



FRÜHJAHR 2024

VERLAGSPROGRAMM

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

artfolio
In Qualität vernarrt.

Auftrag an ChatGPT: Schreibe einen Eröffnungstext für eine Buchhändler-Vorschau!

Liebe Buchhändler:innen,

keine Sorge bitte, wir schreiben unsere Texte noch selbst. Aber natürlich schauen auch wir uns neugierig an, was „KI“ heute kann. So war der vorgeschlagene Text von ChatGPT zur Vorschau ein nettes Experiment, gar nicht schlecht formuliert, doch von so allgemeiner Gültigkeit, dass er für eine individuelle Ansprache unserer Buchhändler nicht infrage kam. Aber warum ist das so?

Nun, der digitale Texter-Kollege verblüfft zwar mit wohlgeählten Worten, was ihm aber fehlt, wird an einem Beispiel deutlich: Stellen Sie sich einen Restaurantbetreiber vor, der seine aus langjähriger Erfahrung und Tradition entstandene Speisekarte abgeschafft hat und jetzt lieber ChatGPT befragt, was er für seine Gäste kochen soll. Stellen Sie sich nun den Stammgast vor, der dieses Restaurant betritt. Er hat es irgendwann mit feinen Antennen ausgewählt, oder er ist vielleicht der Empfehlung eines Freundes gefolgt. Jetzt bekommt er serviert, was nach Algorithmen aus endlos vielen Communities, Websites und Speisekarten als optimal ermittelt wurde, gekocht in einer Küche, die nie einen Bezug zu einem dieser Gerichte entwickeln konnte. Bei aller Inspiration, die man aus so einer botgenerierten Karte vielleicht im günstigsten Fall ziehen könnte: Hier mangelt es einfach am Genius Loci und am Bezug zum Menschen.

Vielseitig interessierte Buchhandelskunden lieben aber gerade diese Verbindung von besonderen Orten mit individuellen Charakteren und den persönlichen Geschichten dahinter, die etwas entstehen lassen, das uns emotional einfängt und begeistert. Das ist – zum Glück – noch durch keinen Algorithmus zu ersetzen.

Es wird bald eine Flut von Büchern geben, die mit KI generiert wurden, schnell, preiswert, aber eben auch austauschbar. Für uns sind diese Entwicklungen Ansporn, uns zukünftig noch mehr anzustrengen und „echte“, garantiert einzigartige Alternativen zu bieten.

In diesem Sinne: ganz herzliche analoge Grüße



Ralf Joest, Verleger

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
Telefon 02103 90788-17
rj@bjvv.de

Titelfoto: Wolfgang Schardt aus dem Buch „Deftig vegan Orient“

FRÜHJAHR 2024

KOCHEN

ab Seite 68

NOVITÄTEN

ab Seite 2

GESUNDHEIT

ab Seite 80

AKTUELLES

ab Seite 38

LEBEN

ab Seite 82

TOPSELLER

ab Seite 56

GARTEN

ab Seite 84

UNSERE NOVIS

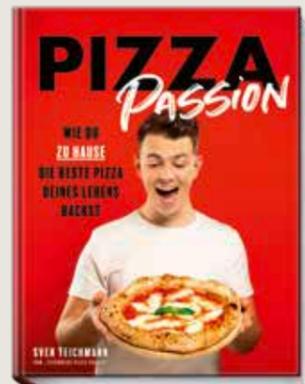
Risikofrei bestellen mit
12 Monaten Rückgaberecht



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



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



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



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



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



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



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



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



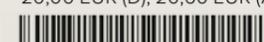
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)



20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)

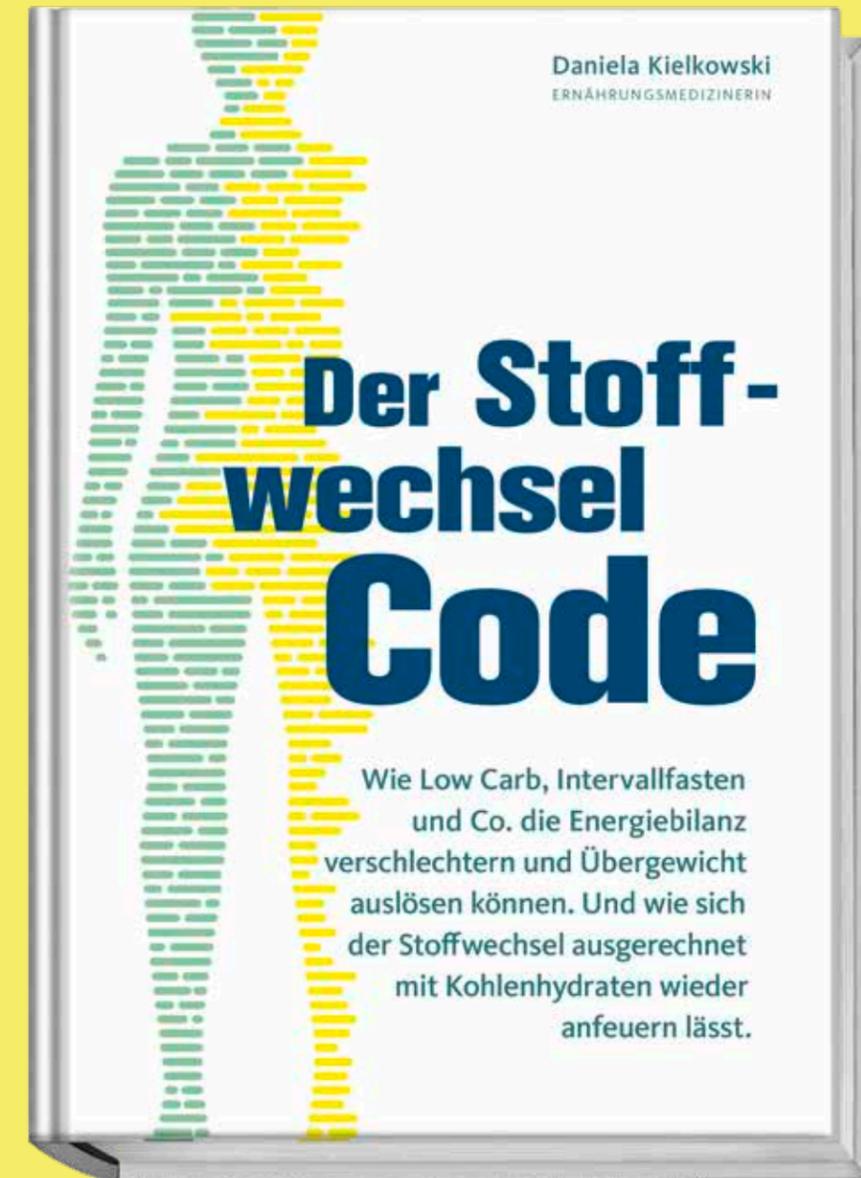


www.mengenrechner.de Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

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



Die 180°-Wende bei der Behandlung von Übergewicht





Plus E-Book & Hörbuch

Daniela Kielkowski

DER STOFFWECHSEL-CODE
 Wie Low Carb, Intervallfasten und Co. die Energiebilanz verschlechtern und Übergewicht auslösen können. Und wie sich der Stoffwechsel ausgerechnet mit Kohlenhydraten wieder anfeuern lässt.
 Text Daniela Kielkowski
 ca. 224 Seiten,
 Format 15,5 x 22 cm, Hardcover
 ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-308-4
 WG 982
 ET: April 2024



„Wir stehen am Anfang eines notwendigen Umdenkprozesses in Sachen Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht.“
Daniela Kielkowski, Ernährungsmedizinerin

Die 180°-Wende bei der Behandlung von Übergewicht

Trotz der Vielzahl von Diätformen, die es auf dem Markt gibt, fällt es vielen immer noch schwer, ihr reduziertes Gewicht langfristig zu halten. Die Untersuchungen der Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski zeigen, dass unsere Fettverbrennung und unser Stoffwechselgrundumsatz – als Folge von Diäten, Fastenkuren und antrainierten falschen Ernährungsformen – oft die Hauptursachen sind, warum wir am Ende doch wieder zunehmen.

Aus Behandlungsprotokollen Tausender Patienten, die die Ärztin Universitäten für weitere Studien zur Verfügung stellt, geht hervor, dass sich der Stoffwechsel schneller als bisher angenommen an unser Ernährungsverhalten anpasst und lernt, selbst mit geringerer Energiezufuhr Fettpolster aufzubauen. Jede weitere Diät, auch Low Carb und Intervallfasten, verschlimmert diesen Effekt nur, sodass oft bald nur noch Muskeln anstelle von Fettpolstern abgebaut werden.

Die Rückkehr zum ursprünglichen Stoffwechselliveau ist jedoch möglich. Mit der Hilfe zweier gängiger Messverfahren erkennt Kielkowski das individuelle Ausmaß der Veränderungen bei den Stoffwechselparametern der Patienten und zeigt ihnen einen Weg auf, mit einer gesunden, vollwertigen Ernährung mit Kohlenhydraten zurück zum Idealgewicht zu finden.

Wegweisende neue Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Stoffwechsel und Diäten

Untersuchungen an Tausenden von Betroffenen stellen bisherige Diättempfehlungen infrage

Daniela Kielkowski ist mit ihren Ergebnissen Gast in zahlreichen Medien und TV-Sendungen



1. Patient mit aktivem Stoffwechsel und guter Fettverbrennung



2. Patient mit schlechter Fettverbrennung und vermindertem Grundumsatz



3. Patient mit guter Fettverbrennung, aber vermindertem Grundumsatz

Stoffwechselanalyse über Spirometrie

Die Analyse vergleicht, wie hoch der Grundumsatz des Stoffwechsels rechnerisch sein müsste mit tatsächlichen Werten, die sehr präzise über eine Atemluftmessung (Spirometrie) möglich sind. Die Grafiken zeigen drei typische, aber sehr unterschiedliche Messergebnisse von drei Probanden. Die grüne Farbe in den Kreisen bedeutet „Fettverbrennung in Ruhe“, der grüne Balken gibt den Grundbedarf des jeweiligen Patienten an und der darüber liegende blaue Balken die tatsächlich gemessene Leistung. Somit zeigt das erste Bild den „perfekten“ Stoffwechsel mit einer sehr guten Fettverbrennung, die Leistung von 2609 kcal ist wie sie sein soll, am Tage deutlich höher als der Grundverbrauch von 1587 in Ruhe. Der zweite Stoffwechsel darunter zeigt das Gegenteil, die schlechte Fettverbrennung. Hier werden vermehrt die Muskeln als Energiereserve genommen und die Tagesleistung von 1804 kcal ist deutlich niedriger als die Leistung, welche dieser Stoffwechsel in Ruhe haben müsste. Also ist dieser Stoffwechsel träge, verlangsamt und für Übergewicht mitverantwortlich. Der letzte Stoffwechsel zeigt eine gute Stoffwechsellätigkeit, eine gute Fettverbrennung ist vorhanden, aber die Leistung mit 1450 kcal deutlich eingebrochen. Dieser Stoffwechsel kann kaum noch Abnehmen und hat eine hohe Neigung zum Zunehmen. So sieht ein Stoffwechsel aus, bei dem dauerhaft zu wenig gegessen wurde, obwohl der Inhaber entweder jung oder sehr sportlich ist.



Plus E-Book & Hörbuch

**Tamina Kallert,
Judith Rakers,
Daniel Aßmann &
Ramon Babazadeh**

Persönliche Geschichten, die nicht
im Drehbuch standen.
Text Tamina Kallert, Judith Rakers,
Daniel Aßmann, Ramon Babazadeh
ca. 200 Seiten
Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-309-1
WG 970
ET: April 2024



© WDR/Dirk Hendrichs



So unterhaltsam wie spannend:
Das „Making-of“ und der Blick
hinter die Kulissen der Kult-
Reise-Sendung „Wunderschön“

Reiselust pur

Sie arbeiten dort, wo andere Urlaub machen, und moderieren für den WDR, NDR und SWR das Reisemagazin „Wunderschön!“. Neben Tamina Kallert (WDR) – die seit 20 Jahren von Beginn an dabei ist – gehören Daniel Aßmann (WDR) und Judith Rakers (NDR) sowie seit 2022 auch Ramon Babazadeh (SWR) zum aktuellen Team. In zwei Jahrzehnten haben die Moderatoren immer wieder spannende Touren im eigenen Land und in Europa unternommen sowie weite Teile der Welt erkundet. Keine andere Reise-sendung hat so viele treue Fans!

„Wir sind bei Wind und Wetter unterwegs, machen alles mit Spaß, aber nicht zum Spaß. Wenn die Sendung am Ende unbeschwert und wie ein Traumurlaub aussieht, dann haben wir für unser Publikum einen guten Job gemacht“, so Tamina Kallert. So erzählt dieses Buch auch davon, dass hinter den Kulissen unendlich viel anders laufen kann als erwartet oder etwas mitunter auch mal richtig schiefgeht. Dabei

geben die Autoren bisher nie Veröffentlichtes preis, sie erinnern sich aber natürlich auch an die emotionalsten Momente, die schönsten Plätze und wunderbarsten Begegnungen.

„Wunderschön“ ist damit die perfekte Lektüre zur Steigerung der Vorfreude auf den Urlaub, zur Entspannung im Urlaub – oder einfach, um neue Inspirationen für die nächsten Reisen zu finden.

Mit den Topautoren Tamina Kallert, Judith Rakers, Daniel Aßmann & Ramon Babazadeh

Vergnügliche Geschichten und ganz besondere Erinnerungen an die schönsten Reiseziele

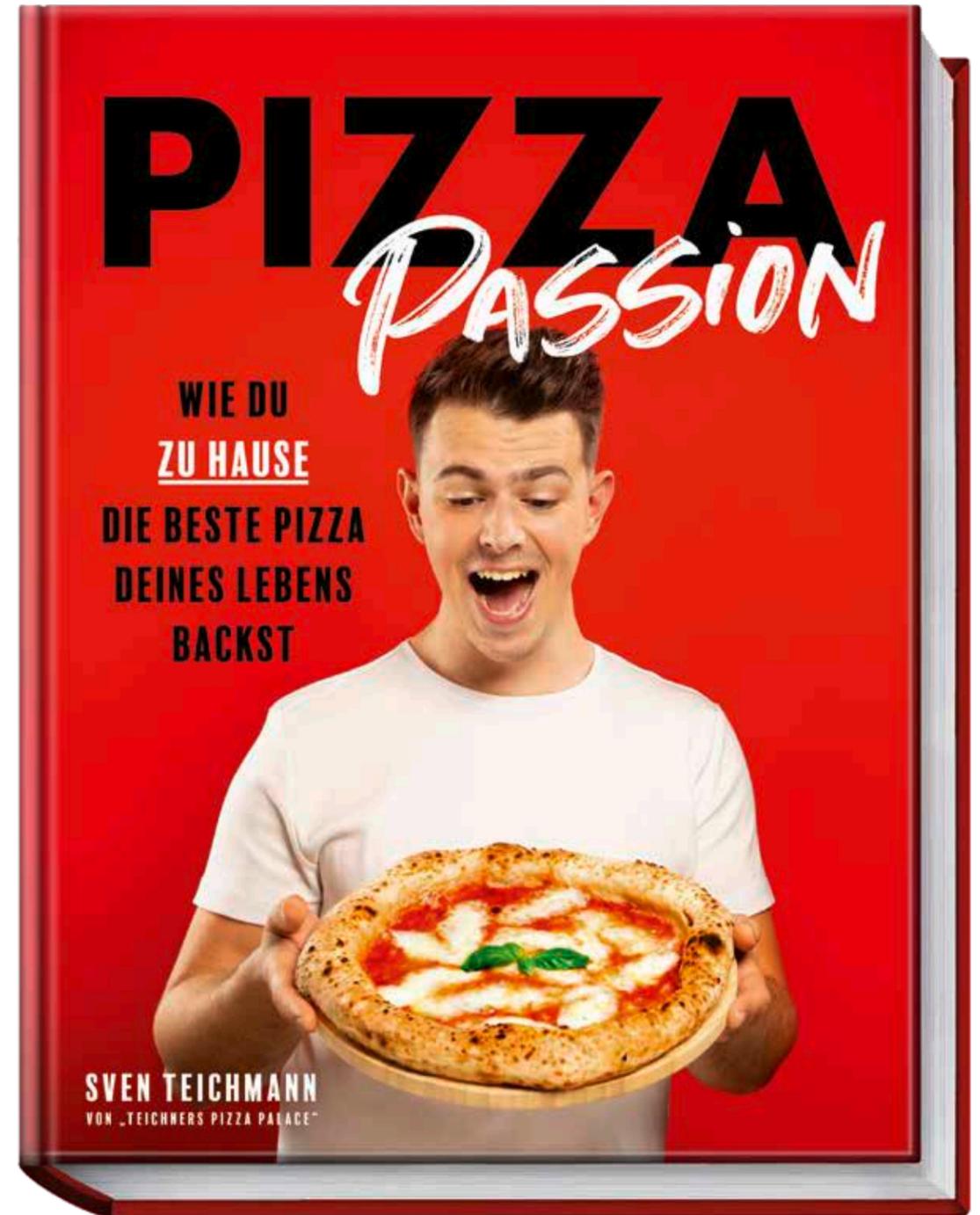
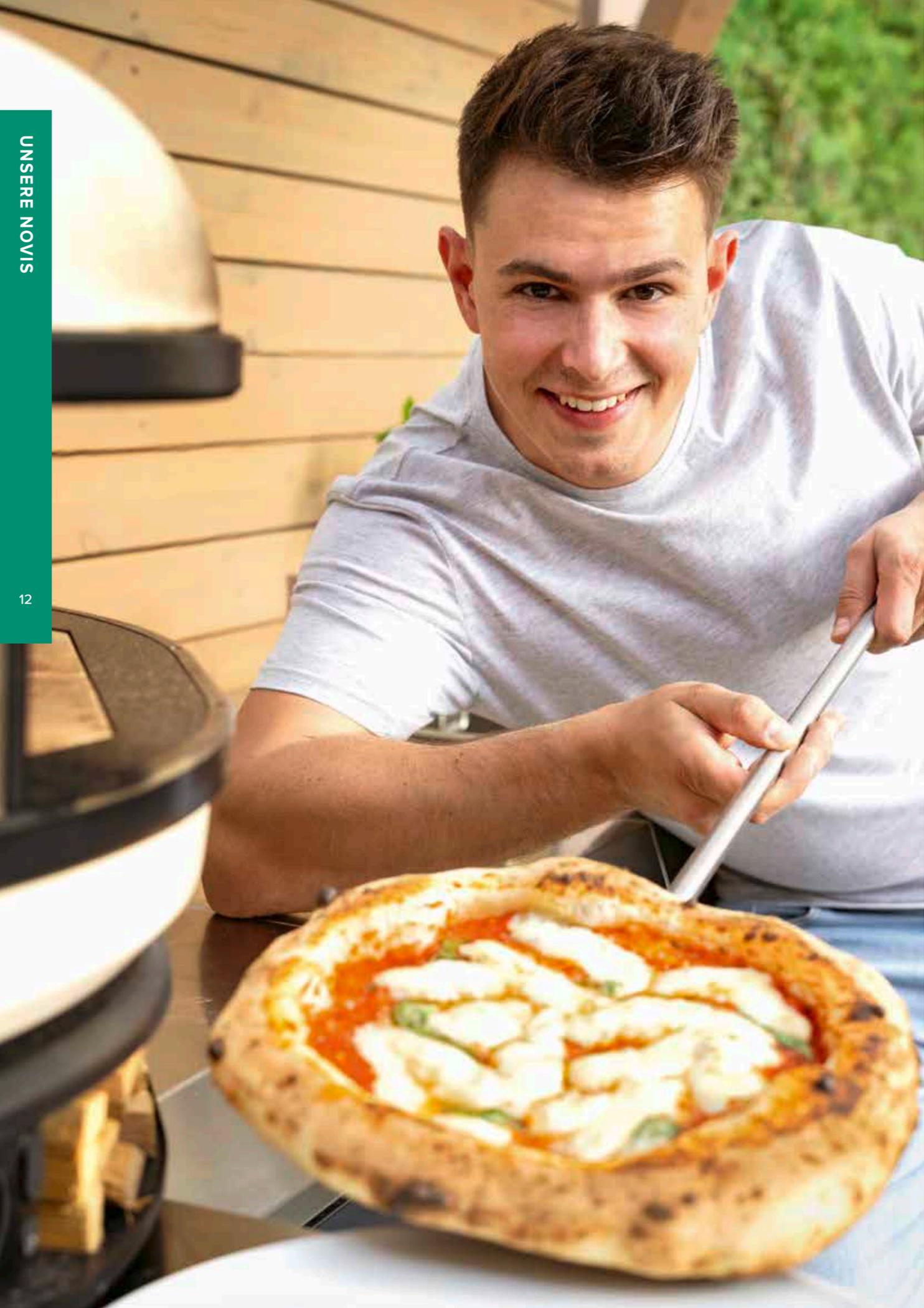
Mit medialer Unterstützung der TV-Sender WDR, NDR und SWR zum 20-jährigen Jubiläum der Sendung



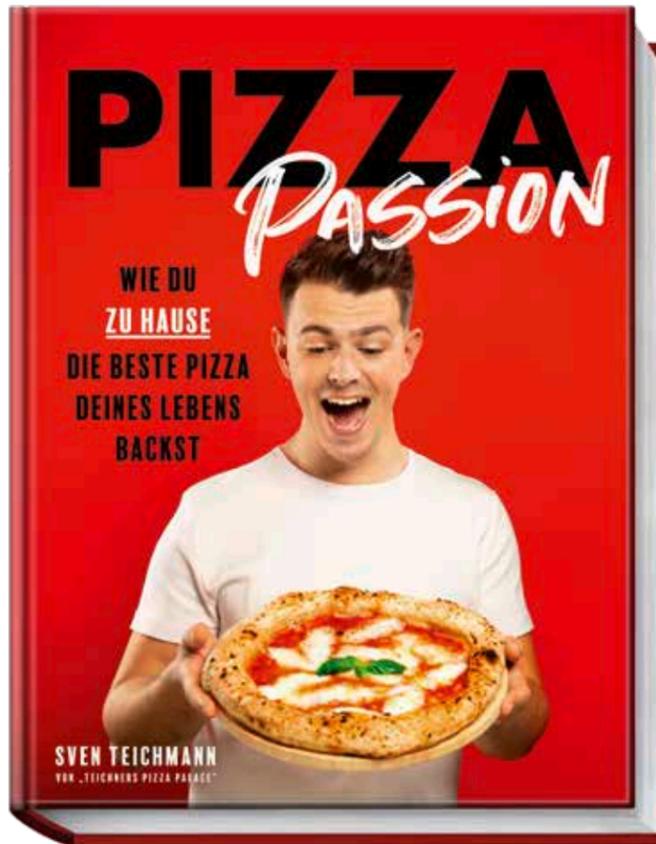
© WDR/Karen Flunkert



© Bavaria



DAS GEHEIMNIS PERFEKTER PIZZA
FÜR ZU HAUSE



Sehr erfolgreicher TikTok- und Insta-Kanal

Sven Teichmann

WIE DU ZU HAUSE DIE BESTE PIZZA DEINES LEBENS BÄCKST

Text Sven Teichmann
Food-Fotografie Hubertus Schüler
Portrait-Fotografie Hannah Bichay
ca. 168 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-314-5
WG 455
ET: April 2024



Das ist Pizza-selbst-Machen
mit Suchtfaktor!

Der erfolgreichste Pizza-Kanal im Netz

Einfach nur „wie beim Italiener“ reicht Sven Teichmann nicht. Wenn er von selbst gebackener Pizza spricht, dann ist das Liebe und Leidenschaft pur. Deshalb hat er sich aufgemacht, den besten Pizzabäckern der Welt ihre Geheimnisse zu entlocken – und ihnen am heimischen Herd Konkurrenz zu machen. Dabei hat er alle Pizzafans im Blick, die selbst die besten Pizzen backen wollen, und zwar bei sich zu Hause: den Neuling mit normalem Backofen genauso wie den versierten Halbprofi, der einen Pizzaofen besitzt.

Von Pizza überzeugen muss man wohl niemanden. Sie zählt weltweit zu den beliebtesten und am häufigsten servierten Leibspeisen für Groß und Klein. Dass aber mit etwas Geduld, Liebe zum Detail und dem einzigartigen Teigführungs-Know-how des Autors auch in der heimischen Küche Pizza in einer Qualität möglich ist, mit der man schon an Wettbewerben teilnehmen

könnte, zeigt dieses erste Buch von Sven Teichmann. Es liefert präzise Anleitungen, Tipps & Tricks und diverse Techniken für Pizza Napoletana, Pizza Roma, Pinsa, amerikanische Klassiker und vieles mehr – für ein perfektes Ergebnis.

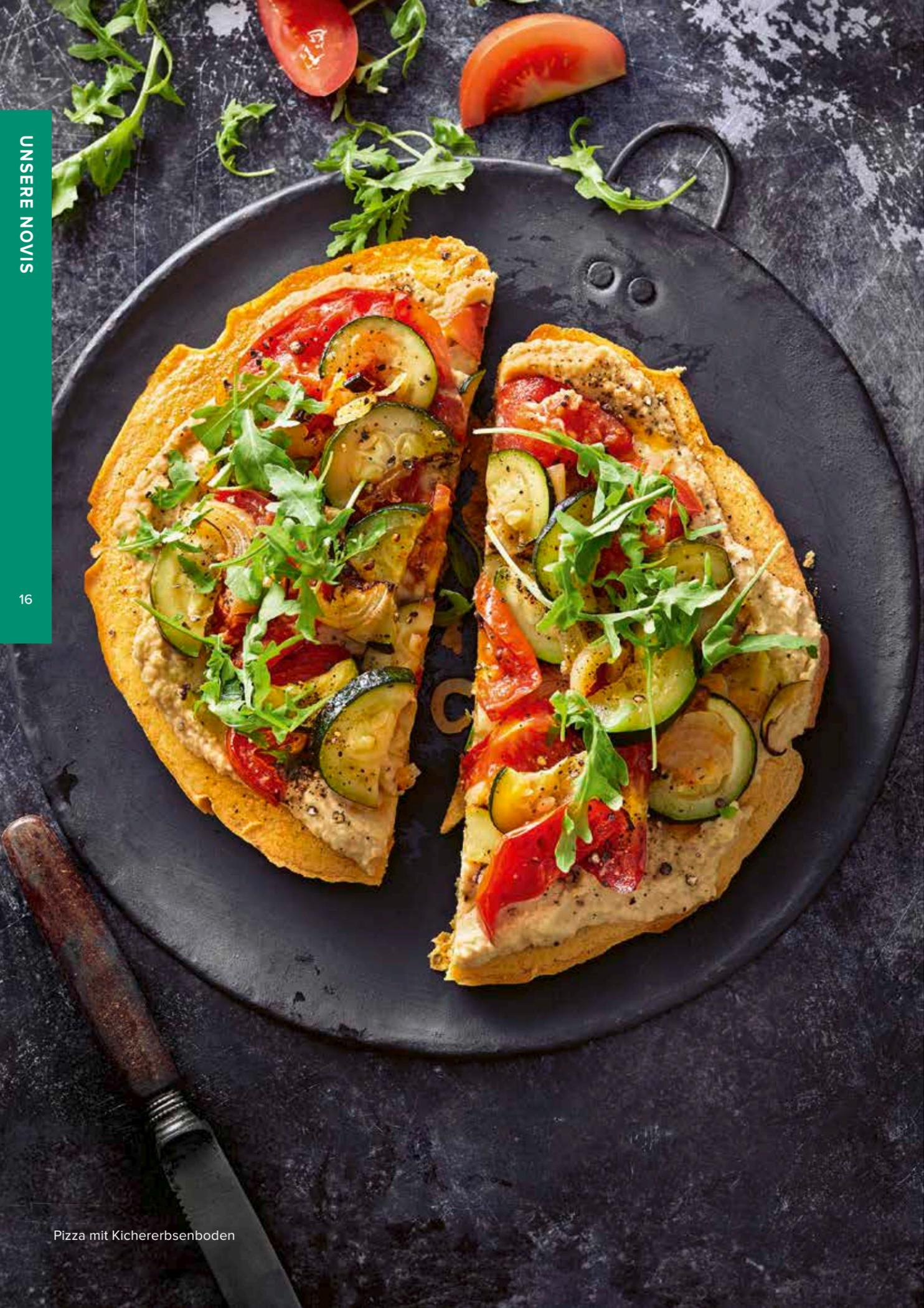
Tauchen Sie ein in die Welt köstlicher Pizza und genießen Sie tolle Abende mit Freunden und Familie!

„Teichners Pizza Palace“ erreicht ein Millionenpublikum auf Instagram, TikTok und YouTube

Präzise Rezepte für die Umsetzung zu Hause, auch mit normaler Küchenausstattung!

Großes mediales Interesse an machbaren, herausragenden Pizzarezepten für daheim





Pizza mit Kichererbsenboden



NEUES VOM PROFIKOCH
UND YOUTUBER: THOMAS KOCHT!



Sehr erfolgreicher YouTube-Kanal

Thomas Dippel

THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH
Kreative, schnelle Rezepte für Genießer
Text Thomas Dippel
Food-Fotografie Hubertus Schüler
ca. 168 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-287-2
WG 455
ET: Februar 2024



Sellerieschnitzel



Pasta mit Veggie-Bolo

Thomas Dippel – ein Garant für genial einfache Rezepte mit Pfiff! Mit tollen Tricks für ein noch besseres Gelingen der Gerichte.

Kochen mit Thomas: voller Tipps und Tricks

Seit vielen Jahren betreibt Profikoch Thomas Dippel seinen erfolgreichen YouTube-Kanal „Thomas kocht“, wo er die Lust am Kochen gekonnt vermittelt: mit erstaunlich einfachen Mitteln und Zutaten, aber auch mit tollen Tipps, wie es noch besser wird. Mit fast 500.000 treuen Abonnenten gehört er zu den echten Schwergewichten der Kochkanäle bei YouTube.

In seinem nun schon dritten Kochbuch schreibt der Spiegel-Bestsellerautor, der seine Wurzeln in der feinsten Sternegastronomie hat, über die einfache vegetarische Küche, die wirklich Freude macht. Auch hier steht sein Motto im Vordergrund: „Einfach zu Hause nachkochen, ohne lange Einkaufstouren durch Feinkostläden vorher.“

Seine Rezeptauswahl ist international. So gibt es z. B. geschmorten Lauch mit weißem Bohnenpüree, Pulled-Tofu-Burger mit Coleslaw, Frikadellen aus roten Bohnen (allein dafür lohnt sich das Buch schon), im Ofen geröstete Zucchini mit Bohnenragout,

Cowboy-Bohnenpfanne, mediterranen Flammkuchen mit Oliven und Artischocken und vieles mehr. Dabei hat Thomas Dippel sich nicht nur Gedanken über den perfekten Geschmack gemacht, sondern auch darauf geachtet, dass die Gerichte bis auf wenige Ausnahmen auch immer eine ausreichende Proteinquelle wie z. B. Linsen, Hülsenfrüchte oder Tofu enthalten. Auf künstliche Fleischersatz-Produkte kann man bei diesen vegetarischen Rezepten getrost verzichten.

500.000 Abonnenten von Thomas Dippels Kochkanal allein bei YouTube!

Sein Credo: „Einfach bleiben, aber dabei immer etwas Besonderes zaubern.“

Große Reichweiten des Starcook-Award-2022-Gewinners auch in den klassischen Medien



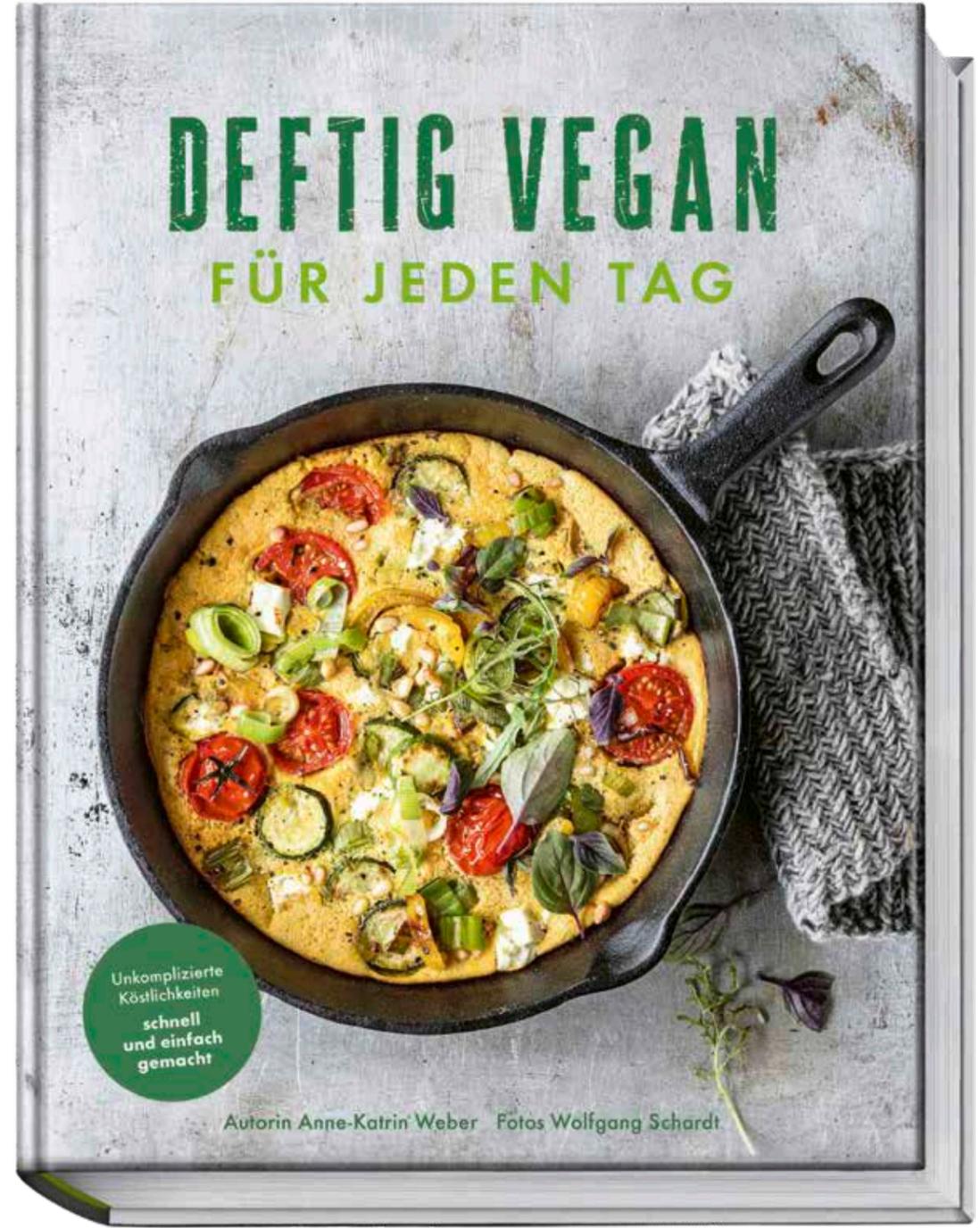
Gnocchis mit Spinat



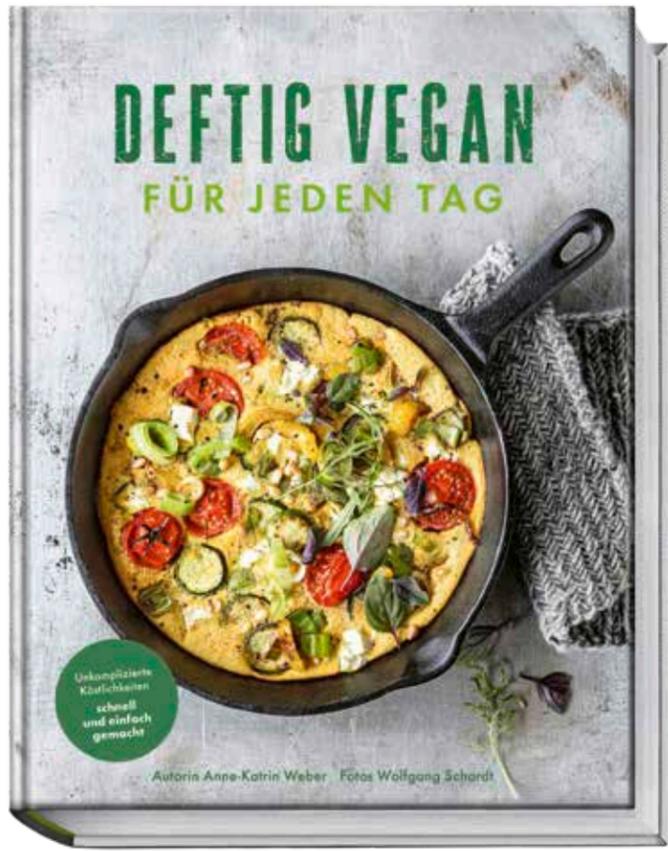
Spanische Tortilla.



Gefüllte Paprika mit Quinoa-Feta-Füllung



SO WÜRZIG KANN VEGAN SCHMECKEN!



Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG
Unkomplizierte Köstlichkeiten
schnell und einfach gemacht
Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt
ca. 192 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover
ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-298-8
WG 1455
ET: März 2024



Caponata



Quinoasalat mit Feigen, Feta und grünen Bohnen

Anne-Katrin Weber gelingt, was alle wollen: eine raffinierte, moderne, pflanzenbasierte Küche, die auch jedem Fleischesser schmeckt

Köstlich und kreativ, genussvoll und gesund!

Wer kennt das nicht: Die Zeit ist knapp, die Lust auf ein richtig leckeres Essen dagegen sehr groß!
Anne-Katrin Weber, renommierte Kochbuchautorin, Food Stylistin und Liebhaberin „von allem, was grün ist und gut schmeckt“, widmet sich seit vielen Jahren leidenschaftlich der vegetarischen und veganen Küche. In diesem Buch zeigt sie, wie in maximal 30 Minuten ein richtig gutes Gericht auf dem Tisch steht. Dabei ist es der Ernährungswissenschaftlerin sehr wichtig, dass sich schnelle und gesunde Küche nicht ausschließen.
Die Autorin hat sich mit gelingsicheren, unkomplizierten, kreativen Rezepten einen Namen gemacht. Sie legt größten Wert darauf, dass auch vegane Quick-and-easy-Gerichte köstlich schmecken und rundum satt und zufrieden machen.
Den Auftakt bilden üppige Sattmacher-Salate und herzhafte Suppen. Nudeln – wer liebt sie nicht – widmet die Autorin ein eigenes Kapitel, außerdem gibt es

Knuspriges aus der Pfanne, Raffiniertes aus dem Topf und heiß geliebte Ofengerichte.
Ein paar Kostproben vorab: spicy Gurken-Erdnuss-Salat mit Tofu-Hack, scharfer Bohneneintopf mit Harissamayonnaise, grüne One-Pot-Pasta, Räucher- tofu-Buletten mit Gurkensalat, Buchweizenrisotto mit gebratenem Kürbis und Birne oder mediterrane Polenta-Pizza mit Tomaten, Oliven und Rucola. So schmeckt moderne vegane Wohlfühlküche!

Der neue Titel für die vielen Fans der „Deftig vegetarisch“- und „Deftig vegan“-Reihe

So liebt jeder vegane Speisen! Kräftig, würzig und voller wunderbarer Aromen

Unsere Buchreihe mit den meisten publizierten Presse-Empfehlungen



Rote Linsen-Kokos-Suppe mit Mango und Joghurt



Linguine alla genovese



Ziegenkäse mit Rosenkohl



100 MAL
ALLTAGSTAUGLICHE GESUNDKÜCHE



Dr. med. Anne Fleck

DOC FLECKS GESUNDKÜCHE
Die 100 besten Rezepte für jeden Tag
Text Dr. med. Anne Fleck,
Rezepte Bettina Matthaei, Su Vössing
Food-Fotografie Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-312-1
WG 456
ET: Dezember 2023



Pikante Gemüse-Muffins



Gemüse-Tortilla

Preiswerte, gut erhältliche Zutaten, wenig Aufwand – und alles grandios lecker! So macht Gesundheitsküche auch noch richtig Spaß.

Gesünder essen – je öfter, desto besser!

Gesunde Ernährung muss lässig sein, Spaß machen und richtig gut schmecken. Denn so findet sie den dauerhaften Weg in den Alltag. Das ist das Credo von Internistin Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands renommiertester Präventiv- und Ernährungsmedizinerin mit Herz für Ursachenforschung, bekannt aus dem TV, ihrem vielfach ausgezeichneten Podcast, ihren Publikationen, Bestsellern und ihrem Online-Kurs-Programm.

Vieles dreht sich bei ihr um die individuell passende Ernährung, die eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorteile vereint: Frische, regionale, saisonale und vor allem naturbelassene Lebensmittel versorgen den Körper wesentlich besser mit natürlichen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, weil keine langen Wege zurückgelegt werden, reif geerntet wird und die Lebensmittel dann auch die besten Inhaltsstoffe haben. Dabei darf Selbstkochen nie zur Hürde

werden, weder finanziell noch zeitlich, und es soll richtig gut schmecken. Dr. Anne Fleck, genannt Doc Fleck, hat für dieses Kochbuch die 100 beliebtesten und besten Rezepte für jeden Tag aus ihren erfolgreichsten Büchern zusammengestellt: besonders einfach, schnell und gesund! So gelingt abwechslungsreiche, stressfreie und köstliche Küche mühelos auch neben Arbeit, Familie und Freundeskreis.

Die aktuellste und umfangreichste Rezeptsammlung von Dr. med. Anne Fleck

Mit den 100 besten alltagstauglichen Gesund- und-schlank-Rezepten der Bestsellerautorin

Hohe Reichweite in den sozialen Medien und regelmäßige Fernsehauftritte



Scharfe Karottensuppe mit Tahini, Limette und Frühlingszwiebel



Quarkplätzchen mit warmen Beeren



Prof. Dr. Sven Voelpel

7 JAHRE JÜNGER IN SIEBEN WOCHEN

Mit köstlichen Anti-Aging-Rezepten nach aktuellen Erkenntnissen der Altersforschung
Mit dem Meta-Ernährungscode zum maximalen Erfolg

Text Prof. Dr. Sven Voelpel
Rezepte Bettina Matthaer
ca. 192 Seiten, ca. 85 Fotos
Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-303-9
WG 460
ET: November 2023



Aromatischer Rote-Bete-Salat mit Balsamico-Linsen und Granatapfel

Der Meta-Ernährungscode bringt endlich die gesicherten Erkenntnisse aus Studien über gesunde Ernährungsstile plausibel unter einen Hut!

Drehen Sie Ihre Lebensuhr um sieben Jahre zurück!

Kaum eine Fragestellung in der Wissenschaft und Forschung konnte zuletzt eine ähnlich rasante Entwicklung verzeichnen wie die Suche nach den Faktoren gegen das Altern und für ein längeres Leben. Altersforscher und Bestsellerautor Prof. Sven Voelpel hat in diesem Buch erstmalig die Ergebnisse unterschiedlicher Studien zusammengeführt und eine einzigartige Methode mit Schwerpunkt auf Ernährung entwickelt, mit der die Lebenserwartung deutlich verlängert werden kann. Denn es ist wissenschaftlich validierbar: Eine „Verjüngung“ von sieben Jahren in nur sieben Wochen ist möglich! Vorausgesetzt, Sie haben nicht ohnehin schon immer alles richtig gemacht.

Der Meta-Ernährungscode von Prof. Voelpel ist die Kombination der bisher neun – wie Studien belegen – gesundheitlich wirksamsten Ernährungskonzepte zu einer einzigen neuen Ernährungsform, die es möglich macht, den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

Für den erstaunlichen Erfolg sind mehrere Faktoren notwendig. Mit dem Meta-Ernährungscode lässt sich ein Maximum an Wirkung erzielen – besonders effektiv im Zusammenspiel mit einfachen Atemübungen, Entspannung, leichter Bewegung, gutem Schlaf, sozialen Kontakten und Dankbarkeitsübungen.

Die gute Nachricht ist: Es geht dabei nicht um Askese oder Verzicht, sondern um eine alltagstaugliche, gesunde Ernährung voller Genuss.

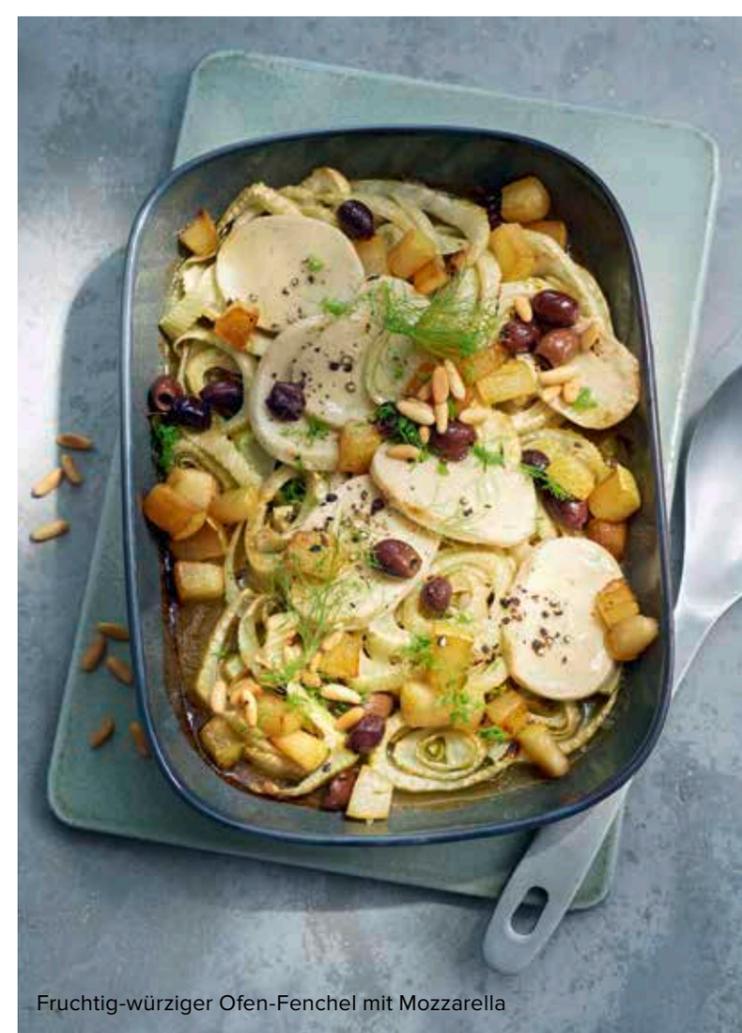
Vom Altersforscher und Bestsellerautor der Jungbrunnenformel Prof. Dr. Sven Voelpel

Der Meta-Ernährungscode vereint die Vorzüge der nachweislich erfolgreichsten Ernährungsweisen

Großes mediales Interesse und TV-Beitrag zum Launch auf Top-Sendeplatz im Abendprogramm



Gemüsequiche mit Zucchini-Leinsamen-Boden



Fruchtig-würziger Ofen-Fenchel mit Mozzarella



SO SCHNELL HILFT RICHTIGES TRAINING!



Marwin Isenberg

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI WANDERN

Das erfolgreiche Aufbauprogramm für Knie, Rücken, Hüfte, Schultern, Nacken und Füße

Text Marwin Isenberg
Fotografie Justyna Schwertner
ca. 224 Seiten, ca. 300 Fotos,
Format 15,5 × 22 cm,
Klappenbroschur

ca. 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-304-6
WG 464
ET: Februar 2024



In nur 4 Wochen wieder schmerzfrei wandern! Und in nur 3 Monaten erneut fit sein für extreme Wandertouren!

In wenigen Wochen wieder fit

„Es ist ja fast schon peinlich, wie wenig ich machen musste, um endlich wieder schmerzfrei zu laufen.“ Diese Worte eines Klienten brachten den Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Wander-Experten Marwin Isenberg irgendwann auf den Gedanken, über seine Übungen und Expertise ein Buch zu verfassen.

Denn in der Tat sind es viele Menschen, die beim Wandern oder danach über Beschwerden klagen und deshalb vielleicht sogar ganz darauf verzichten. Dabei lassen sich die Ursachen der Schmerzen, etwa in den Knien, Füßen, Schultern oder im Rücken, schon im Vorfeld von Wanderungen bei den meisten von ihnen mit vergleichsweise wenig Aufwand vermeiden.

Mit gut nachvollziehbaren Übungen und Tipps zeigt der sympathische Sportwissenschaftler auch denen wieder einen Weg, die in Sachen Wandern bereits

aufgegeben hatten. „Selbst Menschen, die in der Vergangenheit oft nach ein oder zwei Kilometern aufgeben mussten, bekommen wir in aller Regel innerhalb weniger Wochen wieder beschwerdefrei und belastbar.“ Ganze vier Wochen dauert das Express-Programm, das schon den allermeisten hilft.

Das schnell wirksame Programm des Sportwissenschaftlers und Wander-Experten

Bekannt aus der TV-Sendung „Doc Esser macht den Westen fit“

70 einfach umsetzbare Übungen ohne Geräte für zu Hause und unterwegs





Tankred Lerch

ES MUSS WIE EIN UNFALL AUSSEHEN

Du darfst alles beim Schreiben, nur nicht langweilen.

Text Tankred Lerch
ca. 224 Seiten,
Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-292-6
WG 481
ET: Mai 2024



Heute ist ein guter Tag zum Schreiben

Tankred Lerch ist ein Profi-Schreiber. Zwei seiner Bücher wurden Bestseller, Serien wie „Stromberg“ oder „Morden im Norden“, für die er Drehbücher verfasst, sind preisgekrönte Quotenerfolge. So unterhaltsam wie gekonnt gibt er in diesem Buch wertvolle Tipps und Hilfestellung für alle, die mehr wollen, als nur Inhalte zu Papier zu bringen.

„Es muss wie ein Unfall aussehen“ ist dabei alles andere als ein wissenschaftliches Lehrbuch. Vergnüglich erzählt es aus dem Alltag eines Profitexters und von seiner täglichen Arbeit mit Prominenten wie Harald Schmidt, Stefan Raab, Kurt Krömer, Olaf Schubert und anderen. Fast nebenbei vermittelt der erfolgreiche Autor und Hochschullehrer dabei in kleinen Übungen das Handwerkszeug für jede noch so kleine oder große Textaufgabe zum kreativen Schreiben lernen.

Tankred Lerch behauptet nicht, so aus jeder schreibbegeisterten Person einen Thomas Mann

oder Dalton Trumbo zu machen. Aber er ist sich sicher, dass er jeden Menschen dazu bringen kann, mit mehr Spaß und der richtigen Herangehensweise lebendige Texte zu verfassen, die andere Menschen begeistern, und sei es auch nur bei den täglichen E-Mails, bei der nächsten Bewerbung oder beim ersten eigenen Buch.

Ein Lern- und Lesebuch für alle, die Lust auf Schreiben haben!

Tankred Lerch zählt zu den erfolgreichsten TV-Autoren – von Serien bis Comedy

Endlich mehr Spaß beim Schreiben von E-Mails, WhatsApps, Blogbeiträgen, Reden u. v. a. m.

Mit unglaublichen Geschichten aus der alltäglichen Arbeit für und mit TV-Stars

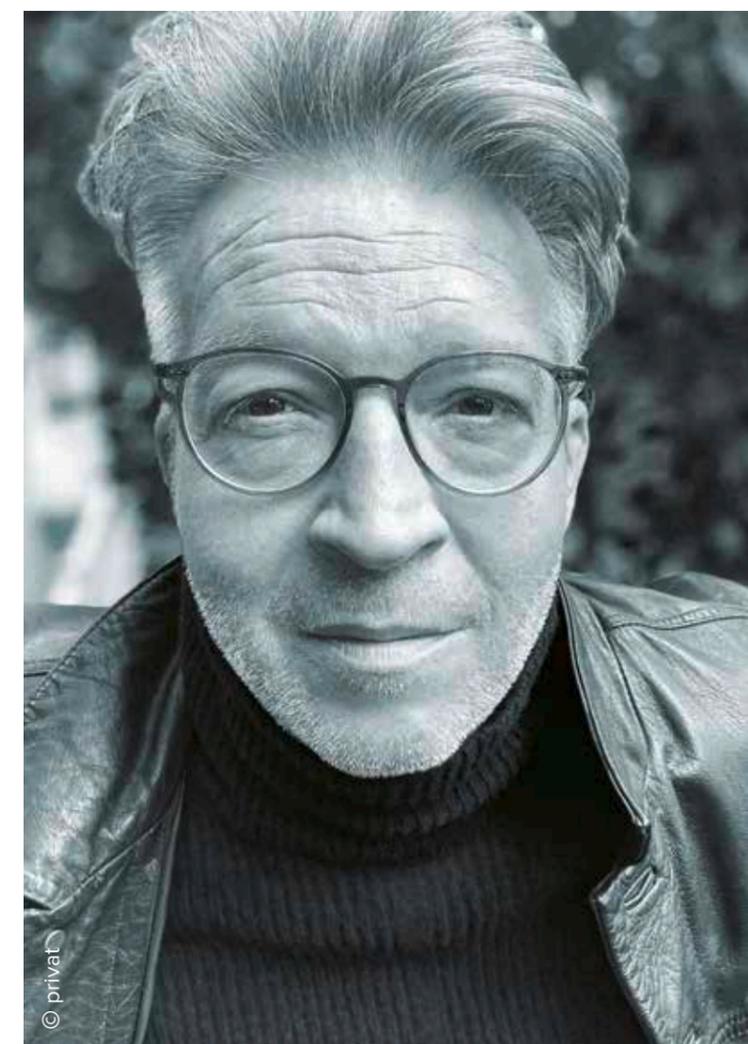
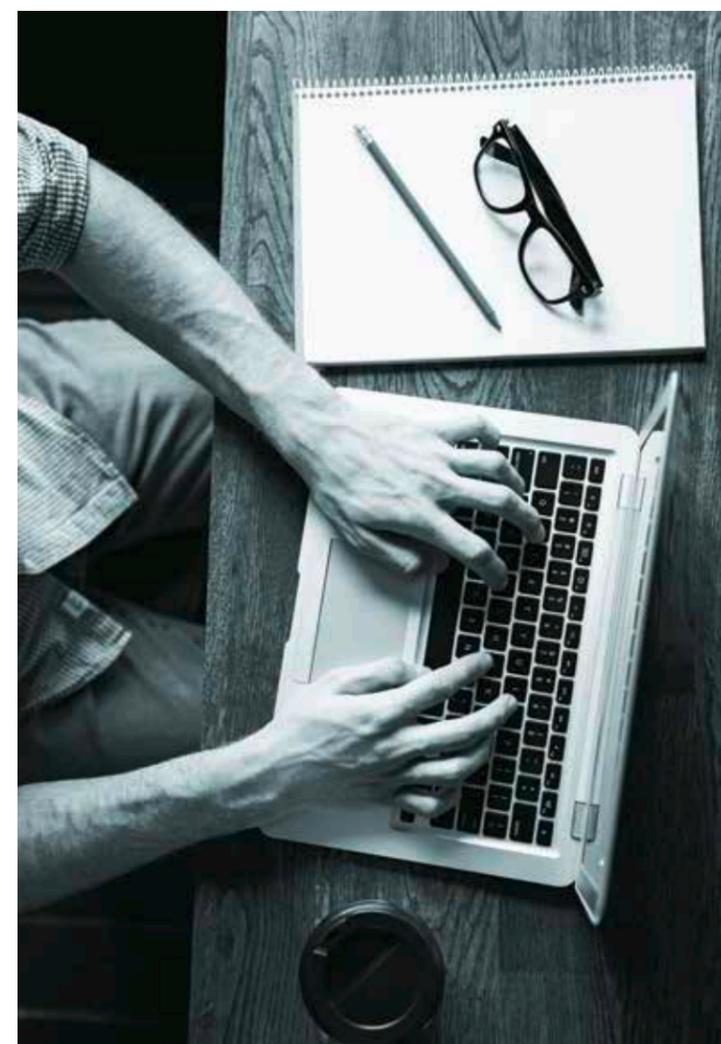
**Harald Schmidt
Stefan Raab
Kurt Krömer
Olaf Schubert
Stromberg**

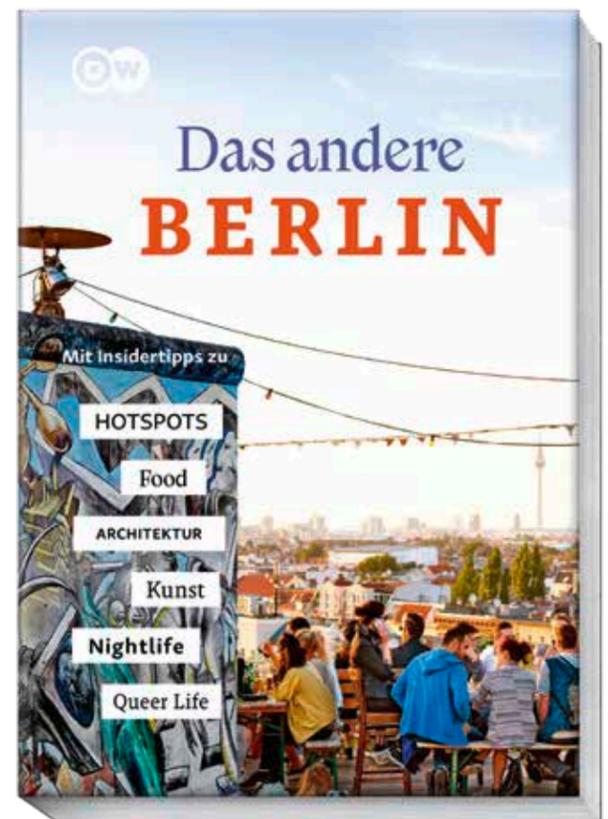
Wenn Sie diese Namen kennen, kennen Sie auch Texte von Tankred Lerch.



„Von der E-Mail bis zum Drehbuch: Das A und O des gewinnenden Schreibens ist es, aus Buchstaben Emotionen zu erzeugen.“

Tankred Lerch, Autor und Texter



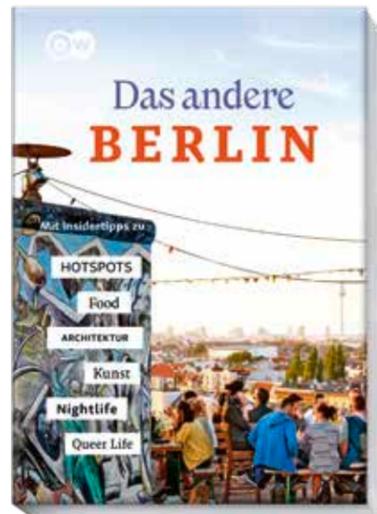


NEU RECHERCHIERT FÜR DEN SECHSTEILER „BERLIN - TEL AVIV“



DAS ANDERE TEL AVIV – LIFE. STYLE. CITY.
Mit Insidertipps zu Hotspots, Food, Architektur, Kunst, Nightlife, Queer Life
Text Shani Rozanes
Fotografie André Götzmann
ca. 192 Seiten, ca. 120 Fotos,
Format 14,2 x 19,5 cm, Klappenbroschur

ca. 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-299-5
WG 314
ET: ca. April 2024



DAS ANDERE BERLIN – LIFE. STYLE. CITY.
Mit Insidertipps zu Hotspots, Food, Architektur, Kunst, Nightlife, Queer Life
Text Oliver Kiesow
Fotografie André Götzmann
ca. 192 Seiten, ca. 120 Fotos,
Format 14,2 x 19,5 cm, Klappenbroschur

ca. 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-300-8
WG 311
ET: ca. April 2024



Tel Aviv und Berlin – zwei Städte, ein Puls

Tel Aviv und Berlin gelten als ebenso lässige wie avantgardistische Hotspots für eine junge und moderne Zielgruppe aus der ganzen Welt. Dabei haben die beiden hippen Weltstädte mehr gemeinsam, als ihre höchst unterschiedliche Geschichte es zunächst erwarten lässt.

Die zwei aktuell recherchierten Reiseführer stellen diese „Places to be“ abseits der klassischen Touristenströme vor – informativ, hintergründig und in all ihren Unterschieden und erstaunlichen Gemeinsamkeiten. Eine Moderatorin aus Tel Aviv und ein Moderator aus Berlin, Shani Rozanes und Oliver Kiesow, nehmen uns in den Büchern mit zu einer aufregenden Reise in die Lebenswelten ihrer jeweiligen Metropolen. Beide geben dabei tiefe Einblicke in die Szene, Kultur und Subkultur. Parallel dazu beleuchtet die Deutsche Welle (DW) in der sechsteiligen TV- und Multimedia-Serie „Tel Aviv – Berlin“ Nachtleben, Gastronomie,

Wohnen und Architektur, Kunst und Kultur bis hin zum Queer Life. Und wer die QR-Codes in den Städteführern scannt, gelangt zu den weiterführenden Videos der Deutschen Welle. So werden die beiden Bücher zu unverzichtbaren Wegweisern für Leute, die ganz in die aufregenden Citys eintauchen wollen!

Berlin – Tel Aviv: mit Insidern unterwegs in zwei der spannendsten Metropolen der Welt

Die Bücher erscheinen parallel zu der gleichnamigen 6-teiligen Dokumentation im TV

Begleitet von umfassenden Kampagnen in Print und TV, medienwirksam unterstützt durch die Deutsche Welle



Zwei Reiseführer der neuen Generation: intermedial, szenig, vielseitig interessiert und offen für die Subkultur.

