

FRÜHJAHR 2025

VERLAGSPROGRAMM

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

artfolio
In Qualität vernarrt.

Unsere Leseexemplar-Frühjahrsoffensive!

Liebe Buchhändler:innen,

mit viel Begeisterung und großartigen Autorinnen und Autoren haben wir ein Jahr lang an unserem neuen Frühjahrsprogramm gearbeitet, damit Ihre und unsere Kunden die besten Brote aller Zeiten backen, köstliche italienische Speisen zubereiten, mit Leichtigkeit mehr Gelassenheit gewinnen und vieles andere mehr können. Wir sind sicher, dass viele Ihrer Kunden besondere Momente der gelungenen Selbstverwirklichung mit unseren Büchern erleben werden.

Aber wie sieht es bei Ihnen aus? Haben Sie sich zuletzt auch mal die Zeit genommen, selbst am Backofen oder Herd aktiv zu werden? Haben Sie schon einmal erfahren, wie schön es ist, wenn ein Rezept perfekt gelingt und Familie oder Freunde Sie mit anerkennenden Blicken belohnen? Wäre es nicht an der Zeit, selbst die erstaunliche Wirkung unseres Buches „Die Strategie der Absichtslosigkeit“ zu erleben, das wir Ihnen hier ans Herz legen, um zu mehr Gelassenheit zu finden?

Die Zeit dafür können wir Ihnen leider nicht schenken, aber die passenden Bücher senden wir Ihnen sehr gern zu. Fragen Sie also einfach unsere Vertreter oder bei uns direkt (Annika Steinacker, Telefon: 02103-90788-16, E-Mail: as@bjvv.de) nach Leseexemplaren und überzeugen Sie sich ganz persönlich von der Qualität unserer Inhalte. Jeden Tag empfehlen Sie anderen Menschen so viele wunderbare Inspirationen – denken Sie bei diesem Frühjahrsprogramm doch einmal ein bisschen mehr an sich selbst! Nur keine Hemmungen, wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

In diesem Sinne ganz herzliche Grüße,

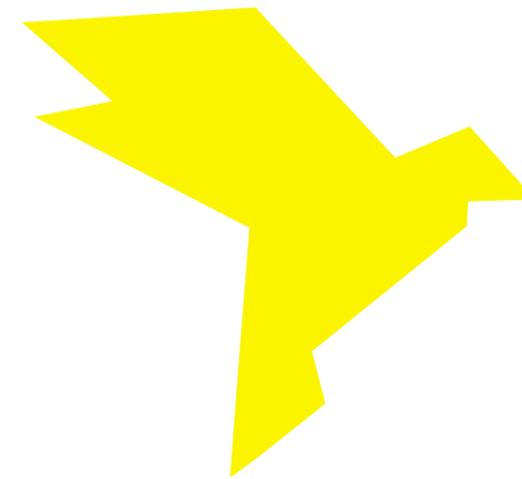


Ralf Joest, Verleger

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

Titelillustration: iStock

FRÜHJAHR 2025



UNSERE NOVIS	Seite 2
BUCHHANDELSAKTION	Seite 40
GERADE ERSCHIENEN	Seite 42
TOPSELLER 2024	Seite 44
KOCHEN	Seite 46
GESUNDHEIT	Seite 66
LEBEN	Seite 68
GARTEN	Seite 70



Pasta-Salat mit gerösteter Paprika und Burrata



WILLKOMMEN ZU HAUSE



Getoppte Pinsa



**Insta ansehen und Fan werden:
Nutze den Tag, für deine Lieben
und dich selbst!**



Salat mit gerösteten Kartoffeln, Zitrone und Feta

Gina Kaas

EINFACH ZU GUT

Kochen. Genießen. Leben.
Kulinarisch ne 12/10.

Text: Gina Kaas

Food-Fotografie: Thorsten kleine Holthaus

People-Fotografie: Matthias Bommann

ca. 256 Seiten, ca. 100 Fotos

Format 19 x 24 cm,

Hardcover, hochwertige Ausstattung

ca. 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-342-8

WG 1450

ET: März 2025



Hey, hey. Willkommen bei mir zu Hause.

Ein Hof, Hunderte Jahre alt, dem wir neues Leben einhauchen durften. Ein Hof, auf dem Türen und Tore immer offen sind. Offen für all unsere Liebsten. Ein Hof, auf dem wir wissen, das Leben zu genießen und zu schätzen. Wo gelacht, gelebt, geliebt und geschlemmt wird. Wo die Küche niemals kalt bleibt. Wo stets geschnippelt, gebacken, gekocht und gezaubert wird. Wo ein Tisch, reichlich gedeckt mit leckeren Gerichten, steht. Köstlichkeiten, die mit nur wenigen Handgriffen und einfachen Zutaten auf die Teller kommen. Von Kartoffelkuchen über Crispy Salat und Dutch Baby bis hin zu Creamy One Pot Pasta.

Genau das möchte ich euch mit den rund 80 Rezepten in meinem Kochbuch zeigen. Denn Kochen ist meine Leidenschaft. Meine Mama hat mir diese, wie sagt man so schön, „mit in die Wiege gelegt“. Ich konnte gerade laufen, da hatte ich bereits den Kochlöffel in der Hand. Jedes Mal macht es mich glücklich und auch ein wenig stolz, in all diese lächelnd schlemmenden Gesichter an meinem Esstisch zu schauen. Das macht es für mich aus. Macht es für mich perfekt. Unser Leben auf dem Hof mitten im Grün der Natur. Gefüllt mit Familie und Freunden. Mit herumtollenden Kindern und Tieren. In stimmungsvollen Fotos und persönlichen Geschichten von meinem Alltag möchte ich mein kleines, privates Paradies teilen.

**Großartige, inspirierende
Rezepte aus einfachen Zutaten**

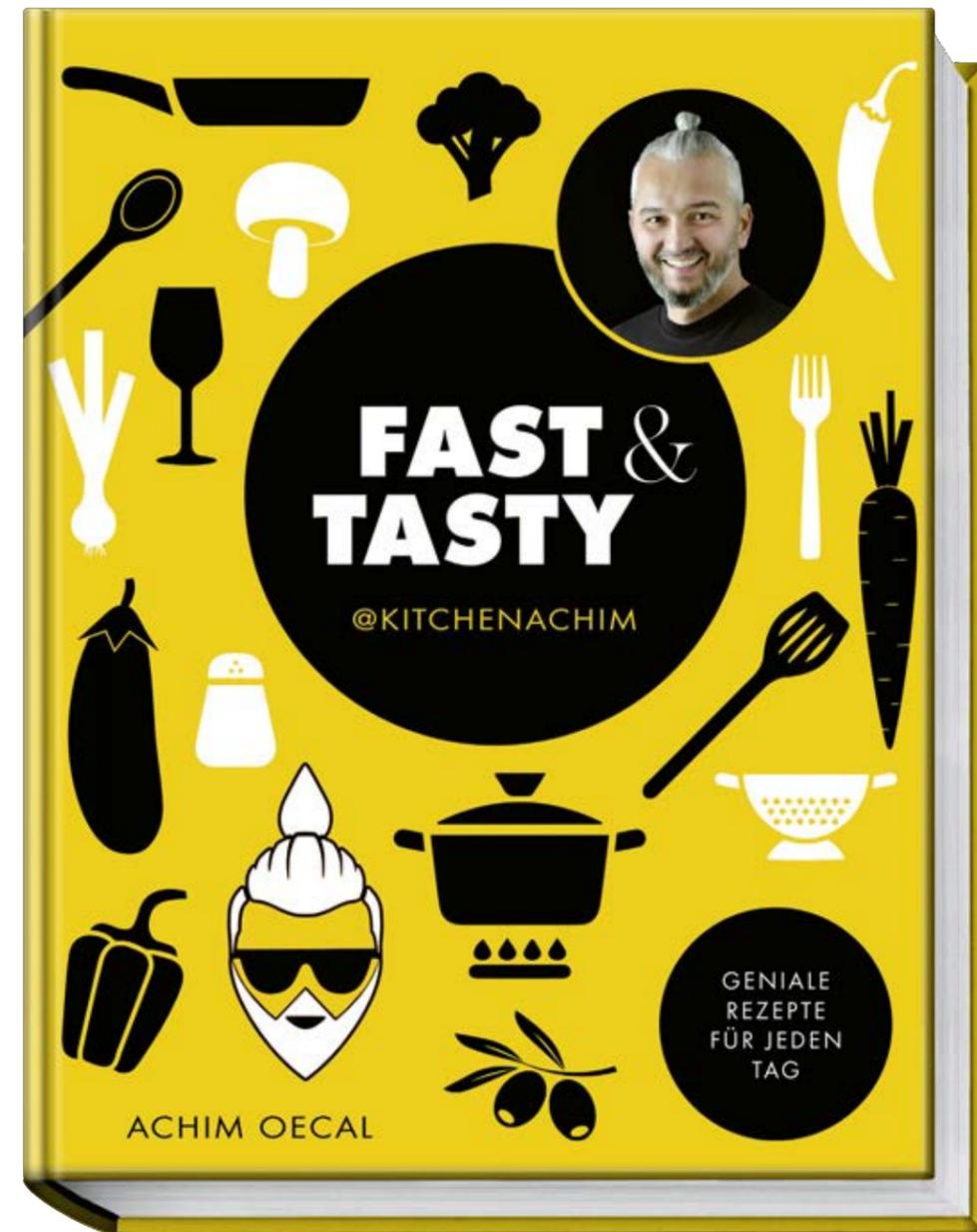
**Lebensfreude pur, zum
Nachlesen und Nachleben**

**Die Aufsteigerin und neue
Trendsetterin unter den Life-
style- und Koch-Influencerinnen
(über 230.000 Follower)**

**Mit wunderbaren Fotos und
persönlichen Geschichten
vom Alltag der Autorin**



Gebackener Feta und Feigen



1,7 MILLIONEN FOLLOWER
AUF INSTAGRAM!



Minipizzen mit Honigtomaten



Blumenkohlsteaks

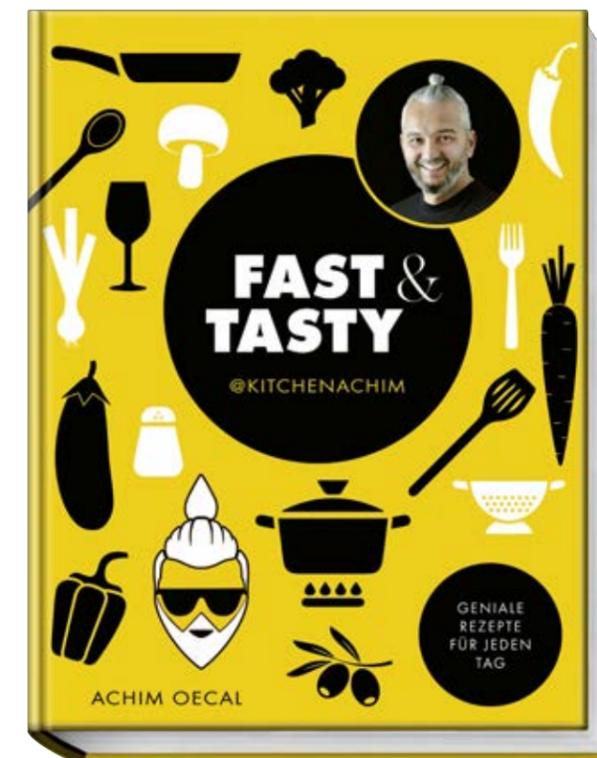
Wenn irgendjemand weiß,
wie man mit Mini-Aufwand
maximal was hermacht, dann
ist es Kitchenachim!

Achim Oecal

FAST & TASTY

Geniale Rezepte für jeden Tag
Text: Achim Oecal
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 978-3-95453-356-5
WG 1450
ET: März 2025



Spargel-Speck-Gnocchi



Pfirsich-Rosen

Das ist einfach nur krass lecker!

Er bringt nicht nur frischen Wind in deine Küche, sondern eher fast einen handfesten Sturm – und das im absolut positiven Sinne: Kitchenachim. So macht Kochen wirklich jedem (wieder) Spaß!

Achim Oecal, bekannt für seine kreativen und unkomplizierten Kochvideos und einer der erfolgreichsten Food-Influencer auf Instagram, präsentiert in diesem Kochbuch 70 leckere, raffinierte und mega gut aussehende Rezepte, stets mit einem Twist, der die Geschmacksknospen kitzelt. Ob für den Feierabend oder besondere Anlässe: Jedes Gericht ist in Rekordzeit gezaubert – ganz ohne Stress, aber mit maximalem Genuss und somit perfekt für den Alltag.

Mit genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und jeder Menge Inspiration wird das Kochen so zum reinen Vergnügen. Egal, ob für Anfänger oder ambitionierte Hobbyköche, Kitchenachim hat für jeden die besondere Idee und das richtige Rezept. Hier findest du alles, was deine Küche in kürzester Zeit zum Hotspot für Genießer macht.

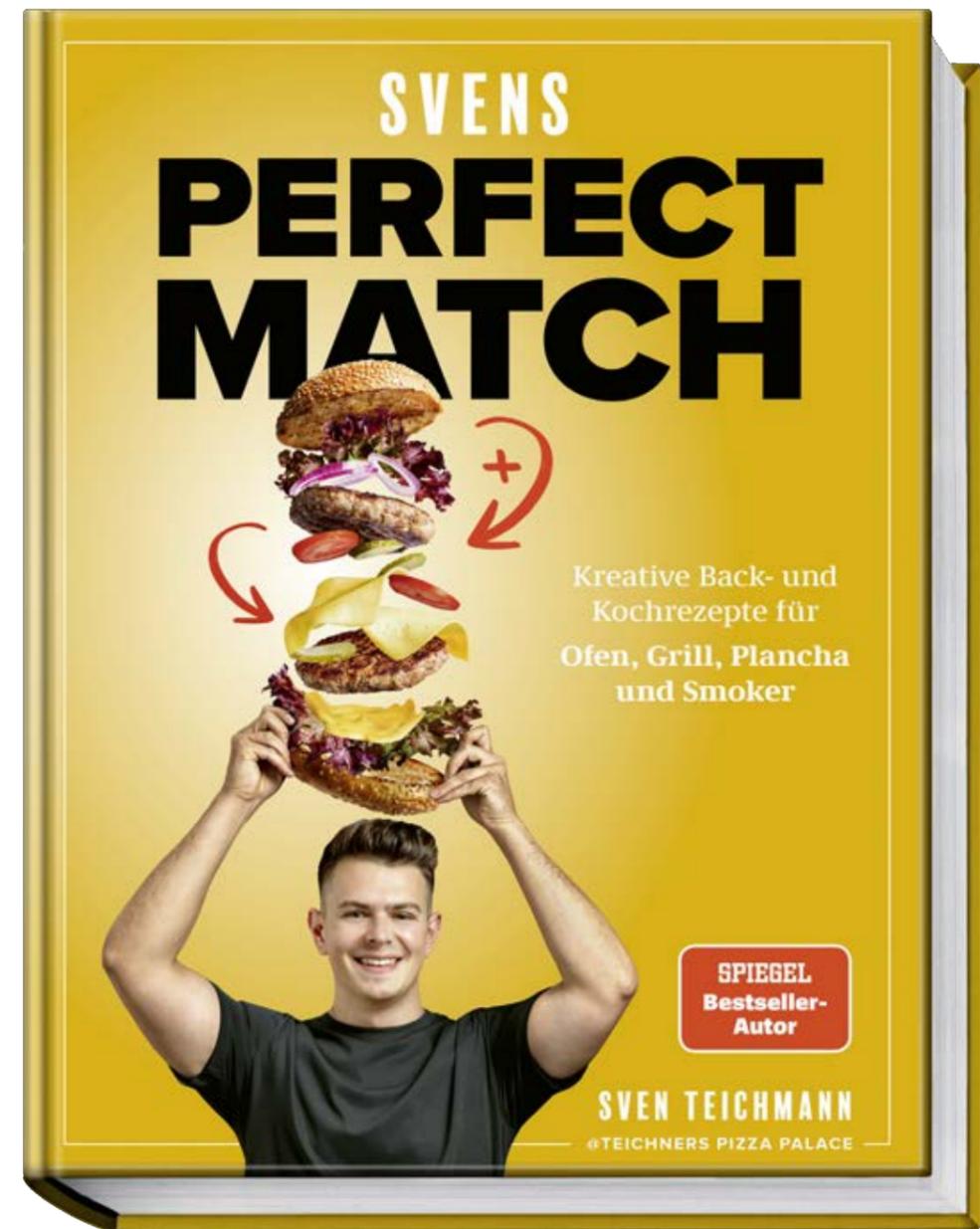
Einer der erfolgreichsten deutschsprachigen Food-Influencer überhaupt

Unglaubliche 2,3 Mio. Follower auf Social Media!

Es gibt nichts, was er nicht mit dem gewissen Etwas unwiderstehlich macht



Butter Chicken mit Naan



IT'S MAGIC!



Langos



Sandwich mit Bresaola

Nach Instagram, TikTok und YouTube hat Sven Teichmann auch den Buchmarkt in seinen Bann gezogen!



Chicken Teriyaki Sub

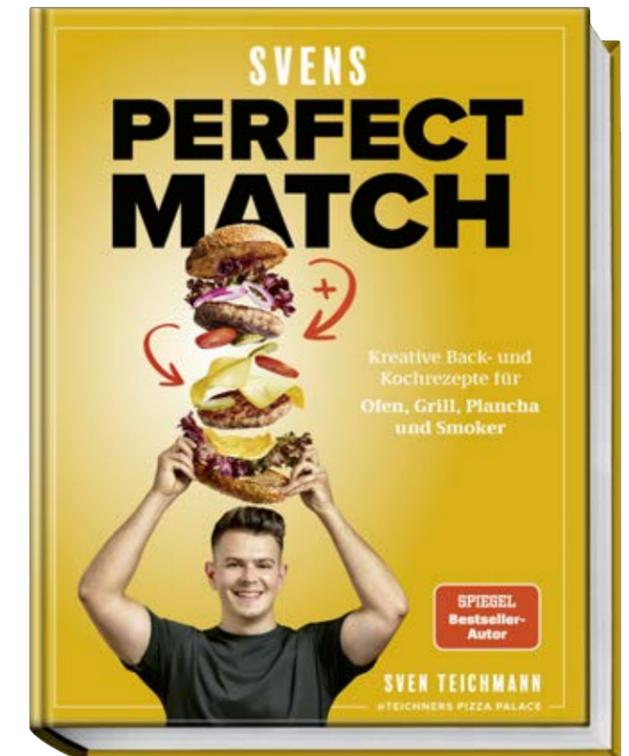


Smashed Burger

Sven Teichmann

SVENS PERFECT MATCH
Kreative Back- und Kochrezepte für Ofen, Grill, Plancha und Smoker
Text: Sven Teichmann, Stefan Mungenast
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 168 Seiten, ca. 60 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-358-9
WG 1457
ET: Mai 2025



Einfach nur genial – und dabei genial einfach!

Sven Teichmann hat mit seinen ersten beiden Büchern einen echten Senkrechtstart hingelegt und zwei vielbeachtete Bestseller gelandet. Jetzt legt er in seinem dritten Buch nach – und erfüllt die Wünsche seiner Community nach noch mehr Abwechslung. Seine Kreationen sind nicht nur easy nachzumachen, sondern sorgen mit Millionen von Klicks für Begeisterung. Neben seinen genialen Pizza- und Brotideen gibt's im neuen Buch nun on top Rezepte für selbst gemachte Saucen, Relishes, kreative Sandwiches und für Gerichte wie Pulled Pork oder einen Hähnchen-Döner.

Alles, was Brot und Pizza noch besser macht oder veredelt, steht bei Sven im Fokus. In seiner Outdoor-Küche geht es zur Sache, vom Ofen über Grill, Plancha und Fritteuse bis hin zum Smoker kommt alles zum Einsatz. Aber keine Sorge: Für alle, die kein Profi-Equipment haben, gibt es immer Alternativen. Auch in der heimischen Küche gelingt es leicht – drinnen und draußen!

Sven Teichmann ist der aktuell erfolgreichste Content-Creator rund um Pizza und Brot

Auch für Anfänger ohne Spezial-Equipment!



978-3-95453-339-8

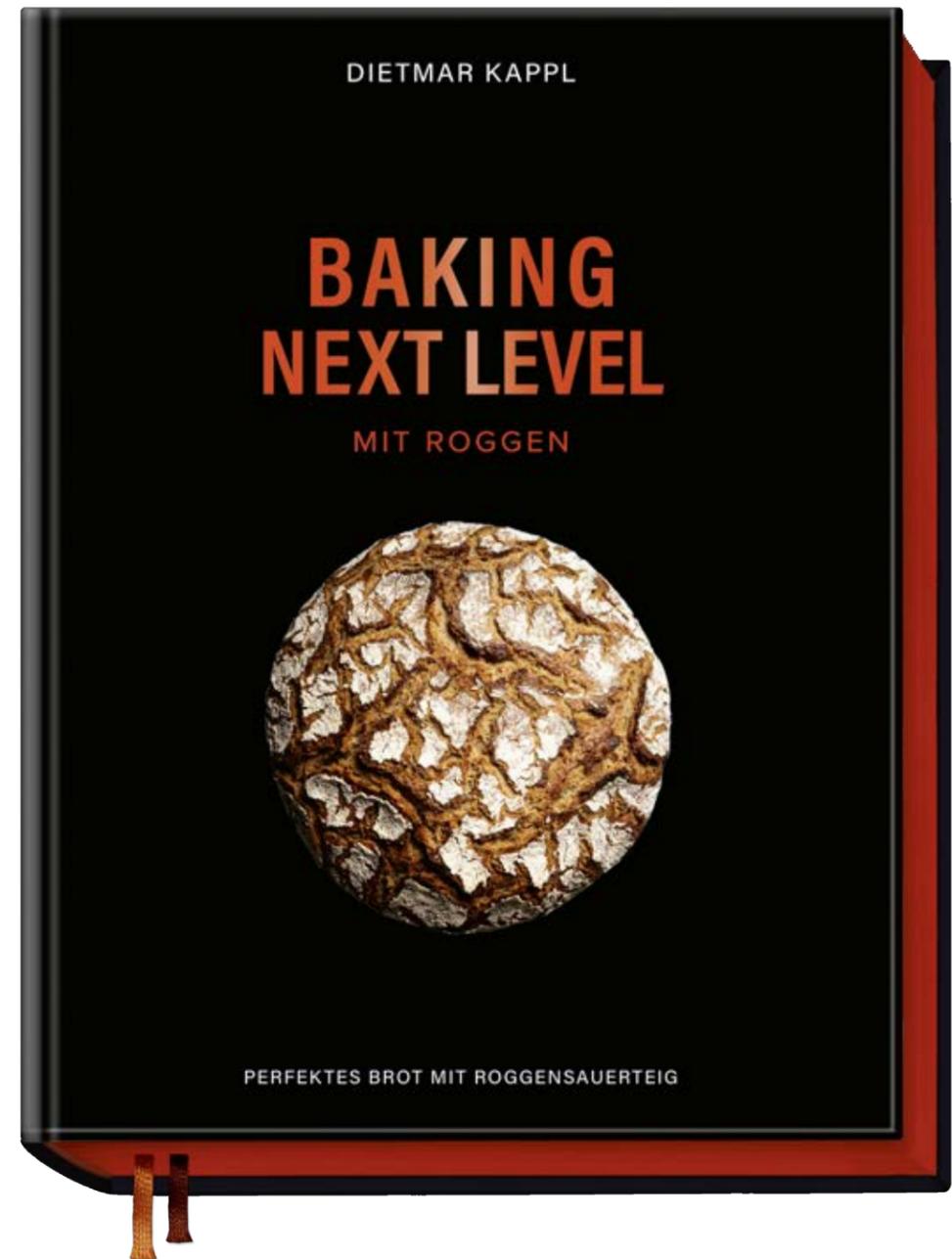


978-3-95453-314-5





Fladenbrot



BROT BACKEN
WIE VON EINEM ANDEREN STERN



Baguette



Das erste Buch von einem der besten Brotbäcker der Welt!



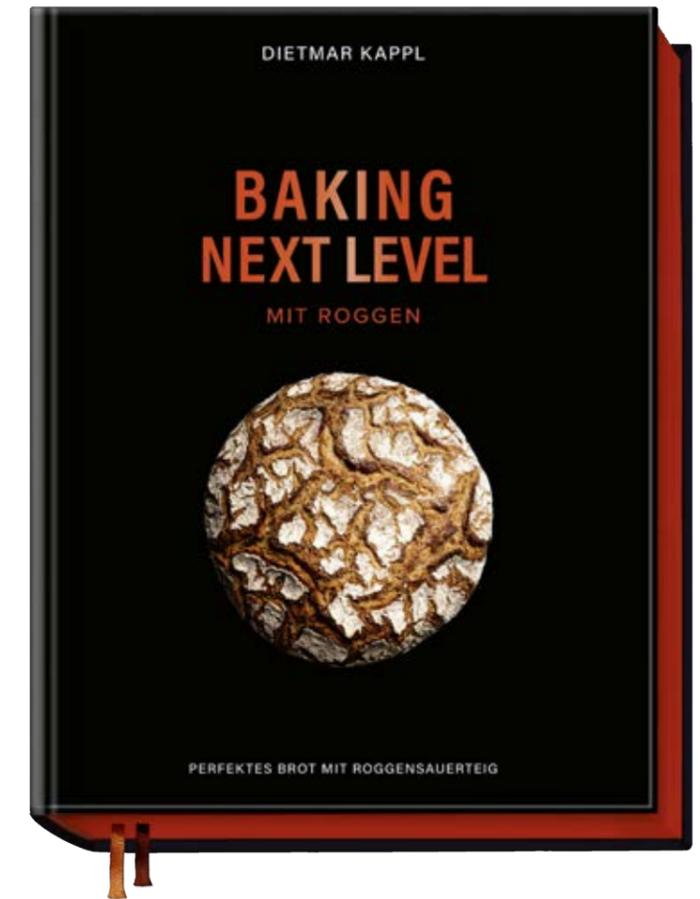
Rustikales Roggenvollkornbrot



Dietmar Kappl

BAKING NEXT LEVEL MIT ROGGEN
Perfektes Brot mit Roggensauerteig
Text: Dietmar Kappl
Food-Fotografie: Lukas Kirchgasser
ca. 336 Seiten, ca. 60 Fotos
und viele Step-by-Step-Bilder
Format 21 x 27 cm,
Hardcover, hochwertige Ausstattung

ca. 38,00 EUR (D), 39,10 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-347-3
WG 1457
ET: März 2025



Backkunst auf höchstem Niveau – zum Nachbacken!

Selbst die bekanntesten und erfolgreichsten Größen der Backbranche besuchen seine Kurse, und Brotliebhaber nehmen weite Reisen auf sich, um ihn in seiner Academy in Linz, Österreich, zu erleben: Dietmar Kappl, Bäckermeister und Produktionsleiter einer renommierten Brotmanufaktur, ist eine wahre Institution im Brotbacken und eine lebende Legende in der Branche.

Nach langem Zögern präsentiert er nun endlich sein erstes Brotbackbuch – der Auftakt zu einer Trilogie, die das Herz jedes ambitionierten Hobbybäckers höherschlagen lässt. Im ersten Band dreht sich alles um den Roggensauerteig, der durch seinen intensiven Geschmack, seine Bekömmlichkeit und die lange Frische des Brotes überzeugt. Mit Dietmar Kappls Rezepten werden Roggenbrote zur Perfektion gebracht.

Dieses hochwertig produzierte Werk setzt neue Maßstäbe für Brotbücher und wird zum unverzichtbaren Standardwerk für all diejenigen, die die Kunst des Brotbackens mit Roggen meistern wollen. Ein absolutes Muss für alle, die nach handwerklicher Perfektion am heimischen Backofen streben.

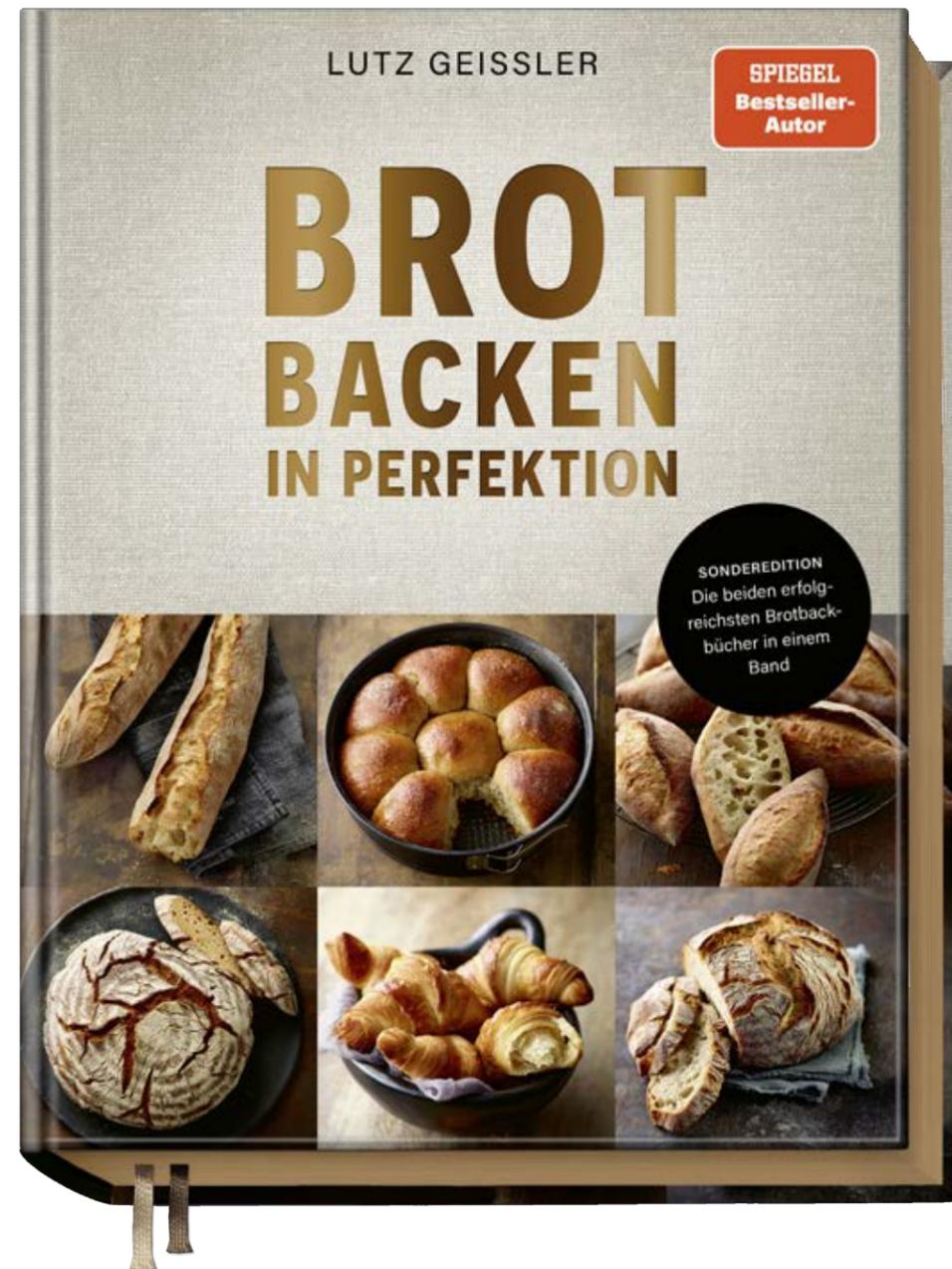
Dietmar Kappls Website „Homebaking Blog“ zählt zu den anerkanntesten Informationsquellen rund ums Brotbacken

Seine Rezepte sind nicht auf Bequemlichkeit, sondern immer auf maximale Qualität des Brotes ausgerichtet

Backen mit Roggen liegt in der Gunst der Brotbackfans seit mehr als zwei Jahren vorn



Dinkelbrot mit Vorteig



LUTZ GEISSLER

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

BROT BACKEN IN PERFEKTION

SONDEREDITION
Die beiden erfolg-
reichsten Brotback-
bücher in einem
Band

DIE LUTZ-GEISSLER-BROTBIHEL



Baguette



Ciabatta

Mega-Longseller:
Seit 2017 bis heute sind
beide Bücher in den
Bestsellerlisten „Brotbacken“



Fettsemeln

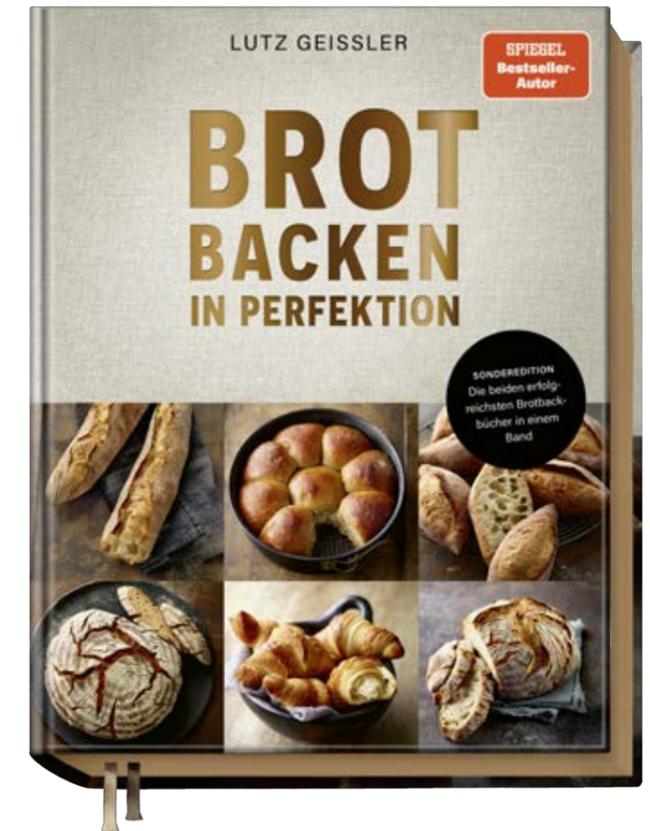


Laugengebäck

Lutz Geißler

BROT BACKEN IN PERFEKTION
Sonderedition – Die beiden
erfolgreichsten Brotbackbücher in
einem Band
Text: Lutz Geißler
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 336 Seiten, ca. 140 Fotos und
viele Step-by-Step-Bilder
Format 21 x 27 cm,
Hardcover, hochwertige Ausstattung

ca. 59,00 EUR (D), 60,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-357-2
WG 1457
ET: Februar 2025



Die zwei erfolgreichsten Backbücher jetzt neu in einem Band

Bereits über 300.000 Menschen hat Brotback-Papst Lutz Geißler in unglaublichen 50 Auflagen mit seinen Werken „Brot backen in Perfektion mit Hefe“ und „Brot backen in Perfektion mit Sauerteig“ das Backen nähergebracht. Damit sind diese beiden Bücher unangefochten die erfolgreichsten Backbücher in deutscher Sprache.

Alle Rezepte und Anleitungen aus den zwei Bestsellern sind jetzt in diesem hochwertig gestalteten Prachtband mit Farbschnitt vereint. Mit seiner unnachahmlichen Genauigkeit sorgt Lutz Geißler dafür, dass selbst Einsteiger seine Brotrezepte mühelos umsetzen können – so gut, dass manch erfahrener Bäcker neidisch wird. Die Vorteile der langsamen Teigführung mit stark reduzierten Hefemengen, bei der die Teige häufig über 24 bis 36 Stunden im Kühlschrank reifen, lassen sich in einer Bäckerei oft aus Platzgründen nicht realisieren. Doch genau das macht das Brot bekömmlicher und hilft, eine noch perfektere Krume und Kruste zu entwickeln.

Dieser Doppelband ist ein echter Hingucker im Küchenregal und die perfekte Inspirationsquelle für alle, die sowohl mit Hefe als auch mit Sauerteig noch erfolgreicher backen möchten.

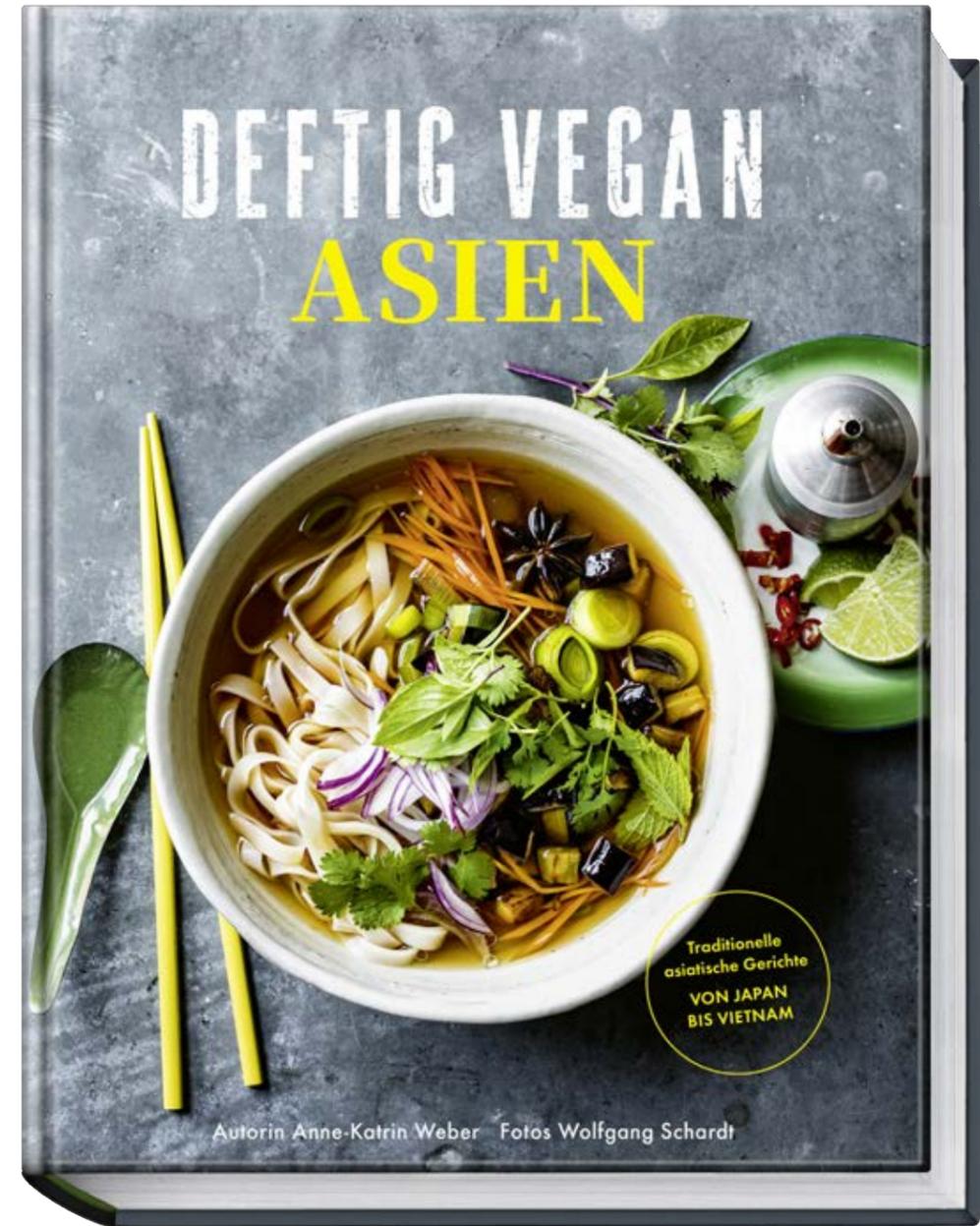
Hefe und Sauerteig:
die beiden erfolgreichsten
Bücher zusammen in einem
exklusiven Geschenkband

Über 300.000 Mal verkauft!





Bao Buns mit pulled Jackfruit



VEGAN
FÜR GENIESSER!



Knusprige Shiitakepilze



Frühlingsrollen

„Unsere Lieblingsrezepte aus Thailand, China, Japan, Korea und Vietnam!“



Ganmodoki

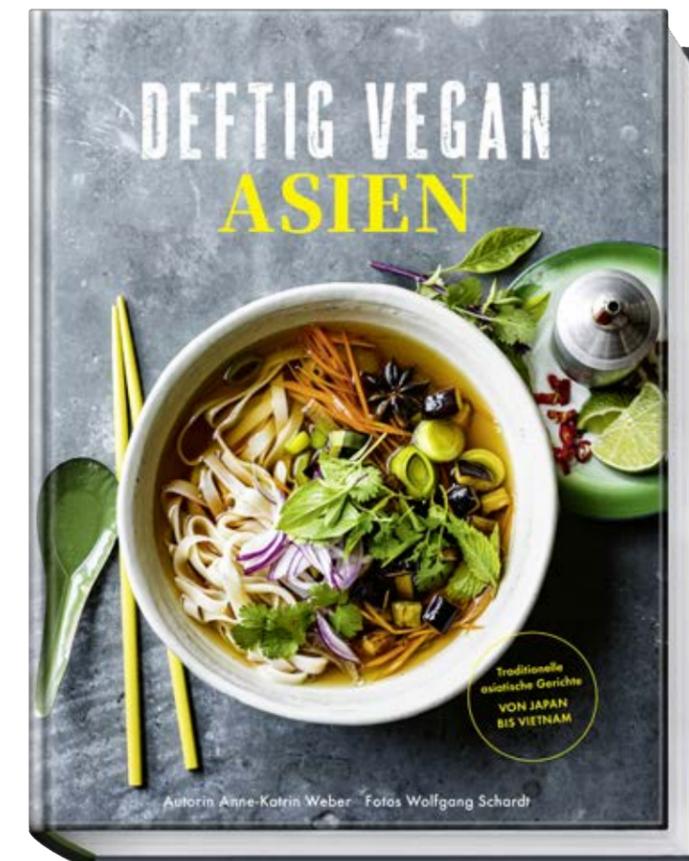


Massaman Süßkartoffel-Curry

Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN ASIEN
Traditionelle asiatische Gerichte – von Japan bis Vietnam
Text: Anne-Katrin Weber
Food-Fotografie: Wolfgang Schardt
ca. 192 Seiten, ca. 75 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-355-8
WG 1455
ET: Februar 2025



Das Beste aus Asiens Küchen

Anne-Katrin Weber, erfolgreiche Kochbuchautorin, renommierte Foodstylistin, leidenschaftliche Köchin und Ernährungswissenschaftlerin, liebt schon lange die pflanzliche Küche. In ihrem neuen Band der mit zahlreichen Auszeichnungen versehenen „Deftig vegan“-Reihe zieht es die reiselustige Autorin nach Asien.

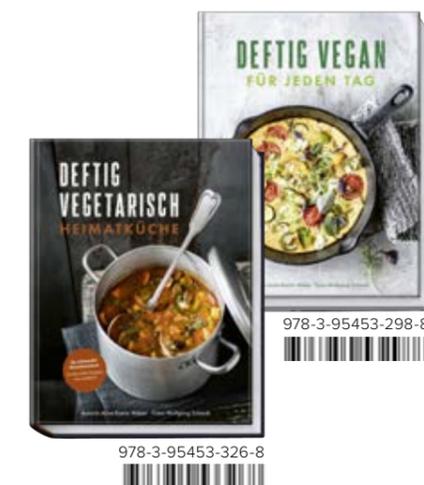
Die asiatischen Küchen sind so vielseitig, wie es die Länder sind, so farbenfroh wie die Gemüseauslagen der Märkte und so fantasievoll wie die vielen kleinen Garküchen. In diesem Buch hat Anne-Katrin Weber ihre liebsten asiatischen Gerichte versammelt, darunter viele Klassiker und landestypische Gerichte wie Gemüse-Kokos-Curry und Sommerrollen aus Vietnam, Bibimbap und Mandu aus Korea, japanische Tantanmen Ramen und Chirashi-Sushi, chinesische Dan Dan Nudeln und Mapo Tofu sowie Spicy Glasnudelsalat und Sticky Rice mit Mango aus Thailand.

Es wird gerührt und gewokkt, gebraten und gebrutzelt, in der Küche wird's verführerisch nach Currypaste, Chili und Koriander, nach Sojasauce, Sesamöl und Limette duften. Die meisten Rezepte sind ganz einfach, unkompliziert, gehen schnell und gelingen garantiert. Und alle kommen mit Zutaten aus, die bei uns gut erhältlich sind, und lassen dennoch nicht den authentischen asiatischen Geschmack vermissen!

Anne-Katrin Webers Bücher: seit Jahren Lieblinge im Buchhandel

Traditionsreiche Rezepte mit einem modernen Twist

Die Buchreihe wurde bisher 100.000 Mal verkauft und 7-mal prämiert!



978-3-95453-298-8



978-3-95453-326-8





Mezze Maniche al Ragù



EIN FENSTER ZUR SEELE DER
ITALIENISCHEN KÜCHE



Aubergine mit Tomate im Ofen



Zurück zu den Wurzeln – die Schönheit des Einfachen

Serena Loddo

COME A CASA
Traditionelle Lieblingsrezepte aus meiner italienischen Heimat
Text: Serena Loddo
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
Porträt-Fotografie: Daniel Tortomasi
ca. 250 Seiten, ca. 100 Fotos
Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-343-5
WG 1454
ET: April 2025



Cremige Spaghetti

Eine kulinarische Reise nach Hause

In „Come a casa“ lädt Serena Loddo die Leser ein, in die Welt ihrer italienischen Küche einzutauchen, die fest in den Traditionen und Werten ihrer sardischen Familie verwurzelt ist. Das Kochbuch vermittelt die Wärme und Geborgenheit eines italienischen Zuhauses, das erfüllt ist von den vertrauten Aromen einfacher, aber mit Hingabe gekochter Gerichte. Für Serena ist Kochen mehr als nur die Zubereitung von Speisen; es ist eine liebevolle Verbindung zu ihren Wurzeln, zur Natur und zu den Menschen, die ihr am Herzen liegen.

So ist dieses Kochbuch eine Hommage an die Einfachheit und die Freude an den kleinen Dingen des Lebens. Jede Seite ist geprägt von Geschichten über Familienzusammenkünfte und italienische Rezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. „Come a casa“ ist mehr als eine bloße Rezeptsammlung – es öffnet ein Fenster zur Seele der italienischen Küche. Die wunderbaren, einfühlsamen Mood- und Porträtbilder stammen von Daniel Tortomasi, Arzt, Fotograf und Ehemann von Serena.

Serena zeigt, wie gutes Essen entsteht und wie das traditionelle Kochen zu einem erfüllenden Akt wird. Dieses Buch inspiriert dazu, die italienische Küche als Lebensweise zu begreifen, die Achtsamkeit, Respekt und Liebe in den Mittelpunkt stellt.

Serena Loddo ist bekannt als Expertin für die italienische Küche, u. a. aus TV-Beiträgen in der ARD, HR und bei Kabel 1

Sie betreibt einen italienischen Feinkostladen in Limburg

Das Buch gewährt in großartigen Bildern und einfühlsamen Texten Einblicke in die italienische Lebensart im Kreis von Familie und Freunden

„Von innen kann ein Hamsterrad wie eine Karriereleiter aussehen.“



Entspannung ist kein Luxus, sondern ein gut selbst beeinflussbarer biochemischer Prozess.



E-Book geplant.

Fritjof Nelting

DIE STRATEGIE DER ABSICHTSLOSIGKEIT

Wie wir unsere Ressourcen bei Stress und Burnout-Gefahr selbst regenerieren können. Durch Loslassen zum Ziel: wegweisende Erkenntnisse der Biochemie

Text: Fritjof Nelting
ca. 224 Seiten,
Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-353-4
WG 1460
ET: April 2025



Wie du Stress in Gelassenheit umwandeln lernst

In einer Welt, die von ständiger Selbstoptimierung und Stress geprägt ist, zeigt die „Strategie der Absichtslosigkeit“ einen überraschend einfachen Weg zu einem erfüllten und gesunden Leben.

Fritjof Nelting erklärt, warum viele herkömmliche Methoden zur Stressbewältigung und Selbstoptimierung in Sackgassen führen. Und weshalb der Schlüssel zu echter Entspannung und Erfolg darin liegt, Kontrolle durch Gelassenheit zurückzugewinnen.

Durch Erkenntnisse aus der Biochemie des Körpers und praxisnahe Beispiele wird deutlich, wie eine Lebensführung im Geiste der Absichtslosigkeit sowohl auf psychologischer als auch auf biochemischer Ebene Sinn ergibt. Durch das Loslassen von fixen, kurzfristigen Zielen und das Befreien von dem Versuch der ständigen Optimierung lassen sich die eigenen kreativen Potenziale freisetzen und echte Höchstleistungen erreichen. Dieses Buch ist eine Einladung, die ausgetretenen Pfade zu verlassen und eine neue, stressfreie Lebensweise zu erkunden. Es führt ganz ohne Druck und zwanghaften Perfektionismus zur körperlichen und mentalen Gesundheit.

Fritjof Nelting ist Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie und Dipl. Medizin-Ökonom

Sein Arbeitsgebiet ist die Wechselwirkung von Psyche, Nervensystem und Immunsystem

Als Autor greift er auf jahrelange Erfahrung im klinischen Alltag bei der Behandlung von Burnout und Überlastungssymptomen zurück

Wie du Stress in Gelassenheit umwandeln lernst

In einer Welt, die von ständiger Selbstoptimierung und Stress geprägt ist, zeigt die „Strategie der Absichtslosigkeit“ einen überraschend einfachen Weg zu einem erfüllten und gesunden Leben. Fritjof Nelting erklärt, warum viele herkömmliche Methoden zur Stressbewältigung und Selbstoptimierung in Sackgassen führen. Und der Schlüssel zu echter Entspannung und Erfolg darin liegt, Kontrolle durch Gelassenheit zurückzugewinnen. Durch Erkenntnisse aus der Biochemie des Körpers und praxisnahen Beispielen wird deutlich, wie eine Lebensführung im Geiste der Absichtslosigkeit sowohl auf psychologischer als auch biochemischer Ebene Sinn ergibt. Durch das Loslassen von fixen, kurzfristigen Zielen und dem Befreien von dem Versuch der ständigen Optimierung, lassen sich die eigenen kreativen Potenziale freisetzen und echte Höchstleistungen erreichen. Dieses Buch ist eine Einladung, die ausgetretenen Pfade zu verlassen und eine neue, stressfreie Lebensweise zu erkunden und führt ganz ohne Druck und zwanghaften Perfektionismus zur körperlichen und mentalen Gesundheit.

KAPITEL 1

Wenn Überlastung zur Gewohnheit wird
Eine Reise durch den gestressten Körper
Warum wir „leider“ nur sehr langsam krank werden
Resilienz kann Freund und Feind sein
Warum so viele Entspannungstechniken unwirksam bleiben
Achtsamkeit: Der neue Stressfaktor?
Stress blockiert deinen inneren Erfindergeist

KAPITEL 2

Lösungen – Was wir ausgerechnet von Flugzeugen lernen können
Lebenspflege ohne Absicht – der Schlüssel zu echter Entspannung
Absichtslosigkeit ist keine Planlosigkeit.
Erfolgreiche Strategien für Absichtslosigkeit im Alltag
Die Strategie der Absichtslosigkeit: Booster für echte Höchstleistungen

KAPITEL 3

Fortschritte im Alltag – ganz entspannt zum Erfolg
Absichtslosigkeit leben
Das größte Geschenk für die nächste Generation
Die Strategie der Absichtslosigkeit in Unternehmen

EVOLUTIONÄR	HEUTE
Prädatoren/Gegner	Krieg und Klimawandel
Hunger	Zukunftsängste
Durst	Krankheiten
Kälte	Arbeit
Hitze	Beziehungen
Bakterien, Viren und Parasiten	Finanzen/Aktienmärkte
Sauerstoffmangel	Umweltgifte
	Bakterien, Viren und Parasiten

Wenn wir genau hinschauen, dann fällt uns vielleicht auch noch etwas anderes auf. Evolutionäre Stressoren haben in der Regel ein klar definiertes Ende, sie sind zeitlich begrenzt. Immer dann, wenn sie nicht zeitlich begrenzt waren, dann haben sie den Tod bedeutet. Egal ob Hunger, Durst, Kälte, Hitze, Prädatoren oder Bakterien und Co., wenn sie zu lange andauerten, hat es unsere Vorfahren das Leben gekostet. Das heißt, wir mussten uns immer eine Lösung suchen und sobald die Lösung gefunden war, war dieser Stressor, zumindest eine Zeit lang, vorbei.

Wenn es kalt war, haben wir ein Feuer gemacht, bei zu viel Hitze haben wir uns kaltes Wasser zum Abkühlen und zum Ausgleich des Wasserverlustes gesucht und so weiter. Wir hatten also ein System von Sympathikus und Parasympathikus, welches sich regelmäßig abwechselte. Wie sieht es nun bei den heutigen Stressoren aus? Zunächst: Gibt es die alten Stressoren noch? Prinzipiell

das Erleben von Stress. Und unser evolutionär noch nicht ganz im 21. Jahrhundert angekommenes Gehirn sagt sich dann: Wenn ich es als gefährlich empfinde, dann ist es das auch und ich reagiere mit dem einzigen Programm, was ich zur Verfügung habe. Wir aktivieren unseren Sympathikus. Das gilt – und das ist jetzt sehr wichtig – immer, egal ob die Gefahr real ist oder ob wir nur glauben, dass sie das sein könnte. Wenn wir also beispielsweise Angst haben, dass in unserem Email-Postfach eine Kündigung ankommen könnte, dann wird der Körper mit einer maximalen Anspannung reagieren, sobald wir daran auch nur denken.
Wenn wir uns nun aber einmal die häufigsten evolutionären Stressoren anschauen und mit heutigen vergleichen, was sehen wir dann?



DIE BLUTZUCKER-FORMEL, ENTWICKELT IM KLINIKALLTAG FÜR ZU HAUSE

Mit der Low-Insulin-Methode lässt sich auch massives Übergewicht systematisch und langfristig in den Griff bekommen.



E-Book geplant.

Prof. Dr. Stephan Martin,

BLUTZUCKER OPTIMIEREN. GEWICHT REDUZIEREN.

Inklusive: wie man jetzt selbst die eigene Fettverbrennung präzise steuern kann!

Text: Prof. Dr. Stephan Martin, Thorsten Dargatz, Dr. Kerstin Kempf
ca. 220 Seiten, Format 15,5 x 22 cm, Hardcover

ca. 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-349-7
WG 1465
ET: April 2025



Blutzuckerspiegel – der Schlüssel zum Schlanksein

Mehr als jeder zweite Deutsche möchte sein Gewicht reduzieren. Auf der Suche nach der richtigen Methode zum Abnehmen hangeln sich die meisten mehr oder weniger erfolglos von Diät zu Diät. Dabei gibt es nur die eine wissenschaftlich belegte Stellschraube, die die Fettverbrennung ankurbelt und nachhaltig beim Abnehmen hilft: die Kontrolle des Insulinspiegels.

Denn, so die neuesten Erkenntnisse der Ernährungsmedizin: Das körpereigene Hormon Insulin blockiert bei hohem Blutzuckerspiegel die Fettverbrennung. Es kann uns alle dick oder schlank machen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen den Insulinspiegel in die Höhe treiben. Mit einer leicht umsetzbaren Ernährungsumstellung ist es dagegen möglich, den Insulinspiegel zu senken, die Fettverbrennung anzukurbeln und abzunehmen. Ohne Kalorien zu zählen und zu hungern. Ebenfalls intensiv aus der klinischen Erfahrung mitbeleuchtet: die Erfolge der „Wunderspritzen“ wie Semaglutid, Ozempic und Co.

Der bekannte Diabetologe Professor Dr. Stephan Martin, die Biologin Dr. Kerstin Kempf und der Medizinjournalist Thorsten Dargatz erklären in diesem Ratgeber, wie die Low-Insulin-Methode funktioniert und wie sie auch Ihnen dabei hilft, endlich das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

Prof. Dr. Stephan Martin zählt zu den führenden Diabetologen und ist ein viel zitierter Experte für Ernährungsfragen

Ein spannendes und gut verständliches Sachbuch mit erheblicher Brisanz und Sprengkraft

Mit vielen relevanten Infos zu Chancen und Risiken der Schlankheitsspritzen



978-3-95453-193-6





Hähnchenbrust mit Bratkartoffeln und Bohnen

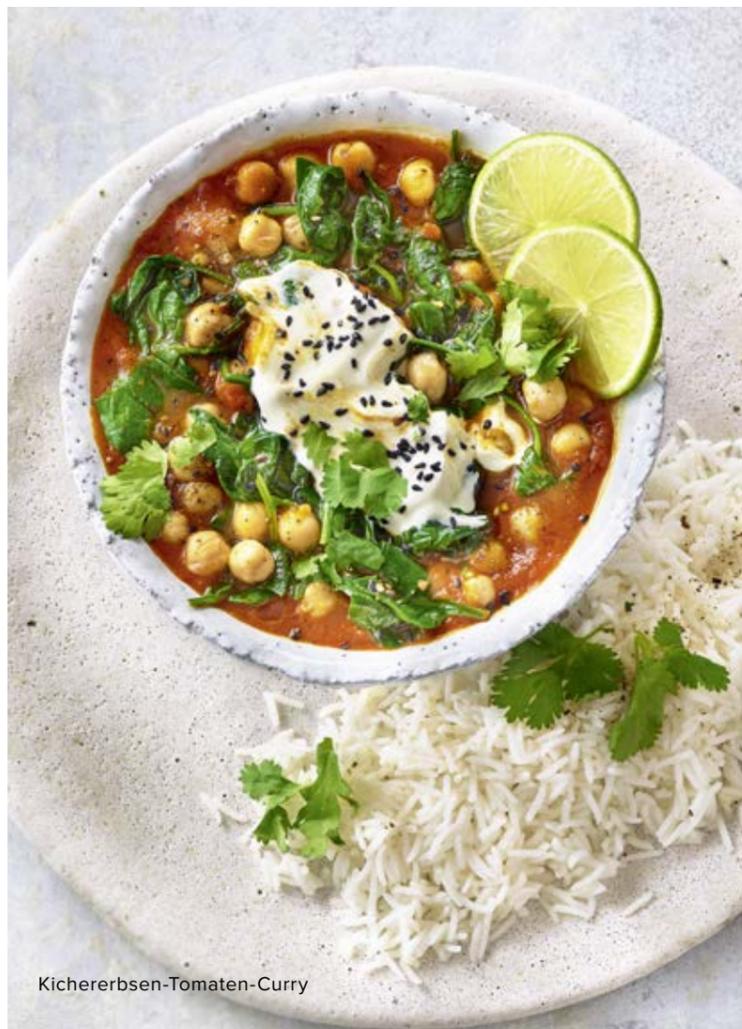


Asiatisch gewürzter Reis

Die erste Diät, bei der man mehr essen darf als vorher!



Kartoffel-Tomatensalat



Kichererbsen-Tomaten-Curry

Daniela Kielkowski

**ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN
DAS PRAXISBUCH ZUR
STOFFWECHSEL-REVOLUTION**
Mit über 70 leckeren Rezepten für jeden Tag
Text: Daniela Kielkowski, Bettina Matthaei
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
240 Seiten, ca. 80 Fotos
Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-334-3
WG 456
ET: 13. Dezember 2024



Das Praxishandbuch zur Stoffwechsel-Revolution

Bis vor Kurzem wurden Kohlenhydrate verteufelt und bestenfalls in geringen Mengen empfohlen. Daniela Kielkowski hat mit ihren Studien und Tausenden Messungen an Patienten beobachtet, dass diese Ernährungsregeln überdacht werden müssen. Die Wissenschaft weiß heute: Das Gehirn benötigt täglich ausreichend Kohlenhydrate und verbiegt ansonsten den Stoffwechsel, wenn diese ausbleiben – mit möglicherweise fatalen Folgen für den Einzelnen: Übergewicht, Erkrankungen, Jo-Jo-Effekt und verlangsamte Reparaturprozesse können die Spätfolgen sein.

Systematisch hilft das Buch dabei, herauszufinden, wie sich der eigene Stoffwechsel bereits durch Diäten, Fasten oder falsch angepasste Gewohnheiten verändert hat und wie diese Veränderungen korrigiert werden können. Dazu gibt es Tipps für einen entspannten Alltag in Balance und Erläuterungen, wie der Stoffwechsel mit Kohlenhydraten beim Gewicht halten und Abnehmen reguliert werden kann.

Die 70 köstlichen, alltagstauglichen Rezepte im zweiten Teil des Buches ermöglichen es, wieder mehr zu essen und dabei entspannt das Gewicht zu halten oder Gewicht zu verlieren, ohne sich selbst kasteien zu müssen.

Genießen und trotzdem abnehmen: ausgerechnet mit Kohlenhydraten!

Höchstes Interesse der Medien an der Stoffwechsel-Revolution



978-3-95453-308-4

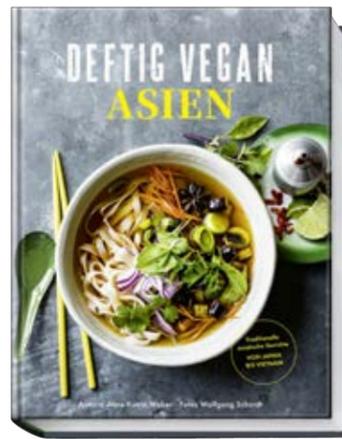


UNSERE NOVIS

AUF EINEN BLICK

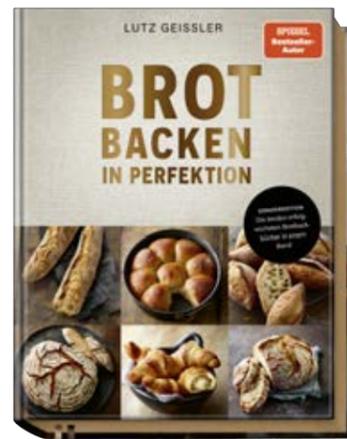
Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

FEBRUAR



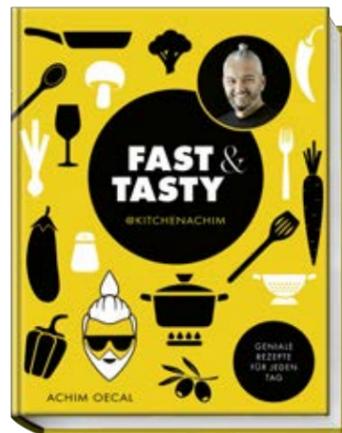
978-3-95453-355-8

FEBRUAR



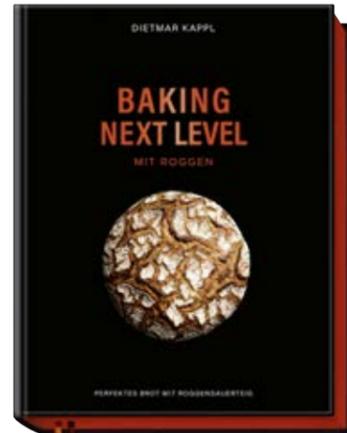
978-3-95453-357-2

MÄRZ



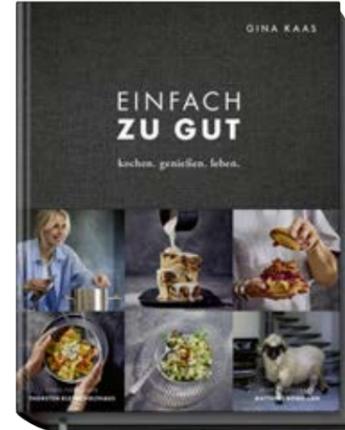
978-3-95453-356-5

MÄRZ



978-3-95453-347-3

MÄRZ



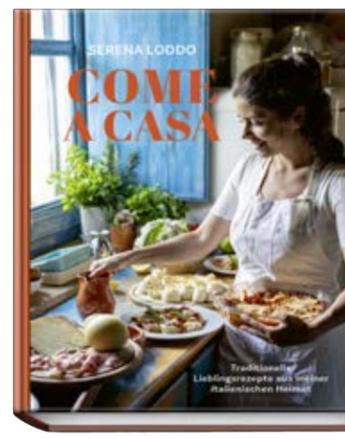
978-3-95453-342-8

APRIL



978-3-95453-349-7

APRIL



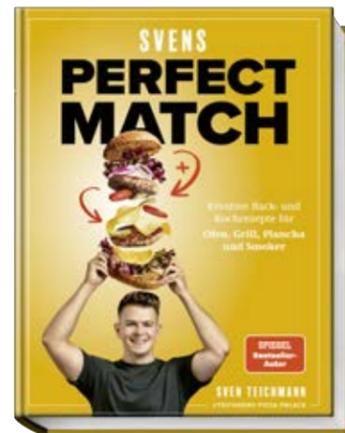
978-3-95453-343-5

APRIL



978-3-95453-353-4

MAI



978-3-95453-358-9



E-Book geplant.

UNSERE BROTBACK-BESTSELLER JETZT ZU AKTIONSKONDITIONEN

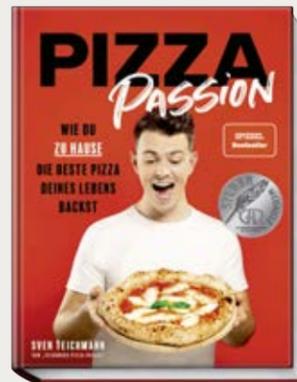
Bis 30. April 2025 mit 45 % Rabatt

Alle unsere Brotbackbücher können Sie bis zum 30.04.2025 mit 45 % Rabatt über Ihren Vertreter beziehen.
Mindestbestellmenge: 6 Bücher
Aktionskürzel: Brot25

Ein DIN-A2-Plakat kann auf Wunsch mitbestellt werden.
Titelnummer Plakate: 344/90003



BAKING PASSION
Sven Teichmann
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-339-8, WG 1457
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



PIZZA PASSION
Sven Teichmann
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-314-5, WG 1455
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



JO SEMOLAS BREADVENTURES
Jo Semola, Stefan Mungenast
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-333-6, WG 1457
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



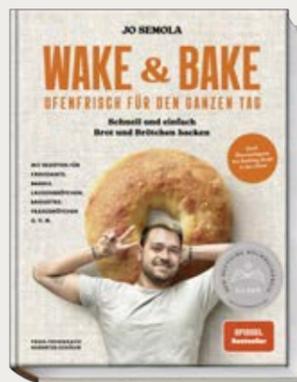
DIE BESTEN BROTRREZEPTE FÜR JEDEN TAG
Lutz Geißler, Sandra Weihe, 200 Seiten,
Hardcover mit SU, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-181-3, WG 1457
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



KRUME UND KRUSTE
Lutz Geißler, 336 Seiten,
Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-197-4, WG 1457
35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



DIE NEUE BROTBACKFORMEL
Lutz Geißler, 288 Seiten,
Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-291-9, WG 1457
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



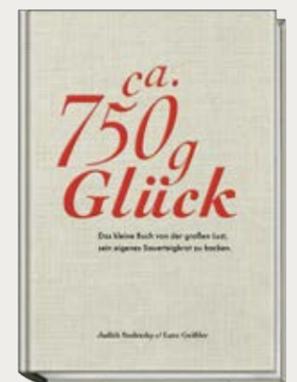
WAKE & BAKE
Jo Semola
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-302-2, WG 1457
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT SAUERTEIG
Lutz Geißler, 192 Seiten,
Hardcover mit SU, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-139-4, WG 1457
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT HEFE
Lutz Geißler, 192 Seiten,
Hardcover mit SU, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-104-2, WG 1457
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



ca. 750g GLÜCK
Judith Stoletzky, Lutz Geißler,
100 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm,
ISBN 978-3-95453-159-2, WG 1457
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Lutz Geißler, Alexander Englert,
304 Seiten, 21 x 27 cm, Hardcover,
ISBN 978-3-95453-208-7, WG 1457
35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



GESUND UND SCHLANK MIT BROT
Dr. Björn Hollensteiner,
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-310-7, WG 1457
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)

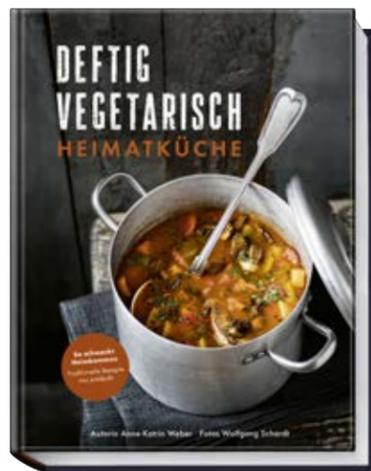
GERADE ERSCHIENEN



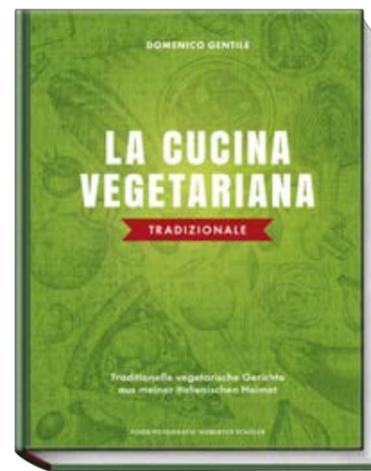
978-3-95453-333-6



978-3-95453-332-9



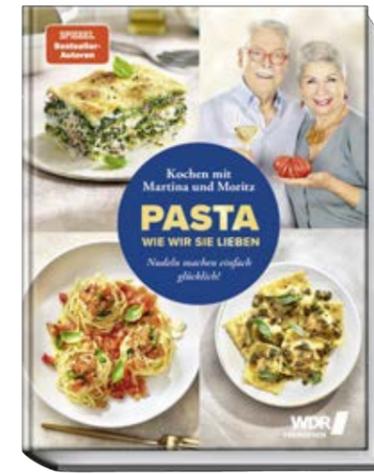
978-3-95453-326-8



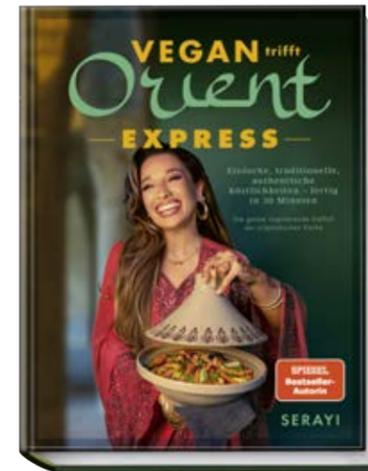
978-3-95453-311-4



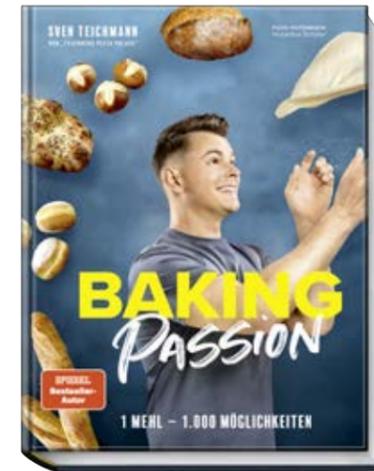
978-3-95453-310-7



978-3-95453-327-5

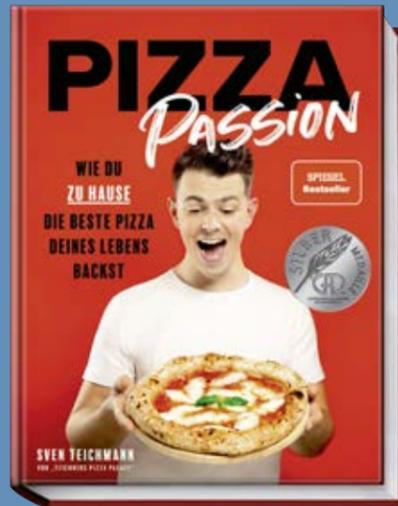


978-3-95453-325-1



978-3-95453-339-8

UNSERE TOPSELLER 2024

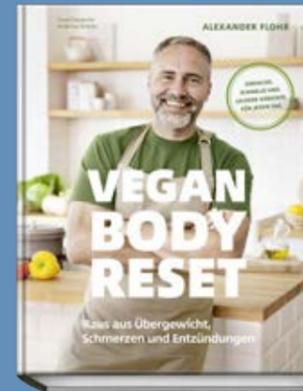


Platz 1

Die Neuerscheinung des Jahres!
30.000 verkaufte Exemplare in weniger
als 6 Monaten.

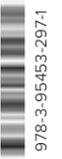


978-3-95453-314-5



Platz 4

Alexander Flohr mit seinem veganen
Neustart in ein gesundes Leben. Und einer
beeindruckenden Lebensgeschichte.



978-3-95453-297-1

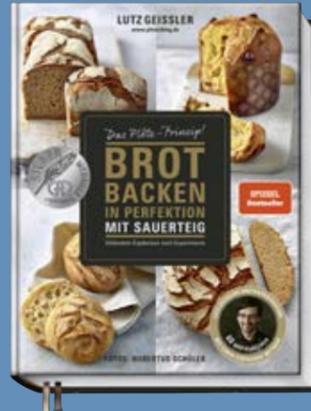


Platz 5

Jung und modern: Das Über-Nacht-Backbuch von
Jo Semola für alle, die gern mühelos jeden Tag
frisches Brot genießen wollen.



978-3-95453-302-2



Platz 2

Ein echter Longseller. 160.000 verkaufte
Exemplare. Auch im 7. Jahr noch in den Top 5
in der Warengruppe Backen.



978-3-95453-139-4



Platz 6

Mit 165.000 verkauften Exemplaren ebenfalls
ein echter Longseller. Auch im 8. Jahr noch in
den Top 10 in der Warengruppe Backen.



978-3-95453-104-2

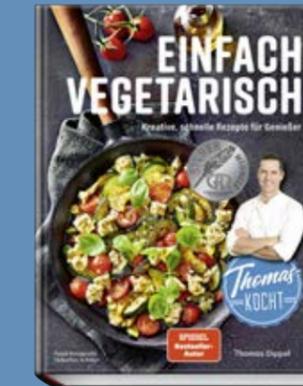


Platz 3

Bestseller-Alarm! Mit einem Hefe-Grundteig
über 50 grundverschiedene Brote backen.



978-3-95453-291-9



Platz 7

Das perfekte Einsteigerbuch für vegetarische
Küche von YouTube-Star Thomas Dippel. Mit
unzähligen verblüffenden Tipps vom Profikoch
zum Nachmachen.



978-3-95453-287-2



THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH
Zwiebelkuchen



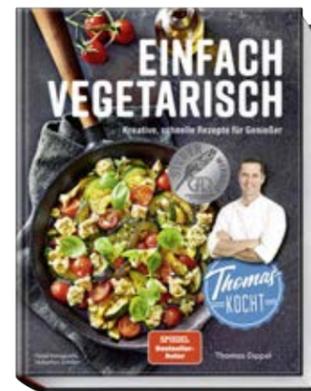
NINAS EASY-PEASY FAMILIENKOCHEBUCH
Nina Bott, 160 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-288-9, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



BABYBEIKOST
Nina Bott, Josephine Bayer, 176 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-141-7, WG 1455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



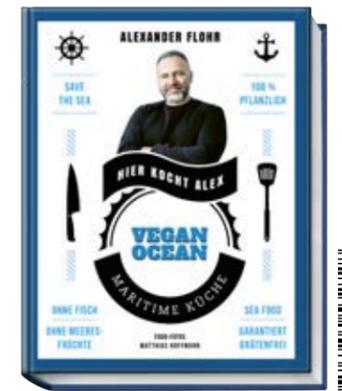
ZU GAST BEI FRIDA KAHLO
Gabriela Castellanos, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-286-5, WG 1454, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



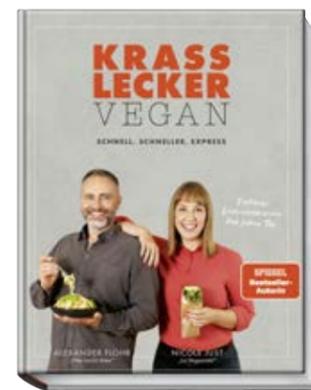
THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH
Thomas Dippel, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-287-2, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



VEGAN BODY RESET
Alexander Flohr, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-297-1, WG 1456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



VEGAN OCEAN
Alexander Flohr, 160 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-272-8, WG 1455, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



KRASS LECKER VEGAN
Nicole Just, Alexander Flohr, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-275-9, WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



DOC FLECKS GESUNDKÜCHE
Italienischer Nudelsalat

ALLE UNSERE BÜCHER VON DR. ANNE FLECK



**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)



GESÜNDER GEHT'S KAUM
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-236-0, WG 1456,
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



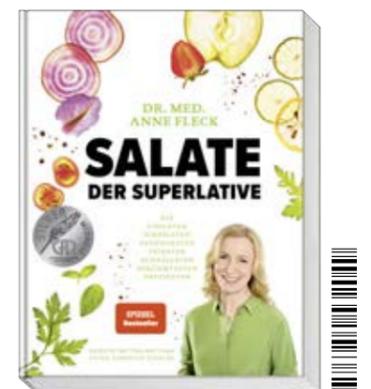
DOC FLECKS GESUNDKÜCHE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-312-1,
WG 1456, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



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)



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



SALATE DER SUPERLATIVE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
240 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-204-9, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



SCHLANK! GANZ EINFACH.
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, Bettina
Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-195-0, WG 1456,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



LA CUCINA VEGETARIANA TRADIZIONALE
Fior di carote e zucchini



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)



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)



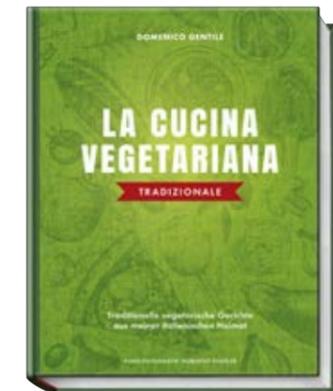
**EINFACH UND KÖSTLICH -
VEGETARISCH**
Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-269-8,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



CUCINA DELLA NONNA
Domenico Gentile
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-290-2, WG 1454,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



PIZZA NAPOLETANA
Domenico Gentile, Vivi D'Angelo
264 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-278-0, WG 1455,
36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



**LA CUCINA VEGETARIANA
TRADIZIONALE**
Domenico Gentile
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-311-4, WG 1454,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



DIE NEUE BROTTACKFORMEL
Boule



ALLE UNSERE BÜCHER VON
LUTZ GEISSLER

TOPSELLER 2024
PLATZ 2



BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT SAUERTEIG
Lutz Geißler, 192 Seiten, Hardcover mit SU, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-139-4, WG 1457, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT HEFE
Lutz Geißler, 192 Seiten, Hardcover mit SU, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-104-2, WG 1457, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

TOPSELLER 2024
PLATZ 3



DIE NEUE BROTTACKFORMEL
Lutz Geißler, 288 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-291-9, WG 1457, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



DIE BESTEN BROTTREZEPTE FÜR JEDEN TAG
Lutz Geißler, Sandra Weihe, 200 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-181-3, WG 1457, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



KRUMME UND KRUSTE
Lutz Geißler, 336 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-197-4, WG 1457, 35,00 EUR (D), 36,00 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)



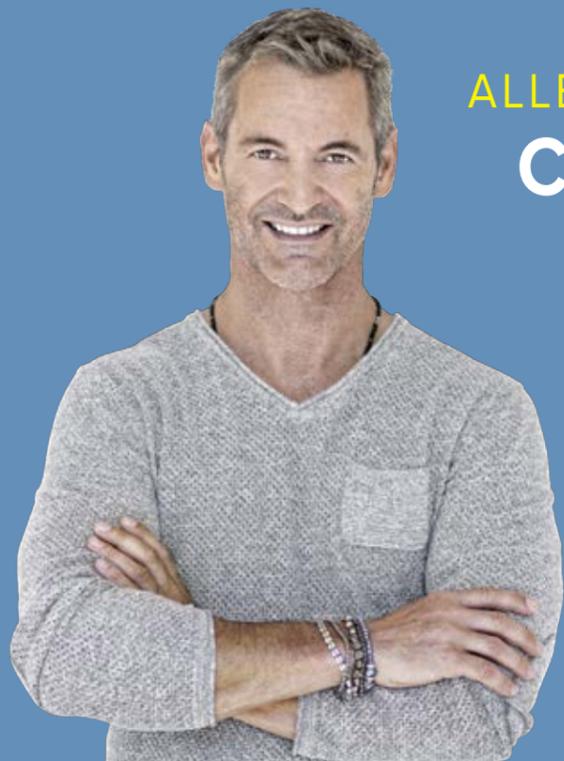
DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Lutz Geißler, Alexander Englert, 304 Seiten, 21 × 27 cm, Hardcover, ISBN 978-3-95453-208-7, WG 1457, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



FEIERABEND-BLITZREZEPTE – GÖNN DIR WAS!
Juicy Los-Angeles-Club-Burger



ALLE UNSERE BÜCHER VON CHRISTIAN HENZE



FEIERABEND-BLITZREZEPTE
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-162-2,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



EINFACH IN DIE PFANNE!
Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-293-3,
WG 1455, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



FEIERABEND-BLITZREZEPTE – GÖNN DIR WAS!
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-332-9,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



FEIERABEND-BLITZREZEPTE VEGGIE
Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-264-3,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



FEIERABEND-BLITZREZEPTE EXPRESS
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-227-8,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



PUR – GEMÜSE
Christian Henze, 240 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-238-4,
WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



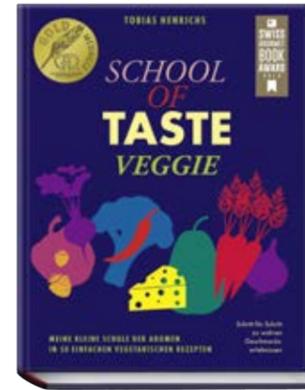
SCHLANK GEHT AUCH ANDERS
Christian Henze, 216 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-188-2,
WG 1456, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



GESUND UND SCHLANK MIT BROT
Haferwecken



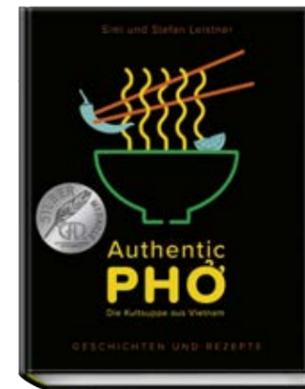
SCHOOL OF TASTE VEGGIE
Tobias Henrichs, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-296-4, WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



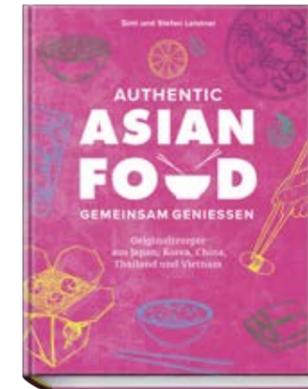
GESUND UND SCHLANK MIT BROT
Dr. Björn Hollensteiner, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-310-7, WG 1457, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



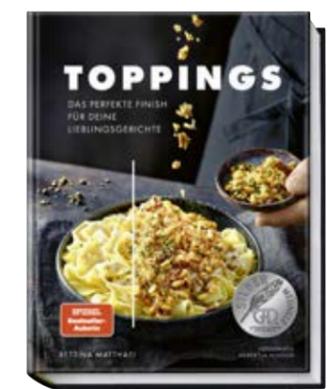
SCHLANK OHNE UMWEGE – DAS KNUPPE-PRINZIP
Franziska Knuppe, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-289-6, WG 1456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



AUTHENTIC PHO
Simi und Stefan Leistner, 176 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-166-0, WG 1454, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



AUTHENTIC ASIAN FOOD – GEMEINSAM GENIESSEN
Simi und Stefan Leistner, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-279-7, WG 1454, 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



TOPPINGS
Bettina Matthaei, 176 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-239-1, WG 1450, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



LOW CARB
Bettina Matthaei, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-284-1, WG 1456, 24,00 EUR (D), 24,70 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)



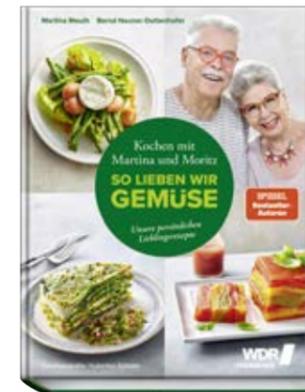
WILDKRÄUTER BESTIMMEN, SAMMELN, ZUBEREITEN
Martina Merz, 288 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-233-9, WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



PASTA, WIE WIR SIE LIEBEN
Thai-Nudeln mit Broccoli und Garnelen



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
DAS BESTE AUS 30 JAHREN**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-157-8, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



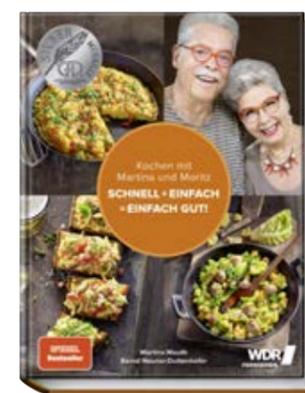
**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
SO LIEBEN WIR GEMÜSE**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-177-6, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



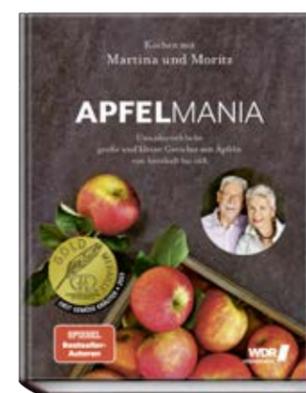
**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
PASTA, WIE WIR SIE LIEBEN**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-327-5, WG 1455,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



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



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
SCHNELL + EINFACH = EINFACH GUT!**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-215-5, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
APFELMANIA**
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-271-1, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ –
SO KOCHEN WIR AM LIEBSTEN**
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-295-7, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

ALLE UNSERE BÜCHER VON MARTINA UND MORITZ





VEGAN TRIFFT ORIENT – EXPRESS
Baklava-Cups mit Cheesecake-Füllung

Auch als E-Book erhältlich.



VEGAN GLADIATORS

Ralf Moeller, Timo Franke
192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-283-4, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



UNSER KULINARISCHES ERBE

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



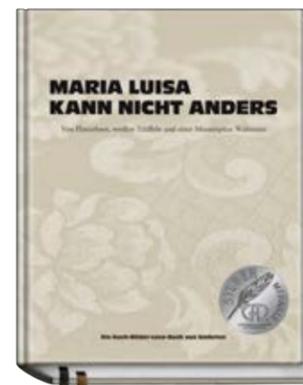
MEINE GESÜNDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE

Dr. Franziska Rubin, Gudrun Strigin,
Bettina Matthaei, 224 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-242-1,
WG 1456, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



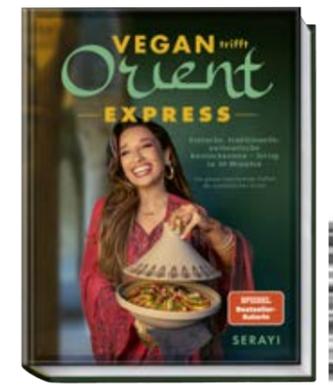
ECHT SIZILIANISCH KOCHEN

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



MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS

Maria Luisa Scolastra, Judith Stoletzky
420 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



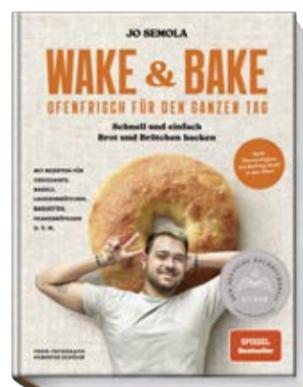
VEGAN TRIFFT ORIENT – EXPRESS

Serayi
176 Seiten, Hardcover, 20 x 26,5 cm,
ISBN 978-3-95453-325-1, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



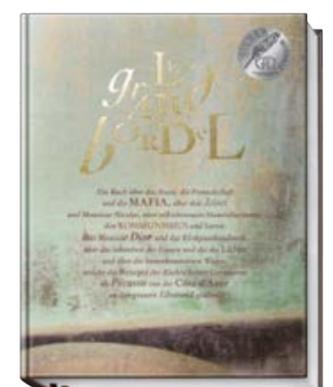
JO SEMOLAS BREADVENTURES

Jo Semola, Stefan Mungenast
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-333-6, WG 1457,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



WAKE & BAKE

Jo Semola
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-302-2, WG 1457,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



LE GRAND BORDEL

Judith Stoletzky
248 Seiten, Hardcover, 24,5 x 31 cm,
ISBN 978-3-938100-84-4, WG 1455,
37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)

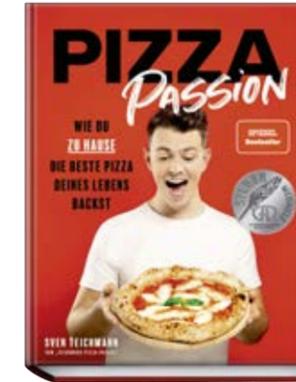


BAKING PASSION
Partykranz

TOPSELLER 2024
PLATZ 1



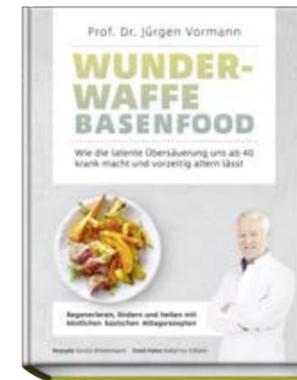
BAKING PASSION
Sven Teichmann
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-339-8, WG 1457,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



PIZZA PASSION
Sven Teichmann
168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-314-5, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



7 JAHRE JÜNGER IN SIEBEN WOCHEN
Prof. Dr. Sven Voelpel, Bettina Matthaei
192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-303-9, WG 1460,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



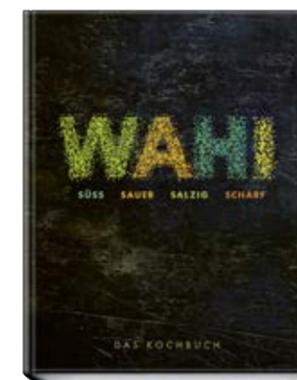
WUNDERWAFFE BASENFOOD
Prof. Dr. Jürgen Vormann, Karola
Wiedemann, 288 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-196-7,
WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



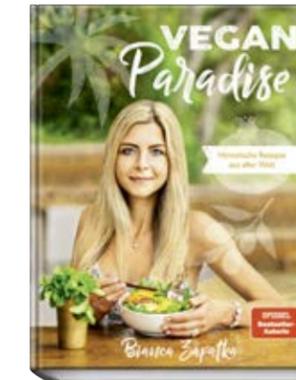
GENIAL GÜNSTIG GENIEßEN
Su Vössing
192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-282-7, WG 1450,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**RAN AN DIE FRITTEUSE –
DRAUSSEN FRITTIEREN**
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-228-5,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



WAHI
Alex Wah, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-229-2,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



VEGAN PARADISE
Bianca Zapatka, 240 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-241-4,
WG 1456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

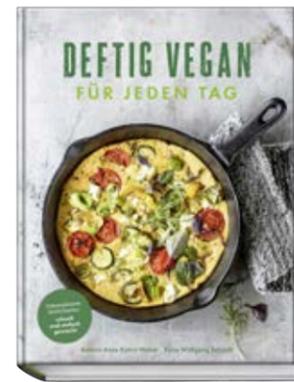


VEGAN FOOD LOVE
Bianca Zapatka, 240 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-273-5,
WG 1456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



DEFTIG VEGETARISCH – HEIMATKÜCHE
Himmel und Erde

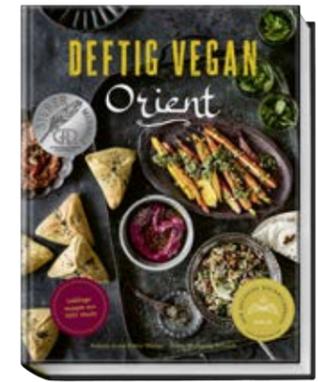
ALLE UNSERE BÜCHER VON ANNE-KATRIN WEBER



DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-298-8, WG 1455,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



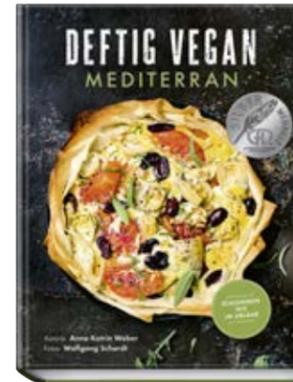
DEFTIG VEGETARISCH – HEIMATKÜCHE
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-326-8, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



DEFTIG VEGAN ORIENT
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-294-0, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



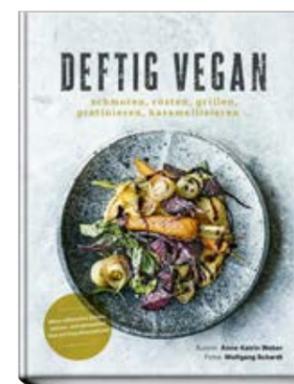
DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-267-4, WG 1455,
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



DEFTIG VEGAN MEDITERRAN
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-231-5, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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



DAS GROSSE GESUNDHEITSBUCH – INNERE MEDIZIN

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



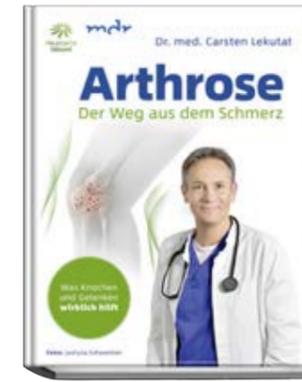
DOC ESSER MACHT DEN WESTEN FIT

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
192 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm,
ISBN 978-3-95453-285-8, WG 1464,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN

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



ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ

Dr. med. Carsten Lekatut
216 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-155-4, WG 1465,
28,00 EUR (D), 28,80 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)



SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN

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



EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLLEBER.

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



WIE INSULIN UNS ALLE DICK ODER SCHLANK MACHT

Prof. Dr. Stephan Martin
272 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-193-6, WG 1982,
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI WANDERN

Marwin Isenberg, 224 Seiten,
Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm,
ISBN 978-3-95453-304-6, WG 1464,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



DIE STOFFWECHSEL-REVOLUTION – ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN

Daniela Kielkowsky, 232 Seiten,
Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm,
ISBN 978-3-95453-308-4, WG 1982,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN

Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin
320 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-200-1, WG 1465,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN

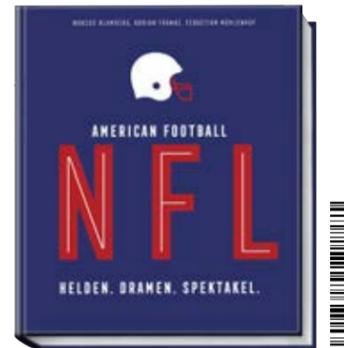
Prof. Dr. Hanno Steckel
256 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-182-0, WG 1465,
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



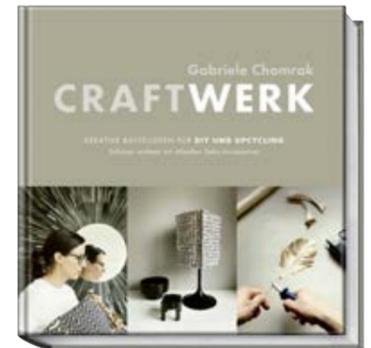
Auch als E-Book erhältlich.



DAS ANDERE BERLIN
iStockphoto/lotily



NFL AMERICAN FOOTBALL
Adrian Franke, Marcus Blumberg,
Sebastian Mühlenhof, 240 Seiten, Hard-
cover, 27 × 31 cm,
ISBN 978-3-95453-281-0, WG 1445,
42,00 EUR (D), 43,20 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)



Auch als E-Book erhältlich.



DAS ANDERE BERLIN
Oliver Kiesow, André Götzmann
192 Seiten, Klappenbroschur,
Format 14,2 × 19,5 cm,
ISBN 978-3-95453-300-8, WG 1311,
20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**DIE NRW-RADTOUREN
BAND 1: NORD-WEST**
Doreen Köstler, 160 Seiten,
Klappenbroschur, 14,2 × 19,5 cm,
ISBN 978-3-95453-277-3, WG 1321,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



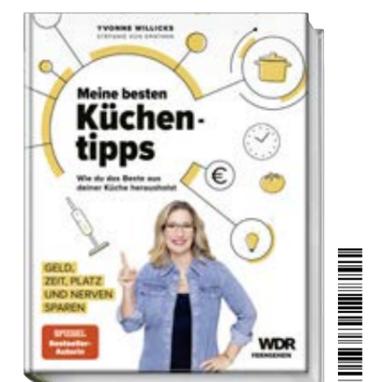
**DIE NRW-RADTOUREN
BAND 2: SÜD-OST**
Doreen Köstler, 160 Seiten,
Klappenbroschur, 14,2 × 19,5 cm,
ISBN 978-3-95453-280-3, WG 1321,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



WUNDERSCHÖN
Tamina Kallert, Judith Rakers,
Daniel Aßmann, Ramon Babazadeh
216 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm,
ISBN 978-3-95453-309-1, WG 1970,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



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



MEINE BESTEN KÜCHENTIPPS
Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen
208 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-270-4, WG 1410,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



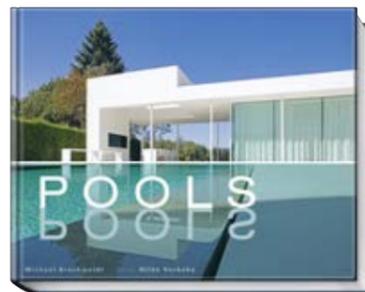
WASSER IM GARTEN 2

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



NATURSTEIN IM GARTEN

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



POOLS

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



MODERNE GARTENKONZEPTE

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



JUNGES GARTENDESIGN – TERRASSEN UND SITZPLÄTZE

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)



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)



MEINE VISION WIRD GARTEN

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



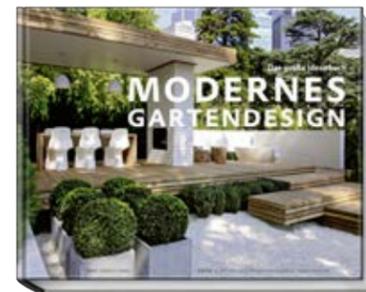
MEIN GARTEN IM WANDEL

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



SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN

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



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)



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)



19,95 €
39,90 €

GARTEN UND TERRASSE

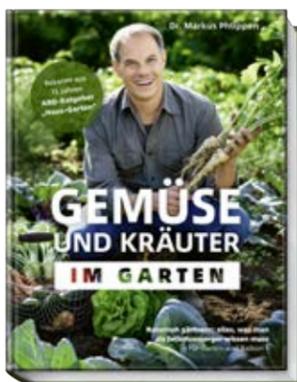
Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7, WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



19,95 €
39,90 €

SICHTSCHUTZ IM GARTEN

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



GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN

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



GARTENHÄUSER, WINTERGÄRTEN, ÜBERDÄCHUNGEN

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)



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)



ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

Brockhaus Commission
Martina Patzner
Kreidlerstraße 9
70806 Kornwestheim
Tel. +49 7154 1327-9213
Fax +49 7154 1327 13
m.patzner@brocom.de

Auslieferung Österreich

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

Auslieferung Schweiz

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

VERTRIEB KEY ACCOUNT

Deutschland, Österreich, Schweiz

AGENTUR SEYFARTH
Kerstin Wiedemann
Neumarkter Straße 23
81673 München
Tel. +49 89 5008088-12
k.wiedemann@seyfarth-agentur.de

VERBUNDGRUPPEN + FACHMARKT

Deutschland, Österreich, Schweiz

AGENTUR SEYFARTH
Mara Kösters
Neumarkter Straße 23
81673 München
Tel. +49 89 5008088-14
m.koesters@seyfarth-agentur.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@buerofuerbuecher.de

Ulrike Hölzemann
Dornseifer Straße 67
57223 Kreuztal
Tel. +49 2732 558344
Fax +49 2732 558345
u.hoelzemann@buerofuerbuecher.de

VERLAGSVERTRETUNGEN

Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein

Sven GEMBRY & Axel KOSTRZEWA,
c/o Berliner Verlagsvertretungen
Liselotte-Herrmann-Str. 2
10407 Berlin
Tel. +49 30 4212245
Fax +49 30 4212246
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

Bayern

» ab 01.01.2025

Katharina Brons Verlagsvertretungen
c/o Vertreterbüro Würzburg
Mariannahillstraße 19
97074 Würzburg
Tel. +49 931 17405
Fax +49 931 17410
brons@vertreterbuero-wuerzburg.de
www.vertreterbuero-wuerzburg.de

bis 31.12.2024

VERLAGSVERTRETUNG
Barbara-Sophia Voglmaier
Tel. +49 89 76729-289
voglmaier@sinolog.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

Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG
Mariahilfer Straße 1
8020 Graz, Österreich
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

Sarah Bislin
Tel. +41 44 7624240
s.bislin@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

ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Copress
Haymon
Löwenzahn
LV.Buch
oekom
Stiebner

artfolio
In Qualität vernarrt.

c/o Agentur Seyfarth
Neumarkter Str. 23
81673 München
T. +49 89 500 80 88 0
www.artfolio-vertriebskooperation.de

UNSERE BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!



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!

