



HERBST
2025

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

artfolio
In Qualität vernarrt.

Follower werden lohnt sich!

Liebe Buchhändler und Buchhändlerinnen,

immer wieder mal hören wir von Kollegen die Befürchtung, dass Kochbücher durch Social Media wohl irgendwann aussterben könnten. Schließlich kann sich jeder, jederzeit und kostenlos, ein 30-Sekunden-Reel anschauen, wie köstlichste Pasta in wenigen Schritten, perfekt drapiert, auf dem Teller landet. Wozu braucht man da noch ein Kochbuch?

Ein Blick auf die Realität hilft. Wer schon mal versucht hat, nach einem solchen Kurz-Video zu kochen, weiß: Ganz so einfach ist es eben doch nicht.

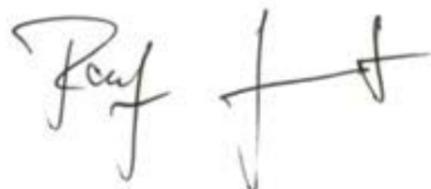
Was hier fehlt? Das Kochbuch zum Reel! Social-Media-Rezepte inspirieren, aber können nicht alle relevanten Infos enthalten, die in einem Kochbuch oft im liebevollen Theorieteil stecken: Welche Mehlsorte? Welche Temperatur? Wie lange genau? Warum explodiert mein Soufflé? Ein gutes Kochbuch beantwortet all diese Fragen.

Die Follower der Influencer wissen das. Sie lieben die Clips für ihre Coolness und Inspiration, greifen aber trotzdem gern zum Buch. Denn es ist ein verlässlicher Helfer, zum Beispiel, wenn die Gäste erwartungsfroh am Tisch warten.

Influencer sind eine tolle Inspirationsquelle für den späteren Buchkauf. Sie tragen mit beeindruckendem Ideenreichtum und viel Kreativität zum Spaß am Kochen bei, ähnlich wie es Kochshows, im TV, seit Jahrzehnten tun.

Unser Tipp: Besuchen Sie unsere großartigen Influencer auch mal online und folgen Sie Ihnen. Es gibt kaum eine unterhaltsamere und inspirierendere Möglichkeit zu sehen, was gerade angesagt ist.

In diesem Sinne ganz herzliche Grüße,



Ralf Joest, Verleger

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

Titel: iStock/FotografiaBasica

HERBST 2025

UNSERE NOVIS

Seite 2

GERADE ERSCIENEN

Seite 42

TOPSELLER

Seite 44

KOCHEN

Seite 46

GESUNDHEIT

Seite 66

LEBEN

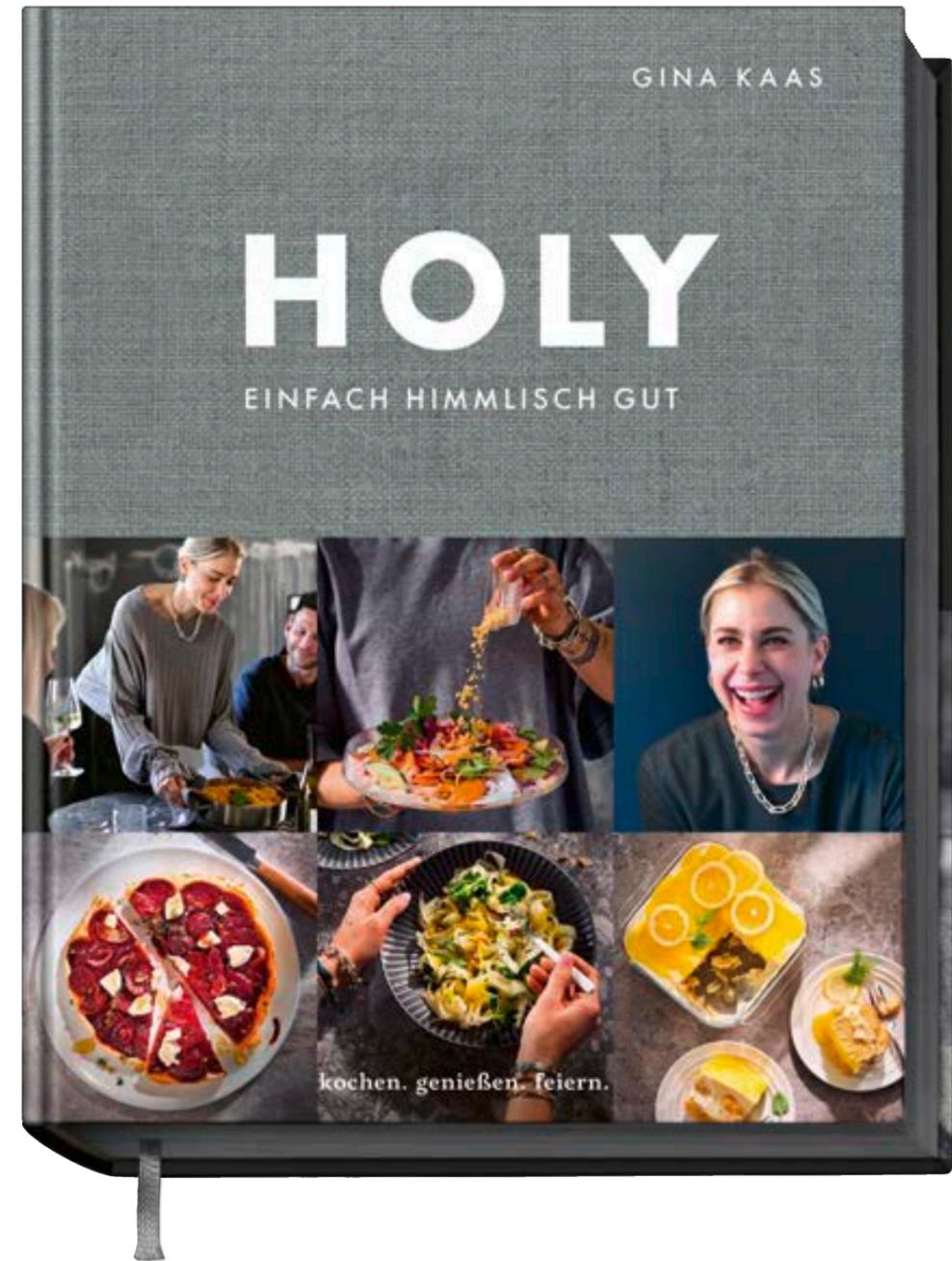
Seite 68

GARTEN

Seite 70



Glasnudelsalat



WIE MACHT SIE DAS NUR?



Fenchelsalat



Zitronentiramisu

„Oh, mein Gott, ist das gut!“



One-Pot-Thai-Kokoscurry

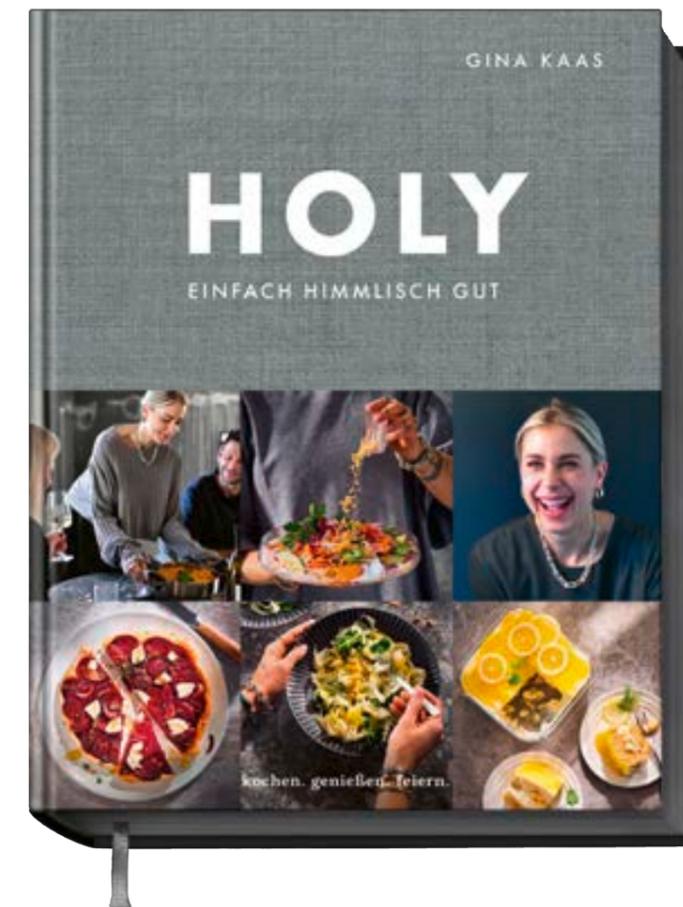


Süßkartoffel-Hack-Auflauf

Gina Kaas

HOLY
Einfach himmlisch gut
Kochen. Genießen. Feiern.
Text: Gina Kaas
Food-Fotografie: Thorsten kleine Holthaus
ca. 224 Seiten, ca. 80 Rezepte, ca. 80 Fotos,
Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-370-1
WG 1450
ET: September 2025



Willkommen zurück zu Hause bei Gina

Ihr erstes Buch „Einfach zu gut“ ging durch die Decke. Ein sensationeller Start! Und weil Gina Kaas vor Kreativität sprudelt und ihr Tatendrang kaum zu bremsen ist, war klar: Das zweite Buch sollte bald folgen.

Nun ist es so weit – und die Fans sind wieder ganz aus dem Häuschen. Gina präsentiert erneut rund 80 Rezepte, die schnell, unkompliziert und dennoch kreativ sind. Kochen ist für sie eine wahre Leidenschaft, die ihr ihre Mutter von klein auf mitgegeben hat. Heute zaubert sie mit wenigen einfachen Zutaten Gerichte, die im Alltag schnell und unkompliziert auf den Tisch kommen, dabei maximalen Genuss bereiten und sensationell aussehen.

Mit „Holy“ lädt sie ihre Fans ein, die Freude am Kochen noch intensiver zu entdecken und einfache, gesunde Gerichte zu kreieren, die das Leben verschönern und gemeinsam genossen werden können.

Über 350.000 Follower in kürzester Zeit

Geniale Gästeküche, die ohne großen Aufwand auskommt

Bei Band 1 war bereits vor Erscheinen die erste Auflage (15.000 Exemplare) vergriffen.

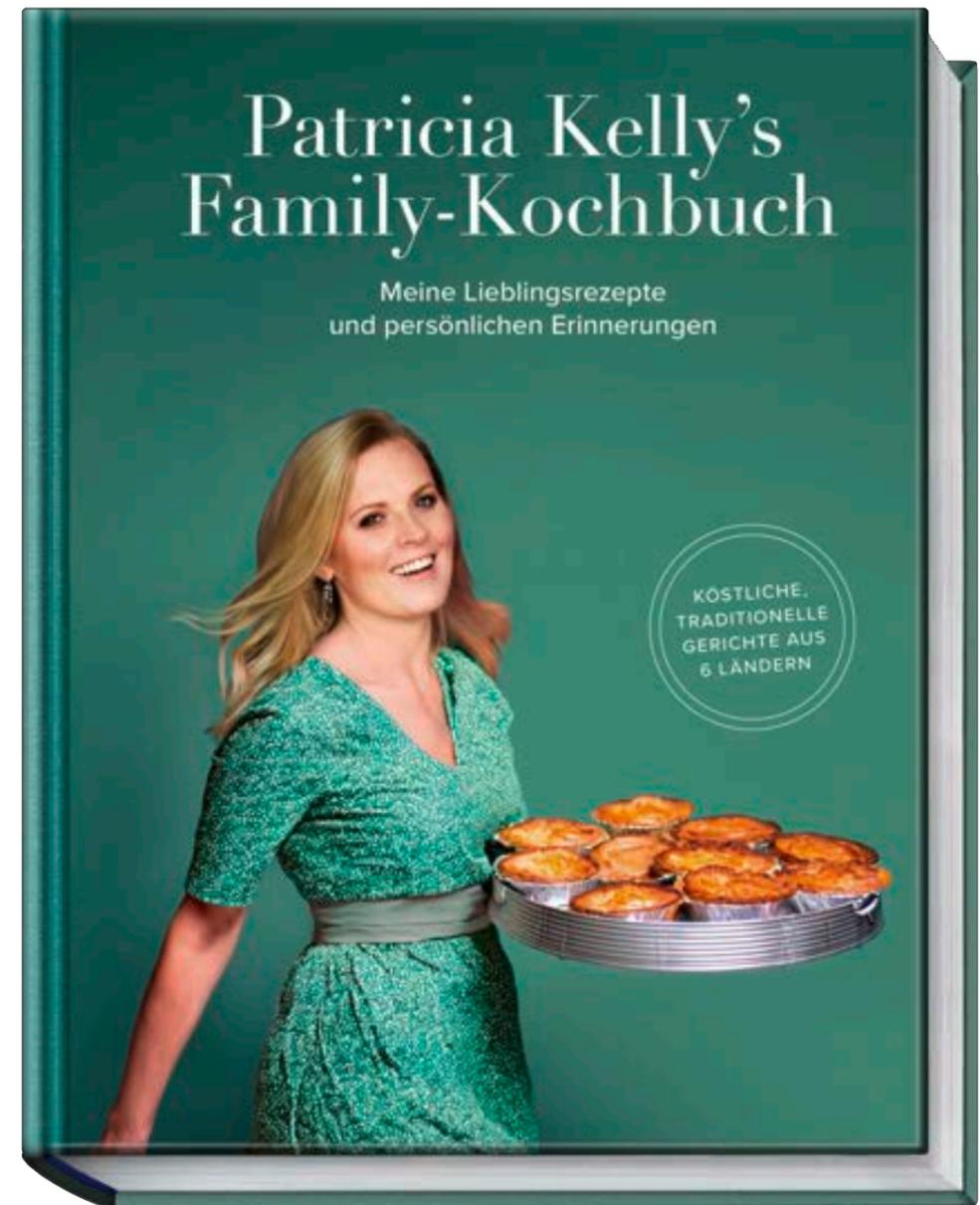


978-3-95453-342-8





Tortilla de patata



EINE HERZENSANGELEGENHEIT



Irish Stew



Foto: Philipp Herrmann

„Das Essen hatte immer einen besonderen Stellenwert.“



Sole meunière

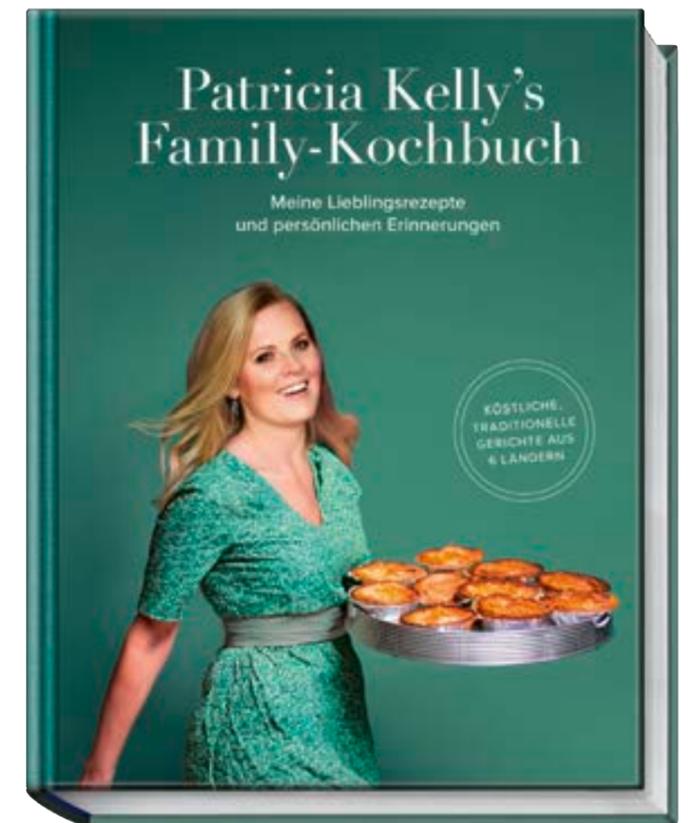


Tarte aux pommes

Patricia Kelly

PATRICIA KELLY'S FAMILY-KOCHBUCH
Meine Lieblingsrezepte und persönlichen Erinnerungen
Köstliche traditionelle Gerichte aus 6 Ländern
Text: Patricia Kelly
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 224 Seiten, ca. 60 Rezepte,
ca. 70 Fotos, Format 19 x 24 cm,
Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-350-3
WG 1455
ET: September 2025



Herdgeflüster: echte Rezepte und wahre Geschichten

Patricia Kelly öffnet mit diesem persönlichen Kochbuch ihr Herz und lädt uns ein, in ihre ganz persönliche Welt und ihre Erinnerungen einzutauchen. Schon als junges Mädchen, nach dem tragischen Verlust der Mutter, entdeckte sie in der Küche einen Ort des Trostes, der Hoffnung und des Zusammenhalts. Mit jeder Zutat und jedem liebevoll zubereiteten Gericht erinnert sie an jene frühen Tage, in denen das Kochen nicht nur Notwendigkeit, sondern ein Akt der Liebe war. In diesem Herzensprojekt verbindet Patricia authentische Rezepte mit bewegenden Erinnerungen, die ihr Leben und ihre Familientradition prägen. Sie erzählt von Momenten, in denen das Zubereiten von Speisen mehr war als nur Kochen – es war ein stilles Versprechen, die Familie zusammenzuhalten und die Erinnerungen an die Mutter lebendig zu halten. Jedes Rezept wird so zum Träger einer Geschichte, die von Verlust, Mut und der unerschütterlichen Kraft der Liebe erzählt. Dieses Buch ist eine Einladung, an ihrer emotionalen Reise teilzuhaben und den besonderen Zauber zu entdecken, der in jeder Küche und in jedem Gericht steckt.

Patricia Kelly hat sehr viele treue Fans.

Erstmals in einem Buch gibt es die echten Rezepte, wie sie sie früher für ihre Familie gekocht hat.

Die Rezepte sind familientauglich und bieten einzigartige unveröffentlichte Erinnerungen und Geschichten.





Frittierter grüner Spargel



EINE KLEINE REVOLUTION:
DER AIRFRYER



Geröstete Kürbisspalten



Mango-Bowl mit Kokoshähnchen

Knusprig, rasend schnell und kalorienarm: Eine neue Technik verändert die moderne Küche.



Tagliata mit Avocado und Trüffel-Aioli



Quinoa-Krapfen mit Ingwercreme

Christian Henze

AIRFRYER-BLITZREZEPTE
Knuspriger, schneller und fettärmer
Die besten Rezepte für die
Heißluftfritteuse
Text: Christian Henze
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 80 Rezepte,
ca. 80 Fotos, Format 21 x 27 cm,
Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-369-5
WG 1455
ET: August 2025



Gewusst, wie ...

Christian Henze, Spitzenkoch und mehrfacher Bestsellerautor, präsentiert seinen neuesten Wurf: „Airfryer-Blitzrezepte“. In diesem innovativen Kochbuch vereint der Starkoch moderne, komfortable und preiswerte Küchentechnik mit kreativer Kulinarik – ideal für den entspannten Feierabend.

Rund 80 Rezepte von herzhaften Snacks über vollwertige Hauptgerichte bis zu verführerischen Desserts beweisen, dass selbst schnelle Küche keinesfalls auf maximalen Genuss verzichten muss.

Der Airfryer, bekannt für blitzschnelle und fettarme Zubereitung, knusprige Ergebnisse sowie einfache Reinigung, wird zum Star in jeder modernen Küche.

Neben unzähligen Frühstücksideen, Fingerfood und Hauptgerichten widmet sich ein besonderes Kapitel der schlanken, gesunden Küche, bei der hochwertige Zutaten im Mittelpunkt stehen. Denn der Airfryer ermöglicht nicht nur schnelle und köstliche Gerichte, sondern auch besonders gesunde Zubereitungen. Christian Henze zeigt eindrucksvoll, wie Innovation, Leidenschaft und Entdeckergeist alltägliche Gerichte in kulinarische Highlights verwandeln – perfekt für alle, die auch in kurzer Zeit höchsten Genuss auf dem Teller haben möchten.

**Aus der Bestsellerserie
„Feierabend-Blitzrezepte“**

**Über 150.000 verkaufte
Exemplare**

**Das Kochbuch für alle, die auf
frisch zubereiteten Genuss am
Feierabend nicht verzichten
wollen, auch wenn die Zeit
knapp ist**



978-3-95453-293-3

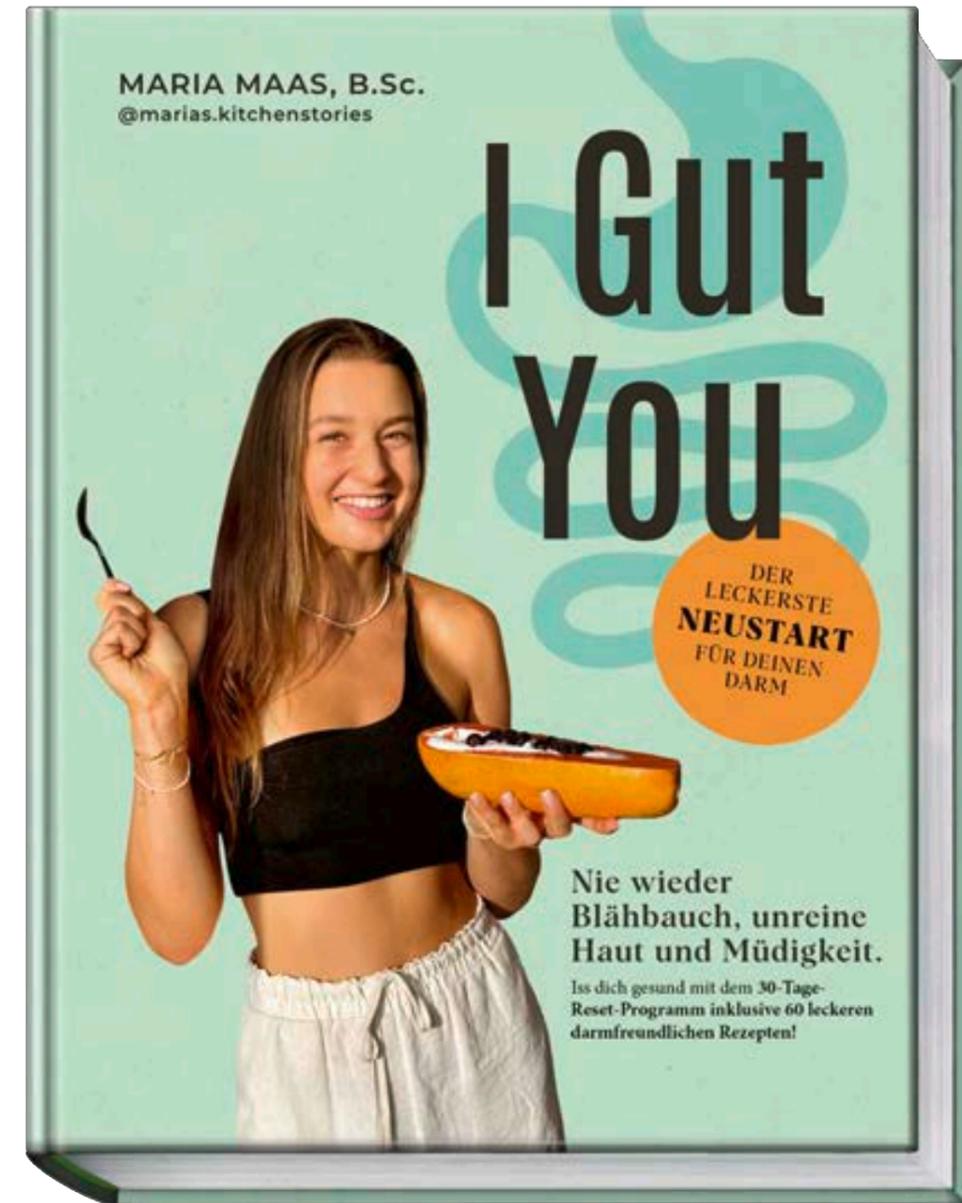


978-3-95453-332-9





Ziegenkäsesalat



DARM GUT, ALLES GUT!



Shakshuka



Zimtschnecken

Auch einen Darm kann man glücklich machen!



Fermentierte Crêpes



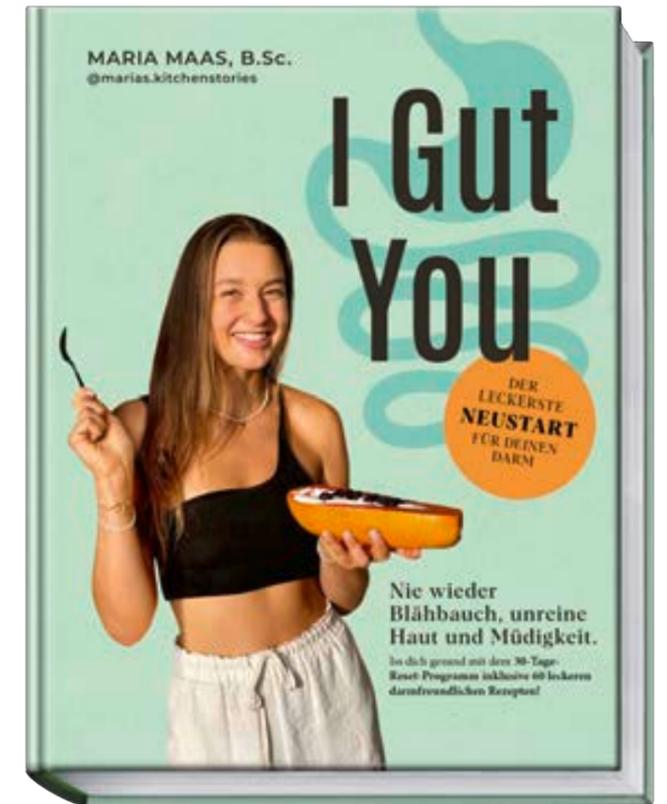
Spinatrisotto mit Hähnchen

Maria Maas

I GUT YOU!
Nie wieder Blähbauch, unreine Haut und Müdigkeit. Iss dich gesund mit dem 30-Tage-Reset-Programm!

Text: Maria Maas
Fotos: Hubertus Schüler
ca. 224 Seiten, ca. 60 Rezepte,
ca. 60 Fotos, Format 19 x 24 cm,
Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-364-0
WG 1456
ET: Oktober 2025



Für einen vitalen Darm und gesunde Haut

In ihrem ersten Buch verbindet die Ernährungswissenschaftlerin und erfolgreiche Food-Influencerin Maria Maas umfassendes Fachwissen mit kreativen Rezeptideen, die die Darmgesundheit fördern und den Alltag bereichern. Dabei wird schnell deutlich, dass das, was für den Darm gut ist, auch den gesamten Körper – besonders die Haut – positiv beeinflusst. Als Betroffene greift Maria Maas auf jahrelange persönliche Erfahrungen zurück – ein entscheidender Unterschied zu eher theoretischen Konzepten.

Auf der Basis ihrer Philosophie „Viel essen, viele Nährstoffe“ präsentiert sie köstliche, schnelle und alltagstaugliche Rezepte, die den Nährstoffhaushalt optimieren und die Verdauung umfassend unterstützen. Die Zutaten – von fermentiertem Gemüse bis zu ballaststoffreichen Lebensmitteln, von knackigen Salaten bis zu herzhaften Bowls mit Hafer, Hülsenfrüchten und frischen Kräutern – werden ausschließlich frisch und regional bezogen. Die Zubereitung der Gerichte gelingt selbst im hektischen Alltag schnell und problemlos.

Als persönlich Betroffene erreicht die Ernährungswissenschaftlerin ihre Zielgruppe besonders gut.

Überzeugendes Reset-Programm für den Darm und die Haut

Starke und schnell wachsende Reichweite mit sehr guten Reaktionsquoten auf ihren sozialen Kanälen





Zimtschnecken



DAS WARTEN HAT EIN ENDE!



Orangen-Fiori-Kugeln



Blueberry-Muffins

„Isabellas Backergebnisse sind eine Offenbarung für mich.“
Johanna Hänichen, Verlegerin BJVV

Isabella Krätz

GLUTENFREI BACKEN MIT ISABELLA

Brot, Brötchen, Törtchen und vieles mehr
Endlich Rezepte, die funktionieren, und
Gebäcke, die köstlich schmecken

Text: Isabella Krätz

Fotos: Hubertus Schüller

ca. 192 Seiten, ca. 50 Rezepte, ca. 60 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

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

ISBN 978-3-95453-372-5

WG 1456

ET: Oktober 2025



Oliven-Ciabatta



Körnerbrötchen

Glutenfrei, aber lecker – Backen neu definiert!

Glutenfrei backen ist eine echte Herausforderung – selbst erfahrene Berufsbäcker ziehen vor Isabella Krätz den Hut. Mit neun Filialen in Deutschland hat sie sich als wahre Expertin etabliert.

In ihrem Backbuch gewährt Isabella exklusive Einblicke in ihre langjährige Arbeit und verrät dabei ihre gut gehüteten Geheimnisse als Anleitung zum Nachbacken. Das langersehnte hochwertige Werk bietet einen einfachen Einstieg in die Welt des glutenfreien Backens und besticht durch die authentische Geschichte ihrer eigenen glutenfreien Patisserie, die jedem Rezept eine besondere Note verleiht.

In diesem Backbuch finden Sie zahlreiche Rezepte, die wirklich funktionieren und vor allem schmecken. Bei allem Anspruch an den Geschmack und die Optik legt Isabella stets großen Wert auf die einfache, unkomplizierte Umsetzung in der heimischen Küche. Die abwechslungsreiche Rezeptauswahl reicht von Brot und Brötchen über klassische Kuchen, Kekse und Plätzchen bis zu raffinierten Torten, wie sie aus ihrer Patisserie bekannt sind. Viele Rezepte sind noch dazu als laktosefrei, vegan oder zuckerfrei gekennzeichnet.

Isabella gilt als erfolgreichste deutsche Glutenfrei-Bäckerin und -Konditorin.

Ihre Rezepte funktionieren für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit wie für Zöliakiepatienten.

Der Bedarf im Markt an guten glutenfreien Rezepten ist riesig, das Angebot bisher sehr gering.



42 BROTE,
DIE JEDE SÜNDE WERT SIND



Irish Soda Bread



Barbari-Fladenbrot

Eine gelungene Liebes- erklärung ans Brotbacken



Madre-Sesambrot



Baguette

Marcel Paa

DIE BESTEN BROTE DER WELT
Backrezepte mit Kultstatus mit Schritt-
für-Schritt-Anleitungen für perfektes
Gelingen zu Hause

Text: Marcel Paa
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 42 Rezepte,
ca. 42 Fotos und viele Step-by-Step-
Bilder, Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-354-1
WG 1457
ET: September 2025



So gelingen die berühmtesten Brote der Welt zu Hause

Dieses Buch entführt Sie in die faszinierende Welt der weltweit beliebtesten Brote, die durch ihre originalgetreue Rezeptur und ihren authentischen Geschmack Kultstatus erlangt haben. Unter der Anleitung von Marcel Paa, dem sympathischen und in der Backszene omnipräsenten Schweizer Bäckermeister und Brotsommelier, zudem erfolgreichster Bäcker auf Youtube, lernen Sie, legendäre Brotspezialitäten wie Baguette, Ciabatta, Pumpernickel, Naan und Tortilla in ihrer originären Qualität selbst herzustellen. Mit bewährten Originalrezepten und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das Brotbacken zu einem besonderen Erlebnis mit perfektem Ergebnis.

Weltweite Brotkulturen entdecken: Erfahren Sie Spannendes über die Geschichte und die traditionsreichen Techniken, die jedem Brot seinen unverwechselbaren Charakter und Geschmack verleihen. Hinter den klassischen Rezepten verbergen sich spannende Anekdoten, regionale Besonderheiten und handwerkliche Kunst, die das Brot zu einem Kultobjekt gemacht haben. Marcel Paa teilt exklusive, hochwertige Step-Fotos und nützliche Backtipps, die das Nachbacken der authentischen Brote für jedermann möglich machen.

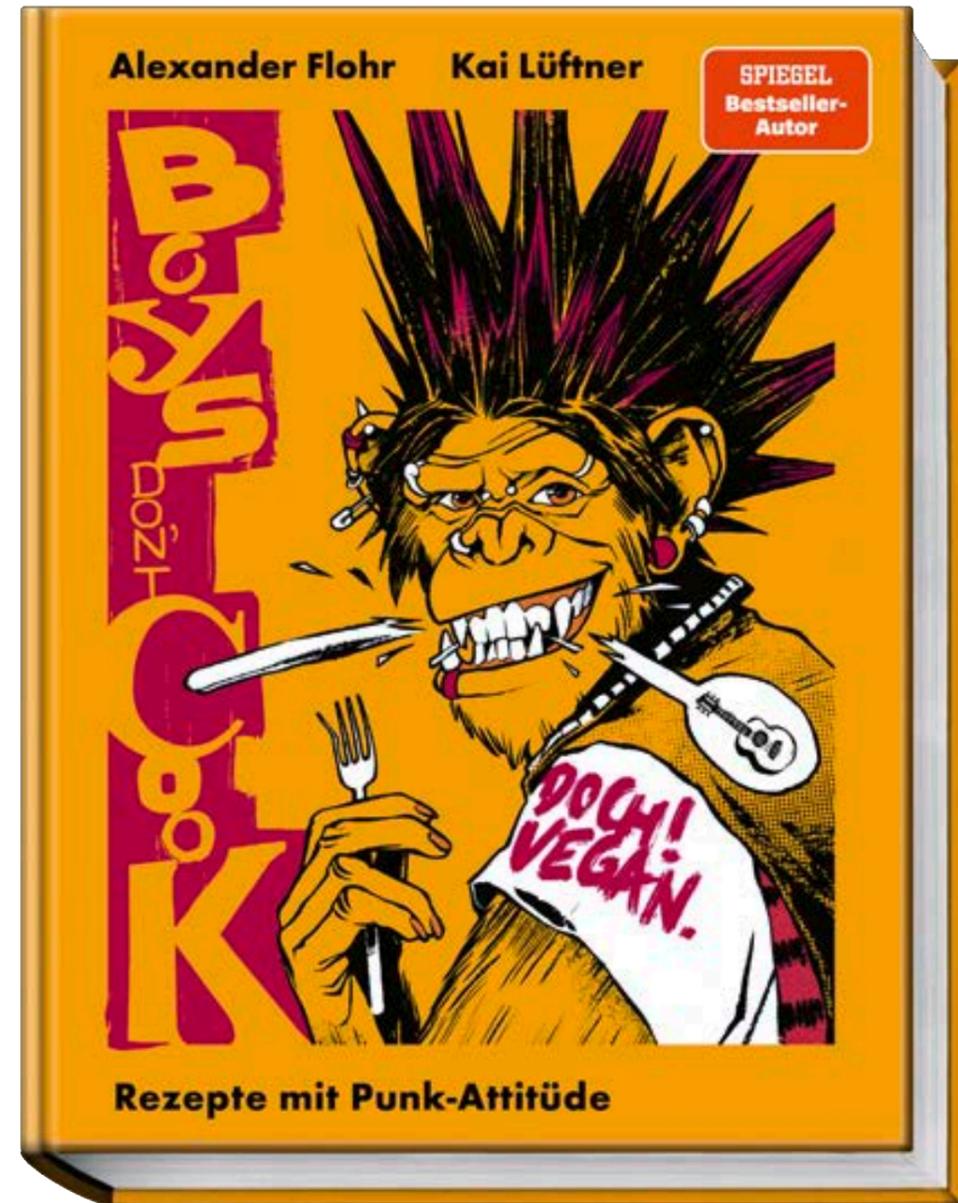
Marcel Paa hat mit seinem Brotbackkanal auf Youtube 330.000 Abonnenten.

Zu seinem Erfolg gehören besonders gut nachvollziehbare Rezepte für den heimischen Backofen.

Ein perfektes Geschenk für jeden Brotbackfan oder an sich selbst, wenn man gern Brot backt



Ozean-Burger „Fisch ahoi“



EINFACHHEIT UND REBELLION
ALS HAUPTZUTATEN



Spaghetti in Tomatensauce mit Fleischbällchen



Seitanbraten im Brotteig

Ehrliche, unkomplizierte vegane Küche, die mit einem ordentlichen Schuss Punk-Attitüde serviert wird.



Tofu-Gyros mit Zaziki und Tomatenreis

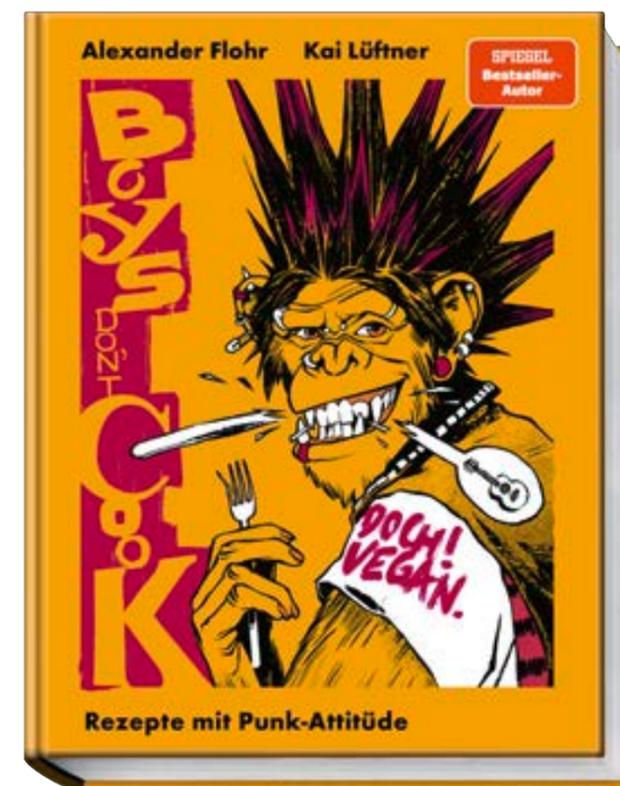


Grießpudding mit Kirschen

Alex Flohr Kai Lüftner

BOYS DON'T COOK
Doch! Vegan.
Rezepte mit Punk-Attitüde
Text: Alex Flohr, Kai Lüftner
Food-Fotografie: Thorsten kleine Holthaus
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte, ca. 70 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-360-2
WG 1455
ET: September 2025



Mit frechen Hacks und einer Portion Wahnsinn

„Boys don't cook!“ vereint die raue Energie der Berliner Punkrock-Szene mit einer modernen pflanzlichen Ernährungsphilosophie. Die Autoren Kai und Alex, die sich in den turbulenten Jahren nach dem Mauerfall als ungestüme Rebellen einen Namen machten, sind heute etablierte Familienväter – ohne ihren rebellischen Geist zu verlieren. In diesem Werk werden unkomplizierte, schmackhafte Rezepte präsentiert, die klassische Gerichte in eine vegane Variante transformieren. Jeder Abschnitt wird von einer kurzen Band-Bio begleitet, die den unkonventionellen Ton und die punkige Attitüde unterstreicht. Das Konzept richtet sich an Familien, die neue, kreative Küchenideen suchen, ohne auf authentische Lebensfreude und eine Prise Anarchie zu verzichten. Die klar strukturierten Rezepte ermöglichen es, auch im hektischen Familienalltag kurzweilige Gerichte zu zaubern, ohne dabei Kompromisse beim Geschmack einzugehen. Auf humorvolle und direkte Weise zeigt das Buch, dass gesunde Ernährung mutig und unkonventionell sein kann – eine Einladung, den Kochlöffel ebenso frech zu schwingen wie die Punkrock-Gitarre.

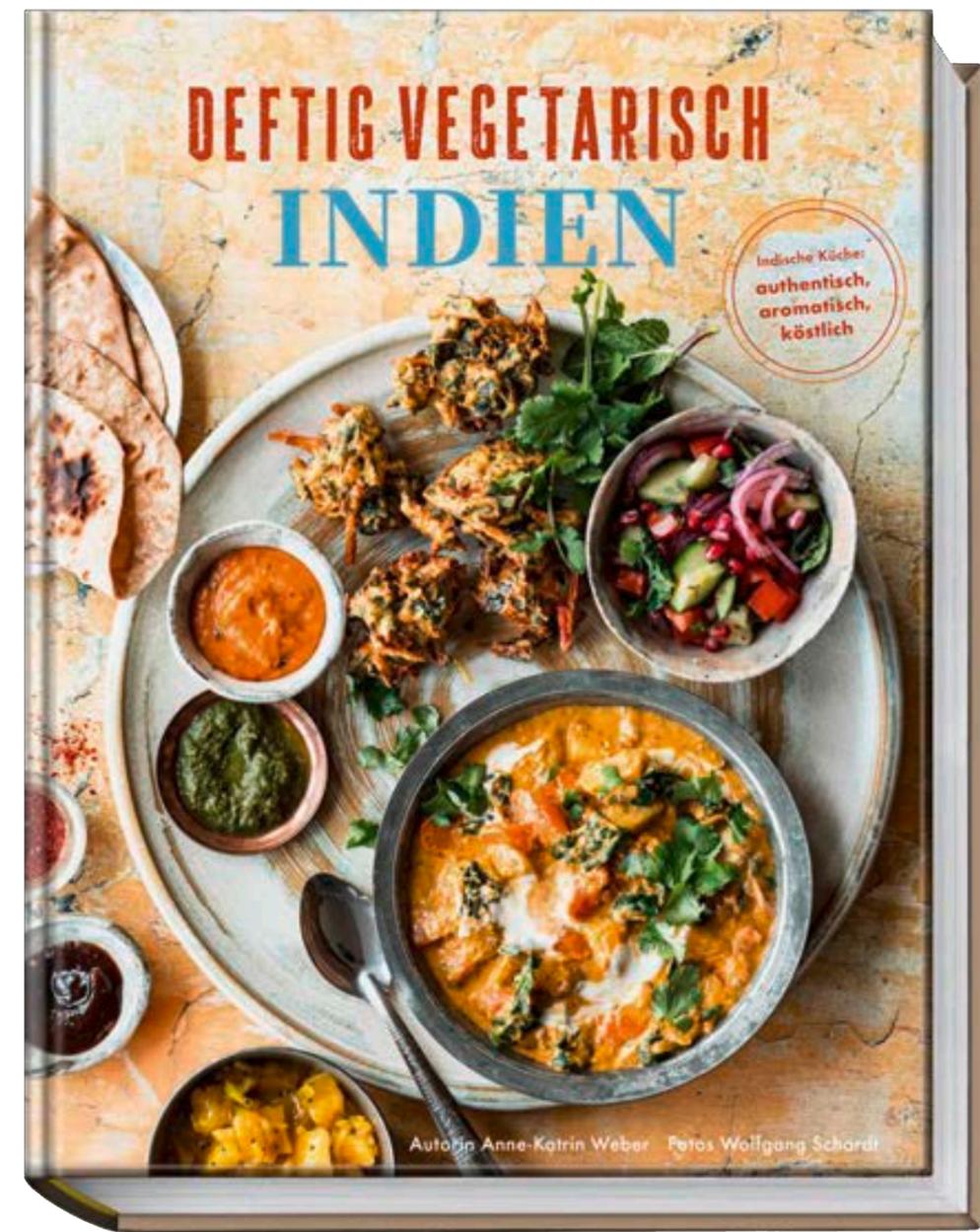
Kai Lüftner ist heute einer der erfolgreichsten Kinderbuchautoren (1 Million verkaufte Exemplare).

Alex Flohr ist einer der erfolgreichsten und beliebtesten veganen Köche und Influencer.

Beide bringen gute Reichweiten und richtig Bock aufs Kochen mit. Ohne Tier natürlich.



Kichererbsen-Pfannkuchen mit Paneer



DIE VEGETARISCHEN SCHÄTZE INDIENS



Eier-Kokos-Curry



Kichererbsen-Spinat-Curry

In keinem Land der Welt gibt es ähnlich viele vegetarisch lebende Menschen, Rezepte und köstliche Kreationen!



Palak Paneer

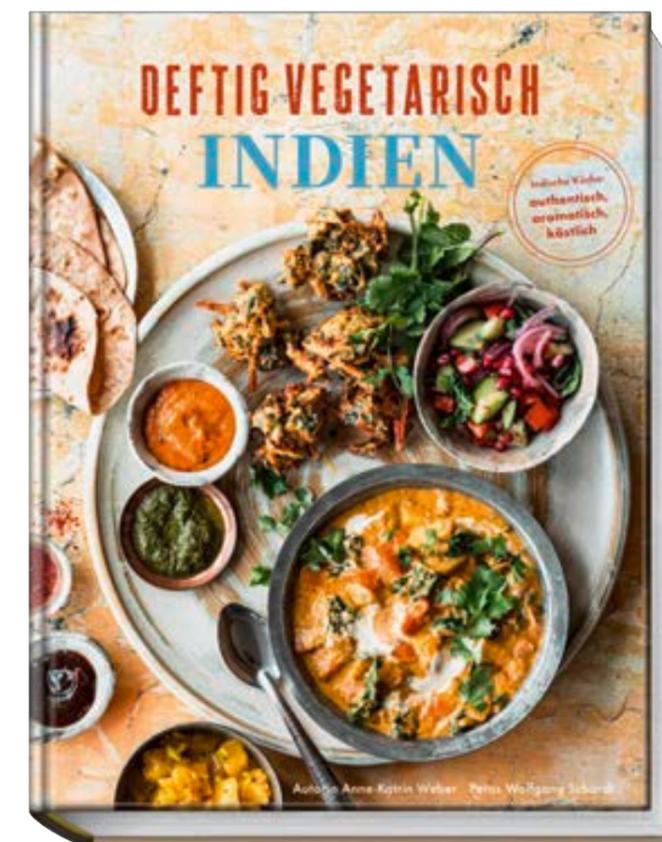


Schnelle Uttapam mit Spitzpaprika und Zwiebeln

Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGETARISCH – INDIEN
Indische Küche: authentisch, aromatisch, köstlich
Text: Anne-Katrin Weber
Food-Fotografie: Wolfgang Schardt
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte,
ca. 80 Fotos, Format 21 x 27 cm,
Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-359-6
WG 1455
ET: August 2025



Aus der Wiege der vegetarischen Küche

Authentisch, kreativ und köstlich: So präsentiert Anne-Katrin Weber in ihrem neuen Band der „Deftig vegetarisch“-Reihe die faszinierende Vielfalt der indischen Küche. Für dieses Buch reiste die preisgekrönte Kochbuchautorin und renommierte Foodstylistin durch Indien, probierte würzige Gemüsecurrys, Mumbais legendäres Streetfood, traditionelle Dals und vieles mehr – und erhielt dabei immer wieder spannende Einblicke in die verschiedenen regionalen Rezepturen und Kochtechniken.

In rund 70 alltagstauglichen Rezepten vereint sie klassische indische Küche gefühlvoll mit Tipps, die eine einfache Zubereitung zu Hause ermöglichen. Freuen Sie sich auf duftendes Safran-Karotten-Biryani, cremiges Paneer Tikka Masala, gefüllte Aloo Parathas und knusprige Gemüse-Pakoras sowie verführerische Süßspeisen wie Gulab Jamun und Kardamom-Reispudding.

Lassen Sie sich von den Rezepten dieses Buches und den wunderbaren Aromen der indischen Küche verführen – und genießen Sie die Vielfalt einer modernen vegetarischen Küche voller herzhaft-aromatischer Gerichte!

Anne-Katrin Weber hat mit der „Deftig vegetarisch“-Reihe über 120.000 Exemplare verkauft.

Indische Küche ist nicht nur bei Vegetariern sehr angesagt.

Die Bücher der Reihe sind echte Longseller. Selbst Band 1 ist heute immer noch gut gefragt.



978-3-95453-355-8

978-3-95453-326-8



„Frau Dr. Schott räumt Ausreden schneller aus dem Weg, als man eine Tüte Chips leer bekommt.“



E-Book geplant.

Dr. med. Cordelia Schott

GESUNDHEIT KANNST DU LERNEN.

Sieben unterschätzte Schlüssel zur Gesundheit, die dir niemand beigebracht hat

Text: Dr. med. Cordelia Schott
ca. 250 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-363-3
WG 1465
ET: Oktober 2025



Und plötzlich läuft's: die 7 Schlüssel zur Lebensfreude

Dr. Cordelia Schott überzeugt in ihrem erfolgreichen Podcast und Buch „Gesundheit kannst du lernen“ mit einer frischen, praxisnahen Sicht auf Gesundheit. Sie zeigt, dass Gesundheit kein Zufall, sondern erlernbar ist – durch bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung, erholsamen Schlaf, hormonelle Balance, ein starkes Mindset und den gezielten Einsatz innerer Energie.

Mit pointierten Aussagen wie „Pizza ist kein Gemüse“ räumt sie mit gängigen Ausreden auf und motiviert ihre Hörer, aktiv den eigenen Körper in den „best body“ zu verwandeln. Ihre „Freude“-Formel liefert einen klaren Kompass, der zu mehr Eigenverantwortung und positivem Engagement anregt. Der unkonventionelle Mix aus ärztlichem Insiderwissen und alltagstauglichen Strategien trifft den Nerv der Zeit. Dr. Schotts inspirierendes Konzept fordert dazu auf, alte Denkmuster zu durchbrechen und Gesundheit aktiv zu erschaffen – für mehr Lebensqualität und nachhaltige Veränderung.

Die Autorin des Top-Gesundheits-Podcasts „Gesundheit kannst du lernen“

Erfrischend neue Sichtweisen auf altbekannte Probleme

Cordelia Schott hat, was vielen fehlt: Sie motiviert!



6 MINDSET

Dein Körper als BEST BODDY - Der am meisten übersehene Schlüssel zu deiner Gesundheit

DEIN KÖRPER IST NICHT DAS PROBLEM - ER IST DIE LÖSUNG

Viele Menschen nehmen ihren Körper erst dann wahr, wenn er Probleme macht - Schmerzen, Müdigkeit oder Krankheit. Doch dein Körper ist nicht dein Feind. Ganz im Gegenteil: Er ist dein engster Verbündeter, dein bester Freund, dein BEST BODDY, der dir ständig Signale sendet, um dir zu zeigen, was er braucht. In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du deinen Körper als deinen besten Freund sehen kannst - und warum dies der wahre Schlüssel zu einem gesunden Leben ist.

MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE - WENN DEIN EIGENER KÖRPER PLÖTZLICH EIN NOTFALL IST

Auch Ärzte können krank werden – aber ich natürlich nicht. Dachte ich. Ich erinnere mich genau an diesen Tag. Ich war mitten im Fallchirurtraining an einem Wochenende, beruflich extrem eingespannt, wenig Schlaf, viele Patienten. „Reiß dich zusammen“, sagte ich mir – bis plötzlich diese Schmerzen kamen. Stark, scharf, nicht ignorierbar. „Das wird schon wieder“, beruhigte ich mich. Aber mein Körper hatte andere Pläne. Plötzlich befand ich mich im Krankenhaus – diesmal nicht als Ärztin, sondern als Patientin. Eine Not-OP war unumgänglich. Ich lag

6 MINDSET UND INNERE EINSTELLUNG 17

Doch das war keine Lösung für mich; ich begriff, dass mein Körper nicht mein Feind, sondern mein engster Verbündeter ist. Als ich anfing, ihn zuzuhören, ihn als meinen BEST BODDY zu behandeln und nicht als Maschine, veränderte sich alles. Ich begann, meinen Körper zu respektieren, seine Signale zu deuten und ihm zu geben, was er brauchte. Plötzlich erschien meine Krankheit nicht mehr als unkontrollierbar.

Meine Erkenntnis war klar: Dein Körper ist nicht das Problem – er ist die Lösung. Er gibt dir Signale, wenn etwas nicht stimmt. Und wenn du lernst, diese Signale zu verstehen, kannst du mit ihm zusammenarbeiten. Diese Erfahrung hat mich gelehrt, dass wahre

18

Heilung mit Selbstliebe, Geduld, Wissen und einer bewussten Verbindung zu unserem Körper beginnt. Denn jeder von uns hat nur diesen einen Körper, und ihm zu entkommen, ist unmöglich.

SELBSTLIEBE, GEDULD UND WISSEN: DER WEG ZUR HEILUNG

Selbstliebe, Geduld und Wissen – klingt das seltsam? Für viele mag es ungewöhnlich klingen, dass diese drei Dinge Teil des Heilungsprozesses sind. Doch genau das habe ich erlebt. Auch das Thema Stressmanagement spielte eine große Rolle, und es war etwas, das ich vorher nie wirklich verstanden hatte. Natürlich wusste ich, dass Stress ungesund ist. Aber in meinem Fall? Das waren doch äußere Umstände: Die Politik, die Klinikverwaltung, meine Vorgesetzten, die Patienten... Ich dachte, ich sei einfach das Opfer der Umstände. Doch genau da begann das Problem. Hand aufs Herz: Was denkst du eigentlich über dich und dein Leben? Hast du Stress, oder bist du komplett stressfrei? Das hat mehr mit deiner Gesundheit zu tun, als dir vielleicht bewusst ist. Ja, Stress kann krank machen – das weißt du bestimmt. Aber wie viel Einfluss du selbst auf deinen Stresslevel hast, wirst du vielleicht erst jetzt bewusst. Komm mit, ich zeige dir, wie ich Schritt für Schritt in meine Heilung gefunden habe – und vielleicht gilt das auch für dich.

SELBSTLIEBE: DER ANFANG VON ALLEM

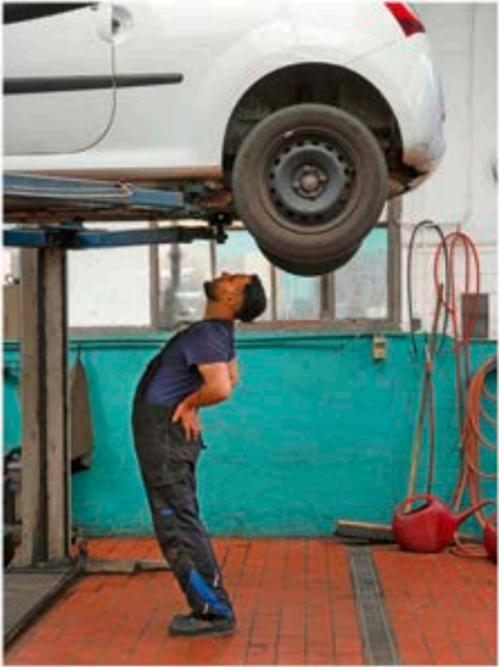
Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben beginnt mit Selbstliebe. Das liest man selten in Gesundheitsratgebern, aber es ist entscheidend. Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder einem gesellschaft-

6 MINDSET UND INNERE EINSTELLUNG 19



Judith Stoletzky

Mann macht Yoga.



Löwen, Krieger, Tauben, Tiger
und das stehende halbe Rad.

YOGA IST EINFACH
MÄNNERSACHE



Taube, Löwe, Tiger, Krieger
oder das stehende halbe
Rad? Männer können
sogar das.



Judith Stoletzky

MANN MACHT YOGA.
Löwen, Krieger, Tauben, Tiger und
das stehende halbe Rad.
Text: Judith Stoletzky
Fotografie: Marvin Zilm und
Judith Stoletzky
ca. 144 Seiten, ca. 35 Fotos,
Format 15 x 21 cm, Hardcover

ca. 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-351-0
WG 1462
ET: August 2025



**Ein Buch für Männer, die sich vor nichts fürchten,
noch nicht einmal vor Yoga.**

Mädchengymnastik mit Räucherstäbchen, Mantrasingen, lila Leggings und gruselige Atemgeräusche – Missverständnisse, Unkenntnis und diffuse Ängste vor dem Verlust der Männlichkeit erschweren dem Mann den Weg zur Matte. Er belächelt die „indische Gymnastik“ als etwas langweilig Liebes, kraftlos Schlaifes. Etwas, bei dem sich ultragelenkige, weichliche weibliche Wesen im Schein von Duftkerzen zur Entspannung ihrer zarten Seelen zwischen zwei rosa Smoothies die Glieder verknoten.

Wozu hat man denn Testosteron? Wo ist der Adrenalin-kick des Wettkampfes? Ehrgeizlos im Hier und Jetzt in Haltungen mit seltsamen Namen einfach nur sein und atmen? Gibt es auf der Welt etwas Öderes? Wo sind die Tabellen, wo die Tore? Wo sind Ergebnisse, die in Punkten, Zentimetern oder Kilometern, Minuten oder Kilos gemessen werden? Und einen Pokal gibt's auch nicht für den, der am tiefsten reinkommt und am längsten drinbleiben kann in einer Asana.

Doch Erster sein, das geht sogar im Yoga – und dieses kleine Buch macht's möglich: mit Asanas einen Anfang machen. Echte Männer machen es vor.

**Der langersehnte Nachfolger
des Kultbuches
„Yoga while you wait“**

**Über 40.000 Mal in deutscher
Sprache verkauft**

**Das (Geschenk-)Buch für den
bewegten Mann**



978-3-95453-147-9

UNSERE NOVIS

AUF EINEN BLICK

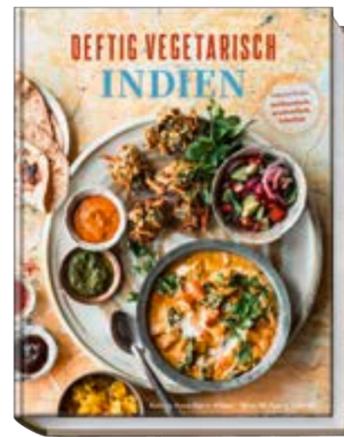
Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

AUGUST



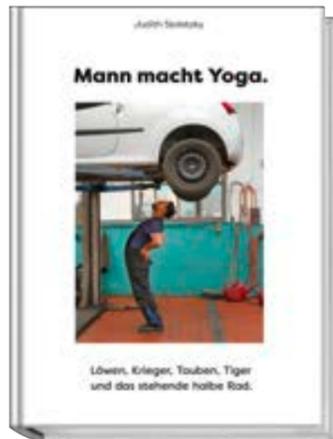
978-3-95453-369-5

AUGUST



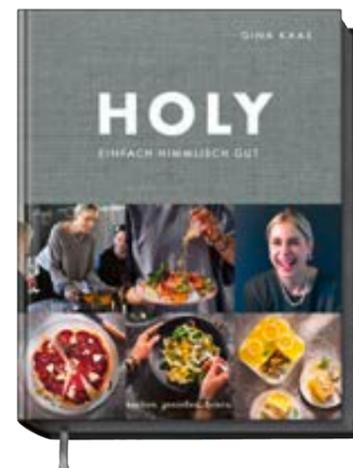
978-3-95453-359-6

AUGUST



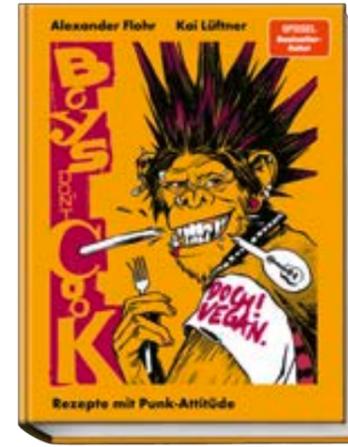
978-3-95453-351-0

SEPTEMBER



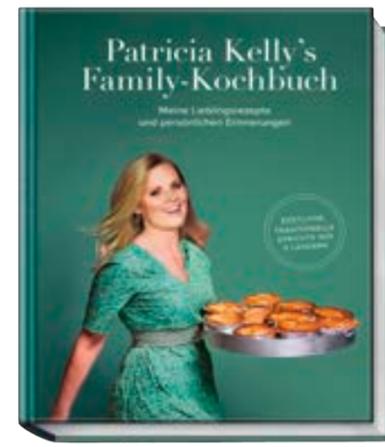
978-3-95453-370-1

SEPTEMBER



978-3-95453-360-2

SEPTEMBER



978-3-95453-350-3

SEPTEMBER



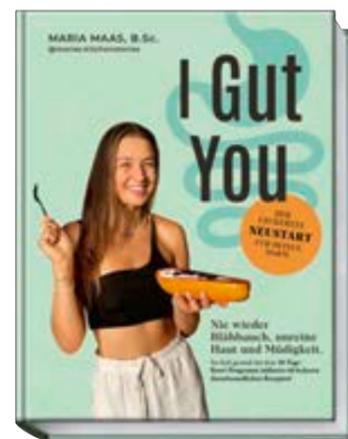
978-3-95453-354-1

OKTOBER



978-3-95453-372-5

OKTOBER



978-3-95453-364-0

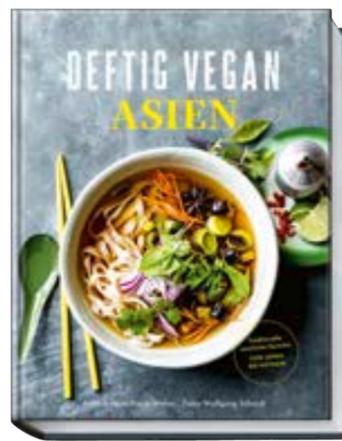
OKTOBER



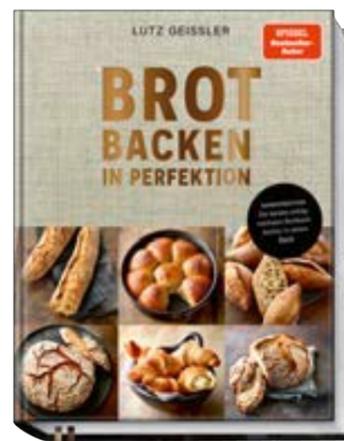
978-3-95453-363-3

GERADE ERSCHIENEN

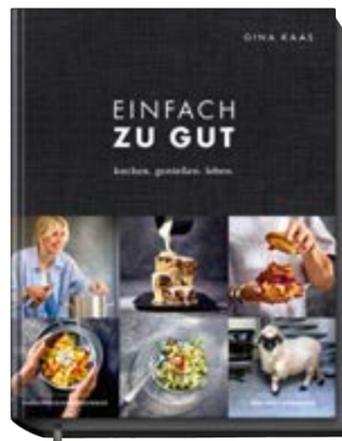
Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



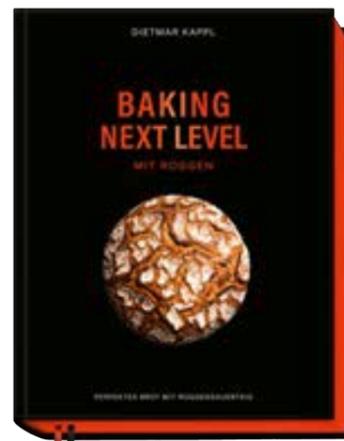
978-3-95453-355-8



978-3-95453-357-2



978-3-95453-342-8



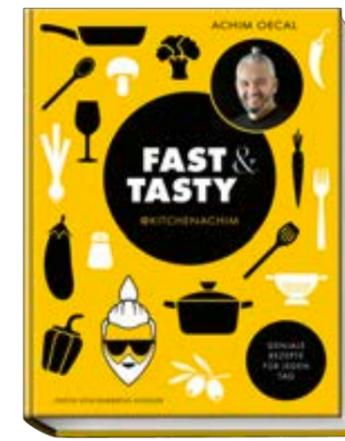
978-3-95453-347-3



978-3-95453-343-5



978-3-95453-349-7



978-3-95453-356-5



978-3-95453-353-4

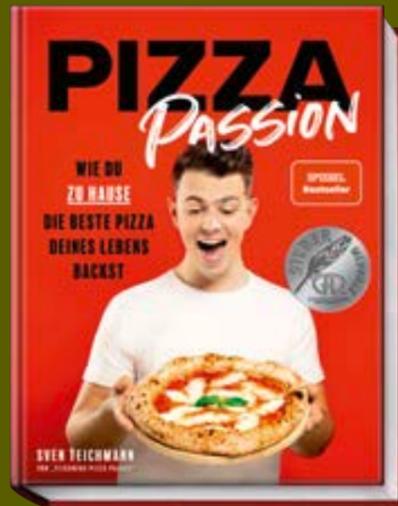


978-3-95453-358-9



Auch als E-Book erhältlich.

UNSERE TOPSELLER 2025



Platz 1

Die Neuerscheinung 2024 behauptet sich erfolgreich unter den 20 meistverkauften Titeln der Warengruppe Essen & Trinken.



978-3-95453-314-5



Platz 4

Der neue Verkaufshit von Christian Henze und der nächste Kandidat des TV-Kochs mit Longseller-Potenzial. Mehr Genuss geht wirklich nicht.



978-3-95453-332-9

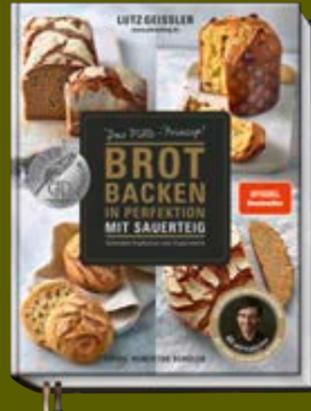


Platz 5

Die 180-Grad-Wende bei der Behandlung von Übergewicht und DIE Bereicherung in der Warengruppe „Naturwissenschaft“.



978-3-95453-308-4



Platz 2

Ein echter Longseller. Über 170.000 verkaufte Bücher. Auch im achten Jahr noch in den Top 3 in der Warengruppe „Backen“.



978-3-95453-139-4



Platz 6

Pasta geht immer! Aber diesmal mit der kulinarischen Expertise von zwei WDR-Legenden.

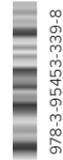


978-3-95453-327-5

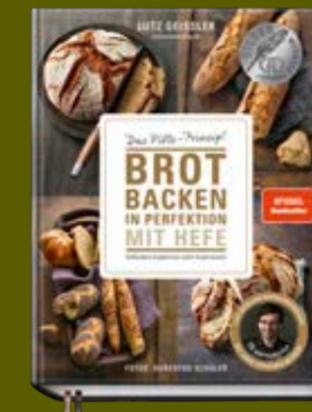


Platz 3

Bestselleralarm! Nach dem Erfolg von „Pizza Passion“ startete dieser Titel ebenfalls als Spiegel-Bestseller durch.



978-3-95453-339-8



Platz 7

Mit 170.000 verkauften Exemplaren ebenfalls ein echter Longseller. Auch im neunten Jahr noch in den Top 10 der Warengruppe „Backen“.



978-3-95453-104-2



DOC FLECKS GESUNDKÜCHE
Lachs auf Zucchini Gemüse in Backpapier gedämpft

ALLE UNSERE BÜCHER VON DR. ANNE FLECK



DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE

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



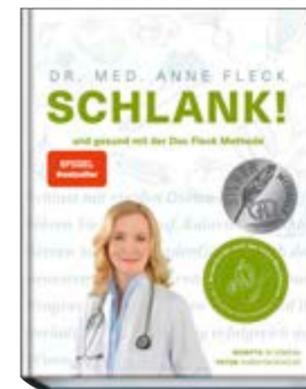
GESÜNDER GEHT'S KAUM

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



DOC FLECKS GESUNDKÜCHE

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



SCHLANK!

Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
304 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,
ISBN 978-3-95453-140-0, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



GESUNDE SOMMERKÜCHE

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



SALATE DER SUPERLATIVE

Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,
240 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,
ISBN 978-3-95453-204-9, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE

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



SCHLANK! GANZ EINFACH.

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



Auch als E-Book erhältlich.



DIE NEUE BROTTACKFORMEL
Blumenbrot



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.



FEIERABEND-BLITZREZEPTE – GÖNN DIR WAS!
Schwarzwälder Knusperbrot mit Käsesauce



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



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



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



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



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



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



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



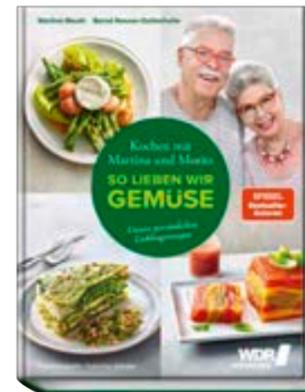
Auch als E-Book erhältlich.



ALLE UNSERE BÜCHER VON
CHRISTIAN HENZE

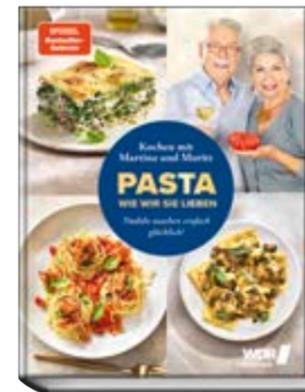


PASTA, WIE WIR SIE LIEBEN
Papardelle mit Kaninchen-Sugo



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO LIEBEN WIR GEMÜSE

192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-177-6, WG 1455,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



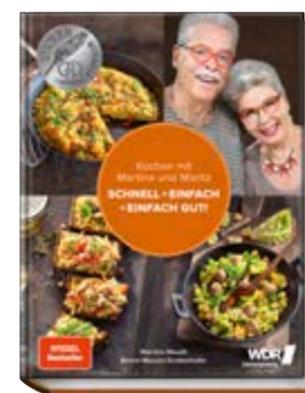
KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – PASTA, WIE WIR SIE LIEBEN

192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-327-5, WG 1455,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



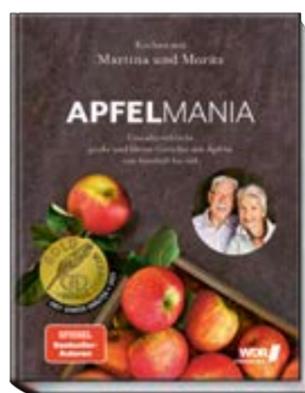
EIN TAG OHNE KARTOFFELSALAT ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag

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



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SCHNELL + EINFACH = EINFACH GUT!

192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-215-5, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – APFELMANIA

192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-271-1, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO KOCHEN WIR AM LIEBSTEN

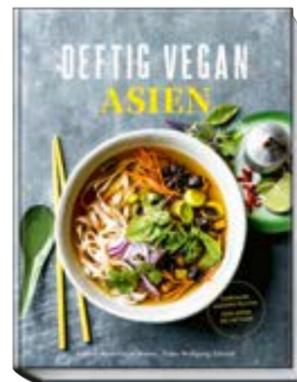
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-295-7, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

ALLE UNSERE BÜCHER VON
MARTINA UND MORITZ

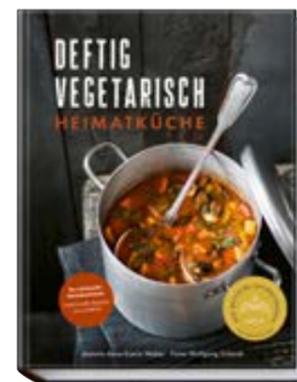




DEFTIG VEGAN – ASIEN
Banh Mi mit gebratenem Tofu



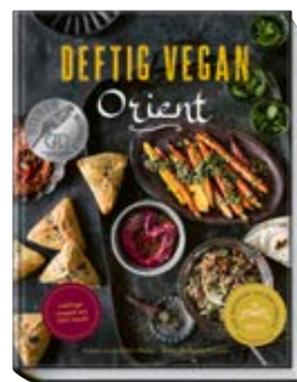
DEFTIG VEGAN – ASIEN
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-355-8, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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)



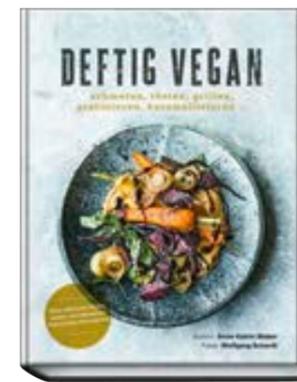
DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-298-8, WG 1455,
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



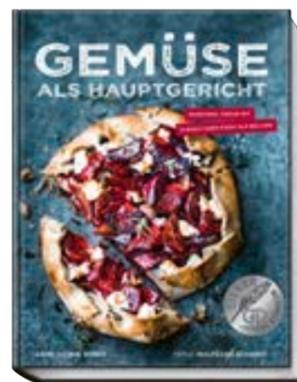
DEFTIG VEGAN – ORIENT
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-294-0, WG 1455,
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



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)

ALLE UNSERE BÜCHER VON
ANNE-KATRIN WEBER





VEGAN BODY RESET
Butternut-Rucola-Salat mit Feigen

ALLE LIEFERBAREN BÜCHER UNSERER AUTOREN



NINAS EASY-PEASY FAMILIENKOCHEBUCH

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



BABYBEIKOST

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



ZU GAST BEI FRIDA KAHLO

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



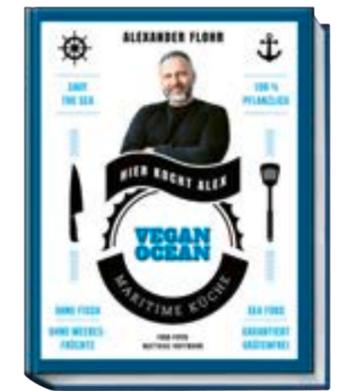
THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH

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



VEGAN BODY RESET

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



VEGAN OCEAN

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



KRASS LECKER VEGAN

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



DER VORKOSTER

Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 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)



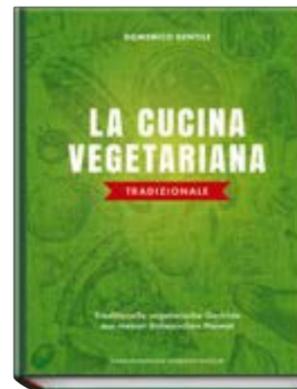
EINFACH UND KÖSTLICH – VEGETARISCH
 Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-269-8, WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



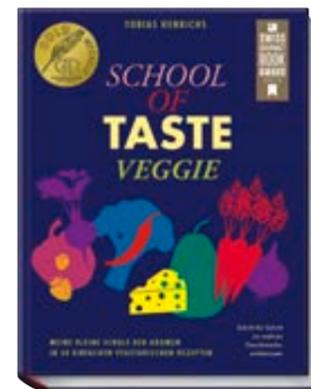
CUCINA DELLA NONNA
 Domenico Gentile, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-290-2, WG 1454, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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)



SCHOOL OF TASTE VEGGIE
 Tobias Henrichs, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 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 x 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 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-342-8, WG 1450, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



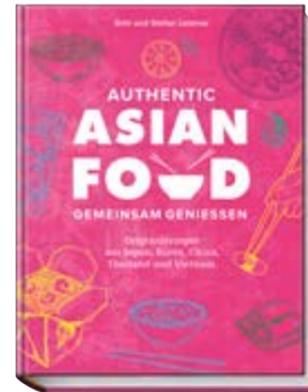
BAKING NEXT LEVEL MIT ROGGEN
 Dietmar Kappl, 336 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-347-3, WG 1457, 38,00 EUR (D), 39,10 EUR (A)



COME A CASA
Kürbiscremesuppe



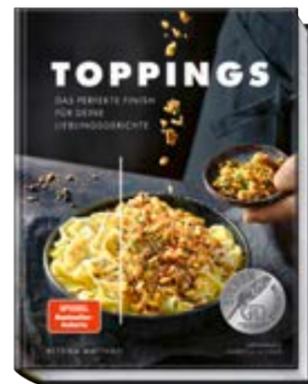
**SCHLANK OHNE UMWEGE –
DAS KNUPPE-PRINZIP**
Franziska Knuppe, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-289-6,
WG 1456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**AUTHENTIC 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)



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)



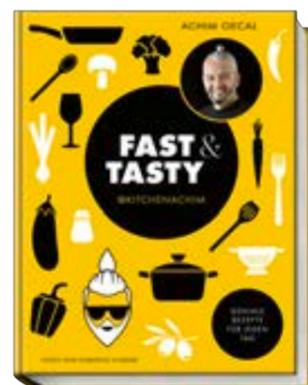
EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7,
WG 1456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)



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



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)



UNSER KULINARISCHES ERBE

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



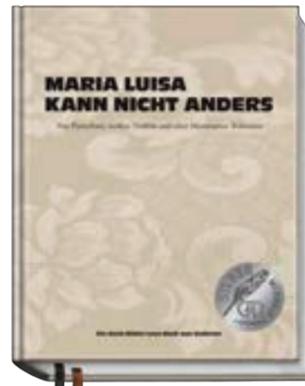
MEINE GESÜNDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE

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



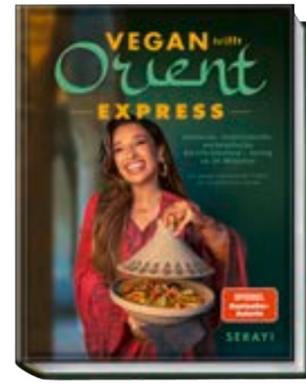
ECHT SIZILIANISCH KOCHEN

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



MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS

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



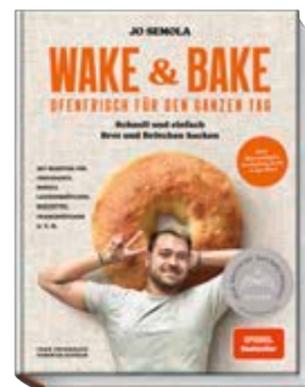
VEGAN TRIFFT ORIENT - EXPRESS

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



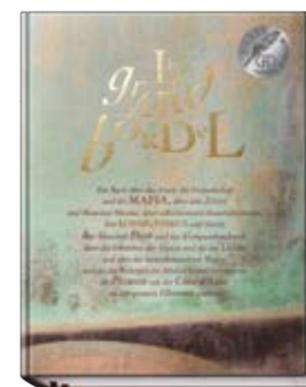
JO SEMOLAS BREADVENTURES

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



WAKE & BAKE

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



LE GRAND BORDEL

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

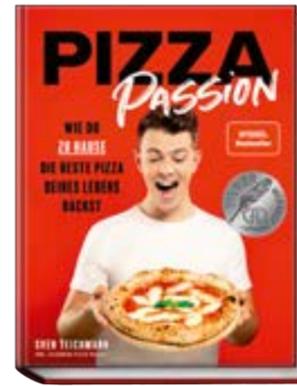


BAKING PASSION

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



PIZZA PASSION
Pizza prosciutto e funghi



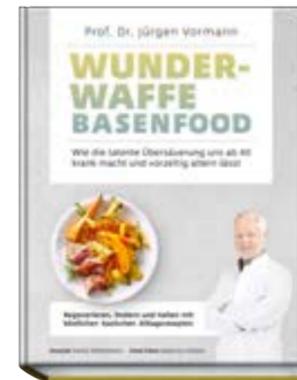
PIZZA PASSION
Sven Teichmann, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-314-5, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



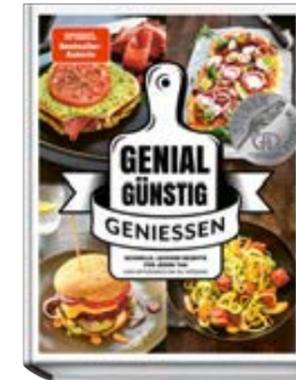
SVENS PERFECT MATCH
Sven Teichmann, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-358-9, WG 1457, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



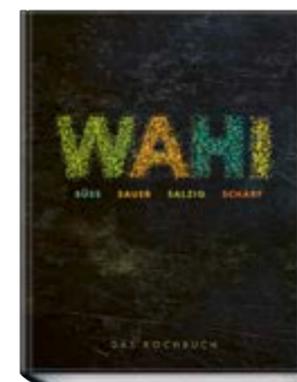
WUNDERWAFFE BASENFOOD
Prof. Dr. Jürgen Vormann, Karola Wiedemann, 288 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-196-7, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



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



DAS GROSSE GESUNDHEITSBUCH – INNERE MEDIZIN

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



DOC ESSER MACHT DEN WESTEN FIT

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



GESTERN HAST DU MORGEN GESAGT

Dr. Michèl Gleich, 264 Seiten, Klappenbroschur, 21,5 x 27,5 cm, ISBN 978-3-95453-108-0, WG 1464, 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLLEBER.

Dr. med. Carsten Lekatut, 200 Seiten, Hardcover, 15 x 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 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-349-7, WG 1465, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN

Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, 384 Seiten, Hardcover, 19 x 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 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-304-6, WG 1464, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



DIE STOFFWECHSEL-REVOLUTION – ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN

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



DIE STRATEGIE DER ABSICHTSLOSIGKEIT

Fritjof Nelting, 240 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 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 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-200-1, WG 1465, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



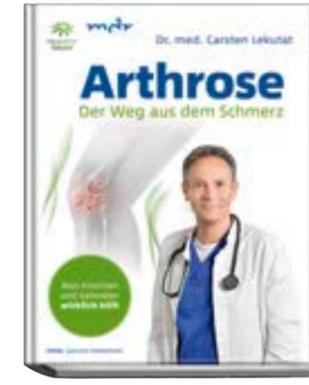
ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN

Daniela Kielkowsky, Bettina Matthaai, 240 Seiten, Hardcover, 19 x 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 x 21 cm, ISBN 978-3-95453-144-8, WG 1460, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



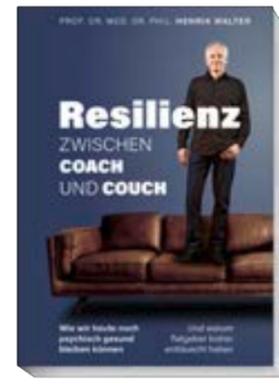
ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ

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



NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN

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

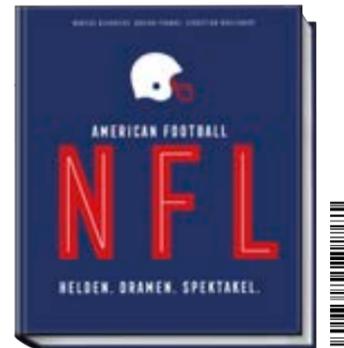


RESILIENZ

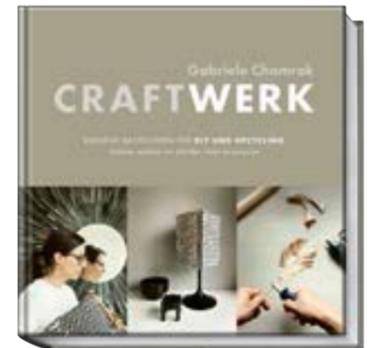
Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter, 336 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-319-0, WG 1933, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



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)



CRAFTWERK
Gabriele Chomrak, 168 Seiten,
Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-206-3, WG 1418,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



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



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



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



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



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



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



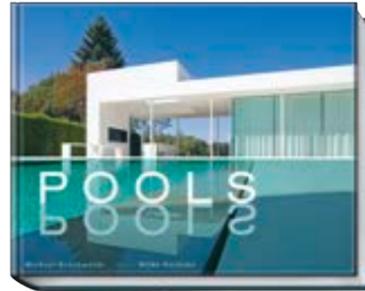
WASSER IM GARTEN 2

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



NATURSTEIN IM GARTEN

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



POOLS

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



MODERNE GARTENKONZEPTE

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



JUNGES GARTENDESIGN – TERRASSEN UND SITZPLÄTZE

Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover, 24,5 x 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-125-7, WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



JUNGES GARTENDESIGN

Manuel Sauer, 208 Seiten, Hardcover, 24,5 x 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-020-5, WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



DESIGN MIT PFLANZEN

Peter Janke, 216 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-87-5, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



MEINE VISION WIRD GARTEN

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



MEIN GARTEN IM WANDEL

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



SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN

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



MODERNES GARTENDESIGN

Ulrich Timm, 192 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-85-1, WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



EXKLUSIVES GARTENDESIGN

Ulrich Timm, 224 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-27-1, WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



19,95 €
39,90 €

GARTEN UND TERRASSE

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



19,95 €
39,90 €

SICHTSCHUTZ IM GARTEN

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



GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN

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



GARTENHÄUSER, WINTERGÄRTEN, 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)



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

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

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
Obere Bahnhofstrasse 10a
8910 Affoltern am Albis, Schweiz
Tel. +41 44 7624242
Fax +41 44 7624249

Angela Kindlimann
Tel. +41 44 7624246
a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch

Stephanie Brunner
Tel. +41 44 7624247
s.brunner@scheidegger-buecher.ch

Sarah Bislin
Tel. +41 44 7624240
s.bislin@scheidegger-buecher.ch

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

**BECKER JOEST VOLK
VERLAG GMBH & CO. KG**
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
www.bjvv.de
info@bjvv.de
Tel. +49 2103 90788-0

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

artfolio
In Qualität vernarrt.

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

UNSERE SPIEGEL-BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!



www.mengenrechner.de Bereits über zufriedene 100.000 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 und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!

