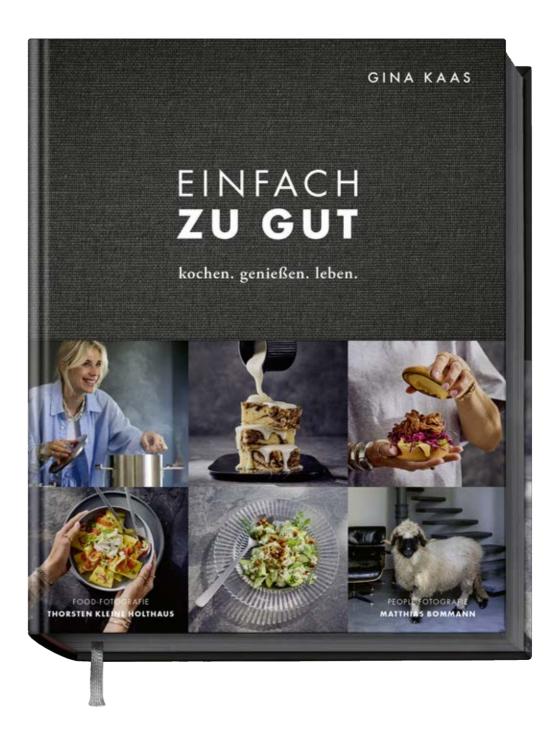


FRÜHJAHR 2025 VERLAGSPROGRAMM









WILLKOMMEN ZU HAUSE





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



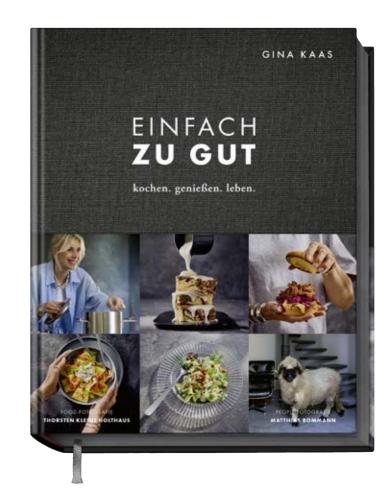


Gina Kaas

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 × 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.

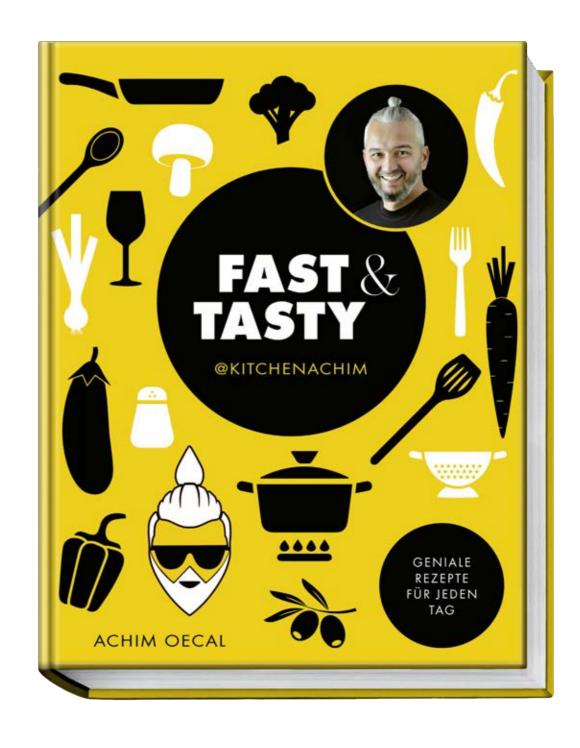
Großartige, inspirierende Rezepte aus einfachen Zutaten

Lebensfreude pur, zum Nachlesen und Nachleben

Die Aufsteigerin und neue Trendsetterin unter den Lifestyle- und Koch-Influencerinnen (über 230.000 Follower)

Mit wunderbaren Fotos und persönlichen Geschichten vom Alltag der Autorin





1,7 MILLIONEN FOLLOWER AUF INSTAGRAM!





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





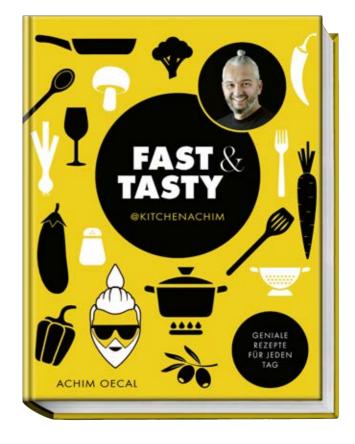
Achim Oecal

FAST & TASTY
Geniale Rezepte für jeden Tag
Text: Achim Oecal
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 168 Seiten, ca. 70 Fotos

Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-356-5 WG 1450 ET: März 2025





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!

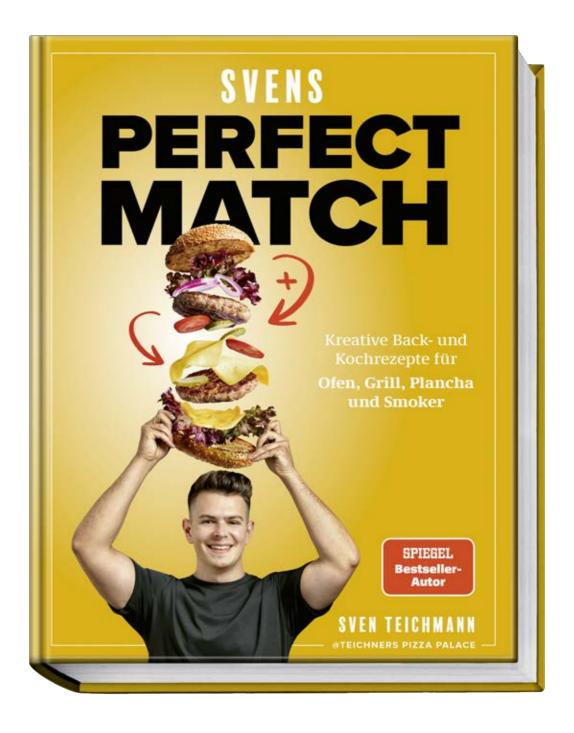
Achim Oecal, bekannt für seine kreativen und unkomplizierten Kochvideos und einer der erfolgreichsten Food-Influencer auf Instagram, präsentiert in diesem Kochbuch 70 leckere, raffinierte und mega gut aussehende Rezepte, stets mit einem Twist, der die Geschmacksknospen kitzelt. Ob für den Feierabend 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





IT'S MAGIC!





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





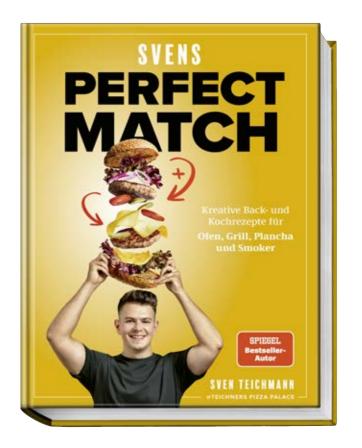
Sven Teichmann

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 × 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.

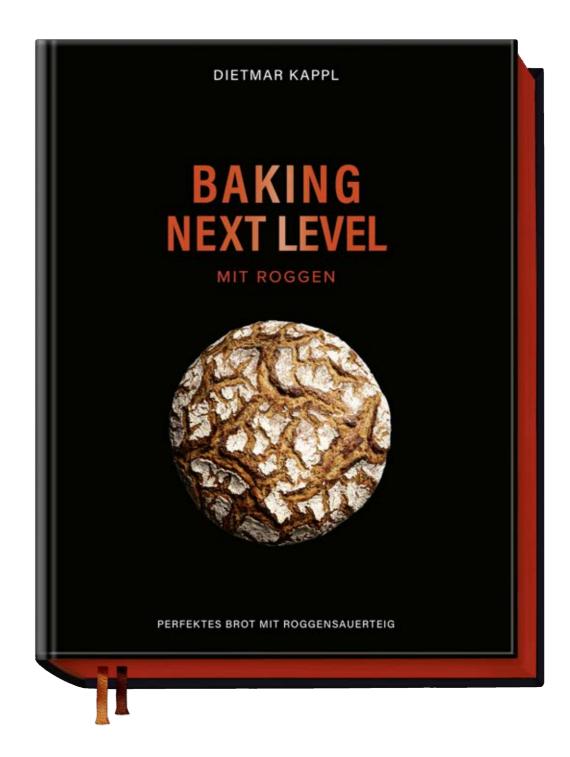
Alles, was Brot und Pizza noch besser macht oder veredelt, steht bei Sven im Fokus. In seiner Outdoor-Küche geht es zur Sache, vom Ofen über Grill, Plancha und Fritteuse bis hin zum Smoker kommt alles zum Einsatz. Aber keine Sorge: Für alle, die kein Profi-Equipment haben, gibt es immer Alternativen.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







BROT BACKEN
WIE VON EINEM ANDEREN STERN





Das erste Buch von einem der besten Brotbäcker der Welt!





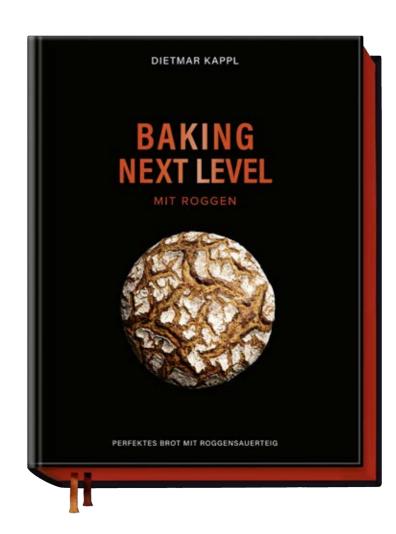
Dietmar Kappl

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 × 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.

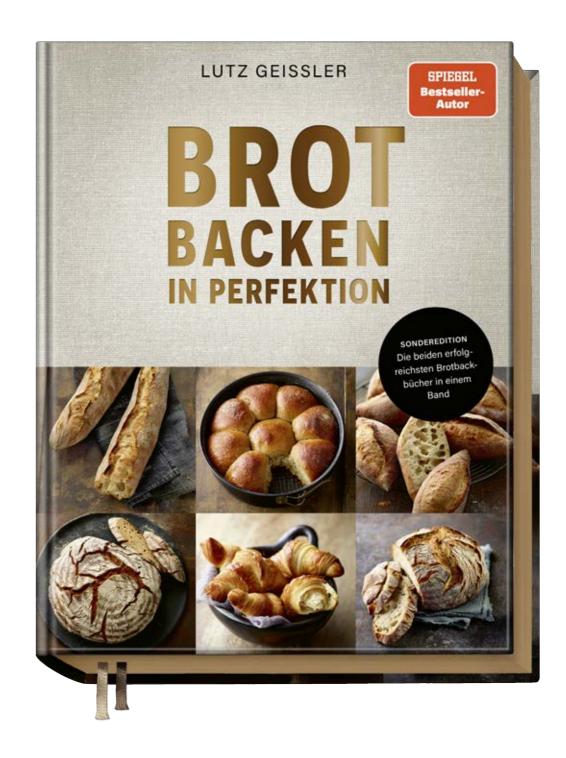
Nach langem Zögern präsentiert er nun endlich sein erstes Brotbackbuch – der Auftakt zu einer Trilogie, die das Herz jedes ambitionierten Hobbybäckers höherschlagen lässt. Im ersten Band dreht sich alles um den Roggensauerteig, der durch seinen intensiven Geschmack, seine Bekömmlichkeit und die lange 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





DIE LUTZ-GEISSLER-BROTBIBEL





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





Lutz Geißler

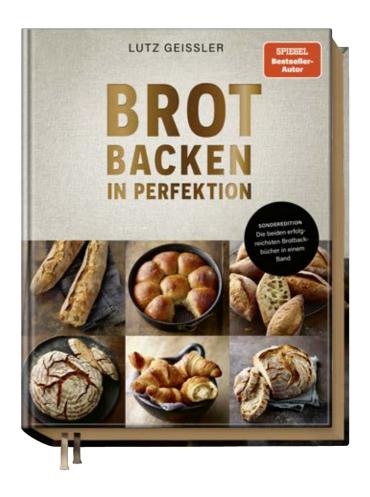
BROT BACKEN IN PERFEKTION

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 × 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.

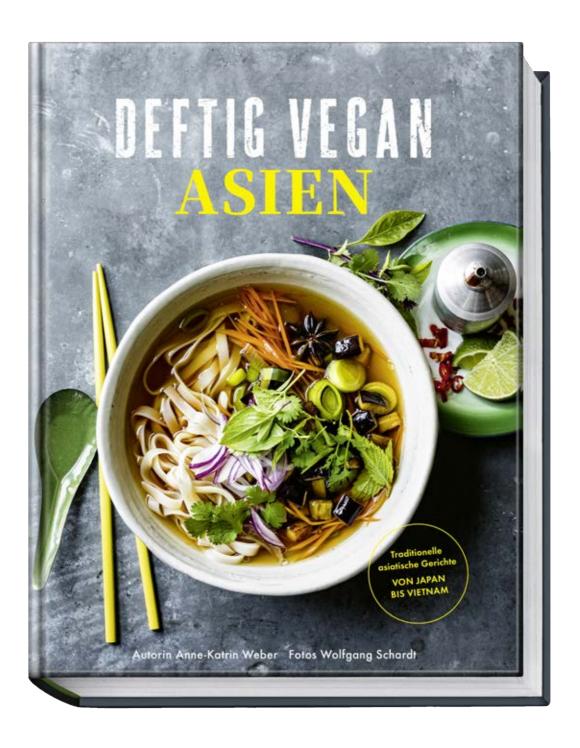
Dieser Doppelband ist ein echter Hingucker im Küchenregal und die perfekte Inspirationsquelle für alle, die sowohl mit Hefe als auch mit Sauerteig noch erfolgreicher backen möchten.

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

Über 300.000 Mal verkauft!







VEGAN FÜR GENIESSER!





"Unsere Lieblingsrezepte aus Thailand, China, Japan, Korea und Vietnam!"





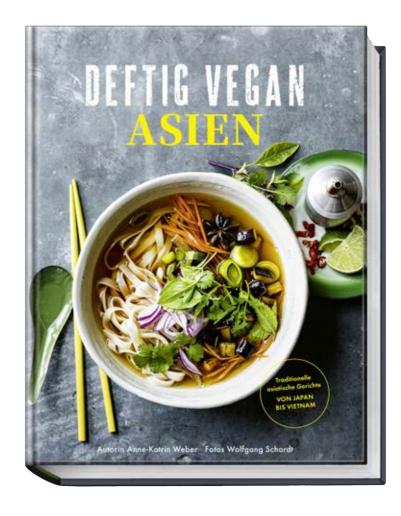
Anne-Katrin Weber

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 × 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.

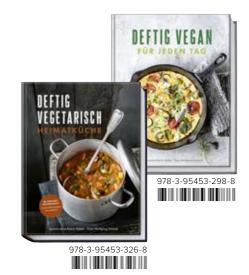
Die asiatischen Küchen sind so vielseitig, wie es die Länder sind, so farbenfroh wie die Gemüseauslagen der Märkte und so fantasievoll wie die vielen kleinen Garküchen. In diesem Buch hat Anne-Katrin Weber ihre liebsten asiatischen Gerichte versammelt, darunter viele Klassiker und landestypische Gerichte 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!

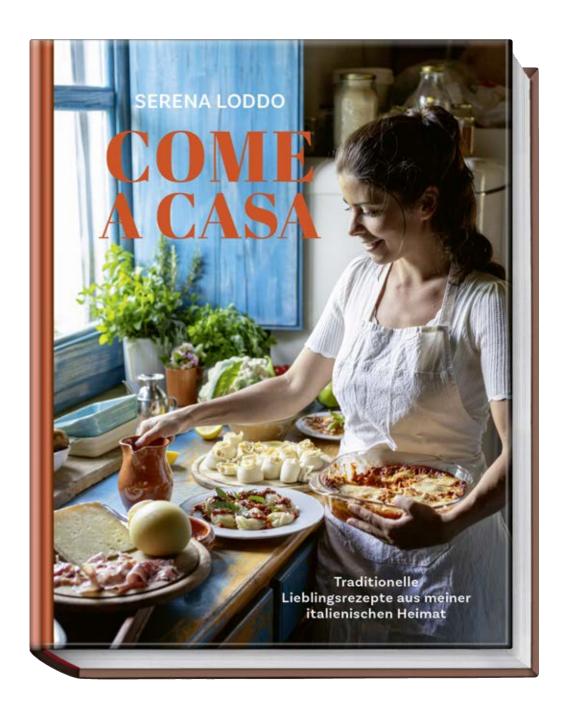
Anne-Katrin Webers Bücher: seit Jahren Lieblinge im Buchhandel

Traditionsreiche Rezepte mit einem modernen Twist

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







EIN FENSTER ZUR SEELE DER ITALIENISCHEN KÜCHE





Zurück zu den Wurzeln – die Schönheit des Einfachen





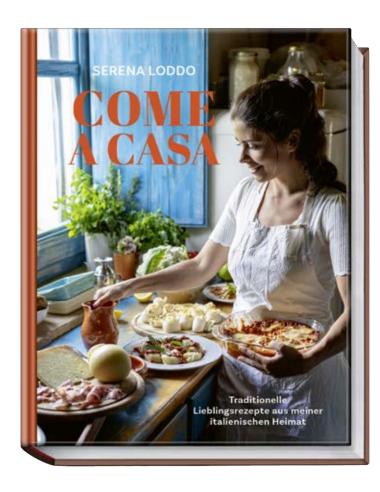
Serena Loddo

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 × 24 cm, Hardcover

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





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.



In einer Welt, die von ständiger Selbstoptimierung und Stres-Fritjof Nelting erklärt, warum viele herkömmliche Methoden zu Stressbewältigung und Selbstoptimierung in Sackgassen füh ren. Und der Schlüssel zu echtermetung in szengesset interen. 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 bioche mischer Ebene Sinn ergibt. Durch das Loslassen von fixen, kurz-fristigen Zielen und dem Befreien von dem Versuch der ständigen Optimierung, lassen sich die eigenen kreativen Potenziale frei-setzen und echte Höchstleistungen erreichen. Dieses Buch ist eine Einladung, die ausgetretenen Pfade zu verlassen und eine eise zu erkunden und führt ganz ohne

KAPITEL 1

Stress blockiert deinen inneren Erfindergeist

KAPITEL 2

Erfolgreiche Strategien für Absichtslosigkeit im Alltag Die Strategie der Absichtslosigkeit: Booster für echte

Fortschritte im Alltag - ganz entspannt zum Erfolg

21. Jahrhundert angekommenes Gehirn sagt sich dann: Wenn ich es als gefährlich empfinde, dann ist es das auch und ich reagiere es ars gerannich einpiniue, dann ist es das auch und ich reagere 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 beispielweise Angs haben, dass in unserem Email-Postfach eine Kündigung ankom men könnte, dann wird der Körper mit einer ma

en und mit heutigen vergleichen, was seher

Wenn wir genau hinschauen, dann fällt uns vielleicht auch noch etwas anueres au. Evolutionare stressoren naoen in der æger 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 Dakteine inn Co. wenn sie zu innige annauerten, nat es unseier Vorfahren das Leben gekostet. Das heißt, wir mussten uns immer eine Lösung suchen und sobald die Lösung gefunden war, war die-ser 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 Ausglei naben wil uns kantes wasset zum Abkumen und zum Ausgen chen des Wasserverlustes gesucht und soweiter. Wir hatten also ein System von Sympathikus und Parasympathikus, welches sich regelmäßig abwechselte. Wie sieht es nun bei den heutigen Stres



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 Köpers 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 Überlastungs**symptomatiken zurück



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.



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 × 22 cm, Hardcover

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





Übergewicht ist kein unüberwindliches Schicksal

Stellt sich nun die alles entscheidende Frage: Wie schaffe ich es abzunehmen? Unsere Gene, die über Jahrtausende unser Überleben gesichert haben, können wir nicht verändern. Also bleibt uns nur eine Option: Wir müssen unseren Lebensstil anpassen, um den Überschuss an Nahrung besser und cleverer zu bewältigen.

Eine Anpassung des Lebensstils, die sich wirklich lohnt. Denn wenn Sie überschissige Pfunde verlieren, wirkt sich das direkt positiv auf Ihre Gesundheit aus Viele Risiken, die mit Übergewicht einhergehen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkprobleme und Typ ZDiabetes, lassen sich minimieren, rückgängig machen oder vollig verhinden.

Noch besser: Weil sich Blutdruck- und Blutzuckerwerte durch der Gewichtsverlust wieder normalisieren können, ist es oft möglich Medikamente gegen diese Leiden zu reduzieren oder sogar gan: abrusetzen

eng mit erhöhten Insulins wicht und Fettleihigkeit

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, welche wissenschaftlichen Erkentnisse über die drastischen gesundheitlichen Auswirkungen eines zu hohen Insulinspiegels im Kampf gegen Übergewicht voliegen und wie Sie dauerhalt mit den in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen abnehmen können. Sie werden verstehen, wie Insulin als Krankheitssudische, die Insulinatrelle im Gesundheitswesen und jahrzehntelange Fehlinformationen über Fett zusammenhängen und vor allem, wie Sie durch Kontrolle Ihres Insulins dem Teufelskreis, der zur Überzowicht fühlt ert drommen können.

HORMON INSULIN

kommen wir nun zum Hormon insuim, eem Hauptoarsteier dieses Buches und der wichtigsten Stellschraube, wenn es darum geht die Fettverbrennung zu aktivieren und Übergewicht abzubauen oder gar nicht erst zuzunehmen.

KAPITEL 2 9

Die wichtigste Aufgabe von Insulin ist die Kontrolle des Bützuckerspiegels. Das läut folgendermaßen ab: Alle Kohlenhydrate werden in Einfachzucker zerlegt und mit dem Büt durch den Körper transportiert. Wenn Glukose zur Bauchspeicheldrüse gelangt, dringt es in deren Zeilen ein und löst die Fersiestzung von gespeichertem Inzulin aus. Dieses Insulin wird dann ebenfalls im Blut transportiert und wirkt an den Körperzellen wie ein Schlüssel: Es dockt an der Zellobefläche an und öffnet die Tür zur Zelle, so dass die Glukose hineingelangen und zur Energiegewinnung genutzt werden kann. Doch das sit noch nicht alles. Insulin hat noch weitere wirklinge Aufgaben:

Zuckerspeicher Insulin hillt dem Körper, überschüssige Glukose in der Leber und den Muskeln als Glykopen zu speichern. Das ist clever denn so kann der Zucker bei Bedarf freigesetzt werden, um den Blut zuckerspiegel stabil zu halten.

Stoffwechselsteuerung Neben dem Zuckerstoffwechsel beeinflussi Insulin auch den Fett- und Eiweißstoffwechsel sowie den Kalium haushalt. Das macht es zu einem enorm wichtigen Regulator für viele Stoffwechselbergengen im Körner

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

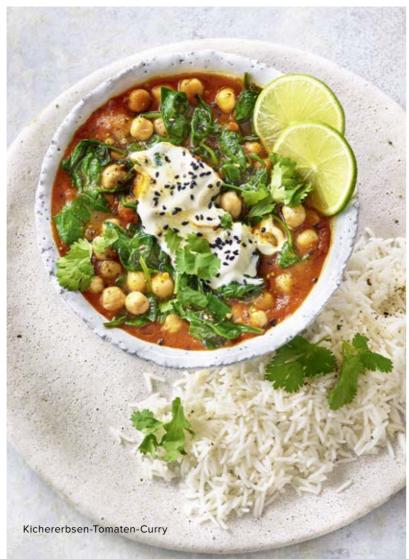






Die erste Diät, bei der man mehr essen darf als vorher!





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 × 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.

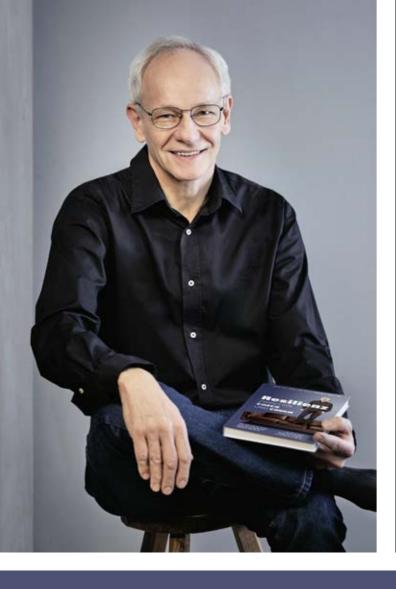
Systematisch hilft das Buch dabei, herauszufinden, wie sich der eigene Stoffwechsel bereits durch Diäten, Fasten oder falsch angepasste Gewohnheiten verändert hat und wie diese Veränderungen korrigiert werden können. Dazu gibt es Tipps für einen entspannten Alltag in Balance und Erläuterungen, wie der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







"Dieses Buch ist kein Ratgeber im klassischen Sinne, sondern ein Wegweiser zu psychischer Resilienz aus Sicht der wissenschaftlichen Psychiatrie und Philosophie des Geistes, der einen anderen, unkonventionelleren Blick auf die Dinge wirft."

PROF. DR. MED. DR. PHIL. HENRIK WALTER

10 Take Home Messages für mehr Resilienz

Eigentlich hasse ich Ratgeber

le Ratgober. En ist die Flut an Ratgebern, die mich, nun, ratio cht. Schlimmer als Ratgeber land ich eigenflich mit die Mon

Von Morne ann him ich Psychiater. Den heißt, ich hebe täglich mit Menschen zu tein, die sochseinning oder schwermnicht sind, von kritsen gebentelt, von Erogen gezeichnet, beterandels. Menschen, die arbeiteln sind oder zu wie kentlere, einsam mit oder in Noch-Eiklerischen Beziehningen, Kinder erziehen oder sich nach weichten sehnen, die Elbern verzuigen oder interet diesen kinnach weichten sellem Merschen ertügerisch inderandels kleinen, sind wir zufrieden. Zunen von der Couch, arrick zu des "normalen" Lebensprüßenen. Bier ist unsere Arbeit in der Republier zu fode, bereit auf so nachbaltigt Meisen Perraseitn int Elle-Coorfi. Sie beschältigt sich mit nermalen Lebensprüßenen. Sie kann fersundstrücker, scheder und, je, auch oft ellektiven beden und ansagieren ab Theraponiten. Die Therapiet psychioches istoraugen überblass ein zu berüht – den Erchlienten. Ooch wiede Besiechen seinter zeine den der Arbeit ne gegenben den Stillenberen pytischen der

Prof. Henrik Walter

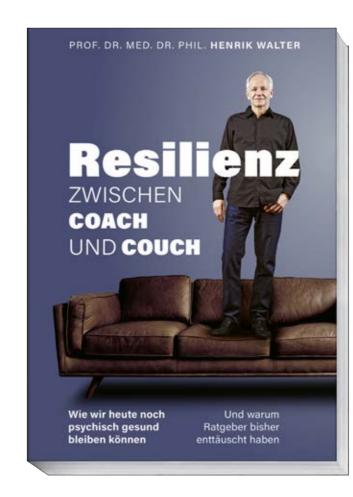
RESILIENZ **ZWISCHEN COACH UND COUCH**

Wie wir heute noch psychisch gesund bleiben können. Und warum Ratgeber bisher enttäuscht haben.

Text: Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter 336 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-319-0 WG 933 ET: 13. Dezember 2024





Psychische Widerstandsfähigkeit ist machbar

Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter leitet den Forschungsbereich "Mind and Brain" und die Psychiatrische Universitätsklinik als stellvertretender ärztlicher Direktor am Lehrstuhl für Psychiatrie und Neurophilosophie an der Charité in Berlin. "An Rezepten und Geheimtipps, wie man psychisch robust und gesund bleibt, mangelt es nicht", sagt Walter. Warum Glücksratgeber meist mehr versprechen, als sie halten können, erklärt er eindrucksvoll und verständlich im Buch. Mit 30 Jahren klinischer Erfahrung vermittelt er wenig bekannte, aber wissenschaftlich belegte Wege zur Resilienz. Der Bedarf ist groß: Innerhalb eines Jahres erkrankt jeder dritte Europäer an einer psychischen Störung. Dabei fällt es gar nicht immer leicht, psychische Störungen von "normalen" Lebensproblemen abzugrenzen.

Spannend und erhellend erläutert der renommierte Wissenschaftler und Resilienzforscher Hintergründe, Fakten und Erkenntnisse rund um unsere Psyche und unser Gehirn und vermittelt überraschende Sichtweisen. So ist Stress nicht immer schädlich - denn wie eine Impfung stärkt er unser psychisches Immunsystem. Seine 10 Take-Home-Messages fallen dann auch deutlich anders aus als das, was man aus Hunderten Wellnessund Resilienz-Ratgebern kennt.

30 Jahre klinische Erfahrung und Forschung: ein Wegweiser zu psychischer Resilienz

10 Take-Home-Messages und Wege zur psychischen Resilienz

7 Gründe, warum Glücksratgeber aus wissenschaftlicher Sicht zu viel versprechen



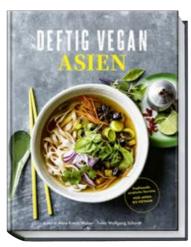
Auch als E-Book erhältlich.

UNSERE NOVIS

UNSERE NOVIS AUF EINEN BLICK

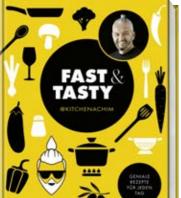
Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



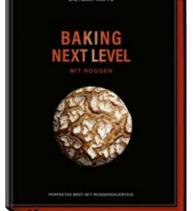


978-3-9545-8

FEBRUAR



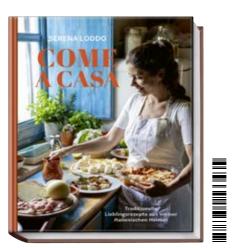
978-3-95453-356-5



978-3-95453-347-3

MÄRZ







978-3-95453-358-9



APRIL



E-Book geplant.

