



HERBST 2024

VERLAGSPROGRAMM

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

artfolio
In Qualität vernarrt.

Kartoffeln, Nudeln und Brot sind jetzt die neuen Avocados?

Liebe Buchhändler:innen,

einem anderen Verlag, der behauptet, einen ganz neuen, revolutionären Diät-Ratgeber in seinem Programm zu haben, hätte ich vor Kurzem vermutlich leicht vergnügt zugezwinkert. Allzu naheliegend wäre die Vermutung, dass da mal wieder eine neue, noch schlankere Sau durchs Dorf getrieben werden soll. Deswegen weiß ich, dass ich es jetzt gar nicht einfach haben werde, Ihnen zu erklären, dass wir tatsächlich eine echte Revolution fürs Thema Abnehmen im Programm haben.

Fast zwei Jahrzehnte hat die Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski in Berlin Tausende von Patienten mit Stoffwechselstörungen behandelt und dabei bahnbrechende Erkenntnisse dokumentiert. Erkenntnis Nummer eins daraus, ganz grob vereinfacht: Mit Diäten oder Fastenphasen trainieren wir leider unser Gehirn darauf, zukünftig mit weniger Kalorien auszukommen und dafür andere wichtige gesundheitliche Prozesse zu verlangsamen. Und in der Langzeitbetrachtung bewirkt diese Erziehung des Stoffwechsels zur Sparsamkeit eben auch das exakte Gegenteil, nämlich Übergewicht.

Erkenntnis Nummer zwei: Viele Menschen haben auf diese Weise ihren Stoffwechsel im Laufe des Lebens runtergefahren, sodass sie sehr leicht zunehmen, obwohl sie sogar weniger essen als vergleichbare schlanke Personen. Mit einer spirometrischen Grundumsatzbestimmung lässt sich das übrigens relativ preiswert messen und belegen.

Daniela Kielkowski hat eine Lösung für solche verkümmerten Stoffwechsel entwickelt: Ausgerechnet mit konstanter Zufuhr von Kohlenhydraten gelingt es ihr, das Gehirn wieder zu beruhigen und die „eingeschlafenen“ Stoffwechsel zur alten Leistung zurückzuführen. Mit etwas Geduld schmelzen die Pfunde dann auch ohne den Jo-Jo-Effekt, aber dafür mit Kartoffeln, Brot, Reis und Nudeln dahin.

Das Buch liefert faszinierende neue Erkenntnisse über unseren Stoffwechsel: „Abnehmen mit Kohlenhydraten – Das Praxisbuch zur Stoffwechsel-Revolution“. Ich möchte es Ihnen empfehlen!

Gute Umsätze und ganz herzliche Grüße



Ralf Joest, Verleger

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG
Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden
Telefon 02103 90788-17, rj@bjvv.de



Titelfoto: Hubertus Schüller aus dem Buch „Die neue Brotbackformel“

HERBST 2024

UNSERE NOVIS	Seite 2
SNEAKPREVIEW	Seite 40
GERADE ERSCIENEN	Seite 42
TOPSELLER 2024	Seite 44
BUCHANDELSAKTION	Seite 46
KOCHEN	Seite 48
GESUNDHEIT	Seite 66
LEBEN	Seite 68
GARTEN	Seite 70



Chicken Fingers mit Asia-Spargel



DAS VOLLE VERWÖHNPROGRAMM
ZUM FEIERABEND



Rahmgeschnitzeltes mit geröstetem Knoblauchbrot



Hähnchenspieße mit Grillkäse und Parma-Sugp

Das Buch für den täglichen Wow-Moment am Abend!



Mac 'n' Cheese mit Orange und gerösteten Peanuts



Shakshuka mit Speck und Bergkäse

Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE – GÖNN DIR WAS!

Rezepte, die einfach glücklich machen
Text: Christian Henze
Food-Fotografie: Hubertus Schüller
ca. 192 Seiten, ca. 85 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-332-9
WG 455
ET: August 2024



Einfach nur genießen ...

Wie kein zweiter Koch versteht sich Christian Henze darauf, die Dinge so einfach wie möglich zu machen – und trotzdem ganz besonders. In seinem vierten Feierabend-Blitzrezepte-Buch legt er den Fokus auf maximalen Genuss. „Probleme und Krisen“, so sagt der erfolgreiche Allgäuer Spitzenkoch, „haben wir schließlich genug. Da möchte man doch wenigstens etwas essen, das einen rundum glücklich und zufrieden macht.“ Dass dabei dann auch mal eine sündhafte Avocado-Mayonnaise aufs heiße Sandwich, ein Parmesanspinat zum Schlemmerfilet oder reichlich Mandelkrokant auf den geflammten Kaiserschmarrn kommt, gehört ganz einfach zum Verwöhnprogramm.

Alle Gerichte stehen spätestens nach 30 Minuten Zubereitungszeit (manchmal plus Garzeit) auf dem Tisch, was man angesichts der köstlich klingenden Rezeptnamen nicht erwarten würde. Alles ist dabei auf den großen Genussmoment mit möglichst wenig Aufwand ausgerichtet.

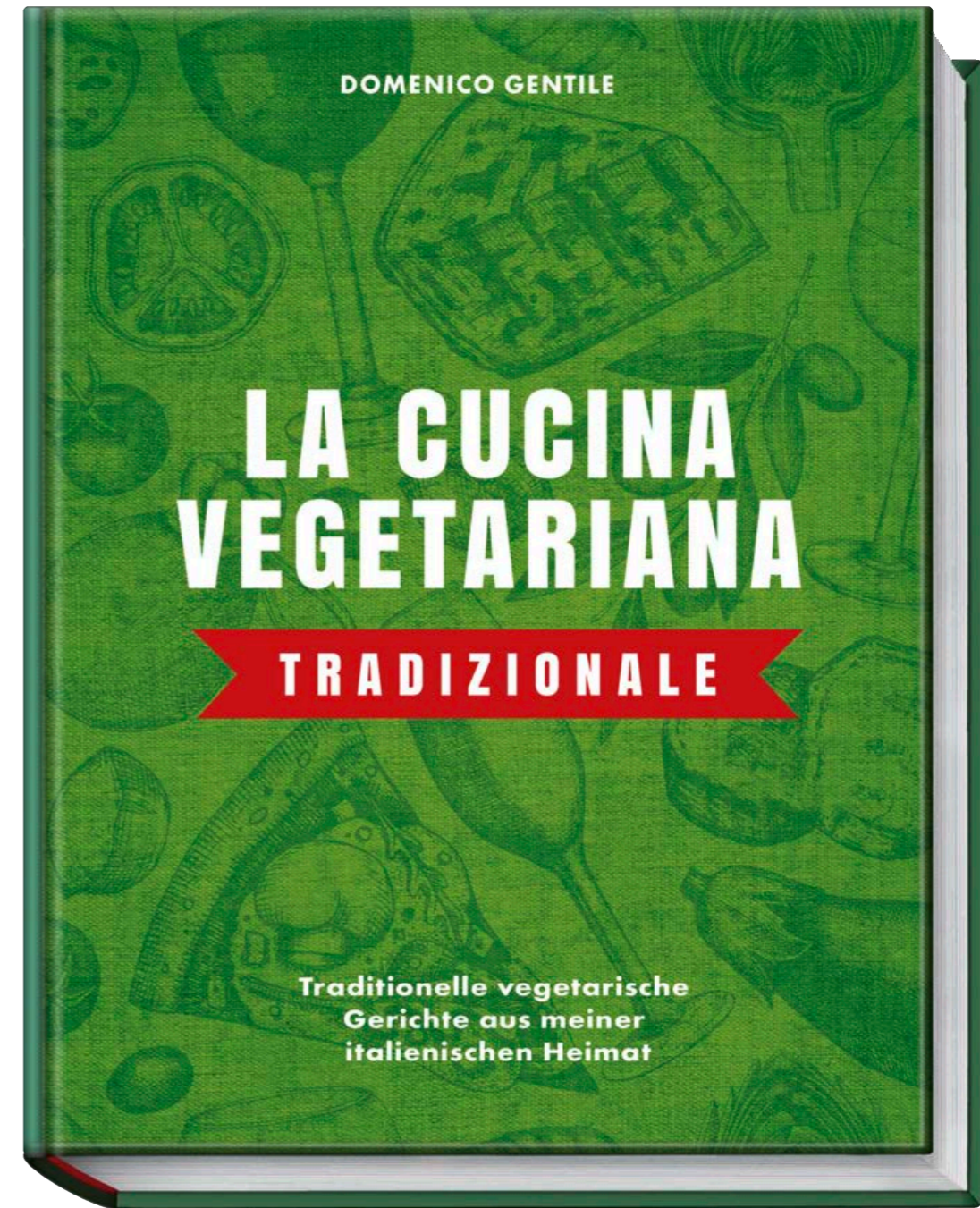
Die Feierabend-Blitzrezepte:
bisher **150.000-mal** verkauft

Jetzt mit dem Christian-Henze-gönn-dir-was-Faktor





Fior di carote e zucchini
Gemüsetarte mit Karotten und Zucchini



UR-ITALIENISCHE
VEGETARISCHE KÜCHE



Tiella di Gaeta



Pesto e Panzanella

„Die Wiege der vegetarischen Küche muss wohl in Italien gestanden haben ...“



Gnocchi in Salsa di Spinaci



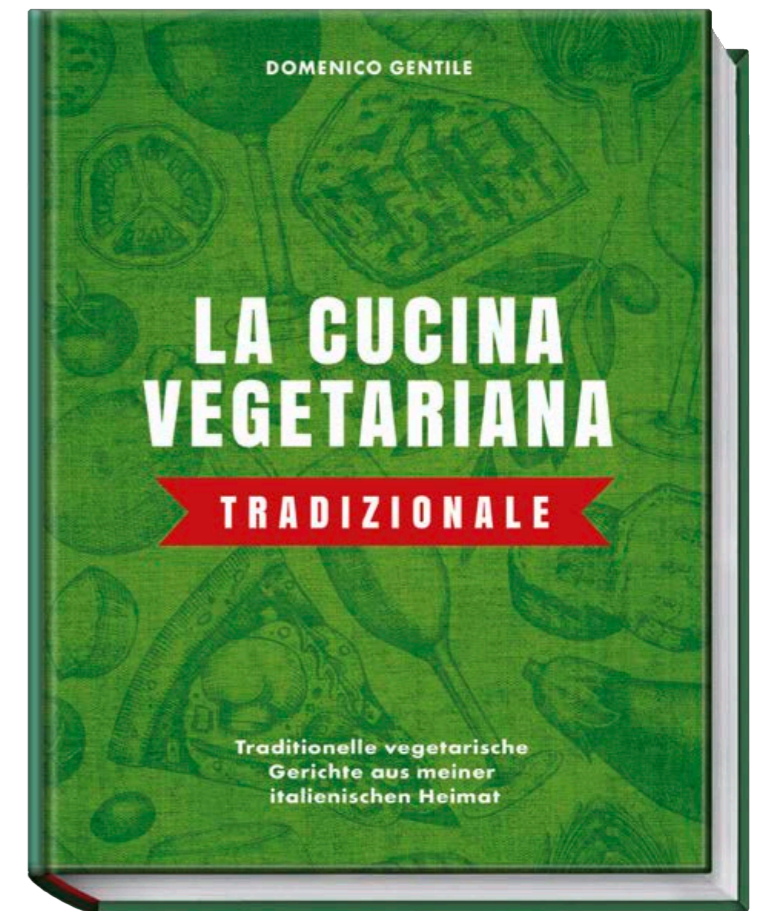
Pasta allo Scardafello

Domenico Gentile

LA CUCINA VEGETARIANA TRADIZIONALE

Traditionelle vegetarische Gerichte aus meiner italienischen Heimat
Text: Domenico Gentile
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 65 Fotos
Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-311-4
WG 454
ET: Juli 2024



Vegetarische Highlights mit langer Tradition

Am besten ist vegetarische Küche immer dann, wenn sie sich nicht verbiegen muss und die Rezepte sowieso schon immer vegetarisch waren. Berühmte Gerichte wie Pasta al Pesto Genovese, Pasta alla Norma, la Parmigiana di Melanzane, Gnocchi alla Sorrentina oder Insalata Caprese sind nur ein paar der vegetarischen Highlights, die jeder kennt und liebt.

Domenico Gentile ist in seinem neuen Kochbuch der originalen und unverfälschten „Cucina Verde“ auf den Spuren. Dabei ist es ihm wie immer wichtig, die Rezepte aus vertrauten Quellen vor Ort zu erfahren und regionale Besonderheiten zu erhalten. So hat der Sohn eines kalabrischen Landwirts auch für dieses Buch wieder bei unzähligen Familien in Italien recherchiert, um deren Traditionsrezepte unverfälscht nachkochbar zu machen. Herausgekommen ist eine Art Standardwerk der authentischen vegetarischen Küche Italiens, die seit Jahrzehnten auch Millionen Touristen immer wieder begeistert.

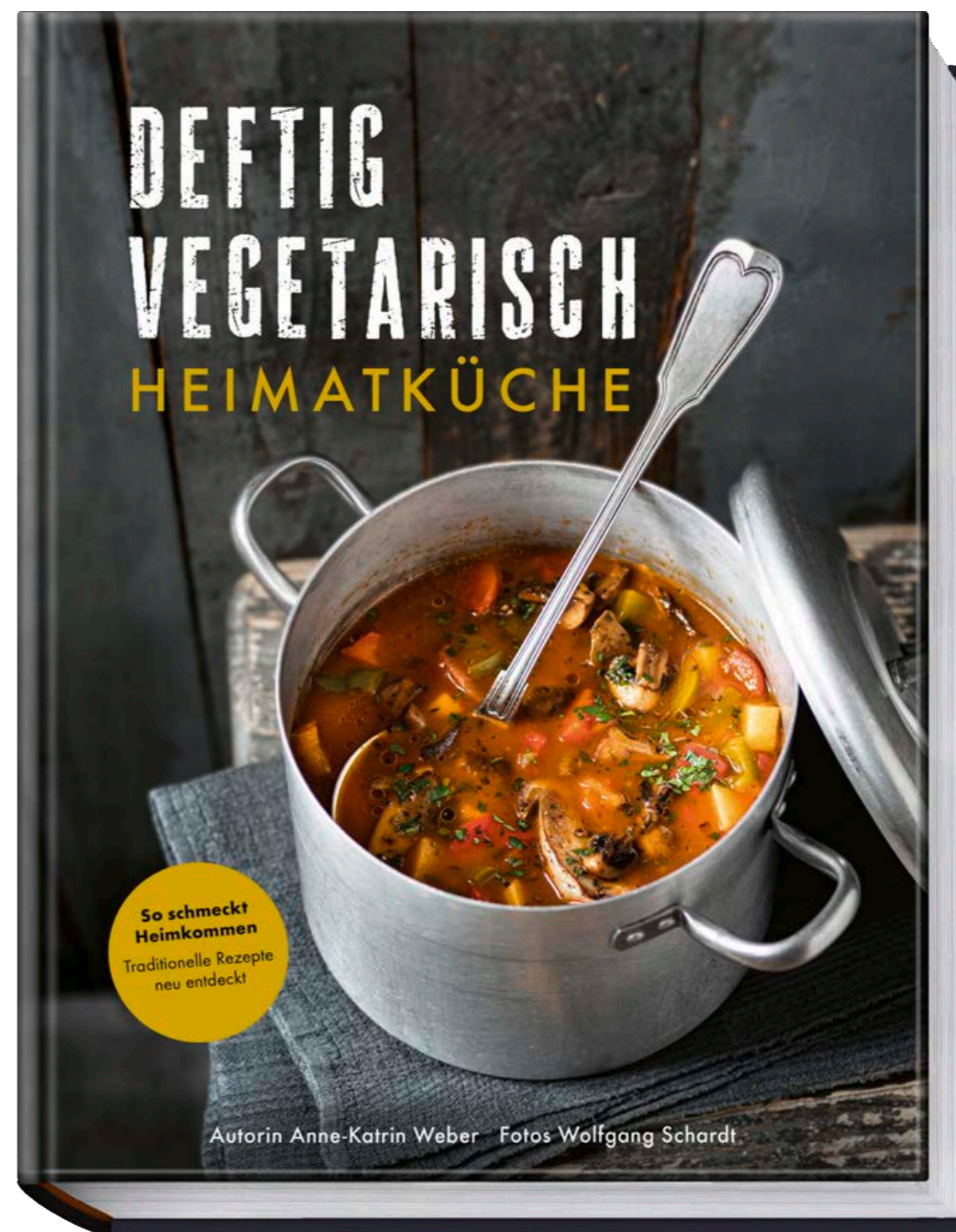
Authentische vegetarische Klassiker aus Italien, vor Ort recherchiert

Der Autor betreibt den größten deutschsprachigen Blog rund um die italienische Küche





Kartoffel-Pastinaken-Gratin



ESSEN FÜR DIE SEELE



Spinat-Käse-Spätzle mit gerösteten Zwiebeln



Himmel und Erde

Heimatküche tut einfach gut!



Brezelknödel mit Rahm-Lauch

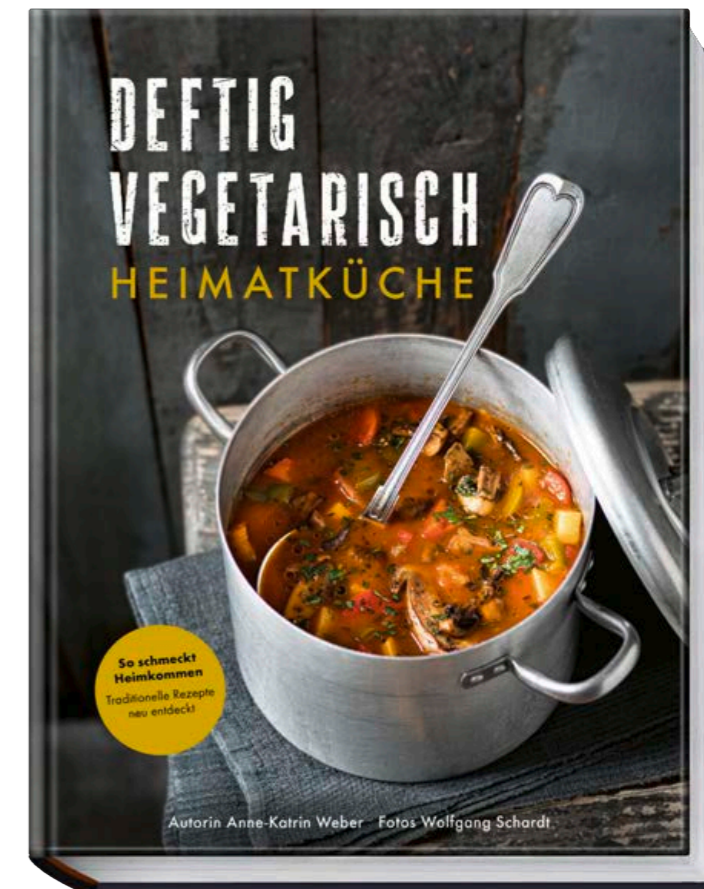


Quarkkeuchen

Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGETARISCH – HEIMATKÜCHE
So schmeckt Heimkommen. Traditionelle
Rezepte neu entdeckt
Text: Anne-Katrin Weber
Food-Fotografie: Wolfgang Schardt
ca. 192 Seiten, ca. 85 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-326-8
WG 455
ET: September 2024



Ein köstliches Stück Heimat

Anne-Katrin Weber, renommierte Kochbuchautorin und Food-stylistin, leidenschaftliche Köchin, Ernährungswissenschaftlerin und Liebhaberin „von allem, was grün ist und gut schmeckt“, liebt seit vielen Jahren die vegetarische und vegane Küche. In ihrem neuen Band der mit zahlreichen Auszeichnungen versehenen Deftig-vegetarisch-Reihe widmet sie sich ganz der heimischen Wohlfühlküche und serviert Seelenfutter – natürlich vegetarisch!

Die Autorin ist sich sicher: Heimat, die kann man essen! So sehr wir uns in den Küchen der Welt auskennen, so sehr sehnen wir uns nach dem Geschmack der Lieblingsgerichte von früher, nach vertrautem, ehrlichem Essen. Nach Buletten und Butterkuchen vom Blech, nach herzhaften Maultaschen und schokoladigem Marmorkuchen, nach Rotkohl und beeriger Roter Grütze, nach Königsberger Klopsen und einer ganz einfachen Karottensuppe.

Anne-Katrin Weber hat Gerichte unserer kulinarischen Tradition behutsam modernisiert, hat heiß geliebte Klassiker entstaubt, entfettet und in vegetarische Köstlichkeiten verwandelt. Aus heimischen Zutaten kreiert sie zeitgemäße Wohlfühlgerichte. Und das alles ohne Fisch und Fleisch, aber mit dem vertrauten Geschmack, der uns so lieb ist: So schmeckt Heimatküche!

Anne-Katrin Webers Bücher zählen zu den Lieblingen im Buchhandel

traditionsreichen Rezepte mit einem modernen Twist, der sie zeitlos macht

Die Deftig-vegetarisch- und Deftig-vegan-Reihe wurde bisher 100.000 Mal verkauft und insgesamt 7-mal ausgezeichnet!





GEWUSST WIE: BROT KANN
SO GESUND SEIN UND
BEIM ABNEHMEN UNTERSTÜTZEN!



Maisbrot



Baguettebrötchen

Zwischen 25 und 30 %
unserer Kalorien decken wir
heute mit Brot: Hier etwas
zu verbessern, ist ein riesiger
Hebel für die Gesundheit.



Genetztes



Dinkel-Laugenecken

Dr. med. Björn Hollensteiner

GESUND UND SCHLANK MIT BROT
Einer der größten Hebel für eine
gesunde Ernährung: selbst gebackenes
Brot aus hochwertigen Zutaten –
40 Backrezepte auch für Menschen mit
Unverträglichkeiten
Text: Dr. Björn Hollensteiner
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 45 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-310-7
WG 457
ET: Oktober 2024



Selbst gebackenes Brot kann so viel gesünder sein

Brot macht dick und krank – so lautet heute eines der gängigsten Vorurteile, wenn es um gesunde Ernährung geht. Dabei ist Brot eines der gesündesten Lebensmittel, die es gibt. Getreidekörner liefern unzählige wichtige Nährstoffe, die den menschlichen Körper täglich versorgen und die Gesundheit erhalten.

Dennoch kann Brot auch krank machen. Unverträglichkeiten, Allergien und Intoleranzen nehmen nicht nur gefühlt in den letzten Jahren zu, Zuckerkrankheit und Übergewicht werden zu immer weiter verbreiteten Volkskrankheiten.

Hausarzt und Brot-Blogger Dr. Björn Hollensteiner klärt in seinem neuen Brotbackbuch auf, wie Sie auch bei Unverträglichkeiten, Zuckerkrankheiten und Übergewicht weiterhin köstliches Brot genießen können und wie es für jedermann einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit leistet. Backen Sie Ihr Brot einfach selbst und nutzen Sie dabei eine Vielfalt an gesunden Zutaten, die es noch wertvoller machen!

Gesund und schlank mit Vollkorn und Co.: 40 neue, gesunde Brotrezepte vom Brotdoc. Legen Sie selbst den Hebel um!

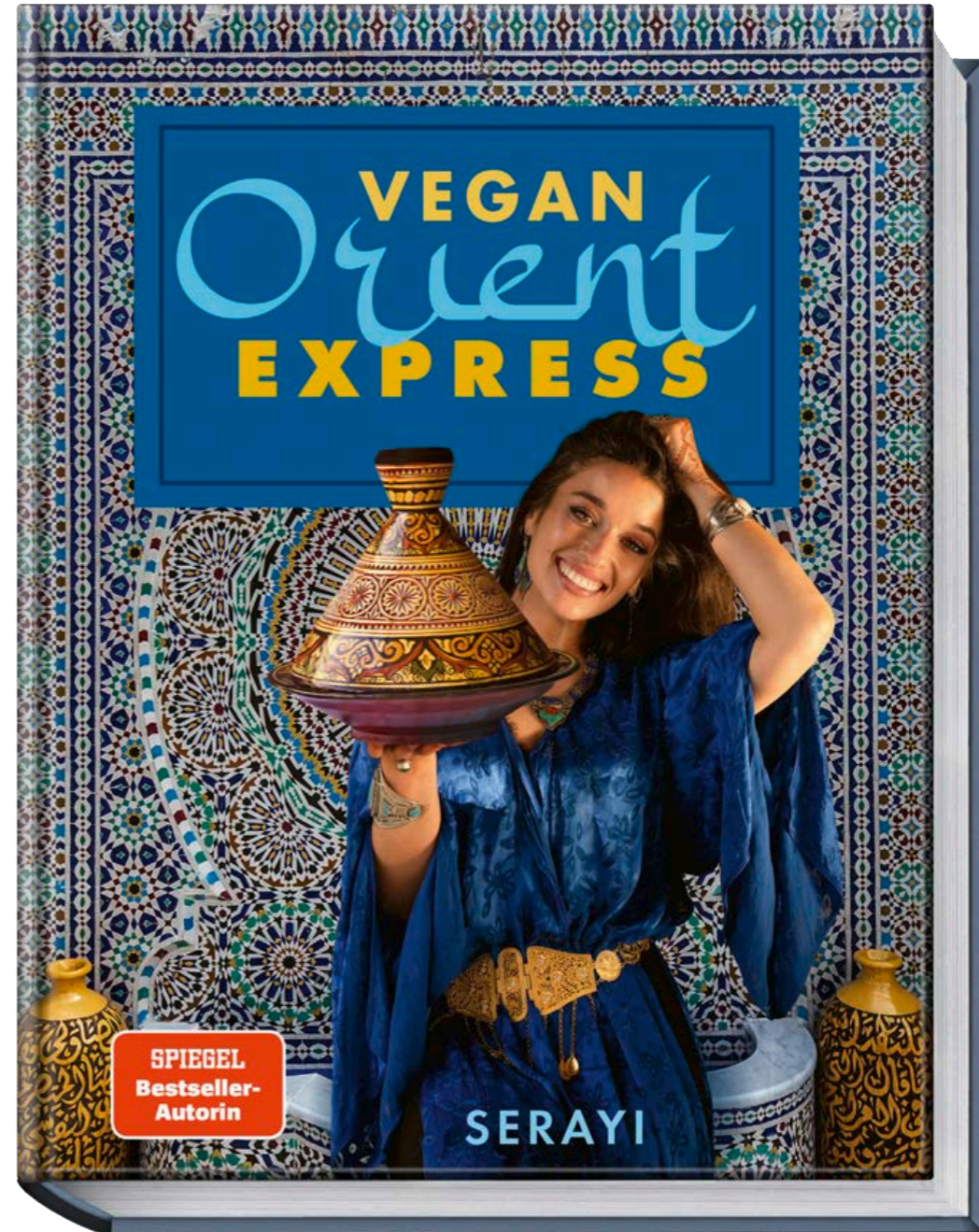
Dr. Björn Hollensteiner zählt zu den erfolgreichsten Brotbackbuch-Autoren und Brot-Influencern.

Sein erstes Buch als Brotdoc war bereits ein Bestseller

Der niedergelassene Mediziner hat bereits fast 20 Kilo abgenommen: mit einer Ernährungsumstellung und gesundem Brot aus seinem neuen Buch



Gerösteter Couscoussalat



SINNLICHE GENÜSSE:
DIE VERLOCKUNGEN DER ORIENTALISCHEN
VEGANEN KÜCHE



Shakshuka



Pide Schiffchen

Wer echte Abwechslung in der veganen Küche sucht, wird begeistert sein!



Köfte mit Gemüse

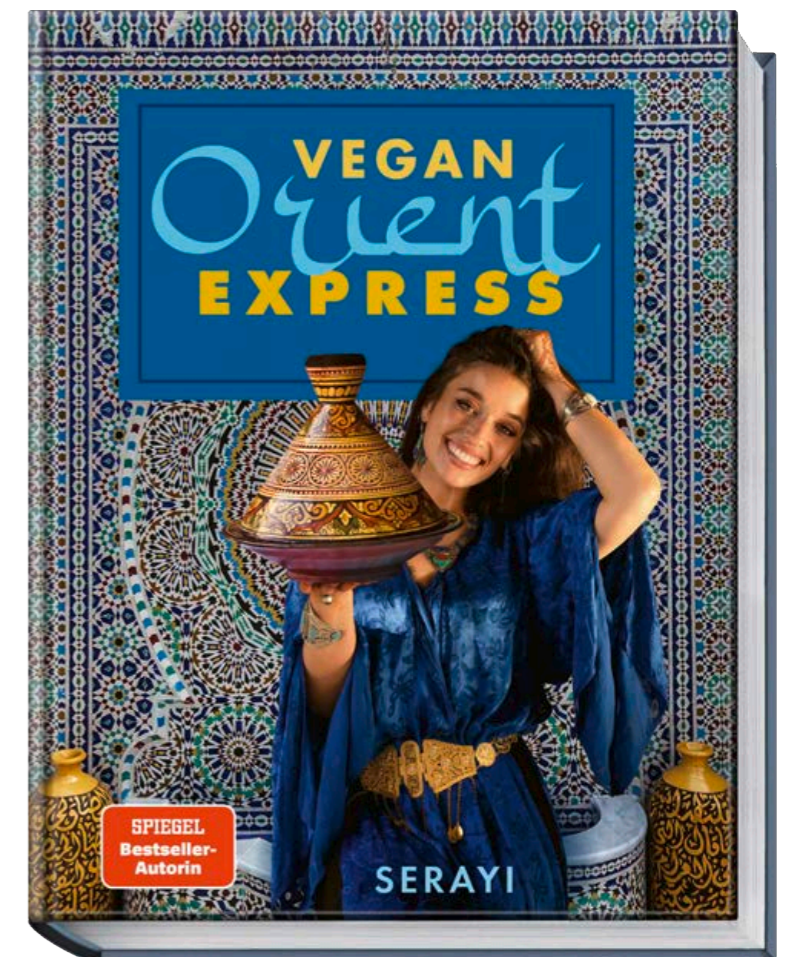


Karamell-Milchkuchen

Serayi

VEGAN ORIENT – EXPRESS
Vegane Köstlichkeiten in maximal 30 Minuten! Authentisch, einfach, traditionell und voller Leidenschaft!
Text: Serayi
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 85 Fotos
Format 20 × 26,5 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-325-1
WG 455
ET: September 2024



Orientalische Bestseller-Küche

Serayis Name bedeutet im Persischen so viel wie „das Strahlen und Leuchten von etwas Wertvollem“. Und genau das spürt man, wenn man ihre verführerischen veganen Gerichte zum ersten Mal probiert. Die Bestsellerautorin, Influencerin und Bloggerin zeigt in diesem Buch, wie unkompliziert die orientalische Küche sein und wie schnell und einfach man vegane Gerichte auf den Tisch zaubern kann.

Serayi ist eine vegane Visionärin und schafft es dabei, uns mit köstlichen traditionellen orientalischen Klassikern zu verwöhnen. Mal sind es Tepsi Kebabi, das sind saftige Köfte mit geschmortem Gemüse, mal Küçük Pide – lockerer Blätterteig mit verschiedenen Füllungen – und mal Tatli Sigara Börek – karamellisierte Äpfel, gerollt in Yufkateig-Blätter –, die unsere Fantasie in den Orient entführen.

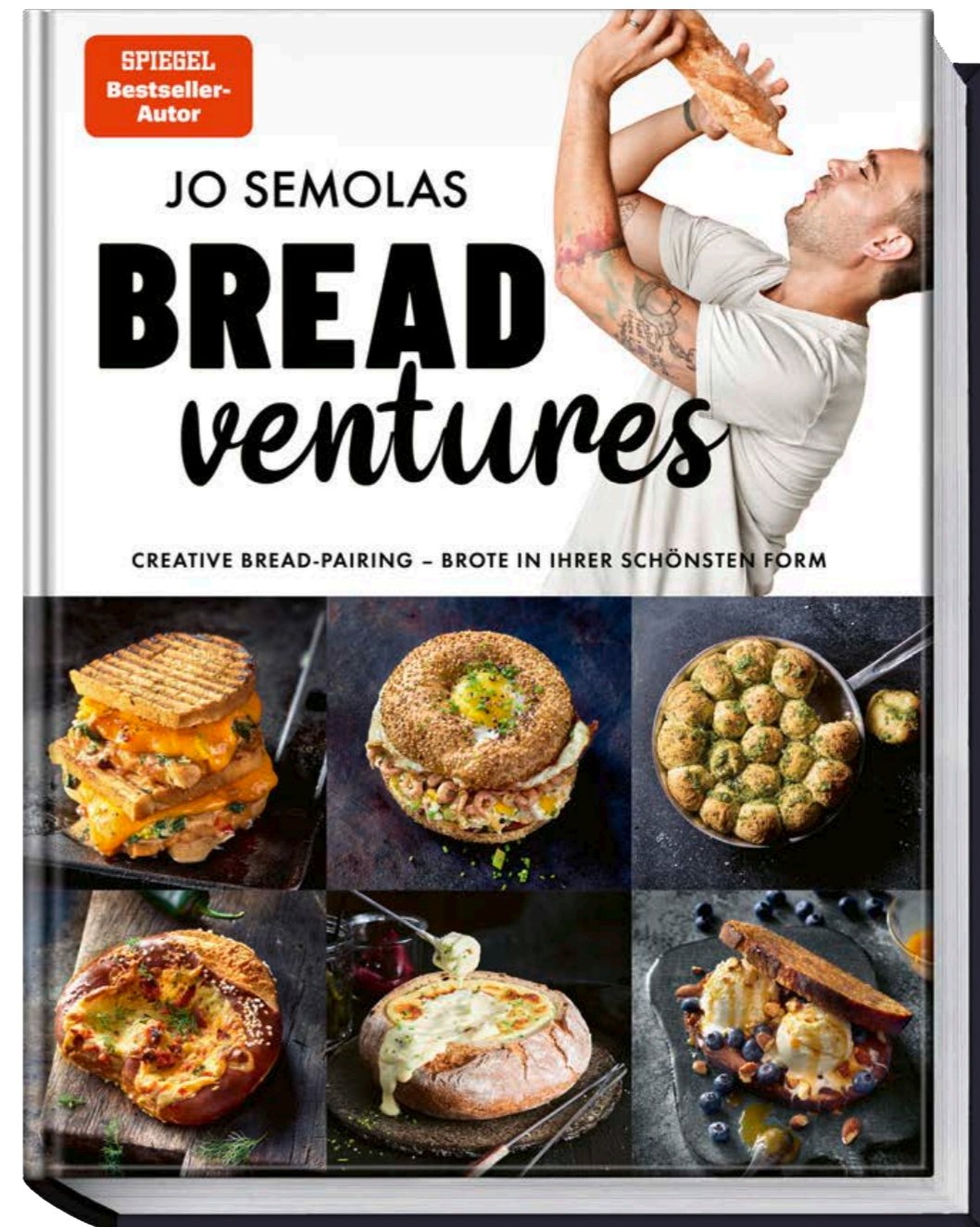
„Vegan Orient – Express“ ist das Kochbuch für alle, die orientalische Küche lieben, gern (öfter) auf Fleisch und Tierprodukte verzichten wollen und sich über echte Abwechslung und alltagstaugliche Rezepte freuen. Ohne viel Schnickschnack, sondern pur, authentisch und mit ganz viel Leidenschaft – das alles in maximal 30 Minuten zubereitet. Hol dir mit aromatischen Kräutern und verführerischen Aromen ein Stück Orient in deine Küche!

Mehr als 100.000 Follower auf Instagram

Nach ihrem Bestseller: Serayi begeistert jetzt mit ihrer schnellen orientalisches-veganen Küche



Laugen-Butter-Salz-Brezel mit Herzhafter Füllung



MEHR BROTTGENUSS
GEHT NICHT!



Grilled Cheese Sandwich, nicht klassisch, aber besser!



Focaccia mit knusper-Garnelen Caesar-Salad-Style

Was haben gute Tortillas, Clubsandwiches, Focaccia, Pizza, Croissants, Pita, Bagels und Laugenbrezeln mit Käse gemeinsam? Den Brotteig als Basis!



Schinken Käse Zupfbrot



Herzhaftes Kräuter-Zupfbrot

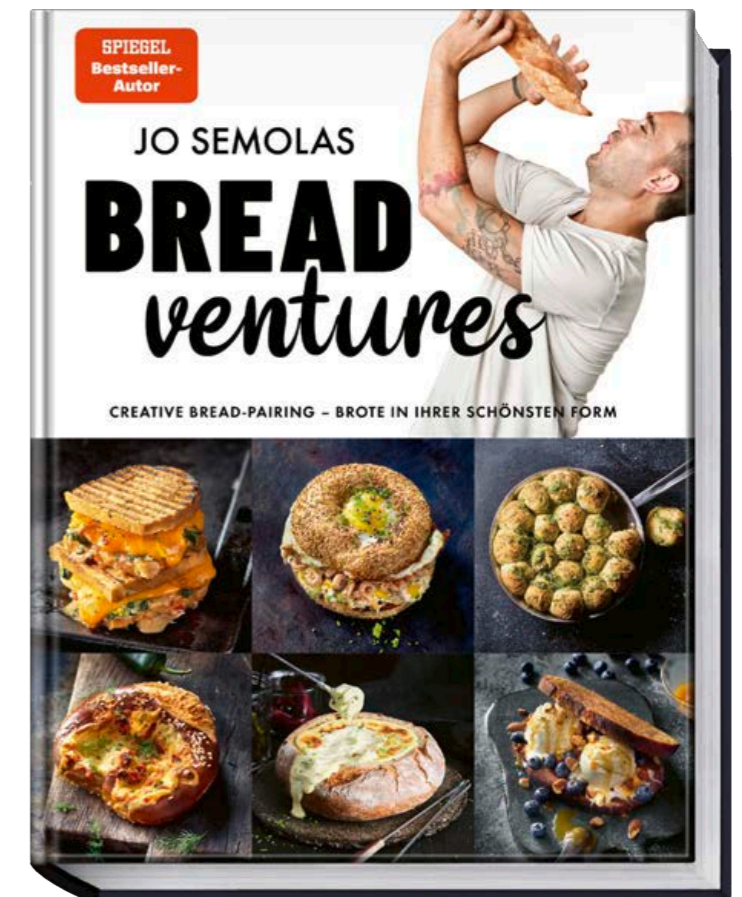
Jo Semola

BREADVENTURES

Creative Bread-Pairing – Brote in ihrer schönsten Form

Text: Jo Semola, Stefan Mungenast
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 168 Seiten, ca. 75 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-333-6
WG 457
ET: September 2024



Viel mehr als Brot

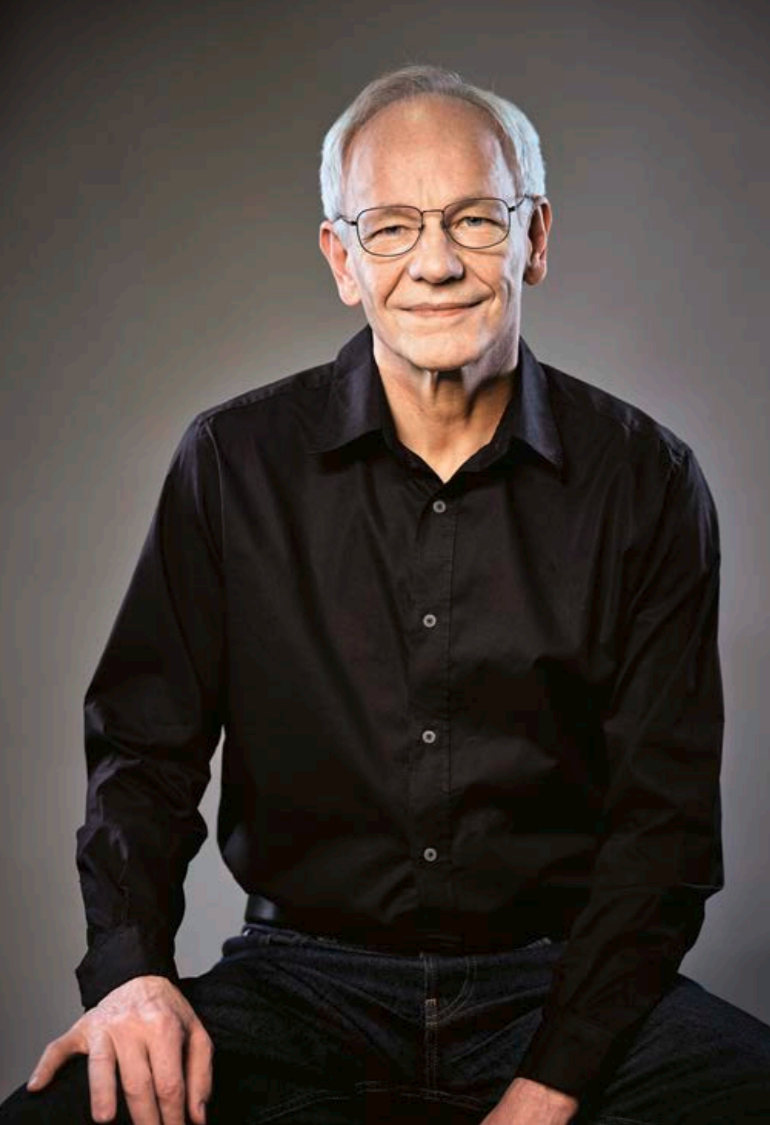
Brot-Influencer Jo Semola will uns mit seinem neuen Brotbackbuch nicht nur weitere abwechslungsreiche und unkomplizierte Brotvariationen nahebringen, sondern dieses Mal mit seinen Kreationen einen entscheidenden Schritt weitergehen: Aus dem Ofen kommen dann junge, unwiderstehlich köstliche Snacks, mal überbacken, mal gefüllt und mal fantastisch belegt. Dazu hat er sich den Food-Profi Stefan Mungenast an die Seite geholt.

Gemeinsam mit ihm sind raffinierte Spezialitäten zum Selberbacken entstanden, angefangen bei legendären Kult- und Clubsandwiches über Crostini, Panini, Bruschettas, Streetfood-Variationen und Open-Sandwiches bis hin zu unwiderstehlichen Partysnack-Fingerfoods. Immer mit von der Partie ist selbst gemachter Brotteig in Vollendung. Herausgekommen sind 70 Rezepte mit dem Gespür für ein luxuriöses Geschmackserlebnis. Alle sind trotzdem – wie stets bei Jo Semola – alltagstauglich und ohne großen Aufwand zuzubereiten. So bleibt zum Schluss nur die schwierige Entscheidung: Was backe ich zuerst ...?

Nach zwei Brot-Bestsellern in Folge nun der dritte Streich!

Viel mehr als nur gutes Brot: köstliche, genussfertige Snacks auf Brotbasis, die jeden umhauen





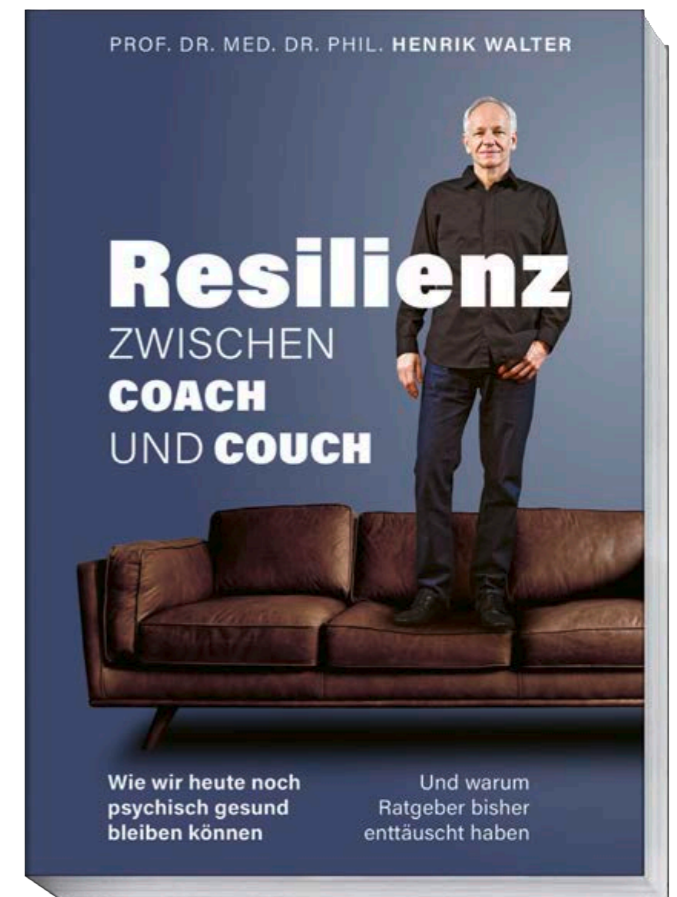
„Dieses Buch ist kein Ratgeber im klassischen Sinne, sondern ein Wegweiser zu psychischer Resilienz aus Sicht der wissenschaftlichen Psychiatrie und Philosophie des Geistes, der einen anderen, unkonventionelleren Blick auf die Dinge wirft.“

PROF. DR. MED. DR. PHIL. HENRIK WALTER

Prof. Henrik Walter

**RESILIENZ
ZWISCHEN COACH UND COUCH**
Wie wir heute noch psychisch gesund bleiben können. Und warum Ratgeber bisher enttäuscht haben.
Text: Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter
ca. 325 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-319-0
WG 933
ET: November 2024



Psychische Gesundheit und Krankheit zwischen Coach und Couch

Psychische Krankheit und psychische Gesundheit sind nicht zwei Enden eines Kontinuums, sondern zwei Dimensionen, die voneinander unabhängig sind (s. g. Dual-Continuum Modell). Anders ausgedrückt: Psychische Gesundheit ist nicht einfach die Abwesenheit von psychischer Erkrankung. Man kann psychisch nicht krank sein und trotzdem schlecht drauf, unzufrieden und unglücklich. In der Wissenschaft nennt man das Languishing, was sich schwer übersetzen lässt, aber am ehesten ausgelaugt, ermüdet, vor sich hindümpelnd meint, ohne Vitalität und in stiller Verzweiflung. Und man kann, obwohl psychisch krank auch Anteil psychischer Gesundheit in sich haben (positive Emotionen erleben, genussfähig sein, Sinn und Tiefe erfahren u.v.m.). Das erklärt auch, warum die antipsychiatrische These, dass vieles, was wir als psychische Krankheit ansehen, eigentlich Lebensprobleme sind und warum so viele Dinge, die wir als normal ansehen (Burn-out, Trauer, Liebeskummer, Heimweh, Verschwörungstheorien) Krankheiten sehr ähnlich sind. Es erklärt, warum Psychotherapeuten auch Gesunden helfen können und warum die zupackende und lösungsorientierte Art von Coaches auch Patienten manchmal besser helfen kann als die Schulmedizin.

Dieser Sachverhalt wird anhand der wissenschaftlichen Literatur zur dualen Kontinuumstheorie von psychischer Gesundheit und Krankheit dargestellt. Es wird der Unterschied und die Gemeinsamkeiten von Coaching und Therapie dargestellt. Außerdem werden die Themen Burn-out, Trauer, Liebeskummer und Verschwörungstheorien aus psychiatrischer Sicht diskutiert. Gemeinsamer Bezugspunkt sind neurokognitive Mechanismen, die in Krankheit und Gesundheit ähnlich funktionieren oder dysfunktional sind.

Ergebnis dieser Sichtung ist, dass viele Ansätze aus Coaching, Glücksforschung und empirischer Sinnsforschung auch für Patienten geeignet und hilfreich sein können und dass Ansätze auf Psychiatrie und Psychotherapie auch für Gesunde Wege aufzeigen, gesund zu bleiben.

Erkenntnisse aus der klinischen Erfahrung

- Psychische Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.
- Man kann psychisch gesund sein, sich jedoch ausgelaugt und vor sich hindümpelnd fühlen.
- Alltägliche Probleme vs. psychische Krankheit: Manches, was wir als Krankheit betrachten, sind oft normale Lebensprobleme.
- Therapeuten können auch Gesunden helfen, gesund zu bleiben.
- Gehirn und Psyche im Gleichgewicht: Die Psyche geht über das Gehirn hinaus.
- Resilienz durch Stressbewältigung: Die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, schützt vor psychischen Herausforderungen. Stress trainiert also die Resilienz.
- Wissen, Gelassenheit und Zuversicht: Verstehen, was geändert werden kann, ist entscheidend für die psychische Gesundheit.
- Üblicherweise werden diese populären Faktoren für die Psyche für wichtig erachtet: Essen, Bewegung, Schlaf, Achtsamkeit, Zuversicht, Arbeit und Liebe. Völlig unterschätzte Trigger aber sind Genetik, körperliche Nähe, Spaß, Passung der Persönlichkeit, mentale Fitness, Regelbrüche und der Umgang mit Sinn und Existenz.

Psychische Widerstandsfähigkeit ist machbar

Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter leitet den Forschungsbereich „Mind and Brain“ und die Psychiatrische Universitätsklinik als stellvertretender ärztlicher Direktor am Lehrstuhl für Psychiatrie und Neurophilosophie an der Charité in Berlin. „An Rezepten und Geheimtipps, wie man psychisch robust und gesund bleibt, mangelt es nicht“, sagt Walter. Warum Glücksratgeber meist mehr versprechen, als sie halten können, erklärt er eindrucksvoll und verständlich im Buch. Mit 30 Jahren klinischer Erfahrung vermittelt er wenig bekannte, aber wissenschaftlich belegte Wege zur Resilienz. Der Bedarf ist groß: Innerhalb eines Jahres erkrankt jeder dritte Europäer an einer psychischen Störung. Dabei fällt es gar nicht immer leicht, psychische Störungen von „normalen“ Lebensproblemen abzugrenzen.

Spannend und erhellend erläutert der renommierte Wissenschaftler und Resilienzforscher Hintergründe, Fakten und Erkenntnisse rund um unsere Psyche und unser Gehirn und vermittelt überraschende Sichtweisen. So ist Stress nicht immer schädlich – denn wie eine Impfung stärkt er unser psychisches Immunsystem. Seine 10 „Take-Home-Messages“ fallen dann auch deutlich anders aus als das, was man aus Hunderten Wellness- und Resilienz-Ratgebern kennt.

30 Jahre klinische Erfahrung und Forschung: ein Wegweiser zu psychischer Resilienz

10 Take-Home-Messages und Wege zur psychischen Resilienz

7 Gründe, warum Glücksratgeber aus wissenschaftlicher Sicht zu viel versprechen



Zitronenpasta mit Garnelen



KEINE DIÄT IST
LEICHTER DURCHZUHALTEN!



Hähnchenbrust mit Bratkartoffeln und Bohnen



Asiatisch gewürzter Reis

Die erste Diät, bei der man mehr essen darf als vorher!



Kartoffel-Tomatensalat



Kichererbsen-Tomaten-Curry

Daniela Kielkowski

**ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN
DAS PRAXISBUCH ZUR
STOFFWECHSEL-REVOLUTION**
Mit über 70 leckeren Rezepten für jeden Tag

Text: Daniela Kielkowski, Bettina Matthaei
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 256 Seiten, ca. 80 Fotos
Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-334-3
WG 456
ET: Dezember 2024



Das Praxishandbuch zur Stoffwechsel-Revolution

Bis vor Kurzem wurden Kohlenhydrate verteufelt und bestenfalls in geringen Mengen empfohlen. Daniela Kielkowski hat mit ihren Studien und Tausenden Messungen an Patienten beobachtet, dass diese Ernährungsregeln überdacht werden müssen. Die Wissenschaft weiß heute: Das Gehirn benötigt täglich ausreichend Kohlenhydrate und verbiegt ansonsten den Stoffwechsel, wenn diese ausbleiben – mit möglicherweise fatalen Folgen für den Einzelnen: Übergewicht, Erkrankungen, Jo-Jo-Effekt und verlangsamte Reparaturprozesse können die Spätfolgen sein.

Systematisch hilft das Buch dabei, herauszufinden, wie sich der eigene Stoffwechsel bereits durch Diäten, Fasten oder falsch angepasste Gewohnheiten verändert hat und wie diese Veränderungen korrigiert werden können. Dazu gibt es Tipps für einen entspannten Alltag in Balance und Erläuterungen, wie der Stoffwechsel mit Kohlenhydraten beim Gewicht halten und Abnehmen reguliert werden kann.

Die 70 köstlichen, alltagstauglichen Rezepte im zweiten Teil des Buches ermöglichen es, wieder mehr zu essen und dabei entspannt das Gewicht zu halten oder Gewicht zu verlieren, ohne sich selbst kasteien zu müssen.

Genießen und trotzdem abnehmen: ausgerechnet mit Kohlenhydraten!

Höchstes Interesse der Medien an der Stoffwechsel-Revolution





Spaghetti alla Carbonara



SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

Kochen mit
Martina und Moritz

PASTA

WIE WIR SIE LIEBEN

*Nudelgerichte machen
einfach glücklich!*

WDR
FERNSEHEN

EINE LIEBESERKLÄRUNG
AN DIE NUDEL!



Cannelloni



Bandnudeln mit Hackfleischsauce

Was lässt sich schneller, einfacher und vielfältiger dem eigenen Geschmack anpassen als Nudeln ...?!



Meeresfrüchte in Tomatensauce in der Pergamenthülle



Maccheroni mit Wirsing

Martina und Moritz

PASTA – WIE WIR SIE LIEBEN

Nudelgerichte machen einfach glücklich!
 Text: Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhofer
 Food-Fotografie: Hubertus Schüler
 ca. 192 Seiten, ca. 85 Fotos
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-327-5
 WG 455
 ET: August 2024



So mögen wir Pasta am liebsten

Alle lieben Pasta! Man könnte sie täglich essen, ohne sich das ganze Jahr über auch nur einziges Mal zu wiederholen ... Etwas Vielseitigeres als die harmoniesüchtigen Nudeln gibt es nicht. Sie passen sich jedem Aroma, jedem Rezept, jeder Zutat, jeder Zubereitung an und schmecken jedes Mal anders und neu.

Martina und Moritz verraten in diesem Kochbuch ihre Lieblingsrezepte für die klassische Pasta secca oder asciutta, die zarten Reis- oder Glasnudeln oder die hippen Ramen aus Asien. Sie zeigen, wie einfach man Nudeln selbst machen kann, weil sie frisch einfach noch besser schmecken: in Form von Lasagne, Cannelloni, Ravioli, der vielfältigen Teigtschen des Ostens und aus den Küchen Asiens – oder als schwäbische Maultaschen.

Ihre Nudelgerichte sind selbstverständlich auch mit fertiger Pasta aus dem Regal köstlich und die Nudelsaucen blitzschnell zubereitet. Mal herzhaft, mal elegant, immer besonders, oft mit Gemüse, gern mit Fisch und Meeresfrüchten, manchmal mit Fleisch, stets mit überraschendem Akzent. Und natürlich fehlen auch die Klassiker nicht, die man aus dem Urlaub kennt und immer schon mal zu Hause zubereiten wollte – die ultimative Bolo(gnese), Suppen und Eintöpfe, Aufläufe, Salate, sogar süße Gerichte und Desserts.

Der nächste Bestseller von Martina und Moritz, bekannt aus über 30 Jahren TV

In Kooperation mit dem WDR



**Harald Schmidt
Stefan Raab
Kurt Krömer
Olaf Schubert
Stromberg**

**Wenn Sie diese Namen
kennen, kennen
Sie auch Texte von
Tankred Lerch.**



**„Von der E-Mail bis zum Drehbuch:
Das A und O des gewinnenden
Schreibens ist es, aus Buchstaben
Emotionen zu erzeugen.“**

Tankred Lerch, Autor und Texter

Tankred Lerch

ES MUSS WIE EIN UNFALL AUSSEHEN

Du darfst alles beim Schreiben,
nur nicht langweilen.

Text: Tankred Lerch
224 Seiten, Format 15,5 x 22 cm,
Klappenbroschur

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-292-6
WG 481
ET: Mai 2024



Heute ist ein guter Tag zum Schreiben

Tankred Lerch ist ein Profi-Schreiber. Zwei seiner Bücher wurden Bestseller, Serien wie „Stromberg“ oder „Morden im Norden“, für die er Drehbücher verfasst, sind preisgekrönte Quotenerfolge. So unterhaltsam wie gekonnt gibt er in diesem Buch wertvolle Tipps und Hilfestellung für alle, die mehr wollen, als nur Inhalte zu Papier zu bringen.

„Es muss wie ein Unfall aussehen“ ist dabei alles andere als ein wissenschaftliches Lehrbuch. Vergnüglich erzählt es aus dem Alltag eines Profitexters und von seiner täglichen Arbeit mit Prominenten wie Harald Schmidt, Stefan Raab, Kurt Krömer, Olaf Schubert und anderen. Fast nebenbei vermittelt der erfolgreiche Autor und Hochschullehrer in kleinen Übungen das Handwerkszeug für jede noch so kleine oder große Textaufgabe zum kreativen Schreiben lernen.

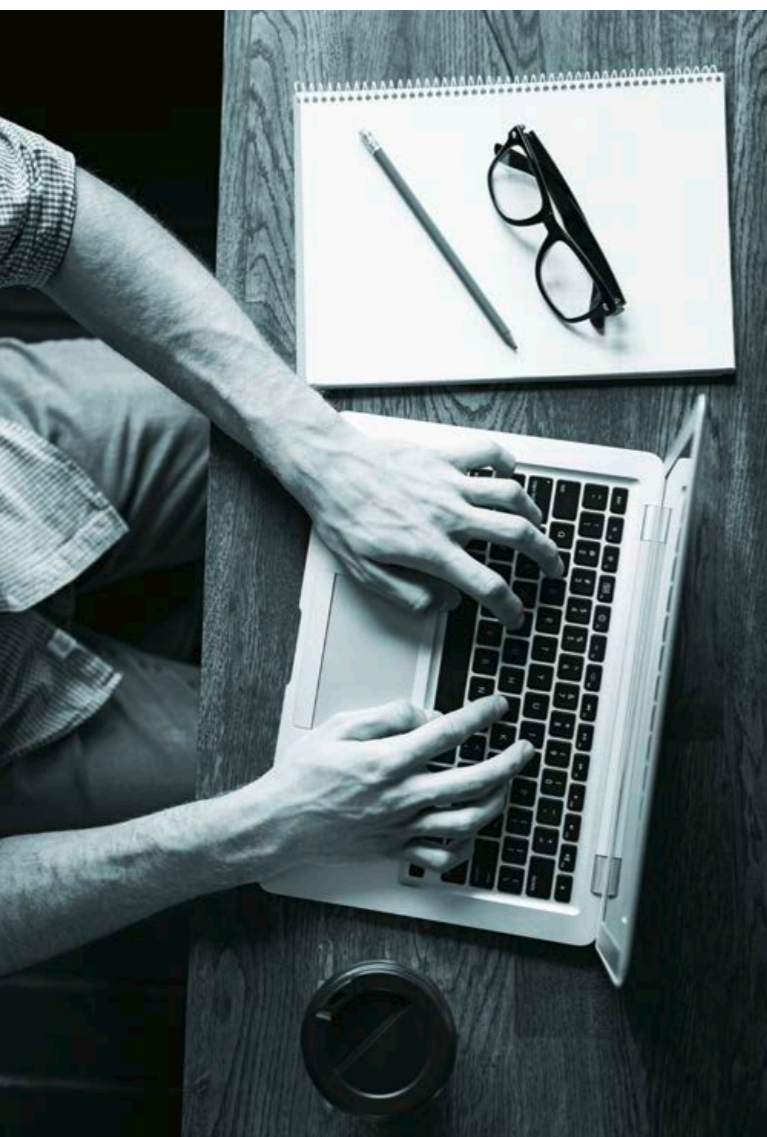
Tankred Lerch behauptet nicht, so aus jeder schreibbegeisterten Person einen Thomas Mann oder Dalton Trumbo zu machen. Aber er ist sich sicher, dass er jeden Menschen dazu bringen kann, mit mehr Spaß und der richtigen Herangehensweise lebendige Texte zu verfassen, die andere Menschen begeistern, und sei es auch nur bei den täglichen E-Mails, bei der nächsten Bewerbung oder beim ersten eigenen Buch.

Ein Lern- und Lesebuch für alle, die Lust auf Schreiben haben!

**Tankred Lerch zählt zu den
erfolgreichsten TV-Autoren –
von Serien bis Comedy**

**Endlich mehr Spaß beim
Schreiben von E-Mails,
WhatsApp, Blogbeiträgen,
Reden u. v. a. m.**

**Mit unglaublichen Geschichten
aus der alltäglichen Arbeit für
und mit TV-Stars**



UNSERE NOVIS AUF EINEN BLICK

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

MAI



JULI



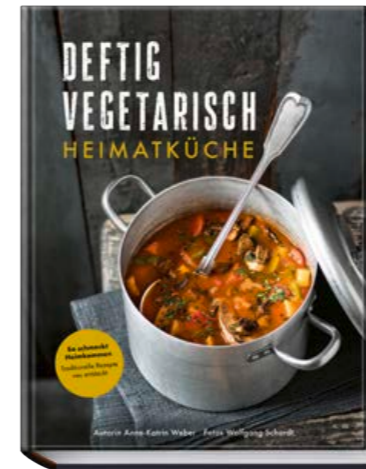
AUGUST



AUGUST



SEPTEMBER



SEPTEMBER



SEPTEMBER



OKTOBER



NOVEMBER



DEZEMBER



SNEAK- PREVIEW



Vorläufiges Cover

Baking Passion

Sven Teichmann hat mit seinem ersten Buch „Pizza Passion“ gezeigt, wie jedem zu Hause die beste Pizza seines Lebens gelingen kann. Die erste Auflage war bereits vor Erscheinen vergriffen, die Auflagen 2 und 3 wenige Tage später.

Dem Konzept, auch Anfängern Erfolgserlebnisse auf höchstem Niveau zu ermöglichen, ist der sympathische Instagram- und TikTok-Star auch bei seinem zweiten Buch treu geblieben: Er zeigt, was noch alles mit seinen perfekten Grundteigen möglich ist. Die Liste der daraus entwickelten Rezepte ist klangvoll und verblüffend.

Fluffige Subs, Brioche Burger Buns, Ciabattas, Focaccias, Fladenbrote, Baguettes, Wraps, Flammkuchen und Muffins sowie Pidesi, Naan, Simit, Ekmek, Cinnamon Rolls oder Bagels sind in feinsten Profi-Qualität mit einem fast gleichen Ausgangsteig auch zu Hause möglich.

Sven Teichmanns Fans lieben diese Abwechslung: Die Klickzahlen sind bei seinen Back-Variationen noch mal höher als bei seinen sehr erfolgreichen Pizza-Kreationen.

Sven Teichmann

BAKING PASSION

1 Mehl = 1.000 Möglichkeiten
Text: Sven Teichmann
ca. 168 Seiten, ca. 95 Fotos
Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-339-8
WG 457
ET: 11. Oktober 2024



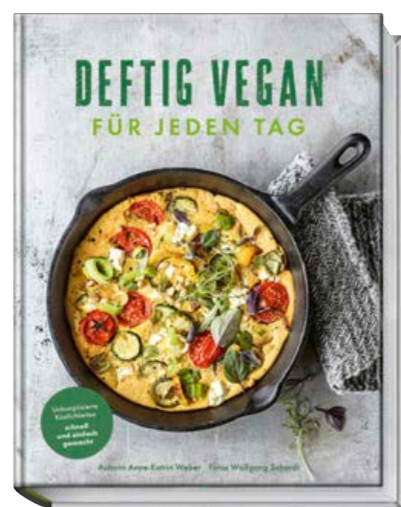
Die Aufrufe zu seinen neuen Rezeptideen bewegen sich konstant im Millionenbereich

Nach der besten Pizza deines Lebens jetzt die besten Gebäckvarianten deines Lebens!



Der Nachfolger des Platz-1-Bestsellers „Pizza Passion“

GERADE ERSCHIENEN



Auch als E-Book erhältlich.

UNSERE TOPSELLER 2024



Platz 1

Einer echter Longseller: 165.000 verkaufte Exemplare. Auch im 7. Jahr noch unter den Top 25 bei Essen und Trinken.



ISBN 978-3-95453-104-2



Platz 2

Alexander Flohr mit seinem veganen Neustart in ein gesundes Leben. Und einer beeindruckenden Lebensgeschichte.



ISBN 978-3-95453-297-1



Platz 3

Der neue Backen-mit Hefe-Bestseller von Lutz Geißler: mit 1 Grundteig über 50 grundverschiedene Brote backen.



ISBN 978-3-95453-291-9



Platz 4

Jung und modern: Das Über-Nacht-Backbuch von Jo Semola für alle, die gern mühelos jeden Tag frisches Brot genießen wollen.



ISBN 978-3-95453-302-2



Platz 5

Das perfekte Einsteigerbuch für vegetarische Küche von YouTube-Star Thomas Dippel. Mit unzähligen verblüffenden Tipps vom Profikoch zum Nachmachen.



ISBN 978-3-95453-287-2



Platz 6

Martina und Moritz, so wie wir sie lieben. Mit ihren eigenen Lieblingsrezepten.



ISBN 978-3-95453-295-7



Platz 7

Christian Henzes geniale Pfannenrezepte. Schnell, einfach und mega lecker!



ISBN 978-3-95453-293-3



BELLA ITALIA BUCHHANDELS- AKTION

Italien ist Ehrengast der Frankfurter Buchmesse 2024.
Dazu passt unsere Aktion:

Alle Bücher zur mediterranen Küche können Sie bis zum 31.10.2024 mit 45 % Rabatt über Ihren Vertreter beziehen.
Mindestbestellmenge: 6 Bücher, Aktionskürzel: Italia24



Ein DIN-A2-Plakat kann auf Wunsch mitbestellt werden.
Titelnummer Plakate:
344/90002



CUCINA DELLA NONNA
Domenico Gentile
ISBN 978-3-95453-290-2
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



PIZZA NAPOLETANA
Domenico Gentile, Vivi D'Angelo
ISBN 978-3-95453-278-0
36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



DEFTIG VEGAN MEDITERRAN
Anne-Katrin Weber
ISBN 978-3-95453-231-5
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



PIZZA PASSION
Sven Teichmann
ISBN 978-3-95453-314-5
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

TOP-TITEL



ECHT SIZILIANISCH KOCHEN
Marinella Sammarco, Natascha Ziltz
ISBN 978-3-95453-203-2
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Maria Luisa Scolastra, Judith Stoletzky
ISBN 978-3-938100-67-7
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH
Shakshuka

Auch als E-Book erhältlich.



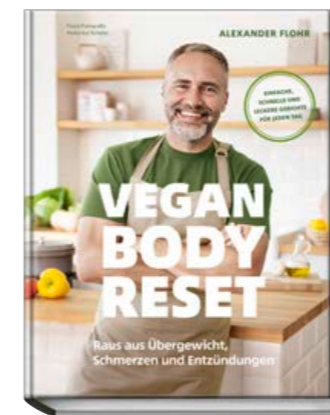
NINAS EASY-PEASY FAMILIENKOCHEBUCH
Nina Bott, 160 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-288-9, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



BABYBEIKOST
Nina Bott, Josephine Bayer, 176 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-141-7, WG 1455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



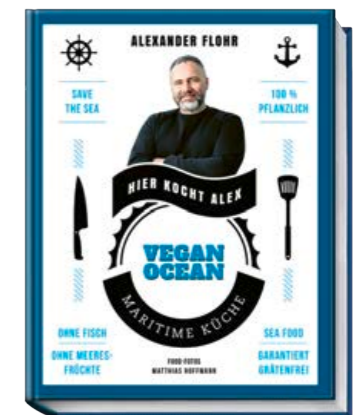
THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH
Thomas Dippel, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-287-2, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



VEGAN BODY RESET
Alexander Flohr, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-297-1, WG 1456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



KRASS LECKER VEGAN
Nicole Just, Alexander Flohr, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-275-9, WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



VEGAN OCEAN
Alexander Flohr, 160 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-272-8, WG 1455, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



DER VORKOSTER
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-145-5, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



VIEL FÜR WENIG
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-178-3, WG 1455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



EINFACH UND KÖSTLICH - VEGETARISCH
Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-269-8, WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



ALLE UNSERE BÜCHER VON DR. ANNE FLECK



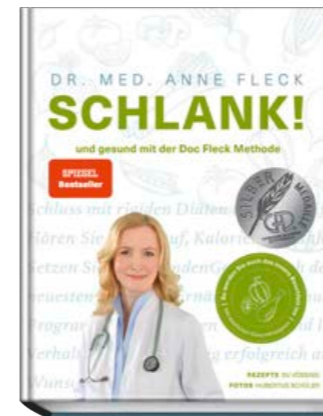
**DIE 70 EINFACHSTEN
GESUND-REZEPTE**
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-137-0, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



GESÜNDER GEHT'S KAUM
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-236-0, WG 1456
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



DOC FLECKS GESUNDKÜCHE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-312-1,
WG 1456, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



SCHLANK!
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
304 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-140-0, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



GESUNDE SOMMERKÜCHE
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-151-6, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SALATE DER SUPERLATIVE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
240 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-204-9, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
208 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-160-8, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SCHLANK! GANZ EINFACH.
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, Bettina
Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-195-0, WG 1456,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



ALLE UNSERE BÜCHER VON LUTZ GEISSLER



BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT SAUERTEIG
Lutz Geißler, 192 Seiten, Hardcover, mit SU, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-139-4, WG 1457, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT HEFE
Lutz Geißler, 192 Seiten, Hardcover, mit SU, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-104-2, WG 1457, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



DIE NEUE BROTTACKFORMEL
Lutz Geißler, 288 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-291-9, WG 1457, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



DIE BESTEN BROTTREZEPTE FÜR JEDEN TAG
Lutz Geißler, Sandra Weihe, 200 Seiten, Hardcover, mit SU, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-181-3, WG 1457, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



KRUMME UND KRUSTE
Lutz Geißler, 336 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-197-4, WG 1457, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



CA. 750 g GLÜCK
Judith Stoletzky, Lutz Geißler, 100 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-159-2, WG 1457, 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Lutz Geißler, Alexander Englert, 304 Seiten, 21 × 27 cm, Hardcover, ISBN 978-3-95453-208-7, WG 1457, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



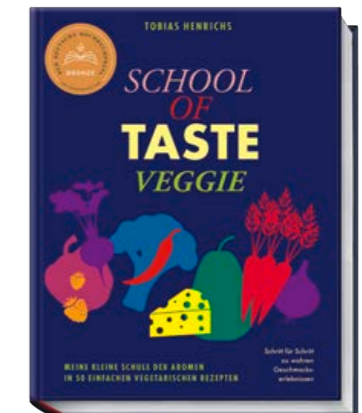
SCHOOL OF TASTE VEGGIE
Gebratener Salat mit Pistaziencrunch



CUCINA DELLA NONNA
Domenico Gentile
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-290-2, WG 1454,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



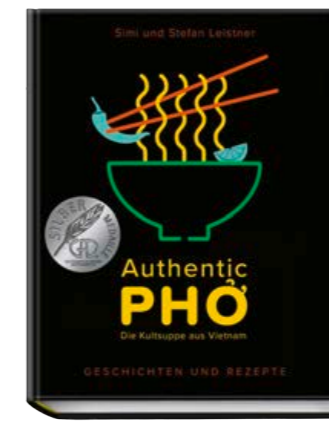
PIZZA NAPOLETANA
Domenico Gentile, Vivi D'Angelo,
264 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-278-0,
WG 1455, 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



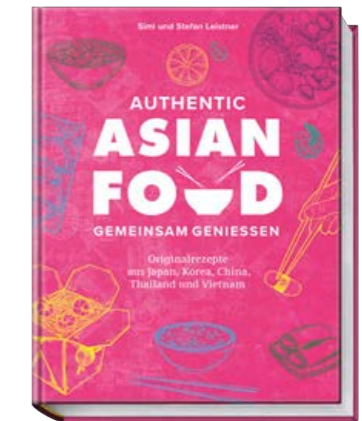
SCHOOL OF TASTE VEGGIE
Tobias Henrichs, 168 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-296-4, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



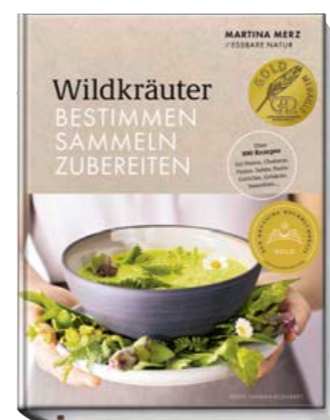
ZU GAST BEI FRIDA KAHLO
Gabriela Castellanos, 192 Seiten,
Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-286-5, WG 1454,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



AUTHENTIC PHỞ
Simi und Stefan Leistner
176 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-166-0, WG 1454,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



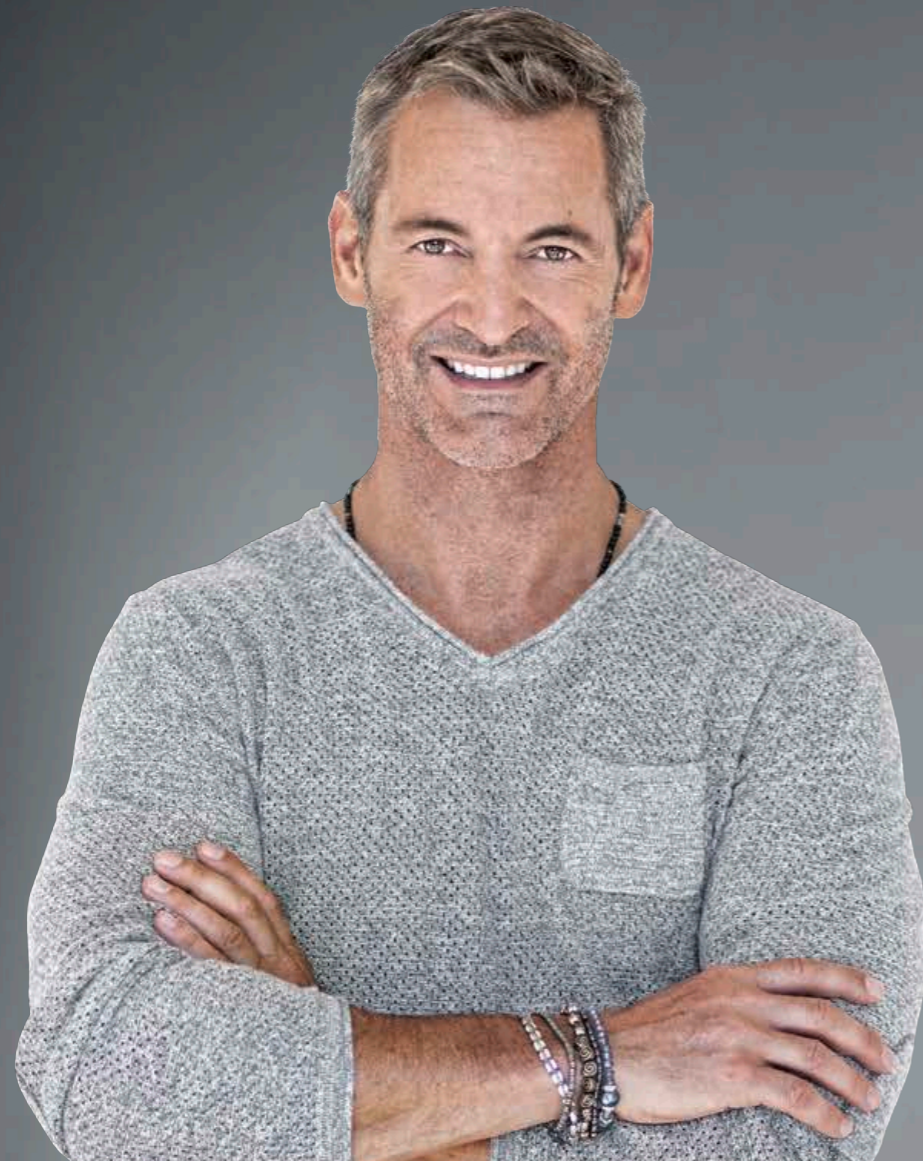
**AUTHENTIC ASIAN FOOD –
GEMEINSAM GENIEßEN**
Simi und Stefan Leistner
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-279-7, WG 1454,
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



**WILDKRÄUTER BESTIMMEN,
SAMMELN, ZUBEREITEN**
Martina Merz, 288 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-233-9,
WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



**SCHLANK OHNE UMWEGE –
DAS KNUPPE-PRINZIP**
Franziska Knappe, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-289-6,
WG 1456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



ALLE UNSERE BÜCHER VON CHRISTIAN HENZE



FEIERABEND-BLITZREZEPTE
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-162-2, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



EINFACH IN DIE PFANNE!
168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-293-3, WG 1455,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



FEIERABEND-BLITZREZEPTE VEGGIE
168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-264-3, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



FEIERABEND-BLITZREZEPTE EXPRESS
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-227-8, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



PUR - GEMÜSE
240 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-238-4, WG 1455,
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

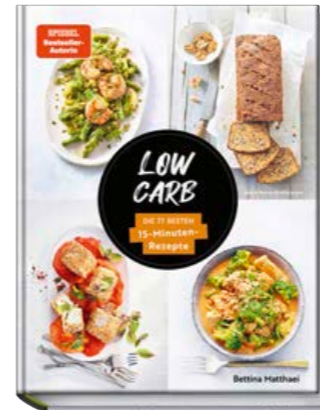


SCHLANK GEHT AUCH ANDERS
216 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-188-2, WG 1456,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)

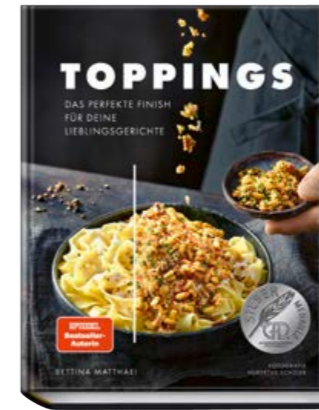

Auch als E-Book erhältlich.



WAKE & BAKE
Lunchbox-Brötchen



LOW CARB
Bettina Matthaei, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-284-1,
WG 1456, 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



TOPPINGS
Bettina Matthaei, 176 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-239-1,
WG 1450, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7,
WG 1456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)



VEGAN GLADIATORS
Ralf Moeller, Timo Franke
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-283-4,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



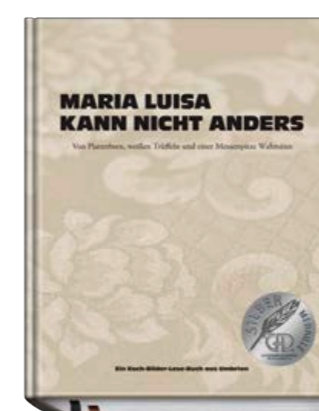
UNSER KULINARISCHES ERBE
Jörg Reuter, Manuela Rehn
320 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-185-1, WG 1453,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



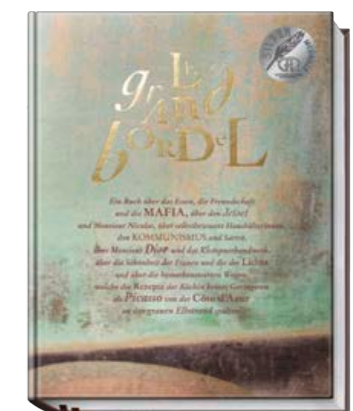
ECHT SIZILIANISCH KOCHEN
Marinella Sammarco, Natascha Ziltz
224 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-203-2, WG 1454,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



WAKE & BAKE
Jo Semola
168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-302-2, WG 1457,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Maria Luisa Scolastra, Judith Stoletzky
420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



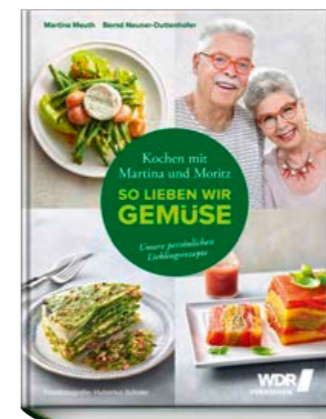
LE GRAND BORDEL
Judith Stoletzky
248 Seiten, Hardcover, 24,5 × 31 cm,
ISBN 978-3-938100-84-4, WG 1455,
37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



ALLE UNSERE BÜCHER VON MARTINA UND MORITZ



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
DAS BESTE AUS 30 JAHREN**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-157-8, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



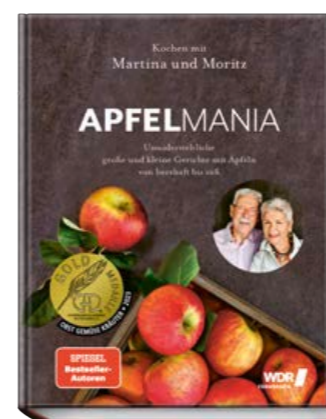
**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
SO LIEBEN WIR GEMÜSE**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-177-6, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



EIN TAG OHNE KARTOFFELSALAT
ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag
256 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-187-5, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
SCHNELL + EINFACH = EINFACH GUT!**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-215-5, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



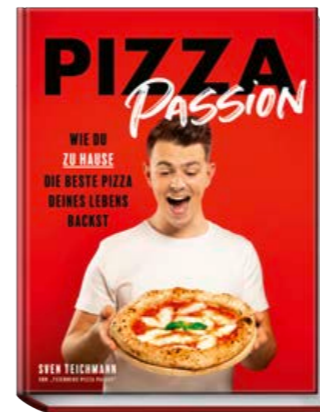
APFELMANIA
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-271-1, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
SO KOCHEN WIR AM LIEBSTEN**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-295-7, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



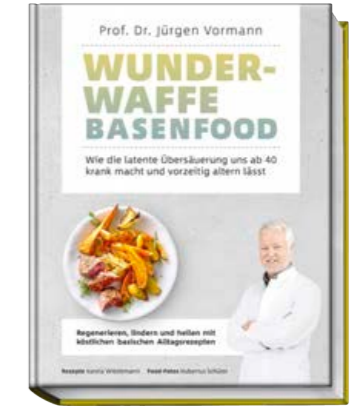
PIZZA PASSION
Pizzette – sizilianische Minipizzen



PIZZA PASSION
Sven Teichmann
168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-314-5, WG 1455
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



SCHLANK MIT DER PREP-DIÄT
Dagmar von Cramm
208 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-171-4, WG 1456,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



WUNDERWAFFE BASENFOOD
Prof. Dr. Jürgen Vormann, Karola
Wiedemann, 288 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-196-7,
WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



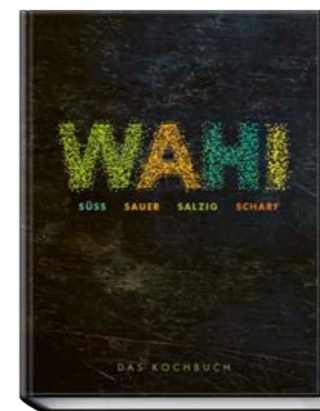
GENIAL GÜNSTIG GENIEßEN
Su Vössing
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-282-7, WG 1450,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



RAN AN DIE FRITTEUSE – DRAUSSEN FRITTIEREN
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-228-5,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



DIE KOCHBIBEL
Su Vössing
200 Seiten, Hardcover, 24,5 × 31 cm,
ISBN 978-3-95453-083-0, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



WAHI
Alex Wah, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-229-2,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



VEGAN PARADISE
Bianca Zapatka, 240 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-241-4,
WG 1456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



VEGAN FOOD LOVE
Bianca Zapatka, 240 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-273-5,
WG 1456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



ALLE UNSERE BÜCHER VON ANNE-KATRIN WEBER



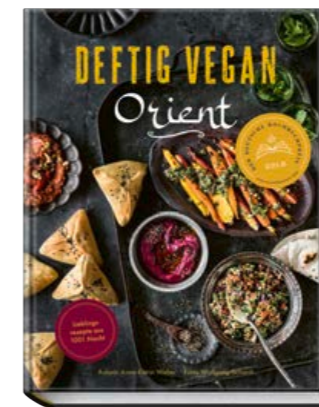
DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-298-8, WG 1455,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



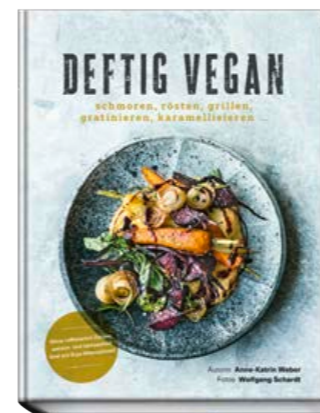
DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-267-4,
WG 1455, 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



DEFTIG VEGAN ORIENT
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-294-0,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-142-4,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DEFTIG VEGAN
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-198-1,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DEFTIG VEGETARISCH
Anne-Katrin Weber
220 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-017-5,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DEFTIG VEGAN MEDITERRAN
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-231-5,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



DAS GROSSE GESUNDHEITSBUCH – INNERE MEDIZIN

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
352 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-186-8, WG 1465,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



DOC ESSER MACHT DEN WESTEN FIT

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
192 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm,
ISBN 978-3-95453-285-8, WG 1464,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN

Dr. med. Carsten Lekat
180 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm,
ISBN 978-3-95453-144-8, WG 1460,
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ

Dr. med. Carsten Lekat
216 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-155-4, WG 1465,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLLEBER.

Dr. med. Carsten Lekat
200 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm,
ISBN 978-3-95453-172-1, WG 1982,
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



GESTERN HAST DU MORGEN GESAGT

Dr. Michèl Gleich, 264 Seiten,
Klappenbroschur, 21,5 x 27,5 cm,
ISBN 978-3-95453-108-0, WG 1464,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN

Friederike und Prof. Dr. Dietrich
Grönemeyer, 384 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-163-9,
WG 1466, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



WIE INSULIN UNS ALLE DICK ODER SCHLANK MACHT

Prof. Dr. Stephan Martin,
272 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-193-6, WG 1982,
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN

Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin
320 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-200-1, WG 1465,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



MEINE GESÜNDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE

Dr. Franziska Rubin, Gudrun Strigin,
Bettina Matthaei, 224 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-242-1,
WG 1456, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI WANDERN

Marwin Isenberg, 224 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm,
ISBN 978-3-95453-304-6, WG 1464,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



DIE STOFFWECHSEL-REVOLUTION ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN

Daniela Kielkowsky, 232 Seiten,
Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm,
ISBN 978-3-95453-308-4, WG 1982
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN

Prof. Dr. Hanno Steckel
256 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-182-0, WG 1465,
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



7 JAHRE JÜNGER IN SIEBEN WOCHEN

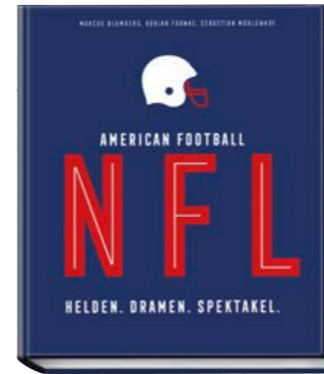
Prof. Dr. Sven Voelpel, Bettina Matthaei
192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-303-9, WG 1460,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



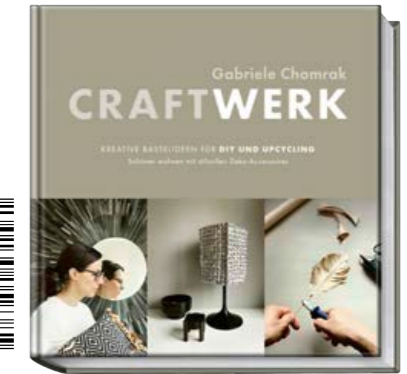
WUNDERSCHÖN
Getty Images/iStockphoto, ah_fotobox



NFL AMERICAN FOOTBALL
Helden. Dramen. Spektakel.
240 Seiten, Hardcover, 27 × 31 cm,
ISBN 978-3-95453-281-0, WG 1445,
42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)



MEINE BESTEN DIY-PROJEKTE FÜR GARTEN UND BALKON
Eva Brenner, Nina Terhardt
184 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-156-1, WG 1418,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



CRAFTWERK
Gabriele Chomrak
168 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-206-3, WG 1418,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



DAS ANDERE BERLIN – LIFE. STYLE. CITY.
Oliver Kiesow, André Götzmann
192 Seiten, Klappenbroschur,
Format 14,2 × 19,5 cm,
ISBN 978-3-95453-300-8, WG 1311
20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)



DIE NRW-RADTOUREN BAND 1: NORD-WEST
Doreen Köstler, 160 Seiten,
Klappenbroschur, 14,2 × 19,5 cm,
ISBN 978-3-95453-277-3, WG 1321,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



DIE NRW-RADTOUREN BAND 2: SÜD-OST
Doreen Köstler, 160 Seiten,
Klappenbroschur, 14,2 × 19,5 cm,
ISBN 978-3-95453-280-3, WG 1321,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



WUNDERSCHÖN
Tamina Kallert, Judith Rakers,
Daniel Abmann, Ramon Babazadeh
216 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm,
ISBN 978-3-95453-309-1, WG 1970,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



YOGA WHILE YOU WAIT
Judith Stoletzky und Markus Abele
96 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-147-9, WG 1191,
18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



MEINE BESTEN KÜCHENTIPPS
Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen
208 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-270-4, WG 1410,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



WASSER IM GARTEN 2

Jörg Baumhauer, 216 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-064-9, WG 1421, 49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)



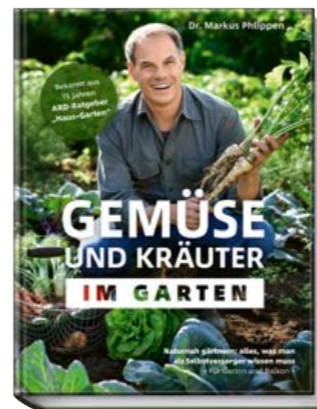
NATURSTEIN IM GARTEN

Peter Berg, Petra Reidel, 192 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-73-8, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



POOLS

Michael Breckwoldt, 208 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-61-5, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN

Dr. Markus Phlippen, 432 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-153-0, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



MODERNE GARTENKONZEPTE

Petra Reidel, Peter Berg, 256 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-070-0, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



JUNGES GARTENDESIGN – TERRASSEN UND SITZPLÄTZE

Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover, 24,5 x 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-125-7, WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



DESIGN MIT PFLANZEN

Peter Janke, 216 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-87-5, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



MEINE VISION WIRD GARTEN

Peter Janke, 264 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-72-1, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



MEIN GARTEN IM WANDEL

Peter Janke, 312 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-205-6, WG 1421, 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



JUNGES GARTENDESIGN

Manuel Sauer, 208 Seiten, Hardcover, 24,5 x 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-020-5, WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN

Marion Lagoda, 168 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-124-0, WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



MODERNES GARTENDESIGN

Ulrich Timm, 192 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-85-1, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



GARTEN UND TERRASSE

Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7, WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



VORGÄRTEN

Volker Michael, 168 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-148-6, WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



SICHTSCHUTZ IM GARTEN

Manuel Sauer, 168 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-65-3, WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



EXKLUSIVES GARTENDESIGN

Ulrich Timm, 224 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-27-1, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



GARTENHÄUSER, WINTERGÄRTEN, ÜBERDACHUNGEN

Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-019-9, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



MEDITERRANES GARTENDESIGN

Sabine Wesemann, Ulrich Timm, 224 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-032-8, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



19,95 €
39,90 €

19,95 €
39,90 €

19,95 €
39,90 €

ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

Brockhaus Commission
Martina Patzner
Kreidlerstraße 9
70806 Kornwestheim
Tel. +49 7154 1327-9213
Fax +49 7154 1327 13
m.patzner@brocom.de

Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien, Österreich
Tel. +43 1 68014-0
bestellung@mohrmorawa.at

Auslieferung Schweiz

Buchzentrum AG (BZ)
Industriestraße Ost 10
4614 Hägendorf, Schweiz
Tel. +41 62 20926-26
Fax +41 62 20926-27
kundendienst@buchzentrum.ch

VERTRIEB KEY ACCOUNT

Deutschland, Österreich, Schweiz

AGENTUR SEYFARTH
Cornelia Holberg
Neumarkter Straße 23
81673 München
Tel. +49 89 5008088-12
c.holberg@seyfarth-agentur.de

VERBUNDGRUPPEN + FACHMARKT

Deutschland, Österreich, Schweiz

AGENTUR SEYFARTH
Tel. +49 89 5008088-14
vertrieb@seyfarth-agentur.de

LIZENZAGENTIN WELTWEIT

LIZENZAGENTIN BUCH
UND MERCHANDISING
Anette Riedel
Rothenburg 14-16
48143 Münster
Tel. +49 251 4844995
Mobil +49 172 8635675
contact@anetteriedel.com
www.anetteriedel.com

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

BECKER JOEST VOLK
VERLAG GMBH & CO. KG
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
www.bjvv.de
info@bjvv.de
Tel. +49 2103 90788-0

VERLAGSVERTRETUNGEN

NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Luxemburg

BÜRO FÜR BÜCHER
Benedikt Geulen
Meertal 122
41464 Neuss
Tel. +49 2131 1255990
Fax +49 2131 1257944
b.geulen@buero fuer bue cher.de

Ulrike Hölzemann
Dornseifer Straße 67
57223 Kreuztal
Tel. +49 2732 558344
Fax +49 2732 558345
u.hoelzemann@buero fuer bue cher.de

Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein

Sven GEMBRY & Axel KOSTRZEWA,
c/o Berliner Verlagsvertretungen
Liselotte-Herrmann-Str. 2
10407 Berlin
Tel. +49 30 4212245
Fax +49 30 4212246
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

Baden-Württemberg

VERLAGSAGENTUR
Arne Bohle GmbH
Alexandra Ortner
Röntgenstraße 27
77694 Kehl
Tel. +49 7851 482166
Fax +49 7851 482268
vv-bohle@t-online.de

Bayern

VERLAGSVERTRETUNG
Barbara-Sophia Voglmaier
c/o CoLibris
Büro: Heindl/Wislsperger
Leonrodstraße 19
80634 München
Tel. +49 89 76729-289
Fax +49 89 76729-394
voglmaier@sinolog.de

Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG
Erich Neuhold & Wilhelm Platzer
An der Kanzel 52
8046 Graz, Österreich
Tel. +43 664 9165392
Fax +43 810 9554 464886
buero@va-neuhold.at
www.verlagsagentur-neuhold.at

Schweiz

Scheidegger & Co. AG
Obere Bahnhofstrasse 10a
8910 Affoltern am Albis, Schweiz
Tel. +41 44 7624242
Fax +41 44 7624249

Angela Kindlimann
Tel. +41 44 7624246
a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch

Stephanie Brunner
Tel. +41 44 7624247
s.brunner@scheidegger-buecher.ch

Sarah Bislin
Tel. +41 44 7624240
s.bislin@scheidegger-buecher.ch

ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Copress
Haymon
Löwenzahn
LV.Buch
oekom
Stiebner

artfolio
In Qualität vernarrt.

c/o Agentur Seyfarth
Neumarkter Str. 23
81673 München
T. +49 89 500 80 88 0
www.artfolio-vertriebskooperation.de

UNSERE BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!



www.mengenrechner.de Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

Spannender Mehrwert für unsere Leser:innen Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie wünschen sich Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen? Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!

