



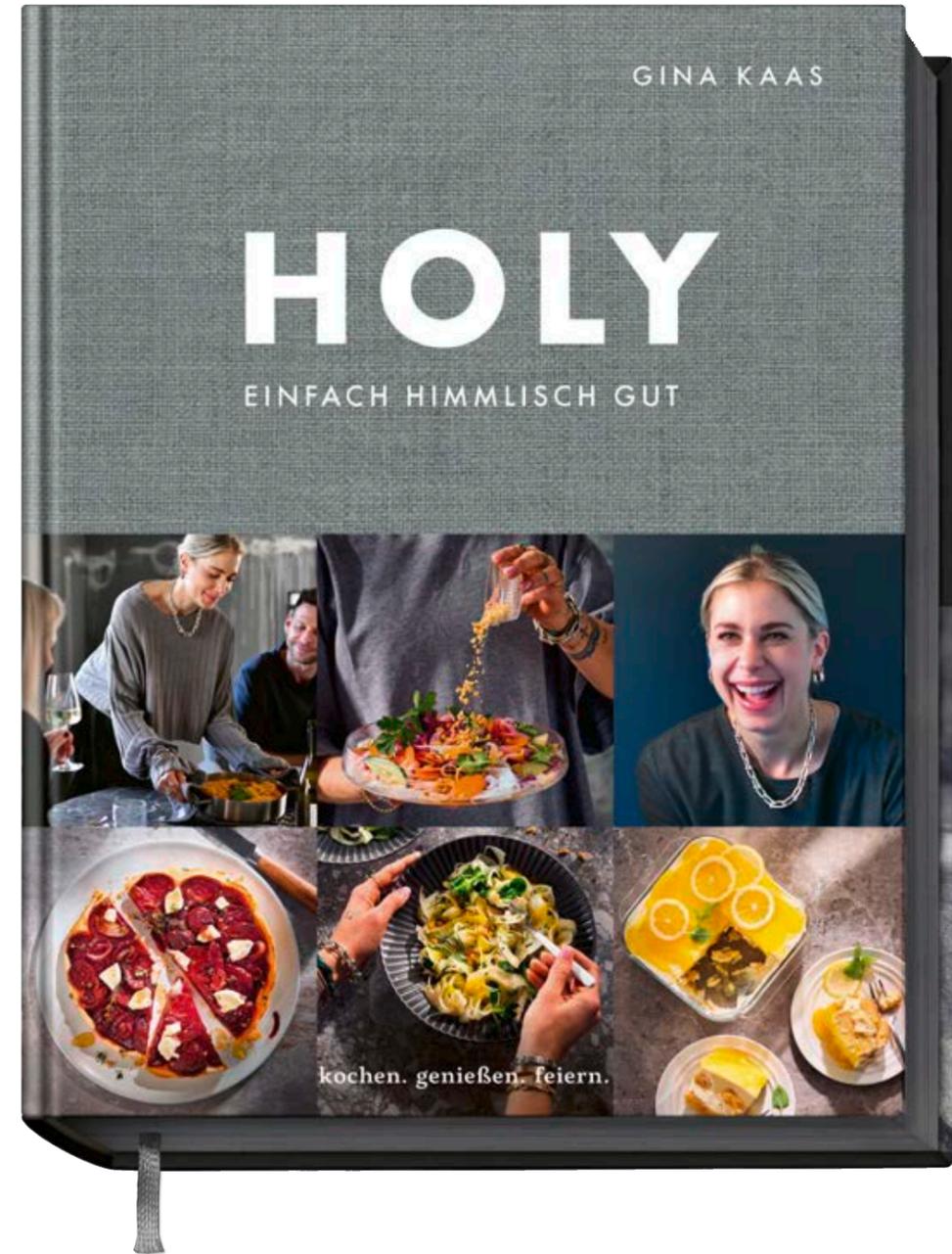
HERBST
2025

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

artfolio
In Qualität vernarrt.



Glasnudelsalat



WIE MACHT SIE DAS NUR?



Fenchelsalat



Zitrontiramisu

„Oh, mein Gott, ist das gut!“



One-Pot-Thai-Kokoscurry

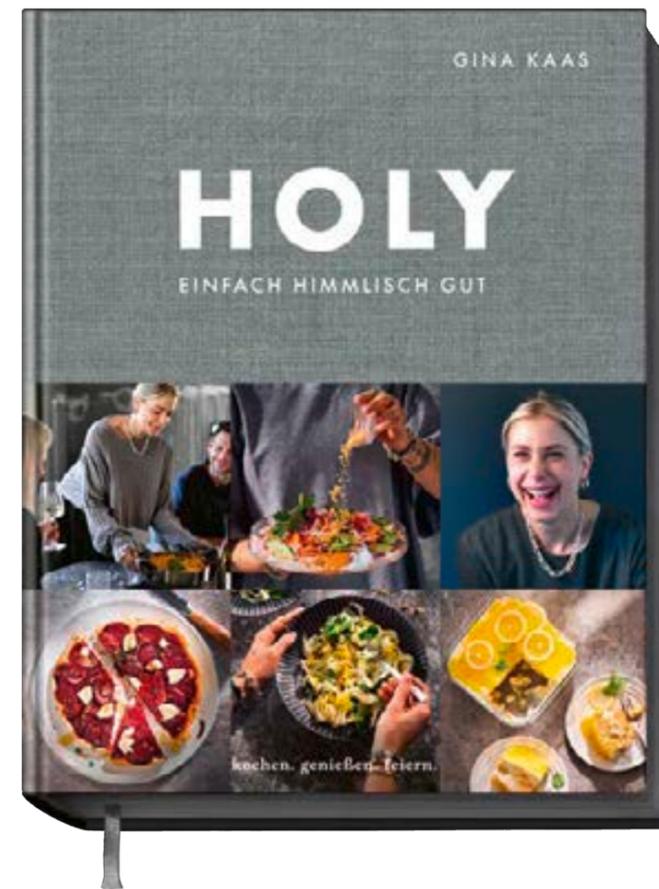


Süßkartoffel-Hack-Auflauf

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

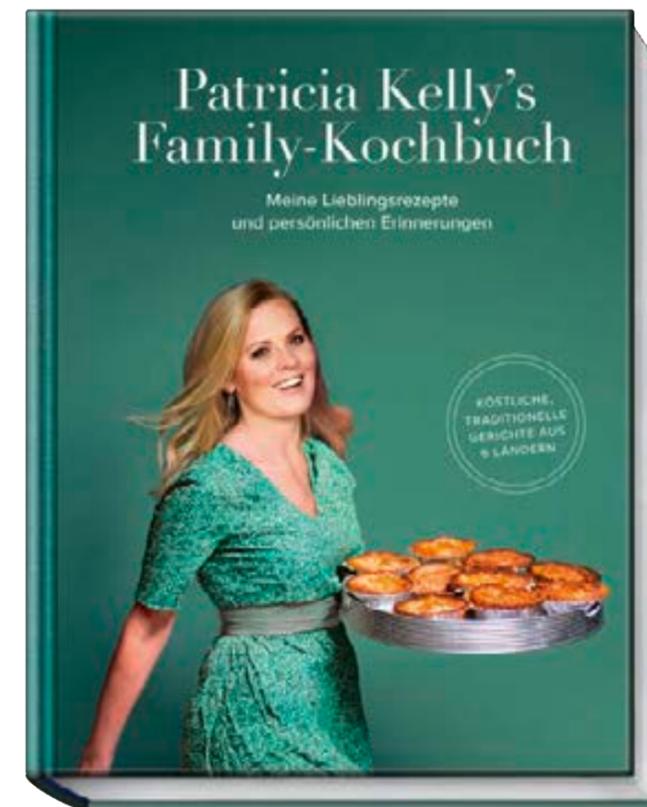


Tarte aux pommes

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 Kulinariik – 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

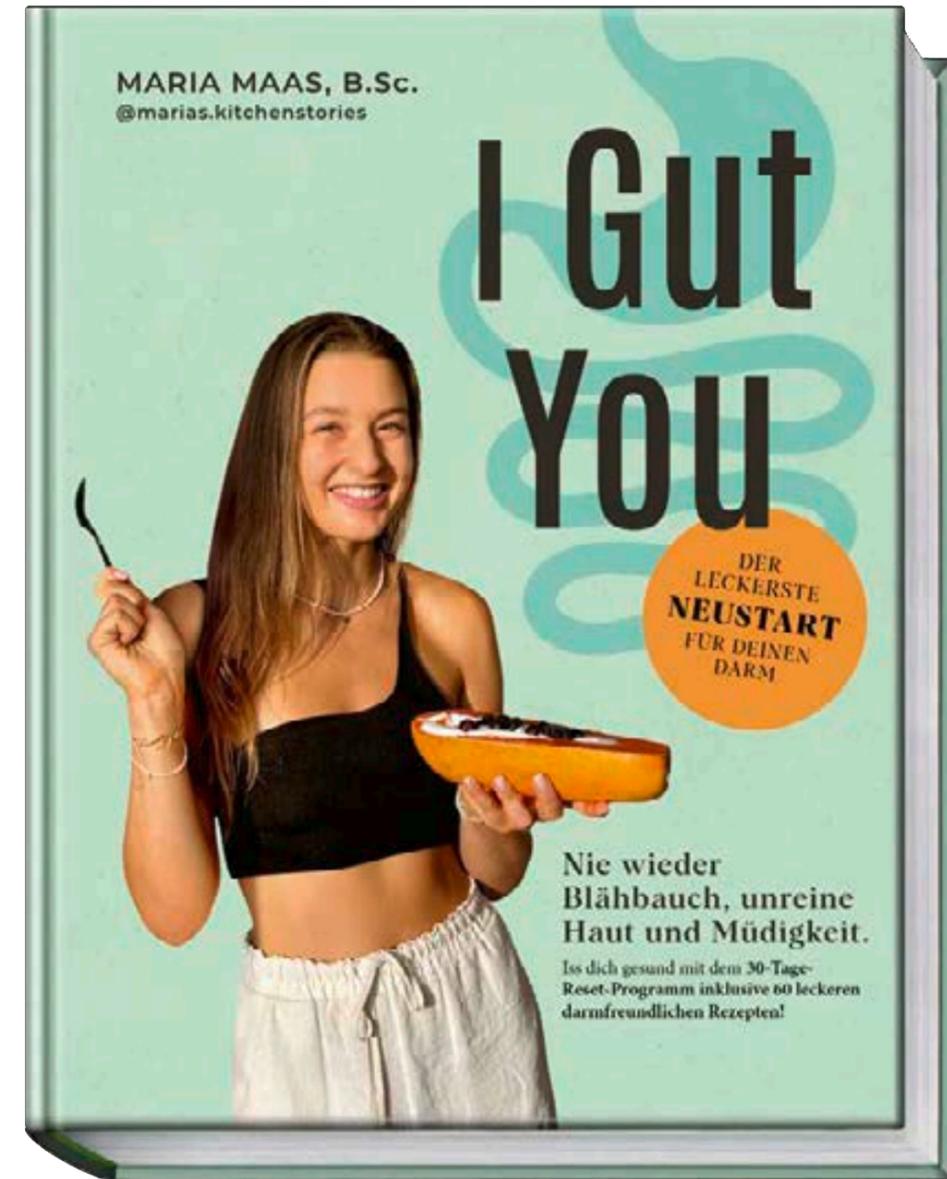


978-3-95453-293-3

978-3-95453-332-9



Ziegenkäsesalat



DARM GUT, ALLES GUT!



Shakshuka



Zimtschnecken

Auch einen Darm kann man glücklich machen!

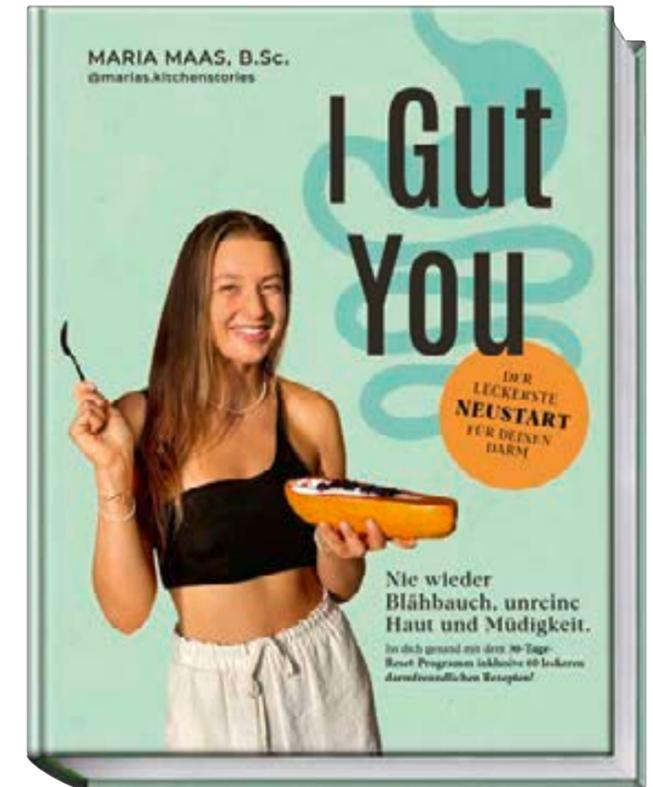
Maria Maas

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 × 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

 NetGalley



Fermentierte Crêpes



Spinatrisotto mit Hähnchen



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



Olivens-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.



Couronne Bordelaise



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.

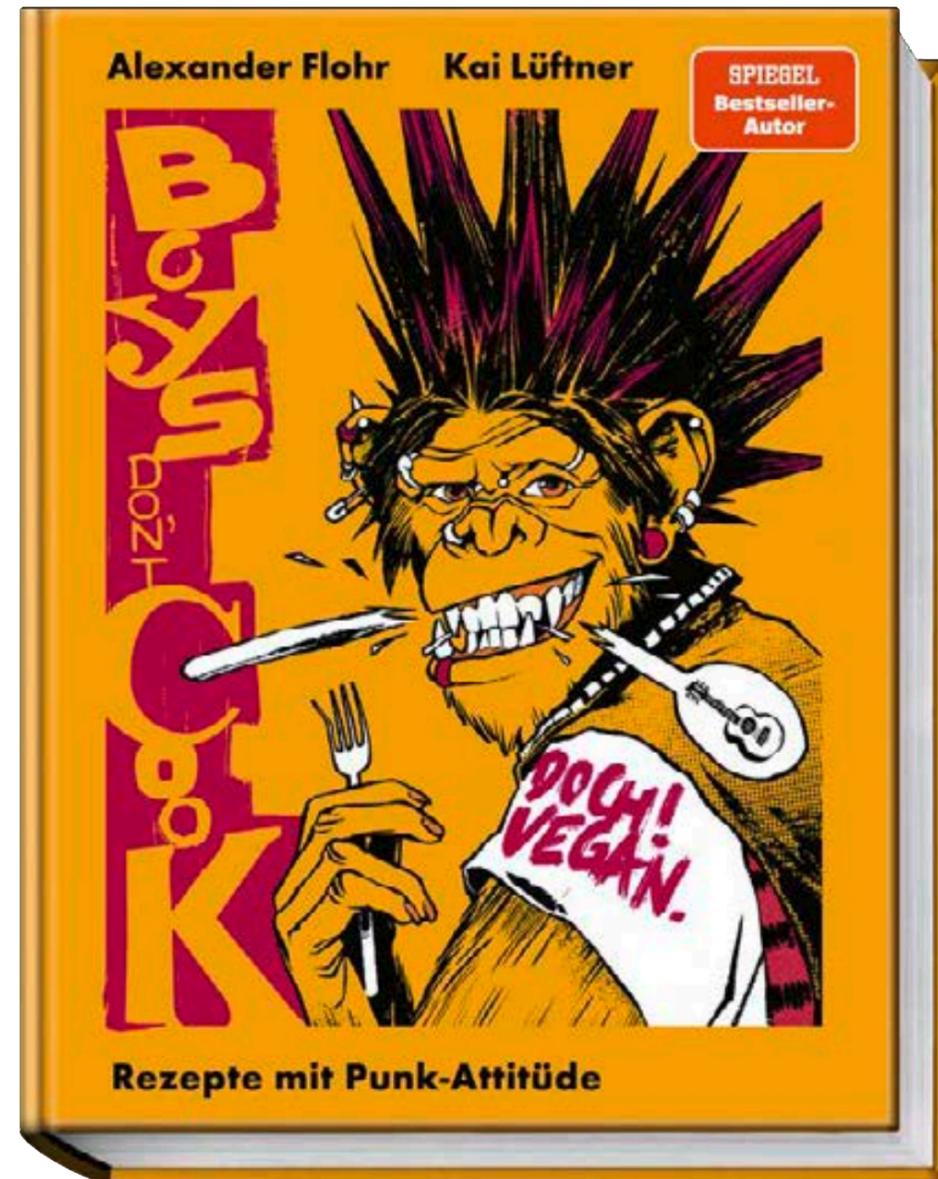
Marcel Paa hat mit seinem Brotbackkanal auf Youtube 330.000 Abonnenten.

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

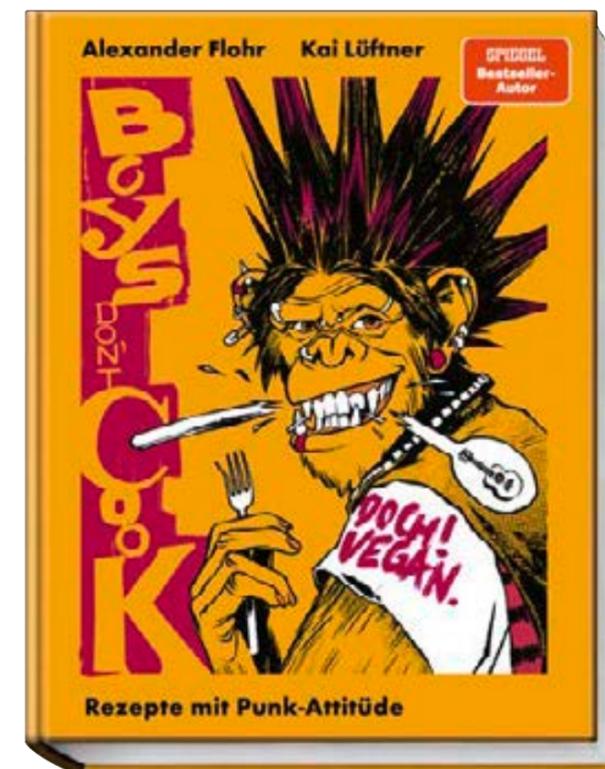
WG 1455

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.



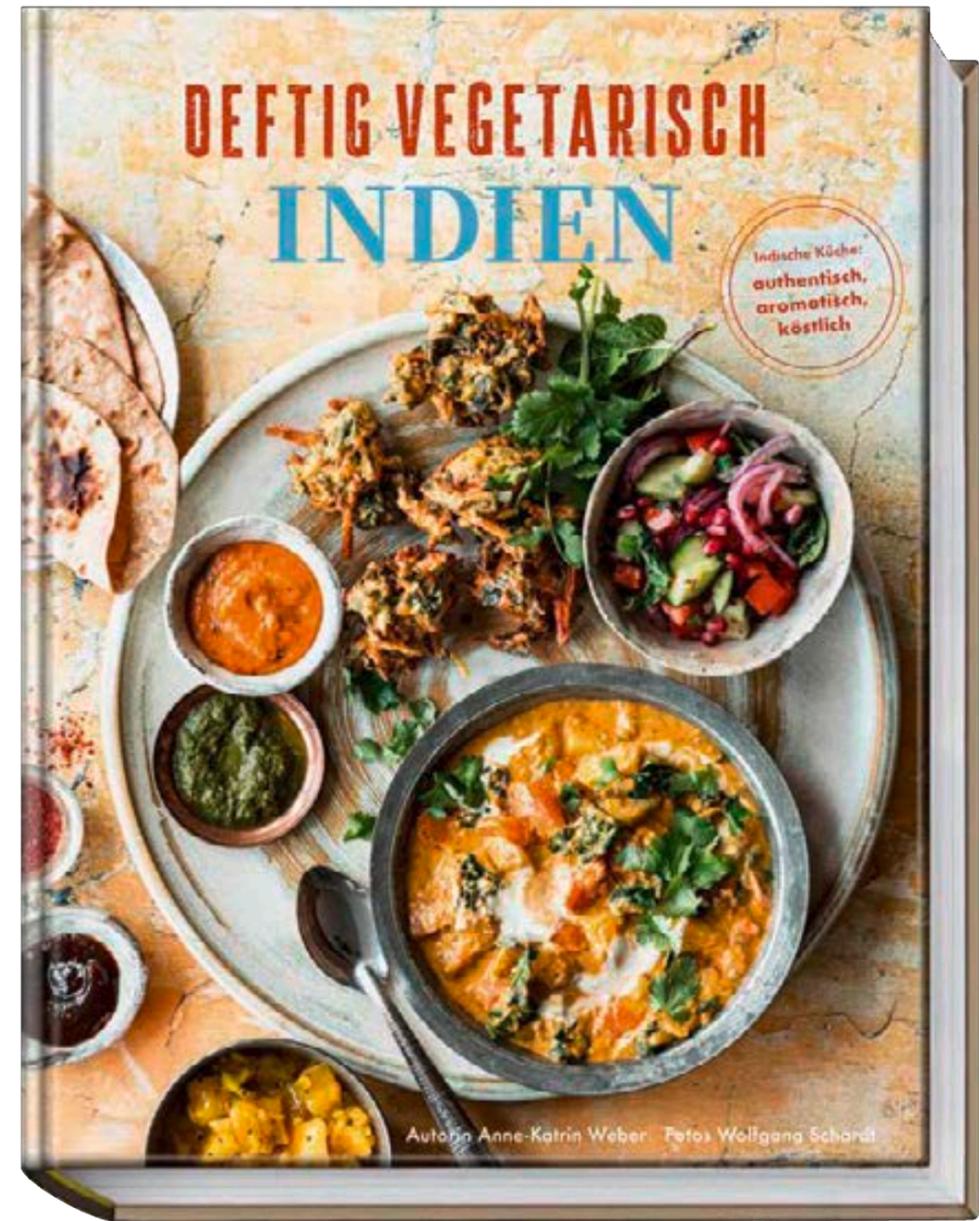
Kai Lüftner ist heute einer der erfolgreichsten Kinderbuchautoren (1 Million verkaufte Exemplare).

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

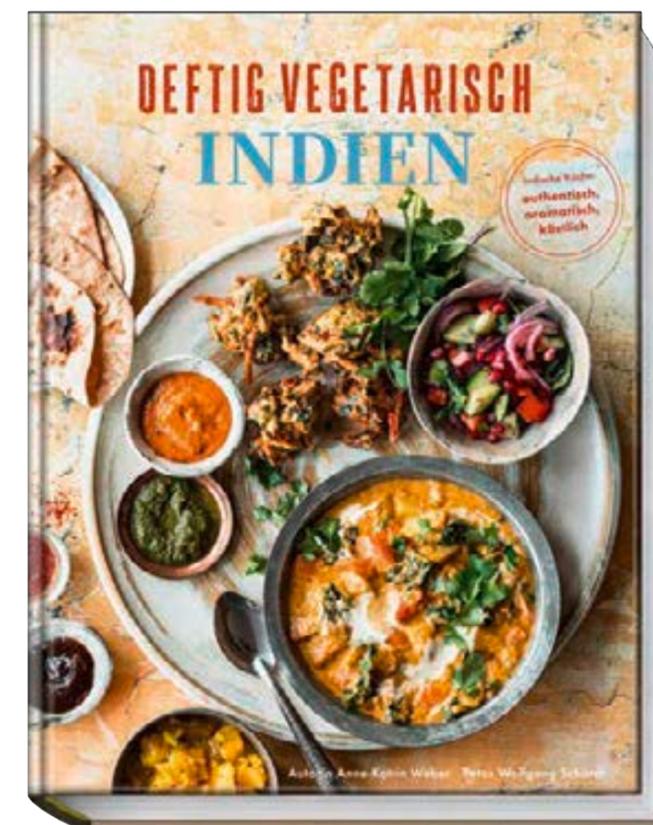


Schnelle Uttapam mit Spitzpaprika und Zwiebeln

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 × 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.



978-3-95453-326-8



978-3-95453-355-8





„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 x 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 Fallschirmtraining 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

Noch das war keine Lösung für mich. Ich begriff, dass mein Körper nicht mein Feind, sondern mein engster Verbündeter ist. Als ich anfing, ihm 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, wird dir 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

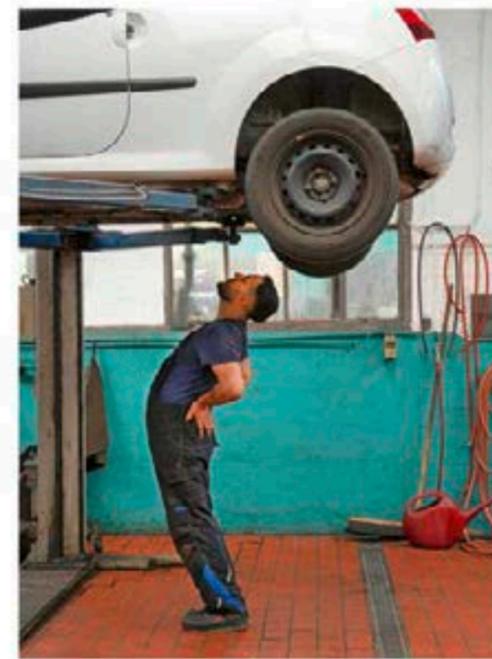
Der erste Schritt zu einem gestärkteren Leben beginnt mit Selbstliebe. Das liest man selten in Gesundheitsratgebern, aber es ist entscheidend. Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder einem gesellschaft-

6 MINDSET UND INNERE EINSTELLUNG 19



Judith Stoletzky

Mann macht Yoga.



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

YOGA IST EINFACH
MÄNNERSACHE



Die Bienenatmung

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

Die freudige Haltung



Die Taube



Der Löwe

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 Schlaffes. 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



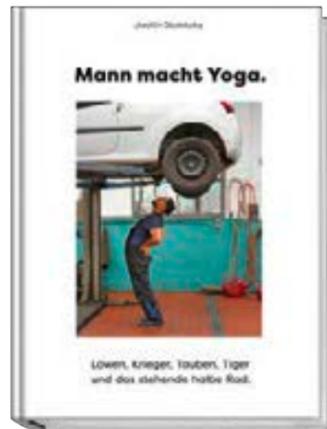
978-3-95453-369-5

AUGUST



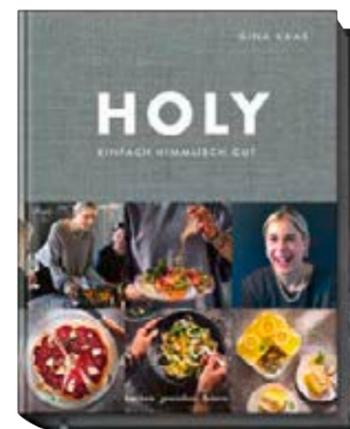
978-3-95453-359-6

AUGUST



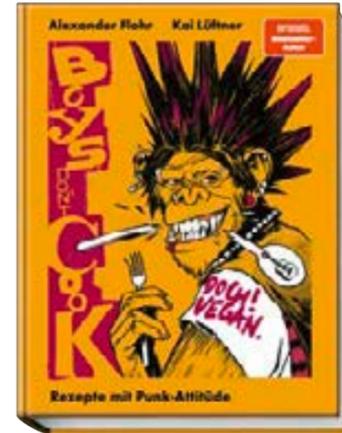
978-3-95453-351-0

SEPTEMBER



978-3-95453-370-1

SEPTEMBER



978-3-95453-360-2

SEPTEMBER



978-3-95453-350-3

SEPTEMBER



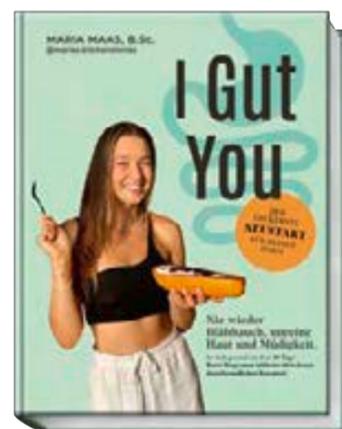
978-3-95453-354-1

OKTOBER



978-3-95453-372-5

OKTOBER



978-3-95453-364-0

OKTOBER



978-3-95453-363-3