine* zu den 100 einflussreichsten Menschen der Welt gezählt. Er ist Forschungsprofessor für Psychologie und Psychiatrie, Gründer des Center for Healthy Minds, Gründer der gemeinnützigen Organisation Healthy Minds Innovations und Autor zahlreicher Bücher, darunter die NYT-Bestseller *The Emotional Life of Your Brain* und *Train Your Mind*.

Seine Forschung betreibt er am Center for Healthy Minds an der University of Wisconsin gemeinsam mit **Dr. Cortland Dahl**, der sich intensiv mit Neurowissenschaften ebenso wie mit Buddhismus beschäftigt.

www.richardj davidson.com

Richard J. Davidson, Cortland Dahl · Geboren, um zu wachsen

Wie neue Wissenschaft und alte Weisheit einen einfachen Weg zeigen, um Herausforderungen zu meistern

Übersetzt von Horst Kappen
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1470 · 320 Seiten · 12,5 × 20,5 cm

Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57155-2
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 01.09.2026

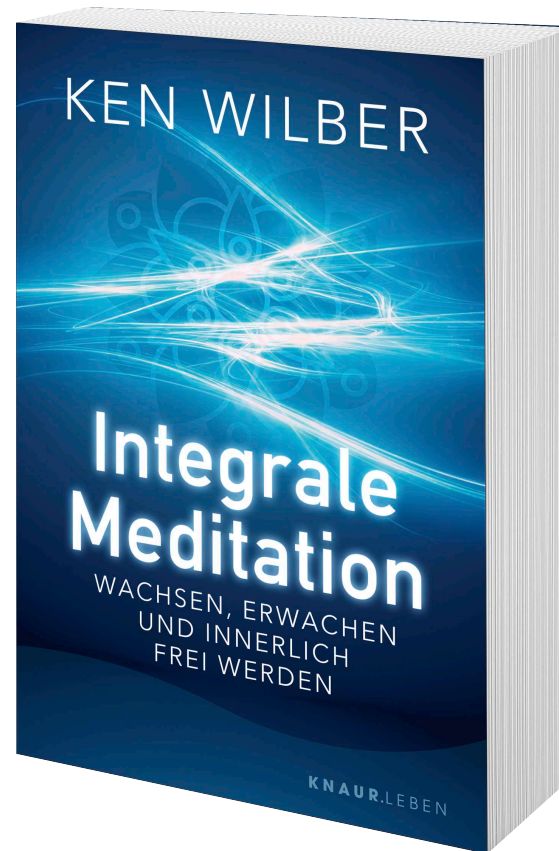


Book
978-3-426-57156-9



Das Grundlagenwerk zu Meditation vom weltberühmten Philosophen

Was hilft es, wenn man tiefe Zustände in der Meditation erfährt, die Persönlichkeit eines Menschen jedoch in alten Mustern gefangen bleibt? Der bekannte Philosoph Ken Wilber befördert die Achtsamkeitsrevolution mit diesem Grundlagenbuch in eine neue Phase. Er integriert die östlichen und westlichen Stufen menschlicher Bewusstseinsentwicklung zu einem anwendbaren System. Intensive Selbstreflexionen gehen mit den von Wilber empfohlenen Meditationen einher und machen seinen philosophischen Ansatz praxistauglich.



Das Schlüsselwerk über die Bedeutung der Meditation aus östlicher und westlicher Perspektive


Ken Wilber ist der bedeutendste ganzheitliche Philosoph unserer Zeit

Deutschsprachige Gesamtauflage:
350.000 verkaufte Exemplare

Ken Wilber ist der führende Denker auf dem Gebiet der Philosophie menschlicher Entwicklung und spirituellen Bewusstseins. Er ist einer der wichtigsten Vertreter eines ganzheitlichen Weltbildes und hat mit seinen Werken den Blick auf die Geschichte und Zukunft der Evolution grundlegend geändert. Der Gründer des Integral Institute ist Autor zahlreicher Bestseller wie *Eros*, *Kosmos*, *Logos* und *Eine kurze Geschichte des Kosmos*.

Ken Wilber · Integrale Meditation
wachsen, erwachen und innerlich frei werden
Übersetzt von Jochen Lehner
Taschenbuch · Broschur
WG 2462 · 400 Seiten · 12,5 × 19 cm
Eigenlizenz
ISBN 978-3-426-87753-1
16,00 € (D) · 16,50 € (A)
ET 01.09.2026



 **Book**
978-3-426-44151-0





Yoga-Karten fürs Kinderzimmer: Spielerisch zu Selbstvertrauen und Stärke

Nein sagen zu können, um seine Grenzen aufzuzeigen, mit Misserfolgen umzugehen oder die eigene Meinung zu vertreten, sind Herausforderungen, die oft Mut, Stärke und Selbstvertrauen erfordern. Und genau diese Eigenschaften sind die inneren Werkzeuge, die Kinder brauchen, um ein glückliches, selbstbestimmtes Leben zu führen. *Kinderyoga zum Starksein* bietet 38 Übungskarten mit passenden Asanas und Affirmationen, die eine wertvolle Unterstützung sind, um Kinder dazu anzuleiten, diese Eigenschaften zu entwickeln und auch nach außen zu tragen. Die Karten bieten zudem eine kindgerechte stärkende Reflexionsfrage sowie einen Elterntipp, der beispielsweise zu einem gemeinsamen Ritual einlädt.



Erfolgskonzept Kinderyoga-Box bringt Kinder sofort in Bewegung – für Kinder ab 4 Jahren

Tamara Fromme ist Yoga-Lehrerin und Karin Weber ist psychologische Coachin

Das ideale Geschenk für Familien: 38 wunderschön gestaltete Karten und stärkende Affirmationen



Tamara Fromme (*1991) ist freie Redakteurin, Texterin und Autorin bei texthochzwei. Als ausgebildete Yoga-Lehrerin und frühere Lektorin bei der *Verlagsgruppe Droemer Knaur* brennt sie für die Themen Yoga, Meditation und Achtsamkeit genauso wie für Bücher und Texte. Ziel ihrer Arbeit ist es, sowohl in ihren Texten als auch auf der Yoga-Matte die Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit zu finden und weiterzugeben.

Karin Weber (*1990) ist freie Redakteurin, Texterin und Autorin bei texthochzwei. Erste Verlagserfahrungen sammelte sie im Bereich Kindersachbuch im *Ravensburger Verlag*. Als Freiberuflerin bearbeitete sie danach Aufträge als Lektorin, Schreibbegleitung und als Autorin. Heute schreibt sie bei texthochzwei als ausgebildete psychologische Coachin vor allem über Psychologie und moderne Spiritualität.

Tamara Fromme, Karin Weber · Kinderyoga zum Starksein (Kartenbox)

Die Mutmach-Box mit 38 Übungskarten
43 Farb-Abbildungen
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1462 · 45 Seiten · 15 x 18 cm

Originalausgabe

ISBN 978-3-426-57373-0

20,00 € (D) · 20,60 € (A)

ET 02.11.2026



Mit den Runen das eigene Leben enträtselfen

Modern und wunderschön illustriert:
Handbuch und 24 Runenkarten

Trendthema Runen hochwertig ausgestattet als großformatige Kartenbox

KAUFIMPULS: »Ich begeistere mich für Orakelsysteme und möchte mich nun mit den Runen beschäftigen.«



Runen gehören auch heute noch zu den beliebtesten Orakelwerkzeugen. Jede der 24 künstlerisch gestalteten Karten dieses Decks zeigt die Bedeutung einer Rune sowie Schlüsselwörter, die einen leichten Zugang zur Deutung ermöglichen. Das großformatige, aufwendig illustrierte Begleitbuch erklärt die Ursprünge der Runen, die Legenden und Verwendungszwecke.

Giulia Manzi · Magische Runen
24 Orakelkarten mit Anleitungsbuch
Übersetzt von Horst Kappen · illustriert von Lorena Assisi
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1474 · 132 Seiten · 14,5 × 19,6 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57233-7
26,00 € (D) · 26,80 € (A)
ET 02.11.2026



Giulia Manzi ist philosophische Beraterin und Autorin zahlreicher Biografien, Kinderbücher und didaktischer Essays.

Lorena Assisi ist eine renommierte Künstlerin aus Toronto, die sich auf figuratives Zeichnen, Malerei und redaktionelle Illustration spezialisiert hat.

Das erste Taylor-Swift-Tarotdeck!

Das perfekte Geschenk für alle Swifties:
Jede Karte des Decks steht für einen Taylor-Swift-Song

Mit 78 hochwertig illustrierten Tarotkarten, Legesystemen und Interpretationen der Karten

KAUFIMPULS: »Als riesiger Taylor-Swift-Fan muss ich dieses einzigartige Tarot-Deck unbedingt haben!«



Dieses Taylor-Swift-Tarot schafft eine einzigartige Verbindung zwischen Popkultur und der Weisheit des klassischen Tarot. Jede der 78 Karten versinnbildlicht die emotionale Tiefe von Taylors ikonischen Songtexten, um sie als Schlüssel zur Selbstreflexion zu nutzen. Das Anleitungsbuch mit einfachen Legesystemen ermöglicht einen mühelosen Einstieg.

Satu Hämeenaho-Fox · Das Eras-Tarot
78 Karten und ein Guidebook, um die Magie von Taylor Swift zu entdecken
Übersetzt von Melanie Köpp · illustriert von Maddalena Carrai
Broschur · Broschur Sonderausgabe
WG 1470 · 192 Seiten · 8,9 × 14,6 cm
Deutsche Erstausgabe
ISBN 978-3-426-57066-1
24,00 € (D) · 24,70 € (A)
ET 02.11.2026



Satu Hämeenaho-Fox ist ein Swiftie der Fearless-Ära, Mitbegründerin des »Swiftian Theory«-Newsletters und schreibt bevorzugt über Taylor Swift. Sie lebt in London.

Illustratorin **Maddalena Carrai** lebt zwischen Livorno und Paris. Sie ist ein Swiftie der Red-Ära und hat u. a. die Illustrationen für Lady Gagas »Born This Way Ball«-Tour geschaffen.

Die vielen Facetten der Kartendecks für Ihre Buchhandlung

Themenpaket Kartenboxen

1x 978-3-426-29353-9 Aisling, Das Orakel für dein inneres Kind	€ [D] 24,00
1x 978-3-426-65892-5 Baron-Reid, Das Orakel der 7 Energien	€ [D] 22,99
1x 978-3-426-29362-1 Baron-Reid, Die Wächter der verborgenen Welt	€ [D] 24,00
1x 978-3-426-65861-1 Baron-Reid, Kraft der Göttinnen	€ [D] 28,00
1x 978-3-426-65848-2 Baron-Reid, Orakel der Krafttiere	€ [D] 24,00
1x 978-3-426-65695-2 Baron-Reid, Weisheitskarten	€ [D] 24,00
2x 978-3-426-44899-1 Byrne, The Secret Manifestationskarten	€ [D] 26,00
1x 978-3-426-65927-4 Darcey, Das magische Orakel der Heilpflanzen	€ [D] 24,00
1x 978-3-426-65922-9 Loups, Die Weisheit der Lichtfrauen	€ [D] 24,00
2x 978-3-426-56237-6 Wimmer Bakic, Das heilende Orakel der Rauh Nächte	€ [D] 24,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95601-4 **Nettowarenwert ca. € [D] 162,00**
ET 01.10.2026

**Nur solange
 der Vorrat reicht
 – fragen Sie Ihre
 Vertreter*innen**



Plakat

GTIN 4251693906032



**Der ideale
 Begleiter
 durch die
 Rauh Nächte**



Thich Nhat Hanhs 100. Geburtstag am 11.10.2026



Themenpaket Thich Nhat Hanh

2x 978-3-426-28499-5 Thich Nhat Hanh, Einfach lächeln.	€ [D] 8,00
2x 978-3-426-29338-6 Thich Nhat Hanh, Einfach präsent.	€ [D] 10,00
2x 978-3-426-29306-5 Thich Nhat Hanh, Einfach zufrieden	€ [D] 10,00
2x 978-3-426-29252-5 Thich Nhat Hanh, Einfach entspannen.	€ [D] 10,00
2x 978-3-426-29250-1 Thich Nhat Hanh, Einfach lieben	€ [D] 8,00
2x 978-3-426-29320-1 Thich Nhat Hanh, Lehre des Buddha.	€ [D] 18,00
2x 978-3-426-29321-8 Thich Nhat Hanh, Weiterleben	€ [D] 16,00
2x 978-3-426-29299-0 Thich Nhat Hanh, Siddhartha zum Buddha	€ [D] 26,00

Bestell-Nr. 978-3-426-95602-1 **Nettowarenwert ca. € [D] 114,00**
ET 01.09.2026



Thich Nhat Hanh (1926–2022), in Vietnam geboren, ist als buddhistischer Lehrer, Friedensaktivist, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt geworden. 1967 schlug Martin Luther King jr. ihn für den Friedensnobelpreis vor. Mehr als siebzig Jahre lang lehrte Thich Nhat Hanh Achtsamkeit und inspirierte Millionen von Menschen durch seine Präsenz. Seine Fähigkeit, Menschen im Westen Buddhismus, Meditation und Achtsamkeit nahezubringen, war einzigartig. Im Exil in Frankreich gründete er 1982 in der Nähe von Bordeaux das bekannte Kloster Plum Village, mittlerweile gibt es weltweit über tausend Praxiszentren und Klöster.



Die besten Bücher zum Jahresstart!

Aktionspaket »Jahresstart«

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

Bestell-Nr. 978-3-426-95600-7 **Nettowarenwert ca. € [D] 188,00**
ET 30.12.2026

Plus Online-
Banner für Ihre
Shopseiten unter
[droemer-knaur.de/
digitalkit](http://droemer-knaur.de/digitalkit)

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



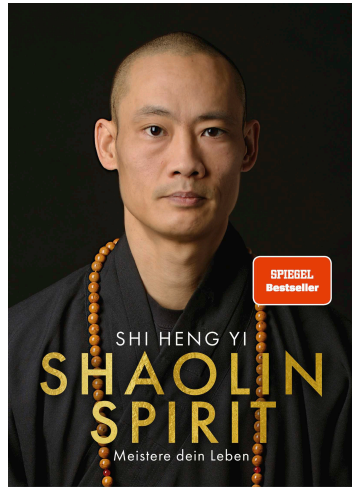
Plakat A2
GTIN 4251693904786



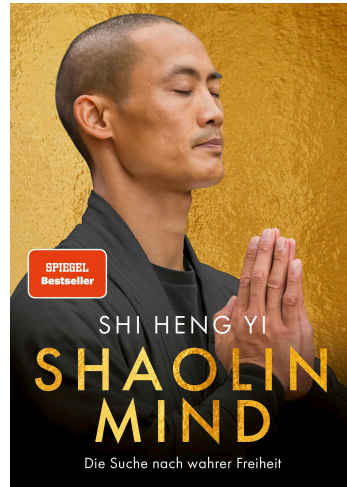
Nur solange
der Vorrat reicht



Best of Topseller!



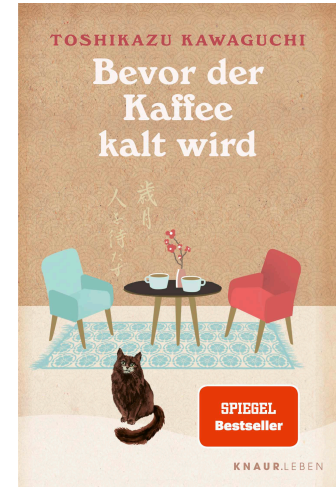
28,00 € (D) · 28,80 € (A)
ISBN 978-3-426-29340-9



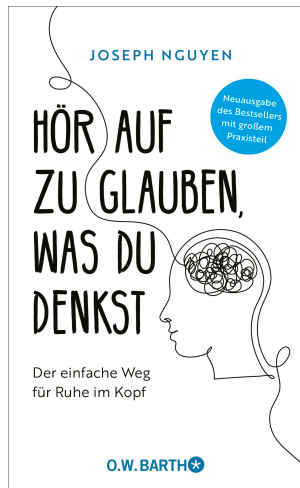
26,00 € (D) · 26,80 € (A)
ISBN 978-3-426-56559-9



15,00 € (D) · 15,50 € (A)
ISBN 978-3-426-56321-2



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



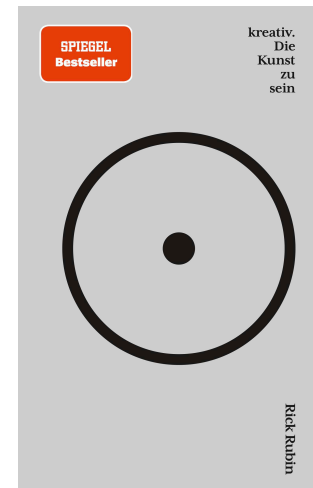
16,00 € (D) · 16,50 € (A)
ISBN 978-3-426-56415-8



20,00 € (D) · 20,60 € (A)
ISBN 978-3-426-56204-8



14,00 € (D) · 14,40 € (A)
ISBN 978-3-426-87947-4



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

IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN IM VERTRIEB

Vertrieb Außendienst

Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen

Dennis Woischneck

Telefon (0 40) 69 63 19 99
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail dennis.woischneck@droemer-knaur.de

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern Kristina Urban

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

Nordrhein-Westfalen, Belgien Silke Johnen

Telefon (0 21 31) 74 24 802
Telefax (0 21 31) 88 50 136
e-mail silke.johnen@droemer-knaur.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt

Robert Willinger

Telefon (0 97 32) 78 89 19
Telefax (0 97 32) 78 89 20
e-mail robert.willinger@droemer-knaur.de

Baden-Württemberg, Saarland, Luxemburg

Matthias Kuhlemann

Telefon 0170 - 33 72 209
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail matthias.kuhlemann@droemer-knaur.de

Bayern

Sabine Wieländer

mobil 0151 - 121 77 905
Telefax (0 911) 5980774
e-mail sabine.wielander@droemer-knaur.de

Telefonverkauf

Telefon (0 40) 84 00 08 - 155
Telefax (0 40) 84 00 08 - 24
e-mail telefonverkauf@hgv-online.de

Vertrieb Innendienst

Corinna Hennig

Telefon (0 89) 92 71 - 206
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail corinna.hennig@droemer-knaur.de

Anna Jenett

Telefon (0 89) 9271 - 157
Telefax (0 89) 9271 - 209
e-mail anna.jenett@droemer-knaur.de

Dagmar von Koppenfels

Telefon (0 89) 92 71 - 335
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail dagmar.koppenfels@droemer-knaur.de

Vertrieb Fachhandel / Systemhandel / Rackjobbing

Eve Christ

Telefon (0 89) 92 71 - 294
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail eve.christ@droemer-knaur.de

Katharina Sommer

Telefon (0 89) 92 71 - 173
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail katharina.sommer@droemer-knaur.de

Vertrieb Ausland

Außendienst Österreich

Martina Pferscher

Telefon (01) 370 76 83
Telefax (01) 370 76 83
e-mail martina.pferscher.ext@droemer-knaur.de

Außendienst Schweiz

Detlef Tschritter

Telefon (0) 76 278 46 43
Telefax (0) 62 209 26 27
e-mail detlef.tschritter.ext@droemer-knaur.de

Auslieferungen Ausland

Österreich

Mohr Morawa

Buchvertrieb GmbH
Telefon (01) 68 01 45
Telefax (01) 6 88 71 30
e-mail bestellung@mohrmorawa.at

Schweiz

Buchzentrum AG

Telefon (0) 62 209 26 26
Telefax (0) 62 209 26 27
e-mail kundendienst@buchzentrum.ch

Auslieferung Deutschland

Auftragsannahme

HGV Verlagservice
Kirchenallee 19
D-20099 Hamburg

Bestellungen

Telefon (0 40) 84 00 08 - 88
Telefax (0 40) 84 00 08 - 55
e-mail bestellung@hgv-online.de
www.webshop.hgv-online.de

Anfragen, Wünsche, Reklamationen

Telefon (0 40) 84 00 08 - 77
Telefax (0 40) 84 00 08 - 44
e-mail kundeninfo@hgv-online.de

Verlagsauslieferung

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

Genehmigte Remissionen und Umtausch bitte an

Müller – Die lila Logistik Fulfillment
Solutions GmbH & Co. KG
Tor 30–34
Am Buchberg 8
D-74572 Blaufelden

IHR KONTAKT IM VERLAG

Vertrieb

Antje Buhl

Telefon (0 89) 92 71 - 320
Telefax (0 89) 92 71 - 209
e-mail antje.buhl@droemer-knaur.de

Marketing & Kommunikation

Katharina Ilgen

Telefon (0 89) 92 71 - 140
Telefax (0 89) 92 71 - 240
e-mail katharina.ilgen@droemer-knaur.de

Rechte & Lizenzen

Ansprechpartner*innen finden Sie unter

www.droemer-knaur.de/verlag/rechte-lizenzen



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

VERLAGSGRUPPE
Droemer Knaur*

