rowohlt POLARIS

DIE NEUEN BÜCHER



SACHBUCH

FRÜHJAHR 2027



© Andrea Janssen

Annika de Buhr ist früh an den Start gegangen. Mit 16 war sie Europa-Reporterin beim Radio und schrieb für Zeitungen. Mit Mitte 20 ging's zum Fernsehen. Erst zu SPIEGEL TV und VOX, dann wurde sie heute-Moderatorin beim ZDF. Auch beim NDR, bei Focus TV und Kabel 1 DOKU machte sie Station. Seit 2021 moderiert die Journalistin bei ntv. Als sie schließlich mit über 50 auf ihren guten Gebrauchten traf, konnte sie nicht anders, als ihre Erlebnisse schrei(b)end zu verarbeiten.

Zweite Wahl, erste Sahne: Die bekannte Nachrichten-Moderatorin Annika de Buhr erzählt, warum «gebrauchte» Männer oft die besten sind.

Das Dating-Update für die Lebensmitte: ehrlich, erfrischend, wie ein Abend mit der besten Freundin

Für Leser:innen von Ildikó von Kürthy und Sabine Bode



Wer kennt sie nicht? Späte Trennungen, zähe Gespräche und die Flucht ins Schokoladeneis. Doch wer suchet, der findet: die Männer aus zweiter Hand. Mit einer Portion Lebenserfahrung, ein paar Rostspuren, aber erstaunlich viel Herz. Oft sind sie die weitaus besseren Begleiter als die jüngeren Neuwagenmodelle!
TV-Moderatorin Annika de Buhr berichtet erfrischend, humorvoll und herrlich ungeschönt von ihren eigenen Erfahrungen mit dem «guten Gebrauchten». Nebenbei liefert sie wertvolle Einblicke und jede Menge Tipps für das späte Liebesglück in der Lebensmitte. Ein wunderbar unterhaltsamer Mix aus persönlicher Story und augenzwinkerndem Ratgeber.

Auch als Hörbuch bei argon erhältlich

Annika de Buhr
Gute Gebrauchte
Glücklich mit einem Mann aus zweiter Hand

208 Seiten
12,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-01935-7
Warengruppe: 2180
Lieferbar ab 19.02.2027



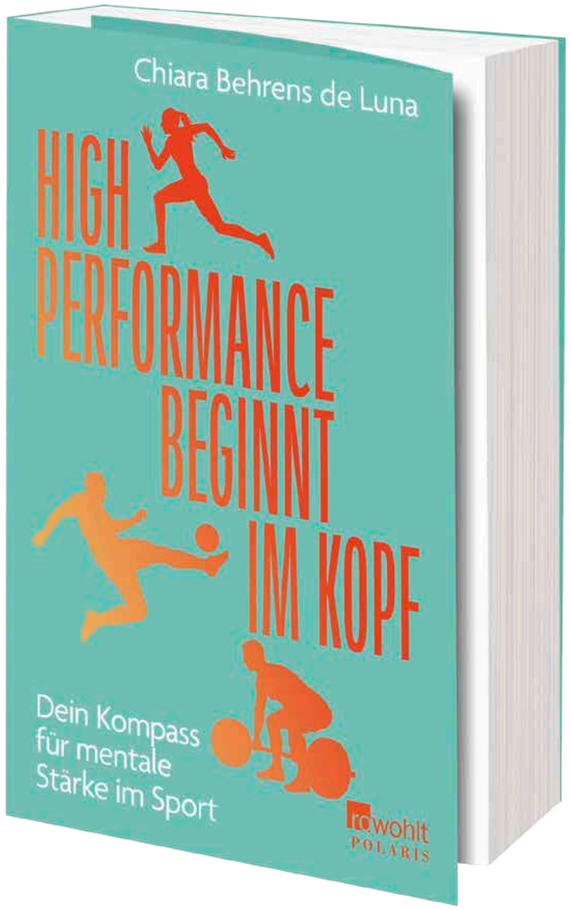
© Nina Stiller

Chiara Behrens de Luna ist eine der wenigen Frauen unter den Teampsycholog:innen im Profifußball. Sie studierte Psychologie und Sportpsychologie, ist Systemische Coachin und besitzt das DFB-Zertifikat für Fußballpsychologie. 2018 baute sie beim VfL Wolfsburg die sportpsychologische Abteilung auf, 2023 kam sie zum HSV nach Hamburg, wo sie den Profis half, nach sechs vergeblichen Anläufen 2025 endlich den Aufstieg in die Bundesliga zu schaffen. Heute arbeitet sie als individuelle Coachin im Profisport. Behrens de Luna wurde in Berlin geboren und lebt in Hamburg.

Trendthema mentale Stärke im Sport: wie man sein volles Potenzial ausschöpft und Bestleistungen abruft, wenn es darauf ankommt

Die Sportpsychologin Chiara Behrens de Luna hat dem HSV geholfen, wieder in die Erste Bundesliga aufzusteigen.

Ein unverzichtbares Buch auf dem Weg zur Topleistung



Im Sport geht es nicht nur darum, im Training spitze zu sein – die Leistung muss im entscheidenden Moment auch abgerufen werden können. Sportpsychologin und High-Performance-Expertin Chiara Behrens de Luna weiß das nur zu genau. Sie betreute die Profimannschaft des HSV sowie Jugendnationalmannschaften des DFB. In ihrem Buch zeigt sie, dass der ehrliche Blick nach innen und das Training der Gedankenströme für echte High Performance essenziell sind. Von ihrem Wissen kann jeder profitieren – sei es auf professionellem Level oder als ambitionierter Amateur.

Um in schwierigen Situationen zu bestehen, brauchen wir vor allem mentale Kontrolle. Dieses Buch erklärt, wie wir mit Emotionen umzugehen lernen, unseren Fokus steuern und weshalb die Topstars es schaffen, auch nach Unsicherheiten in die High Performance zurückzufinden. Mit Erfahrungen aus dem Spitzensport, fundierten psychologischen Erkenntnissen, bewährten Routinen und direkt anwendbaren Übungen bietet das Buch alles, um Achtsamkeit und Selbstreflexion zu verbessern, Resilienz aufzubauen und die Motivation auch langfristig oben zu halten.

Chiara Behrens de Luna
High Performance beginnt im Kopf
Dein Kompass für mentale Stärke im Sport

Etwa 240 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

Mit zahlreichen
Illustrationen
18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02086-5
Warengruppe: 2933
Lieferbar ab 19.02.2027

Von Männlichkeitsmythen und «fetischhaftem Wurstgefresse»: Warum ist die Vorstellung, dass Trump genüsslich einen Tofuburger isst, so absurd?

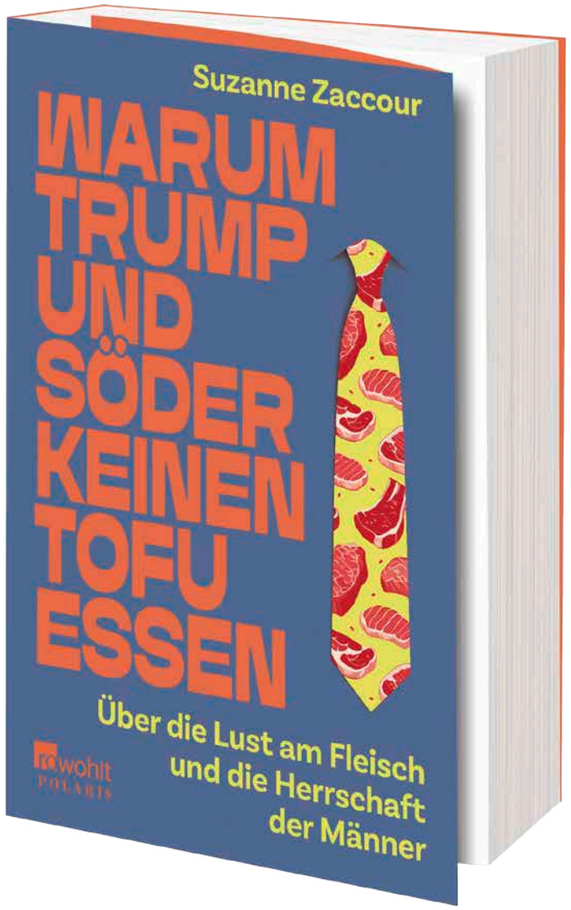
Das Debattenbuch zu einem der polarisierendsten Themen unserer Zeit

Ein augenöffnendes, kluges Buch und ein Plädoyer für Solidarität über Artengrenzen hinaus



© Britt Fleming

Suzanne Zaccour promovierte in Oxford über Rechtsprechung in Fällen sexualisierter Gewalt. Sie ist juristische Leiterin der kanadischen *Association nationale Femmes et Droit* und forscht zu Familienrecht und *rape culture. A*ußerdem ist sie als Speakerin zu diesen Themen aktiv und bietet Coachings für vegane Ernährung an.



Warum ist die Vorstellung, dass Donald Trump genüsslich einen Tofuburger isst, so absurd? Und wie kommt es, dass sich Markus Söder so gern mit großen Fleischmengen ablichten lässt? Für Suzanne Zaccour werden diese Fragen zum Ausgangspunkt für eine Reise in die Abgründe unseres Essverhaltens. Denn schon längst ist die Wahl unseres Mittagessens nicht mehr Privatsache, sondern steckt tief inmitten eines anti-woken Kulturkampfes.

Präzise entschlüsselt Zaccour, warum Männer vermeintlich Fleisch brauchen, um sich männlich zu fühlen – und warum die Werbung uns allzu gerne lachende Tiere präsentiert, die es kaum erwarten können, gegessen zu werden. Anhand prägnanter Beispiele aus Politik, Werbung und Popkultur zieht sie verblüffende Parallelen zwischen Fleischkonsum und der Unterdrückung weiblicher Autonomie.

Ein augenöffnendes, kluges Buch und ein Plädoyer für Solidarität über Artengrenzen hinaus.

Suzanne Zaccour
Warum Trump und Söder keinen Tofu essen
Über die Lust am Fleisch und die Herrschaft der Männer

Etwa 192 Seiten | Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Deutsche Erstausgabe
Originaltitel: Pourquoi Trump Ne Mange Pas De Tofu
Aus dem Französischen von Sula Textor

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02125-1
Warengruppe: 2973
Lieferbar ab 19.02.2027



© Stefan Lechner

Dr. Elisabeth Wagner ist Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin, Universitätsdozentin, Speakerin und Führungskraft in einem Tech-Start-up. Durch ihren unverwechselbaren Stil, der satirische Schärfe mit wissenschaftlicher Tiefe und gesellschaftspolitischer Klarheit verbindet, zählt sie zu den pointiertesten feministischen Stimmen im deutschsprachigen Raum. Auf ihrem Instagram-Profil @elisa_wag folgen ihr über 100.000 Menschen, und ihre Beiträge zu Geschlechterrollen, Gleichstellung und Doppelstandards erreichen monatlich ein großes Publikum – insbesondere Frauen zwischen 25 und 44 Jahren. Wagners Arbeit wurde bereits bei SWR Aktuell, in *Spiegel*-Kolumnen und in dem Schweizer Nachrichtenportal *20 Minuten* aufgegriffen.

Jeder Junge träumt von seiner Hochzeit! Oder? – Warum es Zeit ist, altmodische Geschlechterklischees auszusortieren.

Sozialwissenschaftlerin Dr. Elisabeth Wagner bricht unsere Doppelstandards durch Umkehrung auf: humorvoll, augenöffnend, entlarvend.

Pointiert, feministisch, befreiend: Elisabeth Wagners humorvoller Perspektivwechsel zeigt, wie absurd unsere gesellschaftlichen Doppelstandards noch immer sind.



«Männer sind zu emotional für Führungspositionen» und «Jeder Junge träumt von seiner Hochzeit». Klingt absurd? Ist es auch. Doch umgekehrt hören wir solche Aussagen regelmäßig – und finden sie völlig normal. Aber warum eigentlich? Und was verrät das darüber, wie unterschiedlich wir Frauen und Männer bis heute bewerten? Sozialwissenschaftlerin Dr. Elisabeth Wagner entlarvt mit ihren humorvollen Umkehrungen die Absurditäten unseres Alltags, macht sichtbar, wo wir immer noch mit zweierlei Maß messen, und erklärt, was wir alle dagegen tun können. Sie analysiert messerscharf und wissenschaftlich fundiert und liefert ein ebenso unterhaltsames wie augenöffnendes feministisches Buch mit vielen praktischen Impulsen für ein gleichberechtigteres Leben – zu Hause, im Job und darüber hinaus.

Elisabeth Wagner
Von Dramakings und Alphafrauen Warum wir Rollenbilder erst verstehen, wenn wir sie auf den Kopf stellen

352 Seiten | Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02000-1
Warengruppe: 2970
Lieferbar ab 12.03.2027

Murder-Mystery-Rätselspaß für Fans von *Murdoku* und *Murdle*.

21 abwechslungsreiche Mörderplots mit hochwertiger Innengestaltung.

Ausschlussrätsel zum Abschalten.



Eine romantische Hochzeit in einem Luxusresort am Strand von New England – doch am Morgen der Hochzeit wird der Bräutigam tot am Fuße der Klippen gefunden. Wer war der Killer? Machen Sie sich an die Arbeit und streichen Sie mithilfe der zwölf Hinweise Name für Name von der Gästeliste – bis nur noch einer übrig bleibt.

Wer ist der Killer? ist ein kurzweiliges, packendes Murder-Mystery-Logikrätselbuch, das das beliebte Genre der Elimination Puzzles auf ein neues Level hebt. In 21 liebevoll und detailreich ausgeschmückten Settings klären wir den Mord an einem Fernsehkoch während einer Kochshow auf, untersuchen das plötzliche Hinscheiden eines Milliardärs auf einer rauschenden Party oder die Ereignisse in einer Skihütte, die nach einem Schneesturm von der Außenwelt abgeschnitten ist. Jedes Rätsel bietet neue Facetten und erfordert neue Herangehensweisen, lang anhaltender Spaß ist garantiert.

Alex St. Claire ist Autor und liebt Krimis. Er entwickelt Logikrätsel und Mystery-Puzzles nicht nur, um seiner Kreativität freien Lauf zu lassen, sondern auch, um zu zeigen, wie gut analoge Rätsel dabei helfen können, einen geschäftigen Geist zur Ruhe zu bringen und die Konzentration zu steigern. Alex lebt in Spokane, Washington, und nutzt Rätsel als tägliche Methode, um sich zu entspannen und abzuschalten.

Alex St. Claire
Wer ist der Killer?
21 Krimi-Logik-Rätsel

Etwa 224 Seiten | Deutsche Erstausgabe
Originaltitel: One of them is the Killer
Aus dem Englischen von Petra Kurek
Mit zahlreichen Illustrationen.
14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-02207-4
Lieferbar ab 12.03.2027

Vom Autor des Weltbestsellers *Du musst nicht von allen gemocht werden*: eine halbe Million verkaufte Exemplare allein im deutschsprachigen Raum!

Raus aus der Selbstoptimierungsspirale: ein Plädoyer für die radikale Akzeptanz des eigenen Gewöhnlichseins

Der philosophische Ratgeber für alle, die unter ständigem Vergleichsdruck leiden und nach mehr Gelassenheit suchen



«Ich weiß nicht, ob ich damit leben kann, nicht besonders zu sein.» Diese Frage eines verunsicherten jungen Mannes nahm Ichiro Kishimi zum Anlass für sein neues Buch. Denn der ständige Druck, sich von anderen abheben zu wollen, führt in allen Lebensbereichen zu Dauerstress: Wir halten uns erst dann für wertvoll, wenn wir Anerkennung ernten.

Feinsinnig und klug führt uns der japanische Philosoph aus dem Teufelskreis von Vergleichen und Versagensängsten heraus. Unter Rückgriff auf die Thesen Alfred Adlers und der griechischen Philosophie zeigt er: Wahre Selbstsicherheit erlangen wir nicht durch das Streben nach Einzigartigkeit – sondern durch die Akzeptanz des eigenen Gewöhnlichseins.

Ichiro Kishimi wurde 1956 in Kyoto geboren. Schon in der Highschool hatte er den Wunsch, Philosoph zu werden. Seit er sich 1989 auf die klassische westliche Philosophie mit dem Schwerpunkt der Platonischen Lehren spezialisierte, erforscht er die Psychologie Adlers. Er übersetzte ausgewählte Werke Adlers ins Japanische und ist Autor einer Einführung in die Psychologie Adlers sowie zahlreicher anderer Bücher. Seine gemeinsam mit Fumitake Koga verfassten Bücher *Du musst nicht von allen gemocht werden* und *Du bist genug* wurden zu Weltbestsellern.

Ichiro Kishimi
Du musst niemandem etwas beweisen
Vom Mut, ein ganz normales Leben zu führen

256 Seiten | Deutsche Erstausgabe
Originaltitel: Futsu Ni Tsukeru Kusuri
Aus dem Englischen von Barbara Imgrund
15,00 € (D) | 15,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02050-6
Lieferbar ab 12.03.2027



© Frederike Wetzels

Dr. med. Mertcan Usluer arbeitet seit 2019 journalistisch und seit 2022 als Arzt in der Gynäkologie. Auf seinem erfolgreichen Instagram-Account @gynaekollege bereitet er medizinische Themen verständlich und kreativ auf. Sein Ziel: rassismuskritischer, intersektionaler, queerfeministischer Wissenstransfer. Für sein Engagement wurde er mit dem Grimme Online Award 2025 ausgezeichnet.

Dr. Mertcan Usluer benennt provokant und meinungsstark die Missstände im Gesundheitssystem.

Scharfe Analyse und leidenschaftliches Plädoyer für eine radikal inklusive Medizin der Zukunft

Riesige, treue Community in der Gen Z: 360.000 Menschen folgen @gynaekollege auf Instagram und 90.000 auf TikTok.

Ausgezeichnet mit dem Grimme-Online-Award 2025



Warum sind Sauerstoffmessgeräte für Schwarze Menschen gefährlich? Wieso warten Frauen jahrelang auf eine Endometriose-Diagnose? Und warum zwingt der finanzielle Druck Kliniken dazu, Krankheiten lieber profitabel zu verwalten, anstatt Menschen wirklich zu heilen? In seinem ersten Buch stellt Dr. med. Mertcan Usluer den Mythos der objektiven Medizin infrage. Er zeigt auf, wie Lebensumstände, strukturelle Diskriminierung und kapitalistische Profitlogik unsere Körper krank machen. Wer in Deutschland gesund wird und wer früher stirbt, entscheiden die Postleitzahl, der Kontostand, die Hautfarbe oder das Geschlecht. Tödliche Datenlücken, jahrelange Fehldiagnosen und ein Gesundheitssystem, das Millionen Menschen systematisch übersieht, ignoriert oder aktiv ausschließt, sind der Status quo.
Als queerer Arzt mit Migrationsgeschichte erreicht der Grimme-Preisträger ein Millionenpublikum mit Themen rund um Gesundheit und Gerechtigkeit. In seinem Buch liefert er weit mehr als Aufklärung: Es ist ein schonungsloser Blick in den Maschinenraum der Medizin und ein mitreißendes Plädoyer für eine gerechtere, radikal inklusive Gesundheitsversorgung der Zukunft.

Dr. med. Mertcan Usluer
Jeder Körper ist politisch
Warum Medizin zu viele ausschließt
– und was sich ändern muss

240 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01937-1
Warengruppe: 2973
Lieferbar ab 16.04.2027



© Johannes Verspohl

Luca-Leander Wolz ist Psychologe (M. Sc.) mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychotherapie, Psychotherapeut in Ausbildung und Doktorand der Klinischen Psychologie. Auf Instagram begeistert er bereits 130.000 Follower:innen mit seinen klaren Analysen zu den Fallstricken unserer Leistungsgesellschaft und deren Einfluss auf unsere Psyche. Er engagiert sich in verschiedenen psychologischen Initiativen, um komplexe psychische Zusammenhänge alltagsnah zu vermitteln.

Psychologe Luca-Leander Wolz zeigt: Nicht deine Gefühle sind falsch, sondern das System.

Hohes Identifikations- und Entlastungspotenzial für die Gen Z



Warum nehmen Depressionen und Ängste bei jungen Erwachsenen so massiv zu? Warum spielen Leistungsdruck und Selbstoptimierung eine so zentrale Rolle? Luca-Leander Wolz räumt mit dem Vorurteil der «schwachen» Generation Z auf. Er zeigt eindringlich, dass psychische Leiden kein individuelles Versagen sind, sondern die logische Folge struktureller Missstände und kapitalistischer Dynamiken.

Warmherzig und auf Augenhöhe analysiert Wolz, wie neoliberale Marktlogik, soziale Ungleichheit und Social Media unsere Identität prägen und die Psyche belasten. Dabei entlarvt er oberflächliche Selbsthilfe-Tipps als Teil des Problems und plädiert stattdessen für echte Solidarität.

Dieses Buch ist eine Einladung, die Schuld endlich nicht mehr bei sich selbst zu suchen und stattdessen den Fokus auf gemeinschaftliches Handeln zu richten. Es ist ein tiefgründiger, mutmachender Wegweiser, der erklärt und entlastet: Nicht unsere Gefühle sind falsch, sondern die Verhältnisse, in denen wir leben.

Luca-Leander Wolz
Du bist nicht schuld an deinem Struggle
Gesund bleiben in einer kranken Welt

Etwa 256 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02009-4
Warengruppe: 2933
Lieferbar ab 16.04.2027



© Jan-Nicholas Vogt

Lensi Schmidt, geboren 1991 in Ludwigshafen am Rhein, ist Soziologin und lebt in Hamburg. Bis 2026 arbeitete sie für die Linksfraktion im Bundestag. In den sozialen Medien und als Podcasterin ist sie für ihre provokanten feministischen Beiträge bekannt. Mit ihrem ersten Buch *«Ich als Feminist …» 70 Dinge, die wir bei Männern nicht mehr ertragen* (2025) trug sie zu einer Debatte über Männer im Feminismus bei, die bis heute anhält.

Lensi Schmidt seziert den Clash zwischen persönlichen Idealen und dem alltäglichen Leben – schonungslos ehrlich und maximal empowernd.

Ein Plädoyer dafür, die eigenen Widersprüche anzuerkennen und daraus neue Kraft zu ziehen

Podcasterin und Autorin mit provokanten feministischen Statements und großer Reichweite in den sozialen Medien



Man erkennt das Patriarchat sofort, wenn es anderen passiert. Selbst aber schläft man trotzdem mit einem Mann für ein bisschen Selbstwert, lächelt über den bescheuerten Kommentar eines Freundes und schweigt nachts in der U-Bahn. Und dann meldet sich die innere Stimme: «Herzlichen Glückwunsch, Sie haben soeben Ihren eigenen feministischen Ansprüchen nicht genügt, Game over, gehen Sie zurück an den Startpunkt!»

Lensi Schmidt bleibt genau da stehen, wo andere achtlos weitergehen, und ist dabei so offen, dass es manchmal wehtut. Sie fragt, warum sie begehrt werden wollte und was sie dafür bezahlt hat. Warum sie gewalttätigen Männern vertraut hat, die in linken Räumen Schutz finden. Oder was eine Feministin bei ihrer Abtreibung fühlen darf. Kein Erklärbuch, kein Zeigefinger, sondern ein Buch für alle, die ihren Feminismus manchmal verlegen wie den Haustürschlüssel und jemanden brauchen, der sie wieder reinlässt.

Denn wer sich selbst widerspricht, hat nicht verloren. Sondern gerade erst angefangen, ehrlich zu werden: mit sich selbst, mit den anderen und mit einem Feminismus, der nicht jeden Tag neu verdient werden muss.

Lensi Schmidt
WTFeminism
Wie meine Ideale immer wieder mit dem Alltag kollidieren

Etwa 192 Seiten | lam.
Pappband
11,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

16,00 € (D) | 16,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02061-2
Warengruppe: 1118
Lieferbar ab 16.04.2027



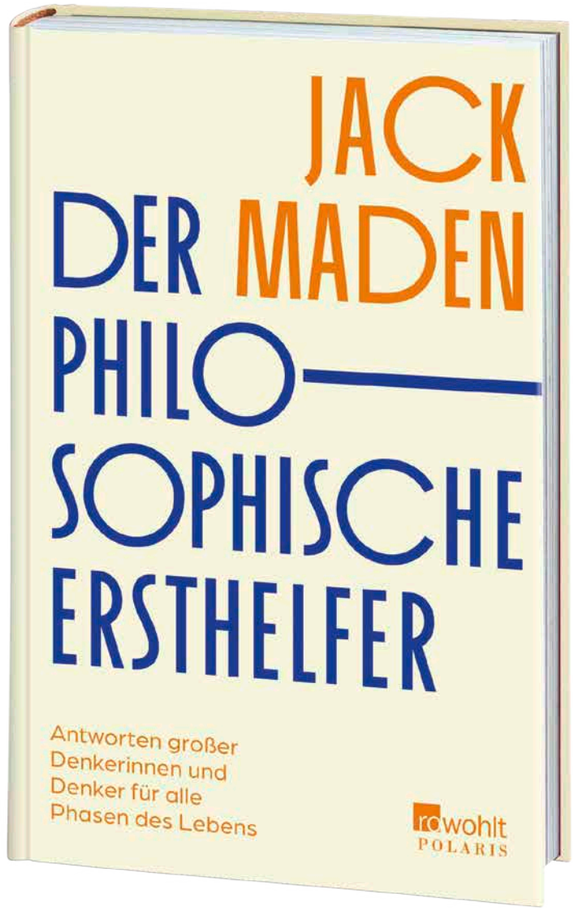
© privat

Jack Maden ist studierter Philosoph und Gründer und Host der Plattform «Philosophy Break». Er widmet sich der Aufgabe, Einsichten der Philosophie einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Jack Maden lebt in London.

Philosophie entstaubt: antike Klassiker, fernöstliche Weisheiten und moderne Denker:innen aus aller Welt im Dialog – von Sokrates und Konfuzius über Hannah Arendt und Laurie Ann Paul bis Byung-Chul Han

Ein philosophischer Wegbegleiter für jede Phase des Lebens – von den großen Fragen der Jugend über jene der Lebensmitte bis zum Blick auf das Erreichte

Jack Maden ist Gründer von «Philosophy Break», einer Plattform, die Millionen Aufrufe aus aller Welt verzeichnet. Er bringt Philosophisches warm und leicht verständlich auf den Punkt.



Wenn wir mit existenziellen Fragen konfrontiert sind, fühlen wir uns oft allein. Doch ob jung oder alt: Unsere Fragen nach Identität, Liebe, Arbeit und Vergänglichkeit sind universell. Jack Maden hat einen lebensnahen philosophischen Kompass für alle Phasen des Lebens geschrieben. Das Besondere: Neben den klassischen Stimmen aus der Antike lässt er auch moderne und zeitgenössische Philosoph:innen zu Wort kommen, die höchst aktuelle Antworten auf die Herausforderungen unserer Gegenwart geben. Entlang der Meilensteine des Lebens widmet sich das Buch den Fragen, die uns alle beschäftigen: von jenen der Jugend – Wie gelingt Freundschaft? Was ist Verliebtheit und was Liebe? Wie trifft man schwierige Entscheidungen? – über jene der Lebensmitte – Sollen wir Kinder bekommen? Wie begegnen wir Arbeit und Erschöpfung? Wer sind wir, und wer wollen wir noch sein? – bis hin zu jenen des Alters: Wie bewältigen wir Verlust? Wie gestalten wir den Ruhestand, und wie blicken wir ohne Reue zurück? Ein inspirierendes Buch für jede Generation – perfekt zum Selbstlesen, Nachschlagen und Verschenken.

Jack Maden
Der philosophische Ersthelfer
Antworten großer Denkerinnen und Denker für alle Phasen des Lebens

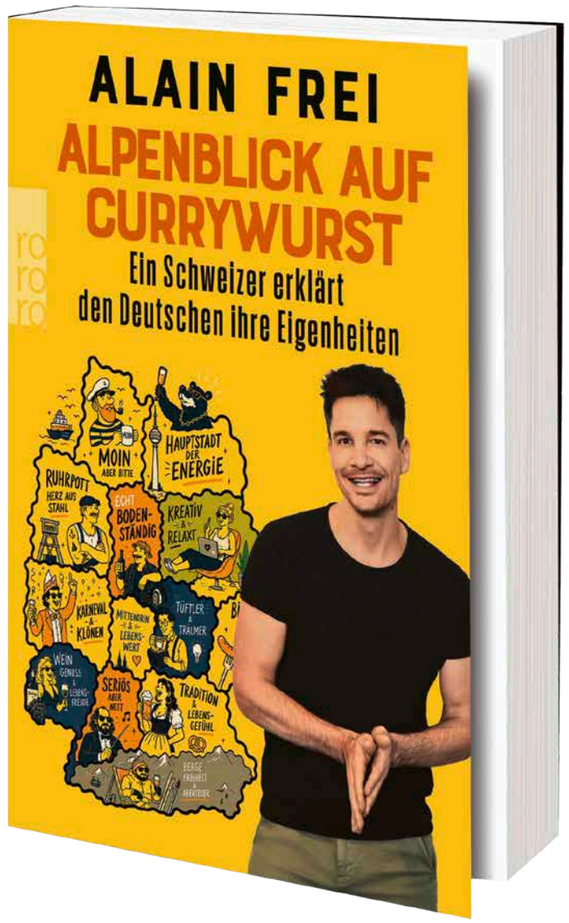
Etwa 304 Seiten | bezogener Pappband
13,5 × 21,0 cm
Deutsche Erstausgabe
Originaltitel: The Philosophy Prescription
Aus dem Englischen von Ana González y Fandiño, Jorunn Wissmann und Sebastian Vogel

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01838-1
Warengruppe: 1920
Lieferbar ab 16.04.2027

Schweizer Comedian mit riesiger Fangemeinde: 1,2 Millionen Follower:innen auf Instagram und TikTok

Regional-Charme mit Herz: Alain Frei nimmt die Deutschen und ihre Eigenheiten auf die Schippe.

16 Kapitel für 16 Bundesländer: ein humorvoller Rundumschlag, der die einzigartigen Besonderheiten jeder Region feiert



Deutschland hat 16 Bundesländer – und jedes davon hat seine ganz eigenen Regeln, Macken, Dialekte, Spezialitäten und Eigenheiten. In *Alpenblick auf Currywurst* reist Alain Frei, gebürtiger Schweizer und erfolgreicher Stand-up-Comedian, quer durch die Republik und beschreibt das Land so, wie man es sonst selten sieht: direkt, ehrlich, pointiert – und mit einem Augenzwinkern.
Vom Kehrwochenschock in Baden-Württemberg über die Kiezkälte in Hamburg bis zum Ausnahmezustand in Berlin: Alain Frei lässt kein Klischee aus – und schaut trotzdem genau hin. In jeder Geschichte steckt eine Beobachtung, in jedem Kapitel eine Anekdote, in jedem Satz ein Funke Wahrheit. Oder wenigstens ein Fischbrötchen.

ALAIN FREI
GROSSE LIVE-TOUR
2027
Deutschland - Österreich - Schweiz
Alle Infos zur Tour
unter www.alainfrei.de
1,2 MIO.
FOLLOWER:INNEN
AUF INSTAGRAM
& TIKTOK



Alain Frei ist durch zahlreiche Live-Auftritte, Fernsehshows und Social Media in ganz Deutschland bekannt. Mit seinem Blick von außen und seinem Humor von innen beschreibt der Schweizer Comedian das Deutschland, das alle kennen – aber selten jemand so erzählt.

Alain Frei
Alpenblick auf Currywurst
Ein Schweizer erklärt den Deutschen ihre Eigenheiten

160 Seiten
12,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-02070-4
Warengruppe: 2943
Lieferbar ab 16.04.2027

© Ramiro Simone



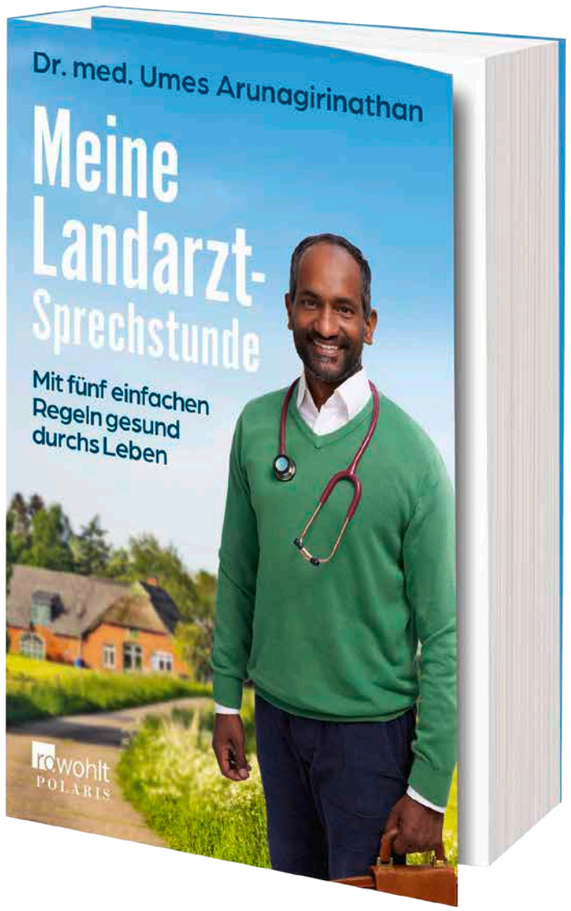
© Yvonne Schmiedemann

Dr. med. Umes Arunagirinathan fand nach seiner Flucht aus Sri Lanka eine neue Heimat in Deutschland. Er studierte Medizin in Lübeck, arbeitete als Fach- und Oberarzt für Herzchirurgie in verschiedenen Kliniken in Hamburg, Berlin, Bremen und Halle an der Saale. Mit rund 20 Jahren Krankenhauserfahrung ist er nun in einer Gemeinschaftspraxis in einer kleinen niedersächsischen Landgemeinde tätig. Seine Bücher zu gesellschaftspolitischen und medizinischen Themen sind Bestseller. Er ist beliebter Gast in Talkshows und bei Lesungen.

Ein persönlicher, motivierender und medizinisch fundierter Ratgeber für alle, die mehr für ihre Gesundheit tun wollen, ohne daraus ein Dogma zu machen

Bestsellerautor Dr. Umes ist beliebt bei seinen Patienten und ein gern gesehener Talkshow-Gast.

Lebensnahe Ratschläge aus der Landarzt-Sprechstunde

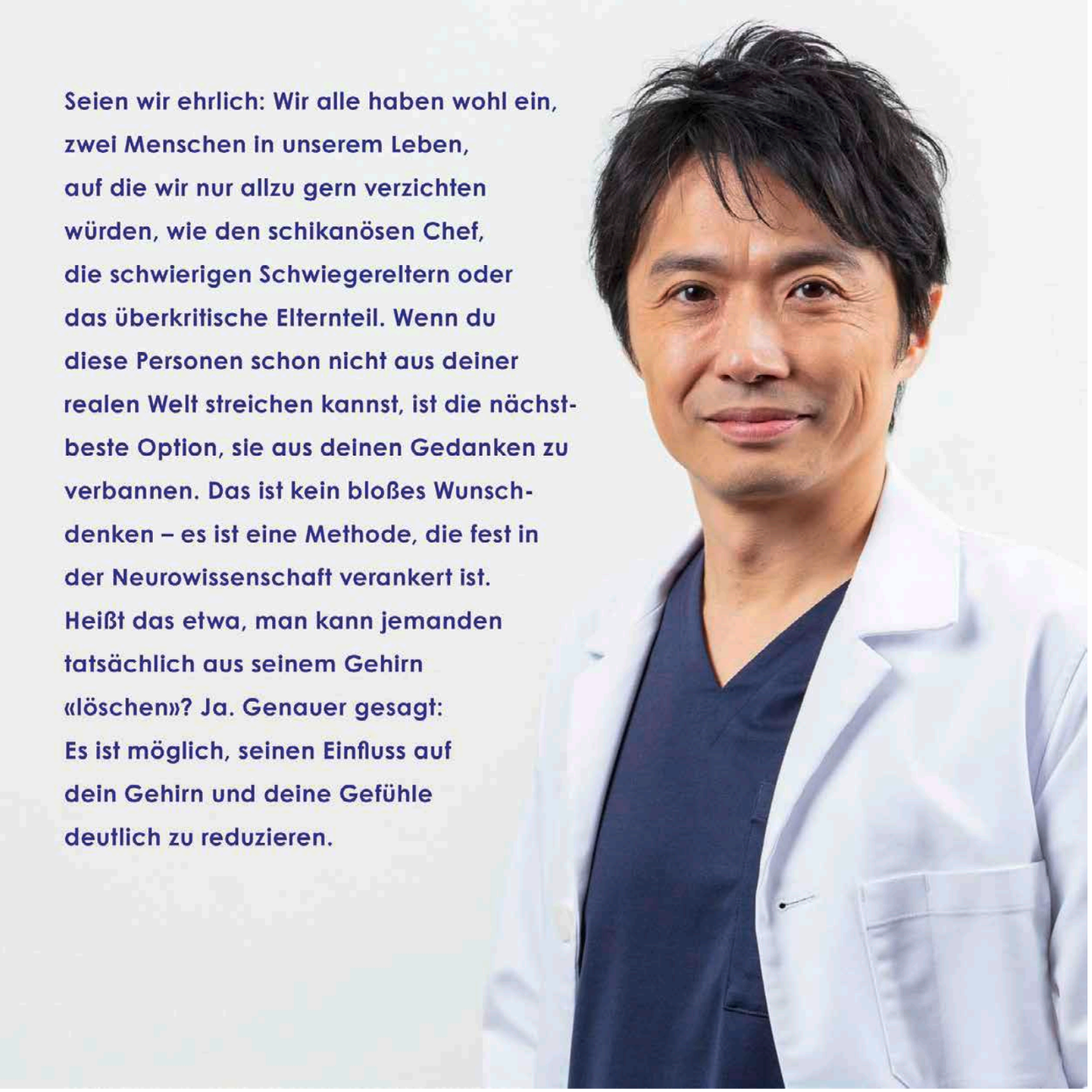


Der Herzchirurg Dr. Umes Arunagirinathan hängt seine Krankenhauskarriere an den Nagel und wird Landarzt – weil er im stressigen Klinikbetrieb etwas Wesentliches vermisst hat: die Zeit für Vorsorge. Herzlich willkommen in seiner Sprechstunde! Hier sieht er den Menschen wieder als Ganzes, bezieht seine Lebensumstände ein und begleitet ihn langfristig. Ihm geht es darum, dass seine Patienten wissen, wie sie schwere Krankheiten vermeiden und ihre Lebensqualität verbessern können. Sein alltagstaugliches, praktisches Fünf-Punkte-Programm zeigt, wie es funktioniert. Ohne Verbote, dafür mit starker Ermutigung und wirksamen Anpassungen für den Alltag, sodass man es tatsächlich schafft, die fünf Wohlfühlregeln zu beherzigen. Zahlreiche Fälle aus der Landarztpraxis illustrieren, worauf es ankommt. Ein persönlicher, motivierender und medizinisch fundierter Ratgeber für alle, die mehr für ihre Gesundheit tun wollen, ohne daraus ein Dogma zu machen.

Dr. med. Umes Arunagirinathan
Meine Landarzt-Sprechstunde
Mit fünf einfachen Regeln gesund durchs Leben

Etwa 240 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02080-3
Warengruppe: 2465
Lieferbar ab 14.05.2027



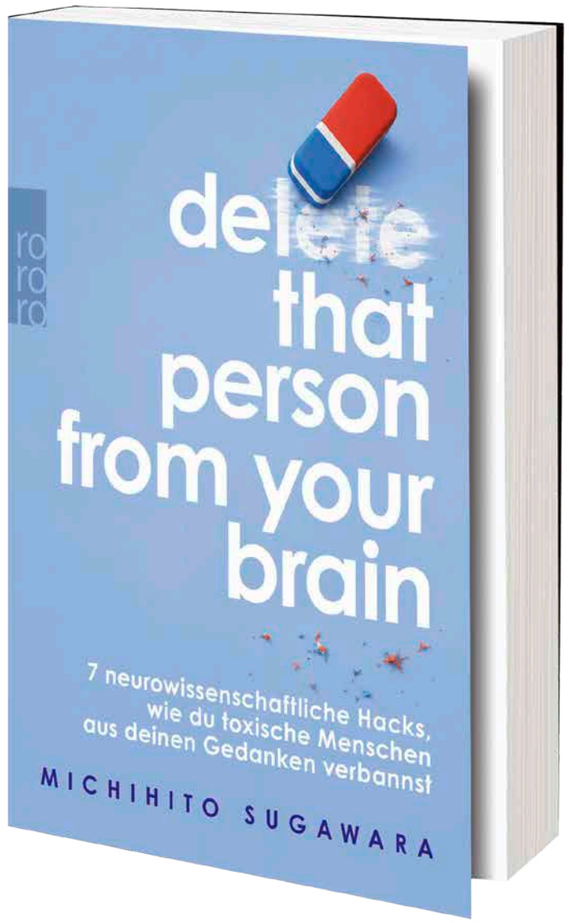
© privat

Dr. Michihito Sugawara, Jg. 1970, spezialisierte sich nach seinem Medizinstudium auf Notfälle bei Hirnerkrankungen. Er arbeitete 15 Jahre lang in einer auf Neurochirurgie spezialisierten Klinik, bevor er 2015 und 2019 eigene Kliniken eröffnete. Basierend auf seiner Erfahrung entwickelte er den Ansatz einer medizinischen Versorgung, der auch die mentale Gesundheit und den Lebensstil seiner Patienten einbezieht.

Hol dir die Kontrolle über deine Gedanken zurück!

Der japanische Neurochirurg zeigt, wie wir toxische Menschen aus unserem Kopf verbannen und Grübelschleifen stoppen.

Einfache, konkrete Methoden für spürbare und dauerhafte mentale Veränderungen.



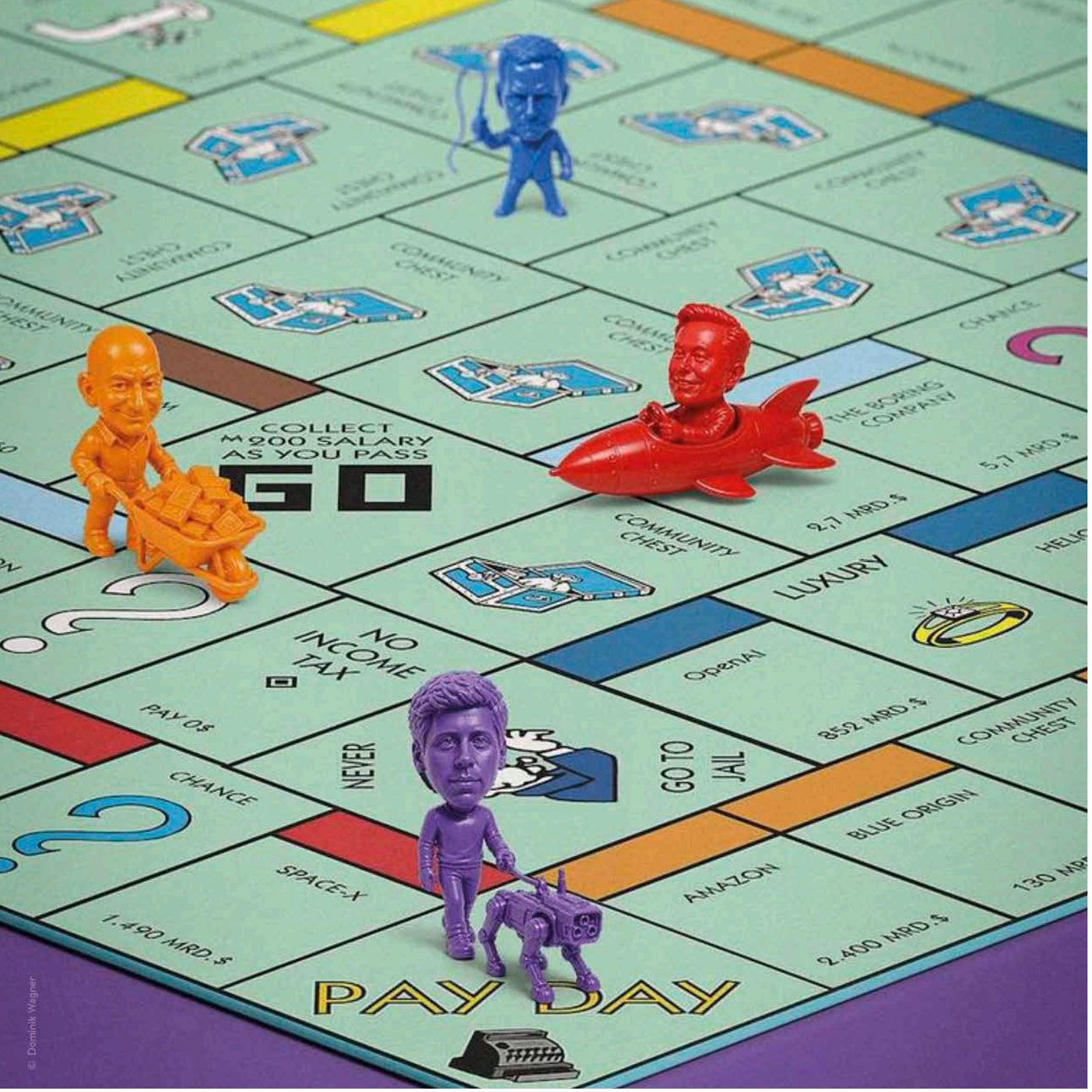
Ob der nervige Kollege, die stressige Chefin oder der manipulative Ex: Manche Menschen rauben uns einfach den Schlaf. Ratschläge wie «Ignorier es einfach» scheitern an unserer Biologie, weil die Amygdala Störenfriede als Bedrohung einstuft. Doch wir sind ihr nicht hilflos ausgeliefert! Neurochirurg Michihito Sugawara erklärt, wie wir die Gedankenkontrolle zurückgewinnen. Mit sieben praxiserprobten Methoden – von Reframing bis Embodiment – und der cleveren Nutzung des Default-Mode-Netzwerks in unserem Gehirn lernen wir, das Gedankenkarussell zu stoppen und emotionale Überreaktionen abzuschwächen.

Dieser wissenschaftlich fundierte Leitfaden lenkt den Fokus weg vom Stress – hin zu Wachstum, Kreativität und echtem Glück.

Michihito Sugawara
Delete that person from your brain
7 neurowissenschaftliche Hacks, wie du toxische Menschen aus deinen Gedanken verbannst

Etwa 176 Seiten
12,5 × 19,0 cm
Deutsche Erstausgabe
Originaltitel: ANO HITO WO, NO KARA KESU GIJUTSU
Aus dem Japanischen von Elisabeth Liebl

14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-01966-1
Warengruppe: 2481
Lieferbar ab 14.05.2027

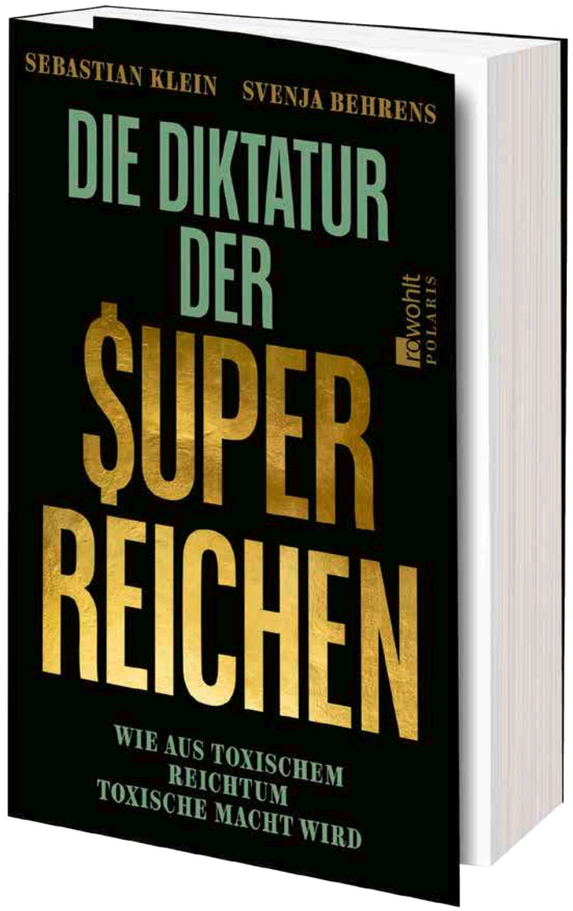


© Dominik Wagner

Geld haben die Superreichen nie genug: ein Blick hinter die Kulisse der Geldvermehrungsindustrie und ihr Einfluss auf die Politik.

Dieses Buch zeigt, wie die Reichernlobby ihre Interessen durchsetzt und warum das die Menschen in die Arme der Extremisten treibt.

Sebastian Klein ist Bestsellerautor, selbst ehemaliger Millionär und heute das Gesicht von *taxmenow – Initiative für Steuergerechtigkeit e. V.*



In Deutschland sind unfassbare Mengen von Kapital und Macht in den Händen weniger konzentriert. Das hat reale Auswirkungen auf unser tägliches Leben – und dennoch wird zu selten über die Folgen gesprochen. Dabei zeigt sich die *Diktatur der Superreichen* immer deutlicher in einer zunehmend gespaltenen, unsolidarischen Gesellschaft, in verengten Debattenräumen und autoritären Tendenzen.

Sebastian Klein und Svenja Behrens untersuchen in ihrem neuen Buch, was es bedeutet, wenn nicht nur sehr viel Geld, sondern auch sehr viel Macht bei einer kleinen Minderheit konzentriert ist. Wer hält dieses System der Geldvermehrung am Laufen? Und warum setzen Politiker:innen sich so bereitwillig für die Belange sehr reicher Menschen ein? Auf der Spur intransparenter Machtsysteme haben die Autor:innen mit Milliardär:innen, professionellen Vermögensvermehrer:innen, Politiker:innen und Menschen gesprochen, die die toxische Macht der Superreichen brechen wollen. Dieses Buch ist eine scharfsinnige Diagnose des Systems, auf dem die Macht der Reichen basiert, und es liefert konstruktive Strategien, wie wir unsere Demokratie retten können.





© Frederik Lorenz | © Mareike Köhler

Sebastian Klein ist Psychologe, Unternehmer und ehemaliger Millionär. Nach dem Verkauf seines Start-ups Blinkist entschied er sich, 90 Prozent seines Vermögens gemeinnützig einzusetzen. Seit 2017 gibt er das Magazin *Neue Narrative* mit heraus. Er ist Pressegesicht des Vereins *taxmenow* und regelmäßig in Massenmedien präsent. Sein Buch *Toxisch reich*, das er gemeinsam mit Svenja Behrens schrieb, wurde 2025 zum *Spiegel*-Bestseller.

Svenja Behrens ist Autorin und Lektorin. Gemeinsam mit Sebastian Klein schreibt sie die Kolumne »Milliarden vs. Milliardäre« für das Magazin *Neue Narrative*. Sie lebt in Berlin-Neukölln und war mehrere Jahre Mitglied im Anstaltsbeirat einer Berliner Justizvollzugsanstalt. Beides hat ihren Blick auf eine Gesellschaft geprägt, in der sich auf der einen Seite immer größere Vermögen anhäufen, während wir auf der anderen immer mehr Menschen an die Armut verlieren.

Sebastian Klein, Svenja Behrens
Die Diktatur der Superreichen
Wie aus toxischem Reichtum toxische Macht wird

Etwa 256 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

Mit ca. 20 s/w-Grafiken
18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02052-0
Warengruppe: 2970
Lieferbar ab 14.05.2027

Ein schonungslos offener Blick auf das Leben nach der Transition: über Körper, Scham, Liebe und die Frage, wer wir sind, wenn die größte Veränderung hinter uns liegt

«Ich sage das nicht oft, aber: Hören Sie diesem Mann zu.»
Margarete Stokowski

Der langersehnte Nachfolger von *Spiegel*-Bestseller *Ich bin Linus*



«Während eine Umwandlung für mich einen Prozess mit einem klaren Anfang und einem eindeutigen Ende beschreibt, bedeutet Transition etwas Fließendes, das offen bleibt und sich immer wieder verändern darf – es darf auch ein Dazwischen geben. In diesem Dazwischen versuche ich, neuen Raum zu lassen für Widersprüche, für Veränderungen, für mich.»

© Annette Etges

Linus Giese arbeitet seit 2017 als Blogger, Journalist und Buchhändler in Berlin. Auf buzzaldrins.de schreibt der studierte Germanist über Bücher und auf ichbinslinus.de über seine Transition, zudem hat er mehrere Texte für den *Tagesspiegel*, die *taz* und das Onlinemagazin *VICE* veröffentlicht. 2020 erschien sein Bestseller *Ich bin Linus.*



Wenn trans* Menschen ihre Geschichten erzählen, geht es oft um die großen Aufbrüche: das Coming-out, die erste Hormonspritze und langersehnte körperliche Veränderungen. Aber was passiert danach? Wenn aus Veränderung Alltag geworden ist und aus Euphorie Selbstverständlichkeit?

In seinem zweiten Buch erzählt Linus Giese von der Leerstelle, die danach kommt: von dem vielschichtigen Verhältnis zu seinem Körper, von Freund*innenschaften und Einsamkeit, von Scham und Verletzlichkeit, von der Sehnsucht nach Nähe – und von der Erfahrung, dass auch ein Leben, für das man lange gekämpft hat, nicht automatisch ein einfaches Leben wird.

Nach der Euphorie ist die persönliche Geschichte einer Transition, die niemals ganz abgeschlossen ist. Und eine Suche nach dem, was bleibt: nach Selbstverständlichkeit, Zugehörigkeit und einem Zuhause im eigenen Körper.

Linus Giese
Nach der Euphorie
Über das Ankommen in der Selbstverständlichkeit

224 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01715-5
Warengruppe: 2971
Lieferbar ab 18.06.2027



© Privat





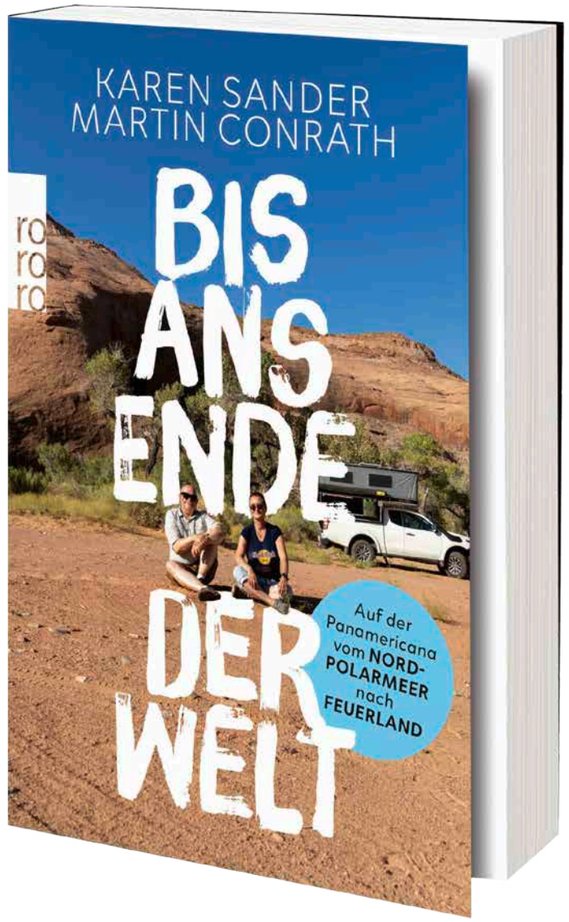
Karen Sander und **Martin Conrath** haben insgesamt mehr als 60 Krimis und historische Romane veröffentlicht, die sie teilweise auch zusammen verfasst haben. Neben der Freude am Schreiben verbindet sie ihre Begeisterung fürs Reisen, die sie unter anderem mit dem Backpack nach Asien und Neuseeland geführt hat. Da sie mindestens die Hälfte des Jahres in der Welt unterwegs sind, arbeiten sie selten am heimischen Schreibtisch in Düsseldorf. Ein großer Teil ihrer Bücher entstand in Cafés, Zügen, Bussen oder Hotelzimmern. Und in ihrem zweiten Zuhause, einem Pick-up mit Wohnkabine, mit dem sie zwei Jahre lang die legendäre Panamericana vom Norden Kanadas bis zur Südspitze Patagoniens bereist haben. Mehr Reiseerlebnisse gibt es auch auf dem YouTube-Kanal der beiden: @flundiaroundtheworld

© privat | © privat

Unterwegs auf der legendären Panamericana: ein Auto, zwei Autor:innen, 16 Länder

Karen Sander und Martin Conrath begeistern Zehntausende Leser:innen mit ihren Krimis – jetzt erzählen sie vom Abenteuer ihres Lebens.

Atemberaubende Landschaften, 60.000 Kilometer Vanlife und unzählige Begegnungen auf der Straße der Träume



Raus aus der Komfortzone, hinein ins große Abenteuer: Zwei Jahre lang tauschen die beiden Erfolgsautor:innen Karen Sander und Martin Conrath ihr Haus gegen einen Pick-up, um die legendäre Panamericana zu erobern. Es geht von Kanada bis nach Patagonien – entlang einer Traumroute, die Mythos, Sehnsuchtsort und gewaltige Herausforderung zugleich ist.

In *Bis ans Ende der Welt* erzählen sie von grandioser Natur, magischen Tierbegegnungen, Schlaglöchern in Mexiko, staubigen Pisten in Argentinien und nervenaufreibenden Grenzübergängen. Und von den Menschen: von herzlichen, hilfsbereiten Einheimischen wie dem Trucker in Kanada und dem Friedhofswärter in Peru ebenso wie von Reisenden aus der ganzen Welt, die alle eins gemeinsam haben: den Mut, aus dem Gewohnten auszubrechen und etwas Verrücktes zu wagen.

Ein packender Reisebericht über das befreiende Gefühl des Aufbruchs, denn oft braucht es viel weniger als gedacht, um den ersten Schritt in ein neues Leben zu tun.

Karen Sander, Martin Conrath
Bis ans Ende der Welt
Auf der Panamericana vom Nordpolarmeer nach Feuerland

288 Seiten
12,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

mit zahlreichen vierfarbigen Fotos
16,00 € (D) | 16,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02129-9
Warengruppe: 2366
Lieferbar ab 18.06.2027

NEU!

Holtzbrinck Buchverlage GmbH, Kirchenallee 19, 20099 Hamburg

Bestellungen, Anfragen, Reklamationen an:
kundenservice@holtzbrinck-buchverlage.de
Telefon 040 / 84 00 08-88, Fax 040 / 84 00 08-44

FRAGEN AN DEN VERTRIEB
Unseren Vertrieb erreichen Sie unter:
Telefon 040 / 72 72-444, Fax 040 / 72 72-342
vertrieb@rowohlt.de

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

GENEHMIGTE REMISSIONEN UND UMTAUSCH
bitte an Müller – Die lila Logistik Fulfillment Solutions GmbH & Co. KG, Remittendenabteilung Rowohlt Verlage, Tor 30 – 34, Am Buchberg 8, 74572 Blaufelden

VERLAGSAUSLIEFERUNG FÜR ÖSTERREICH
Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (1) 680-14-0,
Mail: bestellung@mohrmorawa.at
www.mohrmorawa.at

VERLAGSAUSLIEFERUNG FÜR DIE SCHWEIZ
Buchzentrum AG
Industriestr. Ost 10, CH-4614 Hägendorf
Telefon +41 / 62 / 209 25 25,
Fax +41 / 62 / 922 26 04

IHRE VERLAGSVERTRETER:INNEN

Andrea Huckenbeck
Hektorstr. 2, 10711 Berlin
Telefon 030 / 31 99 28 46
andrea.huckenbeck@rowohlt.de
Mecklenburg-Vorpommern, Berlin, Brandenburg, Teile von Sachsen-Anhalt und das östl. Schleswig-Holstein

Andrea Ribbers
Rykestraße 43, 10405 Berlin
Telefon 0162 / 100 08 35
andrea.ribbers@rowohlt.de
Hamburg, Bremen, Niedersachsen, westl. Schleswig-Holstein

Ralf Schmidtmann
Silcherstr. 9, 47623 Kevelaer
Tel. 02832 / 97 61 61, Fax 02832 / 97 61 62
ralf.schmidtmann@rowohlt.de
NRW, Luxemburg, Rheinland-Pfalz Nord

Traugott Schreiner
Fettstr. 15, 20357 Hamburg
Tel. 0175 / 181 89 05, Fax 040 / 72 72 83 22
traugott.schreiner@rowohlt.de
Baden-Württemberg, Saarland, Südhessen, Rheinland-Pfalz Süd

Marcus Wenske
Thomas-Müntzer-Str. 25, 99084 Erfurt
Telefon 0171 / 261 95 57
marcus.wenske@rowohlt.de
Sachsen, Teile von Sachsen-Anhalt, Thüringen, Teile Niedersachsens, Nord- und Südhessen

Sabine Wieländer
Dr.-Carlo-Schmid-Str. 184, 90491 Nürnberg
Telefon 0151 / 121 77 905
sabine.wielaender@rowohlt.de
Bayern

IHRE VERLAGSVERTRETERIN FÜR ÖSTERREICH
Martina Pferscher
Wallmodengasse 11-1, 1190 Wien
Telefon: +43/1/370 76 83, Fax: +43/1/370 76 83
martina.pferscher.ext@rowohlt.de
pferscher_buero.ext@rowohlt.de

IHRE VERLAGSVERTRETERIN FÜR DIE SCHWEIZ
Katrin Poldervaart
Oberer Moosweg 27, CH-4203 Grellingen
Telefon +41 79 916 71 23
katrin.poldervaart@buchzentrum.ch

HGV TELEFONVERKAUF
Telefon 040 / 84 00 08-155
Fax 040 / 84 00 08-24
telefonverkauf@hgv-online.de

AUTORENLESUNGEN

Tessa Martin
Telefon 040 / 72 72-347, Fax 040 / 72 72-342
tessa.martin@rowohlt.de

Lisa Marie Paesike
Telefon 040 / 72 72-314, Fax 040 / 72 72-342
lisa.paesike@rowohlt.de

Melissa Dahl Raddatz
Telefon 040 / 72 72-225, Fax 040 / 72 72-342
melissa.raddatz@rowohlt.de

PRESSE

PRESSELEITUNG
Regina Steinicke
Telefon 040 / 72 72-234
regina.steinicke@rowohlt.de

Rezensionsexemplare: presse@rowohlt.de

Anne-Claire Kühne
Telefon 040 / 72 72-412
anne-claire.kuehne@rowohlt.de

Leonie Krey
Telefon 040 / 72 72-427
leonie.krey@rowohlt.de

Sophie Smit
Telefon 040 / 72 72-413
sophie.smit@rowohlt.de

Esther Wesselkämper
Telefon 040 / 72 72-237
esther.wesselkaemper@rowohlt.de

instagram.de/rowohltverlag
facebook.de/rowohlt
tiktok.com/@rowohltverlag

ROWOHLT VERLAGE | Kirchenallee 19 | D-20099 Hamburg | rowohlt.de
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@rowohlt.de

Ausführliche und tagesaktuelle Informationen sowie Zusatzmaterial finden Sie in
VLB-TIX

Woche unabhängiger Buchhandlungen 2027

Preis- und Programmänderungen vorbehalten