



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 ERSCHIENEN

Seite 42

TOPSELLER

Seite 44

KOCHEN

Seite 46

GESUNDHEIT

Seite 66

LEBEN

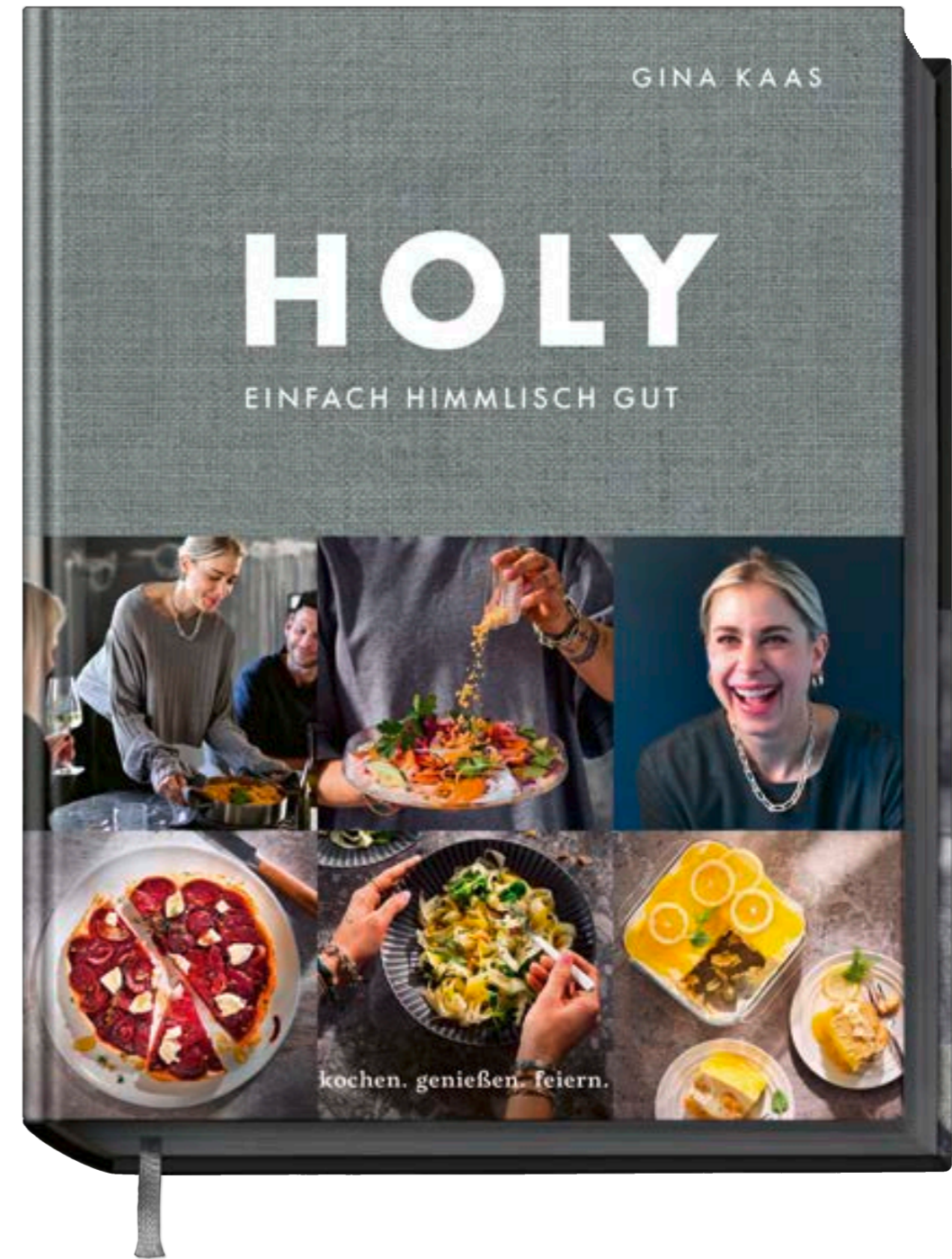
Seite 68

GARTEN

Seite 70



Glasnudelsalat



WIE MACHT SIE DAS NUR?



Fenchelsalat



Zitronentiramisu

„Oh, mein Gott, ist das gut!“



One-Pot-Thai-Kokoscurry

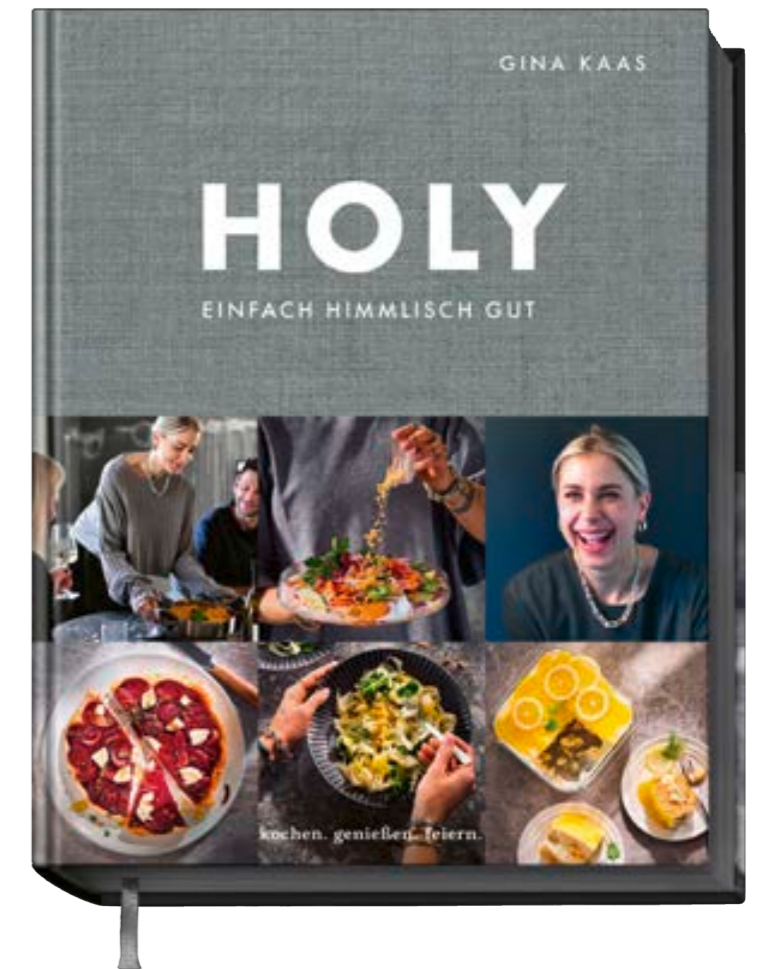


Süßkartoffel-Hack-Auflauf

## 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

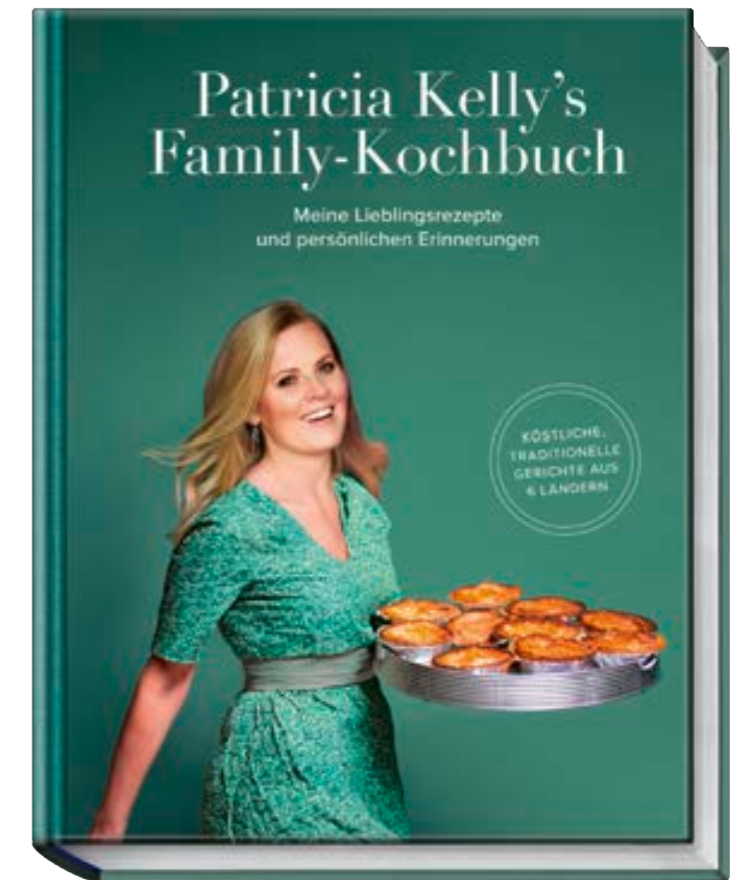


Tarte aux pommes

## 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.**

**Erstmalig 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**



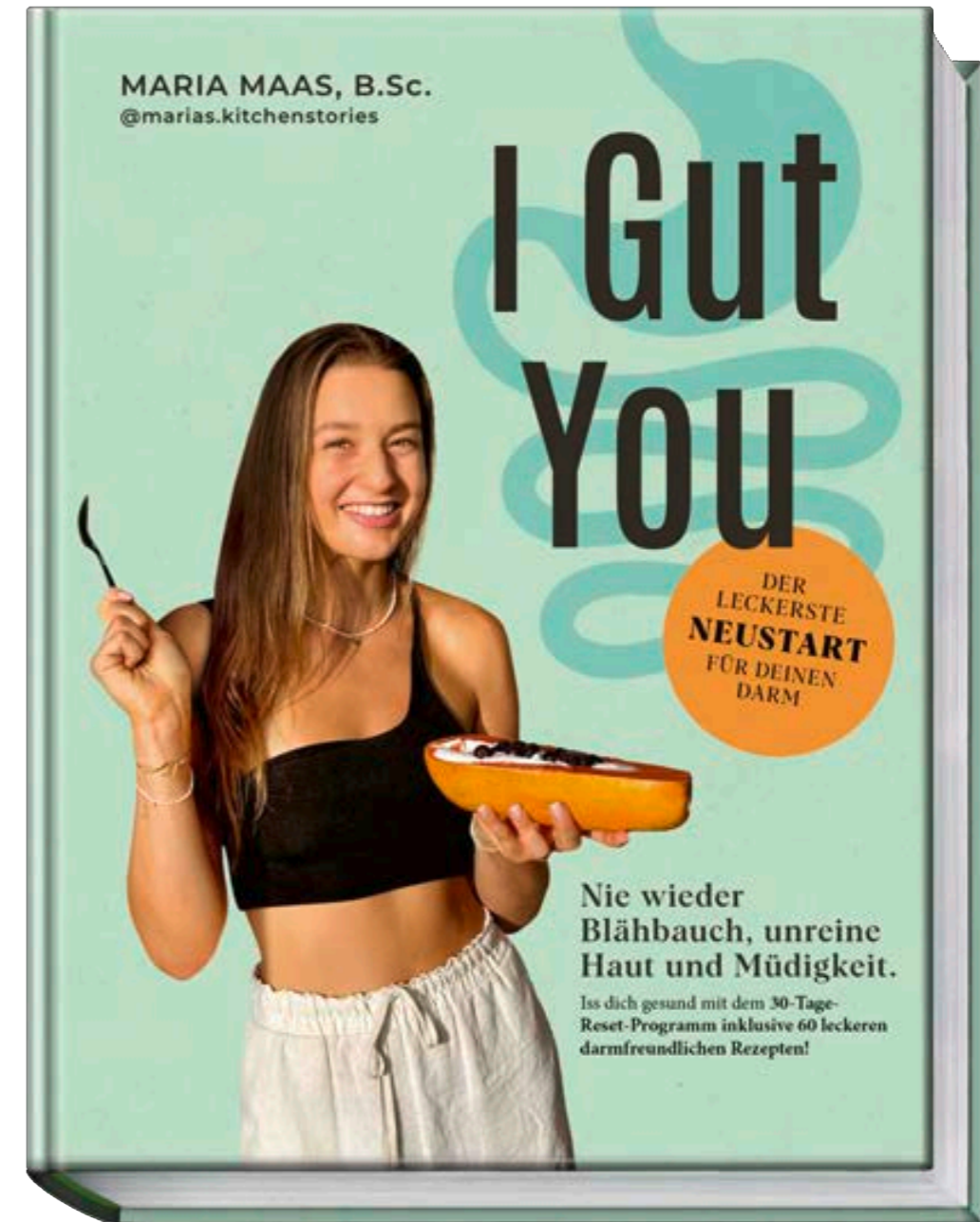
978-3-95453-293-3

978-3-95453-332-9





Ziegenkäsesalat



DARM GUT, ALLES GUT!



Shakshuka



Zimtschnecken

Auch einen Darm kann man glücklich machen!



Fermentierte Crêpes



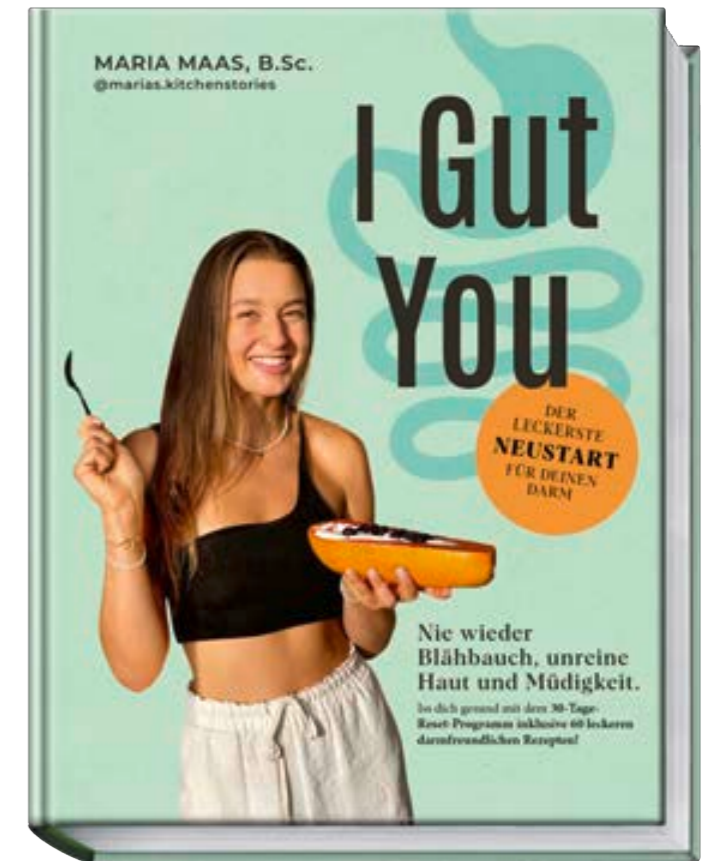
Spinatrisotto mit Hähnchen

## 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.

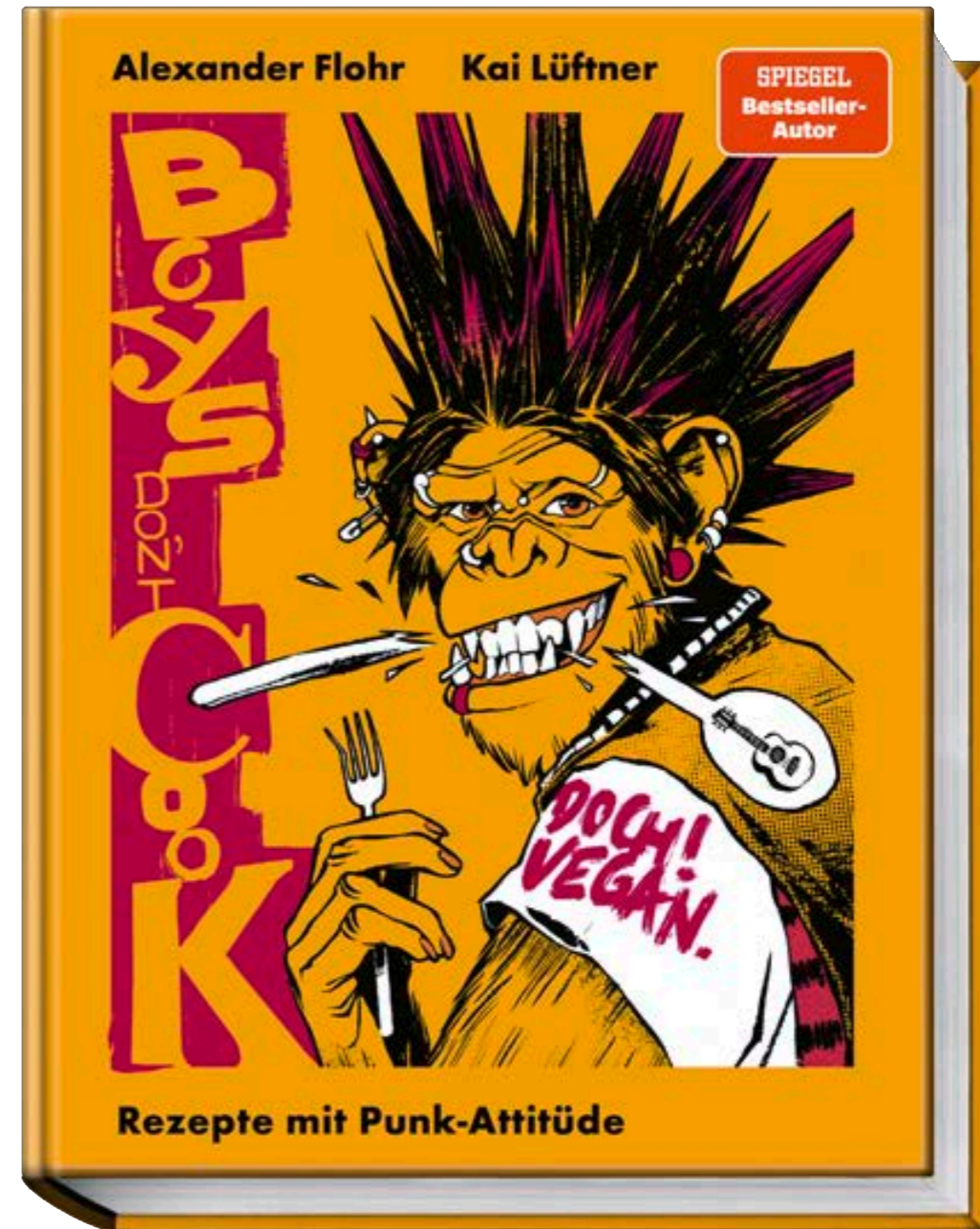
**Marcel Paa hat mit seinem Brotbackkanal auf Youtube 330.000 Abonnenten.**

**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

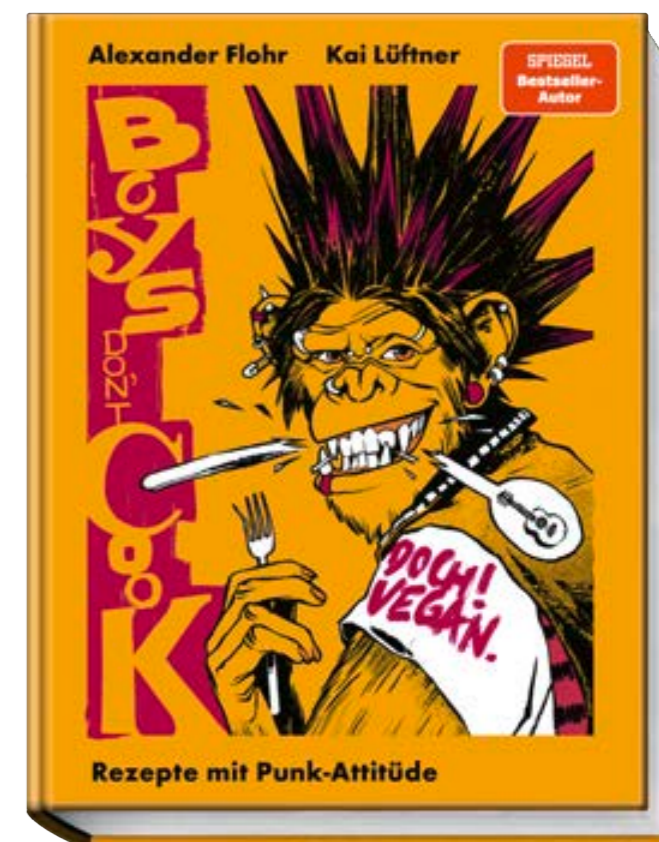


Grießpudding mit Kirschen

## 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).**

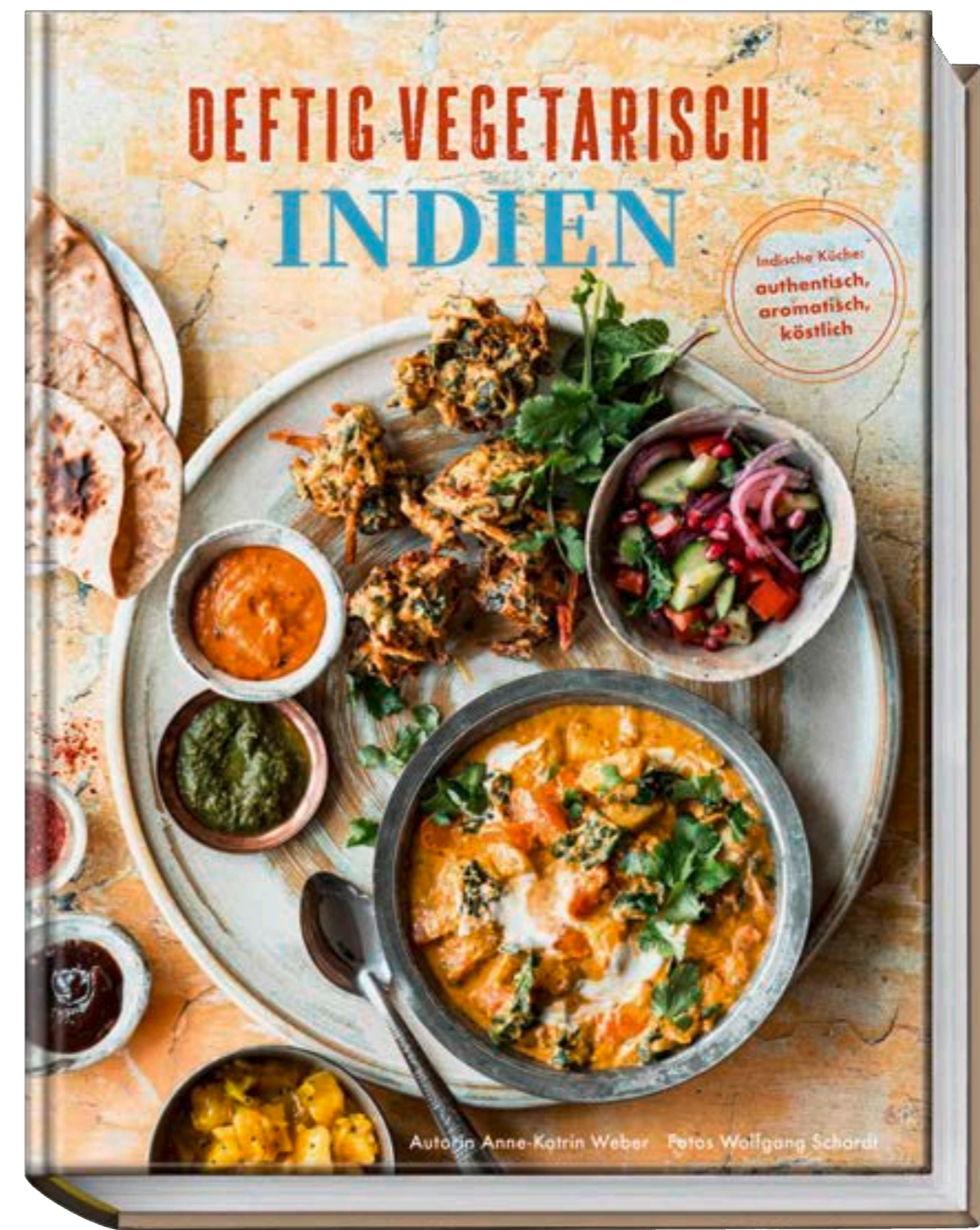
**Alex Flohr ist einer der erfolgreichsten und beliebtesten veganen Köche und Influencer.**

**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-Pakorras 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 × 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



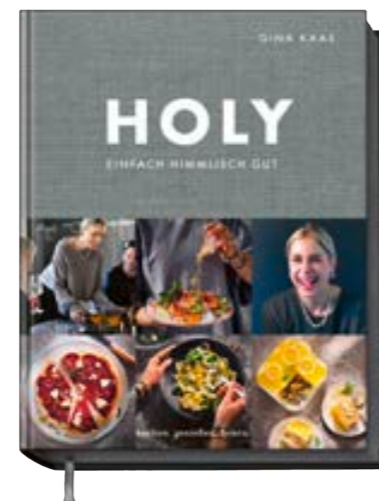
978-3-95453-359-6

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



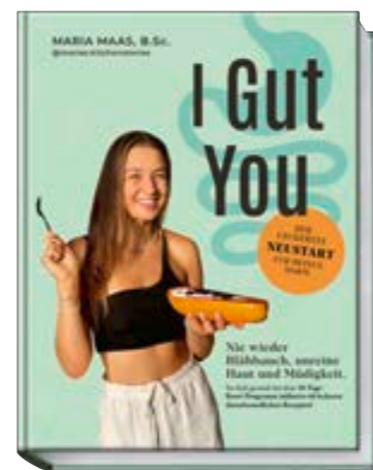
978-3-95453-354-1

OKTOBER



978-3-95453-372-5

OKTOBER



978-3-95453-364-0

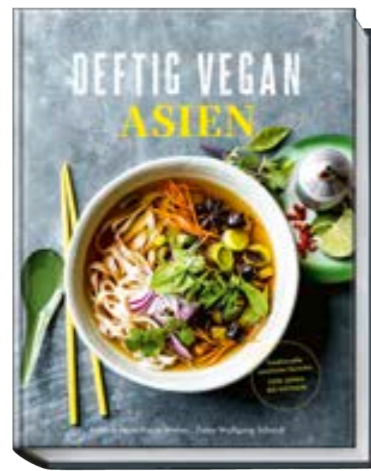
OKTOBER



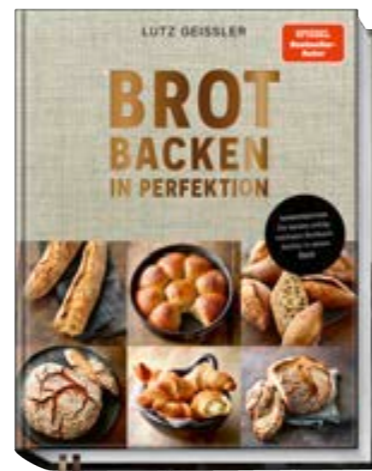
978-3-95453-363-3

# GERADE ERSCHIENEN

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



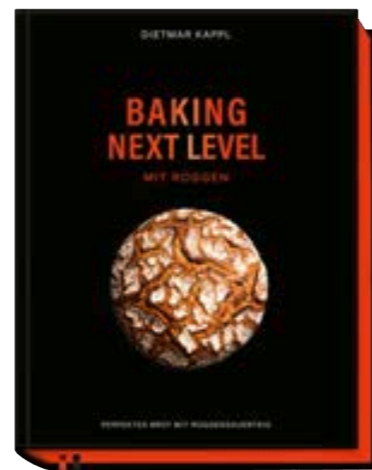
978-3-95453-355-8



978-3-95453-357-2



978-3-95453-342-8



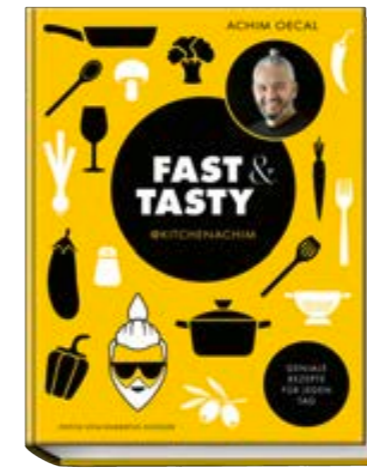
978-3-95453-347-3



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.

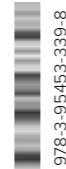


978-3-95453-327-5



## Platz 3

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

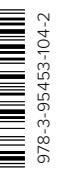


978-3-95453-339-8



## 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. 750g 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)



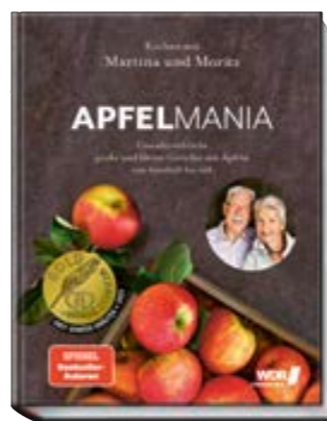
**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – PASTA, WIE WIR SIE LIEBEN**  
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-327-5, WG 1455,  
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**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)



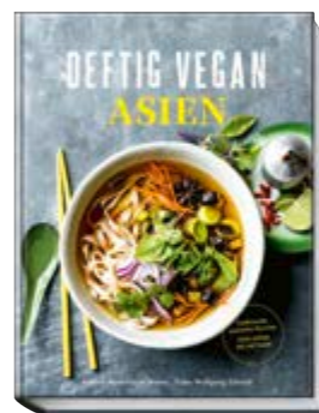
**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO KOCHEN WIR AM LIEBSTEN**  
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-295-7, WG 1455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

## ALLE UNSERE BÜCHER VON MARTINA UND MORITZ

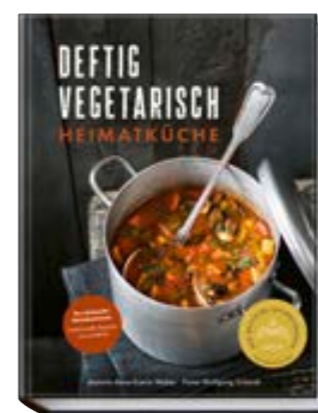




DEFTIG VEGAN – ASIEN  
Banh Mi mit gebratenem Tofu



**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)



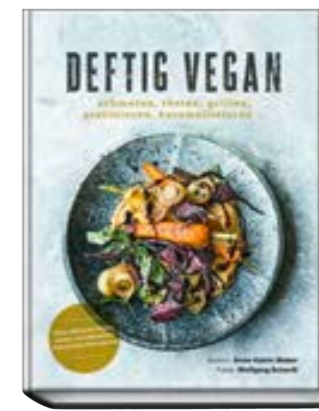
**DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-298-8, WG 1455,  
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**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)



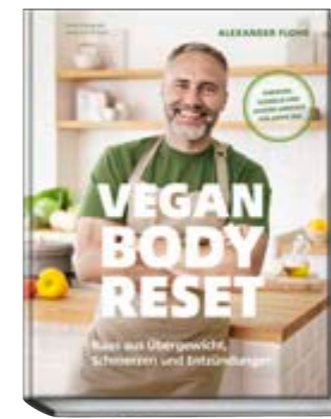
### ZU GAST BEI FRIDA KAHLO

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)



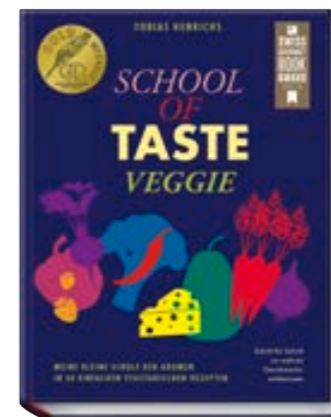
**PIZZA NAPOLETANA**

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**

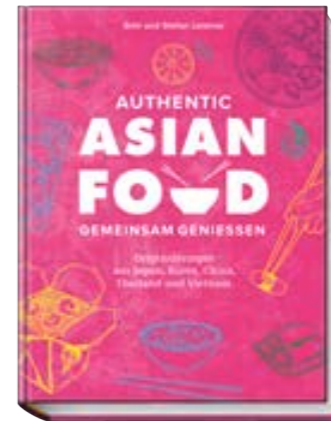
Dietmar Kappl, 336 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-347-3, WG 1457, 38,00 EUR (D), 39,10 EUR (A)



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)



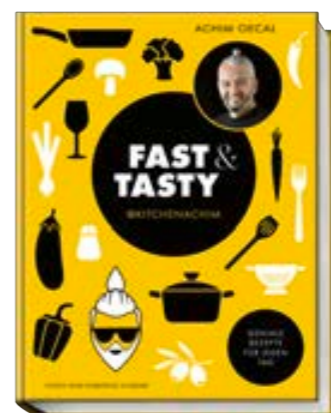
**EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.**  
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,  
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7,  
WG 1456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)



**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)



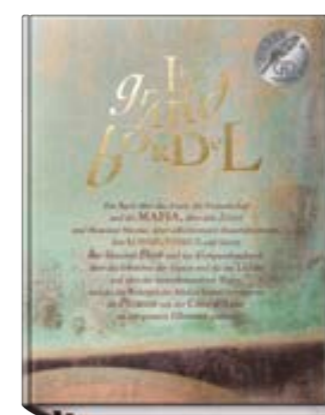
**JO SEMOLAS BREADVENTURES**

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



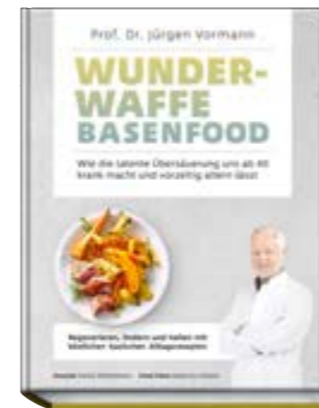
**PIZZA PASSION**  
Sven Teichmann, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-314-5, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**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)



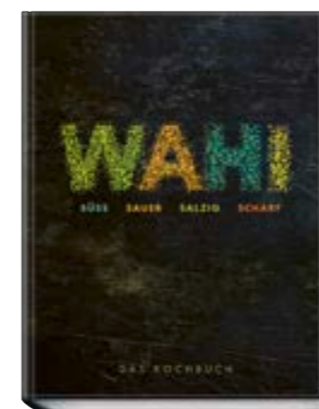
**WUNDERWAFFE BASENFOOD**  
Prof. Dr. Jürgen Vormann, Karola Wiedemann, 288 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-196-7, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**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)



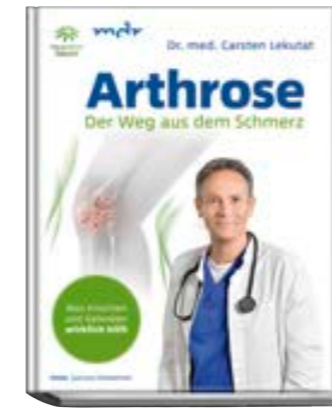
**ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN**

Daniela Kielkowsky, Bettina Matthaer, 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](http://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!

