

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG



FRÜHJAHR 2021

VERLAGSPROGRAMM

„Die Frage des Jahres“

Liebe Buchhändler,

noch nie in unserem 17-jährigen Bestehen gab es eine ähnlich übermächtige Frage zu einem Thema. Und es war nicht die Frage nach der allgegenwärtigen Corona-Krise, es war die nach unserem ehemaligen Autor: „Wie stehen Sie als Verlag zu Attila Hildmann?“

Nur zu verständlich ist diese Frage, die uns nicht nur von Kollegen aus dem Buchhandel, sondern vor allem auch von ungezählten interessierten Journalisten gestellt wurde. Die Antwort haben Sie sicher bereits den Medien entnommen: Wir finden seine Entwicklung unsäglich, seine heutigen Äußerungen unerträglich, seine Thesen grotesk.

Dass uns diese Entwicklung vier Jahre nach Beendigung der Zusammenarbeit und dem letzten gemeinsamen Buchprojekt überhaupt noch in dieser Form erreicht hat, war ausgerechnet dem Erfolg der Bücher und ihrer lang anhaltenden Präsenz im Handel „geschuldet“. Erfolg wirft seine Schatten eben nicht nur voraus, sondern manchmal auch zurück.

Trotz dieser Erfahrungen werden wir aber auch in Zukunft alles tun, um neuen Autoren besondere Unterstützung zukommen zu lassen, damit sie bei uns anspruchsvolle Bücher machen und relevante Themen medial entwickeln können.

Ganz in diesem Sinne freuen wir uns, Ihnen das neue Programm mit gleich mehreren neuen Titeln mit hohem Potenzial präsentieren zu können.

Herzlichst Ihr



Ralf Joest, Verleger

FRÜHJAHR 2021

VERLAGSPROGRAMM

UNSERE NOVIS	2	83	Lauf dich fit – Das Kochbuch
10 Kräuter gegen 100 Krankheiten	4	83	Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte
Salate der Superlative	8	83	Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte
„Vegan ist Unsinn!“	12	84	Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche
Starker Mann ganz schwach	16	85	Live Fast. Eat Well.
Echt sizilianisch kochen	20	85	Gesunde Sommerküche
Einfach und köstlich – Band 2	24	85	Strongfood – Das Kochbuch
CraftWerk	28	85	Gestern hast du morgen gesagt
Mein Garten im Wandel des Zeitgeistes und des Klimas	32	85	Die Gesundküche: neuester Stand
Low Budget vegan	36	85	Kochen ist die beste Medizin
Schlank geht auch anders	40	85	Babybeikost
Wunderwaffe Basenfood	44	85	Street Food
GERADE ERSCHIENEN	48	85	Deftig vegetarisch
Krume und Kruste – Brot backen in Perfektion	50	86	Maria Luisa kann nicht anders
Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht	52	87	ca. 750g Glück
SCHLANK! und gesund mit Dr. med. Anne Fleck	54	87	Le grand bordel
Deftig vegan	56	87	Grillgut
Das große Gesundheitsbuch – Innere Medizin	58	87	Rauchzeichen
		87	Die letzten Heldentaten am Herd
JUBELPREISE	60	88 LEBEN	
Last Minute vegetarisch	61	89	Yoga while you wait
Shake it easy	61	89	2 für 300
Ran an den Speck	61	89	Richtig FALSCH arbeiten
In Love with Vegan	61	89	50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss
Easy. Überraschend. Low Carb.	61	89	Arbeit
Low Carb vegetarisch	61		
UNSERE TOPSELLER 2020	62	90 DO IT YOURSELF	
Ein Tag ohne Kartoffelsalat	64	90	Heimwerk
Und FERTIG!	65	91	Häkel-Street-Style
Die besten Hausmittel	66	92 GESUNDHEIT	
Vegan-Klischee ade!	67	93	Selbst heilen mit Kräutern
Die Lekutat-Methode	68	94	Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz
Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon	69	95	Nicht übers Knie brechen
Unser kulinarisches Erbe	70	96	Kittel, Keime, Katastrophen
Feierabend-Blitzrezepte	71	97	Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.
Baking Bread	72	98	Und morgen treffen wir uns gestern
Die besten Brotrezepte für jeden Tag	73	99	Vegetarisch oder vegan – aber richtig!
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig	74		
Brot backen in Perfektion mit Hefe	75	100 GARTEN	
SCHLANK!	76	100	Gemüse und Kräuter im Garten
SCHLANK! für Berufstätige	77	101	Designgärten für kleine Budgets
KOCHEN	78	101	Feuerstellen
Mein Allgäu-Kochbuch	79	101	Sichtschutz und Raumteiler im Garten
Viel für wenig	79	101	Vorgärten
Kochen mit Martina und Moritz	79	101	Wasser im Garten 2
– Das Beste aus 30 Jahren		101	Gartenideen
Kochen mit Martina und Moritz – So lieben wir Gemüse	79	101	Vorher-nachher-Gärten
Der Vorkoster	79	101	Meine Vision wird Garten
Björn Freitag – Smart Cooking	79	102	Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze
Einfach und köstlich	79	102	Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar
Authentic Phö	81	102	Mediterranes Gartendesign
Véroniques kleine Klassiker	81	102	Moderne Gartenkonzepte
Staats’ Geheimnisse	81	102	Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen
Gemüse als Hauptgericht	81	102	Modernes Gartendesign
Rezepte für mehr Weingenuss	81	102	Design mit Pflanzen
Sterne-Snacks	81	102	Design für pflegeleichte Gärten
Die Kochbibel	81	103	Naturstein im Garten
Workshop Würzen	81	103	Sichtschutz im Garten
Schlank mit Low Carb – High Fibre	83	103	Pools
Low Carb – Neuester Stand	83	103	Wasser im Garten
Schlank mit der Prep-Diät	83	103	Exklusives Gartendesign
		103	Garten und Terrasse

UNSERE NOVIS

 Risikofrei bestellen mit
12 Monaten Rückgaberecht



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



23,50 EUR (D), 24,20 EUR (A)



18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



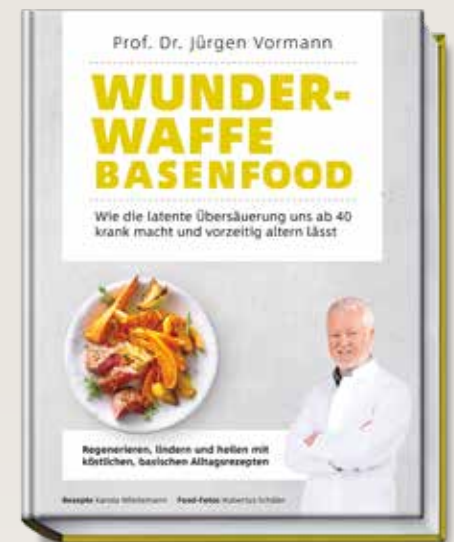
36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

Spannender Mehrwert für unsere Leser

Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie hätten gern die Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen?

Kein Problem auf www.mengenrechner.de!

Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!





Unglaublich, was in diesen
10 Küchenkräutern steckt!



Dr. med. Franziska Rubin

10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN
Tees, Salben, Öle, Tinkturen, Wickel, Bäder:
hochwirksame Rezepte mit gängigen Küchenkräutern
Text Franziska Rubin, Gudrun Strigin
Fotografie Judith Bütke
 ca. 300 Seiten, ca. 160 Fotos,
 Format 19 x 24 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-200-1
 WG 1465
 ET April 2021



**„Genauso wirksam wie
 Produkte aus der Apotheke.
 Und Spaß macht es auch.
 Sie werden begeistert sein!“**

Die Apotheke auf dem Fensterbrett

Sie geben köstlichen Gerichten den letzten Pfiff: die Küchenkräuter. Doch gerade in ihnen steckt so viel mehr als nur guter Geschmack: Sie sind voller heilsamer Wirkstoffe, die Sie wunderbar auch als Tee, Creme, Öl oder selbst hergestellte Lösungen mit erstaunlicher Wirksamkeit nutzen können.

Mit gerade einmal zehn der beliebtesten Kräuter können Sie auf der Fensterbank eine kleine, aber hochwirksame Hausapotheke errichten, die sich zudem in der Küche nutzen lässt. In diesem Buch beschäftigt sich Dr. Franziska Rubin nicht nur mit den Aromen in der Küche, sondern auch mit der medizinischen Wirkung der bekanntesten Kräuter. Mit heißem Wasser übergossen ergeben sie heilsame Tees, desinfizierende Gurgellösungen oder schmerzlindernde Bade- und Wickelzusätze. Eine Komresse mit Kapuzinerkresse hilft Ihnen bei Muskelschmerzen und Melisse bei Herpes oder Unterleibsbeschwerden. Das Gurgeln mit Salbei bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum. Tees oder Bäder mit Rosmarin bringen den Körper in

Schwung, Lavendel hingegen wirkt beruhigend. Und einige von ihnen verbessern sogar unsere Gedächtnisleistung. Gute Gründe, diese Schätze frisch oder gut konserviert im Haus zu haben.

Dr. Franziska Rubin, bekannt aus unzähligen TV-Auftritten, ist Ärztin aus Leidenschaft. Sie zählt zu den bekanntesten Verfechtern einer gut abgesicherten Naturheilkunde. Ihre Bücher zur ganzheitlichen Medizin finden sich regelmäßig ganz oben in den Ratgeber-Bestsellerlisten.

Nachfolger der Bestseller „Heilen mit Lebensmitteln“ und „Die besten Hausmittel“

Megathema „sanfte Medizin“ – heilen und lindern ohne Nebenwirkung

Umfangreiche Unterstützung des Titels in TV, Radio und Print





84 Salate der Superlative.
Mit Dr. med. Anne Fleck.



Dr. med. Anne Fleck

SALATE DER SUPERLATIVE
Die gesündesten, einfachsten, schnellsten, berühmtesten, coolsten, deftigsten, feinsten
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Bettina Matthaei
Fotografie Hubertus Schüller
ca. 250 Seiten, ca. 100 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-204-9
WG 1455
ET März 2021



Rekordverdächtig – in jeder Hinsicht

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als ein Salat noch eine Beilage zum Essen war? Heute ist Salat allgegenwärtiger Lifestyle, unverzichtbarer Bestandteil moderner, gesunder Ernährung und so vielfältig, dass es unmöglich erscheint, den Variantenreichtum auch nur annähernd in einem einzigen Buch zu präsentieren. Dabei kommt Salat fast von selbst schon den Zielen einer entspannten, sehr gesunden Ernährung entgegen: viel Abwechslung, frische, gesunde Zutaten und Kräuter, mit recht wenig Aufwand. Aber wie genau?

Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands bekannteste Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, hat nun zusammen mit der vielfach prämierten Kochbuchautorin Bettina Matthaei diese gesunde, lässige und machbare Küche noch alltagstauglicher und attraktiver gemacht: Da gibt es die feinsten, schnellsten, gesündesten, einfachsten, deftigsten oder angesagtesten Salate – jeweils ergänzt durch ein kleines, köstliches oder ganz besonders

gesundes Extra. Bei den berühmtesten Salaten haben die beiden aus Tausenden von Rezepten, die weltweit die Speisekarten bereichern, die ausgewählt, bei denen es sich wirklich lohnt, sie nachzumachen.

Herausgekommen ist ein einzigartiges Buch der Salat-Superlative für Fans der schnellen, gesunden und unkomplizierten Küche von Dr. med. Anne Fleck. Begleitet werden die besten Salate natürlich von den besten Dressings, Toppings und angesagten Begleit-Snacks.

Der neue Coup der Bestsellerautorin
Dr. med. Anne Fleck

Sehr aufwendig produziert: feinsten Druck, Farbschnitt, 2 Lesebändchen usw.

Unterstützt durch umfangreiche PR- und Marketingkampagnen

AUS DEM KAPITEL: DIE COOLSTEN

Lila Blumenkohlsalat mit Safran-Mandelmus-Dip



Für 2 Personen

1 kleiner lila Blumenkohl
(300 g Röschen)
4 ½ TL Olivenöl
Salz
1 Msp. Safranfäden

1 TL Zitronensaft
40 g weißer Mandelmus
60 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1 TL abgeriebene Biozitrone
grüner Pfeffer aus der Mühle

1–2 Prisen Cayennepfeffer
20 g braune Mandeln
25 g Löwenzahn oder Rucola
Flockensalz
grüne Dalkonresse zum Garnieren

20 MINUTEN PLUS 30 MINUTEN BACKZEIT

Nährwerte pro Portion: 310 kcal 27 g F, 12 g E, 6 g KH, 7 g FB

Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen, mit 3 TL **Olivenöl** mischen, **salzen** und bei 180 °C Ober-/Unterhitze 30 Minuten bisfest backen.

Inzwischen die **Safranfäden** mit einer Prise **Salz** im Mörser zerreiben und mit **Zitronensaft** verrühren.

Mandelmus mit **Joghurt**, **Zitronenschale**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Cayennepfeffer** verrühren. Die Safransmischung unterheben.

Mandeln in ½ TL **Olivenöl** 3 Minuten unter Rühren rösten. Grob hacken.

Eine Schale mit **Löwenzahn** auslegen, mit dem restlichen **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Flockensalz** bestreuen.

Den Blumenkohl darauf anrichten und mit Mandeln und **Dalkonresse** bestreuen. Den Dip separat servieren oder in Klecksen dazwischensetzen.

EXTRATIPP VON DOC FLECK

Schnelle Filo-Kracker

1 Blatt Filoteig (25 g) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 4 TL **Olivenöl** bestreichen. Mit einem Teiggräbchen in Streifen schneiden und dann mit Flockensalz bestreuen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 7–8 Minuten knusprig backen.

AUS DEM KAPITEL: DIE FEINSTEN

Pfifferlinge mit Preiselbeer-Vinaigrette und Rinderfiletstreifen



Für 2 Personen

200 g Rinderfilet aus der Mitte, pariert und gebunden
Salz

10 g Butterschmalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g Pfifferlinge
2 TL Olivenöl

10 g Butter
Vanillepfeffer aus der Mühle
50 g Preiselbeerkonfitüre
5 TL Balsamico-Essig
4 TL Tawny Port

2 TL Dijonsenf
6 TL Walnussöl
Flockensalz
50 g Feldsalat

40 MINUTEN

Nährwerte pro Portion: 475 kcal 32 g F, 26 g E, 15 g KH, 7 g FB

Rinderfilet salzen und im **Butterschmalz** rundherum scharf anbraten. **Pfeffern**, in eine Auflaufform legen und bei 100 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 57 °C erreicht ist.

Inzwischen **Pfifferlinge** in **Olivenöl** und **Butter** 8–10 Minuten bei gut mittlerer Hitze braten. Mit **Salz** und **Vanillepfeffer** würzen.

Preiselbeerkonfitüre mit **Essig**, **Tawny Port**, **Dijonsenf**, **Salz** und **Vanillepfeffer** verrühren. **Walnussöl** kräftig einrühren.

Das Fleisch 5 Minuten in Alufolie ruhen lassen. In 2 cm dicke Scheiben und dann in Streifen schneiden. Mit **Flockensalz** und **Pfeffer** würzen.

Feldsalat auf eine Platte geben und mit dem Dressing beträufeln. Pfifferlinge und Fleischstreifen daneben anrichten.

EXTRATIPP VON DOC FLECK

Gedünstete Pfefferbienen

1 mittelgroße Biene schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In 20 g **Butter** 5–8 Minuten weich dünsten. 1 TL eingelegten grünen Pfeffer mitdünsten. Mit 2 TL **Akazienhonig**, **Salz** und 1 Spritzer **Zitronensaft** abschmecken.



Dieses Buch macht greifbar,
dass vegan viel mehr als nur eine
Form der Ernährung ist.



Bald auch als E-Book erhältlich.

Niko Rittenau

„VEGAN IST UNSINN!“
111 Argumente gegen den Veganismus und wie man sie entkräftet
 Text: Niko Rittenau, Ed Winters, Patrick Schönfeld, Stefan Kirschke
 ca. 450 Seiten, Format 17 x 24 cm, gebunden

23,50 EUR (D), 24,20 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-194-3
 WG 1982
 ET April 2021



„Vegan ist Unsinn!“

Aussagen wie diese hört und liest man immer wieder. Die hinter dem Veganismus stehende Philosophie stellt jedoch Antworten auf Fragen bereit, die zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung gewinnen: Was schulden wir den Tieren? Wie gehen wir verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen um? Und wie ernähren wir die wachsende Weltbevölkerung nachhaltig? In seinem Bestseller „Vegan-Klischee ade!“ hat Niko Rittenau anhand Hunderter wissenschaftlicher Publikationen gezeigt, dass eine vegane Ernährung – vorausgesetzt, sie ist gut geplant und umgesetzt – in jeder Lebensphase den Nährstoffbedarf decken kann und was es dabei zu beachten gilt. Mit überwältigendem Erfolg. Was Rittenau in seinem Erstlingswerk in Bezug auf die Ernährungswissenschaft vorgelegt hat, erweitert er zusammen mit dem international bekannten Influencer Ed Winters („Earthling Ed“) sowie dem

Social-Media-Aktivistin Patrick Schönfeld („Der Artgenosse“) und dem Philosophen Stefan Kirschke nun um den Aspekt „Ethik“ und die damit verbundenen Themenfelder. Anhand der typischen Vorurteile gegenüber dem Veganismus zeigen die Autoren, welche Fehlschlüsse und Irrtümer diesen Einwänden zugrunde liegen und wie man diesen ohne erhobenen moralischen Zeigefinger begegnen kann.

Nachfolger der Topseller „Vegan-Klischee ade!“ und „Vegan-Klischee ade: das Kochbuch!“

Topautor Niko Rittenau mit Ed Winters, Patrick Schönfeld und Stefan Kirschke

Große Reichweiten der Autoren in den neuen und klassischen Medien

Tiere töten andere Tiere.

Wir haben schon immer Fleisch gegessen!

Für das Soja der Veganer wird der Regenwald gerodet!

Du hast früher doch auch Fleisch gegessen.

Tierische Produkte sind natürlich.

Veganern fehlen wichtige Nährstoffe!

Der Mensch ist biologisch gesehen ein Allesfresser.

Nutztieren geht es in Gefangenschaft besser als in Freiheit.

Der neue Bestseller, der die Gemüter erregt

Veganismus ist ein Luxusproblem.

Veganer sind Moralapostel.

Ich esse auch nur ganz wenig Fleisch.

Veganismus zerstört Arbeitsplätze in der Landwirtschaft.

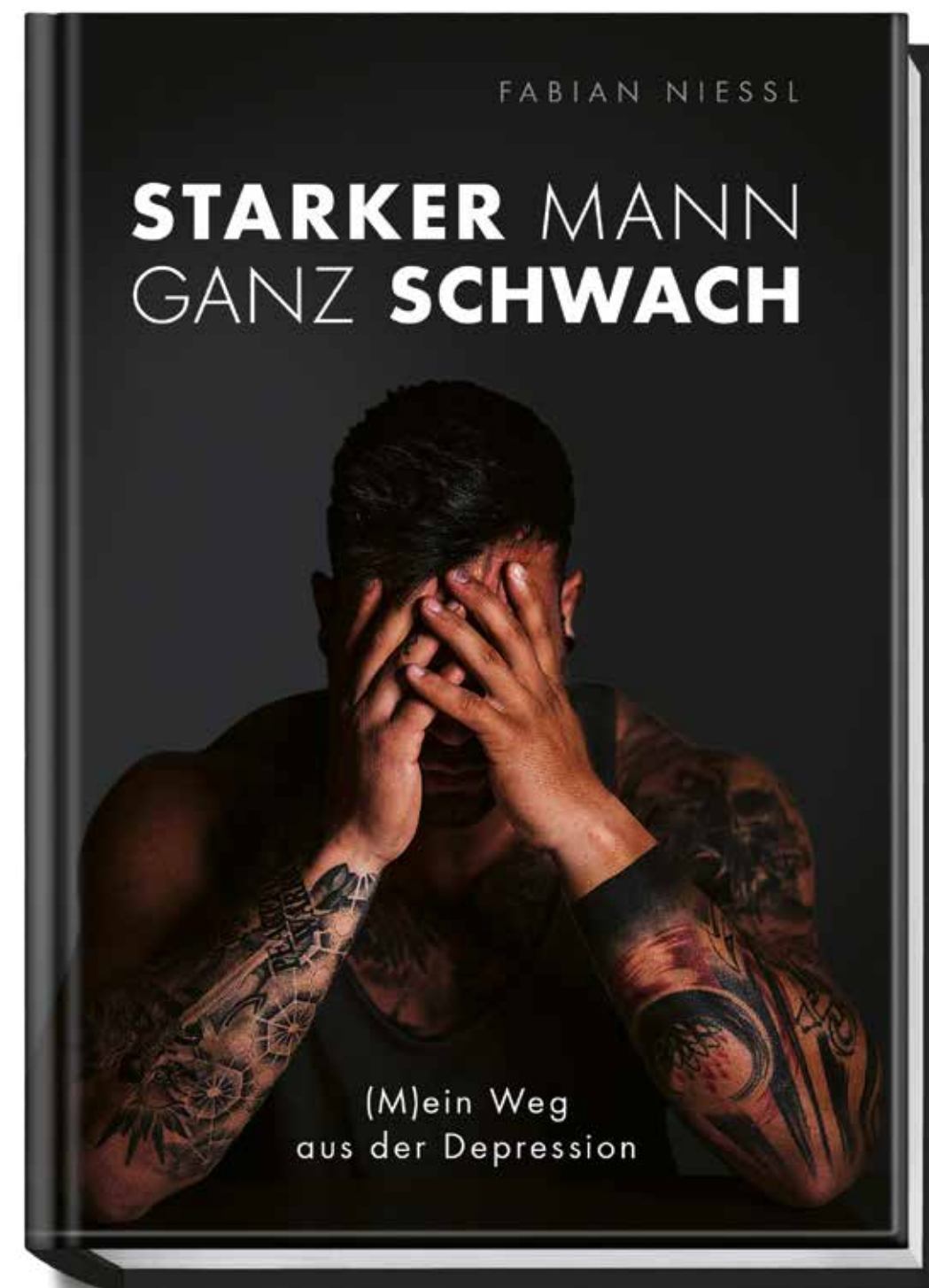
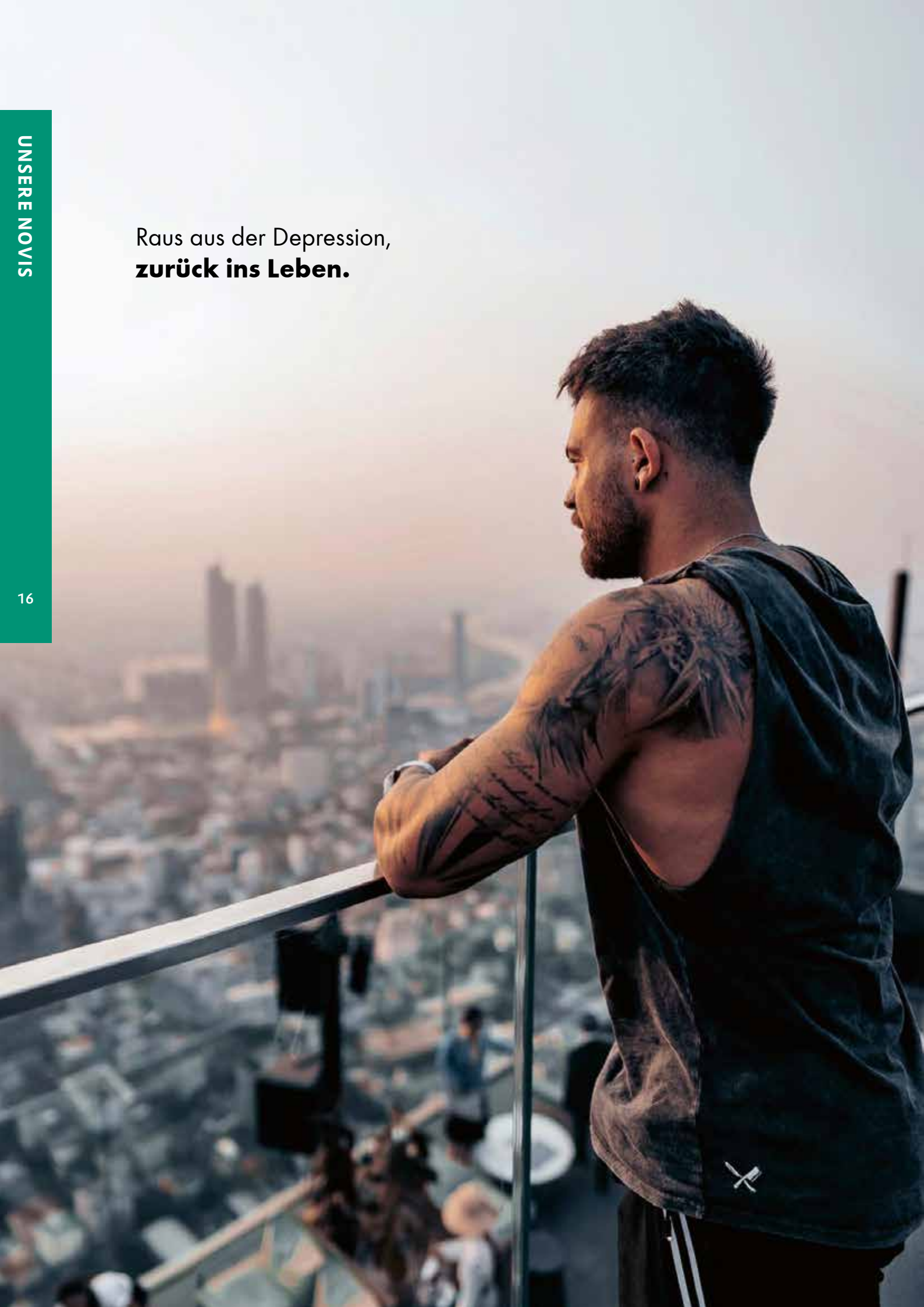
Veganismus ist zu teuer!

Ich könnte aber nie auf Käse verzichten.

Veganer brauchen Nahrungsergänzungsmittel.

Sportler brauchen Fleisch.

Raus aus der Depression,
zurück ins Leben.



Beurteile nie einen Menschen
nach seinem Äußeren!



Fabian Nießl

STARKER MANN GANZ SCHWACH
(M)ein Weg aus der Depression
 Text Fabian Nießl
 ca. 250 Seiten, Format 16 × 22,5 cm,
 gebunden

18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-201-8
 WG 1465
 ET März 2021

Raus aus der Depression, zurück ins Leben

Fabian Nießl hat mit seinen gerade einmal 28 Jahren schon einiges hinter sich. Seine athletische Erscheinung und sein muskulöser Körper verursachen aber fast schon reflexhaft ein völlig falsches Bild von dem Menschen dahinter. Hinter diesem Schutzschild versteckt er seinen hochsensiblen Kern. Denn in den vergangenen Jahren musste Fabian Nießl schwere Rückschläge einstecken: Suizidgedanken, Therapeutenbesuche und Klinikaufenthalte bestimmten seinen Alltag, da ihn schon im frühen Erwachsenenalter schwerste Depressionen quälten.

Als einer der Ersten aus der Influencer-Szene spricht Fabian bei Instagram ganz offen über seine schwierigen Erfahrungen – mit entwaffnender Ehrlichkeit und verblüffend positiver Resonanz von anderen Betroffenen. Über 200.000 Menschen folgen ihm inzwischen dort. Bereits früh in der Kindheit zeichneten sich erste Verhaltensmuster bei ihm ab, die sich im Laufe der Jahre

verfestigt und ihn schlussendlich in die Depression getrieben haben, wie auch schon seinen Großvater, der sich das Leben nahm. In seinem Buch gibt er weitere, unveröffentlichte Einblicke in sein Leben und seinen Weg aus der Depression. Er möchte allen Lesern mit seinen Erfahrungen Mut und Hoffnung machen, Auswege aus der psychischen Krankheit zeigen und Außenstehenden nahebringen, wie wichtig es ist, depressive Menschen nicht vorschnell abzustempeln.

Über 200.000 Menschen folgen dem Autor und seinem Thema Depression aktuell auf Instagram

Großes mediales Interesse an dem „bärenstarken, schwachen“ Mann

Megathema Depression: über 5 Millionen Betroffene allein in Deutschland

ENTWAFFNEND EHRlich: eine Geschichte, die Betroffenen Mut macht

**WIE ALLES
BEGANN**

Family and Friends –
Hilfe und Last zugleich



**DIE FLUCHT
IN DEN
KRAFTSPORT**

Körperliche
Höchstleistungen,
seelischer Konkurs

DIE KRISE

Nichts geht mehr –
14 Tage Bett

**LERNEN AUS
FEHLERN**

Meine beste
Entscheidung:
mein Coming-out



**SCHALTER
IM KOPF**

Und plötzlich merkst
du, wie es gehen kann



Von Zimt, Safran, Rosinen,
Granatäpfeln und Minze



Marinella Sammarco

ECHT SIZILIANISCH KOCHEN

Ich zeig' euch, wie!

Text: Marinella Sammarco, Natascha Ziltz
Fotografie: Valerie Hammacher
ca. 300 Seiten, ca. 100 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-203-2
WG 1454
ET April 2021



Gefüllte Pizza mit Spinat und Sardellen



„Am Anfang eines jeden perfekten Gerichts steht für mich die Tradition.“

Antipasti, Primi, Secondi e Dolci

Siziliens Zauber präsentiert sich dem Besucher in einer Kulisse jahrtausendealter Städte, in smaragdblaunen Buchten und in einer Küchenkultur, die so vielseitig wie einzigartig ist. Araber, Nordafrikaner, Griechen, Franzosen und Italiener haben in der abwechslungsreichen Historie ihre kulinarischen Spuren hinterlassen. So entwickelte sich aus der einst einfachen Landarbeiterküche eine spannende und abwechslungsreiche mediterrane Spezialitätenküche. Marinella Sammarco wurden die Geheimnisse der sizilianischen Küche mit in die Wiege gelegt: Die bekannte Köchin ist in Piazza Armerina mitten im Herzen von Sizilien geboren, auf dem Bauernhof ihrer Großeltern. Schon früh wollte sie mit Großvater aufs Feld und Oma Maria zusehen, was man aus eigenen Oliven, Tomaten, Auberginen, Artischocken, Feigen, Pistazien, frischen Kräutern zusammen mit Olivenöl, Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch vom Markt

zubereiten kann. Marinella, heute Spitzenköchin mit Restaurant in Stuttgart, hat sich diese Traditionen fest bewahrt, ohne sich aber dem Zeitgeist der modernen sizilianischen Küche zu verschließen. So kombiniert sie beides mit Leidenschaft, Leichtigkeit und Intuition, ob aromatische sizilianische Pasta-Gerichte, raffinierte Secondi Piatti oder die unwiderstehlichen sizilianischen Dolci. Auch in Sachen Gastfreundschaft bleibt sie ganz ihren sizilianischen Wurzeln treu: Kochen muss gut vorzubereiten und immer noch einfach genug sein, damit viel Zeit für Familie und Gäste bleibt.

Authentische sizilianische Küche zum Nachkochen, Nachreisen und als Inspiration

50 hinreißende Rezepte aus einer der angesagtesten Küchen Europas



Auberginensalat süßsauer



Marinella beim Pizzabacken



Schmarrn mit Speck, Petersilie und Senfgurken



**Der lange erwartete Band 2
des Kochbuch-Longsellers**



Björn Freitag

EINFACH UND KÖSTLICH – BAND 2
Neue Gerichte für jeden Tag
 Text Björn Freitag, Thomas Mudersbach
 Fotografie Hubertus Schüler
 ca. 168 Seiten, ca. 70 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-207-0
 WG 1455
 ET März 2021



Bandnudeln mit Filetstreifen und Estragon



Gekochte Eier mit Senfsauce und Blumenkohl

**Der Name ist Programm:
einfach und köstlich!**

Einfach geht immer

„Einfach und köstlich“ Band 1 erfreut sich, genau wie die Sendung, ungebrochener Beliebtheit. Björn Freitag zeigt hier seine Küche für den Alltag, die niemanden überfordert und dabei glücklich macht. Grund genug für den WDR und auch für uns, die aktuellen und die schönsten Rezepte der letzten zwei Jahre wieder zu einem tollen Kochbuch zu verarbeiten.

Dabei bleibt Björn Freitags Küche weiterhin nicht nur besonders kreativ, sondern auch verblüffend günstig. Es muss nicht immer Exotisches und Extravagantes aus den entferntesten Ländern der Welt auf den Tisch, und die Ideen des beliebten TV-Kochs, auch einmal für wenig beachtete Zutaten aus der Region, sind noch lange nicht ausgereizt. Im Buch finden sich vor allem Rezepte wieder, die bei den WDR-Zuschauern auf besonderes Interesse gestoßen sind. Sie nehmen aktuelle Trends auf

oder zeigen die Zubereitung von beliebten Klassikern mit der für Björn Freitag typischen Raffinesse. Praktische Tipps und Tricks, wie sich aus der Fülle der frischen Produkte im Handumdrehen köstliche, schnelle und gesunde Gerichte zaubern lassen, machen das Buch zudem zur Inspirationsquelle – nicht nur für Fans der Sendung, sondern für alle Kochbegeisterten.

„Einfach und köstlich“ zählt zu den bekanntesten Koch-Formaten im TV

Über 20.000-mal verkaufte sich „Einfach und köstlich“ Band 1 bisher

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2



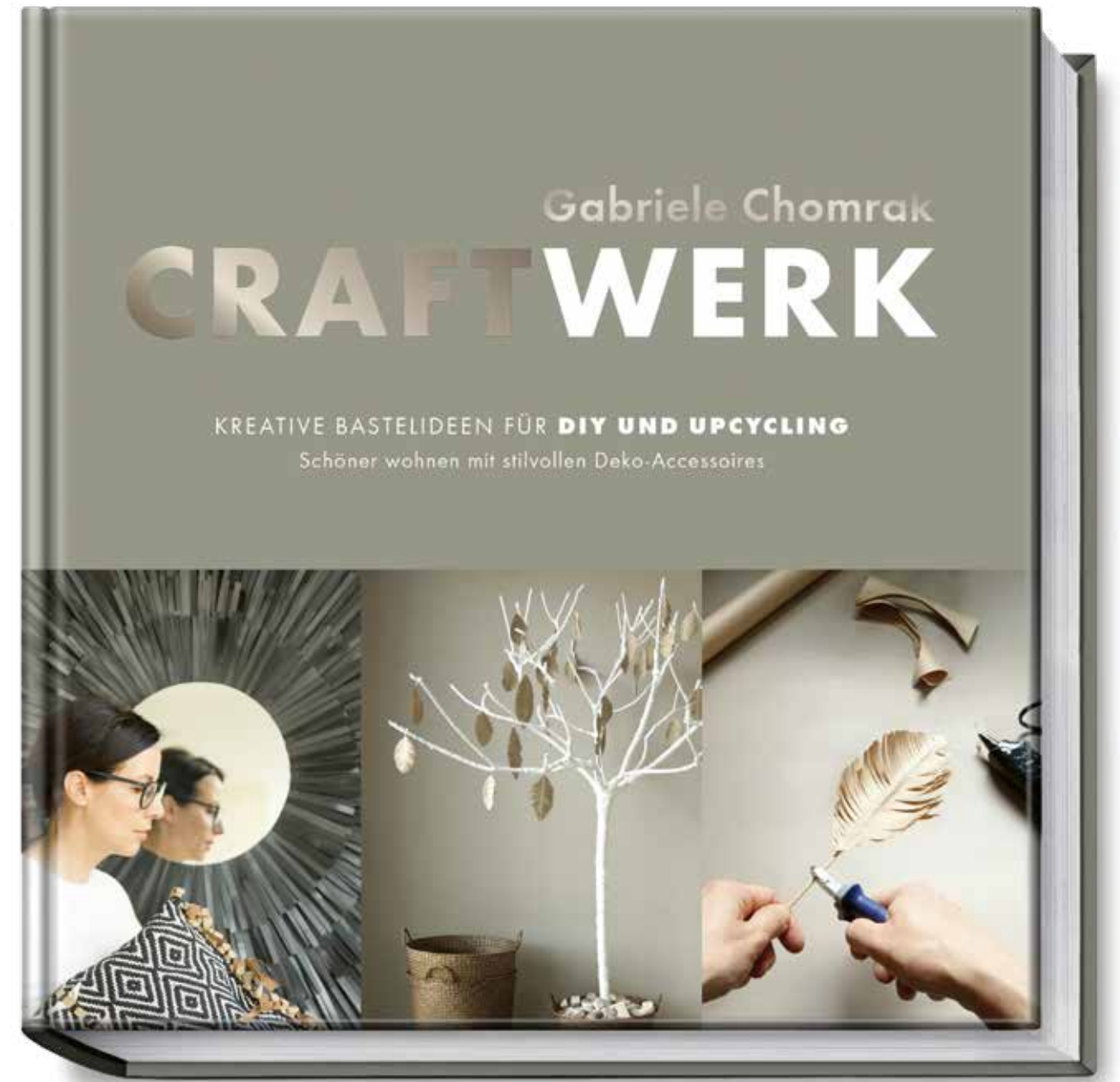
Biersuppe



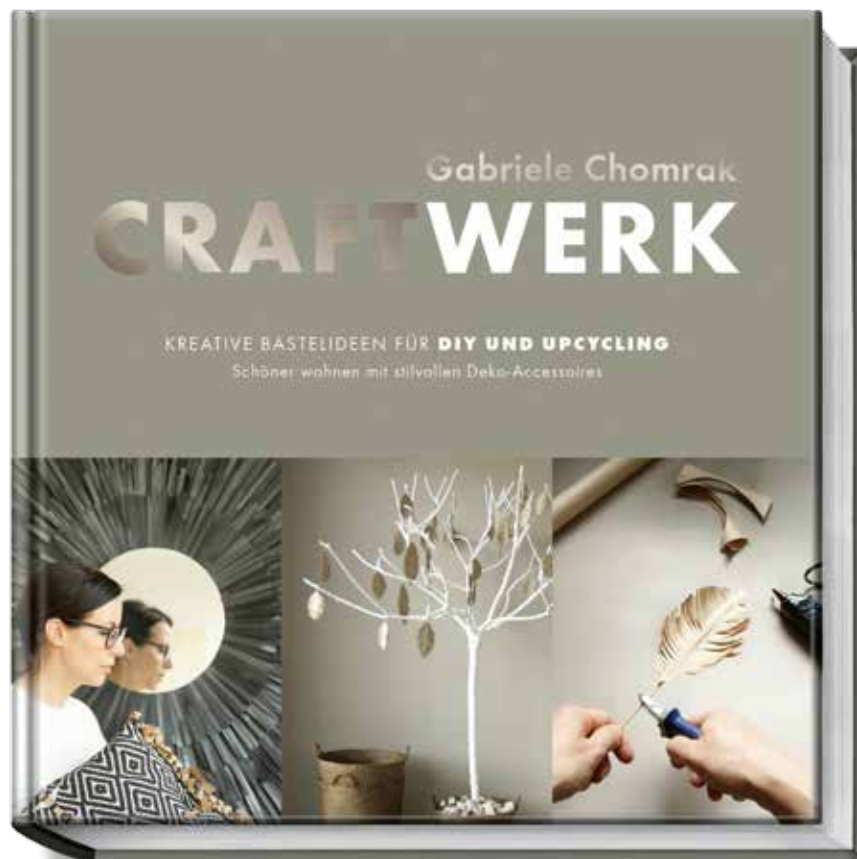
Rindfleisch mit Rotwein und Baguette



Utensilo-Tischchen



DIY
in einer neuen Dimension



Gabriele Chomrak

CRAFTWERK
Kreative Bastelideen für DIY
und Upcycling: Schöner wohnen
mit stilvollen Deko-Accessoires
Text und Fotografie Gabriele Chomrak
ca. 168 Seiten, ca. 200 Fotos,
Format 24,5 x 24,5 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-206-3
WG 1418
ET März 2021



Ostereier mit Panade



Fransen-Pouf



Bilderrahmen

„Unglaublich, was Gabriele Chomrak aus ganz alltäglichen Dingen erschafft!“

Design-Objekte zum Selbstmachen

Echte Highlights für DIY-Design-Fans zeigt Gabriele Chomrak in „CraftWerk“. Mit 37 neuen Ideen beweist die Autorin, dass Nachhaltigkeit, Upcycling und gutes Design kein Widerspruch sind. Ganz alltägliche Materialien sind hier die spannendsten Werkstoffe für außergewöhnliche Interior-Unikate. So werden aus Umreifungsbändern, Gartenschläuchen oder Videokassetten bezaubernde und bezahlbare It-Pieces, die auch die anspruchsvolle Design-DIY-Szene begeistern. Charakteristisch für Gabriele Chomrak sind monochrome Farben und ein unaufgeregtes, modernes Design. Ihren Stil kombiniert sie spielerisch mit den neuesten Interior-Trends wie Japandi, Ethno oder Scandi und erschafft damit einzigartige und zeitlose Design-Statements. To-do-Fotos und Step-by-Step-Anleitungen erleichtern die Umsetzung nicht nur für den DIY-Einsteiger, sie geben auch großartigen

Spielraum für eigene Ideen. In ihren Texten erzählt sie mit Witz und Esprit, was sie zu den einzelnen DIY-Projekten inspiriert hat. Dabei zeigt sie erstmals auch ihr Atelier und enthüllt mit einem Blick „behind the scenes“, in welcher Umgebung ihre Ideen entstehen. Bereits ihr erstes DIY-Buch erzielte bei Amazon Rang 1 im Bereich „Wohnen & Einrichten“ und Rang 2 in den Bereichen „Heimwerken“ und „Innenarchitektur“.

Nachfolger des DIY-Longsellers „Heimwerk“

Konkurrenzloser Geheimtipp für anspruchsvolle DIY-Fans und Gestalter

Der Vorgängertitel „Heimwerk“ erreichte über 50 Veröffentlichungen und Empfehlungen in Magazinen und Blogs



T-Shirt-Windlicht



Pappmascheebild



Garten im Wandel: praktische Strategien für den eigenen Garten



Peter Janke

**MEIN GARTEN IM WANDEL
DES ZEITGEISTES UND DES KLIMAS**
Ökologisch, pflegeleicht, stilbewusst
Text Peter Janke
Fotografie Jürgen Becker
312 Seiten, ca. 500 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-205-6
WG 1421
ET Februar 2021



Ökologisch, pflegeleicht, stilbewusst

Jeder Garten ist ständig im Wandel, schon durch die Veränderungen in den Jahreszeiten. Aber die Zukunft stellt weitere wichtige Fragen: Wie gehe ich mit dem zunehmend wärmeren Klima um? Kann ich mehr für das Überleben von Insekten tun? Was ist, wenn das Grundwasser weiter sinkt oder Wasser knapp wird? Wie pflege ich meinen Garten so, dass ich es überhaupt noch bewerkstelligen kann, auch wenn ich älter werde? Wird mein Garten, so wie er ist, schön bleiben, wenn er sich weiterentwickelt? Und wie soll man all die vielen komplexen Veränderungsprozesse im Garten beurteilen, darauf reagieren und sich entsprechend vorbereiten?

Gartenbuchautor Peter Janke ist sicher, dass die Antworten auf diese Fragen aus dem eigenen Garten und dessen Bestand heraus entstehen müssen. In seinen Vorträgen, Publikationen und Führungen verdeutlicht er schon seit Jahrzehnten Lösungsansätze für ein Umdenken bei der Gartengestaltung – persönlich

erarbeitet und praktisch erlebt am Wandel seines eigenen 14.000 m² großen Gartenparadieses im Westen Deutschlands. Das aktuelle Buch beschreibt die erlebte Gartenpraxis, die den dringlichen Aufruf zum notwendigen Wandel unterstreicht. Bildgewaltig in Szene gesetzt von Jürgen Becker, der den Garten über viele Jahre fotografisch begleitet hat, präsentiert Peter Janke in seinem neuesten Werk fundierte Lösungen zur zukunftssicheren Anpassung und Pflege des eigenen Grüns, die Monat für Monat in übersichtlichen Pflegeanleitungen zusammengefasst sind.

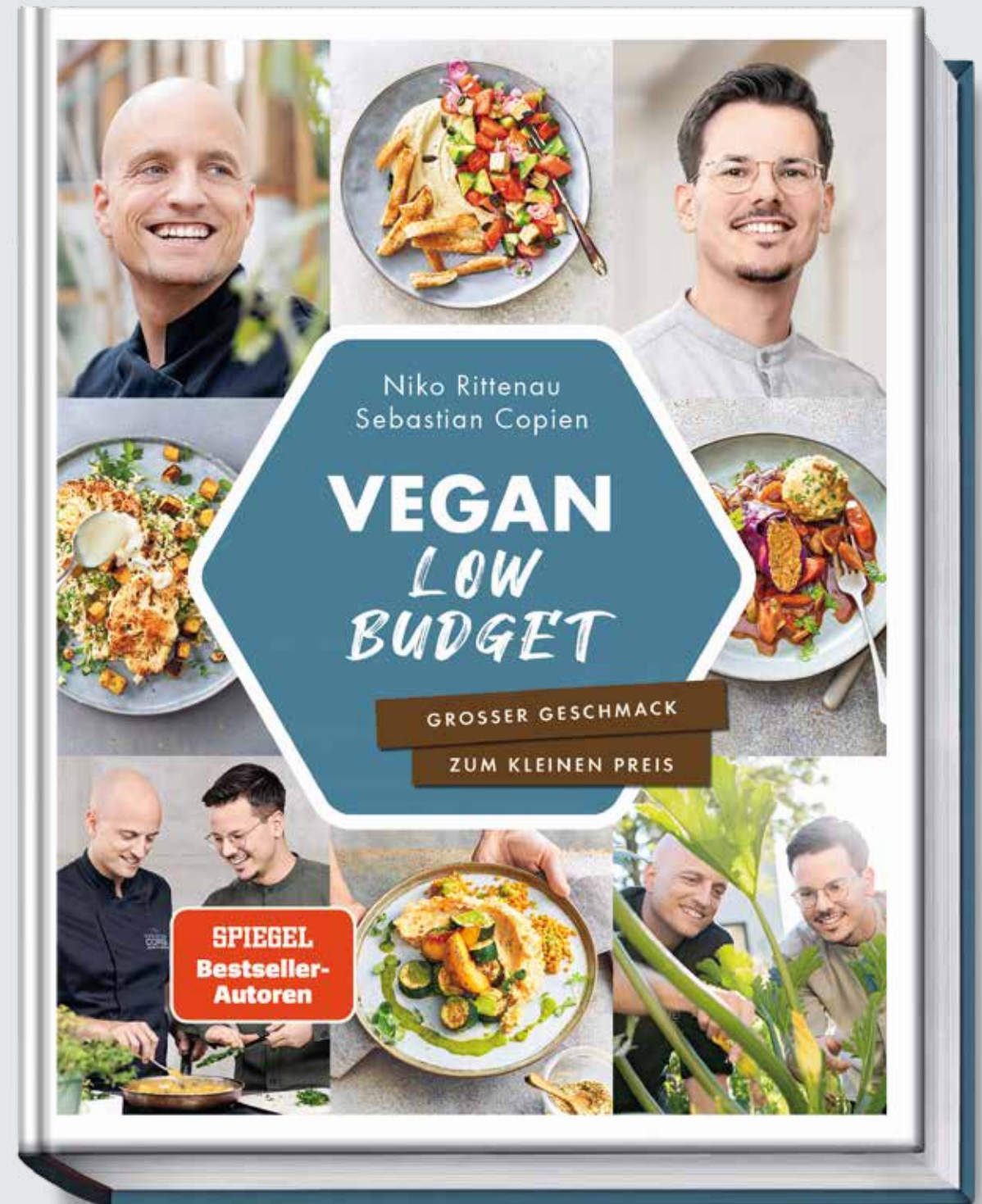
Jankes Gartenbücher zählen zu den erfolgreichsten im Premiumsegment (über 50.000 Auflage)

Ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die ihren Garten nachhaltig und zukunftsfähig gestalten möchten

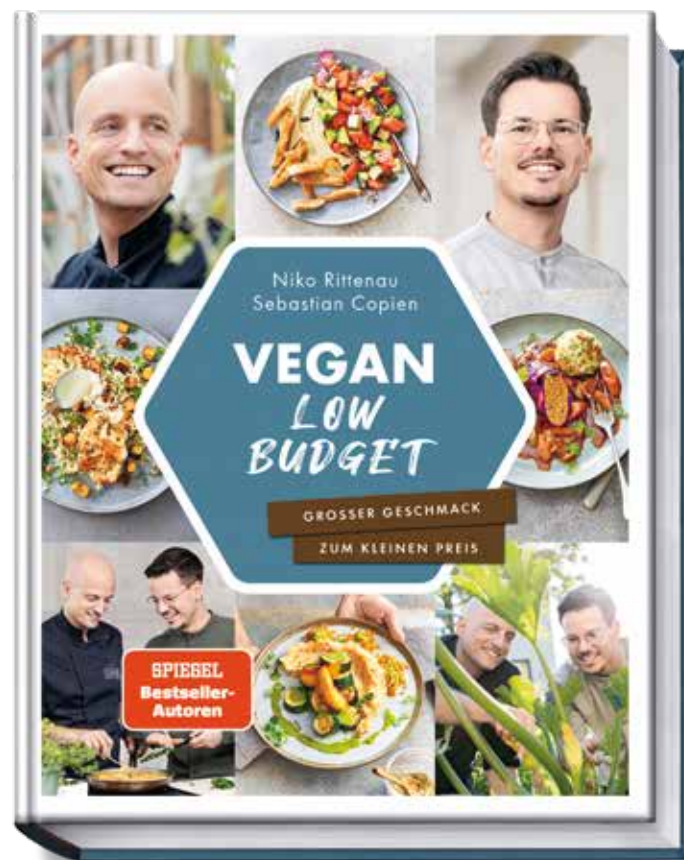


Gartenpflege für die Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte aus kompetenter Hand





Vegan nur für Besserverdienende?
Von wegen!



Niko Rittenau, Sebastian Copien

VEGAN LOW BUDGET

Großer Geschmack zum kleinen Preis

Text Niko Rittenau

Rezepte Sebastian Copien

Fotografie Matthias Hoffmann, Hansi Heckmair

256 Seiten, 98 Fotos, 8 Illustrationen,

Format 19 x 24 cm, gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-202-5

WG 1455

ET November 2020



Großer Genuss fürs kleine Budget

Veganismus ist ein Luxusproblem und ohnehin nur für Besserverdiener leistbar? Mitnichten! Die Bestsellerautoren Niko Rittenau und Sebastian Copien zeigen in „Vegan Low Budget“, dass eine vegane Ernährung das genaue Gegenteil eines Erste-Welt-Problems ist und nicht nur ein effektiver Lösungsansatz für viele der drängendsten Probleme unserer Zeit sein kann, sondern darüber hinaus bei richtiger Umsetzung auch für jeden Geldbeutel bezahlbar ist.

Der Titel ist dabei Programm: großer Genuss zum kleinen Preis – nährstoffreich, alltagstauglich und natürlich rein pflanzlich. Dabei werden keine Kompromisse gemacht und trotz des günstigen Preises aller Gerichte bleiben Geschmack und Gesundheitsbewusstsein nicht auf der Strecke.

Wie auch in ihrem ersten gemeinsamen Kochbuch ergänzen sich die beiden Autoren hierbei perfekt: Niko Rittenau liefert das theoretische Fundament,

um ernährungswissenschaftlich optimierte vegane Ernährungskonzepte zu kreieren, und Sebastian Copien kombiniert dieses Wissen mit Handwerk und Küchentechnik, um schmackhafte und kreative Gerichte zu entwickeln. Diese Kombination zeigt, dass gesunde Küche viel Freude machen kann und dass es viele Wege gibt, um Klassiker auch rein pflanzlich großartig umzusetzen.

Das neue Werk der Bestsellerautoren Niko Rittenau und Sebastian Copien

Starke mediale Unterstützung durch umfangreiche PR- und Marketingmaßnahmen

Vegan: weiterhin das Tophema in der Warengruppe Essen & Trinken



Tacos mit Sellerie-Linsen-Creme, Röstkohl, Pfirsich und Salsa verde



Vegane Kaspessknödel mit Kartoffel-Vogerl-Salat

„Mit diesem Buch genügen
5 Euro pro Tag für eine
gesunde, ausgewogene,
köstliche vegane Ernährung.“



Gebratene Kartoffel-Gnocchi mit Brokkoli, Tomaten und Linsen



Sellerie-Kartoffel-Rösti mit Spinat und Joghurt-Sellerie-Creme



„Die meisten Diäten scheitern am Herd.“



Mit begleitender
Facebook-Gruppe
„Schlank geht auch anders“

Christian Henze

SCHLANK GEHT AUCH ANDERS
Ganz entspannt zur Wunschfigur

Text: Christian Henze
Fotografie: Hubertus Schüler,
Stefan Pielow, Kay Johannsen
216 Seiten, 102 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-188-2
WG 1456
ET November 2020



Ganz entspannt zur Wunschfigur

Christian Henze ist stets in kulinarischer Mission unterwegs – sogar dann, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Dieses Buch ist seine ganz persönliche Challenge. „Diäten scheitern oft nicht in der Theorie, sondern am Herd! Auch ich habe die Neigung dazu, immer wieder etwas zuzulegen. Aber mit meinem Wissen über Ernährung fällt es mir leicht, auch mal so zu kochen, dass kein Hunger aufkommt, aber die Pfunde wieder verschwinden. Ich freue mich sogar immer wieder darauf, eine Zeit lang meine persönliche Diät zu machen. Das stärkt das Bewusstsein fürs gute Essen und erhält dauerhaft die Freude am Genuss“, sagt Christian Henze.

Niemand muss sich für den Abnehmerfolg mit diesem Buch durch lange Theorien arbeiten. Weniger als ein Dutzend simple Dos and Don'ts genügen, um alle aktuellen Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft abzubilden. Dann reichen auch drei köstliche, alltagstaugliche Gerichte am Tag und schon nimmst du

ganz von selbst ab. Und das bei bester Laune und sogar mit weniger Hunger als sonst. Wer es nicht glaubt, ist herzlich eingeladen, bei Erscheinungstermin der Facebook-Gruppe zum Buch beizutreten und mitzumachen. Die Abnehmerfolge und die Stimmung bei der aktuell laufenden Testgruppe mit 60 Leuten sind wirklich beachtlich – einige Teilnehmer sind nach nur 8 Wochen schon 10 kg leichter. Schlank geht eben auch anders!

Der Nachfolger von **Feierabend-Blitzrezepte** –
wieder in Kooperation mit dem MDR

Das erste Diätbuch des Bestsellerautors und
Spitzenkochs

Begleitet von einer persönlich betreuten
Facebook-Gruppe



Christians Niçoise-Salat



Avocadobrot mit Honigtofu und pochiertem Ei

„Mein Credo: Eine Diät soll mich
noch mehr verwöhnen als sonst.“

Christian Henze



Tofu-Sensation mit Schmorgurken und Erdnüssen



Roastbeefstreifen mit marinierten Tomaten

Saure pH-Werte ermöglichen Viren, auch dem Corona-Virus, das Eindringen in die Zellen.
Basische pH-Werte erschweren den Zugang zur Zelle.

Beinahe jeder ab 40 ist betroffen.

Jedes Jahr geht etwa 1 % der Nierenleistung verloren.
Dadurch ist eine Übersäuerung mit steigendem Alter vorprogrammiert.
Ein 80-jähriger hat nur noch die Leistung einer Niere.

Studien belegen: **Unzählige chronische Krankheiten und Beschwerdebilder**
werden durch eine Übersäuerung begünstigt, ausgelöst oder verstärkt.

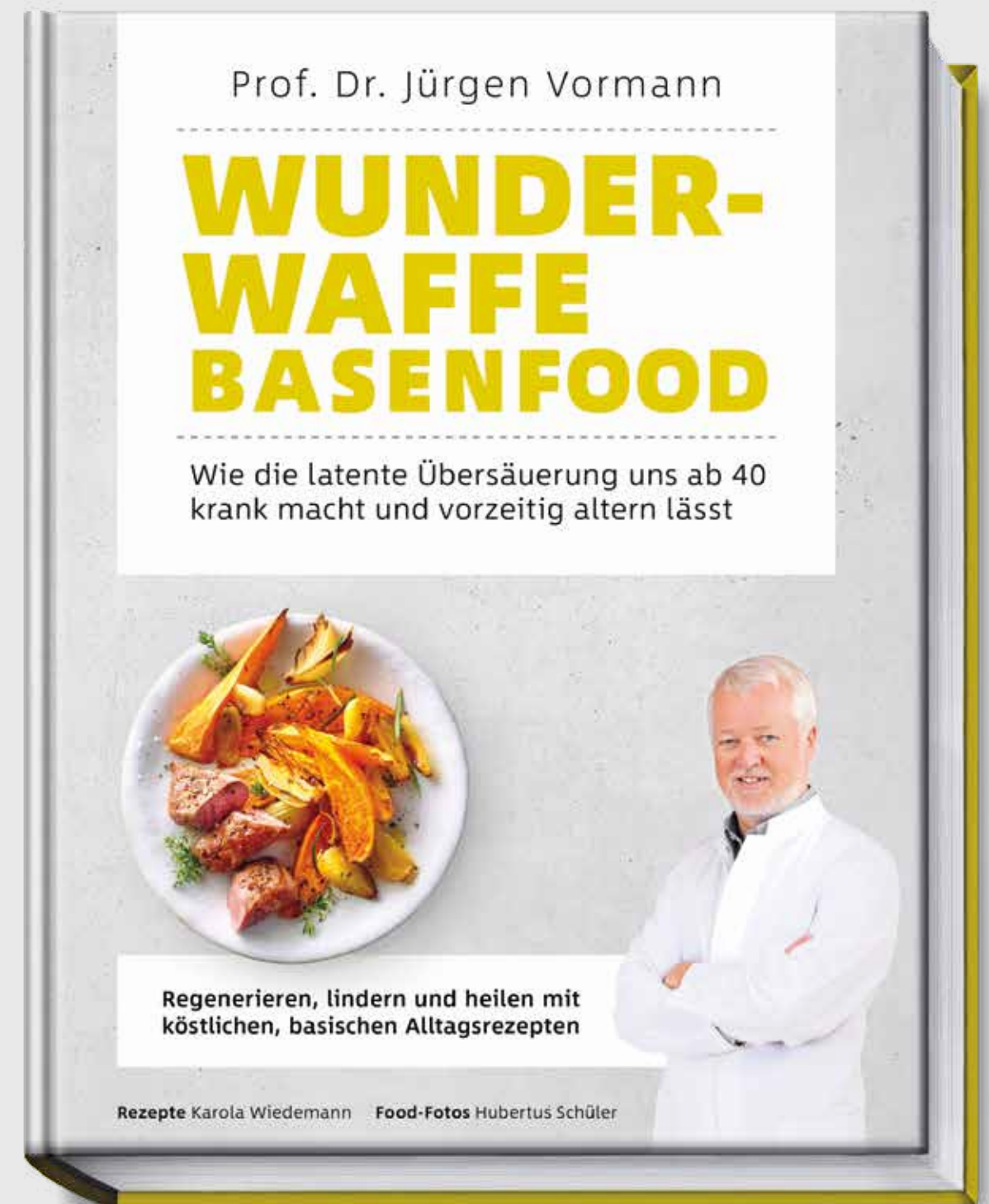
Eine Basensupplementierung **senkt unser Schmerzempfinden** bei rheumatischen Beschwerden.

Eine hohe Basenzufuhr **schützt nachweislich vor Osteoporose**
und **verlangsamt den Muskelabbau im Alter.**

Mit steigender Säurelast steigt das Bluthochdruck-, Diabetes- und Krebsrisiko.

Es gibt bis heute kein standardisiertes, einfaches Testverfahren für die latente Azidose (chronische Übersäuerung).

Schon 1930 gab es den Nobelpreis für die Erkenntnis, dass **Krebs die Nachbarzellen übersäuert, um sich Platz für sein Wachstum zu verschaffen.**



Wie eine basenreiche Ernährung unsere Gesundheit verbessert



Prof. Dr. Jürgen Vormann und Karola Wiedemann

WUNDERWAFFE BASENFOOD
Wie die latente Übersäuerung uns ab 40 krank macht und vorzeitig altern lässt
Text Prof. Dr. Jürgen Vormann
Rezepte Karola Wiedemann
 ca. 250 Seiten, ca. 70 Fotos,
 Format 19 x 24 cm,
 gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-196-7
 WG 1456
 ET Januar 2021



Beeriger Frozen Yogurt



Cremige Kürbis-Fenchel-Suppe



Pastinaken-Hackbällchen

„Eine chronische Übersäuerung ist eine nicht zu unterschätzende Gefahr und langfristig ähnlich schädlich wie Rauchen.“

Chronisch krank ohne Grund?

30 % der später Verstorbenen einer Covid19-Infektion wiesen in einer aktuellen Studie aus Wuhan eine Übersäuerung auf, aber nur 1 % der Überlebenden. Ein Zufall? Mitnichten. Schon eine leichte Übersäuerung erleichtert es Viren, in die Zellen einzudringen, während ein basisches Milieu Zellen schützt. Eine Übersäuerung begünstigt langfristig vielfältige Beschwerdebilder wie Muskelabbau im Alter, Osteoporose, Störungen der Nerven, Nierenschäden mit unzähligen Folgeerkrankungen. Schon ein wenig mehr Säure in den Zellen und im extrazellulären Raum, und schon verändern Enzyme, Hormone und andere Proteine ihre komplexeräumliche Struktur, was im Körper nicht ohne Folgen für den Stoffwechsel bleibt. Prof. Dr. Jürgen Vormann, renommierter Ernährungswissenschaftler am Institut für Prävention und Ernährung in München, schlägt in diesem Buch Alarm – und ein neues Kapitel der Ernährungsmedizin auf. Trotz erdrückender Studienlage ist das Thema viel zu selten bei der Diagnostik

im Fokus. Der Grund: Es existiert bis heute keine standardisierte Methode, eine chronische leichte Übersäuerung im Körper nachzuweisen. Messungen im Blut bringen hier keinen Erkenntnisgewinn, weil der Körper alles tut, um den pH-Wert im Blut 24 Stunden am Tag stabil zu halten. Würde sich dieser Wert auffällig verändern, würde man sich auf der Intensivstation wiederfinden. Der pH-Wert im Urin dagegen schwankt mehrfach täglich und kann erst durch Langzeitmessung ein Indiz sein. Messungen im Gewebe wären extrem aufwendig und nur unter Narkose möglich. Evolutionsärztl. betrachtet ist der Säureüberschuss auch erst seit wenigen Jahrzehnten auf dem Vormarsch, seit wir uns fast nach Belieben mit zu viel Eiweiß, vor allem durch Fleisch und Wurst, Käse und Getreideprodukte, ernähren. Da Säureüberschüsse vorwiegend über die Nieren ausgeschieden werden, die Nierenleistung aber auch bei gesunden Menschen ab dem 30. Lebensjahr jährlich sinkt, übersäuern die meisten Menschen

in der zweiten Lebenshälfte. Erste Anzeichen sind unspezifische Symptome wie Müdigkeit, gelegentliche Muskelschmerzen, Hautprobleme, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Ermattung und vermehrte Infektanfälligkeit. Dabei ist es relativ einfach, sich mit ausreichend Basen ausgewogen und trotzdem mit genug Eiweiß und nicht zu viel Kohlenhydraten zu ernähren und gleichzeitig genussvoll zu schlemmen. Prof. Vormann und die Diplom-Haushaltsökonomin Karola Wiedemann klären in ihrem Grundlagenwerk über eine ausgewogene Säure-Basen-Ernährung auf. Ganz neu: Bei jedem Rezept finden Sie den entsprechenden Säure-Basen-Wert (PRAL-Wert), der erstmals eine gezielt ausgleichende Ernährung ermöglicht. Bahnen Sie sich anhand dieser Werte, ganz nach den eigenen Vorlieben, Ihren individuellen Weg zur Säure-Basen-Balance: einfach Säurebildendes auf dem Speiseplan rechnerisch mit ausreichend basisch ausgleichen. Karola Wiedemann liefert dafür über 70

ausgeklügelte alltagstaugliche und abwechslungsreiche Rezepte für jeden Anlass. Obendrauf gibt's jede Menge Basenbooster-Tipps, die uns wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht bringen und Krankheitsanzeichen verschwinden lassen. Das Beste bei alledem: Es gibt keine Verbote, stattdessen Rezepte, Empfehlungen und Tricks für eine basische und leckere Küche, mit denen gesunde Ernährung zum reinen Vergnügen wird. Am besten gleich durchstarten!

Über 50 % der Menschen über 40 Jahre leiden an den Folgen einer Übersäuerung

Mit umfassenden wissenschaftlichen Hintergründen, Studien und PRAL-Wert-Tabellen

Von zwei Bestsellerautoren zum Thema; umfangreiche PR- und Marketingmaßnahmen

GERADE ERSCHIENEN

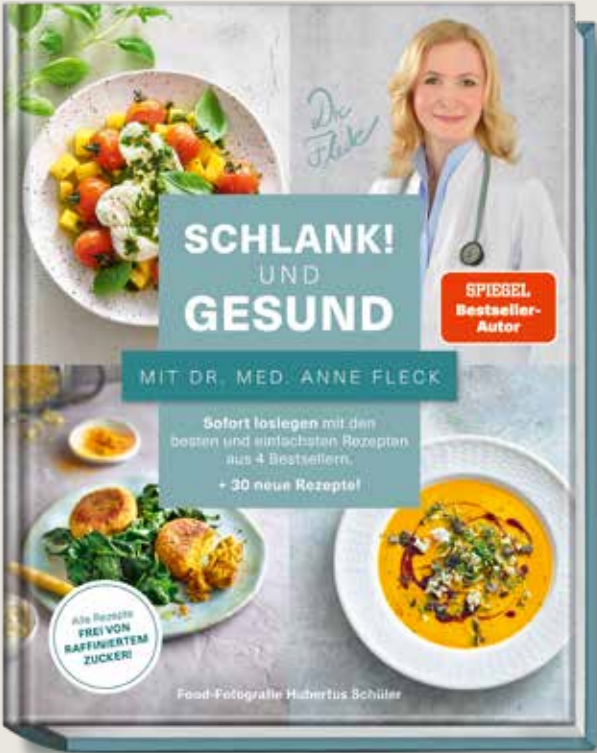
Alle Bücher zum Blättern finden Sie
im Internet: www.bjvvlinks.de/1011



24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



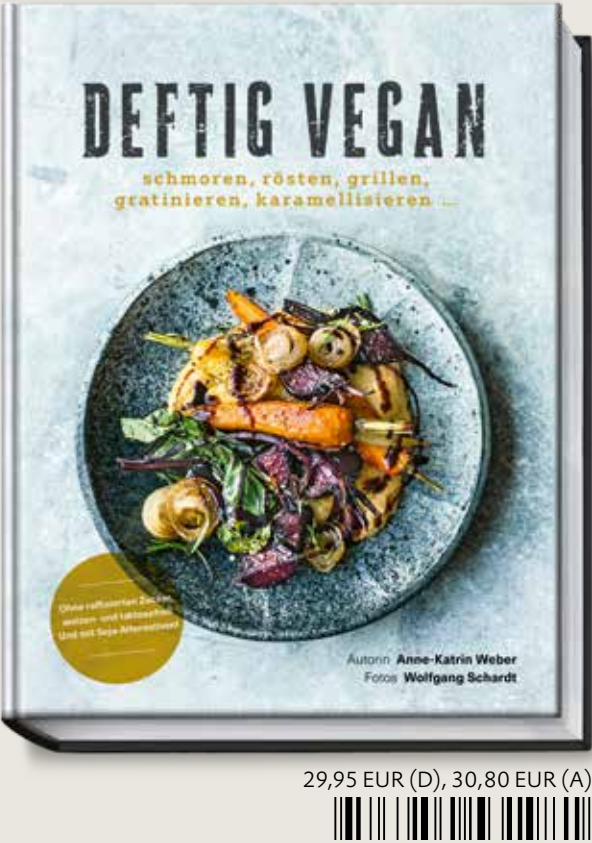
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



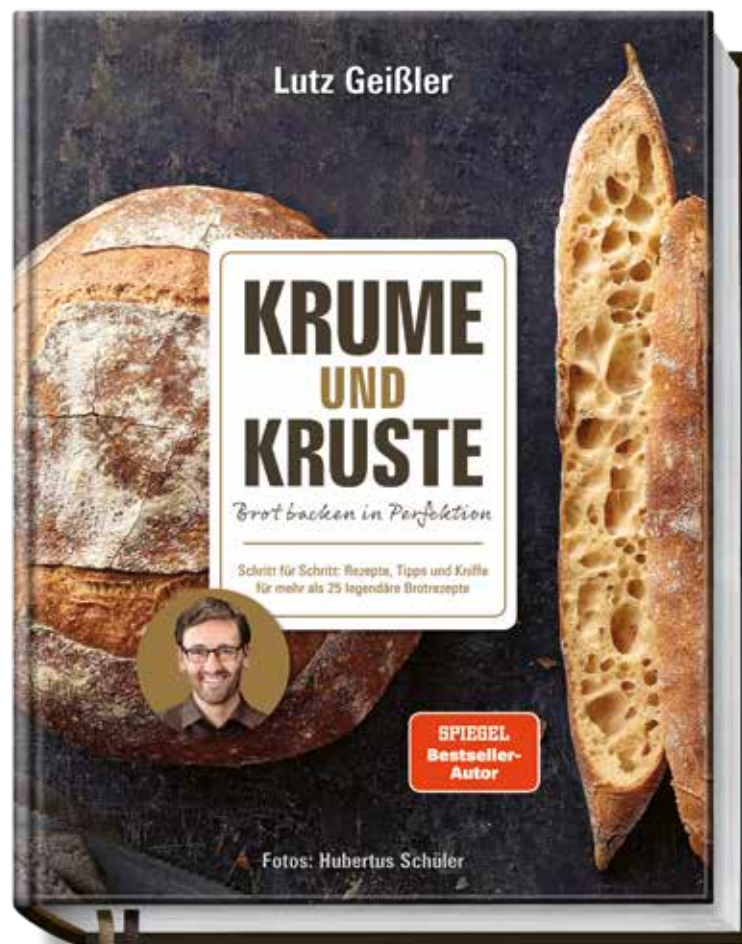
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



Der neue Band aus der Bestsellerreihe
mit 200.000 verkauften Exemplaren

Lutz Geißler

KRUME UND KRUSTE Brot backen in Perfektion

Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
336 Seiten, 92 Fotos, mit vielen Step-by-Step-Fotos, Format 21 x 27 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-197-4
WG 1457



Brot backen „wie Gott in Frankreich“

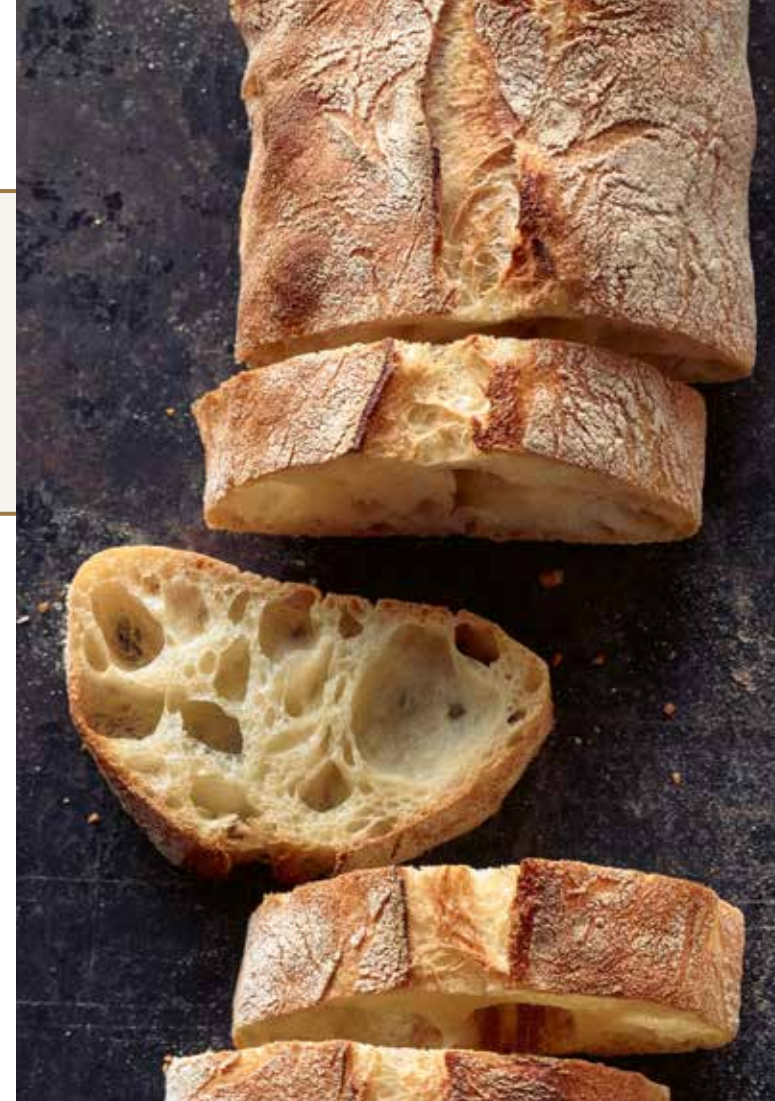
Nur wenigen deutschen Bäckereien gelingt ein ähnlich perfektes Baguette, wie es in Frankreich an fast jeder Ecke zu bekommen ist – mit zartsplittiger, röscher Kruste und mit fluffiger, saftiger Krume. Und wo können sich Brotfreunde noch ein echtes Roggenbrot mit tagelang frisch bleibender Krume und dunkel ausgebackener, dicker, knuspriger Kruste kaufen? Was ist mit einem richtig watigen Sandwichbrot oder einem langfaserigen Butterzopf, was mit offenporigem Weizensauerteigbrot oder einem würzig-milden Graubrot mit dünner, krachender, glänzender Kruste? Und wo finden wir heute noch die hocharomatischen, satten Frühstücksbrötchen mit lockerer Krume und zarter Kruste, die wirklich Freude machen? Warum nicht einfach zu Hause backen? Neben Mehl, Wasser, Salz, Hefe- oder Sauerteig braucht es für die perfekte Krume und Kruste vor allem die passende Gare, die richtigen Techniken am Teig, eine gute Bedampfung und manch anderen Kniff. Lutz Geißlers neuestes Buch geht diesen kleinen Handgriffen mit viel Liebe

zum Detail nach. Mit den verständlichen Step-by-Step-Foto-Anleitungen gelangen die für ihre charakteristischen Krumen und Krusten bekannten Brote, Brötchen und Feingebäcke auch zu Hause authentisch und unwiderstehlich. Das Buch mit seinen in jeder Feinheit nachvollziehbaren 25 Rezepten und Varianten ist eine perfekte Anleitung für Anfänger und Brotback-Enthusiasten, wie sie diese Köstlichkeiten selbst zuverlässig nachbacken können. Die Ergebnisse machen dann nicht nur satt, sondern auch rundum glücklich.

Der vierte Brot-Bestseller in Folge – dieses Mal mit höchstem Anspruch an Krume und Kruste!

Brotbacken für zu Hause, aber auf höchstem Niveau – minutiös bebildert und erklärt

Mit umfassender PR-Unterstützung und medialer Begleitung



„Wie jetzt? Das hast du selbst gebacken?“





Prof. Dr. Stephan Martin

WIE INSULIN UNS ALLE DICK ODER SCHLANK MACHT
Wissenschaft, neuester Stand: wie Sie Ihre Fettverbrennung selbst aktivieren
 Text Prof. Dr. Stephan Martin,
 Dr. rer. nat. Kerstin Kempf,
 Dipl.-Sportwiss. Julia Rommelfanger
 272 Seiten, Format 19 x 24 cm,
 gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-193-6
 WG 1982



Insulinspiegel runter – und Sie nehmen ab!

Diese einfache Erkenntnis rückt weltweit das Wissen über Diäten und Fehlernährungen in ein anderes Licht. Warum aber der Insulinspiegel erhöht ist und wie man ihn selbst gezielt senkt, das ist das spannende Thema dieses Buches.

Bei Insulin denkt jeder sofort an Diabetes, aber Insulin macht auch die dick, die keinen Diabetes haben. Je mehr Speck auf den Hüften, umso höher ist der Insulinspiegel. Ein echter Teufelskreis!

Der renommierte Diabetologe Prof. Dr. med. Stephan Martin zeigt die Ursachen, die Menschen weltweit immer dicker machen und den Insulinspiegel hochjagen, ohne dass es jemand wirklich merkt. Mit seiner Kollegin, der Biologin Dr. Kerstin Kempf, und der Sportwissenschaftlerin Julia Rommelfanger erklärt er die spannenden Zusammenhänge und wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Biologie, Sportmedizin, Ernährungs- und Diabetesforschung – und wie die von ihnen entwickelte Methode diese Fehlsteuerung wieder rückgängig macht.

Das Buch über die Low-Insulin-Methode ist dabei so spannend wie ein Krimi. Es rückt ein Hormon ins Rampenlicht, mit dem fürstliche Gewinne erwirtschaftet werden. Die Autoren zeigen: Es gibt sie, die einfache und unkomplizierte, aber hochwirksame Ernährungsumstellung! Praktische Tipps helfen, den Insulinspiegel in einfachen Schritten zuverlässig zu senken. Die Chance auf ein Leben mit Idealgewicht rückt damit deutlich näher.

Spannendes Sachbuch mit erheblicher Brisanz und Sprengkraft

Begleitet von einer starken PR-Kampagne in TV, Radio und Print

Aufmerksamkeitsstarke Vorberichterstattung in der medizinischen Fachpresse

„Millionen Menschen machen jedes Jahr Diät, ohne zu verstehen, worauf es eigentlich ankommt.“

Insulin macht dick, auch die, die keinen Diabetes haben.

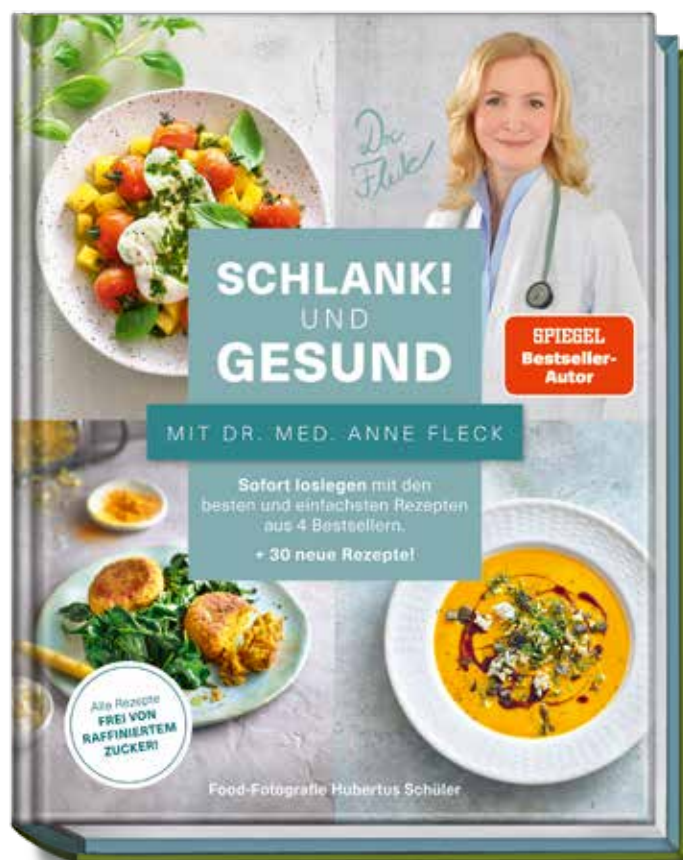
Low-Fat-Produkte wie auch Süßstoffe sind eine große Lüge der Nahrungsmittelindustrie. Sie machen langfristig eher dick und keinesfalls schlank.

Selbst Unscheinbarstes wie Emulgatoren im Kleingedruckten im Essen haben fatale Folgen für den Diätwilligen.

Wer den Insulinspiegel niedrig hält, bleibt schlank, wem er entgleist, der wird dicker.

Die Low-Insulin-Methode packt das Übel an der Wurzel und hilft angesammeltes Fett effizienter denn je abzubauen.





Bald auch als
E-Book erhältlich.

Dr. med. Anne Fleck

**SCHLANK! UND GESUND
MIT DR. MED. ANNE FLECK**
Sofort loslegen mit den besten und
einfachsten Rezepten aus 4 Bestsellern.
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing, Bettina Matthaei
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 71 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-195-0
WG 1456



Brokkoli-Quinoa-Salat mit Miso-Mandelmus-Dressing



Kichererbsensuppe mit Paprika und Estragon

**Endlich da: die besten
und einfachsten Kochrezepte
von Anne Fleck!**

Endlich schlank und gesund

Dr. med. Anne Fleck, „Doc Fleck“, Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, sagt: „Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen.“ Die beliebte Internistin und TV-Ärztin, deren Heilmethode auch im Fernsehen einem breiten Publikum bekannt ist, wurde zweimal für das beste Gesundheitskochbuch des Jahres geehrt. Grund genug, die einfachsten, schnellsten und beliebtesten Rezepte aus dem fast unerschöpflichen Repertoire von Anne Fleck in einem praktischen Band für jeden Tag zusammenzufassen. Mit dem darmgesunden und antientzündlichen Ernährungsansatz der erfolgreichen Doc Fleck Heilmethode, der Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt Anne Fleck, woran viele gescheitert sind: Überflüssige und gefährliche Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden nicht nur langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Fettleber, Demenz, Autoimmunkrankheiten und Krebs. Wer sich

eine Zeitlang nach diesen Rezepten ernährt, stoppt Zuckersucht, fettbedingte Entzündungsprozesse und Heißhungerattacken, füllt wichtige Nährstoffdepots auf und schafft es, die eigene Darmflora wieder auf schlank und gesund zu programmieren. Die Rezepte wurden mit der Spitzenköchin Su Vössing und der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei entwickelt. Sie überzeugen durch ihre ausgewogene Nährstoffbilanz bei bestem Geschmack und durch erprobte Alltagstauglichkeit.

**30 neue Rezepte plus Toprezepte von
Anne Fleck in einem Buch für nur 22,- €**

**1 Million verkaufte Bücher der Autorin
zum Thema Gesundheit und Ernährung**

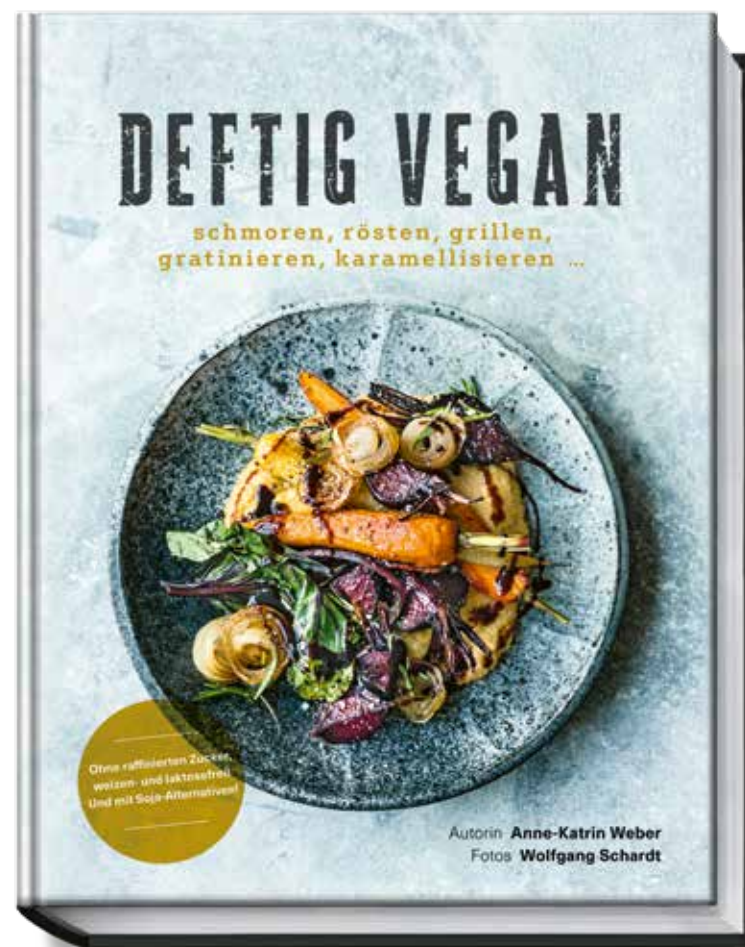
**100 % alltagstaugliche Gesundküche,
die jeden inspiriert und begeistert**



Weltklasse-Flammkuchen mit Lachs



Granatapfel-Tomaten-Salat



Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN
schmoren, rösten, grillen,
gratinieren, karamellisieren ...
Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt
192 Seiten, 120 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-198-1
WG 1455



Pitabrote mit Röstgemüse und Hummus



Kartoffelknödel mit Pilzragout

**Frisch, würzig, saftig,
opulent und dabei gesund:
Rezepte zum Niederknien!**

Vegan at its best

Anne-Katrin Weber hat in ihrer prämierten „Deftig vegetarisch“-Reihe unzählige Fans mit gut machbaren Rezepten begeistert, die alltagstauglich, aber gleichzeitig auch raffiniert sind und am Tisch überraschen. Wir im Verlag waren gespannt, was dabei herauskommt, wenn Anne-Katrin Weber ihren Fokus jetzt auf die vegane Küche legt. Das Ergebnis ist so köstlich, dass wir hier einfach nur noch Rezepte aufzählen wollen: ofengeröstete Petersilienwurzeln mit Granatapfel und Haselnüssen, Spinat mit würzig gerösteten Cashews, Rosinen und Mandelmus, Maronensüppchen mit knusprigen Croûtons und Frühlingszwiebeln, goldbraun gebackene Rosmarinkartoffeln mit Zaziki und Dicke-Bohnen-Dip, knusprige Blumenkohlsteaks mit zitroniger Kapernsalsa, ofengebackene grüne Erbsen-Falafeln mit Chipotle-Mayonnaise, Kichererbsen-Pizzette mit Kürbis, Haselnüssen und Majoran, Buchweizenblini mit Ofen-Radieschen und Miso-Joghurt-Dip, Rote-Bete-Gnocchi mit gebratenem Sprossenbrokkoli

und Macadamias, Pitabrote mit Röstgemüse und Hummus, rustikaler Linsen-Pie mit Selleriepüree, goldgelbes Safran-Biryani mit gerösteten Zwiebeln und Gurken-Raita, Brotsalat mit halb getrockneten Tomaten, Artischocken und Pinienkernen, Pulled-Jackfruit-Burger mit karamellisierten Rotweinzwiebeln, geschmorte Wirsingröllchen mit Couscous-Walnuss-Füllung. Natürlich gibt es aber auch beliebte vegane Klassiker wie Schwarze-Bohnen-Chili mit Süßkartoffeln, Quinoa und Schokolade oder Kartoffelknödel mit Pilzragout.

**Der vegane Nachfolger zu den Longsellern
aus der Deftig-vegetarisch-Reihe**

**Tophema nach wie vor: zeitgemäße pflanzliche
Küche, die auch Fleischesser überzeugt**

**Intensiv beworben über Magazine und im
veganen Partner-Netzwerk des Verlages**



Ofengeröstete Balsamico-Beten



Schoko-Espresso-Kuchen



Doc Esser

**DAS GROSSE GESUNDHEITS-
BUCH – INNERE MEDIZIN**
Alles zu Herz, Kreislauf,
Atemwegen und Darm
Text Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
352 Seiten, 28 Fotos und 39 Illus-
trationen, Format 19 x 24 cm,
gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-186-8
WG 1465



Gelassen bleiben – richtig handeln

Doc Esser ist anders, sieht anders aus. Er redet wie einer von uns. Er versteckt sich nicht hinter seinem weißen Kittel. Vielleicht erklärt das einen Teil seiner Beliebtheit beim Fernsehpublikum, wenn er in zahlreichen Sendungen im TV oder im Radio über Gesundheitsthemen spricht und verständlich erklärt, was wirklich hilft. Mit diesem Buch liefert der beliebte Oberarzt, vierfache Familienvater und ehemals erfolgreiche Rockmusiker ein echtes Standardwerk über innere Erkrankungen einerseits und die Grundprinzipien eines gesunden Lebens andererseits.

Doc Esser gibt als Facharzt für Innere Medizin, Lungenheilkunde und Herzerkrankungen im Buch in gewohnt entspannter Weise gut verständliche Antworten auf alle drängenden Fragen: Was sind die ersten Anzeichen für eine Krankheit? Wie deute ich sie richtig? Welche Therapien gibt es? Was kann jeder selbst tun gegen chronische Wohlstandserkrankungen wie Allergien, Asthma, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-,

Lungen-, Darmerkrankungen und Depressionen? Wenn Sie in diesem Buch lesen, dann können Sie in vielen Fällen erst einmal gelassener reagieren und die Symptome besser einordnen. Sie werden auch nicht mehr auf übertriebene oder irreführende Gesundheitsversprechen hereinfallen, Sie werden Krankheiten und ihre Entstehung verstehen und auch feststellen, dass viele Erkrankungen hausgemacht sind. Da dieses Buch dabei angenehm zu lesen ist, auch schon mal amüsante Stellen aufweist, hebt es sich aus der Masse anderer medizinischer Standardwerke heraus.

Starke Medienpräsenz in TV, Radio und Social Media

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2

Innere Medizin betrifft irgendwann fast jeden:
der aktuelle Stand, verständlich erklärt

Wenn aus Allergie Asthma wird

Alles rund um einen gesunden
Magen und Darm

Allergien in den
Griff bekommen

Warum **Grippe**
nicht gleich **grippaler**
Infekt ist

Rachenentzündung

Krampfadern

Diarrhoe

Asthma wegfuttern

Das gesunde
Herz

Burn-out
ist out

BROKEN HEART:

warum Herzen wirklich
brechen können

COPD: wenn die
Bronchitis chronisch wird

Gefäßverkalkung

Warum **Schnarchen**
kein Kavaliersdelikt ist

Gesunder Schlaf

Bluthochdruck
einfach weglaufen



JUBEL- PREISE

Solange der Vorrat reicht zum gebundenen Sonderpreis. Erfolgreiche Toptitel rund um gesunde Ernährung und Lifestyle – jetzt für kurze Zeit zum stark reduzierten Jubel-Preis. Alle sechs Titel sind aufwendig produziert und wunderbar fotografiert. Bisher über 35.000 verkaufte Exemplare!

Backlist at its best – die ausgesuchten Titel kommen zusammen auf weit über 200 Empfehlungen in Magazinen, Tageszeitungen und TV- und Radiosendungen.

Wir freuen uns auf Ihre Order!

Bestes Kochbuch 2017
„Vegetarisch/Vegan“

12,99€
29,95€



LAST MINUTE VEGETARISCH

Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-129-5, WG 1455, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)



12,99€
22,00€

SHAKE IT EASY

Nic Shanker, Anja Tanas, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-154-7, WG 1458, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)



9,99€
29,95€

RAN AN DEN SPECK

Helmut Gote und Prof. Dr. Ingo Froböse, 256 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-082-3, WG 1455, 9,99 EUR (D), 10,30 EUR (A)



9,50€
19,95€

IN LOVE WITH VEGAN

Dimitria Nacos, 192 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-099-1, WG 1455, 9,50 EUR (D), 9,80 EUR (A)



12,99€
29,95€

EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.

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



9,99€
29,95€

LOW CARB VEGETARISCH

Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-146-2, WG 1456, 9,99 EUR (D), 10,30 EUR (A)

TOPSELLER 2020



28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



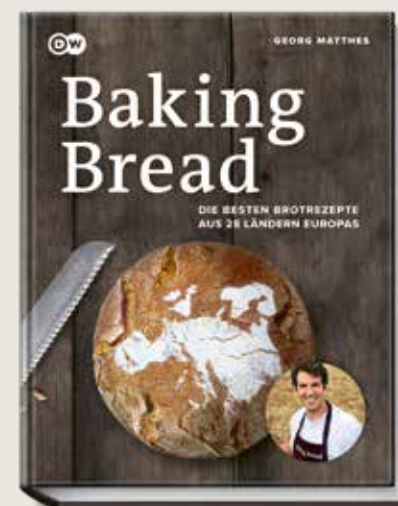
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)



22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)





Nach einem halben Jahr schon
in der 5. Auflage!

Martina und Moritz

**Ein Tag ohne Kartoffelsalat
ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag**
Unsere 100 liebsten Kartoffelsalat-Variationen
Text: Martina Meuth und Bernd
„Moritz“ Neuner-Duttenhofer
Fotografie: Hubertus Schüler
256 Seiten, 125 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-187-5
WG 1455



» 10.000
verkaufte Bücher «

Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen

UND FERTIG!
**Zeit, Geld und Nerven sparen im
Haushalt – Das Willicks-Prinzip**
Text: Yvonne Willicks,
Stefanie von Drathen
320 Seiten, 56 Fotos, 40 Illustrationen
Format 19 x 24 cm,
gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-184-4
WG 1412



Coverfoto: WDR/Stephan Pickis

Ein Leben ohne Kartoffelsalat? Unvorstellbar!

„Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist in kulinarischer Hinsicht ein verlorener Tag!“, meinen Martina und – ganz besonders – Moritz. Von einem Buch „Meine 10.000 liebsten Kartoffelsalate“ träumte Moritz schon lange. Nun sind es „nur“ 100 Rezepte geworden, doch die sind für den Kartoffelfan eine echte Offenbarung und an Abwechslung kaum zu überbieten.

Kartoffelsalat ist für viele Menschen ohnehin ein Leibgericht – und wird doch stets gleich zubereitet. Dabei verträgt sich unsere geliebte Kartoffel eigentlich mit allem, ist eine perfekte Basis für geschmackliche Vielfalt. Mit verschiedenen Essigen und Ölen, feinen Mayonnaisen, heimischen und exotischen Kräutern, Saucen, Gewürzen, Senfsorten und Würzzutaten aus aller Welt erzielen die beiden mannigfache Variationen. Fest- oder mehligkochend, heiß, lauwarm oder kalt geschält und angemacht? Bereits mit diesen Nuancen fallen die Ergebnisse für den Kenner höchst unterschiedlich aus. Martina und Moritz komponieren Kartoffelsalate gekonnt zu köstlich-innovativen Beilagen, raffinierten Vorspeisen und leichten Hauptgerichten – mit Gemüse, Eiern, Käse, Fleisch, Geflügel, Wild und Innereien, Fisch und Meeresfrüchten.



Kartoffelsalat mit Thai-Kokos-Curry



Kartoffelsalat mit grünen Bohnen

Alles Wissen, alle Tipps und Tricks in einem Buch

In ihrem neuen Buch „Und FERTIG!“ erklärt die Hauswirtschaftsmeisterin alles, was man über effiziente Haushaltsführung wissen muss. Die Themen reichen von Putzen über Wäschewaschen bis Küchenhygiene. Yvonne Willicks zeigt auf unterhaltsame Art, wie sich im Haushalt unkompliziert und ohne viel Aufwand Zeit, Geld und Nerven sparen lassen. Wie putze ich Fenster schnell und streifenfrei? Welche Reiniger oder Waschmittel sind notwendig? Wie müssen Haushaltsgeräte gepflegt werden? Wie entfernt man Flecken wirklich? Und wie schaffe ich das zeitlich überhaupt? All diese Fragen beantwortet die beliebte Fernsehmoderatorin und Mutter von drei Kindern auf charmante Weise in diesem Standardwerk für jeden Haushalt – mit vielen Fotos und Grafiken. Yvonne Willicks ist überzeugt: Mit hilfreichen Hintergrundwissen, guter Vorbereitung und ein bisschen Übung bekommt jeder seinen Haushalt schnell in den Griff.





Hohe mediale Aufmerksamkeit

Dr. med. Franziska Rubin

DIE BESTEN HAUSMITTEL Was wirklich hilft

Text Dr. med. Franziska Rubin,
Gudrun Strigin
Fotografie Judith Büthe
464 Seiten, 190 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-191-2
WG 1465



Bestseller! Über
50.000 verkaufte Exemplare

Niko Rittenau

VEGAN-KLISCHEE ADE! Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung

Text Niko Rittenau
512 Seiten, Format 17 × 24 cm,
gebunden

26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-189-9
WG 1455



Wer heilt, hat recht. Wer natürlich heilt, erst recht!

Hausmittel heilen und lindern zuverlässig vielfältige Beschwerden. Sie wirken sanft und ohne Nebenwirkungen. Oft sind sie seit Generationen erprobt und für die Anwendung in nahezu jedem Alter empfohlen. Dr. med. Franziska Rubin, bekannte Ärztin aus dem TV und Bestsellerautorin populärer Medizinbücher, erklärt in diesem neuen Standardwerk den Umgang und die Wirkung erprobter Hausmittel – leicht verständlich zur Selbstanwendung.

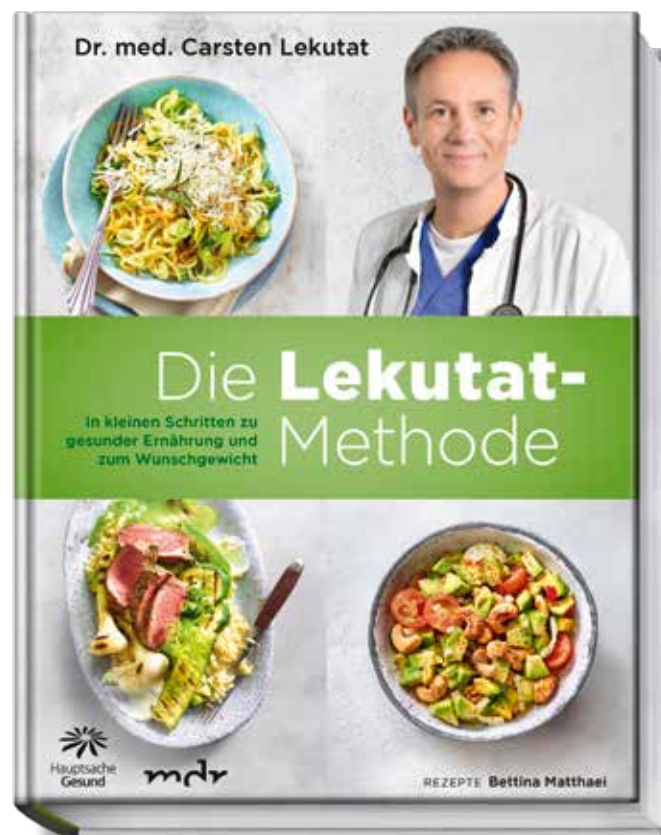
Inhalieren von Kamille bei Erkältung, Wadenwickel bei Fieber und Eibischsirup bei Hustenreiz zählen zu den bekanntesten Hausmitteln. Doch es gibt unzählige mehr. Viele davon sind in anderen Kulturkreisen entstanden und erst seit einigen Jahren in unserer Hausmedizin angekommen. Mehr als 50 Beschwerdebilder lassen sich positiv mit Hausmitteln, Pflanzenheilkunde, Traditioneller Chinesischer Medizin, Kneipp-Güssen oder Wickeln beeinflussen. Das ist nicht nur kostengünstig, sondern verkürzt den Verlauf von Krankheiten und hilft, Medikamente zu reduzieren und die eigenen Abwehrkräfte zu stärken.



Etabliertes Standardwerk für gesundheitsbewusste Pflanzenköstler

„Vegan-Klischee ade!“ räumt evidenzbasiert mit den häufigsten Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung auf. Wissenschaftlich fundiert, aber allgemein verständlich, beantwortet das Buch wichtige Fragen zur Versorgung mit essentiellen Nährstoffen und entkräftet weit verbreitete Mythen über die pflanzliche Ernährung: Woher erhält man ganz ohne Milchprodukte genügend Kalzium, ohne Fisch ausreichend Omega-3-Fettsäuren und wie steht es um das Dauerthema Vitamin B12? Welche pflanzlichen Lebensmittel sind besonders reich an Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Jod und Selen und woher bekommen Veganer gänzlich ohne tierische Produkte genügend Protein?

Die Quellen der vielfältigen Vegan-Klischees werden hierbei ausführlich untersucht und unvoreingenommen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Enthält Soja wirklich Östrogene, die schädlich für Männer sein können und Brustkrebs bei Frauen begünstigen? Wirkt Fruchtzucker im Obst gesundheitlich abträglich und sind Nüsse tatsächlich Dickmacher? Schadet Gluten im Getreide und was hat es mit den angeblich toxischen Antinährstoffen in Hülsenfrüchten auf sich? All diese und viele weitere Vorurteile werden basierend auf der aktuellen Studienlage objektiv und undogmatisch erläutert.



Der Nachfolger-Titel unseres Bestsellerautors

Dr. med. Carsten Lekutat

DIE LEKUTAT-METHODE
In kleinen Schritten zu gesunder
Ernährung und zum Wunschgewicht
Text Dr. med. Carsten Lekutat
Rezepte Bettina Matthaei
Fotografie Matthias Hoffmann
168 Seiten, 50 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-180-6
WG 1456



Von der beliebten „Zuhause im Glück“- Moderatorin

Eva Brenner

**MEINE BESTEN DIY-PROJEKTE
FÜR GARTEN UND BALKON**
Draußen schöner wohnen: Beleuchtung,
Sichtschutz, Möbel, Accessoires,
Hochbeete, Deko ...
Idee, Konzept und Design Eva Brenner
Designausgestaltung und Umsetzung
Eva Brenner, Nina Terhardt
Text und Beschreibungen Volker Michael
Fotografie Volker Michael, Justyna Schwertner
184 Seiten, 380 Fotos,
Format 24,5 x 24,5 cm, gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-156-1
WG 1418



Ganz nebenbei erfolgreich abnehmen

Carsten Lekutat zählt zu den bekanntesten deutschen Ärzten und ist seit vielen Jahren erfolgreicher Moderator der TV-Sendung „Hauptsache Gesund“. Sein Weg, der ihm geholfen hat, selbst mehr als 20 Kilo abzunehmen, ist verblüffend einfach und erfolgreich. Abnehmen ist für ihn eine Herausforderung ähnlich einem Marathonlauf gewesen. Und auch den, so sieht es Carsten Lekutat, geht man nicht direkt als Ganzes an und nicht mit übertriebenen Zwischenzielen. Sein Weg ist der der kleinen, machbaren Schritte. Auf diese Weise begann er, langsam Ungesundes durch Gesundes zu ersetzen, mal hier, mal da etwas wegzulassen und so langsam, aber mit Hartnäckigkeit die Kalorien- und Kohlenhydrataufnahme herunterzufahren. Keiner seiner vielen kleinen Schritte war dabei für sich gesehen eine allzu große Herausforderung. Genuss stand auch weiterhin ganz vorn, nur eben dann nach und nach mit anderen, gesünderen Lebensmitteln und einer besonders raffinierten eigenen Zubereitungsmethode. Inzwischen haben viele seiner Patienten mit seiner Methode bewiesen, dass das eine Lösung für viele sein kann, die vorher gescheitert sind.



Do-it-yourself-Ideen, die jeden begeistern

Seit vielen Jahren begeistert Eva Brenner, Innenarchitektin, ein Millionenpublikum mit ihren Ideen. Mit viel Leidenschaft findet sie überraschende und schöne Lösungen für alles rund um das Haus und den Garten. Darüber hinaus entwirft die Designerin Möbel und Accessoires, die sie am allerliebsten auch selbst baut. Mit von der Partie war dieses Mal ihre Freundin, die Industrie- und Möbeldesignerin Nina Terhardt. Eva Brenners Credo: „Ich freue mich riesig, wenn andere richtig staunen und ich sagen kann, dass es selbst gebaut ist.“ Für dieses Buch hat Eva Brenner Lieblingsobjekte für den Garten entworfen, die sich anhand der Step-by-Step-Anleitungen zu Hause selbst umsetzen lassen. Die Auswahl im Buch zeigt, dass es ihr darum geht, dekorative Objekte mit einem praktischen Nutzen zu verbinden. So sorgen die einen für tolles Licht, die anderen eignen sich perfekt für die nächste Gartenparty oder machen sich als eleganter mobiler Sichtschutz nützlich. Zum Trendthema „Upcycling“ setzt sie geschickt Altes und Gebrauchtes ein, beispielsweise alte Waschmaschinentrommeln, das Innenleben von Thermoskannen oder einfach alte Ledergürtel.





Unser Bestseller der Herzen

**Jörg Reuter,
Manuela Rehn**

UNSER KULINARISCHES ERBE
Lieblingsrezepte der Generation
unserer Großeltern
Text Jörg Reuter, Manuela Rehn
Fotografie Caro Hoene, Joerg Lehmann
320 Seiten, 272 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-185-1
WG 1453



» Über **50.000**
verkaufte Bücher «

Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE
Wenig Aufwand, viel Genuss
Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüler,
Kay Johannsen
192 Seiten, 76 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-162-2
WG 1455



Rezepte aus der Heimatküche unserer Großelterngeneration

Nach dem großen Erfolg des Buches „Wir haben einfach gekocht“ hat sich das Autorenteam ein zweites Mal auf eine intensive Reise quer durch Deutschland begeben, um mit alten Menschen über die Rezepte ihrer Heimat zu sprechen und diese gemeinsam mit ihnen zu kochen. Dieses Mal wurden die Autoren vor Ort von je einem Spitzenkoch mit Lust an der Region begleitet, um die Geheimnisse der traditionsreichen Gerichte ein für alle Mal für die nächsten Generationen niederzuschreiben und zu bewahren. „Unser kulinarisches Erbe“ ist jedoch mehr als nur eine Rezeptsammlung: Das Buch porträtiert diese Reise und hält die vielen schönen, berührenden Gespräche und Erlebnisse fest, die die alten Menschen, die Köche und die Autoren miteinander verbinden. Es geht um Neugierde, um Fachsimpeln, um gemeinsame Tradition und um die Lust, Traditionen aufleben oder daraus auch etwas ganz Neues entstehen zu lassen.

94 emotional verwurzelte Gerichte wurden für dieses Buch mit den Seniorinnen und Senioren gemeinsam ausgesucht, niedergeschrieben und gemeinsam vor Ort zubereitet – begeistert besprochen in unzähligen Medien!



Birnen, Bohnen und Speck



Badische Scherben

Schnell und einfach als Passion

Der Tag war stressig und nun sollen Sie auch noch frisch kochen? Die Feierabend-Blitzrezepte des Starkochs Christian Henze sind jetzt genau das Richtige.

Jahrzehntelang hat er in dieser Kochdisziplin brilliert. Als Leibkoch von Gunter Sachs – berühmter Firmenerbe und Ehemann von Brigitte Bardot – musste er zu jeder Tages- und Nachtzeit in der Lage sein, mal eben was auf den Tisch zu zaubern, wenn der Chef überraschend mit Gästen auftauchte. Schon damals ging es um die Königsdisziplin des Kochens: schnell und aus vorhandenen Zutaten etwas Genussvolles zubereiten.

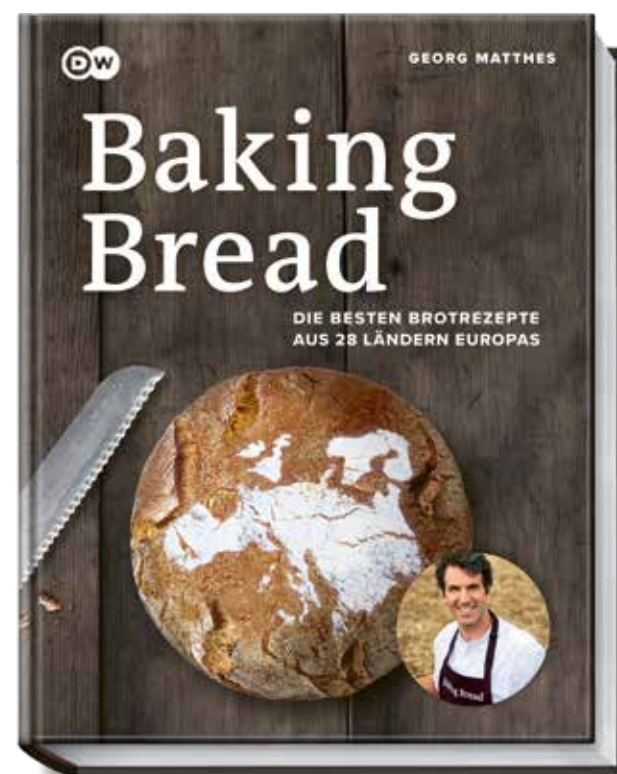
Diesem Motto folgend bleibt der Einkaufszettel mit nur fünf Zutaten wirklich kurz. Nur echte Standards wie Salz, Pfeffer, Öl, Senf und Mehl werden vorausgesetzt. Das ist einfach und unkompliziert, aber bei Christian Henze eben trotzdem richtig lecker. Bis heute gibt es für ihn auch nach einem harten Tag nichts Schöneres, als mit dem Duft und Genuss eines seiner Lieblingsrezepte den Feierabend einzuläuten.



Süßkartoffelragout BBQ-Style



Chicken Fingers
mit Asia-Spagel



Unser **Überraschungserfolg des Jahres!**

Georg Matthes

BAKING BREAD
Die besten Brotrezepte aus 28 Ländern Europas
Text: Georg Matthes
Fotografie: Lisa Nieschlag
208 Seiten, 167 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-176-9
WG 1457



» **25.000**
verkaufte Bücher «

Lutz Geißler

DIE BESTEN BROTREZEPTE FÜR JEDEN TAG
Mit illustrierten, einfachen Backanleitungen und vielen nützlichen Tipps!

Text: Lutz Geißler
Illustrationen: Sandra Weihe
Fotografie: Hubertus Schüler
208 Seiten, 53 Fotos, mit vielen
Step-by-Step-Fotos und Illustrationen
Format 19 x 24 cm,
gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-181-3
WG 1457



Die Brotklassiker aus 28 Ländern der EU

Wie wäre es mit Kaisersemmeln aus Österreich, einem fluffigen Dinkelbrot aus Belgien, buttrig-hefigem Rosinenbrot aus Luxemburg oder einem portugiesischen Maisbrot? Brot kommt überall in Europa selbstverständlich täglich auf den Tisch. Es verbindet Land und Leute. Und doch backt jedes Land sein eigenes. Dabei sagen Zutaten und Zubereitung viel über das Land aus – viel mehr als nur die Reaktion von Wasser, Mehl und Hefe. Auf seiner kulinarischen Reise durch die EU backt sich Politik-Korrespondent und Backfan Georg Matthes in diesem Buch mit viel Spaß und Wortwitz durch 28 europäische Staaten. Dabei verrät der passionierte Bäcker nicht nur die Geheimnisse der landestypischen Rezeptklassiker, sondern ganz nebenbei auch spannende Details über Politik, Wirtschaft und Kultur des jeweiligen Landes. Das Rezept ist dabei der rote Faden, der vorbei an den typischen Klischees des Landes über das politische Personal zu den aktuellen Herausforderungen in der EU führt. Bakerman Georg Matthes liefert dazu sein satirisches Gedankenfutter und am Ende ein leckeres Brot, das jeder nachbacken kann.



Weizenmischbrot (Deutschland)

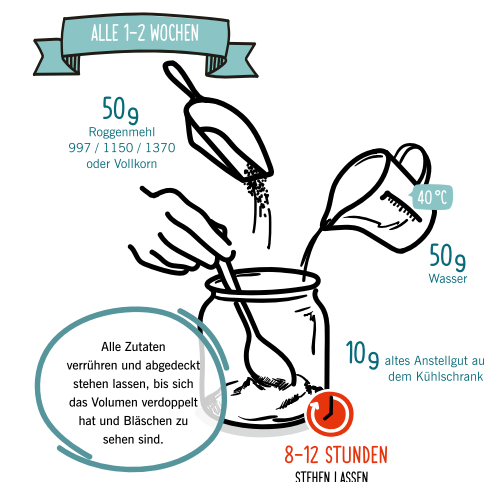


Kaisersemmel (Österreich)

Einfach für alle

Brot backen kann ganz einfach sein, wenn man nur genau weiß, was zu tun ist. Das gilt selbst dann, wenn es um Brote mit höchstem Anspruch an Geschmack, Aussehen und Bekömmlichkeit geht. Die Tücke steckt hier jedoch, neben präzisen Zutatenlisten, oft in kleinen, besonderen Handgriffen und Knettechniken, bei denen es eben nicht egal ist, wie man sie ausführt, und auch nicht egal, wann.

Bestsellerautor Lutz Geißler und die brotbackbegeisterte Designerin Sandra Weihe haben für dieses Buch ein Konzept entwickelt, mit dem wirklich jeder auch im Alltag sicher zum perfekten eigenen Brot kommt. Entwickelt wurden dafür Rezepte, die vom Zeitplan auch in einem normalen Familienalltag umsetzbar sind. Mit präzisen Step-Fotos sind hier alle Handgriffe problemlos nachzumachen. Eine übersichtliche illustrierte Tafel hilft darüber hinaus dabei, dass Rezepte später ohne erneutes Lesen wiederholt werden können. Belohnt wird das nicht nur mit hinreißenden Backergebnissen, sondern auch mit unübertroffener Bekömmlichkeit durch die lange Teiggärung über Tag oder über Nacht.





» 75.000
verkaufte Bücher «

Lutz Geißler

**BROT BACKEN IN PERFEKTION
MIT SAUERTEIG**
Vollendete Ergebnisse
statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 214 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-139-4
WG 1457

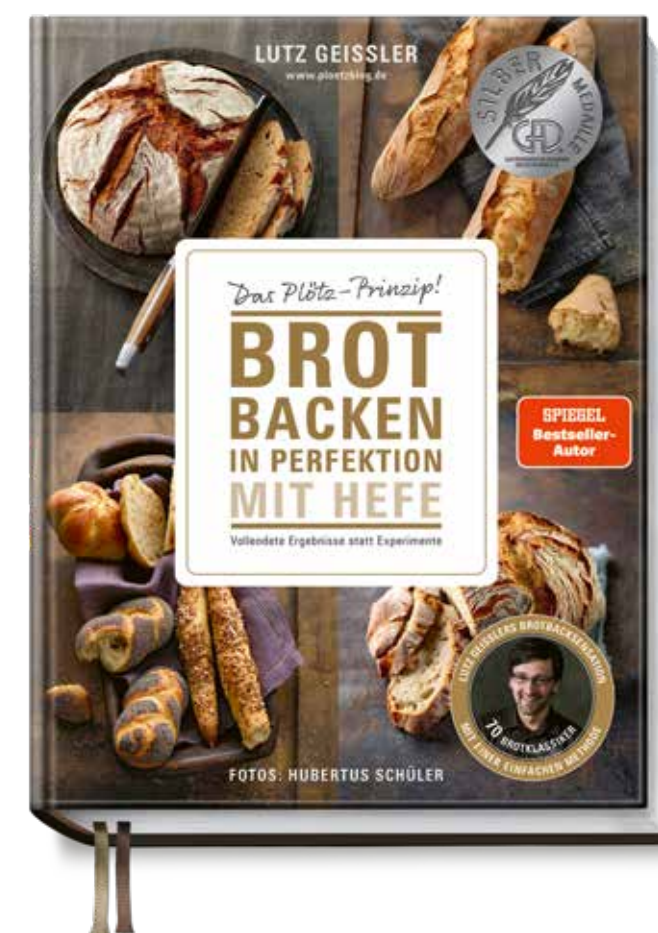


Bestseller!
Über 100.000
verkaufte Exemplare

Lutz Geißler

**BROT BACKEN IN PERFEKTION
MIT HEFE**
Vollendete Ergebnisse statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 200 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU
und 2 Lesebändchen

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-104-2
WG 1457



Der denkbar einfachste Weg zu wirklich perfekten Sauerteigbrotten

Das Plötz-Prinzip für Hefebrote ist bereits ein Bestseller. Nun legt „Backpapst“ Lutz Geißler mit Sauerteigbrotten für Einsteiger nach. Mit seinen äußerst präzisen Rezepten und ein paar einfachen Tricks ist noch nicht einmal eine Knetmaschine für ein perfektes Backergebnis notwendig. Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen. Lutz Geißler stellt die gängige Sauerteigbäckerei auf den Kopf. So verwendet er nur kleinste Mengen an Sauerteig und gibt den Teigen mindestens 24 Stunden Zeit zum Reifen. Innerhalb eines für den Alltag äußerst praktischen Zeitfensters von 12 und 24 Stunden werden alle Arbeitsschritte in wenigen Minuten erledigt. 60 Klassiker mit Sauerteig wie Roggenbrot, Schusterjungen, Schrotbrot oder Pumpernickel, aber auch Rezepte aus Weizen und Dinkel, komplett ohne Zusatz von Backhefe, etwa für Baguettes, Ciabatta oder Frühstücksbrötchen, gelingen aufs Feinste. Selbst Süßes wie Milchbrötchen, Kuchen, Brioche und Franzbrötchen lässt sich mit Sauerteig in Perfektion backen. Mit präzisen Anleitungen gelingt alles wie von selbst und überzeugt mit wunderbarer Kruste, lockerer Krume und bester Bekömmlichkeit.



Möhren-Kartoffel-Brot



Ciabatta

Und genau so bekommen Sie es selbst hin!

Die Lust am Brotbacken steht und fällt mit den eigenen Erfolgen. Diese hängen jedoch nicht vom Schwierigkeitsgrad der Rezepte ab, sondern vor allem von der Genauigkeit der Beschreibung der Handgriffe. Bei diesem Buch war es das erklärte Ziel, perfekt aussehendes, schmackhaftes Brot mit einfachsten Mitteln herzustellen.

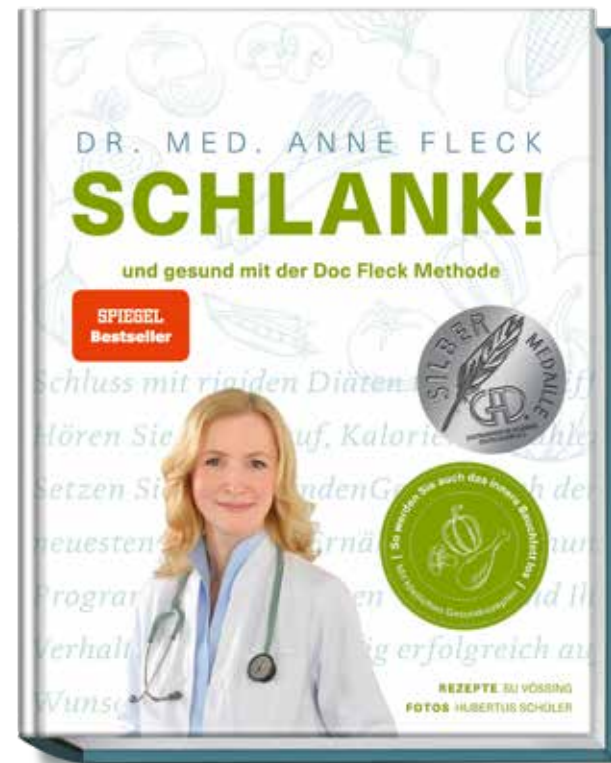
Lutz Geißler, erfolgreichster deutschsprachiger Brotbackbuch-Autor, hat die Rezepte präzise für die einfachen Bedingungen zu Hause angepasst. Die Ergebnisse können nicht nur optisch mühelos mit Broten aus der Bäckerei mithalten, sondern sind frei von jeglichen Zusätzen und geschmacklich unübertroffen. Die beiden Grundteige, die auch ohne Knetmaschine funktionieren, reifen einfach bei Raumtemperatur mit winzigen Hefemengen in etwa 24 Stunden. Gebacken wird in einem Topf oder auf Blechen im Ofen. So lassen sich zu Hause Weizen und Dinkel, auch mit Zusatz eines Roggenanteils, unerwartet perfekt verarbeiten. Mit den präzisen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingen die schönsten Krusten und die grobporige Krume wie von selbst.



Zwiebelbrot



Butterhörnchen



» **165.000**
verkaufte Bücher «

Dr. med. Anne Fleck

SCHLANK!
und gesund mit der
Doc Fleck Methode
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
304 Seiten, 55 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-140-0
WG 1456



» Der Nachfolger des Nr.-1-
Bestsellers Schlank! «

Dr. med. Anne Fleck

SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE
Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode
Das Kochbuch für alle, die wenig Zeit haben
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Bettina Matthaai
Fotografie Hubertus Schüler
208 Seiten, 100 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-160-8
WG 1456



SCHLANK! Der Durchbruch in der Ernährungsforschung

Dr. med. Anne Fleck, renommierte Ernährungsmedizinerin sowie Bestsellerautorin, behandelt Patienten nach aktuellsten Erkenntnissen von Medizin und Ernährungswissenschaft. Mit einer kohlenhydratarmen, anti-entzündlichen Ernährung, die Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt ihr, woran viele gescheitert sind: Überflüssige Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Demenz und Krebs. Gerade hat die PURE Study mit 135.000 Menschen aus 18 Ländern gezeigt, dass Fett nicht fett macht, dass aber übermäßig verzehrte Kohlenhydrate unzählige gesundheitliche Komplikationen verursachen. Als Folge entwickeln sich äußere oder innere Fettdepots mit hoher hormoneller Aktivität, die chronische Entzündungsprozesse im Körper in Gang setzen. Die gute Nachricht: Seit Kurzem ist belegt, dass man diese Prozesse durch eine Ernährungsumstellung wieder umkehren kann. Das Buch zeigt, wie das gelingt, und bietet wunderbare Rezepte, die die Autorin mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelt hat.



Herzhafte Feldsalat- und Rote-Bete-Bowl



Roastbeef-Röllchen mit grünen Bohnen

Die Wunderwaffe gegen Fettdepots

Mit „SCHLANK! für Berufstätige“ können Sie jetzt ganz einfach und zeitsparend Fettpolster schmelzen lassen, gleichzeitig eine gesundheitlich wichtige Darmsanierung durchführen und auch alle wichtigen Nährstoffdepots im Körper auffüllen. Um diese Ziele zu erreichen, wurden spezielle Rezepte mit optimaler Nährstoffzusammensetzung und gut verfügbaren Zutaten entwickelt, die darüber hinaus eine besondere Eignung für den Alltag von Berufstätigen haben.

Alle Rezepte wurden von der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaai, einer sehr erfahrenen Buch- und Rezeptautorin, auf Herz und Nieren geprüft und gewissenhaft nachgekocht. So ist ein Kochbuch entstanden, das in einzigartiger Weise praxiserprobt und alltagstauglich ist. Die Doc Fleck Methode, die nicht nur entzündliche Prozesse im Körper deutlich senkt, sondern auch langfristig die Kalorienaufnahme über ein neu aufgebautes Darmmilieu reduziert, ist im Buch in einer Übersicht noch einmal anschaulich zusammengefasst und um praktische Tipps für den beruflichen Alltag ergänzt.



Süßkartoffel-Fisch-Curry
mit Zitronengras



Hirsecurry-Pfanne
mit Lammfilet und Würzjoghurt



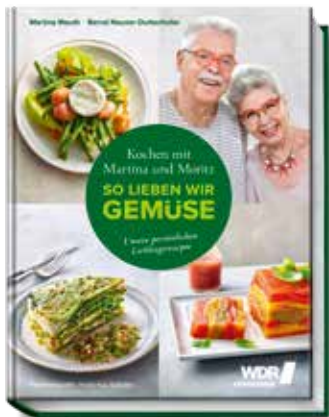
MEIN ALLGÄU-KOCHBUCH
Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-190-5,
WG 1454, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



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



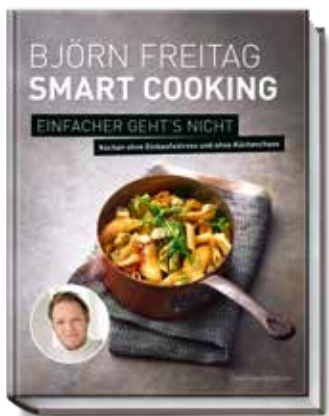
**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ
– DAS BESTE AUS 30 JAHREN**
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neu-
ner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-157-8,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ
– SO LIEBEN WIR GEMÜSE**
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neu-
ner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-177-6,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



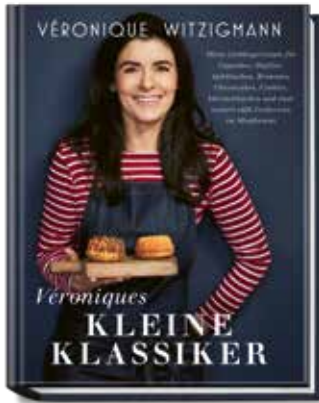
BJÖRN FREITAG – SMART COOKING
Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-128-8,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



EINFACH UND KÖSTLICH
Björn Freitag, 160 Seiten, Hardcover,
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-109-7,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



AUTHENTIC PHỞ
Simi und Stefan Leistner, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-166-0,
WG 1454, 18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



VÉRONIQUES KLEINE KLASSIKER
Véronique Witzigmann, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-149-3,
WG 1457, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



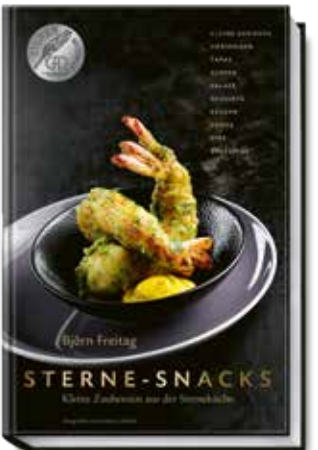
STAATS' GEHEIMNISSE
Stephan Staats, Martin Lagoda,
288 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-106-6, WG 1454,
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



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



REZEPTE FÜR MEHR WEINGENUSS
Bettina Matthaei, Dagmar Ehrlich,
176 Seiten, Hardcover, 16 × 25 cm,
ISBN 978-3-95453-138-7, WG 1458,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



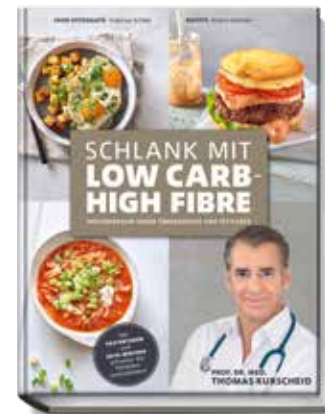
STERNE-SNACKS
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,
23 × 34,5 cm, ISBN 978-3-938100-26-4,
WG 1455, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



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)



WORKSHOP WÜRZEN
Bettina Matthaei, 240 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-107-3,
WG 1453, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



SCHLANK MIT LOW CARB – HIGH FIBRE
Prof. Dr. Thomas Kurscheid,
216 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-179-0, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



LOW CARB – NEUESTER STAND
Prof. Dr. Thomas Kurscheid,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-161-5, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 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)



LAUF DICH FIT – DAS KOCHBUCH
Christian Henze, 176 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-165-3,
WG 1440, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2017
„Gesunde Küche“



DIE 50 GESÜNDESTEN 10-MINUTEN-REZEPTE
Herausgeber Dr. Christian Harisch,
Text Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-103-5, WG 1456,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE
Text 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)



DIE VEGETARISCHE FÜNF-ZUTATEN-KÜCHE
Pasta mit Radicchio, Feigen und Gorgonzola

DIE VEGETARISCHE FÜNF-ZUTATEN-KÜCHE
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-164-6, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



LIVE FAST. EAT WELL.
Denise Renée Schuster,
224 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-174-5, WG 1456,
24,00 EUR (D), 24,70 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)



STRONGFOOD – DAS KOCHBUCH
Prof. Dr. Ingo Froböse,
224 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-127-1, WG 1456,
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



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



**DIE GESUNDKÜCHE:
NEUESTER STAND**
Herausgeber Dr. Christian Harisch,
Text Dr. med. Anne Fleck,
264 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-092-2, WG 1456,
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



KOCHEN IST DIE BESTE MEDIZIN
Su Vössing, Bettina Snowdon,
304 Seiten, Hardcover, 22 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-037-3, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



BABYBEIKOST
Josephine Bayer, Nina Bott,
176 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-141-7, WG 1455,
16,95 EUR (D), 17,50 EUR (A)

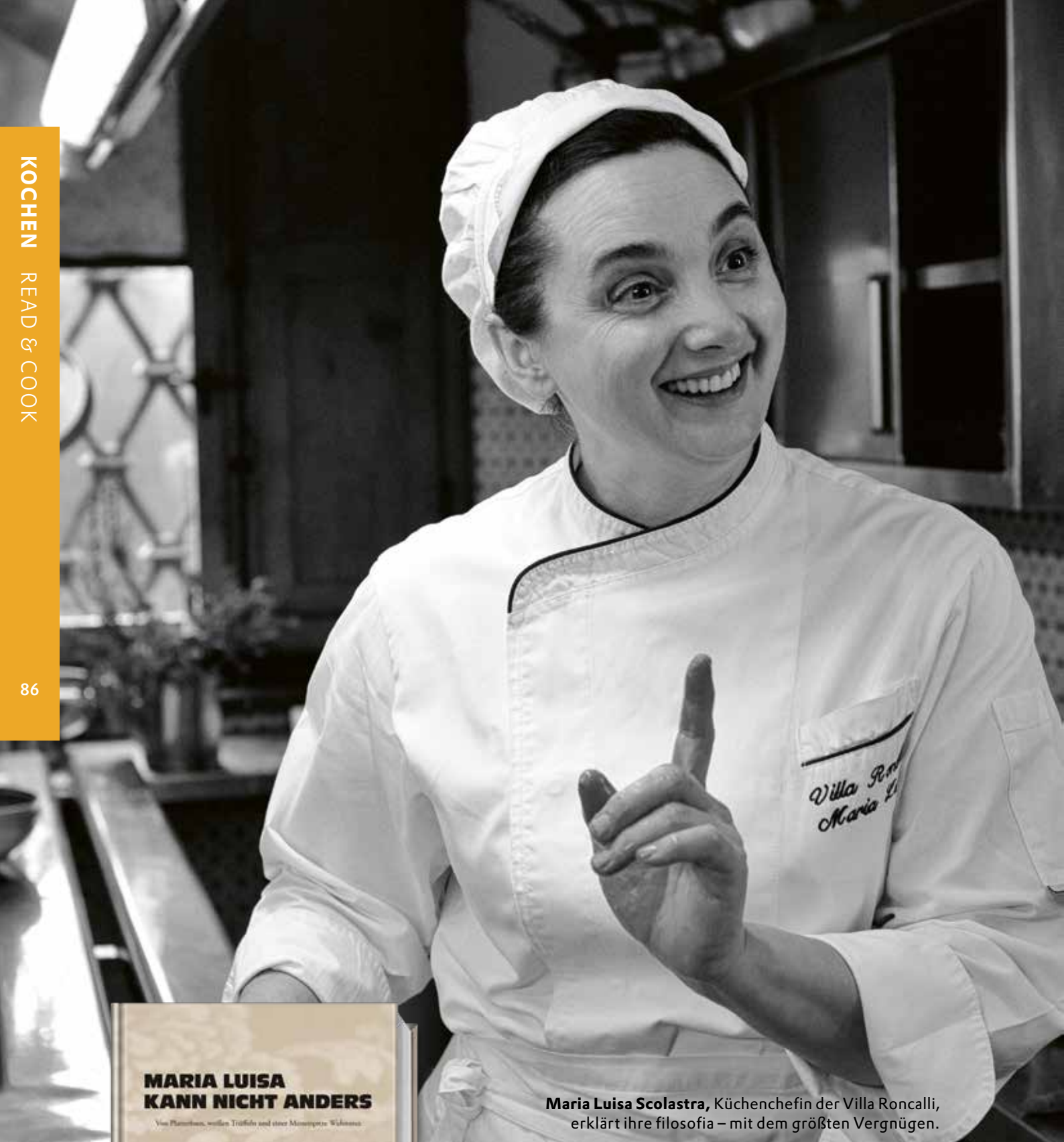


STREET FOOD
Anne-Katrin Weber,
216 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-069-4, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DEFTIG VEGETARISCH
Anne-Katrin Weber,
220 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-017-5, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

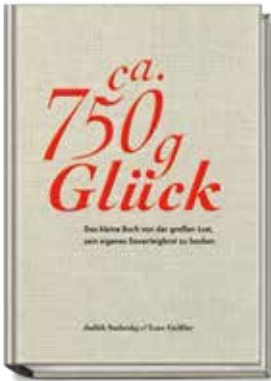




Maria Luisa Scolastra, Küchenchefin der Villa Roncalli, erklärt ihre filosofia – mit dem größten Vergnügen.



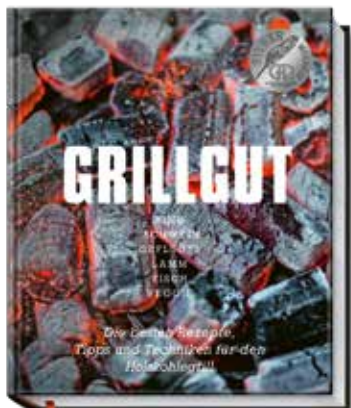
MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Judith Stoletzky, Maria Luisa Scolastra,
420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



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



GRILLGUT
Angelo Menta, 344 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-074-8,
WG 1455, 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



RAUCHZEICHEN
Angelo Menta, 192 Seiten, Hardcover
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-018-2,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DIE LETZTEN HELDENTATEN AM HERD
Angelo Menta, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-80-6,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



YOGA WHILE YOU WAIT
Der Stuhl – Warten auf den Nächsten.



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)

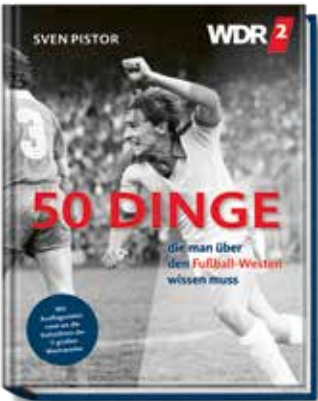
» Und läuft ... und läuft!
Schon 25.000-mal verkauft! «



2 FÜR 300
Tamina Kallert, 192 Seiten,
Hardcover, 19 × 24 cm, WG 1312,
ISBN 978-3-95453-183-7,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



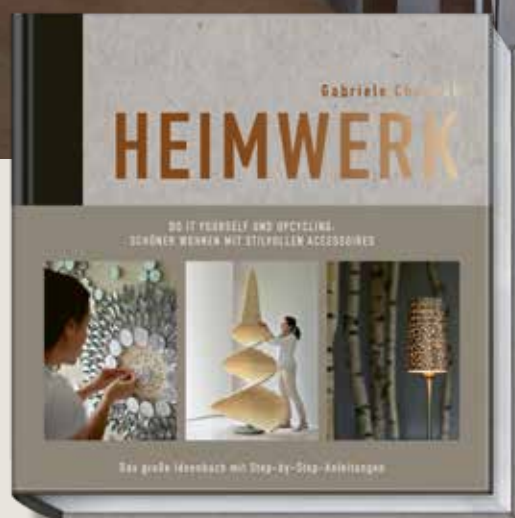
RICHTIG FALSCH ARBEITEN
Fabian Kendzia und Lorenz Ritter,
140 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-173-8, WG 1784,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



**50 DINGE, DIE MAN ÜBER DEN
FUSSBALL-WESTEN WISSEN MUSS**
Sven Pistor, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-136-3,
WG 1191, 14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



ARBEIT
Emanuel Eckardt, 240 Seiten,
Hardcover, Leineneinband, 27 × 31 cm,
ISBN 978-3-938100-94-3, WG 1350,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



HEIMWERK

Gabriele Chomrak,
240 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-087-8, WG 1418,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



HÄKEL-STREET-STYLE

Thomas Jaenisch, Felix Rohland,
184 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-034-2, WG 1412,
14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



» Pflanzenheilkunde für zu Hause «

Heilkräuter selbst einsetzen

Pfefferminzöl zeigt in der äußerlichen Anwendung bei Verspannungskopfschmerzen eine vergleichbare Wirkung wie eine Gabe von 1.000 mg Acetylsalicylsäure. Verblüffend! Das Thymol im Thymian wiederum ist so stark antimikrobiell, dass es als Versuch einer Maßnahme vor Antibiotikagabe, beispielsweise bei Atemwegsinfekten, zunächst alternativ eingesetzt werden kann. Mit Extrakten des Johanniskrauts, der Kapuzinerkresse oder der Brennnessel können neurologische oder urologische Beschwerden gelindert werden, immer vorausgesetzt, dass der Anwender sich vorher entsprechend informiert oder sich mit der Ärztin oder dem Arzt seines Vertrauens bespricht.

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, prominenter Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Weltmedizin zwischen Hightech und Naturheilkunde, zeigt in diesem anwenderfreundlich gestalteten

Standardwerk gemeinsam mit seiner Tochter Friederike Grönemeyer, Heilpraktikerin und Psychologin, wie man Heilkräuter zu Hause selbst richtig einsetzt. Das Buch konzentriert sich dabei auf Heilkräuter, die besonders wirksam, gut erforscht und von nationalen und internationalen Kommissionen und Institutionen wie der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben und empfohlen werden oder in medizinische Leitlinien aufgenommen wurden. Die beiden Autoren plädieren besonders dann für den Einsatz von Heilpflanzen, wenn es um Vor- und Nachsorge sowie die Therapiebegleitung geht. Die heilsame Wirkung soll hier nicht die Schulmedizin ersetzen, sondern den Heilungsprozess fördern, unterstützen und gegebenenfalls die Medikamentengabe sinnvoll eindämmen oder präventiv genutzt werden.

**SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN**

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



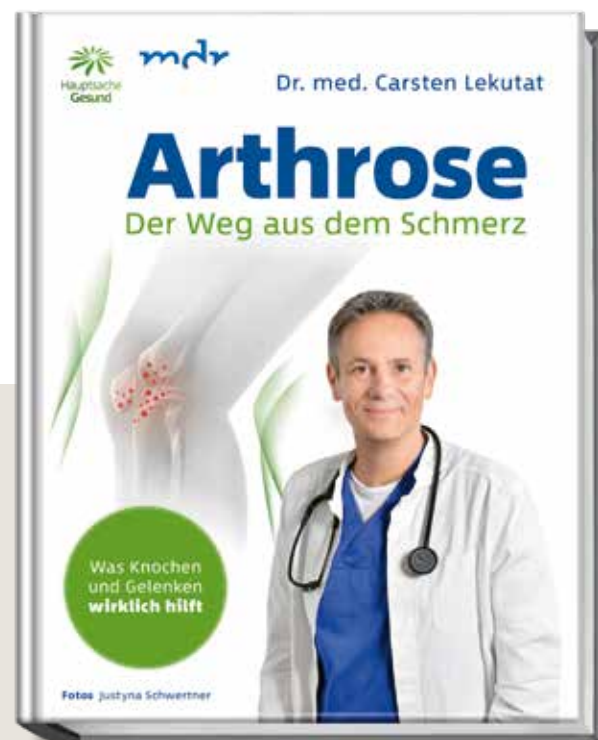
» Was Knochen und Gelenken wirklich hilft «

Knochen und Gelenke: schmerzfrei trotz Arthrose

Endlich schmerzfrei – das ist der Wunsch von Millionen Menschen, die an Knochen- und Gelenkschmerzen leiden. Arthrose, Osteoporose und die Langzeitfolgen von Verletzungen sind die häufigsten Ursachen. Der Gang zum Arzt ist oft eher verwirrend als erhellend, die Wartezeiten lang, die Heilungschancen unklar.

Dr. med. Carsten Lekutat, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin, kennt die Sorgen und Nöte der Patienten und sagt: „Es gibt Wege aus dem Schmerz!“ Der Moderator der Sendung „Hauptsache Gesund“ im MDR hilft durch den Dschungel an

ärztlichen Diagnosen und Therapien. Da die Patienten bei Spritze, Stoßwelle oder OP die letzte Entscheidung oft selbst treffen müssen, beleuchtet er sorgfältig das Pro und Kontra der neuesten Verfahren. Die gute Nachricht: In aller Regel schmerzt nicht der arthrotisch veränderte Knochen selbst, sondern der Halteapparat aus Sehnen, Bändern und Faszien rund um das Gelenk. Das ist auch der Grund, warum manuelle und andere konservative Therapien, Bewegung und Tapes so verblüffend wirksam gegen den Schmerz eingesetzt werden können.



ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ

Dr. med. Carsten Lekutat,
216 Seiten, Format 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-155-4, WG 1465
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



» In der Orthopädie sprechen wir von einem ‚Point of no Return‘, von dem Zeitpunkt, an dem die ideale Therapie verpasst worden ist. «

Was hilft gegen Schmerzen?

Wann ist eine Operation sinnvoll?

In Deutschland werden pro Jahr mehrere Hunderttausend Kniegelenke operiert – das ist aber nur die Spitze des Eisbergs an Knieleiden. Für die Betroffenen bedeutet ein solcher Eingriff meist einen tiefen Einschnitt in den Alltag, verbunden mit grundlegenden Fragen nach der Belastungsfähigkeit in der Zukunft. Die Lebensumstände der Patienten beeinflussen dabei wesentlich die Auswahl der chirurgischen Optionen.

In Fachkreisen wird angesichts der weiterhin steigenden Operationszahlen zunehmend das Einholen einer Zweitmeinung empfohlen. Auch wenn dieses Buch keinen Arztbesuch ersetzen kann, so hilft es dem Betroffenen, Diagnosen und Zusammenhänge besser zu verstehen und weit vor einer Operation die richtigen Fragen zu stellen. Auch konservative Heilungswege und -aussichten kommen ausführlich zur Sprache.

In acht Kapiteln erfahren Sie, wie faszinierend unser kompliziertestes Gelenk konstruiert ist, aber auch, was die häufigsten Leiden sind und wie sie behandelt werden. Typische Beschwerden und die Folgen von Verschleißerscheinungen oder Unfällen werden gut verständlich erläutert. Gleichzeitig beschäftigt sich das Buch intensiv mit konservativen Maßnahmen und der „Trainingslehre Knie“, mit denen man in vielen Fällen den Folgen einer Arthrose oder zumindest den Schmerzen effektiv entgegenwirken kann.

Unterhaltsam, zeitgemäß und keineswegs unkritisch gegenüber dem eigenen Berufsstand erläutert Prof. Dr. Hanno Steckel, welche Fragen Sie Ihrem Arzt unbedingt stellen sollten und warum der Operateur mit dem Ergebnis oft zufriedener ist als der Patient. Welche Behandlung ist empfehlenswert und welche können Sie sich besser sparen? Was sind die Kriterien für eine Operation? Was könnte eine Alternative bringen? Das Buch ist Orthopädie zum Anfassen – sehr persönlich unter der Prämisse geschrieben, was der Autor einem guten Freund nach heutigem Stand der Wissenschaft empfehlen würde.

Prof. Dr. Hanno Steckel ist Orthopäde in Berlin und Professor an der Universität Göttingen. Als zertifizierter Kniechirurg führt er jährlich mehr als 400 Operationen durch.



NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN

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



» So hat noch keiner aus dem **Krankenhausalltag** erzählt – **unkonventionell, ungefiltert, authentisch!** «

Wie überlebt man einen Krankenhausaufenthalt?

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser sieht nicht nur anders aus als andere Ärzte, auch seine Karriere ist wirklich ungewöhnlich: erst erfolgreicher Rockmusiker mit gut dotierten Plattenverträgen, dann wilde Zeiten mit der Band, heute erfolgreicher Mediziner.

Mit „Kittel, Keime, Katastrophen“ ist ihm ein humorvoller, respektloser Blick tief hinter die Kulissen unserer Krankenhauswelten gelungen. Aus allererster Hand erzählt der Lungenfacharzt und Notfallmediziner über den oft haarsträubenden Alltag in deutschen Kliniken, der so gar nicht dem Vorbild der beliebten TV-Krankenhausserien gleichen will. Es gelingt ihm,

den Klinikalltag zu entmystifizieren und die drängenden Fragen, die sich eigentlich jedem Patienten stellen, auf den Punkt zu beantworten.

Sein Buch ist – bei aller Kritik – ein am Ende auch beruhigendes Plädoyer für die hart arbeitenden Menschen vor Ort, die vom System Krankenhaus genauso unausweichlich betroffen sind wie die Patienten. Dieses Buch wird zu Ihrer Genesung und Erheiterung beitragen. Es wird Ihnen helfen, Ärzte und Schwestern besser zu verstehen und dem Alltag im Krankenhaus künftig mit mehr Gelassenheit zu begegnen.



KITTEL, KEIME, KATASTROPHEN

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser,
160 Seiten, Format 15 x 21 cm,
ISBN 978-3-95453-150-9, WG 1982,
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



» Ungewöhnlich **unterhaltsam** zu lesen, mit vielen **verblüffenden Studienergebnissen.** «

Und plötzlich geht's Ihnen wieder gut ...

„Unzählige Beschwerdebilder von Patienten hängen direkt oder indirekt mit der Nahrung oder einzelnen Nahrungskomponenten zusammen. Wir Ärzte werden lernen müssen, in Zukunft ernährungsbedingte Faktoren viel mehr in Diagnosen einzubeziehen“, sagt Dr. med. Carsten Lekutat, Allgemeinmediziner und Moderator der TV-Sendung „Hauptsache Gesund“.

Während viele Lebensmittel auch in großen Mengen nützlich oder wenigstens unbedenklich sind, bringen andere schon in kleinen Mengen unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Einige machen fast jeden krank, andere nur in hoher Dosis, wieder andere schaden nur wenigen, manche erst, wenn sie fehlen. Aber welche Wirkstoffe können was im Körper bewirken? Hätten Sie gewusst, dass Paranüsse oder Grapefruits gesundheitlich ernsthaft gefährlich werden können? Oder dass Sie auch als Fleischesser schwere Vitamin-B₁₂-Mangelerkrankungen wie ein Veganer ausprägen können, wenn Sie zum Beispiel Säureblocker gegen Sodbrennen nehmen? Oder dass man mit einfachem Kirschsafte Muskelkater behandeln kann, mit Gurkenwasser Muskelkrämpfe, mit Sauerkraut ein

schlechtes Darmmilieu und mit Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen depressive Verstimmungen? Lebensmittel sind eben nicht immer nur Ursache, sondern oft genug auch Heilmittel für Krankheiten, manche davon sogar hochwirksam.

Carsten Lekutat gibt im Buch wertvolle Tipps, wie man in seinem Essverhalten nach Ursachen forscht, die zu Beschwerden führen. Ein Buch, in dem der Autor spannend, unterhaltsam und kompetent ein emotional aufgeladenes Diskussionsthema aufbereitet und dabei klarstellt, dass nicht der Patient überempfindlich oder Hypochonder, sondern eher die Diagnostik auf diesem Gebiet reformbedürftig ist.



EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLLEBER.

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



» Eine großartig geschriebene Geschichte mit ganz neuem Blickwinkel auf Demenz «

Demenz und Glücklichein schließen sich nicht aus

„Das Leben ist wie Zuckerwatte“, sagt Oliver Fischer, genannt Fisch, „zunächst bekommt man gar nicht mit, wenn ein Stückchen fehlt. Aber irgendwann ist nur noch der trockene Holzstab übrig.“

Der Musiker Fisch steht mitten im Leben, als er an Demenz erkrankt und seine Welt stückchenweise zerfällt. Und jeder weiß: Demenz ist eine schreckliche Krankheit. Aber stimmt das wirklich? Ist Demenz wirklich immer schrecklich für den Erkrankten? Fisch stellt das infrage. Mithilfe der Medizinstudentin Anna macht er sich auf die Reise, sein Leben neu zurechtzurücken.

Es gibt viele Bücher und Schicksalsberichte über Demenz. Aber „Und morgen treffen wir uns gestern“

ist anders. Es ist Roman und Sachbuch in einem. Medizinische Hintergründe der Geschichte werden im Sachbuchteil verständlich erklärt. Es ist ein positives Buch und ein Plädoyer für Achtsamkeit im Leben – mit oder ohne Demenz.

„Ich glaube, dass gerade Geschichten unser Leben beeinflussen können. Ein Buch über Demenz darf deshalb kein reines Sachbuch sein. Wenn wir Demenz wirklich verstehen wollen, müssen wir in die Welt des Erkrankten und seines Umfelds eintauchen. Und wir müssen endlich anfangen, uns um die Angehörigen der Demenzkranken zu kümmern. Sie tragen häufig die größte Last der Erkrankung. In Amerika weiß man schon lange: ‚Take care of the caregivers.‘“



Dr. med. Carsten Lekutat



UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN

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



» Fakten und Hintergründe aus ärztlicher Sicht zum Ernährungsthema Nummer 1 in Deutschland «

Vegetarisch oder vegan – aber richtig!

Auch erfahrene Ärzte kommen leicht ins Schwimmen, wenn es um konkrete Fragen geht, ob vegetarisch oder gar vegan im vorliegenden Fall empfehlenswert ist. Was muss beachtet werden, was ist zum Beispiel in der Schwangerschaft sowie bei Vorerkrankungen und worauf muss man aufpassen? Fragen über Fragen zu einem Thema, das inzwischen viele Millionen Menschen betrifft. Mit der Entscheidung, kein Fleisch, keinen Fisch und im Extremfall eben auch keine Milch, Eier und Käse mehr zu essen, kann es durchaus zu schwerwiegenden Problemen kommen, vor allem, wenn sie mit einer leichtfertigen Ernährungsweise

einhergeht. Dr. med. Irene Epple-Waigel und Dr. med. Udo Böhm haben alles zusammengetragen, was hier relevant erscheint, und aus ärztlicher Sicht sowohl Vorzüge als auch Risiken gründlichst durchleuchtet. Herausgekommen ist ein informatives Buch über gesunde, pflanzenbasierte Ernährungsweisen, das Laien und Fachkräfte fachgerecht informiert und mit verbreitetem Halbwissen aufräumt. Gleichmaßen bietet das Buch wertvolle Hilfe dabei, fernab verwirrender und widersprüchlicher Ernährungstrends die eigene Ernährung gesund und vollwertig zu gestalten sowie Fehler zu vermeiden.



Dr. med. Irene Epple-Waigel

Dr. med. Udo Böhm

VEGETARISCH ODER VEGAN – ABER RICHTIG!

Dr. med. Irene Epple-Waigel und Dr. med. Udo Böhm,
220 Seiten, Format 15 × 21 cm, WG 1461,
ISBN 978-3-95453-143-1,
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)





DESIGNGÄRTEN FÜR KLEINE BUDGETS
Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-123-3,
WG 1421, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



FEUERSTELLEN
Lars Weigelt, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-152-3,
WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



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



VORGÄRTEN
Volker Michael, 168 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-148-6,
WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



WASSER IM GARTEN 2
Jörg Baumhauer, 216 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-064-9,
WG 1421, 49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)



GARTENIDEEN
Lars Weigelt, 240 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-054-0,
WG 1421, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



VORHER-NACHHER-GÄRTEN
Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-044-1,
WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



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



GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN
Dr. Markus Philippi
432 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-153-0, WG 1421,
39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

Die Koch-
rezepte zu diesem
Gartenbuch als
E-Book für nur
9,95 €!
www.bjvlinks.de/8062



JUNGES GARTENDESIGN

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)



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)



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)



SICHTSCHUTZ IM GARTEN

Manuel Sauer, 168 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-65-3, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 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)



MODERNE GARTENKONZEPTE

Herausgeber Peter Berg, Text Petra Reidel, 256 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-070-0, 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)



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)



WASSER IM GARTEN

Jörg Baumhauer, 272 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-45-5, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 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)



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)



DESIGN FÜR PFLEGELEICHTE GÄRTEN

Tanja Minardo, 312 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-78-3, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 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)



GARTEN UND TERRASSE

Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

LKG Leipziger Kommissions- und
Großbuchhandelsgesellschaft mbH
Kathrin Obarski
An der Südspitze 1–12
04571 Rötha
Tel. +49 34206 65-106
Fax +49 34206 65-110
kathrin.obarski@lkg.eu

Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien, Österreich
Tel. +43 1 68014-0
Fax +43 1 689680-0
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 ACCOUNTS

Deutschland, Österreich, Schweiz

SEYFARTH VERTRIEBSBÜRO
Cornelia Holberg
Neumarkter Straße 23
81673 München
Tel. +49 89 5008088-12
Fax +49 89 5008088-18
c.holberg@seyfarth-vertriebsbuero.de

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@buerofuerbuecher.de

Ulrike Hölzemann
Dornseifer Straße 67
57223 Kreuztal
Tel. +49 2732 558344
Fax +49 2732 558345
u.hoelzemann@buerofuerbuecher.de

Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein

HANDELSAGENTUR
Sven Gembrys & Axel Kostrzewa
Jochim-Sahling-Weg 31
22549 Hamburg
Tel. +49 40 40187803
Fax +49 40 41912811
s.gembrys@gmx.de

Baden-Württemberg

VERLAGSAGENTUR
Arne Bohle GmbH
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

Urs Wetli
Tel. +41 44 7624241
u.wetli@scheidegger-buecher.ch

**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
Fax +49 2103 90788-28

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

artfolio
In Qualität vernarrt.

Seyfarth Vertriebsbüro
Neumarkter Straße 23
81673 München
T. +49 89 500 80 88 0
F. +49 89 500 80 88 18
vertrieb@seyfarth-vertriebsbuero.de
www.artfolio-vertriebskooperation.de



BEST OF

BECKER JOEST VOLK VERLAG

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!

Höchster Umsatz
pro lieferbarem Titel bei Ratgeberverlagen

Platz 8: Ratgeberverlage in 2020 (HC/SC)

Platz 3: Kochbuchverlage 2020 (WG 45)

6 Spiegel-Bestseller in 2020

Bestes Backbuch „Backen & Patisserie“ 2020

Mehrfach bestes Gesundheitskochbuch

Mehrfach bestes veganes/
vegetarisches Kochbuch