



TRIAS TOP 100 Ratgeber

Zeitraum: 01.07.2025 - 31.12.2025

TRIAS

Rang	ISBN	Kurztitel 	LP (D)	Novadatum
1	9783432120652	Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie	34,00 €	15.10.2025
2	9783432114965	Orfanos-Boeckel, Nährstoff-Therapie	28,00 €	12.01.2022
3	9783432118284	Orfanos-Boeckel, Praxis der Nährstoff-Therapie	22,00 €	04.10.2023
4	9783432111285	Worm, Die 4-Wochen-Kur gegen Fettleber, A2	18,00 €	08.05.2019
5	9783432120072	Schaus, Welche Nährstoffe braucht mein Kind?	24,00 €	03.09.2025
6	9783432109107	Larsen, Gut zu Fuß ein Leben lang, A5	22,00 €	06.02.2019
7	9783432119090	Wojtecki, Expertenwissen: Demenz	24,00 €	03.09.2025
8	9783432120621	Heller, Das einfachste High-Protein-Kochbuch aller Zeiten	19,00 €	03.09.2025
9	9783432116464	Gautschi, Triggerpunkte & Faszien	34,00 €	04.05.2022
10	9783432115931	Buchinger, Buchinger Heilfasten, A5	17,00 €	08.06.2022
11	9783432114880	Müller, Diabetes-Ampel, A9	12,00 €	04.08.2021
12	9783432120416	Schmiedel, Cholesterin - Endlich Klartext, A5	18,00 €	01.10.2025
13	9783432107820	Worm, Leberfasten nach Dr. Worm, A2	24,00 €	25.04.2018
14	9783432119441	Raab, Köstlich essen Reflux und Sodbrennen	23,00 €	16.07.2025
15	9783432116587	Walther, Schmerzzentrale Gehirn	25,00 €	08.02.2023
16	9783432118635	Müller, Die 50 besten Entzündungs-Killer, A2	12,00 €	12.06.2024
17	9783432119717	Trebuth, Handbuch TCM-Ernährung	42,00 €	21.05.2025
18	9783432114224	Trenkwalder, Expertenwissen: Parkinson	26,00 €	09.04.2025
19	9783432118116	Diessner, Die beste Ernährung für schmerzfreie Gelenke	24,00 €	07.02.2024
20	9783432116006	Jopp, Risikofaktor Vitaminmangel, A6	22,00 €	10.01.2024
21	9783432116853	Seethaler, Medical Cooking: Mediterrane Ernährung	26,00 €	05.04.2023
22	9783432111049	Reddemann, Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden, A6	22,00 €	05.02.2020
23	9783432120898	Sutor, Der kleine Hüft-Coach	22,00 €	01.10.2025
24	9783432114781	Dreier, Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten	22,00 €	12.01.2022
25	9783432115696	Krug, Hormoncoaching erlernen & gezielt anwenden	26,00 €	07.06.2023
26	9783432118994	Iburg, Das einfachste Cholesterin-Kochbuch aller Zeiten	22,00 €	02.10.2024
27	9783432116556	Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten	22,00 €	08.02.2023
28	9783432118499	Niemann, Medical Cooking: Antientzündliche Ernährung	24,00 €	10.04.2024
29	9783432118796	Tacke, Expertenwissen: Fettleber	24,00 €	12.02.2025
30	9783432119557	Skoglund, Mädchen und Frauen mit ADHS	24,00 €	12.02.2025
31	9783432118574	Nibel, Neurogenes Zittern, A2	22,00 €	10.07.2024
32	9783432118161	Heinze, Die beste Ernährung bei Endometriose	24,00 €	10.04.2024
33	9783432105512	Clark, Das große Yin-Yoga-Buch	30,00 €	13.06.2018
34	9783432119892	Braun, Schilddrüse im Gleichgewicht	26,00 €	06.08.2025
35	9783432120232	v. Büdingen, Schlaganfall - Der Leitfaden für Angehörige	25,00 €	03.09.2025
36	9783432115979	Gätjen, Lotta lernt essen, A3	19,00 €	19.10.2022
37	9783432119731	Raab, Gut essen Adipositas-OP, A3	23,00 €	15.01.2025
38	9783432119571	Iburg, Die einfachste Haferkur aller Zeiten	18,00 €	15.01.2025
39	9783432111544	Müller, Die Gicht-Ampel, A4	12,00 €	08.04.2020
40	9783432118055	Hillebrecht, Akupressur - Das große Praxisbuch	22,00 €	04.10.2023
41	9783432118611	Börsteken, Köstlich essen Nierenerkrankungen, A4	25,00 €	07.08.2024
42	9783432119618	Fiedler, Expertenwissen: SIBO & Reizdarm	26,00 €	01.10.2025
43	9783432120140	Dell'Oro, Zyklus-Food	24,00 €	03.09.2025
44	9783432120201	Müssig, Warnsignal hoher Blutzucker	22,00 €	01.10.2025
45	9783432115153	Wacker, Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten	17,00 €	12.01.2022
46	9783432119519	Hippler, Meine Entdeckungsreise durch das Autismus-Spektrum	24,00 €	12.02.2025
47	9783432119359	Hoppe, Therapieleitfaden SIBO	30,00 €	15.01.2025
48	9783432120324	Ahmadi-Simab, Expertenwissen: Rheuma	26,00 €	01.10.2025
49	9783432114309	Liesner, Der kleine Beckenboden-Coach	17,00 €	08.06.2022
50	9783432120812	Liesner, Mein Beckenbodenbuch, A4	24,00 €	06.08.2025

Quelle: Superknack 08.01.2026 lzh

Rang	ISBN	Kurztitel 	LP (D)	Novadatum
51	9783432118185	Iburg, Das einfachste Diabetes-Kochbuch aller Zeiten	23,00 €	10.01.2024
52	9783432118093	Hess, Schmerzfrei & beweglich mit dem neuen Kniegelenk	20,00 €	21.02.2024
53	9783432119915	Rieber, Scheinfasten - das 5-Tage-Programm	18,00 €	15.01.2025
54	9783432118833	Müller, Die 50 besten Arthrose-Killer	12,00 €	06.03.2024
55	9783432109794	Attwood, Leben mit dem Asperger-Syndrom, A3	34,00 €	06.03.2019
56	9783432119595	Snowdon, Das einfachste Leberfasten aller Zeiten	18,00 €	15.01.2025
57	9783432110189	Scholl, Diabetes zurück auf Null	26,00 €	05.10.2022
58	9783432120782	Oltersdorf, Medical Cooking: Nordic Diet	28,00 €	03.09.2025
59	9783432113708	NFP, Natürlich und sicher, A21	22,00 €	09.06.2021
60	9783432111001	Larsen, Spiraldynamik® - schmerzfrei und beweglich, A2	30,00 €	05.02.2020
61	9783432116013	Moll, Suppenfasten nach Moll, A4	17,00 €	08.06.2022
62	9783432117867	Jakobs, Psychotherapie für zu Hause	22,00 €	06.09.2023
63	9783432113975	Biller-Nagel, Gut essen - Morbus Crohn & Colitis ulcerosa, A4	25,00 €	10.02.2021
64	9783432120355	Blidon, Rosacea - Die wahren Ursachen erkennen	22,00 €	05.11.2025
65	9783432120119	Kriegsmann, Gene - Schlüssel zur Gesundheit	30,00 €	10.12.2025
66	9783432119298	Schuberth, Eisenmangel - Erkennen, therapieren, kontrollieren	24,00 €	18.06.2025
67	9783432115900	Iburg, Köstlich essen - Cholesterin senken, A4	23,00 €	05.10.2022
68	9783432119151	Beppu, Gesundes Herz & langes Leben	22,00 €	09.04.2025
69	9783432120751	Windmüller, Borderline - Das Selbsthilfe-Buch für Angehörige	24,00 €	03.09.2025
70	9783432115887	Burgerstein, Burgerstein Handbuch Nährstoffe, A14	55,00 €	08.02.2023
71	9783432117256	Precht, Der Trauma-Notfallkoffer	22,00 €	05.04.2023
72	9783432119373	Nowak, Tinnitus loslassen	22,00 €	02.10.2024
73	9783432117355	Brückle, Fibromyalgie- endlich erkennen - richtig behandeln, A6	20,00 €	10.04.2024
74	9783432114866	Lübke, Kochbuch Diabetes Typ 2, A7	23,00 €	06.10.2021
75	9783432119793	Michels, Glücklich trotz Depression	24,00 €	12.02.2025
76	9783432111469	Raab, Nach der Adipositas-OP - Das Kochbuch für mein neu. Leben	24,00 €	07.10.2020
77	9783432117645	Molderings, Die systemische Mastzellerkrankung	26,00 €	02.08.2023
78	9783432114521	Wunder, Wunderleicht ketogen essen	22,00 €	23.03.2022
79	9783432109121	Rieber, Die einfachsten Babybreie aller Zeiten	15,00 €	12.06.2019
80	9783432120478	Morandin, Wie Kommunikation im Autismus-Spektrum gelingt	22,00 €	03.09.2025
81	9783432116167	Smolka, Die Buteyko-Atmung	22,00 €	08.06.2022
82	9783432120010	Wacker, Medical Cooking: Basenfasten	28,00 €	15.10.2025
83	9783432119878	Fessler, Das einfachste Faszien-Übungsbuch aller Zeiten	23,00 €	12.02.2025
84	9783432110356	Schultz, Autogenes Training Das Original-Übungsbuch, A27	15,00 €	08.04.2020
85	9783432117102	Raab, Richtig einkaufen: Adipositas-OP, A2	15,00 €	11.01.2023
86	9783432112008	Preißmann, Überraschend anders: Mädchen & Frauen m. Asperger	26,00 €	07.10.2020
87	9783432112046	Schäfer, Köstlich essen - Fruktose, Laktose & Sorbit meiden, A3	24,00 €	07.10.2020
88	9783432116037	Müller, Cholesterin- und Fett-Ampel, A3	12,00 €	03.08.2022
89	9783432114293	Keuthage, Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel	20,00 €	06.10.2021
90	9783432113814	Fengler, Der kleine Knie-Coach	15,00 €	08.04.2021
91	9783432119199	Grimm, Naturheilpraxis: Hashimoto	24,00 €	04.12.2024
92	9783432115191	Oltersdorf, Familienküche frei von Laktose, Fructose, Histamin	20,00 €	12.01.2022
93	9783432118246	Kimeswenger, Der kleine Osteoporose-Coach	18,00 €	07.02.2024
94	9783432113029	Bartus, Das Kinder-Diabetes-Buch, A2	20,00 €	09.06.2021
95	9783432119779	Feichtinger, Naturheilpraxis: Postvirale Müdigkeit	24,00 €	03.09.2025
96	9783432107783	Sinzenich, One-Pot - Gerichte für kleine Kinder	17,00 €	10.10.2018
97	9783432110745	Weinmann, Schmerzfrei durch Fingerdruck, A4	17,00 €	08.04.2020
98	9783432119397	Sirocko, Fußreflexzonenmassage - Das große Praxisbuch für Frauen	25,00 €	07.05.2025
99	9783432115955	Esselstyn, Essen gegen Herzinfarkt, A3	28,00 €	03.08.2022
100	9783432116532	Cheyette, Der einfachste Kalorienzähler für Diabetiker, A2	17,00 €	03.08.2022