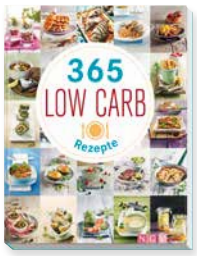
NGV

HERBST 2020

Illustrierte Ratgeber für ein gutes Leben

Inhalt

SPITZENTITEL	2
UNTERHALTUNG	4
GUTES LEBEN	16
EINTRAGBÜCHER	34
RATGEBER	46
KOCHEN & BACKEN	70
MALEN & ZEICHNEN	104
STRASSENATLAS	114
RÄTSEL	115



1 365 Low-Carb-Rezepte

304 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18139.00/FSM

978-3-625-18139-2

€ 9,99

2 Meine Katze ist ein Arschloch

144 Seiten, 160 x 160 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18521.00/FSM

978-3-625-18521-5

€ 7,-

3 Sauerländer BB-Crew Dutch Oven

160 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18339.00/FSM

978-3-625-18339-6

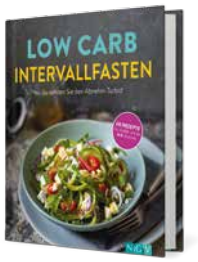
€ 9,99

4 Vögel zu Gast im Garten

256 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17320.00/FSM

978-3-625-17320-5

€ 9,99



9 Low Carb Intervallfasten

128 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18518.00/FSM

978-3-625-18518-5

€ 10,-

10 Tolle Schnitzereien

64 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17960.00/FSM

978-3-625-17960-3

€ 5,99

Unsere Besten

1 **365 Low-Carb-Rezepte**
304 Seiten, 190 x 245 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/18139.00/FSM

2 **Meine Katze ist ein Arschloch**
144 Seiten, 160 x 160 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/18521.00/FSM

3 **Sauerländer BBCrew Dutch Oven**
160 Seiten, 190 x 245 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/18339.00/FSM

4 **Vögel zu Gast im Garten**
256 Seiten, 210 x 260 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/17320.00/FSM

5 **365 Wege zur Achtsamkeit**
256 Seiten, 210 x 260 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/17646.00/FSM

6 **Sherlock Holmes' Logikrätsel**
208 Seiten, 160 x 210 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/18498.00

7 **Smoothies, Shakes & Co.**
240 Seiten, 120 x 150 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/17157.00/FSM

8 **Kakebo – Das Haushaltsbuch**
192 Seiten, 145 x 195 mm, SC , Art.-Nr. 0/20/18086.00/FSM

9 **Low Carb Intervallfasten**
128 Seiten, 210 x 240 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/18518.00/FSM

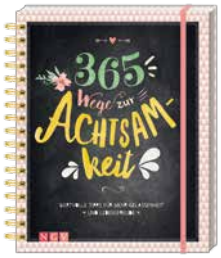
10 **Tolle Schnitzereien**
64 Seiten, 190 x 245 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/17960.00/FSM

11 **Mein Haushaltsbuch**
112 Seiten, 210 x 260 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/17959.00/FSM

12 **Meine Katze ist ein Arschloch 2**
128 Seiten, 160 x 160 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/18725.00/FSM

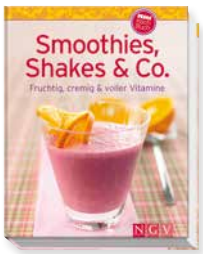
13 **Das magische Aufräumbuch**
160 Seiten, 190 x 245 mm, HC, Art.-Nr. 0/20/18141.00/FSM

14 **30-Tage-Challenge-Box Achtsamkeit**
Box mit Karten und Notizbuch, Art.-Nr. 0/20/18620.00/FSM



5 365 Wege zur Achtsamkeit
256 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17646.00/FSM
978-3-625-17646-6
€ 12,-

6 Sherlock Holmes' Logikrätsel
208 Seiten, 160 x 210 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18498.00
978-3-625-18498-0
€ 10,-



7 Smoothies, Shakes & Co.
240 Seiten, 120 x 150 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17157.00/FSM
978-3-625-17157-7
€ 3,99

8 Kakebo – Das Haushaltsbuch
192 Seiten, 145 x 195 mm, SC
Art.-Nr. 0/20/18086.00/FSM
978-3-625-18086-9
€ 7,99*

11 Mein Haushaltsbuch
112 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17959.00/FSM
978-3-625-17959-7
€ 4,99*

12 Meine Katze ist ein Arschloch 2
128 Seiten, 160 x 160 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18725.00/FSM
978-3-625-18725-7
€ 7,-

13 Das magische Aufräumbuch
160 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18141.00/FSM
978-3-625-18141-5
€ 9,99

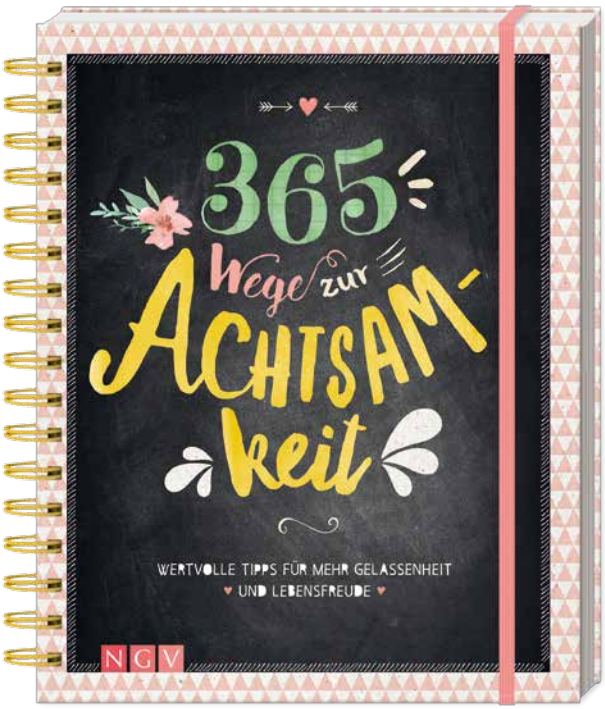
14 30-Tage-Challenge-Box Achtsamkeit
Box mit Karten und Notizbuch
Art.-Nr. 0/20/18620.00/FSM
978-3-625-18620-5
€ 7,-

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Inga Scheidt arbeitet als Mediatorin und Beraterin. Wie viele Menschen träumt sie davon, einen großen Roman zu schreiben, der alle Fragen an das Leben beantwortet. Bis es so weit ist, bereitet es ihr fast genauso viel Freude, ihr Wissen über Achtsamkeit und Yoga an ihre Leser weiterzugeben. Als berufstätige Mutter weiß sie, wie schwierig der Spagat zwischen Arbeit und Familienleben oft sein kann, vor allem, wenn man ab und zu auch ein wenig Zeit ganz für sich alleine braucht. Sie lebt mit ihrer Familie in Köln.

Lieferbar!
12,-€

TOPSELLER
Über 140.000
verkaufte Exemplare



11. AUFLAGE

Lieferbar

365 Wege zur Achtsamkeit

256 Seiten, 210 x 260 mm,
HC mit Spiralbindung und
Gummiband-Verschluss
Art.-Nr. 0/20/17646.00/FSM

978-3-625-17646-6

9 783625 176466

€ 12,-

Für glückliche Familien im Hier und Jetzt

NEU! 12,-€

AUTHENTISCH
Ideen für ein lebendiges, harmonisches und ausgeglichenes Familienleben

HÄLT LANGE
Stabiler Einband, Spiralbindung, Gummiband-Verschluss

ERFOLGS-GARANT
Family Edition des Erfolgstitels „365 Wege zur Achtsamkeit“

INSPIRIEREND
Gedankenspiele, Experimente, Yoga-Übungen für Kinder, Mandalas und vieles mehr

Erscheint im Oktober 2020

365 Wege zur Achtsamkeit für ein harmonisches Familienleben

256 Seiten, 210 x 260 mm,
HC, Spiralbindung, Gummiband
Art.-Nr. 0/20/18809.00/FSM

978-3-625-18809-4

9 783625 188094

€ 12,-

Illustration: © Good Studio – stock.adobe.com

Schreiben war schon früh die Leidenschaft von **Philip Kiefer**. Seit 2001 als freier Autor tätig, hat er mittlerweile mehr als 200 Bücher bei namhaften Verlagen veröffentlicht.
Es bereitet ihm ein diebisches Vergnügen, die Gehirnwindungen anderer Menschen mit Logikrätseln, Denksportaufgaben und mathematischen Knobeleien zum Glühen zu bringen.

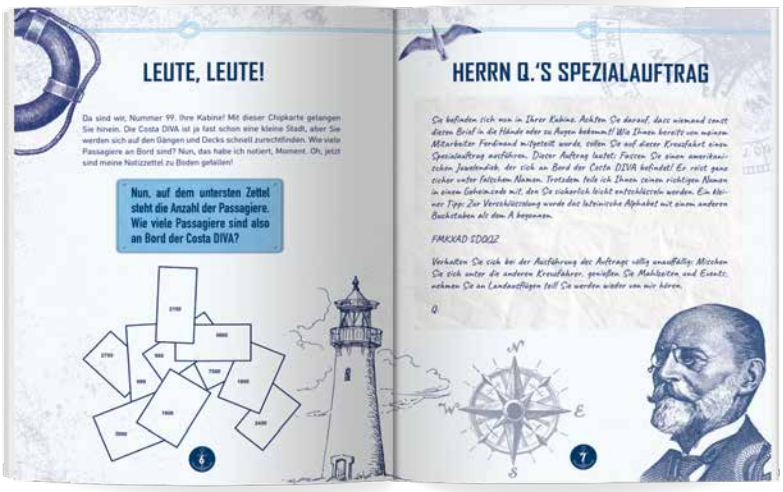


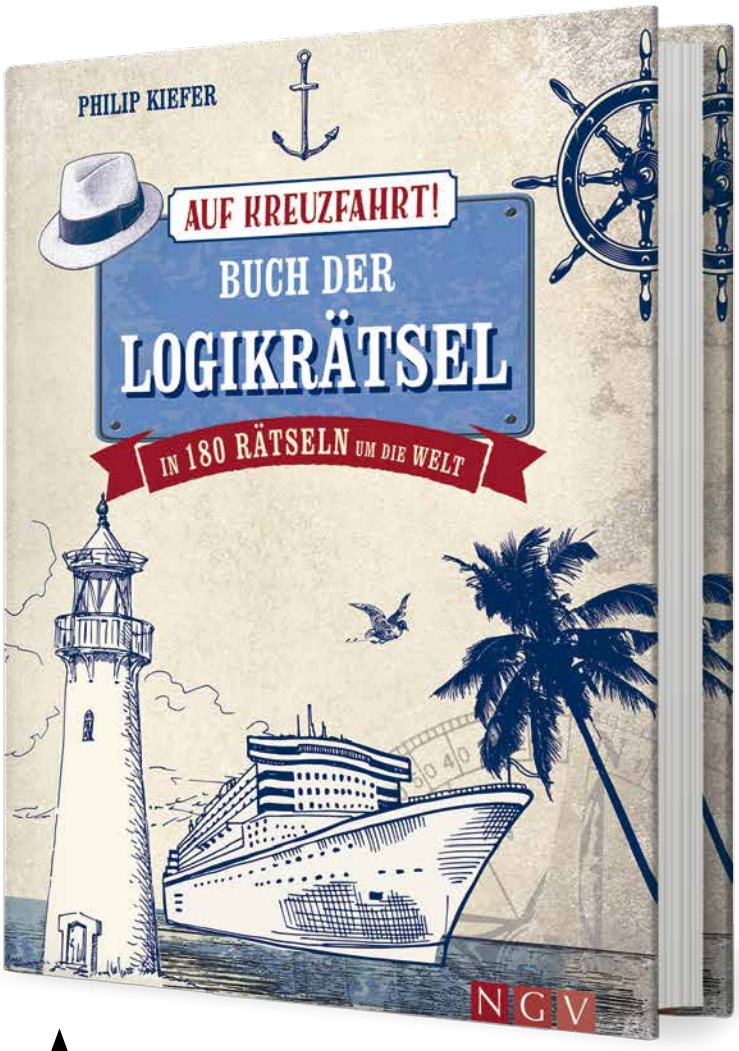
Foto: © zhu difeng – stock.adobe.com, Illustration: © bioraven – stock.adobe.com

Rätsel ahoi!

NEU! 10,-€

WILLKOMMEN AN BORD

Spannende Rätsel und Abenteuer auf dem luxuriösen Kreuzfahrtschiff „Costa DIVA"



KNOBELN, WAS DAS ZEUG HÄLT

180 knifflige Logikrätsel und Denksportaufgaben zum kreativen Grübeln und Schmunzeln

MARITIMER RÄTSEL-SPASS

Das perfekte Geschenk für alle Kreuzfahrer, Schiffsreisende und Traumschiff-Fans

FANTASIEVOLLE WELTREISE

Im Auftrag des geheimnisvollen Herrn Q. die beliebtesten Regionen, traumhafte Landschaften und exotische Schauplätze erkunden

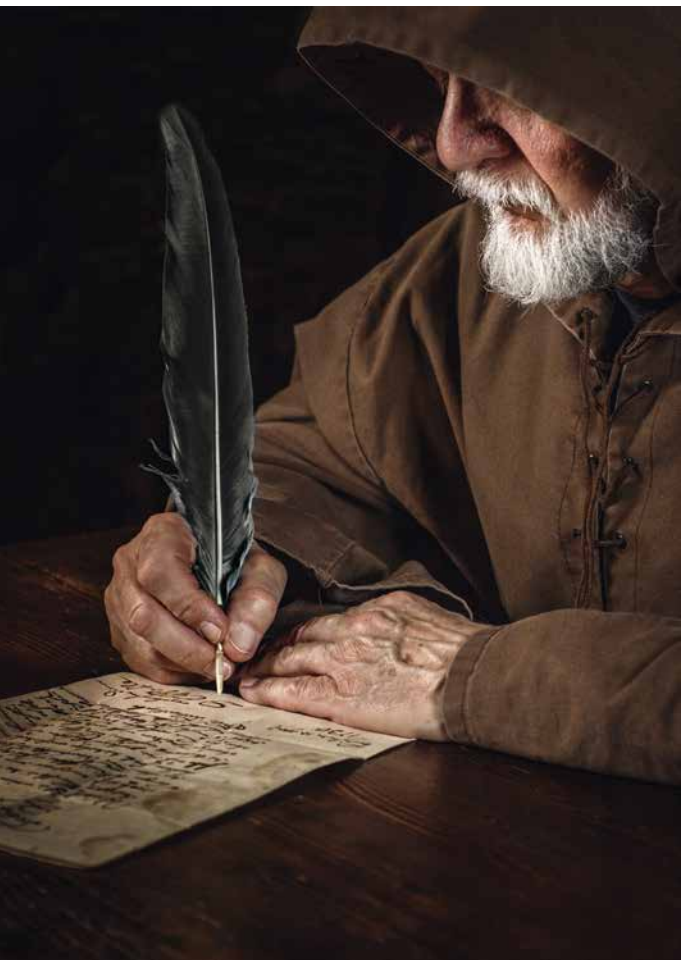
Erscheint im Oktober 2020

Auf Kreuzfahrt! – Buch der Logikrätsel

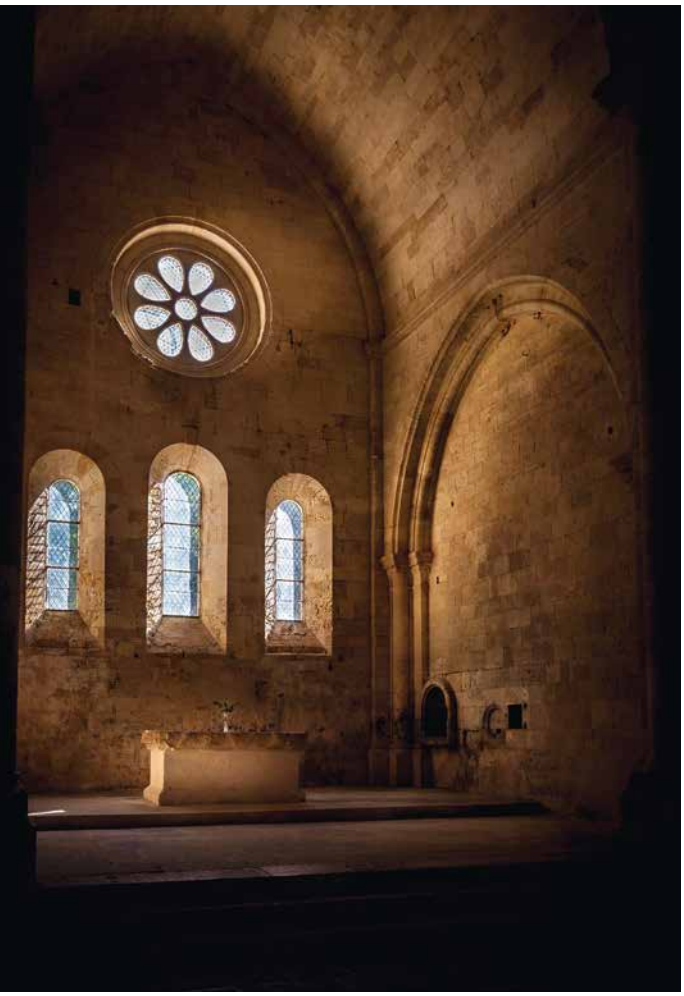
208 Seiten, 160 x 210 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18728.00/FSM

978-3-625-18728-8

€ 10,-



Schreiben war schon früh die Leidenschaft von **Philip Kiefer**. Seit 2001 als freier Autor tätig, hat er mittlerweile mehr als 200 Bücher bei namhaften Verlagen veröffentlicht.
Es bereitet ihm ein diebisches Vergnügen, die Gehirnwindungen anderer Menschen mit Logikrätseln, Denksportaufgaben und mathematischen Knobeleien zum Glühen zu bringen.



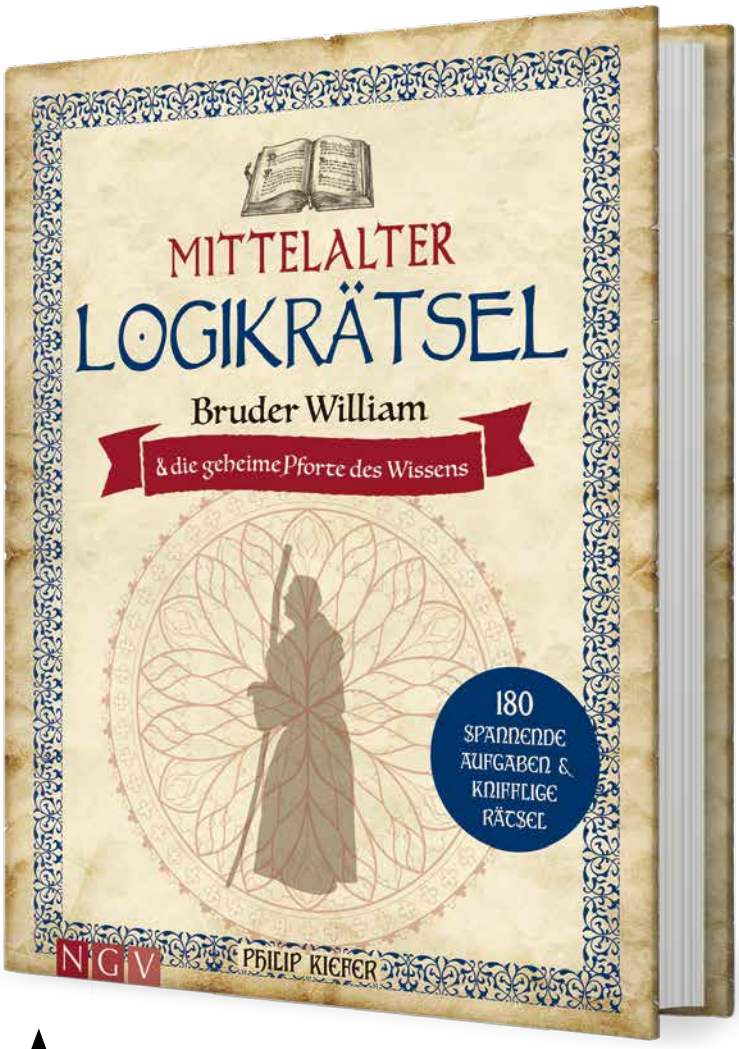
Fotos: stock.adobe.com: © Stan (u. l.), © Thomas Mucha (o. l.), © Luis (o. r.)

Auf ins Mittelalter

NEU!
10,-€

SEID GEGRÜSST, OH ADLATUS!

Eintauchen in die Welt des 13. Jahrhunderts mit dem Franziskanermönch Bruder William



180 KNIFFLIGE LOGIKRÄTSEL

Spannende Rätselabenteuer für Beobachtungsgabe und logisches Denken

ABENTEUER & GESCHICHTE PUR

Das perfekte Geschenk für alle Mittelalter- und Fantasy-Fans und Freunde historischer Romane

AUF PILGERPFADEN INS HEILIGE LAND

Von Oxford über Aachen, Rom und Konstantinopel bis nach Jerusalem

Erscheint im Oktober 2020

Mittelalter Logikrätsel
208 Seiten, 160 x 210 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18811.00/FSM

978-3-625-18811-7

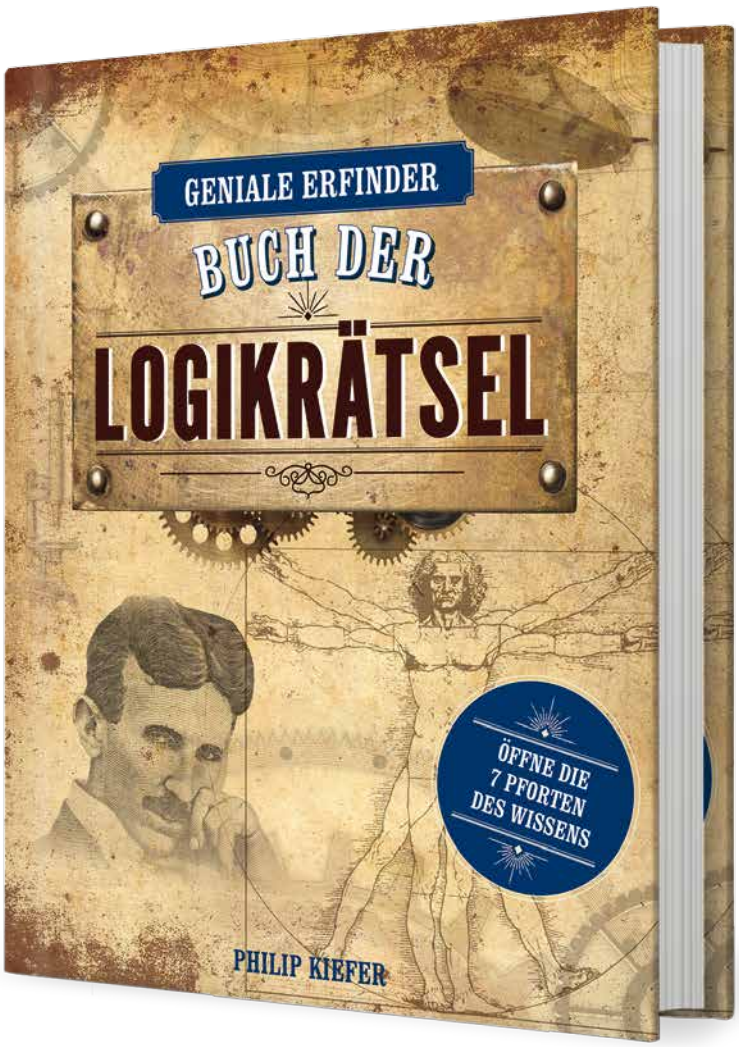
9 783625 188117

€ 10,-

Willkommen in der Welt der Gelehrten

Lieferbar!
10,-€

180 KNIFFLIGE LOGIKRÄTSEL
der großen Erfinder und Universalgenies



SPANNENDE RÄTSELWELT
Wissenschaft und Technik für kreative Rätselfans

WITZIG UND SPANNEND ERZÄHLT
Lebensechte Begegnungen mit Leonardo da Vinci, Newton, Edison, Einstein & Co.

Lieferbar

Geniale Erfinder – Buch der Logikrätsel

208 Seiten, 160 x 210 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18726.00/FSM

978-3-625-18726-4

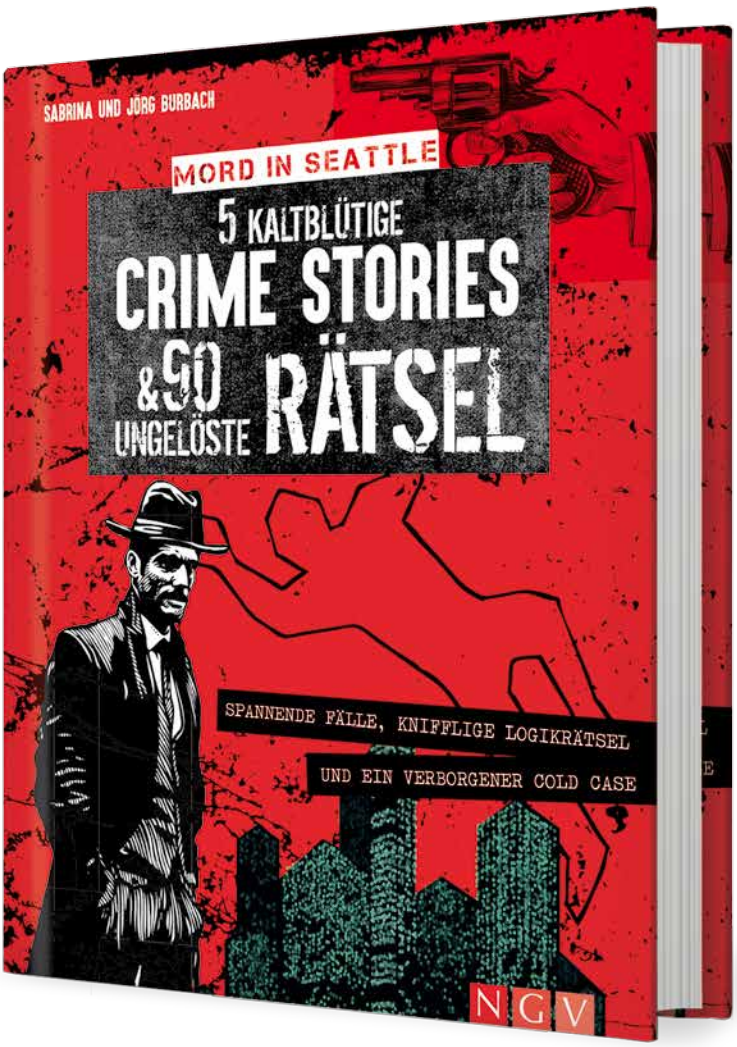
€ 10,-

Die Logik hinter den Morden

NEU! 10,-€

MÖRDERISCHER RÄTSELSPASS

90 Logikrätsel eingebettet in 5 Crime-Storys



ZUM STERBEN SCHÖN

Nervenkitzel pur statt trockenem Rätsellösen

MUST-HAVE FÜR FANS

von Columbo, Mord ist ihr Hobby, Bones, Mentalist, Cold Case und CSI

Erscheint im Juli 2020

Mord in Seattle – 5 kaltblütige Crime Stories und 90 ungelöste Rätsel

208 Seiten, 160 x 210 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18727.00/FSM

978-3-625-18727-1

€ 10,-

Logikrätsel für Könner

LERNEN VOM SUPERHIRN

Intelligenter Rätselspaß mit Niveau

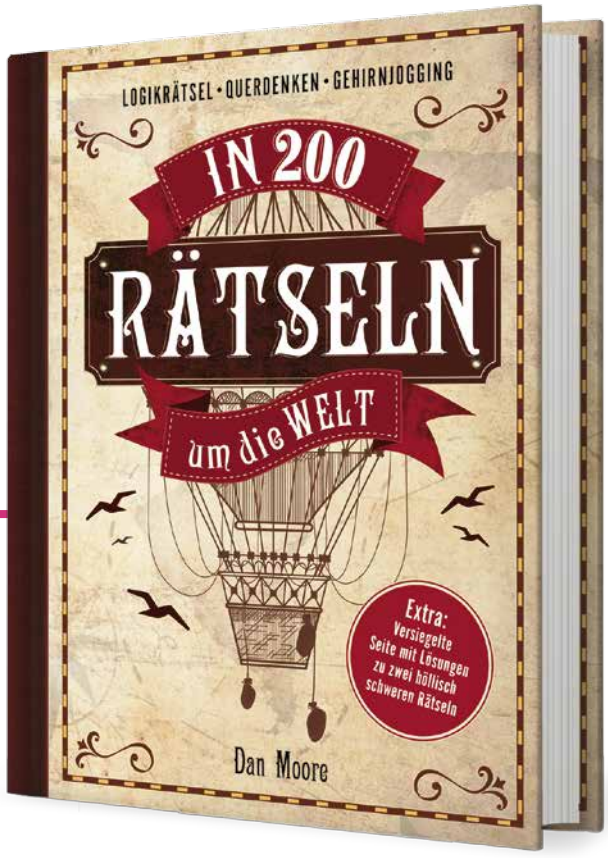
Lieferbar! je Band 10,-€

3. AUFLAGE

Sherlock Holmes' Buch der Logikrätsel
208 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18498.00
978-3-625-18498-0

NOSTALGISCHER RÄTSELSPASS

im Stil von Jules Verne



In 200 Rätseln um die Welt
224 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18681.00
978-3-625-18681-6

Lieferbar

Beide Titel
160 x 210 mm, HC

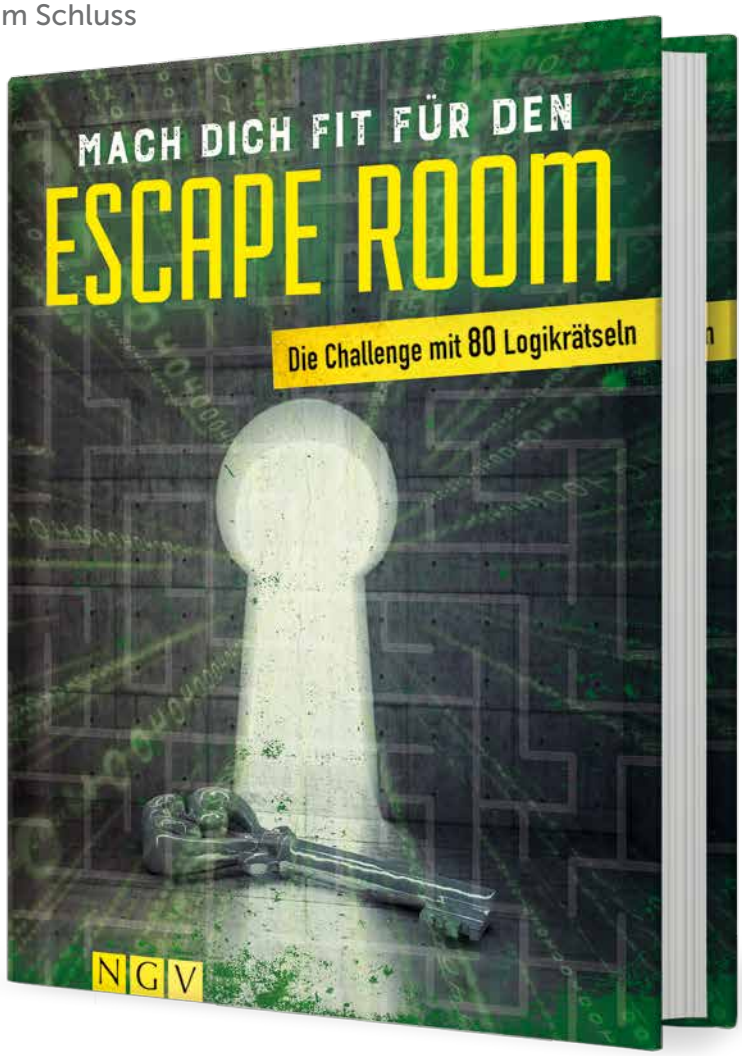
je Band € 10,-

Die perfekte Vorbereitung für alle Escape Rooms

Lieferbar!
10,-€

KNACK DEN CODE

Nur wer alle Zahlen-, Buchstaben- und Logikrätsel löst, entkommt am Schluss



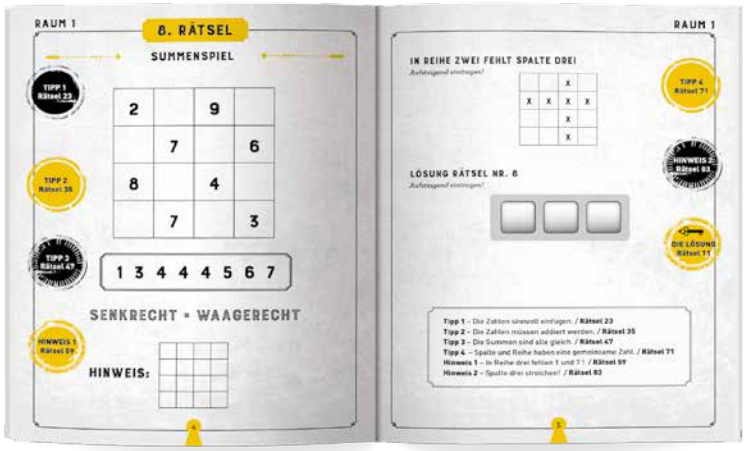
AUSGE-FEILTES KONZEPT

80 zweiteilige Rätsel in sieben Räumen

NA, LOGISCH!

So denkst du im Escape Room richtig um die Ecke

2. AUFLAGE



Lieferbar

Mach dich fit für den Escape Room

208 Seiten, 160 x 210 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18499.00/FSM

978-3-625-18499-7

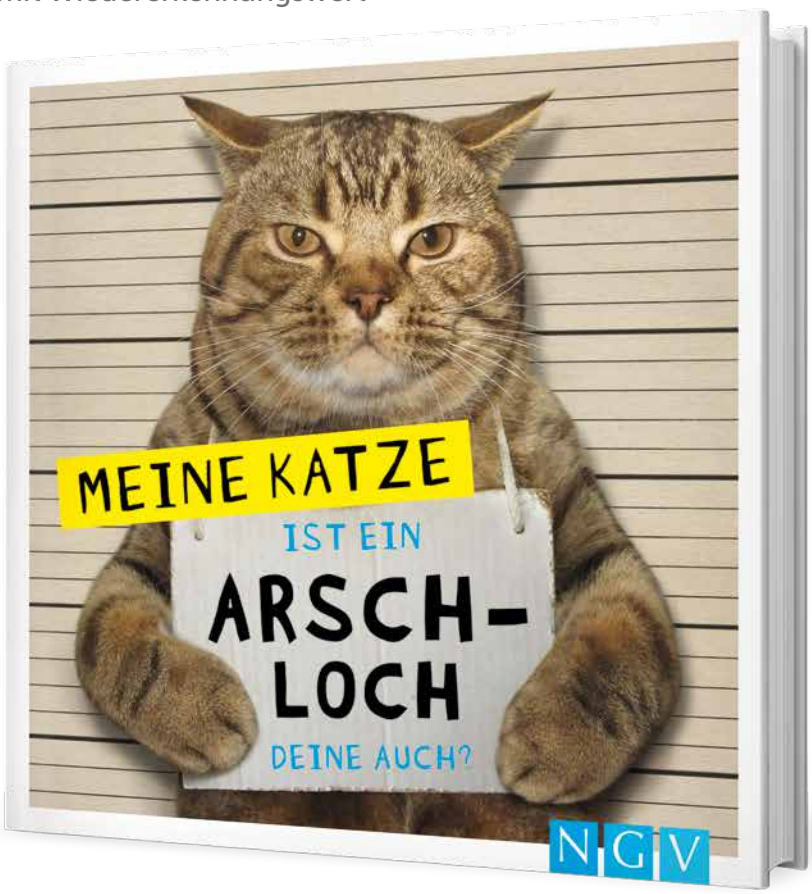
€ 10,-

Samtpfötchen war gestern

Lieferbar!
7,-€

GESCHENK ZUM LACHEN

115 Katzenporträts voller Situationskomik
mit Wiedererkennungswert



MIAU!

Wer Katzen mag,
wird dieses Buch
lieben!

7. AUFLAGE

Lieferbar

Meine Katze ist
ein Arschloch –
Deine auch?

144 Seiten, 160 x 160 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18521.00/FSM

978-3-625-18521-5

€ 7,-

Sie haben eine Katze? Selbst schuld!

Lieferbar!
7,-€

KULT FÜR KATZENFANS

Der Miese-Katzen-Spaß geht weiter

2. AUFLAGE

TEXTE VON KLAUS BUNTE

Journalist und Katzenhalter

Lieferbar

Meine Katze ist ein Arschloch – Deine auch? Vol. 2

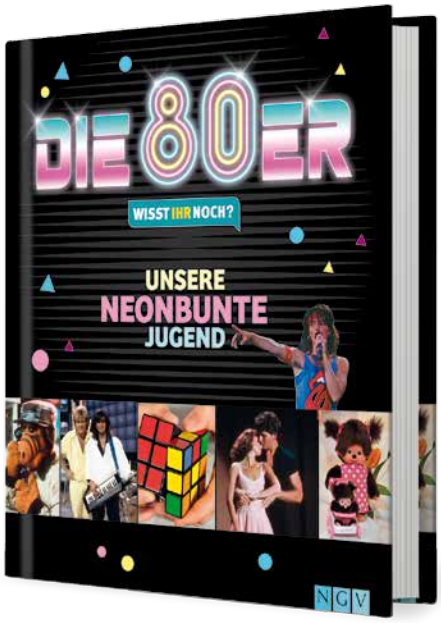
128 Seiten, 160 x 160 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18725.00/FSM

978-3-625-18725-7

€ 7,-

Wisst ihr noch?

Lieferbar! je Band 20,-€



RELIEF PRÄGUNG

Die 80er – Wisst ihr noch?

Art.-Nr. 0/20/18519.00/FSM
978-3-625-18519-2

Die 90er – Wisst ihr noch?

Art.-Nr. 0/20/18520.00/FSM
978-3-625-18520-8

Lieferbar

Beide Titel
256 Seiten, 240 x 280 mm,
HC, Reliefprägung

je Band € 20,-

Lieferbar! je Band 7,-€

Ich bin ein Kind der 80er

Art.-Nr. 0/20/18616.00/FSM
978-3-625-18616-8

Ich bin ein Kind der 90er

Art.-Nr. 0/20/18617.00/FSM
978-3-625-18617-5

Lieferbar

Beide Titel
26 Blatt, 105 x 148 mm, SC, Spiralbindung, stabile Aufstellfunktion

je Band € 7,-

Das Wow-Geschenk zum Advent

Lieferbar!
12,99€

VON HERZEN
Liebevolles Adventsgeschenk für die beste Freundin

MACHT WAS HER
Adventskalender zum Aufklappen und Aufstellen, wiederverschließbar

FÜR ZWEI
Nettigkeiten und witzige Aktionen, um zu sagen: Schön, dass es dich gibt!

(BAUM-) SCHMUCK-STÜCKE
24 hübsche Büchlein mit Schlaufen zum Aufhängen

Lieferbar

Adventskalender für Freundinnen

aufklappbarer, wiederverschließbarer Adventskalender zum Aufstellen (305 x 310 x 18 mm), 24 Mini-Büchlein (40 x 40 mm, je 8 Seiten), stabile Pappe, mit Schlaufen zum Aufhängen
Art.-Nr. 0/20/18612.00/FSM

978-3-625-18612-0

€ 12,99

Zauberhafte Extras: Adventskalendertürchen, Postkarten, Geschenkgutscheine und Geschenkanhänger zum Ausschneiden und Basteln.

Illustrationen: © avian - Fotolia.com

Freude und Glück in der schönsten Zeit des Jahres

NEU! 7,-€

ÖFFNET ALLE HERZEN
Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Weihnachtsfreude

ZUR RUHE KOMMEN
Plätzchenklassiker, Bastelideen & kleine Wellness-Auszeiten

MIT SCHÖNEN EXTRAS
Adventskalender-türchen, Postkarten & Geschenk-anhänger

KREATIV UND INSPIRIEREND
Ideen, Rezepte, Bilder, Übungen & Zitate

GOLD FOLIE

Erscheint im Mai 2020

Achtsam durch die Weihnachtszeit

112 Seiten, 210 x 240 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/18640.13/FSM

978-3-625-18640-3

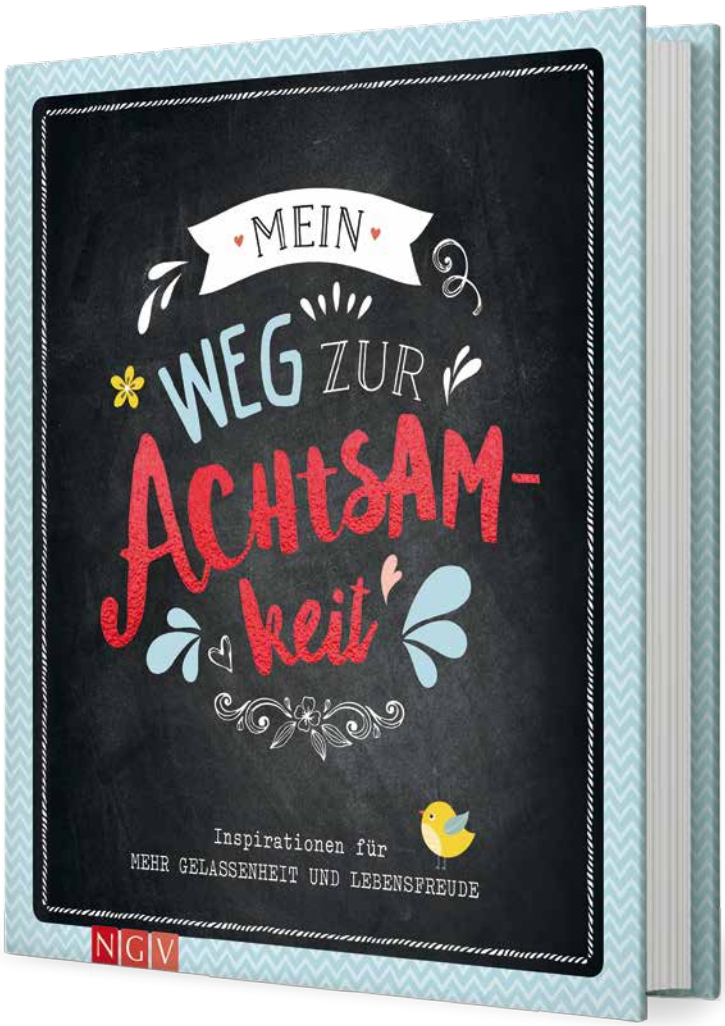
€ 7,-

Leben geht auch leichter

TAG FÜR TAG EIN BISSCHEN GLÜCKLICHER
Viele wertvolle Inspirationen für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Lebensfreude

NEU! 7,-€

AUSZEIT VOM HEKTISCHEN ALLTAG
Meditationen, Body-Scan, Ausmalbilder, Yogaübungen, Eintragseiten und vieles mehr



ACHTSAMKEIT IN KLEINEN HÄPPCHEN
Praktisch, lebensnah und alltagstauglich

FOLIEN PRÄGUNG

Erscheint im Mai 2020

Mein Weg zur Achtsamkeit
112 Seiten, 210 x 240 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/18641.13/FSM

978-3-625-18641-0

€ 7,-

Glücklich leben, gesund genießen

INFOS UND INSPIRATIONEN
Für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

NEU! 7,-€

ERHOLSAM UND EFFEKTIV
Den Alltag und die Ernährung ausgewogen gestalten

REZEPTE, ÜBUNGEN UND TIPPS
Bedürfnisse, Wünsche und Energiequellen erkennen und nutzen

FOLIEN PRÄGUNG

Erscheint im Mai 2020

Achtsam und gesund leben
112 Seiten, 210 x 240 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/18642.13/FSM

978-3-625-18642-7

€ 7,-

Die Journalistin und Gesundheitswissenschaftlerin **Sina Weneit** ist die Stimme einer neuen Generation achtsamer Selbstoptimierer. Als Self-Care-Coach unterstützt sie Menschen in stressigen Lebenssituationen dabei, ihre eigenen Bedürfnisse zu priorisieren und ein erfülltes Leben voller Leichtigkeit und Selbstbestimmung zu führen.
Aufgewachsen und studiert in Hamburg, ging sie mit Mitte Zwanzig nach New York und erwarb Zertifizierungen als Health Coach und Personal Trainer durch das American Council of Exercise. Heute lebt sie in Berlin, arbeitet online-basiert mit Klienten auf der ganzen Welt und leitet Self-Care-Workshops in Berlin und New York. Weitere Infos auf selfcarebysina.com und bei Instagram @selfcarebysina.

Diary

Karten

Mach die Welt ein bisschen besser

NEU! 7,-€

TÄGLICH EINE GUTE TAT
Die Challenge für mehr Gutes im Leben

30 HANDLICHE KARTEN
Auch perfekt zum Mitnehmen

IMPULSE UND INSPIRATIONEN
Mit kleinen Gesten Großes bewirken

KARMAPUNKTE-TAGEBUCH
Für Gedanken und Erfahrungen und mit Karmapunkten von 1 bis 5 zum Ausmalen

Erscheint im September 2020

30-Tage-Challenge-Box
Gutes Karma

Pappbox (111 x 171 x 40 mm)
mit 30 Karten und 1 Notizbuch
(32 Seiten, 100 x 155 mm, SC)
Art.-Nr. 0/20/18812.00/FSM

978-3-625-18812-4

€ 7,-

Die Journalistin und Gesundheitswissenschaftlerin **Sina Weneit** ist die Stimme einer neuen Generation achtsamer Selbstoptimierer. Als Self-Care-Coach unterstützt sie Menschen in stressigen Lebenssituationen dabei, ihre eigenen Bedürfnisse zu priorisieren und ein erfülltes Leben voller Leichtigkeit und Selbstbestimmung zu führen.
Aufgewachsen und studiert in Hamburg, ging sie mit Mitte Zwanzig nach New York und erwarb Zertifizierungen als Health Coach und Personal Trainer durch das American Council of Exercise. Heute lebt sie in Berlin, arbeitet online-basiert mit Klienten auf der ganzen Welt und leitet Self-Care-Workshops in Berlin und New York. Weitere Infos auf selfcarebysina.com und bei Instagram @selfcarebysina.

Diary

Karten

Glücklicher in 30 Tagen

NEU! 7,-€

KLEINE AUSZEITEN
Sich selbst annehmen, das Leben genießen

MOTIVATION PUR
Übungen, Impulse und Self-Care-Routinen für jeden Tag

30 HANDLICHE KARTEN
Passen in jede Handtasche

SELF-CARE-TAGEBUCH
Für Erlebnisse, Gedanken, Erfahrungen

Erscheint im September 2020

30-Tage-Challenge-Box Self-Care
Pappbox (111 x 171 x 40 mm) mit 30 Karten und 1 Notizbuch (32 Seiten, 100 x 155 mm, SC)
Art.-Nr. 0/20/18800.00/FSM

978-3-625-18800-1

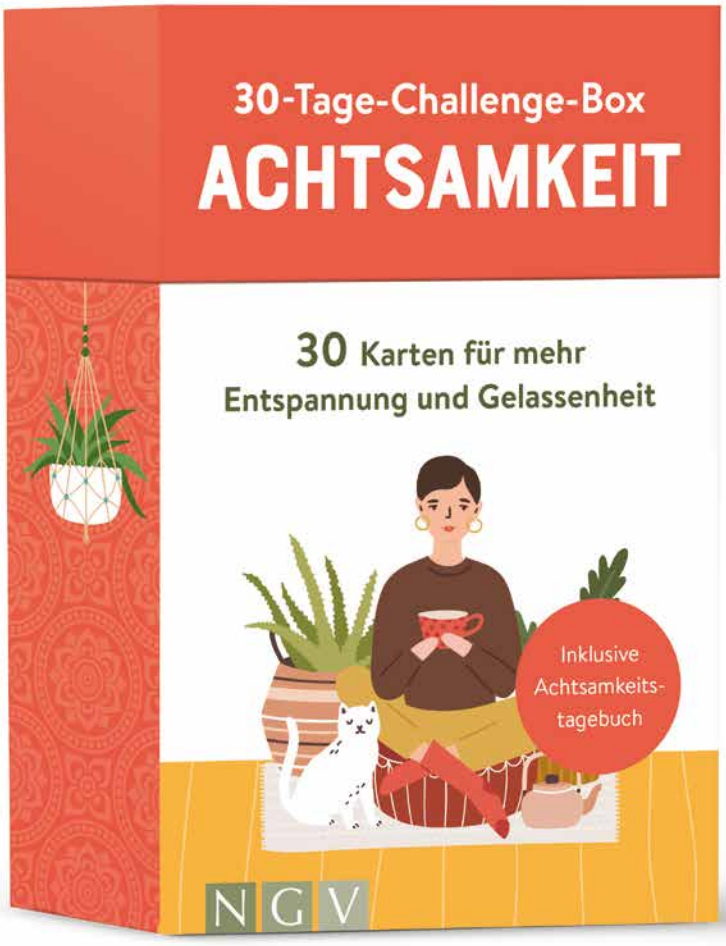
€ 7,-

Achtsamer in 30 Tagen

Lieferbar!
7,-€

EINFACH MAL ANFANGEN
Perfekter Einstieg ins Thema Achtsamkeit

MOMENTE FESTHALTEN
Inklusive Notizbuch für Gedanken und Erfahrungen



TÄGLICH ACHTSAM
30 praktische Karten mit einer Übung oder Aufgabe für jeden Tag

3. AUFLAGE

Lieferbar

30-Tage-Challenge-Box Achtsamkeit

Pappbox (111 x 171 x 40 mm)
mit 30 Karten und 1 Notizbuch
(32 Seiten, 100 x 155 mm, SC)
Art.-Nr. 0/20/18620.00/FSM

978-3-625-18620-5

€ 7,-

Verzichten und Erfüllung finden

Lieferbar!
8,-€

50 GUTE FASTEN-IDEEN

Warum sollte ich fasten? Wie stelle ich das an? Was bringt mir das?

GESCHENK-IDEE

Hübsche Schmuckbox, die das Leben bereichert

TOLLES PLUS

Mit Fasten-Tagebuch für Erlebnisse, Erfahrungen, Ergebnisse

Fasten-Ideen auf praktischen Klappkarten

Lieferbar

Was ich alles fasten kann

Schmuckbox aus Pappe (115 x 157 x 50 mm) mit 52 Klappkarten (ausgefaltet 210 x 148 mm) und Tagebuch (80 Seiten, 105 x 148 mm, SC)
Art.-Nr. 0/20/18708.00/FSM

978-3-625-18708-0

€ 8,-

Warum Scheitern glücklich macht

Lieferbar!
10,-€

RAUS AUS DER PERFEKTIONISMUSFALLE
Mit weniger Aufwand mehr erreichen

DIE NEUE FREIHEIT
Wie Loslassen glücklich macht

GELASSENER DURCHS LEBEN
Lieber schlau scheitern als perfekt untergehen

KREATIVITÄT OHNE LEISTUNGSDRUCK
Denkanstöße, Mutmach-Seiten, Gute-Laune-Ideen, Tipps & Tricks

Lieferbar

Fast perfekt ist auch okay

256 Seiten, 190 x 245 mm,
HC, Spiralbindung, Gummiband
Art.-Nr. 0/20/18621.00/FSM

978-3-625-18621-2

€ 10,-

Ich will so werden wie … ich

Lieferbar!
10,-€

NIE MEHR VERGLEICHEN

Das Programm für ein selbstbestimmtes, glückliches Leben

PRAXIS-BUCH

mit zahlreichen Übungen, Tests, Ausfüllseiten, vielen Inspirationen und Fallbeispielen

MAINSTREAM UND INNERE ZWÄNGE ADE

Das ganz eigene Leuchten entwickeln und nach außen tragen

SPANNENDE BEGEGNUNGEN

mit der inneren Göttin, dem inneren Schweinehund, Kritiker, Kind, Coach und Comedian

Lieferbar

Lebe lieber selbstbewusst

208 Seiten, 190 x 245 mm,
HC, Spiralbindung, Gummiband
Art.-Nr. 0/20/18731.00/FSM

978-3-625-18731-8

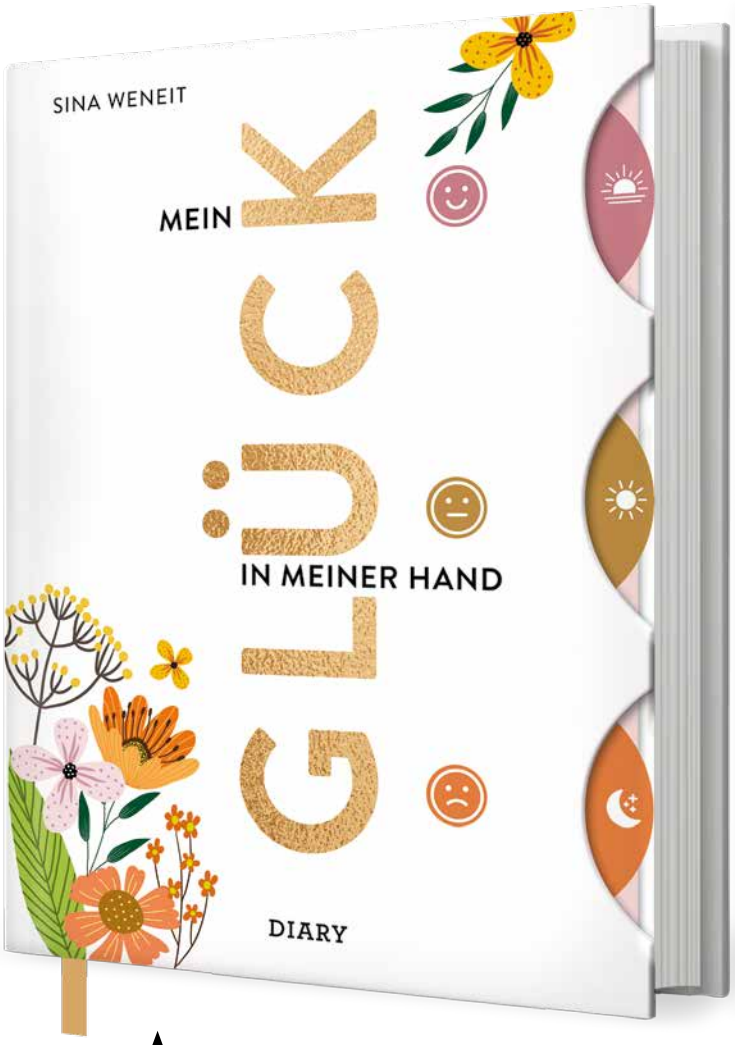
€ 10,-

Illustration: © Jane Good – stock.adobe.com

Glücklichsein ist keine Glückssache

Lieferbar!
7,-€*

WIRKUNGSVOLL & INSPIRIEREND
Geführtes Glückstagebuch für Selbstliebe und Lebensfreude



STEIGERT DIE STIMMUNG
Verstellbare Mood-Tracker im Cover

IN 12 WOCHEN ZUM GLÜCK
Jede Woche ein neuer Weg, jeden Tag ein neuer Impuls

GLÜCKS-COACH
Von Self-Care-Coach und Bloggerin Sina Weneit

GOLD FOLIE

Lieferbar

Mein Glück in meiner Hand – Diary

144 Seiten, 140 x 200 mm,
HC, Mood-Tracker im Cover,
Folienprägung, Lesebändchen
Art.-Nr. 0/20/18730.00/FSM

978-3-625-18730-1

€ 7,-*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Liebevolle Selbstfürsorge im Set

Lieferbar!
15,-€

MOTIVATION PUR

Mit wirksamem Self-Care-Konzept und Erfahrungsberichten von Coach und Bloggerin Sina Weneit

RUNDUM-SORGLOS-BOX

Mit Lesebuch, Diary sowie 30 Motivations- und Ritualkarten

Lieferbar

Ich pass auf mich auf
Meine Self-Care-Box

Schmuckbox aus Pappe (185 x 220 x 35 mm, Folienprägung) mit Lesebuch (96 Seiten, 180 x 215 mm, SC), Diary (96 Seiten, 130 x 180 mm, SC) sowie 30 Motivations- und Ritualkarten (60 x 90 mm)
Art.-Nr. 0/20/18729.00/FSM

978-3-625-18729-5

€ 15,-

Leg doch mal dein Handy weg!

Lieferbar!
7,-€

111 ALTERNATIVEN ZUM HANDY
Unterwegs, auf der Couch, im Café

DIGITAL DETOX
Einfach mal abschalten und offline glücklich sein

KOPF HOCH
Leg dein Handy weg und schau dich um

TREND HANDYFASTEN
Gedankenspiele, Träumereien, Gehirnjogging, kleine Übungen

SOFT COVER

Lieferbar

Leg doch mal dein Handy weg!

128 Seiten, 125 x 180 mm, SC
Art.-Nr. 0/20/18516.00/FSM

978-3-625-18516-1

€ 7,-

Glücklich am Tag, erholt in der Nacht

Lieferbar!
7,-€

GANZ ERFRISCHT
20 Rituale für einen perfekten Start in den Tag

GANZ LUSTIG
Mit humorvollen Sprüchen und Illustrationen

GANZ NAH
Zum Aufstellen für den Nachttisch, einfach umdrehen für die Tag- und Nachtseiten

GANZ ENTSPANNT
20 Tipps für einen erholsamen Schlaf

SILBER FOLIE

Lieferbar

Guten Morgen, gute Nacht
80 Seiten, 145 x 205 mm, HC, Folienprägung, Spiralbindung, stabile Aufstellfunktion
Art.-Nr. 0/20/18732.00/FSM
978-3-625-18732-5

€ 7,-

Richtig aufräumen und frei fühlen

Lieferbar!
9,99€

SO GEHT'S

Ordnung schaffen und frischen Wind in Wohnung und Seele bringen

EINFACH UND EFFEKTIV

Klare Tipps und praktische Anleitungen

4. AUFLAGE

Lieferbar

Das magische Aufräumbuch

160 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18141.00/FSM

978-3-625-18141-5

9 783625 181415

€ 9,99

Meditation für Bald-Könner

Lieferbar!
10,-€

DER EINFACHE EINSTIEG

Praxisbuch mit leicht verständlichen Anleitungen für erste Meditationen

SOFORT BEGINNEN

Mit angeleiteten Meditationen auf CD und zum Download

DIE STILLE IN DIR

Alle Meditationen sind direkt im Alltag anwendbar und sorgen für spürbar mehr Lebensqualität

MIT CD

Lieferbar

Meditiere dich glücklich

128 Seiten, 190 x 245 mm, HC,
mit CD (Laufzeit ca. 45 Minuten)
Art.-Nr. 0/20/18591.00/FSM

978-3-625-18591-8

€ 10,-

Anne Sommer hat unter anderem Psychologie in Erlangen studiert. Sie arbeitet heute als freie Autorin und Lektorin. Die Suche nach Wegen, um der beste Mensch zu sein, der wir sein können, beschäftigt Sommer bereits seit Längerem. In diesem Buch hat sie ihre Ideen dazu aufgeschrieben. Anne Sommer lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern bei Bamberg.

Lieferbar!
10,-€*

5 JAHRE – 365 FRAGEN

Aufschlagen,
eintragen & erinnern

Lieferbar

5 Jahre –
Mein Tagebuch
mit 365 Fragen

368 Seiten, 122 x 198 mm, HC,
Folienprägung, Gummiband-Verschluss, Lesebändchen
Art.-Nr. 0/20/18618.00/FSM

978-3-625-18618-2

€ 10,-*

2. AUFLAGE

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Die Kraft der Veränderung

NEU! 10,-€*

ALLES DRIN
Tagebuch, Kalender und Erfolgsjournal in einem

20 WOCHEN, 20 THEMEN
Mit klar strukturierten Wochenzielen zu mehr Glück und Zufriedenheit

NUR EIN PAAR MINUTEN TÄGLICH
Aufschlagen, ausfüllen und die positive Kraft der Veränderung spüren

SILBER FOLIE

GESCHENK-WÜRDIG
Aufwändig ausgestattet mit Lesebändchen, Verschlussband und Silberfolie

Erscheint im November 2020

Change – Mein Leben in meiner Hand
304 Seiten, 122 x 198 mm, HC, Folienprägung, Gummiband-Verschluss, Lesebändchen
Art.-Nr. 0/20/18804.00/FSM

978-3-625-18804-9

€ 10,-*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

5 Blöcke – 5 tolle Themen

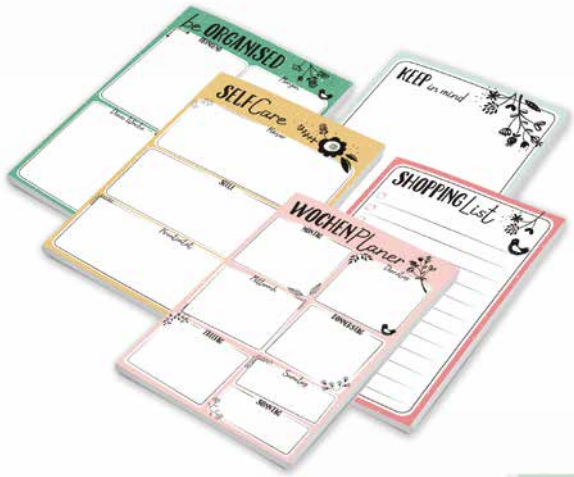
Lieferbar!
je Box
8,-€*

Listenalarm

Art.-Nr. 0/20/18615.00/FSM
978-3-625-18615-1

DAS WICHTIGSTE AUF DEM ZETTEL

Wochenplaner, Notizblock, Einkaufslisten, Priolisten, Self-Care-Planer



NOTIEREN, ABREISSEN, MITNEHMEN

5 liebevoll gestaltete Blöcke für Notizen, Erinnerungen, Planungen

Lieferbar

Beide Titel

5 Notizblöcke DIN A6 à 60 Blatt, Schmuckbox aus Pappe mit Stülpdeckel (105 x 148 x 40 mm)

je Box € 8,-*

Be organised

Art.-Nr. 0/20/18614.00/FSM
978-3-625-18614-4

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Lifestyle-Liebling Bullet Journal

DAS PLANUNGSSYSTEM
für mehr Zeit und Spaß im Leben

Lieferbar!
9,99€*

WERDE KREATIV
Gestalte dein persönliches Kalender-Journal

2. AUFLAGE

BLAUE METALLIC FOLIE

Lieferbar

My Bullet Planner

Notizbuch 224 Seiten,
145 x 210 mm, HC, Folienprägung, Gummiband-Verschluss und Stiftschlaufe, mit 16-seitigem Anleitungsheft, 2 Stickerbogen und 1 Zeichenschablone
Art.-Nr. 0/20/18288.00/FSM

978-3-625-18288-7

€ 9,99*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Umsetzen, abhaken, glücklich sein

Lieferbar!
je Band
6,99€

150 SCHRITTE INS GLÜCK

Inspirierend, motivierend
und voller Lust und Laune

Die Bucket List zum Glück
Art.-Nr. 0/20/18292.00/FSM
978-3-625-18292-4

DAS PERFEKTE GESCHENK

Gemeinsam durch
dick und dünn

Die Bucket List für Freundinnen
Art.-Nr. 0/20/18293.00/FSM
978-3-625-18293-1

3. AUFLAGE

Lieferbar

Beide Titel
128 Seiten, 160 x 200 mm, SC

je Band € 6,99

Bucket Lists voller kreativer Ideen

Lieferbar!
je Band
7,-€

NEUE IDEEN FÜR JEDEN MÄDELSABEND

Den perfekten Mann backen, Dinner in the Dark, eine Foto-Love-Story entwickeln ...

Unsere Mädelsabend-Bucket-List
Art.-Nr. 0/20/18607.00/FSM
978-3-625-18607-6

SOFT COVER

INSPIRATION UND MOTIVATION

100 Abenteuer und Neuanfänge, beste Ideen für die besten Jahre

Endlich Ruhestand
Art.-Nr. 0/20/18495.00/FSM
978-3-625-18495-9

Lieferbar

Beide Titel
128 Seiten, 160 x 200 mm, SC

je Band € 7,-

Ein ganz besonderes Geschenk

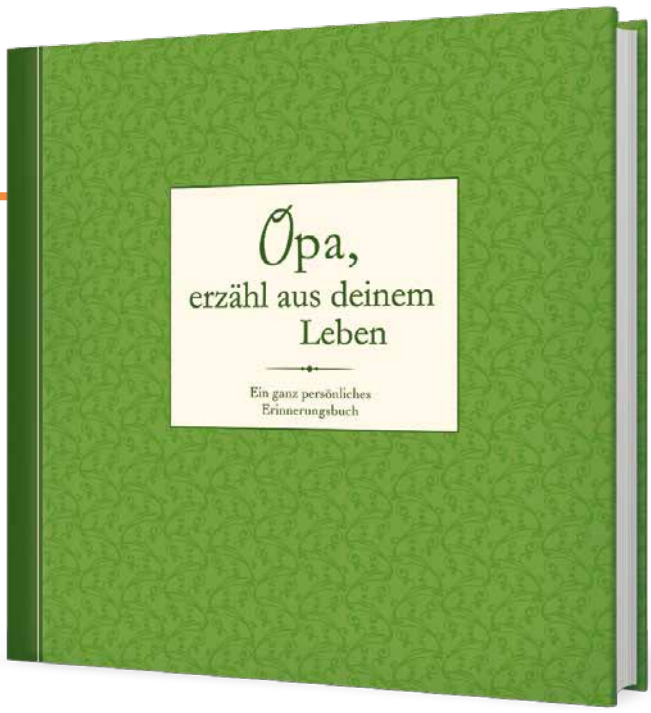
Lieferbar!
je Band
6,-€*

Oma, erzähl aus deinem Leben
Art.-Nr. 0/20/13551.00/FSM
978-3-625-13551-7

ERINNERUNGEN BEWAHREN

Mit Fragen zu Erlebnissen und Erfahrungen und viel Platz zum Einkleben von Fotos

Opa, erzähl aus deinem Leben
Art.-Nr. 0/20/13552.00/FSM
978-3-625-13552-4



Lieferbar

Beide Titel
96 Seiten, 220 x 220 mm, HC

je Band € 6,-*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

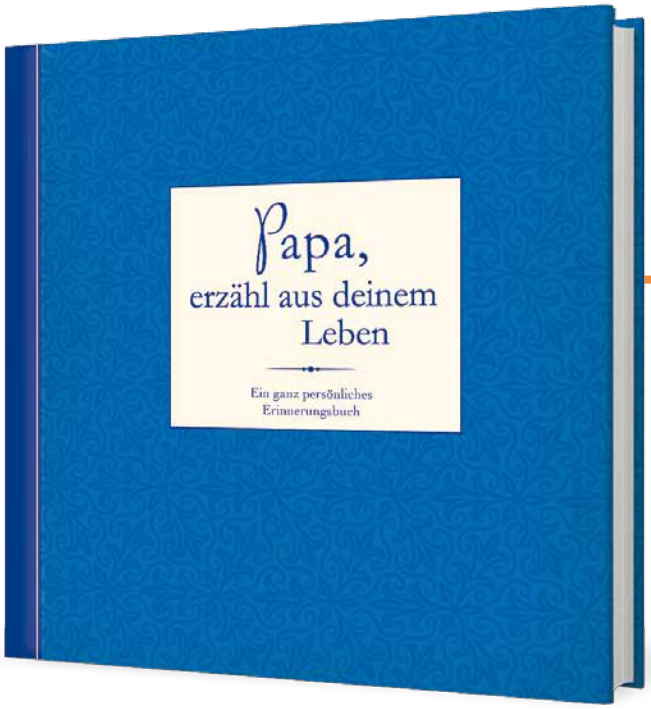
Für die persönlichsten Erinnerungen

Lieferbar!
je Band
6,-€*

GEGENSEITIG SCHENKEN

Ein ganz persönliches Erinnerungsalbum
für Mütter, Töchter und Söhne

Mama, erzähl aus deinem Leben
Art.-Nr. 0/20/13549.00/FSM
978-3-625-13549-4



Papa, erzähl aus deinem Leben
Art.-Nr. 0/20/13550.00/FSM
978-3-625-13550-0

Lieferbar

Beide Titel
96 Seiten, 220 x 220 mm, HC

je Band € 6,-*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Meilenstein-Karten für einzigartige Erinnerungen

Lieferbar!
je Box
7,99€*

2. AUFLAGE

Babys Fotokarten-Box fürs erste Jahr

Art.-Nr. 0/20/18305.00/FSM
978-3-625-18305-1

Fotokartenbox Mein Hund

Art.-Nr. 0/20/18493.00/FSM
978-3-625-18493-5

Fotokartenbox Wir heiraten!

Art.-Nr. 0/20/18494.00/FSM
978-3-625-18494-2

Lieferbar

Alle Titel

Klappbox: 111 x 171 x 52 mm
40 Karten: je 100 x 155 mm

je Box € 7,99*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Hurra, endlich Schulkind!

Lieferbar!
4,99€*

ANKREUZEN, MALEN, ERZÄHLEN

Alles über Schultüte, Lieblingslehrerin, Schulweg, Pausenbrot und die besten Freunde

3. AUFLAGE

GESCHENK FÜR DIE EWIGKEIT

Das Erinnerungsalbum für jede Schultüte

Lieferbar

Ab heute bin ich Schulkind!

48 Seiten, 220 x 220 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18262.00/FSM

978-3-625-18262-7

9 783625 182627

€ 4,99*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer; Illustrationen: © Guz Anna – Fotolia.com

Für Lieblingsgerichte

Lieferbar!
je Band
5,-€*

NOSTALGISCH

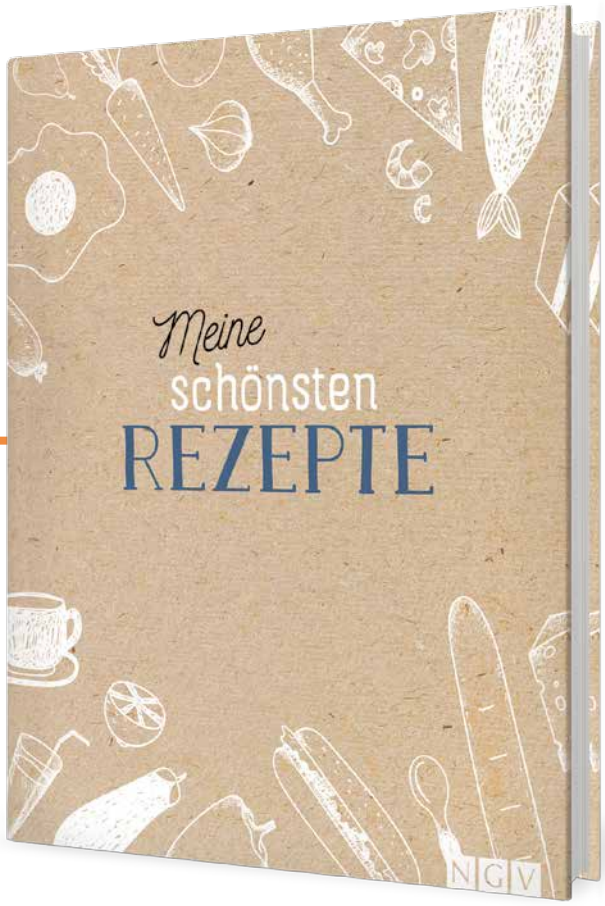
Liebevoll und hochwertig ausgestattet

Meine schönsten Rezepte
Art.-Nr. 0/20/18619.00/FSM
978-3-625-18619-9

PRAKTISCH

Viel Platz zum Eintragen
von gesammelten Rezepten

Meine schönsten Rezepte
Art.-Nr. 0/20/18631.00/FSM
978-3-625-18631-1



Lieferbar

Beide Titel
112 Seiten, 210 x 260 mm, HC

je Band € 5,-*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Sparsam haushalten leicht gemacht

Lieferbar!
4,99€*

TOPSELLER

Über 50.000 verkaufte Exemplare

5. AUFLAGE

Lieferbar

Mein Haushaltsbuch
112 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17959.00/FSM

978-3-625-17959-7

€ 4,99*

Lieferbar!
7,99€*

5. AUFLAGE

Stressfrei sparen mit der japanischen Version des Haushaltsbuchs

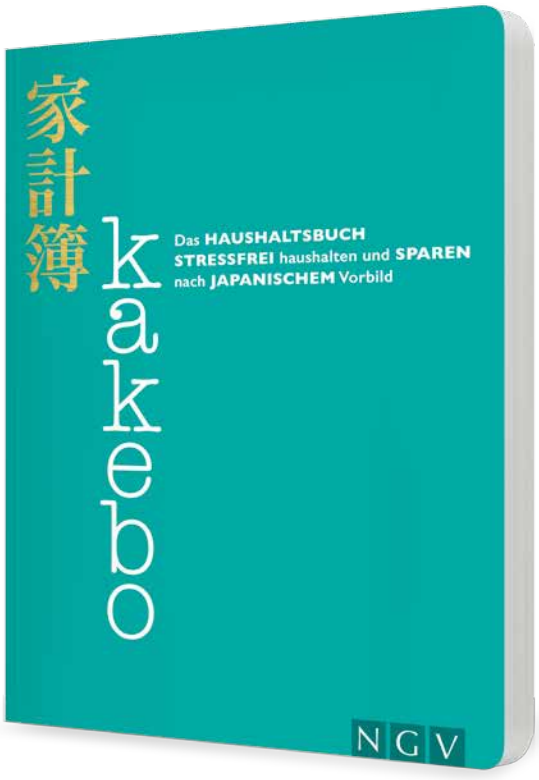
Lieferbar

Kakebo – Das Haushaltsbuch
192 Seiten, 145 x 195 mm, SC mit runden Ecken, Folien- und Reliefprägung, zahlreiche farbige Tabellen
Art.-Nr. 0/20/18086.00/FSM

978-3-625-18086-9

€ 7,99*

GOLD FOLIE



*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Claudia Lainka ist promovierte Literaturwissenschaftlerin und schaut seit jeher gerne über den Tellerrand. Ihre kreative Ader entdeckte sie, als sie aus Umweltgründen ökologische und preiswerte Putz- und Waschmittel für sich, Familie und Freunde entwickelte. Inzwischen erreicht sie mit ihren leicht umzusetzenden Rezepten und Projekten eine große Leserschaft.

Ich putze natürlich

NEU! 7,-€

UMWELTBEWUSST
Natürliche Zutaten, biologisch abbaubar

OHNE PLASTIK
Kein Verpackungsmüll, kein Mikroplastik

ALLES SAUBER
Kraftvolle Reiniger für den ganzen Haushalt

WISSEN, WAS DRIN IST
Zutaten und Duftzusätze einfach selbst bestimmen

Erscheint im September 2020

Ich putze natürlich
Pappbox (111 x 171 x 40 mm)
mit 30 Karten
Art.-Nr. 0/20/18813.00/FSM

978-3-625-18813-1

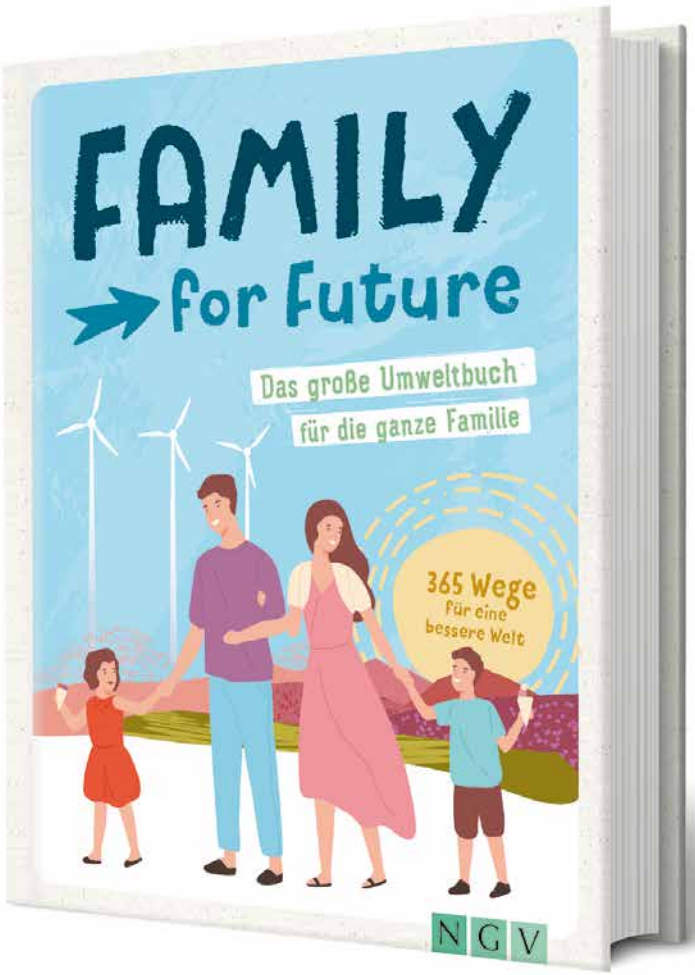
€ 7,-

Umweltschutz macht allen Spaß

Lieferbar!
10,-€

EINFACH MAL ANFANGEN

365 Ideen aus dem Alltag von Ernährung über Müll bis Bekleidung



KLEINE SCHRITTE

Tolle Tipps, die Großes bewirken

UNTER-HALTSAM

Challenges und bunte Pläne bringen Spaß für die ganze Familie

Lieferbar

Family for Future
256 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18709.00/FSM

978-3-625-18709-7

€ 10,-

Wir retten die Bienen

Lieferbar!
12,-€

TIERISCH WITZIG

Unterhaltsame Texte der „Horrorgärtnerin“ Anja Klein, liebevoll-komisch illustriert von Bille Weidenbach

BEE HAPPY

Alles, was die ganze Familie wissen muss, um Honigbiene „Hobie“ und Wildbiene „Wilbie“ glücklich zu machen

TOLLE PROJEKTE

Insektenhotel, bienenfreundliches Beet und vieles mehr

Lieferbar

Liebe Bienen –
Wir helfen euch!

128 Seiten, 240 x 280 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18724.00/FSM

978-3-625-18724-0

9 783625 187240

€ 12,-

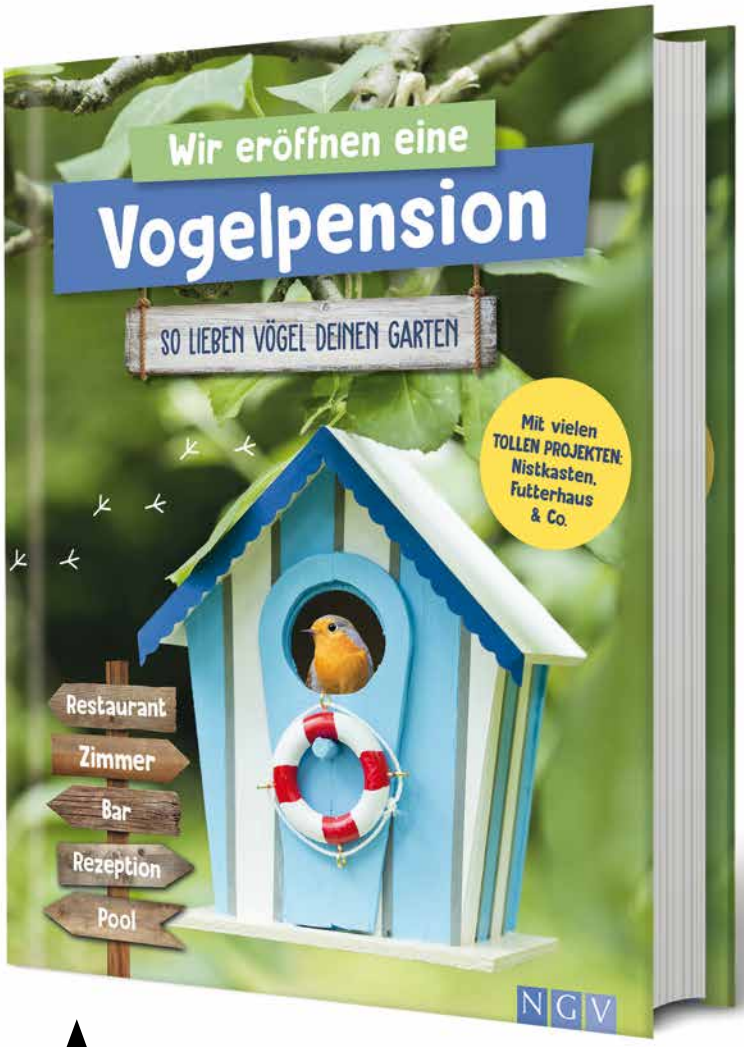
Spatz, Meise & Co. haben es heutzutage leider ganz schön schwer und brauchen unsere Hilfe. Mit diesem Buch wird der Garten zum Vogelparadies! Am besten macht gleich die ganze Familie mit, denn es gibt viel zu tun: Gästezimmer bauen und einrichten, für das leibliche Wohl der Gäste sorgen, Pool reinigen … Die ersten dankbaren Gäste werden garantiert nicht lange auf sich warten lassen!

Vogelhotelanlage mit Vollpension

NEU! 10,-€

ZIMMER, SPEISESAAL & POOL

So wird der Garten zur 5-Sterne-Vogelpension



DO IT YOURSELF

Vogelhäuschen, Nistkästen, Vogeltränken, Badeplätze und vieles mehr

ZUM LERNEN & LACHEN

Geballtes Vogel-Wissen, superlustig und leicht verständlich vermittelt

GEMEINSAM AKTIV

So werden Natur und Umwelt-schutz zum Familienprojekt

VOGEL-STIMMEN ZUM DOWN-LOAD

Erscheint im September 2020

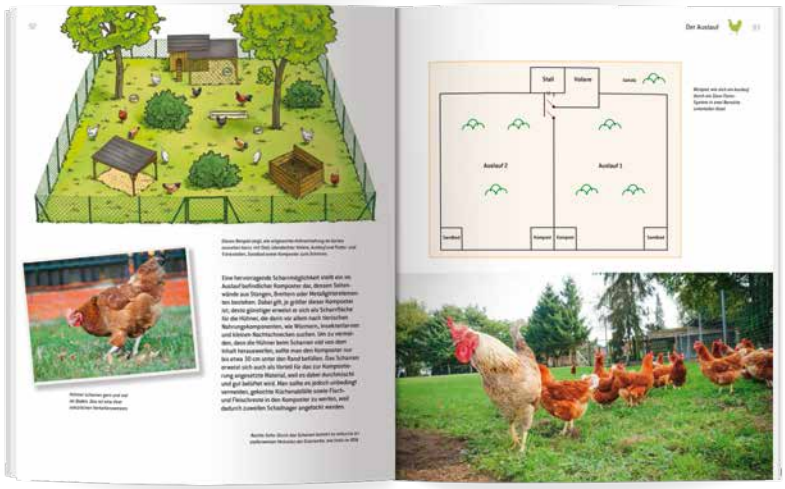
Wir eröffnen eine Vogelpension

128 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18814.00/FSM

978-3-625-18814-8

€ 10,-

Axel Gutjahr, Jahrgang 1959, begeisterte sich schon seit frühester Kindheit für Tiere und Pflanzen. Der studierte Tierzüchter, Agrarökonom und Fachschullehrer hat zahlreiche erfolgreiche Sachbücher mit gärtnerischen, landwirtschaftlichen, biologischen und aquaristischen Inhalten verfasst.



Fotos: stock.adobe.com: © Boggy (o. r.), © Szasz-Fabian Joszef (u.), © xalanx (o. l.)

Hühner halten leicht gemacht

NEU! 10,-€

ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS

Anschaffung und Pflege, Stall und Auslauf, Ernährung und Gesundheit

INFORMATIV BEBILDERT

Über 300 Farbfotos, Planungsskizzen und Illustrationen

DIE BELIEBTESTEN HÜHNERRASSEN

Porträts mit Herkunft, Merkmalen, Farbschlägen und Besonderheiten

Erscheint im August 2020

Das große Buch der Hühnerhaltung im eigenen Garten

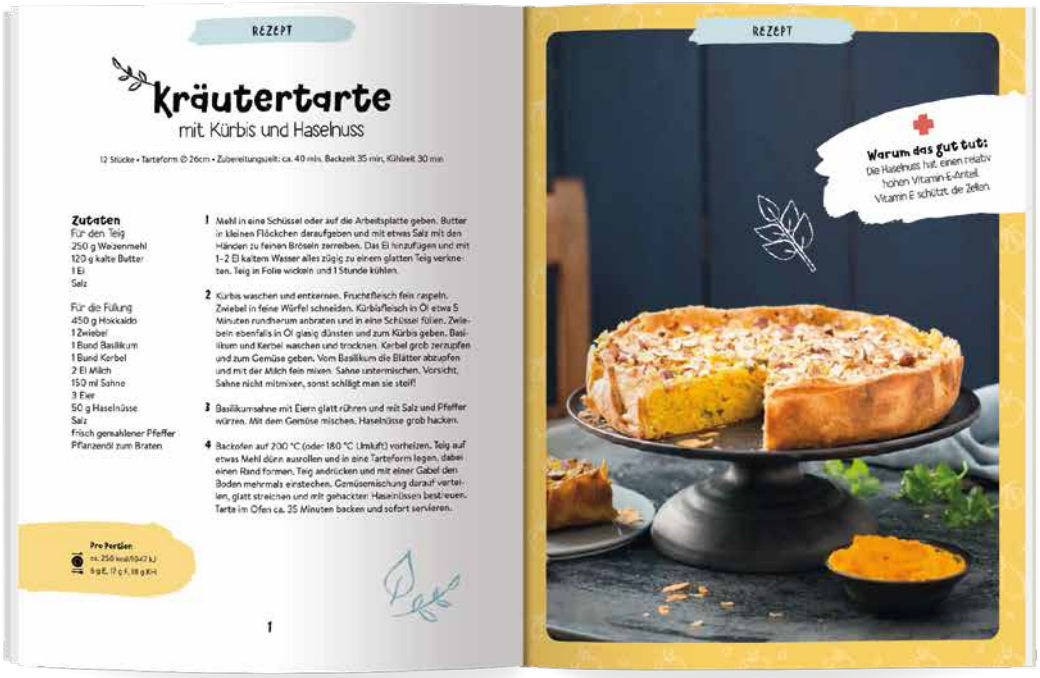
192 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18847.00/FSM

978-3-625-18847-6

9 783625 188476

€ 10,-

Winterzeit ist Erkältungszeit, besonders dann, wenn man Familie hat und die lieben Kleinen Schnupfen und Husten regelmäßig aus Kindergarten und Schule mit nach Hause bringen. Da ist ein starkes Immunsystem Gold wert. Mithilfe der vielen Tipps in diesem Buch lassen sich spielend bestimmte Routinen im Familien-Alltag für regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung und guten Schlaf etablieren und das Immunsystem aller Familienmitglieder wird gestärkt.



REZEPT

Kräutertarte
mit Kürbis und Haselnuss

12 Stücke • Tarteform Ø 26cm • Zubereitungszeit: ca. 40 min, Backzeit 35 min, Kühlzeit 30 min

Zutaten
Für den Teig
250 g Weizenmehl
120 g kalte Butter
1 Ei
Salz

Für die Füllung
450 g Hokkaido
1 Zwiebel
1 Bund Basilikum
1 Bund Kerbel
2 El Milch
150 ml Sahne
3 Eier
50 g Haselnüsse
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Pflanzenöl zum Braten

1 Mehl in eine Schüssel oder auf die Arbeitsplatte geben. Butter in kleinen Flöckchen daraufgeben und mit etwas Salz mit den Händen zu feinen Bröseln zerreiben. Das Ei hinzufügen und mit 1–2 El kaltem Wasser alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und 1 Stunde kühlen.

2 Kürbis waschen und entkernen. Fruchtfleisch fein raspeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Kürbisfleisch in Öl etwa 5 Minuten rundherum anbraten und in eine Schüssel füllen. Zwiebeln ebenfalls in Öl glasig dünsten und zum Kürbis geben. Basilikum und Kerbel waschen und trocknen. Kerbel grob zerzupfen und zum Gemüse geben. Vom Basilikum die Blätter abzupfen und mit der Milch fein mixen. Sahne unterrühren. Vorsicht, Sahne nicht mitmixen, sonst schlägt man sie steif!

3 Basilikumsahne mit Eiern glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüse mischen. Haselnüsse grob hacken.

4 Backofen auf 200 °C (oder 180 °C Umluft) vorheizen. Teig auf etwas Mehl dünn ausrollen und in eine Tarteform legen, dabei einen Rand formen. Teig andrücken und mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen. Gemüsemischung darauf verteilen, glatt streichen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen. Tarte im Ofen ca. 25 Minuten backen und sofort servieren.

Pro Portion:
ca. 250 kcal/1047 kJ
4 g E, 17 g F, 18 g KH

1

REZEPT

Warum das gut tut:
Die Haselnuss hat einen relativ hohen Vitamin-E-Anteil. Vitamin E schützt die Zellen.

SOS-Erkältungstipp

Wohltuendes Badeöl

Viel Ruhe und sich warm halten – das sind die besten Mittel bei den ersten Anzeichen einer Erkältung. Da hilft vor dem Schlafengehen natürlich ein wohltuendes Bad mit ätherischen Ölen. Am besten du hast im Herbst und Winter immer etwas Badeöl vorrätig, damit es dich nicht kalt erwischt. Hier findest du eine Anleitung mit der du dir selbst ein entspannendes Badeöl mischen kannst:

Zutaten
30 g Mandelöl
30 g Traubenkernöl
30 g Aprikosenkernöl
15 g Mulsifan
4 g ätherisches Öl Eukalyptus
4 g ätherisches Öl Zeder
2 g Bio-Öl Orange
etwas grüne Lebensmittelfarbe

1 Alle Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2 Mandelöl, Traubenkernöl und Aprikosenkernöl in eine saubere Glasflasche oder einen Salatdressing-Shaker geben. Mulsifan hinzufügen und verschließen. Das Ganze kräftig schütteln.

3 Nun die Duftkomponenten und die Farbe dazugeben. Nochmals richtig gut schütteln.

4 In ein hübsches Gefäß mit Deckel umfüllen. Vor dem nächsten Baden kurz aufschütteln und dann ins wohltemperierte Badewasser geben.

3

GUTER SCHLAF

Kuscheln
mit Pippi Langstrumpf

Ein starkes Immunsystem braucht ausreichend erholsamen Schlaf. Denn genau wie man den erlebten Tag in seinen Träumen verarbeitet, verarbeitet das Immunsystem die Erreger, die man sich im Laufe des Tages eingesammelt hat. Deine körpereigene Abwehr arbeitet nachts also besonders hart, um dich gesund zu erhalten. Umso wichtiger für dich und deine Familie ist also guter Schlaf! Aber was tun, wenn die Hektik des Tages einen einfach nicht loslässt und deine Kinder aufgedreht auf dem Bett herumhüpfen, anstatt friedlich darin zu schlummern? Ein Tipp: Mach's wie Pippi Langstrumpf!

Weißt du noch? Pippi Langstrumpf schläft mit den Füßen auf dem Kopfkissen. Das sollst du oder deine Kinder nicht unbedingt genauso nachmachen, aber so ähnlich: Wenn ihr nicht schlafen könnt, legt euch einfach mal anders herum ins Bett! Anders als nur liegenzubleiben und sich zu grämen, sorgt ein nächtlicher Perspektivwechsel nämlich oft dafür, dass wir schließlich doch einschlafen können. Noch besser klappt's, wenn du mit deinen Kindern vor dem Schlafen noch ein wenig kuschelst. Das hilft nicht nur den Kleinen zur Ruhe zu kommen, sondern ist auch für dich selbst gesund!

Kuscheln ist für Kinder ganz selbstverständlich, denn sie fühlen sich dann geborgen und es fördert ihre Entwicklung. Aber auch du selbst brauchst regelmäßige Kuscheleinheiten. Durch die sanften Berührungen und die körperliche Nähe sinkt der Spiegel des Stresshormons Cortisol und dein Immunsystem wird gestärkt. Du entspannst dich und dabei beruhigt sich Herzschlag, Atmung und Blutdruck. Und schwupps, bist du wahrscheinlich genauso friedlich eingeschlafen, wie deine Kinder!

4

Starkes Immunsystem für starke Familien

NEU! 10,-€

VORBEUGEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Alles, was man tun kann, um die Familie auf die Erkältungssaison frühzeitig vorzubereiten

ERSTE HILFE

SOS-Erkältungs-Tipps und Hausmittel gegen Schniefnase & Co.

LECKER

Mit 25 familien-tauglichen Rezepten die Abwehrkräfte stärken

UNTERHALTSAM WIRKSAM

Mit vielen Tipps für Groß und Klein für mehr Bewegung, guten Schlaf, ein gesundes Zuhause & Entspannung für alle

Erscheint im September 2020

Alle mal gesund durch den Winter

160 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18815.00/FSM

978-3-625-18815-5

€ 10,-

Hildegards ganzheitliche Heilkunde

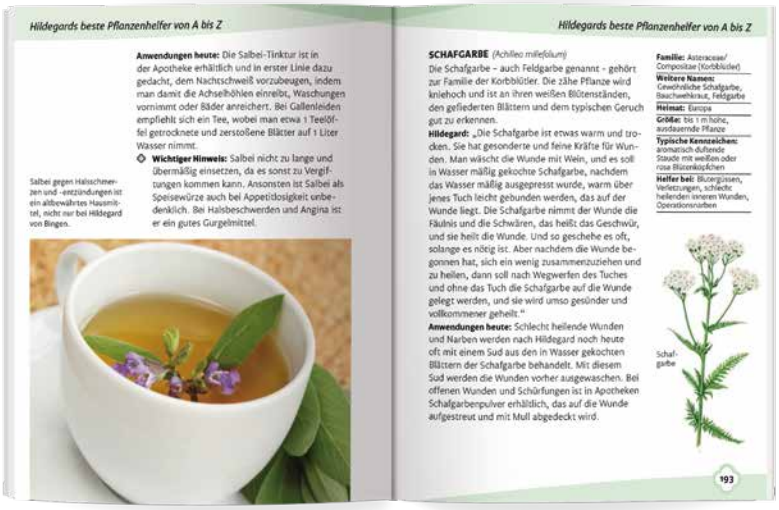
HILDEGARDS GANZHEITLICHE HEILKUNDE

CAUSAE ET CURAE – HILDEGARDS GROSSES HEILKUNDLICHES WERK

Ihre große Heilkunde hat Hildegard unter dem Titel *Causae et curae* („Ursachen und Behandlungen von Krankheiten") verfasst. Entsprechend den fünf Sinnesorganen, deren gute Funktion die Voraussetzung für die Gesundheit ist, besteht dieses Werk über die Ursachen und Behandlungen von Krankheiten aus fünf Teilen. Im ersten Teil werden die großen Zusammenhänge von Mensch und Kosmos beschrieben, denn der „Mensch hat Himmel und Erde und alles, was geschaffen ist, in seiner Gestalt vereinigt, und alles liegt in ihm verborgen". Dazu gehört auch das harmonische Zusammenwirken des Menschen mit den vier Lebenselementen – Feuer, Luft, Wasser, Erde –, denn „die vier Elemente sind im Menschen und wirken in ihm". Hildegard beschreibt in diesem ersten Teil die kosmischen Einflüsse auf die menschliche Gesundheit – die meisten Krankheiten fügt sich der Mensch jedoch selbst durch seine Lebensweise zu, weil er nicht das rechte Maß (*discretio*) in allen Dingen berücksichtigt. Wer aber Maß hält, zum Beispiel mit dem Essen und Trinken, wird einen gesunden Körper haben. Hildegard war überzeugt davon, dass sich Gott in jeden Heilungsprozess einschaltet, auch wenn man noch

Arzneien werden am besten in lichtundurchlässigen Gefäßen aufbewahrt.

20



Hildegards beste Pflanzenhelfer von A bis Z

Anwendungen heute: Die Salbei-Tinktur ist in der Apotheke erhältlich und in erster Linie dazu gedacht, dem Nachschweiß vorzubeugen, indem man damit die Achselhöhlen einreibt, Waschungen vornimmt oder Bäder anreichert. Bei Gallenleiden empfiehlt sich ein Tee, wobei man etwa 1 Teelöffel getrocknete und zerstoßene Blätter auf 1 Liter Wasser nimmt.

◇ **Wichtiger Hinweis:** Salbei nicht zu lange und übermäßig einsetzen, da es sonst zu Vergiftungen kommen kann. Ansonsten ist Salbei als Speisewürze auch bei Appetitlosigkeit unbedenklich. Bei Halsbeschwerden und Angina ist er ein gutes Gurgelmittel.

Salbei gegen Halsschmerzen und -entzündungen ist ein altbewährtes Hausmittel, nicht nur bei Hildegard von Bingen.

Hildegards beste Pflanzenhelfer von A bis Z

SCHAFGARBE (*Achillea millefolium*)

Die Schafgarbe – auch Feldgarbe genannt – gehört zur Familie der Korbblütler. Die zähe Pflanze wird knielhoch und ist an ihren weißen Blütenständen, den gefiederten Blättern und dem typischen Geruch gut zu erkennen.

Hildegard: „Die Schafgarbe ist etwas warm und trocken. Sie hat gesonderte und feine Kräfte für Wunden. Man wäscht die Wunde mit Wein, und es soll in Wasser mäßig gekochte Schafgarbe, nachdem das Wasser mäßig ausgepresst wurde, warm über jenes Tuch leicht gebunden werden, das auf der Wunde liegt. Die Schafgarbe nimmt der Wunde die Fäulnis und die Schwären, das heißt das Geschwür, und sie heilt die Wunde. Und so geschehe es oft, solange es nötig ist. Aber nachdem die Wunde begonnen hat, sich ein wenig zusammenzuziehen und zu heilen, dann soll nach Wegwerfen des Tuches und ohne das Tuch die Schafgarbe auf die Wunde gelegt werden, und sie wird umso gesünder und vollkommener geheilt."

Anwendungen heute: Schlecht heilende Wunden und Narben werden nach Hildegard noch heute oft mit einem Sud aus den in Wasser gekochten Blättern der Schafgarbe behandelt. Mit diesem Sud werden die Wunden vorher ausgewaschen. Bei offenen Wunden und Schürfungen ist in Apotheken Schafgarbenpulver erhältlich, das auf die Wunde aufgestreut und mit Mull abgedeckt wird.

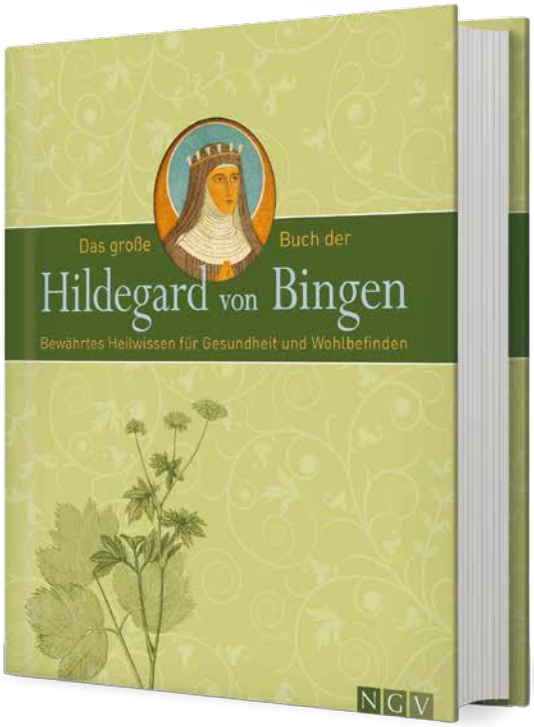
Familie: Asteraceae/Compositae (Korbblütler)
Weitere Namen: Gewöhnliche Schafgarbe, Bauchwehkraut, Feldgarbe
Heimat: Europa
Größe: bis 1 m hohe, aufrechte Pflanze
Typische Kennzeichen: aromatisch duftende Staude mit weißen oder rosa Blütenköpfchen
Helfer bei: Blutergüssen, Verletzungen, schlecht heilenden inneren Wunden, Operationsnarben

Schafgarbe

193

Lieferbar!
9,99€

SENSATIONELL
Über 100.000
verkaufte Exemplare



Lieferbar

Das große Buch der Hildegard von Bingen

336 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17969.00/FSM

978-3-625-17969-6

9 783625 179696

€ 9,99

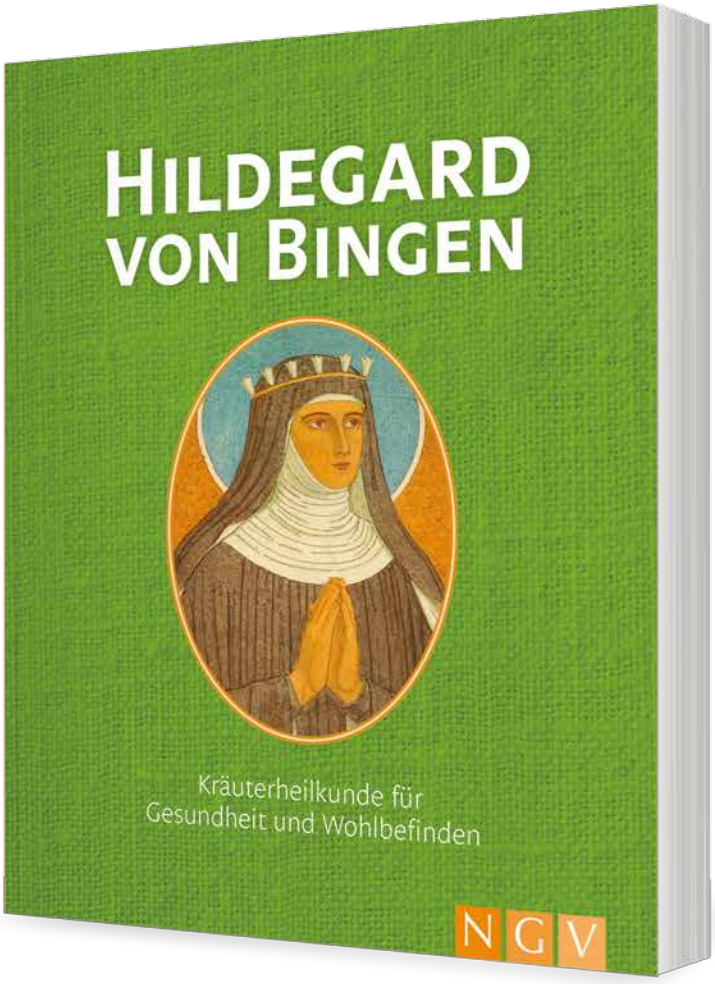
TOP SELLER

Foto: © Gts/shutterstock.com

Ein wahrer Schatz an Heilwissen

NEU! 5,-€

AKTUELL WIE NIE
Alte Naturheilkunde für heute



KRÄUTER-WISSEN KOMPAKT
Wirkstoffe, Sammeln, Aufbewahren

WOHLTUEND WIRKUNGS-VOLL
Für die häufigsten Alltagsbeschwerden von Augenleiden bis Zahnerkrankungen

DIE BESTEN PFLANZENHELFER
Alant bis Zwergholunder im Porträt

KLAPPEN BROSCHUR

Erscheint im Juni 2020

Hildegard von Bingen
Kräuterheilkunde für Gesundheit und Wohlbefinden

208 Seiten, 160 x 200 mm, Klappenbroschur
Art.-Nr. 0/20/18816.00/FSM

978-3-625-18816-2

9 783625 188162

€ 5,-

Standardwerke für Einsteiger und Kenner

Lieferbar!
8,99€

AKTUELLES KONZEPT

Einfach, effektiv und pädagogisch fundiert: So lernt man heute Schach!

2. AUFLAGE

Lieferbar

Schach für Einsteiger
256 Seiten, 160 x 200 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17773.00/FSM

978-3-625-17773-9

9 783625 177739

€ 8,99

Lieferbar!
16,99€

10. AUFLAGE

Über 95.000 verkaufte Exemplare

TOP SELLER

Lieferbar

Kunst verstehen
384 Seiten, 223 x 265 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/12650.00

978-3-625-12650-8

9 783625 126508

€ 16,99

Kompetente Praxisbücher

Lieferbar!
9,-€

GEWUSST WIE

Die besten Strategien und Techniken für alle Hausarbeiten

FLEXO COVER

Lieferbar

Der perfekte Haushalt
208 Seiten, 190 x 245 mm,
Flexocover
Art.-Nr. 0/20/18737.00/FSM

978-3-625-18737-0

€ 9,-

Lieferbar!
14,99€

UMFASSEND

Ein unverzichtbares Nachschlagewerk, das Angehörigen die tägliche Pflegearbeit erleichtert

SCHUTZ UMSCHLAG

Lieferbar

Pflege zu Hause
368 Seiten, 190 x 245 mm,
HC mit SU
Art.-Nr. 0/20/17881.00/FSM

978-3-625-17881-1

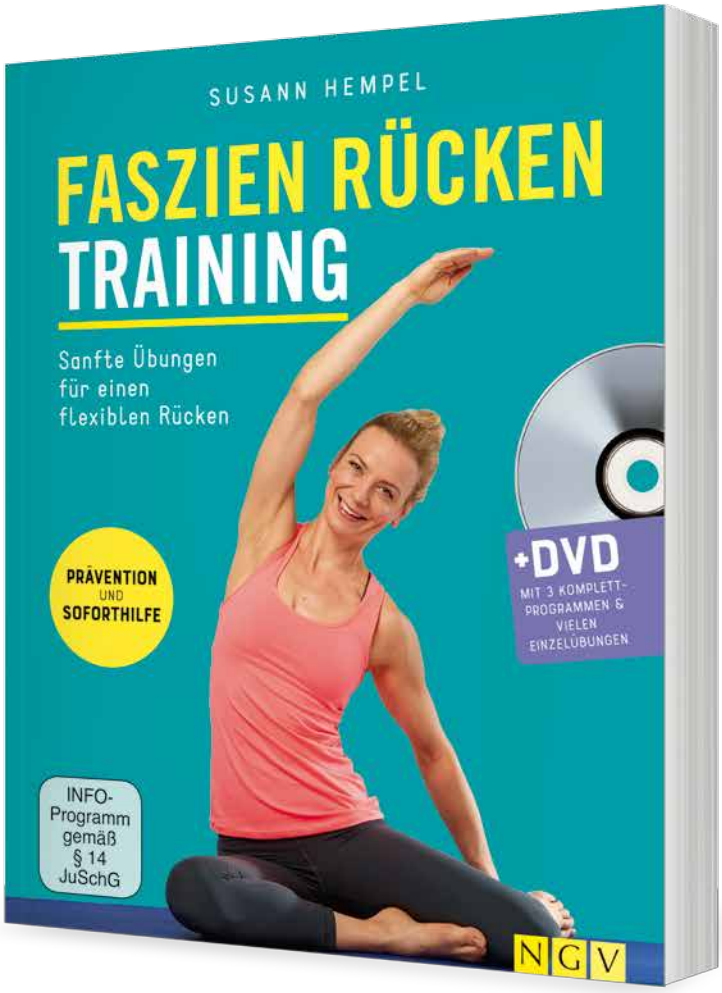
€ 14,99

Für einen glücklichen Rücken

Lieferbar!
10,-€

ZU HAUSE, DRAUSSEN, IM BÜRO

Über 70 alltagstaugliche Faszienübungen für einen schmerzfreien Rücken



PLUS DVD

3 Komplett-Programme und Einzelübungen, über 50 Minuten Laufzeit

EASY KOMBINIEREN

Schnellprogramme mit der Easy-Kombi-Methode einfach selbst zusammenstellen

NOTFALLHILFE

Sanfte Übungen gegen akute Beschwerden wie Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall

KLAPPEN BROSCHUR

Lieferbar

Faszien-Rücken-Training

128 Seiten, 190 x 245 mm, Klappenbroschur, mit DVD (Laufzeit ca. 50 Minuten)
Art.-Nr. 0/20/18576.00/FSM

978-3-625-18576-5

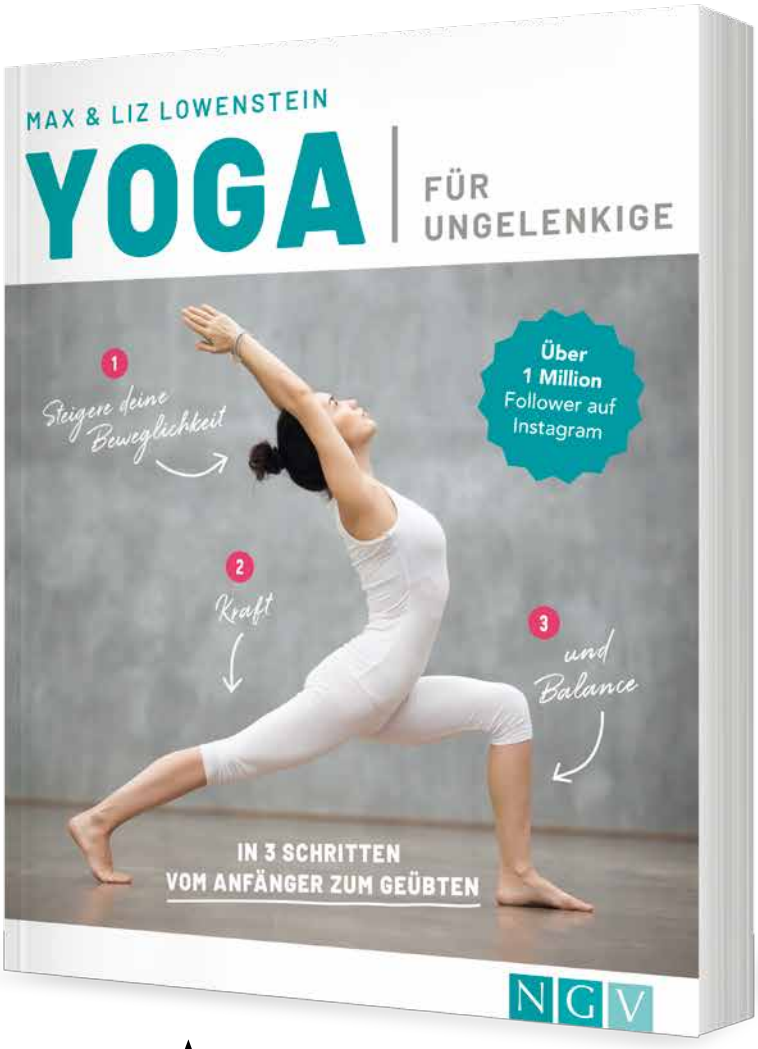
€ 10,-

Jeder kann Yoga

Lieferbar!
10,-€

SO EINFACH IST YOGA

In 3 Stufen zum Erfolg – einzigartiges 3-Posen-Konzept in anschaulichen Fotos



WELTWEIT ERFOLG-REICH

Über 1 Million Follower auf Instagram

PERFEKT FÜR ANFÄNGER

Über 50 Übungen in jeweils 3 Schwierigkeitsgraden von ungelenkig bis geübt

KLAPPEN BROSCHUR

Lieferbar

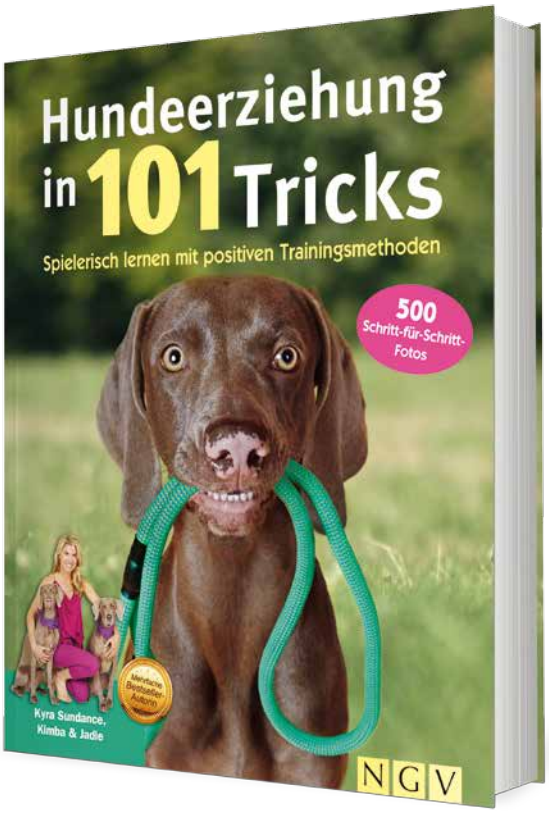
Yoga für Ungelenkige
160 Seiten, 178 x 229 mm,
Klappenbroschur
Art.-Nr. 0/20/18688.00

978-3-625-18688-5

9 783625 186885

€ 10,-

Spielerisch lernen und entdecken



Lieferbar!
10,-€

BESTSELLER-AUTORIN KYRA SUNDANCE

Über 1 Million verkaufte Bücher weltweit

Lieferbar

Hundeerziehung in 101 Tricks
176 Seiten, 178 x 229 mm, SC
Art.-Nr. 0/20/18439.00

978-3-625-18439-3

€ 10,-

Lieferbar!
5,99€

LÄUFT WIE GESCHNITZT!

Über 50.000 verkaufte Exemplare

Lieferbar

Tolle Schnitzereien
64 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17960.00/FSM

978-3-625-17960-3

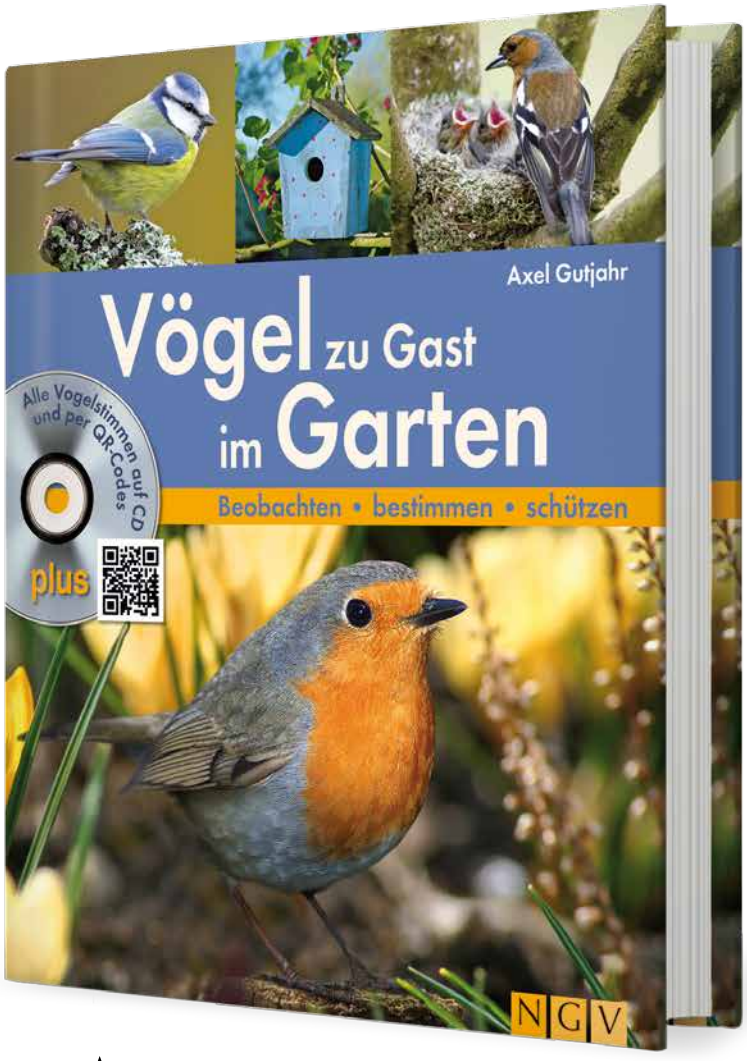
€ 5,99

5. AUFLAGE

Was fliegt und singt denn da?

Lieferbar!
9,99€

EXTRA: AUDIO-CD UND QR-CODES
Mit allen Vogelstimmen



TOPSELLER
Über 90.000 verkaufte Exemplare

AUSFÜHRLICHE ARTENPORTRÄTS
Mit über 400 Farbfotos und fachkundigen Zeichnungen

11. AUFLAGE

Lieferbar

Vögel zu Gast im Garten
256 Seiten, 210 x 260 mm, HC, mit CD (Laufzeit ca. 60 Minuten)
Art.-Nr. 0/20/17320.00/FSM

978-3-625-17320-5

€ 9,99

Jedes Modell ist Schritt für Schritt erklärt, Skizzen, Step-Fotos und der beiliegende Schnittmusterbogen in Originalgröße helfen zusätzlich beim Nachnähen. Außerdem gibt es sämtliche Schnittmuster auch als Download zum Selbstausdrucken.

Fotos: © Petra Mosel (o.l.), Ullrich Alber (o.r.), Niels Nienhagen (u.)

So macht Nähen Spaß!

NEU! 8,-€

LIEBLINGSPROJEKTE
Über 45 fröhlich-bunte Modelle

NÄHSPASS GARANTIERT
Mit Skizzen, Step-Fotos und Schnittmuster-bogen

EXTRA FÜR EINSTEIGER
Kleine Nähschule mit den wichtigsten Grundlagen und Internet-Videos

MIT SCHNITT-MUSTER-BOGEN

Erscheint im Mai 2020

Alles selbst genäht
128 Seiten, 220 x 220 mm,
HC, mit Schnittmusterbogen
(860 x 1180 mm)
Art.-Nr. 0/20/18457.71/FSM

978-3-625-18457-7

€ 8,-

Spaß am Nähen
Stich für Stich

Lieferbar!
9,99€

WILLKOMMEN IN DER MAKERIST-NÄHWELT!

Ohne Schnittmuster einfach individuelle Mode nähen

Lieferbar

Das Makerist Nähbuch
Röcke & Kleider
ohne Schnittmuster

72 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17938.00/FSM

978-3-625-17938-2

9 783625 179382

€ 9,99

Lieferbar!
5,99€

TOPSELLER

Über 140.000
verkaufte Exemplare

13. AUFLAGE

Lieferbar

Das große
SINGER® Nähbuch
Grundlagen & Techniken

64 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/13429.00/FSM

978-3-625-13429-9

9 783625 134299

€ 5,99

Kreativbücher voller Glitzer und Ideen

Lieferbar!
4,99€

NOCH MEHR VORFREUDE

Mit vielen tollen Extras zum Heraustrennen

GOLD FOLIE

Lieferbar

Kreative Weihnachtszeit

112 Seiten, davon 32 Seiten perforiert, 210 x 240 mm, HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/1841600/FSM

978-3-625-18416-4

€ 4,99

Lieferbar!
7,99€

TOPSELLER

Über 70.000 verkaufte Exemplare

GLITZER LACK

Lieferbar

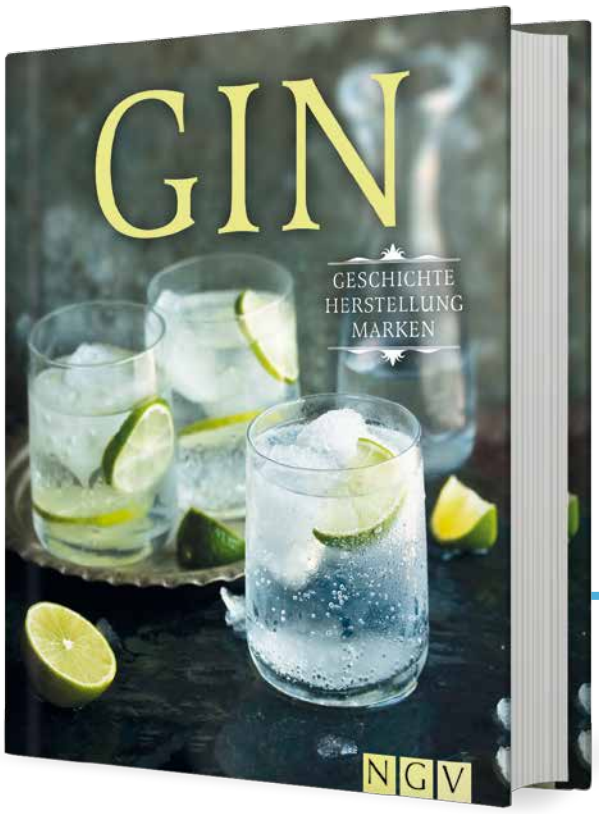
Das große Einhorn-Fanbuch

96 Seiten, 210 x 260 mm, HC, Folienprägung und Glitzerlack
Art.-Nr. 0/20/17944.00/FSM

978-3-625-17944-3

€ 7,99

Stars in allen Bars



Lieferbar!
je Band
4,99€

GIN IST IN

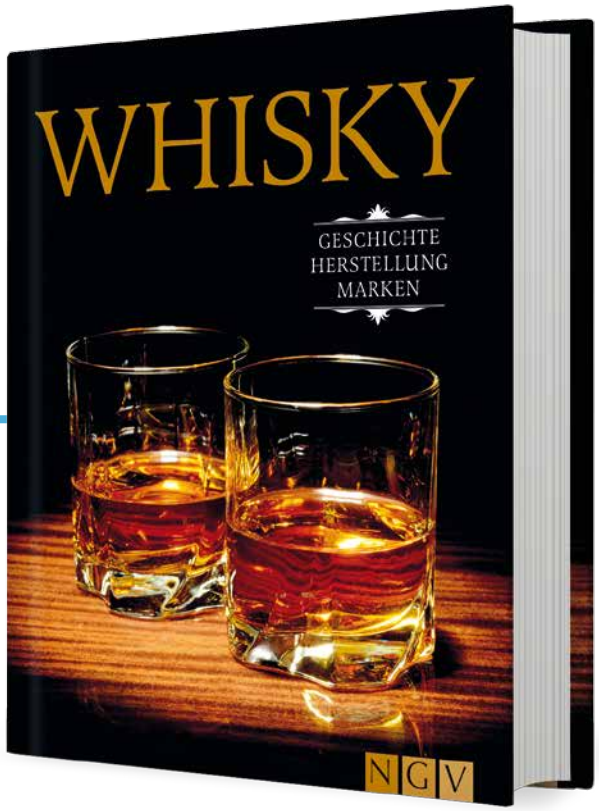
Über 90.000 verkaufte Exemplare

TOP SELLER

Gin
Art.-Nr. 0/20/18286.00/FSM
978-3-625-18286-3

FASZINATION WHISKY

Über 60 Whisky-Porträts aus aller Welt



Whisky
Art.-Nr. 0/20/18287.00/FSM
978-3-625-18287-0

Lieferbar

Beide Titel
208 Seiten, 120 x 150 mm, HC

je Band € 4,99

Zum Wohl!

Lieferbar!
9,99€

PROFI-TIPPS
Mit wertvollen Hinweisen zur Auswahl der Zutaten und zur Einlagerung

ALLES DRIN
90 leckere Schnäpse & köstliche Liköre zum Selbstansetzen

WOHL BEKOMM'S!
Mit hilfreichen Tipps zum gesundheitlichen Nutzen

TRADITION
Bewährte, leicht umsetzbare Rezepte – von Apfelschnaps bis Zwetschgenlikör

Lieferbar

Opas selbstgemachte Schnäps & Liköre
128 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17961.00/FSM

978-3-625-17961-0

€ 9,99

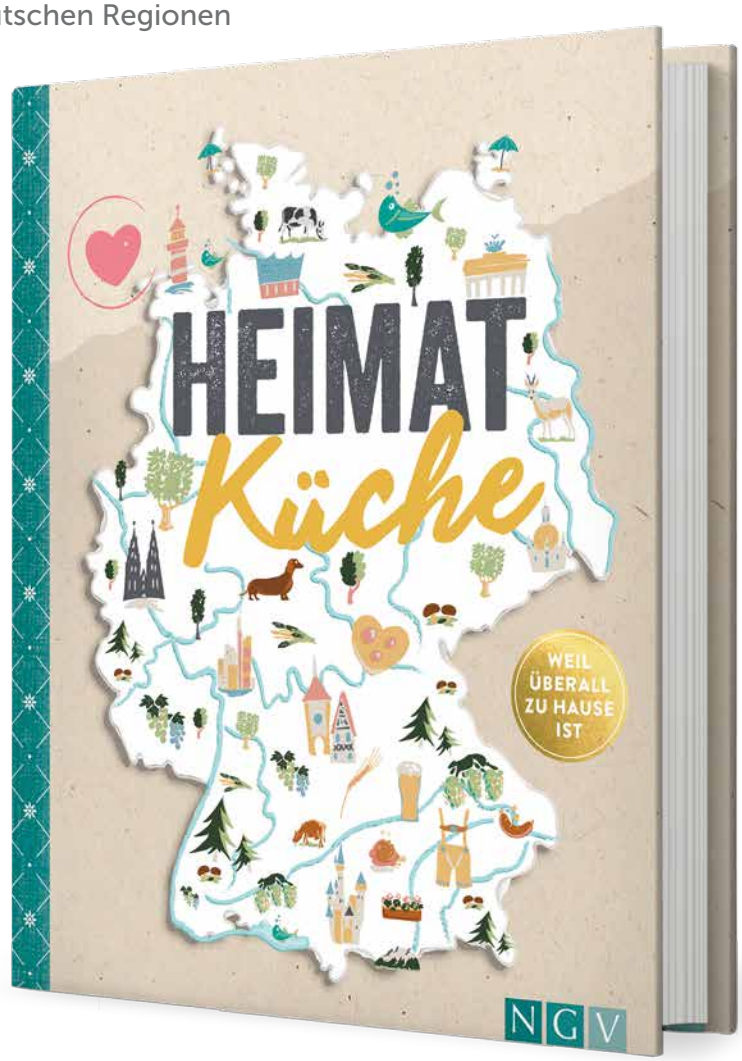
Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an die deutsche Küche. An geliebte Klassiker, die Kindheitserinnerungen wecken. An Gerichte, die das Herz berühren. An ehrliches Essen mit regionalen und saisonalen Zutaten. Ein Kochbuch für alle, die gutes Essen und schnörkellosen Geschmack lieben und die bodenständig, frisch und gesund kochen und essen möchten.

Fotos: © Kay Johannsen

Weil wir hier zu Hause sind

NEU!
10,-€

EINFACH EHRLICH, EINFACH LECKER
80 Lieblingsrezepte aus den schönsten deutschen Regionen



FRISCH UND UNVERSTAUBT
Stimmungsvolle Rezeptfotos, liebevoll-modernes Layout

ZUM GENIESSEN UND STÖBERN
Emotionale Stimmungsfotos und Zusatzinfos

Erscheint im Januar 2021

Heimatküche
160 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18817.00/FSM

978-3-625-18817-9

€ 10,-

Die diplomierte Ökotrophologin **Christina Wiedemann** veröffentlichte bereits mehrere erfolgreiche Bücher im Bereich Ernährung und Gesundheit. Ihre Leidenschaft und Liebe zu diesen Themen bringt sie unter anderem auf ihrem Blog www.mehrlebensqualitaet.com zum Ausdruck. Für die Rezepte dieses Buches wurde sie tatkräftig von ihrer ganzen Familie unterstützt.

Aus Versehen vegetarisch

NEU! 12,-€

MITTEN AUS DEM LEBEN

Vegetarische Rezepte für die fleischessende Familie

IM TREND

Immer mehr Familien essen immer häufiger vegetarisch

HERZHAFT NEU

Endlich mal richtig deftige vegetarische Küche

AUSGERECHNET

Angaben zur CO_2- und Geldersparnis bei vegetarischen Alternativen

Erscheint im Januar 2021

Vegetarisch trotz Familie

144 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18818.00/FSM

978-3-625-18818-6

9 783625 188186

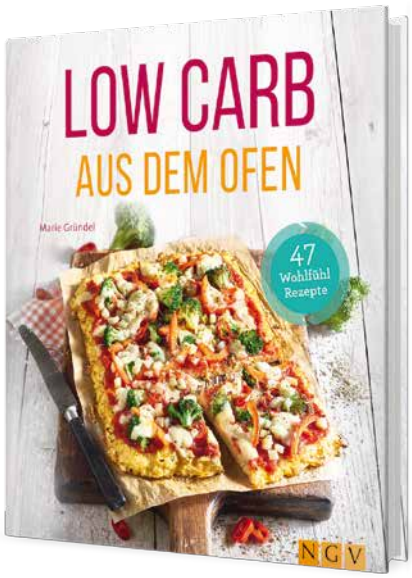
€ 12,-

Dauerbrenner Low Carb

Lieferbar!
je Band
7,99€

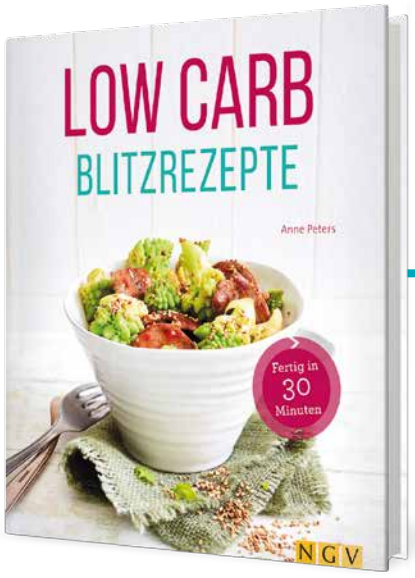
Low Carb zum Mitnehmen

Art.-Nr. 0/20/18289.00/FSM
978-3-625-18289-4



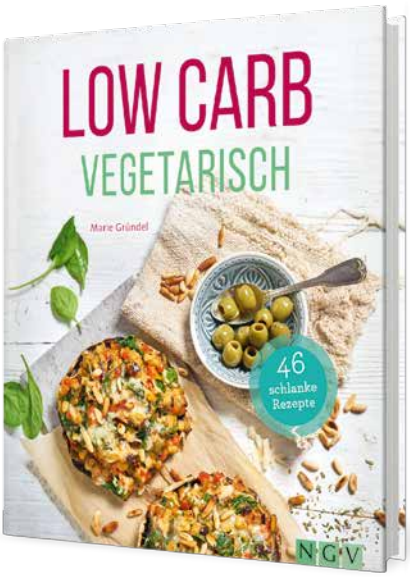
Low Carb aus dem Ofen

Art.-Nr. 0/20/18291.00/FSM
978-3-625-18291-7



Low Carb Blitzrezepte

Art.-Nr. 0/20/18140.00/FSM
978-3-625-18140-8



Low Carb Vegetarisch

Art.-Nr. 0/20/18290.00/FSM
978-3-625-18290-0

Lieferbar

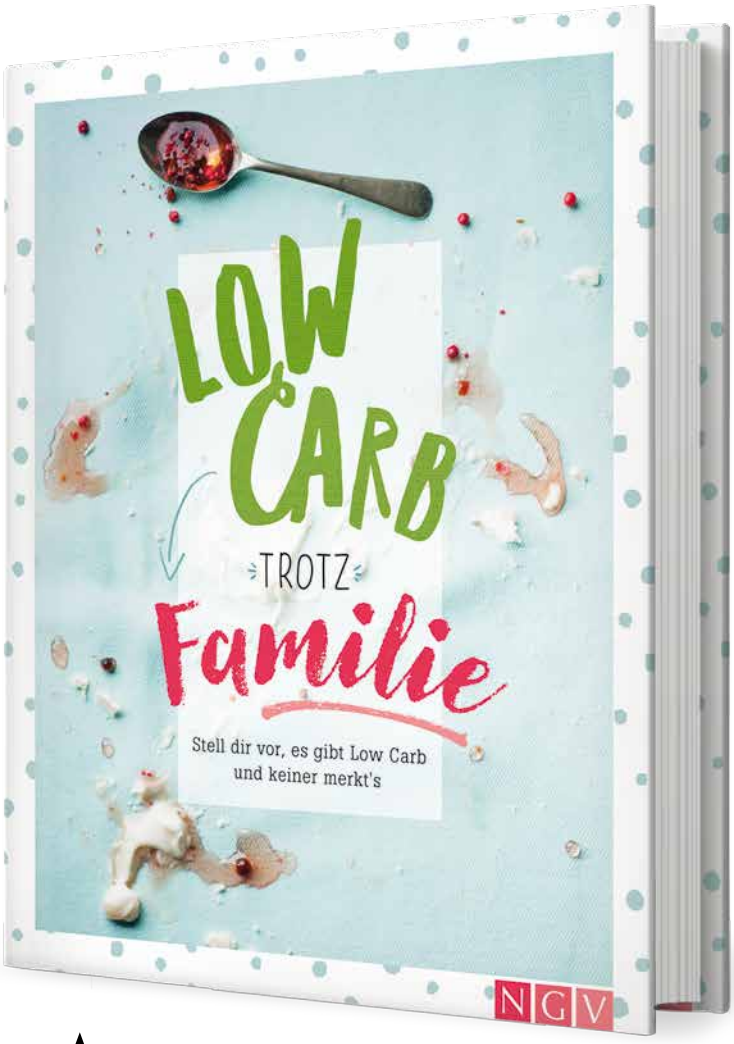
Alle Titel
112 Seiten, 210 x 240 mm, HC

je Band € 7,99

Mama macht Low Carb und allen schmeckt's

Lieferbar!
12,-€

ES GEHT DOCH
Endlich eine Diät, die auch im Familienalltag funktioniert



SUPER-PRAKTISCH
14-Tage-Wochenplan für den Quick-Start

EINE SCHLANK, ALLE SATT
Das erste Low-Carb-Buch speziell für Mütter

FAMILIENERPROBT UND AUTHENTISCH
Alle Rezepte von der beliebten Autorin Sarah Schocke und ihrer Familie getestet; gespickt mit vielen wertvollen Tipps und persönlichen Erfahrungen

2. AUFLAGE

Lieferbar

Low Carb trotz Familie
144 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18734.00/FSM

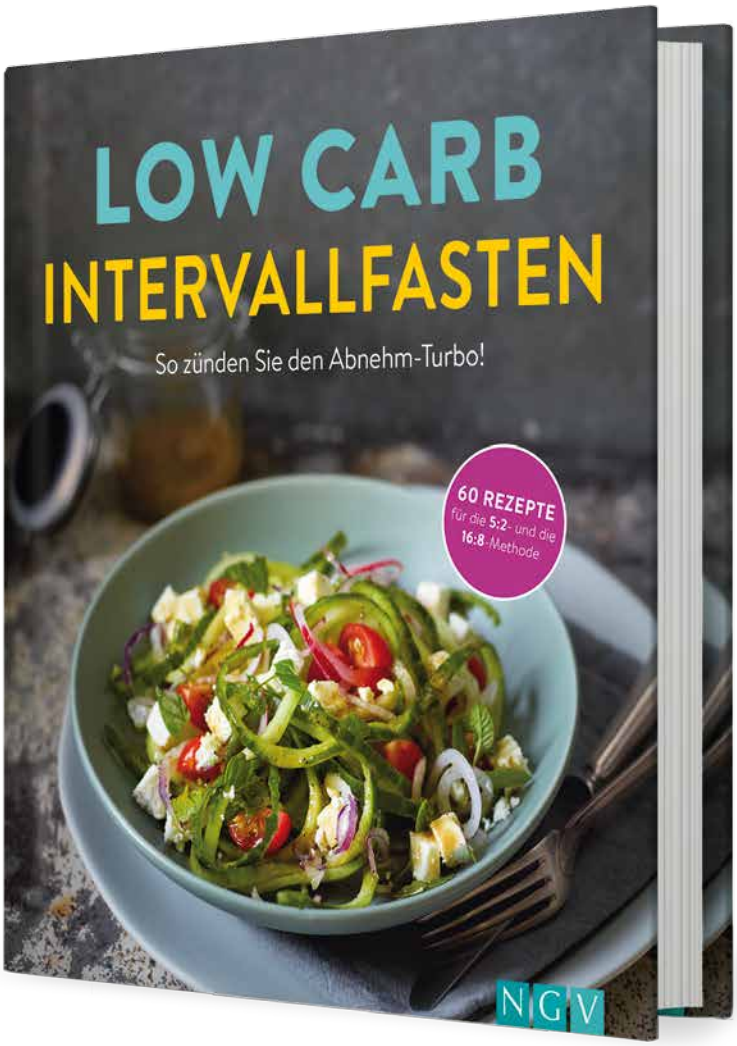
978-3-625-18734-9

€ 12,-

Der Abnehm-Turbo

DREAMTEAM
Die zwei erfolgreichen Diätkonzepte Intervallfasten und Low Carb perfekt kombiniert

Lieferbar!
10,-€



SO GEHT'S
Alle Basics zu Funktionsweise, Wirksamkeit, Methoden

PRAKTISCH
Mit 14-Tage-Wochenplänen für die 5:2-Methode (vegetarisch und nicht-vegetarisch)

4. AUFLAGE

Lieferbar

Low Carb Intervallfasten
128 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18518.00/FSM

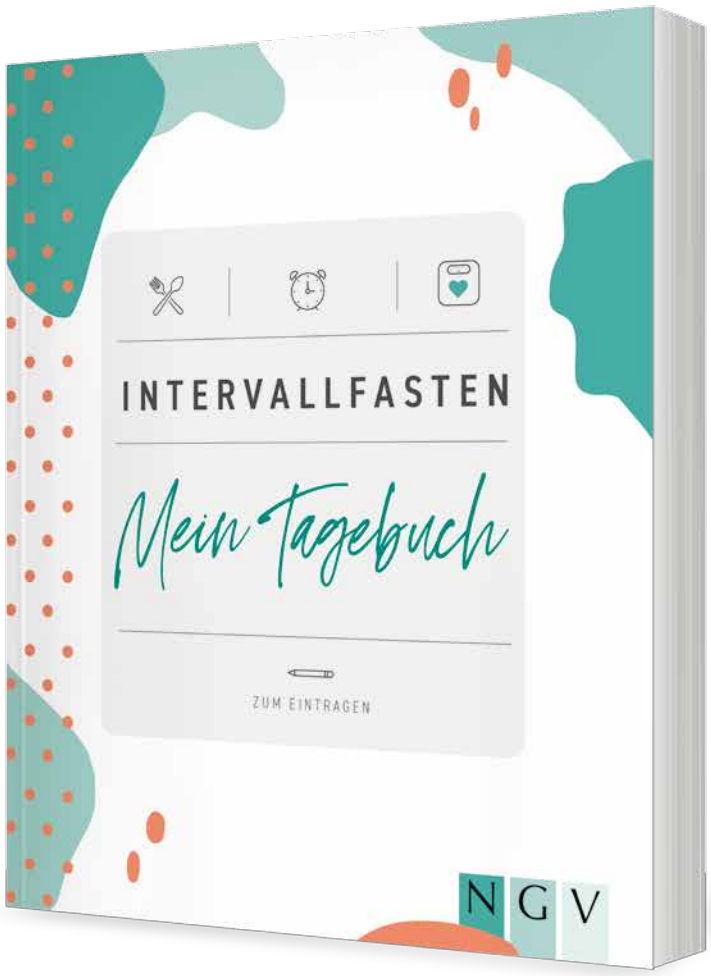
978-3-625-18518-5

€ 10,-

Erreiche, was du willst

Lieferbar!
7,-€

MOTIVATION PUR
Fasten-Tagebuch für 8 Wochen
mit vielen Hilfestellungen



**PRAKTI-
SCHES
EXTRA**
Lesezeichen zum
Ausschneiden

**IMMER
GRIFFBEREIT**
Gewichtskurve zum
Eintragen in der
Umschlagklappe

**KLAPPEN
BROSCHUR**

Lieferbar

Intervallfasten –
Mein Tagebuch

144 Seiten, 160 x 200 mm,
Klappenbroschur
Art.-Nr. 0/20/18733.00/FSM

978-3-625-18733-2

9 783625 187332

€ 7,-

Schlank durch die Weihnachtszeit

Lieferbar!
7,99€

ALLES DRIN

Über 50 himmlische Backrezepte mit wenig Kohlenhydraten: Plätzchenklassiker, Trend-Kekse, festliche Kuchen und vieles mehr

WIEDER DA!

Lieferbar

Low Carb – Backen für Weihnachten
128 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17941.00/FSM

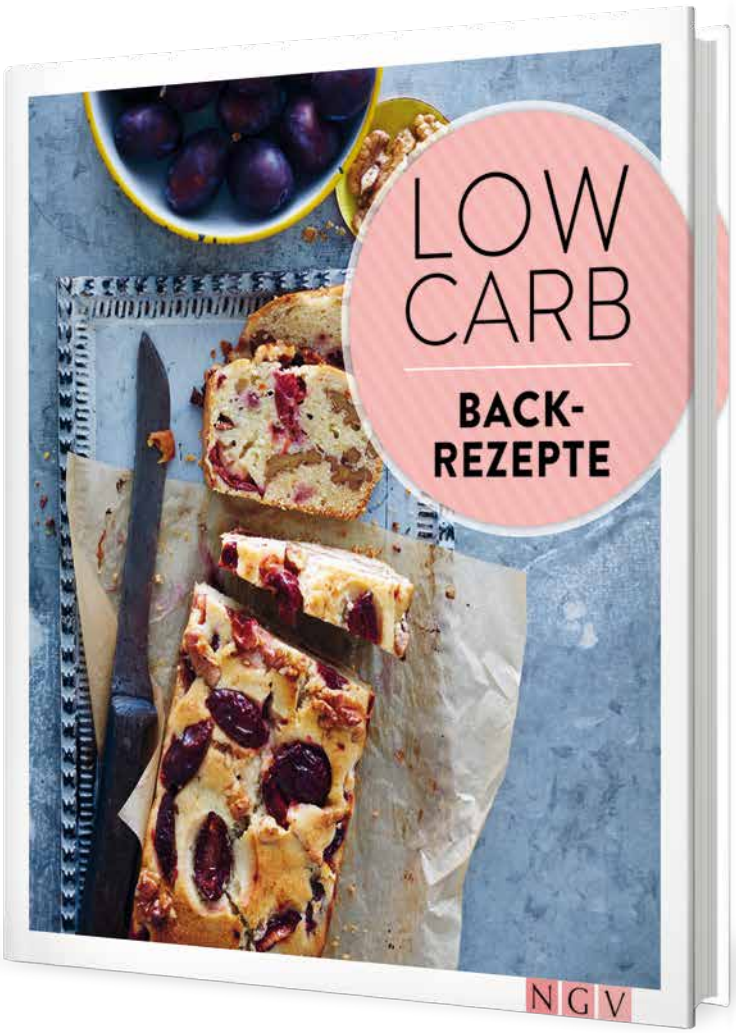
978-3-625-17941-2

€ 7,99

Wenig Kohlenhydrate, voller Genuss!

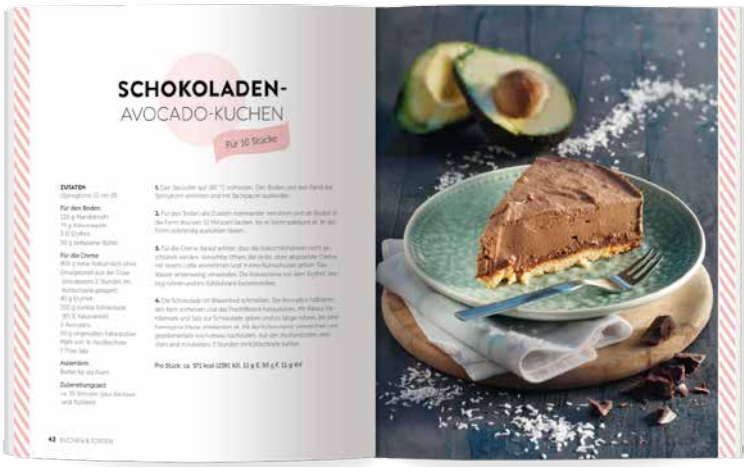
NEU! 5,-€

BACK DICH GESUND
Über 40 leckere Low-Carb-Backrezepte



BASICS FÜR EINSTEIGER
Alles Wissenswerte zum Thema Low Carb

SÜSSES UND HERZHAFTES
Brot & Brötchen, Kuchen & Torten, Muffins & Cupcakes und vieles mehr



Erscheint im Mai 2020

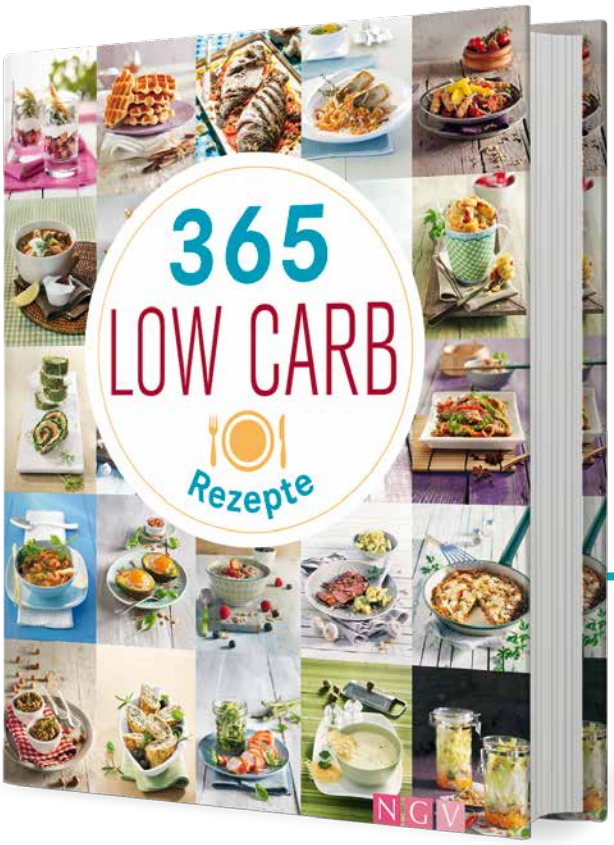
Low Carb Backrezepte
96 Seiten, 210 x 240 mm, SC
Art.-Nr. 0/20/18246.73/FSM

978-3-625-18827-8

€ 5,-

Gesund und fit durchs Jahr

Lieferbar! je Band 9,99€



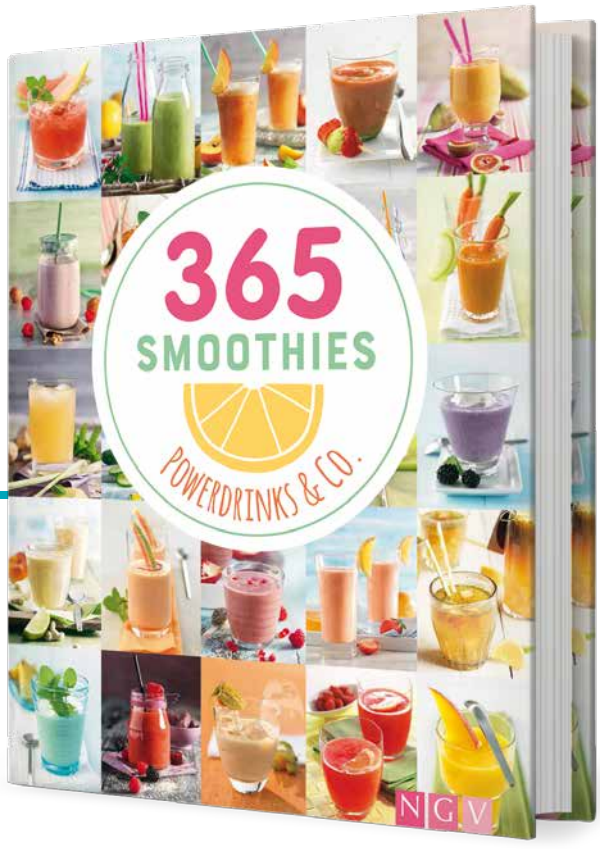
TOPSELLER
Über 150.000 verkaufte Exemplare

10. AUFLAGE

365 Low-Carb-Rezepte
304 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18139.00/FSM
978-3-625-18139-2

365 x GENUSS UND ENERGIE
Herrlich erfrischend, super gesund und blitzschnell gemixt

4. AUFLAGE



365 Smoothies, Powerdrinks & Co.
208 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18138.00/FSM
978-3-625-18138-5

Lieferbar
Beide Titel
190 x 245 mm, HC
je Band € 9,99

Clever backen ohne Waage

Lieferbar!
15,-€

15 SÜSSE UND HERZHAFTE REZEPTE

In unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen für Kinder ab 4

1 TOLLES BUCH

Mit Schritt-für-Schritt-Fotos zum Backen ganz ohne Lesen

5 BUNTE MESSBECHER

Zum Abmessen der Zutaten ohne Abwiegen

2. AUFLAGE

Lieferbar

Backen ist doch kinderleicht

Pappbox (260 x 220 x 80 mm) mit 5 Kunststoff-Messbechern und Rezeptbuch (128 Seiten, 190 x 245 mm, Spiralbindung)
Art.-Nr. 0/20/18705.00/FSM

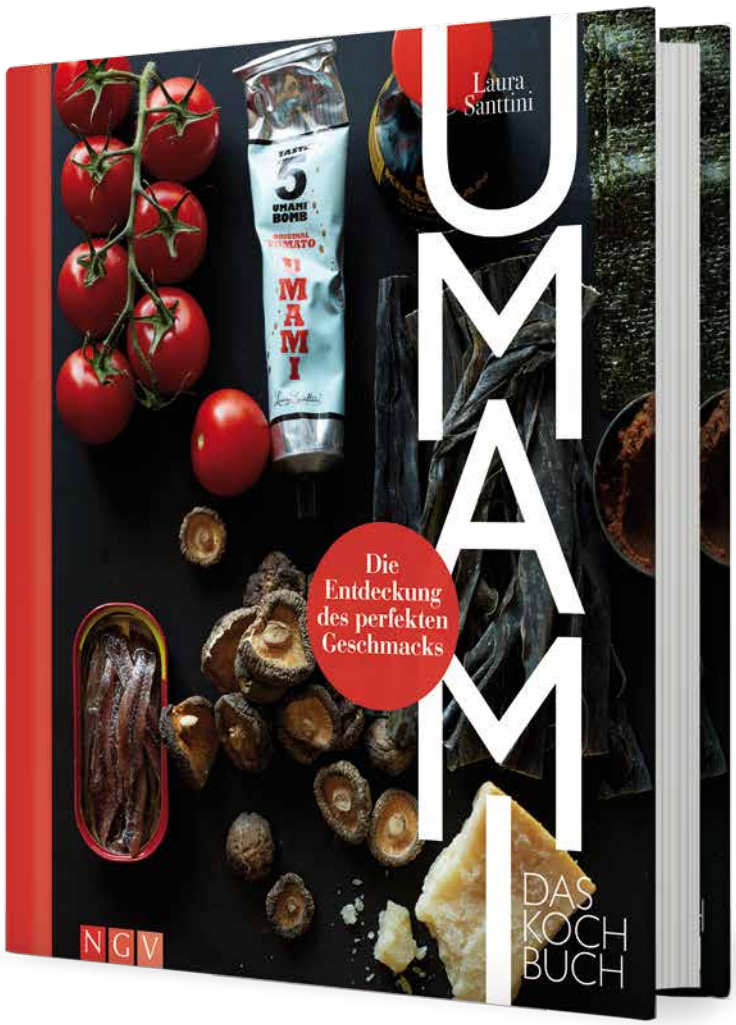
978-3-625-18705-9

€ 15,-

Das Geheimnis des fünften Geschmacks

Lieferbar!
10,-€

BEI GOURMETS BELIEBT
Das kulinarische Trendthema Umami



VIEL DRIN
115 herzhafte und süße Rezepte

GENIESSEN UND VERSTEHEN
Einfache Ideen und verständliche Anleitungen für wahre Geschmacksexplosionen

Lieferbar

Umami –
Das Kochbuch

224 Seiten, 210 x 250 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18739.00

978-3-625-18739-4

€ 10,-

Die moderne Küche des Vorderen Orients

Lieferbar!
10,-€

IN ALLER MUNDE

Trendküche von Palästina bis Syrien, von Israel bis zum Libanon

GESUND

Viele vegetarische, vegane und glutenfreie Gerichte, reich an frischem Gemüse

KREATIVE KÜCHE

Über 100 Rezept-Klassiker, mediterran und asiatisch beeinflusst, kreativ interpretiert

RELIEF PRÄGUNG

Lieferbar

Levante

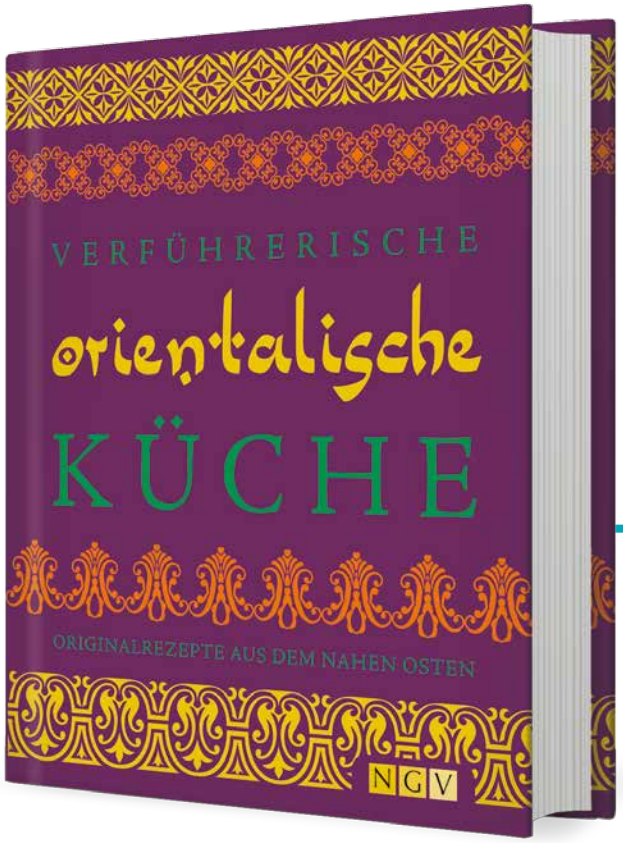
224 Seiten, 210 x 250 mm,
HC, Reliefprägung
Art.-Nr. 0/20/8006.00

978-3-96342-006-1

€ 10,-

1001 Aromen und Gewürze

Lieferbar!
je Band
9,99€



MÄRCHENHAFT

Eine Reise durch die zauberhafte Küche des Orients

Verführerische orientalische Küche
Art.-Nr. 0/20/18327.00/FSM
978-3-625-18327-3

GESCHMACKS-FEUERWERK

Über 100 verlockende Originalrezepte

Verführerische indische Küche
Art.-Nr. 0/20/18328.00/FSM
978-3-625-18328-0

Lieferbar

Beide Titel
224 Seiten, 215 x 270 mm, HC

je Band € 9,99

Hygge und Lagom kulinarisch

Lieferbar!
7,99€

ÜBER 60 REZEPTKLASSIKER
aus Dänemark, Schweden, Norwegen und Finnland

TREND-THEMA
Hygge, Lagom, Köttbullar – Skandinavien ist in

SPANNENDE INFOS
zu kulinarischen Traditionen und skandinavischen Festen

STILVOLL
Moderne Rezeptfotografie und stimmungsvolle Landschaftsbilder

LESE-BÄNDCHEN

Lieferbar

Skandinavische Küche
160 Seiten, 190 x 245 mm,
HC, mit Lesebändchen
Art.-Nr. 0/20/18107.71/FSM

978-3-625-18107-1

€ 7,99

Lieblingsessen drinnen & draußen

Lieferbar!
je Band
8,-€

BIS DER TISCH SICH BIEGT

Über 70 Rezepte für gesunde, üppige, knusprige und süße Leckereien

KLAPPEN BROSCHUR

Brunch
Lieblingsrezepte
190 x 245 mm, Klappenbroschur
Art.-Nr. 0/20/18488.71/FSM
978-3-625-18488-1

RUNDUM-PARTY-SERVICE

Tolles Buch mit Party-Hacks, Deko-Ideen, Tipps zur Orga und Rezepten

LESE-BÄNDCHEN

Sommerparty
210 x 240 mm, HC, Lesebändchen
Art.-Nr. 0/20/18500.71/FSM
978-3-625-18500-0

Lieferbar

Beide Titel
160 Seiten

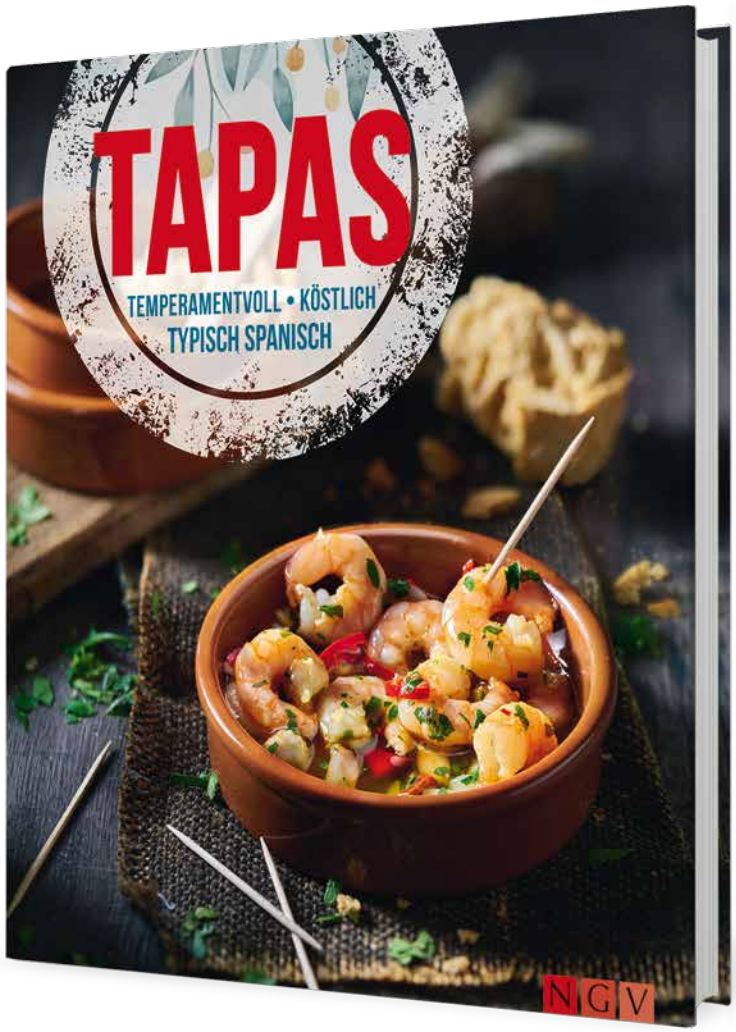
je Band € 8,-

Alle lieben Tapas

Lieferbar!
8,-€

HEISSBLÜTIGE HÄPPCHEN

45 warme und kalte Tapas, mit Fleisch und Fisch oder vegetarisch



STIMMUNGS-VOLL

Reich bebilderte Reise durch die spanische Tapas-Kultur

WIE IM URLAUB

Mit Albóndigas, Boquerones und Pimientos kommt spanische Lebensfreude auf den Tisch

Lieferbar

Tapas
96 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18741.00/FSM

978-3-625-18741-7

9 783625 187417

€ 8,-

Im Freien kochen ist für die YouTube-Stars aus dem Sauerland das Schönste. Seit Anfang 2014 veröffentlichen Tim „das Herz" und Sebastian „der Kopf" von der **Sauerländer BBCrew** auf ihrem gleichnamigen Kanal wöchentlich Rezepte rund um das Thema Grillen. Egal ob Sommer oder Winter, klassisch oder per Oberhitze, aufwendig oder flott: Tim und Sebastian haben für jede Gelegenheit und für jede Jahreszeit tolle Gerichte parat.

Fotos: © Niklas Thiemann

Ein saftiges Steak würde dem Spiel guttun

Lieferbar!
10,-€

NEUZUGANG

Nach den Topsellern „Dutch Oven“, „Wintergrillen“ und „Heiß, heißer, Oberhitze“ das neueste Buch der Sauerländer BBCrew

ZWÖLFTER MANN

YouTube-Channel mit über 42.000 Abonnenten

HEIMSPIEL

Die Sauerländer sind Meister ihres Fachs und punkten mit Fachwissen, Tipps und Tricks

AUF DEM GRILL LIEGT UNSERE STÄRKE

45 Rezepte, perfekt abgestimmt auf einen gelungenen Fußballtag

Lieferbar

Sauerländer BBCrew
Die Wahrheit liegt auf dem Grill

128 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18723.00/FSM

978-3-625-18723-3

9 783625 187233

€ 10,-

Kochen für Kerle

Lieferbar!
9,99€

WINTERGRILLEN MIT ALLEN SCHIKANEN

Über 60 heiße Rezepte

Lieferbar

Sauerländer BBCrew Wintergrillen

160 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18338.00/FSM

978-3-625-18338-9

€ 9,99

Lieferbar!
15,-€

EIN ORIGINAL

Marco Schmidbauer – Selfmade-Koch und YouTube-Star aus dem hohen Norden

Lieferbar

Kochen ohne Firlefanz

160 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18624.00/FSM

978-3-625-18624-3

€ 15,-

Heißer geht's nicht

Lieferbar!
10,-€

GLÜHENDE FANS

YouTube-Channel
„Sauerländer BBCrew" mit
über 42.000 Abonnenten

Lieferbar

Sauerländer BBCrew
Heiß, heißer, Oberhitze
128 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18625.00/FSM

978-3-625-18625-0

€ 10,-

Lieferbar!
9,99€

HEISSER TREND

Dutch Oven ist der
Liebling der Grillszene

Lieferbar

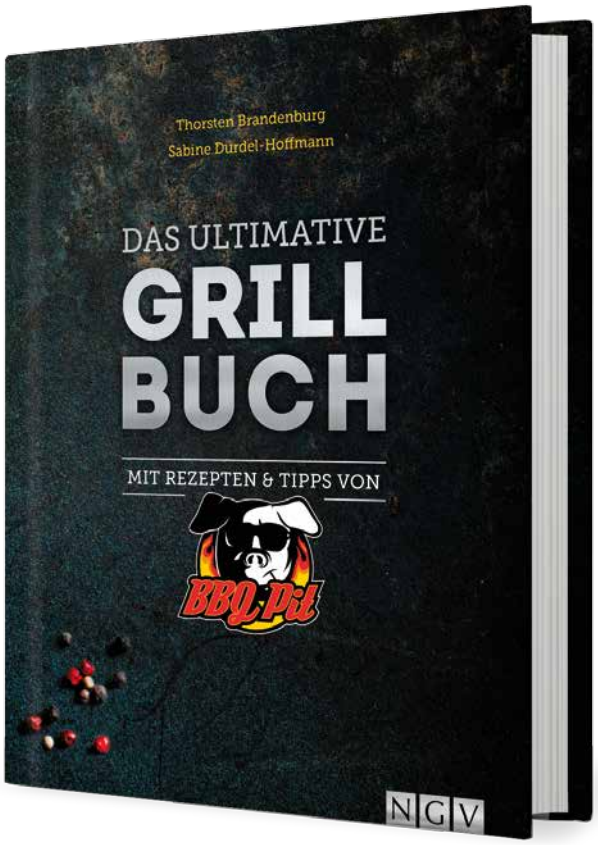
Sauerländer BBCrew
Dutch Oven
160 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18339.00/FSM

978-3-625-18339-6

€ 9,99

6. AUFLAGE

Ultimative Grillbücher



Lieferbar!
je Band
9,99€

GRILLEN WIE DIE WELTMEISTER

100 Rezepte, davon 21 exklusiv von BBQPit, dem „besten deutschen Grill- und BBQ-Blogger" (käuferportal.de)

Lieferbar

Das ultimative Grillbuch
208 Seiten, 190 x 245 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/17830.00/FSM

978-3-625-17830-9

9 783625 178309

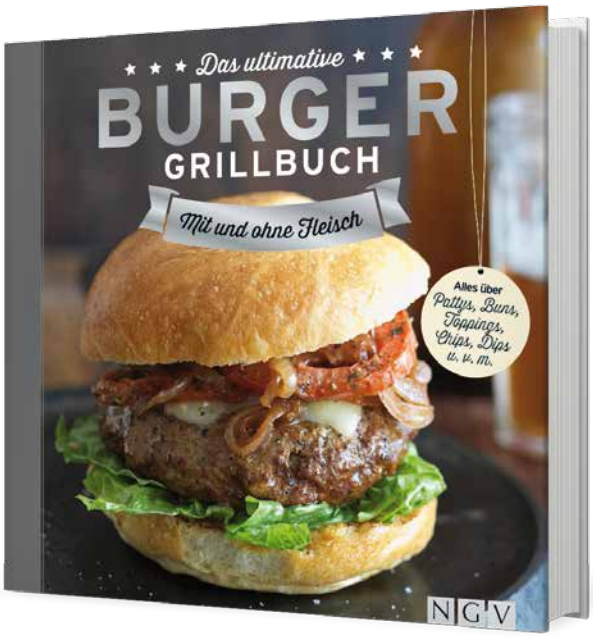
€ 9,99

SILBER FOLIE

12. AUFLAGE

TOPSELLER

Über 80.000
verkaufte Exemplare



Lieferbar

Das ultimative Burger-Grillbuch
160 Seiten, 220 x 220 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/13969.00/FSM

978-3-625-13969-0

9 783625 139690

€ 9,99

Nice to Meat you!

Lieferbar!
je Band
15,-€

KLEIN, MITTEL, GROSS

60 Rezepte für alle Feuerplatten und Grilltonnen

Lieferbar

Sizzle Brothers
Best of Plancha

160 Seiten, 190 x 245 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18523.00/FSM

978-3-625-18523-9

9 783625 185239

€ 15,-

RIESEN-AUSWAHL

Rund 70 Rezepte
für Fleisch und Fisch

Lieferbar

Sizzle Brothers
Das ultimative Grillwissen

224 Seiten, 190 x 245 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/18326.00/FSM

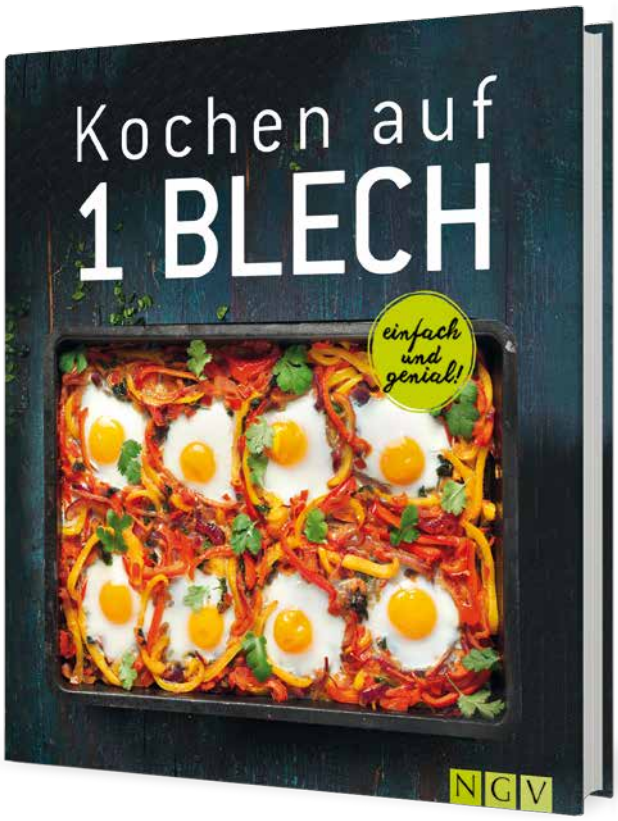
978-3-625-18326-6

9 783625 183266

€ 15,-

KUPFER FOLIE

Einfach & superlecker



Lieferbar!
9,99€

HERD AUS, OFEN AN

DAS neue Food-Thema: spart Abwasch, Zeit und Nerven

Lieferbar

Kochen auf 1 Blech
128 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18257.00/FSM

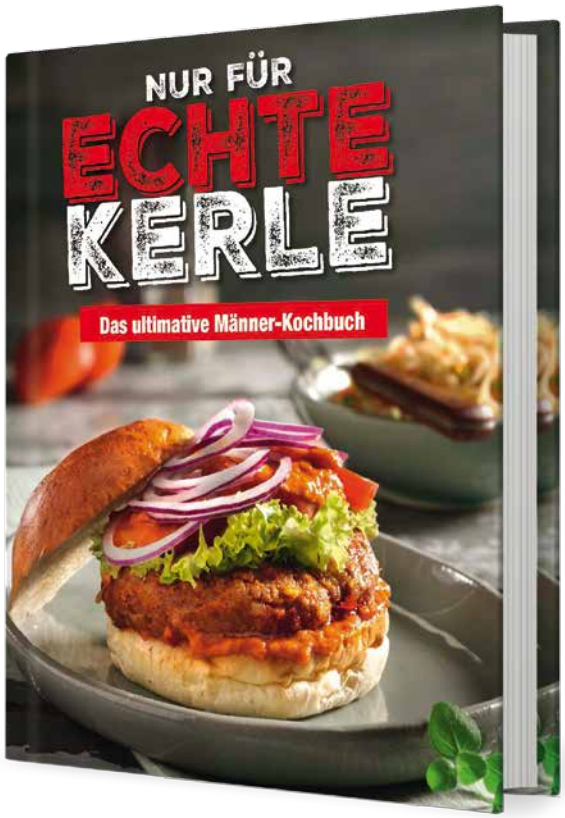
978-3-625-18257-3

€ 9,99

Lieferbar!
7,99€

FÜR MÄNNER MIT GESCHMACK

Mehr als 75 köstliche Rezepte für echte Kerle: herzhaft, einfach, superlecker



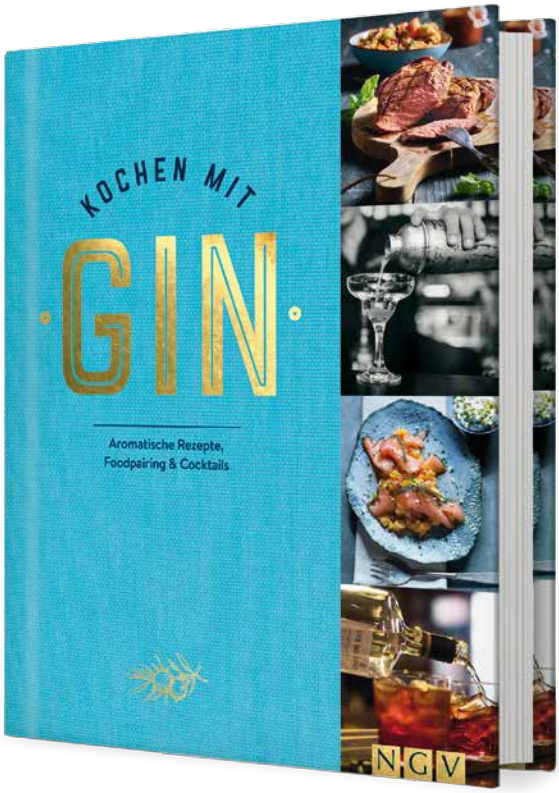
Lieferbar

Nur für echte Kerle
128 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17567.00/FSM

978-3-625-18125-5

€ 7,99

Trendbewusst kochen



Lieferbar!
10,-€

MIX AND MATCH

Kreative Kochrezepte und
Foodpairing mit Gin-Cocktails

GOLD FOLIE

Lieferbar

Kochen mit Gin
112 Seiten, 190 x 245 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/18524.00/FSM

978-3-625-18524-6

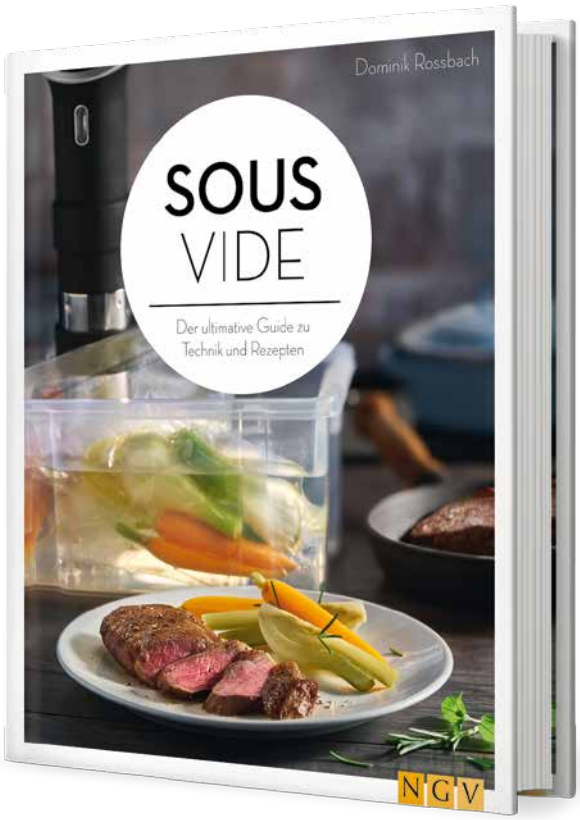
9 783625 185246

€ 10,-

Lieferbar!
9,99€

WILLKOMMEN ZUHAUSE

Immer mehr Haushalte
kochen sous-vide dank
erschwinglicher Geräte



Lieferbar

Sous-vide
160 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18365.00/FSM

978-3-625-18365-5

9 783625 183655

€ 9,99

2. AUFLAGE

Vom Kochanfänger zum Superkoch

Lieferbar!
10,-€

VOLLE POWER

Die Kochschule für alle Küchenanfänger in Not, mit 145 Einsteigerrezepten zum Angeben

KLAPPEN BROSCHUR

Lieferbar

Cooking Hero
128 Seiten, 210 x 240 mm, Klappenbroschur
Art.-Nr. 0/20/18497.00/FSM

978-3-625-18497-3

€ 10,-

Lieferbar!
7,99€

HUNGER KENNT KEINE SEMESTERFERIEN

36 leckere Rezepte für jeden Geschmack und Geldbeutel

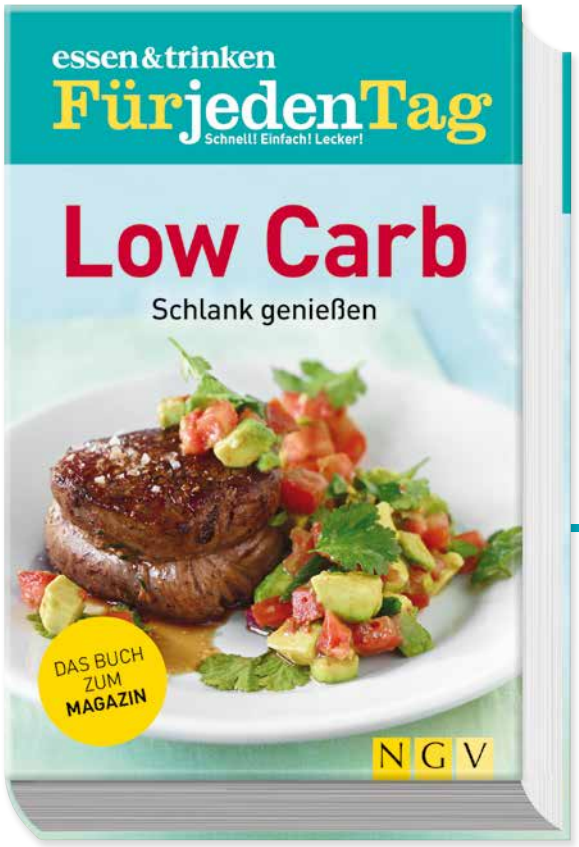
Lieferbar

Das ultimative Studenten-Kochbuch
96 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18177.00/FSM

978-3-625-17664-0

€ 7,99

Topseller am Kochbuchhimmel



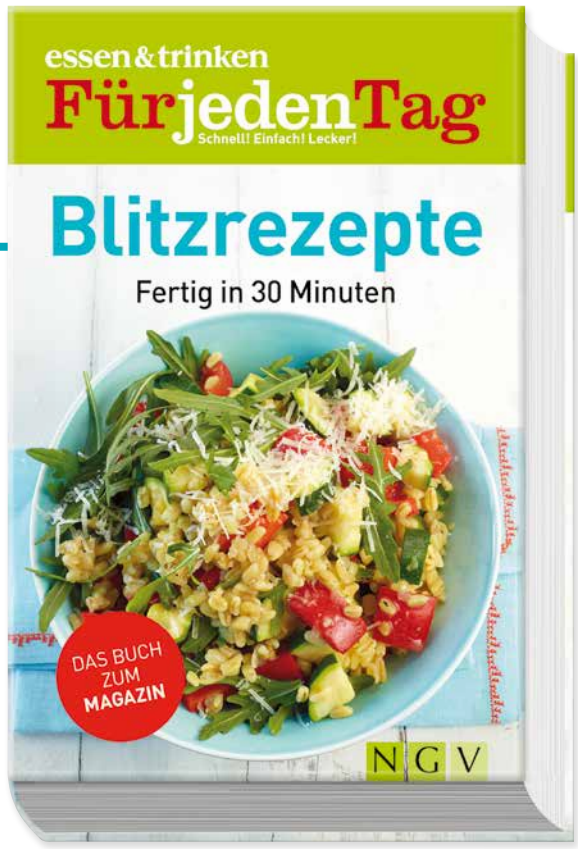
7. AUFLAGE

Lieferbar! je Band 9,99€

essen&trinken FürjedenTag Schnell! Einfach! Lecker!

Low Carb
Art.-Nr. 0/20/17948.00/FSM
978-3-625-17948-1

Blitzrezepte
Art.-Nr. 0/20/17588.00/FSM
978-3-625-17588-9



Lieferbar

Beide Titel
352 Seiten, 127 x 190 mm, HC

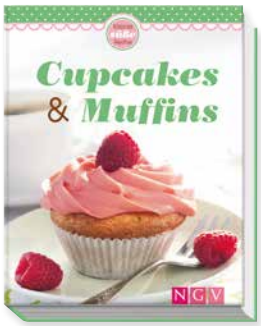
je Band € 9,99

Klein, aber oho!

MINIKOCHBÜCHER MIT MAXIMALER WIRKUNG

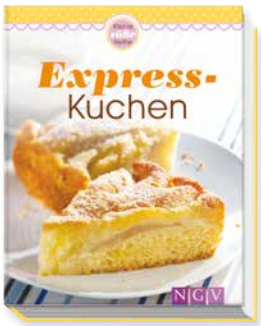
Praktisches Format und unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis

Lieferbar! je Band 3,99€



Cupcakes & Muffins

Art.-Nr. 0/20/13734.73/FSM
978-3-625-18822-3



Express-Kuchen

Art.-Nr. 0/20/13740.73/FSM
978-3-625-18826-1

Feierabend-Rezepte

Art.-Nr. 0/20/13900.00/FSM
978-3-625-13900-3

Geschenke aus der Küche

Art.-Nr. 0/20/17174.00/FSM
978-3-625-17174-4

Kleine Kuchen & Torten-Minis

Art.-Nr. 0/20/13737.73/FSM
978-3-625-18824-7

Für Männer

Art.-Nr. 0/20/17156.00/FSM
978-3-625-17156-0

Die Mini-Diät

Art.-Nr. 0/20/13902.00/FSM
978-3-625-13902-7

Originelle Motivtorten

Art.-Nr. 0/20/13735.73/FSM
978-3-625-18823-0

Lieferbar

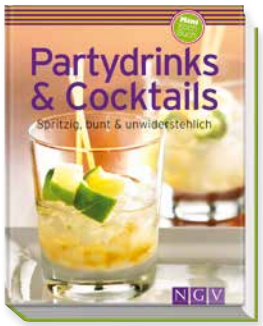
Alle Titel
240 Seiten, 120 x 150 mm, HC

je Band € 3,99

Minikochbücher

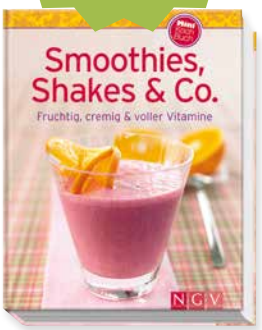
16. AUFLAGE

Lieferbar! je Band 3,99€



Partydrinks & Cocktails

Art.-Nr. 0/20/13899.00/FSM
978-3-625-13899-0

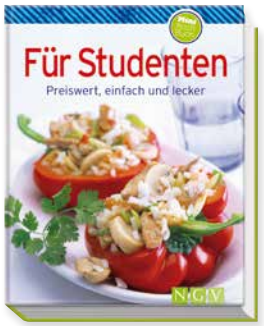


Smoothies, Shakes & Co.

Art.-Nr. 0/20/17157.00/FSM
978-3-625-17157-7

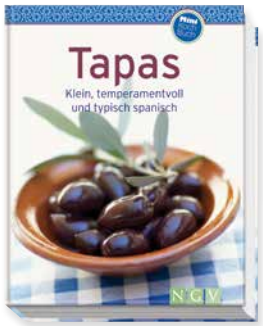
Sommerküche

Art.-Nr. 0/20/13940.00/FSM
978-3-625-13940-9



Für Studenten

Art.-Nr. 0/20/13894.00/FSM
978-3-625-13894-5



Tapas

Art.-Nr. 0/20/17303.00/FSM
978-3-625-17303-8

Vorspeisen

Art.-Nr. 0/20/13795.00/FSM
978-3-625-13795-5

Waffeln, Crêpes & Co.

Art.-Nr. 0/20/13738.73/FSM
978-3-625-18825-4

KLEINE KRAFTPAKETE FÜR GROSSEN KOCHSPASS

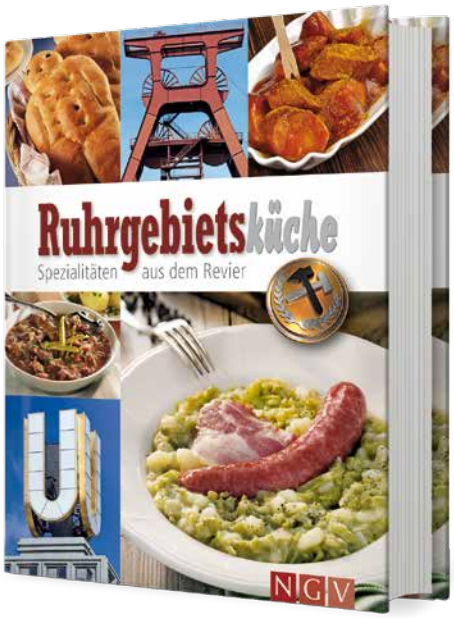
Die besten Themen im handlichen Format

Lieferbar

Alle Titel
240 Seiten, 120 x 150 mm, HC

je Band € 3,99

Rezeptklassiker



Lieferbar!
je Band
4,99€

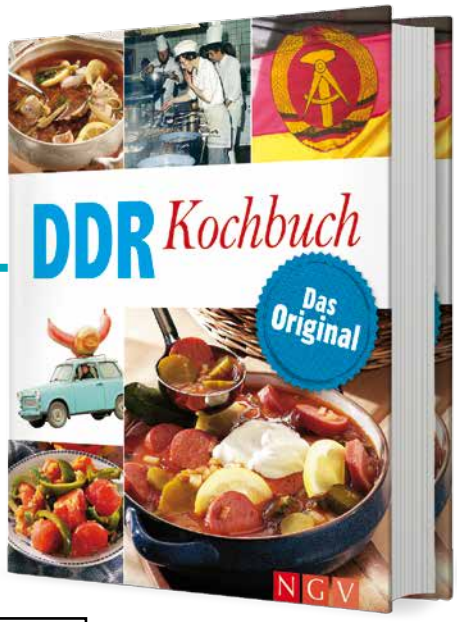
5. AUFLAGE

Ruhrgebietsküche

192 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18242.00/FSM
978-3-625-18242-9

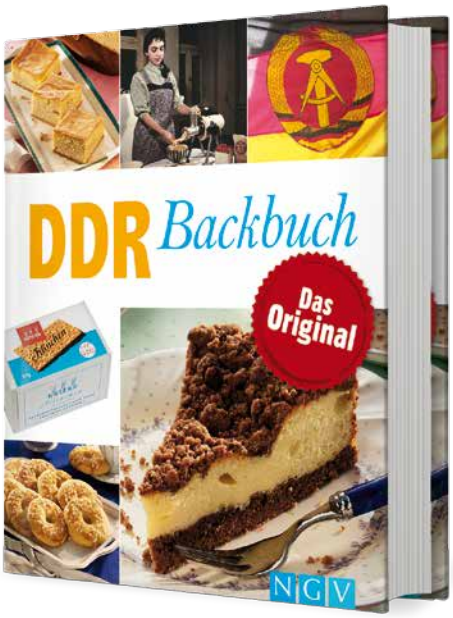
Das kleine Küstenkochbuch

192 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18243.00/FSM
978-3-625-18243-6



DDR Kochbuch

224 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18250.00/FSM
978-3-625-18250-4



DDR Backbuch

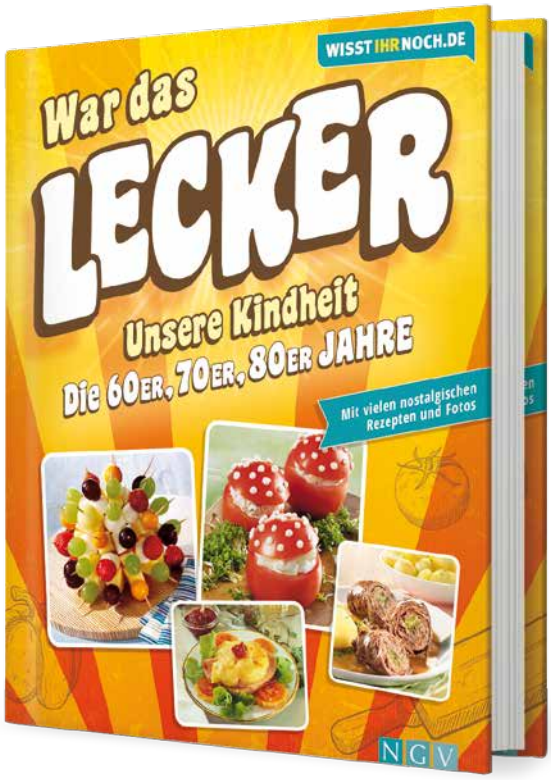
224 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18251.00/FSM
978-3-625-18251-1

Lieferbar

Alle Titel
120 x 150 mm, HC

je Band € 4,99

Dufte, prima, lecker



WISST IHR NOCH.DE

Lieferbar!
10,-€

2,5 MILLIONEN FANS

Das Kochbuch zu den Nostalgieseiten von WISST IHR NOCH? auf Facebook

Lieferbar

War das lecker
Unsere Kindheit

192 Seiten, 210 x 260 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18337.00/FSM

978-3-625-18337-2

€ 10,-

Lieferbar!
7,99€

FUN FOOD

Über 50 lustige und kunterbunte Rezepte für die perfekte Party

Lieferbar

Lustige Rezepte für den Kindergeburtstag

96 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18053.00/FSM

978-3-625-18053-1

€ 7,99

Tanzende Elfen, Blumen-Feen, Schmetterlinge und Einhörner: In diesem Kritzel-Kratzel-Buch warten viele zauberhafte Wesen auf ihre Entdeckung. Einfach mit dem Bambus-Stick die Figuren komplett oder nur teilweise auskratzen und eigene Muster, Linien und Punkte in das Bild zeichnen. Extra: tolle Mandalas zum Ausmalen.

MIT BAMBUS-STICK

Sofort kann's losgehen!

Farbenfroher Feen-Spaß

NEU! 8,-€

ZAUBERHAFT
15 fantasievolle Motive zum Auskratzen

WOW-EFFEKT
Tolle Muster und leuchtende Farben

ZUM HERZEIGEN
Jedes Kratzbild auch zum Heraustrennen

EXTRAS
Sonderseiten mit Mandalas zum Ausmalen, Bambus-Stick

AB 7 JAHREN

Erscheint im Juli 2020

Im Reich der Feen & Elfen
34 Seiten, 210 x 260 mm, SC,
15 Blätter zum Heraustrennen,
mit Bambus-Stick
Art.-Nr. 0/20/18795.00

978-3-625-18795-0

€ 8,-

Unterwegs im Märchenwald

NEU! 8,-€

FANTASIEWELTEN
15 zauberhafte Waldgeister zum Auskratzen

GESCHENK-IDEE
Jedes Kratzbild auch zum Heraustrennen und Verschenken

SUPER-EXTRAS
Mit tollen Bastelideen und Mandalas zum Ausmalen

MIT BAMBUS-STICK
Sofort kann's losgehen!

AB 7 JAHREN

Erscheint im Juli 2020

Der verwunschene Wald

34 Seiten, 210 x 260 mm, SC,
15 Blätter zum Heraustrennen,
mit Bambus-Stick
Art.-Nr. 0/20/18796.00

978-3-625-18796-7

€ 8,-

Magische Kratzbilder

NEU! 8,-€

VOLLER FANTASIE
Mit 15 zauberhaften Kratzbildern auf eine magische Reise gehen

ZUM AUF-HÄNGEN
Jedes Kratzbild auch zum Heraustrennen und Verschenken

DRACHEN, EINHÖRNER, ELFEN
Wundervolle Farbspiele erleben

VIELE KREATIVE EXTRAS
Mandalas zum Ausmalen, Kratzpapier zum Basteln, Bambus-Stick

AB 7 JAHREN

Erscheint im Juli 2020

Die magische Reise

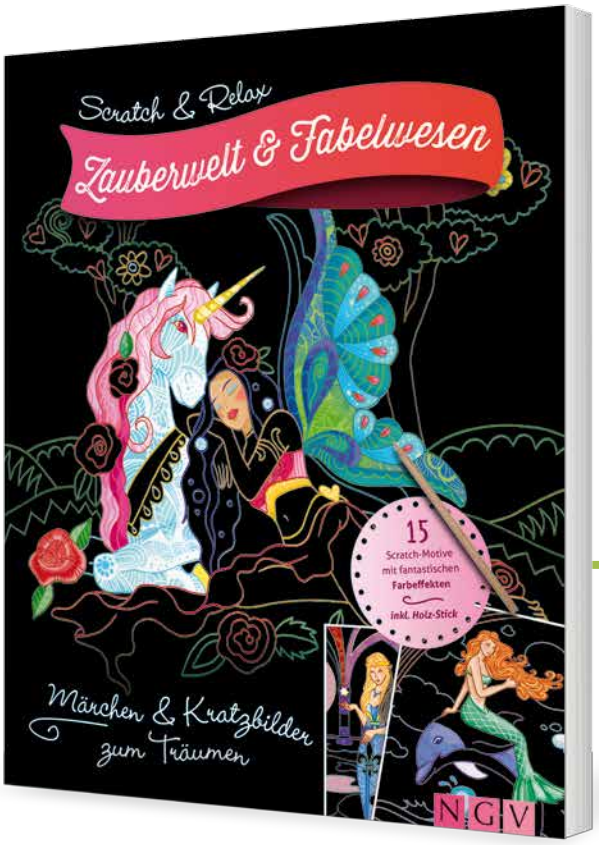
34 Seiten, 210 x 260 mm, SC,
15 Blätter zum Heraustrennen,
mit Bambus-Stick
Art.-Nr. 0/20/18794.00

978-3-625-18794-3

9 783625 187943

€ 8,-

Scratch & Relax



Lieferbar!
8,-€

EINHORN, DRACHE, ELFE

15 fantastische Motive zum Auskratzen

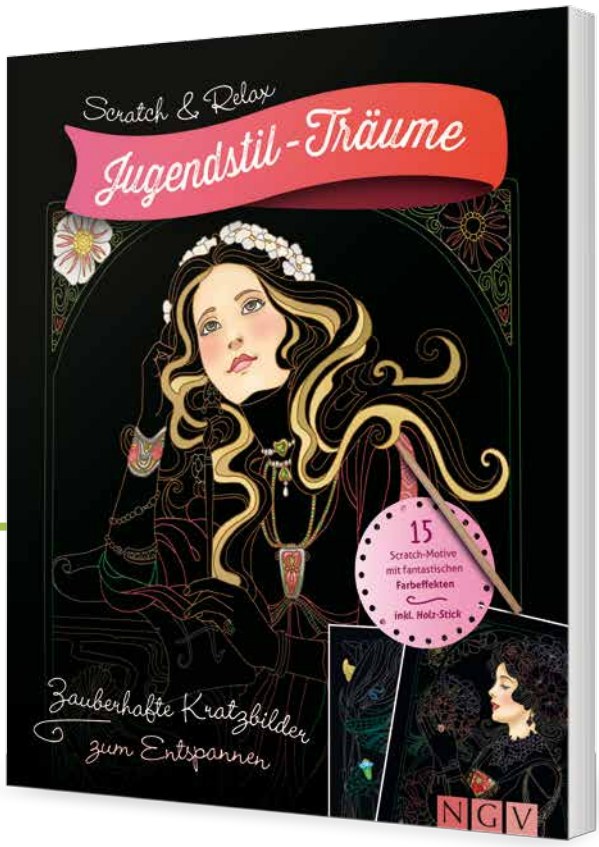
Scratch & Relax
Zauberwelt & Fabelwesen
Art.-Nr. 0/20/18707.00/FSM
978-3-625-18707-3

9 783625 187073 **€ 8,-**

Lieferbar!
4,99€*

KREATIV ENTSPANNEN

15 zauberhafte Jugendstil-Motive zum Freilegen, Entdecken und Selbergestalten



Scratch & Relax
Jugendstil-Träume
Art.-Nr. 0/20/17870.00/FSM
978-3-625-17870-5

9 783625 178705

€ 4,99*

Lieferbar

Beide Titel
34 Seiten, 210 x 260 mm,
SC, offene Klebebindung,
15 Blätter zum Heraustrennen,
mit Bambus-Stick

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Ganz einfach lettern

LEICHTER LETTERN
Mit dem Bambus-Stick einfach die Linien nachzeichnen und ein Gefühl fürs Lettern entwickeln

Lieferbar!
9,-€*

SELBST KREATIV WERDEN
4 Blanko-Blätter zum freien Lettern

SCHICKE SPRÜCHE
8 Lettering-Sprüche zum Nachzeichnen, Ausmalen, Freilegen

MIT BAMBUS-STICK
Zum Sofort-Loslegen

Lieferbar

Mein Handlettering-Scratch-Buch
28 Seiten, 210 x 260 mm,
SC, offene Klebebindung,
Blätter zum Heraustrennen,
mit Bambus-Stick
Art.-Nr. 0/20/18606.00/FSM

978-3-625-18606-9

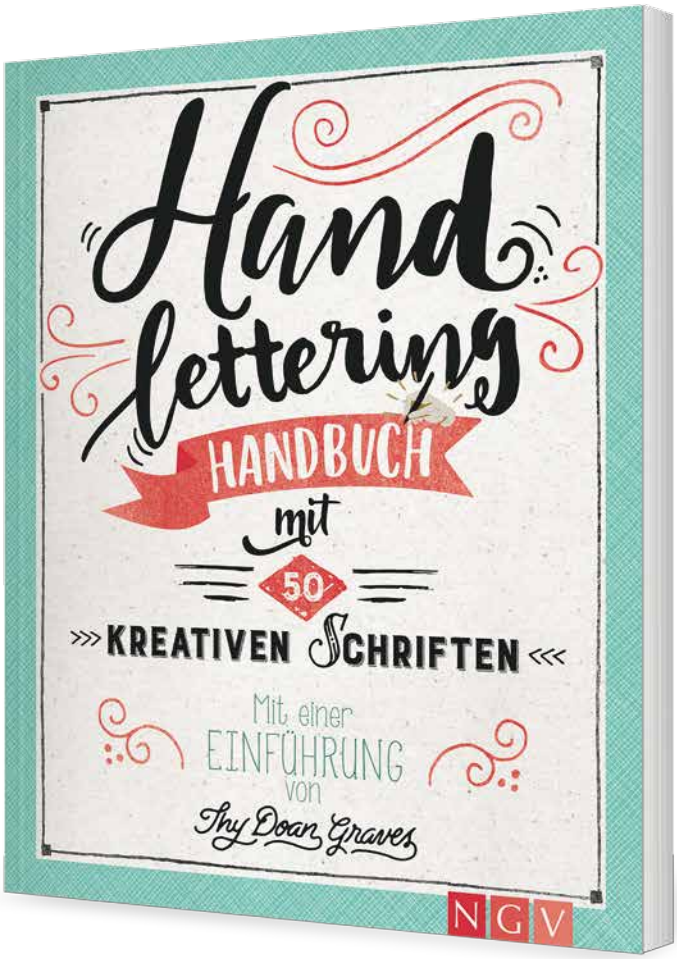
€ 9,-*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Megatrend Handlettering

TOLLE DESIGNS
Jede Menge Inspiration für Einladungen, Postkarten, Poster und vieles mehr

Lieferbar!
7,99€



KOMPAKTE EINFÜHRUNG
Zum Üben und Nachmachen

2. AUFLAGE

Lieferbar

Handlettering Handbuch
144 Seiten, 180 x 230 mm, SC
Art.-Nr. 0/20/17973.00

978-3-625-17973-3

9 783625 179733

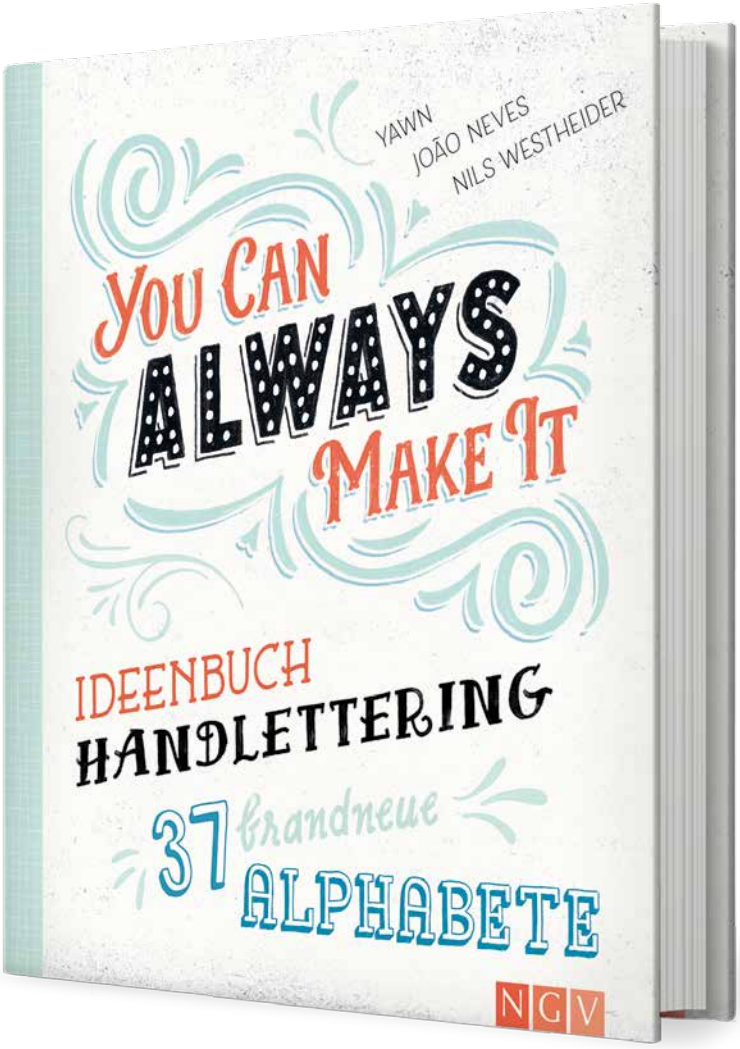
€ 7,99

Illustration: © The Quarto Group

Handlettering-Alphabete für Kreative

Lieferbar!
9,-€

BRANDNEU UND EXKLUSIV
37 eigens für dieses Buch entwickelte Alphabete



EXTRA-TEIL
Satz- und Sonderzeichen zu 11 ausgewählten Alphabeten

TOLLE TYPEN
4 Instagrammer, 37 Schriften, 14 geletterte Sprüche

Lieferbar

Ideenbuch Handlettering
37 brandneue Alphabete
128 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/18717.00/FSM

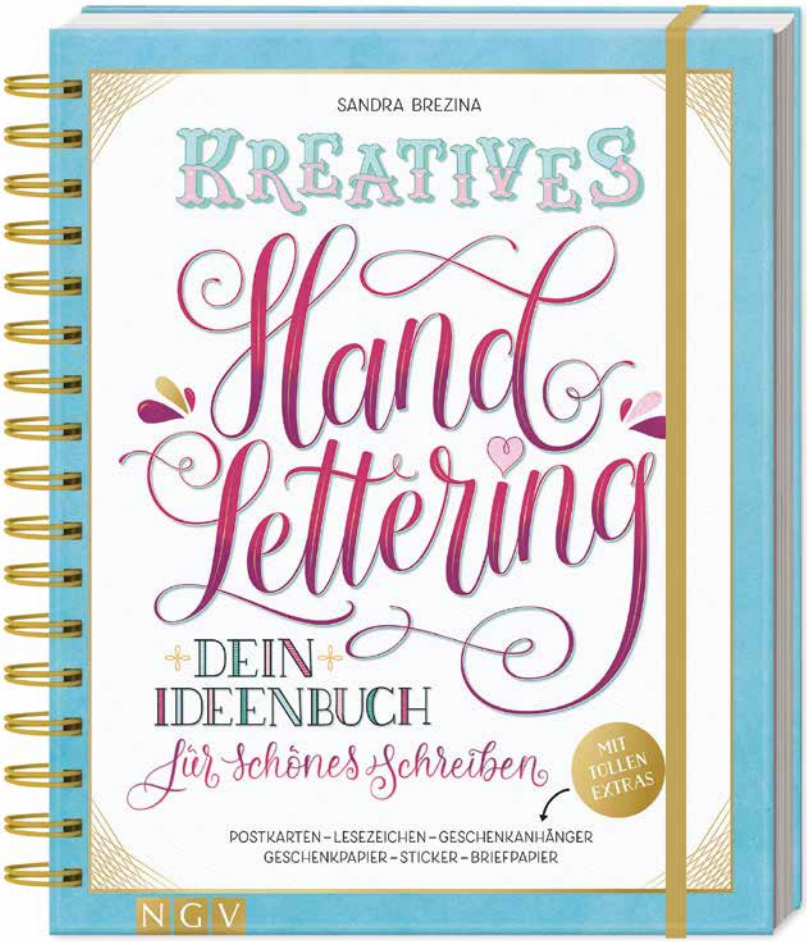
978-3-625-18717-2

€ 9,-

Schöne Zeichen setzen

DAUERTREND
Bereicherung für die große Welt des Handletterings

Lieferbar!
10,-€



MEHR DRIN
22 Sonderseiten zum Heraustrennen mit vielen Extras zum Lettern

GOLD FOLIE

Lieferbar

Kreatives Handlettering
128 Seiten, 210 x 260 mm, HC, Folienprägung, Spiralbindung, Gummiband, 22 Sonderseiten mit vielen Extras zum Heraustrennen
Art.-Nr. 0/20/18517.00/FSM

978-3-625-18517-8

€ 10,-

Zaubern mit Pinsel und Wasserfarben

Lieferbar!
10,-€

DER GROSSE BRUSH-LETTERING-WORKSHOP

Alle Grundlagen und wichtigen Techniken

TOLLE EXTRAS

Mit Übungsseite, Layoutvorlage und Motivskizzen zum Download

GOLD FOLIE

Lieferbar

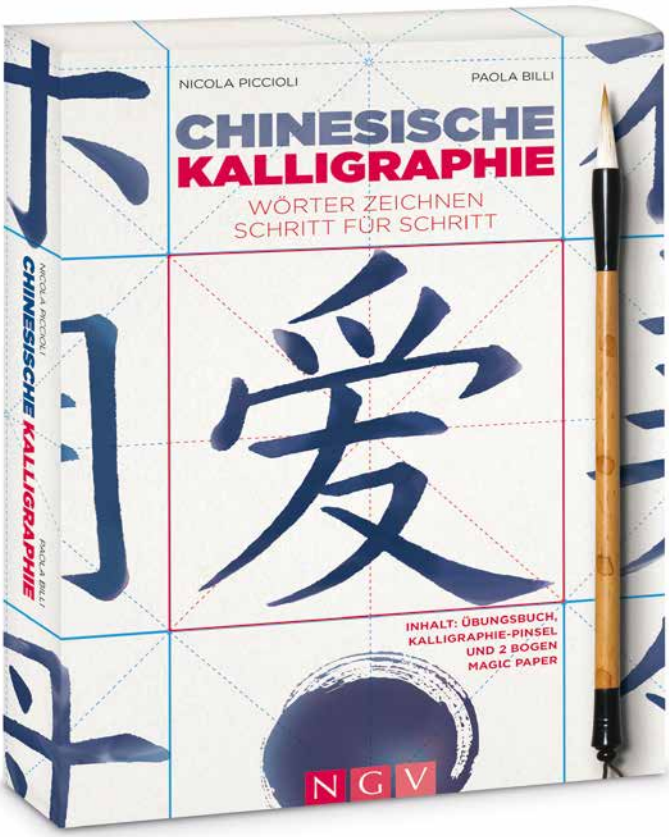
Watercolor Brushlettering

128 Seiten, 210 x 240 mm, HC, Folienprägung, Spiralbindung, Gummiband
Art.-Nr. 0/20/18623.00/FSM

978-3-625-18623-6

€ 10,-

Die Kunst des schönen Schreibens



Lieferbar!
16,99€

HOCHWERTIG

Wunderschönes Set mit Übungsbuch, Kalligraphie-Pinsel und 2 Bogen Magic Paper

Lieferbar

Chinesische Kalligraphie

Box (200 x 290 x 35 mm)
mit Übungsbuch
(96 Seiten, 145 x 195 mm, SC),
Kalligraphie-Pinsel aus Bambus
und 2 Bogen Magic Paper
Art.-Nr. 0/20/18622.00

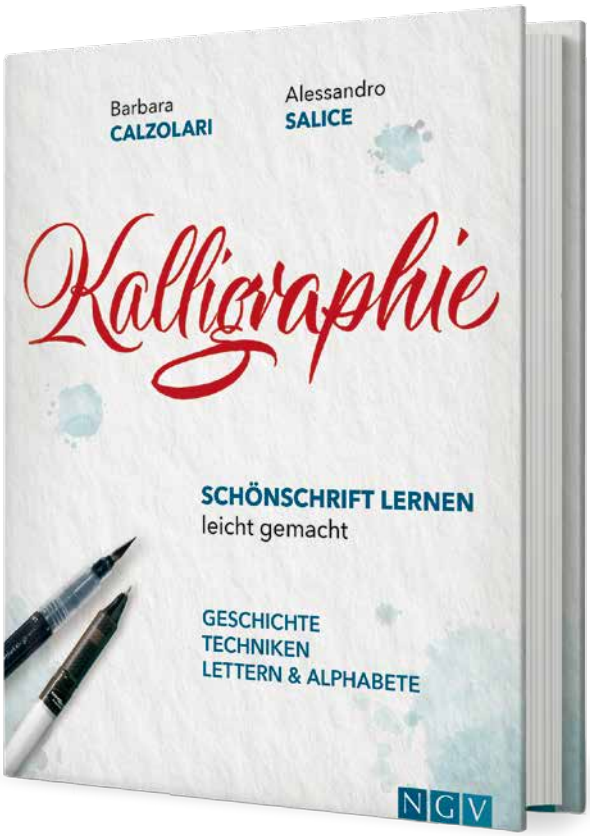
978-3-625-18622-9

€ 16,99

Lieferbar!
10,-€

ALLE TECHNIKEN

Bleistift, Geltintenroller, Federhalter und Kalligraphie-Pinsel



Lieferbar

Kalligraphie

256 Seiten, 190 x 245 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/18522.00/FSM

978-3-625-18522-2

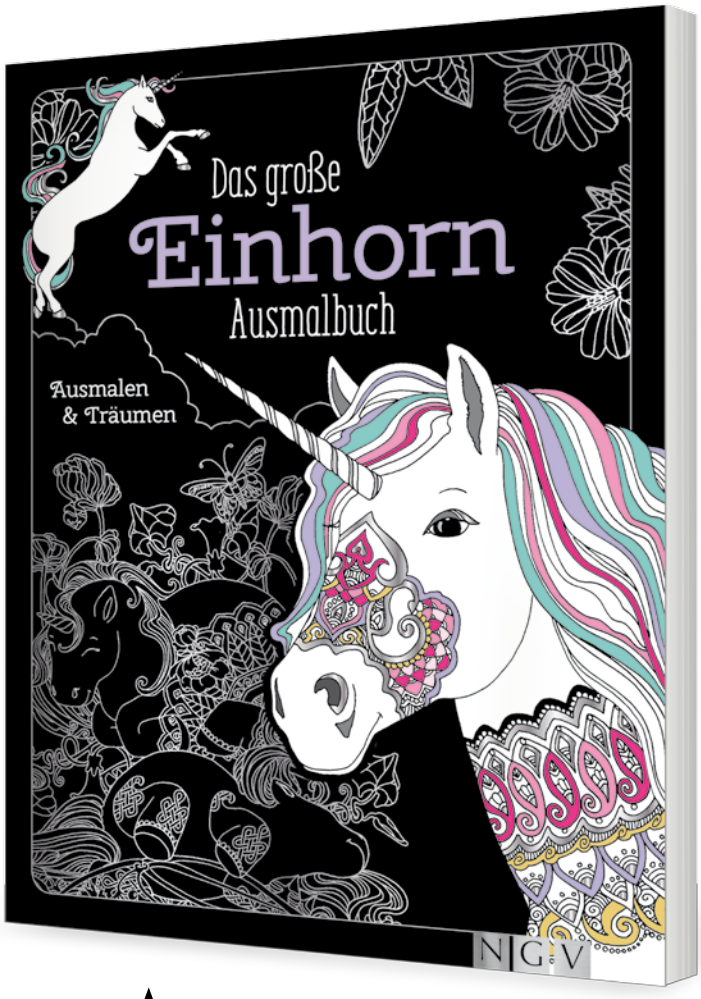
€ 10,-

Ausmalen, entspannen, Spaß haben

Lieferbar!
5,99€*

AUSMALEN & TRÄUMEN

Das Ausmalbuch für alle Einhorn-Fans



TOPSELLER

Über 60.000 verkaufte Exemplare

GLITZER-ZAUBER

Cover mit edler Silber-Folienprägung

SILBER FOLIE

MAGIE UND FANTASIE

Über 80 wunderschöne Einhornmotive zum Ausmalen

8. AUFLAGE

Lieferbar

Das große Einhorn-Ausmalbuch

96 Seiten, 210 x 280 mm,
SC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/17937.00/FSM

978-3-625-17937-5

9 783625 179375 € 5,99*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Allzeit gute Fahrt!

NEU! 5,-€

KONKURRENZLOS GUT
Über 1 Million verkaufte Exemplare!

JÄHRLICH AKTUELL
Moderne, gut lesbare Kartografie

ÜBERSICHTLICHER IST KEINER
Karten im lesefreundlichen Maßstab

PRAKTISCH FÜR DIE REISEPLANUNG
Übersichtskarte zum Fernstraßennetz und zahlreiche touristische Zusatzinfos

PREIS-LEISTUNGS-SIEGER 2019 BEI AUTO BILD

Erscheint im September 2020

Neuer Straßenatlas Deutschland/Europa 2021/2022

168 Seiten, 218 x 297 mm,
SC mit Spiralbindung
Art.-Nr. 0/20/14323.00/FSM

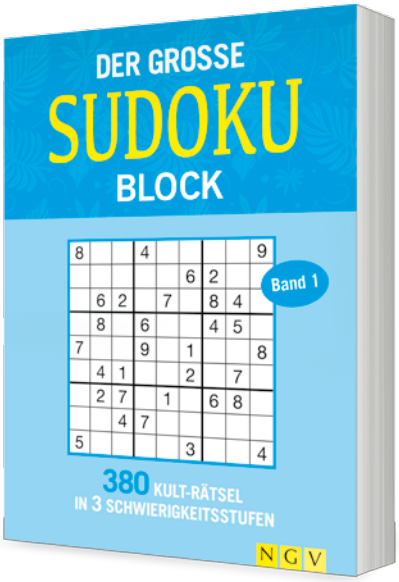
978-3-625-14323-9

9 783625 143239

€ 5,-

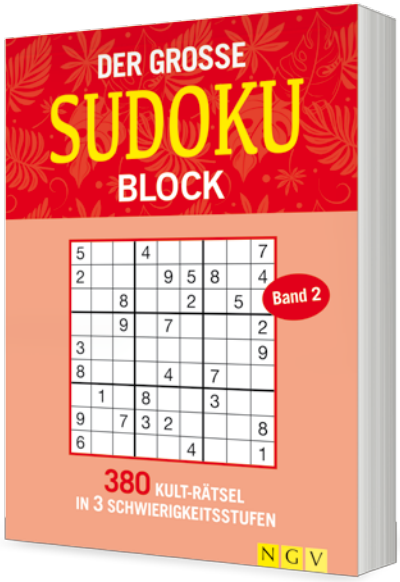
Sudoku macht Spaß

Je Block 3,99€*



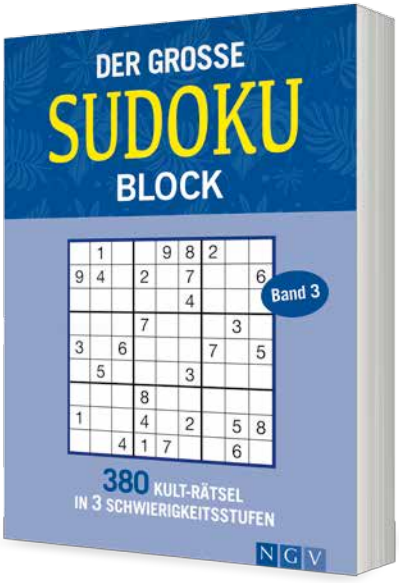
Der große Sudokublock 1

Art.-Nr. 0/20/18472.00/FSM
978-3-625-18472-0



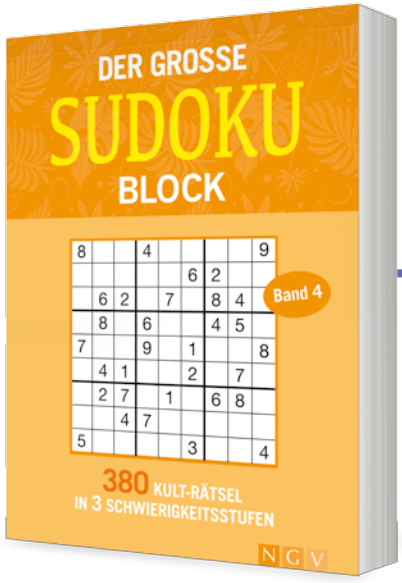
Der große Sudokublock 2

Art.-Nr. 0/20/18473.00/FSM
978-3-625-18473-7



Der große Sudokublock 3

Art.-Nr. 0/20/18474.00/FSM
978-3-625-18474-4



Der große Sudokublock 4

Art.-Nr. 0/20/18679.00/FSM
978-3-625-18679-3

Lieferbar

Alle Titel
224 Seiten, 148 x 210 mm, SC

je Block € 3,99*

*UVP, 19 % Mehrwertsteuer

Bunter Rätsel-Mix

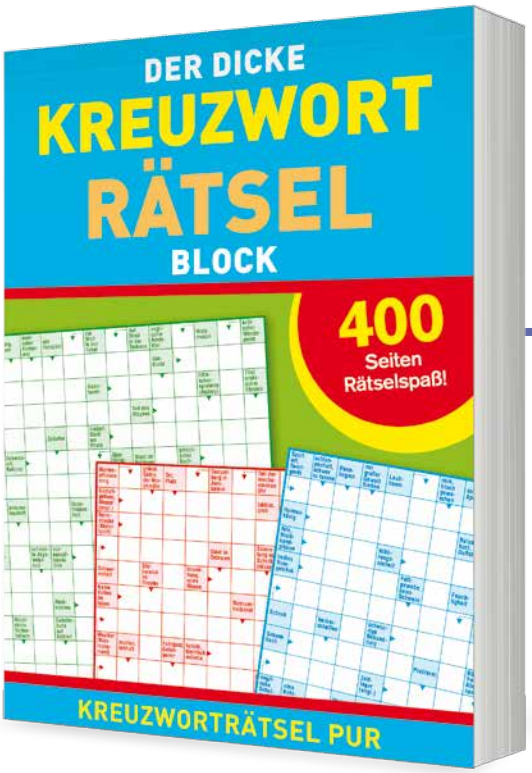
Je Band 5,-€

Rätsel für Kinder

Art.-Nr. 0/20/18549.72/FSM
978-3-625-18549-9

Kreuzworträtsel für Kinder

Art.-Nr. 0/20/18426.72/FSM
978-3-625-18426-3



Der dicke Kreuzworträtsel-Block

Art.-Nr. 0/20/18547.73/FSM
978-3-625-18547-5

Lieferbar

Alle Titel
400 Seiten, 164 x 234 mm, SC

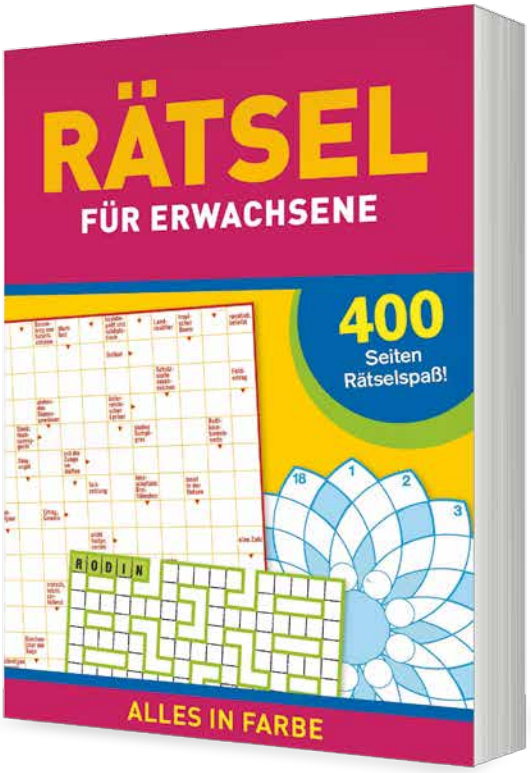
je Band € 5,-

Rätselspaß in Farbe

Je Band 5,-€

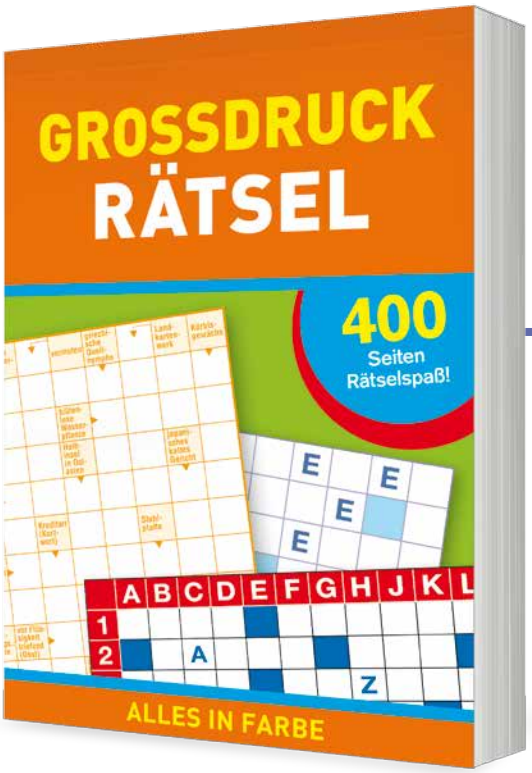
Denksport für Erwachsene

Art.-Nr. 0/20/18550.72/FSM
978-3-625-18550-5



Rätsel für Erwachsene

Art.-Nr. 0/20/18647.73/FSM
978-3-625-18647-2



Großdruck-Rätsel

Art.-Nr. 0/20/18552.72/FSM
978-3-625-18552-9

Lieferbar

Alle Titel
400 Seiten, 164 x 234 mm, SC

je Band € 5,-

Jede Menge Kreuzworträtsel

Je Block 3,99€

Art.-Nr. 0/20/17240.00/FSM
978-3-625-17240-6

9 783625 172406

Art.-Nr. 0/20/17241.00/FSM
978-3-625-17241-3

9 783625 172413

Art.-Nr. 0/20/17242.00/FSM
978-3-625-17242-0

9 783625 172420

Art.-Nr. 0/20/17407.00/FSM
978-3-625-17407-3

9 783625 174073

Art.-Nr. 0/20/17408.00/FSM
978-3-625-17408-0

9 783625 174080

Art.-Nr. 0/20/17504.00/FSM
978-3-625-17504-9

9 783625 175049

Art.-Nr. 0/20/17505.00/FSM
978-3-625-17505-6

9 783625 175056

Art.-Nr. 0/20/17770.00/FSM
978-3-625-17770-8

9 783625 177708

Art.-Nr. 0/20/17771.00/FSM
978-3-625-17771-5

9 783625 177715

Art.-Nr. 0/20/17920.00/FSM
978-3-625-17920-7

9 783625 179207

Art.-Nr. 0/20/17921.00/FSM
978-3-625-17921-4

9 783625 179214

Art.-Nr. 0/20/18040.00/FSM
978-3-625-18040-1

9 783625 180401

Art.-Nr. 0/20/18285.00/FSM
978-3-625-18285-6

9 783625 182856

Art.-Nr. 0/20/18599.00/FSM
978-3-625-18599-4

9 783625 185994

Lieferbar

Alle Titel

336 Seiten, 148 x 210 mm, SC

je Block € 3,99

Die beliebte Rätsel-Reihe

Je Band 2,99€

ÜBER 100 KREUZWORTRÄTSEL

Im Großformat für Spaß und gute Laune

Kreuzworträtsel-buch 1
Art.-Nr. 0/20/17765.00/FSM
978-3-625-17765-4

Kreuzworträtsel-buch 2
Art.-Nr. 0/20/17766.00/FSM
978-3-625-17766-1

Kreuzworträtsel-buch 3
Art.-Nr. 0/20/17767.00/FSM
978-3-625-17767-8

Kreuzworträtsel-buch 4
Art.-Nr. 0/20/17768.00/FSM
978-3-625-17768-5

Kreuzworträtsel-buch 5
Art.-Nr. 0/20/17914.00/FSM
978-3-625-17914-6

Kreuzworträtsel-buch 6
Art.-Nr. 0/20/17915.00/FSM
978-3-625-17915-3

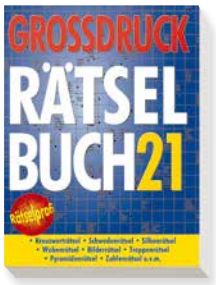
Lieferbar

Alle Titel
128 Seiten, 210 x 280 mm, SC

je Band € 2,99

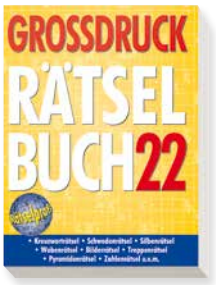
Rätselspaß im Großdruck

Je Band 2,99€



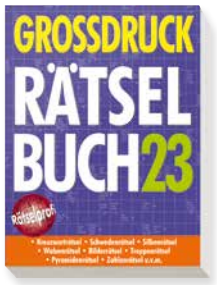
Großdruck-Rätselbuch 21

Art.-Nr. 0/20/13785.00/FSM
978-3-625-13785-6



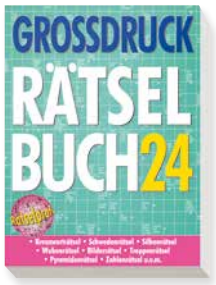
Großdruck-Rätselbuch 22

Art.-Nr. 0/20/13921.00/FSM
978-3-625-13921-8



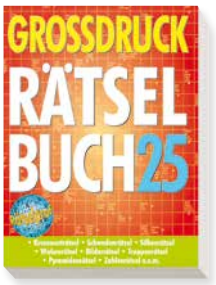
Großdruck-Rätselbuch 23

Art.-Nr. 0/20/17146.00/FSM
978-3-625-17146-1



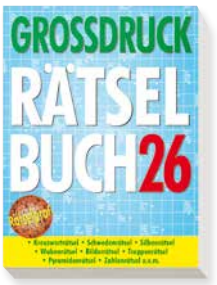
Großdruck-Rätselbuch 24

Art.-Nr. 0/20/17243.00/FSM
978-3-625-17243-7



Großdruck-Rätselbuch 25

Art.-Nr. 0/20/17406.00/FSM
978-3-625-17406-6

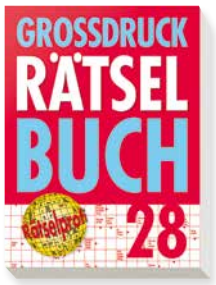


Großdruck-Rätselbuch 26

Art.-Nr. 0/20/17503.00/FSM
978-3-625-17503-2

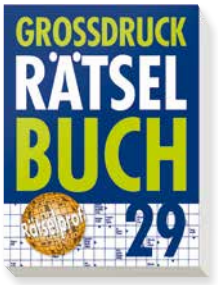
Großdruck-Rätselbuch 27

Art.-Nr. 0/20/17917.00/FSM
978-3-625-17917-7



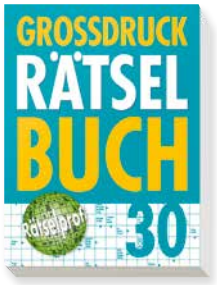
Großdruck-Rätselbuch 28

Art.-Nr. 0/20/18044.00/FSM
978-3-625-18044-9



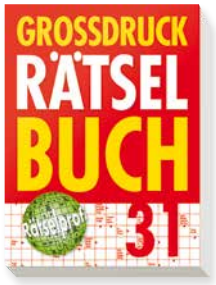
Großdruck-Rätselbuch 29

Art.-Nr. 0/20/18282.00/FSM
978-3-625-18282-5



Großdruck-Rätselbuch 30

Art.-Nr. 0/20/18468.00/FSM
978-3-625-18468-3



Großdruck-Rätselbuch 31

Art.-Nr. 0/20/18596.00/FSM
978-3-625-18596-3

Lieferbar

Alle Titel

144 Seiten, 210 x 280 mm, SC

je Band € 2,99

Rätsel im XXL-Format

Je Band 5,-€

400 Seiten
Art.-Nr. 0/20/13679.00/FSM
978-3-625-13679-8

9783625136798

400 Seiten
Art.-Nr. 0/20/13786.00/FSM
978-3-625-13786-3

9783625137863

400 Seiten
Art.-Nr. 0/20/13922.00/FSM
978-3-625-13922-5

9783625139225

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/17147.00/FSM
978-3-625-17147-8

9783625171478

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/17238.00/FSM
978-3-625-17238-3

9783625172383

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/17405.00/FSM
978-3-625-17405-9

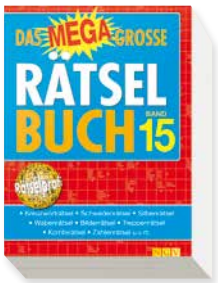
9783625174059

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/17506.00/FSM
978-3-625-17506-3

9783625175063

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/17764.00/FSM
978-3-625-17764-7

9783625177647



336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/17918.00/FSM
978-3-625-17918-4

9783625179184

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18045.00/FSM
978-3-625-18045-6

9783625180456

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18283.00/FSM
978-3-625-18283-2

9783625182832

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18467.00/FSM
978-3-625-18467-6

9783625184676

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18595.00/FSM
978-3-625-18595-6

9783625185956

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18680.00/FSM
978-3-625-18680-9

9783625186809

NEU!

336 Seiten
Art.-Nr. 0/20/18819.00/FSM
978-3-625-18819-3

9783625188193

Band 21 erscheint im Juni 2020

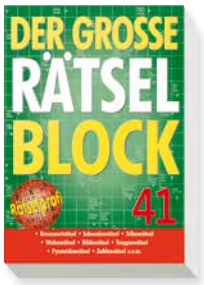
Alle anderen Titel lieferbar

Alle Titel
210 x 280 mm, SC

je Band € 5,-

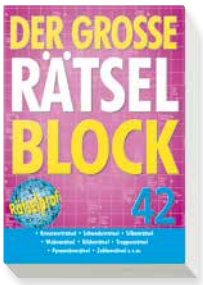
336 Seiten pures Knobelvergnügen

Je Block 3,99€



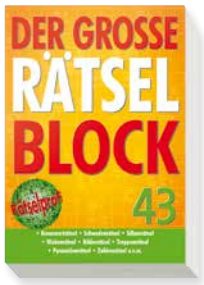
Der große Rätselblock 41

Art.-Nr. 0/20/17245.00/FSM
978-3-625-17245-1



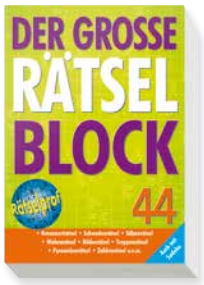
Der große Rätselblock 42

Art.-Nr. 0/20/17403.00/FSM
978-3-625-17403-5



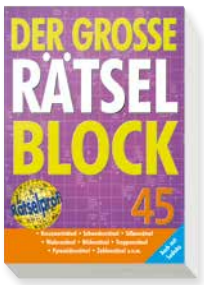
Der große Rätselblock 43

Art.-Nr. 0/20/17404.00/FSM
978-3-625-17404-2



Der große Rätselblock 44

Art.-Nr. 0/20/17501.00/FSM
978-3-625-17501-8

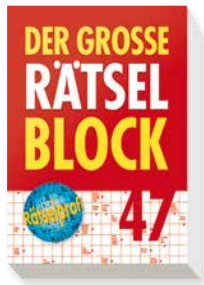


Der große Rätselblock 45

Art.-Nr. 0/20/17502.00/FSM
978-3-625-17502-5

Der große Rätselblock 46

Art.-Nr. 0/20/17769.00/FSM
978-3-625-17769-2



Der große Rätselblock 47

Art.-Nr. 0/20/17919.00/FSM
978-3-625-17919-1

Der große Rätselblock 48

Art.-Nr. 0/20/18042.00/FSM
978-3-625-18042-5

Der große Rätselblock 49

Art.-Nr. 0/20/18284.00/FSM
978-3-625-18284-9

Der große Rätselblock 51

Art.-Nr. 0/20/18598.00/FSM
978-3-625-18598-7

Lieferbar

Alle Titel
336 Seiten, 148 x 210 mm, SC

je Block € 3,99

Rätsel-Klassiker

Je Band 2,99€

Art.-Nr. 0/20/13673.00/FSM
978-3-625-13673-6

9783625136736

Art.-Nr. 0/20/13781.00/FSM
978-3-625-13781-8

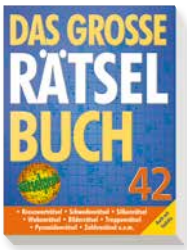
9 783625 137818

Art.-Nr. 0/20/13782.00/FSM
978-3-625-13782-5

9 783625 137825

Art.-Nr. 0/20/13917.00/FSM
978-3-625-13917-1

9 783625 139171



Art.-Nr. 0/20/13918.00/FSM
978-3-625-13918-8

9 783625 139188

Art.-Nr. 0/20/17143.00/FSM
978-3-625-17143-0

9 783625 171430

Art.-Nr. 0/20/17246.00/FSM
978-3-625-17246-8

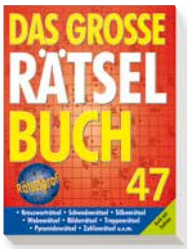
9 783625 172468

Art.-Nr. 0/20/17247.00/FSM
978-3-625-17247-5

9 783625 172475

Art.-Nr. 0/20/17401.00/FSM
978-3-625-17401-1

9 783625 174011



Art.-Nr. 0/20/17402.00/FSM
978-3-625-17402-8

9 783625 174028

Art.-Nr. 0/20/17500.00/FSM
978-3-625-17500-1

9 783625 175001

Art.-Nr. 0/20/17750.00/FSM
978-3-625-17750-0

9 783625 177500

Art.-Nr. 0/20/17916.00/FSM
978-3-625-17916-0

9 783625 179160

Art.-Nr. 0/20/18043.00/FSM
978-3-625-18043-2

9 783625 180432

Art.-Nr. 0/20/18281.00/FSM
978-3-625-18281-8

9 783625 182818

Art.-Nr. 0/20/18597.00/FSM
978-3-625-18597-0

9 783625 185970

Lieferbar

Alle Titel

144 Seiten, 210 x 280 mm, SC

je Band € 2,99

Advent, Advent, die Zeit, die rennt!

Lieferbar!
je Band
7,-€

Ich bin ein Kind der 80er

Art.-Nr. 0/20/18616.00/FSM
978-3-625-18616-8

Ich bin ein Kind der 90er

Art.-Nr. 0/20/18617.00/FSM
978-3-625-18617-5

Lieferbar

Beide Titel

26 Blatt, 105 x 148 mm, SC, Spiralbindung, stabile Aufstellfunktion

je Kalender € 7,-

Lieferbar!
12,99€

Lieferbar

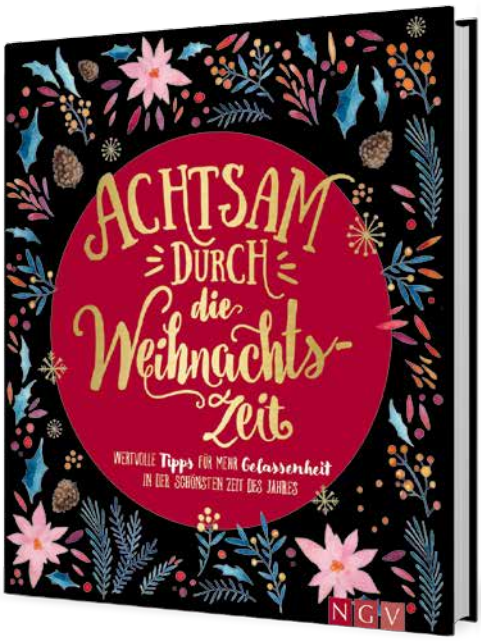
Adventskalender für Freundinnen

aufklappbarer, wiederverschließbarer Adventskalender zum Aufstellen (305 x 310 x 18 mm), 24 Mini-Büchlein (40 x 40 mm, je 8 Seiten), stabile Pappe, mit Schlaufen zum Aufhängen
Art.-Nr. 0/20/18612.00/FSM

978-3-625-18612-0

€ 12,99

Für Advent und Weihnachten



NEU! 7,-€

Erscheint im Mai 2020

Achtsam durch die Weihnachtszeit

112 Seiten, 210 x 240 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/18640.13/FSM

978-3-625-18640-3

€ 7,-

Lieferbar! 4,99€

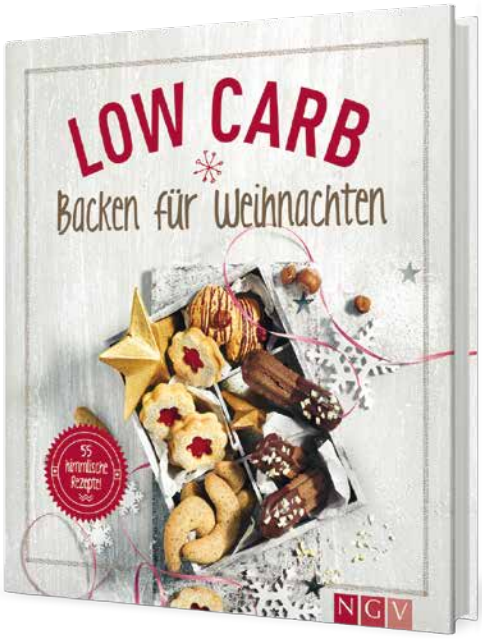
Lieferbar

Kreative Weihnachtszeit

112 Seiten, davon 32 Seiten
perforiert, 210 x 240 mm,
HC, Folienprägung
Art.-Nr. 0/20/18416.00/FSM

978-3-625-18416-4

€ 4,99



Lieferbar

Low Carb – Backen für Weihnachten

128 Seiten, 210 x 240 mm, HC
Art.-Nr. 0/20/17941.00/FSM

978-3-625-17941-2

€ 7,99

Lieferbar! 7,99€

Verlagsadresse

Naumann & Göbel
Verlagsgesellschaft mbH
Emil-Hoffmann-Straße 1
50996 Köln
www.naumann-goebel.de

Buchhandel

Vertriebsleitung
Dominik Acquistapace
Telefon: 02236/3999-160
Telefax: 02236/3999-159
Mobil: 0163/7877126
acquistapace@vemag-medien.de

Vertrieb
Doris Zänsdorf
Telefon: 02236/3999-111
Telefax: 02236/3999-33111
doris.zaensdorf@vemag-medien.de

KNV Zeitfracht GmbH
Industriestraße 23
70565 Stuttgart

Kundenbetreuung
Yvonne Espenhain
Telefon 0711/78 99 20 69
Telefax 0711/78 99 10 10
NGV@knv-zeitfracht.de

Auslieferung Österreich
Mohr Morawa
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
A - 1232 Wien
Telefon: 0043 (0) 1/68014-0
Telefax: 0043 (0) 1/68968-00
bestellung@mohrmorawa.at

Auslieferung Schweiz
Buchzentrum AG (BZ)
Industriestrasse Ost 10
CH - 4614 Hägendorf
Telefon: 0041 (0) 62/209 25 25
Telefax: 0041 (0) 62/209 26 27
kundendienst@buchzentrum.ch

Wir nehmen an der Versandgemeinschaft KNV-Zeitfracht teil.

Vertreter

Verlagsvertretung
Schleswig-Holstein,
Hamburg, Niedersachsen,
Bremen

Handelsagentur
Sven Gembrys &
Axel Kostrzewa
Jochim-Sahling-Weg 31
22549 Hamburg
Telefon: 040/40187803
Telefax: 040/41912811
s.gembrys@gmx.de

Verlagsvertretung
Nordrhein-Westfalen

BuD Verlagsvertretungen
Bräunlich & Dörfler
Weseler Straße 153
46149 Oberhausen
Telefon: 0208/641302
Telefax: 0208/644079
info@bud24.de

Verlagsvertretung Hessen,
Saarland, Rheinland-Pfalz,
Luxemburg

Wolfgang Schäf
Finkenweg 18
67368 Westheim
Telefon: 06344/1389
Telefax: 06344/3394
Mobil: 0173/5460627
wolfgang.schaef@t-online.de

Verlagsvertretung
Baden-Württemberg

Verlagsagentur
Arne Bohle GmbH
Arne Bohle & Alexandra Ortner
Röntgenstraße 27
77694 Kehl
Telefon: 07851/482166
Telefax: 07851/482268
vv-bohle@t-online.de

Verlagsvertretung Bayern

Verlagsvertretung
Peter Gersbeck
c/o Buchhandlung Rolles
Bahnhofstraße 24 a
82377 Penzberg
Telefon: 08856/83153
Telefax: 08856/82956
gersbeck@t-online.de

Verlagsvertretung Berlin,
Brandenburg nördlich der
A2 / A10 / A12
Sachsen-Anhalt nördlich
der A2, Mecklenburg-
Vorpommern

Thomas & Stephanie
Pfennig
Falkenweg 7
14624 Dallgow-Döberitz
Telefon: 033201/31949
Telefax: 033201/31433
verlagsvertretung-pfennig
@t-online.de
www.buecher-pfennig.de

Verlagsvertretung
Thüringen, Sachsen,
Sachsen-Anhalt südlich
der A2, Brandenburg
südlich A2 / A10 / A12

Birgit Breitbarth
Lindenstraße 11
04860 Torgau
Telefon: 03421/902604
Telefax: 03421/778191
Mobil: 0173/9670139
birgit.breitbarth@t-online.de

Österreich und Südtirol

Verlagsagentur
E. Neuhold OG
Erich Neuhold &
Wilhelm Platzer
An der Kanzel 52
A - 8046 Graz
Telefon: 0043 (0) 664/91 653 92
Telefax: 0043 (0) 810/9554 464886
Montag–Freitag 9.30–15.30 Uhr
buero@va-neuhold.at

Schweiz

Philippe Jauch
c/o Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH - 4614 Hägendorf
Telefon: 0041 (0) 62/209 25 25
Telefax: 0041 (0) 62/209 26 27
Mobil: 0041 (0) 79/671 97 56
jauch@buchzentrum.ch

Sie finden unsere Vorschau in VLB-TIX
vlbtix.de

Ein Unternehmen der VEMAG Verlags- und Medien AG, Köln
Die angegebenen Buchpreise sind die in Deutschland geltenden Europreise.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C106632

Umschlagmotive: stock.adobe.com: © Good Studio (Personen), © KatyaKatya (Hintergrund)