

**FRÜH
JAHR
2024**

VERLAGSPROGRAMM

KOMPLETTMEDIA

Make Fakten great again!

Das erste Buch des Volksverpetzers

Großes prominentes Unterstützer-Netzwerk wie Luisa Neubauer, Ruth Moschner, Bela B. von den Ärzten, etc.

Extrem hohe Reichweite:

Facebook: 150k

Insta: 450k

Twitter: 350k

Steady Unterstützer: 2.500

Wir alle fallen auf Fake News herein. Geschickt in einer guten Geschichte verpackt schleichen sie sich in unser Weltbild. Ihre Wirkung: Desinformation und Propaganda, insbesondere in sozialen Medien, bedrohen den demokratischen Diskurs und nähren die Macht der Demagogen.

In »Werbung für die Wahrheit« erklärt Thomas Laschyk, Gründer und Chefredakteur des Volksverpetzers, warum Fakten, Wissenschaft und zuverlässige Quellen in der Meinungsbildung an Bedeutung verlieren. Auf gewohnt unterhaltsame und verständliche Weise zeigt er, wie Fake News wirklich entstehen, wie sie sich viral verbreiten – und wie wir wiederum aus Fakten richtig gute Geschichten machen können.

Das Buch zeigt, wie wir alle für die Wahrheit kämpfen können in einer Welt, in der Geschichten wichtiger sind als Belege.

Fazit: Mehr Wahrheit erzählen, weniger Lügen widersprechen.



Thomas Laschyk ist Blogger und Online-Aktivist sowie Gründer und Geschäftsführer des Anti-Fake-News-Blogs Volksverpetzer, der mit seinem Team Desinformation, Hass und Hetze auf Social Media bekämpft.



Thomas Laschyk - Werbung für die Wahrheit

Überlasst die guten Geschichten nicht den Fake News

224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Paperback, ISBN 978-3-8312-0632-2

22,00 € (D), 22,70 € (A), **WG 1973**



9 783831 206322

Luft nach oben!

Ein ungewöhnlicher Ratgeber von
einem Apnoetaucher

Hier werden Atemtechniken
effektbezogen mit fundierten
Methoden des Business-Coachings
verknüpft

Inklusive spannender und
berührender Storys aus Timos
(Taucher-)Leben

Freediver Timo Niessner zeigt in seinem Buch erprobte Atemtechniken und praktische Atemübungen, um endlich wieder richtig durchzuatmen, einen klaren Kopf zu bekommen, die eigene innere Kraft zu entfalten und so mit voller Power Beruf und Alltag zu meistern – auch in stürmischer See. Mit seinem Wissen gelingt es, selbst in stressigen Momenten, gelassen zu bleiben, neue Routinen zu etablieren und motiviert an den eigenen Zielen zu arbeiten. Die Atmung ist für ihn DAS Werkzeug, um seine körperliche und mentale Gesundheit zu stärken.



Mit 29 Jahren zog der Sportökonom **Timo Niessner** die Reißleine: statt immer neue Karrieregipfel zu erklimmen, hat er sein Leben auf das reduziert, was wirklich wichtig ist, ist abgetaucht in die Schönheit der Unterwasserwelt und in deren Extreme. Als Apnoe-Tauchlehrer bewegt er sich stets am Limit. Mit seinem Unternehmen RESTORATIVE BREATHING berät er Unternehmen im Bereich Atmung und mentale Gesundheit.



Timo Niessner - FREIATMEN

Nutze die Essenz des Apnoetauchens und bereichere dein Leben mit Atemübungen,
die deine mentale und körperliche Gesundheit stärken

ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Paperback, ISBN 978-3-8312-0629-2
22,00 € (D), 22,70 € (A), **WG 1931**



9 783831 206292

Scheinargumente von Klimawandel- und Wissenschaftsleugnern enttarnt

Eingeführter SPIEGEL-Bestsellerautor

Große Lese- und Veranstaltungsreise wird 2024 weiter fortgesetzt

Große Reichweite:
100k Facebook, 80k Twitter,
20k Instagram, ca. 10k LinkedIn

Das Buch ergänzt sein Erstlingswerk perfekt, ohne es zu ersetzen

Jan Hegenberg entlarvt in seinem neuen Buch »Klima-Bullshit-Bingo« die gängigsten Scheinargumente gegen Klimaschutz.

Ein unterhaltsames Nachschlagewerk, das fundierte Antworten auf Vorwände wie »Deutschland alleine kann die Welt nicht retten!«, »Ja, aber China« und »Die Experten sind sich nicht einig« liefert. Dieses Buch rüstet für jede Stammtischdiskussion und zeigt, wie Klimaschutz wirklich funktioniert.



© Simon Hegenberg

Der Autor, Blogger (»Der Graslutscher«) und vielgefragte Redner **Jan Hegenberg** klärt seit Jahren wissenschaftlich fundiert und extrem lustig zum Thema Ernährungs-, Energie-, und Verkehrswende auf. Sein erstes Buch »Weltuntergang fällt aus!« stieg von 0 auf Platz 3 der SPIEGEL-Bestsellerliste und gehörte zu den Jahresbestsellern 2022. Es wird häufig gelobt für die Mischung aus Humor und guter Recherche, durch die das komplexe Thema auch für Laien leicht verständlich ist.



Jan Hegenberg – Klima-Bullshit-Bingo
„Deutschland alleine kann die Welt nicht retten!“, und andere Scheinargumente gegen Klimaschutz widerlegt
ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Paperback, ISBN 978-3-8312-0635-3
22,00 € (D), 22,70 € (A), **WG 1985**



9 783831 206353

Zusammen mit dem Körper trainieren und nicht gegen ihn!

#menstruationmatters

Von der Gründerin der Online-Akademie für zyklusbasiertes Training FEMNETIC

Für Freizeit-, Leistungssportler-innen und Coaches

Leistung, Wohlbefinden und Gesundheit auf das nächste Level bringen

Training & Ernährung im Einklang mit der weiblichen Physiologie

Zyklusbasiertes Training berücksichtigt die hormonellen Schwankungen, die in den verschiedenen Phasen des natürlichen Menstruationszyklus auftreten. Alle sportlich aktiven Frauen können das wirksam für sich nutzen. Erste Studienergebnisse zeigen: Nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit von Frauen werden durch den Zyklus beeinflusst. Im Zyklusverlauf verändert sich das Energielevel, die Anpassungsfähigkeit der Muskulatur, der Nährstoffbedarf, die Verletzungsanfälligkeit und vieles mehr! Es geht darum, zusammen mit seiner Physiologie zu arbeiten und nicht gegen sie. Das bedeutet, jede Frau kann ihr Training und ihre Ernährung entsprechend ihrer individuellen Physiologie anpassen und dadurch optimieren. Dafür ist es wichtig, den eigenen Zyklus genau zu kennen. Dieses Buch liefert anhand neuester Studien das nötige Know-how.



Am Anfang ihres Sportstudiums und mit Beginn ihrer Kurstrainerstätigkeit verlor **Frances Weber** über drei Jahre lang ihre Periode. Der Grund: falsches Training und Ernährung. Frances fing an, ihr Training und ihre Ernährung auf ihren Menstruationszyklus abzustimmen. Schon nach kurzer Zeit kehrte nicht nur ihr regelmäßiger Zyklus zurück, sie fühlte sich auch leistungsfähiger und wohler denn je! Schnell wurde ihr der große Bedarf an Aufklärung bewusst. Die Sport- und Ernährungswissenschaftlerin möchte nun auch anderen Frauen dieses Wissen weitergeben und gründete die Online-Akademie femnetic.de.



Frances Elise Weber – Eine Frage der Phase

Warum Frauen anders Sport treiben sollten als Männer – Dein Guide für zyklusbasiertes Training & Ernährung
ca. 208 Seiten, 14,8 x 21 cm, Softcover mit Klappen, ISBN 978-3-8312-0630-8
22,00 € (D), 22,70 € (A), **WG 1469**



9 783831 206308

Auf der Suche nach einer Schule, die allen Spaß macht

Humorvolle Kritik am Bildungssystem von einer, die zufällig Lehrerin wurde

Innovative Bildungsansätze

Medienbekannte Autorin mit über 15.000 Followern auf Instagram @juliane_golbs

Lehrer war mal ein Traumberuf, scheint aber heute utopisch angesichts veralteter Lehrpläne und unattraktivem Unterricht. Doch Tik-Tok und Co. zeigen, dass Wissen in 30 Sekunden vermittelt werden kann. Dieses Buch entlarvt Stereotype im Schulsystem und fordert eine dringende Neuorientierung. Mit Ironie und Schärfe macht Golbs deutlich: Reformen reichen nicht, Fächer müssen neu gedacht werden. »Kreidezeit« bietet einen innovativen Ansatz für eine zeitgemäße Bildung, inspiriert von erfolgreichen Modellen aus Nachbarländern – ein Michelin-Stern-System, das individuelle Förderung und Nachhilfe obsolet macht.



Juliane Golbs, Hamburger Künstlerin mit Kunststudium an Deutschlands renommiertester Kunstuniversität (HfBK) und studierte Philosophin, fand ihre Leidenschaft für das Lehren über Umwege. Nach fast 10 Jahren als Grundschullehrerin zieht sie Bilanz – und setzt sich für eine kindzentrierte Bildung ein.



Vom Operationstisch zum Volleyballstar

Krystal inspiriert mit ihrer unglaublichen Reise und ihrem Durchhaltevermögen

Die Leser:innen erhalten einen authentischen Einblick in das Leben einer Spitzenathletin, ohne Beschönigungen oder Glorifizierung

Botschaft: "Nichts ist unmöglich!"

Fast wie Forrest Gump, nur wahr: Die bewegende Lebensgeschichte von Krystal Rivers.

Die Ärzte sagten, sie könne nie laufen. Aber Krystal sprang ins Leben. Diese bewegende Autobiografie erzählt von schwersten Geburtsfehlern, mehr als 20 Operationen und ihrem Triumph im Volleyball. Krystal wurde französische und deutsche Meisterin, US-Nationalspielerin und besiegte den Krebs. Eine inspirierende Geschichte des Überlebens, des unerschütterlichen Willens und der Macht des Sports.



© Bildermacher-Sport, Jens Körner

20 OPs, Krebs und Panikattacken: Heute ist **Krystal Rivers** eine Weltklasse-Volleyballerin. Die gebürtige US-Amerikanerin führte ihrem Verein Allianz MTV Stuttgart zu drei deutschen Meisterschaften, zum Pokalsieg und ins Finale des Europapokals.



Krystal Rivers - Die Ärzte sagten: Du wirst niemals laufen können. Also entschied ich mich, zu springen
 Meine unglaubliche Geschichte an die Weltspitze des Volleyballs
 ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Paperback, ISBN 978-3-8312-0631-5
 22,00 € (D), 22,70 € (A), **WG 1971**



9 783831 206315

KOMPLETT-MEDIA GmbH

Verlegerinnen:

Verena Schörner, Julia Loschelder

Konradinstr. 5
D-81543 München
Tel: +49 (89) 699 89 435-0
Fax: +49 (89) 649 22-60
info@komplett-media.com
www.komplett-media.de

Vertrieb, Veranstaltungen, Herstellung

Saskia Beer

Tel: +49 (89) 699 89 435-11
saskia.beer@komplett-media.com

Presse & Social Media

Caroline Burkard

Tel: +49 (89) 699 89 435-12
caroline.burkard@komplett-media.com

Volontariat Presse & Social Media

Amelie Nerlinger

Tel: +49 (89) 699 89 435-02
amelie.nerlinger@komplett-media.com

Lizenzen (Ausland und Taschenbuch)

Literary Agency

World Copyright Promotion

Maria Pinto-Peuckmann

Tel: +49 (8191) 97 98 36 8
maria@pinto-peuckmann.de

Hotline für Bestellungen

Zeitfracht GmbH

Industriestraße 23, 70565 Stuttgart
bestellung@zeitfracht.de
Telefon 07 11/78 60 22 54

Reklamationen und Sonstiges:
kundenservice@zeitfracht.de

Hotline für Bestellungen im Ausland

Auslieferung Österreich

Mohr Morawa
Telefon 01/68 01 45
Telefax 01/6 89 68 05
oder 01/6 88 71 30

Auslieferung Schweiz

Buchzentrum
Kundendienst/Bestellannahme
Telefon 0 62/2 09 26 26
Telefax 0 62/2 09 26 27

Die [A]-Preise wurden von unserem österreichischen Alleinauslieferer als sein gesetzlicher Letztverkaufspreis in Österreich festgesetzt.

Verlagservice Gräfe & Unzer

bestellungguf@graefe-und-unzer.de

Lisa Reisinger (Ltg.)

Telefon 0 89/4 19 81 - 226
lisa.reisinger@graefe-und-unzer.de

Hannah Schmidt

Telefon 0 89/4 19 81 - 221
hannah.schmidt@graefe-und-unzer.de

Jennifer Marienberg

Telefon 0 89/4 19 81 - 916
jennifer.marienberg@graefe-und-unzer.de

KOMPLETTMEDIA
