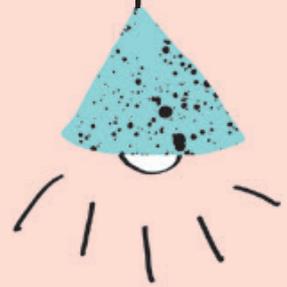


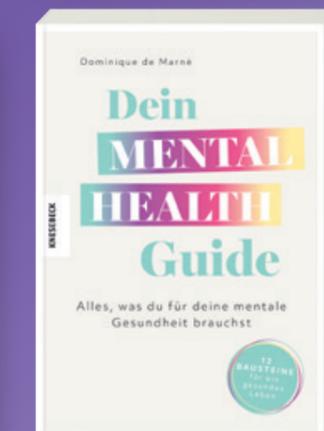
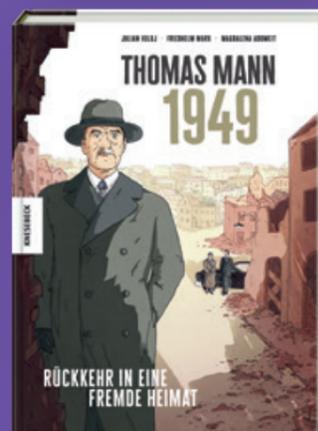
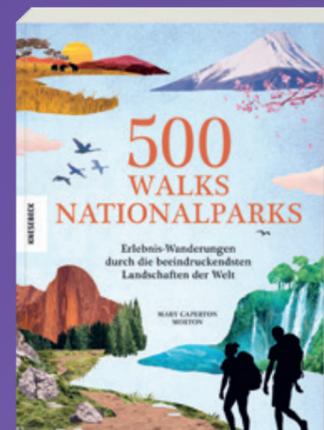
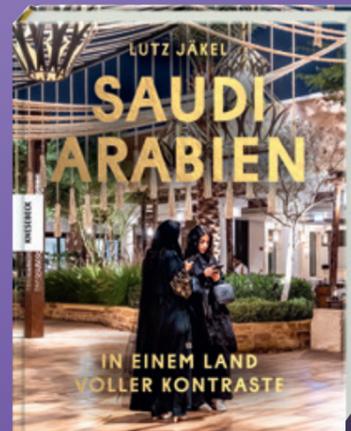
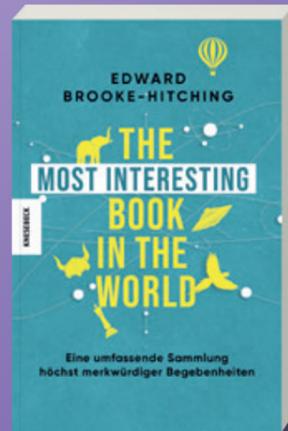
FRÜHJAHR 2025



KNESEBECK

Das besondere Buch

Unsere Highlights im Frühjahr 2025



Das neue Meisterwerk des preisgekrönten Fotografen Ingo Arndt



Nach dem Bestseller *Honigbienen*
der neueste Coup
des Erfolgsduos Arndt/Tautz

Innenseiten

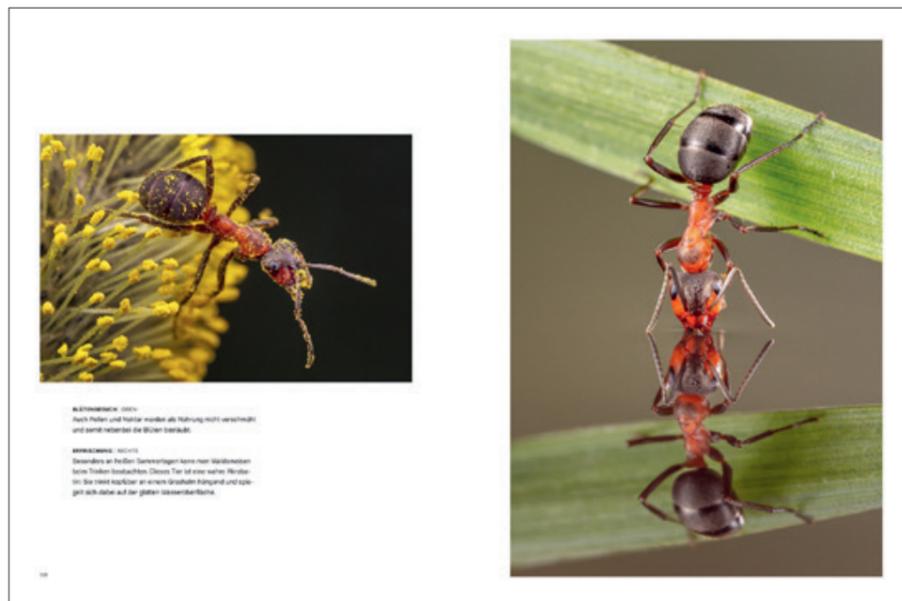


WALDAMEISEN
Diese Schönheit hat kein Recht gegeben. Die Charakteristik unserer Natur wird von den Arbeiterinnen bereits zum Herbst geformt, was die Arbeit abgeschlossen ist, was die weitere Entwicklung in die nächsten Jahrhunderte führt. Die kleine Antenne der Ameise gibt an, in den nächsten wird gerade gearbeitet.

Aktion

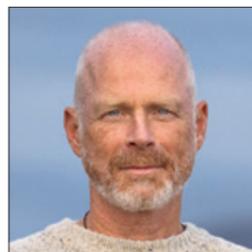


Aktion 6/5 Ex.
GTIN 978-3-95728-963-6



WALDAMEISEN
Auch Pflanz und Tierwelt werden als Nahrungsquelle verwendet und somit haben die Ameisen einen besonderen Einfluss.

WALDAMEISEN
Besonders im Herbst sammeln sie Samen und Nahrung für den Winter. Sie sind auch in der Lage, die Samen zu lagern und sie zu verpacken, um sie für den Winter zu speichern.



Ingo Arndt gehört zu den weltweit herausragenden Naturfotografen. Seine Bilder erscheinen in internationalen Magazinen und Zeitschriften wie *National Geographic*, *GEO*, *Stern*, oder *BBC Wildlife*. Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen, darunter einen »World Press Photo Award« für seine Fotos frei lebender Pumas in Patagonien. Zudem war er mehrfach Preisträger beim »Wildlife Photographer of the Year Award«.



Prof. Dr. Jürgen Tautz ist Bienenexperte, Soziobiologe, Verhaltensforscher und Professor em. am Biozentrum der Universität Würzburg. Dort ist er auch Vorsitzender des Bienenforschung Würzburg e. V. sowie Leiter des interdisziplinären Projektes HONEYBEE ONLINE STUDIES (HOBOS) und dessen Folgeprojektes we4bee. Er ist Bestsellerautor und mehrfach ausgezeichnet für die gelungene Vermittlung von Wissenschaft an eine breite Öffentlichkeit.

© Silke Arndt

© Ingo Arndt



Hardcover

Ingo Arndt, Jürgen Tautz
Waldameisen
Superheldinnen auf sechs Beinen
Hardcover · 176 Seiten · WG 1984
Format 21,5 x 28,5 cm · 146 farbige Abbildungen

ISBN 978-3-95728-840-0
€ [D] 40,00 · € [A] 41,10
ET 20.03.2025



Der preisgekrönte Naturfotograf Ingo Arndt zeigt sensationelle, nie gesehene Bilder der Waldameise und ihrer faszinierenden Verhaltensweisen

Informative Texte des Ameisenexperten Jürgen Tautz vermitteln neueste Erkenntnisse der Ameisenforschung auf unterhaltsame und zugängliche Weise

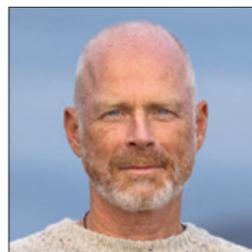
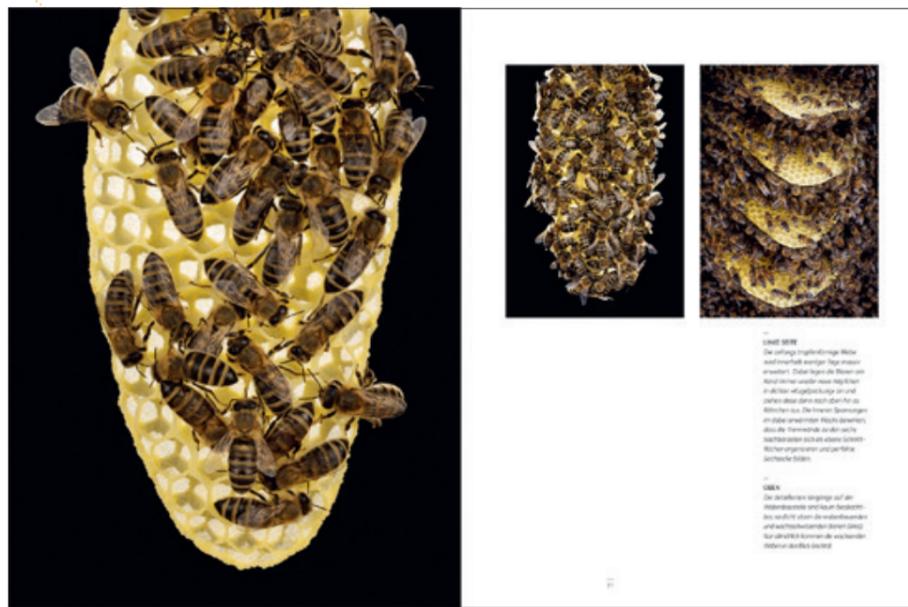


Unterstützt durch Foto-Ausstellungen in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz

So nah war man der Waldameise noch nie!

Waldameisen sind erstaunlich. Sie sind Architektinnen, Raumklima-Ingenieurinnen, Jägerinnen, Gärtnerinnen, Viehhalterinnen, Putzkolonne und wahre Kraftprotze, die sich selbst mit Wildschweinen anlegen. Gelegentlich helfen sie sogar Vögeln bei der Gefiederpflege. Die winzigen Insekten, die bereits mit den Dinosauriern auf der Erde existierten, sind Meisterinnen der Arbeitsteilung und Zusammenarbeit. Ingo Arndt und Jürgen Tautz haben Waldameisen und ihre bemerkenswerten Verhaltensweisen im Jahresverlauf beobachtet, von denen viele erstmals mit der Kamera festgehalten wurden. In einzigartigen Bildern und anschaulichen Texten zeigen die beiden, wie sich Waldameisen organisieren und welche wichtige Rolle sie im Ökosystem Wald spielen.

Innenseiten

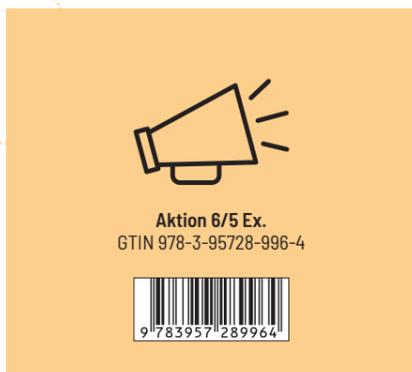


Ingo Arndt gehört zu den weltweit herausragenden Naturfotografen. Seine Bilder erscheinen in internationalen Magazinen und Zeitschriften wie National Geographic, GEO, Stern, oder BBC Wildlife. Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen, darunter einen »World Press Photo Award« für seine Fotos frei lebender Pumas in Patagonien. Zudem war er mehrfach Preisträger beim »Wildlife Photographer of the Year Award«.



Prof. Dr. Jürgen Tautz ist Bienenexperte, Soziobiologe, Verhaltensforscher und Professor em. am Biozentrum der Universität Würzburg. Dort ist er auch Vorsitzender des Bienenforschung Würzburg e. V. sowie Leiter des interdisziplinären Projekts HONeyBee Online Studies (HOBOS) und von dessen Folgeprojekten we4bee. Er ist Bestsellerautor und mehrfach ausgezeichnet für die gelungene Vermittlung von Wissenschaft an eine breite Öffentlichkeit.

Aktion



Hardcover

Ingo Arndt, Jürgen Tautz
Honigbienen - geheimnisvolle Waldbewohner
Hardcover · 192 Seiten · WG 1984
Format 19,4 x 25,7 cm · 173 farbige Abbildungen

ISBN 978-3-95728-995-7
€ [D] 28,00 · € [A] 28,80
ET 20.03.2025



Weltbienentag am 20. Mai
Der preisgekrönte Fotograf
Ingo Arndt präsentiert
atemberaubende Aufnahmen
wildlebender Honigbienen,
so nah und einzigartig wie
nie zuvor

Erstmals dokumentierte
Verhaltensweisen der
Biene, anschaulich erklärt
für Profis und Laien



20.000 verkaufte Exemplare der Originalausgabe

Zum 5-jährigen Jubiläum: der Bestseller im handlichen Mitnahmeformat

Die Biene steht im Interesse der Öffentlichkeit wie nie zuvor. Fast unbekannt sind jedoch die wild lebenden Honigbienen in ihrem angestammten Lebensraum, dem Wald, wo sie widerstandsfähiger leben als unsere Kulturbienen. Der Weltklasse-Naturfotograf Ingo Arndt konnte für diesen Sach-Bildband nun erstmals in sensationellen Aufnahmen das Leben dieser Bienen dokumentieren. Die bisher weitgehend unbekannt wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den wild lebenden Honigbienen, die auch zur Rettung unserer Kulturbienen beitragen konnten, wurden von Deutschlands renommiertem Bienenforscher Jürgen Tautz zusammengestellt.



Die Sprache der Bienen

€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-503-4



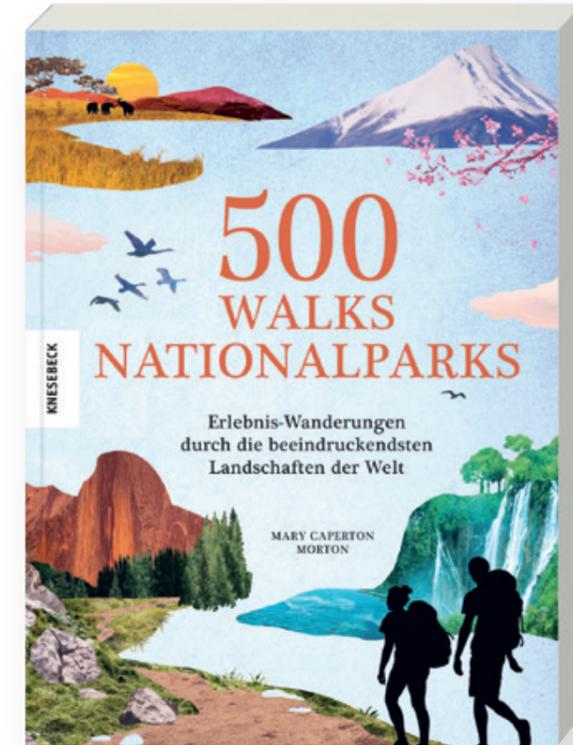
Innenseiten



Softcover

Mary Caperton Morton
500 Walks - Nationalparks
 Erlebnis-Wanderungen durch die beeindruckendsten Landschaften der Welt
 Softcover · 400 Seiten · WG 1329
 Format 16,8 x 22,6 cm · 300 farbige Abbildungen
 übersetzt von Thomas Rath

ISBN 978-3-95728-941-4
 € [D] 34,00 - € [A] 35,00
 ET 20.03.2025



**500 unterschiedlich lange
 Wanderungen für alle
 Schwierigkeitsgrade in den
 faszinierendsten Nationalparks
 weltweit**

**Das umfangreichste Buch zu
 Wanderwegen in beliebten
 Nationalparks auf der ganzen
 Welt – zum Einstimmen und
 Inspirieren**

**Mit Hunderten stimmungsvollen
 Farbfotos und illustrierten
 Karten**

Wanderungen durch die beeindruckendsten Landschaften der Welt

500 aufregende Touren durch berühmte Nationalparks auf allen Kontinenten – auf dem Mammoth Hot Springs Trail die heißen Quellen des Yellowstone entdecken, auf dem Westweg durch den Schwarzwald wandern oder die Schauplätze des *Herrn der Ringe* im Tongariro-Nationalpark erkunden. Von Spaziergängen bis zu herausfordernden Trekkingtouren bietet das Buch mit inspirierenden Fotos und lebendigen Beschreibungen für jeden etwas. Mit Tipps zur Navigation, Ausflugsplanung und Tierbegegnungen ist man bestens gerüstet, um die Wanderlust zu stillen. U.a. enthalten: Yosemite National Park, Serengeti National Park, Banff National Park, Nationalpark Hohe Tauern, Kalkalpen Nationalpark, Nationalpark Schweiz, Nationalpark Sächsische Schweiz



500 Streifzüge
 € [D] 34,00 - € [A] 35,00
 ISBN 978-3-95728-848-6



Mary Caperton Morton, kalifornische Wissenschafts- und Reiseschriftstellerin, ist in 15 Jahren in allen 50 Staaten der USA gewandert, hat über 200 Nationalparks besucht und strebt an, 1.000 Gipfel zu besteigen. Wenn sie nicht gerade an der Tastatur sitzt, ist sie meist draußen unterwegs – beim Wandern, Skifahren, Bergsteigen und Fotografieren.



Reisefieber
kannst du nicht heilen,
nur genießen.



»Julia Finkernagel ist eine temperamentvolle, witzige Erzählerin ihrer Reise-geschichten. Mit ihrem atmos-phärischen Bildervortrag hat sie die Zuhörer mit auf eine Reise in weitgehend unbekannte Regionen genommen und gut unterhalten.«

Thomas Kraft, Literaturfest München
(Veranstalterstimme)

Julia Finkernagel war Managerin, bevor ein Sabbatjahr nahm und zu einem Rucksacktrip aufbrach. Aufgrund ihrer launigen Reiseberichte wurde sie 2008 vom MDR angeheuert und bekam ihre eigene Reiseserie *Ostwärts*. Mittlerweile arbeitet die preisgekrönte Filmemacherin und Bestsellerautorin u. a. von *Ostwärts* und *Immer wieder Ostwärts* (beides Knesebeck) auch als Coach.

Aktion



Aktion 6/5 Ex.
GTIN 978-3-95728-965-0



»Ein Buch,
das Reisen beschwingt
und unterhaltsam
möglich macht«

MDR Kultur



Mehr zum Projekt in diesem Trailer



Softcover

Julia Finkernagel
Reisefieber

Oder wie man den Finger auf den Globus legt,
die Welt entdeckt und sich selbst gleich mit
Softcover · 272 Seiten · WG 1360
Format 13,6 x 21,0 cm · 90 farbige Abbildungen

ISBN 978-3-95728-926-1
€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ET 27.02.2025



Vielfach erprobte Reise-Hacks
sowie Wissenswertes zu
unterschiedlichsten Reisearten
von Wüste bis Eis, von
Postschiff bis Transsib, von
Spontantrip bis Sabbatical

Humorvoll, locker, pointiert und
voller persönlicher
Reiseanekdoten

Das neue ultimative Reisebuch
der SPIEGEL-Bestseller-Autorin

Julia Finkernagel weiß, wie Reisen geht. Mit ihrer erfolgreichen TV-Serie und den *Ostwärts*-Büchern motiviert sie ihr Publikum, die nahe oder ferne Welt zu entdecken. Von zahlreichen Lesungen kennt Julia die Fragen nach dem Sprung ins Unbekannte, Herausforderungen, ihren Begegnungen und praktischen Reisetipps. In ihrem neuen Buch *Reisefieber* liefert sie Antworten: persönliche Highlights und Reinfälle, ein Kurzguide zu Abenteuern von Arktis bis Wüste, dazu überlebenssichernde Packtipps. Außerdem bietet sie ein undogmatisches Travelcoaching zum Umgang mit Ängsten, kulturellen Codes, Reise-Fettnäpfchen, Verständigungsproblemen oder Heimweh an. Ein kluges Buch, das mit amüsanten Erzählungen inspiriert und zum Reisen anstiftet.



Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung
(Kontakt: presse@knesebeck-verlag.de)



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Über 30.000
verkaufte
Exemplare



Immer wieder Ostwärts
€ [D] 18,00 · € [A] 18,50
ISBN 978-3-95728-406-8



Ostwärts
€ [D] 18,00 · € [A] 18,50
ISBN 978-3-95728-286-6

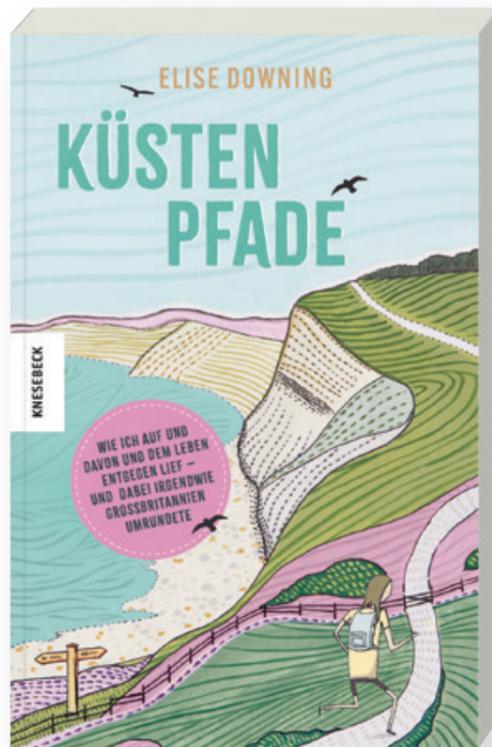


Softcover

Elise Downing
Küstenpfade

Wie ich auf und davon und dem Leben entgegen lief – und dabei irgendwie Großbritannien umrundete
Softcover · 300 Seiten · WG 1362
Format 13,6 x 21,0 cm
übersetzt von Ralf Pannowitsch

ISBN 978-3-95728-946-9
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ET 20.03.2025



Ohne Lauferfahrung rund um Großbritanniens Küste – ein selbstironischer Reisebericht voller englischem Humor.

Eine Mischung aus Bridget Jones, Eat, Pray, Love und Raynor Winn, die zeigt: jeder kann Herausforderungen meistern, wenn man einfach loszieht und offen auf andere zugeht.

Elise Downing ist eine seebegeisterte Läuferin aus der Mitte der Midlands. Sie schreibt für ihren Lebensunterhalt Dinge im Internet (und jetzt auch auf Papier) in verschiedenen Formen. Wenn sie nicht gerade dumme Strecken zu Fuß zurücklegt, liebt sie Freibäder und After-Adventure-Kneipenbesuche. Derzeit lebt sie in Bristol.



© Sarah Hewitt

Warum nicht einfach loslaufen?

Nach ihrem Studium findet sich Elise in einem Leben wieder, das sie nicht erfüllt. Ihr Job langweilt sie, ihre Beziehung mit Greg macht sie unglücklich. Ihre Lösung? Einmal um Großbritannien herumlaufen, 8.000 Kilometer, immer an der Küste entlang – ohne Erfahrung, Kartenkenntnisse oder Zeltaufbau-Fähigkeiten. Was als Flucht beginnt, wird zu einer Reise zu sich selbst, mit überraschenden Begegnungen, unerwarteter Unterstützung und neu gefundenem Selbstvertrauen. Ein humorvoller, selbstironischer Blick auf das Leben und die Herausforderungen, die es mit sich bringt. Für alle, die nach Inspiration suchen, über sich hinauswachsen oder einfach ihren ganz persönlichen Greg hinter sich lassen wollen.

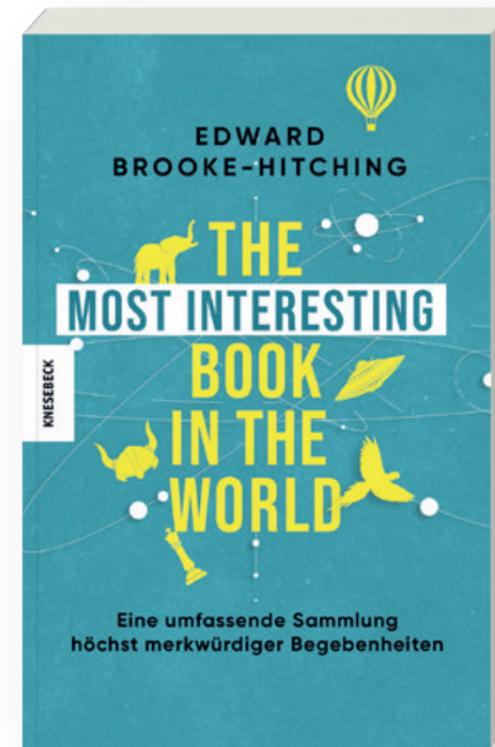


Softcover

Edward Brooke-Hitching
The Most Interesting Book in the World

Eine umfassende Sammlung höchst merkwürdiger Begebenheiten
Softcover · 256 Seiten · WG 1910
Format 13,6 x 21,0 cm · 120 S/W-Abbildungen
übersetzt von Lutz-W. Wolff

ISBN 978-3-95728-936-0
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ET 27.02.2025



Ein Buch voll kurioser Fakten und unnützem Wissen, das man nicht aus der Hand legen kann

Nach 50.000 verkauften Exemplaren der Vorgängerbände der neue Geniestreich von Edward Brooke-Hitching

Edward Brooke-Hitching, Sohn eines Antiquars und leidenschaftlichen Sammlers, lebt in London umgeben von alten Karten und Büchern. Er ist Autor u. a. der Bestseller bei Knesebeck Der Atlas des Himmels, Der Atlas des Teufels und Bibliothek des Wahnsinns. Seiner Passion für die exzentrischen Seiten des Lebens widmet er sich als Autor und als preisgekrönter Dokumentarfilmer.



© privat

Neues vom Meister des Kuriosen

Von der Anzahl der Tage, die ein Mensch durchschnittlich in seinem Leben mit Wäschewaschen verbringt (375), über die lustigsten Spitznamen von Wikingern («der Mann ohne Hosen») bis zur Entdeckung des deutschen Zoologen Dr. Reinhold Hilbig, dass Fische seekrank werden können: Edward Brooke-Hitchings neuestes Werk ist eine Reise zu den wunderlichsten Ecken des menschlichen Wissens. Mit reichlich Humor gespickt, beinhaltet es einen wahren Schatz an skurrilen Fakten sowie kuriosen Anekdoten aus Wissenschaft, Geschichte, Popkultur und ganz Alltäglichem. Ein Muss für alle, die sich für das Außergewöhnliche interessieren und unsere Welt von einer neuen Seite kennenlernen möchten. Zum Staunen, Schmunzeln und Weitererzählen.



Aktion 6/5 Ex.
GTIN 978-3-95728-966-7



Innenseiten

verarbeitung, autonomes Fahren, medizinische Diagnostik zum Beispiel im Bereich Hautkrebs, Empfehlungssysteme wie bei Amazon, YouTube, Netflix und Social Media und die heute bekanntesten Systeme: Text-, Bild- und Videogenerierung, kurz Generative KI. Spitzenreiter sind dem Launch von OpenAI's ChatGPT, ist Künstliche Intelligenz den vielen Menschen ein Begriff.

Es ist wichtig zu wissen, dass KI weit über generative Systeme hinausgeht. Denn auch wenn diese beeindruckende Ergebnisse vorweisen und die Bilder immer lebensnaher und gar Videos immer überzeugender werden – das ist nur die populärwissenschaftliche Spitze des Eisbergs.

Was ist also KI? Wenn wir heute von Künstlicher Intelligenz sprechen, dann meinen wir damit meistens datengetriebene Systeme, die mit Daten trainiert worden sind. Das bedeutet, dass in der Regel statistische Modelle eingesetzt werden, um Wahrscheinlichkeiten zu berechnen und Muster zu erkennen. Wir setzen diese Systeme oft ein, um Prozesse zu optimieren, zu verbessern und zu beschleunigen. KI treibt somit die Entwicklung der Automatisierung voran. Dankvoll – und weil vielen Menschen nicht bewusst ist, dass KI häufig auf komplexen mathematischen Prozessen beruht – denken wir oft, sie sei unsichtbar (fast)loslos.

Vielleicht ist das ein echter Hot Take, aber ich denke, dass es ein Fehler war, KI 1956 mit dem Prädikat »Intelligenz« zu belegen. Das suggeriert eine (subtile) menschliche Eigenschaft des Reflektierens und das Zusammenhänge erkennen können, es vielleicht sogar ein Bewusstsein geben könnte. Aber: Künstliche Intelligenz kann all das bis heute nicht oder nur in sehr begrenztem Umfang. Ich würde sie nicht als »intelligent« oder »smart« beschreiben, weil das oft nur eine Vermenschlichung dieser Systeme führt und dass, was wir davon sprechen – was sogar mir immer wieder passiert –, dass die KI Entscheidungen trifft, etwas nicht mag oder generell ist. Wir – als Gesellschaft – haben ohnehin schon den Hang dazu, Dinge zu vermenschlichen oder, um in den Worten von Carl von Shubik und Kai Michel, den Autoren von Die Wahrheit über Eva und Mensch sein (absolute Empfehlung), zu sprechen: in ihnen eine Seele zu vermuten. Das kann

von der allen angebotenen Neigung zum Antisozialismus. Wir vermuten überall eine Bestimmung, ein Ziel, eine Seele. So sehen wir auch menschliche oder tierische Formen in den Wäldern oder beschimpfen unseren Laptop oder das Auto, das es heute »nicht will« oder »bockig« ist. Mit dem Begriff »Intelligenz« machen wir Systeme nun auch menschlich zu einer eigenständigen, denkenden Instanz. Und das führt dazu, dass wir KI sehr oft überschätzen.

Wo wird KI eingesetzt?

Eigentlich ist diese Frage sehr schnell beantwortet. Alle, die ein Smartphone, ein Tablet, einen Laptop oder ähnliches mit Zugang zum Internet haben und auch täglich benutzen, nutzen täglich KI. Ich sage sogar, das fast immer, sobald wir ein Handy in die Hand nehmen oder einen Laptop aufklappen, KI im Spiel ist.

Es gibt allerdings auf der Welt viele Menschen, die keinen entsprechenden Zugang haben. Laut DataReportal hatten 2024 ... Menschen keinen Zugang zum Internet. Frauen sind am ehesten betroffen. Es ist weltweit 7,7% weniger wahrscheinlich, dass Frauen das Internet nutzen als Männer. Das ist besonders in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen so. Obwohl in Deutschland die Internetdurchdringung 2024 bei 93,3% lag.



Wo wird KI eingesetzt?

PART 1: KI REALITÄT, MYTHEN UND KONSEQUENZEN

Was ist KI?

Künstliche Intelligenz. KI. Alle reden von ihr, keiner weiß alles über sie. Sie ist und die dystopische Science-Fiction, mit einer globalisierten Hoffungsmaschine. Bevor wir uns mit diesen Vorstellungen über KI auseinandersetzen können, ist es wichtig, dass wir verstehen, was KI tatsächlich ist und was sie kann.

Zum ersten Mal habe ich in meinem Masterstudium von Künstlicher Intelligenz gehört. Das ist nicht überraschend: Ich habe Wirtschaftsinformatik studiert. Richtig wahrgenommen habe ich sie aber erst im Rahmen meiner Masterarbeit, als ich dabei war, mir ein Thema zu suchen. Bei welchem Prof. – der Dozent meiner Seminararbeit Professor Sven Lauter – ich schreiben würde. Was für ein Wort! Zur Auswahl standen ein Thema, das nach der Seminararbeit – in der es um Agilität gegangen war – weniger Arbeit gemacht hätte und Sven Vorschlag: KI im Recruiting. Obwohl ich noch nie etwas von dieser »Künstlichen Intelligenz« gehört hatte. Diese Entscheidung hat mein Leben entscheidend geprägt: Künstliche Intelligenz und welchen Einfluss sie auf die Welt hat, haben kann und haben sollte, das ist jetzt mein tägliches Brot.

Was ich als Erstes lernen musste: Mein vermeintlich neues Thema war schon ziemlich alt. Aber als ich älter (was nicht heißt, dass ich mich für alt halte): Bereits 1956 wurde Künstliche Intelligenz erstmals definiert, während der legendären Dartmouth Conference – am renommierten US-amerikanischen Dartmouth College. Diese Konferenz war von wichtigen Geistes der Informatik, Mathematik und Kognition organisiert worden – John McCarthy, Marvin Minsky, Nathaniel Rochester und Claude Shannon – organisiert. Leider gab es nicht nur keine Frau in der Organisation, sondern auch keine einzige Teilnehmerin an der Konferenz. Das hat darauf geschienen, dass die Anfänge von KI ohne (zumindest ohne aktiven) Frauen in Gang gesetzt wurden und von vornehmlich von Männern für Männer gedacht wurde. Was wollen Männern für weisse Männer. Das auch keine Person of Color dabei war, spiegelt die Welt der Wissen-

schaft und Technologie der 1950er Jahre wider, die von weissen, männlichen Wissenschaftlern dominiert wurde. Bei der Geburtsstunde der KI hat John McCarthy den Begriff »Artificial Intelligence« geprägt, was wir mit Künstlicher Intelligenz ins Deutsche übersetzen. Ziel dieses Feldes sollte die Erschaffen von Maschinen sein, die Aufgaben ausführen können, für die normalerweise menschliche Intelligenz notwendig ist, wie Lernen, Problemlösen und das Verstehen von Sprache.

Was ist seit der ersten Definition von KI bis heute passiert? Kann sie lernen, Probleme lösen, Sprache verstehen? Das wollte und will ich herausfinden und kritisch einordnen. Es gab mehrere KI-»Wilder« – in denen die Erwartungen hoch waren und die Entwicklungen verunsicherten – KI-Winter – in denen Erwartungen enttäuscht wurden und Entwicklungen stagnierten. Es gab ein entwicklungsgehistorisches Auf und Ab. Um die zu verstehen, blicken wir kurz und deutlich zurück auf die Geschichte der KI. Das ist relevant für das grundsätzliche Verständnis von Künstlicher Intelligenz (ich werde mich kurzfassen, Versprochen):



PART 1: KI REALITÄT, MYTHEN UND KONSEQUENZEN

Eva Gengler ist Wirtschaftsinformatikerin und Experte für feministische KI. Nach ihrer Tätigkeit in der Strategieberatung und im IT-Consulting forscht sie heute an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg zu KI und Macht aus einer feministischen Perspektive. Sie ist Co-Founderin von enableYou und feminist AI sowie eine gefragte Speakerin.

Jan Hendrik Ax, geboren 1992, studierte Design und Information/Kommunikation an der Münster School of Design. Seit 2018 ist er als Freelancer für verschiedene Agenturen und Verlage tätig. Seine Arbeiten erscheinen u.a. in der FAZ und Psychologie Heute. Er lebt in Münster.



Softcover

Eva Gengler, Mareike Graepel
Feministische KI

Wie wir Künstliche Intelligenz gestalten sollten, um die Welt für alle gerechter zu machen
Softcover · 240 Seiten · WG 1973
Format 13,6 x 21,0 cm · 50 Illustrationen
illustriert von Jan Hendrik Ax

ISBN 978-3-95728-937-7
€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ET 27.02.2025



Zugänglich und verständlich:
Warum KI oft sexistisch und mehrfach diskriminierend ist, welche gesellschaftlichen Probleme daraus entstehen und wie sich das ändern lässt

Geballte Kompetenz: Eva Gengler forscht zur feministischen KI und wie dadurch schneller und effektiver in ausgrenzende und unterdrückende Machtstrukturen eingegriffen werden kann

Mithilfe von KI zur inklusiven und gleichberechtigten Gesellschaft

In einer Welt, in der künstliche Intelligenz (KI) zunehmend unsere Entscheidungen prägt, offenbart sich eine unbequeme Wahrheit: Diese Systeme sind nicht neutral. Von patriarchalen Strukturen durchdrungen, benachteiligt KI oft Frauen, People of Color und andere marginalisierte Gruppen in Bereichen wie Recruiting, Kreditvergabe und generativer KI. Eva Gengler forscht zu KI und Macht aus einer feministischen Perspektive. Sie zeigt, wie tief Ungerechtigkeiten in Gesellschaft und KI verwurzelt sind und wie ein kritischer, intersektionaler Feminismus helfen kann, diese Machtstrukturen aufzubrechen. Ihr Buch ist ein Aufruf an uns alle, feministische KI zu gestalten und zu nutzen, um eine gerechtere Welt zu schaffen.



Change is female
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-632-1



Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung
(Kontakt: presse@knesebeck-verlag.de)

UNSER AKTIONSPAKET ZUM JAHRRESSTART FÜR SIE

ET
30. Dezember
2024



Ein Ohrensessel, zwölf Fragen und eine Reise zu dir selbst
€ [D] 12,00 · € [A] 12,40
ISBN 978-3-95728-922-3



Heute fange ich an
€ [D] 16,00 · € [A] 16,50
ISBN 978-3-95728-771-7



Chips im Bett und Yoga im Park
€ [D] 16,00 · € [A] 16,50
ISBN 978-3-95728-483-9



Atlas of Happiness
€ [D] 16,00 · € [A] 16,50
ISBN 978-3-95728-271-2



Erwecke die Göttin in dir
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-892-9



Krieger, Hund & Sonnengruß
€ [D] 18,00 · € [A] 18,50
ISBN 978-3-95728-720-5



Mit der Kraft des Mondes
€ [D] 16,00 · € [A] 16,50
ISBN 978-3-95728-803-5



Autor/in, Titel	ISBN/GTIN	Menge	Preis [D]
Tanja Köhler, Ein Ohrensessel, zwölf Fragen und eine Reise zu dir selbst	978-3-95728-922-3	5	€ 12,00
Alissa Levy, Heute fange ich an	978-3-95728-771-7	5	€ 16,00
Alissa Levy, Chips im Bett und Yoga im Park - Self Care ganz entspannt	978-3-95728-483-9	3	€ 16,00
Megan Hayes, Atlas of Happiness	978-3-95728-271-2	3	€ 16,00
Alison Davies, Erwecke die Göttin in dir	978-3-95728-892-9	2	€ 22,00
Lucy Greeves, Krieger, Hund und Sonnengruß - Legenden und Mythen des Yoga in 30 Posen	978-3-95728-720-5	2	€ 18,00
Alison Davies, Mit der Kraft des Mondes	978-3-95728-803-5	2	€ 16,00
Aktionspreis	9783957289797		€ 191,40

Konditionen: 45% Rabatt, volles RR



Innenseiten



♥

**12 FRAGEN UND
WARUM KLARHEIT
DER BEGINN VON ALLEM IST**

Was für ein Durcheinander. Mein Herz war erschöpft, mein Körper genervt und mein Kopf so unglaublich voll. Gefüllt mit Gedanken, die sich in rasanter Geschwindigkeit ständig in die Quere kamen und sich ohne Rücksicht auf Verluste die Vorfahrt nahmen. Sich gegenseitig abdrängten, verdrängten, auf andere Pfade führten und dadurch wieder aus meinem Bewusstsein verschwanden. Allerdings nur, um kurze Zeit später an einer anderen Ecke wieder aufzutreten. Ich bekam keinen klaren Gedanken zu fassen. Nicht einen einzigen. Ideenflüchtiges Denken, so nennen wir Psychologen das. In diesem Fall allerdings nicht pathologisch – also krankhaft – sondern der Situation geschuldet. Innerlich war ich an einem Punkt in meinem Leben angekommen, von dem ich instinktiv und in aller Klarheit wusste: „So wie jetzt kann und möchte ich nicht mehr weitermachen. Das muss sich ändern. Das soll anders werden.“ Zwar hatte ich keinen blassen Schimmer, was und noch weniger wie ich es ändern könnte. Aber einfach weitermachen wie bisher? Nein, das war definitiv keine Option. Ständig von Termin zu Termin springen. Tausend Rollen gleichzeitig wahrnehmen. Immer unter Strom stehen oder zumindest im Stand-by-Modus sein. Dies und Das und Jenes tun, nur um irgendwann überrascht den Kopf zu heben und festzustellen: Wo ist eigentlich der Tag geblieben? Die Woche? Der Monat? Das Jahr? Mein Leben?

Dieses unscheinbare, fast beiläufige und leise zu mir selbst gesprochene Sätzchen „Das soll anders werden!“ steht inzwischen

3



✈️

**KLARHEIT
UND EINE FRAGE FÜR DICH**

Es war ein Ohrensessel, der ihr die Augen öffnete. Eines Tages entdeckte sie ihn. Ein wunderschöner, leicht almodisch anmutender Ohrensessel aus dunkelbraunem Vintage-Leder. So einen, wie sie ihn sich schon immer gewünscht hatte. Um sich in ihm – eingekuschelt in ihre cremeweiße Lieblingsdecke – eine kleine, aber feine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Mit einer Tasse Cappuccino, dessen süßlicher Geschmack und goldbraune Crema sie auf eine sonnige Kurzreise nach Italien schicken würde. Ein Rückzugsort, um einer wohlthuenden Stille nachzuhängen und ihren Gedanken freien Lauf zu lassen. „Italien ist überall.“ Diese Worte hatte sie einmal einer Freundin geschenkt, als diese ihr von ihrer Sehnsucht nach dem Lebensgefühl in eben jenem Land berichtete, das sie einst erleben durfte und seither fest mit ihm verband. Italien ist überall ... drei unscheinbare Worte, die nicht nur ihre Freundin, sondern auch sie selbst mit einem zarten Wimpernschlag in die hügelige Landschaft der Toskana versetzte. In dieses so besondere, warme Licht, das alles, was sie beschäftigte, in einem ebensolchen Erschienen ließ. Und dadurch für Ruhe in ihrem Kopf, ihrer Seele und ihrem Herzen sorgte.

Als der Sessel nach wochenlangem und vor allem sehnsüchtigem Warten endlich geliefert wurde, konnte sie es kaum abwarten, ihn in ihr Arbeitszimmer zu stellen. Sie behauptete oft und aus tiefster Überzeugung, einen der schönsten Arbeitsplätze der Welt zu haben. Lichtdurchflutet, mit direktem Blick auf eine sich weit ausdehnende Wiese, die fließend in die zauberhafte Bergwelt ihrer Heimat übergang. Eine Wiese, die im Frühling im kräftig-frohli-

7



Tanja Köhler, geboren 1968, lebt am Fuße der Schwäbischen Alb. Die mehrfach ausgezeichnete Diplom-Psychologin, Bestsellerautorin und systemische Beraterin praktiziert seit über 20 Jahren als Coach und ist wöchentlich mit *Sag mal Tanja?!* auf antenne 1 Neckarburg Rock & Pop zu hören. Sie liebt gute Gespräche, leckeren Cappuccino und ausgedehnte Streifzüge in der Natur mit ihrem Hund.

Aktion



Softcover

Tanja Köhler
Ein Ohrensessel, zwölf Fragen und eine Reise zu dir selbst

Eine Erzählung über die Kraft der Veränderung
Softcover · 128 Seiten · WG 1481
Format 11,0 x 18,0 cm

ISBN 978-3-95728-922-3
€ [D] 12,00 · € [A] 12,40
ET 30.12.2024

✍️

**Narrative Lebenshilfe mit hoher
Absenderkompetenz von
Diplom-Psychologin und
Bestsellerautorin Tanja Köhler**

**Eine Reise zu sich selbst: mit
zwölf Fragen Klarheit im eigenen
Leben schaffen, Altes loslassen
und Veränderungen anstoßen**

**Inspirierend, lebensnah und
bestärkend: eine kurzweilige
Geschichte, die Orientierung bei
den großen Lebensfragen gibt**



**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

**Eine innere Reise zu Glück
und Veränderung**

Alles beginnt mit der Suche nach dem richtigen Platz für einen Ohrensessel. Dabei betreten wir die Gedankenwelt einer Frau und begleiten sie auf einer inneren Reise. Gemeinsam mit ihr gewinnen wir Erkenntnisse und werden zum Nachdenken über unsere eigene Lebenssituation angeregt. Wie wichtig sind wir uns selbst? Wonach sehnen wir uns? Und was tun wir dafür, ein glückliches Leben zu führen? Diese wirklichkeitsnahe Erzählung über die Kraft der Veränderung stellt uns zwölf große Fragen. Und sie schenkt uns die Gewissheit, dass wir in unsere Antworten hineinwachsen dürfen und dass wir, genau wie die Frau, unseren ganz persönlichen Wohlfühlort finden werden.



Rauhnächte für Paare - 12 Tage nur für euch
€ [D] 18,00 · € [A] 18,50
ISBN 978-3-95728-883-7



Rauhnächte - 12 Tage nur für dich
€ [D] 18,00 · € [A] 18,50
ISBN 978-3-95728-715-1



Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung
(Kontakt: presse@knesebeck-verlag.de)

Innenseiten

KAPITEL 1

Jeder dieser Glaubenssätze sagt dafür, dass wir anders leben, als wenn wir ihn nicht hätten. Wie sich von seinen Glaubenssätzen einengen lässt, verleiht Lebensqualität, Freude, Neugier, Spaß, Abenteuerlust und viele gute Jahre.

Die Autorin und Musikerin Bronnie Ware schrieb den Bestseller 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten, die ihr Leben verändern werden, nachdem sie als Krankenschwester auf Palliativstationen arbeitete. Eins dieser Dinge ist: «Ich habe mir nicht erlaubt, glücklicher zu sein.»

Wie kommt es aber, dass wir uns selbst nicht erlauben, glücklich zu sein? Der effektivste Weg dabei liegt in unserem eigenen Kopf. Glaubenssätze sorgen dafür, dass wir uns nicht erlauben, glücklicher zu sein. Wir verbieten es uns mit dem Geplapper im Kopf.

Eigentlich ist es ja paradox, noch nie ging es der Menschheit (in der Mehrheit) so gut wie jetzt. Der US-amerikanische Psychologe Steven Pinker sagte 2012 im Gespräch mit der Frankfurter Rundschau: «Man muss nur den Verlauf der Geschichte in den Blick nehmen, um genau das zu erkennen. Viele Krankheiten konnten besiegt werden, die Menschen leben länger, die Gewalt nimmt ab, die Bildung zu.»

Trotzdem geht es uns wieder immer schlechter, trotzdem erlauben wir uns nicht, glücklicher zu sein, trotzdem haben wir uns mit unseren eigenen Gedanken vom Leben ab. Wir haben durchschnittlich 77 Jahre zu leben, und wenn wir nicht aufpassen, vermissen wir uns all die schönen Jahre aufgrund von Dingen, die wir annehmen. Unsere unsichtbaren Gedanken können uns ganz schön die Tour vermissen.

UNSER GEHIRN UND UNSERE GEDANKEN

Hier ein paar Zahlen der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde von 2023:

27,8 %

IN DEUTSCHLAND WIRD JEDER JAHR ETWA 27,8 % DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG VON EINER PSYCHISCHEN ERKRANKUNG BETROFFEN. DAS ENTSPRICHT RUND 17,8 MILLIARDEN BETROFFENEN PERSONEN.

15,4 % DIE HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN SIND ANGSTSTÖRUNGEN.

9,8 % GEFOLGT VON AFFEKTIVEN STÖRUNGEN, WIE Z.B. DEPRESSIONEN.

5,7 % SONNE STÖRUNGEN DURCH ALKOHOL ODER MEDIKAMENTEN KONSUM.

KAPITEL 1

Der menschliche Neocortex ist dreimal größer als der des Schimpansen, unserem nächsten Verwandten. Der Neocortex ist das logische Gehirn, hier werden Probleme gelöst, die Zukunft geplant und verschiedene Zukünfte hergestellt.



UNSER GEHIRN UND UNSERE GEDANKEN

gemeldeten Autos 2023 weit. Ihr Gehirn wird Ihnen eine andere, wesentlich höhere Zahl ausgespuckt haben aufgrund der wirklich getroffenen Aussage »Es gibt wirklich ungewöhnlich viele weiße Autos!«

Genau funktioniert unser Gehirn jeden Tag. Wir denken einem Gedanken, nehmen an, er sei wahr, suchen und finden entsprechende Beweise dafür und konstatieren dann, die Wahrheit zu kennen. Je nach Gedanke fühlen wir uns dann oft auch noch schlecht, wir verkrampfen und bekommen Verspannungen - auf Grundlage eines Gedankens, der oft nicht mal wahr ist!

Wir beginnen Kriege wegen solcher ausgefachten Wahrheiten, streiten mit den Menschen, die wir lieben. Wir beschäftigen uns im Netz oder scheuen uns in Talkshows an. Und alles nur, weil wir der Meinung sind, die Wahrheit zu kennen.

Der menschliche Neocortex ist dreimal größer als der des Schimpansen, unserem nächsten Verwandten. Der Neocortex ist das logische Gehirn, hier werden Probleme gelöst, die Zukunft geplant und verschiedene Zukünfte hergestellt. Hier wohnt außerdem das Langzeitgedächtnis. Wir können mit diesem ausgefachten Neocortex den Faust schreiben, Raketen erfinden und um Pizza Hawaii ausdenken, wir können uns »Krone der Schöpfung« nennen und uns dann damit so krank und unglücklich denken wie keine andere Spezies auf diesem Planeten.

Wir sind in der Lage, uns mit unseren Gedanken krank zu denken und unser Immunsystem mit fruchtlosem Grübeln zu schwächen. Nicht zu vergessen die Angst. Wir Menschen in der westlichen Welt denken uns auch mit Jahren in die Angst und damit in den Überwachungsstaat. Weil wir im Fernsehen immer wieder von Überfällen, Mord und Terroranschlägen hören, denken wir, die Welt wäre schlechter, als sie tatsächlich ist. Da ist sie wieder, die logistische Verzerrung. Denn über all die Menschen, die sich friedlich und gesetzeskonform verhalten und anderen helfen, wird schlichtweg nicht berichtet.

Ausgelöst durch diese Verfügbarkeitsheuristik werden Großstädte immer mehr mit Überwachungskameras gepflastert. In London kommen mittlerweile rund 68 Kameras auf 1.000 Einwohner, Berlin liegt in



Softcover

Diane Hielscher

Sei glücklich, älter wirst du sowieso

Was du ab heute für ein langes und zufriedenes

Leben tun kannst

Softcover · 240 Seiten · WG 1481

Format 15,0 x 21,5 cm

ISBN 978-3-95728-927-8

€ [D] 25,00 · € [A] 25,70

ET 20.03.2025



Wie ein gutes und zufriedenes Leben im Alter möglich ist und was man dafür heute schon tun kann

Aktuelle Erkenntnisse aus Neurologie und Glücksforschung, unterhaltsam und verständlich umgesetzt in einer »Anleitung zum glücklichen Älterwerden«

Bekannt u.a. aus den Podcasts Achtsam und Länger gut leben mit bis zu 30.000 Hörer:innen pro Folge

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben – jetzt und im Alter

Wenn es um ein gesundes und glückliches Leben geht, wissen wir bereits, dass wir Sport machen sollten, wie wichtig Ernährung ist und dass Stress uns krank macht. Aber was ist mit unserer Seele? Wie können wir bewusst und gezielt unsere Gedanken und Gefühle einsetzen, um glücklich zu altern? Diane Hielscher enthüllt, wie wir unsere Annahmen über das Älterwerden hinterfragen und aktiv formen können. Mit einem ganzheitlichen Ansatz, basierend auf Glücksforschung, Psychologie und Neurologie, bietet dieses Buch konkrete Strategien, um das Älterwerden glücklich zu gestalten. Das Beste daran? Wir müssen für die positiven Effekte nicht auf das Alter warten, denn sie beginnen sofort!



Diane Hielscher ist Radiomoderatorin, Podcasterin und Autorin. Sie beschäftigt sich mit den Themen Neurologie, Psychologie und Philosophie, auch »bewusst leben« gehört zu ihren Spezialgebieten. Sie wurde mit dem »Deutschen Radiopreis« ausgezeichnet. In der Begründung der Jury hieß es: »Sie hat überraschende Zugänge zu komplexen Sachverhalten und vermittelt diese frisch, pointiert und unterhaltsam.«

Innenseiten

01

KÖRPER

WORUM GEHT'S?

- Verständnis entwickeln, wie körperliche und mentale Gesundheit sich beeinflussen.
- Zusammenhänge erkennen, die auf Euch zutreffen – damit Ihr diese nutzen könnt, um Euch besser zu fühlen.
- Ein bewusster Umgang mit Ernährung, Bewegung, Schlaf und Genussmitteln

ORIENTIERUNGSFRAGEN

- Stellt Euch vor, vier Wochen lang keinen Alkohol zu trinken – was macht das mit Euch?
- Wenn Ihr überlegt, Euch zu belohnen, Ihr Euch etwas Gutes tun wollt – dann spielt Essen dabei häufig eine Rolle?
- 10.000 Schritte pro Tag? Kein Problem oder absolute Ausnahme?
- Schlaft Ihr schnell und problemlos ein? Auch ohne Fernseher?
- Ist das Letzte, dem Ihr vor dem Schlafengehen und das Erste, dem Ihr nach dem Aufstehen Eure Aufmerksamkeit widmet, Euer Handy?
- Treppe oder Fahrstuhl?
- Ihr würdet Euch ja gerne gesünder ernähren/ mehr bewegen/regelmäßiger ins Bett gehen/ mit dem Rauchen aufhören/weniger Kaffee/ Alkohol trinken, aber ...

Kapitel 2 | Stress & Ressourcen

Einleitung

Bevor ich lasiege, eine Frage an Euch: Wie voll ist Euer Akku gerade? Nein, nicht der vom Smartphone oder Tablet, sondern Euer persönlicher Akku? Wenn Ihr an der Seite Eures Kopfes ein Display hättet, welche Zahl stünde dort gerade?

- ▶ roter Bereich 0-25 %
- ▶ oranger Bereich 25-50 %
- ▶ gelber Bereich 50-75 %
- ▶ grüner Bereich 75-100 %

Und da sind wir schon mitten im Thema. Statt Euch mit Modellen und Theorien (und immerhin haben wir im vorigen Kapitel ja schon den Säbelzahntiger getroffen) rund um Stress zu kommen ist mir wichtiger, Euch ein Werkzeug an die Hand zu geben, das Ihr ab sofort ganz einfach jeden Tag und in jedem Kontext nutzen könnt: die Akku-Metapher.

Kapitel 2 | Stress & Ressourcen

CHECK YOUR BATTERIES

Egal, wie sehr wir uns bemühen – so Begriffe wie »Stress«, »Ressourcen«, »mentale Gesundheit« etc. bleiben irgendwie immer abstrakt, schwer greifbar. Und vor allem sind viele davon zu komplex, um sie wirklich im Alltag anzuwenden. Was genau heißt denn eigentlich »ich bin gestresst«?

Deswegen arbeite ich gerne mit der Akku-Metapher. Denn genau wie unsere omnipräsenten Begleiter, unsere Smartphones, haben auch wir einen Akku und damit eine begrenzte Menge an Energie, die uns zur Verfügung steht. Zur Wahrheit gehört aber leider auch: die meisten von uns kümmern sich besser um ihren Smartphone-Akku als um ihren eigenen...

Zu den Dingen, die wir gemeinsam haben zählt eben unter anderem, dass die Energie irgendwann nicht mehr reicht. Das Smartphone ist an dieser Stelle im wahrsten Sinne des Wortes smarter als viele von uns – denn es schaltet sich irgendwann einfach ab. Was hingegen tun wir Menschen? Nichts. Oder eher: wir machen weiter, als ob nichts wäre – die Präsentation muss schließlich noch fertig werden, die Wäsche noch abgehängt und Instagram bis zu Ende durchgescrollt werden – keine Zeit für Akku laden.

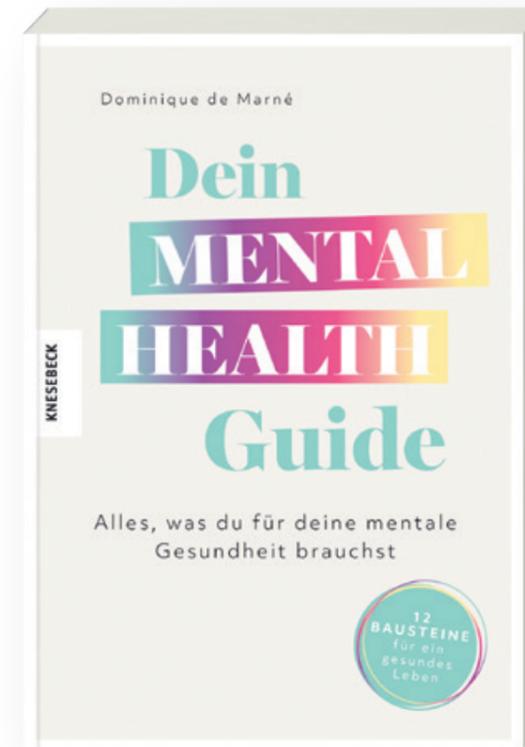
Und genau wie unsere Smartphones haben auch wir Menschen verschiedene Apps in unserem Leben – manche von ihnen kosten uns kaum Energie, laden uns regelmäßig auf. Andere kosten ganz schön viel Saft und Kraft. Und je nachdem, welche Apps wir wie auf dem Handy nutzen, hält der Akku länger oder ist nach Kurzem schon wieder leer. Wenn ich grafisch anspruchsvolle Spiele zocke oder YouTube-Videos streame, zerschneide den Apps hin und herpringle bei voller Bildschirmhelligkeit und aktivierten Notifications reicht der Akku nicht so lange, wie



Softcover

Dominique de Marné
Dein Mental Health Guide
 Alles, was du für deine mentale Gesundheit brauchst - 12 Bausteine für ein gesundes Leben
 Softcover · 240 Seiten · WG 1481
 Format 15,0 x 21,5 cm

ISBN 978-3-95728-935-3
 € [D] 25,00 · € [A] 25,70
 ET 23.01.2025



Ein niedrigschwelliges, unterhaltsam geschriebenes Einstiegs- und Grundlagenwerk zur mentalen Gesundheit – wissenschaftlich fundiert und praxisnah

Täglicher Begleiter, der motiviert und dabei unterstützt, mentale Überbelastung dauerhaft zu überwinden

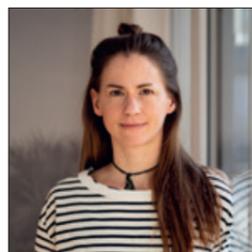
Ganzheitlicher Ansatz mit hilfreichen Tools und Übungen

Die Bausteine der mentalen Gesundheit

Unsere Zähne? Pflegen wir natürlich! Und unsere mentale Gesundheit? Sie zu erhalten, kann genauso einfach sein. Dominique de Marné zeigt, wie es geht! Mithilfe von zwölf Bausteinen vermittelt sie unterhaltsam relevante Informationen und hilfreiche Tipps zur Mental Health. Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk für den Umgang mit Emotionen, Krisenkompetenz und Achtsamkeit – häppchenweise und praxisnah. Dabei geht es nicht nur um »Me-Time« und »Feelgood-Strategien«. Wir erfahren, wie wir psychischen Erkrankungen vorbeugen und aktiv unsere mentale Gesundheit verbessern können – und dabei Spaß haben. Dieses Buch macht jeden gesünder und glücklicher – ein Muss für unsere schnelllebige Welt.



Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung (Kontakt: presse@knesebeck-verlag.de)



Dominique de Marné zeigt, wie viel Spaß mentale Gesundheit macht und warum sich unser Blick auf Mental Health verändern muss. Nachdem sie selbst 15 Jahre lang psychisch krank war, ändert sie heute, dass und wie über das Thema gesprochen wird – offener, früher, normaler. Sie ist Unternehmerin, Autorin, Rednerin und eine der führenden Mental-Health-Referentinnen mit Expertise aus Erfahrung in Europa.

Innenseiten



Das Imbole-Fest

Das Imbole-Fest ist auch als Tag der heiligen Brigida bekannt, an dem die Erntedankfesten des Frühlings. Für Christen ist es die Festung der ersten Schatzgrube (auch wenn, wie es oft bei christlichen Traditionen, Santa Brigida von der heilighen Glanz Brigida war, eine der mächtigsten im katholischen Pantheon). Traditionell wurde Imbole am Vorabend des 1. Februar begangen, wenn sich die Gläubigen auf den Besuch von Brigida vorbereiteten, ein Bildnis aus Heilighen und Rosen anfertigten, anständigen und über Nacht in einem Korb legten. Am nächsten Tag wurden Kerzen, Linsen und Frühlingszwiebeln als Zeichen der Rückkehr der Sonne. Man machte heilige Bräunen und Quellen auf, um Reichtum und Fruchtbarkeit zu bekommen und spritzte Wasser auf die nackte Haut, um sie zu reinigen und vor der Winterkälte zu schützen. In einem Jahr gingen meine Familie und ich am Tag von Imbole an einem klaren, kalthabigen Knollfluss entlang, der sich durch den Dorf East Meon auf seinem Weg hinunter zum Meer schlängelte. Der Fluss fließt auch durch Ende und Sauf von Hampshire, bis er den kleinen Hafen von Hill Head erreicht, wo er sich in den salzigen See ergießt. Feuerstein-Pfeilspitzen und Messer aus steinernen und eisernen Stoffen wurden hier ausgegraben, und man glaubt, dass die Kelten den Fluss Meon als Hafen genutzt haben. Als die Römer um Chr. eintrafen, bauten sie eine große Festung, die später als Perchester Castle bekannt wurde, um ihre Garnison zu schützen und den Hafen von Portsmouth gegen andere Eindringlinge zu verteidigen. Im Mittelalter wurde die Gegend zu einem herrlichen See, in dem Getreide aus Hampshire gegen französische Weine getauscht wurde, bevor man sich anderen profitablen Branchen wie dem Schiffsbau, dem Erdbeeranbau, der Herstellung von Schornsteinröhrchen, Ledergerbereien, Tapeten und Ziegelherstellung widmete. Das örtliche Ton wurde für die Herstellung der berühmten 'Farnham Red'-Ziegel genutzt, aus denen die Londoner Royal Albert Hall erbaut wurde. Aber wie waren 20 Meilen vom Hafen entfernt, 20 Meilen vom Meer, in einem ruhigen Dorf, wo wir, auf einer Sommerreise am Fluss sitzend, Zaunhühner und Meisen beobachteten, die über die mit Brombeeren besetzten Ufer flogen, die Luft mit einem grünen Winterfarn verhangen. Und während der Rest der Welt schlief, um Rhythmen ohne Herbstfarben, Kastanienhüllen in den Boden gedrückt schauten wir zu, wie der Fluss alles in Bewegung hielt. Die Vögel und Arten, die sich durch die Landschaft schlängeln und sie vor Stagnation bewahren. Wir sahen eine große Bachstelze die Mauer entlang fliegen, auf der Suche nach Insekten. Die gelber Unterarm schaute keine Verwirrung wie ein Zermuschelbuch. Ein Stück weiter wurde unsere Aufmerksamkeit wurde auf einen kleinen, rotlich-gelben Vogel gezogen, der hinter der Bachstelze geflügel war und ins Wasser hinunter spürte. Er war schlaflos, im Nachmittagslicht fast

Das Imbole-Fest

Was gibt es zu essen?

Der Sommer gibt unsere Teller zum Anschlag mit sonnigen Obst und Gemüse. Wenn du das Glück hast, selbst anbauen zu können, genieße die Spielzeit, wenn Beeren und andere Obstbäume deine Pflanzen besetzen und das Jahresrad weiterdrehen. Genieße das Obst Gemüse, Salat, Sommerbeeren und die ersten neuen Kartoffeln, die aus dem Boden sprießen. Eine so oft wie möglich drücken und versagen gegen Saisonende auf keinen Fall die Früherbäuer und Obstgärtnerinnen.

JUNI

Auberginen, Blattkohl, Blumenkohl, Broccoli, Brunnenkresse, Chicorée, Chilis, Dicke Bohnen, Erbsen, Erdbeeren, Frühkartoffeln, Frühkartoffeln, Gurken, Himbeeren, Kürbisse, Kohlrabi, Paprika, Quallen, Rhabarber, Radieschen, Rote Beete, Rote Johannisbeeren, Röhren, Rucola, Salat, Sommerpflaume, Schwarze Johannisbeeren, Spargel, Spitzkohl, Squash, Stachelbeeren, Stangenbohnen, Tuglaren, Zucchini.

JULI

Auberginen, Blattkohl, Blumenkohl, Broccoli, Chicorée, Chilis, Dicke Bohnen, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Frühkartoffeln, Frühkartoffeln, Grüne Pflaumen, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Kürbisse, Kohlrabi, Kürbisse, Kumpeln, Knoblauch, Leguminosen, Mangold, Quallen, Rhabarber, Radieschen, Rote Beete, Rote Johannisbeeren, Röhren, Rucola, Sommerpflaume, Schwarze Johannisbeeren, Spitzkohl, Squash, Stachelbeeren, Stangenbohnen, Tomaten, Zucchini, Zucchini.

AUGUST

Auberginen, Blattkohl, Blumenkohl, Broccoli, Brunnenkresse, Chicorée, Chilis, Dicke Bohnen, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Frühkartoffeln, Frühkartoffeln, Grüne Pflaumen, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Kürbisse, Kohlrabi, Kürbisse, Kumpeln, Knoblauch, Kürbisse, Lauch, Leguminosen, Mais, Mangold, Paprika, Pfirsich, Pflaumen, Pflaumen, Pflaumen, Rhabarber, Radieschen, Rhabarber, Rote Beete, Rote Johannisbeeren, Röhren, Rucola, Sommerpflaume, Schwarze Johannisbeeren, Spitzkohl, Squash, Stachelbeeren, Stangenbohnen, Tomaten, Weißkohl, Zucchini, Zucchini, Zucchini.



Naturbeobachtung, Mondphasen oder traditionelle Rituale: die Energie des heidnischen Jahreskreises nutzen für ein achtsames Leben im Rhythmus der Natur

Ein stimmungsvolles Jahreszeitenbuch mit Inspiration und Information, Tier- und Pflanzenkunde, Rezepten, DIYs, spielerischen Aktivitäten und vielem mehr



Hardcover

Tiffany Francis-Baker
Im Flow mit den Jahreszeiten
achtsam, neugierig und kreativ
Hardcover · 256 Seiten · WG 1481
Format 18,9 x 24,6 cm · 232 Illustrationen
übersetzt von Kathrin Köller

ISBN 978-3-95728-928-5
€ [D] 25,00 · € [A] 25,70
ET 27.02.2025



Leben im Rhythmus der Natur

Inspiziert vom heidnischen »Rad des Jahres«, entführt Tiffany Francis-Baker uns in die Natur und zeigt, wie wir eine gesündere Beziehung zu uns selbst und unserer Umwelt aufbauen können – selbst in hektischen Zeiten. Dabei verbindet sie praktische Ratschläge mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Vorteile einer saisonalen, achtsamen Lebensweise. Jedes Kapitel widmet sich einer Jahreszeit und bietet hilfreiche Tipps, einfache Anleitungen für kreative DIYs und saisonale Aktivitäten. Dieses Buch ist eine Ode an die Natur, gefüllt mit inspirierenden Worten, fantasievollen Bastelarbeiten, informativen Texten und großzügigen Illustrationen – und zeigt uns einen Weg zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden.



Tiffany Francis-Baker, Autorin und Illustratorin, lebt mit ihrer Familie auf einer kleinen Farm in den South Downs, im süd-englischen Hampshire. Inspiration für ihre Bücher schöpft sie aus der Natur, für deren Erhaltung sie sich als Mitglied des Hampshire Wildlife Trust einsetzt. Zudem ist sie Mitglied der British Horse Society und engagiert sich als Schutzbeauftragte im örtlichen Nationalpark.

Innenseiten

7 — Balance und Proportionen

Hast du schon einmal ein Outfit getragen, das rein technisch funktionieren sollte, es war aber einfach nicht dein? Hast du versucht, ein Outfit nachzubilden, das du auf Social Media gesehen hast, aber es fühlte sich irgendwie nicht richtig an? Der Grund ist mangelnde Ausgeglichenheit. Du musst die Proportionen abstimmen, damit das Outfit nicht zu eindimensional wirkt.

Wenn du den Oversized-Trend ausprobieren willst, willst du wohl kaum alle Kleidungsstücke oversized tragen. Bei manchen Menschen funktioniert das, aber die meisten würden in ihrem Outfit versinken.

Bleib daher bei nur einem Teil - zum Beispiel ultraweit geschnittene Hosen mit einem enger anliegenden Top. Bei der Wahl der Accessoires solltest du auch an Ausgeglichenheit denken. Zum Beispiel klöbige Loafers mit schmal geschnittenen Hosen und einem oversized Blazer, oder ahorn-toe Stiefeletten oder Riemchen-Highheels mit weitgeschnittenen Hosen und einem engen Top. Halte bei allem die Waage, damit das vollständige Outfit wie aus einem Guss erscheint.

Die Drittel-Regel

Die Drittel-Regel eignet sich besonders, wenn es um die Proportionen eines Outfits geht. Sie kommt ursprünglich aus der Kunst, Fotografie und Architektur, aber sie greift auch in der Mode. Teilt du deinen Körper mit deiner Kleidung in zwei Hälften, kann dies weniger schmeichhaft und eher geworungen wirken. Obwohl es nicht verboten ist, 50:50 zu teilen, wird es dadurch schwieriger, die Balance zu halten. Versuch stattdessen, einen sichtbaren Break in deinem Outfit zu erschaffen, der deinen Körper in einen Ein-Drittel-Teil und in einen Zwei-Drittel-Teil unterteilt. Dadurch bekommst dein Look ein klareres, gewollteres Finish und deine Beine wirken länger. Probier's aus.

Indem du verschiedene Proportionen austestest, erfährst du, was mit deinem Körper und deinem persönlichen Stil am besten funktioniert. Vergiss nicht: Der Schlüssel ist, den einzigartigsten persönlichen Stil anzunehmen, den du in deinem Fashion Manifesto beschrieben hast, indem du genau überlegst, was jedes einzelne Teil zur übergeordneten Komposition deines Outfits beiträgt.

90 91

11 — Farbe und Print

Colour Blocking Statt Farben nach Belieben zu kombinieren, bleibst du dem Farbblock-Look treu. Die dafür geeignetsten Farben liegen sich im Farbkreis gegenüber oder nebeneinander.

Analoge Farbtöne Die nebeneinanderliegenden Farben in einem Farbkreis nennt man analoge Farbtöne. Du kannst sie gut kombinieren, da sie weniger kontrastreich sind.

Denim gilt als neutral, daher eignet er sich als Ausgangspunkt für neue Farben. Du kannst zwei verschiedene Jeanstöne für einen Doppel-Denim-Look kombinieren, oder versuchsweise verschiedene Farben ergänzen.

Umhügte Farben gilt es zu meiden: Das Auge soll das Outfit als zusammenhängenden Look wahrnehmen und nicht als konkurrierende Einzelteile. Du kannst zum Beispiel einen auffällig hellroten Mantel mit grauen Hosen, einem einfachen weißen Hemd und Animalprint-Schuhen kombinieren. Nichts davon konkurriert mit dem Star der Show, dem Mantel. Ich glaube übrigens nicht, dass Schwarz und Rot besonders gut zusammenpassen, da das Schwarz sich mit dem Rot beifügt, sie harmonisieren nicht, und es ist viel besser, eine hellere neutrale Farbe zu wählen.

Ich will nicht behaupten, dass du kein komplett buntes Outfit tragen solltest, aber wenn du es tust, sollten die Farben ausgewogen sein und vergiss nicht, Struktur und ein wenig Spannung zu integrieren. Kombiniere nicht viele verschiedene Farben von unterschiedlichen Teilen des Farbkreises, denn dann wirkt dein Outfit chaotisch und unüberleg. Stattdessen solltest du zu Beginn mit analogen Tönen oder komplementären Tönen experimentieren.

Komplementäre Farbtöne Sich im Farbkreis gegenüberliegende Farben heißen Komplementärfarben. Du kannst von ihnen aus Richtung Kleinfarbe gehen, um verschiedene Nuancen zu mischen. Diese Art, Farben zu tragen, ist sehr schmeichhaft, weil sie sich gegenseitig ergänzen.

Neutralfarben Experimentier ruhig mit Neutralfarben. Wenn du Schwarz liebst, fag ihm einfach mal Braun, Khaki, Marineblau, Grau, und so weiter hinzu. Liebst du Weiß, probiere Cremetöne, blasses Pastell, helles Grau, und so weiter. Das verleiht deinem Outfit eine gewisse Tiefe.

132 133

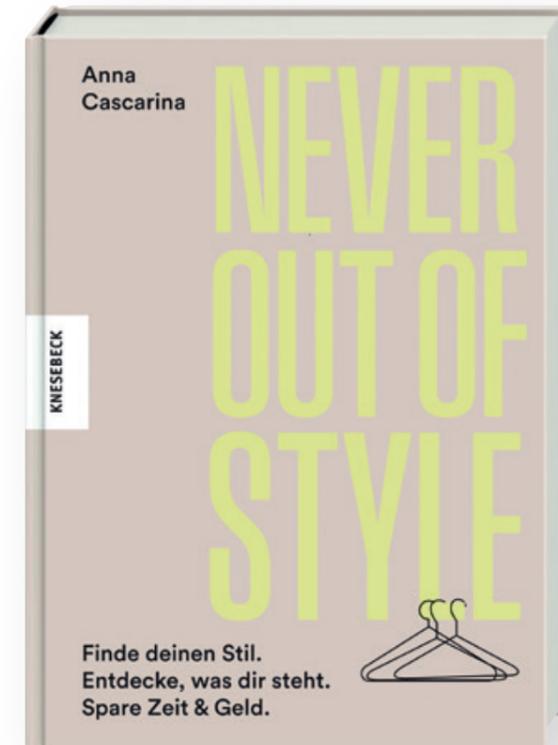


Hardcover

Anna Cascarina
Never Out of Style

Finde deinen Stil. Entdecke, was dir steht. Spare Zeit & Geld.
Hardcover · 192 Seiten · WG 1485
Format 13,0 x 17,8 cm · 61 Illustrationen
übersetzt von Kordula Witjes

ISBN 978-3-95728-945-2
€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ET 27.02.2025



Stilvoll durchs Leben

In diesem einzigartigen Modeguide erfahren wir nicht nur alles Wissenswerte über die Capsule Wardrobe, It-Pieces und vermeintliche Modesünden - wir werden auch aktiv dazu angeleitet, unseren eigenen Stil zu finden. Das Buch von Anna Cascarina ist mehr als ein Ratgeber: Es ist ein Workbook, das uns auf eine persönliche Stilreise mitnimmt, an deren Ende wir nicht nur unsere Kleidungsstücke kennen, sondern auch ihre Bedeutung für den eigenen Stil. Zu jedem Kapitel gibt es einen Fragebogen, um Klarheit über die eigenen Stilpräferenzen zu gewinnen. Mit zahlreichen praktischen Tipps und einem Fokus auf Nachhaltigkeit ist dieser Guide der Schlüssel zu einem stilvollen Auftritt.



Mit diesem kompakten Fashion-Guide findet jede:r zum eigenen Stil - und im Kleiderschrank immer das Richtige für jede Gelegenheit

Inklusive Zusatzinfos zu Nachhaltigkeit und Secondhandmode

Mit praktischen Checklisten, Übungen und Worksheets sowie Platz für eigene Notizen und Ideen



Anna Cascarina ist seit über 25 Jahren in der Modebranche als Redakteurin, Stylistin, Dozentin und Content-Creatorin tätig. Sie leitete fünf Jahre lang ihr eigenes Magazin und schrieb für diverse andere Publikationen. Anna hat unter anderem mit Marken wie Marks & Spencer, Free People, Jigsaw, The Outnet und Gap zusammengearbeitet.



Innenseiten

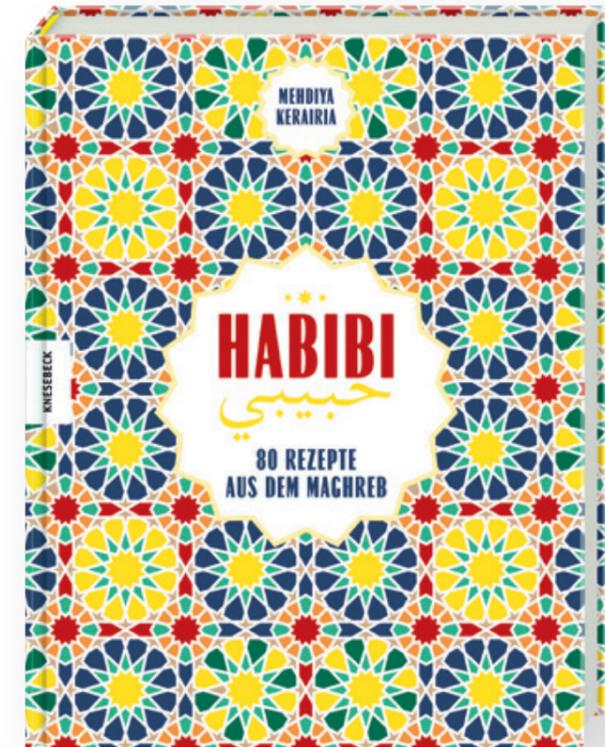


Hardcover

Mehdiya Kerairia
Habibi

80 Rezepte aus dem Maghreb
Hardcover · 248 Seiten · WG 1454
Format 21,0 x 27,0 cm · 140 farbige Abbildungen
übersetzt von Helmut Ertl

ISBN 978-3-95728-839-4
€ [D] 35,00 · € [A] 36,00
ET 20.03.2025



Ein Buch wie der Sommer – die geschmacksintensive und duftende Welt des Maghreb in Rezepten aus Algerien, Marokko oder Tunesien

Volles Aroma durch landestypische Zutaten wie Minze, Kreuzkümmel, Datteln und frisches Gemüse

Authentische Gerichte, kreativ und modern interpretiert

Eintauchen in die aromatisch duftende Welt des Maghreb

Die Küche des Maghreb ist geprägt von Herzlichkeit, Großzügigkeit und familiärer Wärme. Sie steht für Teilen, Geselligkeit sowie Kreativität. Mehdiya Kerairia lädt – ganz im Sinne des Buchtitels *Habibi* (arabisch für »Liebling«) – dazu ein, ihre algerischen Wurzeln kennenzulernen und diese besondere Küche zu entdecken, selbst auszuprobieren und gemeinsam mit Freunden und Familie zu genießen. Dazu präsentiert sie 80 leicht umzusetzende Rezepte, die nach Belieben kombiniert und abgewandelt werden können. Dabei helfen die gut verständlichen Einführungen in jedes Kapitel, die Grundlagen der orientalischen Küche mühelos zu meistern.

Mehdiya Kerairia, Autorin und Foodstylistin mit algerischen Wurzeln, gründete 2013 den Blog *Poiretcactus*, der für seine praktischen Rezepte bekannt ist. Inspiriert von den Aromen der Welt, legt sie besonderen Wert auf Details, die ihre Kreationen visuell ansprechend wie geschmacklich überzeugend machen.



Innenseiten

Verstehen

OKONOMIYAKI

BESCHREIBUNG
Dieser Pfannkuchen wird kalt und lauwarm, heiß und frittiert zubereitet, aber gewöhnlich mit japanischer Mayonnaise.

VERWENDETE TECHNIKEN
Handeln

WANN GEGESSEN?
Wird frisch zubereitet und gegessen. Am besten mit einer heißen Tasse Tee oder Sake.

ZUBEREITUNGSZEIT
Vorbereitung: 15 Minuten
Bereitstellung: 10 Minuten
Gesamt: 25 Minuten

Vertiefen

SPEZIELLE JAPANISCHE ZUTATEN

JAPANISCHE MAYONNAISE
Wird besser als Mayonnaise genutzt, da sie in aller Regel kalter ist.

OKONOMIYAKI SAUCE
Übersetzt: Sauce, hat eine süßliche und saure Note und ist ein unverzichtbares Element für Okonomiyaki.

AONORI
Trockenherb und ist ein wichtiger Bestandteil für Okonomiyaki.

KATSURIBUSHI
Spezialbonito-Flocken, die für Okonomiyaki verwendet werden.

FÜR 4 PERSONEN

REZEPT
100 g Mehl
100 g Wasser
100 g Okonomiyaki Sauce
100 g Katsuribushi

ZUM ANBRICHTEN
2 EL Japanische Mayonnaise
1 EL Okonomiyaki Sauce
1 EL Katsuribushi
1 EL Aonori

Zubereiten

ICHIGO DAIYAKU

1 Zutaten wiegen und abwiegen, dann mit einem Mixer die Streifen fein hacken. Die Masse in 2-3 Minuten zu einem Teig verarbeiten.

2 Alle Teile auf einen quadratischen Blech (ca. 20 x 20 cm) legen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Nach ca. 10 Minuten die Masse in 10-12 Stücke schneiden.

3 Alle Stücke in einer Hand flach rollen. Die Rollen mit einem Nudelholz leicht abflachen und mit einem Nudelholz leicht abflachen. Die Rollen mit einem Nudelholz leicht abflachen.

4 Alle Rollen mit einem Nudelholz leicht abflachen. Die Rollen mit einem Nudelholz leicht abflachen. Die Rollen mit einem Nudelholz leicht abflachen.

5 Die Rollen in einer Hand flach rollen. Die Rollen mit einem Nudelholz leicht abflachen. Die Rollen mit einem Nudelholz leicht abflachen.



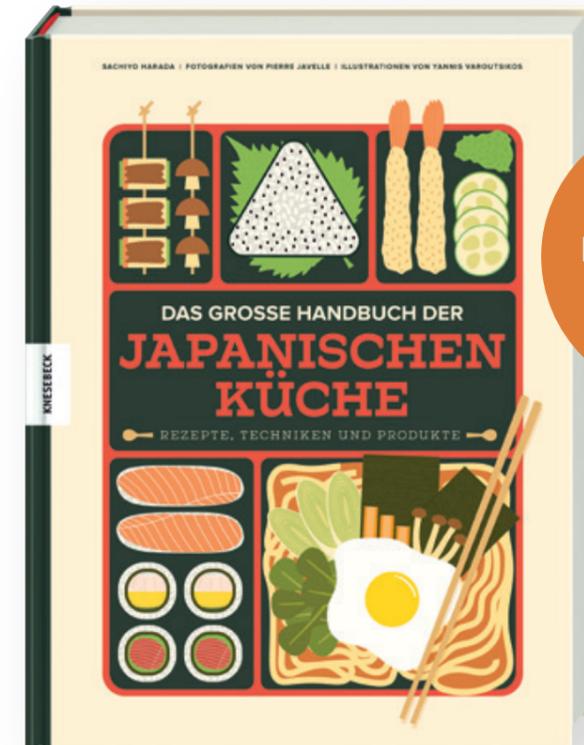
Sachiyo Harada wurde in Hokkaido, Japan, geboren und brachte viele Jahre dort. Heute lebt und arbeitet sie in Paris, wo sie die renommierte Ferrandi-Schule absolvierte und in Spitzenrestaurants tätig war. Als Foodstylistin und Kochbuchautorin schreibt sie für *Madame Figaro Japan* und gibt kulinarische Workshops sowie Kochkurse in Paris und Tokio.



Hardcover

Sachiyo Harada
Das große Handbuch der japanischen Küche
 Rezepte, Techniken und Produkte
 Hardcover · 288 Seiten · WG 1454
 Format 24,4 x 30,8 cm · 630 farbige Abbildungen
 und 70 Illustrationen
 illustriert von Yannis Varoutsikos
 übersetzt von Susanne Schmidt-Wussow

ISBN 978-3-95728-942-1
 € [D] 38,00 · € [A] 39,10
 ET 27.02.2025



RIESIG viel
KOCHSPASS!
 Buch im
XXL Format!

Leicht umsetzbare Rezepte
 japanischer Klassiker,
 verständlich in Schritt-für-
 Schritt-Anleitungen erklärt

Außergewöhnliche Gestaltung
 im XXL-Format mit Quer-
 schnittsansichten und Profitipps
 für Zubereitungstechniken,
 Basisrezepte und Variationen

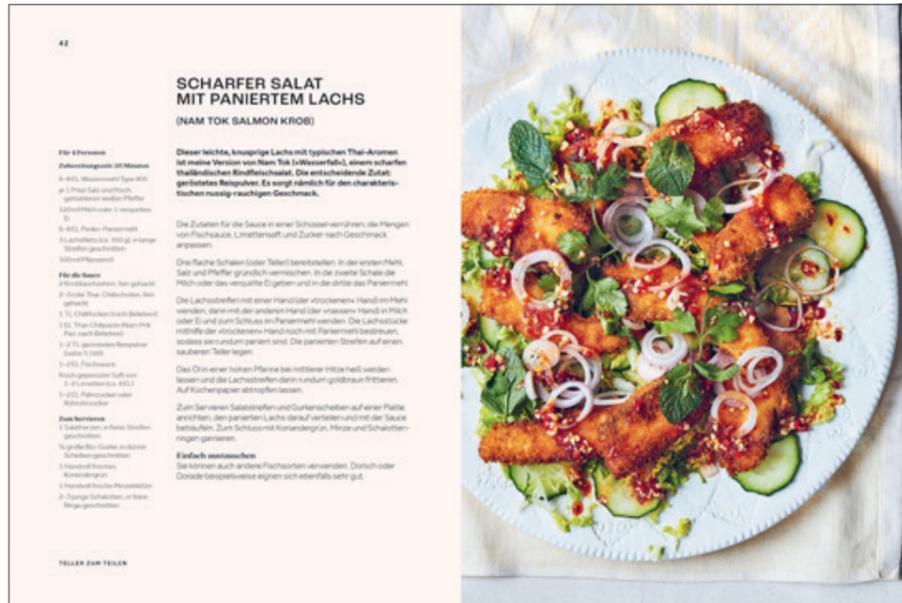
Fotos der Zutaten erleichtern
 das Auffinden im Asia-Shop

Die Bibel der japanischen Küche

Miso-Suppe, Tataki, Curry-Reis, Karaage, Donburi oder Dorayaki ... dieses Buch vereint das Beste aus dem Land der aufgehenden Sonne. Die weltweit geschätzte japanische Küche gilt als gesund, ausgewogen und äußerst schmackhaft. Gyozas, Ramen oder Sushi haben längst Einzug in unseren Alltag gehalten. Dennoch scheuen viele die Zubereitung zu Hause. Mit den richtigen Rezepten, Techniken und Zutaten, wie sie Sachiyo Harada in ihrem Handbuch bietet, ist sie jedoch ganz einfach. Mit ausgewählten Schritt-für-Schritt-Anleitungen erzählt sie von dieser Küche, in der sich die Kultur Japans widerspiegelt und in der Formen, Texturen, Geschmäcker und Farben eine bedeutende Rolle spielen.



Innenseiten



Hardcover

Yui Miles
Thai made easy

Einfache Rezepte für jeden Tag
Hardcover · 192 Seiten · WG 1454
Format 19,5 x 25,5 cm · 70 farbige Abbildungen
übersetzt von Brigitte Rübmann,
Wolfgang Beuchelt

ISBN 978-3-95728-861-5
€ [D] 28,00 - € [A] 28,80
ET 23.01.2025



Über 70 leichte, schnell umsetzbare und geschmacksintensive Alltagsrezepte für alle Fans der thailändischen Küche
Mit wenigen essenziellen Basics und Utensilien sowie frischen Zutaten im Handumdrehen köstliche und gesunde thailändische Gerichte zaubern

Die Vielfalt der thailändischen Küche im Nu entdecken

Von Frühlingsrollen über sauer-scharfe Tom-Yum-Suppe bis hin zu würzigem Pad Thai: In über 70 Rezepten zeigt Yui Miles, wie bekannte thailändische Gerichte sowie authentische Familienrezepte schnell und unkompliziert zubereitet werden können. Dabei verwendet sie sowohl traditionelle Zutaten als auch leicht erhältliche Alternativen – jedes Gericht verspricht ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Die verschiedenen Aromen ergänzen sich perfekt und verleihen hausgemachten thailändischen Köstlichkeiten eine herrliche Frische und den besonderen Pfiff.



Yui Miles, aus einer thailändisch-chinesischen Familie stammend, lernte das Kochen von ihrer Tante, einer Köchin in der königlichen Küche Thailands. 2019 erreichte Yui Miles das Viertelfinale bei *Masterchef UK* und gewann bei *Beat the Chef*. Heute arbeitet sie als Ausbilderin für Köche und als Privatköchin.

Innenseiten



Matyás Namai wurde 1993 geboren. Bereits während seines Studiums an der Michael Secondary School of Advertising and Artistic Creation fokussierte er sich auf Comics. Zu seinen Veröffentlichungen zählen u. a. ein dokumentarischer Comic über Tschernobyl und eine Adaption von George Orwells Klassiker *1984*, die in mehrere Sprachen übersetzt wurde.



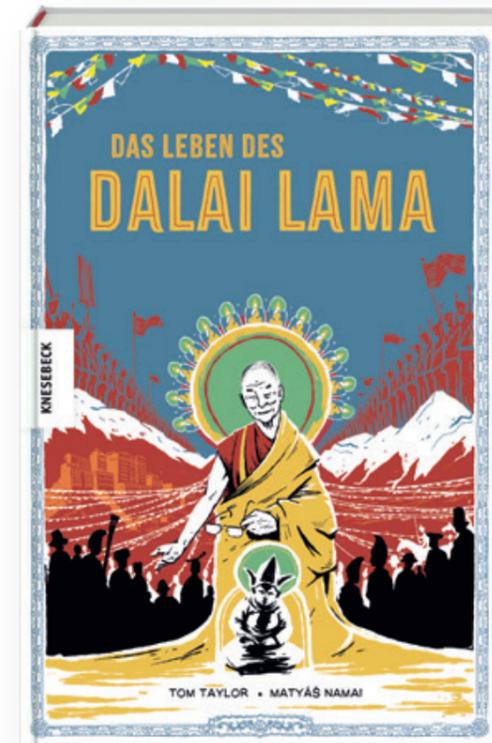
Tom Taylor kam im Alter von 17 Jahren zum Film und gilt bis heute als jüngster Regisseur, der in Tschechien einen Filmvertrag unterzeichnet hat. Als Produzent, Regisseur und Drehbuchautor hat er an über 100 Filmen und Serien mitgewirkt. Neben seiner Filmkarriere produziert und schreibt er Graphic Novels für sein Studio Wild Cat.



Hardcover

Matyás Namai, Tom Taylor
Das Leben des Dalai Lama
 Die offizielle Graphic Novel
 Hardcover · 112 Seiten · WG 1181
 Format 17,0 x 26,0 cm
 übersetzt von Svenja Tengs

ISBN 978-3-95728-878-3
 € [D] 25,00 · € [A] 25,70
 ET 17.04.2025



Autorisierte und meisterhaft umgesetzte Graphic Novel über das Leben des Dalai Lama

90. Geburtstag des Dalai Lama im Juli 2025

Gefühle und Gedanken des Friedensnobelpreisträgers, der gewaltfrei gegen Unrecht kämpft

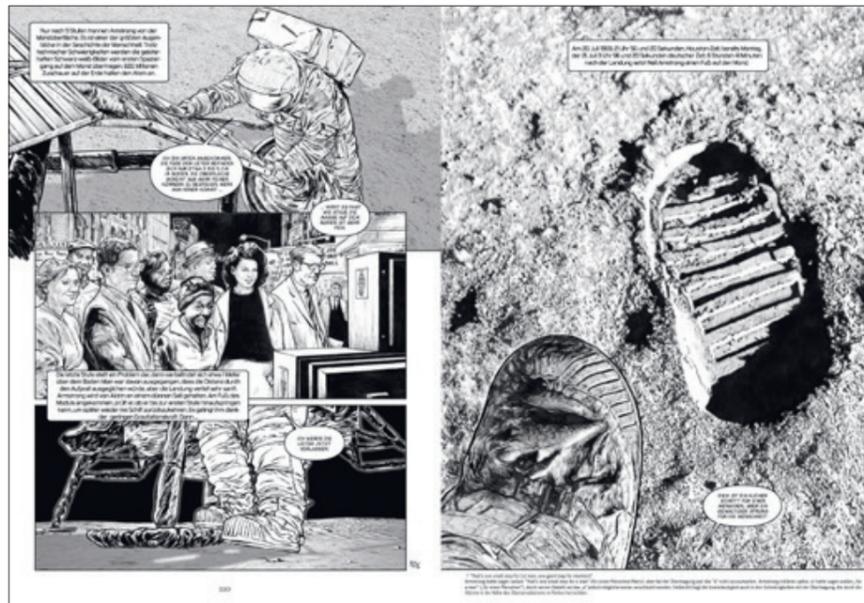
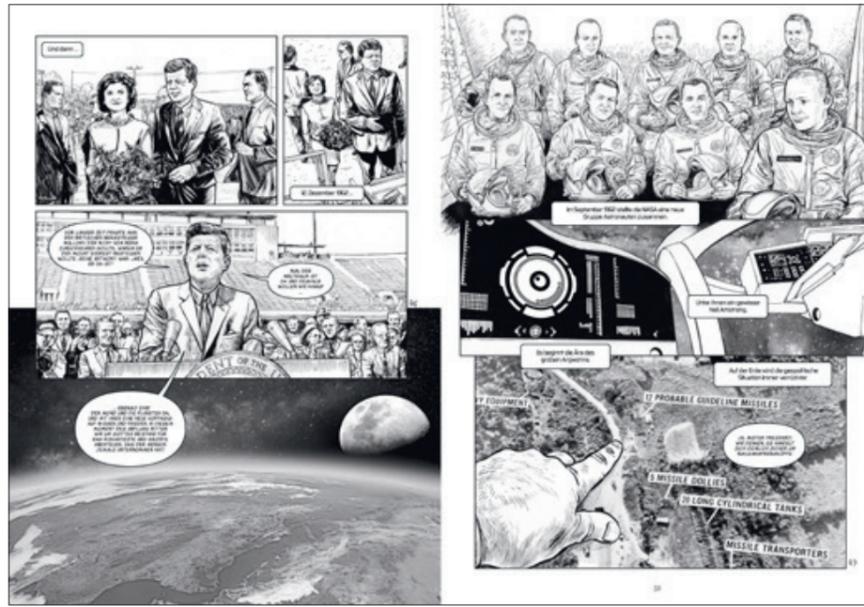
Segensgruß von seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama im Buch

Ein denkwürdiges Porträt des vielleicht letzten Dalai Lama

Wird er wiedergeboren? Seit fast 450 Jahren ist der Dalai Lama spirituelles und weltliches Oberhaupt von Tibet, doch seine Nachfolge ist ungewiss. Wird Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama, der letzte sein? Die autorisierte Biografie geht der Ursache für diese Frage nach und erzählt über das Leben des Friedensnobelpreisträgers: wie er als Bauernsohn gefunden, in Lhasa unterrichtet und im Alter von 15 Jahren inthronisiert wird. Es ist ein Leben, geprägt von den politischen Unruhen durch den Einmarsch von China, ein Gegensatz zu den friedvollen buddhistischen Lehren wie den Vier Edlen Wahrheiten. Ein Leben im Zeichen des gewaltfreien Widerstands und der Harmonie – malerisch umgesetzt und vom Dalai Lama autorisiert.



Innenseiten



Arnaud Delalande, geboren 1971 im französischen Herblay, studierte Geschichte am Institut d'études politiques in Paris. Bereits sein Erstlingswerk *Notre-Dame sous la terre* wurde zu einem vielfach übersetzten und preisgekrönten Roman. Seither folgten zahlreiche Drehbücher und Veröffentlichungen. Im Knesebeck Verlag erschien zuletzt seine Comic-Biografie über den preisgekrönten Regisseur Fritz Lang.



Éric Lambert, geboren 1868 in Paris, studierte vier Jahre an der École Professionnelle de Dessin Industriel. Nach seinem Studium arbeitete er zunächst für eine Kommunikationsagentur, ehe er sich 1997 bei einem Verlag bewarb, um ganz seiner Leidenschaft für Comics zu folgen. Bis heute hat er bereits mehr als 30 Comics veröffentlicht.

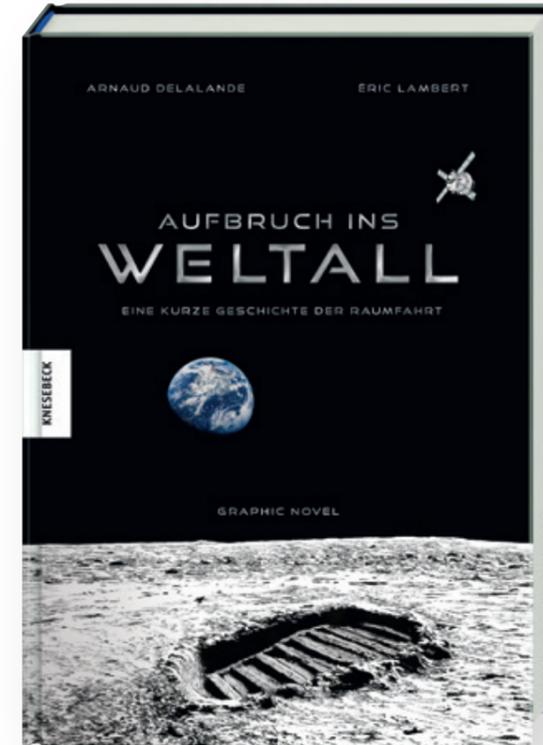


Hardcover

Arnaud Delalande
Aufbruch ins Weltall

Eine kurze Geschichte der Raumfahrt
Hardcover · 192 Seiten · WG 1181
Format 20,5 x 28,5 cm
illustriert von Éric Lambert
übersetzt von Anja Kootz

ISBN 978-3-95728-879-0
€ [D] 28,00 · € [A] 28,80
ET 17.04.2025



Die Geschichte der Raumfahrt,
erstmalig umgesetzt als
beeindruckende Graphic Novel

Entstanden in Zusammenarbeit
mit der ESA zu deren
50. Jubiläum am 30. Mai 2025

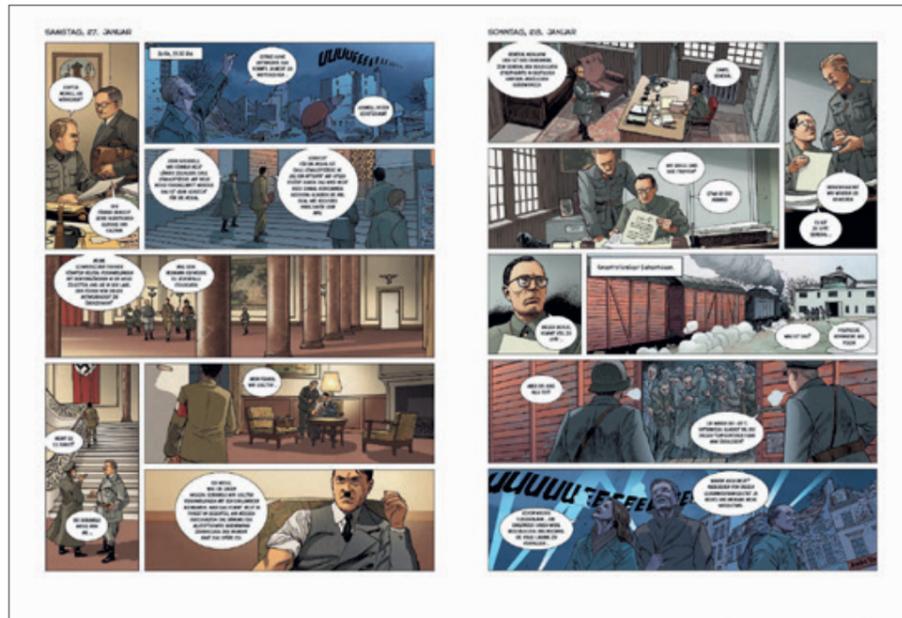
Ein anhaltend faszinierendes
Thema, das durch die
Artemis-Mondlandung im
September 2025 erneut viel
Aufmerksamkeit erfährt

Wettlauf zu den Sternen

Der Weltraum hat die Menschheit seit jeher fasziniert: Frühe Zivilisationen deuteten die Sterne, heute schicken wir Menschen ins All. Arnaud Delalande und Éric Lambert nehmen uns mit zu den größten Momenten der Raumfahrt: Zu Juri Gagarin, dem ersten Menschen im All, zum Wettlauf zu den Sternen während des Kalten Krieges und dem Traum vom Weltraumtourismus. Minute für Minute folgen sie der Apollo-9-Mission und den ersten Schritten des Menschen auf dem Mond. Die wissenschaftlich und historisch fundierte Graphic Novel entstand in Zusammenarbeit mit der Europäischen Weltraumorganisation (ESA) und beleuchtet auch die europäischen Missionen. Denn die Geschichte der Raumfahrt ist schon längst keine rein amerikanisch-sowjetische mehr.



Innenseiten



Hardcover

Jean-Pierre Pécau
Die letzten 100 Tage Hitlers
 Hardcover · 120 Seiten · WG 1181
 Format 20,5 x 28,5 cm
 illustriert von Senad Mavric
 und Filip Andronik
 übersetzt von Sarah Pasquay

ISBN 978-3-95728-934-6
 € [D] 28,00 · € [A] 28,80
 ET 27.02.2025



Zum 80. Jahrestag des
 Kriegsendes im Mai 2025

Ein wichtiger Beitrag gegen das
 Vergessen und zur Mahnung,
 wohin eine rechte Diktatur ein
 Land führen kann

Mit einem Nachwort
 der Amadeu Antonio Stiftung

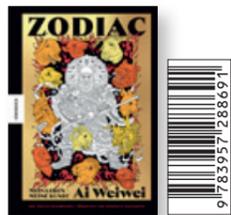
Eine Mahnung gegen das Vergessen

Anfang 1945 wird Deutschland zum Schlachtfeld. Alle militärischen und politischen Entscheidungen werden von einem Mann getroffen: Adolf Hitler, der am 30. April 1945 mit seiner Lebensgefährtin Eva Braun Selbstmord begeht. Doch wie handelt er als Führer des nationalsozialistischen Regimes? Welche Angriffsbefehle gibt er in den letzten 100 Tagen seines Lebens? Und was passiert, als die Rote Armee Berlin erobert – die Stadt, in der er sich in den Führerbunker zurückgezogen hat? Tag für Tag werden Hitlers Entscheidungen und deren Auswirkungen auf den Krieg erzählt: von der gescheiterten Ardennenoffensive bis zum Nerobefehl. Die Chronik einer grausamen Zeit und das Schicksal des Mannes, der dafür verantwortlich war.



Jean-Pierre Pécau, geboren 1955 in Paris, studierte Geschichte und arbeitete einige Jahre als Lehrer, bevor er sich Fantasy-Rollenspielen als Übersetzer, Redakteur und Herausgeber widmete. Nach einer weiteren Station als Fernsehserien-Drehbuchautor fand er zum Comic und veröffentlichte seitdem mehrere Graphic Novels. Er lebt in Saint-Ouen.





Ai Weiwei, u.a.
Zodiac - Ai Weiwei

Mein Leben, meine Kunst

€ [D] 25,00 · € [A] 25,70
ISBN 978-3-95728-869-1



Andrés Abiuso, u.a.
M. C. Escher

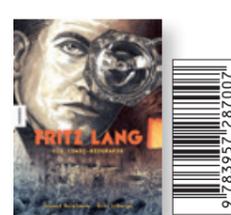
Unmögliche Welten

€ [D] 24,00 · € [A] 24,70
ISBN 978-3-95728-712-0



Valentina Grande
Gertrude Stein und ihr Salon der Künste

€ [D] 24,00 · € [A] 24,70
ISBN 978-3-95728-732-8



Arnaud Delalande, u.a.
Fritz Lang

Die Comic-Biografie

€ [D] 25,00 · € [A] 25,70
ISBN 978-3-95728-700-7



Julian Voloj
Marlene Dietrich

Augenblicke eines Lebens

€ [D] 24,00 · € [A] 24,70
ISBN 978-3-95728-334-4



Benoist Simmat
Money, money, money

Von der Münze bis zum Bitcoin – Die unglaubliche Geschichte des Geldes
€ [D] 26,00 · € [A] 26,80
ISBN 978-3-95728-838-7



Arnold Zephir, u.a.
Künstliche Intelligenz

Unser Leben zwischen Realität und Illusion
€ [D] 25,00 · € [A] 25,70
ISBN 978-3-95728-837-0



Thibault Damour
Das Geheimnis der Quantenwelt

€ [D] 24,00 · € [A] 24,70
ISBN 978-3-95728-050-3



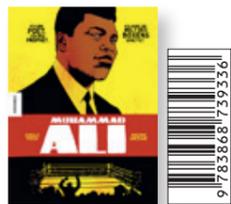
Sébastien Martinez
Das Geheimnis des unfehlbaren Gedächtnisses

€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-377-1



Mathieu Burniat, u.a.
Eine Reise unter die Erde

Die Geheimnisse der Welt unter uns
€ [D] 24,00 · € [A] 24,70
ISBN 978-3-95728-548-5



Sybille Titeux, u.a.
Muhammad Ali

Die Comic-Biografie

€ [D] 24,95 · € [A] 25,70
ISBN 978-3-96873-933-6



Baptiste Bouthier
9/11

Ein Tag, der die Welt veränderte

€ [D] 24,00 · € [A] 24,70
ISBN 978-3-95728-547-8



Matz, u.a.
Das Verschwinden des Josef Mengele

nach Olivier Guez

€ [D] 25,00 · € [A] 25,70
ISBN 978-3-95728-756-4



Fabrice Le Hénanff
Wannsee

€ [D] 25,00 · € [A] 25,70
ISBN 978-3-95728-304-7



Heiner Lünstedt
Sophie Scholl

Die Comic-Biografie

€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ISBN 978-3-96873-807-0



Pete Katz
Der große Gatsby

nach F. Scott Fitzgerald

€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-850-9



Jean-Michel Coblenz, u.a.
In 80 Tagen um die Welt

Nach Jules Verne

€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-629-1



Éric Corbeyran
Der Goldkäfer

nach Edgar Allan Poe

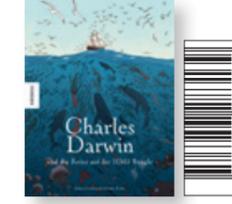
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-788-5



Paul Marcel, u.a.
Tutanchamuns Vermächtnis

Im Reich der vergessenen Pharaonen

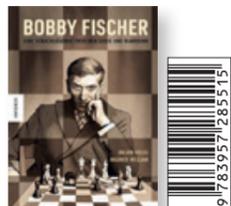
€ [D] 24,00 · € [A] 24,70
ISBN 978-3-95728-794-6



Fabien Grolleau, u.a.
Charles Darwin und die Reise auf der HMS Beagle

Die Comic-Biografie

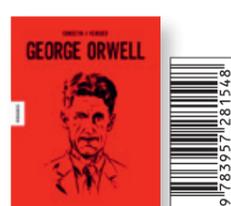
€ [D] 28,00 · € [A] 28,80
ISBN 978-3-95728-313-9



Julian Voloj
Bobby Fischer

Eine Schachlegende zwischen Genie und Wahnsinn

€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-551-5



Pierre Christin
George Orwell

Die Comic-Biografie

€ [D] 25,00 · € [A] 25,70
ISBN 978-3-95728-154-8



Jean-Christophe Derrien
1984

Nach George Orwell

€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-468-6



Rodolphe
Farm der Tiere

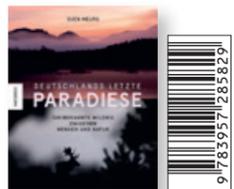
nach George Orwell

€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ISBN 978-3-95728-747-2



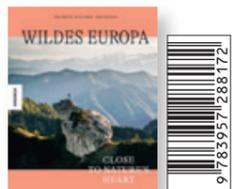
Denis Bajram, u.a.
Goldorak

€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-757-1



Sven Meurs
Deutschlands letzte Paradies

(Un)bekannte Wildnis zwischen Mensch und Natur
€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-582-9



Simon Straetker, u.a.
Wildes Europa

Close to Nature's Heart
€ [D] 35,00 · € [A] 36,00
ISBN 978-3-95728-817-2



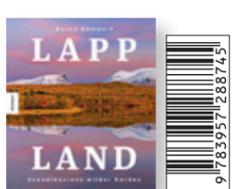
Sandra Freudenberg
Hoch und heilig

Pilgern in den Alpen
€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-637-6



Bernd Ritschel, u.a.
Europas heilige Berge

Sehnsuchtsorte voller Stille und Faszination
€ [D] 40,00 · € [A] 41,10
ISBN 978-3-95728-871-4



Bernd Römmelt
Lappland

Skandinaviens wilder Norden
€ [D] 40,00 · € [A] 41,10
ISBN 978-3-95728-874-5



Peter Bellerby
Der Globenmacher
und wie das Bild unserer Welt entstand - die faszinierende Geschichte eines alten Handwerks
€ [D] 36,00 · € [A] 37,10
ISBN 978-3-95728-851-6



Edward Brooke-Hitching
Der Atlas des Himmels

Eine kleine Geschichte der Astronomie
€ [D] 35,00 · € [A] 36,00
ISBN 978-3-95728-424-2



Edward Brooke-Hitching
Der Atlas des Teufels

Eine Erkundung des Himmels, der Hölle und des Jenseits
€ [D] 35,00 · € [A] 36,00
ISBN 978-3-95728-610-9



Edward Brooke-Hitching
Die Bibliothek des Wahnsinns

Seltsame Bücher, skurrile Manuskripte und andere literarische Kuriositäten
€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-735-9



Edward Brooke-Hitching
Liebe

Eine kuriose Geschichte in 50 Kapiteln
€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-858-5



Bernd Römmelt, u.a.
Polarlichter

Sonnenauber am Nachthimmel
€ [D] 28,00 · € [A] 28,80
ISBN 978-3-95728-787-8



Bernd Römmelt
Naturwunder Bayerische Alpen

€ [D] 40,00 · € [A] 41,10
ISBN 978-3-95728-411-2



Bernd Römmelt
Im Zugspitzland

Vielfalt zwischen Blauem Land und Wetterstein
€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-736-6



Karl Seidl, u.a.
Wilde Isar

Naturschätze zwischen Hochgebirge, Stadt und Auenlandschaft
€ [D] 36,00 · € [A] 37,10
ISBN 978-3-95728-445-7



Bernd Nill, u.a.
Wilde Alb

Naturschätze zwischen Felsen, Höhlen und Wasserfällen
€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-309-2



Leigh Calvez
Die Reise der Wale

Mein Leben mit den geheimnisvollen Meeresgiganten
€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ISBN 978-3-95728-844-8



Tiina Raevaara
Warum uns Hunde glücklich machen
... und was das mit unserer gemeinsamen Evolutionsgeschichte zu tun hat
€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ISBN 978-3-95728-843-1



Patricia Wiltshire
Die Spurenleserin

Die spektakulärsten Kriminalfälle einer biologischen Forensikerin
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-784-7



Jeremy Leon Hance
Das pack ich nicht
Wie ich mit meiner Angst um die ganze Welt reiste und überraschenderweise überlebte
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-905-6



Ryan Martin
Warum so wütend?
10 Methoden, mit der Wut anderer umzugehen
€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ISBN 978-3-95728-906-3



Gesellschaft für Naturfotografie e.V.
Wilde Elbe

Naturschätze zwischen Riesengebirge und Wattenmeer
€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-668-0



Rosamund Kidman Cox
60 Jahre Wildlife Fotografien des Jahres
Faszination Naturfotografie - das Beste aus sechs Jahrzehnten
€ [D] 50,00 · € [A] 51,80
ISBN 978-3-95728-873-8



Natural History Museum
Wildlife Fotografien des Jahres - Portfolio 34

€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-872-1



George Steinmetz
Feed the Planet

Wie unser Appetit die Erde formt
€ [D] 48,00 · € [A] 49,40
ISBN 978-3-95728-875-2



Ulla Lohmann
Vulkanmenschen

Vom Leben mit Naturgewalten
€ [D] 38,00 · € [A] 39,10
ISBN 978-3-95728-699-4



Julia Finkernagel
Ostwärts
Mit dem Rucksack von Leipzig in die Mongolei. Oder wie man mit den Händen Suppe isst...
€ [D] 18,00 · € [A] 18,50
ISBN 978-3-95728-286-6



Julia Finkernagel
Immer wieder Ostwärts
Oder wie man in der Transsibirischen Eisenbahn duscht, ohne seekrank zu werden
€ [D] 18,00 · € [A] 18,50
ISBN 978-3-95728-406-8



Mathijs Deen
Fluss ohne Grenzen

Der Rhein - eine literarische Biografie
€ [D] 25,00 · € [A] 25,70
ISBN 978-3-95728-682-6



Richard Hamblyn
Das Meer
Wie wir ihm seine Geheimnisse entlockten und es doch nie ganz verstehen werden
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-681-9



Anne de Walmont
Und an den Rändern nagt das Meer
Sieben Monate auf der Vogelinsel Trischen
€ [D] 20,00 · € [A] 20,60
ISBN 978-3-95728-431-0



Ingo Arndt, u.a.
Jäger des Lichts

Leidenschaft Naturfotografie
€ [D] 40,00 · € [A] 41,10
ISBN 978-3-95728-713-7



Dennis Oswald, u.a.
Himmel und Hölle
Die Faszination extremer Naturereignisse. Mit einem Vorwort von Sven Plöger
€ [D] 36,00 · € [A] 37,10
ISBN 978-3-95728-714-4



Alexandra von Poschinger
Wilder Wald

Europas Pionier für die Wälder der Zukunft
€ [D] 40,00 · € [A] 41,10
ISBN 978-3-95728-409-9



Christoph Niemann
Sunday Sketching

Mit exklusivem Farbschnitt
€ [D] 24,00 · € [A] 24,70
ISBN 978-3-95728-923-0



Duncan Forbes
Fragile Beauty - zerbrechliche Schönheit
Fotografien aus der Sir Elton John and David Furnish Collection
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-894-3



Silvia Wehnermüller, u.a.
Statt Land Insel

Wie wir in der dänischen Südsee unser Zuhause fanden
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-703-8



Gideon Defoe
Atlas der ausgestorbenen Länder
Die erstaunliche Geschichte von 48 Ländern, die von der Landkarte verschwunden sind
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-542-3



Michaela Visser, u.a.
Atlas der ungewöhnlichen Klänge

Eine Reise zu den akustischen Wundern unserer Erde
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-662-8



Karl Schulze-Hagen, u.a.
Die Vogel-WG

Die Heinroths, ihre 1000 Vögel und die Anfänge der Verhaltensforschung
€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-395-5



Jürgen Tautz
Die Sprache der Bienen

€ [D] 22,00 · € [A] 22,70
ISBN 978-3-95728-503-4



<p>Lucy Greeves Krieger, Hund und Sonnengruß Legenden und Mythen des Yoga in 30 Posen € [D] 18,00 - € [A] 18,50 ISBN 978-3-95728-720-5</p>	<p>Megan Hayes Atlas of Happiness 50 Glücksgeheimnisse aus aller Welt € [D] 16,00 - € [A] 16,50 ISBN 978-3-95728-271-2</p>	<p>Alissa Levy Chips im Bett und Yoga im Park - Self Care ganz entspannt € [D] 16,00 - € [A] 16,50 ISBN 978-3-95728-483-9</p>	<p>Alissa Levy Heute fange ich an Wie du diese verfluchte Motivation findest € [D] 16,00 - € [A] 16,50 ISBN 978-3-95728-771-7</p>	<p>Alison Davies Erwecke die Göttin in dir Mit mystischem Wissen, Affirmationen und Ritualen zu mehr innerer Kraft € [D] 22,00 - € [A] 22,70 ISBN 978-3-95728-892-9</p>
--	--	---	---	---

<p>Rachel Lang Modern Day Magic Spüre die Magie in deinem Leben - Mit acht einfachen Regeln die eigene Kraftquelle finden € [D] 20,00 - € [A] 20,60 ISBN 978-3-95728-615-4</p>	<p>Federica Zizzari Kikosmica Krafttiere Wie sie dich begleiten, schützen und stärken € [D] 18,00 - € [A] 18,50 ISBN 978-3-95728-782-3</p>	<p>Claire Titmus Mit der Kraft der Kristalle Dein magischer Begleiter für das ganze Jahr € [D] 18,00 - € [A] 18,50 ISBN 978-3-95728-762-5</p>	<p>Alison Davies Mit der Kraft des Mondes Dein magischer Begleiter für mehr Energie und Inspiration in jeder Mondphase € [D] 16,00 - € [A] 16,50 ISBN 978-3-95728-803-5</p>	<p>Alison Davies The Mystical Year Zwölf magische Monate voller Mythen und Bräuche € [D] 16,00 - € [A] 16,50 ISBN 978-3-95728-502-7</p>
--	--	---	---	---

<p>Jo Caudrick Dein magisches Zuhause Rituale und DIY-Ideen für Schutz, Kraft und Harmonie in deinen vier Wänden € [D] 16,00 - € [A] 16,50 ISBN 978-3-95728-828-8</p>	<p>Flora Denis, u.a. DIY für moderne Hexen Stärke deine innere Magie mit selbstgemachten Pendeln, Räucherstäbchen, Amuletten und ... € [D] 20,00 - € [A] 20,60 ISBN 978-3-95728-832-5</p>	<p>Leaping Hare Press Mein Jahr voller Selfcare Der große Guide für mehr Achtsamkeit, Naturverbundenheit und Selbstliebe € [D] 28,00 - € [A] 28,80 ISBN 978-3-95728-826-4</p>	<p>Annette Lavrijsen Niksen Wie man Glück im Nichtstun findet € [D] 16,00 - € [A] 16,50 ISBN 978-3-95728-484-6</p>	<p>Caitlin Keegan Mein Traumtagebuch € [D] 16,00 - € [A] 16,00 ISBN 978-3-95728-393-1</p>
---	---	---	--	---

<p>Lisa Lister Be. Here. Now. Selbstbewusst, kraftvoll und präsent € [D] 16,00 - € [A] 16,50 ISBN 978-3-95728-614-7</p>	<p>Kerstin Wolff Tomate, Fahrrad, Guillotine Eine kurze Frauengeschichte in 30 Objekten € [D] 20,00 - € [A] 20,60 ISBN 978-3-95728-693-2</p>	<p>Jan Hendrik Ax, u.a. Change is female Frauen, die heute schon Geschichte schreiben € [D] 22,00 - € [A] 22,70 ISBN 978-3-95728-632-1</p>	<p>Jenn Bane, u.a. Die Kunst der Freundschaft Freunde finden, Freunde sein, Freunde schreiben € [D] 20,00 - € [A] 20,60 ISBN 978-3-95728-719-9</p>	<p>Jo Lambell The Unkillables 40 Zimmerpflanzen und wie sie garantiert überleben € [D] 18,00 - € [A] 18,50 ISBN 978-3-95728-829-5</p>
---	--	--	--	---



<p>Eleanor Ford Ein Hauch von Kardamom Gewürze raffiniert kombinieren für sinnlich-süßen Genuss € [D] 35,00 - € [A] 36,00 ISBN 978-3-95728-891-2</p>	<p>Matay de Mayee Haniyé. Die Wiege des orientalischen Kochens Rezepte aus der ältesten Küche der Levante € [D] 32,00 - € [A] 32,90 ISBN 978-3-95728-870-7</p>	<p>Rose Previte, u.a. Maydan - in Freundschaft essen Lieblingsrezepte mit dem Aroma der Levante € [D] 38,00 - € [A] 39,10 ISBN 978-3-95728-827-1</p>	<p>Zuzak Zak Polska Die neue polnische Küche € [D] 32,00 - € [A] 32,90 ISBN 978-3-86873-958-9</p>	<p>Laure Kió Der Geschmack Japans Rezepte - Traditionen - Begegnungen € [D] 35,00 - € [A] 36,00 ISBN 978-3-95728-785-4</p>
--	--	--	---	--

<p>Karin Lochner Südtirol Eine kulinarische Reise € [D] 38,00 - € [A] 39,10 ISBN 978-3-95728-608-6</p>	<p>Sarah Lachhab Zu Gast in Schottland Eine kulinarische Entdeckungsreise € [D] 30,00 - € [A] 30,80 ISBN 978-3-95728-670-3</p>	<p>Mounir Touab Die schnelle arabische Küche 30-Minuten-Rezepte inspiriert vom Orient € [D] 25,00 - € [A] 25,70 ISBN 978-3-95728-588-1</p>	<p>Blanche Vaughan Der Geschmack der Jahreszeiten Saisonale Rezepte - purer Genuss für jeden Tag € [D] 35,00 - € [A] 36,00 ISBN 978-3-95728-808-0</p>	<p>Amy Newsome Honig Rezepte und Geschichten einer Imkerin € [D] 35,00 - € [A] 36,00 ISBN 978-3-95728-750-2</p>
--	--	--	---	---

<p>Loulou Kitchen Tomate, Olivenöl, Feta & Zitrone Die leichte mediterrane Küche € [D] 25,00 - € [A] 25,70 ISBN 978-3-95728-804-2</p>	<p>Erin Gleeson Ein Fest im Grünen - Sommerküche Einfache vegetarische Rezepte inspiriert von der Sonne Kaliforniens € [D] 30,00 - € [A] 30,80 ISBN 978-3-95728-587-4</p>	<p>Erin Gleeson Ein Fest im Süden Mediterrane vegetarische Küche € [D] 30,00 - € [A] 30,80 ISBN 978-3-95728-281-1</p>	<p>Caroline Lesquillons Geniales Gemüse Koch dich um die Welt mit heimischem Gemüse € [D] 30,00 - € [A] 30,80 ISBN 978-3-95728-842-4</p>	<p>David Frenkiel, u.a. Die grüne Familienküche Das vegetarische Familienkochbuch für jeden Tag € [D] 35,00 - € [A] 36,00 ISBN 978-3-95728-282-8</p>
---	---	---	--	--

<p>David Frenkiel, u.a. Die grüne Küche - Quick + Slow Einfache vegetarische Rezepte für jeden Tag € [D] 35,00 - € [A] 36,00 ISBN 978-3-95728-660-4</p>	<p>Skye McAlpine Zu Tisch mit Freunden Gemeinsam genießen wie in Italien € [D] 30,00 - € [A] 30,80 ISBN 978-3-95728-504-1</p>	<p>Skye McAlpine A Table Full of Love Herzensrezepte gemeinsam genießen € [D] 30,00 - € [A] 30,80 ISBN 978-3-95728-726-7</p>	<p>Manon Lagrèbe Voilà! Einfach französisch backen € [D] 28,00 - € [A] 28,80 ISBN 978-3-95728-780-9</p>	<p>Mélanie Dupuis, u.a. Das kleine Handbuch der Tartes und Torten € [D] 20,00 - € [A] 20,60 ISBN 978-3-95728-412-9</p>
---	---	--	---	--