



**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

FRÜHJAHR 2022
VERLAGSPROGRAMM

artfolio
In Qualität vernarrt.

Zurück zur Normalität

Liebe Buchhändler*innen,

nach langen Monaten der Krisen von Corona bis Hochwasser richten sich nun hoffentlich bald alle Blicke nach vorn, um uns wieder mit den Herausforderungen zu beschäftigen, die der Buchhandel schon von selbst mit sich bringt. Vielen von Ihnen ist es in beeindruckender Weise gelungen, nicht nur durchzukommen, sondern gestärkt aus den Phasen von extremer Belastung und Umstellungen hervorzugehen.

Auch für uns hieß es nachzudenken, wie wir uns anpassen und wie wir die Zeit für das Danach nutzen können. Kurzarbeit kam für uns von Anfang an nicht infrage, sonst wären Kürzungen im Programm unvermeidlich gewesen. Und wenn Sie gleich einen Blick in unser Programm werfen, werden Sie sehen, dass es nicht im Geringsten Spätfolgen einer Krise aufweist, sondern eines der stärksten Frühjahrsprogramme der vergangenen Jahre ist.

Und für den aktuellen Herbst haben wir noch eine Überraschung für Sie: Der neueste Band von Bianca Zapatka, der erfolgreichsten veganen Buchautorin im Markt, erscheint sogar noch dieses Jahr.

Wir wünschen Ihnen allen ein gesundes und umsatzstarkes Jahr 2022.

Herzliche Grüße



Ralf Joest, Verleger

FRÜHJAHR 2022

KOCHEN

ab Seite 60

NOVITÄTEN

ab Seite 2

LEBEN

ab Seite 70

AKTUELLES

ab Seite 28

DO IT YOURSELF

ab Seite 72

JUBELPREISE

ab Seite 40

GESUNDHEIT

ab Seite 74

TOPSELLER

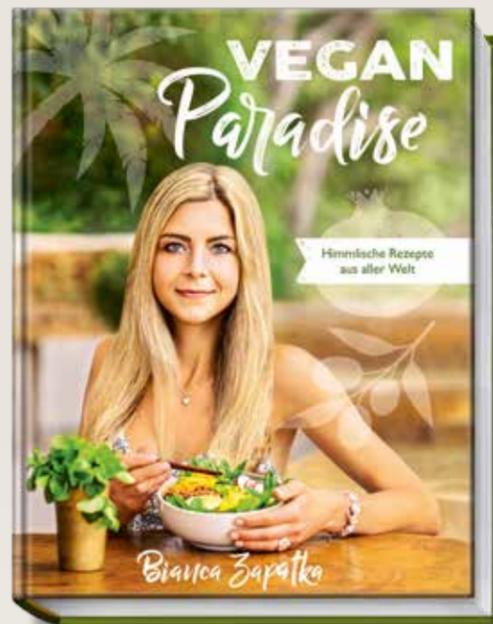
ab Seite 42

GARTEN

ab Seite 84

UNSERE NOVIS

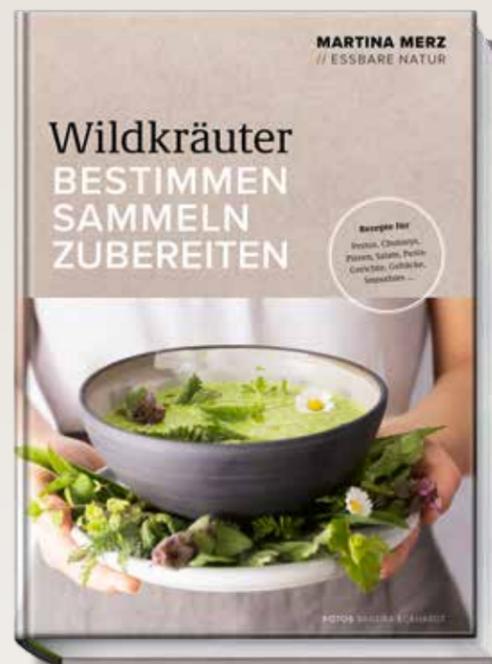
i Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



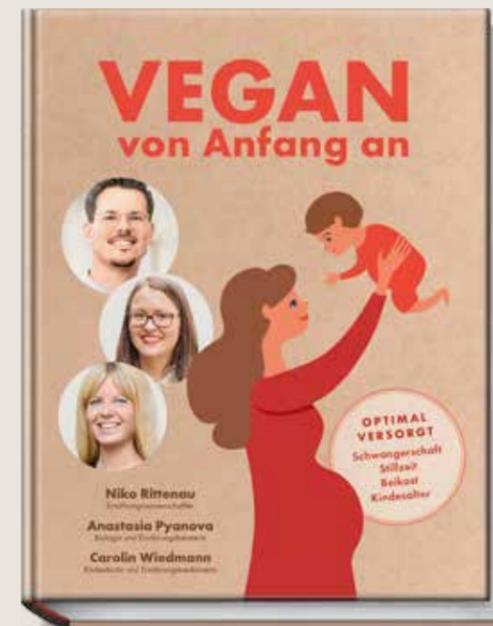
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



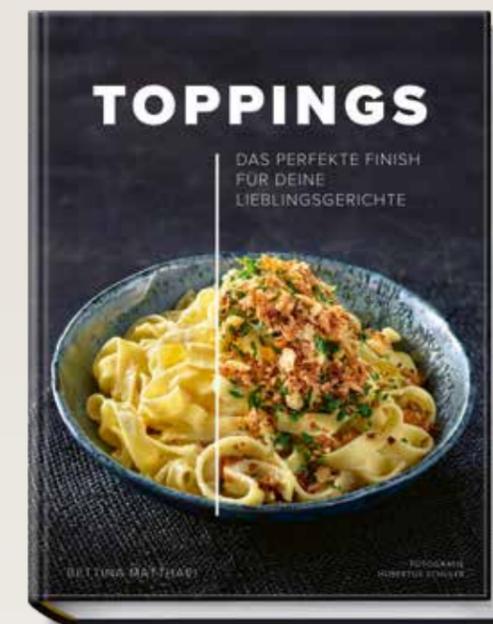
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



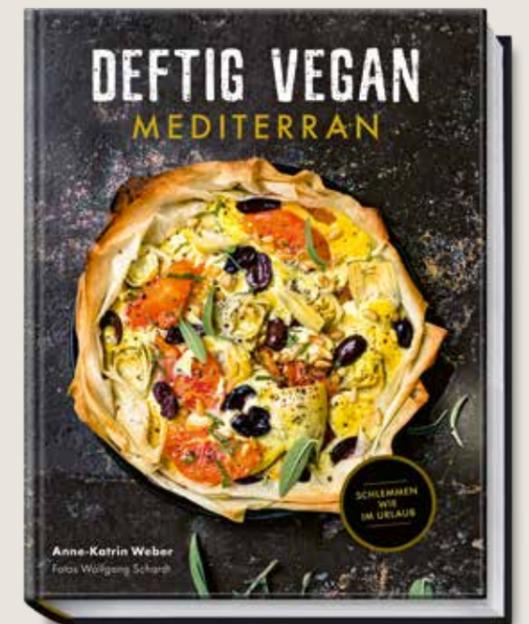
Subskriptionspreis: 23,95 EUR (D), 24,70 EUR (A)
Ab ET: 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



24,50 EUR (D), 25,70 EUR (A)



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



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



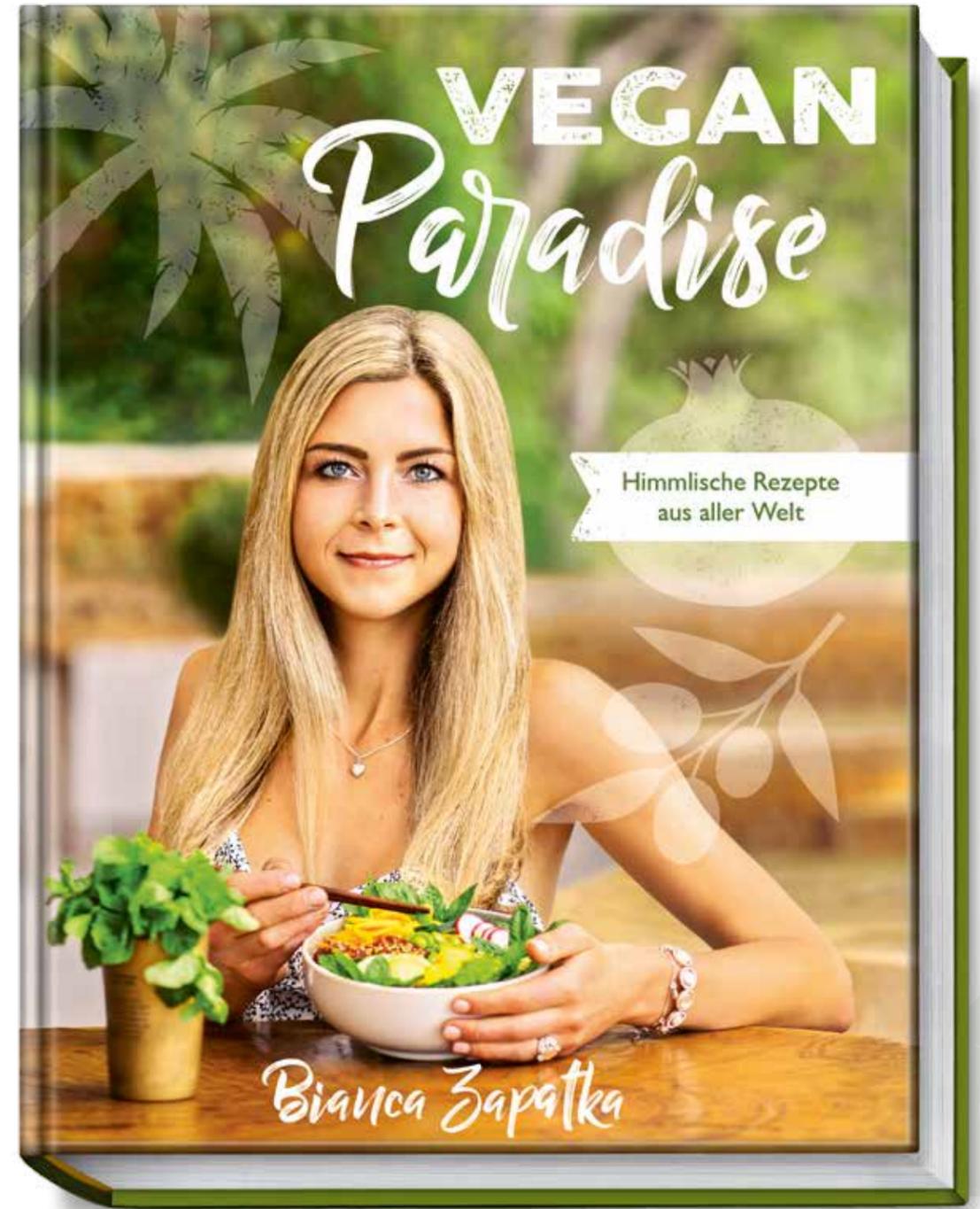
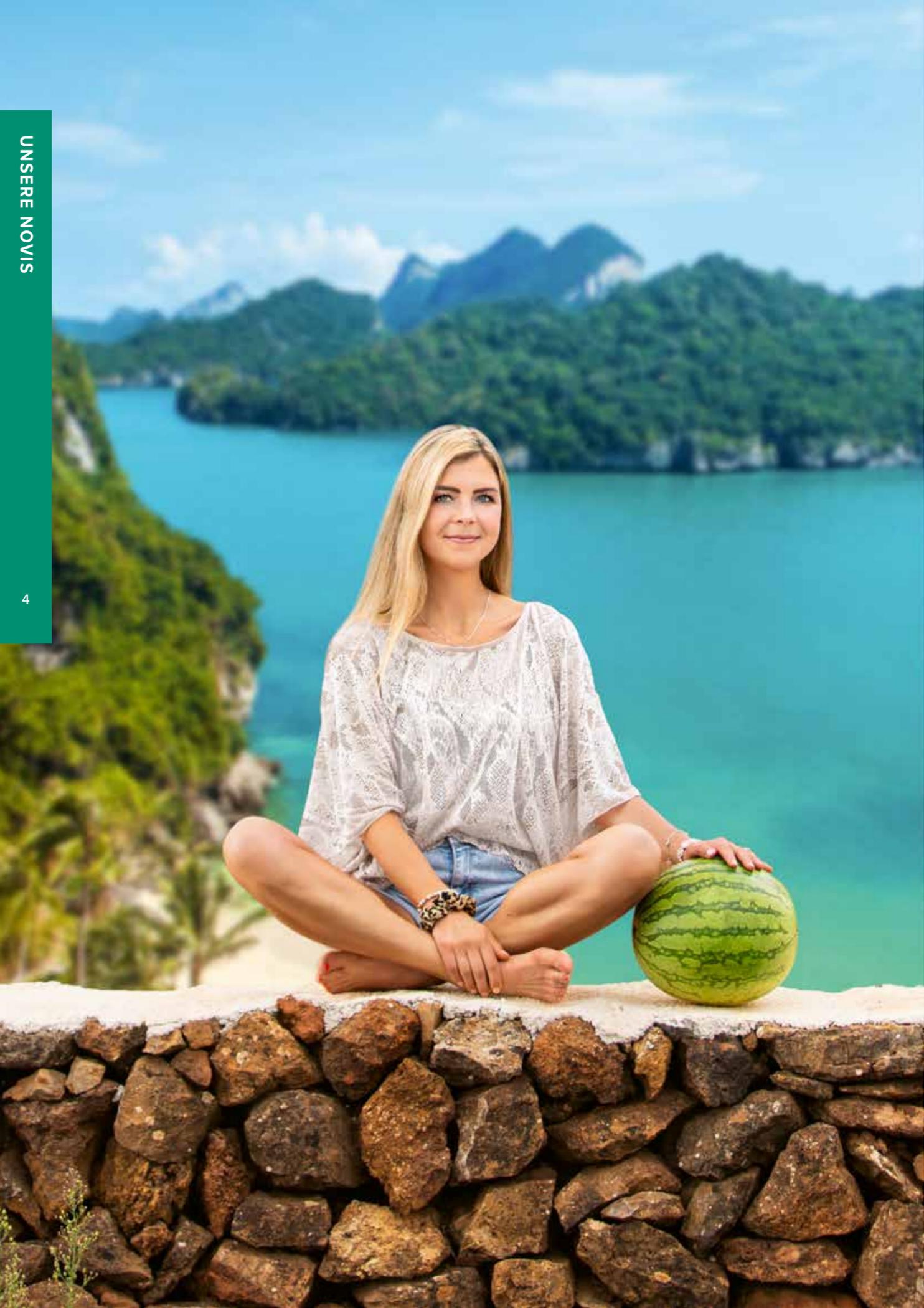
Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat! Spannender Mehrwert für unsere Leser*innen



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

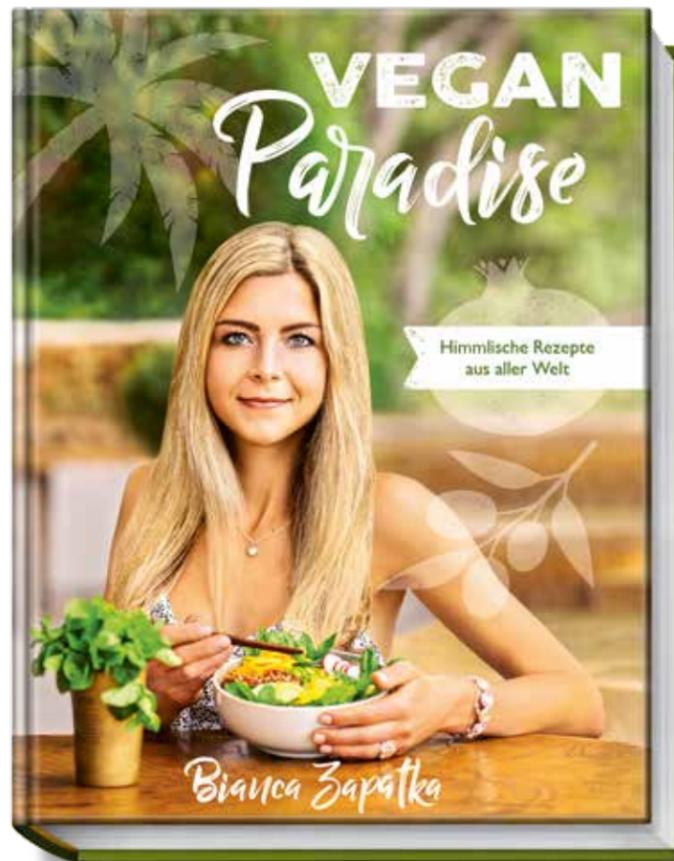
Kein Problem auf www.mengenrechner.de

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



Paradiesische Aussichten
auch für Buchhändler*innen!





Sehr erfolgreicher Insta-Kanal!

Bianca Zapatka

VEGAN PARADISE
 Himmliche Rezepte aus aller Welt
 Text und Fotografie Bianca Zapatka
 240 Seiten, 90 Fotos, mit
 vielen Step-by-Step-Fotos,
 Format 21 x 27 cm, gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-241-4
 WG 1456
 ET Dezember 2021



Rote-Bete-Burger



Poke Bowl mit Wassermelone-Thunfisch

**Nach „Vegan Foodporn“
 wird es mit Bianca Zapatka
 jetzt paradiesisch!**

Himmliche Rezepte aus aller Welt

Lust auf eine kulinarische Weltreise durch das vegane Paradies? In ihrem neuen Buch stellt die vegane Food-bloggerin, Foodstyling-Queen und Kochbuch-Bestsellerautorin Bianca Zapatka viele köstliche pflanzliche Rezepte aus ihren liebsten Paradiesen around the world vor – asiatische, amerikanische, mediterrane, orientalische, karibische und Heimatküchen-klassiker. So ist für jeden etwas dabei, der sich das Paradies nach Hause holen möchte.

Wer braucht schon Fleisch, Fisch und Eier, wenn es so viele tolle pflanzliche Alternativen gibt? Dieses Buch beweist mal wieder, dass vegane Gerichte alles andere als langweilig sind. Mit hilfreichen Tipps, detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und einfachen Zutaten können selbst Anfänger*innen Speisen

zaubern, die die ganze Familie und Freund*innen beeindrucken werden. Von Broten über Suppen, Currys, Pasta-, Reis-, Kartoffel- sowie Pfannengerichte, Fleischalternativen, Saucen, Dips, Desserts und Kuchen bis zu healthy Fast Food: Alles ist mit einfachen Mitteln schnell und unkompliziert zubereitet.

Erfolgreichste deutschsprachige vegane Kochbuchautorin (160.000 verkaufte Bücher)

Starkes Thema: köstliche internationale Rezepte in veganisierter Form

Geballte mediale Unterstützung in TV, Radio, Print und Social Media (> 730.000 Follower)



Lemon Bars



Thai-Ananasreis im Ananasboot



GEMÜSE ZUM NIEDERKNIEEN.



Christian Henze

PUR – GEMÜSE
 30 Gemüsesorten in jeweils 3 besonders köstlichen Zubereitungsarten
 Text Christian Henze
 Fotografie Hubertus Schüler
 ca. 240 Seiten, ca. 90 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-238-4
 WG 1450
 ET April 2022



Spicy Bohnensalat



Rote-Bete-Carpaccio

„Zu wissen, was ich aus schönem frischem Gemüse zubereiten kann, macht mich schon beim Einkauf happy.“
 Christian Henze

Jedes Rezept eine kleine Offenbarung

Die Zeiten, als Gemüse noch unter Beilagen lief, sind lange vorbei. Gemüse ist buchstäblich in aller Munde und findet immer mehr echte Fans. Aber während viele inzwischen in der Lage sind, ein nahezu perfektes Steak zu grillen, tun sich die meisten beim Gemüse noch schwer. Vor allem, wenn es darum geht, daraus eine rundum überzeugende Köstlichkeit zu kreieren.

Dass eine perfekt karamellierte oder geschmorte Möhre einem deftigen Fleischgericht mühelos Konkurrenz machen kann, weiß der eine oder andere bereits aus der gehobenen Gastronomie. Für die Zubereitung zu Hause fehlt es aber oft an den notwendigen Tricks und dem perfekten Know-how.

In seinem Buch „PUR“ zeigt Christian Henze, Starkoch und lange Privatkoch des Milliardärs Gunter Sachs, wie man Gemüse zu höchsten Ehren verhilft, ohne dabei mehr Zeit als nötig in der Küche zu

verbringen. Mit jeweils drei Zubereitungsarten, die unterschiedlicher nicht sein könnten, verwandelt er Gemüse zum hinreißenden Highlight auf jedem Teller, gern auch begleitet von raffinierten Kleinigkeiten aus der Fleisch- oder Käsetheke.

Das Buch bietet puren Genuss für alle, die sich selbst zu Hause öfter mit Gemüse verwöhnen möchten oder auch mal andere beeindrucken wollen.

Nachfolger vom Bestsellerautor von „Feierabend-Blitzrezepte“ und „Schlank geht auch anders“

30 gängige Gemüsesorten, immer dreimal ganz unterschiedlich und hinreißend lecker zubereitet

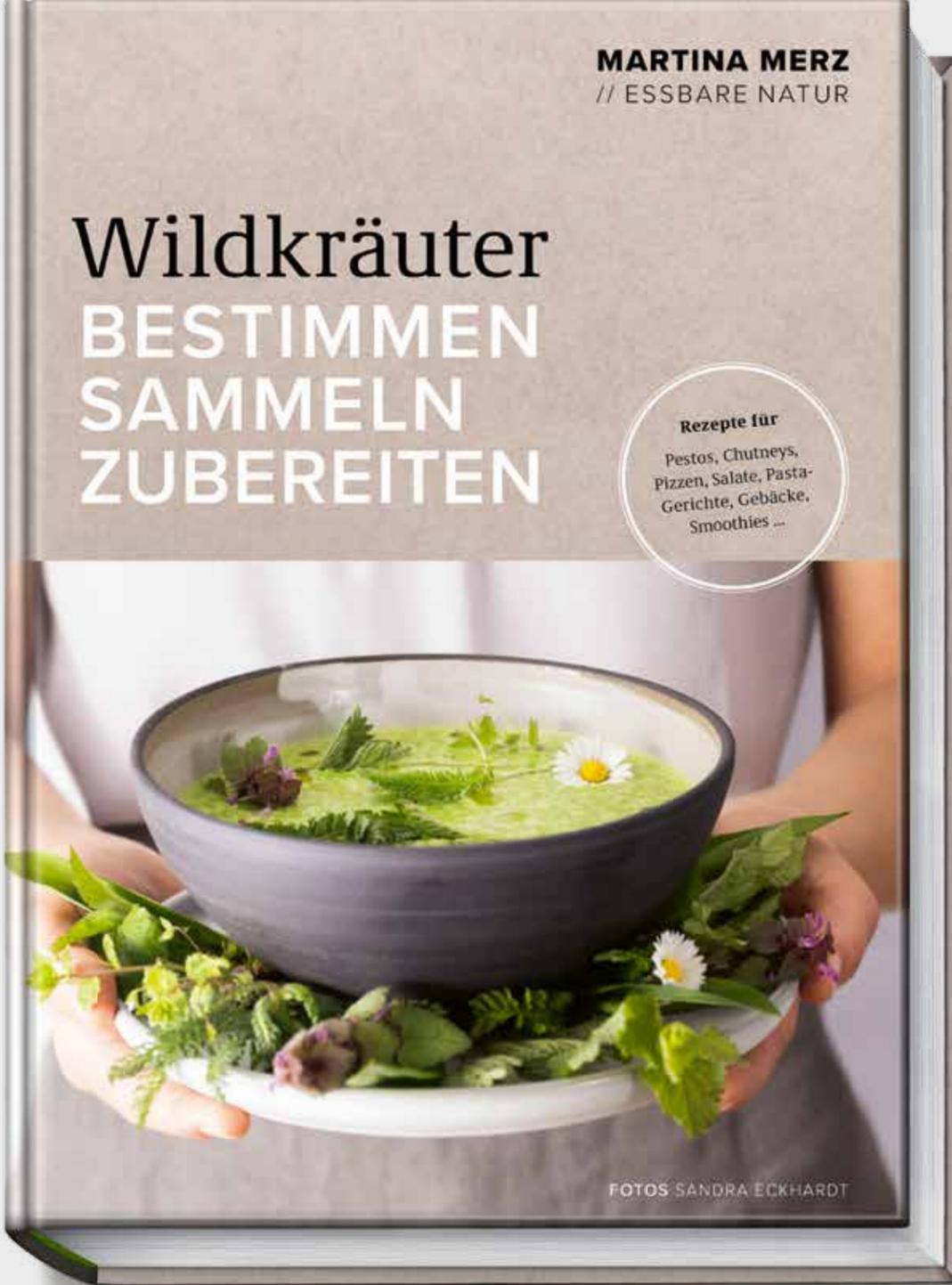
Das Kochbuch für alle, die gern einfach, aber raffiniert Gemüse genießen wollen



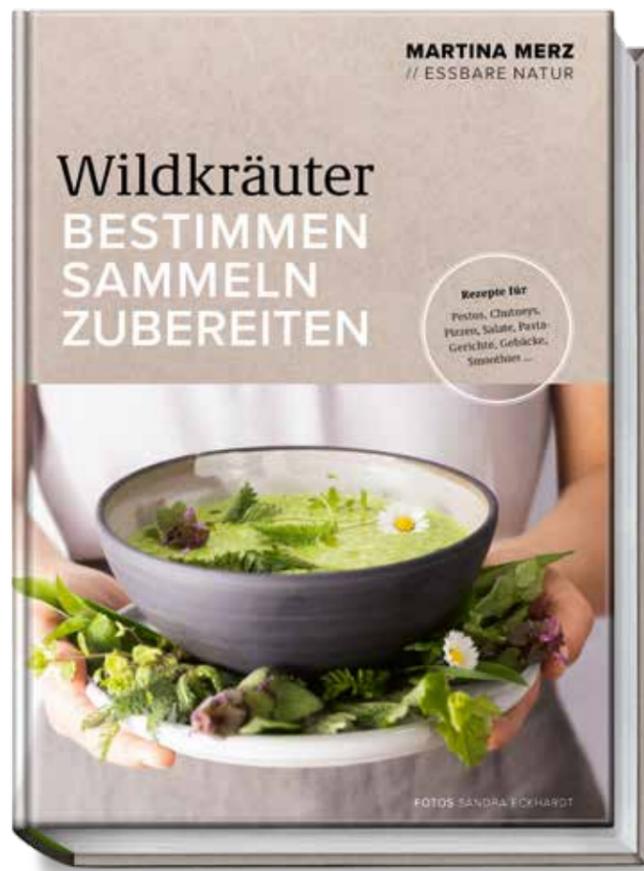
Auberginenröllchen mit Garnelen und Ratatouille



Gerösteter wilder Brokkoli mit Aprikosen-Sesam-Chutney



Das perfekte Buch für alle,
die gern raus in die Natur gehen.



Sehr erfolgreicher Youtube-Kanal

Martina Merz

WILDKRÄUTER BESTIMMEN, SAMMELN, ZUBEREITEN
Rezepte für Pestos, Chutneys, Pizzen, Salate, Pasta-Gerichte, Gebäcke, Smoothies ...
Text: Martina Merz
Fotografie: Sandra Eckhardt
ca. 300 Seiten, ca. 180 Fotos,
Format 21 x 27 cm, gebunden

Subskriptionspreis: 23,95 EUR (D), 24,70 EUR (A)
Ab ET: 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-233-9
WG 1455
ET Februar 2022



Katchapuri (gefüllte georgische Wildkräuter-Brote)



Martina Merz

Es gibt immer etwas zu pflücken, du kannst sofort loslegen!

Die Natur ist ein üppiger Garten ...

Wildkräuter und -pflanzen sind perfekt für die regionale, frische und gesunde Küche. Wir können sie nicht nur jederzeit kostenlos ernten, sie liefern auch aufregende neue Zutaten und Aromen für die Küche. Wenn man weiß, wie! Dieses Buch liefert praktische und köstliche Inspirationen, gespickt mit allem wichtigen Hintergrundwissen und vielen Tipps.

Martina Merz ist mit ihrem erfolgreichen Kanal „ESSBARE NATUR“ Aufsteigerin des Jahres beim „Youtube Trendreport 2021“. Im Buch zeigt sie, wie einfach man frische und gesunde Zutaten für die Küche sammelt und zubereitet. Ihr Credo: „Es gibt immer etwas, du kannst sofort beginnen, es schmeckt köstlich!“

In drei Teilen erklärt sie, wie man das Beste aus der Natur für die Küche herausholt: saisonal, achtsam und kreativ. Teil 1: Worauf muss beim Sammeln von essbaren Wildpflanzen geachtet werden, egal, ob auf dem Land oder in der Stadt? Teil 2: Rezepte – eine Fülle moderner vegetarischer Grundrezepte, von einfach

bis raffiniert und alpin bis asiatisch. Teil 3: Porträts der wichtigsten und lohnenden heimischen Wildkräuter und -pflanzen. Das Sammeln vor der Haustür ist für die Autorin auch ein wichtiger CO₂-neutraler Beitrag zur bewussten, umweltgerechteren Ernährung und für mehr Lebensmittelsouveränität.

Ein modernes Standardwerk mit wunderbaren Bildern, spannend für Neulinge und erfahrene Wildpflanzenfans sowie für alle, die gern in der Natur unterwegs sind und sich für Pflanzen interessieren.

Vom sicheren Erkennen bis zum köstlichen Gericht, auch für Anfänger*innen geeignet

Wunderbare Rezepte: Pestos, Smoothies, Chutneys, Salate, Gebäck, Pizzen, Pasta, Sirups

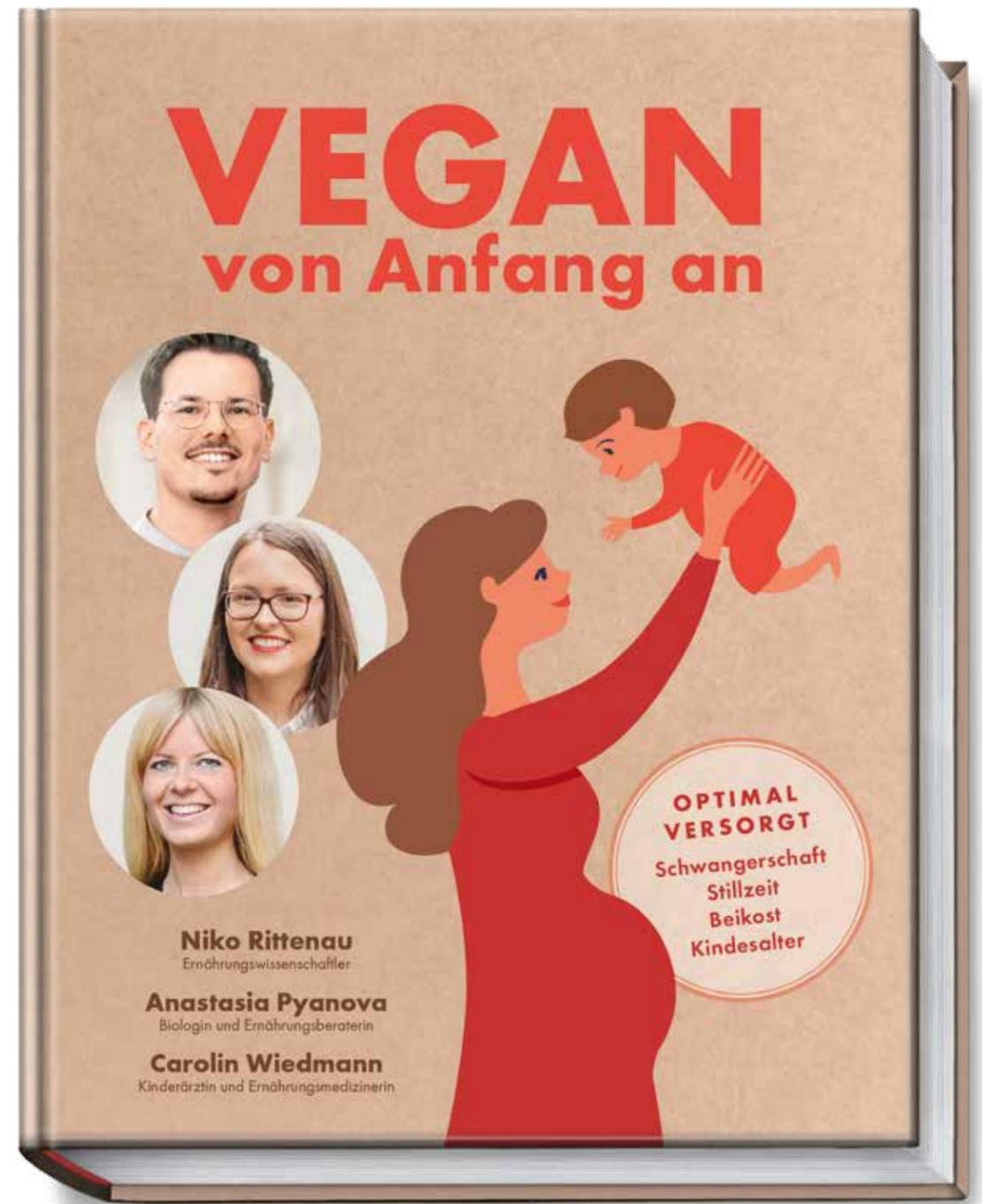
Reichweitenstarker Youtube-Kanal der Autorin; im Buch sind QR-Codes für Videohinweise



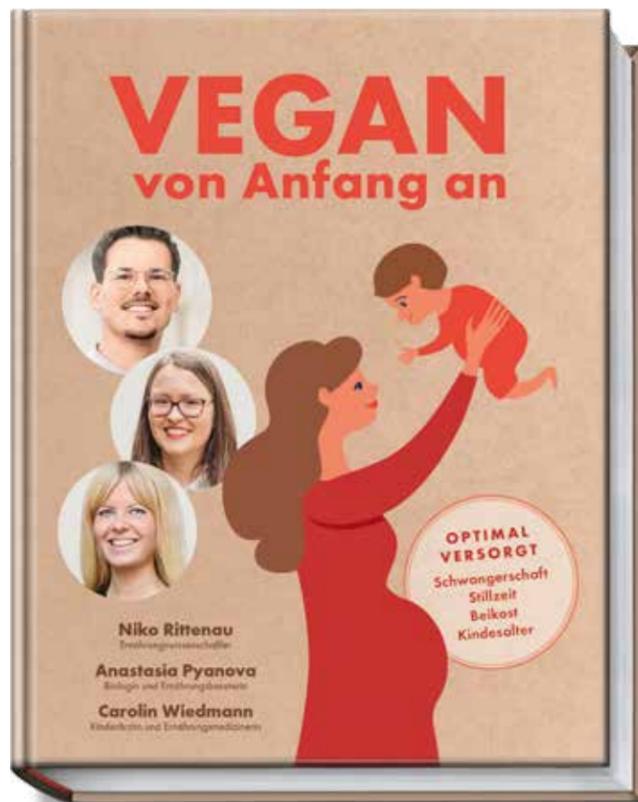
Wildpflanzenessig (schneller Bärlauchessig, Himbeeressig mit Fichtensprossen und Beifuß)



Wildkräuter-Tortilla



Auf das Wie kommt es an!



Niko Rittenau

VEGAN VON ANFANG AN

Optimal versorgt: Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost, Kindesalter
Text: Niko Rittenau, Carolin Wiedmann, Dr. Anastasia Pyanova
ca. 350 Seiten,
Format 19 × 24 cm, gebunden

24,50 EUR (D), 25,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-237-7
WG 1467
ET Mai 2022



Vegan von Anfang an

Vegane Ernährung in den sensiblen Lebensphasen Schwangerschaft, Stillzeit und Kindesalter ist ein umstrittenes Thema, zumindest wenn man sich die Schlagzeilen in den populären Medien ansieht. Aber was sagt die Wissenschaft dazu? Die aktuelle Studienlage zeigt deutlich: Eine vegane Ernährung kann in jeder Lebensphase den Nährstoffbedarf decken und eine gesunde Entwicklung unterstützen – vorausgesetzt, sie ist gut geplant.

Was man bei der Planung beachten muss, wie man den Bedarf an allen kritischen Nährstoffen deckt und wie man eine gesunde pflanzliche Ernährung in diesen Lebensphasen im Alltag entspannt gestaltet, zeigen die Autor*innen in diesem Buch.

„Vegan von Anfang an“ beinhaltet eine umfassende Übersicht zu wissenschaftlichen Publikationen und Positionen der Fachgesellschaften zum Thema der veganen Ernährung sowie zahlreiche praktische Tipps und Erfahrungen von vegan lebenden Familien.

Damit stellt das Buch von Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau, Kinderärztin und Ernährungsmedizinerin Carolin Wiedmann sowie Ernährungsberaterin und Biologin Dr. Anastasia Pyanova eine einzigartige und dringend benötigte, wissenschaftlich fundierte Übersicht aller relevanten Themen rund um die vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindesalter dar. Ein Must-read für alle interessierten Familien!

Keine Angst mehr vor veganer Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Babyalter

Wichtiges Grundlagenwerk und Ratgeber für alle vegan lebenden Familien

Das neue Werk mit Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor Niko Rittenau, Dr. Anastasia Pyanova und Kinderärztin Carolin Wiedmann

„Eine klug umgesetzte vegane Ernährung bietet dem Nachwuchs einen weit besseren Start ins Leben als die durchschnittliche unbedarfte Mischkost.“

Niko Rittenau

„Als Kinderärztin und Ernährungsmedizinerin ist es mir ein Anliegen zu zeigen, dass entgegen der weit verbreiteten Vorurteile eine vegane Ernährung auch in sensiblen Lebensphasen wie dem Säuglings-, Kindes- und Jugendalter sowie in Schwangerschaft und Stillzeit möglich ist.“

Carolin Wiedmann

„Die wissenschaftliche Datenlage zum Thema der veganen Schwangerschaft zeigt, dass diese bei guter Planung sogar potenziell einigen Komplikationen vorbeugen und unter Berücksichtigung einiger Besonderheiten den erhöhten Nährstoffbedarf gut abdecken kann.“

Anastasia Pyanova

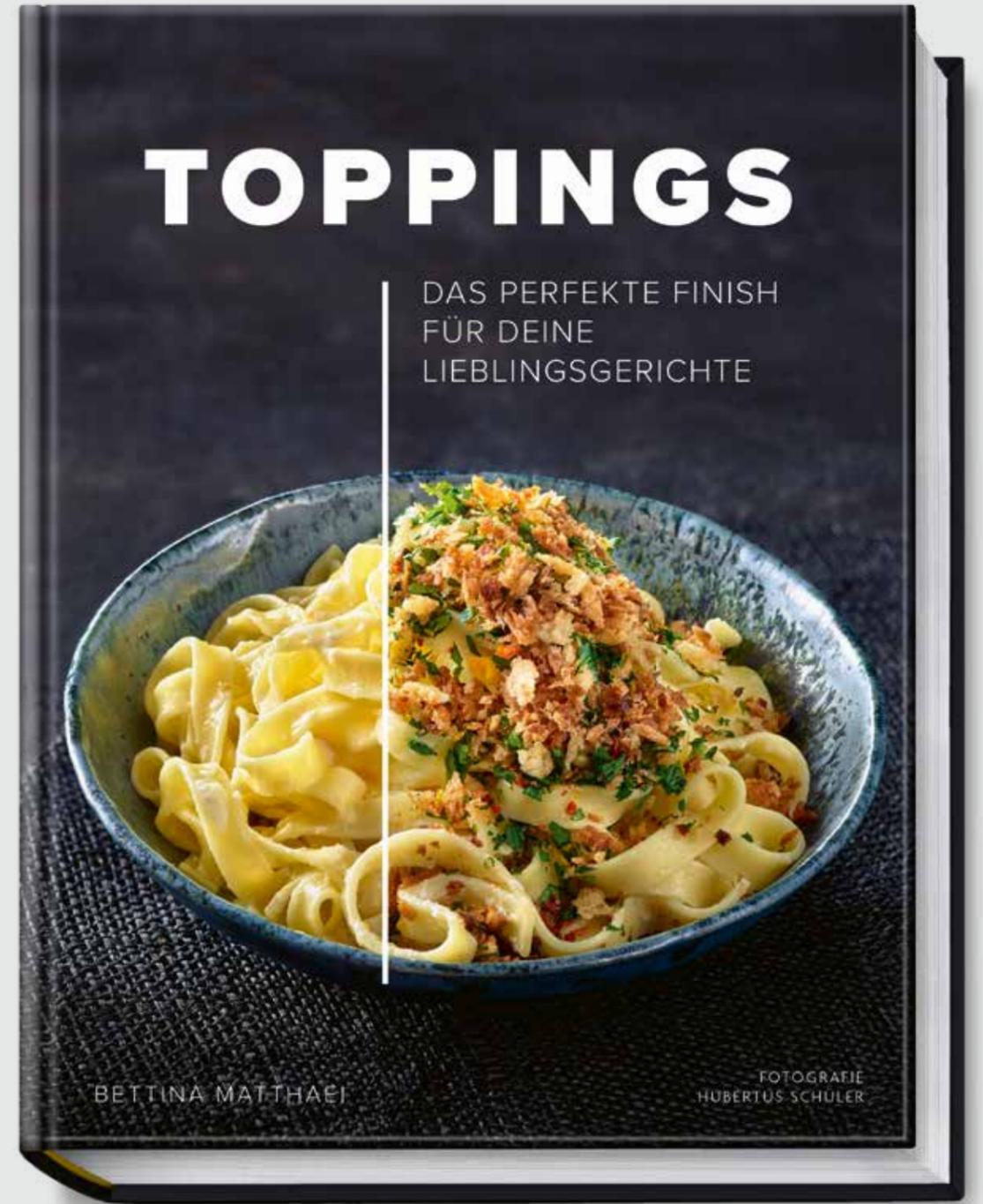




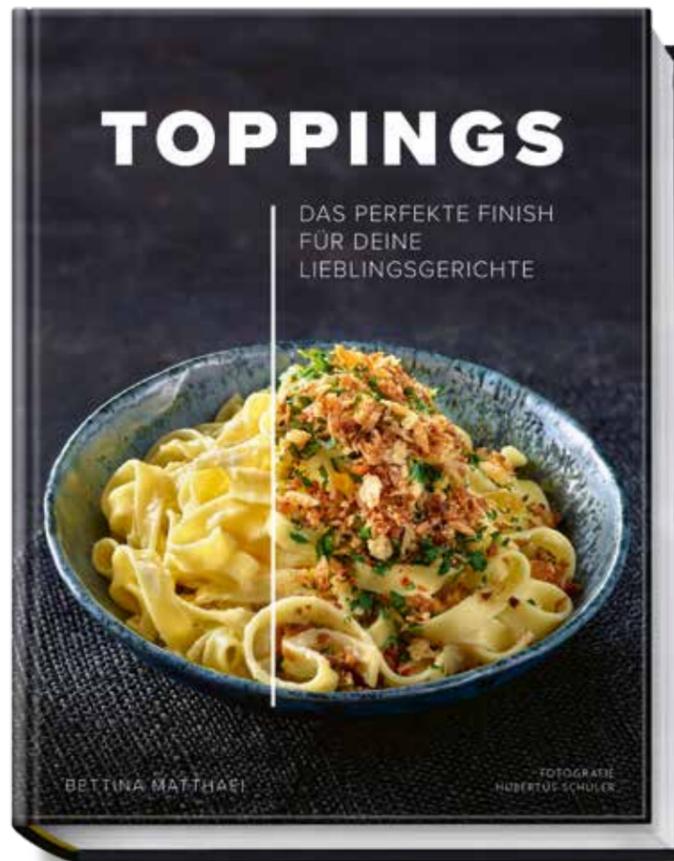
SIMPLY WOW!

Hinreißende Toppings,
die dein Essen zum
Hochgenuss machen!

Thymian-Pistazien-Sprinkle
auf Schweinefilet, grünem Spargel und Fingermöhren



PIMP MY DISH!



Bettina Matthaei

TOPPINGS

Das perfekte Finish für deine Lieblingsgerichte

Text Bettina Matthaei

Fotografie Hubertus Schüler

ca. 192 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 21 x 27 cm, gebunden

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

ISBN 978-3-95453-239-1

WG 1450

ET März 2022



Das Topping macht den Unterschied ...

Unlängst widmete der „Spiegel“ der neuen Lust am Topping eine ganze Seite. Dabei ist das Prinzip fast so alt wie die Küche selbst. Denn der Parmesan auf der Pasta oder die Röstzwiebeln auf dem Hotdog sind auch Toppings – nur inzwischen zu selbstverständlich, um sie noch als Topping zu empfinden.

Im Fokus dieses Buches stehen kleine raffinierte Toppings, die mit Geschmack, Optik und Textur brillieren. Und weil Platzverschwendung so gar nicht zur Hamburgerin und Bestseller-Kochbuchautorin Bettina Matthaei und zu ihren fein ausgewogenen Rezepten passt, serviert sie Toppings immer auf spannenden Unterlagen, die für sich genommen schon eines Kochbuchs würdig sind.

Die Stars im Buch: von puristisch-simpel wie gecrushte Wasabinüsse über komplex wie würzige Crumbles, Granola, Gremolata, knusprige Chips, Pestos und Chutneys bis zu hinreißenden Schäumchen, Balsamico-Perlen oder aromatisierten Geleewürfeln.

All diese i-Tüpfelchen auf dem Essen lassen sich mit unzähligen, oft auch einfachen Alltagsrezepten kombinieren. Die raffinierten Hingucker und aromatischen Texturen sind dabei oft leichter herzustellen als erwartet und in wenigen Minuten fertig.

Ein Buch für Geschmacksabenteurer*innen, die Lust auf Abwechslung auf dem Teller haben oder denen schon immer bei einer Parmesan-Kräuter-Kruste das Wasser im Mund zusammengelaufen ist.

Geballte Raffinesse von der mehrfachen Bestseller-Kochbuchautorin Bettina Matthaei

Ein einzigartiges Kochbuch, das hilft, mehr aus jedem einfachen Gericht zu machen

Von einfach bis ausgefallen: die 50 besten Toppings, serviert auf moderner kleiner Küche



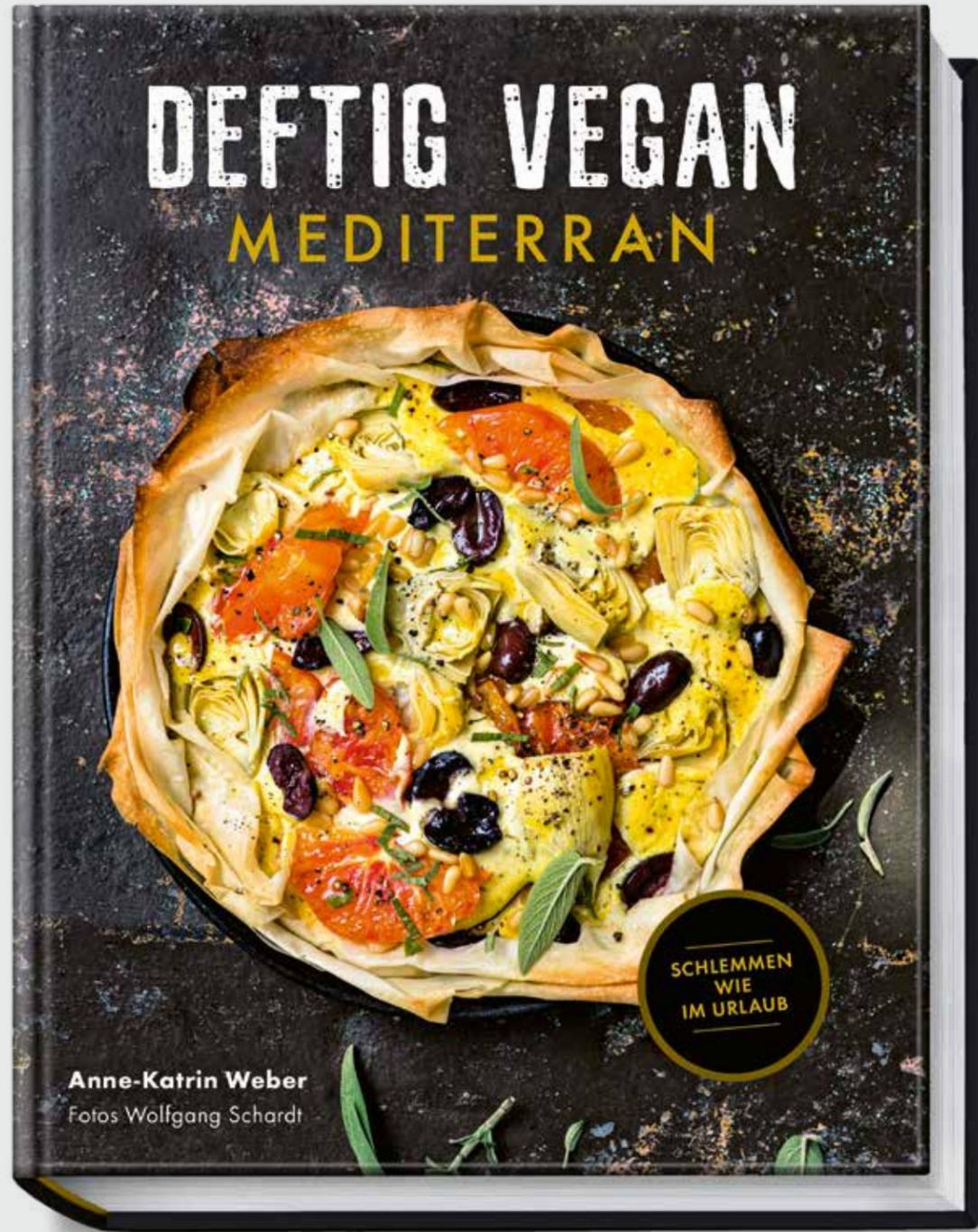
Period-Geleewürfeln auf Blattsalat mit Apfelvinaigrette



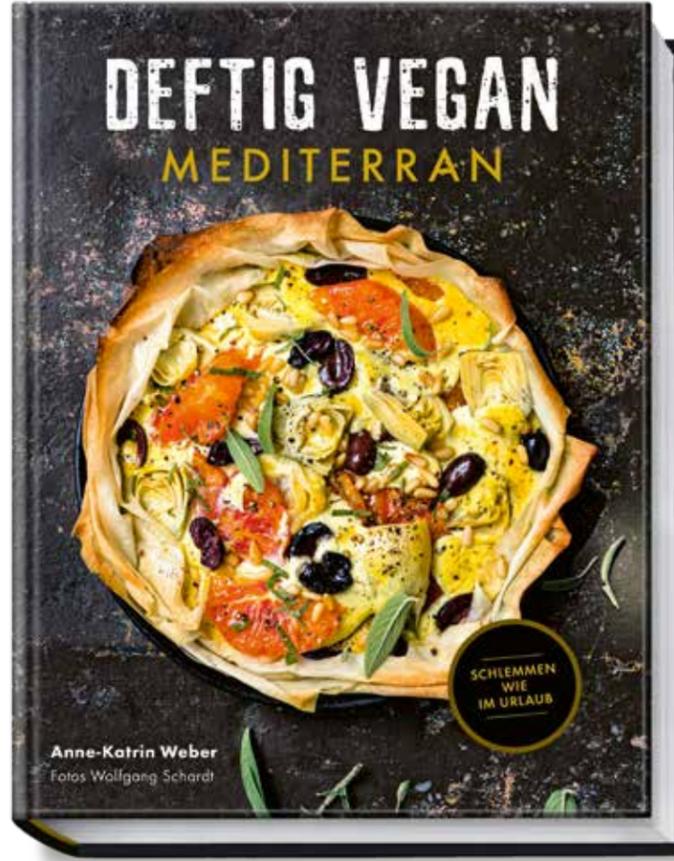
Berberitzen-Pistazien-Gremolata auf Büffelmozzarella-Avocado-Caprese



Tofu-Kebap



**AB IN DEN
SÜDEN!**



Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN MEDITERRAN
Schlemmen wie im Urlaub
Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt
ca. 192 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 21 x 27 cm, gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-231-5
WG 1455
ET April 2022



Kichererbsensalat



Pizza Marinara

**„Wer die pflanzliche Küche liebt,
wird ‚Deftig vegan‘ feiern.“**
„Brigitte“ (02/2021) zum Vorgängertitel

Herrlich deftig: gesunde vegane Mittelmeerküche

Nach dem Erfolg von „Deftig vegan“ widmet sich die renommierte Kochbuchautorin Anne-Katrin Weber in ihrem neuen Buch ganz der pflanzlichen mediterranen Küche.

Gesund schlemmen: Das ist nirgendwo leichter als in den Urlaubsländern am Mittelmeer. In diesem Kochbuch nimmt die Köchin und Ökotrophologin Sie mit auf eine Reise in den sonnigen Süden und verwöhnt Sie mit über 70 veganen Gerichten. Darunter finden sich viele beliebte Klassiker aus Italien, Spanien, Frankreich, Griechenland und der Türkei, aber auch moderne Interpretationen der südländischen Küche.

Alle Rezepte kommen ohne tierische Zutaten aus, strotzen dennoch vor Aroma und lassen weder Fisch, Fleisch noch Käse vermissen. Neben den Hauptzutaten sind aromatische Kräuter und Knoblauch, gesundes Olivenöl und Nüsse sowie Linsen oder Kichererbsen für den vollen, herzhaften Geschmack

verantwortlich – und natürlich eine Prise südländische Leichtigkeit.

Los geht's mit köstlichen geselligen Tapas und Antipasti. Es folgen üppige Salate, herzhaftes Suppen und geschmorte oder ofengebackene Gemüsegerichte. Pasta, Polenta und Pizza fehlen ebenso wenig wie süße Dolci und Kuchen zum Espresso. Ein Kochbuch für alle, die südländische Rezepte lieben und sich gut, gesund und genussvoll ernähren möchten.

Über 80.000 verkaufte Exemplare der Reihen „Deftig vegan“ und „Deftig vegetarisch“

Für die Fans vegan-vegetarischer Kochbücher von Anne-Katrin Weber und Wolfgang Schardt

Köstlich-Deftiges aus der veganen Mittelmeerküche für alle, die öfter pflanzlich kochen wollen



Tomatenquiches



Gemüsegratin

GERADE ERSCHIENEN

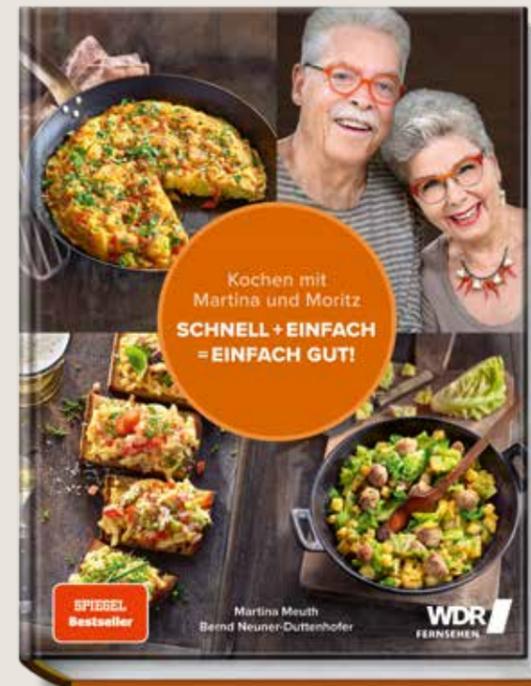
Aktuelle Bestseller



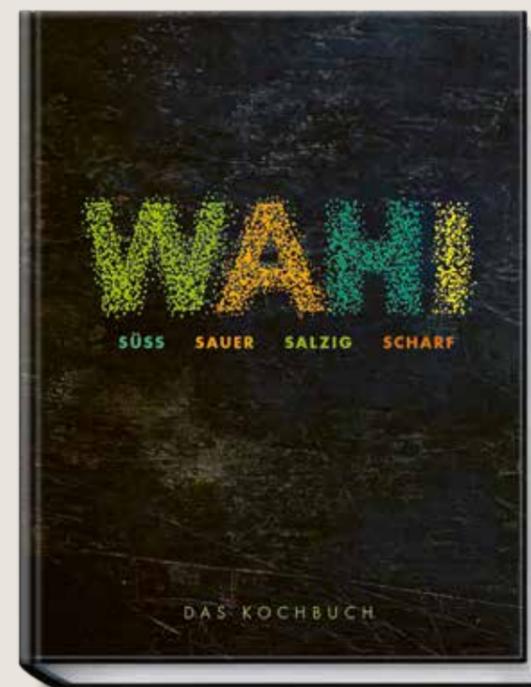
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



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



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



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



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





Lutz Geißler

DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Pizza, Flammkuchen, Focaccia, Pita, Naan, Tortilla und viele andere mehr
Text Lutz Geißler, Alexander Englert
Fotografie Hubertus Schüler
304 Seiten, 220 Fotos inkl. vielen Step-by-Step-Fotos,
Format 21 x 27 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-208-7
WG 1457



Döner



Burrito

Fladenbrote sind weltweit in aller Munde als Pizza, Focaccia, Pita, Dönertasche, Flammkuchen, Lángos, Tortilla, Naan, Injeera u. v. a. m.

Kulinarische Höhen: flache Brote!

Wie lange ist es her, dass Sie Ihre letzte wirklich perfekte Pizza genießen konnten? Die nächste sollte jetzt auf jeden Fall in erreichbare Nähe gerückt sein. Mit diesem Buch werden Sie endlich die beste Pizza Ihres Lebens selbst zaubern, und zwar zu Hause. Mit präzisen Rezepten, kleinen Kniffen und diesem Buch gelingt das nämlich auch im heimischen Ofen.

Und denken Sie erst an Focaccia, Flammkuchen, Pita, Dönertaschen, Lángos, Tortillas, Naan, Injeera, Dinnete oder Knäckebröt! Solche Delikatessen im eigenen Ofen oder auf dem häuslichen Herd zuzubereiten ist keine Frage des Könnens, sondern eine Frage des Wissens. Dieses Buch zeigt, wie es geht.

Doch nicht nur das: Vielfältige Zubereitungsideen für Pizzabeläge, Fladenbrotfüllungen und würzige Beilagen runden die Rezeptwelt aus Backen und Kochen ab. Die Pizza- und Fladenbrotrezepte sind

so einfach wie möglich gehalten und dank vieler Schritt-für-Schritt-Fotoanleitungen sogar für Einsteiger*innen umsetzbar. Zeitpläne, Tipps und unzählige Varianten erleichtern das authentische Nachbacken im Alltag.

Lutz Geißler und Alexander Englert nehmen Sie mit auf eine Reise durch die Welt der flachen Brote und ihrer besten Rezepte – gefüllt, belegt oder überbacken.

„Brotpapst“ Lutz Geißler mit dem Thema „Pizza, Flammkuchen und Co.“, mit Bestsellergarantie

Unterstützt durch umfangreiche Pressearbeit und Präsenz in TV und Radio

Schon über eine Viertelmillion verkaufte Bücher aus Lutz Geißlers Brotbackreihe



Flammkuchen vegetarisch



Orientalische Gulaschsuppe



Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE EXPRESS

Maximal 15 Minuten mit nur 5 Zutaten

Text Christian Henze

Fotografie Hubertus Schüler,

Kay Johannsen

192 Seiten, 100 Fotos,

Format 21 x 27 cm, gebunden, mit SU

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

ISBN 978-3-95453-227-8

WG 1455



Frischkäsenuggets auf Tomatensalat



Eisberg-Bowl mit Honig-Bacon und Ei

„Express ist es, wenn die Zubereitung schneller geht, als den Tisch zu decken und zu essen.“

Christian Henze

Nicht nur schnell, sondern Express

„Feierabend-Blitzrezepte“ gehört zu den beliebtesten und erfolgreichsten Kochbuch-Bestsellern der vergangenen Jahre. Dank der einfachen Umsetzbarkeit der köstlichen Rezepte konnte das Buch die Herzen unzähliger Fans erobern, die sich neben Arbeit, Hobby und Familie gern unkompliziert, aber eben mit frischen Zutaten und ohne unerwünschte Zusatzstoffe ernähren.

Grund genug für Christian Henze, die Messlatte für das nächste Buch ein Stückchen höher zu legen. Noch schneller, noch einfacher, noch weniger Stress beim Einkaufen: Das war das Ziel. Einfach schnelle Rezepte für jeden Tag. Herausgekommen sind Gerichte, die in 10 bis 15 Minuten auf dem Tisch stehen, aber wieder genauso genial schmecken.

Spitzen- und TV-Koch Christian Henze steht wie kein anderer Sternekoch für einfache, köstliche Küche,

die begeistert. Viele Jahre durfte er für den prominenten Milliardär Gunter Sachs und dessen illustre Gäste kochen. Oft tauchte dieser mit vielen Freunden im Schlepptau mitten in der Nacht, völlig überraschend und hungrig nach Streifzügen durch die Szene, zu Hause auf. Die schnelle Antwort aus der Küche mit wenigen Zutaten wurde so immer mehr zu einer der Lieblingsdisziplinen von Christian Henze.

Die beeindruckende Fortsetzung des Bestsellers „Feierabend-Blitzrezepte“

Wieder stark unterstützt durch Pressearbeit und Präsenz in TV und Radio

Einfache, schnelle Rezepte, die auch nach Feierabend noch richtig Spaß machen



Salsiccia-Pfanne mit grünem Spargel



Quesadillas mit Avocado und Hähnchen



Martina und Moritz

KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ
 Schnell + einfach = einfach gut!
 Text Martina Meuth, Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer
 Fotografie Hubertus Schüler
 192 Seiten, 90 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, gebunden

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-215-5
 WG 1455



Wenn jemand weiß, wie man schnell und gut kocht, dann diese beiden!

Einfach und schnell – natürlich ohne Fertigprodukte!

Auch wenn die Zeit mal knapp ist, soll was Gutes auf den Tisch. Schnell und einfach ist einfach gut, finden deshalb die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz. Sie versprechen: In 15 bis 30 Minuten ist das Essen fertig, pffiffig, köstlich und mühelos zubereitet. Das beginnt beim einfachen Einkauf, der sich dank gängiger Zutaten auf dem Heimweg erledigen lässt oder manchmal sogar ganz entfallen kann, weil man sowieso alles im Haus hat.

Im Buch zeigen die beiden neue Rezepte für Pasta und Gerichte aus dem Wok, die immer ideal für eine schnelle Mahlzeit sind, Schnuckeliges für eine Person, aber auch Ideen, wie man in einer halben Stunde ein richtig gutes Essen für Gäste auf den Tisch zaubert. Sie zeigen die Vorzüge des Schnellkochtopfs und packen Zutaten einfach aufs Blech; der Backofen übernimmt den Rest. Und am Ende gibt's natürlich schnelle Desserts, sogar Gebäcke, die zwar Zeit zum

Abkühlen und Festwerden oder Backzeit im Ofen brauchen, aber absolut mühelos und im Handumdrehen zubereitet sind. Versprochen!

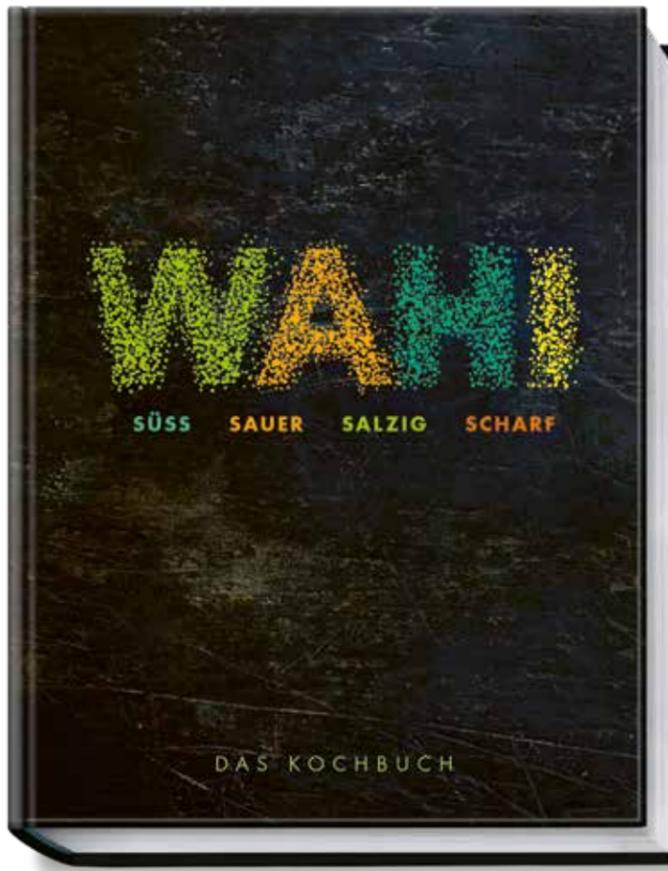
Wie immer verraten die beiden ihre besten Tipps und Tricks und liefern Grundrezepte für originelle Basiszutaten wie Brühen, besondere Würzöle sowie praktische Würzmischungen, mit denen das einfachste schnelle Gericht verzaubert werden kann.

Der neue Bestseller der beliebten TV-Köche Martina und Moritz

Umfangreiche PR-Maßnahmen, Hinweise im WDR Fernsehen

Für Fans handfester, herzhafter Küche, die wenig Arbeit macht





Alex Wahi

WAHI
 süß, sauer, salzig, scharf
 Text Alex Wahi
 Fotografie Hubertus Schüler, Judith Bütke
 192 Seiten, 110 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, gebunden

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-229-2
 WG 1450



Die coole, moderne Küche des Alex Wahi

Alex Wahis Küche ist besonders, manchmal sogar fast magisch und trotzdem überraschend einfach umsetzbar. Mit sicherer Hand kombiniert er regionale Klassiker aus den Garküchen der Welt, wo die Rezepte oft in Hunderten Jahren bis zur Perfektion reifen konnten, mit modernen Trends zeitgemäßer Küche. So serviert der etwas reiseverrückte Meisterkoch mit indischen Wurzeln und eigenem TV-Kochspecial („Wahis Weltreise“) das berühmte indische Naan-Brot mit saftig-würzigem Döner und zeigt, wie beides zu Hause mühelos – zum Dahinschmelzen köstlich – gelingt. Ein anderes Mal perfektioniert er sein Chicken Tikka mit Limetten-Minze-Joghurt oder bittet mal ganz nordisch mit Köttbullar und Kartoffel-Rote-Bete-Salat zu Tisch. Und wer einen New York Cheesecake liebt, aber nicht mehr überraschend findet, den verblüfft Alex Wahi mit seinem genialen Indian Cheesecake – oder auch mal

mit herzhaftem Blaubeer-Käse-Kaiserschmarren. Bei allem, was Alex Wahi kocht, gilt die Devise: Es muss immer süß, sauer, salzig und etwas scharf sein, aber niemals langweilig.

Wer also für sein Leben gern kocht und dabei neugierig geblieben ist, erhält mit jedem einzelnen Rezept die Chance auf ein neues Lieblingsgericht: lässig, überraschend und stimmig bis ins kleinste Detail.

Für alle Fans der jungen, ideenreichen Cross-over-Küche

Großes mediales Interesse am Autor und an seinem Rezeptstil

Schnell steigende Reichweiten in sozialen Netzwerken, TV, Radio und Printmedien



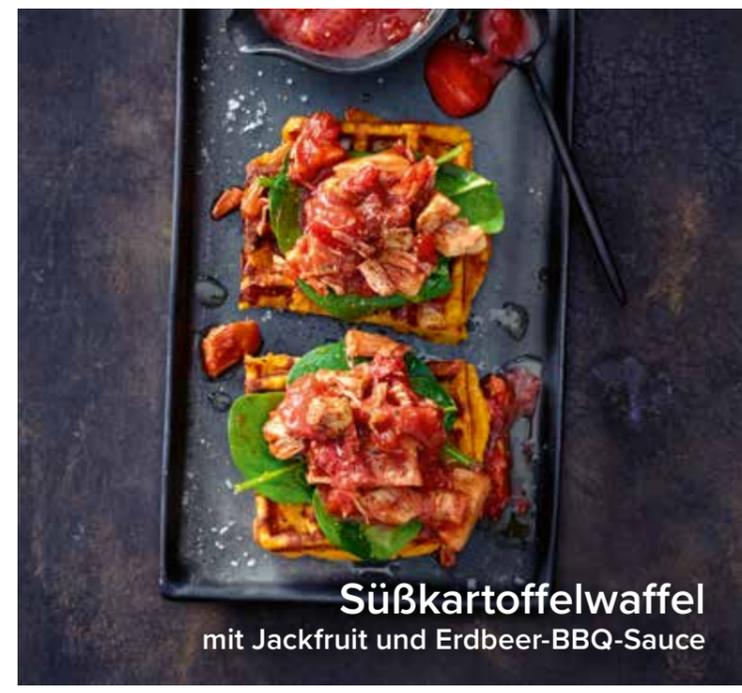
Rote-Bete-Mozzarella-Turm
 mit Aprikosen-Basilikum-Marmelade



Dö-Naan



Chapati-Tostada
 mit Aprikosenlinsen



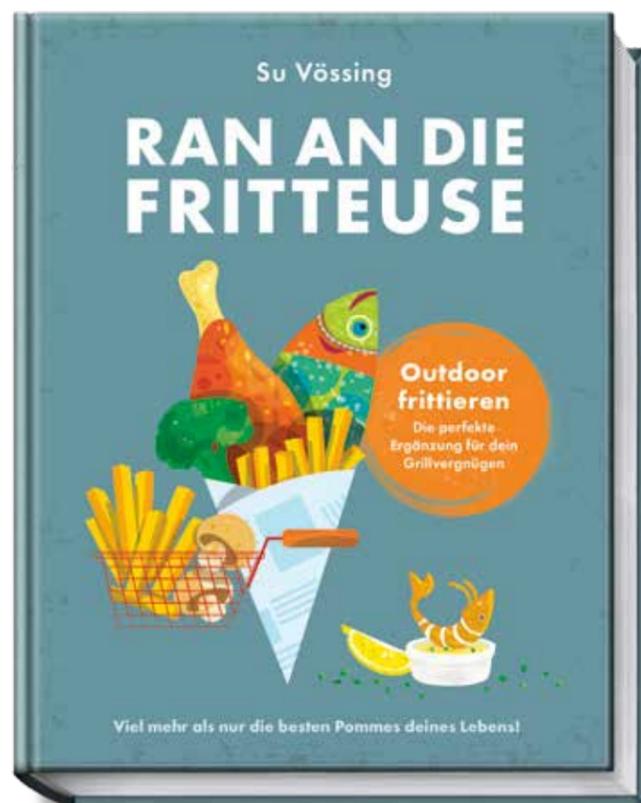
Süßkartoffelwaffel
 mit Jackfruit und Erdbeer-BBQ-Sauce



Chicken Tikka
 mit Limetten-Minze-Joghurt



Limetten-Zimt-Kartoffelstampf
 mit Salsiccia in Tomatensauce



Su Vössing

RAN AN DIE FRITTEUSE

Viel mehr als nur die besten Pommes deines Lebens!

Text Su Vössing

Fotografie Bui Vössing

192 Seiten, 100 Fotos,

Format 19 x 24 cm, gebunden

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

ISBN 978-3-95453-228-5

WG 1450



Viel mehr als nur die besten Pommes deines Lebens!



Kräuterspargel
in knuspriger Petersilienpanade



Die perfekten
Pommes

„Fritteusen sind ein völlig
zu Unrecht unterschätztes
Küchengerät.“

Su Vössing, Spitzenköchin

Einfach draußen frittieren

Fast jeder liebt Pommes, aber kaum jemand hat eine richtige Fritteuse zu Hause. Warum das so ist? Fritteusen hinterlassen nicht nur kulinarische Höchstgenüsse, sondern leider auch deutlichen Fettgeruch. Dass man trotzdem nicht auf dieses geschmackliche Vergnügen verzichten muss, zeigt dieses Buch mit einer genialen Lösung und feinen Rezepten: einfach draußen frittieren. „So wie fast jeder im Garten oder auf dem Balkon – und nicht in der Küche – einen Grill hat, sollte jeder auch draußen eine Fritteuse haben“, meint nicht nur Spitzenköchin Su Vössing.

Nicht umsonst gibt es selbst auf Spitzenniveau kaum einen gastronomischen Betrieb, der ohne Fritteusen auskommt. Unzählige wunderbare Sachen sind erst durch das Backen in sprudelndem, natürlich hochwertigem Fett bei richtig gewählter Temperatur möglich. Dabei reicht meistens schon eine Portion erstklassiger Pommes oder Fish 'n' Chips, um Gäste in wahre Begeisterung zu versetzen. Su Vössing zeigt,

dass man mit Fritteusen aus recht einfachen Dingen richtige Highlights zaubern kann: in Buttermilch mariniertes Backhendl, selbst gemachte Fischkroketten mit Kräutern, gebackene Zwiebelblüten, marinierte Ingwerkarotten in Weinteig, gefüllte Wan Tans, Kartoffelspiralen, feinste Langostinos, Zucchini Blüten, würzige Kürbisspalten oder Nachspeisen wie Berliner, Apfelringe in Rosmarinzucker und viele andere Köstlichkeiten. Dazu gibt es hinreißende Dips, Cremes, Aufstriche und Mayonnaisen sowie Ideen für Salate.

Das geniale Buchgeschenk für jeden begeisterten Grill- und Outdoor-Cooking-Fan

Feines Fast Food: Nichts geht schneller und stressfreier als draußen zu frittieren

Von und mit der Spitzenköchin und Erfolgsautorin Su Vössing



Calamari
mit klassischer Safranrouille



Rosenküchle
mit heißem Kirschkompott

JUBEL- PREISE

Solange der Vorrat reicht zum gebundenen Sonderpreis. Erfolgreiche Toptitel rund um gesunde Ernährung und Lifestyle – jetzt für kurze Zeit zum stark reduzierten Jubelpreis. Alle Titel sind aufwendig produziert und wunderbar fotografiert. Bisher über 45.000 verkaufte Exemplare!

Backlist at its best – die ausgesuchten Titel kommen zusammen auf weit über 200 Empfehlungen in Magazinen, Tageszeitungen sowie TV- und Radiosendungen. Wir freuen uns auf Ihre Order!

19,95 €
39,95 €



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



24,95 €
49,90 €



DESIGN FÜR PFLEGELEICHTE GÄRTEN
Tanja Minardo, 312 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-78-3,
WG 1421, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



VÉRONIQUES KLEINE KLASSIKER
Véronique Witzigmann, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-149-3,
WG 1457, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)



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



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



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



HÄKEL-STREET-STYLE
Thomas Jaenisch, Felix Rohland,
Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-034-2, WG 1412,
4,99 EUR (D), 5,20 EUR (A)



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



9,50 €
19,95 €



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



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



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

9,99 €
29,95 €

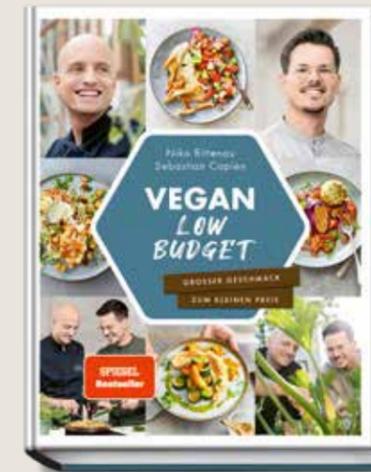
UNSERE TOPSELLER



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



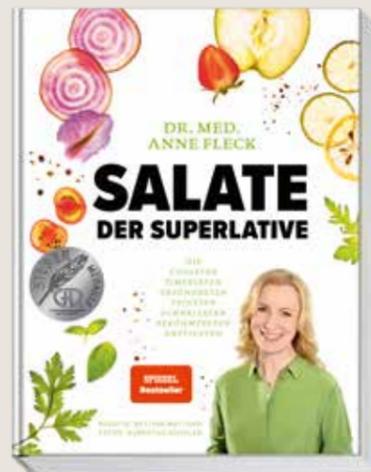
26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)



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



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



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



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



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



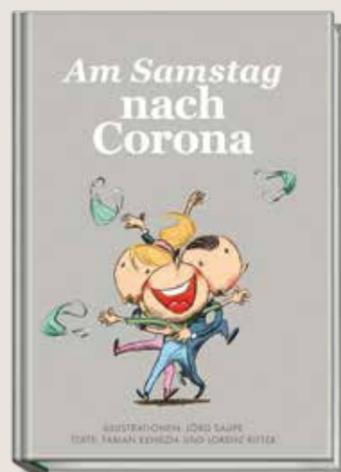
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



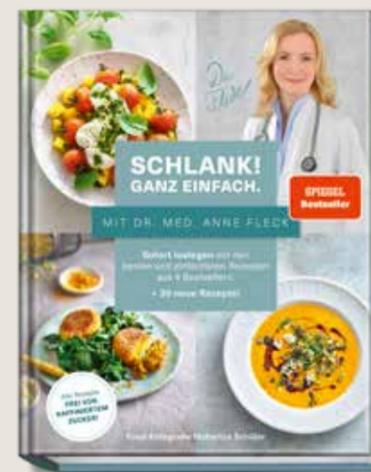
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



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



9,50 EUR (D), 9,80 EUR (A)



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



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



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





» Über **25.000** verkaufte Bücher «

Dr. med. Franziska Rubin

10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN
 Heilsame Hausmittel: Tees, Salben, Öle, Tinkturen, Wickel, Bäder und Kochrezepte aus den gängigsten Küchenkräutern
 Text: Franziska Rubin, Gudrun Strigin
 Fotografie: Judith Bütthe
 320 Seiten, 134 Fotos,
 Format 19 x 24 cm, gebunden

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



Bestseller!
 Hier haben Sie den Salat.

Dr. med. Anne Fleck

SALATE DER SUPERLATIVE
 Die coolsten, simpelsten, gesündesten, feinsten, schnellsten, berühmtesten, deftigsten
 Text: Dr. med. Anne Fleck
 Rezepte: Bettina Matthaei
 Fotografie: Hubertus Schüller
 240 Seiten, 135 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

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



Die Apotheke auf dem Fensterbrett

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

Mit nur zehn Kräutern können Sie auf der Fensterbank eine hochwirksame Hausapotheke errichten, die sich zudem in der Küche nutzen lässt. In diesem Buch beschäftigt sich Dr. Franziska Rubin mit den Aromen in der Küche sowie mit der medizinischen Wirkung der bekanntesten Kräuter. Mit heißem Wasser übergossen ergeben sie heilsame Tees, desinfizierende Gurgellösungen oder schmerzlindernde Bade- und Wickelzusätze. Eine Kompresse mit Kapuzinerkresse hilft Ihnen bei Muskelschmerzen und Melisse bei Herpes oder Unterleibsbeschwerden. Das Gurgeln mit Salbei bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum. Tees oder Bäder mit Rosmarin bringen den Körper in Schwung, Lavendel hingegen wirkt beruhigend. Und einige Kräuter verbessern sogar die Gedächtnisleistung. Gute Gründe, diese Schätze frisch oder gut konserviert im Haus zu haben.

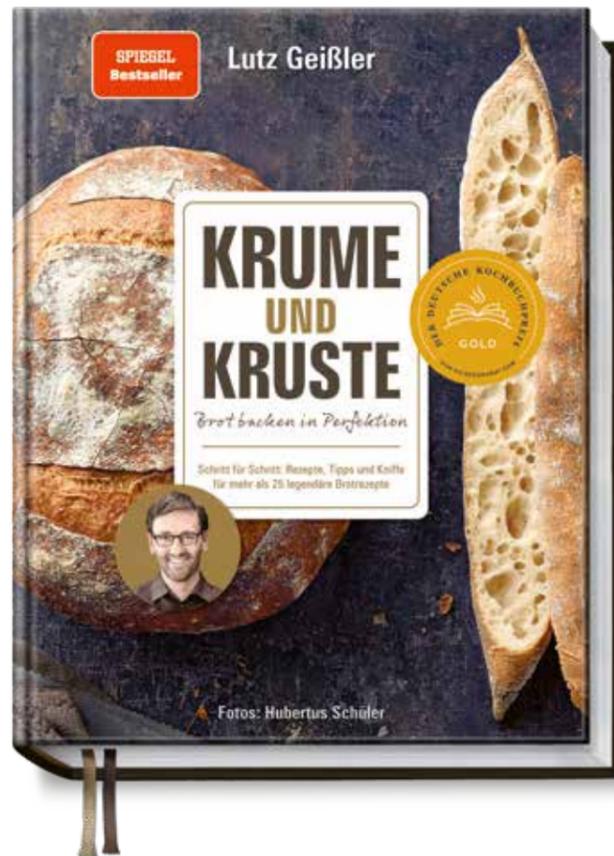


Rekordverdächtig – in jeder Hinsicht

Salat ist allgegenwärtiger Lifestyle, unverzichtbarer Bestandteil moderner, gesunder Ernährung und unendlich vielfältig. Dabei kommt Salat fast von selbst schon dem Ziel einer entspannten, gesunden Ernährung entgegen: viel Abwechslung, frische, gesunde Zutaten und Kräuter sowie recht wenig Aufwand. Aber wie genau?

Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands bekannteste Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, hat mit der vielfach prämierten Kochbuchautorin Bettina Matthaei diese gesunde, lässige und machbare Küche noch alltagstauglicher und attraktiver gemacht. Da gibt es die feinsten, schnellsten, gesündesten, einfachsten, deftigsten oder angesagtesten Salate – jeweils ergänzt durch ein kleines, köstliches oder ganz besonders gesundes Extra. Herausgekommen ist ein einzigartiges Buch der Salat-Superlative für Fans der schnellen, gesunden und unkomplizierten Küche von Dr. med. Anne Fleck. Begleitet werden die besten Salate natürlich von den besten Dressings, Toppings und angesagten Begleitsnacks.





Lutz Geißler

KRUME UND KRUSTE
 Brot backen in Perfektion
 Text Lutz Geißler
 Fotografie Hubertus Schüler
 336 Seiten, 92 Fotos, mit
 vielen Step-by-Step-Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden

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



» 30.000
 verkaufte Bücher «



Lutz Geißler

DIE BESTEN BROTREZEPTE FÜR JEDEN TAG
 Mit illustrierten Zubereitungsschritten
 und lückenlosen Step-by-Step-Fotos!
 Text Lutz Geißler
 Illustrationen Sandra Weihe
 Fotografie Hubertus Schüler
 208 Seiten, 53 Fotos, mit vielen
 Step-by-Step-Fotos und Illustrationen,
 Format 19 x 24 cm,
 gebunden

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



» 50.000
 verkaufte Bücher «

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 zartsplittriger, röscher Kruste und fluffiger, saftiger Krume. Und wo können sich Brotfreunde noch ein echtes Roggenbrot mit tagelang frisch bleibender Krume und dunkel ausgebackener, dicker, knuspriger Kruste kaufen?

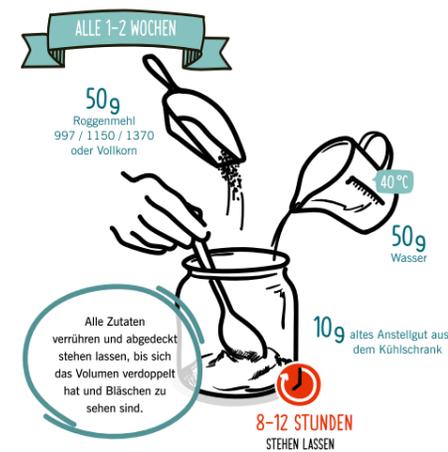
Warum nicht einfach zu Hause backen? Neben Mehl, Wasser, Salz, Hefe- oder Sauerteig braucht es für die perfekte Krume und Kruste vor allem die passende Gare, die richtigen Techniken am Teig, eine gute Bedampfung und manch anderen Kniff. Lutz Geißlers Buch geht diesen kleinen Handgriffen mit viel Liebe zum Detail nach. Mit den verständlichen Step-by-Step-Foto-Anleitungen gelingen die für ihre charakteristischen Krumen und Krusten bekannten Brote, Brötchen und Feingebäcke auch zu Hause authentisch und unwiderstehlich. Das Buch mit seinen in jeder Feinheit nachvollziehbaren 25 Rezepten und Varianten ist eine perfekte Anleitung für Anfänger und Brotbackenthusiasten, wie sie diese Köstlichkeiten selbst zuverlässig nachbacken können. Die Ergebnisse machen dann nicht nur satt, sondern auch rundum glücklich.



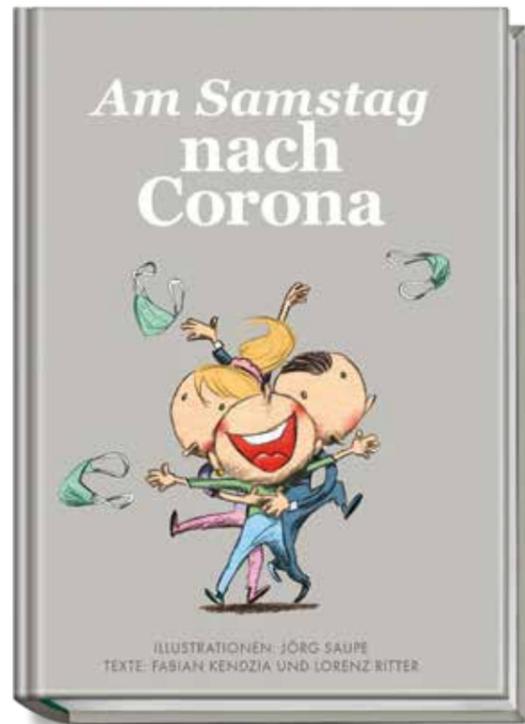
Einfach für alle

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 in einem normalen Familienalltag umsetzbar sind. Mit präzisen Step-Fotos sind alle Handgriffe problemlos nachzumachen. Eine übersichtlich illustrierte Tafel hilft darüber hinaus dabei, dass Rezepte später ohne erneutes Lesen wiederholt werden können. Belohnt wird das nicht nur mit hinreißenden Backergebnissen, sondern auch mit unübertroffener Bekömmlichkeit durch die lange Teiggärung über Tag oder Nacht.



RUNDWIRKEN



Mit Humor erfolgreich
durch die schwere Zeit.

**Jörg Saupe,
Fabian Kendzia
und Lorenz Ritter**

AM SAMSTAG NACH CORONA
Illustrationen Jörg Saupe
Text Fabian Kendzia und Lorenz Ritter
64 Seiten, Format 15 x 21 cm,
gebunden

9,50 EUR (D), 9,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-222-3
WG 1191



Der neue Bestseller,
der die Gemüter erregt.

Niko Rittenau

„VEGAN IST UNSINN!“
Populäre Argumente gegen den
Veganismus und wie man sie entkräftet
Text Niko Rittenau, Patrick Schönfeld,
Ed Winters
ca. 370 Seiten, Format 17 x 24 cm,
gebunden

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



Was tun, wenn Corona endlich vorbei ist?

Direkt wildfremde Leute umarmen? Oder vorher noch schnell alten Hausstand zurückkaufen, der dem Aufräumwahn zum Opfer fiel? Dieses Büchlein ist die perfekte Hilfestellung für alle, die von der drohenden Freiheit überfordert sind. Es fasst zusammen, was wir endlich wieder dürfen und was wir – mit Abstand betrachtet – vielleicht doch gar nicht so sehr vermisst haben. Und es ist mit seinen nützlichen To-do-Listen zum Selbstergänzen das ideale Geschenk für liebe Freunde: einfach schon mal ausfüllen, damit sie wissen, was du am Samstag nach Corona endlich alles mit ihnen anstellen wirst.

Das perfekte kleine Geschenk für alle positiv denkenden Menschen, die in ihrer Fantasie und Euphorie dem Ende aller Schutzmaßnahmen entgegenfiebern – für Freunde, Bekannte, Kollegen und alle, die man leider aktuell zu selten sieht.



„Vegan ist Unsinn!“

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

In seinem Bestseller „Vegan-Klischee ade!“ hat Niko Rittenau anhand Hunderter wissenschaftlicher Publikationen gezeigt, dass eine vegane Ernährung in jeder Lebensphase den Nährstoffbedarf decken kann und was es dabei zu beachten gilt. Was Rittenau in seinem Erstlingswerk in Bezug auf die Ernährungswissenschaft vorgelegt hat, erweitert er mit dem bekannten Influencer Ed Winters („Earthling Ed“) und dem Social-Media-Aktivisten Patrick Schönfeld („Der Artgenosse“) nun um den Aspekt „Ethik“ und die damit verbundenen Themenfelder.

Anhand typischer Vorurteile gegenüber dem Veganismus zeigen die Autoren, welche Fehlschlüsse diesen Einwänden zugrunde liegen und wie man diesen substantiell begegnen kann.

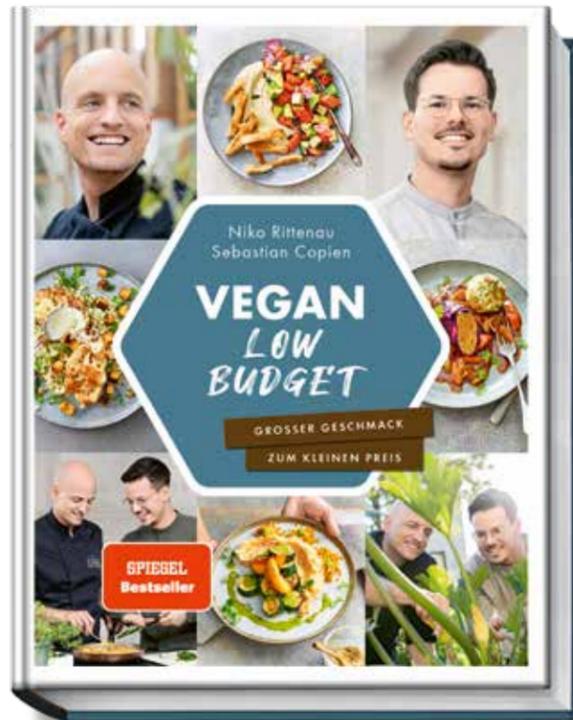
Veganer*innen ist Tierleid wichtiger als Menschenleid.

Veganismus ist unnatürlich.

Es ist unmöglich, 100 % vegan zu leben.

Eierlegen schadet den Hühnern nicht.

Veganismus fördert Essstörungen.



Niko Rittenau, Sebastian Copien

VEGAN LOW BUDGET

Großer Geschmack zum kleinen Preis

Text Niko Rittenau

Rezepte Sebastian Copien

Fotografie Matthias Hoffmann, Hansi Heckmair

256 Seiten, 98 Fotos, 8 Illustrationen,

Format 19 x 24 cm, gebunden

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

ISBN 978-3-95453-202-5

WG 1455



Auch als
E-Book
erhältlich.

» 30.000
verkaufte Bücher «

Der Bestseller
jetzt beim BJVV.

Niko Rittenau

VEGAN-KLISCHEE ADE!

Wissenschaftliche Antworten auf kritische
Fragen zu pflanzlicher Ernährung

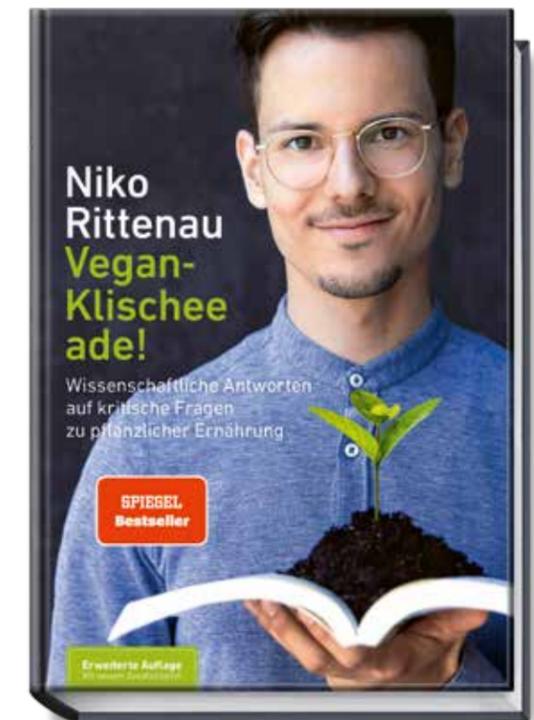
Text Niko Rittenau

512 Seiten, Format 17 x 24 cm,
gebunden

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

ISBN 978-3-95453-189-9

WG 1455



Großer Genuss fürs kleine Budget

Die Bestsellerautoren Niko Rittenau und Sebastian Copien zeigen in „Vegan Low Budget“, dass eine vegane Ernährung nicht nur weltweit ein effektiver Lösungsansatz für viele der drängendsten Versorgungsprobleme unserer Zeit sein kann, sondern darüber hinaus bei richtiger Umsetzung für jeden Geldbeutel bezahlbar ist.

Großer Geschmack zum kleinen Preis – nährstoffreich, alltagstauglich und natürlich rein pflanzlich. Dabei werden keine Kompromisse gemacht, denn trotz des günstigen Preises aller Gerichte bleiben Geschmack und Gesundheitsbewusstsein nicht auf der Strecke.

Wie in ihrem ersten gemeinsamen Kochbuch ergänzen sich die beiden Autoren auch hier perfekt: Niko Rittenau liefert das theoretische Fundament, um ernährungswissenschaftlich optimierte vegane Ernährungskonzepte zu kreieren, und Sebastian Copien kombiniert dieses Wissen mit Handwerk und Küchentechnik, um leckere und kreative Gerichte zu entwickeln. Diese Kombination zeigt, dass gesunde Küche viel Freude machen kann und dass es viele Wege gibt, um Klassiker auch rein pflanzlich großartig umzusetzen.



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



Gebratene Kartoffel-Gnocchi
mit Brokkoli, Tomaten und Linsen

Etabliertes Standardwerk für gesundheitsbewusste Pflanzenköstler

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

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



» 10.000
verkaufte Bücher «

**Prof. Dr. Jürgen Vormann
und Karola Wiedemann**

WUNDERWAFFE BASENFOOD
Wie die latente Übersäuerung uns ab 40
krank macht und vorzeitig altern lässt
Text Prof. Dr. Jürgen Vormann
Rezepte Karola Wiedemann
288 Seiten, 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

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



» 10.000
verkaufte Bücher «

Prof. Dr. Stephan Martin

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

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



Chronisch krank ohne Grund?

Da Säureüberschüsse vorwiegend über die Nieren ausgeschieden werden, die Nierenleistung aber ab dem 30. Lebensjahr stetig sinkt, übersäuern die meisten Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Erste Anzeichen sind Symptome wie Müdigkeit, Muskelschmerzen, Hautprobleme, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und vermehrte Infektanfälligkeit. Dabei ist es einfach, sich mit der Zufuhr von ausreichenden Basen ausgewogen zu ernähren.

Prof. Dr. Jürgen Vormann, renommierter Ernährungswissenschaftler am Institut für Prävention und Ernährung in München, schlägt im Buch Alarm. Denn trotz Studienlage ist das Thema zu selten bei der Diagnostik im Fokus. Der Grund: Bis heute existiert keine standardisierte Methode, eine chronische leichte Übersäuerung im Körper nachzuweisen. Vormann und die Diplom-Haushaltsökonomin Karola Wiedemann klären in ihrem Grundlagenwerk über eine ausgewogene Säure-Basen-Ernährung auf. Ganz neu: Jedes Rezept enthält den entsprechenden Säure-Basen-Wert (PRAL-Wert), der gezielt eine ausgleichende Ernährung ermöglicht.



Beeriger Frozen Yogurt



Cremige Kürbis-Fenchel-Suppe

Insulinspiegel runter – und Sie nehmen ab!

Warum der Insulinspiegel erhöht ist und wie man ihn selbst gezielt senkt: Das ist das Thema dieses Buches. Insulin macht auch die dick, die keinen Diabetes haben. Je mehr Speck auf den Hüften, umso höher ist der Insulinspiegel. Der renommierte Diabetologe Prof. Dr. med. Stephan Martin zeigt die Ursachen, die Menschen weltweit immer dicker machen und den Insulinspiegel hochjagen, ohne dass es jemand wirklich merkt. Mit seiner Kollegin, der Biologin Dr. Kerstin Kempf, und der Sportwissenschaftlerin Julia Rommelfanger erklärt er die spannenden Zusammenhänge und wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Biologie, Sportmedizin, Ernährungs- und Diabetesforschung – und wie die von ihnen entwickelte Methode diese Fehlsteuerung wieder rückgängig macht.

Das Buch über die Low-Insulin-Methode ist spannend wie ein Krimi. Es rückt ein Hormon ins Rampenlicht, mit dem fürstliche Gewinne erwirtschaftet werden. Die Autor*innen zeigen: Es gibt sie – die einfache, hochwirksame Ernährungsumstellung! Praktische Tipps helfen, den Insulinspiegel in einfachen Schritten zuverlässig zu senken.

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

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



» Über **30.000** verkaufte Bücher «

Christian Henze

SCHLANK GEHT AUCH ANDERS
 Ganz entspannt zur Wunschfigur
 Text Christian Henze
 Fotografie Hubertus Schüler, Stefan Pielow, Kay Johannsen
 216 Seiten, 102 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

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



Auch als **E-Book** erhältlich.

Das Beste von Anne Fleck in einem Buch!

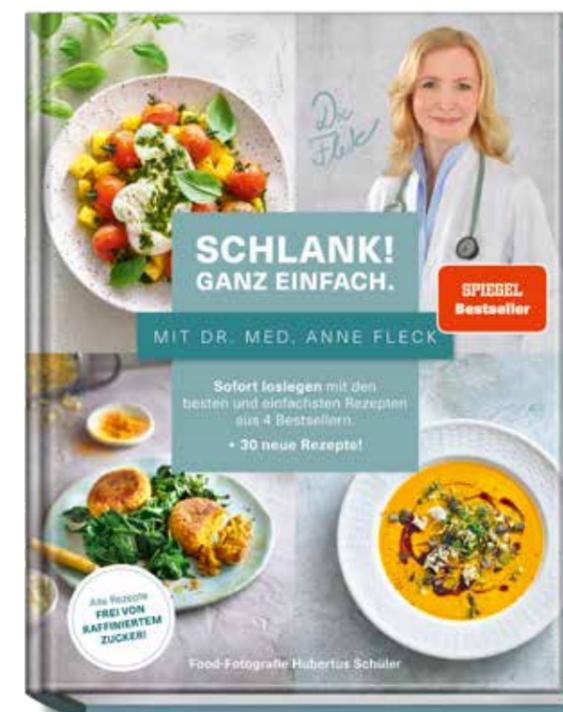
Dr. med. Anne Fleck

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

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



Auch als **E-Book** erhältlich.



Mit begleitender Facebook-Gruppe
 „Schlank geht auch anders“

Ganz entspannt zur Wunschfigur

Mit diesem Buch ist Christian Henze erneut in kulinarischer Mission unterwegs – hier zum Megathema „Abnehmen“: Kilos verlieren geht eben auch einfacher, wenn man es richtig angeht. Wenig Theorie, dafür nach neuestem Stand der Wissenschaft, und viele gute Rezeptideen: Das ist sein Ansatz. Dieses Buch ist seine ganz persönliche Challenge.

„Diäten scheitern nicht in der Theorie, sondern am Herd! Auch ich neige dazu, immer wieder etwas zuzulegen. Aber mit meiner Erfahrung fällt es mir leicht, so zu kochen, dass kein Hunger aufkommt und die Laune stimmt, aber die Pfunde wieder verschwinden. Ich freue mich jedes Mal aufs Neue darauf, eine Zeit lang meine persönlich entwickelte Diät zu machen. Die schmeckt, stärkt das Bewusstsein für gutes 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. Schlank geht eben auch anders!



Avocadobrot mit Honigtoufu und pochiertem Ei



Roastbeefstreifen mit marinierten Tomaten

Endlich schlank und gesund

Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, sagt: „Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen.“ Die beliebte Internistin und TV-Ärztin wurde gleich zweimal für das beste Gesundheitskochbuch des Jahres geehrt.

Grund genug, die einfachsten, schnellsten und beliebtesten Rezepte von Anne Fleck aus vier Büchern in einem Buch für jeden Tag zusammenzufassen. Mit dem antientzündlichen Ernährungsansatz, der Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt ihr, woran viele gescheitert sind: Gefährliche Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden nicht nur schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Fettleber, Demenz, Autoimmunkrankheiten und Krebs. Wer sich für einen gewissen Zeitraum nach diesen Rezepten ernährt, stoppt Zuckersucht, fettbedingte Entzündungsprozesse und Heißhungerattacken, füllt wichtige Nährstoffdepots auf und schafft es, die eigene Darmflora wieder auf schlank und gesund zu programmieren.

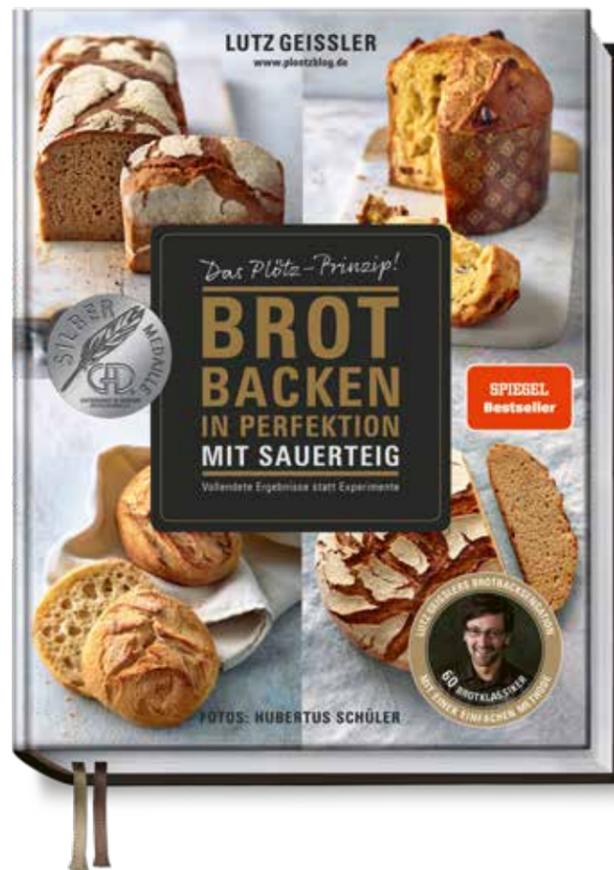
Die Rezepte wurden mit der Spitzenköchin Su Vössing und der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei entwickelt.



Kichererbsensuppe mit Paprika und Estragon



Weltklasse-Flammkuchen mit Lachs



Bestseller!
Über **115.000**
verkaufte Exemplare

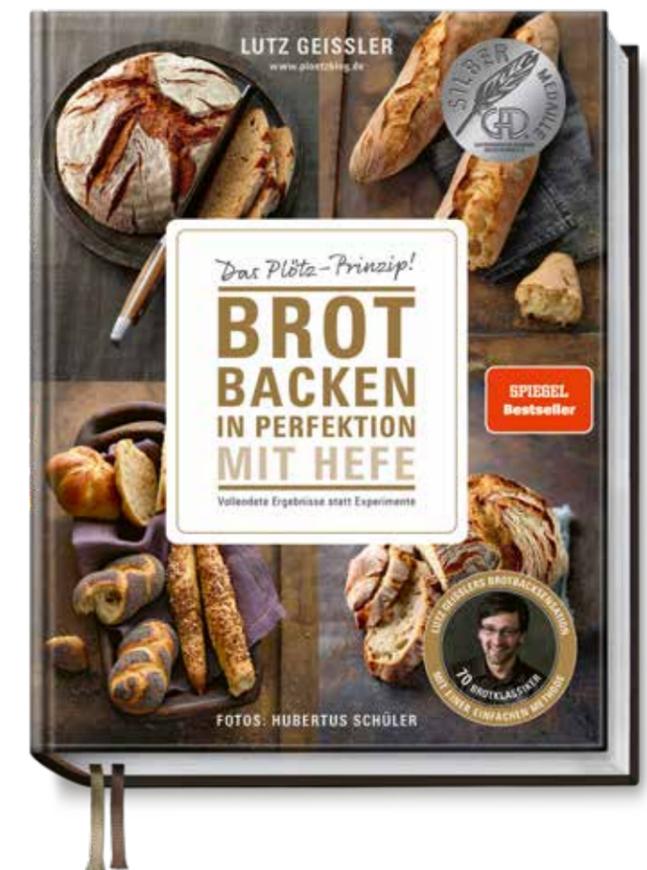
Lutz Geißler

BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT SAUERTEIG

Vollendete Ergebnisse
statt Experimente

Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 214 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

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



Bestseller!
Über **140.000**
verkaufte Exemplare

Lutz Geißler

BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT HEFE

Vollendete Ergebnisse statt Experimente

Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 200 Fotos,
Format 21 × 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 Pumpnickel, aber auch Rezepte aus Weizen und Dinkel, komplett ohne Zusatz von Backhefe, etwa für Baguettes, Ciabatta oder Frühstücksbrötchen, gelingen aufs Feinste. Selbst Süßes wie Milchbrötchen, Kuchen, Brioche und Franzbrötchen lässt sich mit Sauerteig in Perfektion backen. Mit präzisen Anleitungen gelingt alles wie von selbst und überzeugt mit wunderbarer Kruste, lockerer Krume und bester Bekömmlichkeit.



Möhren-Kartoffel-Brot



Ciabatta

Und genau so bekommen Sie es selbst hin!

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

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



Zwiebelbrot



Butterhörnchen

BACKLIST





LIEBLINGSESSEN – EINFACH UND KÖSTLICH Björn Freitag, Thomas Mudersbach, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-207-0, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



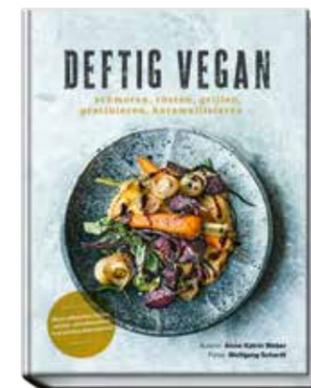
ECHT SIZILIANISCH KOCHEN Marinella Sammarco, Natascha Ziltz, 224 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-203-2, WG 1454, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



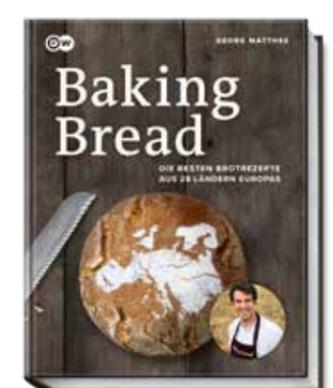
UNSER KULINARISCHES ERBE Jörg Reuter, Manuela Rehn, 320 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-185-1, WG 1453, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



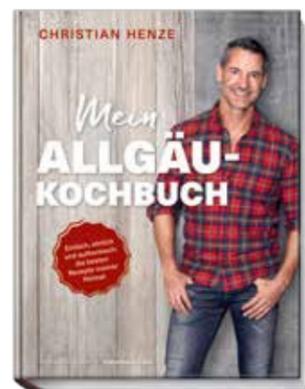
FEIERABEND-BLITZREZEPTE Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-162-2, WG 1455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



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



BAKING BREAD Georg Matthes, 208 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-176-9, WG 1457, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



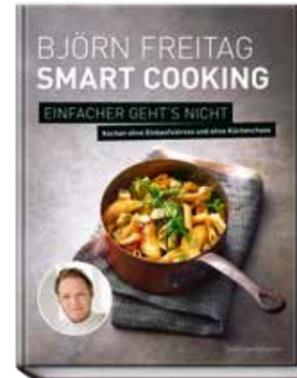
MEIN ALLGÄU-KOCHBUCH Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-190-5, WG 1454, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



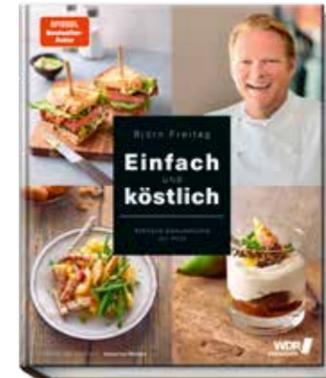
VIEL FÜR WENIG Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-178-3, WG 1455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



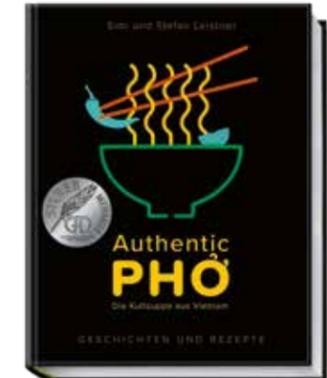
DER VORKOSTER Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-145-5, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



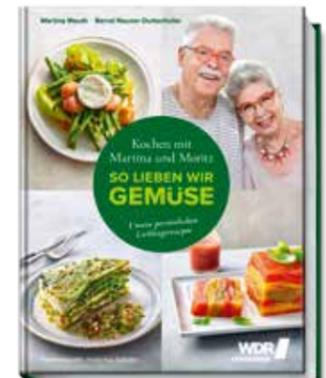
EINFACH UND KÖSTLICH
Björn Freitag, 160 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-109-7, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



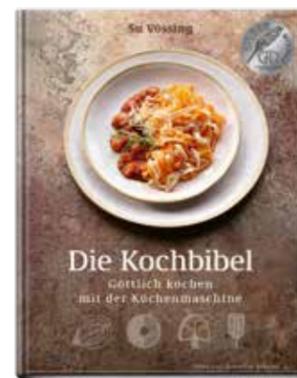
KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – DAS BESTE AUS 30 JAHREN
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-157-8, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



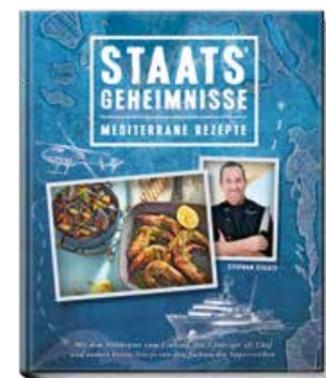
KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO LIEBEN WIR GEMÜSE
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-177-6, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



EIN TAG OHNE KARTOFFELSALAT
ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-187-5, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



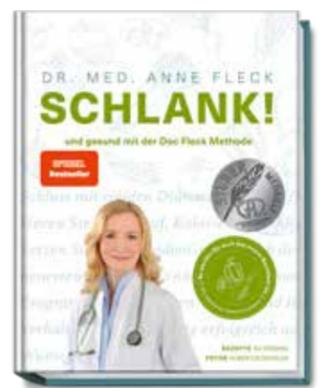
STAATS' GEHEIMNISSE
Stephan Staats, Martin Lagoda, 288 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-106-6, WG 1454, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



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



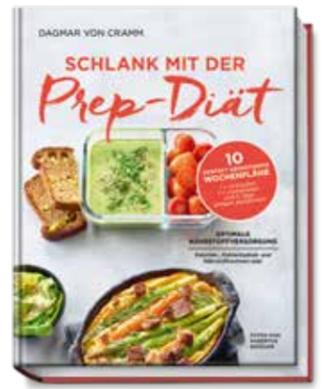
10
PERFEKT ABGESTIMMTE
WOCHENPLÄNE
 1 x einkaufen,
 1 x vorbereiten
 und 5 Tage
 einfach abnehmen!



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



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



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



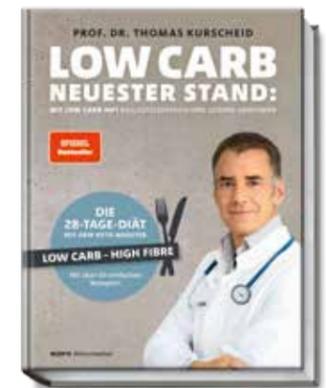
DIE 50 GESÜNDESTEN 10-MINUTEN-REZEPTE
 Herausgeber Dr. Christian Harisch,
 Text Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
 ISBN 978-3-95453-103-5, WG 1456,
 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



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



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



DIE LEKUTAT-METHODE
 Dr. med. Carsten Lekat,
 Bettina Matthaai, 168 Seiten, Hardcover,
 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-180-6,
 WG 1456, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



DIE VEGETARISCHE FÜNF-ZUTATEN-KÜCHE
Grünkern-Bohnen-Salat mit gerösteten Pfirsichen



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



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



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



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



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



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



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



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



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



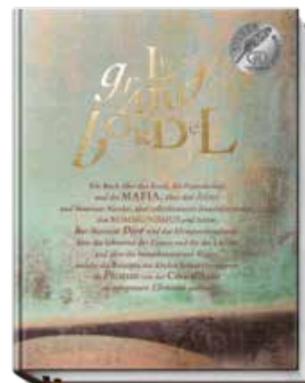
DEFTIG VEGETARISCH
Anne-Katrin Weber,
220 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-017-5, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)





CA. 750 G GLÜCK

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



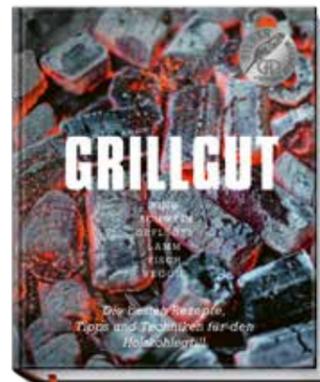
LE GRAND BORDEL

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)



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)



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)



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)





UND FERTIG!
Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen,
320 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-184-4, WG 1412,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



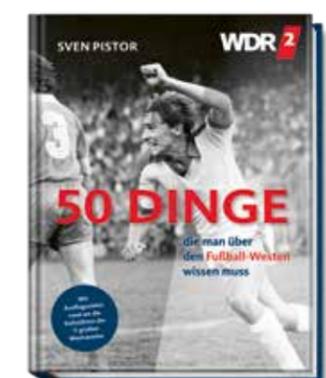
YOGA WHILE YOU WAIT
Judith Stoletzky und Markus Abele,
96 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm,
ISBN 978-3-95453-147-9, WG 1191,
18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



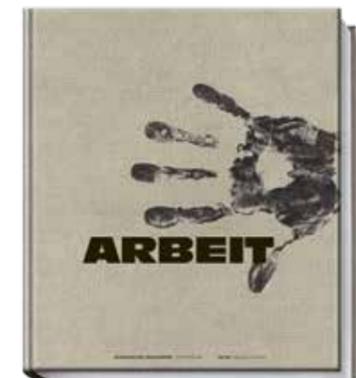
2 FÜR 300
Tamina Kallert, 192 Seiten,
Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-183-7, WG 1312,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



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



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



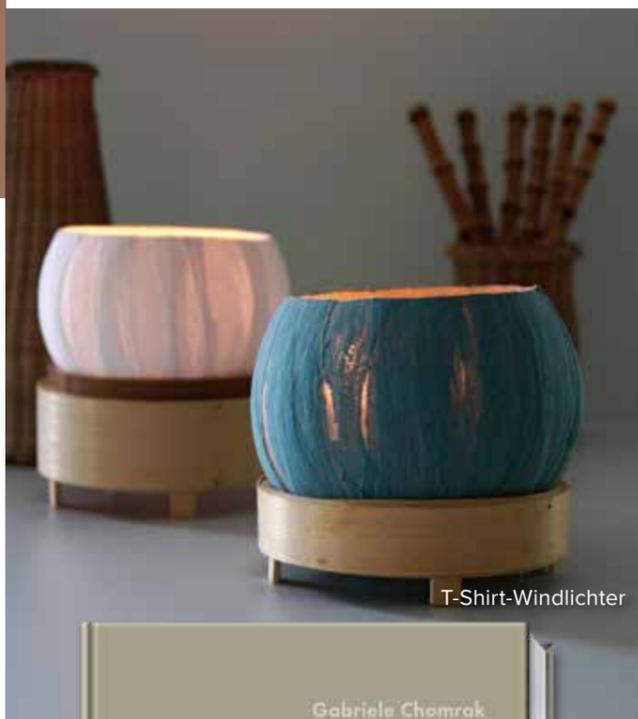
ARBEIT
Emanuel Eckardt, 240 Seiten,
Hardcover, Leineneinband, 27 x 31 cm,
ISBN 978-3-938100-94-3, WG 1350,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



Hängespiegel



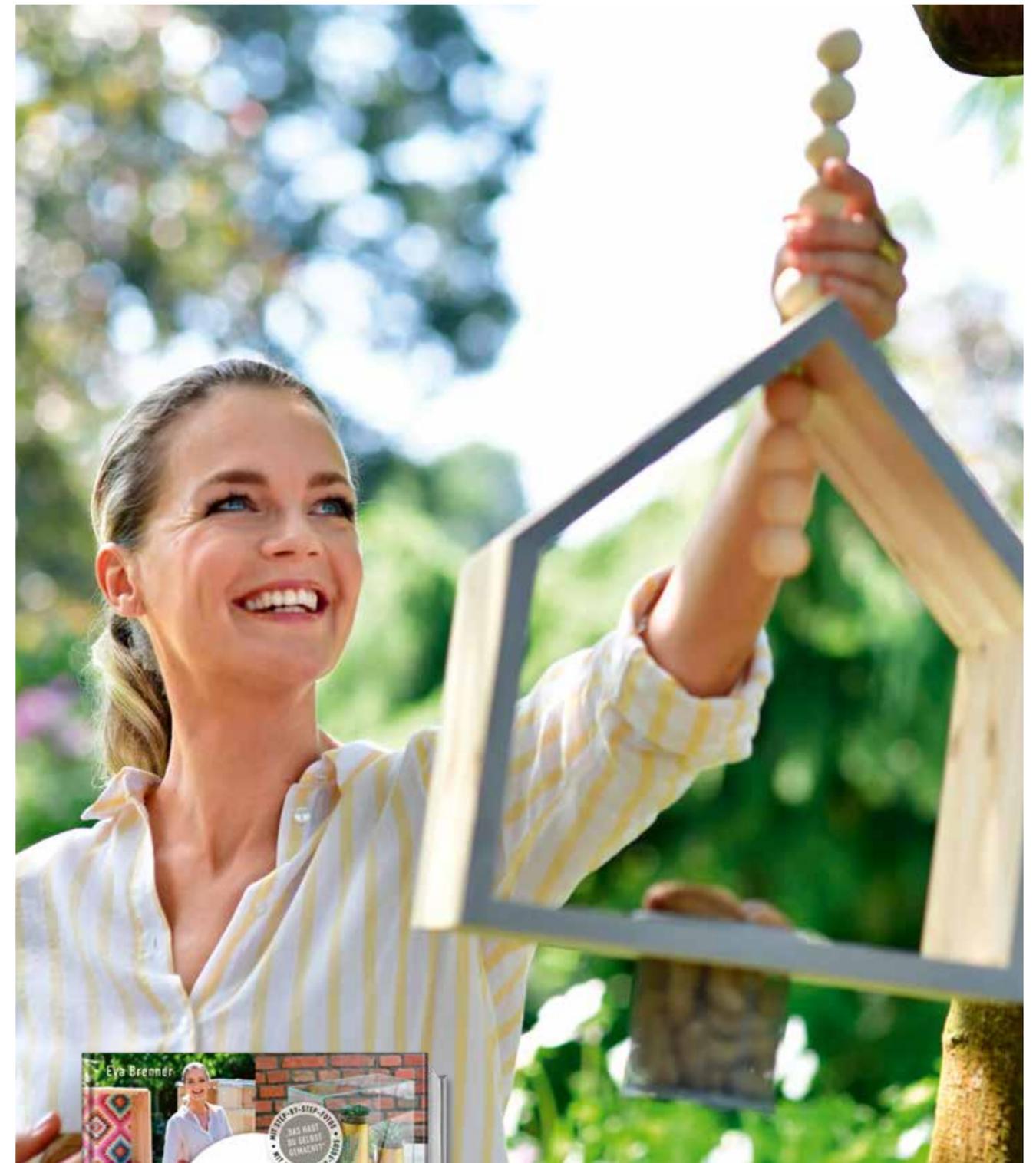
Fransenpouf



T-Shirt-Windlichter



Kissenhüllen batik



MEINE BESTEN DIY-PROJEKTE FÜR GARTEN UND BALKON

Eva Brenner, Nina Terhardt,
184 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-156-1, WG 1418,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



CRAFTWERK

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



GESUNDHEIT



» Entwaffnend ehrlich:
eine Geschichte, die Betroffenen Mut macht. «

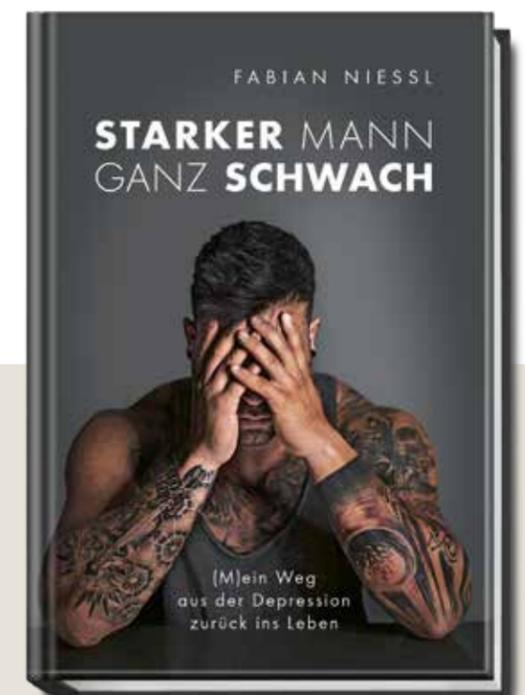
Raus aus der Depression, zurück ins Leben!

Fabian Nießl hat mit gerade einmal 28 Jahren schon einiges hinter sich. Seine athletische, muskulöse Erscheinung vermittelt nahezu reflexartig ein völlig falsches Bild von ihm. Denn hinter diesem Schutzschild versteckt er seinen hochsensiblen Kern. In den vergangenen Jahren musste Fabian Nießl schwere Rückschläge einstecken: Therapeutenbesuche, Klinikaufenthalte und Suizidgedanken bestimmten seinen Alltag, da ihn schon im frühen Erwachsenenalter schwerste Depressionen quälten.

Als einer der Ersten aus der Influencer-Szene spricht Fabian Nießl bei Instagram ganz offen über seine schwierigen Erfahrungen – mit entwaffnender Ehrlichkeit und mit verblüffend positiver Resonanz

anderer Betroffener. Über 200.000 Menschen folgen ihm inzwischen.

Bereits früh zeichneten sich bei ihm erste Verhaltensmuster ab, die sich im Laufe der Jahre verfestigt und ihn schlussendlich in die Depression getrieben haben – wie schon seinen Großvater, der sich das Leben nahm. In seinem Buch gewährt er unveröffentlichte Einblicke in sein Leben und seinen Weg aus der Depression. Er möchte Mut und Hoffnung machen und Auswege aus der Krankheit zeigen. Außerdem macht er Außenstehenden bewusst, wie man im eigenen Umfeld mit depressiven Menschen umgehen und dazu beitragen kann, dass man sie nicht vorschnell abstempelt.



STARKER MANN GANZ SCHWACH

Fabian Nießl,
224 Seiten, Format 15 x 21 cm,
ISBN 978-3-95453-201-8, WG 1481,
18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



» Hohe mediale Aufmerksamkeit. «

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

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

Inhalieren von Kamille bei Erkältung, Wadenwickel bei Fieber und Eibischsirup bei Hustenreiz zählen zu

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



DIE BESTEN HAUSMITTEL

Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin,
464 Seiten, Format 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-191-2, WG 1465,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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 Anwender*innen sich vorher entsprechend informieren oder mit der Ärztin oder dem Arzt des Vertrauens sprechen.

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 sowie gut erforscht sind und von nationalen und internationalen Kommissionen und Institutionen wie der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben und empfohlen werden oder in medizinische Leitlinien aufgenommen wurden. Die beiden Autoren plädieren besonders dann für den Einsatz von Heilpflanzen, wenn es um Vor- und Nachsorge sowie die Therapiebegleitung geht. Die heilsame Wirkung soll hier nicht die Schulmedizin ersetzen, sondern den Heilungsprozess fördern, unterstützen und gegebenenfalls die Medikamentengabe sinnvoll eindämmen oder präventiv genutzt werden.



SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN

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



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

Wie überlebt man einen Krankenhausaufenthalt?

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

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

TV-Krankenhausserien gleichen will. Es gelingt ihm, den Klinikalltag zu entmystifizieren und die drängenden Fragen, die sich eigentlich allen Patient*innen stellen, auf den Punkt zu beantworten.

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



KITTEL, KEIME, KATASTROPHEN

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



» Das Buch des **beliebten TV-Docs.** «

Gelassen bleiben – richtig handeln

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

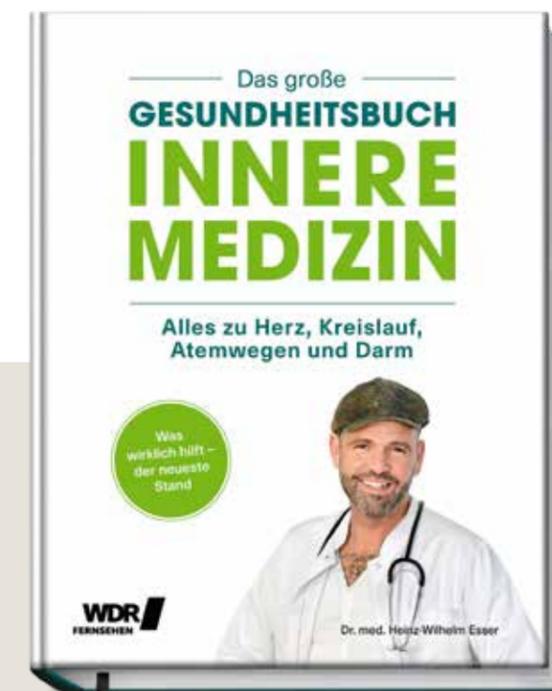
Doc Esser gibt als Facharzt für Innere Medizin, Lungenheilkunde und Herzerkrankungen im Buch in gewohnt entspannter Weise gut verständliche Antworten auf alle drängenden Fragen: Was sind die ersten

Anzeichen für eine Krankheit? Wie deute ich sie richtig? Welche Therapien gibt es? Was kann jeder selbst gegen chronische Wohlstandserkrankungen wie Allergien, Asthma, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-, Lungen- und Darmerkrankungen sowie Depressionen tun?

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

DAS GROSSE GESUNDHEITSBUCH – INNERE MEDIZIN

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



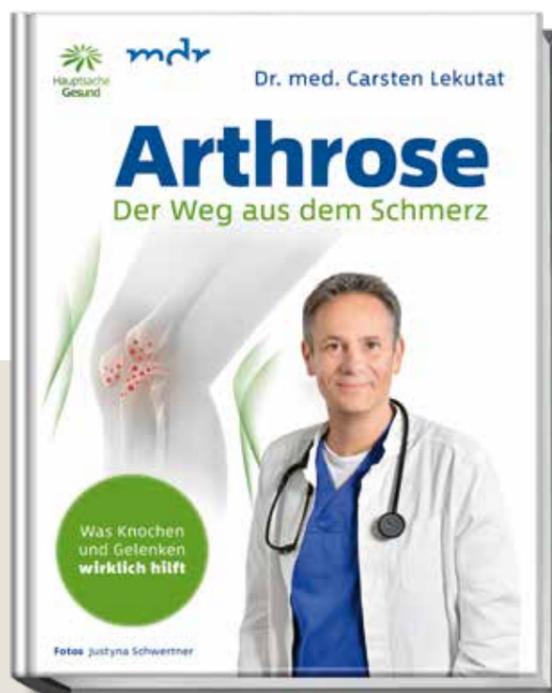
» Was Knochen und Gelenke wirklich hilft. «

Knochen und Gelenke: schmerzfrei trotz Arthrose

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

Dr. med. Carsten Lekatut, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin, kennt die Sorgen und Nöte der Patient*innen 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 Patient*innen bei Spritze, Stoßwelle oder OP die letzte Entscheidung oft selbst treffen müssen, beleuchtet er sorgfältig das Pro und Kontra der neuesten Verfahren. Die gute Nachricht: In aller Regel schmerzt nicht der arthrotisch veränderte Knochen selbst, sondern der Halteapparat aus Sehnen, Bändern und Faszien rund um das Gelenk. Das ist auch der Grund, warum manuelle und andere konservative Therapien, Bewegung und Tapes so verblüffend wirksam gegen den Schmerz eingesetzt werden können.



ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ

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



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

Was hilft gegen Schmerzen?

Wann ist eine Operation sinnvoll?

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

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

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

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

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



NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN

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



UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN

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



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

Und plötzlich geht's Ihnen wieder gut ...

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

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

Oder dass man mit einfachem Kirschsafte Muskelkater behandeln kann, mit Gurkenwasser Muskelkrämpfe, mit Sauerkraut ein schlechtes Darmmilieu und mit Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen depressive Verstimmungen? Lebensmittel sind eben nicht immer nur Ursache, sondern oft genug auch Heilmittel für Krankheiten, manche davon sogar hochwirksam.

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

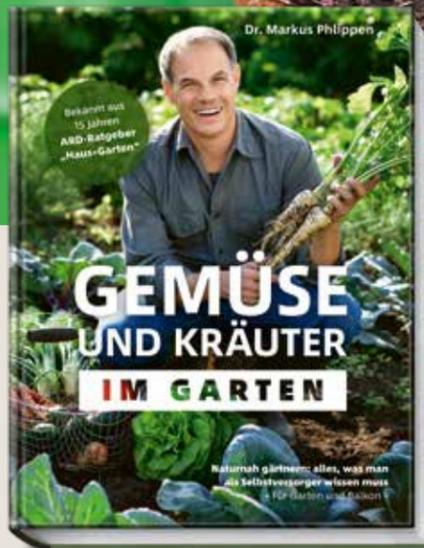
**EIN APFEL MACHT GESUND,
DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLER.**

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



GARTEN





GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN

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



Die Koch-
rezepte zu diesem
Gartenbuch als
E-Book für nur
9,99 €!



MEIN GARTEN IM WANDEL

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



FEUERSTELLEN

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



SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN

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



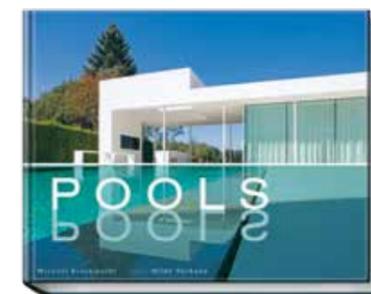
MEINE VISION WIRD GARTEN

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



WASSER IM GARTEN 2

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



POOLS

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



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



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



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



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



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)



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)

ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

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

Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien, Österreich
Tel. +43 1 68014-0
Fax +43 1 68871-30
bestellung@mohrmorawa.at

Auslieferung Schweiz

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

VERTRIEB KEY ACCOUNTS

Deutschland, Österreich, Schweiz

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

LIZENZAGENTIN WELTWEIT

LIZENZAGENTIN BUCH UND MERCHANDISING

Anette Riedel
Rothenburg 14–16
48143 Münster
Tel. +49 251 4844995
Mobil +49 172 8635675
contact@anetteriedel.com
www.anetteriedel.com

VERLAGSVERTRETUNGEN

NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Luxemburg

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

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

Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein

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

Baden-Württemberg

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

Bayern

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

Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG Erich Neuhold & Wilhelm Platzer

An der Kanzel 52
8046 Graz, Österreich
Tel. +43 664 9165392
Fax +43 810 9554 464886
buero@va-neuhold.at
www.verlagsagentur-neuhold.at

Schweiz

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

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

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

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
Kneipp Wien
Löwenzahn
LV.Buch
Stiebner

artfolio
In Qualität vernarrt.

Seyfarth Vertriebsbüro
Neumarkter Str. 23
81673 München
T. +49 89 5008088-0
vertrieb@seyfarth-vertriebsbuero.de
www.artfolio-vertriebskooperation.de

UNSERE SPIEGEL-BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!

