



FRÜHJAHR
2026

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

artfolio
In Qualität vernarrt.

Wie ausgerechnet KI den Ratgeber neu beleben könnte

Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler,

alle sprechen von den Risiken der KI – aber haben Sie schon einmal überlegt, welche Chancen die künstliche Intelligenz für den Ratgebermarkt eröffnen kann? Statt Bücher zu verdrängen, schafft sie spannende neue Möglichkeiten: Die bewährte Stärke des gedruckten Ratgebers – aufwendig recherchiert, mehrfach geprüft, verlässlich – kann künftig mit digitalen Helfern verbunden werden, die den Alltag der Leserinnen und Leser sinnvoll unterstützen. Und das Beste: Die technischen Lösungen werden durch KI immer bezahlbarer und bald auch für Verlage wie uns erschwinglich.

Das Entscheidende: Diese digitalen Angebote müssen exklusiv an den Kauf des Buches gebunden sein. Über einen persönlichen Freigabecode im Buch erhalten Kundinnen und Kunden Zugang zu einer Service-App, die KI-Funktionen bietet wie: Anpassung an das individuelle Kochniveau, Berechnung von Rezepten für unterschiedliche Personenzahlen, Austausch von Zutaten, Erstellen und Versenden von Einkaufslisten, akustische Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Filter nach persönlichen Wünschen oder Rezeptvorschläge, passend zu vorhandenen Vorräten.

So kann das gedruckte Buch enorm profitieren. Für den Handel bedeutet das eine neue Form der Kundenbindung: Käuferinnen und Käufer bleiben über die App auch digital erreichbar, eingebundene Händler können ihre Kundschaft per Push-Nachrichten mit Angeboten ansprechen – und im Hinblick auf Qualität bleibt der klare Vorsprung gegenüber anonymen Online-Angeboten bestehen. Es wird schon bald darum gehen, Zukunftstechnologien zu nutzen – und sich nicht von ihnen überholen zu lassen.

Wir bleiben bei diesem Thema auf Ballhöhe. Auch für Sie als Händler.

Herzlich,



Ralf Joest, Verleger

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

Illustration auf Titel: iStock/socriis79

FRÜHJAHR 2026

UNSERE NOVIS

Seite 2

GERADE ERSCHIENEN

Seite 38

TOPSELLER

Seite 40

KOCHEN

Seite 42

GESUNDHEIT

Seite 66

LEBEN

Seite 68

GARTEN

Seite 70



Mango-Lasagne mit Tomaten und Mozzarella



URLAUB AUF DEM TELLER!



BBQ-Beef-Salat



Hähnchentaler mit Tomaten-Wasabi-Salat

Sommerleicht schlemmen:
Blitzrezepte für unbeschwert
leichten Genuss



Asia-Sommerrollen



Summer Beef mit
Tomate und Parmesan

Christian Henze

SOMMERKÜCHE-BLITZREZEPTE
Urlaub auf dem Teller – frisch, leicht
und in Minuten gemacht
Text: Christian Henze
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte,
ca. 70 Fotos, Format 21 x 27 cm,
Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-388-6
WG 456
ET: April 2026



Brandneue Blitzrezepte von Christian Henze: So schmeckt der Sommer!

Warum in der Küche schwitzen, wenn das Leben drau-
ßen lockt? Mit dem neuen Band aus Christian Henzes
Erfolgsreihe „Feierabend-Blitzrezepte“ gelingt Som-
mergenuss im Handumdrehen, ohne großen Aufwand.

Der Spitzenkoch, einst Privatkoch von Gunter Sachs
in Saint-Tropez, weiß wie kein anderer, wie Sommer
schmeckt – frisch und leicht. Seine brandneuen Krea-
tionen bringen Urlaubsfeeling auf den Teller: knackige
Salate, eiskalte Erfrischungen und kleine Köstlichkei-
ten, die garantiert gelingen und vor allem in wenigen
Minuten fertig sind.

So bleibt die Küche kühl, der Abend entspannt, und
man hat mehr Zeit für das, was den Sommer wirklich
ausmacht: unbeschwerte Stunden mit Freunden – oder
einfach in der Sonne relaxen.

Aus der Bestsellerserie „Feierabend-Blitzrezepte“

Über 160.000 verkaufte
Exemplare

Einfache, schnelle, sommerlich
geprägte Küche für alle, die den
Sommer genießen wollen



978-3-95453-332-9



978-3-95453-369-5





GROSSE PORTIONEN, GROSSE GEFÜHLE,
GROSSES TEMPERAMENT



Pane fritto



Kartoffelsalat alla Ndòne

Hier wird gekocht,
geschimpft, gelacht und
gegessen – wie in Italien.

Claudia Bastone

MAMMA CULINARIA
Italienisch kochen mit ganz viel Passione
I sapori di casa mia
Text: Claudia Arrabito Bastone
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 60 Rezepte,
ca. 60 Fotos, Format 19 × 24 cm,
Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-387-9
WG 454
ET: März 2026



Fleischbällchen im Ragout



Wenn Heimatrezepte plötzlich viral gehen ...

Claudia Bastone, bekannt als Mamma Culinary, ist mit neapolitanischen Traditionen und den Festen einer großen Familie aufgewachsen und trägt bis heute die Erinnerung an volle Tische, gemeinsames Lachen und den Duft frisch gekochter Gerichte in sich. In ihrem ersten Buch verbindet sie ihre italienischen Wurzeln mit Familiengeschichten und alltagstauglichen Rezepten mit Herz.

Millionen Menschen kennen und lieben sie aus den sozialen Medien, wo sie als warmherzige Gastgeberin in ihrer Küche steht und zeigt, wie man mit einfachen Zutaten köstliche Gerichte zaubern kann. Ob Pasta, Aufläufe, Gemüsegerichte oder süßes Gebäck – Claudias Rezepte sind nahbar, unkompliziert und voller Geschmack.

Doch dieses Buch ist weit mehr als eine Rezeptsammlung. Claudia Bastone erzählt darin auch von ihrem Leben: von Kindheit und Verlust, von Neuanfängen, von Mut und der Kraft des Teilens. Ihre Küche ist dabei stets ein Ort der Freude, der Erinnerung und des Zusammenseins.

„Mamma Culinary“ ist ein Kochbuch, das bewegt und inspiriert. Es vereint, was wir alle so an Italien lieben: Genuss, Tradition und Emotion.

Weit mehr als 1 Million Menschen folgen Mamma Culinary: Ihre Pasta al limone ging viral.

Unverstellt und authentisch: So kocht Italien wirklich!

Im Buch gibt es erstmals richtige Rezepte zum Nachkochen – getestet und gelingsicher

NetGalley™



Karins Zwetschgenkuchen



MODERNE LANDKÜCHE –
RAFFINIERT EINFACH



Der beste Beilagensalat

Für alle, die ohne Aufwand ehrlich lecker kochen wollen!

Loredana Chantal

MEINE WUNDERBARE LANDKÜCHE
 Wohlfühlrezepte voller Liebe, Natur und Genuss – schnell, einfach, köstlich
 Text: Loredana Chantal
 Food-Fotografie: Hubertus Schüler
 ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte,
 ca. 90 Fotos, Format 19 x 24 cm,
 Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-386-2
 WG 450
 ET: März 2026



Feigen-Pinsa



Feierabend-Pasta

© Food-Fotos: Lisa Nieschlag

So schmeckt die neue Landküche!

Loredanas Landküche zeigt, wie traditionelle Gerichte frisch und modern interpretiert werden können. Ihre Küche ist unkompliziert, alltagstauglich und bringt gleichzeitig das Gefühl von Wärme und Geborgenheit auf den Tisch. Viele Rezepte sind mit wenigen Schritten in kurzer Zeit vorbereitet, um im Ofen fertig gebacken oder im Topf geschmort zu werden. So bleibt Zeit für das Wesentliche. Egal, ob entspannte Feierabend-Pasta, ein schnelles Mittagessen oder ein gemütliches Dinner mit Familie und Freunden, die Rezepte passen zu jeder Gelegenheit und treffen garantiert den Geschmack.

Daneben gibt „Meine wunderbare Landküche“ auch persönliche Einblicke in Loredanas Leben: vom Trubel der Stadt bis zum Landidyll mit wolligen Nachbarn. Es nimmt dich mit auf Loredanas Hof, und du verstehst, warum Freunde und Familie den Besuch bei ihr wie einen kleinen Urlaub empfinden. So schenkt dieses Buch jedem ein Stück Heimatgefühl und lädt dazu ein, moderne Landküche bei sich zu Hause zu genießen.

Loredanas Rezepte begeistern inzwischen über 380.000 Follower – Tendenz steigend.

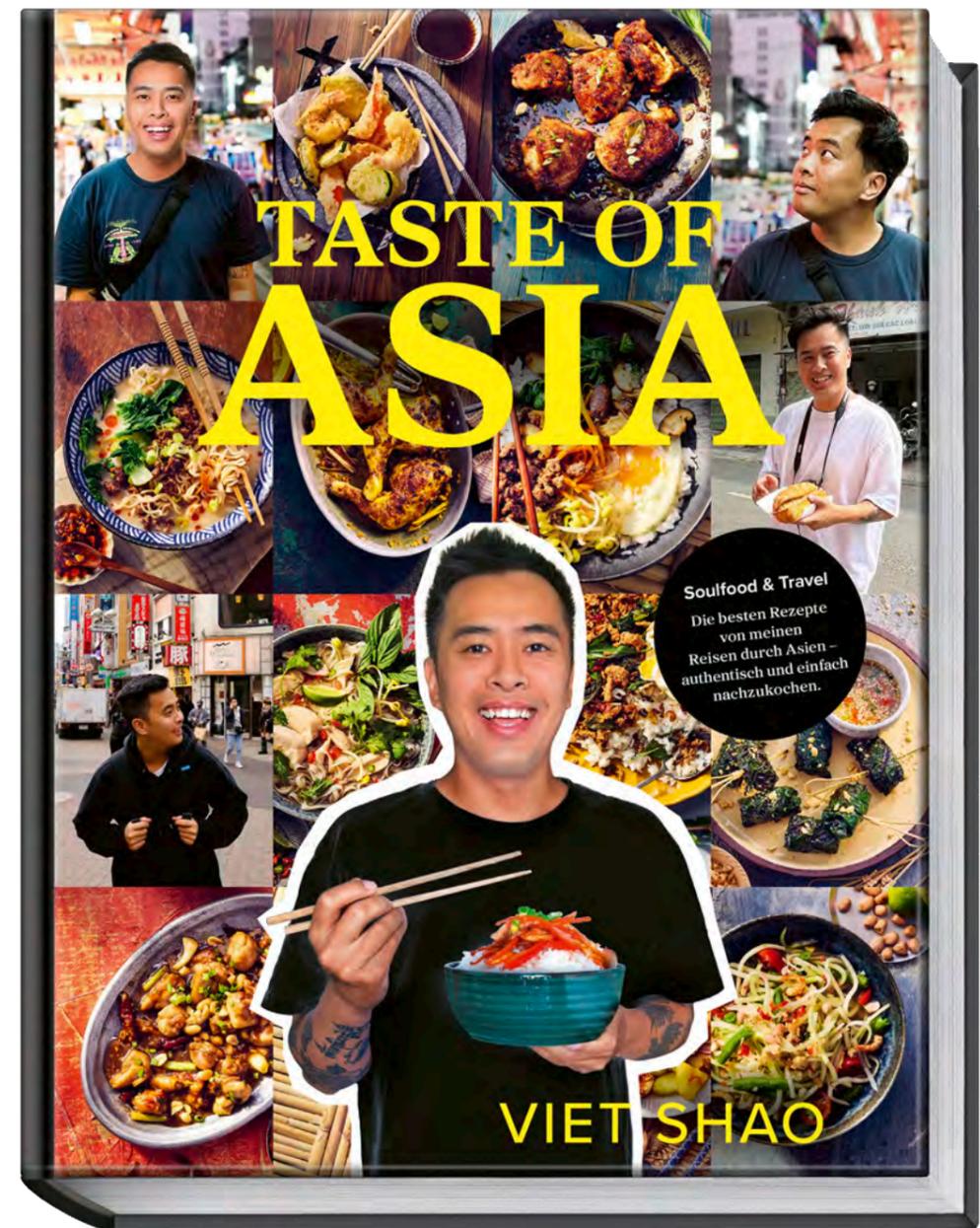
Moderne Landküche findet guten Absatz im Handel.

Die Spezialität der Autorin: den Kochprozess vereinfachen, bei vollem Genuss. Ideal auch für Einsteiger.





Vietnamesische Reissnudelsuppe mit Huhn



STREETFOOD-SAFARI –
EINMAL QUER DURCH ASIEN



Japanische Nudelsuppe



Malaysischer Obst-Gemüse-Salat

Asiens fantastische
Straßenküchen
auf deinem Teller!



Philippinisches Huhn in Essig-Soja-Sauce



Tempura

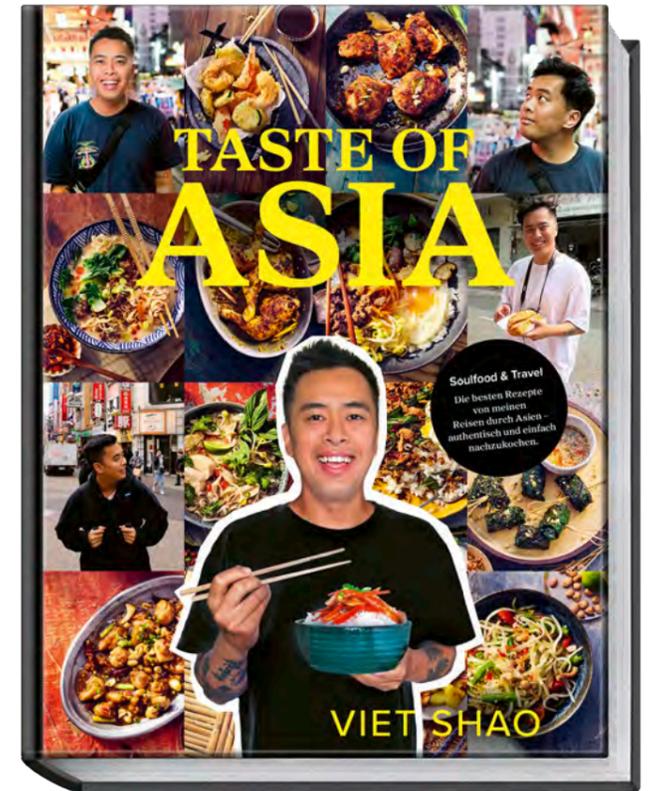
Viet Shao

TASTE OF ASIA

Soulfood & Travel
Die besten Rezepte von meinen Reisen durch Asien – authentisch und einfach nachzukochen.

Text: Viet Shao
Food-Fotografie: Thorsten kleine Holthaus
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte,
ca. 100 Fotos, Format 21 x 27 cm,
Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-382-4
WG 454
ET: Februar 2026



Streetfood für zu Hause: authentisch, einfach und alltagstauglich

Dieses Kochbuch ist die Einladung zu einer kulinarischen Reise quer durch Asien – von den Garküchen Vietnams über die Streetfood-Märkte Thailands bis hin zu den Izakayas Japans. Viet Shao, „TikTok Food Creator of the Year 2024“, nimmt seine Community regelmäßig mit auf seine ganz persönliche Food-Entdeckungsreise und präsentiert nun in seinem ersten Buch eine bunte Vielfalt an Rezepten, die nicht nur authentisch und unkompliziert sind, sondern auch mit kleinen Geschichten und Anekdoten von seinen Reisen gewürzt werden.

Ob Japan, Südkorea, Vietnam, Thailand, Indonesien, China, Malaysia oder Philippinen – jedes Kapitel würdigt die Streetfood-Kultur der Region und bringt ihre Aromen direkt in die heimische Küche. Das Besondere: Alle Gerichte lassen sich mit Zutaten nachkochen, die hierzulande problemlos im gut sortierten Asialaden erhältlich sind – einfach, alltagstauglich und dennoch voller Originalität.

Mit seiner Erfahrung vor Ort und seinem heutigen Leben in München schlägt Viet Shao eine Brücke zwischen den Straßen Asiens und unserer eigenen Küche. So gelingt der Spagat zwischen jungen, frischen Rezeptideen und der Wertschätzung traditioneller Esskultur. Perfekt für alle, die Lust haben, Asien zu Hause authentisch zu erleben.

TikTok- und Insta-Star mit
ca. 1,5 Millionen Reichweite

Die besten Rezepte von acht
Streetfood-Kulturen Asiens

Einfache Zubereitung für
jeden Tag – alle Zutaten im
Asialaden erhältlich





Rehmedallions mit Orangenduft, Rosenkohl und Kohlröschen



EIN FEST FÜR ALLE FANS VON
MARTINA UND MORITZ



Kalbsrahmgulasch



Südtiroler Laubfrösch

Eine köstliche Essenz
aus über 30 Jahren Kochen!
Das perfekte Geschenk
für alle Fans.



Kartoffelsalat mit grünen Bohnen



Coq au Vin

Martina und Moritz

AUS LIEBE ZUM GENUSS
Das große Best-of-Kochbuch mit den
beliebtesten Rezepten
Text: Martina Meuth, Bernd „Moritz“
Neuner-Duttenhofer
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 220 Seiten, ca. 100 Rezepte,
ca. 105 Fotos, Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-398-5
WG 455
ET: Februar 2026



Gelingt immer – schmeckt immer!

Über drei Jahrzehnte standen Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer gemeinsam für den WDR in ihrer Küche in Sulz-Hopfau – zwei leidenschaftliche Journalisten, die mit Wissen, Neugier und Respekt die kulinarische Welt erkundeten. Ihr Werk zeugt von tiefem Sachverstand, Liebe zu regionalen Traditionen und Freude am genauen Hinschmecken.

Dieses Buch versammelt ihre beliebtesten Rezepte aus über 30 Jahren Kochen im WDR: authentisch, gelingsicher und oft fein weiterentwickelt.

Ob schwäbische Klassiker, mediterrane Lieblingsgerichte oder Entdeckungen aus fernen Küchen – stets geht es um das Echte, Ursprüngliche, um das, was Menschen wirklich kochen. So ist die Küche von Martina und Moritz ehrlich, nachvollziehbar und unverwechselbar – mit Temperament, Herz und Leidenschaft.

Ein Lebenswerk voller Erfahrung, Geschmack und Geschichten – und das einzigartige Kochbuch zweier Menschen, die Kochen als Kultur verstehen.



Die umfangreichste Rezeptauswahl
für Fans von Martina und Moritz

Ausgesuchte Lieblingsrezepte
für jeden Tag und besondere
Gelegenheiten

In Kooperation mit dem WDR



978-3-95453-327-5

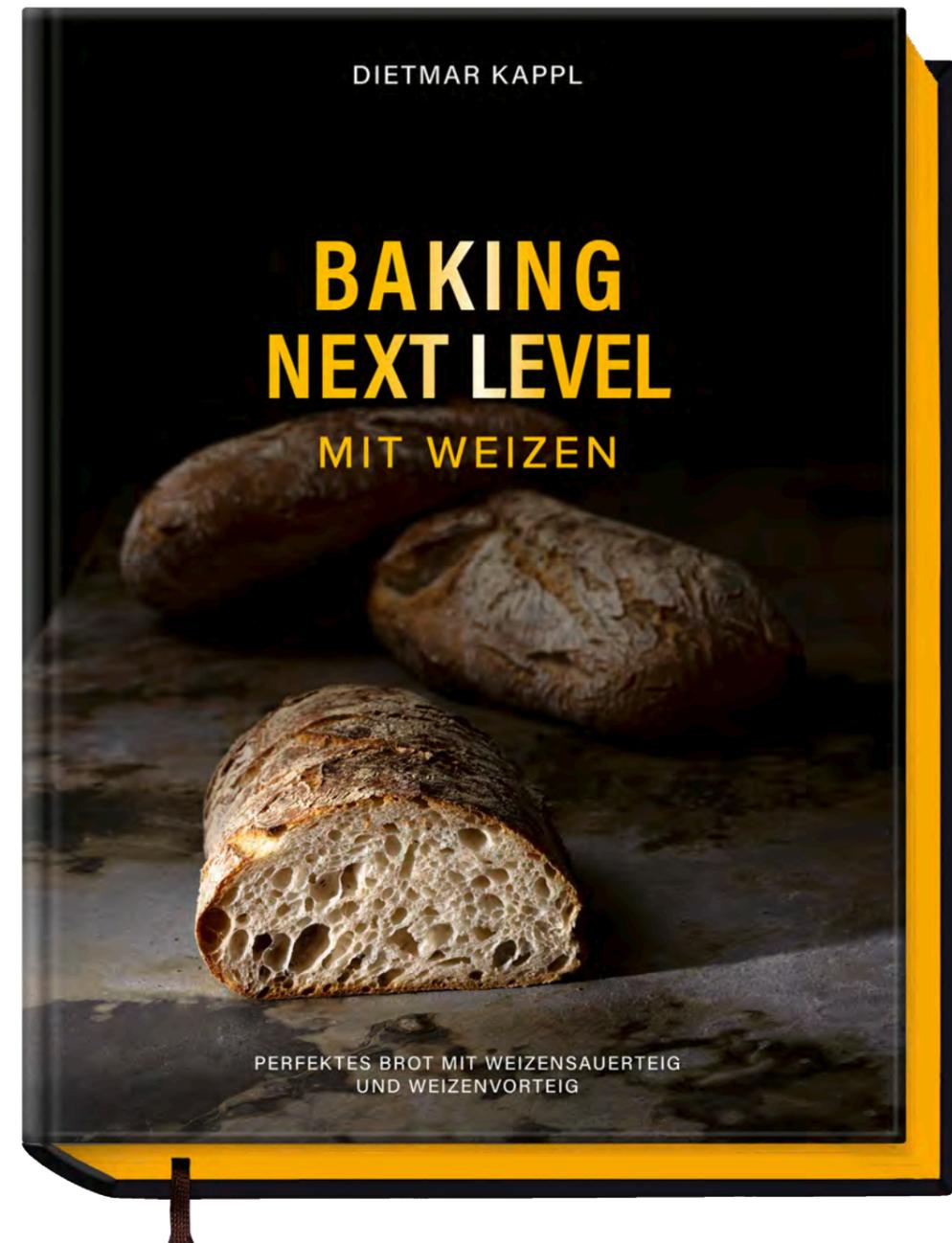


978-3-95453-293-3





Focaccia



NEUES VOM BROT MAGIER



Maroni-Brot

Vier Zutaten.
Eine Leidenschaft.
Pure Begeisterung.



Pan Gallego



Laugenbrezel

Dietmar Kappl

BAKING NEXT LEVEL MIT WEIZEN Perfektes Brot mit Weizensauerteig und Weizenvorteig

Text: Dietmar Kappl
Food-Fotografie: Lukas Kirchgasser
ca. 336 Seiten, ca. 60 Rezepte,
ca. 60 Fotos plus viele Step-by-Step-Bilder,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-385-5
WG 457
ET: März 2026



Backkunst in ihrer schönsten Form – zum Nachbacken zu Hause

Weizen ist das Korn der vielen Möglichkeiten. Kaum eine andere Zutat hat unsere Brotkultur so geprägt – vom knusprigen Landbrot über das feine Baguette bis hin zu luftigen Mischbroten. Wer verstehen möchte, warum Weizen seit Jahrtausenden im Mittelpunkt unserer Ernährung steht, stößt unweigerlich auf Dietmar Kappl.

Seine Kurse in der Academy in St. Marien (Österreich) sind bekannt für ihr handwerkliches Niveau und ihre Praxisnähe – selbst erfahrene Bäckerinnen und Bäcker aus ganz Europa kommen, um ihr Wissen zu vertiefen. In seinem zweiten großen Werk widmet sich der Bäckermeister ganz dem Weizen: Er führt durch Grundlagen und Techniken, zeigt bewährte Methoden und neue Wege und lässt sichtbar werden, wie aus Mehl, Wasser, Salz sowie Sauerteigen und Vorteigen Brote mit Charakter entstehen.

Dietmar Kappls präzise Anleitungen und sein tiefes Fachwissen bieten Einsteigern wie erfahrenen Hobbybäckern wertvolle Impulse – so ist ein Buch entstanden, das weit über Rezepte hinausgeht und die Faszination des Weizens lebendig macht. Ein Standardwerk für alle, die die Welt des Brotbackens in ihrer ganzen Vielfalt erleben wollen.

Eine Institution des Brotbackens:
Dietmar Kappl.

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

Das Buch ist dank Step-by-Step-
Anleitungen für Profis wie Ein-
steiger gleichermaßen geeignet.





DER EINSTIEG IN
EINE NEUE LEIDENSCHAFT



Oxymel und Sirup



Das Gesundheitspotenzial von Wildkräutern übertrifft das Potenzial klassischer Kräuter oft um ein Vielfaches!



Giersch

© iStock/svehlik

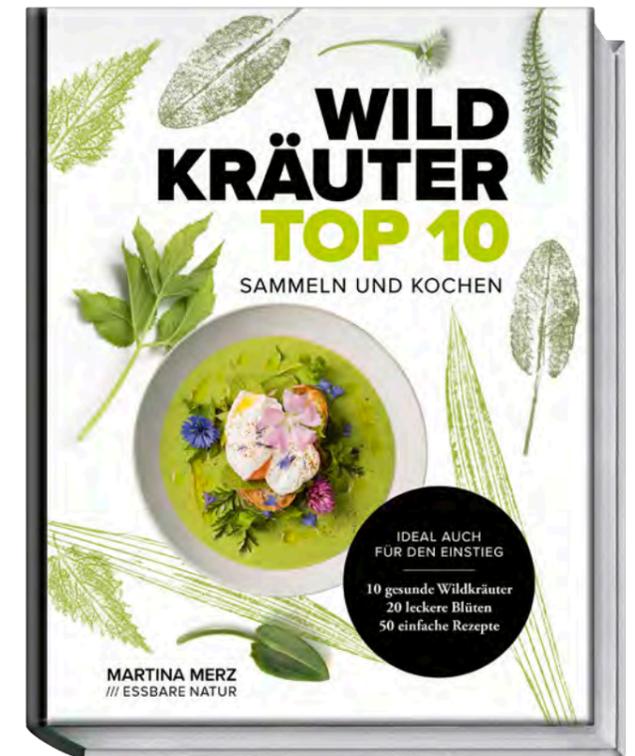


Kichererbseneintopf

Martina Merz

WILDKRÄUTER TOP 10
Sammeln und Kochen
Ideal auch für den Einstieg
10 gesunde Wildkräuter
20 leckere Blüten
50 einfache Rezepte
Text und Fotos: Martina Merz
Food-Fotografie: Sandra Eckhardt
168 Seiten, ca. 50 Rezepte,
ca. 50 Rezept-Fotos,
Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-380-0
WG 455
ET: Januar 2026



Wilde Alltagsküche: einfach, kreativ, gesund

Warum jetzt Wildkräuter? Weil sie das Beste vereinen: Draußen-sein, Genuss, Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit – und sie sind ein Trend mit Substanz. In „Wildkräuter Top 10“ zeigt Martina Merz, wie der Einstieg ganz einfach gelingt: mit zehn häufigen Wildkräutern, 20 essbaren Blüten und anschaulich mit Fotos, Merkmalen, Verwechslungs-Check und Sammelhinweisen. Ein Start-Wochenplan und kreative Pflanzen-Übungen machen das Buch besonders praktisch und spielerisch, also ideal für Anfängerinnen oder Wiedereinsteiger, die gleich loslegen wollen.

50 unkomplizierte Rezepte beweisen, wie entspannt wilde Küche sein kann: vom Kräuterbutter-Grundrezept über Frittata, Suppen und Pasta bis hin zu Gemüsegerichten und Blüten-Cocktails. Über QR-Codes führen passende Videos direkt zur Umsetzung – einfach lesen, schauen, machen!

Nach dem dreifach goldprämiierten Vorgänger liefert Martina Merz nun die kulinarisch fokussierte Step-by-Step-Anleitung für den Start – modern in Ton und Bildsprache. Eine Einladung, Wildes sicher, saisonal und klimafreundlich in den Alltag zu holen – mit Freude am Sammeln und Kochen.

**Wildkräuter verbinden
Naturerleben, Kulinarik,
Achtsamkeit und Nachhaltigkeit.**

**Perfekt zum selber Loslegen
und Verschenken.**

**Martina Merz' Erstlingsbuch
wurde dreifach goldprämiiert.**





Endlich abnehmen – weil das Gehirn es wieder zulässt

Das perfekte Buch für alle, die verstehen wollen, warum sie einfach nicht abnehmen – und was die Lösung ist.



Hörbuch geplant.

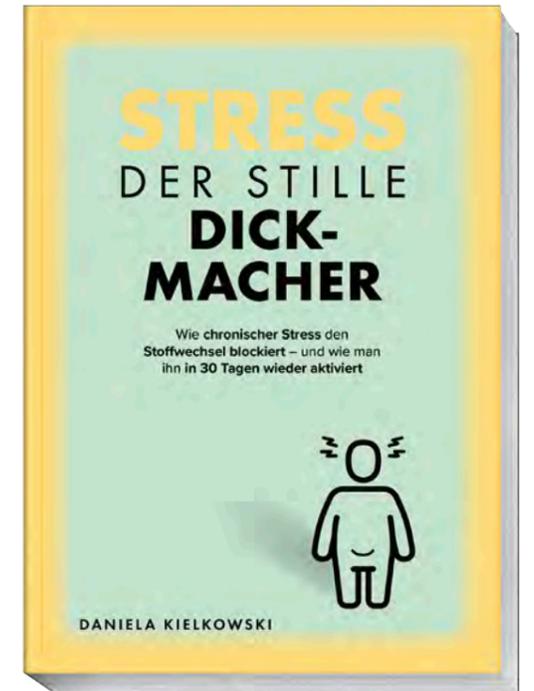
Daniela Kielkowski

DER STILLE DICKMACHER

Wie chronischer Stress den Stoffwechsel blockiert – und wie man ihn in 30 Tagen wieder aktiviert

Text: Daniela Kielkowski, Thorsten Dargatz
ca. 192 Seiten, Format 15,5 x 22 cm, Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-371-8
WG 460
ET: Februar 2026



Stress – der heimliche Dickmacher

Trotz ständig neuer Ernährungstipps nimmt die Zahl der Übergewichtigen immer weiter zu. Doch woran liegt das?

Eine Hauptschuld tragen Steuerungsmechanismen in unserem Gehirn und das Stresshormon Cortisol. Durchgehender Stress treibt den Cortisolspiegel nach oben, löst Heißhunger aus, fördert Fetteinlagerungen am Bauch und boykottiert einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Die Folge: Der Körper stellt um auf Notfall-Modus, speichert jede verfügbare Kalorie als Fett und verbrennt immer weniger Energie, um ausreichend Reserven zu bilden.

Die bekannte Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit den Zusammenhängen von Übergewicht, Stress und Cortisol. In diesem Buch erklärt sie nicht nur, warum klassische Diäten wie Low Carb oder Kalorienrestriktion den Teufelskreis verschärfen, sie liefert auch leicht umsetzbare und biologisch kluge Strategien, um den Teufelskreis zu durchbrechen. Denn chronischer Stress wirkt sich langfristig nicht nur negativ auf den Körper, sondern auch auf die Psyche und das Denken aus. Doch mit der richtigen Ernährung, Anti-Stress-Maßnahmen, ausreichend Schlaf und einem Plus an Bewegung ist es möglich, den Cortisolspiegel zu stabilisieren, abzunehmen, das Wunschgewicht dann dauerhaft zu halten und wieder zufriedener zu werden.

Sehr starke, kontinuierliche Medienpräsenz der Autorin in TV und Print

Die beiden ersten Bücher sind jeweils in der dritten Auflage.

Diesmal bewusst sehr einfach und verständlich geschrieben



978-3-95453-308-4

978-3-95453-334-3





© Sonja Petkovsky

Es geht darum, Grenzen durchzusetzen und die Freiheit zu wählen!

People Pleaser zu sein, darf in Zukunft bedeuten, alle glücklich zu machen – aber mich bitte eingeschlossen.



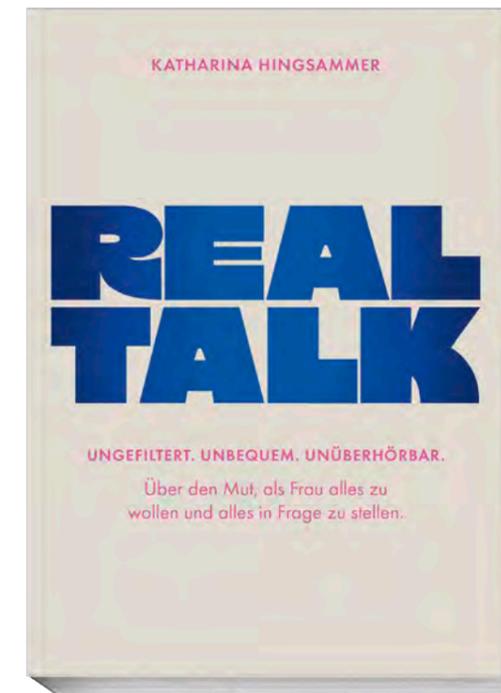
Hörbuch geplant.

Katharina Hingsammer

REALTALK

Ungefiltert. Unbequem. Unüberhörbar. Über den Mut, als Frau alles zu wollen und alles in Frage zu stellen. Text: Katharina Hingsammer 192 Seiten, Format 15,5 x 22 cm, Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), ca. 26,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-379-4 WG 973 ET: Dezember 2025



Was Frauen wirklich denken und endlich sagen

Was passiert, wenn eine Frau die Karten wirklich auf den Tisch legt? Katharina, reichweitenstarke Influencerin, Gründerin und Mutter, erzählt in diesem Buch von People Pleasing, Female Rage, Mental Load – und vom Mut, laut und unperfekt zu leben. Sie spricht über Freiheit und Freundschaft, Liebe und Arbeit, über Nächte ohne Schlaf und Tage voller Klarheit.

Radikal ehrlich, streitbar und zugleich voller Wärme berichtet sie, welche Schlachten sie schlagen, welche Rückschläge sie verkraften und welche Muster sie durchbrechen musste – Muster, von denen sie glaubte, sie würden längst der Vergangenheit angehören. Dabei reflektiert sie über Mutterschaft und Selbstständigkeit und über die Rollen, in denen Frauen auch 2025 noch gefangen sind.

„Realtalk“ ist ein feministisches, ehrliches, kämpferisches, kraftvolles und immer positives Buch über die Frage, wie Frauen den Spagat meistern, wenn sie sich für Kinder, Selbstbestimmtheit UND einen erfolgreichen Berufsweg entscheiden. Es ist Einladung und Ermutigung, die eigene Stimme zu behalten, Grenzen zu setzen und die Freiheit zu wählen.

Katharina erzählt Geschichten, die treffen, trösten, ermutigen und empoweren. Und so fühlt sich dieses Buch an wie Sprachnachrichten um 23:58 Uhr: roh, liebevoll, wahr.

80.000 Follower – starke, aktive Community als sichere Basis

Empowerment-Buch für alle Frauen, die zwischen verschiedenen Rollen balancieren





© Frank Lothar Lange

Ich erlebe täglich, dass Migräne übersehen wird – oft, weil ihre Symptome so unterschiedlich sind. Deshalb ist es wichtig, nicht nur auf Diagnosekriterien zu schauen, sondern auch die individuellen Geschichten der Betroffenen zu hören.

Warum jede Migräne anders ist und du trotzdem nicht allein bist.



Hörbuch geplant.

Prof. Dr. med. Dagny Holle-Lee

MIGRÄNE DOC

Migräne und Kopfschmerzen verstehen. Wissen erlangen. Symptome wirksam lindern. Hilfreiche Erfahrungsberichte aus der Migräne-Ambulanz. Text: Prof. Dr. med. Dagny Holle-Lee ca. 250 Seiten, Format 15,5 x 22 cm, Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-320-6 WG 465 ET: Februar 2026



Klarheit im Migräne-Chaos

In Deutschland leiden Millionen Menschen unter Migräne – oft ohne richtige Diagnose. Dabei ist Migräne mehr als nur Kopfschmerz: Sie verändert den Alltag, das Familienleben und häufig auch das Selbstbild. Prof. Dr. Dagny Holle-Lee, führende Expertin und Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerz- und Schwindelzentrums, bekannt aus Presse, TV und Social Media, vermittelt in diesem Buch ihr Wissen aus Klinik und Forschung – verbunden mit langjähriger Erfahrung in der Betreuung von Betroffenen.

Anhand anschaulicher Fallbeispiele erklärt sie Grundlagen, Symptome sowie wirksame Wege zu Diagnose, Therapie und Vorbeugung. Sie zeigt, wie man persönliche Trigger erkennt, welche Rolle Begleiterkrankungen spielen und worauf es in besonderen Lebensphasen ankommt – von der Kindheit über die Wechseljahre bis ins Alter. Die Autorin räumt mit Mythen und falschen Ratschlägen auf und vermittelt Sicherheit bei der Unterscheidung von anderen Schmerzarten.

Das Ergebnis ist ein verständlicher Leitfaden, der Betroffenen und Angehörigen Orientierung und konkrete Hilfe bietet. Ein fundierter, empathischer Ratgeber, der Mut macht: Es gibt keine hoffnungslosen Fälle, denn Migräne ist behandelbar – und niemand ist damit allein.

Prof. Dr. Dagny Holle-Lee ist führende Expertin und Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerz- und Schwindelzentrums.

Die Autorin räumt mit Fehldiagnosen und falschen Behandlungsmethoden auf.

Ein Standardwerk über Migräne für Betroffene und Angehörige

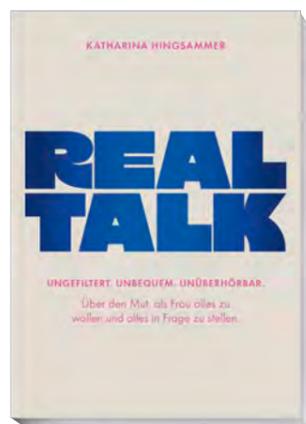




UNSERE NOVIS AUF EINEN BLICK

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

DEZEMBER



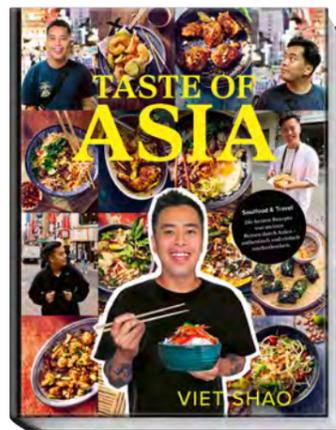
978-3-95453-379-4

JANUAR



978-3-95453-380-0

FEBRUAR



978-3-95453-382-4

FEBRUAR



978-3-95453-371-8

FEBRUAR



978-3-95453-320-6

FEBRUAR



978-3-95453-398-5

MÄRZ



978-3-95453-387-9

MÄRZ



978-3-95453-386-2

MÄRZ



978-3-95453-385-5

APRIL



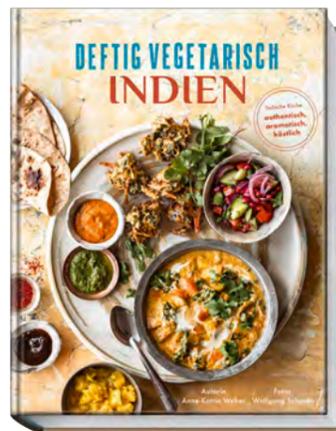
978-3-95453-388-6

GERADE ERSCHIENEN

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



978-3-95453-369-5



978-3-95453-359-6



978-3-95453-372-5



978-3-95453-354-1



Auch als E-Book erhältlich.



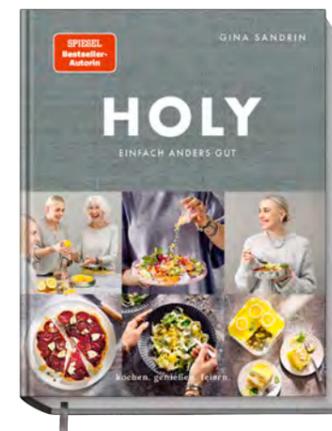
Hörbuch geplant.



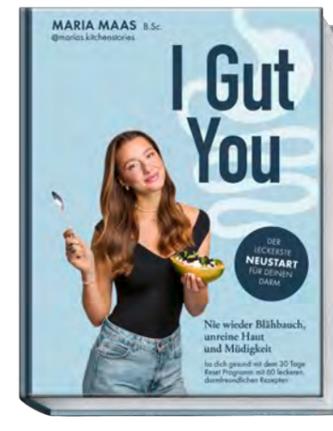
978-3-95453-360-2



978-3-95453-350-3



978-3-95453-370-1



978-3-95453-364-0



978-3-95453-351-0



978-3-95453-363-3

UNSERE TOPSELLER 2025



Platz 1

Unsere Neuerscheinung 2025 eroberte die SPIEGEL-Bestsellerliste in der Warengruppe „Essen & Trinken“ und macht damit Food- und Lifestyle-Influencerin Gina Sandrin zur SPIEGEL-Bestsellerautorin. Zu Recht!



978-3-95453-342-8

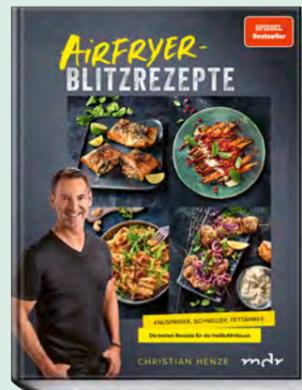


Platz 2

Dieses Buch ist in der Warengruppe „Backen“ nicht mehr wegzudenken. Mit über 180.000 verkauften Exemplaren ist der Longseller von Lutz Geißler inzwischen ein Standardwerk für alle, die mit Sauerteig backen möchten.



978-3-95453-139-4



Platz 3

Einen Traumstart hat Christian Henze mit „Airfryer-Blitzrezepte“ hingelegt, mit Tendenz zur Tabellenspitze. Auflage 1 bis 3 waren nach acht Wochen vergriffen.



978-3-95453-369-5



978-3-95453-314-5

Platz 4

Auf dem Weg zum echten Longseller.



978-3-95453-334-3

Platz 5

Leckere Rezepte, die das Abnehmen leicht machen.



978-3-95453-339-8

Platz 6

Der zweite SPIEGEL-Bestseller von Sven Teichmann.



978-3-95453-332-9

Platz 7

Das Feierabend-Verwöhnprogramm.



978-3-95453-104-2

Platz 8

Lutz Geißler zeigt den Weg zum perfekten Brot.



978-3-95453-308-4

Platz 9

Neueste Erkenntnisse zum menschlichen Stoffwechsel.



978-3-95453-349-7

Platz 10

Den Insulinspiegel verstehen und erfolgreich abnehmen.



Auch als E-Book erhältlich.



DOC FLECKS GESUNDKÜCHE
Quinoasalat mit gegrilltem Halloumi

ALLE UNSERE BÜCHER VON DR. ANNE FLECK



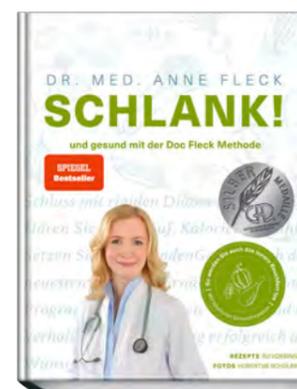
**DIE 70 EINFACHSTEN
GESUND-REZEPTE**
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-137-0, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



GESÜNDER GEHT'S KAUM
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-195-0, WG 1456,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



Als Hörbuch erhältlich.



Auch als E-Book erhältlich.



BROT BACKEN IN PERFEKTION – SONDEREDITION
Joghurtbrot



ALLE UNSERE BÜCHER VON
LUTZ GEISSLER



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)



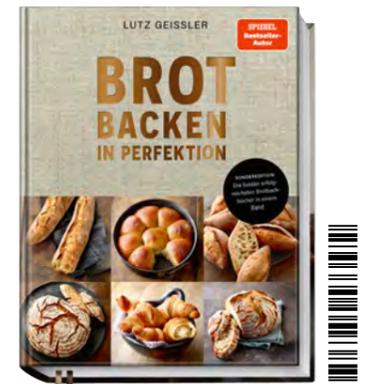
DIE NEUE BROTTACKFORMEL
Lutz Geißler, 288 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-291-9, WG 1457, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



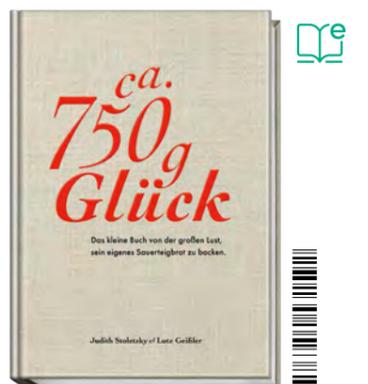
DIE BESTEN BROTTREZEPTE FÜR JEDEN TAG
Lutz Geißler, Sandra Weihe, 200 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-181-3, WG 1457, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



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)



BROT BACKEN IN PERFEKTION SONDEREDITION
Lutz Geißler, 336 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-357-2, WG 1457, 60,00 EUR (D), 61,70 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.



AIRFRYER-BLITZREZEPTE
Kartoffelpuffer mit Bacon und
Apfel-Meerrettich-Dip



FEIERABEND-BLITZREZEPTE

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



AIRFRYER-BLITZREZEPTE

Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-369-5,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



PUR – GEMÜSE

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

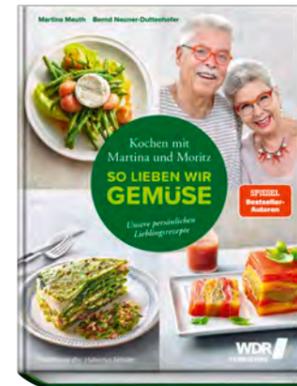


ALLE UNSERE BÜCHER VON
CHRISTIAN HENZE



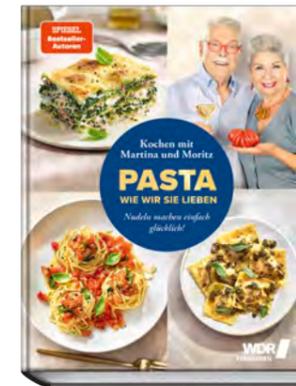
SO KOCHEN WIR AM LIEBSTEN
Schmorbraten vom Lamm

ALLE UNSERE BÜCHER VON MARTINA UND MORITZ



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)



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 – 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)

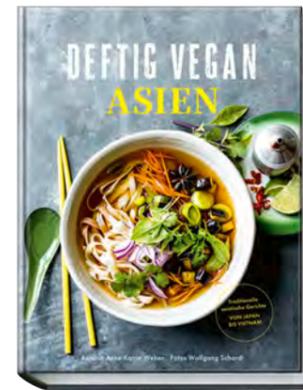


EIN TAG OHNE KARTOFFELSALAT ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag

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)



DEFTIG VEGETARISCH INDIEN
Gefüllte Eier-Fladenbrote aus Kolkata



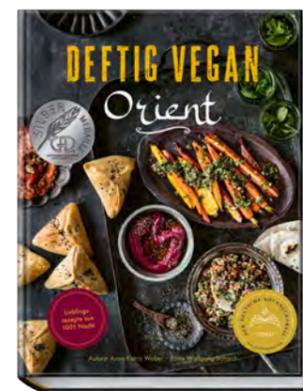
DEFTIG VEGAN – ASIEN
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-355-8, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



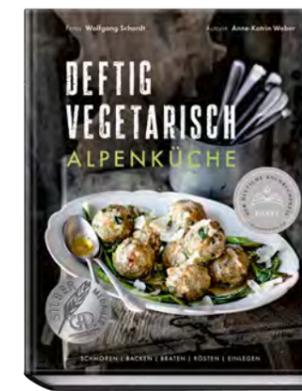
DEFTIG VEGETARISCH – HEIMATKÜCHE
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-326-8, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



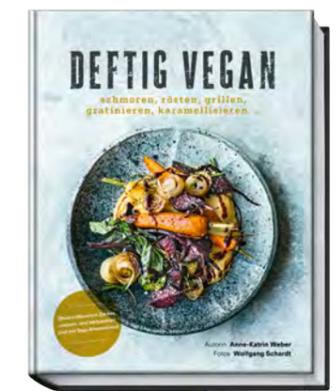
DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-298-8, WG 1455,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



DEFTIG 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)



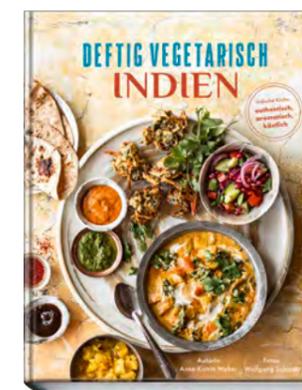
DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-267-4, WG 1455,
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



DEFTIG VEGAN
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)



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 VEGETARISCH – INDIEN
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-359-6, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

ALLE UNSERE BÜCHER VON
ANNE-KATRIN WEBER



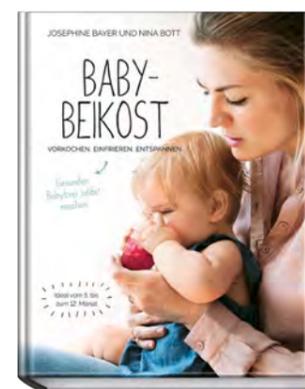


BOYS DON'T COOK
Ozeanburger – Fisch ahoi



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)



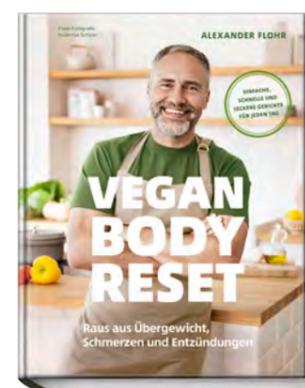
ZU GAST BEI FRIDA KAHLO

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



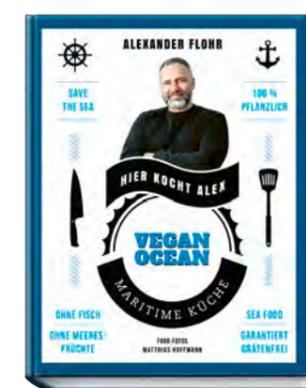
THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH

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



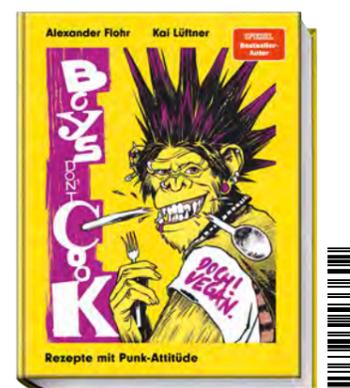
VEGAN BODY RESET

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)



BOYS DON'T COOK

Alex Flohr, Kai Lüttner, 176 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-360-2, WG 1455, 30,00 EUR (D), 30,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



CUCINA DELLA NONNA
Gemüse-Peperonata (Patate melanzane e peperone)



DER VORKOSTER

Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 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 x 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 x 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 x 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 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-278-0, WG 1455, 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)

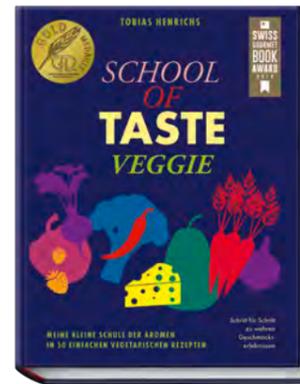


LA CUCINA VEGETARIANA TRADIZIONALE

Domenico Gentile, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-311-4, WG 1454, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



HOLY
Süßkartoffel-Tarte mit Spinat



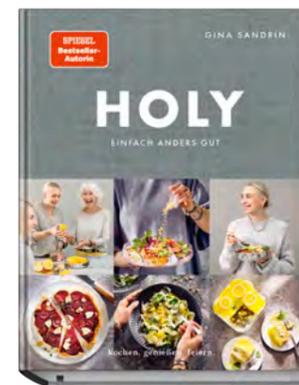
SCHOOL OF TASTE VEGGIE
Tobias Henrichs, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-296-4,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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)



EINFACH ZU GUT
Gina Kaas, 256 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-342-8,
WG 1450, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



HOLY
Gina Sandrin, 208 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-370-1,
WG 1450, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



BAKING NEXT LEVEL MIT ROGGEN
Dietmar Kappl, 336 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-347-3,
WG 1457, 38,00 EUR (D), 39,10 EUR (A)



PATRICIA KELLY'S FAMILY-KOCHBUCH
Patricia Kelly, 224 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-350-3,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



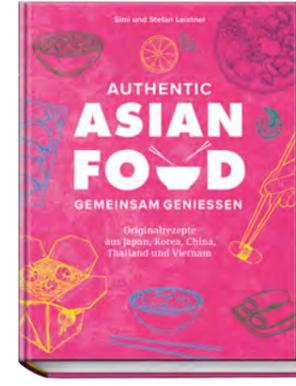
SCHLANK OHNE UMWEGE - DAS KNUPPE-PRINZIP
Franziska Knuppe, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-289-6,
WG 1456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



I GUT YOU!
Schneller Left-over-Eierreis



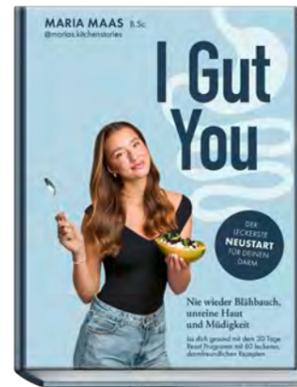
GLUTENFREI BACKEN MIT ISABELLA
Isabella Krätz, 168 Seiten, Hardcover,
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-372-5,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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



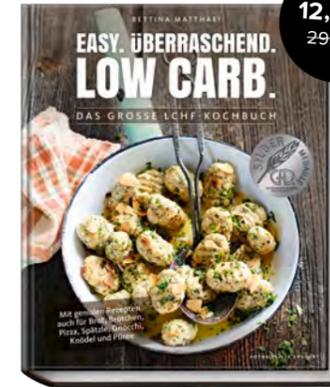
COME A CASA
Serena Loddo, 288 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-343-5,
WG 1454, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



I GUT YOU!
Maria Maas, 192 Seiten, Hardcover,
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-364-0,
WG 1456, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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

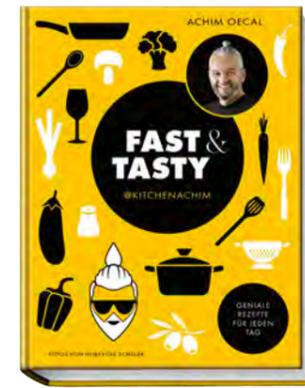


EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7,
WG 1456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)

12,99 €
29,95 €



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



FAST & TASTY
Achim Oecal, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-356-5,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



DIE BESTEN BROTE DER WELT
Marcel Paa, 208 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-354-1,
WG 1457, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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



MEINE GESÜNDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE
Dr. Franziska Rubin, Gudrun Strigin,
Bettina Mattheai, 224 Seiten, Hardcover,
19 × 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 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-203-2, WG 1454,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



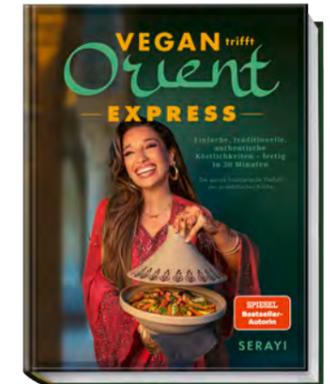
MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Maria Luisa Scolastra, Judith Stoletzky,
420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



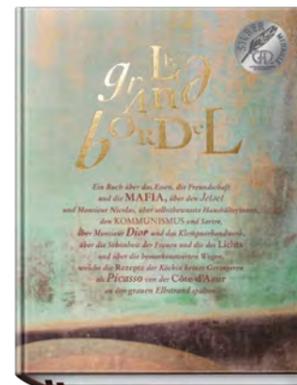
JO SEMOLAS BREADVENTURES
Jo Semola, Stefan Mungenast,
168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-333-6, WG 1457,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



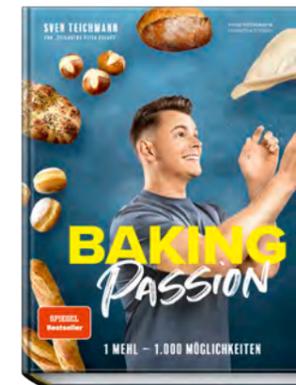
WAKE & BAKE
Jo Semola, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-302-2,
WG 1457, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



LE GRAND BORDEL
Judith Stoletzky, 248 Seiten, Hardcover,
24,5 × 31 cm, ISBN 978-3-95453-84-4,
WG 1455, 37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



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



SVENS PERFECT MATCH
Sven Teichmann, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-358-9,
WG 1457, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



7 JAHRE JÜNGER IN SIEBEN WOCHEN
Tofu-Pilz-Pfanne Asia-Style mit Pak Choi und Erdnüssen



7 JAHRE JÜNGER IN SIEBEN WOCHEN

Prof. Dr. Sven Voelpel, Bettina Matthaehi,
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
WG 1460, ISBN 978-3-95453-303-9,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



WUNDERWAFFE BASENFOOD

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



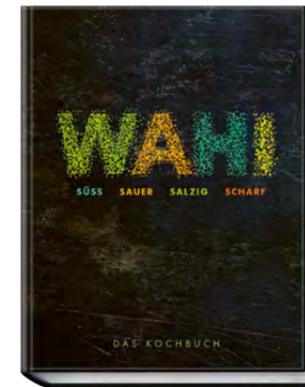
GENIAL GÜNSTIG GENIESSEN

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



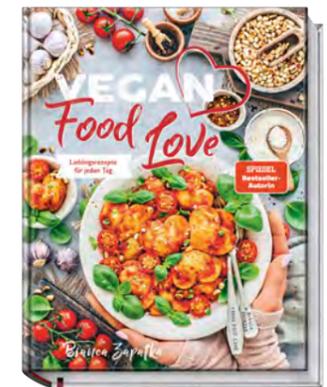
**RAN AN DIE FRITTEUSE –
DRAUSSEN FRITTIEREN**

Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-228-5,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



WAHI

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



VEGAN FOOD LOVE

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



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)



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 STRATEGIE DER ABSICHTSLOSIGKEIT
Fritjof Nelting, 240 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm, ISBN 978-3-95453-353-4, WG 1460, 22,00 EUR (D), 22,70 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)



GESUNDHEIT KANNST DU LERNEN.
Dr. med. Cordelia Schott, 272 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm, ISBN 978-3-95453-363-3, WG 1465, 26,00 EUR (D), 26,80 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)



ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN – DAS PRAXISBUCH ZUR STOFFWECHSEL-REVOLUTION
Daniela Kielkowsky, Bettina Matthaui, 240 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-334-3, WG 1456, 28,00 EUR (D), 28,80 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)



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



RESILIENZ
Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter, 336 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm, ISBN 978-3-95453-319-0, WG 1933, 28,00 EUR (D), 28,80 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)



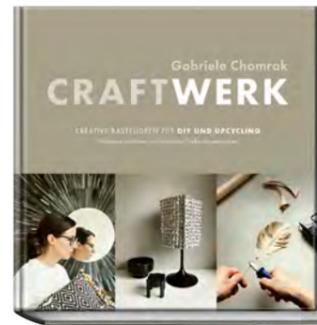
EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLIEBER.
Dr. med. Carsten Lekatut, 200 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-172-1, WG 1982, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



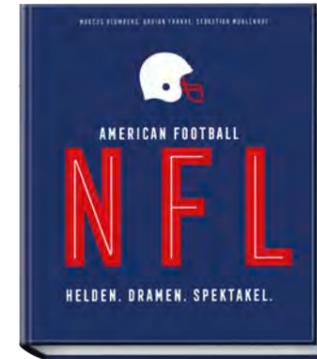
BLUTZUCKER OPTIMIEREN, GEWICHT REDUZIEREN
Prof. Dr. Stephan Martin, Thorsten Dargatz, Dr. Kerstin Kempf, 224 Seiten, Hardcover, 15,5 × 22 cm, ISBN 978-3-95453-349-7, WG 1465, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

Als Hörbuch erhältlich.

Auch als E-Book erhältlich.



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)



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



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



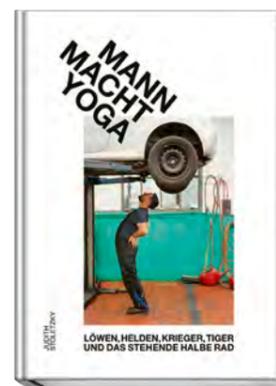
**DIE NRW-RADTOUREN
BAND 1: NORD-WEST**
Doreen Köstler, 160 Seiten,
Klappenbroschur, 14,2 × 19,5 cm,
ISBN 978-3-95453-277-3, WG 1321,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



**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)



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



MANN MACHT YOGA
Judith Stoletzky, 144 Seiten,
Hardcover, 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-351-0, WG 1462,
20,00 EUR (D), 20,60 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)



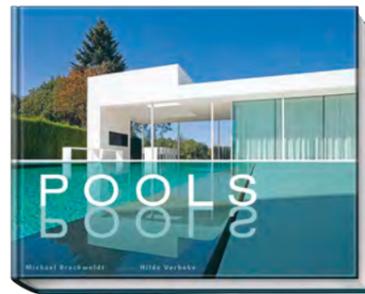
WASSER IM GARTEN 2

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)



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)



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)



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)



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)



GARTENHÄUSER, WINTERGÄRTEN, ÜBERDACHUNGEN

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



MEDITERRANES GARTENDESIGN

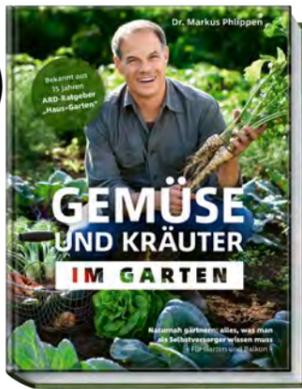
Sabine Wesemann, Ulrich Timm, 224 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-032-8, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



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)



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)



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)



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
Kundendienst
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
Juliane Seyfarth
Neumarkter Straße 23
81673 München
Tel. +49 89 5008088-16
j.seyfarth@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

Verlagsvertretungen Katharina Brons
c/o Seitenloge – Katja Neugirg
Rote-Hahnen-Gasse 12
93047 Regensburg
Tel. +49 941 586 13 53
Fax +49 941 586 13 55
brons@seitenloge.de
www.seitenloge.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 NEUHOLD KG
Mariahilferstraße 1
8020 Graz, Österreich
buero@va-neuhold.at
www.verlagsagentur-neuhold.at

Schweiz

Scheidegger & Co. AG
Franklinstrasse 23
8050 Zürich, Schweiz
Tel. +41 44 7624246

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
Becker Joest Volk
Brandstätter
Copress
Haymon
Löwenzahn
LV.Buch
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 SPIEGEL-BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!



VLB-TIX

www.mengenrechner.de Bereits über 100.000 zufriedene User

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 kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!

