



HERBST 2026

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

artfolio
In Qualität vernarrt.



Rahmfladen mit rohem Schinken



Nie war Backen schneller
und einfacher.



Topfentarte mit Himbeeren und weißer Schokolade



Laugenbrötchen

Wie jetzt? Das ist einfach mit dem Airfryer gemacht?

Christian Henze

AIRFRYER-BLITZREZEPTE BACKEN
Brot, Brötchen, Kuchen und Snacks
Backrezepte für die Heißluftfritteuse von herzhaft bis süß
Text: Christian Henze
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte, ca. 70 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-403-6
WG 457
ET: Juli 2026



Backen neu gedacht – mit dem Airfryer

TV-Koch Christian Henze zeigt in seinem neuesten Airfryer-Rezeptbuch, wie einfach, schnell und gelingsicher Backen ohne Ofen sein kann. Mit über 70 vielseitigen Rezepten für die Heißluftfritteuse – von knusprigem Kartoffelbrot und spontanen Sonntagsbrötchen über herzhaft und süße Snacks wie Pinsa oder Pizzabrötchen bis hin zu Apfelkuchen, Churros und Zimtschnecken – bietet dieses Buch maximale Abwechslung. Egal, ob für den spontanen Besuch, den schnellen Snack für die Kids oder das geplante Abendessen: Hier gibt's Rezept-Inspirationen für jeden Anlass.

Mit seiner kreativen Handschrift entwickelt Christian Henze klassische Backrezepte neu und verleiht ihnen überraschende Twists. So entsteht ein modernes, inspirierendes Heißluftfritteuse-Backbuch für alle, die schnelle Airfryer-Rezepte und unkomplizierten Genuss schätzen.

Backen im Airfryer überzeugt dabei mit kurzen Zubereitungszeiten, geringem Energieverbrauch und perfekten Ergebnissen ganz ohne langes Vorheizen. Ergänzt durch wertvolle Tipps zur optimalen Nutzung der Heißluftfritteuse gelangen die Rezepte zuverlässig – ideal für alle, die schnell und lecker backen möchten.

Nachfolger des Top-Bestsellers „Airfryer-Blitzrezepte“!

Über 6 Mio. Airfryer in deutschen Haushalten warten auf Abwechslung.

Schnelle, einfache Zubereitung ist weiter voll im Trend!

NetGalley



978-3-95453-388-6



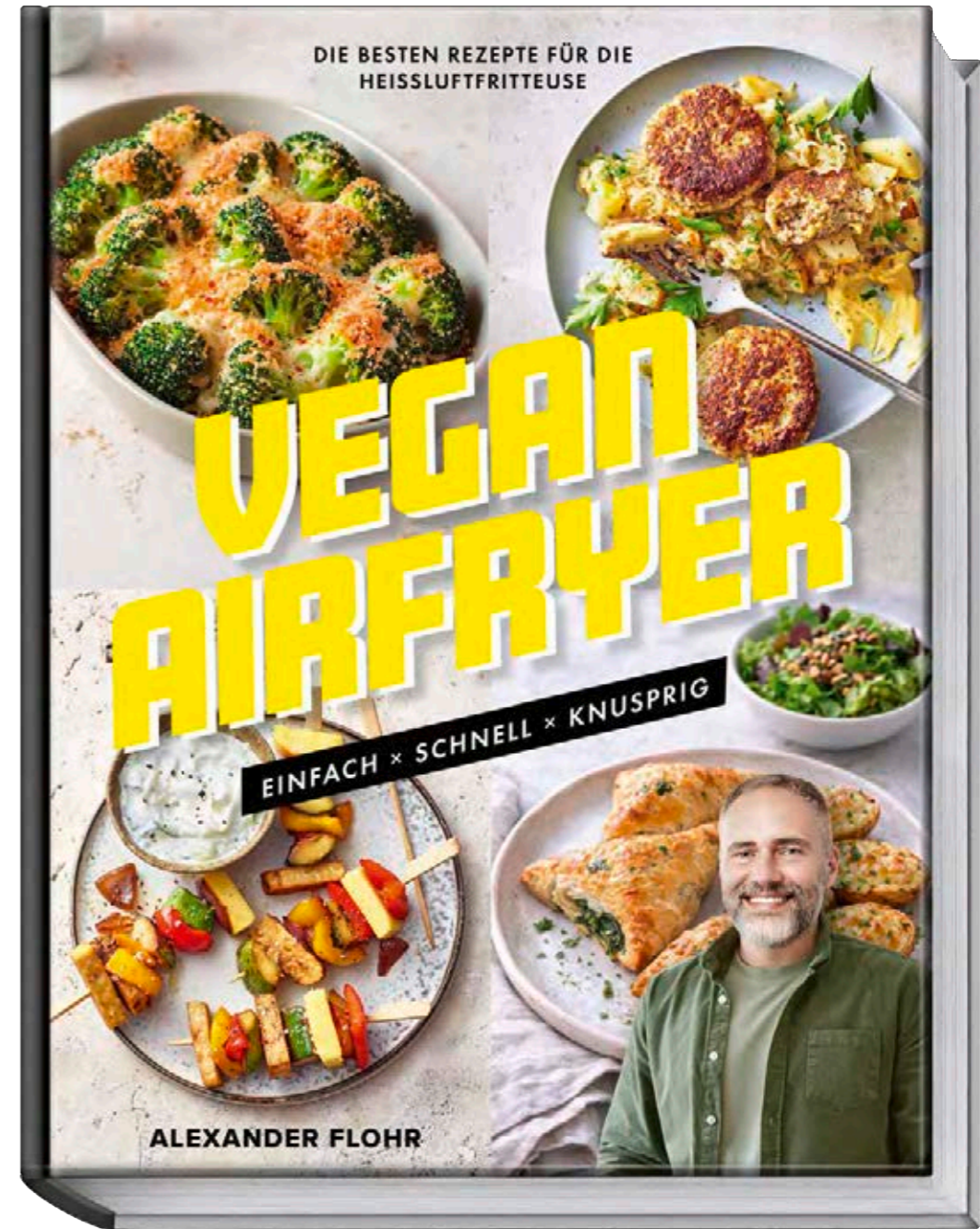
Chocolate Brownie



New York Lox Bagel mit roten Zwiebeln



Selleriebuletten mit Sauerkraut-Birnensalat



Knusprig. Schnell. Pflanzlich.



Falafel mit Petersiliensalat und scharfer Sesamsauce



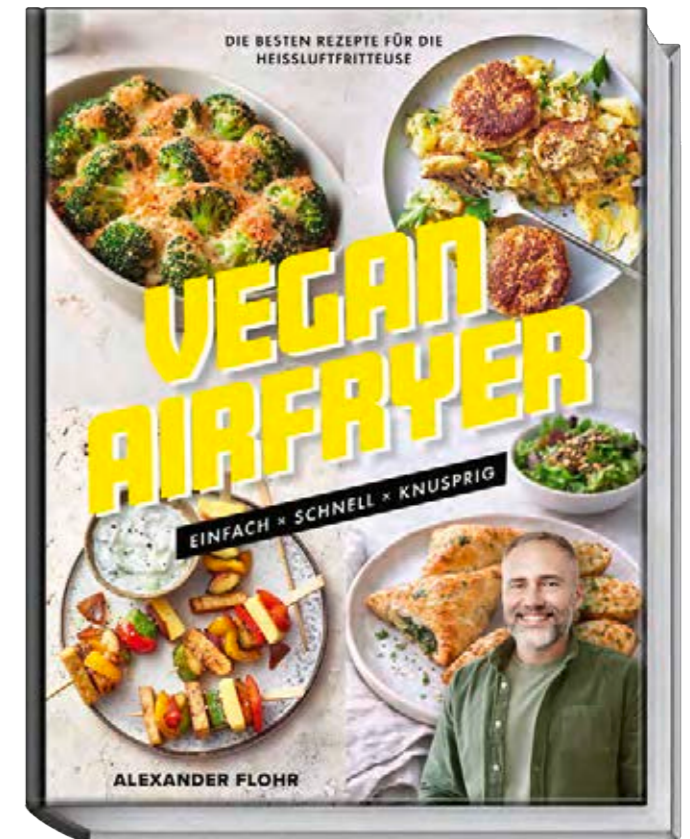
Knusprig ohne Frittieren und ohne viel Fett: Das gelingt nur im Airfryer!

Alexander Flohr

VEGAN AIRFRYER

Einfach, schnell, knusprig
Die besten Rezepte für die Heißluftfritteuse
Text: Alexander Flohr
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte, ca. 70 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-409-8
WG 455
ET: September 2026



Portobello-Burger mit Süßkartoffel



Kürbisspalten mit Apfel-Krautsalat

Megalecker in Rekordzeit

Der Airfryer gehört inzwischen zu den beliebtesten Küchengeräten, und gerade für die pflanzliche Küche eröffnet er ganz neue Möglichkeiten. In seinem neuen Buch zeigt Bestsellerautor Alex Flohr, wie vielseitig und unkompliziert vegane Gerichte aus der Heißluftfritteuse sein können – von Burger mit Süßkartoffel über knusprige Bratkartoffeln bis hin zu fluffigen Pancakes mit Schokocreme.

Ob herzhafte Snacks, kreative Hauptgerichte oder süße Leckereien: Die Rezepte sind speziell für den Airfryer entwickelt und gelingen in kurzer Zeit mit wenig Fett. Besonders Gemüse, pflanzliche Proteine und Teige profitieren von der intensiven Heißluftzirkulation – das Ergebnis: außen goldbraun und kross, innen saftig und aromatisch.

Das Buch richtet sich nicht nur an Veganer, sondern auch an alle, die häufiger pflanzlich essen möchten und schnelle, alltagstaugliche Gerichte suchen. Ergänzt durch praxisnahe Tipps zu Temperatur, Garzeiten und Zubereitungstechniken wird der Airfryer damit zum idealen Werkzeug für eine moderne, gesunde Küche.

Ein inspirierendes Kochbuch für alle, die mit wenig Aufwand mehr pflanzliche Vielfalt auf den Teller bringen möchten.

Ideal für Veganer, Vegetarier und Flexitarier: mehr pflanzliche Küche im Alltag

Trendgerät Airfryer: Millionen verkaufte Geräte in den Haushalten

Große YouTube-Community des Autors

NetGalley



978-3-95453-360-2





Gnocchi-Gemüse-Blech „Bella Italia“



Vom Notizbuch zum Community-Phänomen



Cornflakes-Knusperschnitzel

Das perfekte Familienkochbuch für alle, die auch „Picky Eater“ am Tisch haben.



Herzhafter Brokkolischnitzel



Hack-Hack-Hurra-Bällchen

Jenny Böhme

DAS GIBT'S JETZT ÖFTER

Leckere Rezepte für jeden Geschmack – ausgewogen und schnell auf dem Tisch. Das Kochbuch zum beliebten Foodblog „Familienkost“

Text: Jenny Böhme
Food-Fotografie: Hubertus Schüller
ca. 192 Seiten, ca. 60 Rezepte, ca. 60 Fotos
Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-394-7
WG 455
ET: August 2026



Ein Essen – alle glücklich! Ohne Stress und Verbote!

Was koche ich heute? Mit „Das gibt's jetzt öfter“ ist diese stressige Alltagsfrage endlich vom Tisch! Das offizielle Kochbuch zum unglaublich erfolgreichen Blog „Familienkost“ (jährlich rund 120 Millionen Seitenaufrufe) bringt genau das auf den Punkt, was Familien brauchen: einfaches, gutes Essen, das schnell fertig ist und allen schmeckt.

Die dreifache Mutter und ausgebildete Ernährungsberaterin Jenny Böhme weiß aus eigener Erfahrung, wie knapp die Zeit ist. Aus ihrem einstigen Notizbuch ist eine Plattform geworden, der Millionen vertrauen. In ihrem Buch liefert sie blitzschnelle Lieblingsessen, clevere Ofengerichte, gesunde Familienklassiker sowie Frühstücksideen und Desserts. Ihr Ansatz: ausgewogenes Essen statt Verbote. Alles ist in gesundem Maß erlaubt, damit Essen ein wohliges „Mit-Liebe-gekocht-Gefühl“ auslöst. Besonders genial: Die Rezepte lassen sich flexibel an „Picky Eater“ oder Vegetarier anpassen. Smarte Gemüse-Hacks bringen unbemerkt mehr Grün auf die Teller, während durchdachte Wochenpläne und wertvolle Küchentricks für echte Entlastung im Alltag sorgen. So geht stressfreies Kochen heute!

Megastarke Community mit hoher Engagement-Rate

Rezepte, die aus der täglichen Praxis im Alltag mit Kids entstanden sind

Jenny Böhme ist dreifache Mutter und ausgebildete Ernährungsberaterin

NetGalley



Regenbogen-Geburtstagstorte



Das große Ideenbuch
für eine tolle Zeit
mit unseren Kindern



Agar-Agar Regenbogensterne

**Rezepte, die Kinder lieben,
und kreative Bastelideen
für jeden Tag**

Franziska Reichenbach

LECKER LUSTIG LIEBEVOLL
Das bunte Ideenbuch

Easy Backen & Kochen
Kreativ Basteln
Gemeinsam Spaß haben
Rezepte, die Kinder lieben, und kreative
Bastelideen für jeden Tag
Text: Franziska Reichenbach
Fotografie: Linda Schenk
ca. 200 Seiten, ca. 50 Rezepte,
ca. 20 Bastelideen
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-415-9
WG 455
ET: Oktober 2026



Damit Familienalltag leicht wird

Franziska Reichenbach beweist mit ihrem neuen Buch, dass sich Alltag mit Kindern leicht und gut anfühlen kann – ohne Druck, ohne Perfektionsanspruch, dafür mit viel Freude an den gemeinsamen Momenten. Die vierfache Mutter kennen Millionen als „franzisaidwhat“ aus den sozialen Medien, wo sie mit ihrer ehrlichen, positiven Art inspiriert und zeigt, was im echten Leben wirklich funktioniert.

Ihr Buch vereint alles, was Familien im Alltag brauchen: schnelle Koch- und Backrezepte – darunter auch viele glutenfreie Rezepte –, die allen schmecken. Kreative Bastelideen, die ohne großen Aufwand gelingen, sowie Spiele für Kindergeburtstage oder plötzliche Regenwettertage, ergänzt um sensorische Spielideen, die die Entwicklung der Kinder auf natürliche Weise unterstützen.

Ob beim gemeinsamen Kochen, dem spontanen Bastelnachmittag oder einer einfachen Idee gegen Langeweile: Franzis geht es nie um höher, schneller, besser. Im Gegenteil, sie möchte Eltern den Druck nehmen und entlasten. Denn es braucht gar nicht viel, um beste Laune und eine gute gemeinsame Zeit zu schaffen.

Franzis Buch ist eine Einladung, das Familienleben so zu nehmen, wie es ist – bunt, lebendig und auch immer ein bisschen chaotisch. Und genau darin die schönen, verbindenden Momente zu entdecken.

**Mehr als 500.000 Follower auf
Social Media**

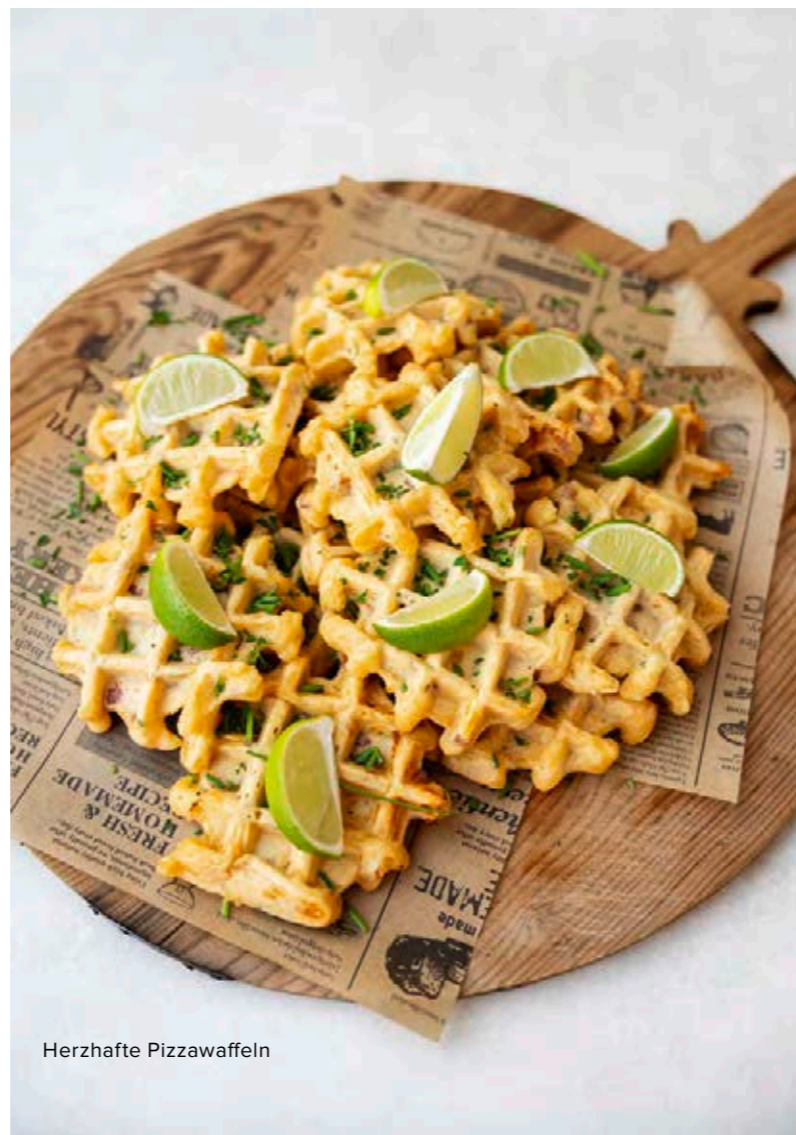
**Seit 2018 inspiriert Franziska
Reichenbach andere Eltern mit
Rezepten, Spielen und Bastelideen**

**Einfach und schnell: alltags-
taugliche Rezepte für jeden Anlass**

NetGalley



Bausteinkuchen



Herzhafte Pizzawaffeln



Black Forest Brownie



Cake is our love language



Chocolate-Chip-Cookie

Magisch leckere Brownies und Cookies zu Hause backen

Luisa Gallardo Leon

SWEET CRAVINGS
Die besten Kultrezepte für Cookies, Brownies, Bars und Sheet Cakes – easy zu Hause backen
Text: Luisa Gallardo Leon
ca. 192 Seiten, ca. 50 Rezepte, ca. 50 Fotos
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-414-2
WG 457
ET: September 2026



Klassische Chocolate Brownie



Lime Bars Bakery Style

Vom Herzensprojekt zur gelebten Leidenschaft

Das Backbuch von Luisa Gallardo Leon ist mehr als nur eine Sammlung von Rezepten, es ist die pure Freude am Backen! So verbindet es die besten Klassiker und echte Kultrezepte mit modernen Interpretationen und neuen Kreationen, die überraschen und begeistern: von saftigen Blechkuchen wie dem Raspberry White Chocolate Sheet Cake bis zu Kuchenideen in Cookie- und Brownie-Form wie dem NY-Style Lemon Cheesecake Cookie oder dem Matcha Brownie.

Was als Herzensprojekt und Hobby für die Ernährungswissenschaftlerin begann, wurde zu unicake, einer der beliebtesten Online-Bäckereien mit einer klaren Vision: süße Momente schaffen, die verbinden. Genau dieses Gefühl transportiert das Buch und lädt dazu ein, die Freude am Backen wieder aufleben zu lassen. Mit viel Liebe zum Detail und einem klaren Anspruch an Qualität und Kreativität inspiriert es dazu, Altbewährtes neu zu entdecken, eigene Variationen auszuprobieren und mit Leidenschaft zu backen – ganz nach Luisas Motto „Cake is our love language“.

Über 400.000 Follower auf Social Media

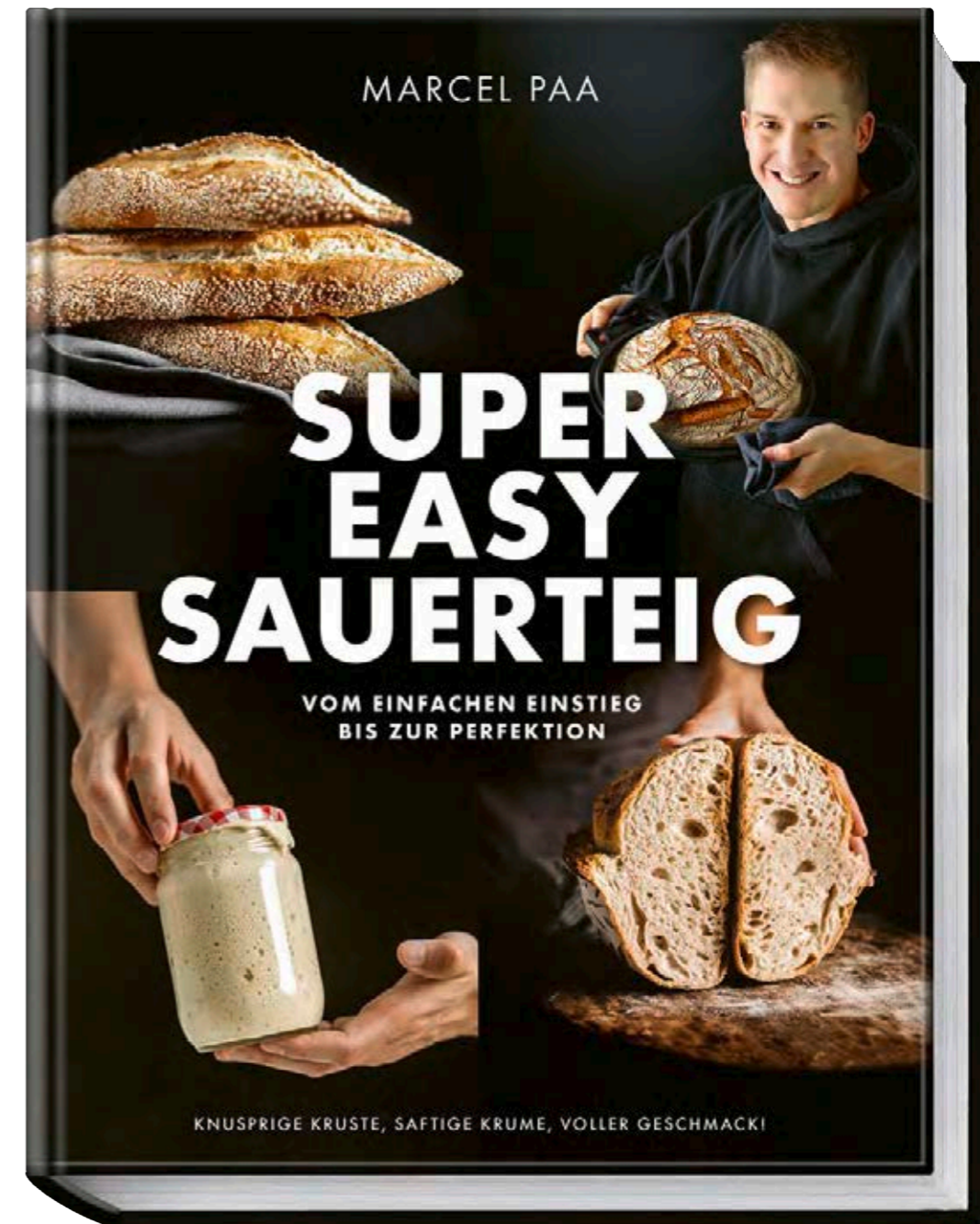
Hochwertige Ausstattung und Food-Fotografie

Die Autorin ist Gründerin der erfolgreichen und schnell wachsenden Online-Bäckerei unicake.





Sesam-Baguettchen



Die Sauerteigschule
mit Marcel Paa



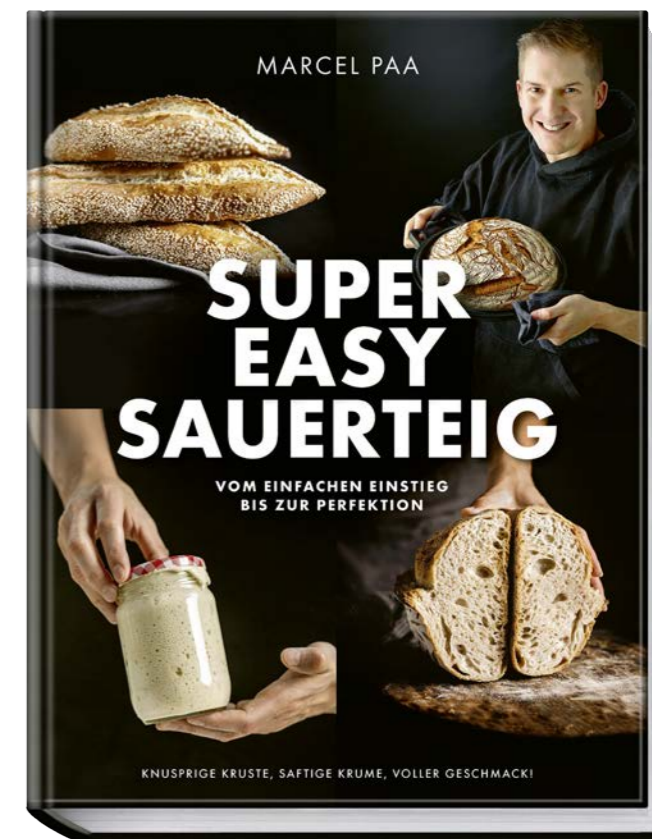
Herstellung von Sauerteig

Sauerteig: zu Recht in aller Munde. Intensivere Aromen, bessere Bekömmlichkeit und längere Frischhaltung.

Marcel Paa

SUPER EASY SAUERTEIG
Vom einfachen Einstieg bis zur Perfektion
Knusprige Kruste, saftige Krume,
voller Geschmack!
Text: Marcel Paa
ca. 192 Seiten, ca. 30 Rezepte, ca. 30 Fotos
plus viele Stepbilder
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-400-5
WG 457
ET: August 2026



Multisaatenbrot



Kürbisbrot mit Sauerteig

Sauerteig verstehen – Schritt für Schritt zur Perfektion

Marcel Paa, erfolgreichster YouTube-Bäcker im deutschsprachigen Raum, zeigt in seinem neuen Backbuch, wie Brot backen mit Sauerteig wirklich gelingt – klar strukturiert, praxisnah und mit genauen Anleitungen. Schritt für Schritt führt er Einsteiger und Hobbybäcker vom ersten Sauerteigstarter bis zum perfekten Sauerteigbrot.

Mit leicht umsetzbaren Rezepten eröffnet der Schweizer Brotsommelier die ganze Vielfalt des Sauerteigbackens. Ob selbst gemachte Brötchen, luftiges Ciabatta oder deftige Sauerteigpizza: Das Backen mit Sauerteig wird dank der detaillierten Anleitungen zum Kinderspiel.

Rezept für Rezept wächst nicht nur das handwerkliche Können, sondern auch das Verständnis für Fermentation, Teigführung und Aromabildung. Typisch für Marcel Paa werden komplexe Zusammenhänge präzise und verständlich erklärt – ideal für alle, die in das Thema Sauerteig einsteigen oder ihr Können perfektionieren möchten.

Erfolgreichster YouTube-Bäcker im deutschsprachigen Raum

Ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger: klarer, praxisnaher Aufbau

Hochwertig ausgestattet, mit herausragender Fotografie

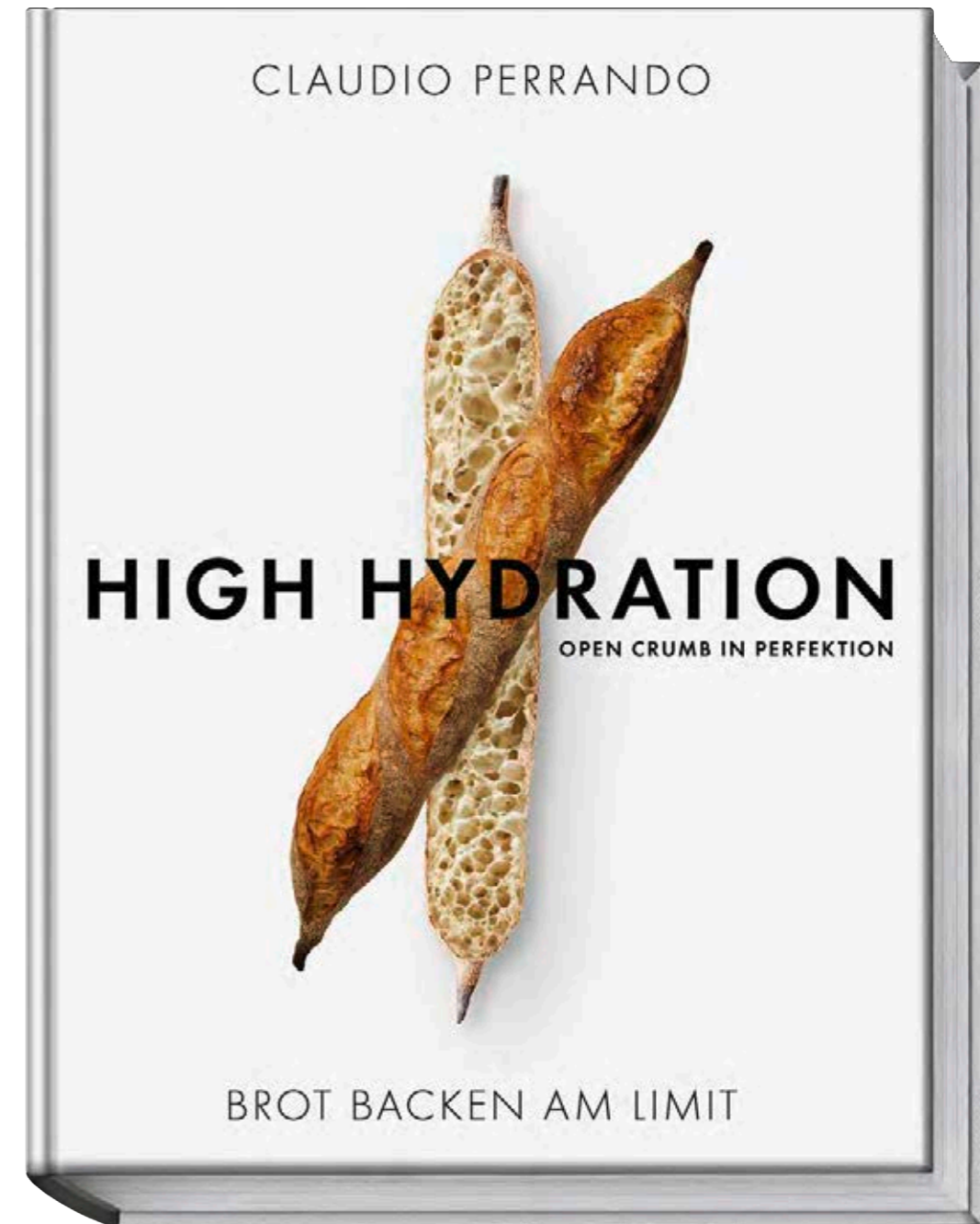


978-3-95453-354-1





Ciabatta



Das Buch zum weltweiten Back-Hype



Sourdough Country Loaf



**Wer einmal ein solches Brot
gegessen hat, wird es nicht
mehr vergessen!**



Pain de Campagne



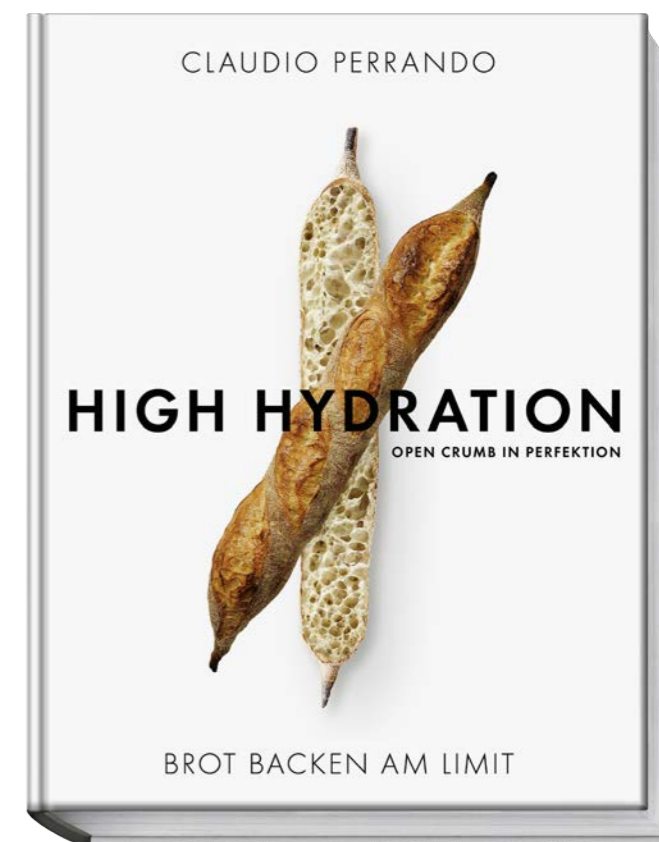
Biga-Baguette

Claudio Perrando

HIGH HYDRATION

Open Crumb in Perfektion
Brot backen am Limit
Text: Claudio Perrando
ca. 240 Seiten, ca. 40 Rezepte,
ca. 40 Fotos plus viele Stepbilder
Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 46,00 EUR (D), 47,30 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-408-1
WG 457
ET: Oktober 2026



Zwei Level – ein Ziel: Perfektion

Claudio Perrando gilt weltweit als einer der führenden Experten, wenn es um das Backen mit Sauerteig und High Hydration geht. Kaum jemand beherrscht die Kunst extrem weicher Teige so souverän wie er. Ob Baguette, Pizza, Ciabatta oder Focaccia: Alles wird bei ihm stets luftig und offenporig – und gelingt mit einer Perfektion, die selbst erfahrene Handwerksbäcker staunen lässt. Auch reichhaltige Klassiker wie Brioche und Panettone sowie rustikale Land- oder Vollkornbrote profitieren von seinem tiefen Verständnis für Teigführung und Fermentation. In diesem Buch teilt er sein Wissen erstmals in einer Klarheit und Tiefe, die es ermöglicht, Brote und Gebäcke in atemberaubender Qualität auch im heimischen Ofen zu backen.

Sein Konzept folgt zwei aufeinander aufbauenden Stufen: ein fundiertes Basislevel, das ambitionierten Hobbybäckern schnell beeindruckende Ergebnisse beschert, und ein zweites Level für echte Backnerds, die sich dem letzten Quäntchen zur absoluten Perfektion widmen wollen. Beide Wege sind praxisnah erklärt und zu Hause umsetzbar.

Als international gefragter Berater optimiert Claudio Perrando Backprozesse für Unternehmen auf der ganzen Welt. Seine Kurse werden gerne von Profis besucht und sind auch unter Promis ein Geheimtipp. Dieses Buch ist Einladung und Herausforderung zugleich – für alle, die Brot und Feingebäck nicht nur backen, sondern meistern wollen.

**Hochwertiges Geschenk für
ambitionierte Hobbybäcker und
echte Backnerds**

**Bedient den starken Trend zur
Perfektion bei Pizza, Brot & Co**

**Der Autor ist ein weltweit
gefragter High-Hydration-Experte.**

 NetGalley™



„Noch nie war die Lebensmittelauswahl so groß und die Ernährung so problematisch.“

„Ein verlässlicher und praxisnaher Wegweiser durch den aktuellen Stand der Ernährungswissenschaft.“

Ein rein faktenbasiertes Ernährungsbuch zu schreiben, erfordert Mut – gerade in einem Markt voller großer Versprechen.



E-Book geplant.

Dr. Markus Keller

HEILEN LINDERN VORBEUGEN

Ernährungsstudien kritisch hinterfragt. Wissenschaft statt Hype. Welche Lebensmittel taugen wann als Medizin und Prävention? Ursachen erkennen, Nährstoffmängel beheben. Pflanzen vs. Fleisch: Was die Daten wirklich zeigen.

Text: Dr. Markus Keller, Thorsten Dargatz
ca. 300 Seiten, Format 15,5 x 22 cm, Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-346-6

WG 461

ET: November 2026



Ernährung: Was wir wissen – und was wir nur glauben

Zwischen Ernährungstrends und Heilsversprechen geht oft verloren, was wissenschaftlich wirklich belegt ist. Dr. Markus Keller, einer der führenden Experten für pflanzenbasierte Ernährung, hat unzählige Studien ausgewertet und ordnet das heutige Wissen der Ernährungsforschung verständlich und praxisnah, aber auch kritisch ein. Dr. Keller lebt selbst aus Überzeugung vegan – doch seine wissenschaftliche Analyse bleibt frei von Ideologie. Sein Fazit ist überraschend klar: Nicht das gelegentliche Stück Fleisch ist das eigentliche Problem unserer Ernährung, sondern der massive Mangel an Gemüse, Hülsenfrüchten und anderen pflanzlichen Lebensmitteln.

Fundiert und leicht nachvollziehbar zeigt Dr. Keller, wie und welche Ernährung helfen kann, Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und den Körper optimal mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Er erklärt, welche Lebensmittel besonders gesund sind, welche Nährstoffe der Körper wirklich braucht und wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung im Alltag so gestalten lässt, dass sie nicht nur gesund klingt, sondern auch zuverlässig versorgt.

Ein streng faktenbasierter Ratgeber für alle, die ihre Ernährung bewusst und ausgewogen gestalten möchten – egal, ob vegan, vegetarisch oder mit hin und wieder Fleisch auf dem Teller.

Ein Ernährungsbuch, das als Informationsquelle den Unterschied macht

Dr. Markus Keller ist Leiter des Instituts für pflanzenbasierte Ernährung

Für alle, die verlässliche, langfristige Orientierung suchen





Ein Mutmachbuch über Resilienz, gesunde Selbstliebe und die Kraft der eigenen inneren Stimme



Portraits © privat

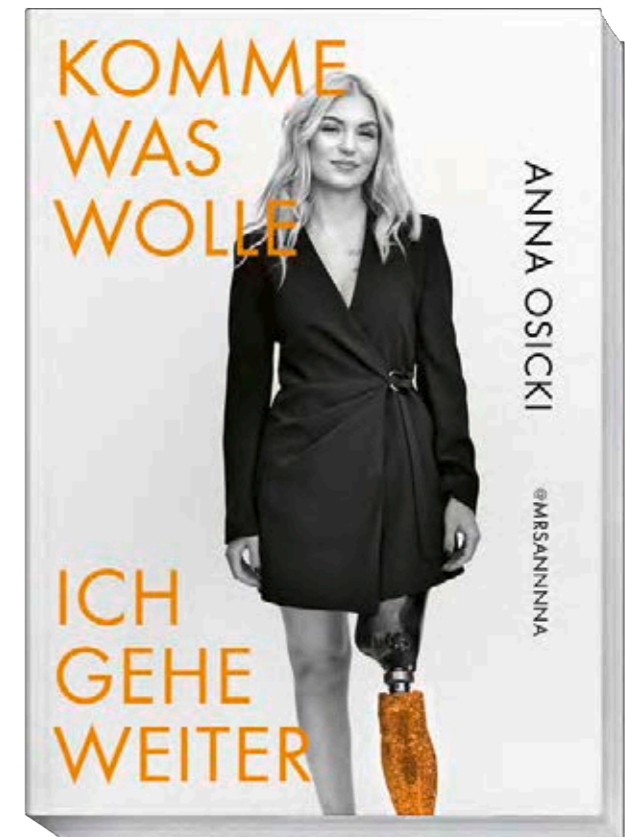


E-Book geplant.

Anna Osicki

KOMME, WAS WOLLE ICH GEHE WEITER
 Text: Anna Osicki
 ca. 240 Seiten
 Format 15,5 x 22 cm
 Klappenbroschur

ca. 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-384-8
 WG 480
 ET: September 2026



Der mutige Weg zurück ins Leben

Anna Osicki ist eine junge Frau, die das Leben liebt: Familie, Nähe, Alltag, kleine Momente. Doch von einem Tag auf den anderen zerbricht für sie genau dieses Leben. Was als vermeintlich harmlose Knie-OP beginnt, entwickelt sich zu einer jahrelangen Ausnahmesituation, die alles infrage stellt – ihren Körper, ihre Kraft, ihren Lebensmut.

Sie erlebt Rückschläge, die kaum auszuhalten sind. Immer wieder steht sie an dem Punkt, an dem andere längst aufgegeben hätten. Doch Anna trifft eine Entscheidung: nicht zu zerbrechen, sondern weiterzugehen. Anders. Radikal. Denn Anna entscheidet sich für die Amputation. Und für das Leben.

In „Komme, was wolle – ich gehe weiter“ erzählt sie ihre Geschichte mit einer Wucht, die unter die Haut geht. Offen, schonungslos und gleichzeitig voller Kraft zeigt sie, was es bedeutet, immer weiterzukämpfen – auch dann, wenn längst nichts mehr geht. Getragen von ihrer Familie und einer Millionen-Community wird sie zur Stimme für all jene, die nicht aufgeben wollen.

Dieses Buch ist mehr als eine Geschichte. Es ist ein Weckruf. Eindrücklich führt es vor Augen, wie viel möglich ist, wenn man sich dem Leben wieder stellt, statt mit dem Schicksal zu hadern – und warum es sich lohnt, nicht aufzugeben, sondern weiterzugehen. Komme, was wolle.

Über 5 Millionen Follower: gewaltige, loyale Community auf TikTok, Insta und YouTube

Großes PR- und Medieninteresse an Person und Lebensgeschichte

Mit aktiven Übungen (z. B. zum Auflösen negativer Glaubenssätze und zum Umwandeln von Krisen in Chancen)



der Angst nicht festhalten zu lassen, losgehen bedeutet nicht, dass man einen Plan haben muss, sondern dass man sich selbst ernst genug nimmt, um der eigenen Sehnsucht zu folgen, auch wenn sie leise ist, auch wenn sie unbequem wird.

Vielleicht stehst du gerade an einem Punkt in deinem Leben, an dem du denkst, dass du noch nicht bereit bist, dass dir etwas fehlt, dass du erst stärker, mutiger, sicherer werden musst, bevor du den nächsten Schritt gehen darfst, und genau dann möchte ich dir sagen, dass Bereitschaft oft erst entsteht, wenn man losgeht, nicht davor, sondern mitredend.

So viele meiner wichtigsten Schritte sind nicht aus Klarheit entstanden, sondern aus Bewegung, aus dem einfachen Entschluss heraus, nicht stehen zu bleiben, auch wenn der Boden unter meinen

Füßen unsicher war, und rückblickend waren es genau diese Schritte, die mein Leben verändert haben.

Vielleicht ist Losgehen kein lauter Akt, vielleicht ist es manchmal nur eine Entscheidung im Stillen, ein Satz im Inneren, der sagt, ich versuche es, ich bleibe nicht hier stehen, ich erlaube mir, diesen Weg zu gehen, auch wenn ich noch nicht weiß, ob er mich dorthin bringt, wo ich einmal ankommen wollte.

Und vielleicht ist das Leben genau deshalb so reich, nicht weil wir irgendwann alles erreicht haben, sondern weil wir uns immer wieder erlauben, neu zu starten, neu zu denken, neu zu fühlen, und weil jeder Schritt, den wir gehen, uns etwas zeigt, über uns selbst, über unsere Kraft, über das, was möglich ist, wenn wir nicht warten, bis alles sicher ist, sondern den Mut finden, uns zu bewegen.

Vielleicht darfst du heute erlauben, diesen Druck loszulassen, anzukommen, fertig zu sein, und stattdessen den Fokus darauf zu richten, ob du gerade unterwegs bist, ob du ehrlich mit dir bist, ob du dich bewegst, in deinem Tempo, auf deine Weise, denn genau darin liegt so viel mehr Leben, als in jedem Ziel, das man sich setzen kann.

Und vielleicht ist es genau dieser Gedanke, der uns verbindet: Dass wir nicht wissen müssen, wie alles ausgeht, um loszugehen. Dass es reicht, den ersten Schritt zu machen. Genau hier, genau jetzt, genau so, wie du bist.



„Die Wechseljahre können, wenn du sie verstehst und nutzt, der Anfang deines besten Lebens sein. Heute. Und für all die Jahre, die noch vor dir liegen.“

**Die neue Weiblichkeit ab 40:
Verstehen, was sich verändert,
und das eigene Leben
zurückerobern**



E-Book geplant.

Dr. med. Mareen Seeck-Hirschner

FEMALE REVOLUTION
Heiß, wild, wunderbar – die Wechseljahre
Warum Hormone allein nicht reichen und
was dein Körper in Perimenopause und
Menopause wirklich braucht
Text: Dr. med. Mareen Seeck-Hirschner
ca. 200 Seiten
Format 15,5 × 22 cm
Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-405-0
WG 460
ET: November 2026



**Perimeno- und Menopause als Chance:
der Kompass für Frauen ab 40**

Die Revolution beginnt: Wenn der Alltag zwischen Familie und Beruf von endlosen To-do-Listen bestimmt und der Mental Load dadurch erdrückend wird, ist es Zeit für einen Neustart. „Female Revolution“ ist kein klassischer Ratgeber, sondern ein kluger Kompass für Frauen ab 40, die spüren, dass sich etwas verändert: Der Schlaf wird unruhiger, Energie fehlt, der Kopf wird langsamer. Frau spürt: Etwas stimmt nicht. Aber nicht selten attestieren Ärzte und Laborwerte beste Gesundheit, und so zweifeln viele Frauen schließlich an sich selbst.

Dieses Buch setzt genau hier an. Drei Expertinnen aus dem echten Leben – allen voran die Ärztin für ganzheitliche Medizin und Psychotherapeutin Dr. med. Mareen Seeck-Hirschner – verbinden medizinisches Wissen mit psychologischer Tiefe und erklären, warum Symptome gerade in der frühen Phase der Wechseljahre entstehen – selbst bei „unauffälligen“ Werten.

„Female Revolution“ macht Schluss mit dem Gefühl, überempfindlich oder „schwierig“ zu sein. Es erläutert, ordnet ein und zeigt konkret, wie es anders geht: mit alltagstauglichen Strategien für Energie, Ernährung und mentale Entlastung.

Ein Buch, das nicht nur zurück zur alten Stärke führt, sondern weiter: zu einer klareren, kraftvolleren Version deiner selbst. Damit du dich wiedererkennst, dein Leben wieder liebst und lernst, dich inmitten des Wahnsinns endlich selbst wichtig zu nehmen.

myhumlebi ist ein herausragender, reichweitenstarker Blog für Frauenthemen mit über 120.000 Followern.

Perimeno- und Menopause ist ein immer größer werdendes Thema im Buchhandel.

Ganzheitlicher Ansatz: Das Buch behandelt qualifiziert körperliche und seelische Symptome, nicht nur den Aspekt der Hormone.



DIE FRAU DAZWISCHEN

Ich will mit meinen Urenkelkindern noch auf Ihrer Hochzeit tanzen.
Nicht als netter Gedanke für irgendwann. Sondern als Richtung. Als Entscheidung.
Ich will nicht am Rand sitzen und denken: „Früher konnte ich das auch mal.“
Ich will einen Körper, der mich trägt, Knochen, die stark sind, Muskeln, die mich stabil halten, ein Herz, das ruhig und kraftvoll schlägt.
Ein Gehirn, das wach bleibt für das Leben.
Ich will nicht nur alt werden.
Ich will lebendig bleiben.
Und dabei lachen, bis das Zwerchfell schmerzt.
Und genau darum geht es in diesem Buch.
Nicht nur darum, wie du heute besser durch die Perimenopause und Menopause kommst.
Sondern darum, wie du genau jetzt deine Gesundheit für die nächsten Jahrzehnte aufbaust.
Damit du mit 60 nicht vorsichtig wirst, sondern frei.
Mit 70 nicht kleiner wirst, sondern klarer.
Mit 80 nicht aushältst, sondern lebst.
Die zweite Pubertät ist kein Abstieg.
Sie ist für mich ein Upgrade – dein Upgrade.
Und sie kann, wenn du sie verstehst und nutzt, der Anfang deines besten Lebens sein.
Heute. Und für all die Jahre, die noch vor dir liegen.

Ich sitze im Wartezimmer. Links eine schwangere Frau, die Hand auf dem Bauch, der Blick versunken im Handy. Rechts eine junge Mutter mit Säugling. Das Baby schläft, ihr Körper wippt automatisch, als hätte jemand einen Takt in sie eingebaut, den sie nicht mehr abstellt, auch wenn niemand hinsieht.
Und ich dazwischen. Es ist vor drei Jahren. Ich bin 46. Ich kenne diese Räume sonst von der anderen Seite. Ich kenne sie als Durchgangsstation, als Ort, an dem Menschen nervös auf Stuhlpolstern hin und her rutschen, während ich im Kopf schon sortiere, was ich gleich fragen werde.
Heute sitze ich hier als Patientin. Nicht zusammengebrochen. Eher irritiert. Mein Körper meldet sich seit einer Weile, leise und beharrlich. Er schreit nicht. Er passt eher kleine Dinge an, und genau das macht es so schwer zu greifen. Schlaf, der nicht mehr erholt, obwohl ich müde genug bin. Nächte, in denen ich um drei Uhr wach bin und mein Kopf plötzlich einen Arbeitsmodus anschaltet, den ich nicht bestellt habe. Ein Nervensystem, das schneller überläuft, als hätte jemand die Sicherung empfindlicher eingestellt. Energie, die an manchen Tagen da ist, an anderen nicht, ohne dass sich mein Kalender verändert hätte.
Ich schaue zur Schwangeren, zur jungen Mutter, und da ist dieser Gedanke, der mich kalt erwischt: Für mich gibt es gerade keinen vorgesehenen Platz. Nicht bei den Frauen, deren Körper Leben erschafft. Nicht bei denen, die gerade erst anfangen, sich wieder zusammenzusetzen, während ein Baby an ihnen hängt. Und auch nicht dort, wo Medizin gern ihre Normalität festlegt, mit Referenzbereichen, die so tun, als wäre der weibliche Körper eine gerade Linie.
Ich bin Ärztin. Ich bin geübt darin, Symptome zu sortieren. Ich kenne die Checklisten. Ich kenne die gefährlichen Dinge, die man nicht übersehen darf. Gerade deshalb würde ich gern in mir selbst die gleiche Klarheit finden, die ich anderen oft geben kann. Stattdessen fühle ich mich, als hätte ich plötzlich eine Sprache verlernt.



E-Book geplant.

UNSERE NOVIS IM HERBST AUF EINEN BLICK

JULI



978-3-95453-403-6

AUGUST



978-3-95453-400-5

AUGUST



978-3-95453-394-7

SEPTEMBER



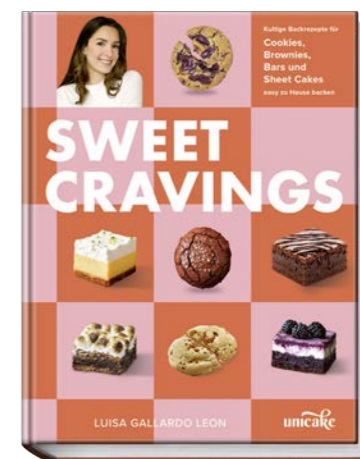
978-3-95453-409-8

SEPTEMBER



978-3-95453-384-8

SEPTEMBER



978-3-95453-414-2

OKTOBER



978-3-95453-408-1

OKTOBER



978-3-95453-415-9

NOVEMBER



978-3-95453-346-6

NOVEMBER



978-3-95453-405-0