

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 Lektat-Methode	40
Live Fast. Eat Well.	42
Schlank mit der Prep-Diät	44

### GERADE ERSCHIENEN 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

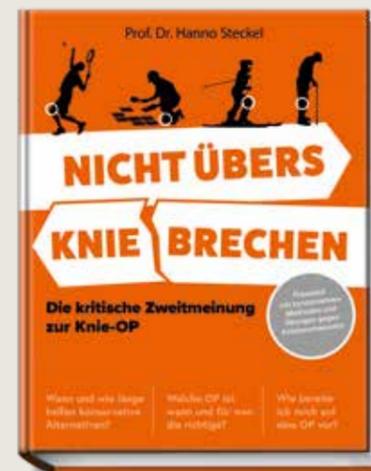
99 Gemüse und Kräuter im Garten
99 Designgärten für kleine Budgets
99 Feuerstellen
99 Sichtschutz und Raumteiler im Garten
99 Vorgärten
99 Wasser im Garten 2
99 Gartenideen
99 Vorher-nachher-Gärten
99 Meine Vision wird Garten
101 Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze
101 Junges Gartendesign – 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



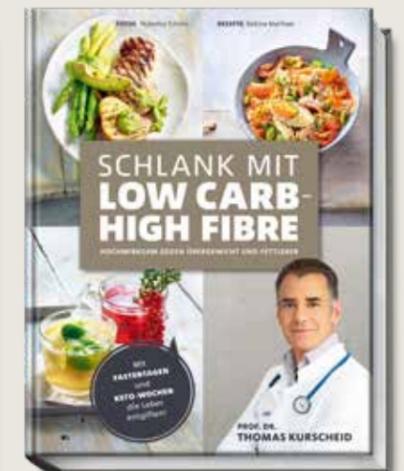
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



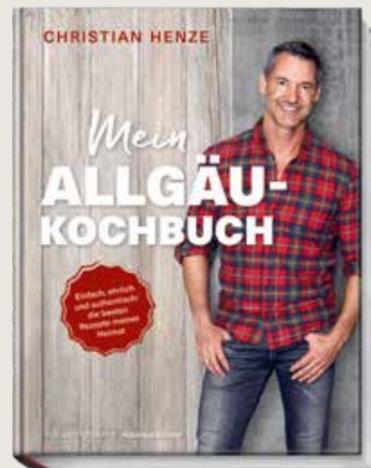
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



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



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



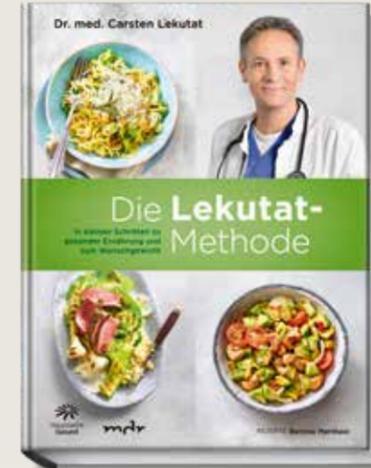
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



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



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



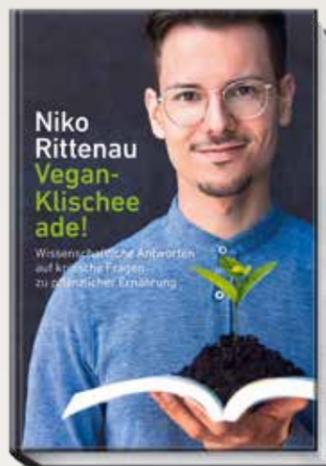
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



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)



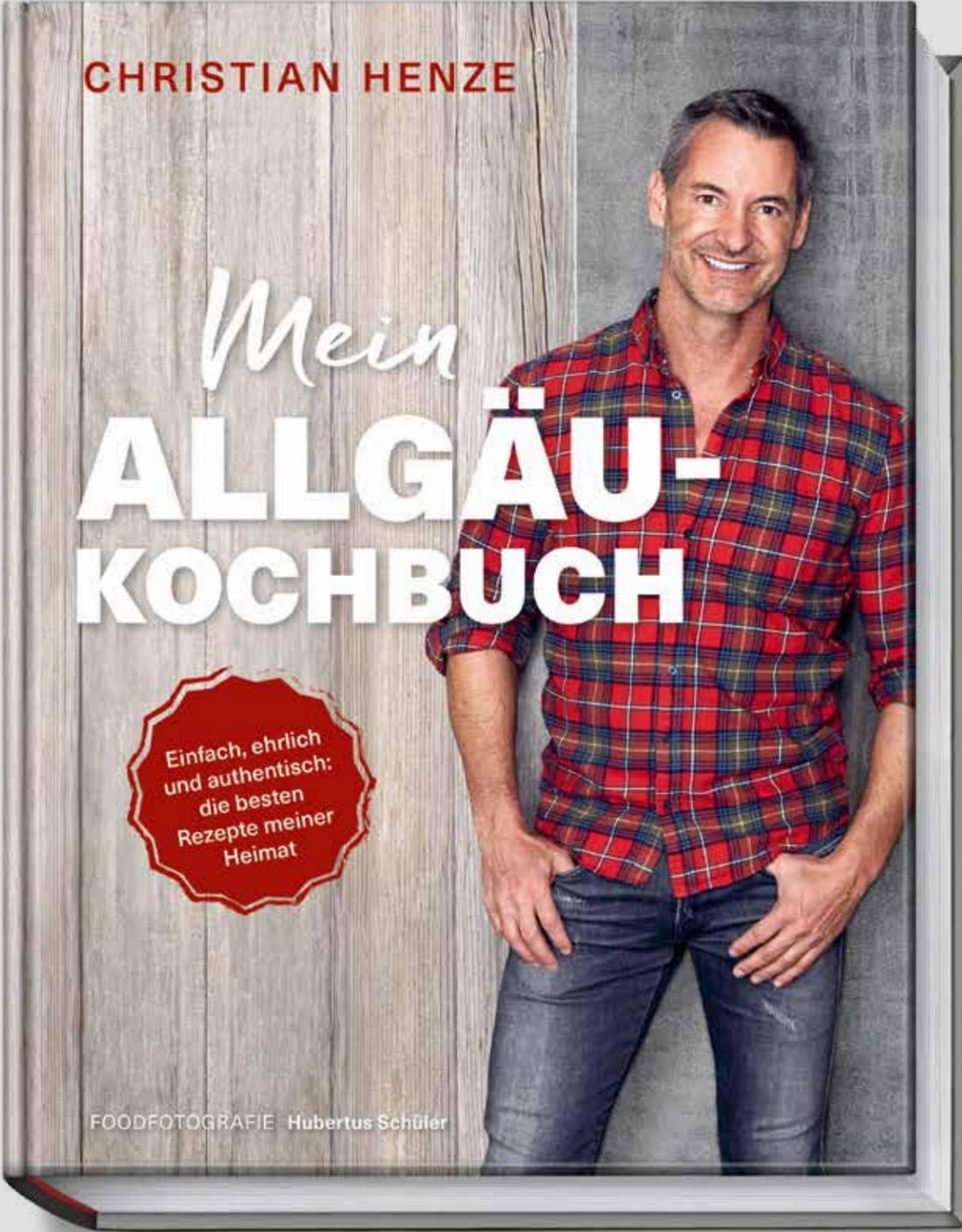
Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

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?

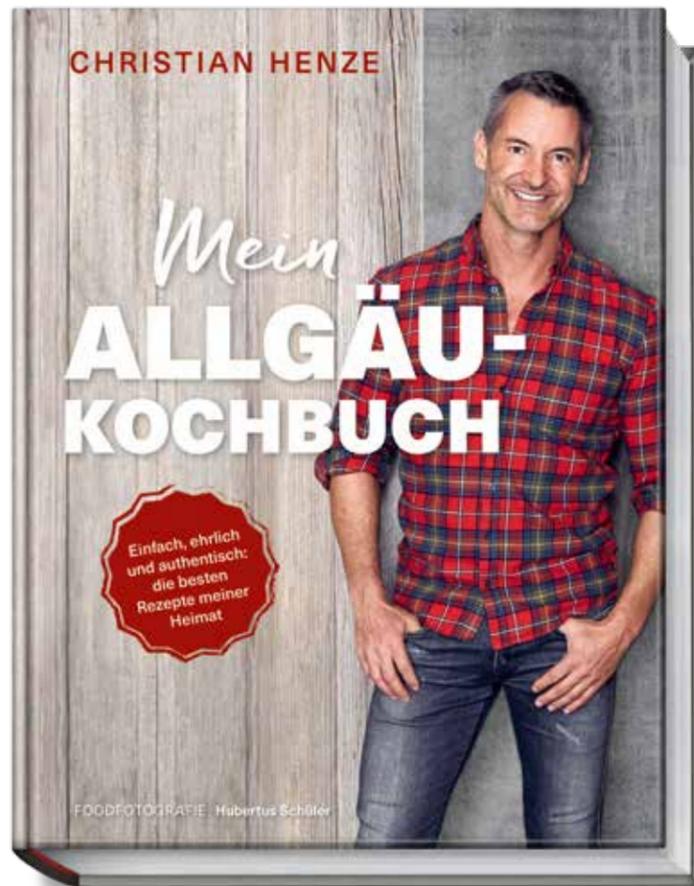
Kein Problem auf [www.mengenrechner.de](http://www.mengenrechner.de)!

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 Spitzkoch Christian Henze**

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

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





Blauer Kartoffelsalat mit Krabben



MARTINA UND MORITZ  
**EIN TAG OHNE  
KARTOFFELSALAT**  
*ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag*

Unsere  
100 liebsten  
Kartoffelsalat-  
variationen

Foodfotografie Hubertus Schüler

**WDR**  
FERNSEHEN

*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.

Erfolgreichstes 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 bepflanzt 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 Nahtstelle 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 Pickts



**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





A television screen showing a travel promotion. The screen is divided into several sections. At the top right, the name "Tamina Kallert" is displayed. The top row features three images: the Brandenburg Gate in Berlin, the Colosseum in Rome, and a canal in Amsterdam. The middle section has a white box with the text "2 für 300" in large, bold letters, followed by "Ein Wochenende, zwei Personen, für maximal 300 Euro" and "Neun Wochenend-Trips in die angesagtesten Städte Europas". Below this, a circular graphic contains the text "MIT ANDEREN AUGEN SEHEN UND ERLEBEN: Paris, Madrid, Valencia, Riga, Rom, Berlin, Amsterdam, Straßburg und Stockholm". The bottom section shows a man and a woman (Tamina Kallert) smiling on a balcony, with the man holding a camera. The WDR FERNSEHEN logo is in the bottom right corner.

**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



### 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 Irnsinger 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](#)

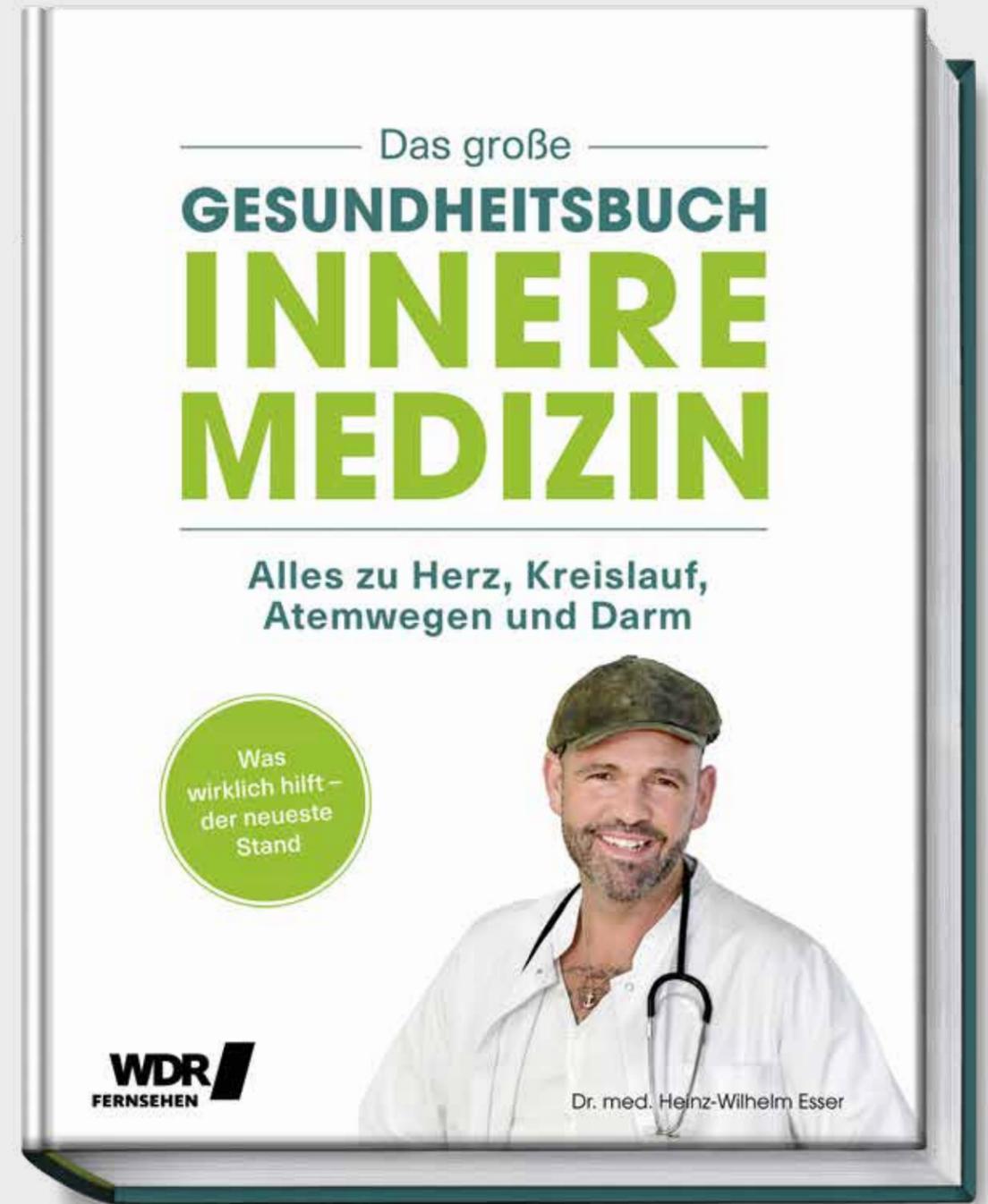
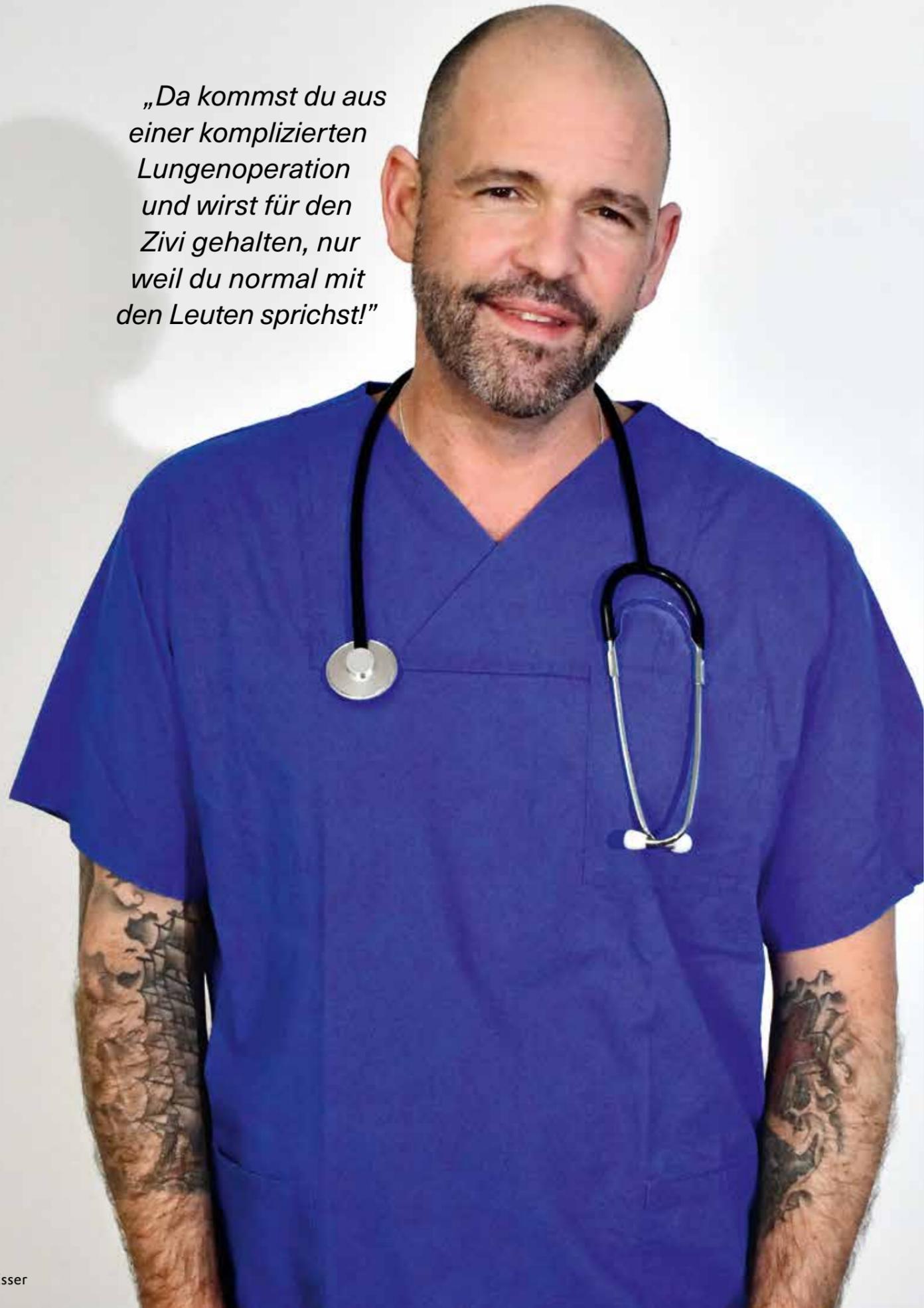
[Der bewusst andere, sehr persönliche Reiseführer der bekannten TV-Reisereporterin](#)



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



*„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 ehemals 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

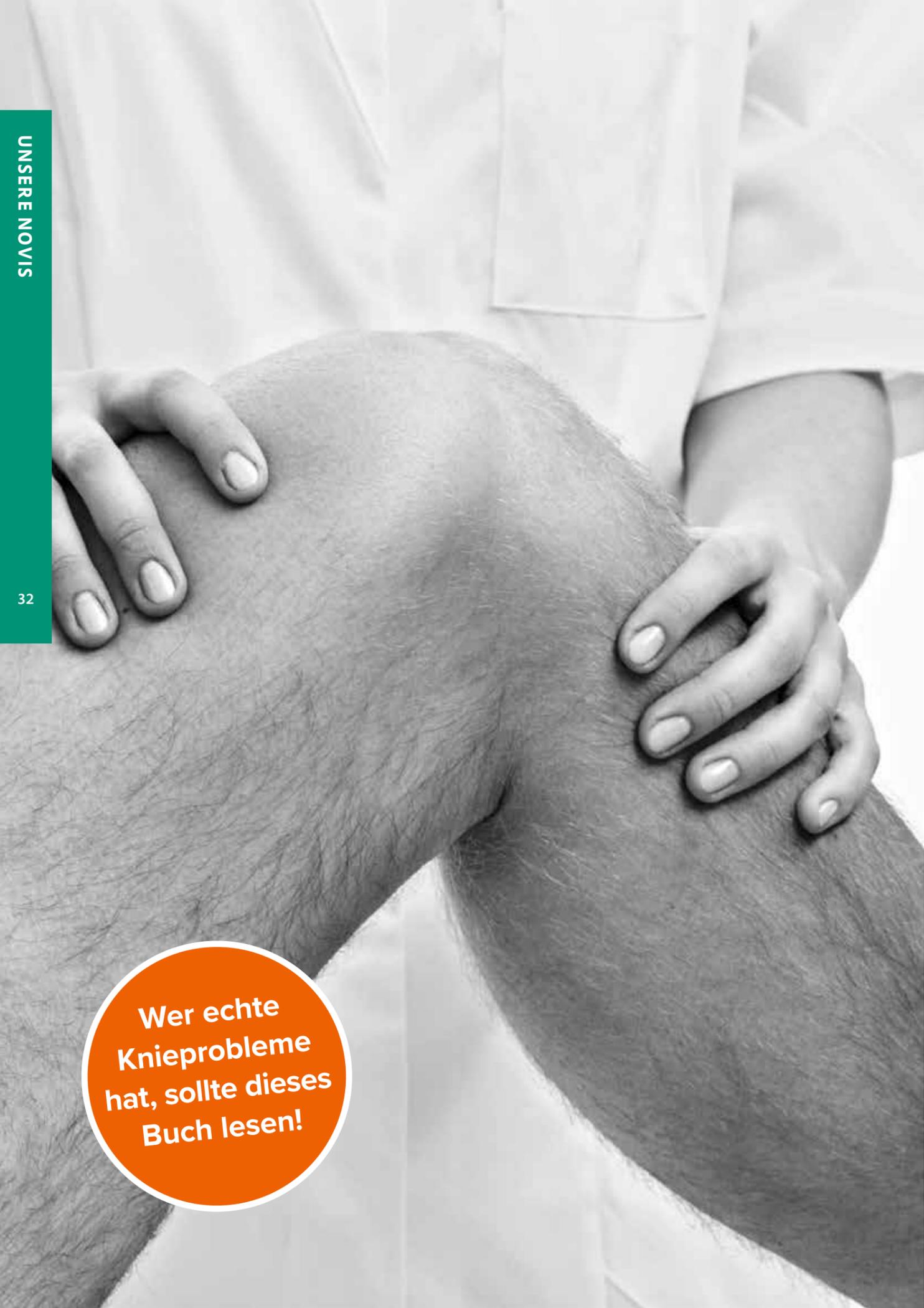
**Gefäßverkalkung**

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

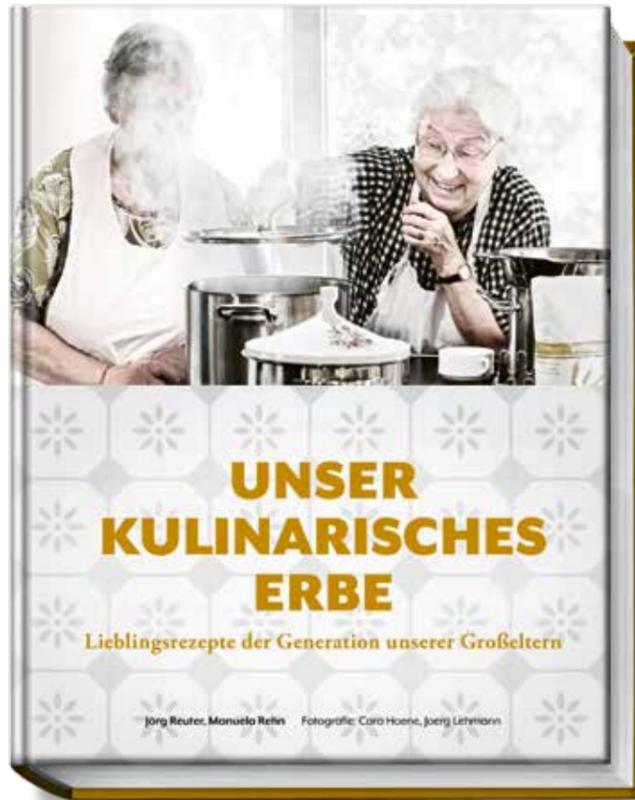
Autor Prof. Dr. Hanno Steckel, welche Fragen Sie Ihrem Arzt stellen sollten und warum der Operateur mit dem Ergebnis immer zufriedener ist als der Patient. Welche Behandlung ist empfehlenswert und welche können Sie sich besser sparen? Was sind die Kriterien für eine Operation? Was könnte eine Alternative 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

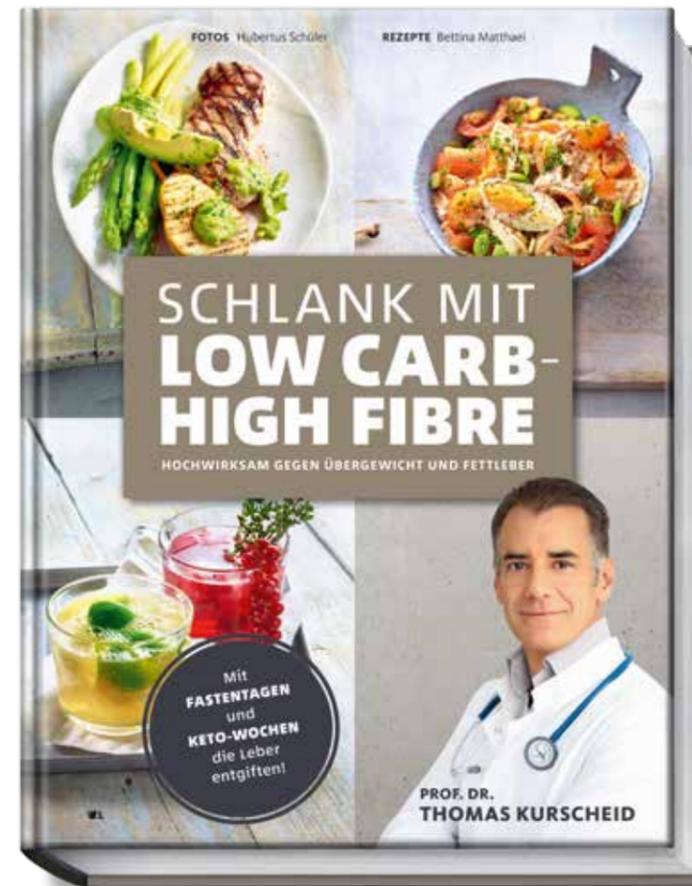


Knollensellerie-„Bratkartoffeln“ mit Ei



LC-HiFi-Nussbrot

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



**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



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



Fastensuppe mit Tomaten und Sauerkraut

### Der effektivste Weg aus dem Übergewicht

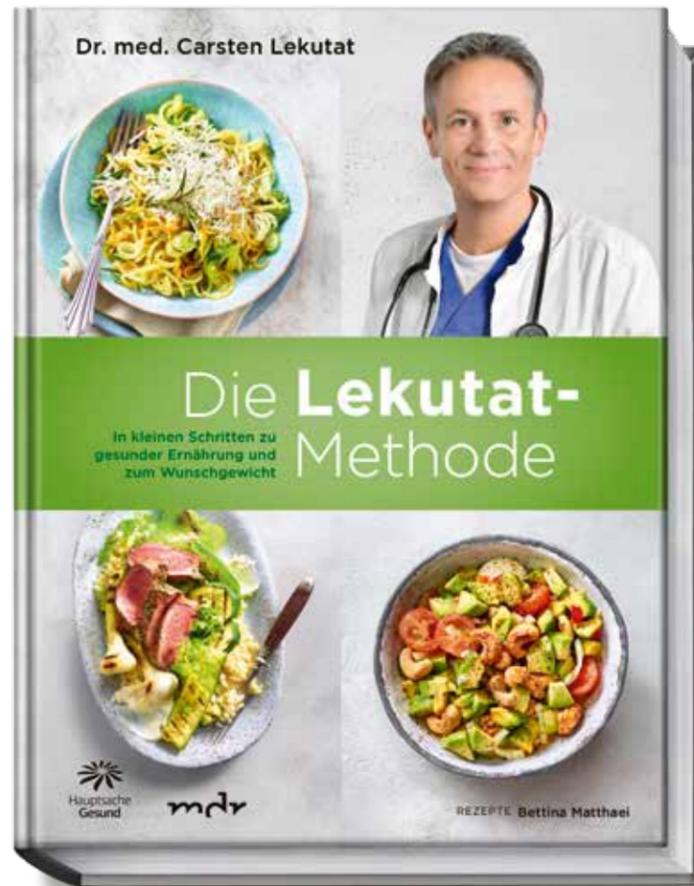
Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass Fetteinlagerungen in der Leber, wie sie die allermeisten Übergewichtigen vorweisen, den gesamten Stoffwechsel äußerst negativ beeinflussen: Bluthochdruck und Diabetes können die Folge sein. Außerdem schaden sie direkt der Leber selbst. Eine Leberzirrhose 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



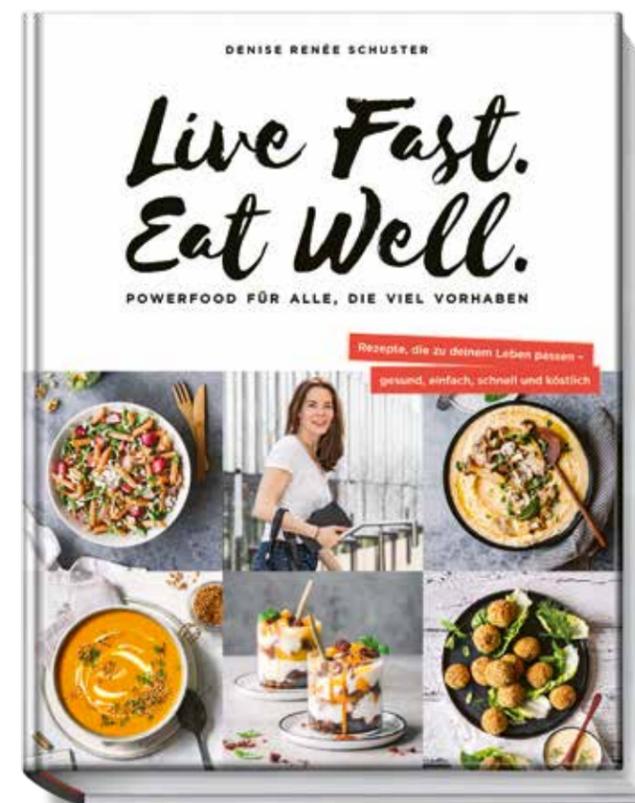
Quinoa-Erbsen-Risotto



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 Polpette,  
 Zucchini-Spaghetti mit Bolo-Sauce

# 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“