



# HERBST 2017

# VERLAGSPROGRAMM

BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG

# HERBST 2017

## VERLAGSPROGRAMM

### 2 UNSERE NOVIS

- Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte** – Schnell, leicht, köstlich
- Brot backen in Perfektion mit Sauerteig** – Vollendete Ergebnisse statt Experimente
- Schlank!** – Abnehmen mit der Doc-Fleck-Methode
- Gemüse als Hauptgericht** – Manchmal sogar mit Fleisch als Beilage
- Low Carb Vegetarisch** – Die gesunde Alternative – Mit genialen LCHF-Rezepten für Pizza, Pasta, Brot und Co.
- Yoga while you wait**
- Vegetarisch & Vegan – Aber richtig!** – Vorteile und Risiken pflanzlicher Ernährung aus medizinischer Sicht
- Und morgen treffen wir uns gestern** – Eine Geschichte über Demenz, die Mut macht

### 24 GERADE ERSCHIENEN

- Happy Healthy Food** – Histaminfrei, glutenfrei, laktosefrei kochen
- Last Minute Vegetarisch** – Richtig lecker kochen in nur 10 bis 20 Minuten
- Strongfood – Das Kochbuch: Wer Muskeln will, muss richtig essen.** – Wissenschaftlich entwickelte Rezepte für Muskelaufbau und Ausdauer
- Björn Freitag – Smart Cooking** – Einfacher geht's nicht – Kochen ohne Einkaufsstress und ohne Küchenchaos
- Designgärten für kleine Budgets**
- Sichtschutz und Raumteiler im Garten**
- Junges Gartendesign** – Terrassen und Sitzplätze

### 40 UNSERE TOPSELLER 2017

- Brot backen in Perfektion** – Vollendete Ergebnisse statt Experimente
- Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte**
- Die Gesundküche: neuester Stand** – LANS Med Concept
- Gestern hast du „morgen“ gesagt** – Das 5-Stufen-Trainingsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht
- Ran an den Speck** – Die leckerste Diät der Welt
- Easy. Überraschend. Low Carb.** – Das große LCHF-Kochbuch
- Deftig vegetarisch** – Schmoren, backen, braten, rösten, panieren, grillen
- Einfach und köstlich** – Schnelle Genussküche mit Pfiff
- Die Kochbibel** – Göttlich kochen mit der Küchenmaschine
- Vegan for Fit – Gipfelstürmer** – Die 7-Tage-Detox-Diät
- Vegan for Starters** – Die einfachsten und beliebtesten Rezepte aus vier Kochbüchern
- Vegan for Fit** – Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge
- Le Grand Bordel**

### 56 KOCHEN

- Workshop Würzen** – Gewürz-Know-how für Einsteiger und Profis
- Querfeldein** – Raffiniertes Foodpairing mit saisonalen Zutaten
- Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte**
- Sterne-Snacks** – Kleine Zaubereien aus der Sterneküche
- Das jüngste Kochbuch aller Zeiten** – Fuck, it's easy – Einfach kochen ohne Waage, Messbecher & Co.
- Hausmarke** – Wie man beliebte Lebensmittel gesund und viel leckerer selbst macht
- Kochen ist die beste Medizin** – Rundum gesund mit leckeren Rezepten
- In Love with Vegan** – Leicht, gesund, verführerisch lecker – Rezepte für jeden Tag
- Vegan Italian Style** – Moderne italienische Küche
- Street Food** – Deftig vegetarisch
- Party- und Fingerfood** – Deftig vegetarisch
- Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream** – Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form

- Vegan to Go** – Schnell, einfach, lecker
- Vegan for Youth** – Die 60 Tage Attila Hildmann Triät
- Vegan for Fun** – Junge vegetarische Küche
- Staats' Geheimnisse** – Mediterrane Rezepte
- Gote geht genießen** – NRW und seine Spezialitäten
- Rezepte für die Zukunft**
- Maria Luisa kann nicht anders** – Von Platterbsen, weißen Trüffeln und einer Messerspitze Wahnsinn
- Das erste Ma(h)!** – „Was essen Sie eigentlich zu Hause?“ – Spitzenköche im persönlichen Gespräch
- Die original rheinische Alpenküche**
- Grillgut** – Die besten Rezepte, Tipps und Techniken für den Holzkohlegrill
- Das große Spektakel** – Das Kochbuch
- Rauchzeichen** – Das Spiel mit dem Feuer – Grillen, kochen, räuchern
- Die letzten Heldentaten am Herd** – Koche nichts, wozu es keine Story gibt!

### 76 BODY & FITNESS

- Business-Yoga** – Mit leichten Übungen zu Leistungssteigerung und Stressabbau

### 78 DO IT YOURSELF

- Heimwerk** – Do it yourself und Upcycling: schöner wohnen mit stilvollen Accessoires
- Häkel-Street-Style** – DIY – einfach selbst häkeln
- Der kleine Löwe Henri und seine gehäkelten Freunde** – myboshi

### 80 FOTOGRAFIE

- The Best of Jürgen Becker** – Garden Pictures
- Arbeit**
- Prominent mit Hund und einer Katze** – 25 emotionale Porträts

### 82 GARTEN

- Wasser im Garten 2** – Das große Ideenbuch
- Wasser im Garten** – Das große Ideenbuch
- Pools** – Faszination Wasser
- Sichtschutz im Garten** – Das große Ideenbuch
- Sichtschutz- und Gartendesign** – Das große Ideenbuch
- Vorher-nachher-Gärten** – Modernes Gartendesign richtig planen
- Mediterranes Gartendesign** – Spektakuläre Privatgärten
- Gartenideen** – Akzente für kleine und große Gärten
- Meine Vision wird Garten** – Ganzjährig attraktiv – mit nachhaltigen Pflanzkonzepten für jeden Standort
- Design für pflegeleichte Gärten** – Das große Ideenbuch
- Der Naturgarten** – Planen, gestalten, pflegen
- Naturstein im Garten** – Das große Ideenbuch
- Design mit Pflanzen** – Moderne Architektur im Garten
- Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen** – Das große Ideenbuch
- Terrassen und Sitzplätze** – Das große Ideenbuch
- Dachterrassen und Balkone** – Das große Ideenbuch
- Garten und Terrasse** – Das große Ideenbuch
- Junges Gartendesign** – Kreativ, stylish, machbar
- Grüne Inseln** – Kleine Gärten in der City
- Kleine Gärten vergrößern** – So optimieren Sie Raumwirkung und Nutzwert
- Kleine Gärten** – Das große Ideenbuch
- Moderne Gartenkonzepte** – Gartengestaltung passend zur Architektur
- Moderne Gartendesign** – Das große Ideenbuch
- Moderne Gartenarchitektur** – Minimalistisch, formal, puristisch
- Exklusives Gartendesign** – Spektakuläre Privatgärten

# UNSERE NOVIS



Alle Bücher zum Blättern finden Sie im Internet: [www.bjvlinks.de/1011](http://www.bjvlinks.de/1011)

Für unsere neuen Kochbücher gibt es im Internet einen praktischen Mengengerator, mit dem Sie Einkaufszettel drucken, versenden und an die Personenzahl anpassen können. Zudem lassen sich auch individueller Kalorienverbrauch und Nährwerte der Speisen berechnen:

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



Süßkartoffelsuppe mit Currysahne



Doradenfilet auf Wildreisgemüse

So einfach geht **moderne Gesundküche!**



**DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE**  
Schnell, leicht, köstlich  
Text Dr. med. Anne Fleck  
Rezepte Su Vössing  
Fotografie Hubertus Schüler  
192 Seiten, 80 Fotos,  
Format 23,5 x 28 cm,  
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-137-0,  
WG 1456  
ET: Mai 2017



Marinierte Hähnchenschenkel mit Ratatouille



Grüner Spargel mit Ei und Kräuter-Mojo

**Gesunder Genuss in seiner lässigsten Form**

Kochen sollte Spaß machen, es sollte vor allem auch unkompliziert sein und in den Alltag passen! Davon ist die bekannte Ärztin Dr. Anne Fleck überzeugt: „Modernes und gesundes Essen ist einfach. Es beginnt dort, wo das Komplizierte aufhört und das Einfache anfängt.“ Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen.

Mit ihren Büchern führt sie seit Monaten die Bestsellerlisten in Deutschland an. Auch ihr neuestes Buch „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“ orientiert sich – ohne rigide Dogmen – am Stand der Wissenschaft. Sie gibt Einkaufstipps, informiert über Etikettentexte sowie Zusatzstoffe – und will vor allem eines: einen einfachen Ausweg aus dem Dschungel der kursierenden Ernährungs-Hypes aufzeigen und uns mit der ungetrübten Freude am gesunden Essen anstecken.

Gemeinsam mit der Spitzenköchin Su Vössing hat sie 70 Rezepte entwickelt, die sorgsam und liebevoll in ihrer Einfachheit ausgeklügelt sind und ganz ohne komplizierte Nährstofftabellen auskommen. Denn nicht Nährstoffbilanzen, sondern die Lebensmittelauswahl und ein gesundes Maß bestimmen die Gesamtwirkung auf unseren Organismus.

Die Fortsetzung des Bestsellers  
„Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte“

Von der aktuell erfolgreichsten Autorin  
beim Thema Essen & Trinken

Bereits viele fest vereinbarte TV-Auftritte  
mit der Autorin



*Das Plötz-Prinzip*

**NACH DEM „HEFE“-BESTSELLER  
NUN DAS BUCH ZUM SAUERTEIG!**

Nie war es leichter, perfekte Brote zu backen.



**BROT BACKEN IN PERFEKTION  
MIT SAUERTEIG**  
Vollendete Ergebnisse  
statt Experimente  
Text Lutz Geißler  
Fotografie Hubertus Schüler  
ca. 192 Seiten, ca. 200 Fotos,  
Format 21 x 27 cm,  
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-139-4,  
WG 1457  
ET: September 2017



Weizenbrot



Roggenschokobrot

**Perfekte Sauerteigbrote** sind  
schwierig? Vergessen Sie das bitte!

### Die geniale Weg zu perfekten Sauerteigbrotten

Das Plötz-Prinzip für Hefebrote war und ist ein erfolgreicher Bestseller. Lutz Geißler legt nun mit Sauerteigbrotten für Einsteiger nach. Er hat dafür spezielle Tricks und äußerst präzise Rezepte entwickelt, die fehlendes Equipment wie Verdampfung im Ofen und Gär-schränke, die sonst nur Bäcker haben, komplett überflüssig machen. Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen. Nicht einmal eine Knetmaschine ist für ein perfektes Backergebnis notwendig.

Lutz Geißler stellt die traditionelle Sauerteigbäckerei auf den Kopf, verwendet nur kleinste Mengen an Sauerteig und gibt den Teigen mindestens 24 Stunden Zeit zum Reifen. Innerhalb eines für den Alltag äußerst praktischen Zeitfensters von 12 und 24 Stunden werden alle Arbeitsschritte in wenigen Minuten erledigt. Besonderer Geschmack und höchste Bekömmlichkeit sind die Eigenschaften der 60 Klassiker wie Roggenbrote, Schusterjungen, Schrotbrot oder

Pumpnickel. Darüber hinaus bietet das Buch viele Rezepte aus Weizen und Dinkel, etwa für Baguettes, Ciabatta oder Frühstücksbrötchen. Auch Süßes wie Milchbrötchen, Kuchen, Brioche und Franzbrötchen lässt sich so sicher mit Sauerteig backen. Mit präzisen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt alles wie von selbst. Ein umfassender Grundlagenteil erklärt Hintergründe und gibt praktische Tipps, um auf die natürlichste Art, die es gibt, Brot zu backen.

Die Fortsetzung des Bestsellers  
„Brot backen in Perfektion“

Der Titel wurde schon über 30.000-mal  
seit Erscheinen verkauft!

Großes mediales Interesse am erfolg-  
reichsten Autor für Brotback-Bücher



Wurzelbrot



Roggenbrot

DR. MED. ANNE FLECK

*Schluss mit rigiden Diäten und Jojo. Hören Sie auf, Kalorien zu zählen. Setzen Sie auf gesunden Genuss nach dem neuesten Stand der Ernährungsforschung. Programmieren Sie Ihren Körper und Ihr Verhalten langfristig erfolgreich auf Wunschgewicht.*

# SCHLANK!

ABNEHMEN MIT DER DOC-FLECK-METHODE



*„Wenn die Pfunde auf Dauer wirklich wegbleiben sollen, ist das der richtige Weg.“*





Bunter Salat mit Dorade



Doc-Fleck-Frühstück

**Übertriebener Esslust ist endlich beizukommen** – durch Umstellung der Ernährung, Umprogrammierung der Fettzellen und Erlernen einfacher neuer Verhaltensmuster!



**SCHLANK!**  
**Abnehmen mit der Doc-Fleck-Methode**  
 Text Dr. med. Anne Fleck  
 Rezepte Su Vössing  
 Fotografie Hubertus Schüler  
 ca. 224 Seiten, ca. 90 Fotos,  
 Format 19 x 24 cm,  
 gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-140-0,  
 WG 1456  
 ET: Oktober 2017



**Abnehmen mit Doc Fleck**

Dr. Anne Fleck gelingt, woran andere gescheitert sind: Menschen schlanker zu machen, die bereits zahllose Abnehmversuche hinter sich haben. Die renommierte TV-Ärztin, „Doc Fleck“ aus der Serie „Die Ernährungs-Docs“, setzt dort an, wo kurzfristige Diätversprechen versagen: bei der „selbst gesteuerten Änderung des Essverhaltens“. So geht es einfach nur in eine Richtung, nämlich Richtung Wunschgewicht. So wie ein unsportlicher Mensch langsam an Bewegung herangeführt werden kann, bis er aus sich selbst heraus nicht mehr ohne Sport leben will, lässt sich ein Zuviel- oder Falsch-Esser wieder in die Spur bringen, bis er von selbst gesundes Essen in richtigem Maß bevorzugt. Der Grund für den Erfolg der Doc-Fleck-Methode ist überraschenderweise der gleiche, der auch für Übergewicht verantwortlich ist. Der Mensch ist durch biologische und emotionale Steuerung oft so stark in Gewohnheiten verhaftet, dass er diesen folgt, egal ob sie dick oder schlank machen. Die Methode ist einfach und funktioniert bei 3 kg Überwicht genauso wie bei 40 kg und

führt zu einer dauerhaften Änderung der Essgewohnheiten. Das Buch leitet durch alle Phasen: Bestandsaufnahme, Erfassung der Essmuster, Festlegung der Ziele und Anleitung zum „Umprogrammieren“, ergänzt durch Zwischenchecks zur Erfolgskontrolle. Die köstlichen Rezepte für den Alltag wurden eigens mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelt. Anne Fleck setzt damit einen ganz neuen Standard für Diätbücher und bietet Abnehmwilligen die echte Chance, dem ewigen Auf und Ab des Gewichtes zu entkommen.

Von der Bestsellerautorin Dr. Anne Fleck, bekannt aus „Die Ernährungs-Docs“

Der langfristig erfolgreichste Diätansatz nach aktuellem Stand der Forschung

Erstklassige TV-Präsenz der Autorin in den öffentlich-rechtlichen Anstalten

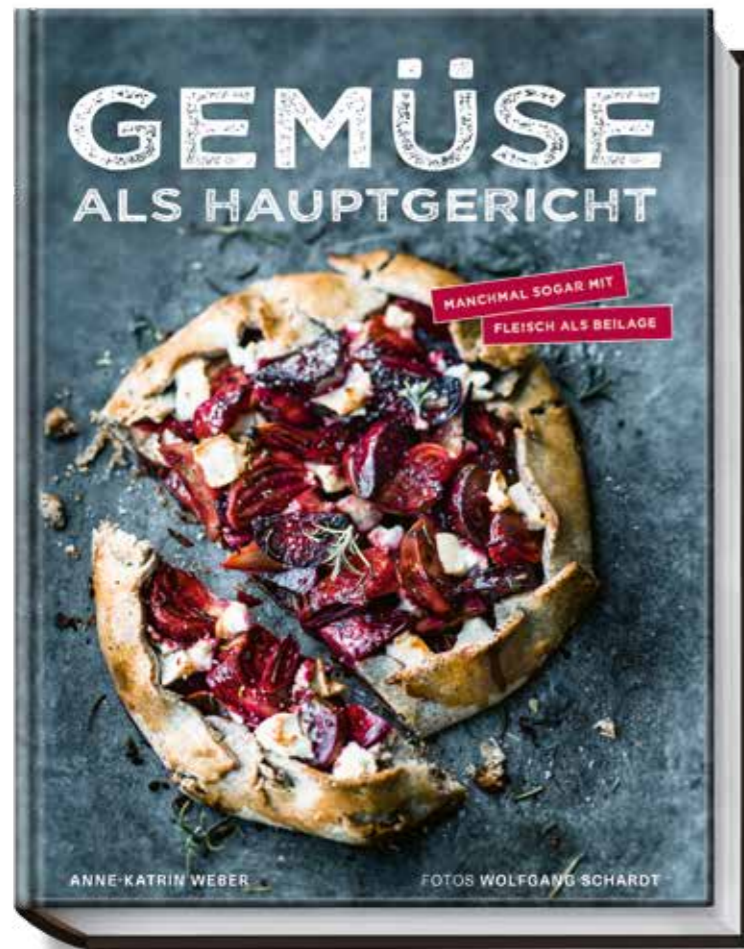


Kalbsragout mit Zitrone, Oliven und Gemüse



Sellerie-Tarte mit Tomaten-Avocado-Salat





**GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT**

**Manchmal sogar mit Fleisch als Beilage**

Text Anne-Katrin Weber  
Fotografie Wolfgang Schardt  
ca. 192 Seiten, ca. 90 Fotos,  
Format 21 x 27 cm,  
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-142-4,  
WG 1455  
ET: September 2017



Steckrübeneintopf mit Chorizo



Nudelrollen mit Kürbis und Linsen

„Jeder Zweite will mehr Gemüse essen. Wir zeigen, wie Ihnen das mit viel Genuss gelingt.“

**Modern und köstlich – mal mit, mal ohne Fleisch**

Um Gemüse dreht sich alles im neuen Kochbuch von Anne-Katrin Weber. Nach einer Reihe vegetarischer Kochbücher widmet sich die bekannte Autorin nun ganz dem Gemüse, das hier als Hauptgericht seinen großen Auftritt bekommt. Viele Rezepte sind vegetarisch, hin und wieder sind Fleisch und Fisch gern gesehene Begleitung der Stars aus dem Gemüsebeet. So ist für jeden Geschmack etwas dabei: ob für Fleischliebhaber oder für die zunehmende Zahl der „flexiblen Vegetarier“, die sich überwiegend, aber nicht immer vegetarisch ernähren. Und für all die, die doch lieber rein vegetarische Rezepte wünschen, bietet die Autorin zusätzlich fleisch- oder fischfreie Alternativen an. Gemüse verführt uns das ganze Jahr über mit seinen herrlichen Farben, Formen, Aromen – und gesund ist es obendrein auch noch! Ob das alltagstaugliche 20-Minuten-Gericht oder das Verwöhnrezept für Gäste: Köstlich sind die über 80 Rezepte in jedem

Fall! Neben den abwechslungsreichen Gerichten ist das Buch prall gefüllt mit Wissenswertem rund ums Gemüse. Wie wäre es mit frühlingshaftem Spargel mit weißem Bohnenpüree, Speck und Salbei? Oder einem mediterranen Auberginen-Mozzarella-Burger oder einer knusprigen Tomatentarte? Mit herbstlichen Rote-Bete-Gnocchi oder gefüllten Nudelrollen mit Kürbis und Linsen geht es weiter. Schön deftig und wärmend wird es im Winter bei Borschtsch mit Ente oder Krautwickeln mit Maronenfüllung.

Für alle, die gern mehr Gemüse essen wollen, aber nicht ganz auf Fleisch verzichten wollen

Von der Erfolgsautorin Anne-Katrin Weber mit bereits über 35.000 verkauften Büchern

Intensive mediale Betreuung des Titel



Auberginen-Mozzarella-Burger



Ofengemüse



Wrap aus Pfannen-Fladen mit grünem Paprika-Hummus



Eiweißreiches Brot mit Parmesan und Kürbiskernen

## Low-Carb-Ernährung in ihrer gesündesten Form



**LOW CARB VEGETARISCH**  
Die gesunde Alternative – Mit genialen LCHF-Rezepten für Pizza, Pasta, Brot und Co.  
Text Bettina Matthaei  
Fotografie Jörk Hettmann  
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,  
Format 21 x 27 cm,  
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-146-2,  
WG 1456  
ET: Dezember 2017



### LOW CARB HIGH FAT – vegetarisch genießen

Immer größer wird die Anzahl der Menschen, die zumindest überwiegend vegetarisch leben möchten. Die klassische vegetarische Ernährung kann aber zu Übergewicht führen, weil viele dieser Rezepte reichlich komplexe Kohlenhydrate in Form von Pasta, Reis, Brot oder Zucker enthalten.

Gleichzeitig hat sich der Trend von „Low Fat“ weg zu „Low Carb“ entwickelt und insbesondere zu „Low Carb High Fat“ (LCHF), einer Ernährungsform mit deutlicher Reduktion der Kohlenhydrate zugunsten von gesunden Fetten bei ausreichenden Mengen an Eiweiß.

In ihrem neuen Buch verbindet Bettina Matthaei beide Ernährungsformen genussvoll miteinander und kreiert Rezepte, die nicht nur großartig schmecken, sondern auch beim Abnehmen helfen.

Dabei wird der Anteil an Kohlenhydraten überwiegend aus stärkearmen Gemüsesorten bestritten. Das Eiweiß kommt von Milchprodukten, Tofu und Eiern sowie

aus eiweißreichen Nüssen und Samen. Der Fettanteil ist deutlich erhöht und stammt von Ölen, Nussmusen, Sesam, Oliven, Mandeln, Kokos oder Avocados.

Wie in ihren Buch „Easy. Überraschend. Low Carb.“ präsentiert Bettina Matthaei neue LCHF-Varianten von Pizza, Spätzle, Pürees, Klößchen und Knödel sowie Rezepte für Brote, Fladen und Kräcker, mit denen Frühstück, Lunch und Abendessen perfekt gestaltet werden können – alles vegetarisch, alles lecker.

Das wohl schönste Buch zum Low-Carb-Vegetarisch-Trend

Von Bettina Matthaei, renommierte Autorin mit über 350.000 verkauften Kochbüchern

Nachfolge des erfolgreichen Titels „Easy. Überraschend. Low Carb.“



Zucchini-Sticks mit Salbei, Ziegenkäse und Walnüssen



Sahne-Kräuter-Pilze mit gedämpften Semmelknödeln

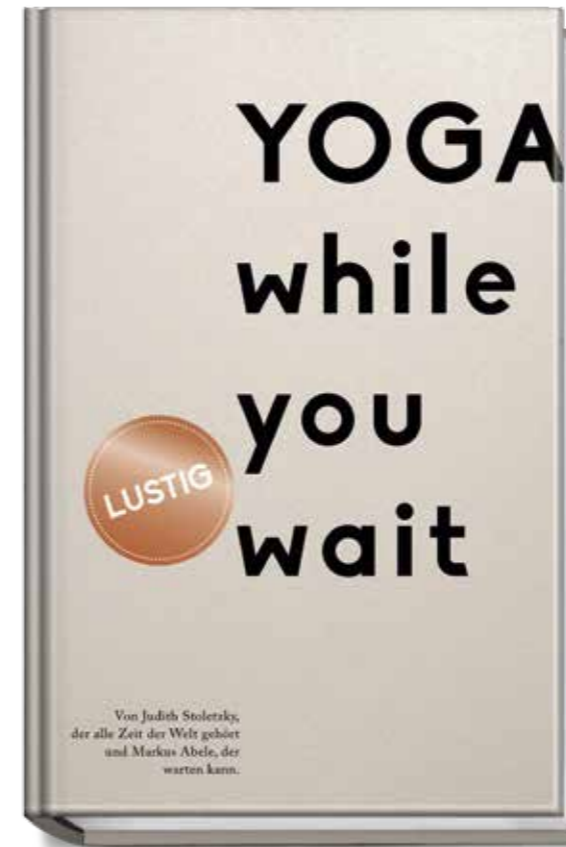


UNSERE NOVIS

18



**Darauf haben Sie garantiert nicht gewartet. Aber es hat sich gelohnt!**



**YOGA WHILE YOU WAIT**  
 Idee und Text Judith Stoletzky  
 Fotografie Markus Abele  
 ca. 108 Seiten, ca. 40 Fotos,  
 Format 14 x 21 cm, gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-147-9,  
 WG 1191  
 ET: September 2017



**Warten ist ein Geschenk.**

Freuen Sie sich über jeden Stau und jede besetzte Hotline. Seien Sie heiter, wenn das Wartezimmer voll ist, glücklich über den verpassten Flieger und seien Sie der Verabredung, die zu spät kommt, von Herzen dankbar. Jetzt haben Sie Zeit für Yoga! Um Kraft, Gelassenheit und Flexibilität zu üben, braucht man kein Yoga-Studio und keine Yoga-Matte, man braucht auch keine fancy Yoga-Pants. Alles was man braucht, ist ganz normaler Alltag und ein wenig schlechtes Timing. Daraus entwickelt sich mit der Zeit eine richtig gute Haltung. Außen wie innen. Warten Sie's ab.

**Omshantischubidubidu.** Endlich ein Yoga-Buch, das den ernst zu nehmenden Megatrend Yoga mal mit dem längst überfälligen Humor und einer gesunden Prise Selbstironie betrachtet. Es sendet ein Augenzwinkern an jene, die Yoga machen, und

eine Einladung an solche, die es noch nicht tun, da und dort und ohne jeden Zeitaufwand eine Übung ins Leben zu integrieren. Es kombiniert sachliche, hochwertige Ästhetik mit subtilem Humor und künstlerische Fotografie mit lustigem Text. On Top gibt es fachlich fundierte Anleitungen, und erfrischenderweise wachsen in diesem Yoga-Buch weit und breit keine Lotusblüten.

Das perfekte kleine Geschenkbuch für Millionen Yoga-Verrückte

Von der bekannten Buchautorin und Kolumnistin Judith Stoletzky

Sehr vergnüglich mit durchaus ernsthaften kleinen Übungen

**VEGETARISCH & VEGAN – ABER RICHTIG!****Vorteile und Risiken pflanzlicher Ernährung aus medizinischer Sicht**

Text Dr. med. Irene Epple-Waigel und Dr. med. Udo Böhm

Lektorat Ulrike Schöber, ca. 220 Seiten, Format 15 x 21 cm, Klappenbroschur

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A), ISBN 978-3-95453-143-1,  
WG 1461, ET: September 2017**Dr. med. Irene Epple-Waigel**

Bevor sie 1990 ihr Examen in Medizin ablegte, war Irene Epple alpine Skirennläuferin und Silbermedaillengewinnerin bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen. Als Frau des ehemaligen Bundesfinanzministers Theo Waigel und Mutter eines Sohnes engagierte sie sich in Stiftungen und Projekten für die Vorbeugung von kindlichen Erkrankungen und gegen Gewalt an Kindern. Das Thema Ernährung hat sie seit der Zeit als Leistungssportlerin nie losgelassen. Als Vegetarierin aus Überzeugung liegt ihr die optimale Umsetzung dieser Ernährungsform am Herzen.

**Dr. med. Udo Böhm**

Udo Böhm war viele Jahre lang Seniorchef einer großen allgemeinmedizinischen Landpraxis mit präventivmedizinischer Abteilung, zu deren Schwerpunkten Ernährungsberatung, Gesundheitssport, Stressmanagement, Umweltmedizin und Motivations-Training zählten. Zuletzt hat er sich verstärkt der Biochemie und dem Stoffwechsel der gesunden Ernährung und ihrer korrekten Umsetzung im Alltag gewidmet. Udo Böhm ist Vegetarier, Autor zahlreicher Fachbücher und -artikel, international tätiger Referent und Entwickler von präventiven Konzepten für die Praxis.

**Vegetarisch und vegan ohne Risiken**

Auch erfahrene Ärzte kommen leicht ins Schwimmen, wenn es um konkrete Fragen geht, ob vegetarisch oder gar vegan im vorliegenden Fall empfehlenswert ist. Was muss beachtet werden, was ist z. B. in der Schwangerschaft, bei Vorerkrankungen und worauf muss man aufpassen? Fragen über Fragen zu einem Thema, das inzwischen viele Millionen Menschen betrifft. Mit der Entscheidung, kein Fleisch, keinen Fisch und im Extremfall eben auch keine Milch, Eier und Käse mehr zu essen, kann es durchaus zu schwerwiegenden Problemen kommen, vor allem, wenn sie mit einer leichtfertigen Ernährungsweise einher geht. Dr. Irene Epple-Waigel und Dr. Udo Böhm haben alles zusammengetragen, was hier relevant erscheint, und sowohl Vorzüge als auch Risiken

aus ärztlicher Sicht gründlichst durchleuchtet. Herausgekommen ist ein informatives Buch über gesunde, pflanzenbasierte Ernährungsweisen, das Patienten wie Ärzte fachgerecht informiert und mit verbreitetem Halbwissen aufräumt. Gleichermaßen bietet das Buch wertvolle Hilfe dabei, fernab verwirrender und widersprüchlicher Ernährungstrends die eigene Ernährung gesund und vollwertig zu gestalten und Fehler zu vermeiden.

**Fakten und Hintergründe aus ärztlicher Sicht zum Ernährungsthema Nummer 1 in Deutschland**

**Aktuelles Hintergrundwissen für alle, die sich mit pflanzenbasierter Ernährung beschäftigen**

**Dr. Carsten Lekutat**

Dr. Carsten Lekutat ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportarzt. Er ist Leiter des Berliner „HIT – Hausarztzentrum in Tegel“. Als Fernseharzt moderierte Lekutat von 2006 bis 2007 die wöchentliche Kolumne „Der Gesundheitsmacher“ im „Sat.1 am Mittag“-Magazin.

**Regelmäßig im TV mit zwei eigenen Sendungen**

2011 bis 2014 moderierte er im WDR Fernsehen die wöchentliche Prime-Time-Sendung „Der Gesundheitsmacher“ und „Raus aus dem Stress“. Bereits 2012 übernahm Lekutat die Moderation der wöchentlichen Gesundheitsendung „Fit und gesund“. Zusätzlich führt er wöchentlich durch die Sendung „Hauptsache gesund“ im MDR Fernsehen. Dr. Carsten Lekutat ist Autor mehrerer Bücher sowie als Kabarettist mit eigener Bühnenshow deutschlandweit unterwegs.

**Demenz – die wahre Anleitung zum Glücklichein**

„Das Leben ist wie Zuckerwatte“, sagt Oliver Fischer, genannt Fisch. „Man bekommt es zunächst gar nicht mit, wenn ein Stückchen fehlt. Aber irgendwann ist nur noch der trockene Holzstab übrig.“

Der Musiker Fisch steht mitten im Leben, als er an Demenz erkrankt und seine Welt stückchenweise zerfällt. Und jeder weiß: Demenz ist eine schreckliche Erkrankung. Aber stimmt das wirklich? Ist Demenz wirklich schrecklich? Fisch stellt das in Frage. Auch wenn sich sein Leben ändert und die Krankheit unaufhaltsam voranschreitet, empfindet er die Demenz nicht als Endstation, sondern als Beginn von etwas Neuem. Fisch ist auf seinem Weg nicht allein. Mit Hilfe einer Medizinstudentin macht er sich auf die Reise von der äußeren Welt zu seiner persönlichen Welt im Inneren. Mit jeder verlorenen Erinnerung an sein Leben gewinnt er neue Empfindungen und Erkenntnisse

hinzü. Aus anfänglicher Angst wächst Zuversicht und tiefes Glück. Es gibt viele Bücher und Schicksalsberichte über Demenz. Aber „Und morgen treffen wir uns gestern“ ist anders. **Es ist ein positives Buch und es ist ein Plädoyer für Achtsamkeit im Leben – mit oder ohne Demenz. Und vielleicht ist es sogar die wahre Anleitung zum Glücklichein.**

**Eine großartig geschriebene Geschichte mit ganz neuem Blickwinkel auf Demenz**

**Für alle, die Angst vor Demenz haben oder betroffene Menschen besser verstehen wollen**

**Große mediale Präsenz des erfolgreichen Autors und des Themas**



**UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN**  
**Eine Geschichte über Demenz, die Mut macht**  
 Text: Dr. Carsten Lekutat  
 ca. 200 Seiten, Format 15 x 21 cm, gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A), ISBN 978-3-95453-144-8,  
 WG 1460, ET: September 2017



# ADRESSEN

## VERTRIEB

### Deutschland, Österreich, Schweiz

JULIANE SEYFARTH  
VERTRIEBSBÜRO  
Eversbuschstraße 40a  
80999 München  
Tel. +49 89 5008088-0  
Fax +49 89 5008088-18  
office@juliane-seyfarth.de

## AUSLIEFERUNGEN

### Auslieferung Deutschland

LKG Leipziger Kommissions- und  
Großbuchhandels-gesellschaft mbH  
Kathrin Obarski  
An der Südspitze 1-12  
04571 Rötha  
Tel. +49 34206 65-106  
Fax +49 34206 65-1741  
kathrin.obarski@lkg-service.de

### Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA  
Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
1230 Wien, Österreich  
Tel. +43 1 68014-0  
Fax +43 1 689680-0  
bestellung@mohrmorawa.at

### Auslieferung Schweiz

Buchzentrum AG (BZ)  
Industriestraße Ost 10  
4614 Hägendorf, Schweiz  
Tel. +41 62 20926-26  
Fax +41 62 20926-27  
kundendienst@buchzentrum.ch

## VERLAGSVERTRETUNGEN

### NRW und Sondersortimente

GEORG KROEMER BUCHVERTRIEB  
UND VERLAGSVERTRETUNG  
Hirschbergstraße 30  
50939 Köln  
Tel. +49 221 4482-30  
Fax +49 221 4436-80  
gk@kroemer-online.de

### Bayern

VERLAGSVERTRETUNG  
BERNHARD DAUMÜLLER  
Eichendorffstraße 51  
88450 Berkheim  
Tel. +49 8395 72-25  
Fax +49 8395 75-44  
bdaumueller@t-online.de

### Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG  
Erich Neuhold & Wilhelm Platzer  
An der Kanzel 52  
8046 Graz, Österreich  
Tel. +43 316 672206  
Fax +43 810 9554 464886  
buero@va-neuhold.at

### Schweiz

DETLEF TSCHITTER  
VERLAGSVERTRETER  
c/o Buchzentrum AG (BZ)  
Industriestraße Ost 10  
4614 Hägendorf, Schweiz  
Tel. +41 62 20925-25  
Fax +41 62 20926-27  
Mobil +41 762784643  
tschitter@buchzentrum.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  
Fax +49 2103 90788-28

ars vivendi  
AT  
Becker Joest Volk  
Brandstätter  
Thorbecke  
Umschau

10 Jahre  
**artfolio**  
In Qualität vernarrt.  
Vertriebsbüro Juliane Seyfarth  
Eversbuschstraße 40a  
80999 München  
T. +49 89 500 80 88 0  
F. +49 89 500 80 88 18  
office@juliane-seyfarth.de  
www.juliane-seyfarth.de

BECKER JOEST VOLK VERLAG

## IN ZAHLEN

Man wird doch mal ein  
kleines bisschen angeben dürfen!

GRÜNDUNG: **2003**

FESTE MITARBEITER: **12**

**VIERTGRÖSSTER** DEUTSCHSPRACHIGER  
KOCHBUCHVERLAG (APRIL 2017)

**PLATZ 13** RATGEBERVERLAGE (LETZTE 5 JAHRE)

**BESTES GESUNDHEITS-  
KOCHBUCH 2016!**

AKTUELLE **TOP-AUTOREN:** DR. ANNE FLECK,  
LUTZ GEISSLER, ATTILA HILDMANN, BJÖRN FREITAG ...

UMSATZ CA. **40 MILLIONEN EURO**  
IM DEUTSCHSPRACHIGEN BUCH-  
HANDEL IN DEN LETZTEN 5 JAHREN

ÜBER **1,5 MILLIONEN** VERKAUFTE  
BÜCHER IN DEN LETZTEN JAHREN

**HÖCHSTER DURCHSCHNITTSPREIS** DER  
25 TOP-RATGEBERVERLAGE (LETZTE 5 JAHRE)

CA. **100 TITEL** IN DEN  
LETZTEN 5 JAHREN

DAVON **7 BESTSELLER**  
(ÜBER 50.000 EXEMPLARE)

**MEHRFACH BESTES  
VEGANES KOCHBUCH!**

DAVON AUSGEZEICHNET: **36**

**SCHWERPUNKT-THEMEN:**  
ERNÄHRUNG, KOCHEN,  
GARTENDESIGN, DO IT YOURSELF

UNSER GEHEIMER BESTSELLER:  
DIE IDEENBÜCHER GARTENDESIGN MIT  
**135.000 VERKAUFTE EXEMPLAREN**  
ZU 39,90€ ODER 49,90€

**BESTER GARTENBILDBAND 2014**

BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG

10 Jahre  
**artfolio**  
In Qualität vernarrt.  
Platz 2 bei WG 45  
**Essen & Trinken**  
(Datenstand 17.04.2017)