



**FRÜHJAHR  
2026**

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

## Wie ausgerechnet KI den Ratgeber neu beleben könnte

Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler,

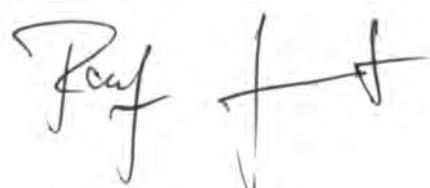
alle sprechen von den Risiken der KI – aber haben Sie schon einmal überlegt, welche Chancen die künstliche Intelligenz für den Ratgebermarkt eröffnen kann? Statt Bücher zu verdrängen, schafft sie spannende neue Möglichkeiten: Die bewährte Stärke des gedruckten Ratgebers – aufwendig recherchiert, mehrfach 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

# 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 × 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 draußen lockt? Mit dem neuen Band aus Christian Henzes Erfolgsreihe „Feierabend-Blitzrezepte“ gelingt Sommergenuss 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 Kreationen bringen Urlaubsfeeling auf den Teller: knackige Salate, eiskalte Erfrischungen und kleine Köstlichkeiten, 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: unbeschwerde Stunden mit Freunden – oder einfach in der Sonne relaxen.

Aus der Bestellerserie  
„Feierabend-Blitzrezepte“

Über 160.000 verkaufte  
Exemplare

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

NetGalley™





Capellini al limone



GROSSE PORTIONEN, GROSSE GEFÜHLE,  
GROSSES TEMPERAMENT



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



## Claudia Bastone

### MAMMA CULINARIA

Italienisch kochen mit ganz viel Passione  
I saporì 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



### Wenn Heimatrezepte plötzlich viral gehen ...

Claudia Bastone, bekannt als Mamma Culinaria, 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 Culinaria“ 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 Culinaria: 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

LOREDANA CHANTAL

# Meine wunderbare Landküche

Wohlfühlrezepte voller Liebe,  
Natur und Genuss



MODERNE LANDKÜCHE –  
RAFFINIERT EINFACH



Der beste Beilagensalat

Für alle, die ohne  
Aufwand ehrlich lecker  
kochen wollen!



Feigen-Pinsa



Feierabend-Pasta

## 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 × 24 cm,  
Hardcover

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



### 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.**

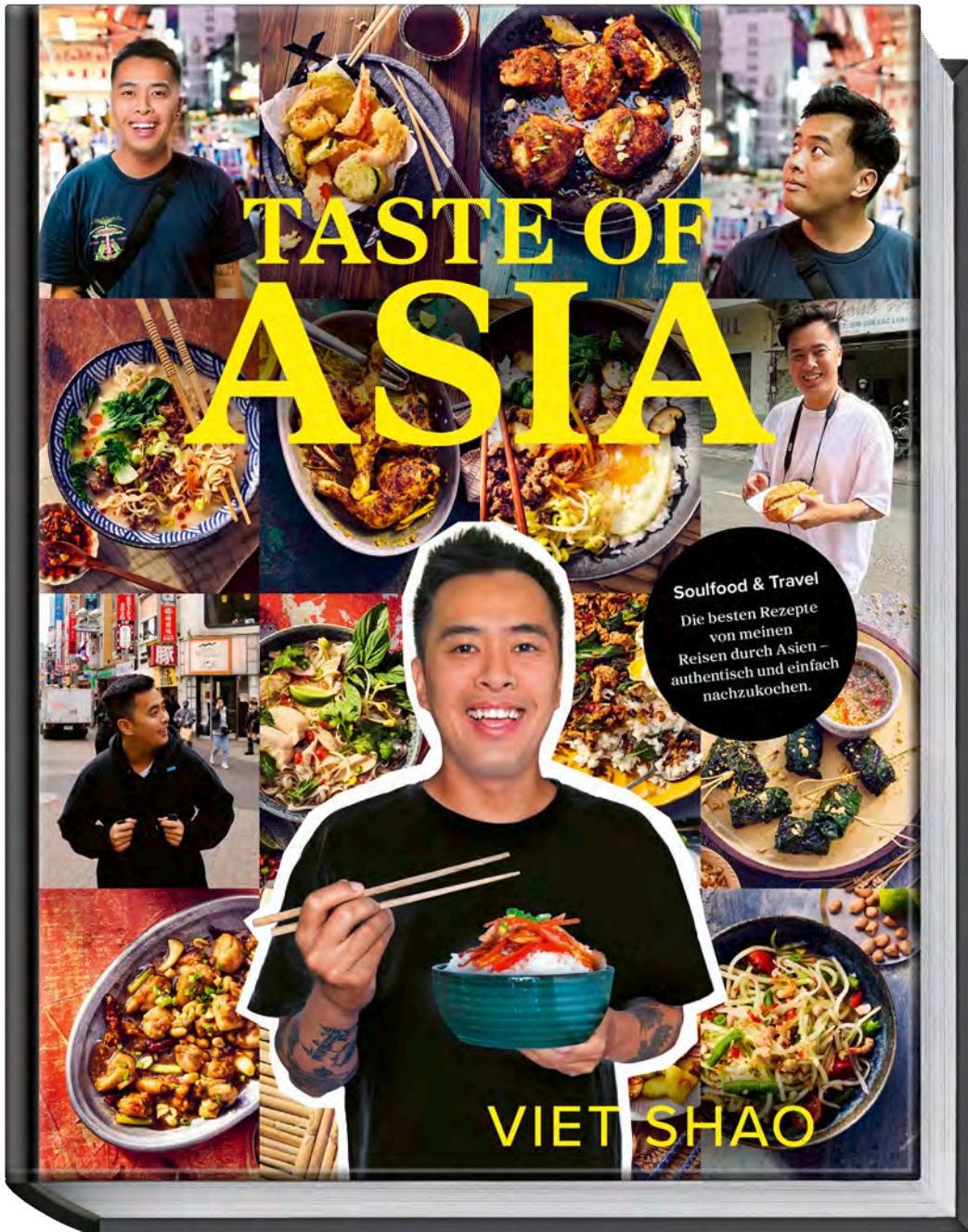
**Moderne Landküche findet guten Absatz im Handel.**

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

NetGalley™



Vietnamesische Reisnudelsuppe 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

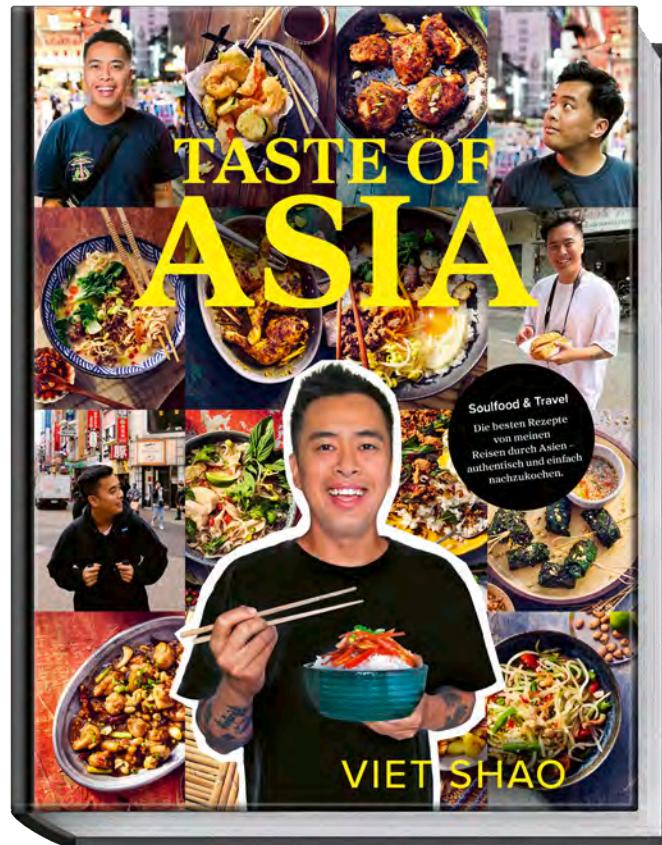
Food-Fotografie: Thorsten kleine Holthaus  
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte,  
ca. 100 Fotos, Format 21 × 27 cm,  
Hardcover

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**

NetGalley™



Rehmedaillons mit Orangenduft, Rosenkohl und Kohlröschen

SPIEGEL  
Bestseller-  
Autoren

KOCHEN MIT  
MARTINA UND MORITZ



AUS LIEBE  
ZUM  
GENUSS

DAS GROSSE BEST-OF-KOCHBUCH  
MIT DEN BELIEBTESTEN REZEPTEN

**WDR** /  
FERNSEHEN

EIN FEST FÜR ALLE FANS VON  
MARTINA UND MORITZ



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



## 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 × 27 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-398-5

WG 455

ET: März 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**

**NetGalley™**



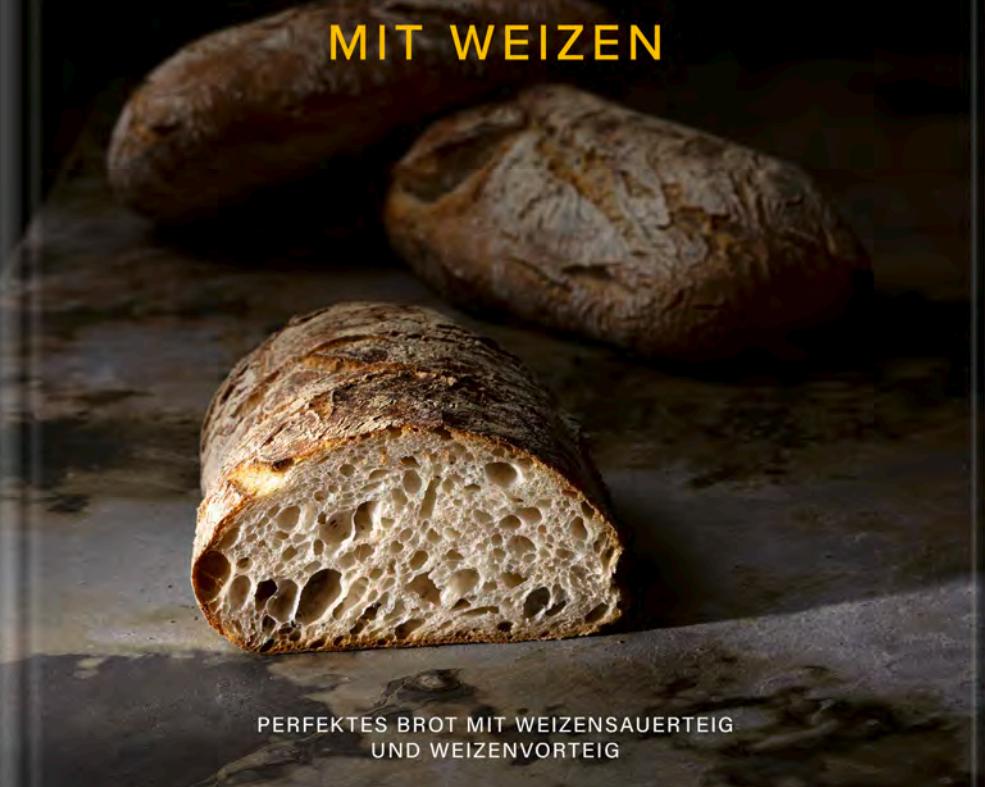


Focaccia

DIETMAR KAPPL

# BAKING NEXT LEVEL

MIT WEIZEN



PERFEKTES BROT MIT WEIZENSAUERTEIG  
UND WEIZENVORTEIG

NEUES VOM BROTMAGIER



Nussbrot



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,

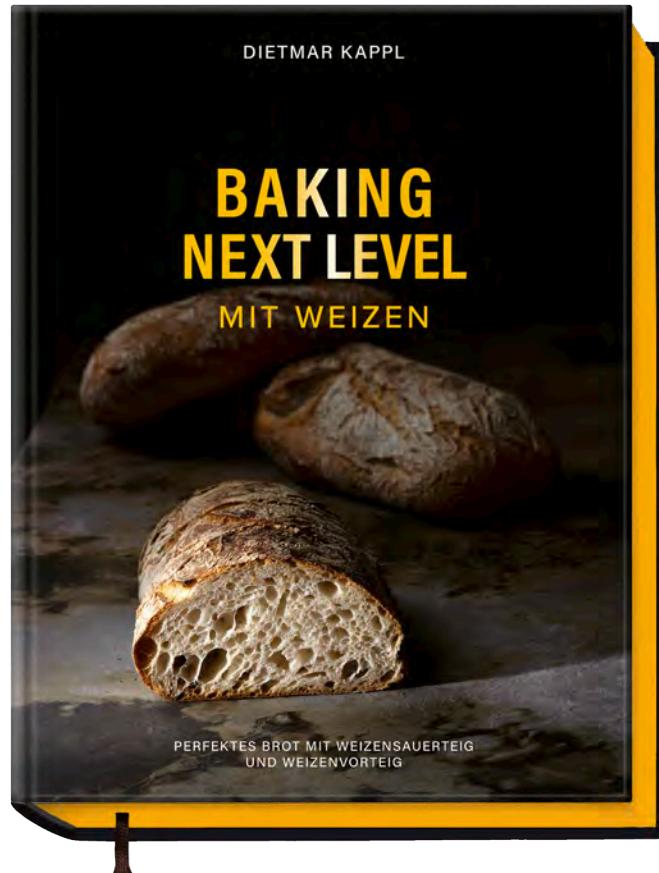
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-385-5

WG 457

ET: April 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.

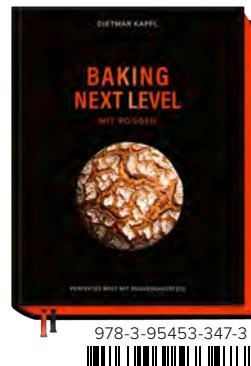
Dietmar Kappls präzise Anleitungen und sein tiefes Fachwissen bieten Einsteigern wie erfahrenen Hobbybäckern wertvolle Impulse – so ist ein Buch entstanden, das weit über Rezepte hinausgeht und die Faszination des Weizens lebendig macht. Ein Standardwerk für alle, die die Welt des Brotbackens in ihrer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

NetGalley™







DER EINSTIEG IN  
EINE NEUE LEIDENSCHAFT



Oxymel und Sirup



© iStock/syehlik



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



Kichererbseintopf

Giersch

## 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 × 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: Draußensein, 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 goldprämierten 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 goldprämiert.**

NetGalley™



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

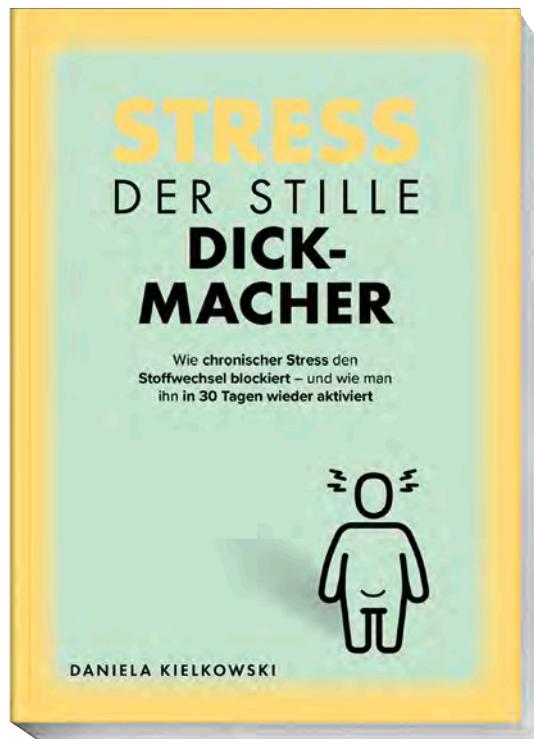
Text: Daniela Kielkowski, Thorsten Dargatz  
ca. 192 Seiten, Format 15,5 x 22 cm,  
Klappenbroschur

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**

NetGalley™



978-3-95453-334-3





© Sonja Petrikovsky

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.

**DIE LÜGE ODER „NEIN, DU BIST NICHT UNFÄHIG“**

**OP-TION / OPTION** (französisch: Option [ɔ̃sjɔ̃])  
In den Optionen (1) „die Option für einen Stein“  
Ihre Möglichkeit, Weltmöglichkeit, alle Optionen offen zu halten.

**ALL DIE MÖGLICHKEITEN**

Ich bin circa Anfang 20, steht an der Schwelle zum Erwachsenwerden, glaube ich, und ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich habe ein kleines Netzwerk von Freunden im Wissenschaftsunterricht. Wir spielen zusammen und das ist mir sehr wichtig. Sag mir, was du siehst. Wie deutsch fühlst du dich? Wie du aussiehst? Wie du wohnst. Ob du Familie hast. Und während meine Freunde Freunde durch die Reihen ihrer Freunde von der perfekten Familie mit zwei Kindern, dem Haus und den Mietmarktkäufen in der Stadt am Samstagvormittag spazieren (das ist halt so was in Salzburg Ding), habe ich etwas anderes, ziemlich blaue Vision vor meinen innigen Augen. Ich sehe mich als Mitte 40-jährige Frau, die alleine lebt. In einer schönen, weißen Wohnung, vielleicht ist es ein Penthouse. Die einen Anzug und Hoch zeigt, schreiberarzt nach Hause kommt, ihre Tasche auf die Küchenzeile stellt und sich einen Drink macht. Ich kann mir das Bild nicht aus dem Kopf schlagen. Ich kann es nicht ausdrücken, noch viel weniger ausdrücken, was ich brauchen zu mir war die eine. Auf die Frage kommen möchte:

Möglichkeit, die es gegeben hätte. Diese Single-Frau, die einfach nicht sich selbst realisiert ist.

Wie wäre sie heute, diese Frau? Wäre sie so selbstbewusste und glücklich wie in meiner Vorstellung? Oder würde sie Zweifel nur sich bestimmen? Über ihr Lebenskonzept, über ihre Emanzipation, über ihren Beruf? Würden ihre Freunde wissen, ihre Familie, ihr Beruf und ihre Habitate sie erfüllen? Ich sage so begeistert ja, wahrscheinlich schon auch. So wie jetzt. Mit anderen Problemen und anderen Freuden.

Denn so das nicht das ganz große Dilemma unseres Lebens? Dass wir so viele Möglichkeiten (suggeriert, befürwortet) haben, schaffen alles wieder, erneut und endlos. Aber wir können sie gar nicht mehr weiter hin können, welcher Weg der richtige für uns ist?

Man muss ja in sich hinschauen können, muss sich selbst achten können, welche Überzeugungen haben oder eine jahrelange Therapie vorweisen können, um wirklich und wahrhaftig seinen eigenen Weg zu gehen, ohne sich durch großbläufige Vorausstellungen, die Prüfung von Familie oder Freunden und deren soziale Umfeld davon abstecken zu lassen. Und das können die wenigsten von uns. Ich zumindest konnte es nicht und finde es in vielen Bereichen immer noch schwierig, bestimmte Menschen, Menschenberufe, was mein eigenes höchstpersönliches Bedürfnis ist und was mir nicht passt, entstehen, mich anzupassen, anzupassen, Erwartungen zu erfüllen.

Aber so ist vielleicht leichter, den Weg zu gehen, auf dem man sicher ist. Den richtigen, den der sich Freuen kann, wenn sie schon gegangen sind. Wo man zusammen glückt, die Konsequenzen zu reduzieren, die die Entscheidung für das klassische Bild von Kind und Familienleben mit sich bringt. Doch erst, wenn man selber rausfindet, was, wird einem bewusst, dass man den Preis, den man bezahlt, zweier marxistisch vermuten kann. Und dann reicht man den Fritten, denn man so fern hinweggezählt zu, dass dieser Weg der leichtere, der sicherste ist.

Denn ist das nicht das ganz große Dilemma unseres Lebens? Dass wir so viele Möglichkeiten (suggeriert bekommen) haben, scheinbar alles wählen, (er)schaffen und erreichen können, sodass wir gar nicht mehr sicher sein können, welcher Weg der richtige für uns ist?



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

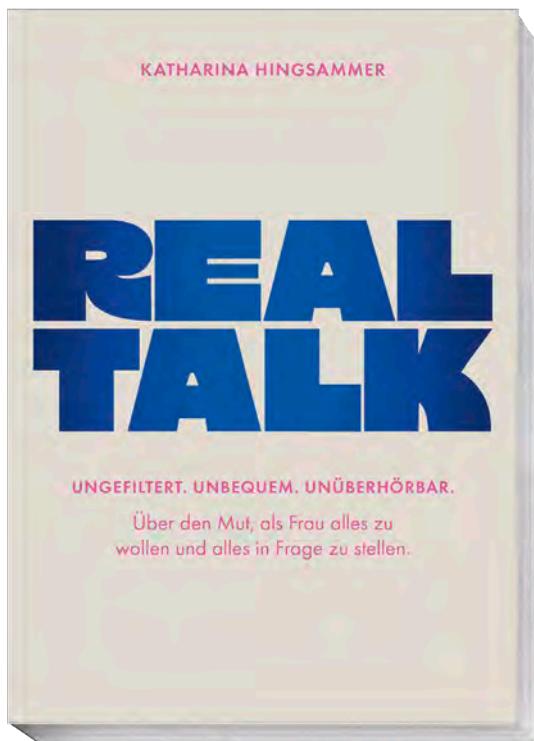
192 Seiten, Format 15,5 x 22 cm,  
Klappenbroschur

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 empowern. 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**

**NetGalley™**



© 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.

**PROF. DR. MED. DAGNY HOLLE-LEE**  
Dagny Holle-Lee studierte Humanmedizin in Mainz, Boston und Jerusalem. Heute ist sie Professorin für Neurologie am Universitätsklinikum Essen und leitet dort das Westdeutsche Kopfschmerzzentrum – das größte seiner Art in Deutschland. Ihre wissenschaftliche Arbeit beschäftigt sie sich intensiv mit der Erforschung von Migräne und anderen Kopfschmerzformen. Sie ist aktiv an der Entwicklung nationaler und internationale Leitlinien für Kopfschmerzerkrankungen beteiligt.  
Neben ihrer klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit setzt sie stark auf Patientenaufklärung und digitale Innovationen. Unter den Namen *KLARHEIT* und *Migräne-App* leitet sie den größten deutschsprachigen Internet-Kurs zum Thema Migräne, der betroffenen Hunderttausenden Menschen in verschiedenen Formen vermittelt. Außerdem ist sie Gründerin der Migräne-App *headbox*.  
Ein zentrales Anliegen ihrer Arbeit ist es, Aufmerksamkeit für Kopfschmerzerkrankungen zu schaffen und Patienten zu befähigen, Expertinnen ihrer eigenen Erkrankung zu werden.

**Credit: Perspektive-Foto: Frank Lohr Lange**

**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. med. Dagny Holle-Lee, führende Expertin und Lehrerin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums und Schriftstellerin, zuhause 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.

Auch und unbeschreibliche Follessagte erklärt sie Grundlagen, Symptome sowie wirksame Wege zu Diagnose, Therapie und Vorbeugung. Sie zeigt, wie man persönliche Trigger erkennt, welche Rolle Begleiterkrankungen spielen und was bei Kindern und Jugendlichen passiert – von Kindheit über Wechseljahre bis ins Alter. Die Autorin überwindet mit Mythen und falschen Ratschlägen auf und vermeidet Sichheit bei der Untersuchung.

Das Ergebnis: Angstgegenen, Chancen, Mythen und Falle, denen man direkt stechen kann.

**INHALT**

- 1. Migräne verstehen – was du über die Erkrankung wissen solltest**  
Ein Einstieg in die Grundlagen – verständlich erklärt.
- 2. Migräne – die Krankheit mit tausend Gesichtern**  
Warum jede Migräne anders ist und du trotzdem nicht allein bist.
- 3. Die richtige Diagnose – der erste Schritt zur passenden Therapie**  
Wie man Migräne erkennt und warum das so wichtig ist.
- 4. Trigger erkennen – was Migräne auslöst und wie du damit umgehen kannst**  
Vom Winter bis zum Roswein – und was wirklich dahintersteckt.
- 5. Wenn Migräne nicht allein kommt – Begleiterkrankungen im Blick**  
Was sonst noch mitspielt – von ADHS bis Fibromyalgie.
- 6. Akuthandtherapie – was dir wirklich hilft (und was nicht)**  
Medikamente, Timing und der Weg zur schnellen Linderung.
- 7. Prophylaxe – Migräne vorbeugen statt hinterherlaufen**  
Strategien, Medikamente und Lebensstil – was wirklich schützt.
- 8. Migräne bei Kindern – wenn der Kopf schon früh Alarm schlägt**  
Wie du kindliche Migräne erkennst und begleitest.
- 9. Migräne bei Frauen – in jeder Lebenslage ein bisschen anders**  
Was sich verändert und warum du anderen ratest.
- 10. Wenn es nicht Migräne ist – andere Kopf- und Gesichtsschmerzen**  
Differenzialdiagnosen verständlich erklärt.
- 11. Ratschläge, die du getrost vergessen kannst**  
Ein bisschen Selbstschutz muss sein.
- 12. Zum Schluss: Es gibt keine hoffnungslosen Fälle**



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 × 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 Fehl-  
diagnosen und falschen  
Behandlungsmethoden auf.**

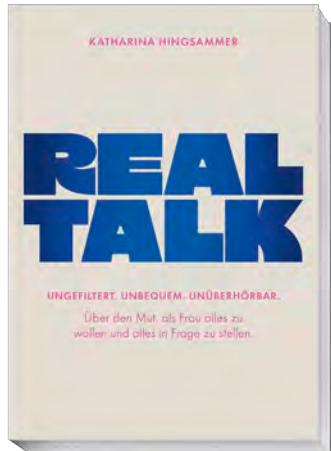
**Ein Standardwerk über Migräne  
für Betroffene und Angehörige**

**NetGalley™**

# UNSERE NOVIS AUF EINEN BLICK

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

DEZEMBER



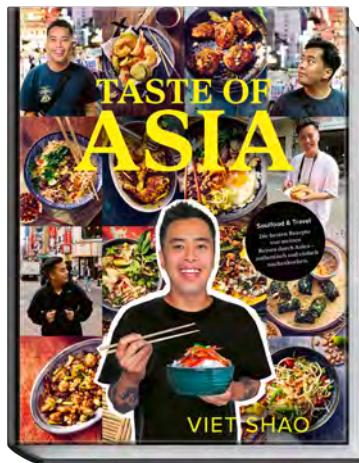
978-3-95453-379-4

JANUAR



978-3-95453-380-0

FEBRUAR



978-3-95453-382-4

FEBRUAR



978-3-95453-371-8



Hörbuch geplant.

FEBRUAR



978-3-95453-320-6

MÄRZ



978-3-95453-398-5

MÄRZ



978-3-95453-387-9

MÄRZ



978-3-95453-386-2

APRIL



978-3-95453-385-5

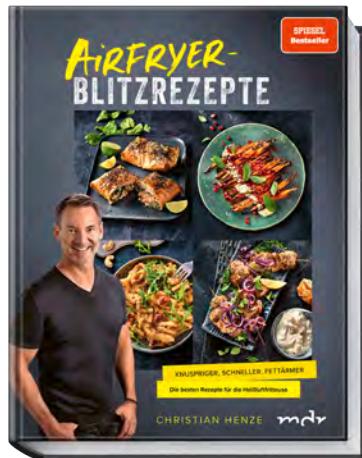
APRIL



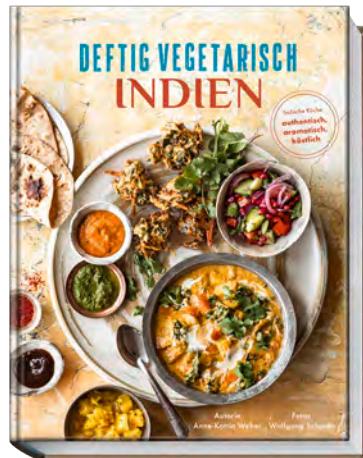
978-3-95453-388-6

# GERADE ERSCHIENEN

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



978-3-95453-369-5



978-3-95453-359-6



978-3-95453-372-5



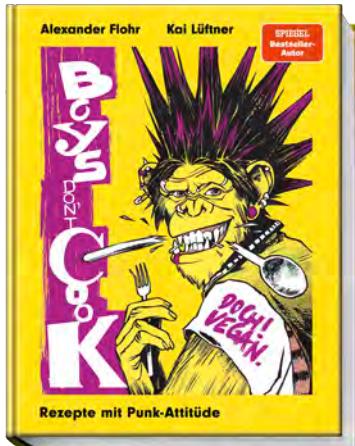
978-3-95453-354-1



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

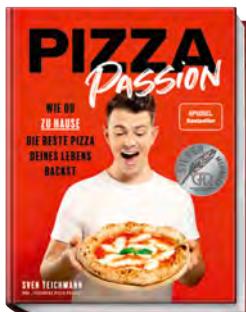


## Platz 3

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)



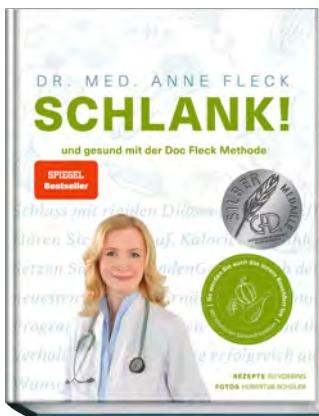
### GESÜNDER GEHT'S KAUM

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 BROTBÄCKFORMEL

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



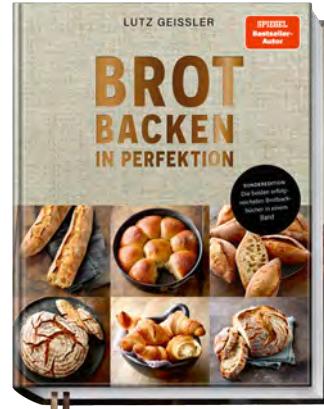
### DIE BESTEN BROTRÉZEPTE FÜR JEDEN TAG

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)



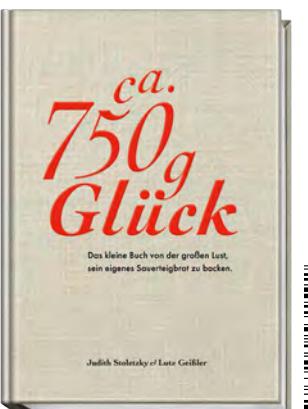
### KRUME UND KRUSTE

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 FLÄDENBROTE 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



ALLE UNSERE BÜCHER VON  
**CHRISTIAN HENZE**



#### FEIERABEND-BLITZREZEpte

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



#### EINFACH IN DIE PFANNE!

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



#### FEIERABEND-BLITZREZEpte – GÖNN DIR WAS!

Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-332-9, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



#### FEIERABEND-BLITZREZEpte VEGGIE

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



#### FEIERABEND-BLITZREZEpte EXPRESS

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



#### AIRFRYER-BLITZREZEpte

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



#### PUR – GEMÜSE

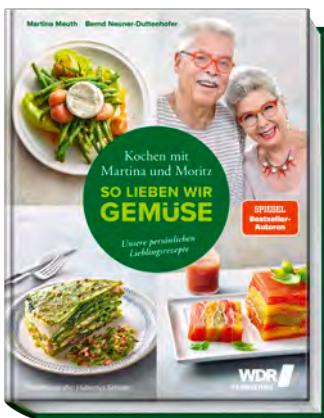
Christian Henze, 240 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-238-4, WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



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 LIEBTESTEN

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

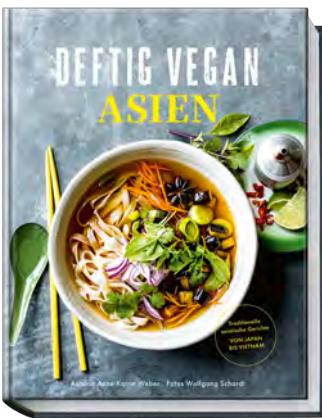
Martina und Moritz, 256 Seiten,  
Hardcover, 19 × 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-187-5, WG 1455,  
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



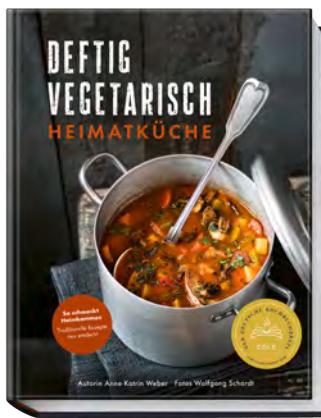
DEFTIG VEGETARISCH INDIEN  
Gefüllte Eier-Fladenbrote aus Kalkutta

ALLE UNSERE BÜCHER VON  
**ANNE-KATRIN WEBER**



**DEFTIG VEGAN – ASIEN**

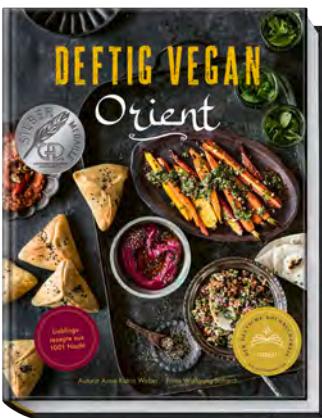
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-355-8, WG 1455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

**DEFTIG VEGETARISCH –  
HEIMATKÜCHE**

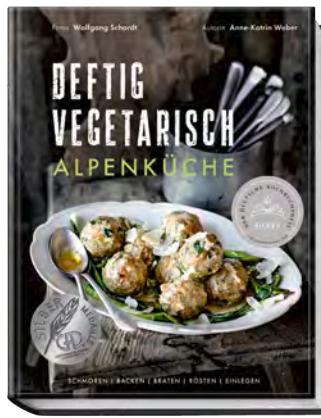
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-326-8, WG 1455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

**DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG**

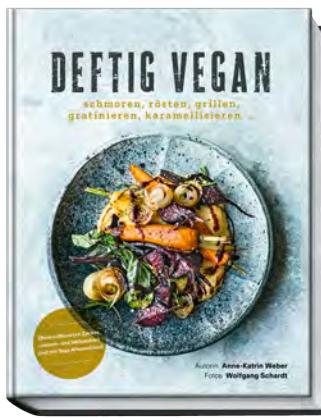
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-298-8, WG 1455,  
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)

**DEFTIG VEGAN – ORIENT**

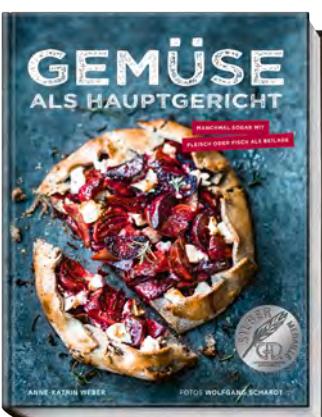
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-294-0, WG 1455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

**DEFTIG VEGETARISCH –  
ALPENKÜCHE**

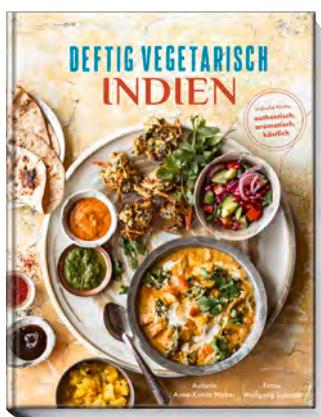
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-267-4, WG 1455,  
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)

**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)





BOYS DON'T COOK  
Ozeanburger – Fisch ahoi

WEITERE LIEFERBARE BÜCHER,  
ALPHABETISCH SORTIERT NACH AUTOREN



### NINAS EASY-PEASY FAMILIENKOCHBUCH

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 Lüftner, 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 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-145-5, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



### VIEL FÜR WENIG

Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-178-3, WG 1455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



### EINFACH UND KÖSTLICH – VEGETARISCH

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



### CUCINA DELLA NONNA

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



### PIZZA NAPOLETANA

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

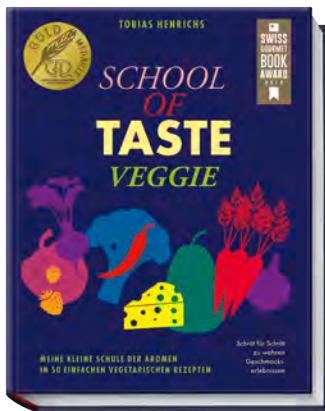


### LA CUCINA VEGETARIANA TRADIZIONALE

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



HOLY  
Süßkartoffel-Tarte mit Spinat

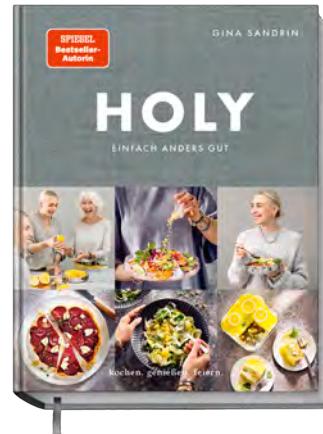


#### SCHOOL OF TASTE VEGGIE

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 BROD

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)

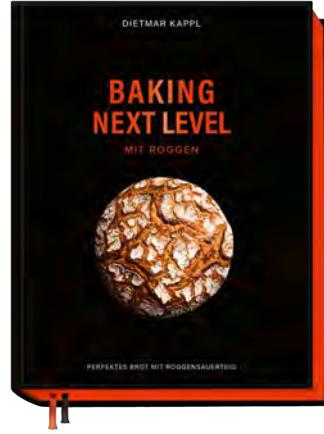


#### EINFACH ZU GUT

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)

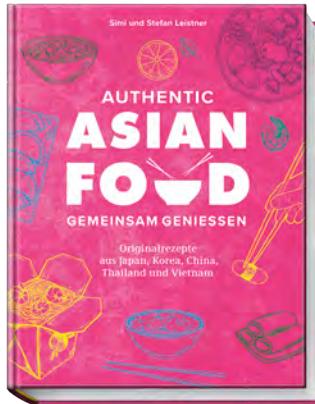


I GUT YOU!  
Schneller Left-over-Eierreis



### GLUTENFREI BACKEN MIT ISABELLA

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



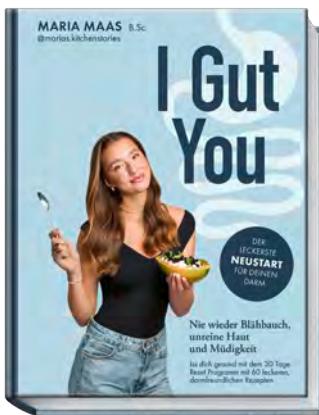
### AUTHENTIC ASIAN FOOD – GEMEINSAM GENIESSEN

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



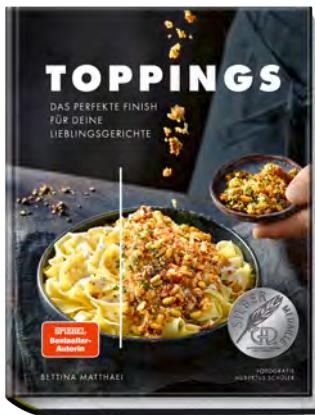
### COME A CASA

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



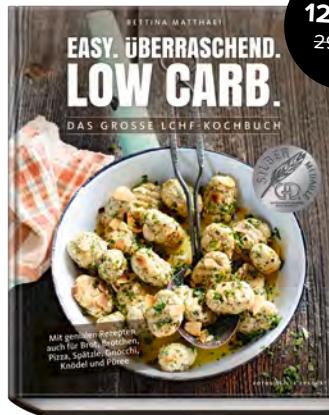
### I GUT YOU!

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

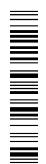


### TOPPINGS

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



12,99 €  
29,95 €



### EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.

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



DIE BESTEN BROTE DER WELT  
Bauernbrot



### 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 GESENDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE

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



### ECHT SIZILIANISCHE 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

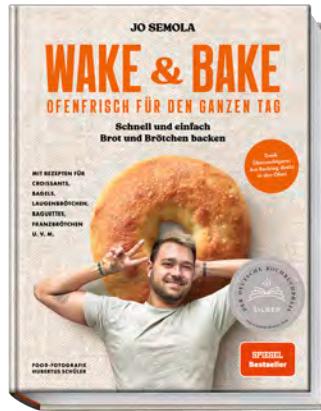
Maria Luisa Scolastra, Judith Stoletzky,  
420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,  
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,  
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)





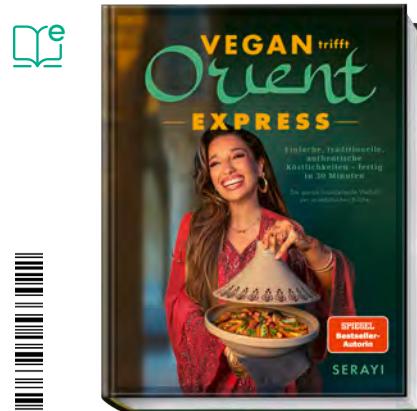
#### JO SEMOLAS BREADVENTURES

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)



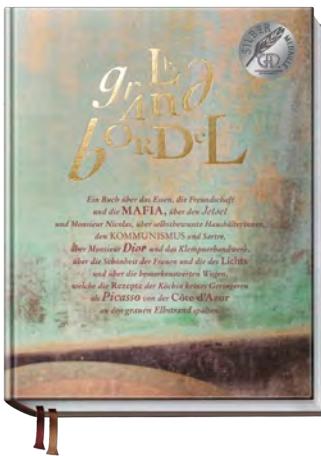
#### WAKE & BAKE

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)



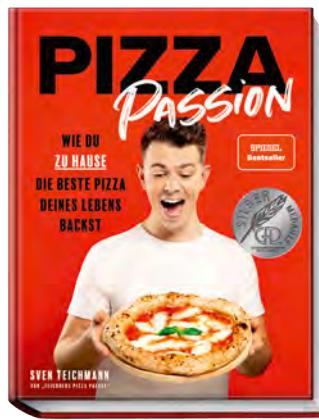
#### LE GRAND BORDEL

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 Matthaei,  
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)



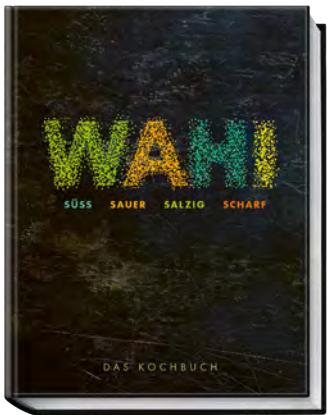
### GENIAL GÜNSTIG GENIESSEN

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



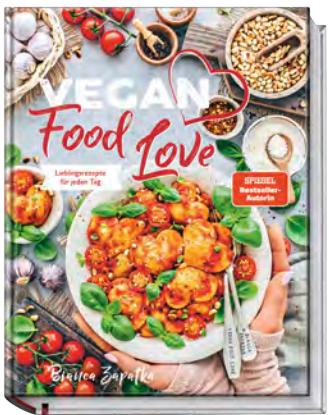
### RAN AN DIE FRITTEUSE – DRAUSSEN FRITTIEREN

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 Wahí, 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 STOFFWECHSEL-REVOLUTION – ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN

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



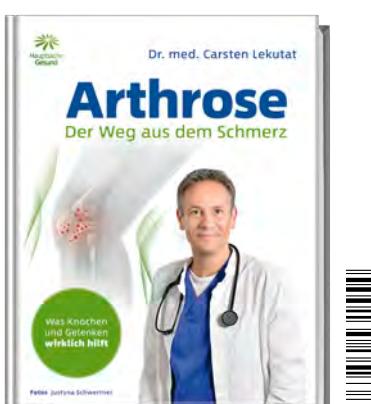
#### ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN – DAS PRAXISBUCH ZUR STOFFWECHSEL-REVOLUTION

Daniela Kielkowski, Bettina Matthaei, 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 Lekutat, 180 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-144-8, WG 1460, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



#### EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLEBER.

Dr. med. Carsten Lekutat, 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)



#### DIE STRATEGIE DER ABSICHTSLOSIGKEIT

Fritjof Neling, 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, Hardcovor, 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)



#### NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN

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



#### 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)



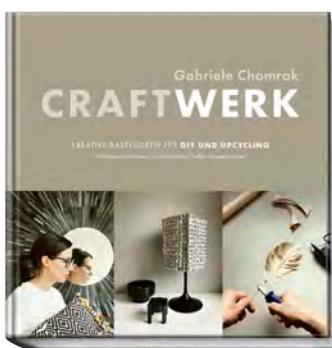
Als Hörbuch erhältlich.



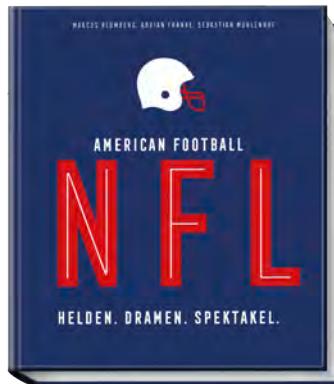
Auch als E-Book erhältlich.



MANN MACHT YOGA

**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)



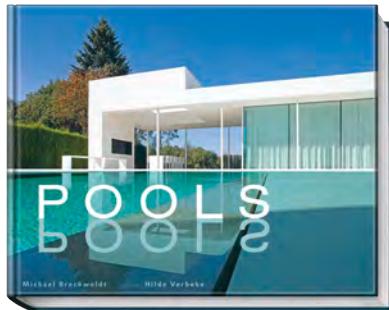
### WASSER IM GARTEN 2

Jörg Baumhauer, 216 Seiten, Hardcover, 30 × 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 × 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 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-61-5, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



### DESIGN MIT PFLANZEN

Peter Janke, 216 Seiten, Hardcover, 30 × 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 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-72-1, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

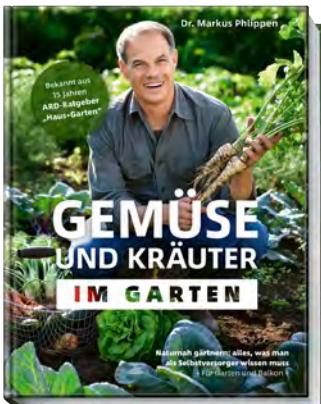


### MEIN GARTEN IM WANDEL

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



19,95 €  
39,90 €



### GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN

Dr. Markus Phlippen, 432 Seiten, Hardcover, 21 × 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 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-070-0, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



### GARTEN UND TERRASSE

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





#### JUNGES GARTENDESIGN – TERRASSEN UND SITZPLÄTZE

Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover,  
24,5 × 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 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-020-5,  
WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



#### SICHTSCHUTZ IM GARTEN

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



#### EXKLUSIVES GARTENDESIGN

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



# ADRESSEN

## AUSLIEFERUNGEN

### Auslieferung Deutschland

Brockhaus Commission  
Martina Patzner  
Kreidlerstraße 9  
70806 Kornwestheim  
Tel. +49 7154 1327-9213  
Fax +49 7154 1327 13  
[m.patzner@brocom.de](mailto:m.patzner@brocom.de)

### Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA  
Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
1230 Wien, Österreich  
Tel. +43 1 68014-0  
[bestellung@mohrmorawa.at](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@anetteriedel.com)  
[www.anetteriedel.com](http://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@buero fuer buecher.de](mailto:b.geulen@buero fuer buecher.de)  
  
Ulrike Hölzemann  
Dornseifer Straße 67  
57223 Kreuztal  
Tel. +49 2732 558344  
Fax +49 2732 558345  
[u.hoelzemann@buero fuer buecher.de](mailto:u.hoelzemann@buero fuer buecher.de)

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**

**BECKER JOEST VOLK  
VERLAG GMBH & CO. KG**  
Bahnhofsallee 5  
40721 Hilden  
[www.bjvv.de](http://www.bjvv.de)  
[info@bjvv.de](mailto:info@bjvv.de)  
Tel. +49 2103 90788-0

## **VERLAGSVERTRETUNGEN**

### **Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein**

Sven GEMBRYS & Axel KOSTRZEWKA,  
c/o Berliner Verlagsvertretungen  
Liselotte-Herrmann-Str. 2  
10407 Berlin  
Tel. +49 30 4212245  
Fax +49 30 4212246  
[berliner-verlagsvertretungen@t-online.de](mailto: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](mailto:brons@seitenloge.de)  
[www.seitenloge.de](http://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](mailto:vv-bohle@t-online.de)

## **Österreich und Südtirol**

VERLAGSAGENTUR NEUHOLD KG  
Mariahilferstraße 1  
8020 Graz, Österreich  
[buero@va-neuhold.at](mailto:buero@va-neuhold.at)  
[www.verlagsagentur-neuhold.at](http://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](mailto:a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch)

Stephanie Brunner  
Tel. +41 44 7624247  
[s.brunner@scheidegger-buecher.ch](mailto:s.brunner@scheidegger-buecher.ch)

Sarah Bislin  
Tel. +41 44 7624240  
[s.bislin@scheidegger-buecher.ch](mailto:s.bislin@scheidegger-buecher.ch)

---

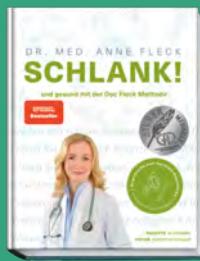
ars vivendi  
Becker Joest Volk  
Brandstätter  
Copress  
Haymon  
Löwenzahn  
LV.Buch  
Stiebner

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

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

# UNSERE SPIEGEL-BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!



VLB-TIX

[www.mengenrechner.de](http://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!

