

BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG



# FRÜHJAHR 2020

## VERLAGSPROGRAMM

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

Warum wir nicht mehr Bücher machen ...

## Liebe Buchhändler,

das ist die Frage, die uns wohl am häufigsten gestellt wird. Die Antwort ist einfach: wir schaffen nicht mehr. Dahinter stecken keineswegs fehlende Ressourcen, sondern eher die ausgeprägte Begeisterung für Details. Deswegen entwickeln wir hier bei Becker Joest Volk auch alle unsere Titel selbst im Haus. Im Moment haben wir nur eine Lizenz auf etwa 100 lieferbare Titel.

Wir nehmen uns Zeit, Themen mit den Autoren auch noch während des Schreibprozesses zu vertiefen. So werden aus geplanten 200 dann auch mal gern 300 Seiten. Themen dehnen sich, wenn man sich mit Begeisterung damit beschäftigt.

Für jedes Thema entwickeln wir in aller Ruhe einen themenindividuellen Grafik- und Fotostil, der den Leser bei der späteren Nutzung inspiriert. So fängt Kochvergnügen bei unseren Büchern z. B. bei jedem(!) Rezept mit einem ganzseitigen Rezeptfoto an.

Die Autoren, die Bücher und die Themen wirklich selbst zu erleben, ist für uns Teil unseres Schaffens. Deswegen kochen und backen wir gern selbst nach, probieren Diäten aus, recherchieren oft im Hintergrund mit, begleiten unsere Autoren und Titel sehr intensiv in den Medien. Am Ende schlägt sich diese Liebe zum Buch übrigens auch in den Verkaufszahlen nieder: kein anderer Ratgeber-Verlag verkaufte in den letzten Jahren durchschnittlich mehr Bücher pro erschienenem Titel. Möglich wurde das vor allem auch durch Sie als Buchhändler. Erst durch Ihre Empfehlungen, Ihren Einsatz und Ihre Vorauswahl haben Kunden die Möglichkeit, sich selbst vor Ort ein Bild zu machen. Dafür hier ganz herzlichen Dank!

Herzlichst Ihr



Ralf Joest, Verleger

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co.KG | Bahnhofsallee 5 | 40721 Hilden

Telefon 02103-90788-17 | Telefax 02103-90788-28 | rj@bjvv.de

# FRÜHJAHR 2020

## VERLAGSPROGRAMM

### UNSERE NOVIS 2

Mein Allgäu-Kochbuch	4
Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag	8
Vegan-Klischee ade!	12
Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon	16
Und FERTIG!	20
2 für 300	24
Das große Gesundheitsbuch – Innere Medizin	28
Nicht übers Knie brechen	32
Unser kulinarisches Erbe	36
Schlank mit Low Carb – High Fibre	38
Die Lekatut-Methode	40
Live Fast. Eat Well.	42
Schlank mit der Prep-Diät	44

### GERADE ERSCIENEN 46

Selbst Heilen mit Kräutern	48
Die besten Brotrezepte für jeden Tag	50
Kochen mit Martina und Moritz – So lieben wir Gemüse	52
Viel für wenig	54
Baking Bread	56
Authentic Phö	58
Richtig FALSCH arbeiten	60

### UNSERE TOPSELLER 2019 62

Low Carb – Neuester Stand	64
Feierabend-Blitzrezepte	65
SCHLANK!	66
SCHLANK! für Berufstätige	67
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig	68
Brot backen in Perfektion mit Hefe	69
Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz	70
Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte	71
Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.	72
Yoga while you wait	73

### KOCHEN 74

Kochen mit Martina und Moritz – Das Beste aus 30 Jahren	77
Rezepte für mehr Weingenuß	77
Der Vorkoster	77
Véroniques kleine Klassiker	77
Björn Freitag – Smart Cooking	77
Einfach und köstlich	77
Shake it easy	79
Gemüse als Hauptgericht	79
Workshop Würzen	79
Sterne-Snacks	79
Die Kochbibel	79
Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte	79
Lauf dich fit – Das Kochbuch	81
Gesunde Sommerküche	81
Kochen ist die beste Medizin	81
Babybeikost	81
Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte	81

81 Die Gesundheitsküche: neuester Stand
83 Happy Healthy Food
83 Easy. Überraschend. Low Carb.
83 Ran an den Speck
83 Strongfood – Das Kochbuch
83 Gestern hast du morgen gesagt
84 Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche
85 Last Minute vegetarisch
85 Street Food
85 Low Carb vegetarisch
85 Deftig vegetarisch
85 Vegan for Starters
85 Vegan for Fit – Gipfelstürmer
85 Vegan for Fit
85 Vegan for Fun
86 ca. 750g Glück
87 Maria Luisa kann nicht anders
87 Staats' Geheimnisse
87 Gote geht genießen
87 Le grand bordel
87 Grillgut
87 Rauchzeichen
87 Die letzten Heldentaten am Herd

### 88 GESELLSCHAFT

89 50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss
90 Kittel, Keime, Katastrophen
91 Arbeit

### 92 DO IT YOURSELF

92 Heimwerk
93 Häkel-Street-Style

### 94 GESUNDHEIT

94 Und morgen treffen wir uns gestern
95 Vegetarisch oder vegan – aber richtig!

### 96 GARTEN

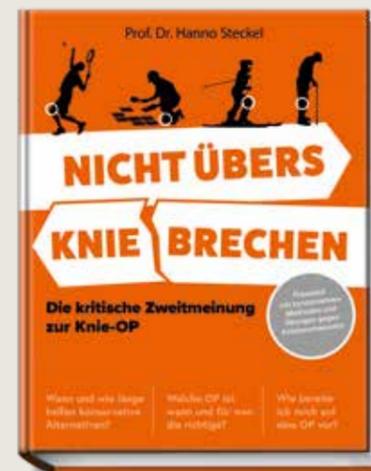
99 Gemüse und Kräuter im Garten
99 Designgärten für kleine Budgets
99 Feuerstellen
99 Sichtschutz und Raumteiler im Garten
99 Vorgärten
99 Wasser im Garten 2
99 Gartenideen
99 Vorher-nachher-Gärten
99 Meine Vision wird Garten
101 Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze
101 Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar
101 Mediterranes Gartendesign
101 Moderne Gartenkonzepte
101 Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen
101 Modernes Gartendesign
101 Design mit Pflanzen
101 Design für pflegeleichte Gärten
103 Naturstein im Garten
103 Sichtschutz im Garten
103 Moderne Gartenarchitektur
103 Pools
103 Exklusives Gartendesign
103 Wasser im Garten
103 Garten und Terrasse

# UNSERE NOVIS

**i** Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



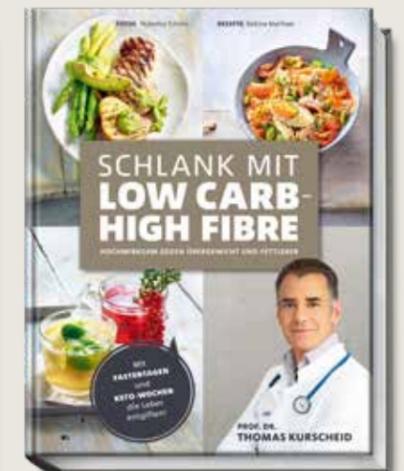
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



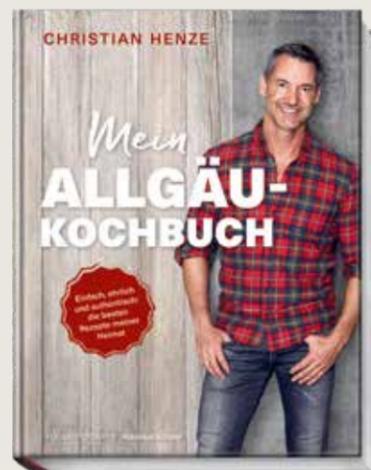
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



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



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



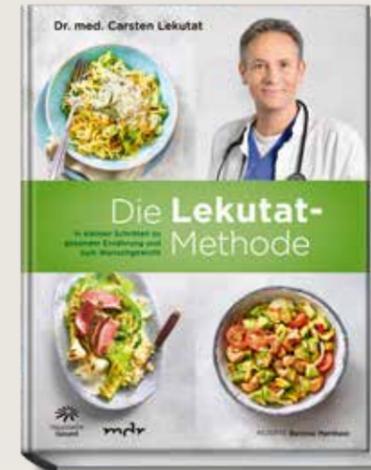
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



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



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



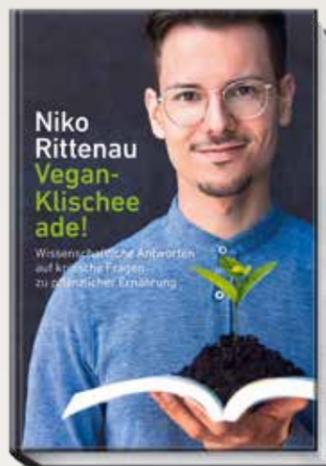
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



24,80 EUR (D), 25,50 EUR (A)



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



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



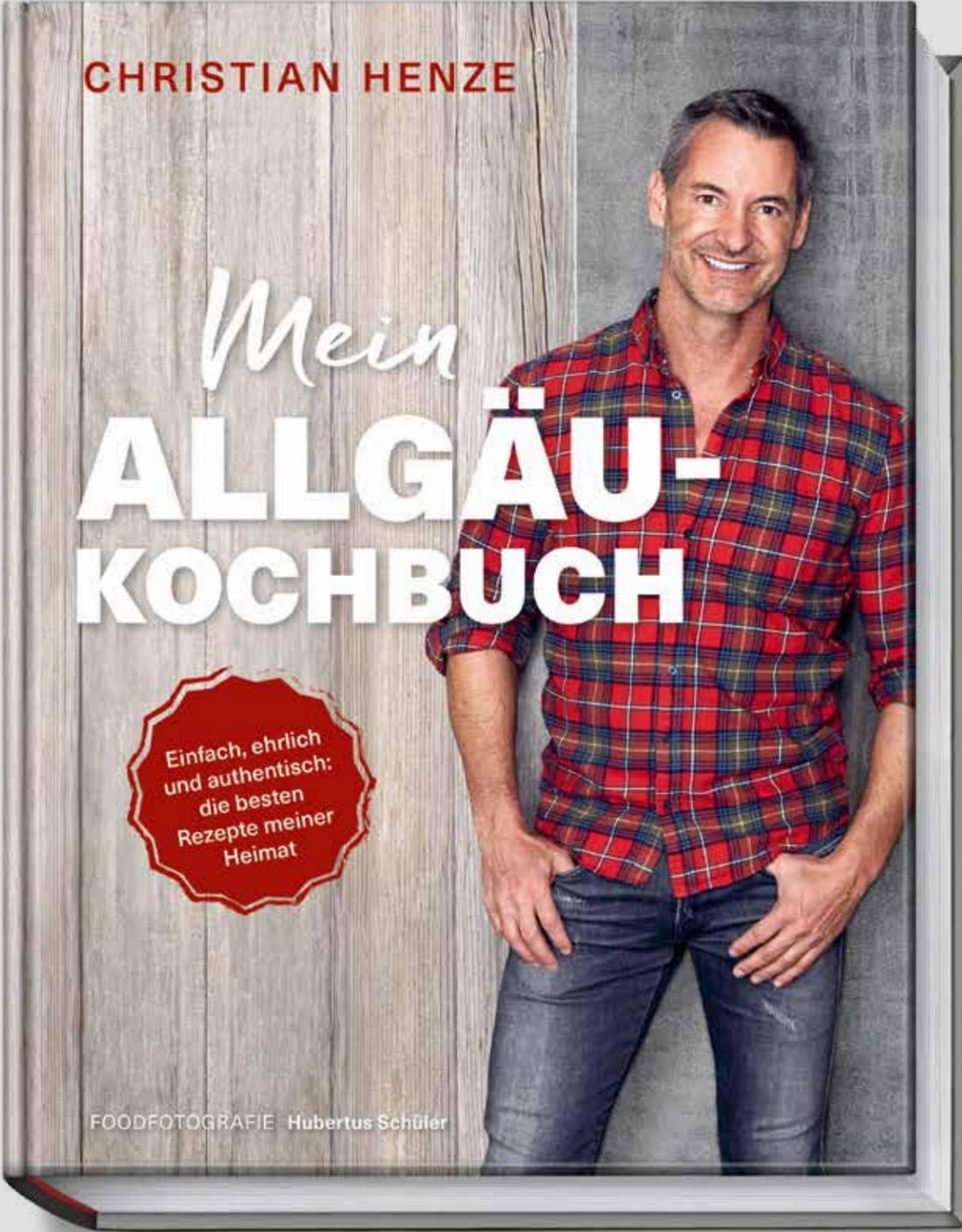
Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

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?

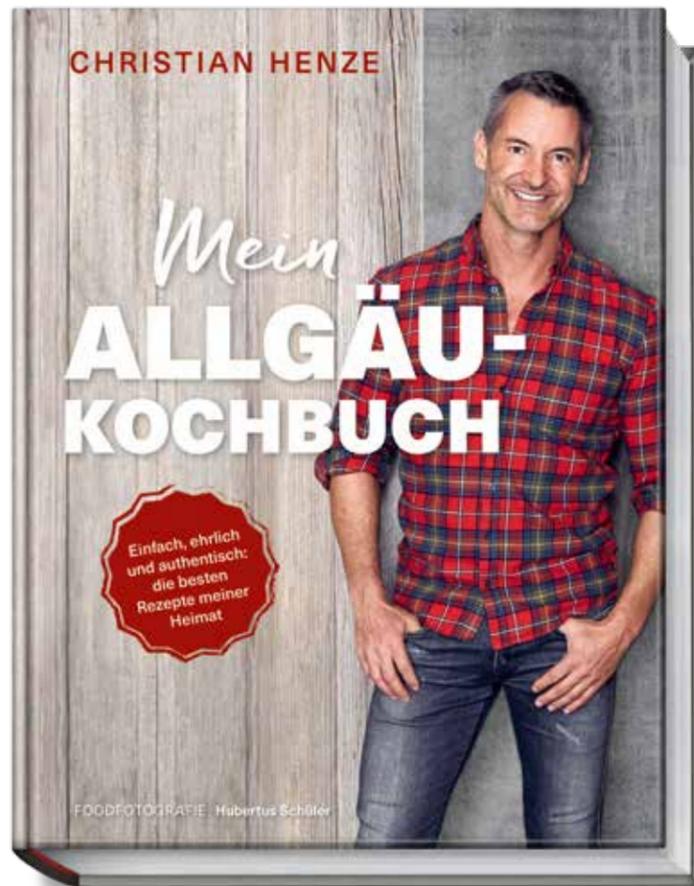
Kein Problem auf [www.mengenrechner.de](http://www.mengenrechner.de)!

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



Wenn aus Mehl und Eiern Glück wird:

*Kultküche Allgäu*



### Christian Henze

**MEIN ALLGÄU-KOCHBUCH**  
Einfach, ehrlich und authentisch:  
die besten Rezepte meiner Heimat  
Text Christian Henze  
Fotografie Hubertus Schüler, Stefan Pielow  
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,  
Format 21 x 27 cm,  
gebunden, mit SU

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-190-5  
WG 1454  
ET April 2020



**„Das Allgäu hat viele Rezeptklassiker hervorgebracht, die man ein Leben lang lieben wird.“**

Christian Henze

#### Rezepte aus dem Paradies

Unzählige Fans hat die Küche des Allgäus gewonnen, gerade weil sie so einfach und ehrlich ist – wie das Allgäu selbst. Hier zählt seit jeher der Geschmack und die Zufriedenheit, nicht das Chichi auf dem Teller. Für viele Menschen waren die Speisen früher der einzige Luxus, den man sich nach harter Arbeit leistete. Heute ist das Allgäu längst auf dem Sprung in die Moderne, aber man ist zu Recht stolz auf die eigenen Wurzeln.

Christian Henze, TV-Spitzkoch und Allgäuer mit Herz und Seele, präsentiert in seinem Buch die Lieblingsgerichte der Region. Behutsam hat er sie ins Hier und Jetzt geholt, aber zugleich ihren authentischen Geschmack bewahrt – mit Gelinggarantie am heimischen Herd. Verwendet werden naturbelassene, regionale Produkte, die man heute – frisch aus dem Allgäu

– einfach im Supermarkt findet. Kässpätzlen, Spätzle, Knöpfle, Maultaschen, Seelen, Krautkrapfen, Kaiserschmarrn, Küchle, Schupfnudeln, deftige Brotzeiten machen so im wahrsten Sinn des Wortes „einfach“ glücklich – beim Zubereiten und auf dem Teller.

**Das erste Allgäu-Kochbuch des offiziellen Allgäu-Botschafters, TV- und Spitzenkoch Christian Henze**

**Nachfolger des Dauerbestsellers „Feierabend-Blitzrezepte“**

**Medial unterstützt von der Tourismusregion Allgäu mit 4 Millionen Besuchern jährlich**





Blauer Kartoffelsalat mit Krabben



*Kartoffelsalate*  
**ohne Grenzen**



## 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  
 ca. 250 Seiten, ca. 100 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-187-5  
 WG 1455  
 ET April 2020



Gebratener Kartoffelsalat



**Da haben Sie den Salat!  
 Und auch noch jede Menge  
 köstliche Variationen.**

### Ein Leben ohne Kartoffelsalat? Unvorstellbar!

Von einem Buch „Meine 10.000 liebsten Kartoffelsalate“ träumte Moritz schon lange, denn „ein Tag ohne Kartoffelsalat ist – in kulinarischer Hinsicht – ein verlorener Tag!“ meinen Martina und vor allem Moritz. Hier sind 100 Grundrezepte. „Aber mit 1000 Variationen!“, fügte Martina hinzu.

Kartoffelsalat ist für viele Menschen ein Leibgericht – und wird dann doch stets gleich zubereitet. Dabei verträgt sich unsere geliebte Kartoffel eigentlich mit allem, ist beste Basis für geschmackliche Vielfalt! Die beginnt bereits mit der Kartoffelsorte: fest oder mehlig kochend? Und werden die Kartoffeln heiß, lauwarm oder kalt geschält und angemacht? Die Ergebnisse fallen jeweils höchst unterschiedlich aus!

In Kartoffelsalaten können so viele Zutaten so leicht und abwechslungsreich kombiniert werden wie in kaum einem anderen Gericht! Schon die Salatsauce: Mit verschiedenen Essigen und Ölen, mit heimischen und

exotischen Kräutern, Gewürzen, Saucen, Senfsorten und Würzzutaten aus aller Welt erzielen Martina und Moritz mannigfache Variationen. Mayonnaise schmecken sie ebenso vielfältig ab. Sie bereiten charaktervolle Kartoffelsalate zu und schlagen dazu jeweils passende Speisen vor. Und sie komponieren mit Gemüse, Eiern und Käse, Fleisch, Geflügel, Wild und Innereien, Fisch und Meeresfrüchten leichte Hauptgerichte, die jeden Gourmet begeistern.

**Kartoffelsalat passt einfach immer und hat längst Kultstatus in Deutschland**

**Die Fernseh-Kultköche Martina und Moritz mit einem Lieblingsthema aus ihren TV-Sendungen**

**Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2**



Kartoffelsalat mit Speckstippe



Salade Francillon

„Niko Rittenau ist ein bemerkenswerter Fürsprecher der pflanzlichen Ernährung. Er hat ein außerordentliches Verständnis der Ernährungswissenschaft und seine Arbeitsweise ist professionell, gründlich und unvoreingenommen.“

Ich halte Nikos Buch für eine unschätzbare Quelle an Wissen für alle, die sich für eine gesunde, nachhaltige und ethische Ernährung interessieren.“

Brenda Davis, Diätologin und Co-Autorin von u. a. „Becoming Vegan: Comprehensive Edition“



Schon jetzt ein  
**TOPSELLER!**



## Niko Rittenau

**VEGAN-KLISCHEE ADE!**  
 Wissenschaftliche Antworten auf kritische  
 Fragen zu pflanzlicher Ernährung  
 Text: Niko Rittenau  
 ca. 464 Seiten, Format 17 x 24 cm,  
 gebunden

24,80 EUR (D), 25,50 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-189-9  
 WG 1455  
 ET März 2020



### Bereits 50.000 Mal verkauft!

Sein erstes Buch hält sich beharrlich in den Bestsellerlisten. Autor Niko Rittenau ist studierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Deutschlands aktuell meistverkaufter Veganer.

„Vegan-Klischee ade!“ kommt anders daher als übliche Ernährungsratgeber. Sauber und gründlich wissenschaftlich belegt arbeitet der Autor alle bestehenden Vorurteile ab und scheut sich auch nicht, Handlungsbedarf zu benennen, wo er besteht. Der gut ausgebildete Ernährungswissenschaftler räumt mit den häufigsten Vorurteilen gegenüber pflanzenbetonter oder veganer Ernährung gründlich auf. Wissenschaftlich fundiert, aber allgemein verständlich, beantwortet er wichtige Fragen zur Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen wie z. B. Protein, Eisen, Calcium, B<sub>12</sub> oder

Omega 3. Fazit: Bei richtiger Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel kann die überwiegend pflanzliche oder rein vegane Ernährung sehr wohl deutlich gesundheitsförderlich und effektiv in der Prävention chronisch-degenerativer Erkrankungen sein. Dieser Ratgeber zeigt, worauf es dabei ankommt. Auch die Frage, warum manche Ernährungsgesellschaften eine vegane Ernährung für alle Altersgruppen empfehlen, während andere davon abraten, beantwortet der medienaffine Shootingstar der Vegan-Szene in seinem ersten Buch angenehm sachlich und frei von Polemik. Er erklärt praxisnah, wie man sich mit den vielfältigen pflanzlichen Lebensmitteln im Alltag bedarfsdeckend ganz ohne tierische Kost ernährt. Klischees werden wissenschaftlich objektiv auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft und, wo

**„Wer sich vegan ernähren möchte, sollte dieses Buch unbedingt lesen! Und wer es nicht möchte, sollte es erst recht lesen, um die falschen Vorurteile zu veganer Ernährung abzulegen!“**

Björn Moschinski, Vegan Head Chef und Kochbuchautor

nötig, für jedermann nachvollziehbar widerlegt. Enthält Soja wirklich Östrogene, die Männer verweiblichen und Brustkrebs bei Frauen begünstigen? Ist zu viel Fruchtzucker durch Obst schädlich, und machen kalorienreiche Nüsse dick? 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 abgearbeitet. Vegan-Klischee ade! Für alle, die sich entweder vegan oder überwiegend rein pflanzlich ernähren oder eine vorübergehende Umstellung aus gesundheitlichen Gründen erwägen, gibt es in diesem großartig recherchierten Buch viel Neues über eine Ernährungsform, die aus vielerlei Hinsicht empfehlenswert für jedermann sein kann.

Erfolreichstes Vegan-Buch 2019, ab März 2020 im Vertrieb bei Becker Joest Volk

Ergänzte 7. Auflage, jetzt mit allgemeinen Ernährungstipps für den Alltag

Ab Auslieferung mit großer medialer Unterstützung in TV, Radio und Print



**IST DAS WIRKLICH SELBST GEMACHT?**

Eva Brenner bepflanz den Sichtschutz.



## 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  
 ca. 192 Seiten, ca. 340 Fotos, Format 24,5 x 24,5 cm, gebunden

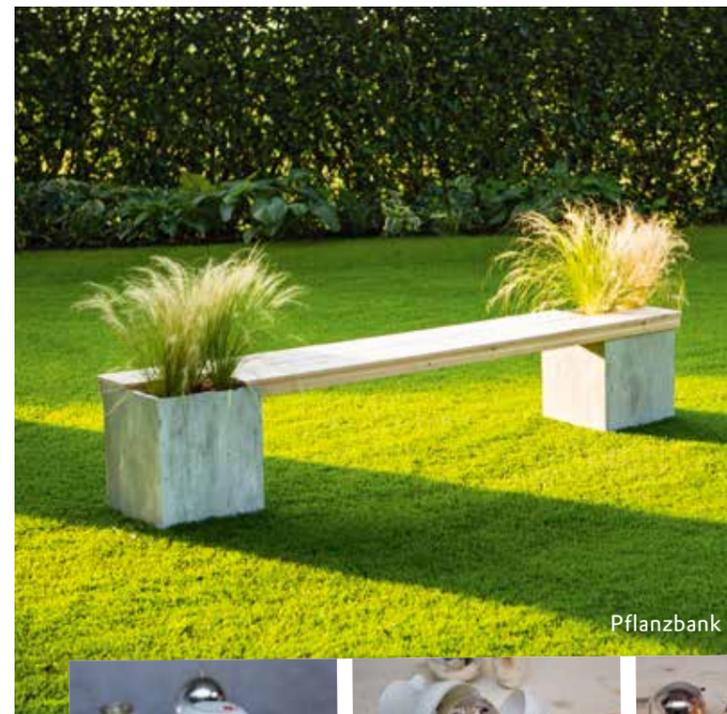
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-156-1  
 WG 1418  
 ET Februar 2020



Blumenampel



Bodenwindlicht



Pflanzbank

### Do-it-yourself-Ideen, die jeden begeistern

Seit vielen Jahren begeistert Eva Brenner, Dipl.-Ing. für Innenarchitektur, ein Millionenpublikum mit ihren Ideen! Mit viel Leidenschaft findet sie überraschende und schöne Lösungen für alles rund ums Haus und den Garten. Darüber hinaus entwirft die Designerin auch Möbel und Accessoires, die sie am allerliebsten auch noch selbst anfertigt. Beim Bauen mit von der Partie war dieses Mal Industrial Designer und Freundin Nina Terhardt. Evas Credo: „Ich freue mich riesig, wenn andere richtig staunen und ich sagen kann, dass es selbst gebaut ist.“

In diesem Buch hat Eva Brenner Lieblingsobjekte für den Garten entworfen, die sich anhand der gut dokumentierten Anleitungen auch zu Hause selbst umsetzen lassen. Wer notwendige Geräte nicht selbst daheim hat, leiht sie sich einfach bei Freunden oder im Baumarkt. Vieles davon könnte am Ende auch im Designerladen stehen, dann vermutlich für viel Geld. Die Auswahl im Buch zeigt, dass es ihr darum geht, dekorativen

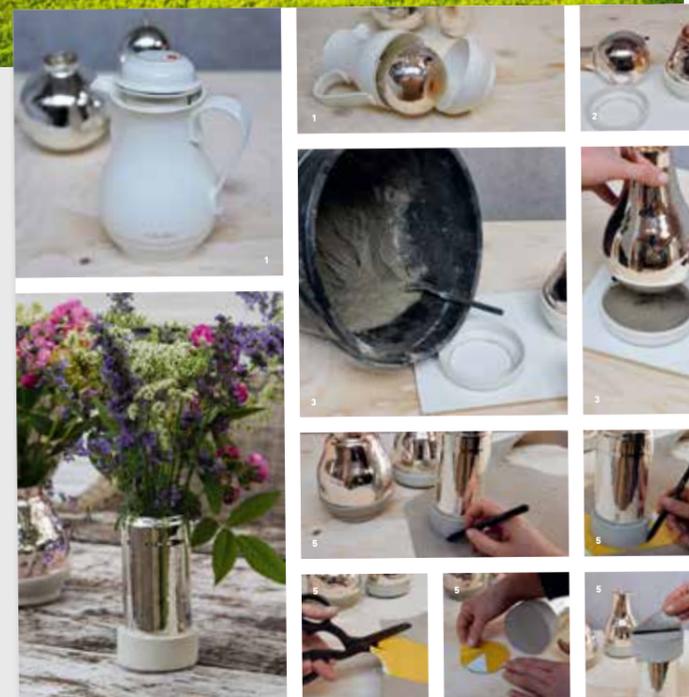
Objekten auch einen praktischen Nutzen zu geben: So sorgen die einen zum Beispiel für tolles Licht, die anderen eignen sich perfekt für die nächste Gartenparty oder machen sich als eleganter mobiler Sichtschutz nützlich. Zum Trend-Thema „Upcycling“ setzt sie geschickt auch Altes und Gebrauchtes ein, wie z. B. alte Waschmaschinentrommeln, das Innenleben von Thermoskannen oder einfach alte Ledergürtel. Mit sicherem Händchen verhilft sie auch diesen Gegenständen zu erstaunlichem neuen Glanz.

### Seit Jahren aus vielen TV-Sendungen bekannte Planerin für Innenarchitektur

### Topthema „do it yourself“ – mit Anspruch und hohem Nutzwert

### Designstarke Ideen mit überzeugender Ausführung und hohem praktischen Wert

**Keine Angst vor dem eigenen Erfolg! Wer einmal eine Idee nachgebaut hat, wird sich begeistert auf die nächste stürzen.**



●●●●● THERMOSKANNEN-VASE 11

**MATERIALIEN** Thermoskanne • passende Schale für den Formguss • Öl oder Silikon spray • Fertigbeton • selbstklebender Filz  
**WERKZEUGE** Holzstab • Bleistift • Schleifpapier • Schere

#### SO GEHT'S

- Die größte Herausforderung bei diesem Projekt ist, die Verklebung der Thermoskanne aufzuschrägen, bitte sei entsprechend vorsichtig. Die Nähtstelle findest du bei geraden Kanten meistens direkt am Bodendeckel, bei bauchigen Kannen an der dicksten Stelle. Hier ist besondere Vorsicht geboten, um den Glaskörper nicht zu beschädigen, denn im Laufe der Jahre haben sich die Gewindegänge der Ober- und Unterschale häufig regelrecht „festgebacken“.
- Hast du den Glaskörper dann unbeschädigt freigelegt, reinige ihn zunächst gründlich, bis er wieder strahlend glänzt und vollkommen fettfrei ist. Nun brauchst du noch eine passende Schale, die mit dem Beton angefüllt werden kann. Häufig eignet sich dafür die Unterschale der Thermoskanne, eine Schale bzw. ein Untersetzer von einem Einweggeschirr oder eine Plastikschüssel.
- Rühre den Fertigbeton, Estrich oder Kreativbeton in einem Eimer an. Auf die Innenfläche der Schale trägst du als Trennmittel einen Film aus Öl oder Silikon spray auf. Jetzt wird der Fertigbeton in die Schale gegossen und in die noch flüssige Masse drückst du vorsichtig den Glaskörper ein und richtest ihn aus.
- Den Beton lässt du mit der eingesetzten Kanne aushärten (zum Beispiel über Nacht) und löst ihn anschließend vorsichtig aus seiner Schale. Falls erforderlich, kannst du eventuelle Unebenheiten noch mit Schleifpapier entfernen.
- Um Kratzer auf empfindlichen Unterlagen zu vermeiden, klebst du handelsübliche Filzfüße oder, noch besser, einen vollflächigen Filzdeckel unter den Boden. Hierfür stellst du den Betonfuß auf die Rückseite einer selbstklebenden Filzmatte und zeichnest mit einem Bleistift den Fußriss nach. Abschließend schneidest du die Form aus, klebst sie auf den Betonboden – und fertig ist eine Vase, die auch auf einem heißen Untergrund keinerlei Spuren hinterlässt. Mit einem einfachen Filz und etwas Kleber oder doppelseitigem Klebeband geht's natürlich auch.

**TIPP** Alte Thermoskannen, die bereits viele Jahre in Gebrauch waren, weisen häufig auffällige Kaffee- oder Teeänder bzw. -ablagerungen auf, die mit zunehmender Zeit allernachst zu entfernen sind. Bei der Verwendung von Flaschenbürsten muss man Vorsicht walten lassen, um den Glaskörper nicht zu beschädigen. In solchen hartnäckigen Fällen hilft häufig eine Tablette „Corega Tabs“ (oder Ähnliches). Du lässt einfach die Kanne randvoll mit Wasser, wirfst die Tablette rein, lässt sie über Nacht einwirken und am nächsten Morgen hast du eine strahlend reine und glänzende Vase. Bei Kannen, deren Ausschnitt durch das Gehäuse nicht mehr vollständig abgedichtet wurde, findet man nach dem Ausbau ebenfalls häufig hässliche Tropfänder auf der Außenseite des Glaskörpers. Auch hier hilft ein nächtliches „Corega Tabs“-Bad und sorgt für beste Ergebnisse.

# WUSSTEN SIE SCHON ...?

**Keimfreie Lappen in der Mikrowelle.**

Schuhe: Baumwollsäckchen mit Zedernholzspänen hilft gegen Fußgeruch.

**Zwiebel lässt Lackleder glänzen.**

Holzstäbchen statt Thermometer beim Backen!

**Mineralwasser sprudelt Flecken weg.**

Zerknitterte Seidenblusen nach dem Duschen im Badezimmer aufhängen!

**Mit Zahnseide angenähte Knöpfe halten bombenfest.**

Mit Rasierschaum lassen sich Flecken aus Polstern ohne Farbverlust entfernen.

**Frischhaltefolie gehört in den Kühlschrank. Dann haftet sie auch am Schüsselrand.**



**So erledigst du deinen Haushalt.**  
Und nicht der Haushalt dich!

Coverfoto: WDR/Stephan Pickis



**Yvonne Willicks,  
Stefanie von Drathen**

**UND FERTIG!**  
Zeit, Geld und Nerven sparen im Haushalt – Das Willicks-Prinzip  
Text Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen  
ca. 250 Seiten, mit Fotos, Format 19 x 24 cm, gebunden  
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-184-4  
WG 1412  
ET März 2020



**Alles Wissen, alle Tipps und Tricks in einem Buch**

Egal wie lange Sie Ihren Haushalt schon führen, dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie noch effizienter, preiswerter, bequemer und umweltschonender zum Ziel kommen und einfacher Ordnung halten. Seit über zehn Jahren präsentiert Yvonne Willicks die Sendung „Der Haushaltscheck“ im WDR-Fernsehen. In ihrem neuen Buch „Und FERTIG!“ erklärt die Hauswirtschaftsmeisterin alles, was man über effiziente Haushaltsführung wissen muss. Die Themen reichen von Putzen über Wäsche waschen bis zur Küchenhygiene. Yvonne Willicks zeigt auf unterhaltsame Art, wie sich im Haushalt unkompliziert und ohne viel Aufwand Zeit, Geld und Nerven sparen lassen. Aus ihrer Fernseharbeit weiß sie, dass in fast jedem Haushalt ähnliche Probleme auftauchen. Wie putze ich Fenster schnell und streifenfrei? Welche Reiniger oder Waschmittel sind nötig? Wie müssen Haushaltsgeräte gepflegt werden? Wie

entfernt man Flecken wirklich? Und wie schaffe ich das zeitlich alles überhaupt? Alle 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 etwas Hintergrundwissen, guter Vorbereitung und ein wenig Übung bekommt jeder seinen Haushalt schnell in den Griff.

Die erste umfassende, echte Haushaltsbibel, die in jedem Haushalt stehen sollte

Nachfolger von „111 Haushaltstipps“ (100.000 Stück verkauft) der beliebten TV-Moderatorin

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2





Tamina Kallert

**2 für 300**

Ein Wochenende, zwei Personen,  
für maximal 300 Euro

Neun Wochenend-Trips in die  
angesagtesten Städte Europas

MIT  
ANDEREN AUGEN  
SEHEN UND ERLEBEN:  
Paris, Madrid, Valencia,  
Riga, Rom, Berlin,  
Amsterdam, Straßburg  
und Stockholm

WDR  
FERNSEHEN

**Mehr erleben**  
mit kleinem Budget



### Tamina Kallert

**2 FÜR 300**  
 Ein Wochenende, zwei Personen, für maximal 300 Euro – Neun Wochenend-Trips in die angesagtesten Städte Europas  
 Text: Tamina Kallert  
 ca. 192 Seiten, ca. 240 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-183-7  
 WG 1312  
 ET März 2020



**„Die passenden Tipps sind beim Reisen oft hilfreicher als ein dickes Portemonnaie.“**  
 Tamina Kallert



#### Wenn Weltstädte „nicht die Welt kosten“...

Zwei Tage lang mit zwei Personen eine europäische Stadt erleben für maximal 300 Euro – das ist das Motto des TV-Formats „2 für 300“. Die Botschaft: Behalte dabei den Blick für das Besondere einer Stadt, für außergewöhnliche Orte, inspirierende Menschen und für erfüllende Momente.

Im ersten Buch zum erfolgreichen TV-Reiseformat entführt Moderatorin und Reisereporterin Tamina Kallert die Leser gemeinsam mit ihrem Kameramann Uwe Irsinger in neun angesagte europäische Metropolen. Wo lässt es sich in Paris auch für den „schmalen Euro“ gut übernachten? Welches ist das beste Restaurant von Stockholm? Wo gibt’s die schönste Aussicht über Amsterdam – ganz umsonst? Wo finden Besucher den Espresso mit der feinsten Crema von Rom, wie lässt sich das hippe Berlin neu entdecken und wo die

unvergleichliche Sonne Valencias aufsaugen? Tamina Kallert zeigt, dass Reisen mit kleinem Budget intensiv und unvergesslich sein kann, wenn man mit guter Planung und etwas Gespür unterwegs ist und dabei offen und neugierig bleibt. Die Reiseexpertin verrät ihre Geheimtipps – so wird jeder auf seinem Städte-trip günstig glücklich, und das sogar in den teuersten Städten Europas.

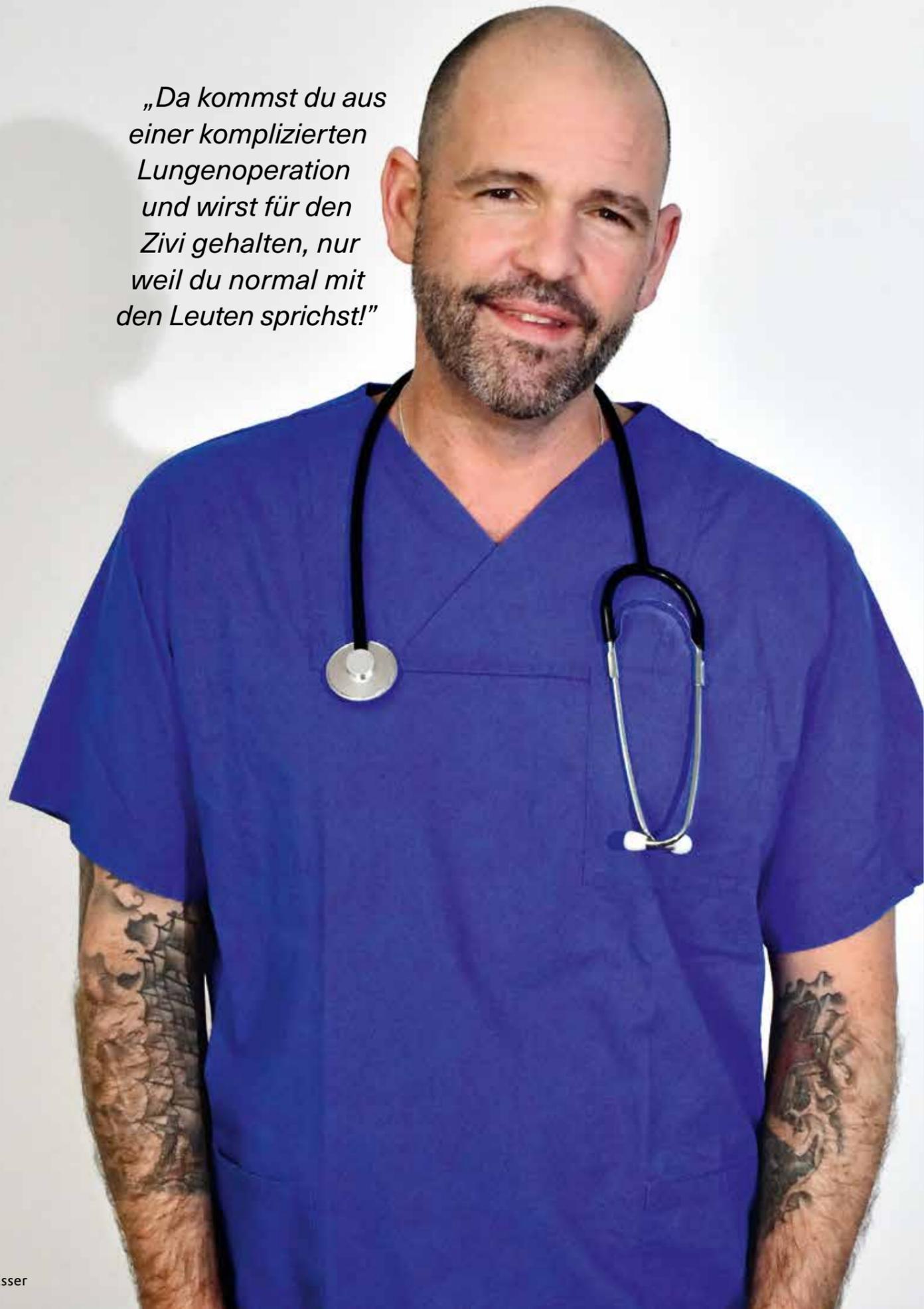
**Das Begleitbuch zur beliebten WDR-Sendung „2 für 300“ mit Tamina Kallert**

**Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2**

**Der bewusst andere, sehr persönliche Reiseführer der bekannten TV-Reisereporterin**



*„Da kommst du aus einer komplizierten Lungenoperation und wirst für den Zivi gehalten, nur weil du normal mit den Leuten sprichst!“*



**„Schneller gesund werden“  
einfach erklärt**



## Doc Esser

DAS GROSSE GESUNDHEITS-  
BUCH – INNERE MEDIZIN  
Alles zu Herz, Kreislauf,  
Atemwegen und Darm

Text Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser  
ca. 250 Seiten, ca. 200 Fotos,  
Format 19 x 24 cm,  
gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-186-8  
WG 1465  
ET März 2020



### Entspannt bleiben und richtig handeln

Doc Esser ist anders, sieht anders aus. Er redet wie einer von uns. Er versteckt sich weder hinter unsäglichen Fachbegriffen noch hinter seinem weißen Kittel. Vielleicht erklärt das einen Teil seiner Beliebtheit beim Fernsehpublikum, wenn er in zahlreichen Sendungen im TV oder im Radio über die ganz normalen Krankheiten spricht und erklärt, was wirklich hilft.

Mit diesem Buch liefert der Oberarzt, dreifacher Familienvater und ehemalig erfolgreicher Rockmusiker, ein Standardwerk über die Grundprinzipien eines gesunden Lebens. Er gibt gut verständliche Antworten auf die Frage: Was sind die ersten Anzeichen für eine Krankheit und wie deute ich sie richtig. Aber auch Antworten zu den wichtigsten, meist chronischen Wohlstandserkrankungen, wie Allergien, Asthma, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Gicht, Übergewicht, gibt der Facharzt für Innere Medizin, Lungenheilkunde und Herzerkrankungen im Buch in gewohnt entspannter Weise.

Wenn Sie ab und zu in diesem Buch lesen, dann können Sie erst einmal gelassener reagieren und die Symptome richtig deuten. Sie werden nicht mehr auf übertriebene oder irreführende Gesundheitsversprechen hereinfallen, Sie werden Krankheiten und ihre Entstehung verstehen und auch feststellen, dass viele Erkrankungen „hausgemacht“ sind. Dass dieses Buch dabei wirklich angenehm zu lesen ist, auch amüsante Stellen aufweist, hebt es aus der Masse anderer medizinischer Standardwerke hervor.

Hohe Medienpräsenz in TV, Radio und Social Media

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2

Mit vielen wirksamen Tipps zu Hausmitteln und alternativen Ansätzen

## 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

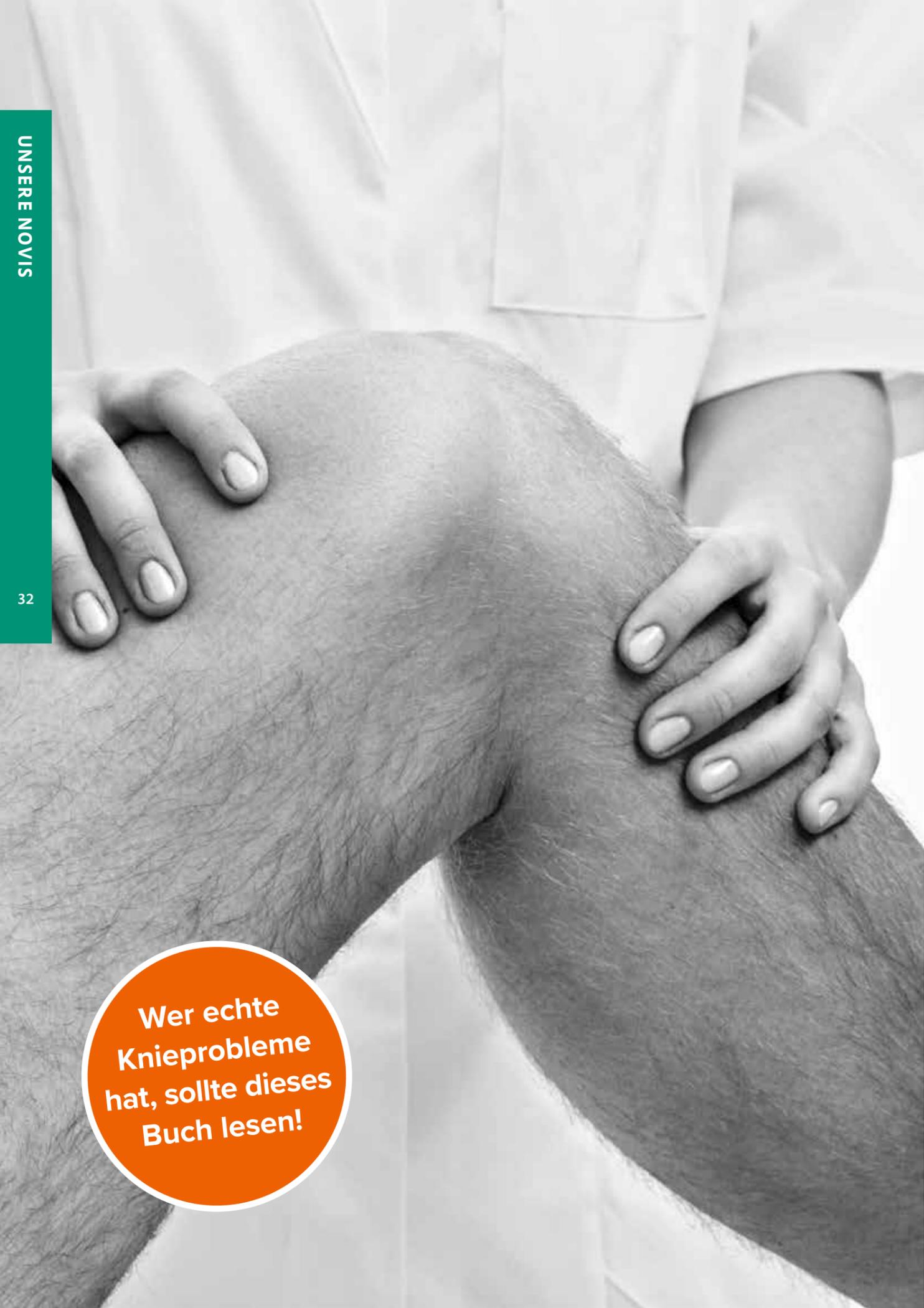
**Gefäßverkalkung**

Warum **Schnarchen**  
kein Kavaliersdelikt ist

**Gesunder Schlaf**

**Bluthochdruck**  
einfach weglafen





Wer echte Knieprobleme hat, sollte dieses Buch lesen!



Was Sie vor einer Knieoperation oder zu laufenden Behandlungen wissen sollten



## Prof. Dr. Hanno Steckel

**NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN**  
**Die kritische Zweitmeinung zur Knie-OP**  
 Text Prof. Dr. Hanno Steckel  
 ca. 250 Seiten, ca. 200 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-182-0  
 WG 1465  
 ET März 2020



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

### 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 weiter steigenden Operationszahlen das Einholen einer Zweitmeinung zunehmend empfohlen. Auch wenn dieses Buch keinen Arztbesuch ersetzen kann, so hilft es dem Betroffenen, Diagnosen und Zusammenhänge besser zu verstehen und die richtigen Fragen weit vor einer Operation zu

stellen. Auch konservative Heilungswege und -ansichten kommen ausführlich zur Sprache.

In acht Kapiteln erfahren Sie, wie faszinierend unser kompliziertestes Gelenk konstruiert ist, aber auch, welches 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 der

Autor Prof. Dr. Hanno Steckel, welche Fragen Sie Ihrem Arzt stellen sollten und warum der Operateur mit dem Ergebnis immer 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.

Regelmäßige Auftritte des Autors in Talkshows und Medizinsendungen zum Thema

Zunahme der Knie-Operationen ist ein Alarmsignal im Gesundheitswesen

170.000 Knieprothesen pro Jahr! Bei keinem anderen Eingriff wird mehr zur Zweitmeinung geraten!



**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



Birnen, Bohnen und Speck



**Ein Buch, das generationen-  
übergreifend mitten ins Herz trifft**

**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.

Auch wenn es für manche Menschen einfach nur wunderbar altmodisch klingt, werden gerade die regionalen, saisonalen und traditionsreichen Gerichte mit ihren langen Garzeiten und manchmal fast vergessenen Zutaten in der Spitzengastronomie und in der zeitgemäßen Küche seit vielen Jahren gern nachgekocht, zitiert und variiert. 94 besonders emotional verwurzelte Gerichte wurden für dieses Buch mit den Seniorinnen und Senioren gemeinsam ausgesucht, niedergeschrieben und zubereitet.

**Langersehnter Nachfolger des Medien-  
lieblings „Wir haben einfach gekocht“**

**Ein einzigartiges Kochbuch mit traditions-  
reichen Originalrezepten aus allererster Hand**

**Ein perfektes Geschenk für Menschen  
jedes Alters**



Ilse Ködderitz an den Töpfen.



Badische Scherben



Knollensellerie-„Bratkartoffeln“ mit Ei



LC-HiFi-Nussbrot

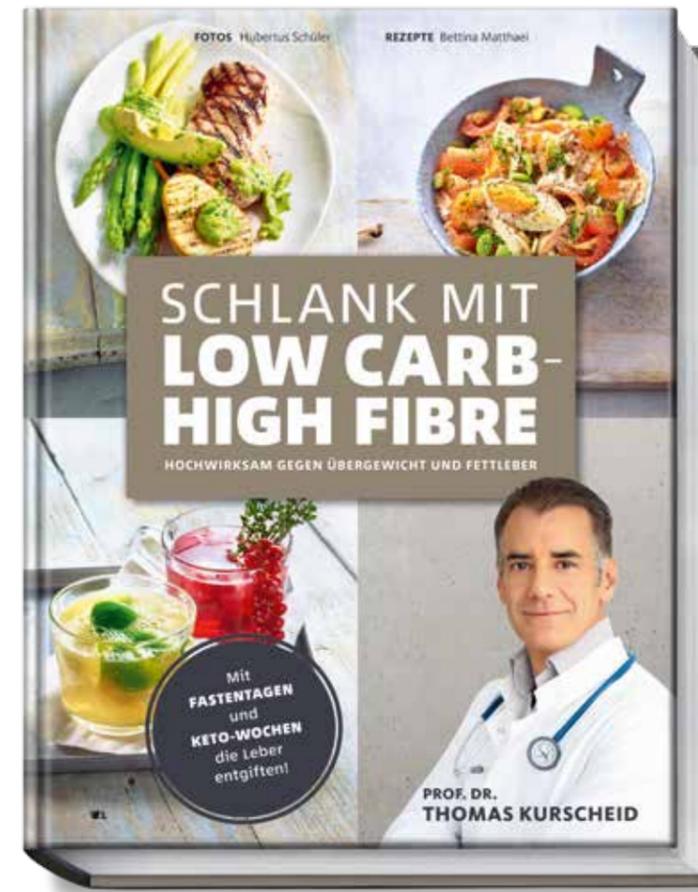
**Die Leber ist der neue Darm!  
Sie ist für die Entstehung  
vieler Krankheiten maßgeblich  
verantwortlich.**



Cremiger Grünkohl mit Lammfilet und Blumenkohl-„Curryreis“ mit Saaten



Fastensuppe mit Tomaten und Sauerkraut



**Prof. Dr. Thomas Kurscheid**

**SCHLANK MIT LOW CARB-HIGH FIBRE**  
Hochwirksam gegen Übergewicht und Fettleber  
Text Prof. Dr. Thomas Kurscheid  
Rezepte Bettina Matthaei  
Fotografie Hubertus Schüler  
216 Seiten, 68 Fotos,  
Format 21 x 27 cm,  
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-179-0  
WG 1456  
ET Dezember 2019



**Der effektivste Weg aus dem Übergewicht**

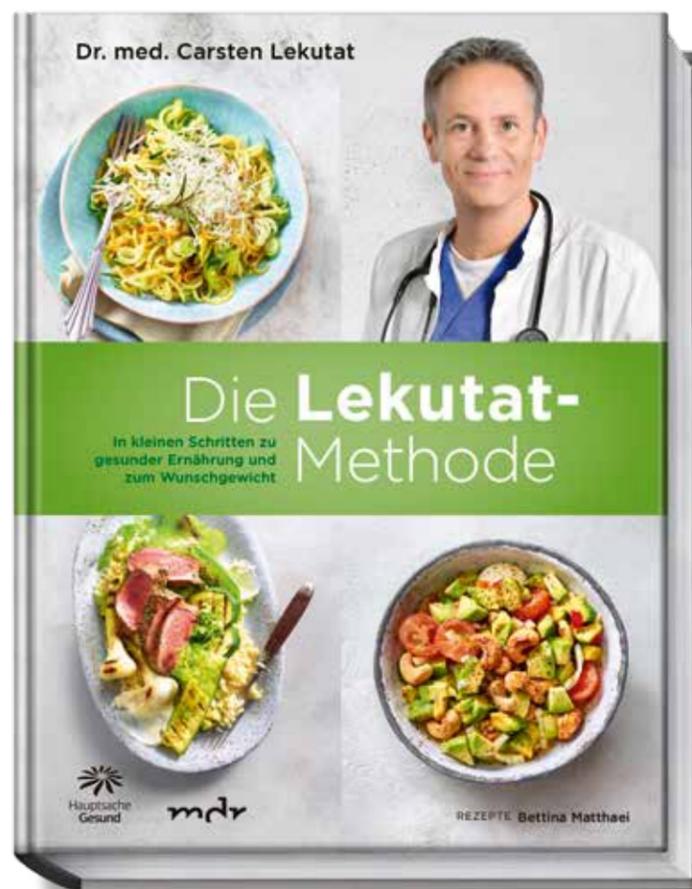
Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass Fetteinlagerungen in der Leber, wie sie die allermeisten Übergewichtigen vorweisen, den gesamten Stoffwechsel äußerst negativ beeinflussen: Bluthochdruck und Diabetes können die Folge sein. Außerdem schaden sie direkt der Leber selbst. Eine Leberzirrhose droht. Die Low-Carb-Ernährung ist heute aus wissenschaftlicher Sicht der richtige Weg, um dauerhaft gesund und schlank zu bleiben oder zu werden. Auch belegen Studien, dass Krebs und Demenz unter Low-Carb-Ernährung signifikant seltener auftreten. Die eigentliche Schwäche der üblichen Low-Carb-Ernährung, eine reduzierte Aufnahme wichtiger Ballaststoffe, wird allerdings nur bei einer Low-Carb-High-Fibre-Ernährung (also mit vielen Ballaststoffen) ausgeglichen. Prof. Dr. Thomas Kurscheid, renommierter Ernährungsmediziner, hat diese Low-Carb-Form entwickelt – mit einfachen Plänen und genussvollen Kochrezepten. Sie

hilft effektiv auch bei der Rückbildung von Leberfett. Neben der Anreicherung mit pflanzlichen Bitterstoffen sorgt sie auch mit speziellen Fastenphasen dafür, effektiver denn je abzunehmen. Mit dieser Umstellung verbrennt der Körper gemäß einer aktuellen Studie etwa 10 bis 15 % mehr Kalorien als bei einer Low-Fat-Diät und vermeidet Hungergefühle durch die Ballaststoffe und Bitterstoffe in den Rezepten. Daher ist diese Diätform aus ärztlicher Sicht die erste Wahl, um dauerhaft gesund und schlank zu bleiben oder zu werden.

**Fortsetzung des Nummer-1-Bestsellers „Low-Carb – Neuester Stand“**

**Wissenschaftlich abgesicherte Ernährungsumstellung mit einfachen Fastenphasen**

**Mit leicht umzusetzenden Rezepten der Low-Carb-Expertin Bettina Matthaei**



## Dr. med. Carsten Lekutat

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

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-180-6  
 WG 1456  
 ET Dezember 2019



Blumenkohl-Frittata



Bohnen-Thunfisch-Salat

**„Mein Prinzip: Machen Sie sich Abnehmen und Essen so einfach wie möglich!“**

*Carsten Lekutat*

### Ganz nebenbei erfolgreich abnehmen

Carsten Lekutat zählt zu den bekanntesten deutschen Ärzten. Er ist praktizierender Allgemeinmediziner, Sportarzt und seit vielen Jahren erfolgreicher Moderator der renommierten TV-Sendung „Hauptsache Gesund“. Für ihn ist das Thema Abnehmen mit eindrucksvollen eigenen Erfahrungen verknüpft, die er in diesem Buch auch anderen Menschen mit auf den Weg geben will, die bisher ihr Ziel nicht erreicht haben. Sein Weg, der ihm geholfen hat, 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. So hat er sich für die kleinen Schritte entschieden, die ihm machbar erschienen und die einfach nur von Mal zu Mal immer ein kleines bisschen mehr Disziplin erforderten. 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.

**Anschlussbuch des Erfolgstitels „Arthrose“ von Carsten Lekutat**

**Beworben in Abspannhinweisen nach der TV-Sendung „Hauptsache Gesund“**

**Großes Medieninteresse an Diätthemen mit Ärzten, die selbst stark abgenommen haben**



Dr. med. Carsten Lekutat – früher



Dr. med. Carsten Lekutat – heute



BLIZZ-Pilzsugo mit Vollkornreisnudeln



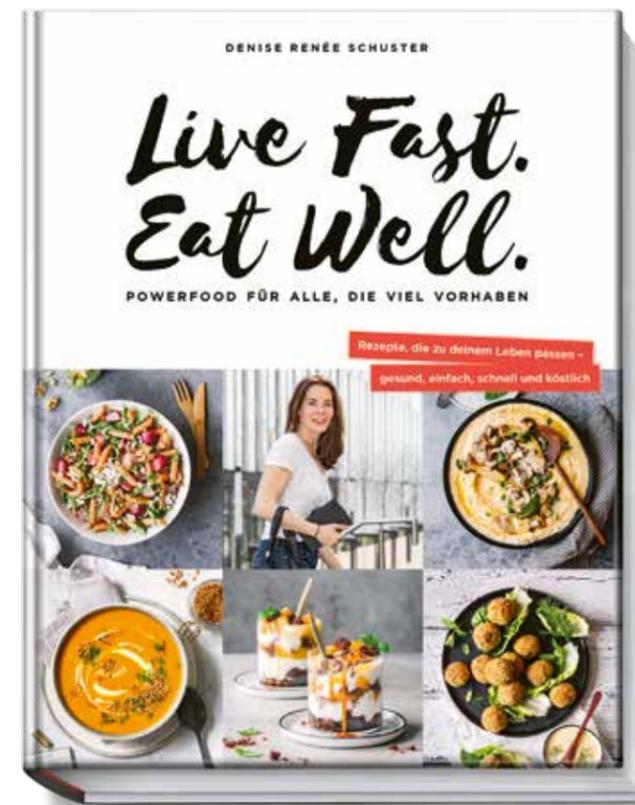
Quinoa-Erbsen-Risotto



Vegane Mousse au Chocolat

**„Wenn ich es schaffe, zwischen Flügen, Meetings, Fotoshootings, vollem E-Mail-Fach, Sport und Telefonaten ausgeglichen und gut zu leben – dann schaffst du das auch!“**

*Denise Renée Schuster*



## Denise Renée Schuster

**LIVE FAST. EAT WELL.**

**Powerfood für alle, die viel vorhaben**  
Text und Fotografie Denise Renée Schuster  
224 Seiten, 91 Fotos,  
Format 19 x 24 cm,  
gebunden

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-174-5  
WG 1456  
ET Dezember 2019



Linsen-Walnuss-Bratlinge mit Rote-Bete-Feta-Dip



Zucchini spaghetti mit Mango-Tahini-Dressing

### Rezepte für alle, die viel vorhaben!

„Live Fast. Eat Well.“ – das Kochbuch für den modernen Lebensstil. Mit guten Tipps, kleinen Tricks und leckeren Rezepten ist es ganz einfach, auch im stressigen Alltag gesund zu genießen. Gut geplant und vorbereitet passen die 100 frischen und schnellen Rezepte ideal zum urbanen Leben mit seinen täglichen Herausforderungen. Egal ob Mittagessen to go oder ein spontanes Dinner mit guten Freunden – hier gibt es gesundes Essen für jede Gelegenheit. Alle Rezeptideen kommen ohne Industriezucker aus, sind weizen- und zum größten Teil auch glutenfrei.

Inspiziert von ihrem eigenen Leben als selbstständige Food-Fotografin und erfolgreiche Food-Bloggerin ([www.foodlovin.de](http://www.foodlovin.de)) zeigt Denise Renée Schuster, wie man sich neben Fulltime-Job, Familie und Freizeit gut und gesund ernährt. Die köstlichen Rezepte begleiten

den Leser durch den Tag: vom Power-Frühstück über den Fitness-Snack zwischendurch bis zum leichten Abendessen. Dazu gibt es praktische Tipps für den Lebensmitteleinkauf und ein entspanntes Zeitmanagement auf Reisen und im Berufsalltag. So macht gesunde Ernährung Spaß!

**Top-Bloggerin, als Autorin und Fotografin unterwegs für Magazine und Medien**

**Jung, frisch, praxiserprobt und voller inspirierender Tipps und Rezepte**

**Clever organisieren: das neue Lifestyle-Thema für die junge Generation**



## Dagmar von Cramm

**SCHLANK MIT DER PREP-DIÄT**  
**Optimale Nährstoffversorgung**  
 Text Dagmar von Cramm  
 Fotografie Hubertus Schüler  
 ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-171-4  
 WG 1456  
 ET Januar 2020



Kartoffel-Karotten-Salat mit Pesto und Ei,  
 Rösti mit Graved Lachs und Gurkensalat



Schoko-Chili-Müsli mit Limette

**Samstags einkaufen, sonntags  
 zwei Stunden vorbereiten – den  
 Rest der Woche gesund essen  
 und dauerhaft abnehmen!**

### Optimale Nährstoffversorgung mit Minimalaufwand

Sie haben die Nase voll davon, vor jeder Mahlzeit neu zu überlegen, wie Sie gesünder leben und endlich Ihr Wunschgewicht erreichen? Dann ist die neue Prep-Diät von Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm genau das Richtige. Die Idee ist grandios, der Aufwand gering: am Samstag einkaufen, am Sonntag vorkochen und montags gut gepreppt in die fertig durchgeplante Woche starten. Zum Frühstück gibt's Müslimischungen, das Mittagessen aus der Lunchbox und das Abendessen wird zu Hause aus dem Vorrat gezaubert – gesunde Mahlzeiten für fünf Tage, die garantiert satt machen. Das spart Zeit, Geld und lässt die Kilos purzeln! Dagmar von Cramm setzt dabei auf den neuesten Stand der Ernährung mit vollwertigen Rezepten ohne Weißmehl, mit natürlichen Zutaten mit vielen Ballaststoffen,

allen Nährstoffen und maximal 1.400 Kalorien pro Tag. Das Buch bietet abwechslungsreiche Rezepte für bis zu 10 Prep-Diät-Wochen inklusive Austauschabelle, um Zutaten simpel zu ersetzen. Mit Einkaufslisten, Wochenplänen und hilfreichen Tipps zum Aufbewahren und Erwärmen.

### Der neue Coup der Bestsellerautorin Dagmar von Cramm

### Abnehmen bei optimal berechneter Nährstoffversorgung mit minimalem Zeitaufwand

### Macht Schluss mit ständigem Nachdenken, Einkaufsstress und Kalorienzählen



Süßkartoffel-Rollos, Polenta-Pizza



Antipasti mit Polpetta,  
 Zucchini-Spaghetti mit Bolo-Sauce

# GERADE ERSCHIENEN

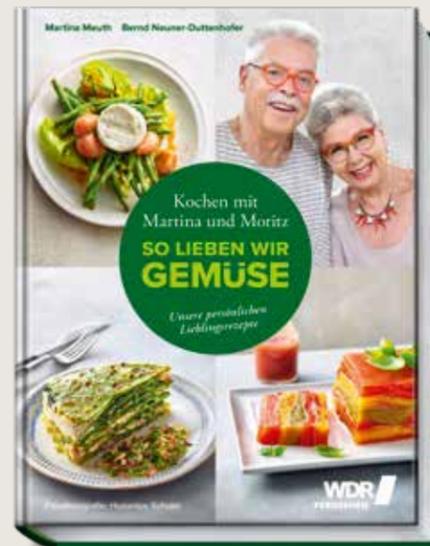
Alle Bücher zum Blättern finden Sie  
im Internet: [www.bjvlinks.de/1011](http://www.bjvlinks.de/1011)



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



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



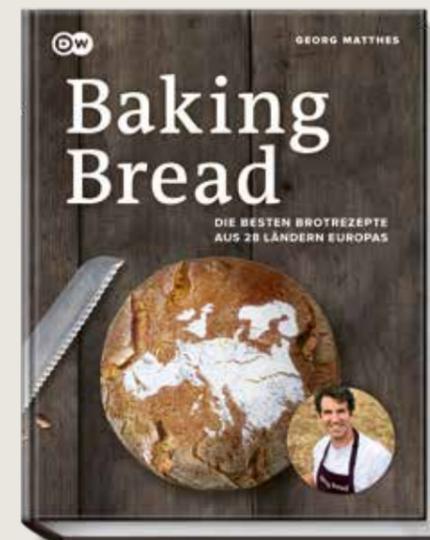
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



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



16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)





**„Bei uns zu Hause kommen bei den üblichen Wehwehchen schon lange praktisch keine Tabletten mehr zum Einsatz.“**  
*Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer*



**Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

**SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN Pflanzenheilkunde für zu Hause**  
 Text: Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer  
 384 Seiten, 230 Fotos, Format 19 x 24 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-163-9  
 WG 1466



**Heilkräuter selbst einsetzen**

Pfefferminzöl zeigt in der äußerlichen Anwendung bei Spannungskopfschmerzen 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.

**Bestsellerautor Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer zum ersten Mal zusammen mit seiner Tochter**

**Stabiles Trendthema: ganzheitliche Medizin mit Heilkräutern**

**Großes mediales Interesse schon vor dem Erscheinen!**



## Lutz Geißler

**DIE BESTEN BROTRÉZEPTE 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

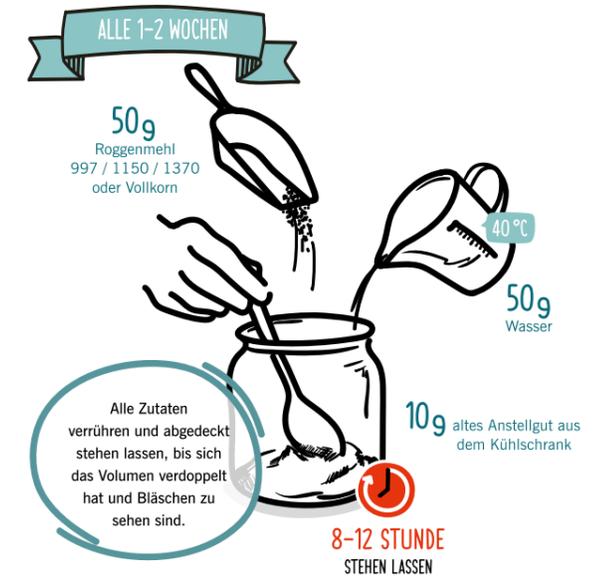
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-181-3  
 WG 1457



ET VOILÀ:  
 EIN BAGUETTE MIT MEHR GESCHMACK ALS VIELERORTS IN FRANKREICH.

Du benötigst insgesamt  
 für 3 Stück zu je etwa 300 g

- 530 g Weizenmehl 550
- 60 g Weizenvollkornmehl
- 13 g Salz
- 13 g Zucker
- 4 g Frischhefe



**„Selbst wenn man so gutes Brot einfach kaufen könnte, wäre es niemals das gleiche.“**

Sandra Weihe, Illustratorin, Mutter und Brotfan

### 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. Weiter

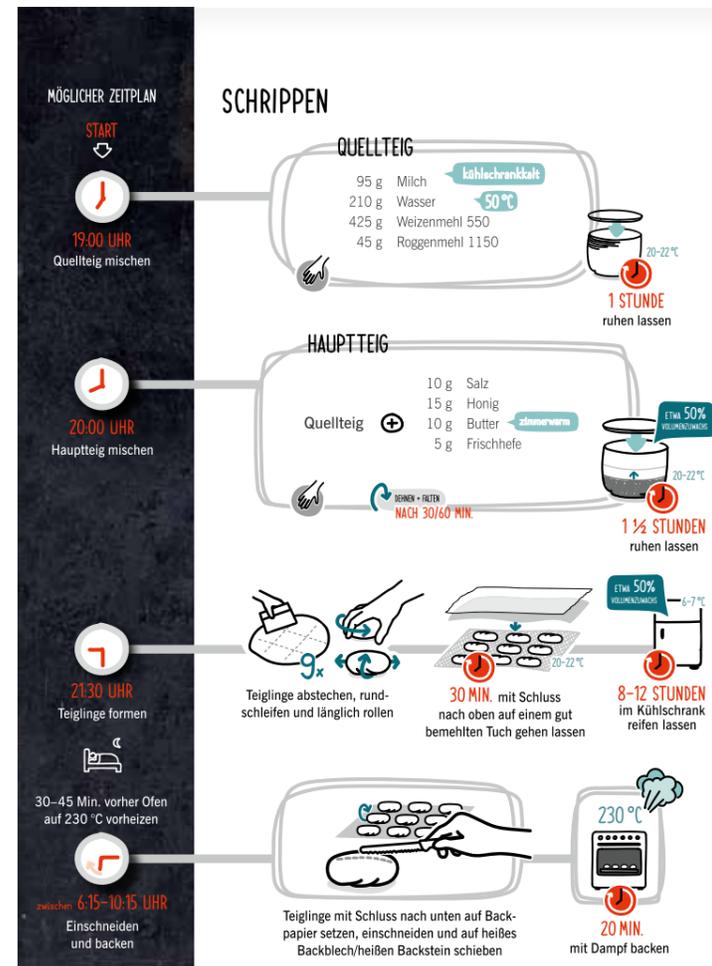
notwendiges Know-how zum jeweiligen Rezept wird in kleinen, schnell erfassbaren Grafiken mitgeliefert.

So treffen unwiderstehliche Brotrezepte und innovative, praktische Herangehensweisen aufeinander – und helfen dabei, so oft wie nur möglich eigenes Brot selbst herzustellen. Belohnt wird das nicht nur mit hinreißenden Backergebnissen, sondern auch mit unübertroffener Bekömmlichkeit durch die lange Teiggärung über Tag oder über Nacht.

**Der neue Bestseller des Brotexperten Lutz Geißler – erstmals mit praktischen Infografiken**

**Begleitbuch zu den regelmäßigen Auftritten im MDR-Fernsehen**

**Mit neuem, innovativem Konzept gelingt mühelos die eigene Brotversorgung**





Gefüllte Schmorgurken



„Unsere Gemüseküche ist echte Leidenschaft: leicht, modern und voller Aromen.“



## Martina und Moritz

**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO LIEBEN WIR GEMÜSE**  
**Unsere persönlichen Lieblingsrezepte**  
 Text Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer  
 Fotografie Hubertus Schüler, Justyna Schwertner  
 192 Seiten, 106 Fotos,  
 Format 21 x 27 cm,  
 gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-177-6  
 WG 1455



Rosenkohltarte



Pastinaken-Gratin

### So macht Gemüse glücklich

„Hauptsache, Gemüse!“ ist seit Jahrzehnten das Motto der beiden beliebten WDR-Fernsehköche Martina und Moritz. Gemüse spielt in ihrer Küche immer schon die Hauptrolle.

Für dieses Buch haben die beiden ihre Lieblingsrezepte rund ums Gemüse zusammengestellt – von Januar bis Dezember den Monaten zugeordnet, in denen sie am besten schmecken und obendrein am preiswertesten sind. Sie setzen dabei auf Region und Saison, wollen sich aber nicht auf die winterlichen Kraut- und Rüben-Rezepte der Vergangenheit beschränken. Zusätzlich nutzen die beiden immer wieder das wunderbare Angebot der jungen mediterranen Gemüse und auch das, was in Folientunneln und Gewächshäusern bei uns und in den Nachbarländern erzeugt wird. Sie erklären jeweils in einer kleinen Warenkunde, von wo welche Gemüse in guter Qualität aus verantwortungsvollem Anbau auf unsere Märkte gelangen. Martina und Moritz haben

sich für ihre Rezepte in vielen Küchen der Welt umgesehen, sich von mediterranen und asiatischen Zubereitungsarten inspirieren lassen – und beweisen in diesem Buch wie immer, dass gut kochen heißt: Alles ist leicht und bekömmlich, abwechslungsreich und gesund und schmeckt einfach prima. In allen Rezepten spielt Gemüse eine tragende Rolle, die durchaus mit Fleisch und Fisch einhergehen kann. So macht mehr Gemüse essen einfach Freude und Genuss.

**Aktueller Nachfolgetitel des Bestsellers  
 „Martina und Moritz – Das Beste aus 30 Jahren“**

**Wöchentliche Präsenz im TV, unterstützt mit Hinweisen im TV und Hörfunkspots auf WDR 2**

**Gemüse bleibt stärkster Trend im Kochbuch und Gesundheitskochbuch**



## Björn Freitag und Anja Tanas

**VIEL FÜR WENIG**  
**Clever kochen mit Björn Freitag**  
 Rezepte Björn Freitag  
 Text Anja Tanas  
 Fotografie Hubertus Schüler  
 192 Seiten, 48 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-178-3  
 WG 1455



Falafeln an Linsenmus



Hähnchenkeulen

**Verblüffend gut, verblüffend  
günstig, verblüffend einfach!**

### Klug und saisonal kochen, wenig verschwenden

Koch aus Leidenschaft ist Björn Freitag seit über 20 Jahren. Mit seinem TV-Format „Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag“ verfolgt er im WDR eine besondere Mission: Er bringt gutes Essen für wenig Geld auf den Tisch. Denn viele Familien und auch Singles stehen täglich vor der Herausforderung, sich mit kleinem Budget gesund zu ernähren. Der als „WDR-Vorkoster“ bekannte Spitzenkoch aus Dorsten beweist hier, dass leckere und nahrhafte Gerichte gar nicht teuer sein müssen. Björn Freitags Versprechen lautet: „Bei mir schmeckt auch der Preis.“

Am Anfang steht die sinnvolle Planung – und schon hierfür hält das Buch wertvolle Tipps und Tricks parat. Überraschend, unterhaltsam und absolut trendy, so präsentieren der Kochprofi und seine Ernährungsexpertin Anja Tanas ihr Fachwissen im Buch zur Sendung. Neben etwa 50 köstlichen Rezepten zum günstigen Preis werden alle wichtigen Fragen rund um Einkauf und Zubereitung beantwortet: Wie organisiere ich den Einkauf,

wo lauern die Preisfallen? Was hat wann bei uns Saison, ist besonders günstig? Und was koche ich mit den regionalen Zutaten? Wie bereite ich Küchenbasics in größeren Mengen selbst zu und wie lagere ich sie dann am besten? Auch zum gesunden, aber sparsamen Snacken gibt es viele nützliche Tipps. Darüber hinaus serviert Björn Freitag günstige, aber beeindruckende Gerichte für Gäste. Wer also ohne dickes Portemonnaie köstlich, gesund und frisch aufzutischen will, macht mit diesem Ratgeber alles richtig!

**Erfolgreiches neues TV-Kochformat mit dem bekannten Spitzenkoch Björn Freitag**

**Nachfolger des erfolgreichen Buchtitels „Der Vorkoster“**

**Hörfunkkampagne auf WDR 2 und Hinweise im TV**



Rigatonisalat

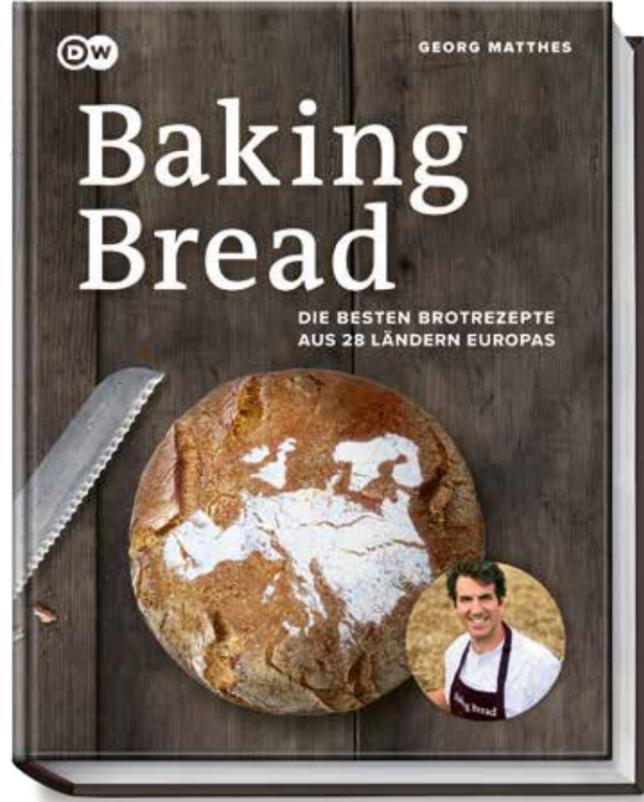


Kartoffeln mit Eiern und Wildkräutersauce



Deutschlands Weizenmischbrot mit Georg Matthes

**Sehr viel mehr als einfach nur ein gutes Backbuch: unterhaltsam, witzig und lehrreich**



**Georg Matthes**

**BAKING BREAD**  
Die besten Brotrezepte aus 28 Ländern Europas  
Was uns Brot über die EU verrät  
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



Must leib (Estland)



Kaisersemmel (Österreich)



Focaccia (Italien)

**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.

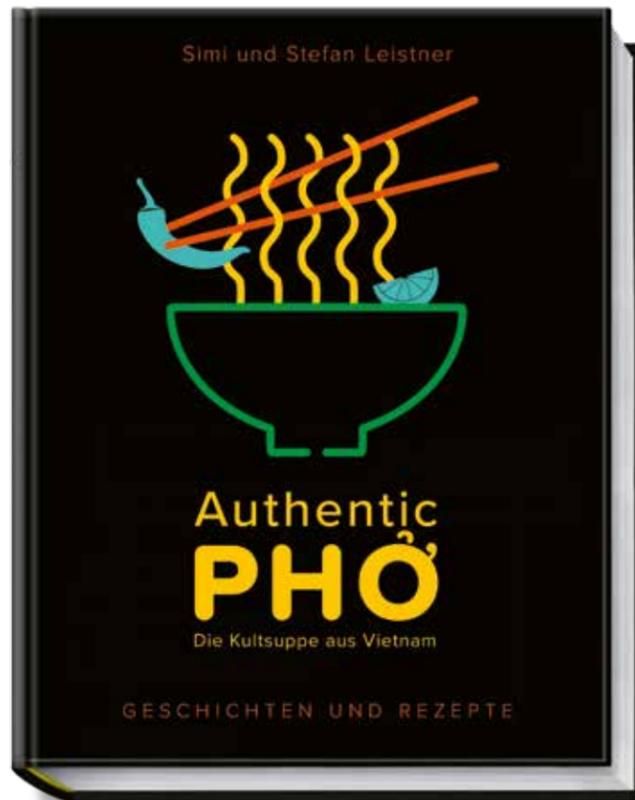
Auf seiner kulinarischen Reise durch die EU backt sich Politik-Korrespondent und Backfan Georg Matthes in diesem Buch mit viel Spaß und Wortwitz durch 28 europäische Staaten. Dabei verrät der passionierte Bäcker nicht nur die Geheimnisse der landestypischen Rezeptklassiker, sondern ganz nebenbei auch 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. Dieses Buch zur Multimedia-Serie der Deutschen Welle bietet Ihnen nicht nur herausragende neue Brotrezepte, sondern gleich noch einen amüsanten aktuellen Überblick über die Länder in unserer EU. Zu jedem der 28 Brotrezepte erhalten Sie ein hilfreiches Backvideo der Deutschen Welle dazu.

**Das Buch zur erfolgreichen Multimedia-Serie „Baking Bread“ der Deutschen Welle**

**Authentische Brotrezepte unserer Nachbarn zum Nachbacken – für alle, die Europa wollen**

**Die Rezepte sind auch als Video-Anleitungen über QR-Codes im Buch abrufbar**



## Simi und Stefan Leistner

**AUTHENTIC PHỞ**  
**Die Kultsuppe aus Vietnam**  
 Text und Fotografie Simi und Stefan Leistner  
 176 Seiten, 65 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-166-0  
 WG 1454



Phở Gà Raoti



Phở Chay Trà Quế

### Vietnams berühmte Nudelsuppe

Die *phở* erobert seit Jahren die Küchen der ganzen Welt. Längst ist sie auch bei uns angekommen. Und das keineswegs nur bei Vietnam-Reisenden. Was *phở* zum Kultobjekt macht, ist ihr vollmundiges Aroma und ihre Wandlungsfähigkeit. Die vietnamesische Wohlfühl-suppe ist kalorienarm, stärkt das Immunsystem und ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Erkältungen. Zudem ist sie eine hervorragende Proteinquelle und gut für Knochen, Muskeln und Gelenke.

Simi und Stefan Leistner haben sich in Vietnam auf Spurensuche begeben. Herausgekommen ist ein Kochbuch, das weit mehr als nur eine umfassende Rezeptsammlung ist. Einfühlsam und voller Liebe zum Detail beschreiben die Autoren den Ursprung und die Geschichte der *phở*, die mehr denn je die Straßenküchen Vietnams prägt. Von dort hat sie ihren weltweiten Siegeszug angetreten und ist heute definitiv eine der beliebtesten Suppen der Welt. Mit authentischen Fotos von Food, Land und Leuten illustrieren die

beiden Autoren Herkunft und Seele dieser nahrhaften, gesunden und abwechslungsreichen Straßendelikat-esse, die quer durch alle gesellschaftlichen Schichten höchste Anerkennung genießt. Die Rezepte, darunter auch vegane und vegetarische Variationen, sind leicht nachzukochen und dennoch authentisch in Rezept und Geschmack. Für alle, die sich lieber bekochen lassen, gibt es im Anhang Geheimtipps, wo man auch bei uns authentische *phở* serviert bekommt.

Pho wird gerade zum Megatrend in der internationalen Küche

Die Autoren betreiben den erfolgreichsten deutschsprachigen Asien-Foodblog:  
[www.asiastreetfood.com](http://www.asiastreetfood.com)

Das Buch ist ein perfektes Geschenk für die Zielgruppe der Vietnam- und Asienfans

**„Reis ist die treue Ehefrau, auf die du dich verlassen kannst. Pho ist die kokette Geliebte, für die du dich davonstiehlst, um sie zu besuchen.“**

*Vietnamesisches Sprichwort*





### Chempeln Sie!

Chempeln ist eine der Kerndisziplinen der Mitarbeiterdemotivation. Der Chempel ist eine Kreuzung aus Chef und Kumpel. Um erfolgreich zu chempeln, lassen Sie sich einfach von der Angst leiten, nicht gemocht zu werden. Verwenden Sie alle Energie darauf, für Superstimmung zu sorgen. Witzeln Sie unangenehme Themen konsequent weg und verbrüdern Sie sich beim Feierabendbier zuverlässig mit jedem (auch und gerade mit jenen, denen es unangenehm zu sein scheint). Sobald Sie aber in Bedrängnis geraten, schalten Sie einfach ansatzlos in den autoritären Modus. Wir sind ja schließlich nicht zum Spaß hier.

### Entscheiden Sie sich! Und zwar immer wieder um.

Richtiges Führen hat viel mit Berechenbarkeit zu tun. Richtig falsches Führen mit dem Gegenteil. Inhaltliche Entscheidungen, Vereinbarungen, Zusagen, Regeln – unterwerfen Sie alles, was Ihren Mitarbeitern das Arbeiten und Planen erleichtert, Ihrem persönlichen Change Management: Entscheiden Sie sich einfach ständig um und alles neu! Vergessen Sie, was Sie entschieden haben, und falls sich jemand anderes daran erinnert, behaupten Sie, dass das nie und nimmer Ihre Entscheidung war! Binnen Kurzem weiß niemand mehr, woran er ist, und Sie können zuschauen, wie die Motivation in den Keller geht. Allerdings nicht zum Lachen.



## Fabian Kendzia und Lorenz Ritter

**RICHTIG FALSCH ARBEITEN**  
50 Regeln, wie man sich  
(und allen anderen) das Arbeits-  
leben zur Hölle macht.  
Text Fabian Kendzia und Lorenz Ritter  
Grafik Karsten Schaarschmidt  
140 Seiten, 61 Grafiken,  
Format 15 x 21 cm,  
gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-173-8  
WG 1784



### Liebevoll ironisch, verblüffend hintergründig

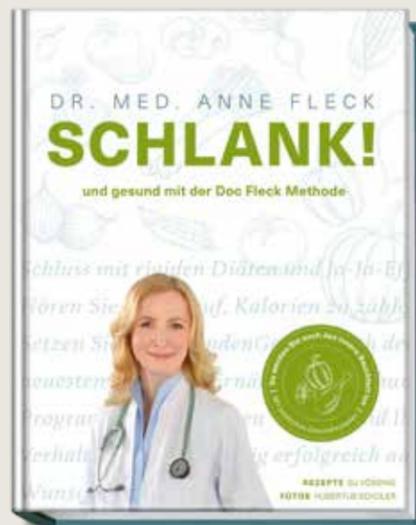
Der Mensch ist ein lernendes Wesen. Was leider heißt, dass er aus Fehlern lernt und nicht aus Ratgebern. Außer aus diesem. Denn dieses Büchlein illustriert anschaulich, wie man in Sachen Kollegialität, Führungsqualität und Anstand im Allgemeinen alles richtig falsch macht. Von der Projektsteuerung über die Mitarbeiterführung bis hin zur Planung der eigenen Karriere. Aus all diesen Fehlern lässt sich hervorragend lernen. Natürlich kann man auch einfach das Gegenteil von dem tun, was „Richtig FALSCH arbeiten“ empfiehlt. Dann kommt man direkt fehlerfrei durchs Arbeitsleben, hat aber eventuell weniger Spaß dabei. „Richtig FALSCH arbeiten“ ist nicht nur eine wertvolle Hilfestellung, sondern auch ein prima Mitbringsel für Leute, bei denen man partout nicht weiß, was man ihnen schenken soll. Denn jeder kennt die hier beschriebenen Verhaltensweisen aus seinem eigenen Arbeitsalltag (natürlich nur von anderen).

Selbst die, die schon alles richtig machen, können dieses Buch mit Gewinn lesen, z. B. wenn sie die blöde Schulze aus dem Vertrieb in diesen Regeln wiedererkennen. Oder Schmitt, die alte Pfeife, den sie zum Glück gemeinschaftlich rausgemobbt haben. Sie merken schon, mit diesem Ratgeber können Sie nicht viel falsch machen – bzw. eben doch. Und das ist ja das Beste, was einem lernenden Wesen passieren kann.

Das perfekte kleine Geschenk für Kollegen  
und Chefs; Zielgruppe über 43 Millionen!

Begleitet von einer umfassenden Radio-  
und Print-PR-Kampagne

# TOPSELLER 2019



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



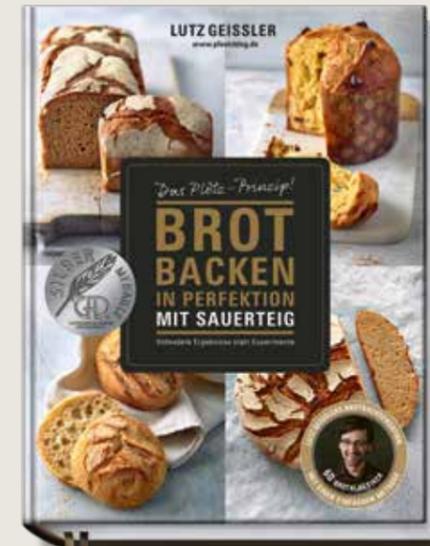
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



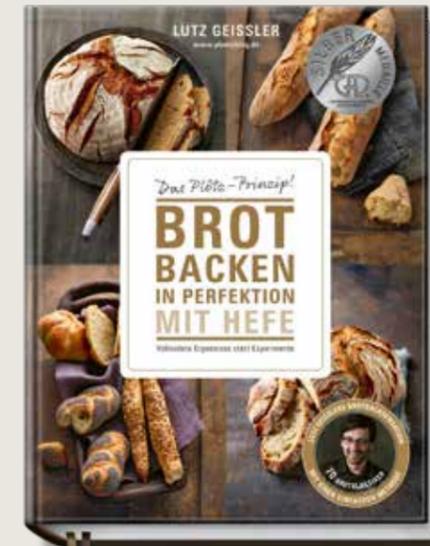
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



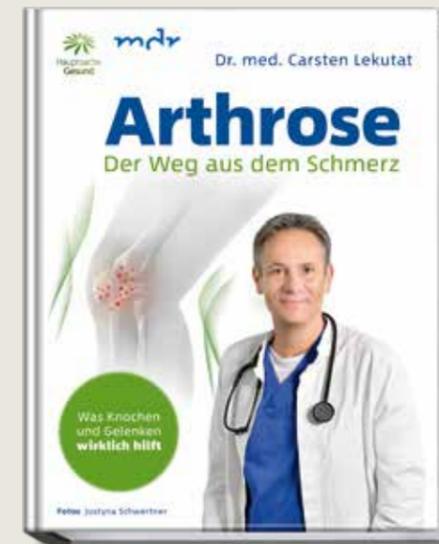
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



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



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



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



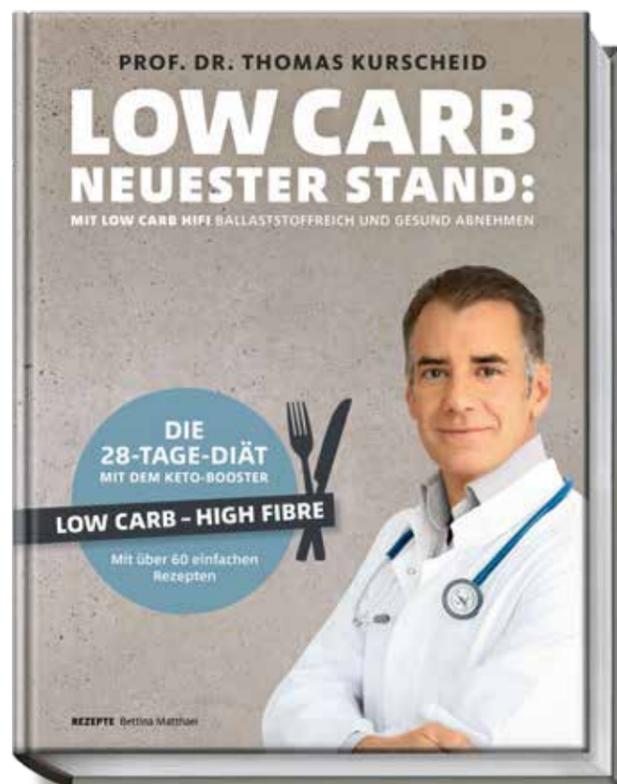
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



» 20.000 verkaufte Bücher «

**Prof. Dr. Thomas Kurscheid**

**LOW CARB – NEUESTER STAND:**  
mit Low Carb HiFi ballaststoffreich und gesund abnehmen  
*Text* Prof. Dr. Thomas Kurscheid  
*Rezepte* Bettina Matthaei  
*Fotografie* Hubertus Schüler  
192 Seiten, 56 Fotos,  
Format 21 x 27 cm,  
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-161-5  
WG 1456



» 30.000 verkaufte Bücher «

**Christian Henze**

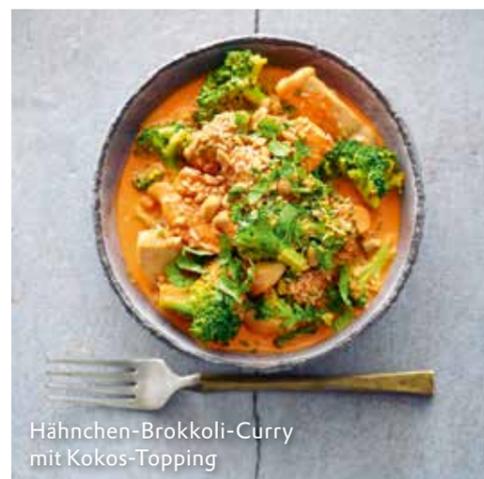
**FEIERABEND-BLITZREZEPTE**  
**Wenig Aufwand, viel Genuss**  
*Text* Christian Henze  
*Fotografie* Hubertus Schüler,  
Kay Johannsen  
192 Seiten, 76 Fotos,  
Format 21 x 27 cm,  
gebunden, mit SU

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-162-2  
WG 1455



**Die Low-Carb-Revolution: Low Carb – High Fibre**

Low Carb als Ernährungsform lässt überflüssige Pfunde wirksam schmelzen und senkt die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit Low Carb – High Fibre, also mit erhöhtem Ballaststoffanteil, ist Low Carb endlich auch gesund für die Darmflora geworden. Das Buch bietet einen Überblick über die aktuelle Studienlage und das, was man als Anwender über Low-Carb-Ernährung wissen muss. Dabei ist es eine umfassende Anleitung für eine hochwirksame ketogene (also unter 50 g Kohlenhydrate pro Tag) Turbo-Diät, bei der auch die medizinisch empfohlene Menge von etwa 35 g Ballaststoffen pro Tag erreicht wird. Das ist für den Aufbau einer gesunden Darmflora ideal. Die Rezepte wurden von der Low-Carb-Expertin Bettina Matthaei zu köstlichen, alltagstauglichen Gerichten verfeinert. Prof. Dr. Thomas Kurscheid ist oft zitierter Spezialist für Ernährungs- und Präventivmedizin im TV und Initiator der ersten ärztlichen Fortbildung zum Adipologen. Wie kein Zweiter steht er selbst für eine einfache, frische und gesunde Küche. Täglich kocht er mittags selbst in seiner Praxis – auf zwei kleinen Herdplatten.



Hähnchen-Brokkoli-Curry mit Kokos-Topping



Grüne Morning-Bowl mit Avocado, Gurke, Rettich und Pistazienpesto

**Schnell und einfach als Passion**

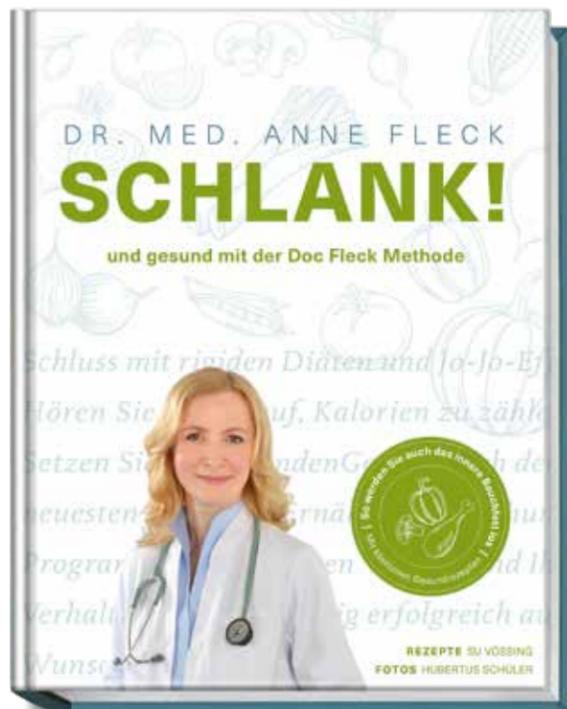
Der Tag war stressig und nun sollen Sie auch noch frisch kochen? Die Feierabend-Blitzrezepte des Starkochs Christian Henze sind jetzt genau das Richtige. Jahrzehntlang hat er in dieser Kochdisziplin brilliert. Als Leibkoch von Gunter Sachs – berühmter Firmenerbe und Ehemann von Brigitte Bardot – musste 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-Spargel



» **160.000**  
verkaufte Bücher «

**Dr. med. Anne Fleck**

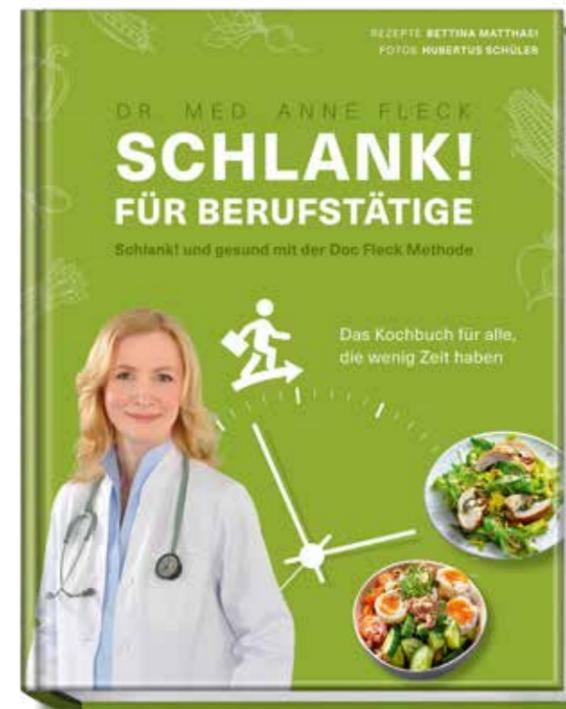
**SCHLANK!**  
und gesund mit der  
**Doc Fleck Methode**  
Text Dr. med. Anne Fleck  
Rezepte Su Vössing  
Fotografie Hubertus Schüler  
304 Seiten, 55 Fotos,  
Format 19 x 24 cm,  
gebunden  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-140-0  
WG 1456



» 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 Matthaei  
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



Roastbeefröllchen 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.

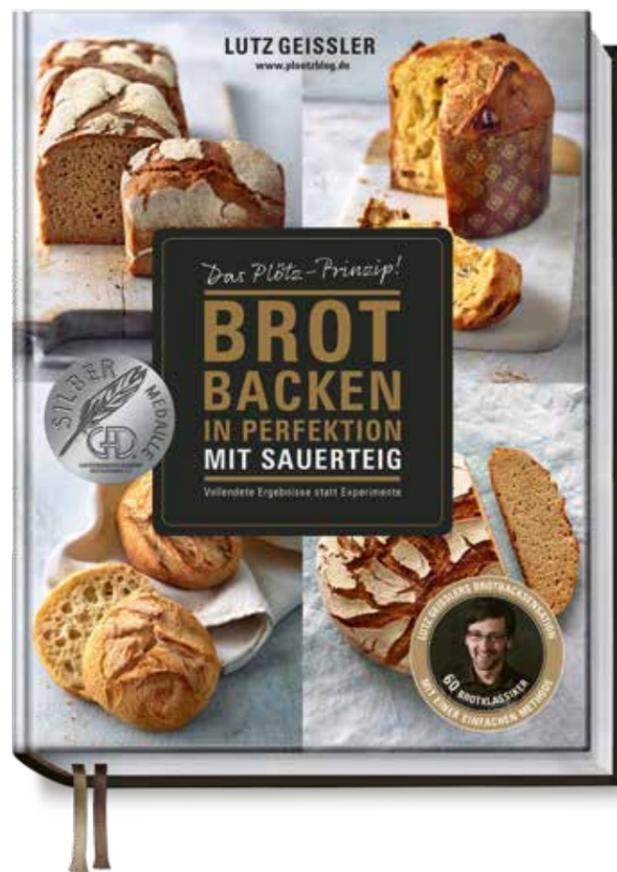
Alle Rezepte wurden von der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei, einer sehr erfahrenen Buch- und Rezeptautorin, auf Herz und Nieren geprüft und gewissenhaft nachgekocht. So ist ein Kochbuch entstanden, das in einzigartiger Weise praxiserprobt und alltagstauglich ist. Die Doc Fleck Methode, die nicht 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.



Avocado-Schoko-Creme mit Mango



Hirsecurry-Pfanne mit Lammfilet und Würzjoghurt



» 47.000 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

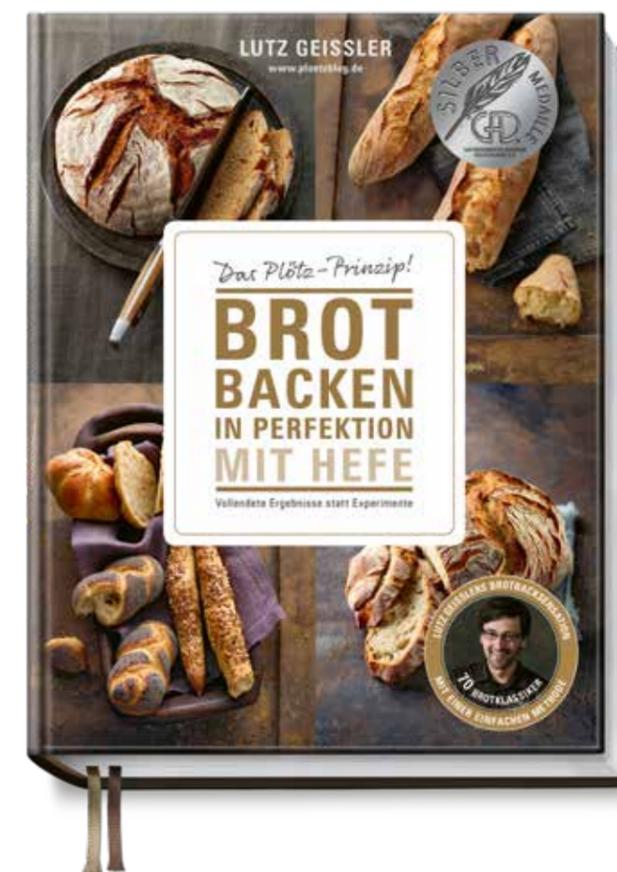


» 80.000 verkaufte Bücher «

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 Sauerteigbrot**

Das Plötz-Prinzip für Hefebrote ist bereits ein Bestseller. Nun legt „Backpapst“ Lutz Geißler mit Sauerteigbrot 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.

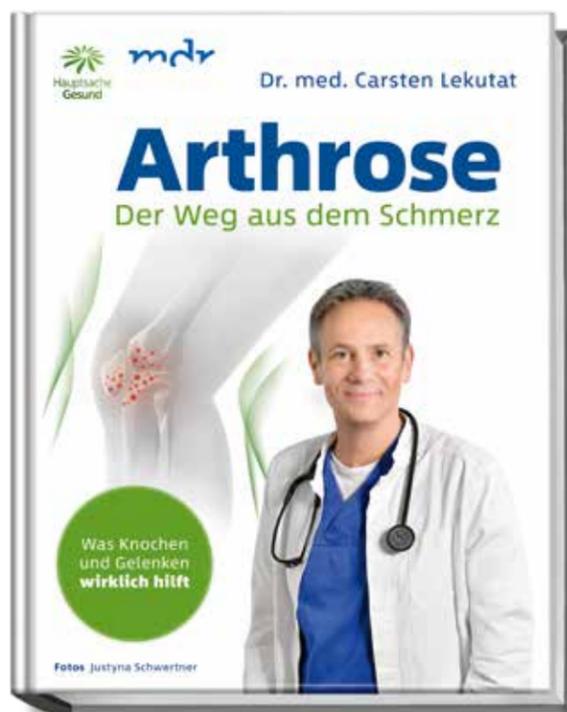
Lutz Geißler, erfolgreichster deutschsprachiger Brotbackbuch-Autor, hat die Rezepte präzise für die einfachen Bedingungen zu Hause angepasst. Die Ergebnisse können nicht nur optisch mühelos mit Broten aus der Bäckerei mithalten, sondern sind frei von jeglichen Zusätzen und geschmacklich unübertroffen. 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



Kipf



» 25.000 verkaufte Bücher «

Dr. med. Carsten Lekatut

**ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ**  
**Was Knochen und Gelenken wirklich hilft**  
 Text Dr. med. Carsten Lekatut und Jana Olsen  
 Fotografie Justyna Schwertner  
 216 Seiten, 230 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-155-4  
 WG 1465



» 42.000 verkaufte Bücher «

Dr. med. Anne Fleck  
 und Su Vössing

**DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE**  
**Schnell, leicht, köstlich**  
 Texte Dr. med. Anne Fleck  
 Rezepte Su Vössing  
 Fotografie Hubertus Schüller  
 192 Seiten, 80 Fotos,  
 Format 21 x 27 cm,  
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-137-0  
 WG 1456



**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 Lekatut, 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.



**Gesunder Genuss in seiner lässigsten Form**

Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen, denn Kochen soll Spaß machen. Mit ihren Büchern führt Dr. Anne Fleck seit Monaten die Bestsellerlisten in Deutschland an. Auch ihr Buch „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“ orientiert sich – ohne rigide Dogmen – am Stand der Wissenschaft. Anne Fleck gibt Einkaufstipps, informiert über Etikettentexte sowie Zusatzstoffe – und will vor allem eines: einen einfachen Ausweg aus dem Dschungel der kursierenden Ernährungshypes aufzeigen und uns mit der ungetrübten Freude am gesunden Essen anstecken. Gemeinsam mit der Spitzenköchin Su Vössing hat sie 70 Rezepte entwickelt, die sorgsam und liebevoll in ihrer Einfachheit ausgeklügelt sind und ganz ohne komplizierte Nährstofftabellen auskommen.



Süßkartoffelsuppe mit Currysahne



Doradenfilet auf Wildreisgemüse



Marinierte Hähnchenschenkel mit Ratatouille



Grüner Spargel mit Ei und Kräuter-Mojo



» 10.000 verkaufte Bücher «

**Dr. med. Carsten Lekutat**

**EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLER.**

**Wege zur Selbsthilfe: wie Nährstoffe im Körper wirken und uns gesund oder krank machen**

Text Dr. med. Carsten Lekutat  
200 Seiten, Format 15 x 21 cm, gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-172-1  
WG 1982



» 22.500 verkaufte Bücher «

**Judith Stoletzky**

**YOGA WHILE YOU WAIT**

Text, Bildkonzept und Idee Judith Stoletzky  
Fotografie Markus Abele  
96 Seiten, 85 Fotos,  
Format 15 x 21 cm, gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-147-9  
WG 1191



**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 Paranesse oder Grapefruits gesundheitlich ernsthaft gefährlich werden können? Oder dass Sie auch als Fleischesser

schwere Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangelserscheinungen 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.

**Warten ist ein Geschenk.**

Freuen Sie sich über jeden Stau und jede besetzte Hotline. Seien Sie heiter, wenn das Wartezimmer voll ist, glücklich über den verpassten Flieger und seien Sie der Verabredung, die zu spät kommt, von Herzen dankbar. Jetzt haben Sie Zeit für Yoga! Um Kraft, Gelassenheit und Flexibilität zu üben, braucht man kein Yoga-Studio und keine Yoga-Matte, man braucht auch keine fancy Yoga-Pants. Alles was man braucht, ist ganz normaler Alltag und ein wenig schlechtes Timing. Daraus entwickelt sich mit der Zeit eine richtig gute Haltung. Außen wie innen. Warten Sie's ab!

Endlich ein Yoga-Buch, das den ernst zu nehmenden Megatrend Yoga einmal mit dem längst überfälligen Humor und einer gesunden Prise Selbstironie betrachtet. Es sendet ein Augenzwinkern an jene, die Yoga machen, und eine Einladung an solche, die es noch nicht tun, da und dort und ohne jeden Zeitaufwand eine Übung ins Leben zu integrieren. Es kombiniert sachliche, hochwertige Ästhetik mit subtilem Humor und künstlerische Fotografie mit lustigem Text. On top gibt es fachlich fundierte Anleitungen.

Warten auf den Sommer. Der Berg.



Warten auf den Aufstieg. Der Krieger II.



BACKLIST



**KOCHEN**

REZEPTE FÜR MEHR WEINGENUSS



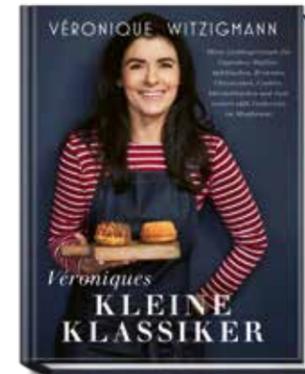
**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – DAS BESTE AUS 30 JAHREN**  
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-157-8, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



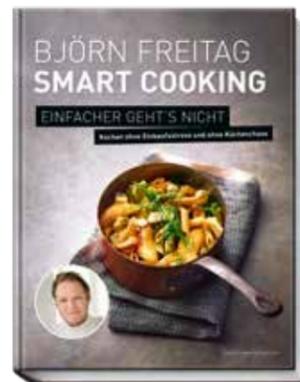
**REZEPTE FÜR MEHR WEINGENUSS**  
Bettina Matthaei, Dagmar Ehrlich, 176 Seiten, Hardcover, 16 x 25 cm, ISBN 978-3-95453-145-5, WG 1458, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**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)



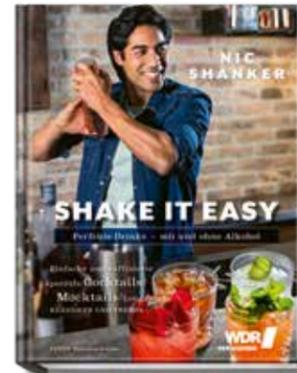
**VÉRONIQUES KLEINE KLASSIKER**  
Veronique Witzigmann, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-149-3, WG 1457, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**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)



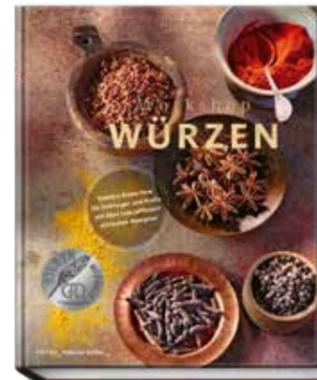
**EINFACH UND KÖSTLICH**  
Björn Freitag, 160 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-109-7, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



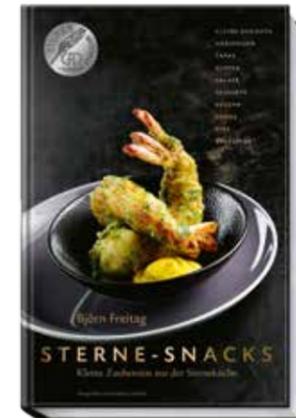
**SHAKE IT EASY**  
Nic Shanker, Anja Tanas, Hardcover,  
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-154-7,  
WG 1458, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



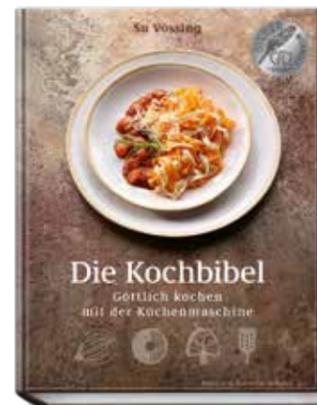
**GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,  
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-142-4,  
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



**STERNE-SNACKS**  
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,  
23 x 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 x 31 cm, ISBN 978-3-95453-083-0,  
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**SUPPEN, EINTÖPFE UND SCHMORGERICHTE**  
Su Vössing, 180 Seiten, Hardcover,  
24,5 x 31 cm, ISBN 978-3-95453-110-3,  
WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



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

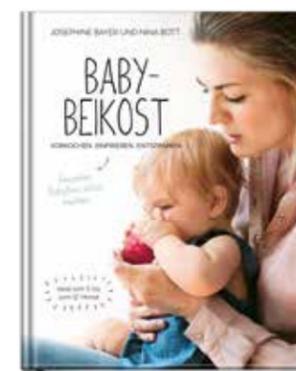


**GESUNDE SOMMERKÜCHE**  
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,  
192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-151-6, WG 1456,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2016  
„Gesundheit“



**KOCHEN IST DIE BESTE MEDIZIN**  
Su Vössing, Bettina Snowdon,  
304 Seiten, Hardcover, 22 x 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 x 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-141-7, WG 1455,  
16,95 EUR (D), 17,50 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 x 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-103-5, WG 1456,  
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2016  
„Gesunde Küche“

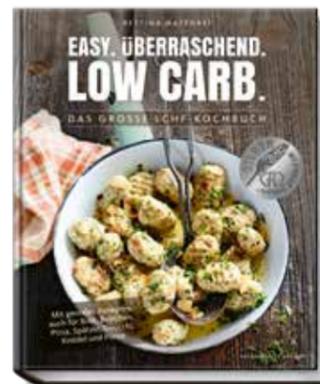


**DIE GESUNDKÜCHE:  
NEUESTER STAND**  
Herausgeber Dr. Christian Harisch,  
Text Dr. med. Anne Fleck,  
264 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm,  
ISBN 978-3-95453-092-2, WG 1456,  
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

worth  
having  
comes  
easy



**HAPPY HEALTHY FOOD**  
Nathalie Gleitman, 256 Seiten, Hardcover,  
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-126-4,  
WG 1456, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



**EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.**  
Bettina Matthei, 192 Seiten, Hardcover,  
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7,  
WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



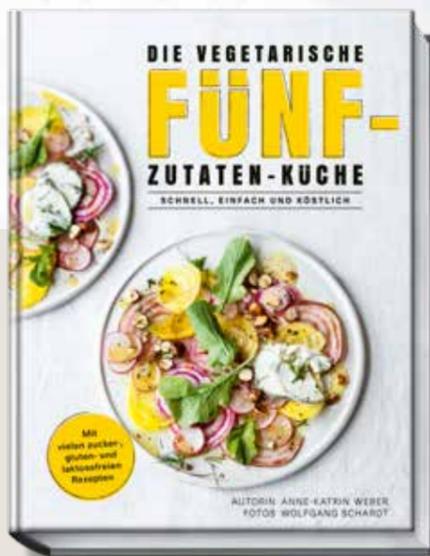
**STRONGFOOD – DAS KOCHBUCH**  
Prof. Dr. Ingo Froböse,  
224 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-127-1, WG 1456,  
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



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



Haferrisotto mit Ofengemüse

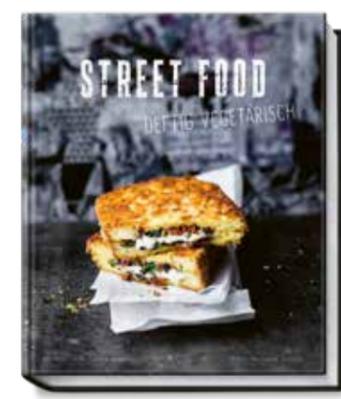


**DIE VEGETARISCHE FÜNF-ZUTATEN-KÜCHE**  
 Anne-Katrin Weber  
 192 Seiten, Hardcover 21 x 27 cm,  
 ISBN 978-3-95453-164-6, WG 1455  
 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

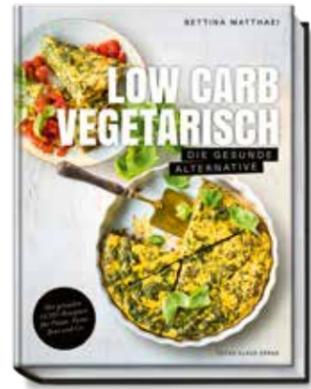
Bestes Kochbuch 2017  
 „Vegetarisch/Vegan“



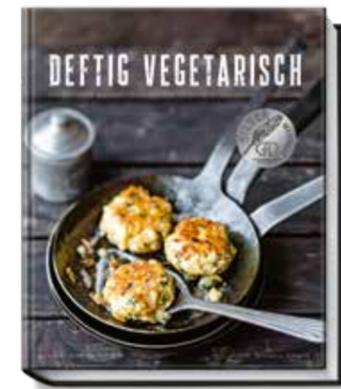
**LAST MINUTE VEGETARISCH**  
 Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,  
 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-129-5,  
 WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



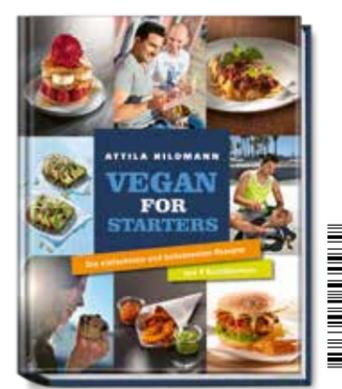
**STREET FOOD**  
 Anne-Katrin Weber, 216 Seiten, Hardcover,  
 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-069-4,  
 WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**LOW CARB VEGETARISCH**  
 Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,  
 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-146-2,  
 WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



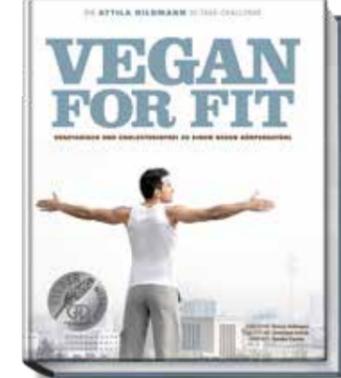
**DEFTIG VEGETARISCH**  
 Anne-Katrin Weber, 220 Seiten, Hardcover,  
 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-017-5,  
 WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



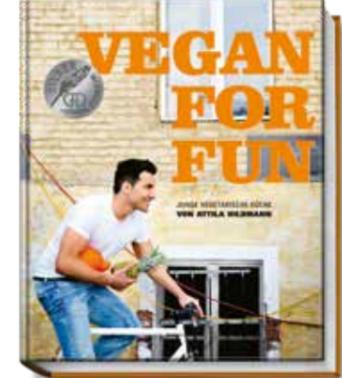
**VEGAN FOR STARTERS**  
 Attila Hildmann, 128 Seiten, Hardcover,  
 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-093-9,  
 WG 1455, 12,95 EUR (D), 13,40 EUR (A)



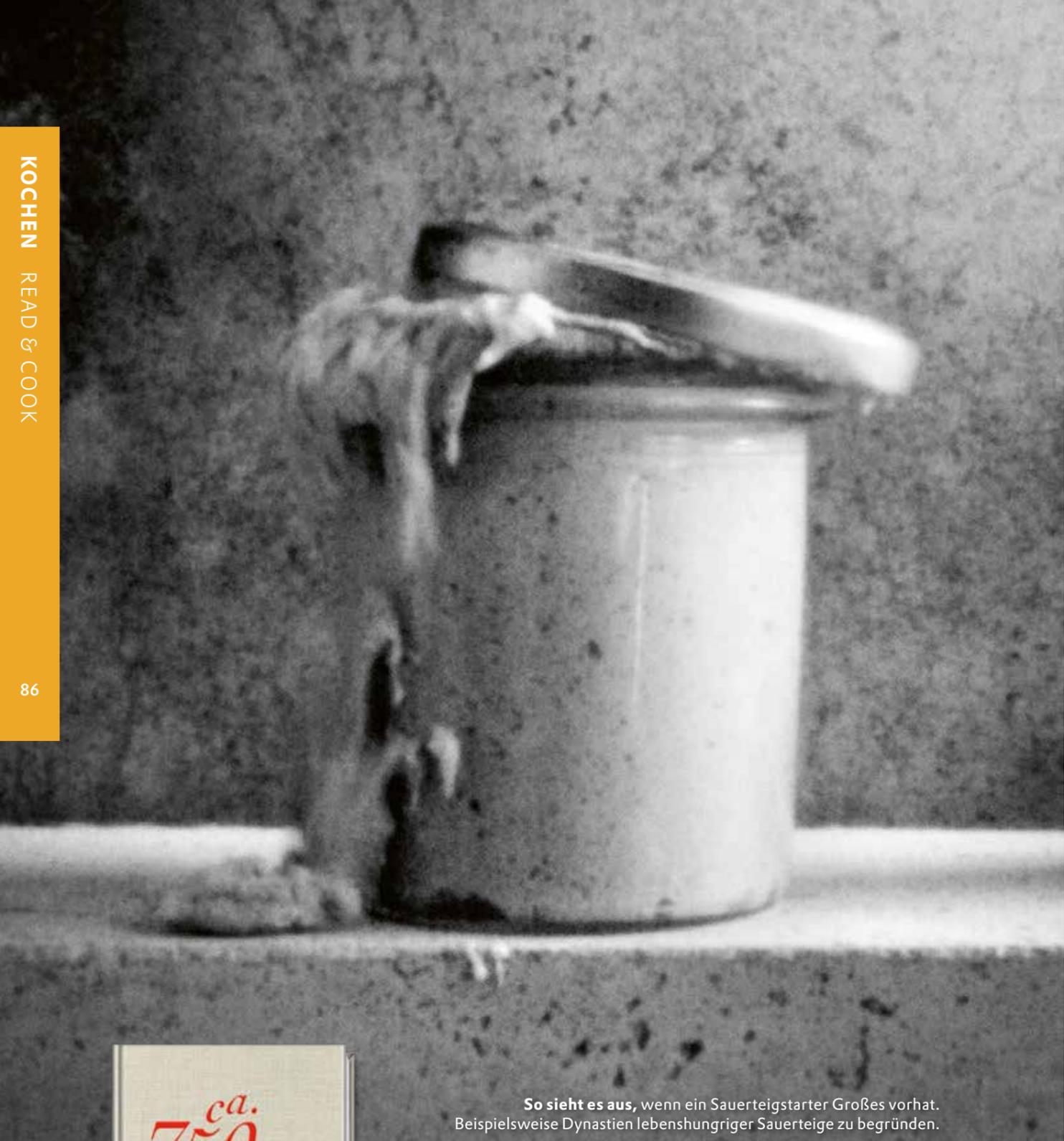
**VEGAN FOR FIT – GIPFELSTÜRMER**  
 Attila Hildmann, 160 Seiten, Hardcover,  
 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-131-8,  
 WG 1456, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**VEGAN FOR FIT**  
 Attila Hildmann, 264 Seiten, Hardcover,  
 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-81-3,  
 WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**VEGAN FOR FUN**  
 Attila Hildmann, 192 Seiten, Hardcover,  
 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-71-4,  
 WG 1455, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



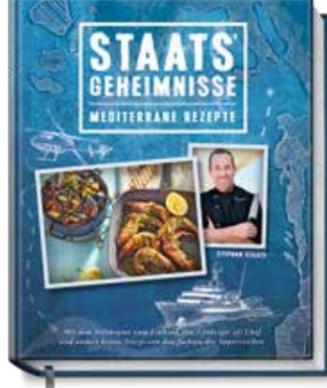
So sieht es aus, wenn ein Sauerteigstarter Großes vorhat.  
Beispielsweise Dynastien lebenshungriger Sauerteige zu begründen.



**CA. 750G 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)



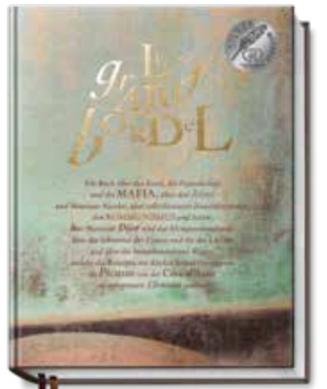
**MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS**  
Judith Stoletzky, Maria Luisa Scolastra,  
420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,  
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,  
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



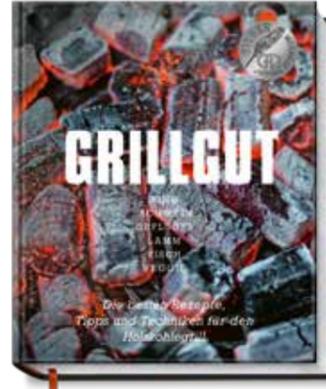
**STAATS' GEHEIMNISSE**  
Stephan Staats, Martin Lagoda,  
288 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,  
ISBN 978-3-95453-106-6, WG 1454,  
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



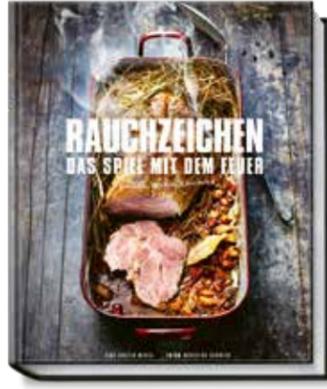
**GOTE GEHT GENIESSEN**  
Helmut Gote, 304 Seiten, Hardcover,  
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-100-4,  
WG 1455, 37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



**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)



Authentisch, fleißig und vorlaut.  
Joachim Hopp kennt nur Vollgas.  
*imago/Horstmüller*

# GESELLSCHAFT

50 DINGE, DIE MAN ÜBER DEN FUSSBALL-WESTEN WISSEN MUSS



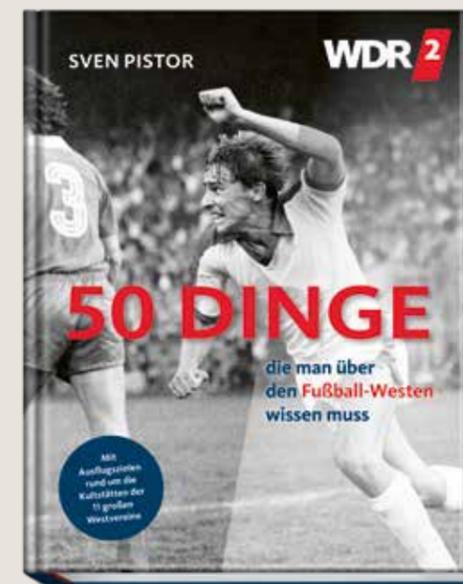
Hoppla!  
Eschweilers eleganter Purzelbaum  
bei der WM 1982 in Spanien.

*imago/Sven Simon*



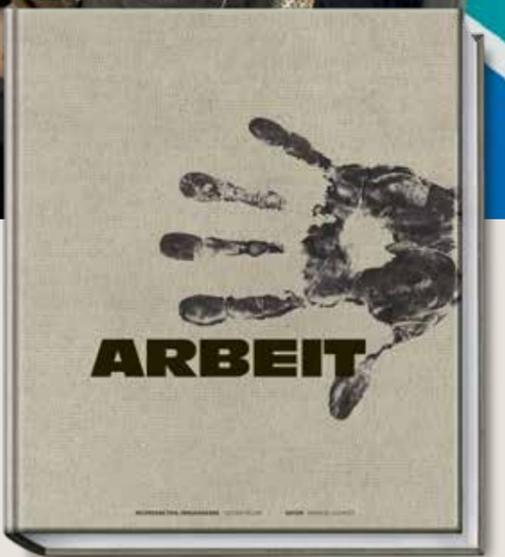
## 50 DINGE, DIE MAN ÜBER DEN FUSSBALL-WESTEN WISSEN MUSS

Sven Pistor, 192 Seiten, Hardcover,  
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-136-3,  
WG 1191, 14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



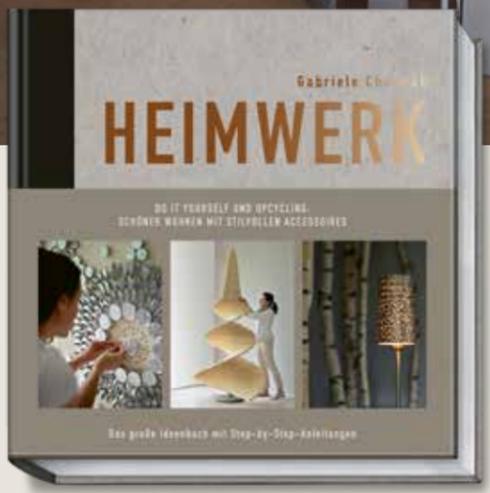


**KITTEL, KEIME, KATASTROPHEN**  
 Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser,  
 160 Seiten, Format 15 x 21 cm,  
 ISBN 978-3-95453-150-9, WG 1982,  
 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**ARBEIT**  
 Emanuel Eckardt, 240 Seiten,  
 Hardcover, Leineneinband, 27 x 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 x 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 x 24,5 cm,  
ISBN 978-3-95453-034-2, WG 1412,  
14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



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

**Demenz und Glückseligkeit 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 Lekat



**UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN**

Dr. med. Carsten Lekat,  
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!**

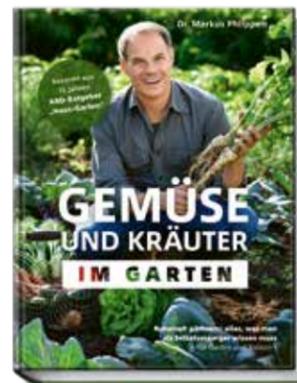
Dr. med. Irene Epple-Waigel und Dr. med. Udo Böhm,  
220 Seiten, Format 15 × 21 cm, WG 1461,  
ISBN 978-3-95453-143-1,  
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**Vorteile und Risiken**  
Ernährungswissen für Vegetarier und Veganer sowie für die medizinische Ernährungsberatung



**GARTEN**  
FEUERSTELLEN



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



**DESIGNGÄRTEN FÜR KLEINE BUDGETS**  
Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover, 23,5 x 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 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-152-3, WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



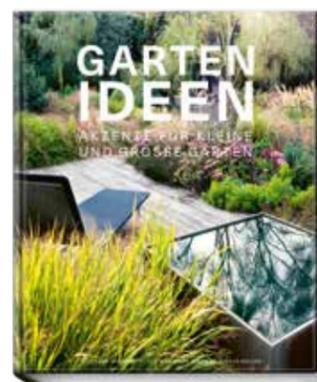
**SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN**  
Marion Lagoda, 168 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-124-0, WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



**VORGÄRTEN**  
Volker Michael, 168 Seiten, Hardcover, 30 x 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 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-064-9, WG 1421, 49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)



**GARTEN IDEEN**  
Lars Weigelt, 240 Seiten, Hardcover, 23,5 x 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 x 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 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-72-1, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



**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)



**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)



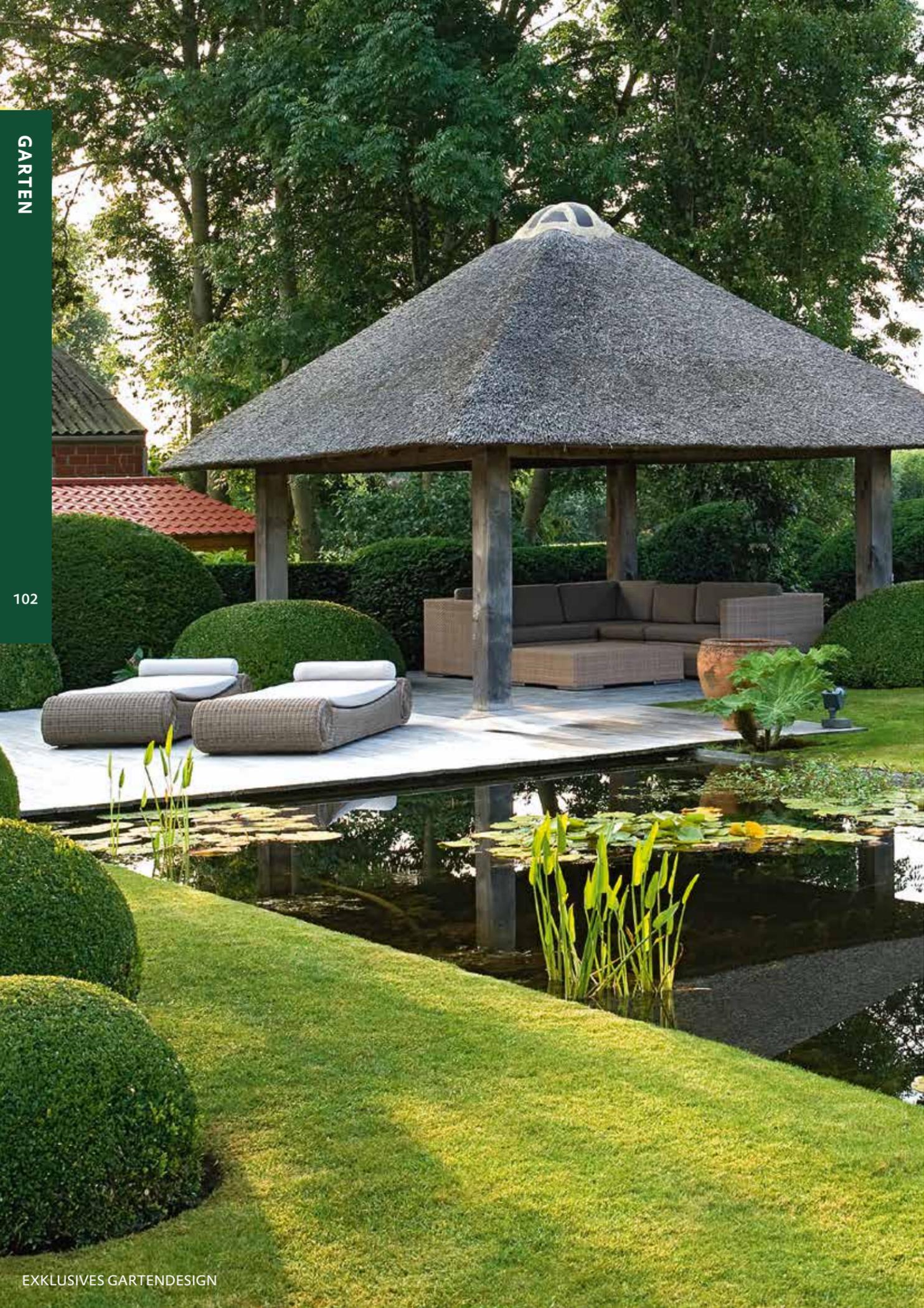
**MODERNES GARTENDESIGN**  
Ulrich Timm, 192 Seiten, Hardcover,  
30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-85-1,  
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



**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)



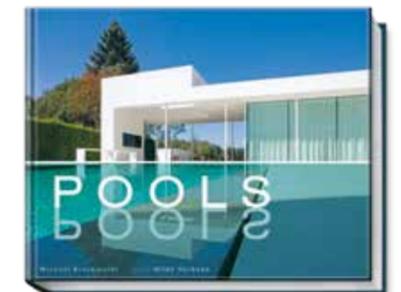
**NATURSTEIN IM GARTEN**  
 Peter Berg, Petra Reidel,  
 192 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm,  
 ISBN 978-3-938100-73-8, WG 1421,  
 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



**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)



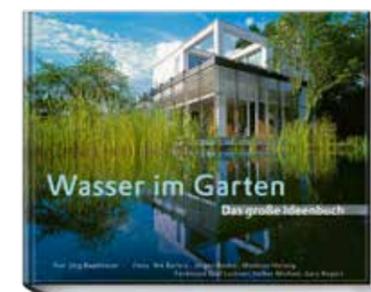
**MODERNE GARTENARCHITEKTUR**  
 Peter Berg, 176 Seiten, Hardcover,  
 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-28-8,  
 WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



**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)



**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)



**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)



**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-service.de

### 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  
Eversbuschstraße 40a  
80999 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

#### ab 01.01.2020:

#### Baden-Württemberg

#### VERLAGSAGENTUR

Arne Bohle GmbH  
Röntgenstr. 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

### 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  
Eversbuschstraße 40a  
80999 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 4: Kochbuchverlage 2018  
und 2019 (WG 45)

Platz 6: Gesundheit 2018  
und 2019 (WG 46)

Bestes Kochbuch  
„Kulinarischer Lifestyle 2018“

Bestes Gesundheitskochbuch  
2016 und 2017

Mehrfach bestes veganes/  
vegetarisches Kochbuch

Bestes Kochbuch  
„TV- und Promi-Köche 2017“