10 Jahre artfolio
In Qualität vernarrt.

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.
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

22 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

38 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

54 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)l – „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 Specktakel – Das Kochbuch
Rauchzeichen – Das Spiel mit dem Feuer – Grillen, kochen, räuchern
Die letzten Heldentaten am Herd – Koche nichts, wozu es keine Story gibt!

74 BODY & FITNESS

Business-Yoga – Mit leichten Übungen zu Leistungssteigerung und Stressabbau

76 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

78 FOTOGRAFIE

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

80 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
Modernes Gartendesign – Das große Ideenbuch
Moderne Gartenarchitektur – Minimalistisch, formal, puristisch
Exklusives Gartendesign – Spektakuläre Privatgärten

UNSERE NOVIS

Alle Bücher zum Blättern finden Sie im Internet:

www.bjvvlinks.de/1011

Für unsere neuen Kochbücher gibt es im Internet einen praktischen Mengenrechner, 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

Süßkartoffelsuppe mit Currysahne

Doradenfilet auf Wildreisgemüse

So einfach geht
moderne Gesundküche!

Marinierte Hähnchenschenkel mit Ratatouille

Grüner Spargel mit Ei und Kräuter-Mojo

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

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 Topsellers „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.

Sauerteig-Ciabatta

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

Die geniale Weg zu perfekten Sauerteigbroten

Das Plötz-Prinzip für Hefebrote war und ist ein erfolgreicher Bestseller. Lutz Geißler legt nun mit Sauerteigbroten für Einsteiger nach. Er hat dafür spezielle Tricks und äußerst präzise Rezepte entwickelt, die fehlendes Equipment wie Verdampfung im Ofen und Gärschränke, 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.

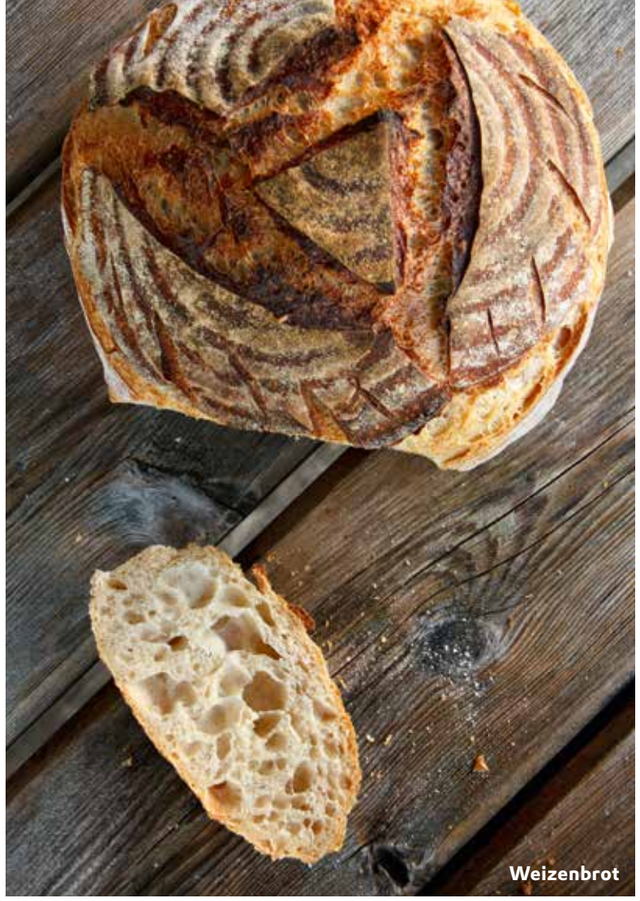
Lutz Geißler stellt die traditionelle Sauerteigbäckerei auf den Kopf, verwendet nur kleinste Mengen an Sauerteig und gibt den Teigen mindestens 24 Stunden Zeit zum Reifen. Innerhalb eines für den Alltag äußerst praktischen Zeitfensters von 12 und 24 Stunden werden alle Arbeitsschritte in wenigen Minuten erledigt.

Besonderer Geschmack und höchste Bekömmlichkeit sind die Eigenschaften der 60 Klassiker wie Roggenbrote, Schusterjungen, Schrotbrot oder Pumpernickel. 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 erfolgreichsten Autor für Brotback-Bücher


Weizenbrot

Roggenschokobrot

Perfekte Sauerteigbrote sind schwierig? Vergessen Sie das bitte!

Wurzelbrot

Roggenbrot

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

Lachs auf Zucchinigemüse

Bunter Salat mit Dorade

Doc-Fleck-Frühstück

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

Kalbsragout mit Zitrone, Oliven und Gemüse

Sellerie-Tarte mit Tomaten-Avocado-Salat

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

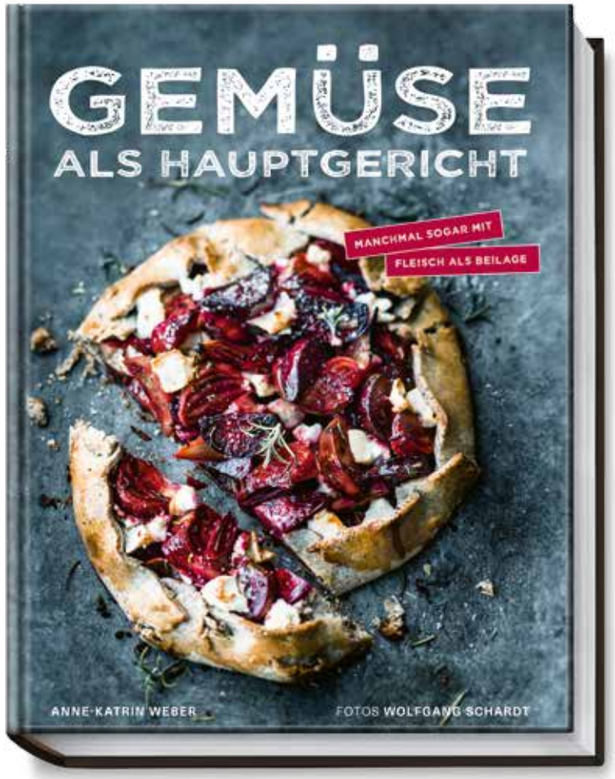
Dr. Anne Fleck gelingt, woran andere gescheitert sind: Menschen schlanker zu machen, die bereits zahllose Abnehmversuche hinter sich haben. Die renommierte TV-Ärztin, „Doc Fleck" aus der Serie „Die Ernährungs-Docs", setzt dort an, wo kurzfristige Diätversprechen versagen: bei der „selbst gesteuerten 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 Zuvielo der 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



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

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

Steckrübeneintopf mit Chorizo

Nudelrollen mit Kürbis und Linsen

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

Auberginen-Mozzarella-Burger

Ofengemüse

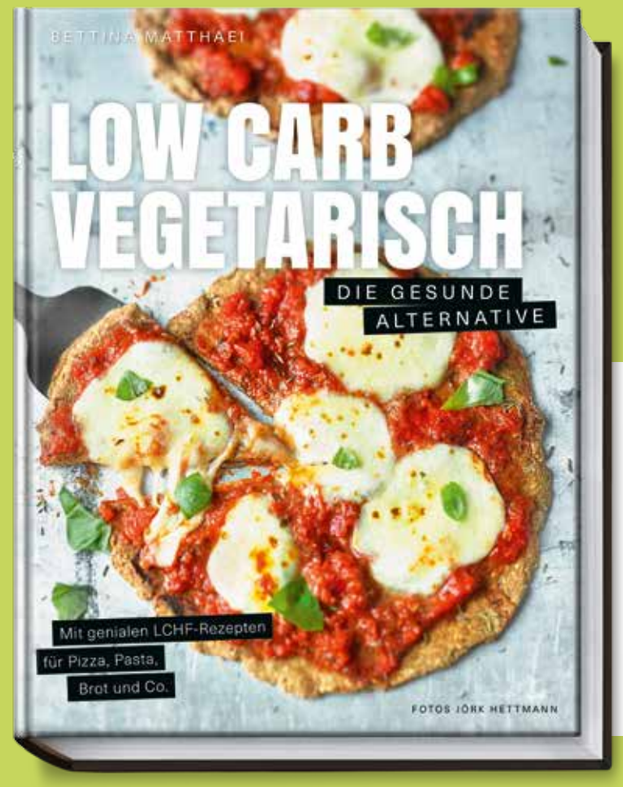
Wrap aus Pfannen-Fladen mit grünem Paprika-Hummus

Eiweißreiches Brot mit Parmesan und Kürbiskernen

Low-Carb-Ernährung in ihrer gesündesten Form

Zucchini-Sticks mit Salbei, Ziegenkäse und Walnüssen

Sahne-Kräuter-Pilze mit gedämpften Semmelknödeln



Die Vorschau in der Vorschau

» Lieferbar ab dem 15. Dezember fürs Frühjahr 2018 «

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."

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 Gesundmacher" 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 Gesundmacher" und „Raus aus dem Stress".Bereits 2012 übernahm Lekutat die Moderation der wöchentlichen Gesundheitssendung „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 Glücklichsein

„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 hinzu. 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 Glücklichsein.**

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

GERADE ERSCHIENEN

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
Großbuchhandelsgesellschaft 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 44 82-30
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 TSCHRITTER
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
tschritter@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)

DAVON AUSGEZEICHNET: **36**

MEHRFACH BESTES VEGANES KOCHBUCH!

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

UNSER GEHEIMER BESTSELLER: DIE IDEENBÜCHER GARTENDESIGN MIT **135.000 VERKAUFTEN 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)