BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

HERBST 2019
VERLAGSPROGRAMM

artfolio
In Qualität vernarrt.

Liebe Buchhändler,

seit über 15 Jahren machen wir Bücher mit Leidenschaft und mit einem Anspruch, der eigentlich ganz normal sein sollte: das möglichst beste Buch zum Thema machen zu wollen. Ich glaube, das wollen grundsätzlich alle Verlage. Am Ende kommt es aber darauf an, was man als Verlag bereit ist, dafür zu tun.

Die Qualitätskriterien für Bücher mit hohem Nutzwert bleiben für uns unverhandelbar: erstklassige Autoren, herausragende Fotografen, engagierte Lektoren und Gestalter, handwerklich perfekte Verarbeitung und, last but not least, ein eigenes ernsthaftes Interesse an den Themen, die wir verlegen. Deswegen beantworten wir die Frage, ob es eigentlich unbedingt immer „Premium" sein muss, gern mit dem Hinweis, dass wir Bücher mit so viel Aufwand machen, wie es die optimale Aufbereitung eines Themas erfordert. Luxus sind unsere Bücher also keineswegs, der Aufwand ist berechtigt und notwendig.

Das Wichtigste für den Erfolg unserer Bücher aber bleiben am Ende Sie als Buchhändler. Sie beraten Ihre Kunden individuell nach deren Vorstellungen und können vor Ort einschätzen, wie hoch der Anspruch Ihres Kunden ist. Dabei würden wir Sie gern unterstützen.

Wenn Sie also mehr wissen wollen zu unseren Ansprüchen oder zu besonderen Merkmalen, möchte ich Sie ermuntern, sich bei uns zu melden.

Ich nehme mir sehr gern die Zeit, Ihre Fragen zu beantworten oder Ihre Anregungen entgegenzunehmen.

Herzlichst Ihr

Ralf Joest, Verleger

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co.KG | Bahnhofsallee 5 | 40721 Hilden
Telefon 02103-90788-17 | Telefax 02103-90788-28 | rj@bjvv.de

HERBST 2019
VERLAGSPROGRAMM

UNSERE NOVIS 2
Selbst heilen mit Kräutern 4
Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber. 8
Die besten Brotrezepte für jeden Tag 10
Kochen mit Martina und Moritz – So lieben wir Gemüse 14
Schlank mit Low Carb – High Fibre 18
Viel für wenig 22
Die Lekutat-Methode 24
Live Fast. Eat Well. 28
Schlank mit der Prep-Diät 30
Baking Bread 32
Authentic Pho 34
Richtig FALSCH arbeiten 36

GERADE ERSCHIENEN 38
Feierabend-Blitzrezepte 40
Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche 42
Lauf dich fit – Das Kochbuch 44
Gemüse und Kräuter im Garten 46
Low Carb – Neuester Stand 48

UNSERE TOPSELLER 2019 50
SCHLANK! 52
SCHLANK! für Berufstätige 53
Kochen mit Martina und Moritz – Das Beste aus 30 Jahren 54
Der Vorkoster 55
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig 56
Brot backen in Perfektion mit Hefe 57
Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz 58
Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte 59
Rezepte für mehr Weingenuss 60
Yoga while you wait 61

KOCHEN 62
Véroniques kleine Klassiker 64
Shake it easy 65
Gemüse als Hauptgericht 65
Björn Freitag – Smart Cooking 65
Einfach und köstlich 65
Workshop Würzen 65
Die Kochbibel 65
Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte 65
Sterne-Snacks 65
Babybeikost 66
Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte 67
Die Gesundküche: neuester Stand 67
Kochen ist die beste Medizin 67
Gesunde Sommerküche 67
Happy Healthy Food 67
Easy. Überraschend. Low Carb. 67
Strongfood – Das Kochbuch 67
Gestern hast du morgen gesagt 67
Ran an den Speck 67
Last Minute vegetarisch 68
Street Food 69
Low Carb vegetarisch 69
Deftig vegetarisch 69
In Love with Vegan 69
Vegan for Starters 69
Vegan for Fit – Gipfelstürmer 69
Vegan for Fit 69
Vegan for Fun 69
ca. 750 g Glück 70
Maria Luisa kann nicht anders 71
Staats' Geheimnisse 71
Gote geht genießen 71
Le grand bordel 71
Grillgut 71
Rauchzeichen 71
Die letzten Heldentaten am Herd 71

72 GESELLSCHAFT
50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss 72
Kittel, Keime, Katastrophen 74
Arbeit 75

76 DO IT YOURSELF
Heimwerk 76
Häkel-Street-Style 77

78 GESUNDHEIT
Und morgen treffen wir uns gestern 78
Vegetarisch oder vegan – aber richtig! 79

80 GARTEN
Designgärten für kleine Budgets 83
Feuerstellen 83
Sichtschutz und Raumteiler im Garten 83
Vorgärten 83
Wasser im Garten 2 83
Gartenideen 83
Vorher-nachher-Gärten 83
Meine Vision wird Garten 83
Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze 85
Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar 85
Mediterranes Gartendesign 85
Moderne Gartenkonzepte 85
Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen 85
Modernes Gartendesign 85
Design mit Pflanzen 85
Design für pflegeleichte Gärten 85
Naturstein im Garten 87
Terrassen und Sitzplätze 87
Sichtschutz im Garten 87
Moderne Gartenarchitektur 87
Pools 87
Exklusives Gartendesign 87
Wasser im Garten 87
Garten und Terrasse 87

UNSERE NOVIS

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

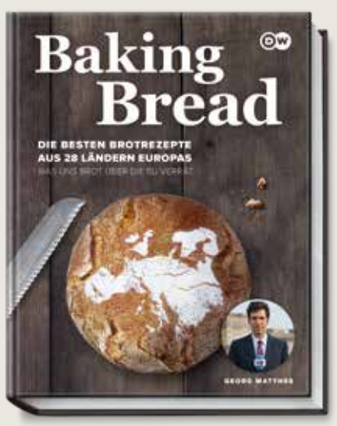
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

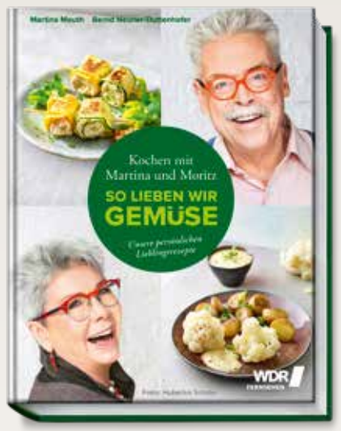
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

Spannender Mehrwert für unsere Leser
Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie hätten gern die Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen?

Kein Problem auf **www.mengenrechner.de!**
Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)

Fenchel

Wer einmal mit Pflanzen geheilt hat, wird seine Hausapotheke mit anderen Augen sehen

Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN
Pflanzenheilkunde für zu Hause
Text Friederike und
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer
ca. 340 Seiten, ca. 100 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-163-9
WG 1466
ET September 2019

Heilkräuter selbst einsetzen

Pfefferminzöl zeigt bereits in der äußerlichen Anwendung bei Verspannungskopfschmerzen eine vergleichbare Wirkung wie eine Gabe von 1.000 mg Aspirin. Verblüffend! Das Thymol im Thymian wiederum ist so stark antimikrobiell, dass es als Versuch einer Maßnahme vor Antibiotikagabe, beispielsweise bei Atemwegsinfekten, zunächst alternativ eingesetzt werden kann. Mit Senf, Thymian oder der Zistrose können bronchiale Beschwerden gelindert werden, immer vorausgesetzt, dass der Anwender sich vorher entsprechend informiert oder sich mit Arzt oder Ärztin des Vertrauens bespricht. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, prominenter Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin zwischen Hightech und Naturheilkunde, zeigt in diesem attraktiv gestalteten Standardwerk gemeinsam mit seiner Tochter Friederike Grönemeyer, Heilpraktikerin und Psychologin, wie man Heilkräuter zu Hause selbst anwendet. Das Buch konzentriert sich dabei auf Kräuter, die besonders wirksam, gut erforscht und von der wissenschaftlichen Sachverständigenkommission „E" für pflanzliche Arzneimittel – des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte oder dem europäischen Pendant ESCOP – in der Wirkung bestätigt sind. Die beiden Autoren plädieren besonders dann für den Einsatz von Heilpflanzen, wenn es um Vor- und Nachsorge sowie die Therapiebegleitung geht. Die heilsame Wirkung soll hier nicht die Schulmedizin ersetzen, sondern den Heilungsprozess fördern, unterstützen und gegebenenfalls die Medikamentengabe sinnvoll eindämmen. In einer begleitenden, einfachen Online-Anwendung lassen sich die Kräuter sogar in der Natur erkennen und dann in vielen Fällen selbst suchen.

Bestsellerautor Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer zum ersten Mal zusammen mit seiner Tochter

Stabiles Trendthema: ganzheitliche Medizin mit Heilkräutern

Großes mediales Interesse schon vor dem Erscheinen!

Minze

Johanniskraut

„Bei uns zu Hause kommen bei den üblichen Wehwehchen schon lange praktisch keine Tabletten mehr zum Einsatz."

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Rosmarin

Thymian

Dr. med. Carsten Lekutat

EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLEBER. Wege zur Selbsthilfe: wie Nährstoffe im Körper wirken und uns gesund oder krank machen
Text Dr. med. Carsten Lekutat
ca. 200 Seiten,
Format 15 × 21 cm,
gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-172-1
WG 1982
ET Mai 2019

Und plötzlich geht's Ihnen wieder gut …

„Unzählige Beschwerdebilder von Patienten hängen direkt oder indirekt mit der Nahrung oder einzelnen Nahrungskomponenten zusammen. Wir Ärzte werden lernen müssen, in Zukunft ernährungsbedingte Faktoren viel mehr in Diagnosen einzubeziehen", sagt Dr. med. Carsten Lekutat, Allgemeinmediziner und Moderator der TV-Sendung „Hauptsache Gesund".

Während viele Lebensmittel auch in großen Mengen nützlich oder wenigstens unbedenklich sind, bringen andere schon in kleinen Mengen unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Einige machen fast jeden krank, andere nur in hoher Dosis, wieder andere schaden nur wenigen, manche erst, wenn sie fehlen. Aber um welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe handelt es sich? Und welche Wirkstoffe können was im Körper bewirken? Hätten Sie zum Beispiel gewusst, dass Paranüsse oder Grapefruits gesundheitlich ernsthaft gefährlich werden können? Oder dass Sie auch als Fleischesser schwere Vitamin-B_{12}-Mangelerscheinungen wie ein Veganer ausprägen können, wenn Sie zum Beispiel Säureblocker gegen Sodbrennen nehmen? Oder dass man mit einfachem Kirschsaft Muskelkater behandeln kann, mit Gurkenwasser Muskelkrämpfe, mit Sauerkraut ein schlechtes Darmmilieu und mit Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen depressive Verstimmungen? Lebensmittel sind eben nicht immer nur Ursache, sondern oft genug auch Heilmittel von Krankheiten, manche davon sogar hochwirksam.

Nur im theoretischen Idealfall nehmen wir mit unserer Nahrung genau das auf, was der Körper gerade braucht. Perfekte Ernährung bleibt eine Utopie, aber immerhin lassen sich bekannte Ernährungsfehler vermeiden und Ursachen eingrenzen. „Hier ist der mündige Patient gefragt, der den Dingen selbst auf den Grund gehen will, sagt Dr. Carsten Lekutat und beschreibt in diesem Buch einschlägige Zusammenhänge der modernen Ernährungsmedizin. Er gibt dem Leser damit wertvolle Hilfe mit auf den Weg, in seinem Essverhalten nach Ursachen zu forschen, die zu Beschwerden führen könnten.

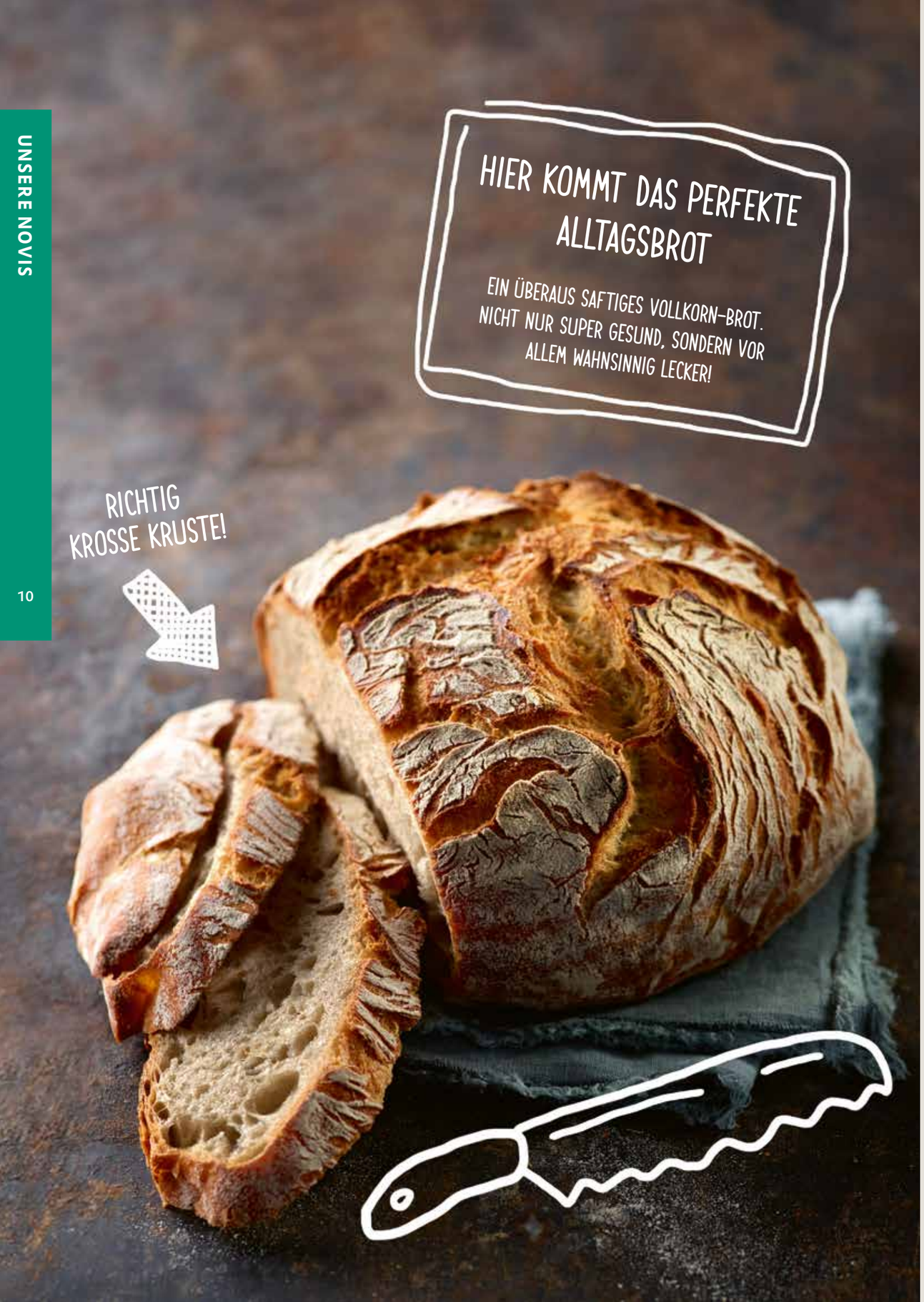
Sind Sie also gar nicht krank, sondern essen vielleicht nur etwas, das Sie nicht vertragen? Oder fehlt Ihnen vielleicht ein Nahrungsbaustein? Wie können Sie Lebensmittel dingfest machen, die andere gut vertragen, Sie aber aus dem Gleichgewicht bringen? Und was passiert eigentlich in unserem Stoffwechsel, wenn etwas fehlt oder stört?

Ein Buch, in dem der Autor spannend, unterhaltsam und kompetent ein emotional aufgeladenes Diskussionsthema aufbereitet und klarstellt, dass nicht der Patient überempfindlich oder Hypochonder, sondern eher die Diagnostik auf diesem Gebiet reformbedürftig ist.

Mediales Topthema – spannend für Millionen Menschen mit diffusen Beschwerden

Ungewöhnlich unterhaltsam zu lesen, mit vielen verblüffenden Studienergebnissen

Nachfolger des Erfolgstitels „Arthrose – der Weg aus dem Schmerz" von Dr. Lekutat



BROTREZEPTE

MIT GELINGGARANTIE

Lutz Geißler

DIE BESTEN BROTREZEPTE FÜR JEDEN TAG
Text Lutz Geißler
Illustrationen Sandra Weihe
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 140 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-181-3
WG 1457
ET November 2019

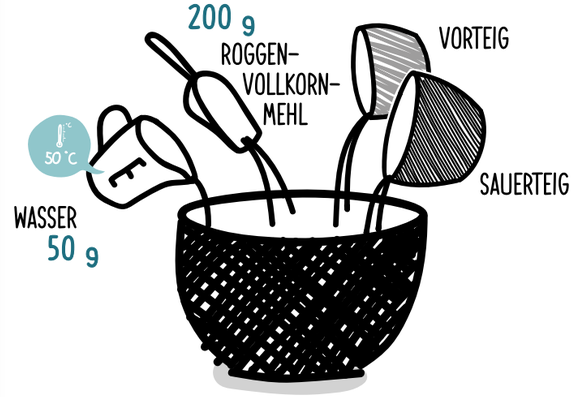
Von wegen Brotbacken ist kompliziert

Drei Dinge unterscheiden ein hervorragendes Brot von einem guten Brot: beste Zutaten, ausreichend Zeit und eine genaue Ausführung des Rezeptes. Letzteres kann jedoch auch dem ambitioniertesten Hobbybäcker beim wiederholten Nachlesen schon mal den letzten Nerv rauben. Dabei soll Brotbacken doch entspannen und glücklich machen. Aber es geht eben auch einfach!
Bestsellerautor Lutz Geißler und die Designerin Sandra Weihe, die vor Jahren selbst ihre Liebe zum Brotbacken entdeckt hat, bieten in ihrem neuesten Brotbackbuch die Lösung: über 20 leckere und durch lange Teigführung besonders gesunde Brotrezepte mit vielen Varianten und mit Gelinggarantie. Zusätzlich zur klassischen Rezeptanleitung werden durch Infografiken Sachverhalte vereinfacht und so schnell erfassbar gemacht. Das erleichtert den Einstieg in das Rezept erheblich. Hat man ein Rezept schon einmal gebacken, reicht beim nächsten Mal ein Blick auf die illustrierte Rezeptübersicht als Gedankenstütze beim Backen. So treffen unwiderstehliche Brotrezepte und innovative, praktische Herangehensweisen aufeinander – und helfen dabei, so oft wie nur möglich eigenes Brot selbst herzustellen. Nach einem kurzen Grundlagenteil geht es auch schon ans Backen. Wesentliche Begriffe und Techniken werden direkt in den Rezepten kurz und anschaulich erklärt. Auch dank der perfekten Anpassung an typische Zeitabläufe im Alltag ist das Buch für Neueinsteiger wie erfahrene Brotbackfans gleichermaßen nützlich für die regelmäßige Brotversorgung zu Hause!

Der neue Bestseller des Brotexperten Lutz Geißler – erstmals mit praktischen Infografiken

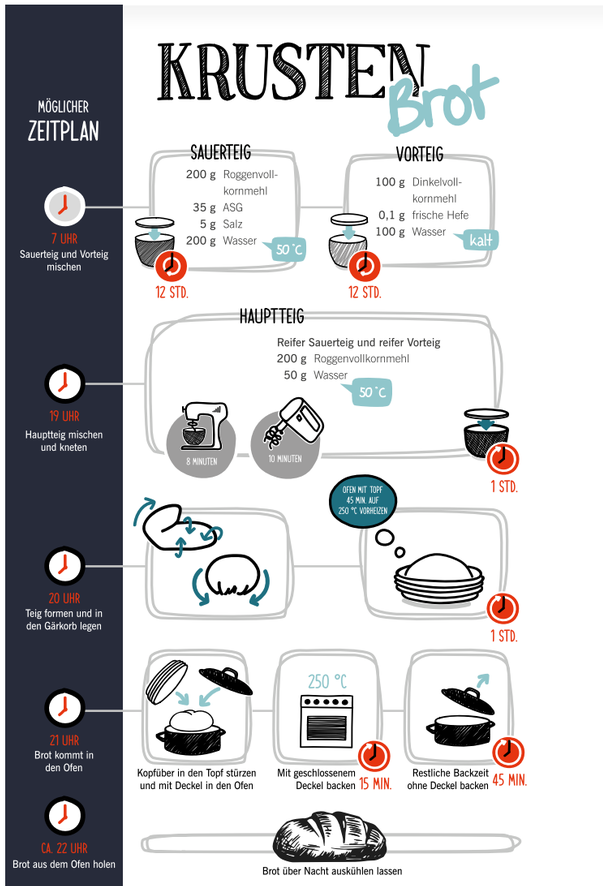
Begleitbuch zu den regelmäßige Auftritten im MDR-Fernsehen

Mit neuem, innovativem Konzept gelingt mühelos die eigene Brotversorgung



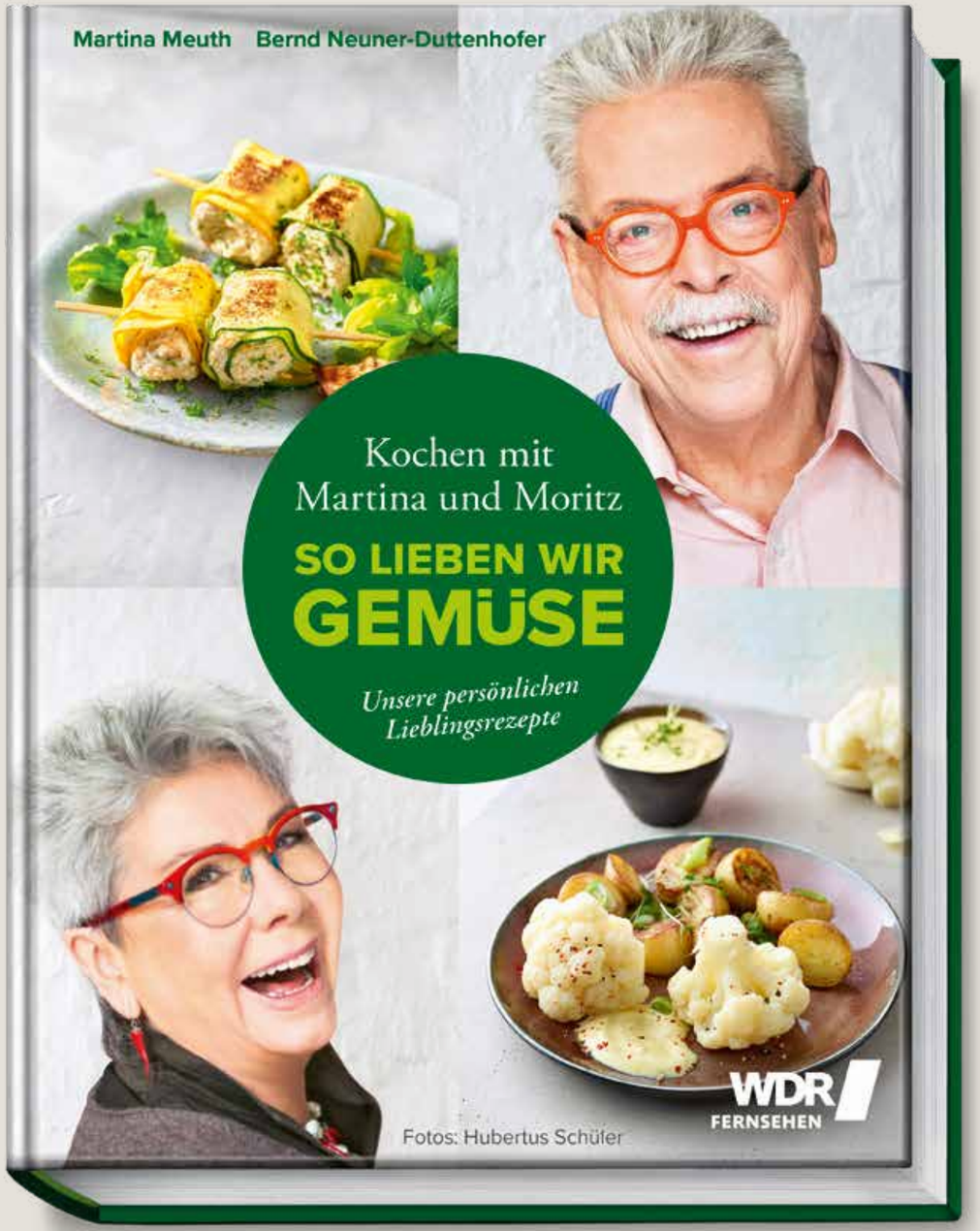
„Selbst wenn man so gutes Brot einfach kaufen könnte, wäre es niemals das gleiche."

Sandra Weihe, Illustratorin, Mutter und Brotfan

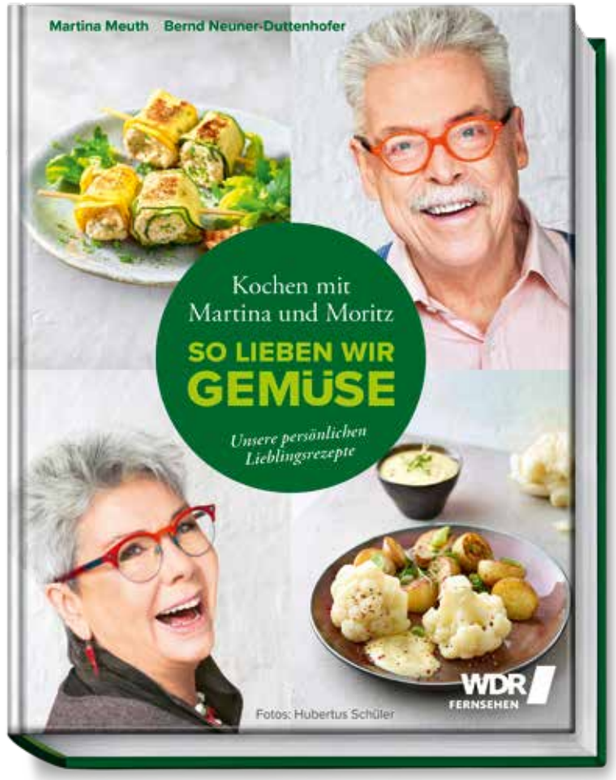


Gemüse von Schwarzwurzeln und Salat von Schwarzwurzeln

Löwenzahn mit Speck, Croûtons und Nüssen zu Lammkoteletts



SO MACHT GEMÜSE GLÜCKLICH!



Martina und Moritz

KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO LIEBEN WIR GEMÜSE
Unsere persönlichen Lieblingsrezepte
Text Martina Meuth und Bernd „Moritz" Neuner-Duttenhofer
Fotografie Hubertus Schüler, Justyna Schwertner
ca. 192 Seiten, ca. 94 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-177-6
WG 1455
ET September 2019

So lieben wir Gemüse!

„Hauptsache Gemüse!" ist seit Jahrzehnten das Motto der beiden beliebten WDR-Fernseh-Köche Martina und Moritz. Gemüse spielt in ihrer Küche immer schon die Hauptrolle.

Für dieses Buch haben die beiden Lieblingsrezepte rund ums Gemüse zusammengestellt – zugeordnet, von Januar bis Dezember, den Monaten, in denen sie am besten schmecken und obendrein am preiswertesten sind. Die beiden Autoren setzen dabei darauf, sich aus der Region zu versorgen und nach Saison, wollen sich aber nicht auf die winterlichen Kraut-und-Rüben-Rezepte der Vergangenheit beschränken, sondern das wunderbare Angebot der jungen mediterranen Gemüse und auch das nutzen, was in Folientunneln und Gewächshäusern bei uns und in den Nachbarländern erzeugt wird. Sie erklären jeweils in einer kleinen Warenkunde, von wo welche Gemüse in guter Qualität aus verantwortungsvollem Anbau auf unsere Märkte gelangen.

Martina und Moritz haben sich für ihre Rezepte in vielen Küchen der Welt umgesehen, sich von mediterranen und asiatischen Zubereitungsarten inspirieren lassen und beweisen in diesem Buch wie immer, dass gut kochen heißt: Alles ist leicht und bekömmlich, abwechslungsreich und gesund und schmeckt einfach prima. In allen Rezepten spielt Gemüse eine tragende Rolle, die durchaus mit Fleisch und Fisch einhergehen kann. So macht mehr Gemüse essen einfach Freude und Genuss.

Aktueller Nachfolgetitel des Bestsellers „Martina und Moritz – Das Beste aus 30 Jahren"

Wöchentliche Präsenz im TV, unterstützt mit Hinweisen im TV und Hörfunkspots auf WDR 2

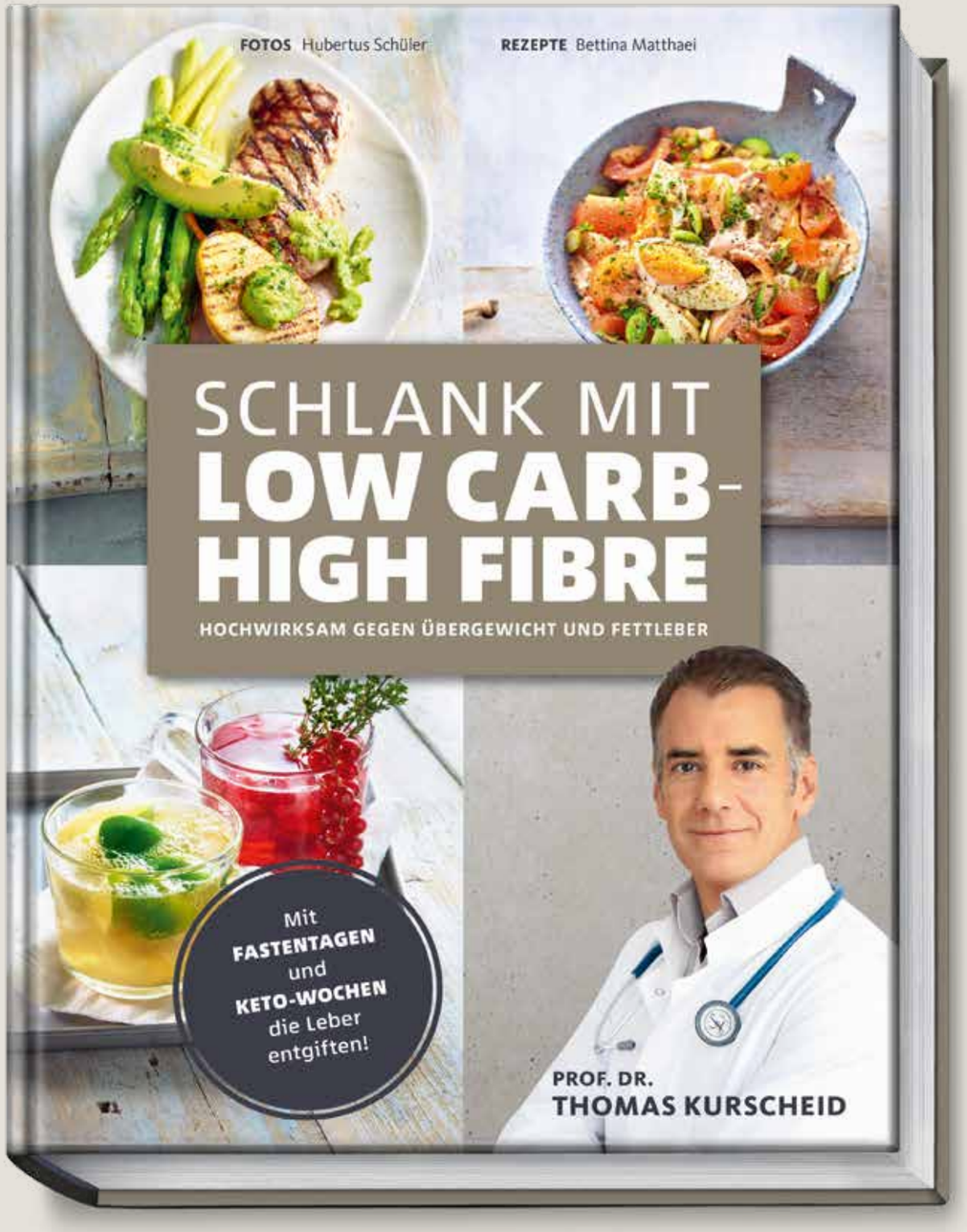
Gemüse bleibt stärkster Trend im Kochbuch und Gesundheitskochbuch

Kohlröschen mit Rindfleisch aus dem Wok

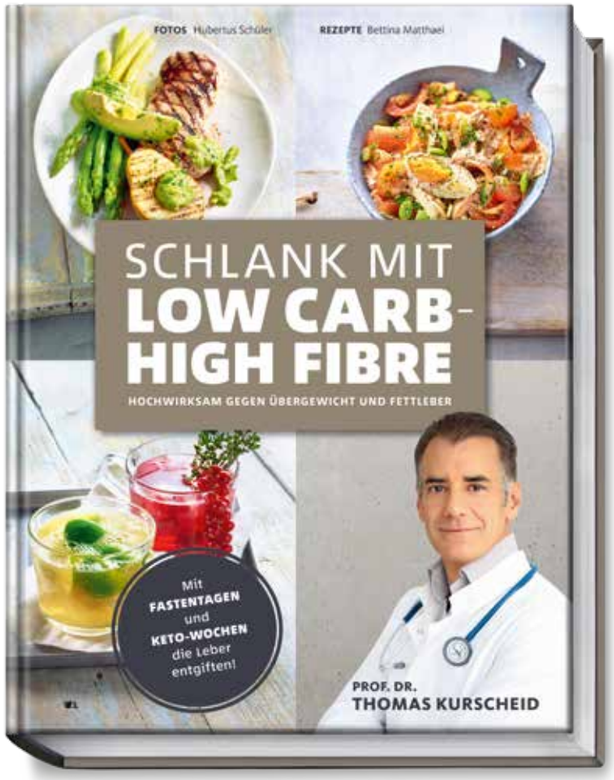
„Unsere Gemüseküche ist echte Leidenschaft: leicht, modern und voller Aromen."

Wildkräutersalat mit gebackenem Ei

Grapefruit-Avocado-Salat



LOW CARB HIFI©:
WUNDERWAFFE GEGEN FETTLEBER
UND ÜBERGEWICHT



Prof. Dr. Thomas Kurscheid

SCHLANK MIT LOW CARB – HIGH FIBRE
Hochwirksam gegen Übergewicht und Fettleber
Text Prof. Dr. Thomas Kurscheid
Rezepte Bettina Matthaei
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-179-0
WG 1456
ET Dezember 2019

Der effektivste Weg aus dem Übergewicht

Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass Fetteinlagerungen in der Leber, wie sie die allermeisten Übergewichtigen vorweisen, den gesamten Stoffwechsel äußerst negativ beeinflussen: Bluthochdruck und Diabetes können die Folge sein. Außerdem schaden sie direkt der Leber selbst. Eine Leberzirrhose droht.

Die Low-Carb-Ernährung ist heute aus wissenschaftlicher Sicht der richtige Weg, um dauerhaft gesund und schlank zu bleiben oder zu werden. Auch belegen Studien, dass Krebs und Demenz unter Low-Carb-Ernährung signifikant seltener auftreten. Die eigentliche Schwäche der üblichen Low-Carb-Ernährung, eine reduzierte Aufnahme wichtiger Ballaststoffe, wird allerdings nur bei einer Low-Carb-High-Fibre-Ernährung (also mit vielen Ballaststoffen) ausgeglichen.

Prof. Dr. Thomas Kurscheid, renommierter Ernährungsmediziner, hat diese Low-Carb-Form entwickelt – mit einfachen Plänen und genussvollen Kochrezepten. Sie hilft effektiv auch bei der Rückbildung von Leberfett.

Neben der Anreicherung mit pflanzlichen Bitterstoffen sorgt sie auch mit speziellen Fastenphasen dafür, effektiver denn je abzunehmen. Mit dieser Umstellung verbrennt der Körper gemäß einer aktuellen Studie etwa 10 bis 15 % mehr Kalorien als bei einer Low-Fat-Diät und vermeidet Hungergefühle durch die Ballaststoffe und Bitterstoffe in den Rezepten. Daher ist diese Diätform aus ärztlicher Sicht die erste Wahl, um dauerhaft gesund und schlank zu bleiben oder zu werden.

Fortsetzung des Nummer-1-Bestsellers „Low-Carb – Neuester Stand“

Wissenschaftlich abgesicherte Ernährungsumstellung mit einfachen Fastenphasen

Mit leicht umzusetzenden Rezepten der Low-Carb-Expertin Bettina Matthaei

Morning Bowl mit Karotte, Avocado und Kürbiskernen, Morning Bowl mit Avocado-Kürbiskern-Pesto und Himbeeren

Kräutertees

„Die Leber ist der neue Darm!“ Sie ist für die Entstehung vieler Krankheiten maßgeblich verantwortlich.

Blumenkohl mit Curry und Kokos-Topping

Fisch mit Radieschen, gebratenem Chicorée und Radicchio

Maultaschen mit Feldsalat und Meerrettich

Bratkartoffeln mit Biopute und Steinpilzcreme

Verblüffend gut, verblüffend günstig, verblüffend einfach!

Windbeutel

Kartoffelwürfel mit Brokkoli, Pecorino und Speck

Björn Freitag und Anja Tanas

VIEL FÜR WENIG
Clever kochen mit Björn Freitag
Rezepte Björn Freitag
Text Anja Tanas
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 160 Seiten, ca. 60 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-178-3
WG 1455
ET September 2019

Klug und saisonal kochen, wenig verschwenden

Koch aus Leidenschaft ist Björn Freitag seit über 20 Jahren. Mit seinem TV-Format „Viel für wenig" verfolgt er im WDR eine besondere Mission: Er bringt gutes Essen für wenig Geld auf den Tisch. Viele Familien und auch Singles stehen täglich vor der Herausforderung, sich mit kleinem Budget gesund ernähren zu wollen. Der als „WDR-Vorkoster" bekannte Spitzenkoch aus Dorsten beweist hier, dass leckere und nahrhafte Gerichte nicht teuer sein müssen. Björn Freitags Versprechen lautet: „Bei mir schmeckt auch der Preis."

Am Anfang steht die sinnvolle Planung – und dafür braucht man Fakten. Überraschend, unterhaltsam und absolut trendy – so präsentieren der Kochprofi und seine Ernährungsexpertin Anja Tanas ihr geballtes Fachwissen im Buch zur Sendung. Neben 50 Rezepten werden alle wichtigen Fragen beantwortet. Wie organisiere ich meinen Einkauf, wo lauern die Preisfallen im Supermarkt? Was hat wann bei uns Saison, ist besonders günstig, und was koche ich mit den regionalen Zutaten? Wie mache ich Küchenbasics in größeren Mengen selbst und wie lagere ich sie dann am besten? Auch zum gesunden, aber sparsamen Snacken gibt es viele Tipps. Und außerdem hat Björn Freitag noch ein paar günstige, aber dennoch beeindruckende Rezepte für die Partygäste parat.

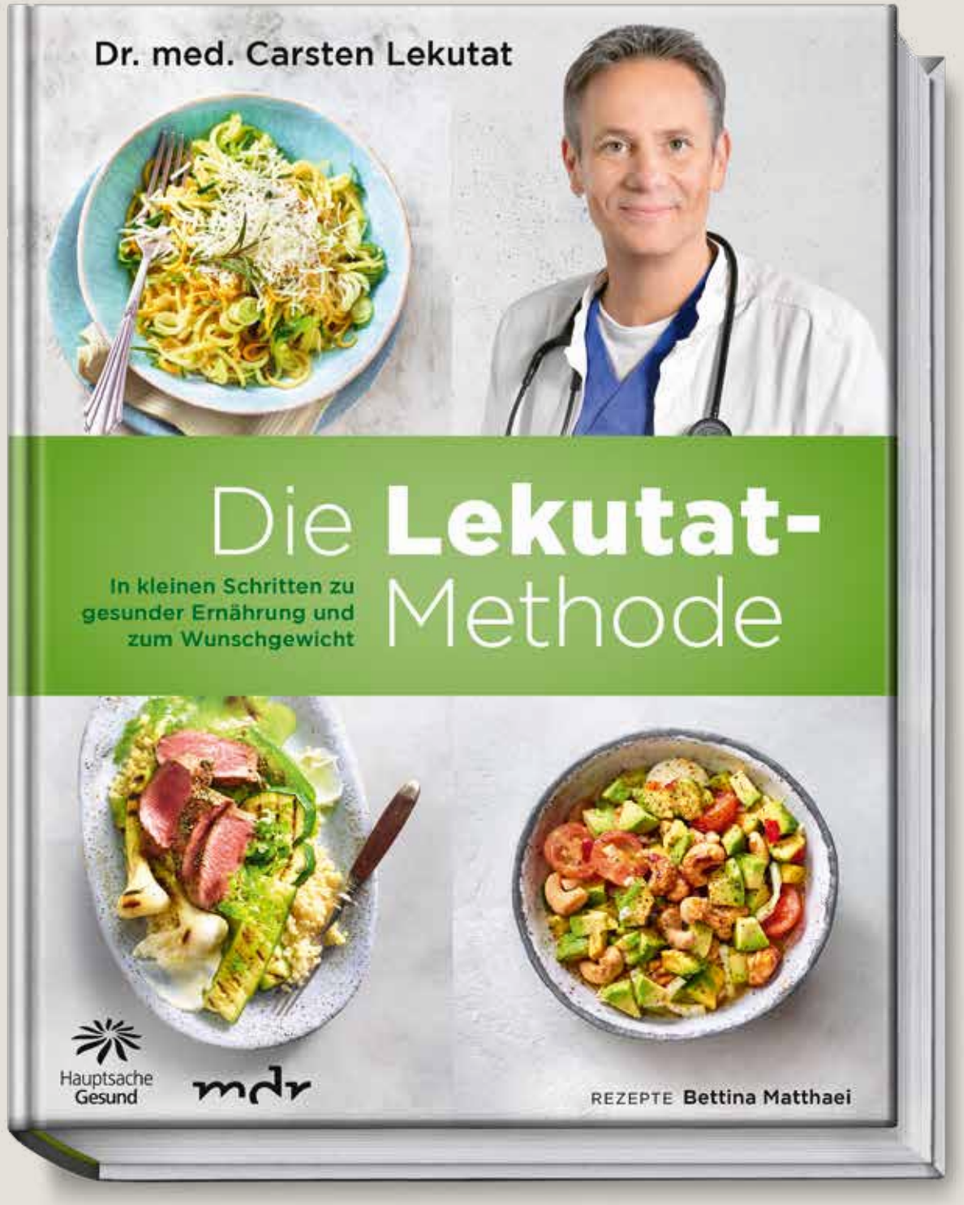
Wer die Spartipps von Björn Freitag beherzigt und seine Woche danach plant, wird künftig von Montag bis Sonntag nur noch günstig, lecker und gesund essen.

Erfolgreiches neues TV-Kochformat mit dem bekannten Spitzenkoch Björn Freitag

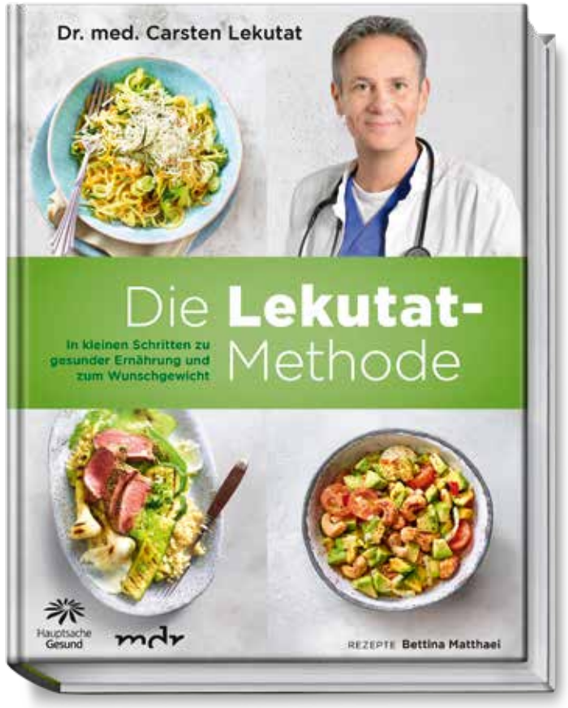
Nachfolger des erfolgreichen Buchtitels „Der Vorkoster"

Hörfunkkampagne auf WDR 2 und Hinweise im TV

Spinat mit Paneer und indischer Blumenkohl-„Reis“ mit Tadka



Erfolgreich durch den Weg der kleinen Schritte



Dr. med. Carsten Lekutat

DIE LEKUTAT-METHODE
In kleinen Schritten zu gesunder Ernährung und zum Wunschgewicht
Text Dr. med. Carsten Lekutat
Rezepte Bettina Matthaei
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-180-6
WG 1456
ET Dezember 2019

Ganz nebenbei erfolgreich abnehmen

Carsten Lekutat zählt zu den bekanntesten deutschen Ärzten. Er ist praktizierender Allgemeinmediziner, Sportarzt und seit vielen Jahren erfolgreicher Moderator der renommierten TV-Sendung „Hauptsache Gesund“. Für ihn ist das Thema Abnehmen mit eindrucksvollen eigenen Erfahrungen verknüpft, die er in diesem Buch auch anderen Menschen mit auf den Weg geben will, die bisher ihr Ziel nicht erreicht haben.

Sein Weg, der ihm geholfen hat, mehr als 20 Kilo abzunehmen, ist verblüffend einfach und erfolgreich. Abnehmen ist für ihn eine Herausforderung ähnlich einem Marathonlauf gewesen. Und auch den, so sieht es Carsten Lekutat, geht man nicht direkt als Ganzes an und nicht mit übertriebenen Zwischenzielen. So hat er sich für die kleinen Schritte entschieden, die ihm machbar erschienen und die einfach nur von Mal zu Mal immer ein kleines bisschen mehr Disziplin erforderten. Auf diese Weise begann er, langsam Ungesundes durch Gesundes zu ersetzen, mal hier, mal da etwas wegzulassen und so langsam, aber mit Hartnäckigkeit die Kalorien- und Kohlenhydrataufnahme herunterzufahren. Keiner seiner vielen kleinen Schritte war dabei für sich gesehen eine allzu große Herausforderung. Genuss stand auch weiterhin ganz vorn, nur eben dann nach und nach mit anderen, gesünderen Lebensmitteln und einer besonders raffinierten eigenen Zubereitungsmethode. Inzwischen haben viele seiner Patienten mit seiner Methode bewiesen, dass das eine Lösung für viele sein kann, die vorher gescheitert sind.

Anschlussbuch des Erfolgstitels „Arthrose“ von Carsten Lekutat

Beworben in Abspannhinweisen nach der TV-Sendung „Hauptsache Gesund“

Großes Medieninteresse an Diätthemen mit Ärzten, die selbst stark abgenommen haben

Dr. med. Carsten Lekutat – vorher

Dr. med. Carsten Lekutat – nachher

Petersilienwurzel-Safran-„Reis“ mit Dill-Limetten-Dip

„Mein Prinzip: Machen Sie sich Abnehmen und Essen so einfach wie möglich!“

Carsten Lekutat

Butternut-Ragout mit Halloumi-Klößchen

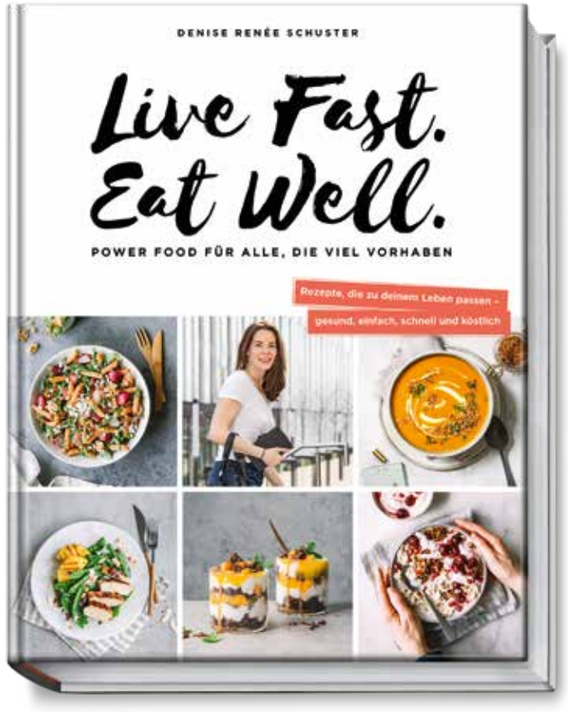
Mozzarella-Zucchini-Salat und Champignon-Avocado-Salat

Buchweizenbällchen mit Apfel, Roter Bete und Tahini-Dressing

Hafer-Quark-Pancakes mit Himbeeren und Kokos

„Wenn ich es schaffe, zwischen Flügen, Meetings, Fotoshootings, vollem E-Mail-Fach, Sport und Telefonaten ausgeglichen und gut zu leben – dann schaffst du das auch!"

Denise Renée Schuster



Denise Renée Schuster

LIVE FAST. EAT WELL.
Power Food für alle, die viel vorhaben
Text und Fotografie Denise Renée Schuster
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-174-5
WG 1456
ET Dezember 2019

Müsliriegel ohne Backen

Gebratene Buchweizennudeln

Rezepte für alle, die viel vorhaben!

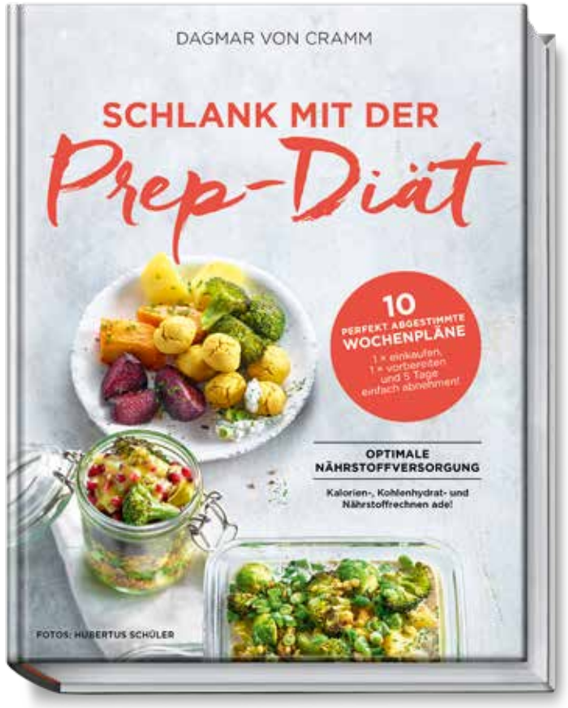
„Live Fast. Eat Well." – das Kochbuch für den modernen Lebensstil. Mit guten Tipps, kleinen Tricks und leckeren Rezepten ist es ganz einfach, auch im stressigen Alltag gesund zu genießen. Gut geplant und vorbereitet passen die 80 frischen und schnellen Rezepte ideal zum urbanen Leben mit seinen täglichen Herausforderungen. Egal ob Mittagessen to go oder ein spontanes Dinner mit guten Freunden – hier gibt es gesundes Essen für jede Gelegenheit. Alle Rezeptideen kommen ohne Industriezucker aus, sind weizen- und zum größten Teil auch glutenfrei.

Inspiriert von ihrem eigenen Leben als selbstständige Food-Fotografin und erfolgreiche Food-Bloggerin (www.foodlovin.de) zeigt Denise Renée Schuster, wie man sich neben Fulltime-Job, Familie und Freizeit gut und gesund ernährt. Die köstlichen Rezepte begleiten den Leser durch den Tag: vom Powerfrühstück über den Fitness-Snack zwischendurch bis zum leichten Abendessen. Dazu gibt es praktische Tipps für den Lebensmitteleinkauf und ein entspanntes Zeitmanagement auf Reisen und im Berufsalltag. So macht gesunde Ernährung Spaß!

Sehr erfolgreiche Bloggerin; Autorin und Fotografin für viele Magazine und Medien

Jung, frisch, praxiserprobt und voller inspirierender Tipps und Rezepte

Clever organisieren: das neue Lifestyle-Thema für die junge Generation



Dagmar von Cramm

SCHLANK MIT DER PREP-DIÄT
Optimale Nährstoffversorgung
Text Dagmar von Cramm
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-171-4
WG 1456
ET Dezember 2019

Optimale Nährstoffversorgung mit Minimalaufwand

Sie haben die Nase voll davon, vor jeder Mahlzeit neu zu überlegen, wie Sie gesünder leben und endlich Ihr Wunschgewicht erreichen? Dann ist die neue Prep-Diät von Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm genau das Richtige. Die Idee ist grandios, der Aufwand gering: am Samstag einkaufen, am Sonntag vorkochen und montags gut gepreppt in die fertig durchgeplante Woche starten. Zum Frühstück gibt's Müslimischungen, das Mittagessen aus der Lunchbox und das Abendessen wird zu Hause aus dem Vorrat gezaubert – gesunde Mahlzeiten für fünf Tage, die garantiert satt machen. Das spart Zeit, Geld und lässt die Kilos purzeln! Dagmar von Cramm setzt dabei auf den neuesten Stand der Ernährung mit vollwertigen Rezepten ohne Weißmehl, mit natürlichen Zutaten mit vielen Ballaststoffen, allen Nährstoffen und maximal 1.300 Kalorien pro Tag. Das Buch bietet abwechslungsreiche Rezepte für bis zu 10 Prep-Diät-Wochen inklusive Austauschtabelle, um Zutaten simpel zu ersetzen. Mit Einkaufslisten, Wochenplänen und hilfreichen Tipps zum Aufbewahren und Erwärmen.

Der neue Coup der Bestsellerautorin Dagmar von Cramm

Abnehmen bei optimal berechneter Nährstoffversorgung mit minimalem Zeitaufwand

Macht Schluss mit ständigem Nachdenken, Einkaufsstress und Kalorienzählen

Kartoffelschichttopf und Nudel-Gemüse-Creme mit Salat

Linsen-Schichtsalat

Samstags einkaufen, sonntags zwei Stunden vorbereiten – den Rest der Woche gesund essen und dauerhaft abnehmen

Buchweizen-Porridge

Mie-Nudel-Pfanne

Obwarzanki krakowski – die Bagles aus Krakau

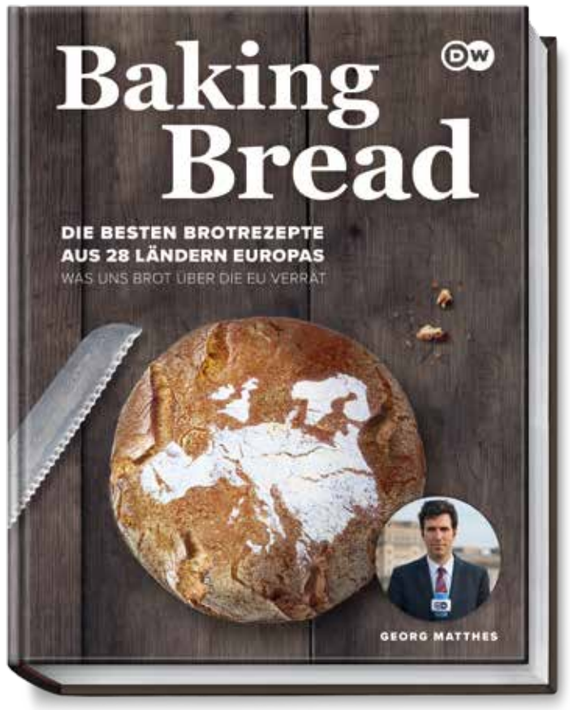
Deutschlands Weizenmischbrot mit Georg Matthes

Irlands Sodabrot

Sehr viel mehr als einfach nur ein gutes Backbuch: unterhaltsam, witzig und lehrreich

Österreichs Kaisersemmel

Tigerbrot aus den Niederlanden



Georg Matthes

BAKING BREAD
Die besten Brotrezepte aus 28 Ländern Europas
Was uns Brot über die EU verrät
Text Georg Matthes
ca. 176 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-176-9
WG 1457
ET Oktober 2019

Vergnügliches Politikwissen verpackt in Brotrezepten

Brot kommt überall in Europa selbstverständlich täglich auf den Tisch. Es verbindet Land und Leute. Und doch backt jedes Land sein eigenes. Dabei sagen Zutaten und Zubereitung viel über das Land aus – viel mehr als nur die Reaktion von Wasser, Mehl und Hefe. Was dabei fasziniert: Immer wieder finden sich Parallelen in den Brotrezepten und der politischen Lage eines Landes.

In der Deutsche-Welle-Serie backt sich Politik-Korrespondent und Backfan Georg Matthes mit viel Spaß und Wortwitz durch alle 28 EU-Staaten. Dabei verrät der passionierte Bäcker nicht nur die landestypischen Rezepte, sondern viele spannende Details über Politik, Wirtschaft und Kultur des jeweiligen Landes. Das Rezept ist dabei der rote Faden, der vorbei an den typischen Klischees des Landes über das politische Personal zu den aktuellen Herausforderungen in der EU führt. Der Bakerman Georg Matthes liefert dazu sein satirisches Gedankenfutter und am Ende ein leckeres Brot, das jeder nachbacken kann. Wie wäre es mit Kaisersemmeln aus Österreich, einem fluffigen Dinkelbrot aus Belgien, buttrig-hefigem Rosinenbrot aus Luxemburg oder einem portugiesischen Maisbrot?

Politische Satire, die allen schmeckt

Das Buch zeigt, in wunderbare Rezepte verpackt, wer demnächst kleine Brötchen backen muss, wem tiefe Einschnitte in den Haushalt bevorstehen und warum man sich auch in der EU stets an das Rezept halten sollte.

Das Buch zur erfolgreichen Multimedia-Serie „Baking Bread“ der Deutschen Welle

Authentische Brotrezepte unserer Nachbarn zum Nachbacken – für alle, die Europa wollen

Die Rezepte sind auch als Video-Anleitungen über QR-Codes im Buch abrufbar

Simi und Stefan Leistner

AUTHENTIC PHO
Die Kult-Suppe aus Vietnam
Text und Fotografie Simi und Stefan Leistner
ca. 176 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-166-0
WG 1454
ET September 2019

Vietnams berühmte Nudelsuppe

Die Pho erobert seit Jahren die Küchen der ganzen Welt. Längst ist sie auch bei uns angekommen! Und das keineswegs nur bei Vietnamreisenden. Was Pho zum Kultobjekt macht, ist ihr vollmundiges Aroma und ihre Wandlungsfähigkeit. Simi und Stefan Leistner haben sich in Vietnam auf Spurensuche begeben. Herausgekommen ist ein Kochbuch, das weit mehr ist als nur eine umfassende Rezeptsammlung.

Einfühlsam und voller Liebe zum Detail beschreiben die Autoren den Ursprung und die Geschichte der Pho, die mehr denn je die Straßenküchen Vietnams prägt. Von dort hat sie ihren weltweiten Siegeszug angetreten und ist heute definitiv eine der beliebtesten Suppen der Welt. Mit authentischen Fotos von Food, Land und Leuten illustrieren die beiden Autoren Herkunft und Seele dieser nahrhaften, gesunden und abwechslungsreichen Straßen-Delikatesse, die quer durch alle gesellschaftlichen Schichten höchste Anerkennung genießt. Die Rezepte, darunter auch vegane und vegetarische Variationen, sind leicht nachzukochen und dennoch authentisch in Rezept und Geschmack. Für alle, die sich lieber bekochen lassen, gibt es im Anhang Geheimtipps, wo man auch bei uns authentische Pho serviert bekommt.

Pho wird gerade zum Megatrend in der internationalen Küche

Die Autoren betreiben den erfolgreichsten deutschsprachigen Asien-Foodblog: www.asiastreetfood.com

Das Buch ist ein perfektes Geschenk für die Zielgruppe der Vietnam- und Asienfans

Pho Bo

„Reis ist die treue Ehefrau, auf die du dich verlassen kannst. Pho ist die kokette Geliebte, für die du dich davonstiehlst, um sie zu besuchen."

Vietnamesisches Sprichwort

Pho Ga Roti

Chempeln Sie!

Chempeln ist eine der Kerndisziplinen der Mitarbeiterdemotivation. Der Chempel ist eine Kreuzung aus Chef und Kumpel. Um erfolgreich zu chempeln, lassen Sie sich einfach von der Angst leiten, nicht gemocht zu werden. Verwenden Sie alle Energie darauf, für Superstimmung zu sorgen. Witzeln Sie unangenehme Themen konsequent weg und verbrüdern Sie sich beim Feierabendbier zuverlässig mit jedem (auch und gerade mit jenen, denen es unangenehm zu sein scheint). Sobald Sie aber in Bedrängnis geraten, schalten Sie einfach ansatzlos in den autoritären Modus. Wir sind ja schließlich nicht zum Spaß hier.

Entscheiden Sie sich! Und zwar immer wieder um.

Richtiges Führen hat viel mit Berechenbarkeit zu tun. Richtig falsches Führen mit dem Gegenteil. Inhaltliche Entscheidungen, Vereinbarungen, Zusagen, Regeln – unterwerfen Sie alles, was Ihren Mitarbeitern das Arbeiten und Planen erleichtert, Ihrem persönlichen Change Management: Entscheiden Sie sich einfach ständig um und alles neu! Vergessen Sie, was Sie entschieden haben, und falls sich jemand anderes daran erinnert, behaupten Sie, dass das nie und nimmer Ihre Entscheidung war! Binnen Kurzem weiß niemand mehr, woran er ist, und Sie können zuschauen, wie die Motivation in den Keller geht. Allerdings nicht zum Lachen.

Fabian Kendzia und Lorenz Ritter

RICHTIG FALSCH ARBEITEN
50 Regeln, wie man sich (und allen anderen) das Arbeitsleben zur Hölle macht.
Text Fabian Kendzia und Lorenz Ritter
Grafik Karsten Schaarschmidt
140 Seiten, 61 Grafiken,
Format 15 × 21 cm,
gebunden

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-173-8
WG 1784
ET 24.05.2019

Liebevoll ironisch, verblüffend hintergründig

Der Mensch ist ein lernendes Wesen. Was leider heißt, dass er aus Fehlern lernt und nicht aus Ratgebern. Außer aus diesem. Denn dieses Büchlein illustriert anschaulich, wie man in Sachen Kollegialität, Führungsqualität und Anstand im Allgemeinen alles richtig falsch macht. Von der Projektsteuerung über die Mitarbeiterführung bis hin zur Planung der eigenen Karriere. Aus all diesen Fehlern lässt sich hervorragend lernen. Natürlich kann man auch einfach das Gegenteil von dem tun, was „Richtig FALSCH arbeiten" empfiehlt. Dann kommt man direkt fehlerfrei durchs Arbeitsleben, hat aber eventuell weniger Spaß dabei. „Richtig FALSCH arbeiten" ist nicht nur eine wertvolle Hilfestellung, sondern auch ein prima Mitbringsel für Leute, bei denen man partout nicht weiß, was man ihnen schenken soll. Denn jeder kennt die hier beschriebenen Verhaltensweisen aus seinem eigenen Arbeitsalltag (natürlich nur von anderen). Selbst die, die schon alles richtig machen, können dieses Buch mit Gewinn lesen, z. B. wenn sie die blöde Schulze aus dem Vertrieb in diesen Regeln wiedererkennen. Oder Schmitt, die alte Pfeife, den sie zum Glück gemeinschaftlich rausgemobbt haben. Sie merken schon, mit diesem Ratgeber können Sie nicht viel falsch machen – bzw. eben doch. Und das ist ja das Beste, was einem lernenden Wesen passieren kann.

Das perfekte kleine Geschenk für Kollegen und Chefs; Zielgruppe über 43 Millionen!

Auftakt zu einer größeren Buchreihe mit Themen für jedermann (Reisen, Ernährung u. a.)

Begleitet von einer umfassenden Radio- und Print-PR-Kampagne

GERADE ERSCHIENEN

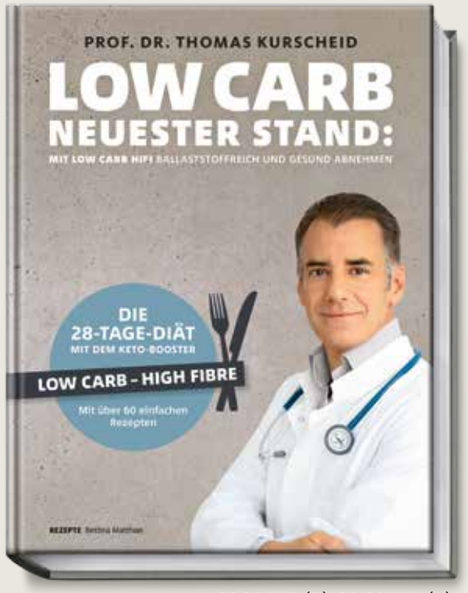
Alle Bücher zum Blättern finden Sie im Internet: www.bjvvlinks.de/1011

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

Chicken Fingers mit Asia-Spargel

Süßer Polenta-Auflauf

Sie werden „abends mal schnell noch was essen" mit anderen Augen sehen!

Süßkartoffelragout BBQ-Style

Henzes Spiegelei

Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE
Wenig Aufwand, viel Genuss
Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüler, Kay Johannsen
192 Seiten, 76 Fotos, Format 21 × 27 cm, gebunden, mit SU

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-162-2
WG 1455

Schnell und einfach als Passion

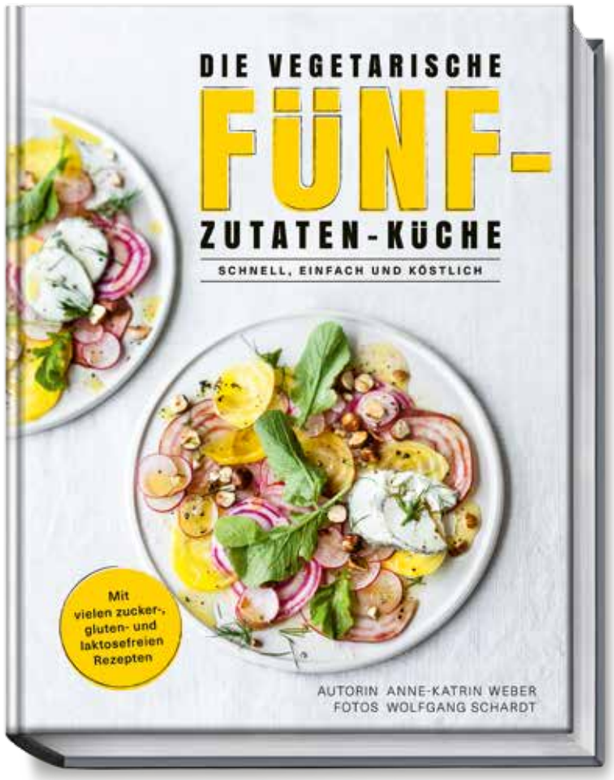
Der Tag war stressig und nun sollen Sie auch noch frisch kochen? Die Feierabend-Blitzrezepte des Starkochs Christian Henze sind jetzt genau das Richtige. Jahrzehntelang hat er genau in dieser Kochdisziplin brilliert. Als Leibkoch von Gunter Sachs – berühmter Firmenerbe und Ehemann von Brigitte Bardot – musste er zu jeder Tages- und Nachtzeit in der Lage sein, mal eben was auf den Tisch zu zaubern, wenn der Chef überraschend mit Gästen auftauchte. Schon damals ging es um die Königsdisziplin des Kochens: schnell und aus vorhandenen Zutaten etwas Genussvolles zubereiten.

Diesem Motto folgend bleibt der Einkaufszettel mit nur fünf Zutaten wirklich kurz. Nur echte Standardzutaten wie Salz, Pfeffer, Öl, Senf und Mehl werden vorausgesetzt. Das ist einfach und unkompliziert, aber bei Christian Henze eben trotzdem richtig lecker. Bis heute gibt es für ihn auch nach einem harten Tag nichts Schöneres, als mit dem Duft und Genuss eines seiner Lieblingsrezepte den Feierabend einzuläuten.

Starkoch mit riesiger Fangemeinde, besten Besprechungen und großer medialer Präsenz

Starke mediale Unterstützung durch den MDR (Trailer, Abspannhinweise)

Herausragende Rezeptqualität und -originalität trotz weniger Zutaten



Anne-Katrin Weber

DIE VEGETARISCHE FÜNF-ZUTATEN-KÜCHE
Schnell, einfach und köstlich
Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt
192 Seiten, 78 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-164-6
WG 1455

Aus nur einer Handvoll Zutaten!

Schluss mit langen Zutatenlisten und zeitaufwendigem Einkaufen! Anne-Katrin Weber zeigt in ihrem neuen vegetarischen Kochbuch, wie man mit maximal fünf Zutaten im Handumdrehen köstliche Gerichte zaubert. Basiszutaten wie Öl, Essig und ein paar Gewürze stehen in jedem Vorratsschrank. Dazu kommen fünf Zutaten, die alle im Supermarkt erhältlich sind. Für den schnellen Durchblick sorgen bebilderte Zutaten in den Rezepten – sodass man auf einen Blick weiß, was einzukaufen ist. 77 Rezepte finden sich in dem neuen Kochbuch der Erfolgsautorin. Viele davon sind glutenfrei, laktosefrei oder vegan. Unkompliziert und genussvoll sind sie alle. Anne-Katrin Weber legt seit jeher großen Wert auf eine gesunde, saisonale Küche – egal, ob es sich um sättigende Salate, Suppen, mediterrane oder asiatische Gerichte, Knuspriges aus dem Backofen oder süße Schmankerl handelt.

Ein paar Kostproben gefällig? Avocado-Gurken-Tatar mit Limettenschmand, Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Kichererbsen, Karotten-Zucchini-Nudeln mit Haselnusspesto, Masala-Kartoffeln mit rotem Linsen-Dhal, Ramen-Burger mit Räuchertofu und Bohnen, Flammkuchen mit Ziegenkäse und Apfel, N'ice Cream mit Mango und Banane – alles getreu dem Motto „Minimaler Aufwand, maximaler Genuss".

Nachfolge der Erfolgstitel „Deftig vegetarisch", „Gemüse als Hauptgericht" etc.

Große Fangemeinde im vegetarischen Markt und in den Printmedien

Durchweg beste Besprechungen der Rezeptqualität und -originalität der Autorin

Pasta mit Radicchio, Feigen und Gorgonzola

Zucchini-Tartes

„Fleisch wird Ihnen sicher nicht fehlen, eher die Worte, wie einfach das geht."

Haferrisotto mit Ofengemüse

Schoko-Karamell-Moelleux

Melonensalat mit Schafskäse, Sonnenblumenkernen und Limonenöl

Cremige Tomatensuppe mit Joghurt und Parmaschinken

„Sie werden besser essen denn je und dabei Woche für Woche fitter werden."

Pappardelle mit Feigen, Gorgonzola und Rucola

Power-Burger mit Beef und Jalapeño-Quarkcreme

Christian Henze

LAUF DICH FIT – DAS KOCHBUCH
Gesünder und schlanker mit dem LAUF10!-Sport- und Ernährungsprogramm
Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüler, Kay Johannsen
176 Seiten, 74 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden, mit SU

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-165-3
WG 1440

LAUF10! – Jeder kann es schaffen!

Unter diesem Motto nehmen jährlich an die 40.000 Menschen am LAUF10!-Programm teil. Ins Leben gerufen haben die Aktion die „Abendschau" des BR Fernsehens und die Sportmedizin der TU München. Mit dabei ist auch Starkoch Christian Henze, der sich während der zehnwöchigen Vorbereitungen auf die 10.000 Meter um die richtige Ernährung kümmert. Inspiriert vom Erfolgsprojekt ist ein Koch- und Trainingsbuch entstanden, das jeden Laufanfänger und -wiedereinsteiger Schritt für Schritt ans Ziel führt. Mehr als 70 leckere Rezepte mit optimaler Nährstoffverteilung lassen Sie in kurzer Zeit spürbar leistungsfähiger, gesünder und fitter werden – und die Pfunde purzeln dabei von allein. Für ein effektives Programm gibt es Energiebooster vor dem Training, Post-Workout-Mahlzeiten mit hochwertigem Eiweiß, Low-Carb-Rezepte für die Regenerationsphase – und auch Genussrezepte für die Seele, damit das Durchhalten leichtfällt.

Die Trainingspläne und -tipps bringen Sie in nur 10 Wochen wieder in Form und auf Trab, überfordern Sie dabei aber nicht. Nach kurzer Zeit merken Sie, wie Ihre Ausdauer steigt, jeder Kilometer leichter fällt und Sie auch im Alltag deutlich belastbarer und energiegeladener sind. Ein Buch, das jeden mit Freude und Genuss wieder zur Bewegung bringt, selbst wenn die letzte Sporteinheit Jahre zurückliegt.

Mediale Begleitung durch das BR Fernsehen und Spots im Rundfunk

Entwickelt und perfektioniert von Deutschlands sportlichstem TV-Koch

Die Buchempfehlung für alle Fitness-Wiedereinsteiger und Abnehmwilligen

Dr. Markus Phlippen

GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN
Naturnah gärtnern – alles, was man als Selbstversorger wissen muss
Text Dr. Markus Phlippen
432 Seiten, 445 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-153-0
WG 1421

Gesundes selbst ziehen!

„Selbst gezogenes Gemüse macht glücklich!" Davon ist Dr. Markus Phlippen, promovierter Biologe und bekannter TV-Gartenexperte (ARD-Ratgeber „Haus + Garten"), überzeugt. Mit seinem neuen Standardwerk „Gemüse und Kräuter" kann jeder diese Erfahrung leicht selbst machen. Sowohl auf dem Balkon als auch im Garten gelingt so ganz einfach der Start in die Selbstversorgung. Nachhaltig, biologisch und gesund! Wer sein eigenes Gemüse anbaut, entscheidet selbst über Qualität und Herkunft seiner Nahrungsmittel. Frischer geht nicht.

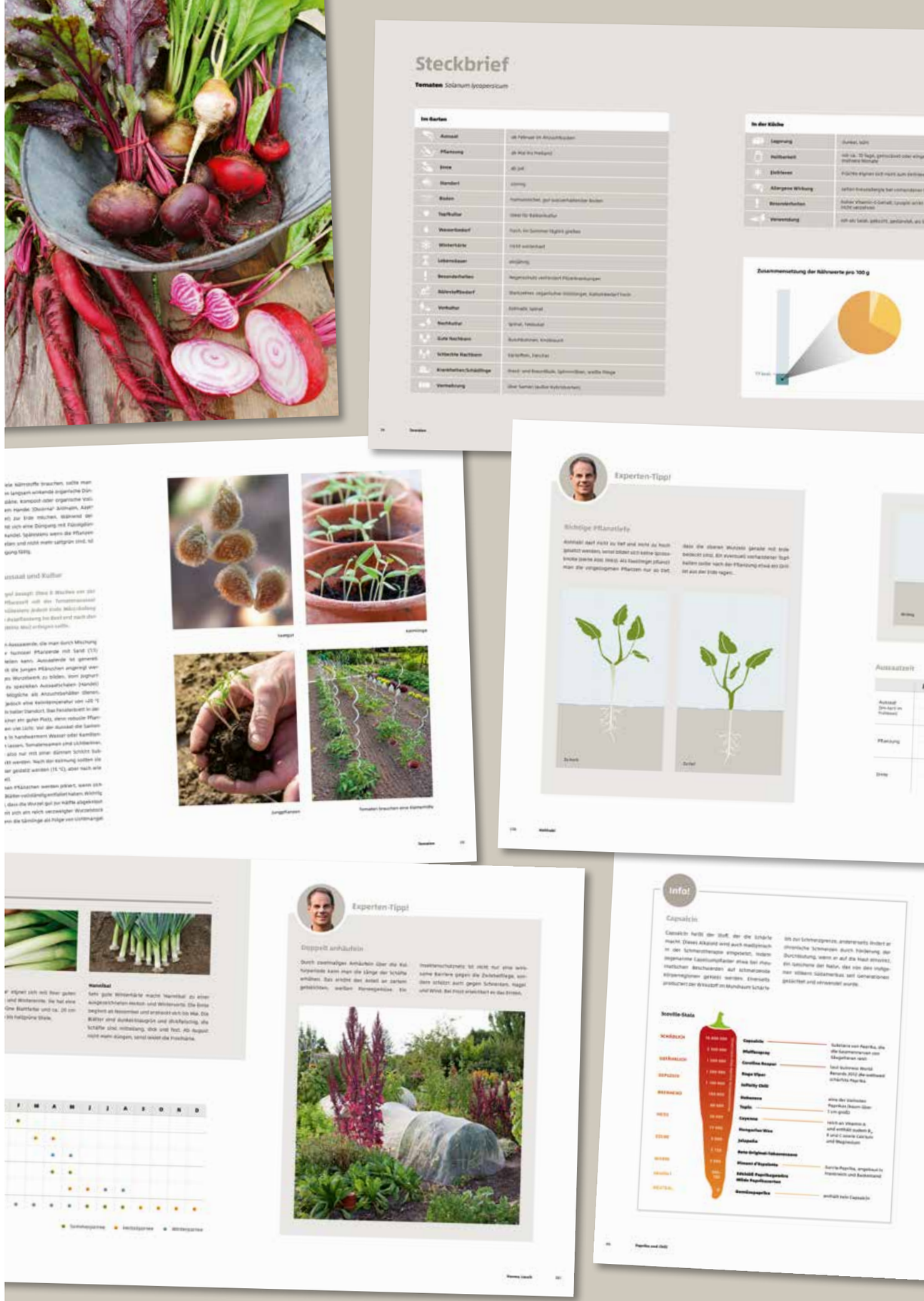
Der Anbau aller wichtigen Gemüse wird detailliert und ansprechend beschrieben, sodass jeder sofort loslegen kann. Die Sortenkunde umfasst bewährte Klassiker und alte Sorten bis hin zu seltenen Liebhaberzüchtungen. Prägnante Steckbriefe zu jedem Gemüse ermöglichen den schnellen Überblick und erleichtern die Gartenplanung. Zahlreiche Hinweise zu besonderen Inhaltsstoffen und Gesundheitsaspekten, herrliche Pflanzenfotos und persönliche Erfahrungen des Autors machen jedes Gemüsekapitel zu einem umfassenden Porträt.

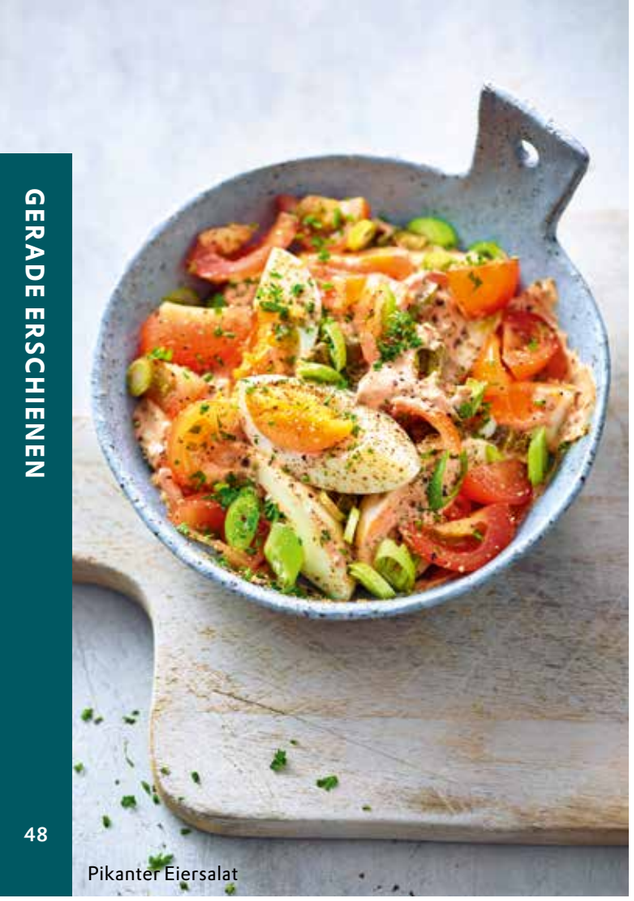
„Gemüse und Kräuter" ist ein kompetenter Leitfaden von der Aussaat und Kultur bis zur Ernte und Lagerung Ihrer Lieblingsgemüse. Anfänger finden schnell einen Einstieg für erste Ernteerfolge, erfahrene Gärtner entdecken neue Herausforderungen und Inspirationen.

Herausragende Kompetenz des Autors, 15 Jahre Gartenexperte und Moderator beim ARD-Ratgeber „Haus + Garten"

Neu entwickelte, effektive Ratgeberstruktur mit spannendem Zusatzwissen zu herausragenden Sorten

Beworben in Gartenmagazinen und in einer großen PR-Kampagne rund um den prominenten Autor





Pikanter Eiersalat

Spargel-Avocado-Salat mit Erdnüssen, Chili und Koriander

Die neue, gesunde Low-Carb-Form auch für Darm und Wohlbefinden

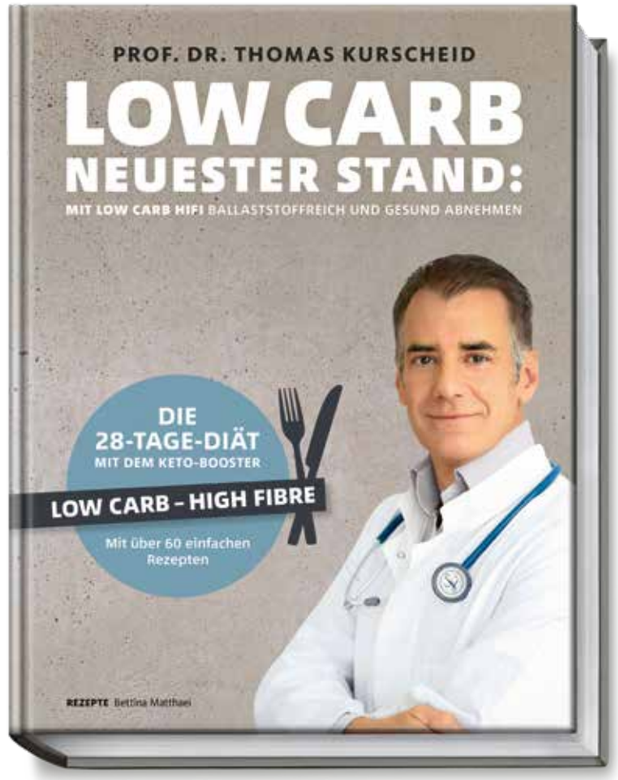
Grüne Morning-Bowl mit Avocado, Gurke, Rettich und Pistazienpesto

Hähnchen-Brokkoli-Curry mit Kokos-Topping

Prof. Dr. Thomas Kurscheid

LOW CARB – NEUESTER STAND: mit Low Carb HiFi ballaststoffreich und gesund abnehmen
Text Prof. Dr. Thomas Kurscheid
Rezepte Bettina Matthaei
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 56 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-161-5
WG 1456



Die Low-Carb-Revolution: Low Carb – High Fibre

Low Carb als Ernährungsform lässt überflüssige Pfunde wirksam schmelzen und senkt die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Mit Low Carb – High Fibre, also mit erhöhtem Ballaststoffanteil, ist Low Carb endlich auch gesund für den Darm geworden.

Das Buch bietet einen Überblick über die aktuelle Studienlage und das, was man als Anwender über Low-Carb-Ernährung wissen muss. Gleichzeitig ist es eine umfassende Anleitung für eine hochwirksame ketogene (also unter 50 g Kohlenhydrate pro Tag) Turbo-Low-Carb-Diät, bei der trotz Low-Carb-Ausrichtung die medizinisch empfohlene Menge von etwa 35 g Ballaststoffen pro Tag erreicht wird. Das ist für den Aufbau einer gesunden Darmflora ideal. Hierzu wurden Lebensmittel mit hohem Ballaststoff- und geringem Kohlenhydratanteil mit den klassischen Low-Carb-Komponenten nach neuester Studienlage kombiniert und von der Low-Carb-Expertin Bettina Matthaei zu köstlichen, alltagstauglichen Rezepten verfeinert.

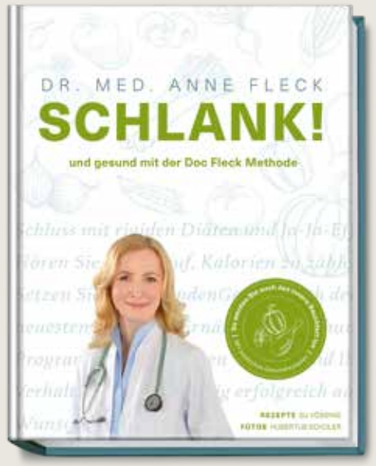
Prof. Dr. Thomas Kurscheid ist oft zitierter Spezialist für Ernährungs- und Präventivmedizin im TV und Initiator der ersten ärztlichen Fortbildung zum Adipologen. Wie kein Zweiter steht er selbst für eine einfache, frische und gesunde Küche. Täglich kocht er mittags selbst in seiner Praxis – auf zwei kleinen Herdplatten.

Dank starker Präsenz im TV nach nur 5 Monaten in der 4. Auflage

Absolutes Topthema in der Warengruppe „Kochen und Gesundheit“

Prof. Dr. Kurscheid steht mit höchster medizinischer Kompetenz für das Low-Carb-Thema

TOPSELLER 2019

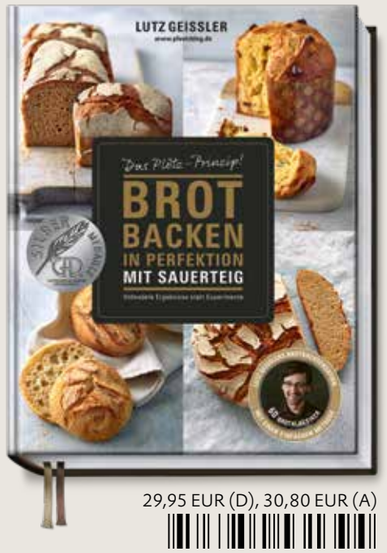


29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

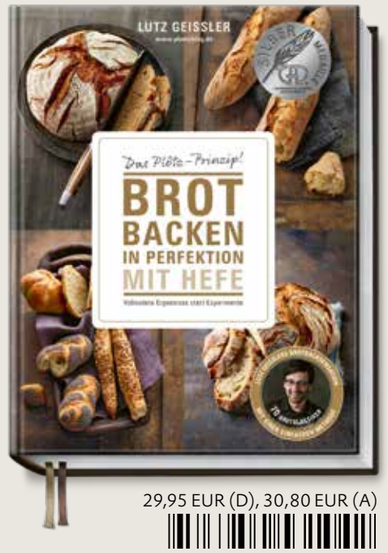
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



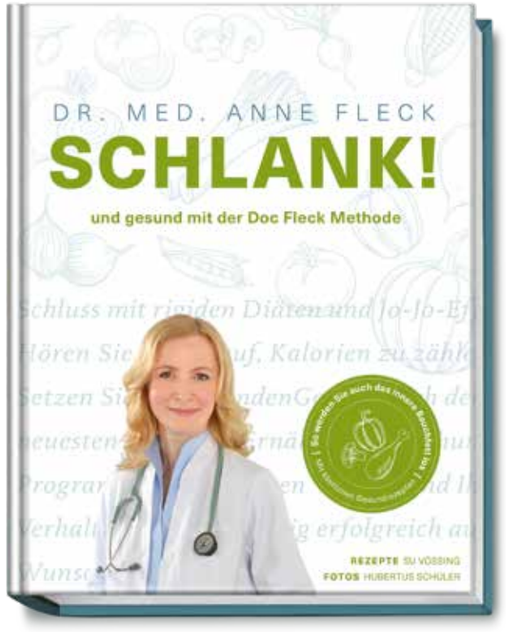
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



» **130.000**
verkaufte Bücher «

Dr. med. Anne Fleck

SCHLANK!
und gesund mit der
Doc Fleck Methode
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
304 Seiten, 55 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

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

SCHLANK! Der Durchbruch in der Ernährungsforschung

Dr. med. Anne Fleck, renommierte Ernährungsmedizinerin sowie Bestsellerautorin, behandelt Patienten nach aktuellsten Erkenntnissen von Medizin und Ernährungswissenschaft. Mit einer kohlenhydratarmen, antientzündlichen Ernährung, die Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt ihr, woran viele gescheitert sind: Überflüssige Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Demenz und Krebs. Gerade hat die PURE Study mit 135.000 Menschen aus 18 Ländern gezeigt, dass Fett nicht fett macht, dass aber übermäßig verzehrte Kohlenhydrate unzählige gesundheitliche Komplikationen verursachen. Als Folge entwickeln sich äußere oder innere Fettdepots mit hoher hormoneller Aktivität, die chronische Entzündungsprozesse im Körper in Gang setzen. Die gute Nachricht: Seit Kurzem ist belegt, dass man diese Prozesse durch eine Ernährungsumstellung wieder umkehren kann. Das Buch zeigt, wie das gelingt, und bietet wunderbare Rezepte, die die Autorin mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelt hat.

Herzhafte Feldsalat- und Rote-Bete-Bowl

Roastbeefröllchen mit grünen Bohnen

» Der Nachfolger des Nr.-1-
Bestsellers *Schlank!* «

Dr. med. Anne Fleck

SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE
Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode
Das Kochbuch für alle, die wenig Zeit haben
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Bettina Matthaei
Fotografie Hubertus Schüler
208 Seiten, 100 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-160-8
WG 1456

Die Wunderwaffe gegen Fettdepots

Mit „SCHLANK! für Berufstätige" können Sie jetzt ganz einfach und zeitsparend Fettpolster schmelzen lassen, gleichzeitig eine gesundheitlich wichtige Darmsanierung durchführen und auch alle wichtigen Nährstoffdepots im Körper auffüllen. Um diese Ziele zu erreichen, wurden spezielle Rezepte mit optimaler Nährstoffzusammensetzung und gut verfügbaren Zutaten entwickelt, die darüber hinaus eine besondere Eignung für den Alltag von Berufstätigen haben.

Alle Rezepte wurden von der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei, einer sehr erfahrenen Buch- und Rezeptautorin, auf Herz und Nieren geprüft und gewissenhaft nachgekocht. So ist ein Kochbuch entstanden, das in einzigartiger Weise praxiserprobt und alltagstauglich ist. Die Doc Fleck Methode, die nicht nur entzündliche Prozesse im Körper deutlich senkt, sondern auch langfristig die Kalorienaufnahme über ein neu aufgebautes Darmmilieu reduziert, ist im Buch in einer Übersicht noch einmal anschaulich zusammengefasst und um praktische Tipps für den beruflichen Alltag ergänzt.

Avocado-Schoko-Creme mit Mango

Hirsecurry-Pfanne
mit Lammfilet und Würzjoghurt

» 34.000
verkaufte Bücher **«**

Martina und Moritz

KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – DAS BESTE AUS 30 JAHREN
Unsere persönlichen Lieblingsrezepte
Text Martina Meuth und Bernd „Moritz" Neuner-Duttenhofer
Fotografie Hubertus Schüler, Justyna Schwertner
192 Seiten, 94 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-157-8
WG 1455

30 Jahre Kochen aus Leidenschaft

Ein Buch, das nicht nur richtig satt, sondern vor allem auch richtig glücklich macht. Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer stehen seit Jahrzehnten für machbaren kulinarischen Hochgenuss und eine schnörkellose Küche, die von ehrlichen Zutaten und den Erfahrungen ganzer Generationen erfahrener Köchinnen und Köche geprägt ist. Gerade dieses traditionelle Grundwissen, gepaart mit Einflüssen aus Küchen anderer Länder, erlaubt es den beiden, eine zeitgemäße, kreative, frische und gesunde Küche zu zaubern, die so gut schmeckt, dass man nicht mehr aufhören möchte, davon zu essen.

Am Anfang stehen stets die handwerklich richtige Verarbeitung und das Wissen über ein Lebensmittel. Am Ende intensiver Genuss und Sinnenfreude pur. So ist die vorgelebte Begeisterung schon für die Zubereitung seit jeher fester Bestandteil der bekannten TV-Sendung „Kochen mit Martina und Moritz". Und wenn Sie sonst sicher nicht jedes Rezept aus Ihren Kochbüchern nachgekocht haben, hier sei es Ihnen ausdrücklich empfohlen. „Das Beste aus 30 Jahren" wird Sie dafür reich belohnen.

Knusprige Kartoffelrosette

Zwiebeln mit Lamm-Spinat-Füllung

» Das Buch zur Sendung «

Björn Freitag und Anja Tanas

DER VORKOSTER
Die besten Rezepte und Küchentipps aus der Sendung
Rezepte Björn Freitag
Text Anja Tanas
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 72 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-145-5
WG 1455

Die besten Rezepte und Küchentricks

Seit 2010 ist Sterne- und TV-Koch Björn Freitag als „Der Vorkoster" für den Westdeutschen Rundfunk in Sachen „Lebensmittel" und „besseres Essen" unterwegs. Für das Buch zur Sendung hat er seine Lieblingsgerichte aus acht Jahren ausgewählt und teils überarbeitet. Von einfach bis raffiniert – für alle Lebenslagen ist das Richtige dabei. Es geht also nicht um Sterneküche, sondern um die besten Alltagsgerichte.

Fertigkost war Björn Freitag schon immer ein Dorn im Auge. Deshalb zeigt er, wie man vieles einfach und in bester Qualität selbst machen kann: Cordon bleu, Hühnerfrikassee, Spaghetti alla carbonara und Co. muss niemand mehr fertig kaufen.

Präsentiert werden die Rezepte mit spannend aufbereitetem Know-how über die täglichen Lebensmittel im Einkaufskorb. Er verrät die besten Lifehacks und liefert praktische Fakten, die wirklich jedem Hobbykoch noch Neues und Wissenswertes vermitteln.

Diplom-Oecotrophologin Anja Tanas begleitet den Sternekoch und gibt aktuelle Infos rund um Nährwerte und Gesundheitsaspekte.

Hühnersuppe

Rinderbraten mit Rotweinsauce

» 32.000
verkaufte Bücher «

Lutz Geißler

BROT BACKEN IN PERFEKTION
MIT SAUERTEIG
Vollendete Ergebnisse
statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 214 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

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

Der denkbar einfachste Weg zu wirklich perfekten Sauerteigbroten
Das Plötz-Prinzip für Hefebrote ist bereits ein Bestseller. Nun legt „Backpapst" Lutz Geißler mit Sauerteigbroten für Einsteiger nach. Mit seinen äußerst präzisen Rezepten und ein paar einfachen Tricks ist noch nicht einmal eine Knetmaschine für ein perfektes Backergebnis notwendig. Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen. Lutz Geißler stellt die gängige Sauerteigbäckerei auf den Kopf. So verwendet er 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. 60 Klassiker mit Sauerteig wie Roggenbrot, Schusterjungen, Schrotbrot oder Pumpernickel, aber auch Rezepte aus Weizen und Dinkel, komplett ohne Zusatz von Backhefe, etwa für Baguettes, Ciabatta oder Frühstücksbrötchen, gelingen aufs Feinste. Selbst Süßes wie Milchbrötchen, Kuchen, Brioche und Franzbrötchen lässt sich mit Sauerteig in Perfektion backen. Mit präzisen Anleitungen gelingt alles wie von selbst und überzeugt mit wunderbarer Kruste, lockerer Krume und bester Bekömmlichkeit.

Möhren-Kartoffel-Brot

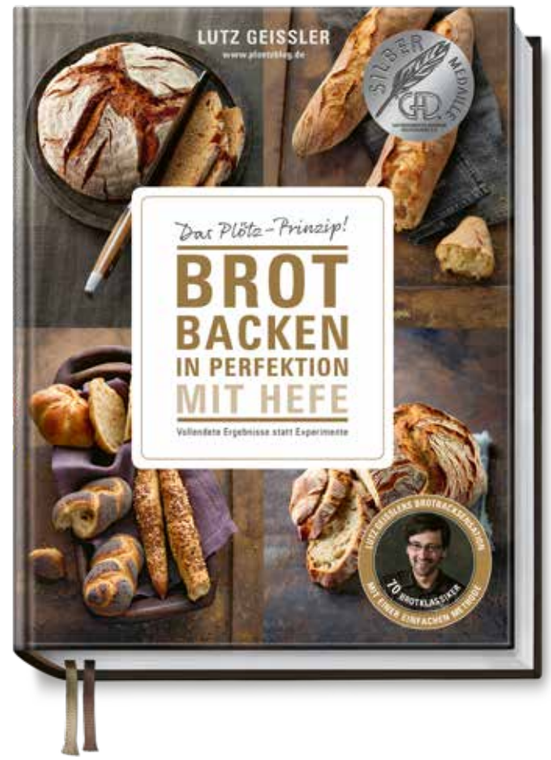
Ciabatta

» 64.000
verkaufte Bücher «

Lutz Geißler

BROT BACKEN IN PERFEKTION
MIT HEFE
Vollendete Ergebnisse statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 200 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU
und 2 Lesebändchen

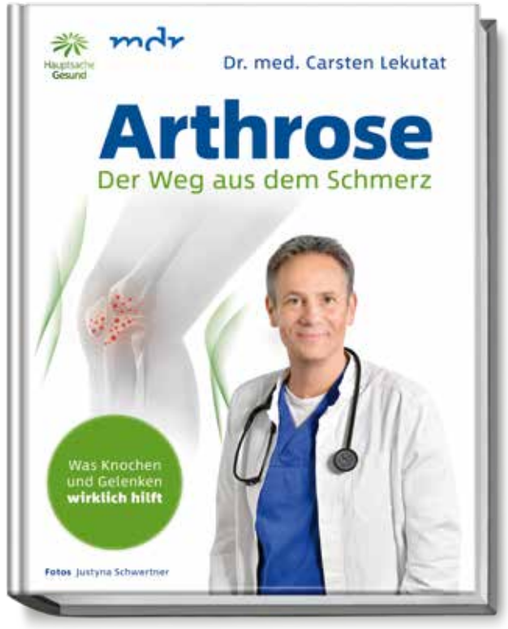
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-104-2
WG 1457



Und genau so bekommen Sie es selbst hin!
Die Lust am Brotbacken steht und fällt mit den eigenen Erfolgen. Diese hängen jedoch nicht vom Schwierigkeitsgrad der Rezepte ab, sondern vor allem von der Genauigkeit der Beschreibung der Handgriffe. Bei diesem Buch war es das erklärte Ziel, perfekt aussehendes, schmackhaftes Brot mit einfachsten Mitteln herzustellen.
Lutz Geißler, erfolgreichster deutschsprachiger Brotbackbuch-Autor, hat die Rezepte präzise für die einfachen Bedingungen zu Hause angepasst. Die Ergebnisse können nicht nur optisch mühelos mit Broten aus der Bäckerei mithalten, sondern sind frei von jeglichen Zusätzen und geschmacklich unübertroffen. Die beiden Grundteige, die auch ohne Knetmaschine funktionieren, reifen einfach bei Raumtemperatur mit winzigen Hefemengen in etwa 24 Stunden. Gebacken wird in einem Topf oder auf Blechen im Ofen. So lassen sich zu Hause Weizen und Dinkel, auch mit Zusatz eines Roggenanteils, unerwartet perfekt verarbeiten. Mit den präzisen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingen die schönsten Krusten und die grobporige Krume wie von selbst.

Zwiebelbrot

Kipf



» 17.000
verkaufte Bücher «

Dr. med. Carsten Lekutat

ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ
Was Knochen und Gelenken wirklich hilft
Text Dr. med. Carsten Lekutat und Jana Olsen
Fotografie Justyna Schwertner
216 Seiten, 230 Fotos, Format 19 × 24 cm, gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-155-4
WG 1465

Knochen und Gelenke: schmerzfrei trotz Arthrose

Endlich schmerzfrei – das ist der Wunsch von Millionen Menschen, die an Knochen- und Gelenkschmerzen leiden. Arthrose, Osteoporose und die Langzeitfolgen von Verletzungen sind die häufigsten Ursachen. Der Gang zum Arzt ist oft eher verwirrend als erhellend, die Wartezeiten lang, die Heilungschancen unklar.

Dr. med. Carsten Lekutat, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin, kennt die Sorgen und Nöte der Patienten und sagt: „Es gibt Wege aus dem Schmerz!" Der Moderator der Sendung „Hauptsache gesund" im MDR hilft durch den Dschungel an ärztlichen Diagnosen und Therapien. Da die Patienten bei Spritze, Stoßwelle oder OP die letzte Entscheidung oft selbst treffen müssen, beleuchtet er sorgfältig das Pro und Kontra der neuesten Verfahren. Die gute Nachricht: In aller Regel schmerzt nicht der arthrotisch veränderte Knochen selbst, sondern der Halteapparat aus Sehnen, Bändern und Faszien rund um das Gelenk. Das ist auch der Grund, warum manuelle und andere konservative Therapien, Bewegung und Tapes so verblüffend wirksam gegen den Schmerz eingesetzt werden können.

» 34.000
verkaufte Bücher «

Dr. med. Anne Fleck und Su Vössing

DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE
Schnell, leicht, köstlich
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 80 Fotos, Format 21 × 27 cm, gebunden, mit SU

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

Gesunder Genuss in seiner lässigsten Form

Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen, denn Kochen soll Spaß machen.

Mit ihren Büchern führt Dr. Anne Fleck seit Monaten die Bestsellerlisten in Deutschland an. Auch ihr Buch „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte" orientiert sich – ohne rigide Dogmen – am Stand der Wissenschaft. Anne Fleck gibt Einkaufstipps, informiert über Etikettentexte sowie Zusatzstoffe – und will vor allem eines: einen einfachen Ausweg aus dem Dschungel der kursierenden Ernährungshypes 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.

Süßkartoffelsuppe mit Currysahne

Doradenfilet auf Wildreisgemüse

Marinierte Hähnchenschenkel mit Ratatouille

Grüner Spargel mit Ei und Kräuter-Mojo

» Mich inspiriert das Buch ungemein, und es lehrt mich, auch bei den großen Weinen die Essensbegleiter einfacher zu denken! „Rezepte für mehr Weingenuss" ist gerade für Einsteiger in die lustbringende Thematik „Wein" ein hervorragendes Buch mit tollen Ideen zu Essen und den passenden Gewürzen. «

Christian Rach

Bettina Matthaei und Dagmar Ehrlich

REZEPTE FÜR MEHR WEINGENUSS
Wie Sie mit passend gewürzten Snacks mehr aus Ihrem Wein herausholen
Rezepte Bettina Matthaei
Text Dagmar Ehrlich
Fotografie Hubertus Schüler
176 Seiten, 75 Fotos,
Format 16 × 25 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-138-7
WG 1458

Die Buchsensation für Weinfans!
Einen perfekten Wein zum Essen zu empfehlen, wird schon lange zelebriert. Doch hier ist es umgekehrt: Es geht um passende, unkomplizierte und leckere Kleinigkeiten zum Wein und darum, den Weingenuss zu steigern.
Für dieses Buch haben sich zwei bekennende Genussmenschen zusammengetan: Bettina Matthaei hat ein ausgeprägtes Gespür für Gewürze, das sie immer wieder neue begeisternde Geschmackskombinationen finden lässt. Dagmar Ehrlich ist eine erfahrene Weinkennerin, studierte Önologin, Sommelière und Weinpublizistin. So entstanden über 100 einfache, aber immer geschmacklich raffinierte Rezepte. Durch geschicktes Wein- und Foodpairing wurde erreicht, dass Wein und passend gewürztes Essen nicht nur harmonieren, sondern sich gegenseitig zu neuen Geschmacksdimensionen steigern.

„Wein- und Foodpairing ganz neu gedacht – so erhellend wie genussvoll!" *Stevan Paul, Foodblogger und Kulinarikautor*

Passt perfekt zum Tempranillo:
Lammkoteletts mit Knoblauch-Zimt-Paste

Passt perfekt zum Riesling:
Kokosgarnelen mit Tom-Ka-Gai-Paste

» **Humorvoller** kann man die Philosophie von Yoga nicht auf den Punkt bringen. «

Neue Zürcher Zeitung

Judith Stoletzky

YOGA WHILE YOU WAIT
Text, Bildkonzept und Idee Judith Stoletzky
Fotografie Markus Abele
96 Seiten, 85 Fotos,
Format 15 × 21 cm, gebunden

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

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!
Endlich ein Yoga-Buch, das den ernst zu nehmenden Megatrend Yoga einmal 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.

Warten auf den Sommer. Der Berg.

Warten auf den Aufstieg. Der Krieger II.

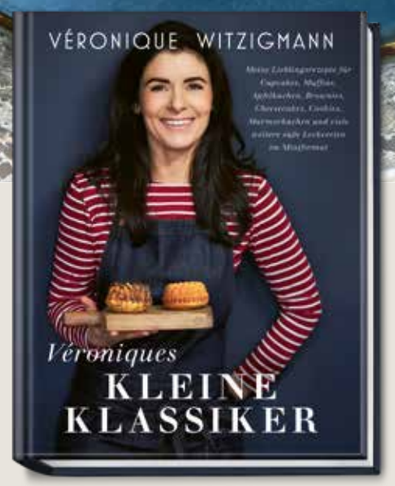
BACKLIST

KOCHEN

GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT

Klassiker und Trendcakes neu in Szene gesetzt

Milchreis-Mango-Törtchen



Fast zu schade, sie zu essen.
Beinahe unmöglich, ihnen zu widerstehen.
Ganz einfach, sie selbst zu machen!

VÉRONIQUES KLEINE KLASSIKER
Véronique Witzigmann, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-149-3,
WG 1457, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

SHAKE IT EASY
Nic Shanker, Anja Tanas, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-154-7,
WG 1458, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-142-4,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

BJÖRN FREITAG – SMART COOKING
Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-128-8,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

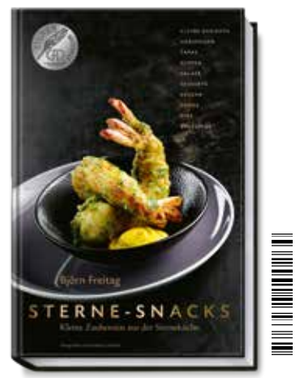
EINFACH UND KÖSTLICH
Björn Freitag, 160 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-109-7,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

WORKSHOP WÜRZEN
Bettina Matthaei, 240 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-107-3,
WG 1453, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

DIE KOCHBIBEL
Su Vössing, 200 Seiten, Hardcover,
24,5 × 31 cm, ISBN 978-3-95453-083-0,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2017 „TV-Köche & Prominenz"

SUPPEN, EINTÖPFE UND SCHMORGERICHTE
Su Vössing, 180 Seiten, Hardcover,
24,5 × 31 cm, ISBN 978-3-95453-110-3,
WG 1455,34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



STERNE-SNACKS
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,
23 × 34,5 cm, ISBN 978-3-938100-26-4,
WG 1455, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

So erreichst du endlich ohne viel Aufwand die beste Ernährung für deinen Nachwuchs!

Praktisch, alltagstauglich und so viel gesünder!

BABYBEIKOST
Josephine Bayer, Nina Bott,
176 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-141-7, WG 1455,
16,95 EUR (D), 17,50 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2017 „Gesunde Küche“

DIE 50 GESÜNDESTEN 10-MINUTEN-REZEPTE
Herausgeber Dr. Christian Harisch,
Text Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-103-5, WG 1456,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2016 „Gesunde Küche“

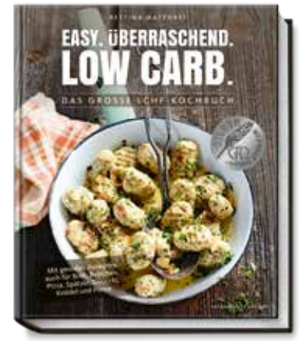
DIE GESUNDKÜCHE: NEUESTER STAND
Herausgeber Dr. Christian Harisch,
Text Dr. med. Anne Fleck,
264 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-092-2, WG 1456,
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

Bestes Kochbuch 2016 „Gesundheit“

KOCHEN IST DIE BESTE MEDIZIN
Su Vössing, Bettina Snowdon,
304 Seiten, Hardcover, 22 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-037-3, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

GESUNDE SOMMERKÜCHE
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-151-6, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

HAPPY HEALTHY FOOD
Nathalie Gleitman, 256 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-126-4,
WG 1456, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7,
WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

STRONGFOOD – DAS KOCHBUCH
Prof. Dr. Ingo Froböse,
224 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-127-1, WG 1456,
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

GESTERN HAST DU MORGEN GESAGT
Dr. Michèl Gleich, 264 Seiten,
Klappenbroschur, 21,5 × 27,5 cm,
ISBN 978-3-95453-108-0, WG 1464,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

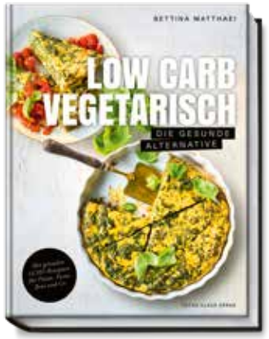
RAN AN DEN SPECK
Helmut Gote und Prof. Dr. Ingo Froböse,
256 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-082-3, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

Mediterraner Linsensalat

Schnell, schneller, veggie!

LAST MINUTE VEGETARISCH
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-129-5, WG 1455,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

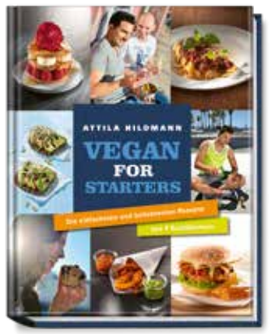
STREET FOOD
Anne-Katrin Weber, 216 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-069-4,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



LOW CARB VEGETARISCH
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-146-2,
WG 1456,29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

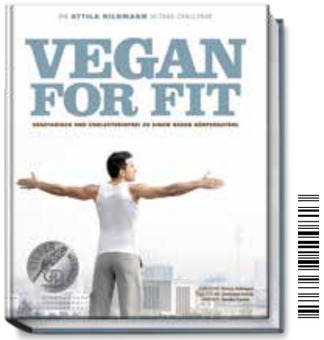
DEFTIG VEGETARISCH
Anne-Katrin Weber, 220 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-017-5,
WG 1455,29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

IN LOVE WITH VEGAN
Dimitria Nacos, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-099-1,
WG 1455,19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

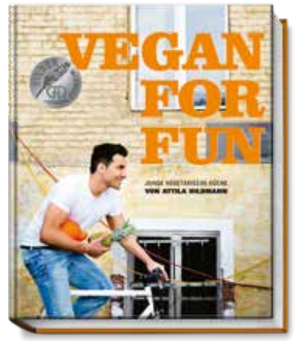


VEGAN FOR STARTERS
Attila Hildmann, 128 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-093-9,
WG 1455,12,95 EUR (D), 13,40 EUR (A)

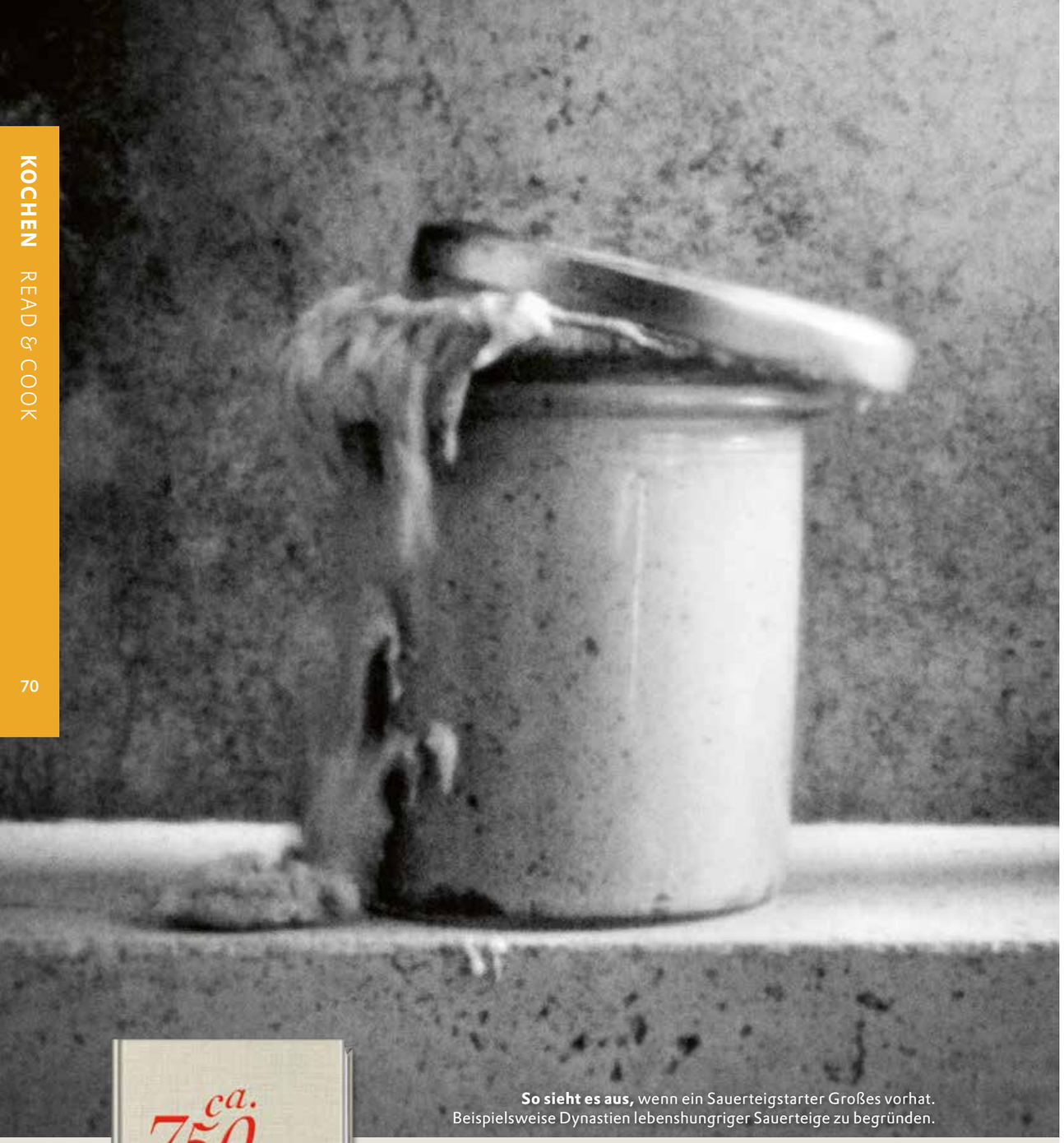
VEGAN FOR FIT – GIPFELSTÜRMER
Attila Hildmann, 160 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-131-8,
WG 1456, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



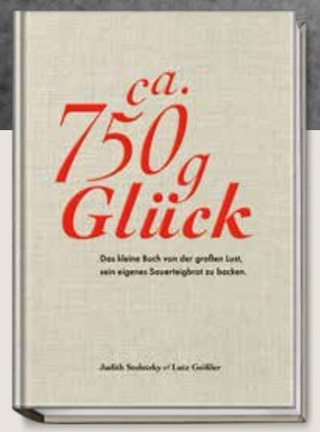
VEGAN FOR FIT
Attila Hildmann, 264 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-81-3,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



VEGAN FOR FUN
Attila Hildmann, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-71-4,
WG 1455, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



So sieht es aus, wenn ein Sauerteigstarter Großes vorhat.
Beispielsweise Dynastien lebenshungriger Sauerteige zu begründen.



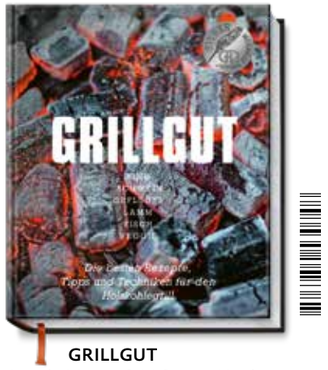
CA. 750 G GLÜCK
Judith Stoletzky, Lutz Geißler
100 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm,
WG 1457, ISBN 978-3-95453-159-2,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)

MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Judith Stoletzky, Maria Luisa Scolastra,
420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

STAATS' GEHEIMNISSE
Stephan Staats, Martin Lagoda,
288 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-106-6, WG 1454,
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)

GOTE GEHT GENIESSEN
Helmut Gote, 304 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-100-4,
WG 1455,37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)

LE GRAND BORDEL
Judith Stoletzky, 248 Seiten, Hardcover,
24,5 × 31 cm, ISBN 978-3-938100-84-4,
WG 1455, 37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



GRILLGUT
Angelo Menta, 344 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-074-8,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

RAUCHZEICHEN
Angelo Menta, 192 Seiten, Hardcover
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-018-2,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

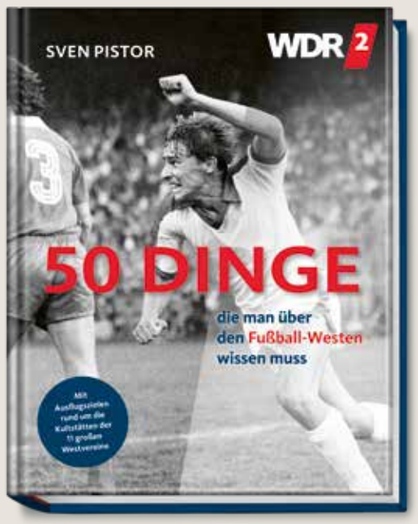
DIE LETZTEN HELDENTATEN AM HERD
Angelo Menta, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-80-6,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

Einfach mitreißend: Toni Schumacher.
imago/Thomas Zimmermann

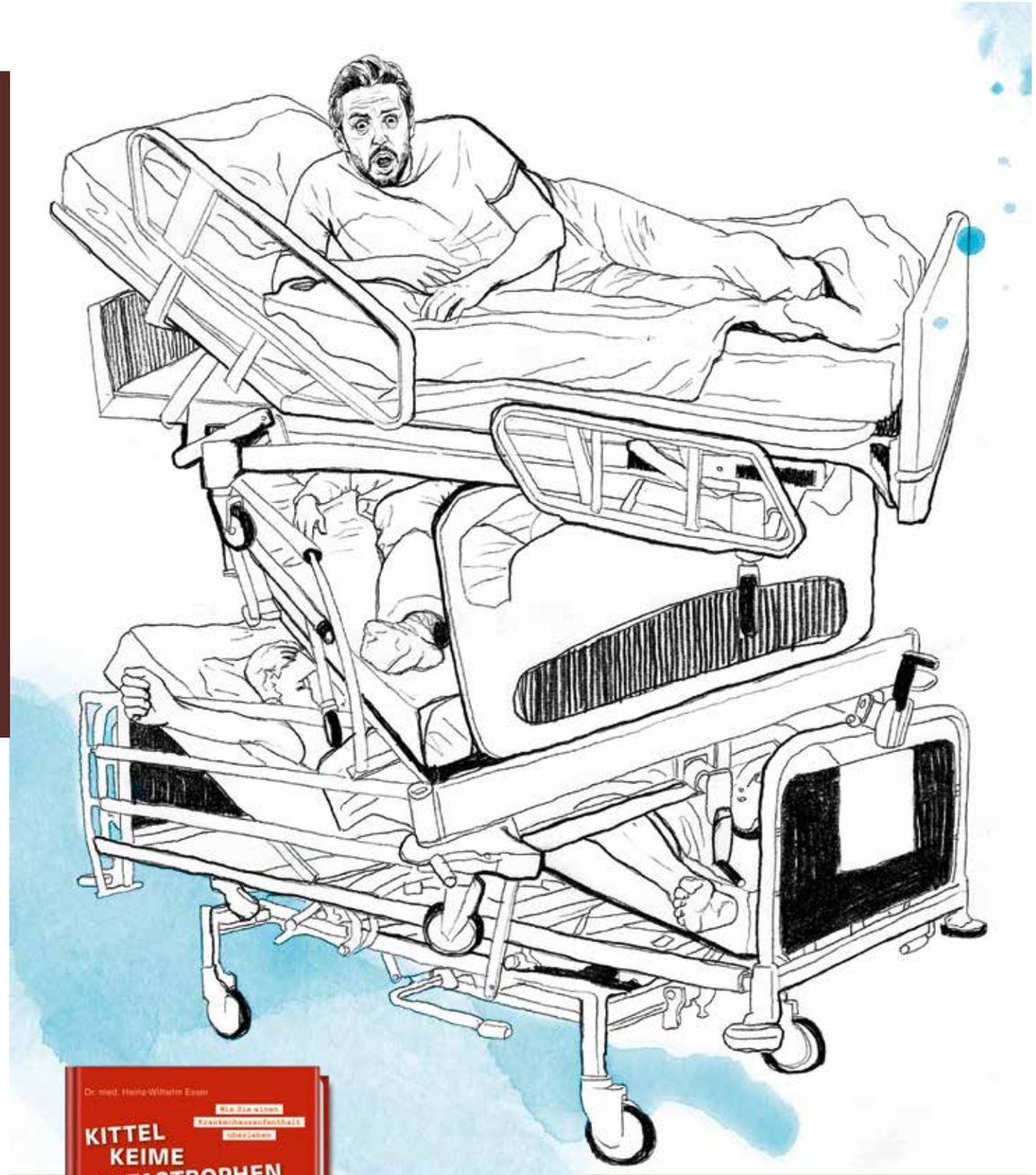
GESELLSCHAFT

50 DINGE, DIE MAN ÜBER DEN FUSSBALL-WESTEN WISSEN MUSS

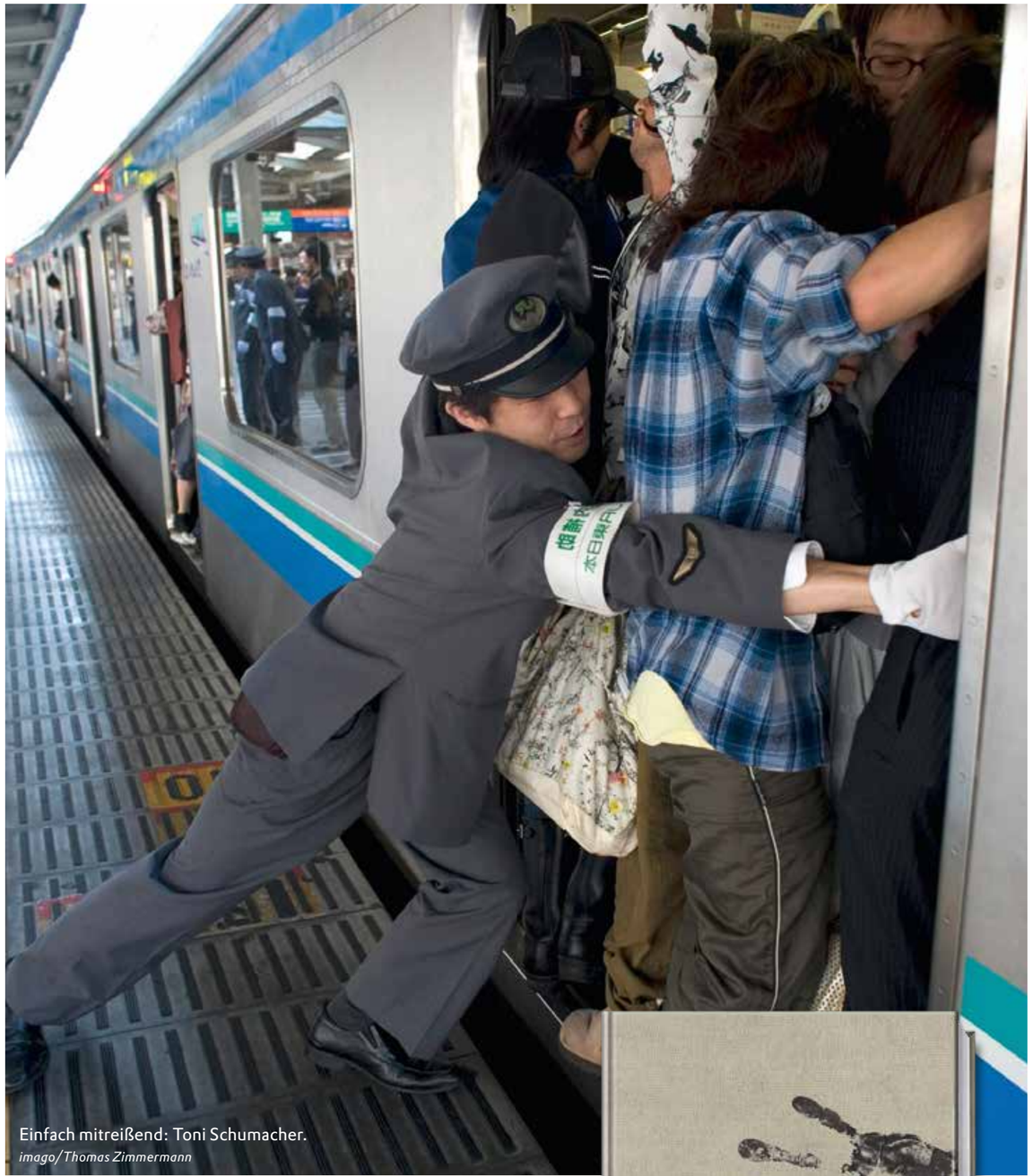
Rudi Assauer 1997.
imago/Sven Simon



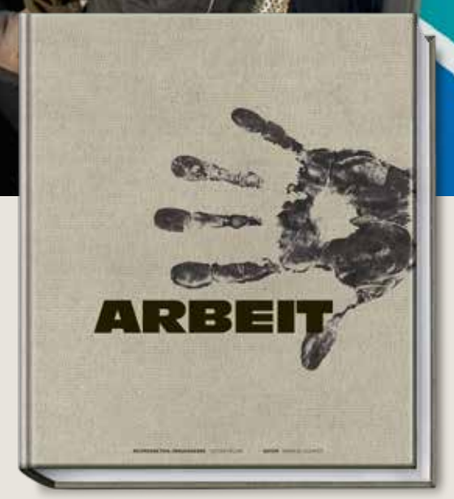
50 DINGE, DIE MAN ÜBER DEN FUSSBALL-WESTEN WISSEN MUSS
Sven Pistor, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-136-3,
WG 1191, 14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)



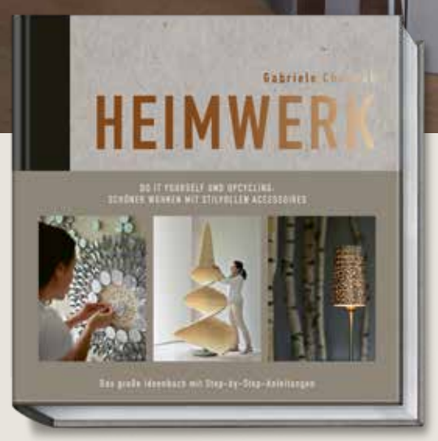
KITTEL, KEIME, KATASTROPHEN
Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
160 Seiten, Format 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-150-9, WG 1982
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



Einfach mitreißend: Toni Schumacher.
imago/Thomas Zimmermann



ARBEIT
Emanuel Eckardt, 240 Seiten,
Hardcover, Leineneinband, 27 × 31 cm,
ISBN 978-3-938100-94-3, WG 1350,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



HEIMWERK
Gabriele Chomrak
240 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-087-8, WG 1418,
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

HÄKEL-STREET-STYLE
Thomas Jaenisch, Felix Rohland
184 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-034-2, WG 1412,
14,95 EUR (D), 15,40 EUR (A)

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

Demenz und Glücklichsein schließen sich nicht aus

„Das Leben ist wie Zuckerwatte", sagt Oliver Fischer, genannt Fisch, „zunächst bekommt man 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 Krankheit. Aber stimmt das wirklich? Ist Demenz wirklich immer schrecklich für den Erkrankten? Fisch stellt das infrage. Mithilfe der Medizinstudentin Anna macht er sich auf die Reise, sein Leben neu zurechtzurücken.

Es gibt viele Bücher und Schicksalsberichte über Demenz. Aber „Und morgen treffen wir uns gestern" ist anders. Es ist Roman und Sachbuch in einem. Medizinische Hintergründe der Geschichte werden im Sachbuchteil verständlich erklärt. Es ist ein positives Buch und ein Plädoyer für Achtsamkeit im Leben – mit oder ohne Demenz.

„Ich glaube, dass gerade Geschichten unser Leben beeinflussen können. Ein Buch über Demenz darf deshalb kein reines Sachbuch sein. Wenn wir Demenz wirklich verstehen wollen, müssen wir in die Welt des Erkrankten und seines Umfelds eintauchen. Und wir müssen endlich anfangen, uns um die Angehörigen der Demenzkranken zu kümmern. Sie tragen häufig die größte Last der Erkrankung. In Amerika weiß man schon lange: ‚Take care of the caregivers.'"

UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN
Dr. med. Carsten Lekutat
180 Seiten, Format 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-144-8, WG 1460
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

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

Vegetarisch oder vegan – aber richtig!

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 zum Beispiel in der Schwangerschaft sowie 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 einhergeht. Dr. med. Irene Epple-Waigel und Dr. med. Udo Böhm haben alles zusammengetragen, was hier relevant erscheint, und aus ärztlicher Sicht sowohl Vorzüge als auch Risiken gründlichst durchleuchtet. Herausgekommen ist ein informatives Buch über gesunde, pflanzenbasierte Ernährungsweisen, das Laien und Fachkräfte 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 sowie Fehler zu vermeiden.

VEGETARISCH ODER VEGAN – ABER RICHTIG!
Dr. med. Irene Epple-Waigel und Dr. med. Udo Böhm
220 Seiten, Format 15 × 21 cm, WG 1461,
ISBN 978-3-95453-143-1,
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

GARTEN

GARTENIDEEN

WASSER IM GARTEN 2

DESIGNGÄRTEN FÜR KLEINE BUDGETS
Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-123-3,
WG 1421, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

FEUERSTELLEN
Lars Weigelt, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-152-3,
WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)

SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN
Marion Lagoda, 168 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-124-0,
WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)

VORGÄRTEN
Volker Michael, 168 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-148-6,
WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)

WASSER IM GARTEN 2
Jörg Baumhauer, 216 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-064-9,
WG 1421, 49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)

GARTENIDEEN
Lars Weigelt, 240 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-054-0,
WG 1421,29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

VORHER-NACHHER-GÄRTEN
Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-044-1,
WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)

MEINE VISION WIRD GARTEN
Peter Janke, 264 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-72-1,
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

MEINE VISION WIRD GARTEN

JUNGES GARTENDESIGN
Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover,
24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-125-7,
WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

JUNGES GARTENDESIGN
Manuel Sauer, 208 Seiten, Hardcover,
24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-020-5,
WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

MEDITERRANES GARTENDESIGN
Sabine Wesemann, Ulrich Timm,
224 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-032-8, WG 1421,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

MODERNE GARTENKONZEPTE
Herausgeber Peter Berg, *Text* Petra Reidel,
256 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-070-0, WG 1421,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

GARTENHÄUSER, WINTERGÄRTEN, ÜBERDACHUNGEN
Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-019-9,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

MODERNES GARTENDESIGN
Ulrich Timm, 192 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-85-1,
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

DESIGN MIT PFLANZEN
Peter Janke, 216 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-87-5,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

DESIGN FÜR PFLEGELEICHTE GÄRTEN
Tanja Minardo, 312 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-78-3,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

EXKLUSIVES GARTENDESIGN

NATURSTEIN IM GARTEN
Peter Berg, Petra Reidel,
192 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm,
ISBN 978-3-938100-73-8, WG 1421,
39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

TERRASSEN UND SITZPLÄTZE
Horst Schümmelfeder,
192 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm,
ISBN 978-3-938100-64-6, WG 1421,
39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

SICHTSCHUTZ IM GARTEN
Manuel Sauer, 168 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-65-3,
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

MODERNE GARTENARCHITEKTUR
Peter Berg, 176 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-28-8,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

POOLS
Michael Breckwoldt, 208 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-61-5,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

EXKLUSIVES GARTENDESIGN
Ulrich Timm, 224 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-27-1,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

WASSER IM GARTEN
Jörg Baumhauer, 272 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-45-5,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

GARTEN UND TERRASSE
Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7,
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

ADRESSEN

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

VERTRIEB KEY ACCOUNTS

Deutschland, Österreich, Schweiz
SEYFARTH VERTRIEBSBÜRO
Cornelia Holberg
Eversbuschstraße 40a
80999 München
Tel. +49 89 5008088-12
Fax +49 89 5008088-18
c.holberg@seyfarth-vertriebsbuero.de

VERLAGSVERTRETUNGEN

NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Luxemburg

BÜRO FÜR BÜCHER
Benedikt Geulen
Meertal 122
41464 Neuss
Tel. +49 2131 1255990
Fax +49 2131 1257944
b.geulen@buerofuerbuecher.de

Ulrike Hölzemann
Dornseifer Straße 67
57223 Kreuztal
Tel. +49 2732 558344
Fax +49 2732 558345
u.hoelzemann@buerofuerbuecher.de

Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein

Handelsagentur
Sven GEMBRYS & Axel KOSTRZEWA
Jochim-Sahling-Weg 31
22549 Hamburg
Tel. +49 40 40187803
Fax +49 40 41912811
s.gembrys@gmx.de

Bayern

VERLAGSVERTRETUNG
Barbara-Sophia Voglmaier
c/o CoLibris
Büro: Heindl/Wislsperger
Leonrodstraße 19
80634 München
Tel. +49 89 76729-289
Fax +49 89 76729-394
voglmaier@sinolog.de

Restliches Deutschland
(telefonische Vertretung)

Anja Terporten
Oberfeldstraße 15
76297 Stutensee
Tel. +49 7244 9477930
a.terporten@gmx.net

Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG
Erich Neuhold & Wilhelm Platzer
An der Kanzel 52
8046 Graz, Österreich
Tel. +43 664 9165392
Fax +43 810 9554 464886
buero@va-neuhold.at

Schweiz

Scheidegger & Co. AG
Obere Bahnhofstrasse 10a
8910 Affoltern am Albis, Schweiz
Tel. +41 44 7624242
Fax +41 44 7624249

Angela Kindlimann
Tel. +41 44 7624246
a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch

Stephanie Brunner
Tel. +41 44 7624247
s.brunner@scheidegger-buecher.ch

Urs Wetli
Tel. +41 44 7624241
u.wetli@scheidegger-buecher.ch

BECKER JOEST VOLK VERLAG

BECKER JOEST VOLK VERLAG GMBH & CO. KG
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
www.bjvv.de • info@bjvv.de
Tel. +49 2103 90788-0
Fax +49 2103 90788-28
oder +49 2103 3999400

ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Edition Zeitblende
Löwenzahn
LV.Buch

artfolio
In Qualität vernarrt.

Seyfarth Vertriebsbüro
Eversbuschstraße 40a
80999 München
T. +49 89 500 80 88 0
F. +49 89 500 80 88 18
vertrieb@seyfarth-vertriebsbuero.de
www.artfolio-vertriebskooperation.de

BEST OF

BECKER JOEST VOLK VERLAG

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!

Top 5 Kochbuchverlage
(letzte 5 Jahre)

Bestes Kochbuch
„Kulinarischer Lifestyle 2018“

Bestes Gesundheitskochbuch
2016 und 2017

Höchster Durchschnittspreis
der 25 Top-Ratgeberverlage (letzte 5 Jahre)

Mehrfach bestes veganes/
vegetarisches Kochbuch

Bester Gartenbildband 2014

Größtes Umsatzwachstum
unter Ratgeberverlagen 2018 (+ 42 %)

Bestes Kochbuch
„TV- und Promi-Köche 2017“

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

VLB-TIX