

ullstein

P A P

E R B

A C K

Frühjahr 2024



Belletristik



Sachbuch

# HIGH LIGHTS

Eine Stadt, die in Trümmern liegt.  
Eine Liebe, die Hoffnung schenkt.  
Eine Vergangenheit, die alles überschattet.



Ich habe mit dem Leben bezahlt.  
Mit deinem.  
Ein Art Mayer-Krimi



Grausame Morde erschüttern den provenzalischen Spätsommer



Das bahnbrechende Manifest für ein längeres und besseres Leben



Flow-Time fürs Gehirn:  
Der leichte Weg zu mehr Energie,  
innerer Balance und Wohlbefinden



Die dunklen Seiten der Fünfziger und Sechziger – auf einem Bauernhof in der deutschen Provinz



Belletristik

Sachbuch

# INHALTS VERZEI CHNIS

## Belletristik

**4**

Julie Heiland  
Schicksalsjahre.  
Die Frauen vom Neumarkt

**8**

Laure van Rensburg  
Die gehorsame Tochter

**10**

Marc Raabe  
Die Dämmerung

**14**

David M. Barnett  
Zwischen uns ein Licht

**16**

Anders Roslund  
Teufelsgabe

**18**

Remy Eyssen  
Verräterisches Lavandou

## Sachbuch

**24**

Peter Attia  
OUTLIVE

**28**

Emma Svanberg  
Das Geheimnis entspannter Eltern

**30**

Julia F. Christensen  
Der Flow-Kompass

**34**

Esther Schweins, Martin Mücke,  
Daniel von Rosenberg  
Unglaublich krank

**36**

Joe Bausch  
Verrücktes Blut





Ein hochemotionales  
Generationen-  
und Zeitpanorama:  
die Geschichte dreier  
starker Frauen in Dresden



Julie Heiland  
Schicksalsjahre.  
Die Frauen vom Neumarkt



## GROßE SOCIAL-MEDIA UND ONLINE-KAMPAGNE

NetGalley

LOVELYBOOKS

VORAB  
LESEN



## RADIO PR UND WERBUNG

IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH  
UND DER SCHWEIZ



GEZIELTE  
ADVERTORIALS  
IN FRAUENMAGAZINEN UND  
FÜR BUCHBEGEISTERTE

# Eine Stadt, die in Trümmern liegt. Eine Liebe, die Hoffnung schenkt. Eine Vergangenheit, die alles überschattet.

Als die Denkmalspflegerin Hannah im Jahr 1993 in der Ruine der Dresdner Frauenkirche das Foto einer jungen Frau in den Trümmern findet, beginnt sie zu recherchieren. Dabei stößt sie auf die dramatische Liebesgeschichte ihrer Großmutter Lotte. Endlich erfährt sie mehr über die Vergangenheit ihrer Familie, die ein dunkles Geheimnis umgibt. Was ist damals während des Zweiten Weltkriegs geschehen? Und welche Rolle spielte später Hannahs Mutter Marlene? Vor dem Hintergrund der Zerstörung und des Wiederaufbaus der Frauenkirche entfaltet sich eine dramatische Familiensaga rund um drei starke Frauen aus drei Generationen.



© heike ulrich fotowork

Julie Heiland wurde 1991 geboren. Sie hat Journalistik studiert und eine Schauspielausbildung gemacht. Doch ihre Liebe für dramatische Geschichten vor großer Kulisse hat sie zur Autorin mehrerer Romane werden lassen, von denen zuletzt *Die Freundinnen vom Strandbad* und *Diana* erschienen.





- Der weltbekannte Dresdner Neumarkt als hochemotionales Setting für drei Frauenschicksale
- Julie Heiland: eine Bestsellerautorin für alle Leser:innen von Corina Bomann und Lilly Bernstein



Julie Heiland

**Schicksalsjahre. Die Frauen vom Neumarkt**

Roman

Originalausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 600 S. | Klappenbroschur

WGS 1112 (Belletristik/Gegenwartsliteratur (ab 1945))

**14,99 € (D) | 15,50 € (A)**

ISBN 978-3-86493-254-0

Erscheint am 14. März 2024





# Du wirst geliebt. Du bist sicher. Doch kennst du die Wahrheit?

Abigail ist ein Mitglied der New American Baptist Church. Da sie meilenweit von der nächsten Stadt in South Carolina entfernt lebt, ist sie vor der verderbten modernen Welt sicher. Sie ist eine gehorsame Tochter. Ein geschätztes Mitglied der Gemeinde.

Als sie die einzige Überlebende eines Feuers ist, bei dem das Haus ihrer Familie bis auf die Grundmauern niederbrennt, scheint es sich um einen tragischen Unfall zu handeln. Bis überraschend herauskommt, dass Abigail vor dem Brand eine fremde Person ins Haus ließ. Wer war es? Was hat das Feuer ausgelöst? Und kam die Gefahr wirklich von außen?

**»Ein starker, atemberaubender und berührender Thriller.« Chris Whitaker**



© Stuart Simpson | Penguin Random House

Laure van Rensburg ist gebürtige Französin und lebt in London. Ihr Debüt *Nur du und ich* wurde ein internationaler Erfolg. Mit *Die gehorsame Tochter* legt sie ihren zweiten Thriller vor.



Laure van Rensburg **Nur du und ich**  
Thriller  
**15,99 € (D) | 16,50 € (A)** ISBN  
978-3-86493-179-6



9

- ▮ Ihre Familie behauptet, sie nur zu beschützen. Bis sie versucht, sich zu befreien
- ▮ Für die Leser:innen von Claire Douglas und Freida McFadden



Laure van Rensburg  
**Die gehorsame Tochter**

Thriller

Aus dem Englischen von Marie Rahn

Originaltitel: The Good Daughter | Originalverlag: Michael Joseph

Deutsche Erstausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 384 S. | Klappenbroschur

WGS 1121 (Belletristik/Krimis, Thriller, Spionage)

**16,99 € (D) | 17,50 € (A)**

ISBN 978-3-86493-178-9

Erscheint am 30. Mai 2024





»DIE DÄMMERUNG IST EINE WELT  
DER SCHATTEN. NICHTS IST SICHER.  
NICHTS IST WIE ES SCHEINT.«

**MARC RAABE**



## Große Online- und Social-Media-Kampagne

KI-Bannerkampagne  
Social-Media-Kampagne



Anzeigenkampagne



Große Kooperation mit  
ZEIT ONLINE



Zielgerichtete  
Podcast-Ads im  
Crime-Umfeld

Aufsehen-  
erregender  
Launch auf  
der Leipziger  
Buchmesse



Umfangreiche  
Lesereise

# Ich habe mit dem Leben bezahlt. Mit deinem.



Marc Raabe  
**Der Morgen**  
 Thriller  
 12,99 € (D) | 13,40 € (A) ISBN  
 978-3-548-06923-4 Erscheint am 29.  
 Februar 2024



© Hans Scheffauer

Marc Raabe hat eine TV- und Medienproduktion aufgebaut, bevor er sich 2021 für ein Leben als Autor entschied. Zu diesem Zeitpunkt begann er mit der Art-Mayer-Serie. Seine Bestseller erscheinen in mehr als zehn Sprachen. Sein Handwerkzeug sind filmisches Erzählen, Schnitttechniken, Cliffhanger und Psychologie. Das Ergebnis: ein rasantes Kopfkino mit Tiefe. So wie seine Ermittlerfiguren bricht auch Marc Raabe hin und wieder Regeln.

Im Königswald wird eine bizarr arrangierte Leiche gefunden, halb Mensch, halb Tier. Art Mayer und Nele Tschakowski ermitteln im Umfeld der Toten: Charlotte Tempel war eine gefeierte Wohltäterin, deutschlandweit geliebt und sollte in Kürze den wichtigsten Medienpreis des Landes bekommen.

Schnell gerät Tempels 21-jährige Tochter unter Verdacht: Leo ist rebellisch, unberechenbar und zeichnet ein ganz anderes Bild ihrer Mutter. Als eine zweite Frau aus dem Kreis der Nominierten ermordet wird, geht die Angst um. Wer könnte das nächste Opfer sein? Und was hat es mit der mysteriösen Kassette auf sich, die Leo aus dem Safe ihrer Mutter gestohlen hat?



Marc Raabe  
**Die Dämmerung**  
 Gekürzte Lesung von Peter Lontzek  
 2 mp3-CDs  
 ca. 18,00 € (D) | € 18,50 (A)  
 ISBN 978-3-95713-313-7



Erscheint zeitgleich  
 bei Hörbuch Hamburg.



- Jeder Thriller von Marc Raabe ein *Spiegel*-Bestseller
- Erfolgreicher Serienstart! Über 100.000 verkaufte Exemplare von *Der Morgen*
- So packend wie eine Netflix-Dramaserie - Ein neuer Fall für Art Mayer

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor**



Marc Raabe  
**Die Dämmerung**  
Thriller  
Art Mayer-Serie, Bd. 2  
Originalausgabe  
13,6 × 20,5 cm | ca. 480 S. | Klappenbroschur  
WGS 1121 (Belletristik/Krimis, Thriller, Spionage)  
**17,99 € (D) | 18,50 € (A)**  
ISBN 978-3-86493-262-5  
Erscheint am 27. März 2024





# Eine einsame Insel bei Wales und ein Leuchtturm als Zeichen der Liebe und Hoffnung

Vor Jahren verband Gayle und Martin eine Collegeliebe. Doch Gayle, angehende Anwältin, hatte genug von Martin, einem Träumer, der sein Leben nicht auf die Reihe bekam. Zehn Jahre später ist sie in einer Beziehung mit einem anderen Mann, und Martin hat es als Leuchtturmwärter auf eine einsame Insel verschlagen. Wie es das Schicksal so will, wird Gayle im Rahmen ihrer Arbeit für einen Tag auf die Insel geschickt. Die beiden trifft der Schlag, als sie plötzlich voreinander stehen, und die alten Erinnerungen kommen hoch. Von nun an treffen sie sich jedes Jahr aufs Neue, über neun lange Jahre hinweg. Und obwohl das Leben jenseits ihrer Geschichte seinen Lauf nimmt, will die Flamme ihrer Liebe einfach nicht erlöschen ...



© David M. Barnett

David M. Barnett schreibt u.a. für *The Independent*, *Daily Mail* und *The Guardian*. Nebenbei lehrt er an der Leeds Trinity University. Mit *Miss Gladys und ihr Astronaut* hat er seinen ersten Unterhaltungsroman geschrieben. David Barnett wohnt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in West Yorkshire.

- Ein charmantes, romantisches Buch über die Schönheit der Natur und den Zauber des Alltäglichen
- Für alle Fans von David Nicholls und Rachel Joyce



David M. Barnett

**Zwischen uns ein Licht**

Roman

Aus dem Englischen von Silke Jellinghaus und Katharina Naumann

Originaltitel: There Is a Light That Never Goes Out | Originalverlag: Orion Fiction

Deutsche Erstausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 336 S. | Klappenbroschur

WGS 2112 (Belletristik/Gegenwartsliteratur (ab 1945))

**16,99 € (D) | 17,50 € (A)**

ISBN 978-3-86493-266-3

Erscheint am 30. Mai 2024



# 100% Schweden 100% Spannung 100% Roslund

Ewert Grens ist am Ende. Nach seinem letzten Fall war er einige Zeit in der Psychiatrie und ist nun bei seinem alten Freund Piet untergekröchen. Wird er vor der Pensionierung überhaupt noch mal arbeiten können? Da werden zwei grausam zugerichtete Tote im Süden Stockholms gefunden. Und Grens kann nicht anders, er muss diesen spektakulären Fall lösen. Der Polizeichef gibt ihm sieben Tage. Doch Grens Befragungen laufen ins Nichts. Bis eine DNS-Spur belegt, dass zwei Cold Cases auf das Konto des Mörders gehen. Als Grens erfährt, wer der Täter sein soll, setzt er alles daran, dessen Unschuld zu beweisen.



© Emil Eiman-Roslund

Anders Roslund, Jahrgang 1961, hat als eine Hälfte der erfolgreichen Autorentams Roslund & Hellström und Roslund & Thunberg zehn Thriller veröffentlicht. Sie wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt und brachten ihnen viele international Auszeichnungen ein. *Teufelsgabe* ist der vierte Thriller, den Anders Roslund unter eigenem Namen veröffentlicht.



**Anders Roslund Engelsgabe**  
Kriminalroman  
**16,99 € (D) | 17,50 € (A)** ISBN  
978-3-86493-204-5



9 783864 932045



**Anders Roslund Schlaf, Kinder, schlaf**  
Kriminalroman  
**16,99 € (D) | 17,50 € (A)** ISBN  
978-3-86493-144-4



9 783864 931444



- Der Nummer-1-Bestsellerautor aus Schweden
- Die atemlose Suche nach einem Serienmörder: Skandi-Noir at its best!
- Ewert Grens ermittelt am Abgrund: knorrig, hartnäckig, menschlich



Anders Roslund

**Teufelsgabe**

Ewert Grens ermittelt Bd. 4

Aus dem Schwedischen von Ulla Ackermann

Originaltitel: 100 Procent | Originalverlag: Albert Bonniers Förlag

Deutsche Erstausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 530 S. | Klappenbroschur

WGS 1121 (Belletristik/Krimis, Thriller, Spionage)

**16,99 € (D) | 17,50 € (A)**

ISBN 978-3-86493-259-5

Erscheint am 27. Juni 2024



# In der Idylle lauert der Tod



Plakat A2

Leseprobenverteilung  
an Leser:innen



Social-Media-Ads



NetGalley

VORAB  
LESEN



# Bestellen Sie jetzt die ganze Serie im attraktiven Paperback-Format!



Tödlicher Lavendel



Schwarzer Lavendel



Gefährlicher Lavendel



Das Grab unter Zedern



Mörderisches Lavandou



Erscheint am  
25.04.2024

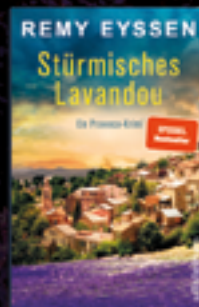


Dunkles Lavandou  
Ca. 494 Seiten  
€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)  
ISBN 978-3-86493-269-4  
Warengruppe: 1121  
Erscheint: 25.04.2024

Erscheint am  
25.04.2024



Verhängnisvolles  
Lavandou  
Ca. 512 Seiten  
€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)  
ISBN 978-3-86493-272-4  
Warengruppe: 1121  
Erscheint: 25.04.2024



Stürmisches  
Lavandou



Trügerisches  
Lavandou





# Grausame Morde erschüttern den provenzalischen Spätsommer

Im Ferienörtchen Lavandou ticken die Uhren gewohnt langsam, und auch Leon und Isabelle genießen den nach Pinien duftenden Spätsommer an der Côte d'Azur. Die Idylle wird jäh unterbrochen, als die Leiche einer Frau aufgefunden wird. Die Tat erinnert an einen Mord, der die Gemeinde vor vielen Jahren erschüttert hat. Doch der Mann, der damals verdächtigt wurde, ist in einer Nervenheilanstalt untergebracht. Als Leon und Isabelle ihn vor Ort befragen, gibt er sich arglos und die beiden haben das Gefühl, etwas Entscheidendes zu übersehen. Als eine zweite Frau auf dieselbe bestialische Weise umgebracht wird, läuft den Ermittlern die Zeit davon. Längst hat Leon keinen Zweifel mehr: Er hat es mit einem Serienmörder zu tun, der solange zuschlagen wird, bis Leon ihn stoppt ...



© Remy Eyssen

Remy Eyssen, geboren 1955 in Frankfurt am Main, arbeitete als Redakteur u.a. bei der *Münchener Abendzeitung*. Anfang der Neunzigerjahre entstanden seine ersten Drehbücher. Bis heute folgten zahlreiche TV-Serien und Filme für alle großen deutschen Fernsehsender im Genre Krimi und Thriller. Mit seiner Krimireihe um den Gerichtsmediziner Leon Ritter begeistert er seine Leserinnen und Leser immer wieder aufs Neue und landet regelmäßig auf der Bestsellerliste.

Der Jubiläumsband:  
Leon Ritters  
zehnter Fall



- Remy Eyssen ist der Meister des Provence-Krimis: mehr als 650.000 verkaufte Exemplare der Bestsellerserie
- Gerichtsmediziner Leon Ritter findet einen grausamen Gegenspieler, dessen Taten die Urlaubsidylle erschüttern



Remy Eyssen

**Verräterisches Lavandou**

Ein Provence-Krimi

Ein Leon-Ritter-Krimi, Bd. 10

Originalausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 580 S. | Klappenbroschur

WGS 1121 (Belletristik/Krimis, Thriller, Spionage)

**16,99 € (D) | 17,50 € (A)**

ISBN 978-3-86493-238-0


Erscheint am 25. April 2024



# DAS SACHBUCH PROGRAMM





**ullstein extra** 

# DAS SACHBUCH PROGRAMM



**ullstein extra** 



A black and white portrait of Dr. Peter Attia, a bald man with a short beard, wearing a dark long-sleeved shirt. He is leaning forward with his arms crossed on a dark surface.

**DR. PETER ATTIA**

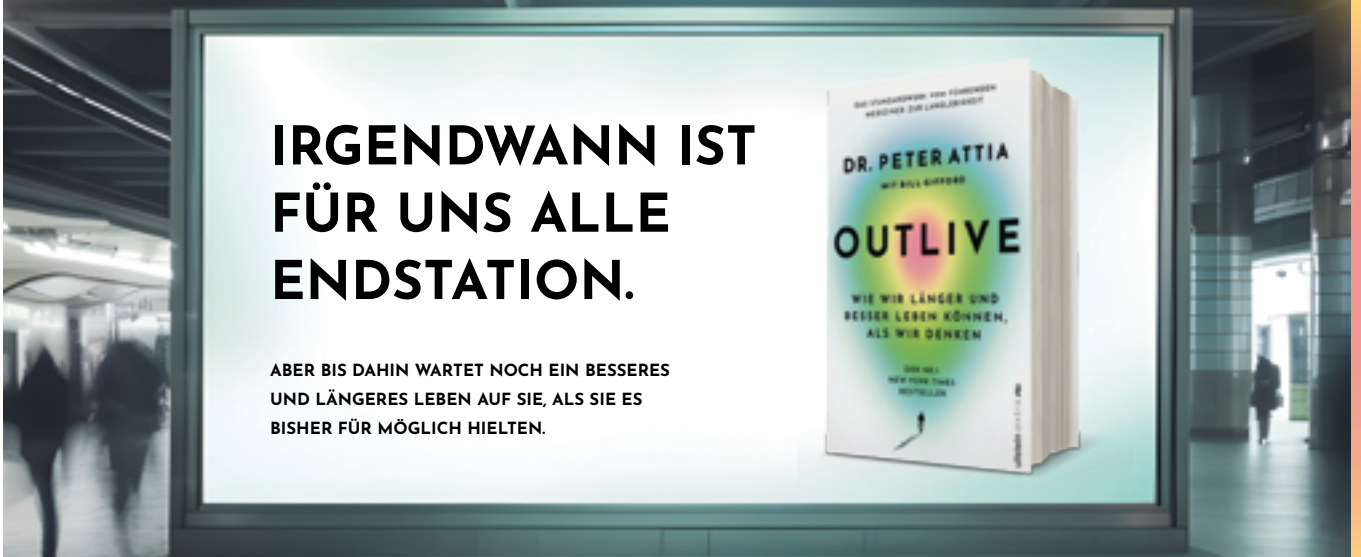
**GESAMT-  
REICHWEITE  
ca. 1,8 MIO**



**»OUTLIVE IST BEREITS JETZT DAS  
HERAUSRAGENDE STANDARDWERK ZUM  
THEMA LANGLEBIGKEIT - UND WIRD  
ES WOHL DIE NÄCHSTEN JAHRE BLEIBEN.  
ALLES ANDERE DAZU SIND FUSSNOTEN.«**

**BAS KAST** BESTSELLERAUTOR VON *DER ERNÄHRUNGSKOMPASS* UND *KOMPASS FÜR DIE SEELE*

## Aufkleber & Plakate



## Großflächige Infoscreen-Kampagne



KI-Banner-  
kampagne



Social-Media-  
Kampagne



Podcast-Ads &  
Google-Ads

**WARUM DIESES BUCH NICHT NUR EIN  
BEST-, SONDERN AUCH EIN LONGSELLER WIRD?  
WEIL ES AUCH IHR LEBEN LÄNGER UND BESSER MACHT.**

# Das bahnbrechende Manifest für ein längeres und besseres Leben

Würden Sie nicht auch gerne länger leben? Und besser? In diesem Handbuch für ein langes und gutes Leben schildert Dr. Peter Attia die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, um innovative Ernährungsmaßnahmen und Techniken zur Bewegungs- und Schlafoptimierung anschaulich zu vermitteln – und er gibt Tipps für eine ausgeglichene emotionale und geistige Gesundheit. Denn trotz all ihrer Erfolge ist es der bisherigen Schulmedizin nicht gelungen, die zentralen Krankheiten des Alterns zu bekämpfen, an denen die meisten Menschen sterben: Herzkrankheiten, Krebs, Alzheimer und Typ-2-Diabetes. Allzu oft wird mit Behandlungen eingegriffen, die zu spät kommen, um noch zu helfen. Die verlängerte Lebensspanne geht auf Kosten der Gesundheit oder der Lebensqualität. Dr. Attia fordert mit seinem Buch, dieses veraltete Konzept durch eine personalisierte, proaktive Strategie für ein langes Leben zu ersetzen. Wir müssen jetzt handeln und aktiv werden – und nicht warten.



© Early Medical

Dr. Peter Attia hat Medizin an der Stanford-Universität studiert und als Chirurg am renommierten Johns-Hopkins-Krankenhaus in Baltimore gearbeitet. Er hat eine Weiterbildung zum onkologischen Chirurgen absolviert und zu Immuntherapien gegen Melanome geforscht. Er ist Gründer der digitalen Plattform »Early Medical«, hat den erfolgreichen Gesundheits-Podcast *THE DRIVE* ins Leben gerufen und ist ständiges Redaktionsmitglied der Zeitschrift *Aging*. Er lebt in Austin, Texas, mit seiner Frau und drei Kindern.

**»Eines der wichtigsten Bücher, die Sie jemals lesen werden.« Steven Levitt**

**»Peter Attia bündelt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Langlebigkeit und bietet Strategien, um ein langes und gesünderes Leben zu führen. Ein verblüffendes Buch –und ein Weckruf zum Handeln!« Dr. Anne Fleck**

**»Voller überraschender Einblicke in die Taktiken und Techniken, die uns helfen können, Krankheiten zu vermeiden und länger und bei besserer Gesundheit zu leben. Attias Texte sind bereichernd.« Siddhartha Mukherjee**



- Der Nr. 1 *New-York-Times*-Bestseller endlich auf Deutsch: bereits über 500.000 verkaufte Exemplare in den USA
- Riesige Zielgruppe für dieses Standardwerk zum Megatrend Langlebigkeit: Wie wir länger gut leben, besonders im Alter
- Der Autor ist weltweit führender Langlebigkeitsexperte



Peter Attia

**OUTLIVE**

Wie wir länger und besser leben können, als wir denken

Aus dem Amerikanischen von Susanne Warmuth, Jorunn Wissmann und Martina Wiese

Originaltitel: Outlive | Originalverlag: Harmony Books

Deutsche Erstausgabe

13,8 × 22,0 cm | ca. 640 S. | Hardcover mit Schutzumschlag

WGS 1973 (Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft)

**24,99 € (D) | 25,70 € (A)**

ISBN 978-3-86493-270-0

Erscheint am 11. Januar 2024



# Eltern sein ist kein Kinderspiel

Die meisten Menschen gehen mit genauen Vorstellungen davon, wie das Leben mit Kind sein wird, in die Elternschaft. Wenn diese Erwartungen dann nicht erfüllt werden, fühlt es sich schnell an, als würde man das mit der Erziehung einfach nicht richtig hinbekommen, egal wie sehr man sich auch bemüht. Die Psychologin Dr. Emma Svanberg stellt viele ehrliche Fragen und zeigt, wie sich Elternschaft im echten Leben anfühlt und aussieht – einem Leben, das nicht perfekt ist und in dem Väter und Mütter oft unter Druck stehen. Schlechte Tage sind unvermeidlich und bedeuten nicht, dass man eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater ist! Eine Lektüre, bei der wir lernen, wie wir unsere Kinder gut begleiten können, ohne sie zu verbiegen, und mehr Vertrauen in uns selbst entwickeln.



© Beth Steddin

**»In diesem Buch hält Emma Svanberg Ihnen die Hand durch die Erziehung Ihrer Kinder hindurch - und das ist etwas, das wir alle brauchen!« Dr. Becky Kennedy, Autorin des Bestsellers Good Inside - Das Gute sehen**

Dr. Emma Svanberg arbeitet seit 20 Jahren als Psychologin in England und hat sich auf Familien, werdende Eltern und Mütter spezialisiert. Während ihrer Arbeit mit Eltern aus verschiedenen gesellschaftlichen Schichten begegnete ihr früh das komplexe Zusammenspiel verschiedener Faktoren, die dazu führen, dass Eltern mit ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben. Auch ihre eigene Erfahrung als Kind aus zwei sehr unterschiedlichen Kulturen hat ihren Blick auf die Einflüsse auf unsere Erziehung geprägt.

- Psychologie für Eltern – und für alle Leser:innen von Philippa Perry
- Wie man eine liebevolle Beziehung zu seinem Kind *und* zu sich selbst aufbaut
- Ein warmherziges und entlastendes Buch für alle Eltern, die auch mal zweifeln



Emma Svanberg

**Das Geheimnis entspannter Eltern**

Wie du dein Kind gut begleitest, ohne dich selbst dabei zu verlieren

Kein Erziehungsratgeber

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

Originaltitel: Parenting for Humans | Originalverlag: Vermilion

Deutsche Erstausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 320 S. | Klappenbroschur

WGS 1484 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie)

**UVP 17,99 € (D) | 18,50 € (A)**

ISBN 978-3-86493-260-1

Erscheint am 30. Mai 2024





# Hin zu innerer Balance und Wohlbefinden:

Die *SPIEGEL*-Bestsellerautorin  
(*Tanzen ist die beste Medizin*)  
zeigt den Weg.

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**





Die renommierte  
Wissenschaftlerin  
liefert neueste  
neurowissenschaftliche  
Erkenntnisse.

# Flow-Time fürs Gehirn: Der leichte Weg zu mehr Energie, innerer Balance und Wohlbefinden

Wie findet unser rastlos arbeitendes Gehirn zu mehr Fokus und Gelassenheit? Welche positiven Einflüsse können künstlerische und handwerkliche Betätigungen auf unser Wohlbefinden ausüben? Und gibt es Übungen und Methoden, die Glücksmomente in uns auslösen und zu mehr Gelassenheit, zu spürbarer Stressreduktion führen? Ja, sagt die Neurowissenschaftlerin und Bestsellerautorin Dr. Julia F. Christensen. Ihr Buch ist gespickt mit neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Übungen, die unser Gehirn ausgeglichener und produktiver machen – und negative Gedankenspiralen, sinnlose Grübeleien, Sorgen und Ängste verbannen.

Durch kreative Betätigungen werden Gehirnsysteme aktiviert, die wohltuende Prozesse in Körper und Seele anregen. Seit jeher tanzen Menschen, musizieren und erzählen sich Geschichten – und regulieren dadurch mühelos ihre Herzrate, ihren Hormonspiegel, ihr Immunsystem und ihre Stimmung. Julia F. Christensen präsentiert neueste Studien zu diesem Forschungszweig. Das Flow-Geheimnis ist: Einfach loslegen, aber gewusst, wie! Sehr wichtig ist es dabei, dem Perfektionismus zu entkommen und nicht zu versuchen, wie ein Profi zu agieren. Folgen Sie dem Flow-Kompass und entdecken Sie in sich die Ruhe selbst.



© Hans Scherhauer

Dr. Julia F. Christensen ist eine dänische Psychologin und Neurowissenschaftlerin, Rednerin und ehemalige Profi-Balletttänzerin. Seit 2019 forscht und arbeitet sie am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik in Frankfurt am Main. Davor arbeitete Dr. Christensen zum Thema Tanz und Gehirn am renommierten Warburg-Institut für Kulturgeschichte in London, an der City University London (mit einem Newton International Research Fellowship von der Britischen Akademie der Wissenschaften), und am University College London. 2018 veröffentlichte sie gemeinsam mit Dong-Seon Chang den Sachbuch-Bestseller *Tanzen ist die beste Medizin*.



- Die renommierte Wissenschaftlerin liefert neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse
- Enthält zahlreiche praktische Übungen und konkrete Tipps
- Interviews und Talkshow-Auftritte zum Erscheinen



**Julia F. Christensen**

**Der Flow-Kompass**

Ein wissenschaftlicher Wegweiser zu mehr Gelassenheit und Glücksmomenten

Aus dem Englischen von Anne Flückiger und Sebastian Vogel

Originaltitel: Pathway to Flow | Originalverlag: Square Peg / Vintage

Deutsche Erstausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 288 S. | Klappenbroschur

WGS 1933 (Sachbücher/Angewandte Psychologie)

**18,99 € (D) | 19,60 € (A)**

ISBN 978-3-86493-255-7

Erscheint am 25. April 2024



# True Crime in unserem Körper: Wenn unsichtbare Feinde den menschlichen Organismus attackieren

**Esther Schweins**, geboren 1970, ist Schauspielerin, Synchronsprecherin, Moderatorin und Theaterregisseurin. Sie war Ensemblemitglied der Kult-Comedyendung *RTL Samstag Nacht* und spielte bislang in über 70 Film- und Fernsehproduktionen. Seit jeher befasst sie sich leidenschaftlich mit Themen rund um Gesundheit und Ernährung. An der Seite von Martin Mücke moderiert sie seit 2021 den Medizin-Podcast *Unglaublich krank - Patienten ohne Diagnose*.

**Prof. Martin Mücke**, geboren 1982, ist renommierter Experte für Seltene Erkrankungen und sieht es als seine Aufgabe, Patient:innen mit derartigen Krankheiten zu einer gesicherten Diagnose zu verhelfen. Er ist Direktor des Instituts für Digitale Allgemeinmedizin an der RWTH Aachen und Vorstandssprecher des dortigen Zentrums für Seltene Erkrankungen. Zuvor war er Leiter der Abteilung für Seltene Erkrankungen am Universitätsklinikum Bonn.

**Daniel von Rosenberg**, geboren 1972, erdachte als Kreativdirektor und Head of Development jahrelang nonfiktio-nale TV-Formate. Er entwickelte den von ihm produzierten Podcast *Unglaublich krank* und ist mit Martin Mücke Gastgeber des Health-Podcasts *Mückes Mikro-Medizin*, der sich in jeder Episode einem bestimmten Gesundheitsthema widmet.

Eine Frau, die nachts in die Notaufnahme stolpert und ohne erkennbaren Grund große Mengen Blut spuckt. Eine romantische Hochzeitsreise, die für den Ehemann fast tödlich endet. Ein kleines Kind, das beim Versuch, zu krabbeln, vor Schmerzen schreit. All diese dramatischen Schicksale haben eines gemeinsam: Die Ärzt:innen tapen im Dunkeln.

Vier Millionen Menschen leiden hierzulande an seltenen Erkrankungen. In ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen erinnern sie oft an Chamäleons. Ihre mysteriösen Symptome richtig zu deuten erfordert Erfahrung, Kombinationsgabe und manchmal unkonventionelles Vorgehen. Betroffene bleiben oft über Jahre (oder sogar gänzlich) ohne Diagnose und sind zu einer leidvollen Odyssee durch Arztpraxen und Kliniken gezwungen. Denn nur wenige Spezialist:innen nehmen sich dieser "Waisenkinder der Medizin" gezielt an. Professor Martin Mücke ist einer von ihnen. Zusammen mit Esther Schweins begibt er sich in diesem Buch auf die detektivische Suche nach den Ursachen: er mit wissenschaftlicher Akribie, sie mit Neugier und fundiertem Wissen über alternative Medizin. Anhand schier unglaublicher Krankheitsfälle wird deutlich, wie Patient:innen ohne Diagnose am Ende doch geholfen werden kann. Darüber hinaus bietet die Betrachtung dieses Phänomens aufschlussreiche Einblicke in die Funktionsweise unseres Körpers. Durch ein neues Verständnis der medizinischen Zusammenhänge wird es möglich, die Signale unseres Organismus besser zu deuten und Ärzt:innen mehr auf Augenhöhe zu begegnen.

»Unglaublich selten – und unglaublich gut erklärt.« [übermedien.de](http://übermedien.de)

- Beliebtes und kompetentes Autor:innenteam mit großer medialer Reichweite
- Der erfolgreiche Podcast *Unglaublich krank* ist mit bislang rund einer Million Gesamtabrufen Dauergast in den Podcast-Charts und geht 2024 in die dritte Staffel
- Unterhaltsame Popular Science – für Leser:innen von Philip Dettmer, Stefan Kölsch und Ingo Froböse



Esther Schweins, Martin Mücke, Daniel von Rosenberg

**Unglaublich krank**

Seltene Krankheiten und was sie über unseren Körper verraten

Originalausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 288 S. | Klappenbroschur

WGS 1982 (Sachbücher/Natur, Technik/Naturwissenschaft)

**19,99 € (D) | 20,60 € (A)**

ISBN 978-3-86493-256-4

Erscheint am 30. Mai 2024







# SCHONUNGSLOS EHRlich UND TIEF BEWEGEND:

die persönliche Geschichte  
vom beliebten TV-Star und  
Bestsellerautor Joe Bausch





Joe Bausch  
Verrücktes Blut



»Ständig fiel ich hin oder irgendwo runter, schlug mir die Knie auf oder den Kopf blutig. Dann tröstete mich Tante Res: Das ist gut, so ein kleines Loch im Kopf, sagte sie, dann kann das verrückte Blut abfließen.«

JOE BAUSCH



# Die dunklen Seiten der Fünfziger und Sechziger – auf einem Bauernhof in der deutschen Provinz

Mit aller Härte, die der Vater für nötig hält und die ihm selbst widerfahren ist, erzieht er den Sohn zum Hoferben. Doch der will kein Bauer werden und nichts wie weg aus dem Westerwald, raus aus der Welt der Enge und Verlogenheit. In seinem neuesten Buch spricht Joe Bausch erstmals über die Zeit, in der er tiefste Demütigung, Gewalt und Übergriffe erleben musste.

Ein Bauernhof im kargen Westerwald, Anfang der Fünfzigerjahre. Die Schrecken und Entbehrungen des Krieges stecken den Menschen noch in den Knochen. Ohnehin herrscht in dieser Gegend seit jeher ein raues Klima. Für freundliche Aufmerksamkeit haben die Eltern keine Zeit, für zärtliche Zuwendung keinen Sinn. Josef Hermann, der sich später Joe nennen wird, ist ein aufgewecktes Kind. Ein Kind, das nicht stillsitzen kann, noch vor der Einschulung lesen lernt mit den Zeitungen, die auf dem Plumpsklo ausliegen, und von klein auf im Familienbetrieb mithelfen muss. Aufs Gymnasium darf er nur, weil er weiterhin schuftet bis zum Umfallen. Schläge sind an der Tagesordnung – und der 13 Jahre ältere Pflegesohn, den seine Eltern aufgenommen haben, missbraucht das Vertrauen des Kindes. Joe Bausch spricht erstmals über sein Aufwachsen als Bauernsohn in der Nachkriegszeit und darüber, wie die zum Teil traumatischen Erfahrungen seiner Kindheit und Jugend ihn prägten.



© Wolfgang Schmidt

**Joe Bausch**, Jahrgang 1953, arbeitete als Leitender Regierungsmedizinalklinikdirektor in der Justizvollzugsanstalt Werl und ist bekannt als Rechtsmediziner Dr. Joseph Roth im Kölner *Tatort*. Seine bei Ullstein erschienenen Bücher *Knast*, *Gangsterblues* und *Maxima Culpa* waren allesamt Bestseller.

**Kerstin Cantz**, seine Co-Autorin, hat bislang acht Romane veröffentlicht und schreibt Drehbücher fürs Deutsche Fernsehen.



- Bestsellerautor mit großer TV-Fangemeinde
- Interviews und Talkshowtermine zum Erscheinen
- Für Leser:innen von Edgar Selge oder Andreas Altmann

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor**



**Joe Bausch**

**Verrücktes Blut**

Oder: Wie ich wurde, der ich bin

Originalausgabe

12,8 × 21,0 cm | ca. 304 S. | Hardcover mit Schutzumschlag

WGS 1941 (Sachbücher/Geschichte/Biografien, Autobiografien)

**22,99 € (D) | 23,70 € (A)**

ISBN 978-3-86493-248-9

Erscheint am 30. Mai 2024



# ICH HABE MIT DEM LEBEN BEZAHLT. MIT DEINEM.



Erscheint am  
27. März 2024

Bei  
Fragen, Wünschen  
und Bestellungen  
wenden Sie sich bitte  
an unsere Ansprech-  
partner:innen

Marc Raabe  
**Die Dämmerung**  
Thriller  
13,6 × 20,5 cm | ca. 480 S.  
Klappenbroschur  
17,99 € (D) | 18,50 € (A)  
ISBN 978-3-86493-262-5  
Erscheint am 27. März 2024

## IHRE AUSLIEFERUNG

### AUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND

Zeitfracht Medien GmbH  
Industriestr. 23  
70565 Stuttgart

### RÜCKSENDUNGEN

Distribook / Zeitfracht Medien GmbH  
Remittendenabteilung VA  
Ferdinand-Jühlke-Str. 15  
99095 Erfurt

### Service- und Bestellhotline:

Tel. (0711) 7860 2254  
Fax (0711) 7899 1010  
kundenservice@zeitfracht.de  
**für Bestellungen:**  
bestellung@zeitfracht.de

### AUSLIEFERUNG ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
A-1230 Wien  
Tel. (01) 680-14-0  
bestellung@mohrmorawa.at

### AUSLIEFERUNG SCHWEIZ

Buchzentrum AG  
Industriestrasse Ost 10  
CH-4614 Hägendorf  
Tel. (062) 209-25 25  
Fax (062) 209-26 27  
kundendienst@buchzentrum.ch

Unsere aktuellen Lieferinformationen, Lageraufnahmeformulare und weitere Informationen finden Sie unter [www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand Oktober 2023. Die Preise in österreichischen € wurden von unserem Auslieferer als sein gesetzlicher Letztverkaufspreis in Österreich angegeben. **Hinweis:** Rücksendungen aus Lieferungen in fester Rechnung werden nur nach vorheriger Genehmigung durch den Verlag oder durch unsere Vertreter:innen angenommen. Genehmigte Rücksendungen – wenn sie innerhalb der eingeräumten Remissionsfrist eintreffen – werden im Hardcover, Taschenbuch und Hörbuch mit 3% Bearbeitungsgebühr gutgeschrieben. Nicht genehmigte Remissionen werden mit einem Aufschlag von 20% auf den Bezugsrabatt gutgeschrieben. Befinden sich die zurückgesandten Verlagsprodukte nicht mehr in neuwertigem Zustand, so ist der Verlag berechtigt, den Gutschriftbetrag dem Wiederverkaufswert entsprechend zu kürzen. Die Kosten der Rücksendung trägt der Absender.  
Titelmotiv: [www.buerosued.de](http://www.buerosued.de) - [akg-images.com](http://akg-images.com)/Natasza Fiedotjew/Trevillion Images

NetGalley

Alle Titel finden Sie  
als kostenfreies  
digitales Lesexemplar  
unter [www.netgalley.de](http://www.netgalley.de)

ullsteinbuchverlage Friedrichstraße 126 | 10117 Berlin | Tel. (030) 23456-300 | Fax (030) 23456-303 | [www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

Woche unabhängiger  
Buchhandlungen  
2024