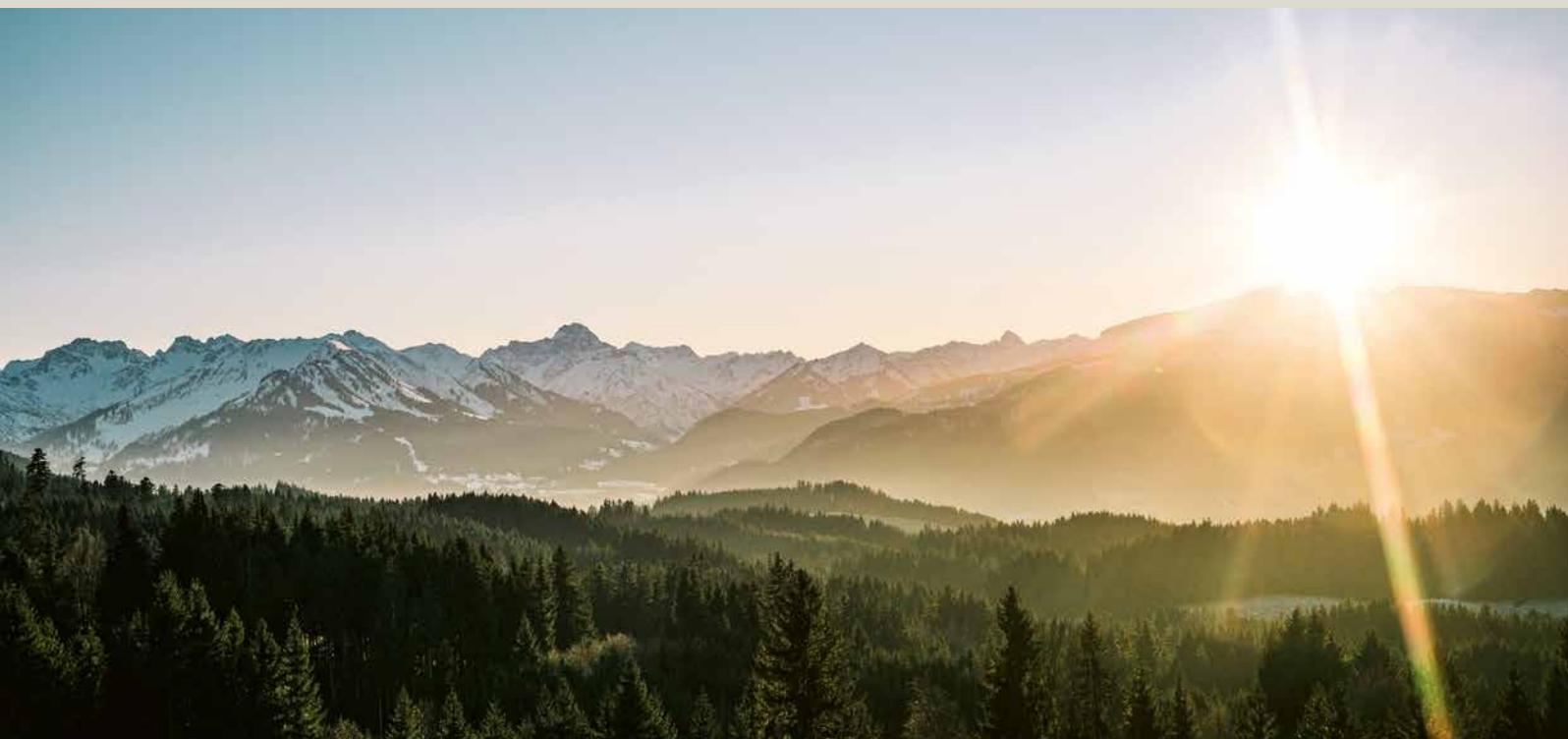


BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG



HERBST 2020  
VERLAGSPROGRAMM

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

# Wir schenken Ihnen ein Buch Ihrer Wahl

Liebe Buchhändler,

die scheinbar übermächtige Konkurrenz aus dem Internet hat dem Ratgeberumsatz des Buchhandels in den letzten 10 Jahren nicht geschadet. Ganz im Gegenteil: Der Ratgeber als Buch konnte in dieser Zeit trotz sogar erheblich zulegen.

Das Internet bietet bei aller kostenloser Konkurrenz eben auch spannende zusätzliche Möglichkeiten. So können Sie die Einkaufszettel für alle Rezepte aus unseren Koch- und Gesundheitsbüchern einfach auf Ihr Smartphone schicken. Die Rezepte lassen sich zudem nach Kalorien, Kohlenhydraten oder Zutaten sortieren, Nährwerte einsehen und nach den Kriterien vegetarisch, vegan oder glutenfrei filtern. Lieblingsrezepte lassen sich markieren. Sie können Reste verwerten, indem Sie nach entsprechenden Rezepten in Ihren BJVV-Büchern suchen, Ihren individuellen Kalorienbedarf wissenschaftlich exakt ermitteln und sogar mit genauen Kalorien- oder Kohlenhydratvorgaben Diätwochenpläne erstellen.

**Sie finden alle diese Funktionen kostenlos auf [www.mengenrechner.de](http://www.mengenrechner.de)**

Was Sie nicht finden, ist das Rezept selbst. Das hat nur der, der auch das Buch besitzt. Probieren Sie es doch einmal aus: Dazu melden Sie sich einfach kurz an, aktivieren die Titel, die Sie von unserem Verlag selbst haben und los geht's!

Und wenn Sie als Buchhändler noch kein Buch von uns Ihr Eigen nennen, schenken wir Ihnen eins! Gehen Sie einfach auf [mengenrechner.de](http://mengenrechner.de), melden sich an und gehen Sie auf „Für Buchhändler“. Jetzt noch die ISBN eines der 52 Titel aus dem Mengenrechner wählen, Verkehrsnummer und Zustelladresse angeben, fertig! Ihr persönliches Testexemplar kommt. Wir freuen uns auf Ihren Buchwunsch!

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](mailto:rj@bjvv.de)

## HERBST 2020

## VERLAGSPROGRAMM

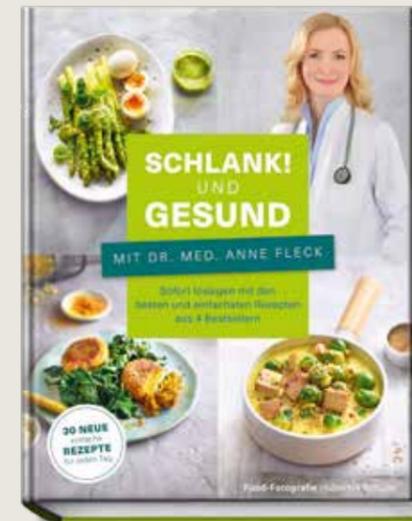
<b>UNSERE NOVIS</b>	<b>2</b>	77	Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte
Schlank geht auch anders	4	79	Happy Healthy Food
Kruste und Krume – Brot backen in Perfektion	8	79	Babybeikost
Heilen mit Basen	12	79	Strongfood – Das Kochbuch
Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht	16	79	Gestern hast du morgen gesagt
„Vegan ist Unsinn!“	20	79	Die Gesundheitsküche: neuester Stand
SCHLANK! und gesund mit Dr. med. Anne Fleck	24	79	Kochen ist die beste Medizin
Deftig vegan	28	80	Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche
Die besten Hausmittel	32	81	Street Food
Das große Gesundheitsbuch – Innere Medizin	36	81	Deftig vegetarisch
		81	Vegan for Starters
<b>GERADE ERSCHIENEN</b>	<b>38</b>	81	Vegan for Fit – Gipfelstürmer
Mein Allgäu-Kochbuch	40	81	Vegan for Fit
Ein Tag ohne Kartoffelsalat	42	81	Vegan for Fun
Vegan-Klischee ade!	44	82	Baking Bread
Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon	46	83	Maria Luisa kann nicht anders
Und FERTIG!	48	83	ca. 750g Glück
2 für 300	50	83	Gute geht genießen
Nicht übers Knie brechen	52	83	Le grand bordel
		83	Grillgut
<b>JUBELPREISE</b>	<b>54</b>	83	Rauchzeichen
Last Minute vegetarisch	55	83	Die letzten Heldentaten am Herd
Shake it easy	55		
Ran an den Speck	55	<b>84 GESELLSCHAFT</b>	
In Love with Vegan	55	85	50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss
Easy. Überraschend. Low Carb.	55	85	Richtig FALSCH arbeiten
Low Carb vegetarisch	55	85	Arbeit
		<b>86 DO IT YOURSELF</b>	
<b>UNSERE TOPSELLER 2020</b>	<b>56</b>	86	Heimwerk
Unser kulinarisches Erbe	58	87	Häkel-Street-Style
Feierabend-Blitzrezepte	59	<b>88 GESUNDHEIT</b>	
Kochen mit Martina und Moritz – So lieben wir Gemüse	60	89	Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz
Die besten Brotrezepte für jeden Tag	61	90	Kittel, Keime, Katastrophen
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig	62	91	Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.
Brot backen in Perfektion mit Hefe	63	92	Und morgen treffen wir uns gestern
Die Lektat-Methode	64	93	Vegetarisch oder vegan – aber richtig!
Selbst heilen mit Kräutern	65		
Low Carb – Neuester Stand	66	<b>94 GARTEN</b>	
Schlank mit Low Carb – High Fibre	67	94	Gemüse und Kräuter im Garten
SCHLANK!	68	95	Designgärten für kleine Budgets
SCHLANK! für Berufstätige	69	95	Feuerstellen
Viel für wenig	70	95	Sichtschutz und Raumteiler im Garten
Yoga while you wait	71	95	Vorgärten
		95	Wasser im Garten 2
<b>KOCHEN</b>	<b>72</b>	95	Gartenideen
Kochen mit Martina und Moritz	73	95	Vorher-nachher-Gärten
– Das Beste aus 30 Jahren		95	Meine Vision wird Garten
Rezepte für mehr Weingenuss	73	97	Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze
Der Vorkoster	73	97	Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar
Véroniques kleine Klassiker	73	97	Mediterranes Gartendesign
Björn Freitag – Smart Cooking	73	97	Moderne Gartenkonzepte
Einfach und köstlich	73	97	Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen
Authentic Phở	75	97	Moderne Gartendesign
Staats' Geheimnisse	75	97	Design mit Pflanzen
Gemüse als Hauptgericht	75	97	Design für pflegeleichte Gärten
Workshop Würzen	75	99	Naturstein im Garten
Die Kochbibel	75	99	Sichtschutz im Garten
Sterne-Snacks	75	99	Pools
Live Fast. Eat Well.	77	99	Wasser im Garten
Schlank mit der Prep-Diät	77	99	Exklusives Gartendesign
Gesunde Sommerküche	77	99	Garten und Terrasse
Lauf dich fit – Das Kochbuch	77		
Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte	77		

# UNSERE NOVIS

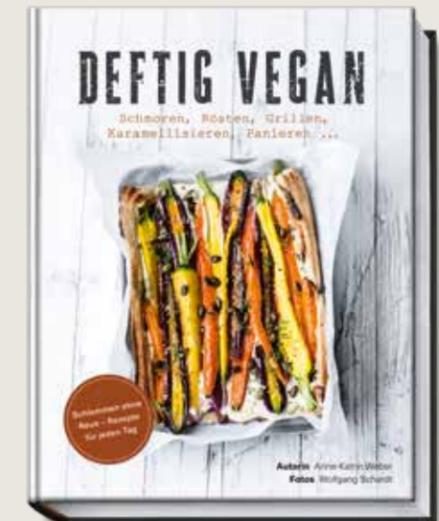
**i** Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**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!





Leckeres Roastbeef mit Eiersalat und Rucola



„Die meisten Diäten scheitern am Herd.“



### Christian Henze

**SCHLANK GEHT AUCH ANDERS**  
**Ganz entspannt zur Wunschfigur**  
 Text Christian Henze  
 Fotografie Hubertus Schüler  
 ca. 200 Seiten, ca. 70 Fotos,  
 Format 21 x 27 cm,  
 gebunden, mit SU

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



Mediterraner Wurstsalat



Vitaminbowl mit roter Paprika, Pilzen und Parmesan

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

#### Ganz entspannt zur Wunschfigur

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

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

ganz von selbst ab. Und das bei bester Laune und sogar mit weniger Hunger als sonst.

Wer es nicht glaubt, ist herzlich eingeladen, bei Erscheinungstermin der Facebook-Challenge-Gruppe zum Buch beizutreten und mitzumachen. Die Abnehmerfolge und die Stimmung bei der aktuell laufenden Testgruppe mit 60 Leuten sind wirklich beachtlich – einige Teilnehmer sind nach nur 8 Wochen schon 10 kg leichter. Schlank geht eben auch anders!

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

**Das erste Diätbuch des Bestseller-Autors und Spitzenkochs**

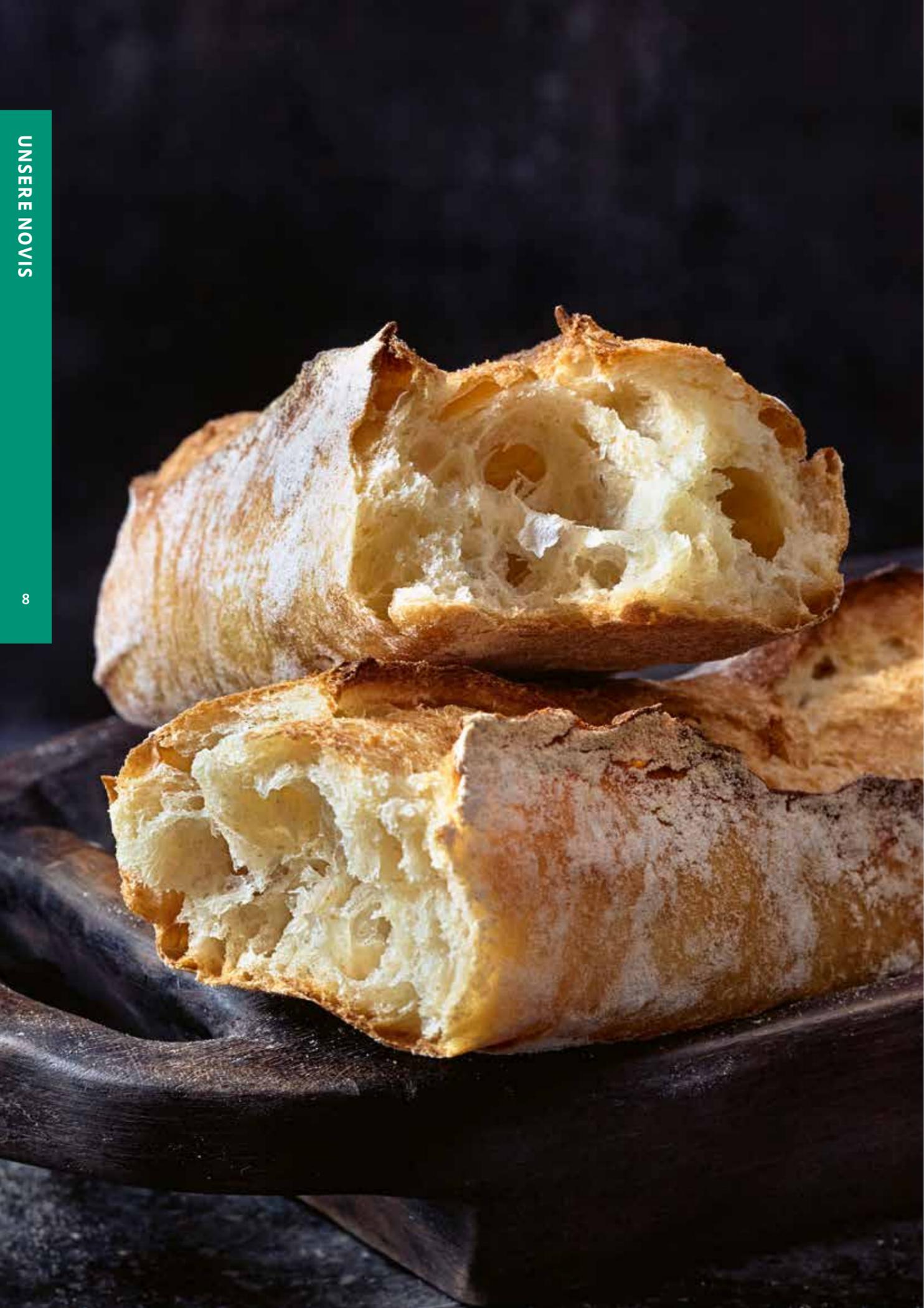
**Begleitet von einer persönlich betreuten Facebook-Challenge-Gruppe**



Power-Sandwich mit Parma und Scamorza



Deftiges Hacksteak mit Gouda und Bacon



**Das ultimative Buch**  
*für jeden Brotbackfan*



## Lutz Geißler

**KRUSTE UND KRUME**  
 Brot backen in Perfektion  
 Text Lutz Geißler  
 Fotografie Hubertus Schüler  
 ca. 192 Seiten, ca. 35 Fotos,  
 mit vielen Step-by-Step-Fotos  
 Format 21 x 27 cm,  
 gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-197-4  
 WG 1457  
 ET September 2020



**„Wie jetzt? Das hast du selbst gebacken?“**

### Brot backen „wie Gott in Frankreich“

Nur wenigen deutschen Bäckereien gelingt ein ähnlich perfektes Baguette, wie es in Frankreich an fast jeder Ecke zu bekommen ist – mit zart-splittriger, röscher Kruste und mit fluffiger, saftiger Krume. Und wo können sich Brotfreunde noch ein echtes Roggenbrot mit tagelang frisch bleibender Krume und dunkel ausgebackener, dicker, knuspriger Kruste kaufen? Was ist mit einem richtig wattigen Sandwichbrot oder einem langfaserigen Butterzopf, was mit offenporigem Weizensauerteigbrot oder einem würzig-milden Graubrot mit dünner, krachender, glänzender Kruste? Und wo finden wir heute noch die hocharomatischen, satten Frühstücksbrötchen mit lockerer Krume und zarter Kruste, die wirklich Freude machen?

Warum nicht einfach zu Hause backen? Neben Mehl, Wasser, Salz, Hefe oder Sauerteig braucht es für die perfekte Krume und Kruste vor allem die passende Gare, die richtigen Techniken am Teig, eine gute Bedampfung und manch anderen Kniff.

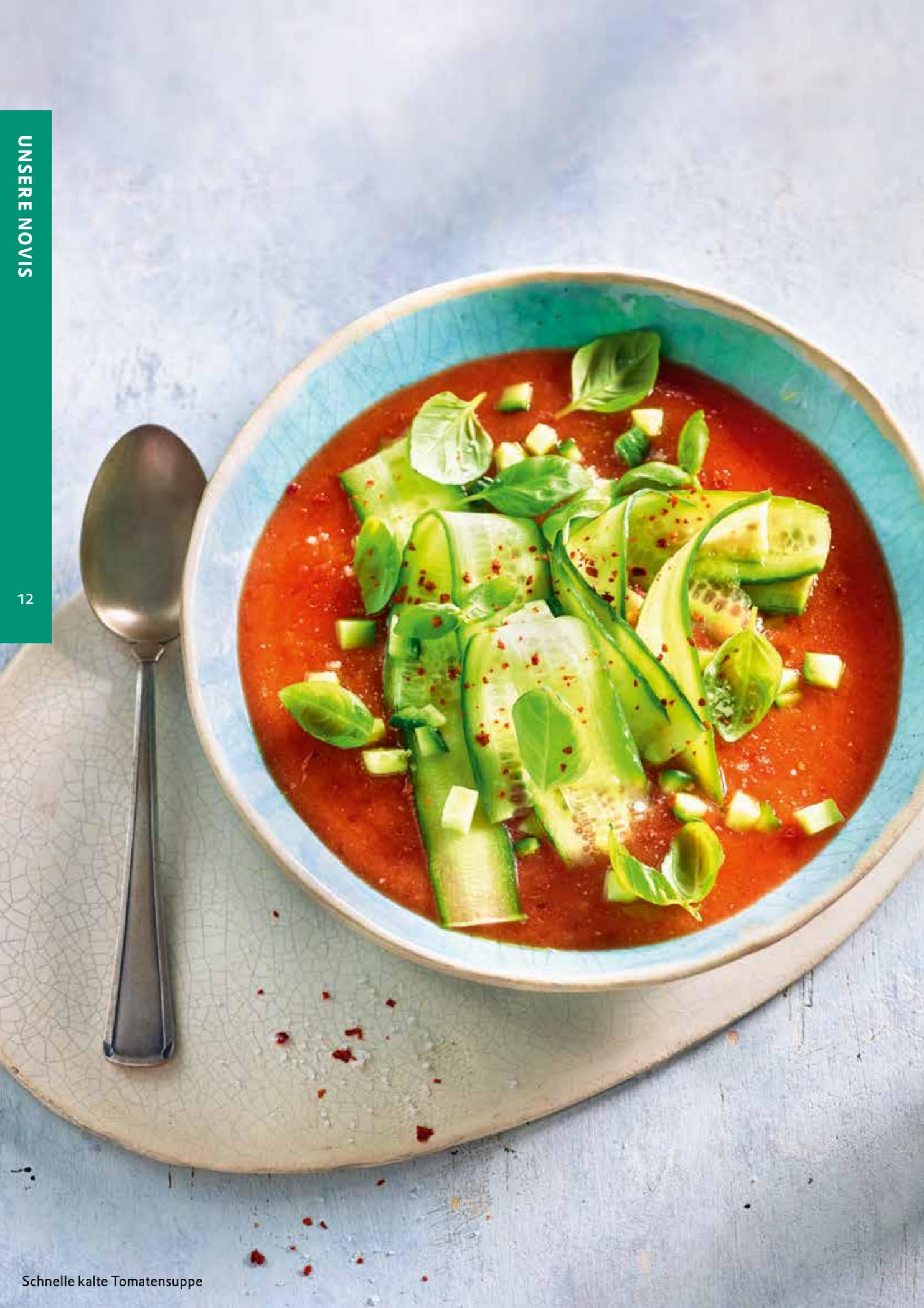
Lutz Geißlers neuestes Buch geht diesen kleinen Handgriffen mit viel Liebe zum Detail nach. In nachvollziehbaren Step-by-Step-Foto-Anleitungen gelangen die für ihre charakteristischen Krusten und Krumen bekannten Brote, Brötchen und Feingebäcke auch zu Hause authentisch und unwiderstehlich. Das Buch mit seinen mehr als 25 Rezepten und Varianten ist eine perfekte Anleitung für Anfänger und für Brotback-Enthusiasten, wie sie diese Köstlichkeiten selbst zuverlässig zu Hause backen können. Die Ergebnisse machen dann nicht nur satt, sondern auch rundum glücklich.

**Der vierte Brot-Bestseller in Folge – Step by Step für Anfänger und Fortgeschrittene!**

**Mit umfassender PR-Unterstützung und medialer Begleitung**

**Brotbacken mit Lutz Geißler bleibt ein Mega-Thema mit sehr vielen treuen Fans**





Wie eine basenreiche Ernährung  
**unsere Gesundheit verbessert**



## Prof. Dr. Jürgen Vormann und Karola Wiedemann

**HEILEN MIT BASEN**  
Genussvoll zur Säure-Basenbalance –  
auch als 60 Tage-Plan  
Text Prof. Dr. Jürgen Vormann  
Rezepte Karola Wiedemann  
ca. 250 Seiten, ca. 70 Fotos,  
Format 19 x 24 cm,  
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-196-7  
WG 1456  
ET Dezember 2020



**„Mehr als jeder Zweite weist  
heute signifikante Basendefizite  
auf. Tendenz steigend!“**

### Das Grundlagenwerk zur Säure-Basen-Balance

Schon eine geringe Abweichung des PH-Wertes in unserem Blut würde jeden von uns sofort zu einem klinischen Notfall machen. Deswegen besitzt unser Körper ganz erhebliche Säure-Basen-Speicher, um genau diesen Wert lebenslang im Normalbereich (7,37–7,43) zu halten.

Dabei kann der Körper mit einem Basenüberschuss gut umgehen: Dieser wird folgenlos ausgeschieden. Bei zu viel Säure jedoch leiden die Nieren. Evolutionär betrachtet ist der Säureüberschuss erst seit wenigen Jahrzehnten auf dem Vormarsch, seit wir uns fast nach Belieben mit einem Eiweißüberschuss, vor allem durch Fleisch und Wurst, ernähren. Da die Nierenleistung auch bei gesunden Menschen ab dem 30. Lebensjahr etwa 1 Prozent pro Jahr sinkt, hat ein 70-Jähriger bereits nur noch etwa die Leistung einer Niere. Die zusätzliche Nierenbelastung durch Übersäuerung

steigt daher zwangsläufig mit zunehmendem Lebensalter. Inzwischen sind zahlreiche Krankheitsbilder und Beschwerden bekannt, die mit einem langjährigen Säureüberschuss in der Ernährung assoziiert werden. Hierzu zählen neben den Nierenleiden vor allem auch Osteoporose sowie eine deutlich erhöhte Schmerzbelastung bei rheumatischen Krankheiten und bei Gicht. Allseits bekannt sind die vermehrt auftretenden Oberschenkelhalsbrüche im Alter durch ein Zusammenspiel aus basisch ausgemergelten Knochen und geschwächter Nierenleistung. Eine länger anhaltende Übersäuerung führt oft auch bei manchen sonst gesunden Menschen zu unspezifischen Symptomen wie Hautproblemen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Stimmungsschwankungen, Ermattung und vermehrter Infektanfälligkeit, z. B. durch Virusinfektionen wie Grippe und Corona.

Dabei ist es relativ einfach, sich basisch ausgewogen zu ernähren und gleichzeitig jeden Tag genussvoll zu schlemmen. Vorausgesetzt, man weiß wie, denn noch lange nicht alles, was sauer schmeckt, wirkt auch säurebildend für den Stoffwechsel. Zitrone und Weißwein z. B. wirken basisch. Wer hätte das gedacht?

Der Ernährungswissenschaftler Professor Jürgen Vormann und die Diplomhaushaltsökonomin Karola Wiedemann klären in ihrem Grundlagenwerk über die Hintergründe der Säure-Basen-Ernährung auf. Ganz neu: Bei jedem Rezept finden Sie den entsprechenden Säure-Basen-Wert (PRAL-Wert), der erstmals eine gezielt ausgleichende Ernährung ermöglicht. In einem 60-Tage-Programm wird Ihr Körper genussvoll und alltagstauglich wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht gebracht. Prof. Vormann forscht seit Jahrzehnten zur Säure-Basen-Ernährung.

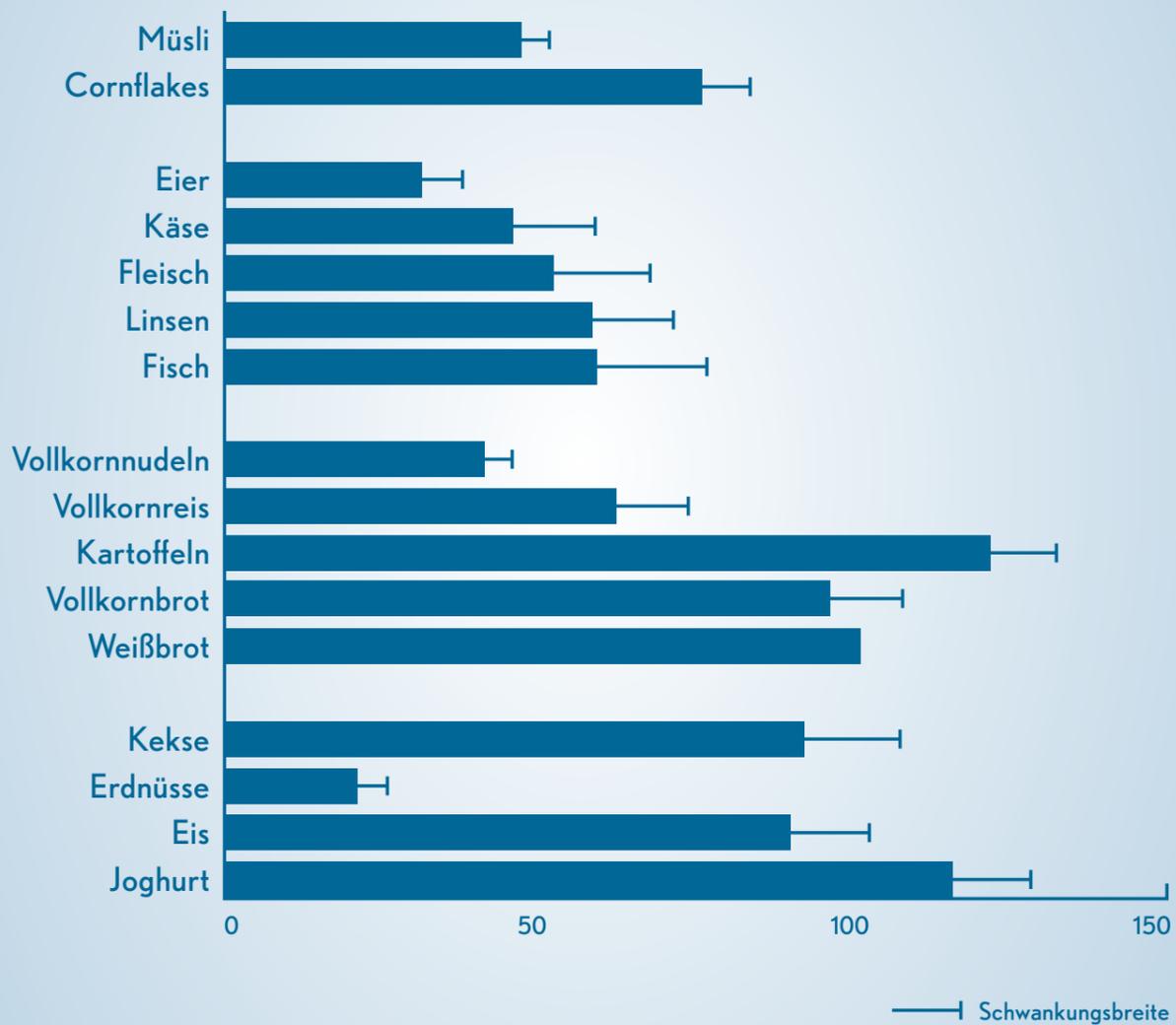
In diesem Buch beschreibt er detailliert, bei welchen Krankheiten die Basen nach dem neuesten Stand der Wissenschaft helfen können und warum das so ist. Karola Wiedemann setzt die Erkenntnisse in alltagstaugliche Empfehlungen und Rezepte um. Das Beste dabei, es gibt keine Verbote, statt dessen gibt es Rezepte und Tricks, mit denen die 60 Tage zum reinen Vergnügen werden.

**Das aktuelle Standardwerk der beiden  
Bestseller-Autoren**

**Voller spannender Erkenntnisse rund um  
die Wirkung einer basischen Ernährung**

**Umfangreiche PR- und Online-Aktivitäten  
z. B. in moderierter Facebook-Gruppe**

# INSULININDEX VON LEBENSMITTELN



Ein hoher Insulinspiegel blockiert unsere Fettverbrennung. In der oben abgebildeten Liste sehen Sie überwiegend insulinsteigernde Lebensmittel. Die Werte in der Tabelle sind immer im Vergleich zu 100 g Weißbrot (ca. 240 Kcal), was 100 % entspricht. Entscheidend für den Anstieg des Insulinspiegels sind nicht nur enthaltener Zucker und Kohlenhydrate, sondern auch Zusätze wie Emulgatoren oder Süßstoffe. Nur Lebensmittel mit Werten deutlich unter 100 sind vorteilhaft zum Abnehmen.



Wie man mit der **LOW-INSULIN-METHODE**  
den Schalter für die Fettverbrennung selbst  
umlegen kann



**Prof. Dr. Stephan Martin**

**WIE INSULIN UNS ALLE DICK ODER SCHLANK MACHT**  
**Wissenschaft, neuester Stand: wie Sie Ihre Fettverbrennung selbst aktivieren**  
 Text Prof. Dr. Stephan Martin, Julia Rommelfanger, Dr. Kerstin Kempf  
 ca. 200 Seiten, ca. 100 Fotos, Format 19 x 24 cm, gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-193-6  
 WG 1982  
 ET September 2020



#### **Insulinspiegel runter und du nimmst ab!**

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

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

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

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

**Ein spannendes Sachbuch mit erheblicher Brisanz und Sprengkraft**

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

**Aufmerksamkeitsstarke Vorberichterstattung in der medizinischen Fachpresse**

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

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

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

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

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

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





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



**Niko Rittenau**

„VEGAN IST UNSINN!“  
 111 Argumente gegen den Veganismus  
 und wie man sie entkräftet  
 Text: Niko Rittenau, Ed Winters,  
 Patrick Schönfeld, Stefan Kirschke  
 ca. 350 Seiten, Format 17 x 24 cm,  
 gebunden

26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-194-3  
 WG 1982  
 ET Oktober 2020



**„Vegan ist Unsinn!“**

Aussagen wie diese hört und liest man immer wieder. Die hinter dem Veganismus stehende Philosophie stellt jedoch Antworten auf Fragen bereit, die zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung gewinnen: Was schulden wir den Tieren? Wie gehen wir verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen um? Und wie ernähren wir die wachsende Weltbevölkerung nachhaltig?

In seinem Bestseller „Vegan-Klischee ade!“ hat Niko Rittenau anhand von Hunderten von wissenschaftlichen Publikationen gezeigt, dass eine vegane Ernährung – vorausgesetzt sie ist gut geplant und umgesetzt – in jeder Lebensphase den Nährstoffbedarf decken kann und was es dabei zu beachten gilt. Mit überwältigendem Erfolg. Was Rittenau in seinem Erstlingswerk in Bezug auf die Ernährungswissenschaft vorgelegt hat, erweitert er zusammen mit dem international bekannten Influencer Ed Winters („Earthling Ed“) sowie dem Social-Media-Aktivistin Patrick

Schönfeld („Der Artgenosse“) und dem Philosophen Stefan Kirschke nun um den Aspekt Ethik und die damit verbundenen Themenfelder. Anhand von 111 typischen Vorurteilen gegenüber dem Veganismus zeigen die Autoren, welche Fehlschlüsse und Irrtümer diesen Einwänden zugrunde liegen und wie man diesen ohne erhobenen moralischen Zeigefinger begegnen kann.

**Aktuelle Nachfolger der beiden Bestseller „Vegan-Klischee ade!“ und „Vegan-Klischee ade: das Kochbuch!“**

**Mit dem Top-Autor Niko Rittenau und den Co-Autoren Ed Winters, Patrick Schönfeld und Stefan Kirschke**

**Große Reichweiten der Autoren in den neuen und klassischen Medien**

Tiere töten andere Tiere.

**Wir haben schon immer Fleisch gegessen!**

Für das Soja der Veganer wird der Regenwald gerodet!

Du hast früher doch auch Fleisch gegessen.

Tierische Produkte sind natürlich.

Der Mensch ist biologisch gesehen ein Allesfresser.

**Veganern fehlen wichtige Nährstoffe!**

Nutztieren geht es in Gefangenschaft besser als in der Freiheit.

# Der neue Bestseller, der die Gemüter erregt

Veganismus ist ein Luxusproblem.

**Veganer sind Moralapostel.**

Ich esse auch nur ganz wenig Fleisch.

Veganismus zerstört Arbeitsplätze in der Landwirtschaft.

**Veganismus ist zu teuer!**

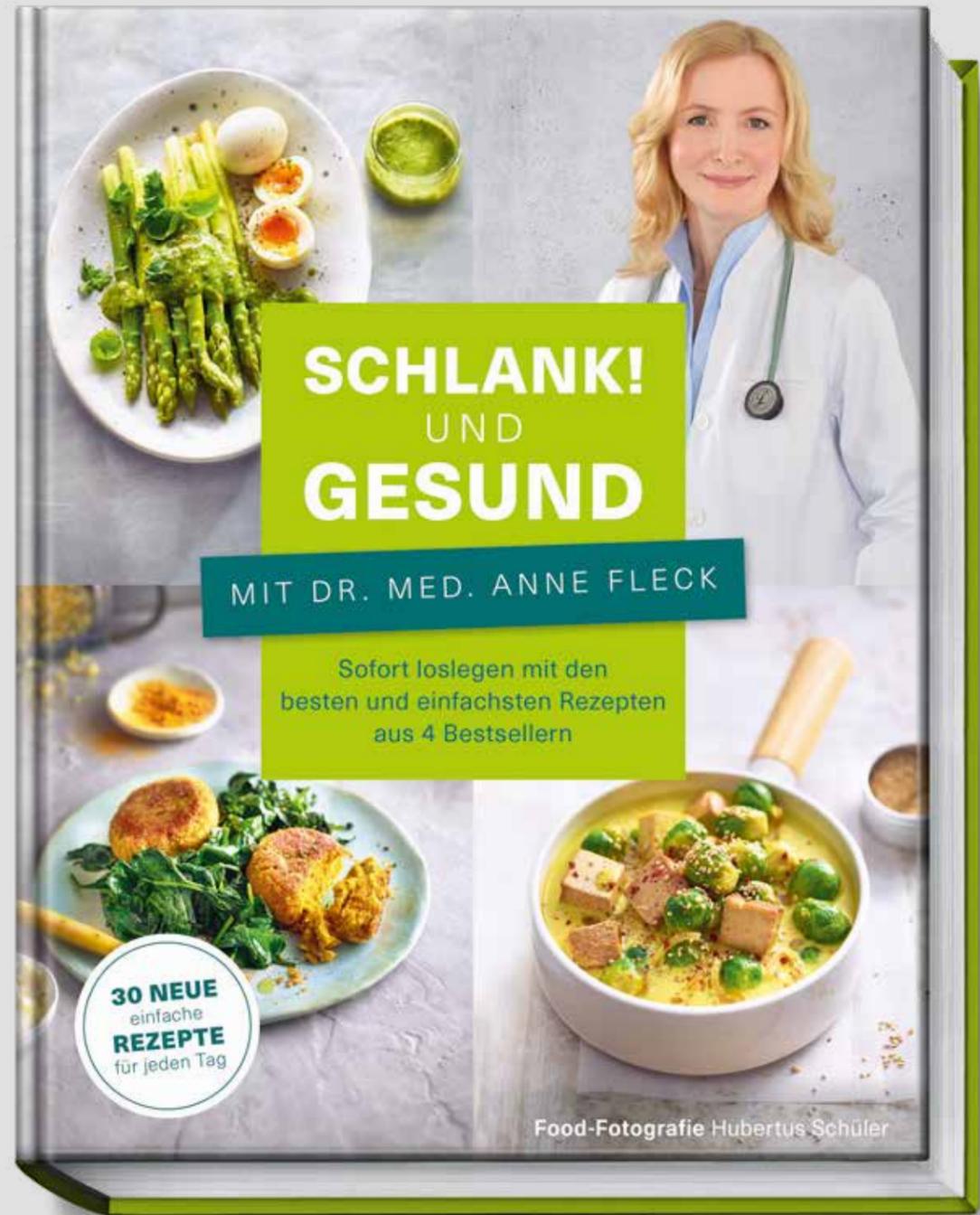
Ich könnte aber nie auf Käse verzichten.

Veganer brauchen Nahrungsergänzungsmittel.

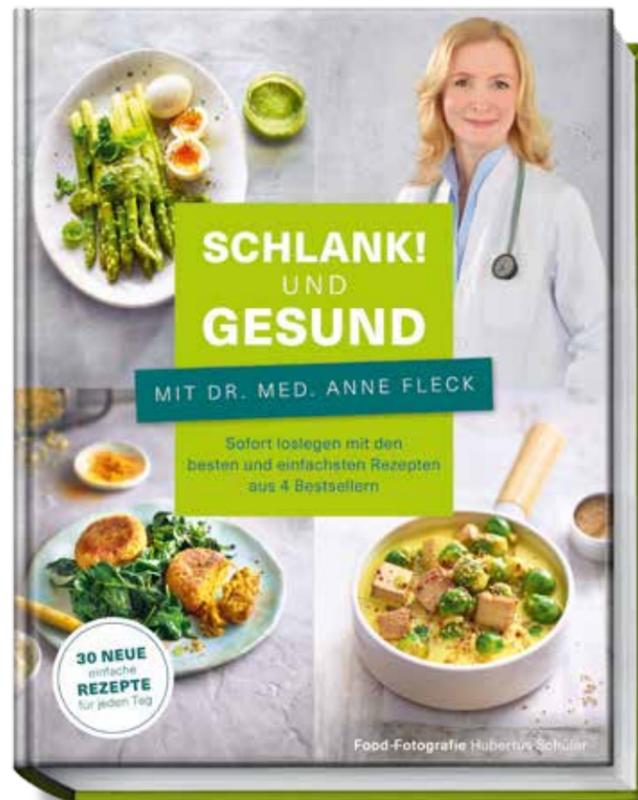
Sportler brauchen Fleisch.



Salade Niçoise



**EIN KOCHBUCH,**  
 das Ihre Gesundheit verbessern wird



## Dr. med. Anne Fleck

**SCHLANK! UND GESUND  
MIT DR. MED. ANNE FLECK**  
Sofort loslegen mit den besten und  
einfachsten Rezepten aus 4 Bestsellern  
Text Dr. med. Anne Fleck  
Rezepte Su Vössing, Bettina Matthaei  
Fotografie Hubertus Schüler  
ca. 200 Seiten, ca. 70 Fotos,  
Format 19 x 24 cm,  
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-195-0  
WG 1456  
ET September 2020



Lammfilets mit roten Linsen und Mango



Kürbissuppe

**Endlich da! Die besten  
Kochrezepte von Anne Fleck  
in einem Band.**

### Alltagstauglich und einfach köstlich

Dr. Anne Fleck, renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, sagt: „Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen.“ Die beliebte TV-Ärztin, bekannt aus den „Ernährungs-Docs“, wurde zweimal für das beste Gesundheitskochbuch des Jahres geehrt. Grund genug, die einfachsten, schnellsten und beliebtesten Rezepte aus dem fast unerschöpflichen Repertoire von Anne Fleck in einem praktischen Band für jeden Tag zusammenzufassen.

Mit ihrer kohlenhydratarmen und antientzündlichen Ernährung, die Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt Anne Fleck, woran viele gescheitert sind: Überflüssige und gefährliche Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Demenz und Krebs. Zunehmend verzichtet Anne Fleck dabei auch auf Milchprodukte und Gluten.

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

**Die besten Rezepte der erfolgreichsten  
Ernährungsmedizinerin in einem Buch**

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

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



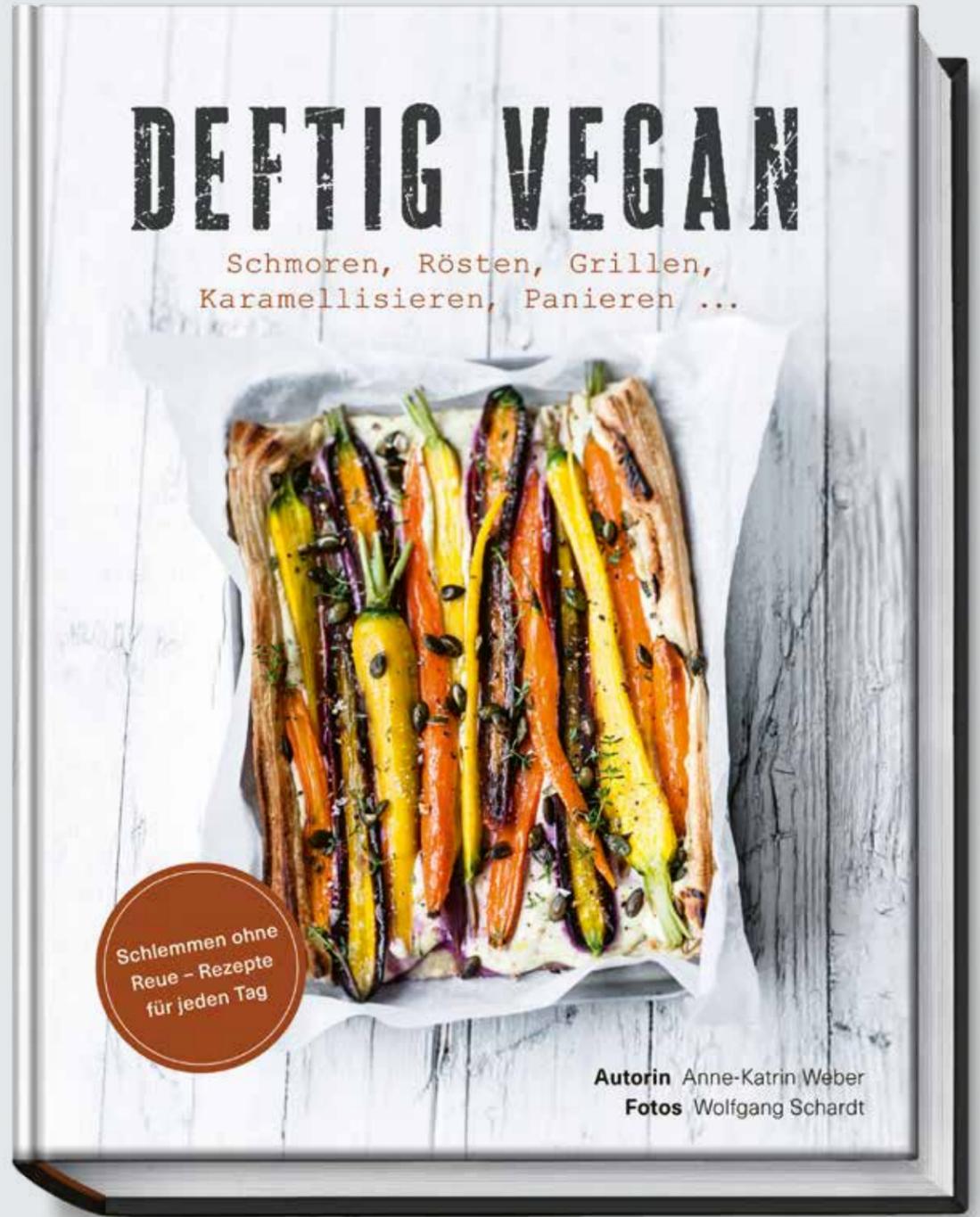
Paprika-Hackfleisch-Pfanne



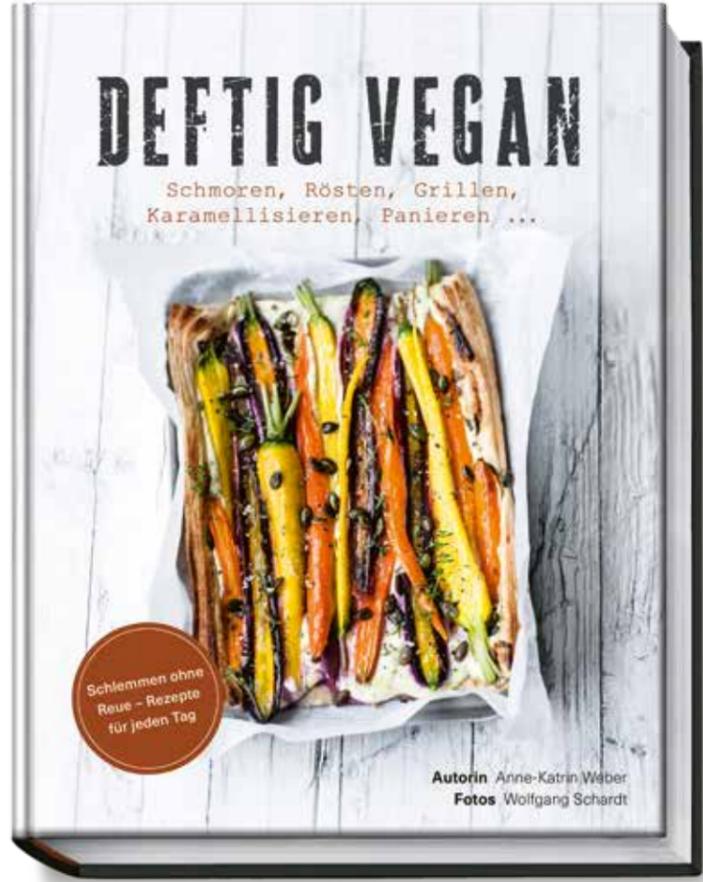
Grapefruit-Avocado-Salat



Tomatenpizza



**Schlemmen ohne Reue**  
So macht vegan glücklich!



### Anne-Katrin Weber

**DEFTIG VEGAN**  
Schmoren, Rösten, Grillen,  
Karamellisieren, Panieren ...  
Text Anne-Katrin Weber  
Fotografie Wolfgang Schardt  
ca. 192 Seiten, ca. 100 Fotos,  
Format 21 x 27 cm,  
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-198-1  
WG 1455  
ET September 2020



Grüne Pistazienfalafeln



Auberginenburger

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

### Vegan at its best

Anne-Katrin Weber hat in ihrer prämierten Deftig-vegetarisch-Reihe unzählige Fans mit gut machbaren Rezepten begeistert, die gleichzeitig raffiniert sind und am Tisch überraschen. Wir vom Verlag waren wirklich gespannt, was herauskommt, wenn Anne-Katrin Weber ihren Fokus auf die vegane Küche legt. Das Ergebnis ist so köstlich, dass wir hier einfach nur noch Rezepte aufzählen wollen: Ofengerösteter Rosenkohlsalat mit Granatapfel, Cremiges Kürbiscurry mit geröstetem Kokosreis, Dinkel-Lauch-Salat mit rauchiger Romescosauce, Pulled-Jackfruit-Burger mit karamellisierten Rotweinzwiebeln, Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Avocado-creme, Buchweizenblini mit veganem Joghurt und fermentierten Radieschen, Rote-Bete-Gnocchi mit gebratenem Grünkohl und Macadamias, Gefülltes Pitabrot mit gegrilltem Gemüse, Süßkartoffel-Grünkern-Pfanne mit rauchiger roter Paprikasauce, Gefüllte Kartoffelknödel mit Pilzragout, Italienischer Brotsalat mit halb getrockneten Tomaten

und Pinienkernen, Geschmorte Wirsingröllchen mit Bulgur-Walnuss-Füllung, Spinat mit würzig gerösteten Cashews, Rosinen und Mandelmus, Maronensüppchen mit Croûtons, Goldbraun gebackene Rosmarinkartoffeln mit sündigen Dips. Natürlich gibt es auch Klassiker wie Seitengulasch mit Semmelknödeln, Käse-spätzle oder knusprige Pizza. Für Veganer, für Vegetarier, für alle Mischköstler und alle Neugierigen in der Küche eine besondere Empfehlung unseres koch-begeisterten Verlagsteams!

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

**Intensiv beworben über Magazine und im gut ausgebauten veganen Netzwerk des Verlages**

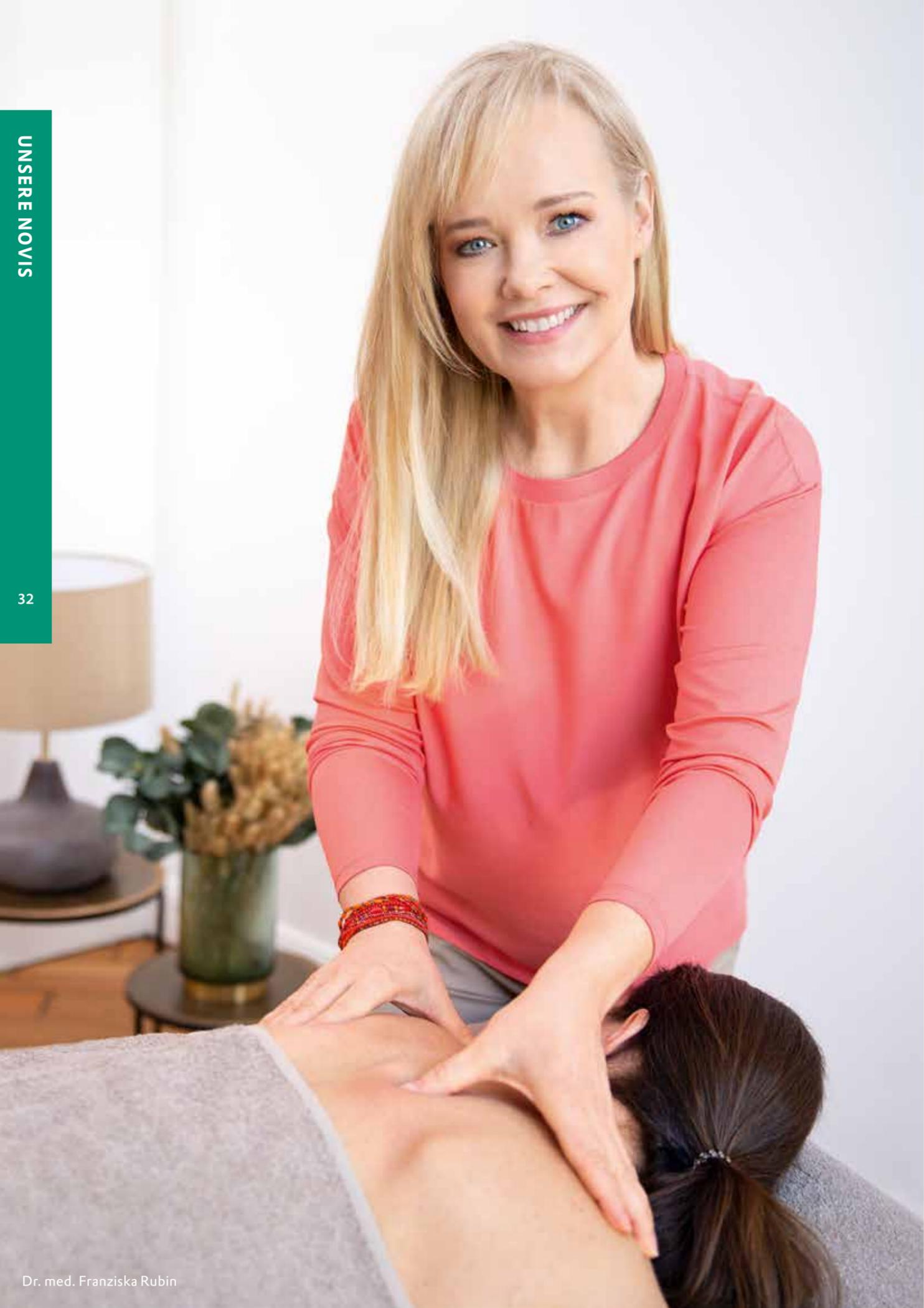
**Gesund: zeitgemäße pflanzliche Küche, die auch Fleischesser überzeugt**



Staudenselleriegratin



Rote-Bete-Gnocchi mit Mandelblättchen



# Die besten Hausmittel

Was wirklich hilft

Schneller gesund werden und die eigene Abwehr stärken

- Akupressor Lavendel
- Eibischsirup
- Karikaöl
- Fußbäder
- Ingwertwickel
- Kohlensäure
- Leberwickel
- Kurkuma
- Schüttler
- Zwiebelauflage
- Moorbäder
- Prepoulade
- Zwiebelauflage
- Mannika
- Honig
- Nichtsguss
- Nässe
- Socken
- Teebaum
- Bienenwachs
- wickel
- Buschblüten
- Yoga
- Essigstrümpfe
- Brennnessel
- Romane
- thie
- Senfnehl
- fußbad
- Tiefatmung
- Ginseng
- Wacholdersalbe
- Saunagänge
- Wasserdampfbad
- Kalter Halswickel
- Fichtennadelöl
- Waldessenz
- Nelkenöl
- Traubensilberkerze
- Kartoffelauflage
- Kaltreize
- Kartoffel
- Mönchspfeffer
- Frauenmantel
- Ringelblume
- Johanniskraut
- Badewasser
- Majolik

Dr. med. Franziska Rubin

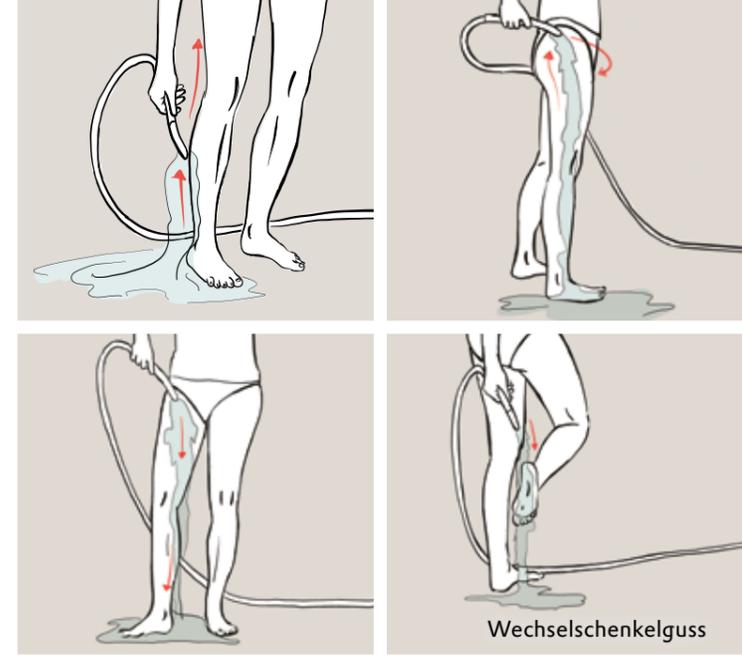
**Wirkung ohne Nebenwirkung**  
**Die Kraft der sanften Medizin**



### Dr. med. Franziska Rubin

**DIE BESTEN HAUSMITTEL**  
**Was wirklich hilft**  
 Text Dr. med. Franziska Rubin,  
 Gudrun Strigin  
 Fotografie Judith Büthe  
 464 Seiten, ca. 150 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-191-2  
 WG 1465  
 ET Mai 2020



**Leicht verständlich zur  
 Selbstanwendung – für  
 die ganze Familie**

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

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

Inhalationen, Wickel und Heilpflanzenanwendungen zählen zu den bekanntesten Hausmitteln. Aber es gibt unzählige mehr. Viele davon sind in anderen Kulturkreisen entstanden und erst seit einigen Jahren in unserer Hausmedizin angekommen. So lassen sich unzählige Beschwerdebilder wirksam behandeln mit Hausmitteln wie zum Beispiel schmerzstillenden Auflagen mit Ingwer, Kohl, Kartoffeln oder Quark, beruhigenden Tees für Nerven, entzündungshemmenden

und fiebersenkenden Wickeln, hilfreicher Akupressur für viele Lebenslagen oder ganz einfachen Spülungen mit Salz gegen Heuschnupfen und viele Erkältungssymptome.

Beschwerden mit Pflanzenheilkunde, traditioneller chinesischer Medizin, Kneipp-Güssen oder Wickeln zu lindern ist nicht nur kostengünstig, ebenso verkürzt es Krankheitsverläufe, hilft Medikamente zu reduzieren und die eigenen Abwehrkräfte zu stärken.

#### Der Klassiker der bekanntesten Naturheilkunde-Medizinerin in Deutschland

**Umfassend überarbeitete, um 200 Seiten erweiterte Ausgabe ihres Bestsellerthemas**

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



Kalter Halswickel



Eibischhustentee



## Doc Esser

**DAS GROSSE GESUNDEITSBUCH – INNERE MEDIZIN**  
**Alles zu Herz, Kreislauf, Atemwegen und Darm**

Text: Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser  
 ca. 350 Seiten, ca. 200 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-186-8  
 WG 1465  
 ET September 2020



### Gelassen bleiben und richtig handeln

Doc Esser ist anders, sieht anders aus. Er redet wie einer von uns. Er versteckt sich nicht hinter seinem weißen Kittel. Vielleicht erklärt das einen Teil seiner Beliebtheit beim Fernsehpublikum, wenn er in zahlreichen Sendungen im TV oder im Radio über 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, Übergewicht, Herz-, Lungen- und Darmerkrankungen bis hin zu Depressionen gibt der Facharzt für Innere Medizin, Lungenheilkunde und Herzkrankungen 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 angenehm hervor.

**Starke 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

