

FRÜHJAHR 2025

VERLAGSPROGRAMM

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

artfolio
In Qualität vernarrt.



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**

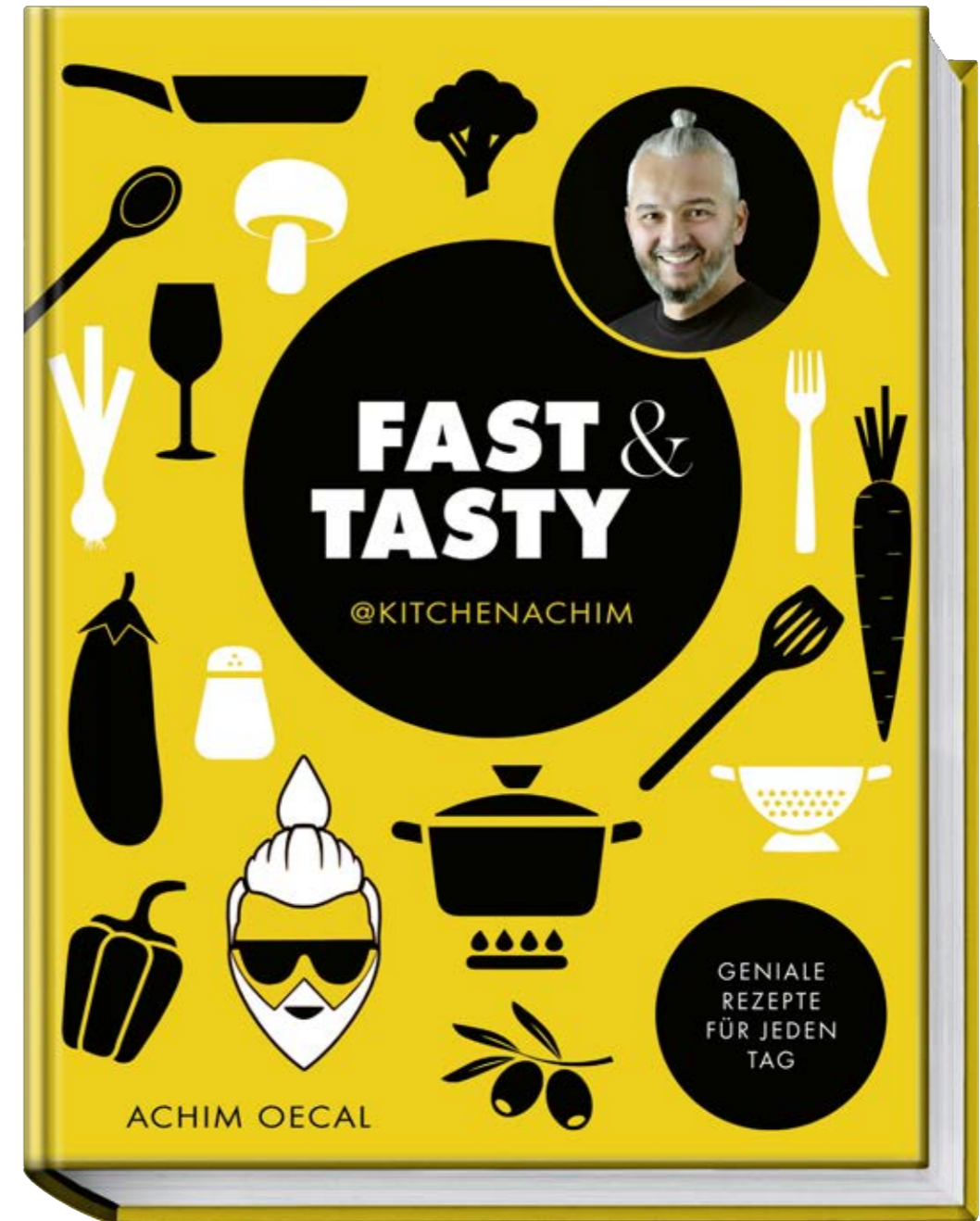
**Lebensfreude pur, zum
Nachlesen und Nachleben**

**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



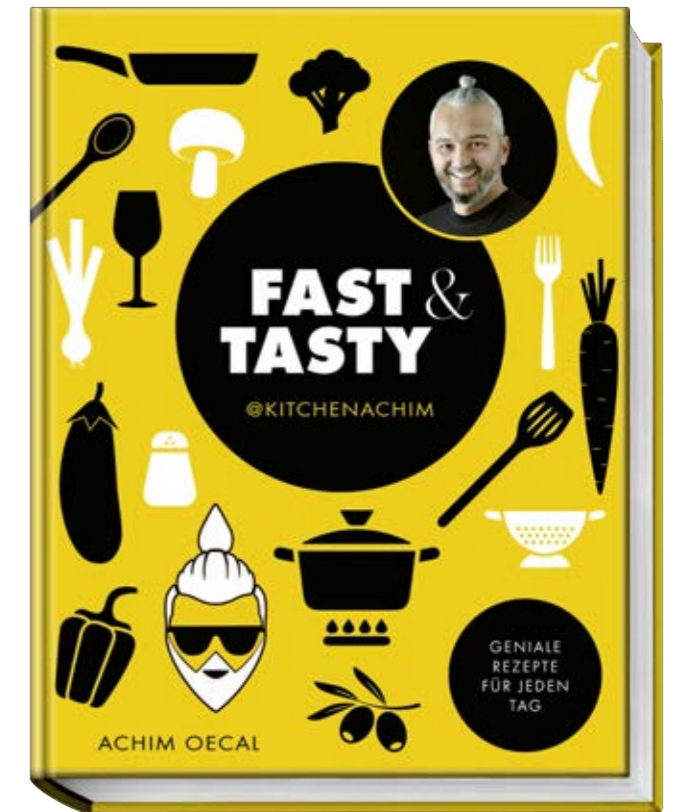
Blumenkohlsteaks

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



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



Spargel-Speck-Gnocchi



Pfirsich-Rosen



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: April 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!

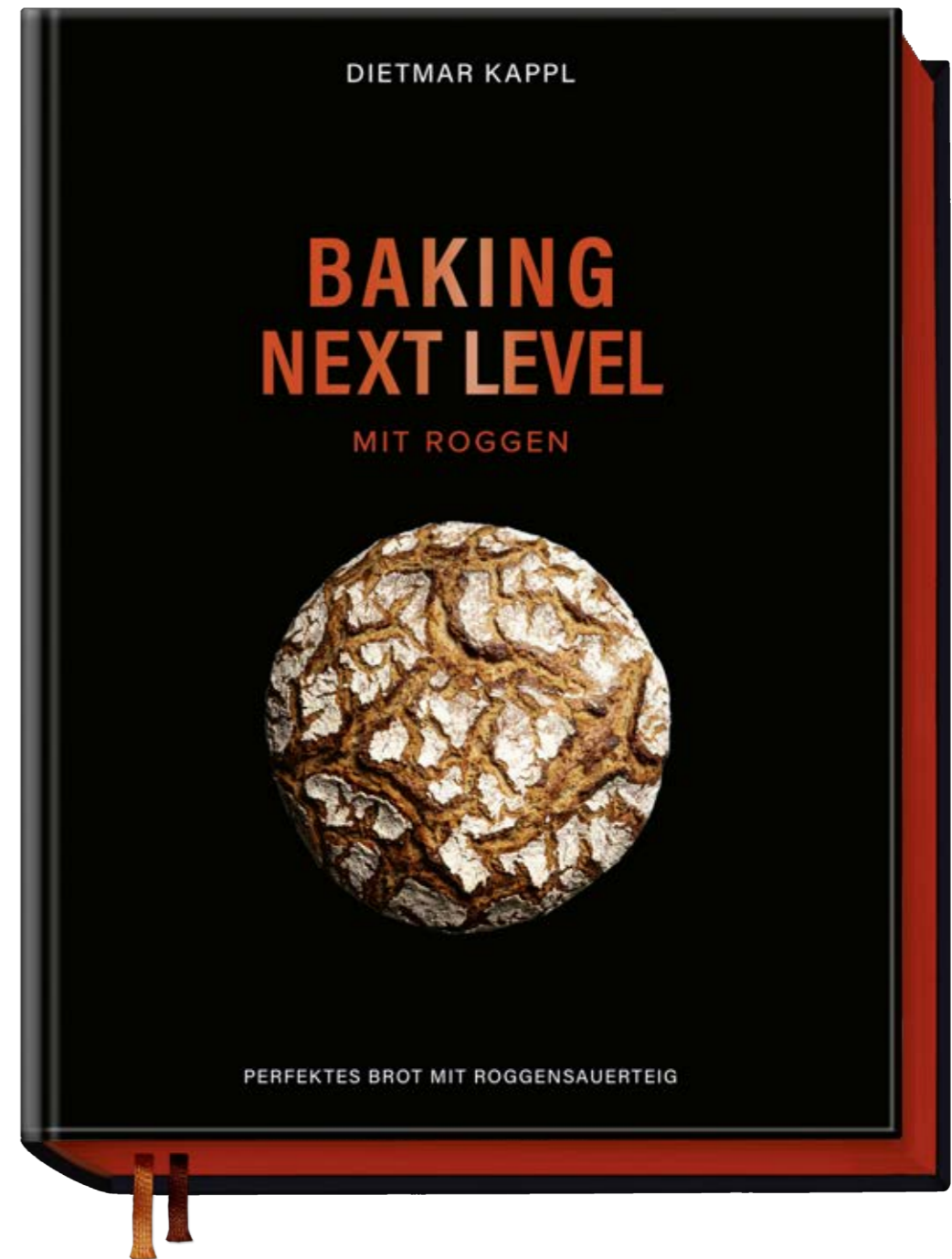


978-3-95453-314-5

978-3-95453-339-8



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,

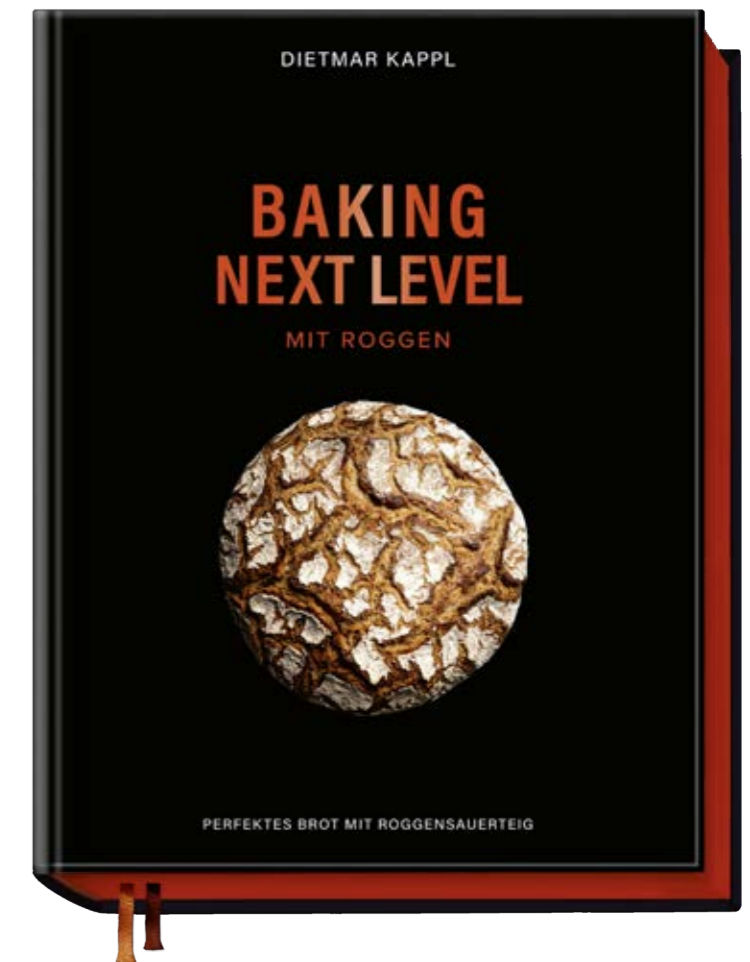
Hardcover, hochwertige Ausstattung

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.

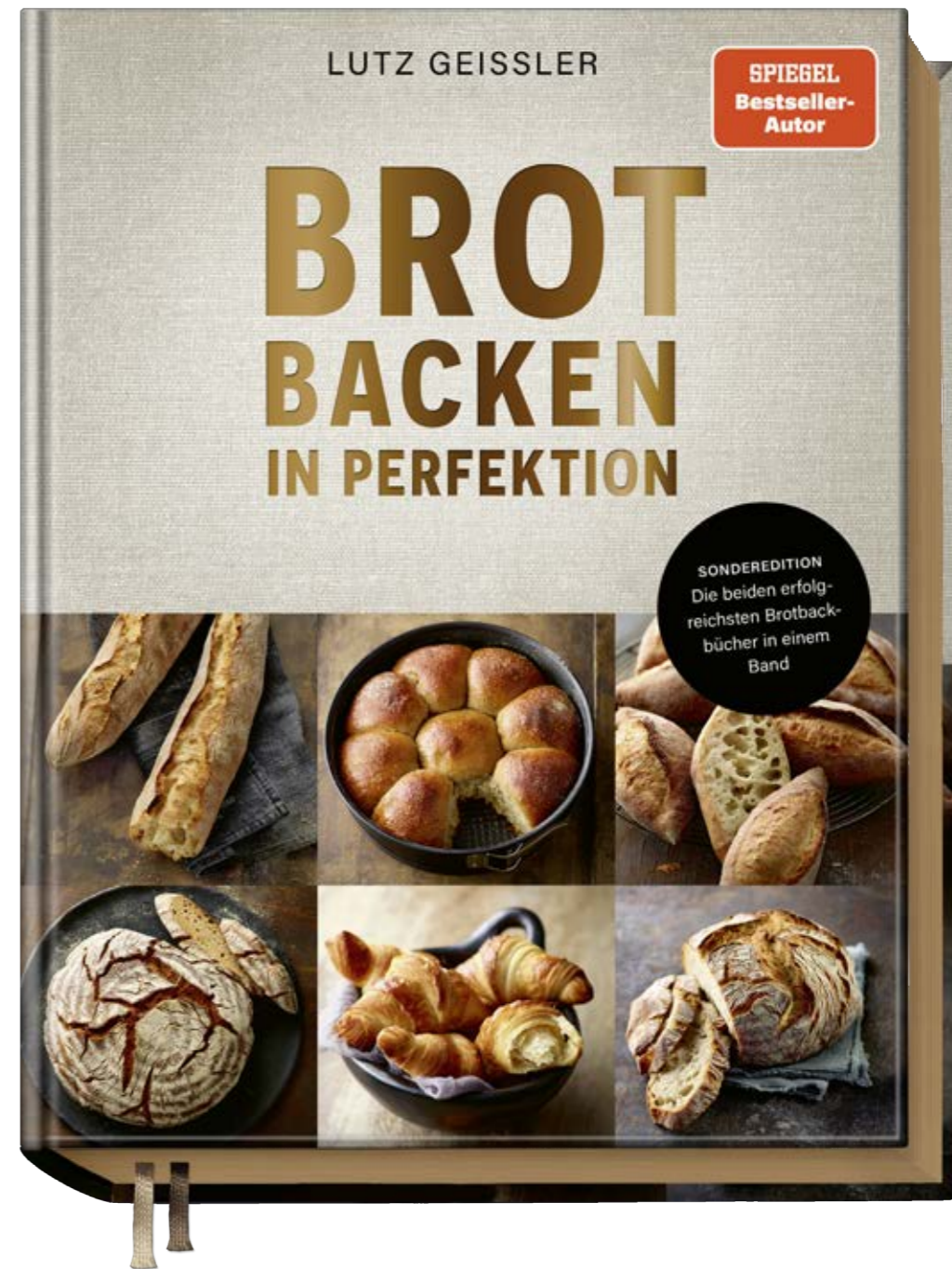
Dietmar Kappls Website „Homebaking Blog“ zählt zu den anerkanntesten Informationsquellen rund ums Brotbacken

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



DIE LUTZ-GEISSLER-BROTBIHEL



Baguette



Ciabatta

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



Fettsemeln

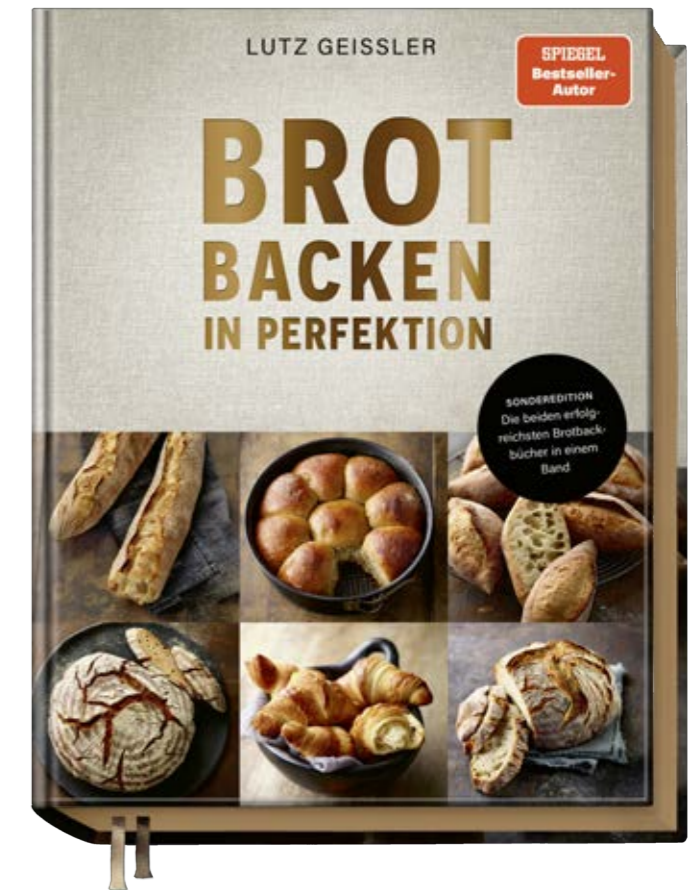


Laugengebäck

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.

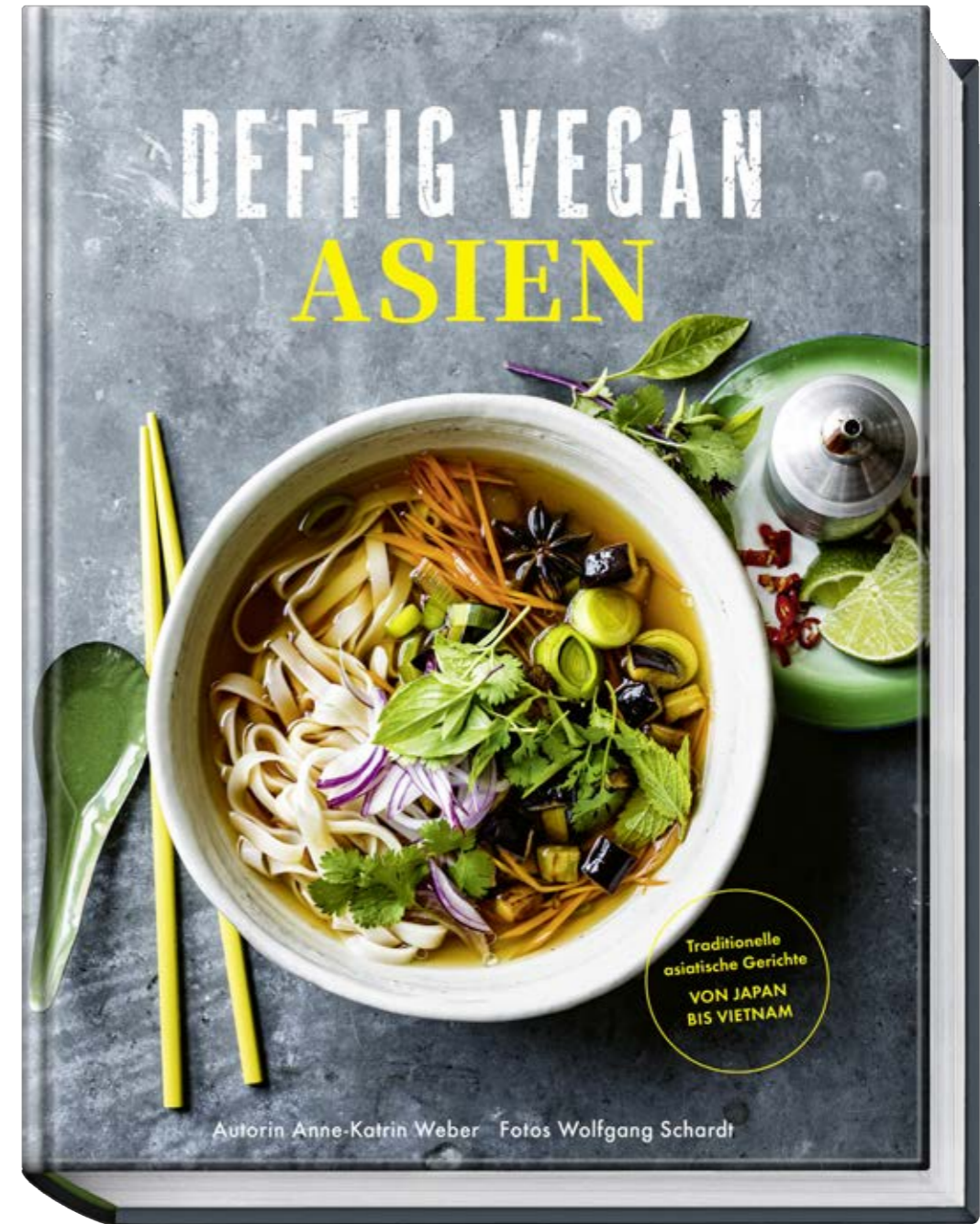
Hefe und Sauerteig:
die beiden erfolgreichsten Bücher zusammen in einem exklusiven Geschenkband

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

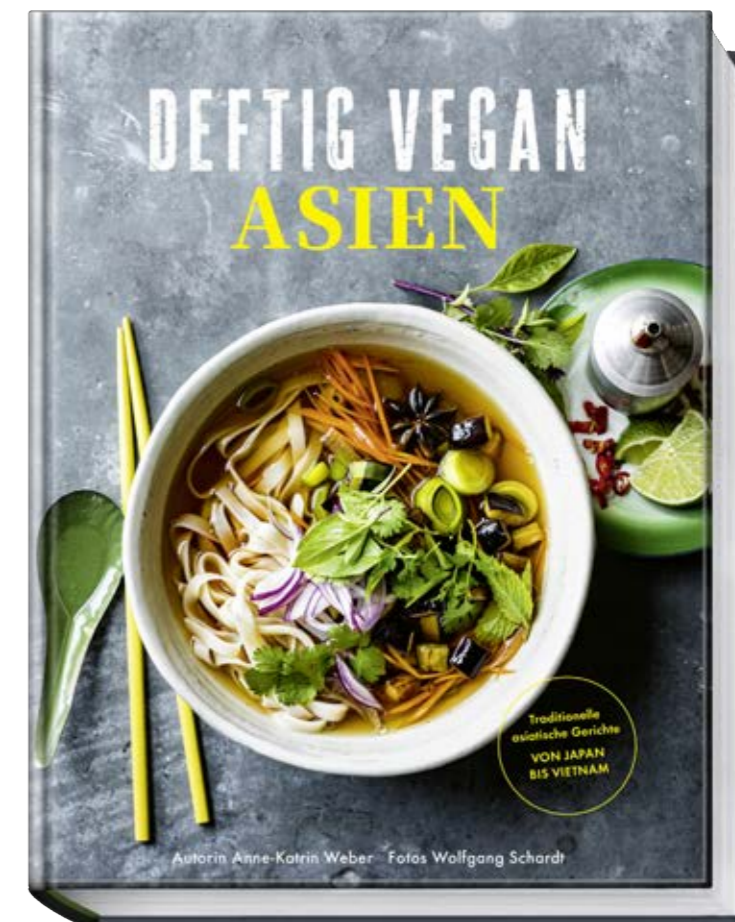


Massaman Süßkartoffel-Curry

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.

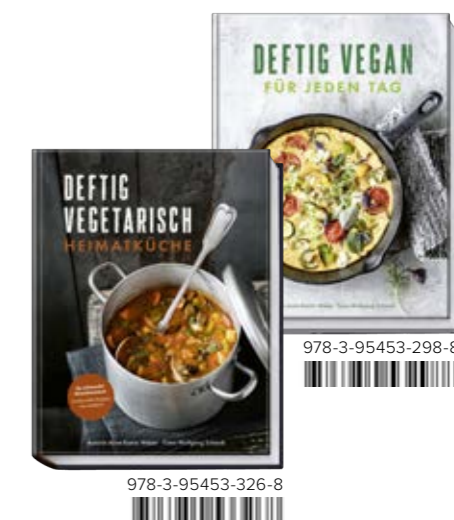
Die asiatischen Küchen sind so vielseitig, wie es die Länder sind, so farbenfroh wie die Gemüseauslagen der Märkte und so fantasievoll wie die vielen kleinen Garküchen. In diesem Buch hat Anne-Katrin Weber ihre liebsten asiatischen Gerichte versammelt, darunter viele Klassiker und landestypische Gerichte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



„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

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 Wellness- und 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.

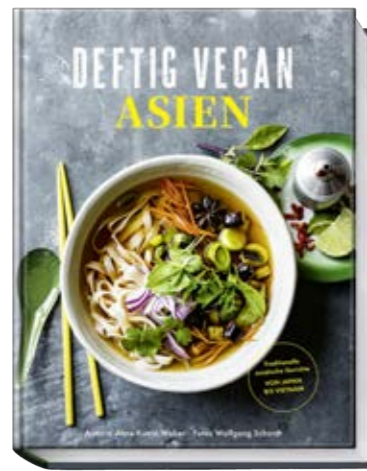


UNSERE NOVIS

AUF EINEN BLICK

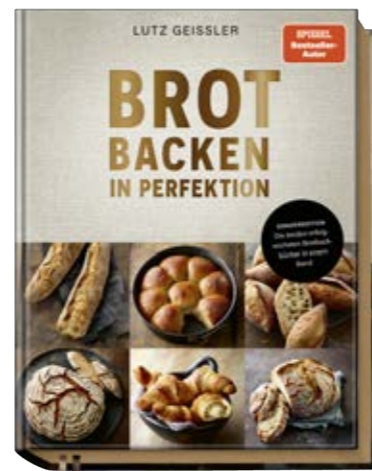
Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

FEBRUAR



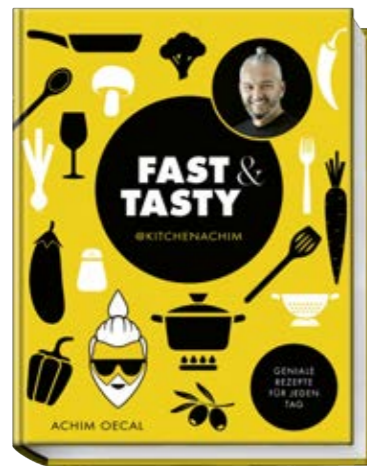
978-3-95453-355-8

FEBRUAR



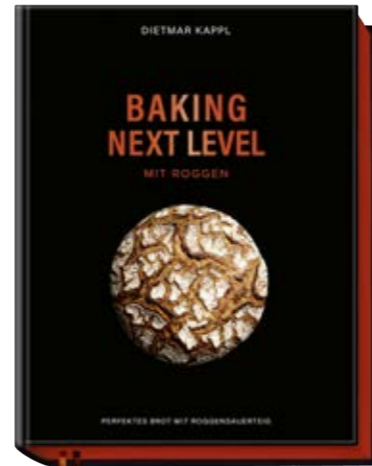
978-3-95453-357-2

MÄRZ



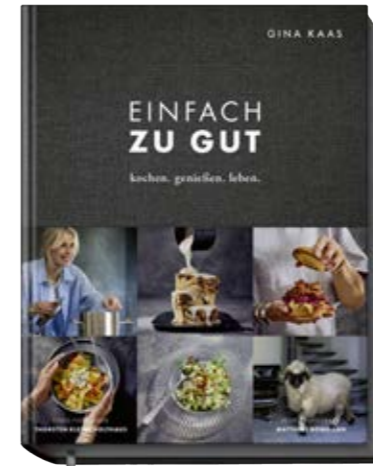
978-3-95453-356-5

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

APRIL



978-3-95453-358-9



E-Book geplant.