BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

HERBST 2020
VERLAGSPROGRAMM

artfolio
In Qualität vernarrt.

Wir schenken Ihnen ein Buch Ihrer Wahl

Liebe Buchhändler,

die scheinbar übermächtige Konkurrenz aus dem Internet hat dem Ratgeberumsatz des Buchhandels in den letzten 10 Jahren nicht geschadet. Ganz im Gegenteil: Der Ratgeber als Buch konnte in dieser Zeit trotz sogar erheblich zulegen.

Das Internet bietet bei aller kostenloser Konkurrenz eben auch spannende zusätzliche Möglichkeiten. So können Sie die Einkaufszettel für alle Rezepte aus unseren Koch- und Gesundheitsbüchern einfach auf Ihr Smartphone schicken. Die Rezepte lassen sich zudem nach Kalorien, Kohlenhydraten oder Zutaten sortieren, Nährwerte einsehen und nach den Kriterien vegetarisch, vegan oder glutenfrei filtern. Lieblingsrezepte lassen sich markieren. Sie können Reste verwerten, indem Sie nach entsprechenden Rezepten in Ihren BJVV-Büchern suchen, Ihren individuellen Kalorienbedarf wissenschaftlich exakt ermitteln und sogar mit genauen Kalorien- oder Kohlenhydratvorgaben Diätwochenpläne erstellen.

Sie finden alle diese Funktionen kostenlos auf www.mengenrechner.de
Was Sie nicht finden, ist das Rezept selbst. Das hat nur der, der auch das Buch besitzt. Probieren Sie es doch einmal aus: Dazu melden Sie sich einfach kurz an, aktivieren die Titel, die Sie von unserem Verlag selbst haben und los geht's!

Und wenn Sie als Buchhändler noch kein Buch von uns Ihr Eigen nennen, schenken wir Ihnen eins! Gehen Sie einfach auf mengenrechner.de, melden sich an und gehen Sie auf „Für Buchhändler". Jetzt noch die ISBN eines der 52 Titel aus dem Mengenrechner wählen, Verkehrsnummer und Zustelladresse angeben, fertig! Ihr persönliches Testexemplar kommt. Wir freuen uns auf Ihren Buchwunsch!

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 2020 VERLAGSPROGRAMM

UNSERE NOVIS 2
Schlank geht auch anders 4
Krume und Kruste – Brot backen in Perfektion 8
Heilen mit Basen 12
Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht 16
„Vegan ist Unsinn!" 20
SCHLANK! und gesund mit Dr. med. Anne Fleck 24
Deftig vegan 28
Die besten Hausmittel 32
Das große Gesundheitsbuch – Innere Medizin 36

GERADE ERSCHIENEN 38
Mein Allgäu-Kochbuch 40
Ein Tag ohne Kartoffelsalat 42
Vegan-Klischee ade! 44
Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon 46
Und FERTIG! 48
2 für 300 50
Nicht übers Knie brechen 52

JUBELPREISE 54
Last Minute vegetarisch 55
Shake it easy 55
Ran an den Speck 55
In Love with Vegan 55
Easy. Überraschend. Low Carb. 55
Low Carb vegetarisch 55

UNSERE TOPSELLER 2020 56
Unser kulinarisches Erbe 58
Feierabend-Blitzrezepte 59
Kochen mit Martina und Moritz – So lieben wir Gemüse 60
Die besten Brotrezepte für jeden Tag 61
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig 62
Brot backen in Perfektion mit Hefe 63
Die Lekutat-Methode 64
Selbst heilen mit Kräutern 65
Low Carb – Neuester Stand 66
Schlank mit Low Carb – High Fibre 67
SCHLANK! 68
SCHLANK! für Berufstätige 69
Viel für wenig 70
Yoga while you wait 71

KOCHEN 72
Kochen mit Martina und Moritz – Das Beste aus 30 Jahren 73
Rezepte für mehr Weingenuss 73
Der Vorkoster 73
Véroniques kleine Klassiker 73
Björn Freitag – Smart Cooking 73
Einfach und köstlich 73
Authentic Phở 75
Staats' Geheimnisse 75
Gemüse als Hauptgericht 75
Workshop Würzen 75
Die Kochbibel 75
Sterne-Snacks 75
Live Fast. Eat Well. 77
Schlank mit der Prep-Diät 77
Gesunde Sommerküche 77
Lauf dich fit – Das Kochbuch 77
Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte 77
Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte 77
Happy Healthy Food 79
Babybeikost 79
Strongfood – Das Kochbuch 79
Gestern hast du morgen gesagt 79
Die Gesundküche: neuester Stand 79
Kochen ist die beste Medizin 79
Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche 80
Street Food 81
Deftig vegetarisch 81
Vegan for Starters 81
Vegan for Fit – Gipfelstürmer 81
Vegan for Fit 81
Vegan for Fun 81
Baking Bread 82
Maria Luisa kann nicht anders 83
ca. 750 g Glück 83
Gote geht genießen 83
Le grand bordel 83
Grillgut 83
Rauchzeichen 83
Die letzten Heldentaten am Herd 83

84 GESELLSCHAFT
50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss 85
Richtig FALSCH arbeiten 85
Arbeit 85

86 DO IT YOURSELF
Heimwerk 86
Häkel-Street-Style 87

88 GESUNDHEIT
Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz 89
Kittel, Keime, Katastrophen 90
Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber. 91
Und morgen treffen wir uns gestern 92
Vegetarisch oder vegan – aber richtig! 93

94 GARTEN
Gemüse und Kräuter im Garten 94
Designgärten für kleine Budgets 95
Feuerstellen 95
Sichtschutz und Raumteiler im Garten 95
Vorgärten 95
Wasser im Garten 2 95
Gartenideen 95
Vorher-nachher-Gärten 95
Meine Vision wird Garten 95
Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze 97
Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar 97
Mediterranes Gartendesign 97
Moderne Gartenkonzepte 97
Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen 97
Modernes Gartendesign 97
Design mit Pflanzen 97
Design für pflegeleichte Gärten 97
Naturstein im Garten 99
Sichtschutz im Garten 99
Pools 99
Wasser im Garten 99
Exklusives Gartendesign 99
Garten und Terrasse 99

UNSERE NOVIS

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

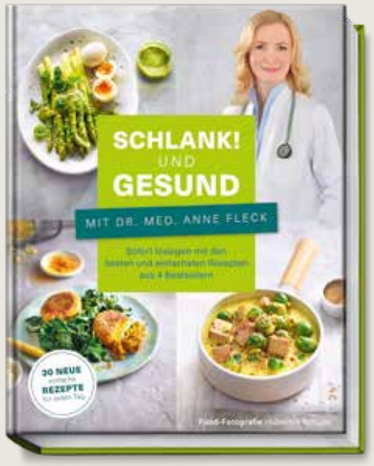
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

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

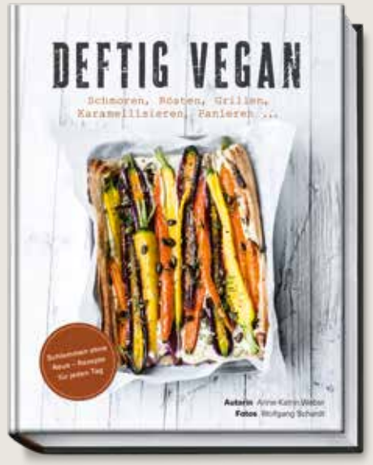
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

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

26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)



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



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

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

26,00 EUR (D), 26,80 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!

WWW.MENGENRECHNER.DE – UNSER KOSTENLOSER SERVICE FÜR SIE

Leckeres Roastbeef mit Eiersalat und Rucola

„Die meisten Diäten scheitern am Herd."

Christian Henze

SCHLANK GEHT AUCH ANDERS
Ganz entspannt zur Wunschfigur
Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 200 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-188-2
WG 1456
ET Dezember 2020

Ganz entspannt zur Wunschfigur

Christian Henze ist stets in kulinarischer Mission unterwegs, sogar wenn es um das Thema Abnehmen geht. Dieses Buch ist seine ganz persönliche Challenge. „Diäten scheitern oft nicht in der Theorie, sondern am Herd! Auch ich habe die Neigung dazu, immer wieder etwas zuzulegen. Aber mit meinem Wissen über Ernährung fällt es mir leicht, auch mal so zu kochen, dass kein Hunger aufkommt, aber die Pfunde wieder verschwinden. Ich freue mich sogar immer wieder darauf, eine Zeit lang meine persönliche Diät zu machen. Das stärkt das Bewusstsein fürs gute Essen und erhält dauerhaft die Freude am Genuss", sagt Christian Henze.

Niemand muss sich für den Abnehmerfolg mit diesem Buch durch lange Theorien arbeiten. Weniger als ein Dutzend simple Dos and Don'ts genügen, um alle aktuellen Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft abzubilden. Dann reichen auch drei köstliche, alltagstaugliche Gerichte am Tag und schon nimmst du ganz von selbst ab. Und das bei bester Laune und sogar mit weniger Hunger als sonst.

Wer es nicht glaubt, ist herzlich eingeladen, bei Erscheinungstermin der Facebook-Challenge-Gruppe zum Buch beizutreten und mitzumachen. Die Abnehmerfolge und die Stimmung bei der aktuell laufenden Testgruppe mit 60 Leuten sind wirklich beachtlich – einige Teilnehmer sind nach nur 8 Wochen schon 10 kg leichter. Schlank geht eben auch anders!

Der Nachfolger von Feierabend-Blitzrezepte – wieder in Kooperation mit dem MDR

Das erste Diätbuch des Bestseller-Autors und Spitzenkochs

Begleitet von einer persönlich betreuten Facebook-Challenge-Gruppe

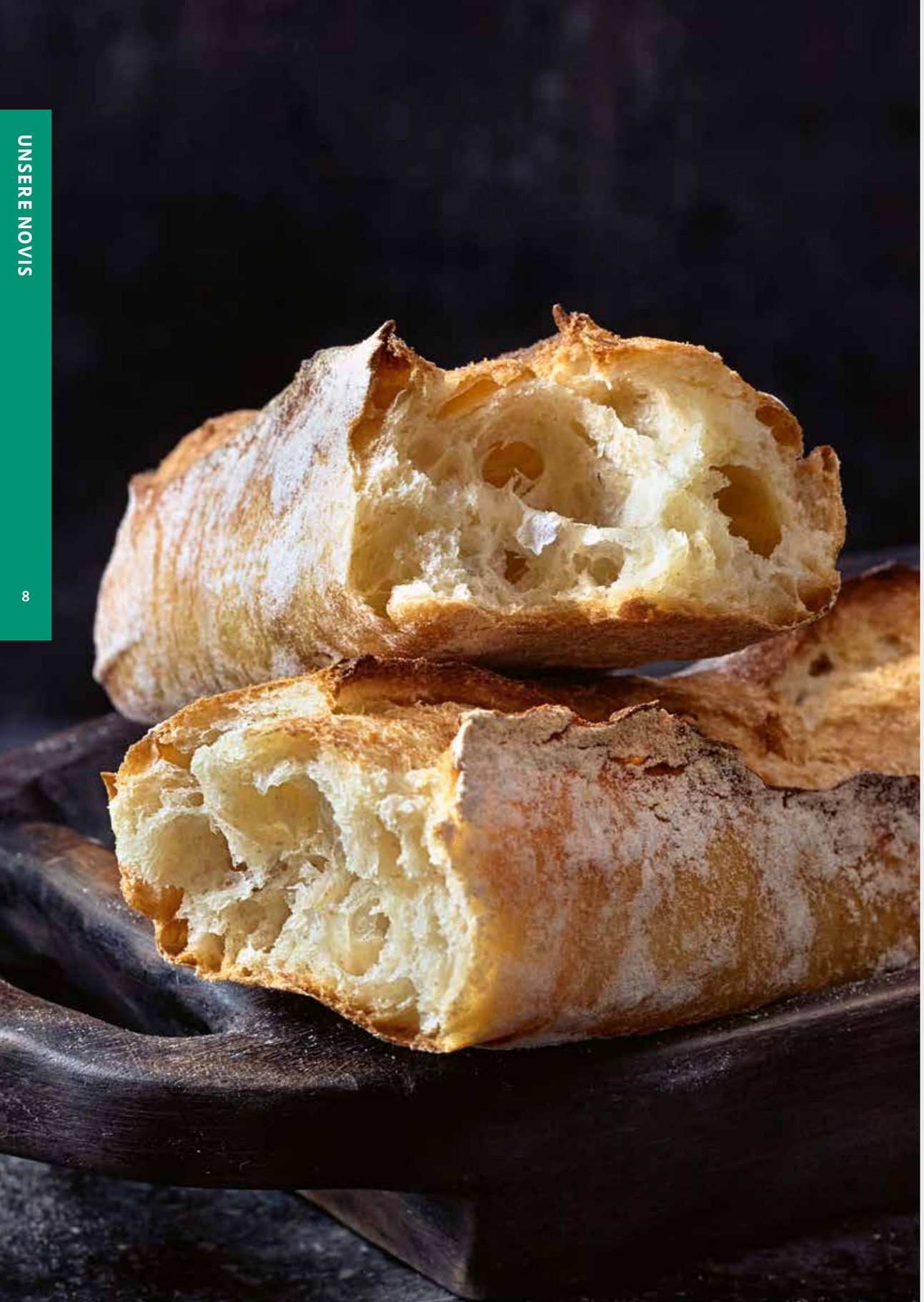
Mediterraner Wurstsalat

Vitaminbowle mit roter Paprika, Pilzen und Parmesan

„Mein Credo: Eine Diät soll mich noch mehr verwöhnen als sonst."
Christian Henze

Power-Sandwich mit Parma und Scamorza

Deftiges Hacksteak mit Gouda und Bacon



Das ultimative Buch

für jeden Brotbackfan

Lutz Geißler

KRUME UND KRUSTE
Brot backen in Perfektion
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 192 Seiten, ca. 35 Fotos,
mit vielen Step-by-Step-Fotos
Format 21 × 27 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-197-4
WG 1457
ET September 2020

Brot backen „wie Gott in Frankreich“

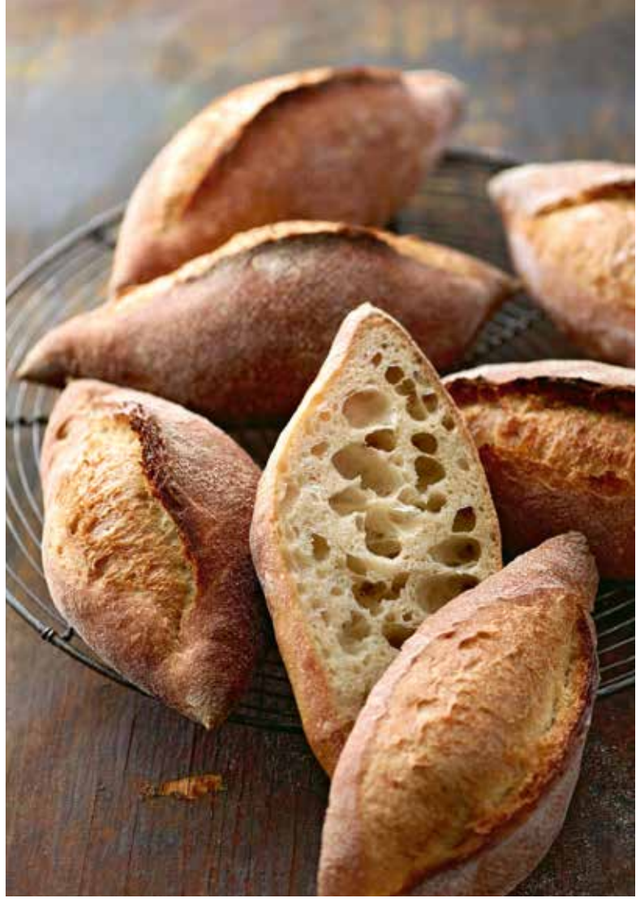
Nur wenigen deutschen Bäckereien gelingt ein ähnlich perfektes Baguette, wie es in Frankreich an fast jeder Ecke zu bekommen ist – mit zart-splittriger, röscher Kruste und mit fluffiger, saftiger Krume. Und wo können sich Brotfreunde noch ein echtes Roggenbrot mit tagelang frisch bleibender Krume und dunkel ausgebackener, dicker, knuspriger Kruste kaufen? Was ist mit einem richtig wattigen Sandwichbrot oder einem langfaserigen Butterzopf, was mit offenporigem Weizensauerteigbrot oder einem würzig-milden Graubrot mit dünner, krachender, glänzender Kruste? Und wo finden wir heute noch die hocharomatischen, satten Frühstücksbrötchen mit lockerer Krume und zarter Kruste, die wirklich Freude machen?
Warum nicht einfach zu Hause backen? Neben Mehl, Wasser, Salz, Hefe oder Sauerteig braucht es für die perfekte Krume und Kruste vor allem die passende Gare, die richtigen Techniken am Teig, eine gute Bedampfung und manch anderen Kniff.

Lutz Geißlers neuestes Buch geht diesen kleinen Handgriffen mit viel Liebe zum Detail nach. In nachvollziehbaren Step-by-Step-Foto-Anleitungen gelingen die für ihre charakteristischen Krumen und Krusten bekannten Brote, Brötchen und Feingebäcke auch zu Hause authentisch und unwiderstehlich. Das Buch mit seinen mehr als 25 Rezepten und Varianten ist eine perfekte Anleitung für Anfänger und für Brotback-Enthusiasten, wie sie diese Köstlichkeiten selbst zuverlässig zu Hause backen können. Die Ergebnisse machen dann nicht nur satt, sondern auch rundum glücklich.

Der vierte Brot-Bestseller in Folge – Step by Step für Anfänger und Fortgeschrittene!

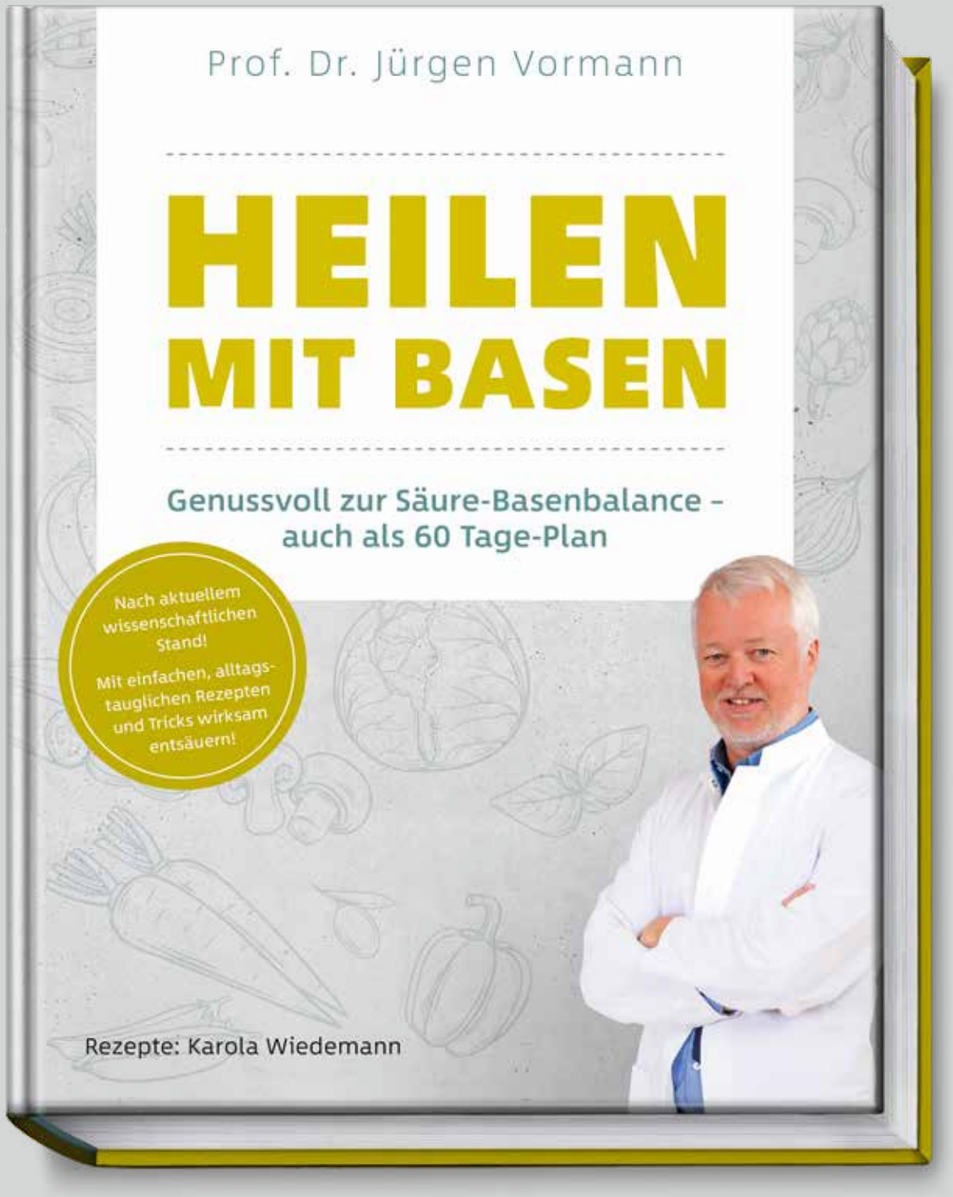
Mit umfassender PR-Unterstützung und medialer Begleitung

Brotbacken mit Lutz Geißler bleibt ein Mega-Thema mit sehr vielen treuen Fans



„Wie jetzt? Das hast du selbst gebacken?“

Schnelle kalte Tomatensuppe



Wie eine basenreiche Ernährung
unsere Gesundheit verbessert

Prof. Dr. Jürgen Vormann und Karola Wiedemann

HEILEN MIT BASEN
Genussvoll zur Säure-Basenbalance – auch als 60 Tage-Plan
Text Prof. Dr. Jürgen Vormann
Rezepte Karola Wiedemann
ca. 250 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-196-7
WG 1456
ET Dezember 2020

Grün-weißer Spargelsalat mit Ei

Avocado-Schoko-Creme mit Mango

„Mehr als jeder Zweite weist heute signifikante Basendefizite auf. Tendenz steigend!“

Das Grundlagenwerk zur Säure-Basen-Balance

Schon eine geringe Abweichung des PH-Wertes in unserem Blut würde jeden von uns sofort zu einem klinischen Notfall machen. Deswegen besitzt unser Körper ganz erhebliche Säure-Basen-Speicher, um genau diesen Wert lebenslang im Normalbereich (7,37–7,43) zu halten.

Dabei kann der Körper mit einem Basenüberschuss gut umgehen: Dieser wird folgenlos ausgeschieden. Bei zu viel Säure jedoch leiden die Nieren. Evolutionär betrachtet ist der Säureüberschuss erst seit wenigen Jahrzehnten auf dem Vormarsch, seit wir uns fast nach Belieben mit einem Eiweißüberschuss, vor allem durch Fleisch und Wurst, ernähren. Da die Nierenleistung auch bei gesunden Menschen ab dem 30. Lebensjahr etwa 1 Prozent pro Jahr sinkt, hat ein 70-Jähriger bereits nur noch etwa die Leistung einer Niere. Die zusätzliche Nierenbelastung durch Übersäuerung steigt daher zwangsläufig mit zunehmendem Lebensalter. Inzwischen sind zahlreiche Krankheitsbilder und Beschwerden bekannt, die mit einem langjährigen Säureüberschuss in der Ernährung assoziiert werden. Hierzu zählen neben den Nierenleiden vor allem auch Osteoporose sowie eine deutlich erhöhte Schmerzbelastung bei rheumatischen Krankheiten und bei Gicht. Allseits bekannt sind die vermehrt auftretenden Oberschenkelhalsbrüche im Alter durch ein Zusammenspiel aus basisch ausgemergelten Knochen und geschwächter Nierenleistung. Eine länger anhaltende Übersäuerung führt oft auch bei manchen sonst gesunden Menschen zu unspezifischen Symptomen wie Hautproblemen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Stimmungsschwankungen, Ermattung und vermehrter Infektanfälligkeit, z. B. durch Virusinfektionen wie Grippe und Corona.

Dabei ist es relativ einfach, sich basisch ausgewogen zu ernähren und gleichzeitig jeden Tag genussvoll zu schlemmen. Vorausgesetzt, man weiß wie, denn noch lange nicht alles, was sauer schmeckt, wirkt auch säurebildend für den Stoffwechsel. Zitrone und Weißwein z. B. wirken basisch. Wer hätte das gedacht?

Der Ernährungswissenschaftler Professor Jürgen Vormann und die Diplomhaushaltsökonomin Karola Wiedemann klären in ihrem Grundlagenwerk über die Hintergründe der Säure-Basen-Ernährung auf. Ganz neu: Bei jedem Rezept finden Sie den entsprechenden Säure-Basen-Wert (PRAL-Wert), der erstmals eine gezielt ausgleichende Ernährung ermöglicht. In einem 60-Tage-Programm wird Ihr Körper genussvoll und alltagstauglich wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht gebracht. Prof. Vormann forscht seit Jahrzehnten zur Säure-Basen-Ernährung.

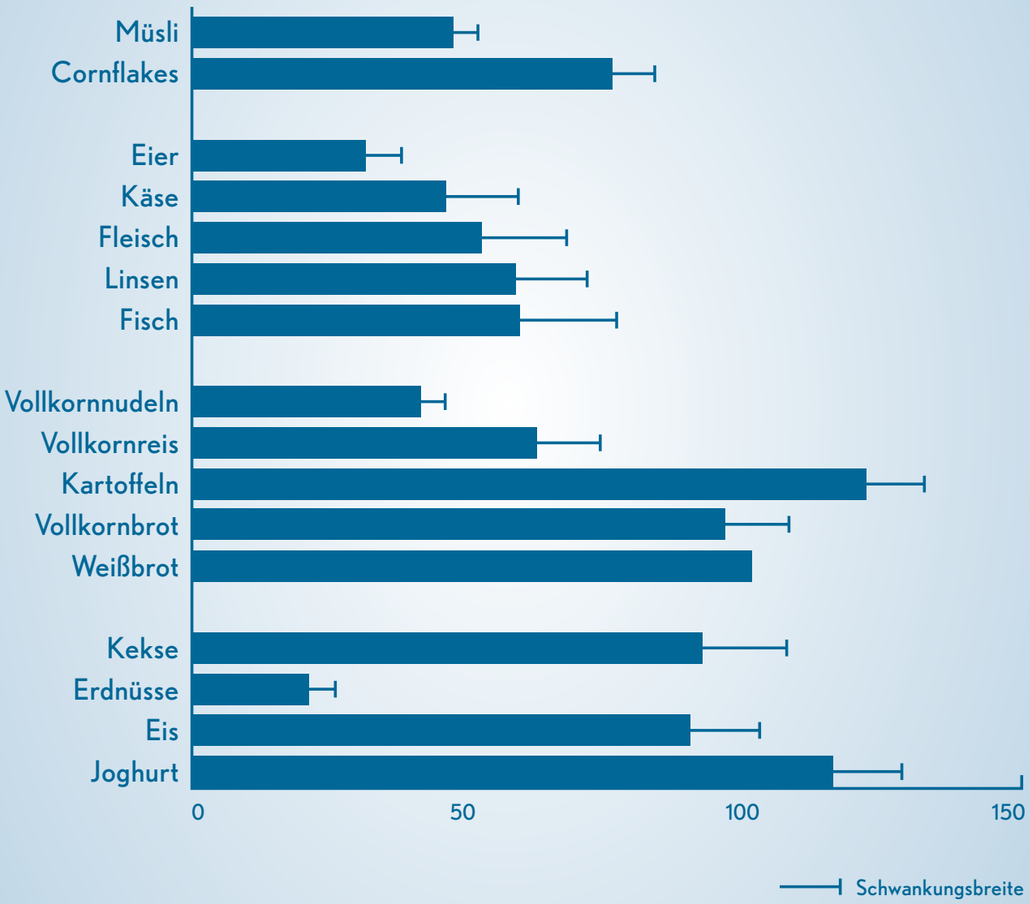
In diesem Buch beschreibt er detailliert, bei welchen Krankheiten die Basen nach dem neuesten Stand der Wissenschaft helfen können und warum das so ist. Karola Wiedemann setzt die Erkenntnisse in alltagstaugliche Empfehlungen und Rezepte um. Das Beste dabei, es gibt keine Verbote, statt dessen gibt es Rezepte und Tricks, mit denen die 60 Tage zum reinen Vergnügen werden.

Das aktuelle Standardwerk der beiden Bestseller-Autoren

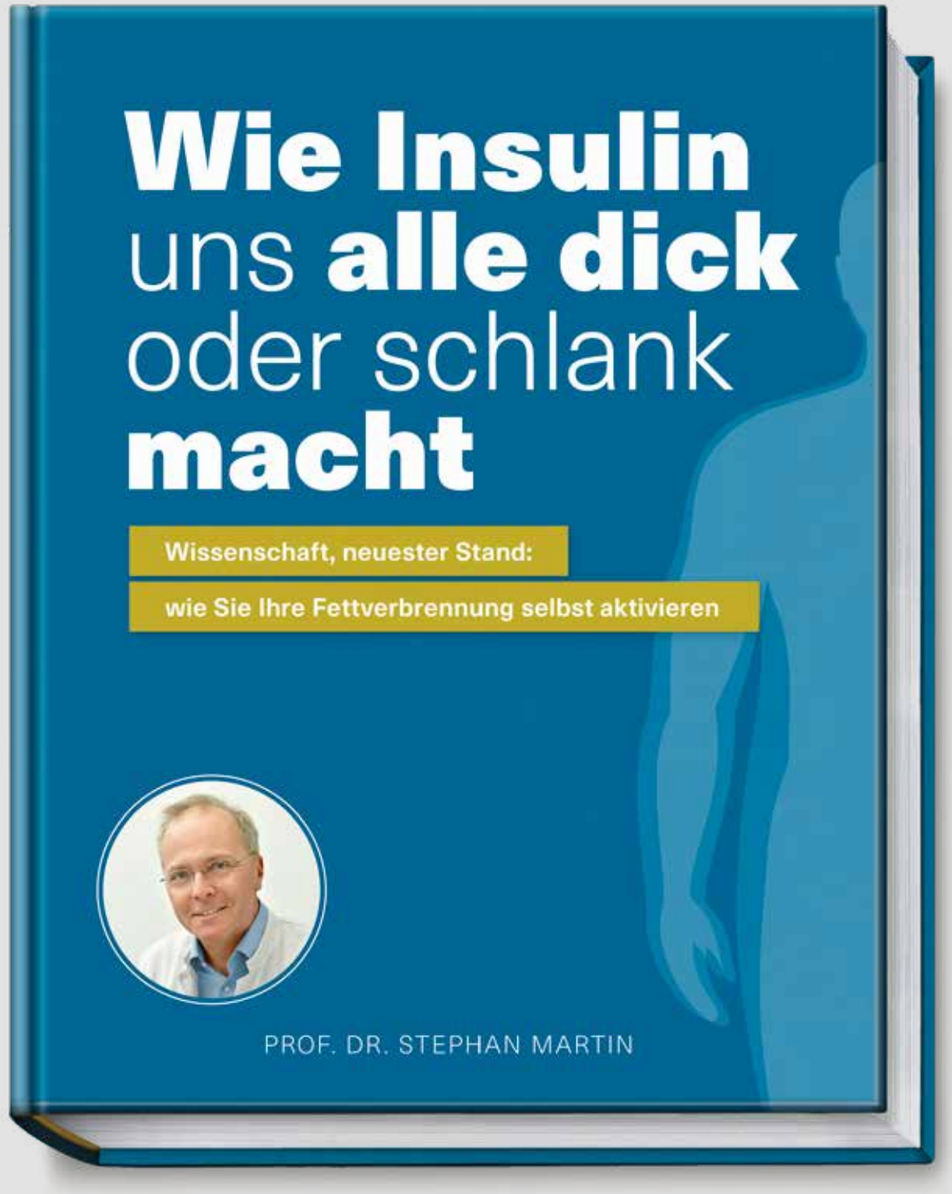
Voller spannender Erkenntnisse rund um die Wirkung einer basischen Ernährung

Umfangreiche PR- und Online-Aktivitäten z. B. in moderierter Facebook-Gruppe

INSULINDEX
VON LEBENSMITTELN



Ein hoher Insulinspiegel blockiert unsere Fettverbrennung. In der oben abgebildeten Liste sehen Sie überwiegend insulinsteigernde Lebensmittel. Die Werte in der Tabelle sind immer im Vergleich zu 100 g Weißbrot (ca. 240 Kcal), was 100 % entspricht. Entscheidend für den Anstieg des Insulinspiegels sind nicht nur enthaltener Zucker und Kohlenhydrate, sondern auch Zusätze wie Emulgatoren oder Süßstoffe. Nur Lebensmittel mit Werten deutlich unter 100 sind vorteilhaft zum Abnehmen.



Wie man mit der LOW-INSULIN-METHODE den Schalter für die Fettverbrennung selbst umlegen kann

Prof. Dr. Stephan Martin

WIE INSULIN UNS ALLE DICK ODER SCHLANK MACHT
Wissenschaft, neuester Stand: wie Sie Ihre Fettverbrennung selbst aktivieren
Text Prof. Dr. Stephan Martin, Julia Rommelfanger, Dr. Kerstin Kempf
ca. 200 Seiten, ca. 100 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-193-6
WG 1982
ET September 2020

Insulinspiegel runter und du nimmst ab!

Diese einfache Erkenntnis stellt weltweit die Erkenntnisse über Diäten und Fehlernährungen in ein anderes Licht. Wieso aber der Insulinspiegel erhöht ist und wie man ihn selbst gezielt senkt, ist das spannende Thema dieses Buches.

Bei Insulin denkt jeder sofort an Diabetes, aber Insulin macht auch die dick, die keinen Diabetes haben. Je mehr Speck auf den Hüften, umso höher ist der Insulinspiegel. Ein echter Teufelskreis.

Der renommierte Diabetologe Prof. Dr. med. Stephan Martin zeigt die Ursachen, die Menschen weltweit immer dicker machen und den Insulinspiegel hochjagen, ohne dass es jemand wirklich merkt. Mit seiner Kollegin, der Biologin Dr. Kerstin Kempf erklärt er die spannenden Zusammenhänge und wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Biologie, Sportmedizin, Ernährungs- und Diabetesforschung – und wie die von ihnen entwickelte Methode diese Fehlsteuerung wieder rückgängig macht.

Das Buch über die „Low-Insulin-Methode" ist dabei so spannend wie ein Krimi. Es rückt ein Hormon ins Rampenlicht, mit dem fürstliche Gewinne erwirtschaftet werden. Die Autoren zeigen: Es gibt sie, die einfache, unkomplizierte, aber hochwirksame Ernährungsumstellung! Praktische Tipps helfen, den Insulinspiegel in einfachen Schritten zuverlässig zu senken. Die Chance auf ein Leben mit Idealgewicht rückt damit deutlich näher.

Ein spannendes Sachbuch mit erheblicher Brisanz und Sprengkraft

Begleitet von einer starken PR-Kampagne in TV, Radio und Print

Aufmerksamkeitsstarke Vorberichterstattung in der medizinischen Fachpresse

„Millionen Menschen machen jedes Jahr Diät, ohne zu verstehen, worauf es eigentlich ankommt."

Insulin macht dick, auch die, die keinen Diabetes haben.

Low-Fat-Produkte wie auch Süßstoffe sind eine große Lüge der Nahrungsmittel-Industrie. Sie machen langfristig eher dick und keinesfalls schlank.

Selbst Unscheinbarstes wie Emulgatoren im Kleingedruckten im Essen haben fatale Folgen für den Diätwilligen.

Wer den Insulinspiegel niedrig hält, bleibt schlank, wem er entgleist, der wird dicker.

Die Low-Insulin-Methode packt das Übel an der Wurzel und hilft angesammeltes Fett effizienter denn je abzubauen.

Bestsellerautor Niko Rittenau („Vegan-Klischee ade!“)

Dieses Buch macht greifbar, dass vegan viel mehr als nur eine Form der Ernährung ist.

Niko Rittenau

„VEGAN IST UNSINN!"
111 Argumente gegen den Veganismus und wie man sie entkräftet
Text Niko Rittenau, Ed Winters, Patrick Schönfeld, Stefan Kirschke
ca. 350 Seiten, Format 17 × 24 cm, gebunden

26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-194-3
WG 1982
ET Oktober 2020

„Vegan ist Unsinn!"

Aussagen wie diese hört und liest man immer wieder. Die hinter dem Veganismus stehende Philosophie stellt jedoch Antworten auf Fragen bereit, die zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung gewinnen: Was schulden wir den Tieren? Wie gehen wir verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen um? Und wie ernähren wir die wachsende Weltbevölkerung nachhaltig?

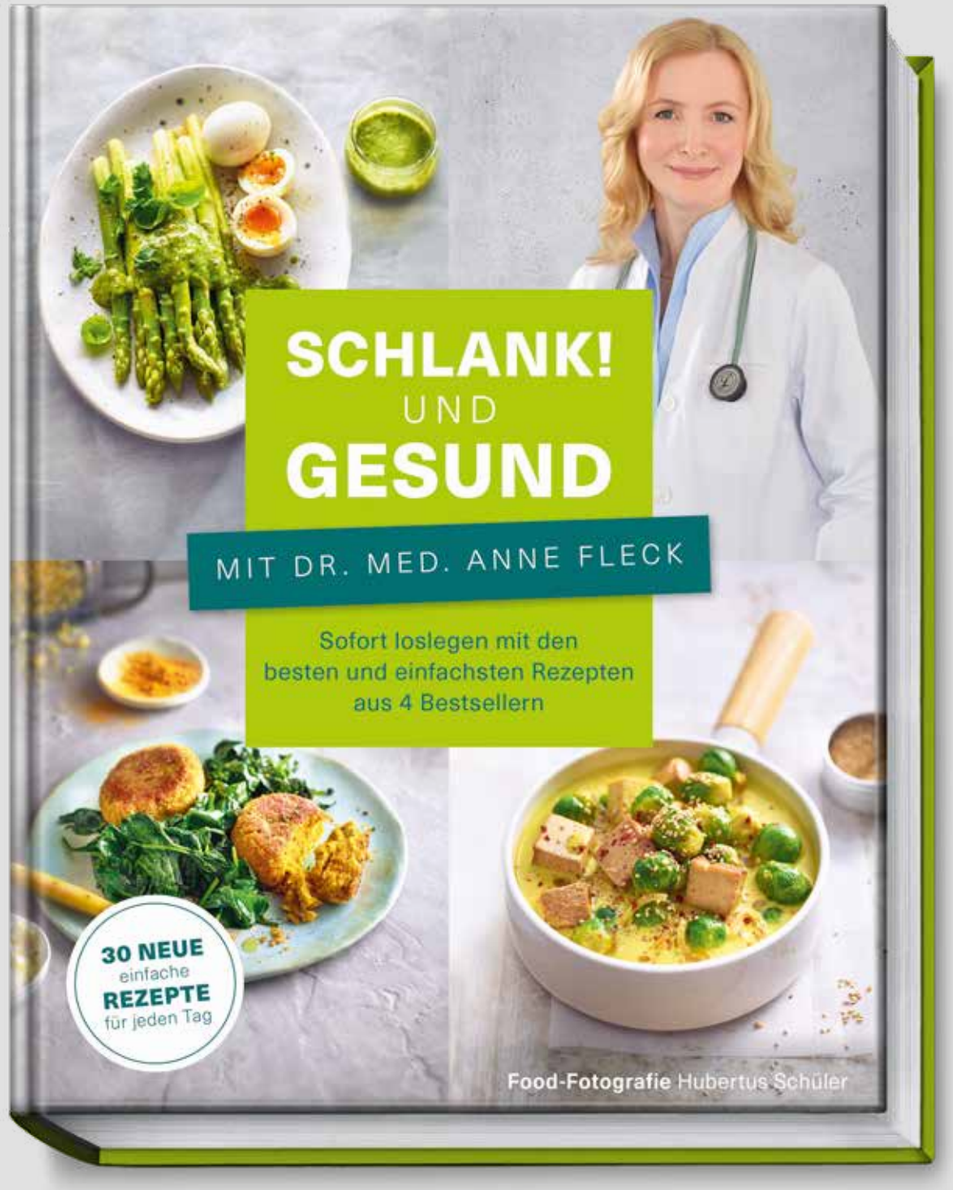
In seinem Bestseller „Vegan-Klischee ade!" hat Niko Rittenau anhand von Hunderten von wissenschaftlichen Publikationen gezeigt, dass eine vegane Ernährung – vorausgesetzt sie ist gut geplant und umgesetzt – in jeder Lebensphase den Nährstoffbedarf decken kann und was es dabei zu beachten gilt. Mit überwältigendem Erfolg. Was Rittenau in seinem Erstlingswerk in Bezug auf die Ernährungswissenschaft vorgelegt hat, erweitert er zusammen mit dem international bekannten Influencer Ed Winters („Earthling Ed") sowie dem Social-Media-Aktivisten Patrick Schönfeld („Der Artgenosse") und dem Philosophen Stefan Kirschke nun um den Aspekt Ethik und die damit verbundenen Themenfelder. Anhand von 111 typischen Vorurteilen gegenüber dem Veganismus zeigen die Autoren, welche Fehlschlüsse und Irrtümer diesen Einwänden zugrunde liegen und wie man diesen ohne erhobenen moralischen Zeigefinger begegnen kann.

Aktuelle Nachfolger der beiden Bestseller „Vegan-Klischee ade!" und „Vegan-Klischee ade: das Kochbuch!"

Mit dem Top-Autor Niko Rittenau und den Co-Autoren Ed Winters, Patrick Schönfeld und Stefan Kirschke

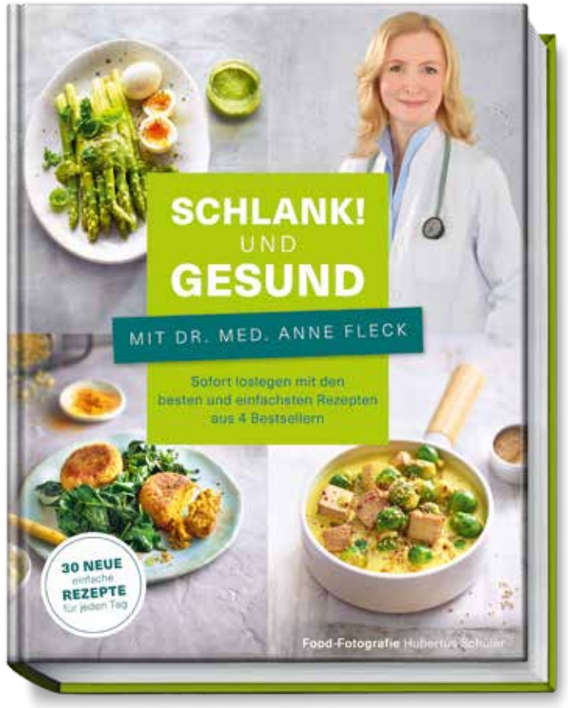
Große Reichweiten der Autoren in den neuen und klassischen Medien

Salade Niçoise



EIN KOCHBUCH,

das Ihre Gesundheit verbessern wird



Dr. med. Anne Fleck

SCHLANK! UND GESUND
MIT DR. MED. ANNE FLECK
Sofort loslegen mit den besten und einfachsten Rezepten aus 4 Bestsellern
Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing, Bettina Matthaei
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 200 Seiten, ca. 70 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-195-0
WG 1456
ET September 2020

Alltagstauglich und einfach köstlich

Dr. Anne Fleck, renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, sagt: „Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen." Die beliebte TV-Ärztin, bekannt aus den „Ernährungs-Docs", wurde zweimal für das beste Gesundheitskochbuch des Jahres geehrt. Grund genug, die einfachsten, schnellsten und beliebtesten Rezepte aus dem fast unerschöpflichen Repertoire von Anne Fleck in einem praktischen Band für jeden Tag zusammenzufassen.

Mit ihrer kohlenhydratarmen und antientzündlichen Ernährung, die Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt Anne Fleck, woran viele gescheitert sind: Überflüssige und gefährliche Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Demenz und Krebs. Zunehmend verzichtet Anne Fleck dabei auch auf Milchprodukte und Gluten.

Wer sich eine Zeit lang nach diesen Rezepten ernährt, stoppt Zuckersucht, fettbedingte Entzündungsprozesse, Heißhungerattacken, füllt wichtige Nährstoffdepots auf und schafft es, die eigene Darmflora wieder auf schlank zu programmieren. Die Rezepte wurden mit der Spitzenköchin Su Vössing und der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei entwickelt. Sie überzeugen durch ihre perfekt ausgewogene Nährstoffbilanz bei bestem Geschmack.

Die besten Rezepte der erfolgreichsten Ernährungsmedizinerin in einem Buch

1 Million verkaufte Bücher der Autorin zum Thema Gesundheit und Ernährung

100 % alltagstaugliche Gesundküche, die jeden inspiriert und begeistert

Lammfilets mit roten Linsen und Mango

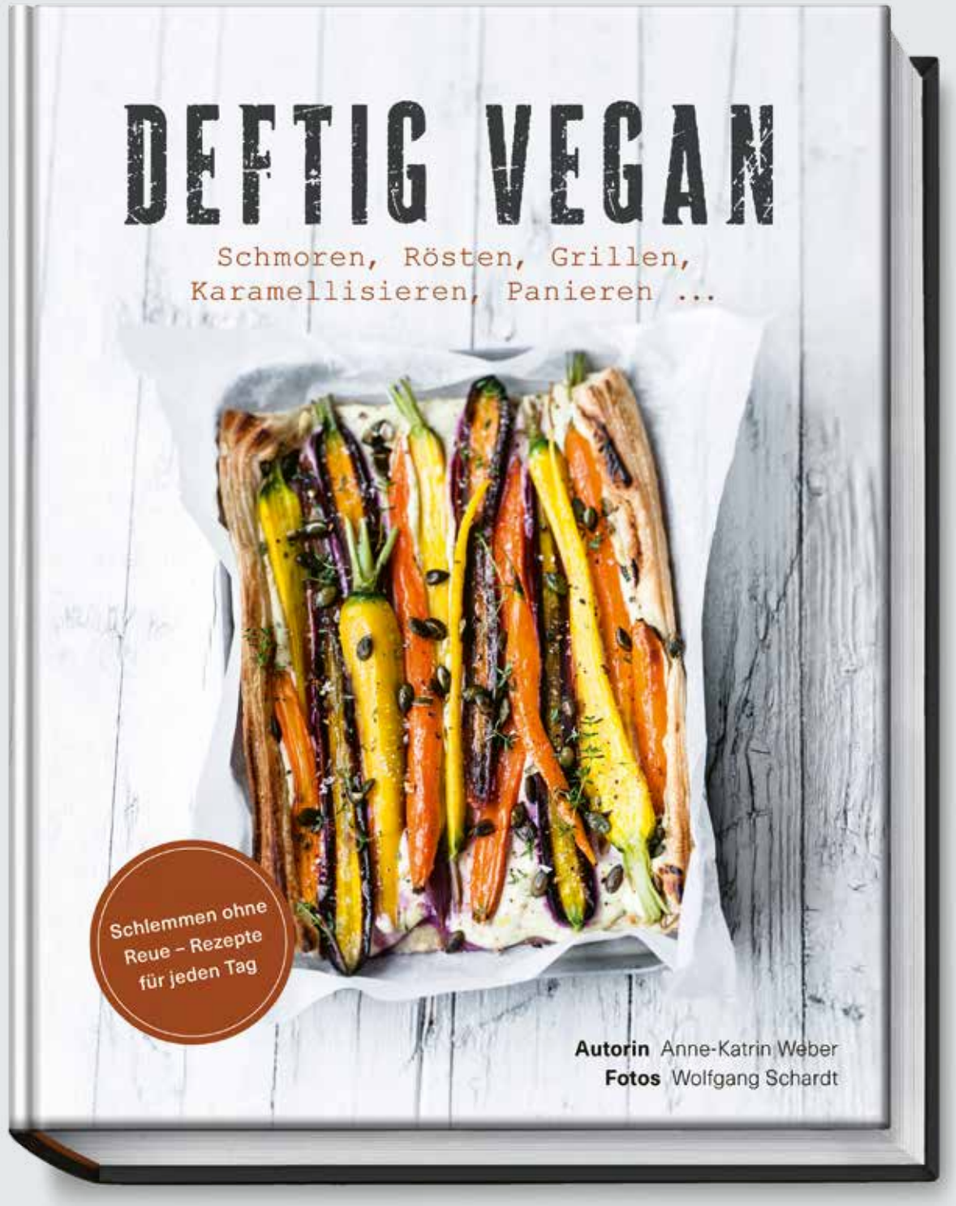
Kürbissuppe

Endlich da! Die besten Kochrezepte von Anne Fleck in einem Band.

Paprika-Hackfleisch-Pfanne

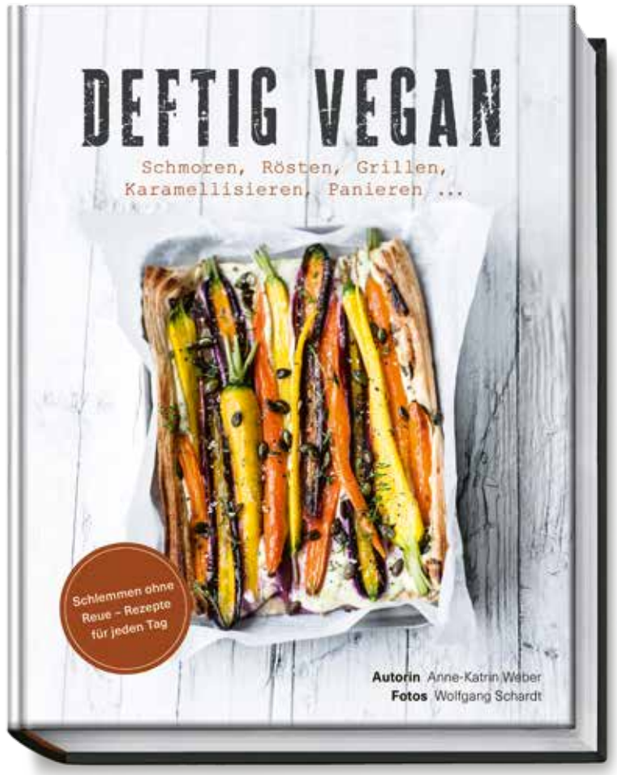
Grapefruit-Avocado-Salat

Tomatenpizza



Schlemmen ohne Reue

So macht vegan glücklich!



Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN
Schmoren, Rösten, Grillen, Karamellisieren, Panieren ...
Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt
ca. 192 Seiten, ca. 100 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-198-1
WG 1455
ET September 2020

Vegan at its best

Anne-Katrin Weber hat in ihrer prämierten Deftig-vegetarisch-Reihe unzählige Fans mit gut machbaren Rezepten begeistert, die gleichzeitig raffiniert sind und am Tisch überraschen. Wir vom Verlag waren wirklich gespannt, was herauskommt, wenn Anne-Katrin Weber ihren Fokus auf die vegane Küche legt. Das Ergebnis ist so köstlich, dass wir hier einfach nur noch Rezepte aufzählen wollen: Ofengerösteter Rosenkohlsalat mit Granatapfel, Cremiges Kürbiscurry mit geröstetem Kokosreis, Dinkel-Lauch-Salat mit rauchiger Romescosauce, Pulled-Jackfruit-Burger mit karamellisierten Rotweinzwiebeln, Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Avocadocreme, Buchweizenblini mit veganem Joghurt und fermentierten Radieschen, Rote-Bete-Gnocchi mit gebratenem Grünkohl und Macadamias, Gefülltes Pitabrot mit gegrilltem Gemüse, Süßkartoffel-Grünkern-Pfanne mit rauchiger roter Paprikasauce, Gefüllte Kartoffelknödel mit Pilzragout, Italienischer Brotsalat mit halb getrockneten Tomaten und Pinienkernen, Geschmorte Wirsingröllchen mit Bulgur-Walnuss-Füllung, Spinat mit würzig gerösteten Cashews, Rosinen und Mandelmus, Maronensüppchen mit Croûtons, Goldbraun gebackene Rosmarinkartoffeln mit sündigen Dips. Natürlich gibt es auch Klassiker wie Seitangulasch mit Semmelknödeln, Käsespätzle oder knusprige Pizza.
Für Veganer, für Vegetarier, für alle Mischköstler und alle Neugierigen in der Küche eine besondere Empfehlung unseres koch-begeisterten Verlagsteams!

Der vegane Nachfolger zu den Longsellern aus der Deftig-vegetarisch-Reihe

Intensiv beworben über Magazine und im gut ausgebauten veganen Netzwerk des Verlages

Gesund: zeitgemäße pflanzliche Küche, die auch Fleischesser überzeugt

Grüne Pistazienfalafeln

Auberginenburger

Frisch, würzig, saftig, opulent und dabei gesund: Rezepte zum Niederknien!

Staudenselleriegratin

Rote-Bete-Gnocchi mit Mandelblättchen

Dr. med. Franziska Rubin

Wirkung ohne Nebenwirkung

Die Kraft der sanften Medizin

Dr. med. Franziska Rubin

DIE BESTEN HAUSMITTEL
Was wirklich hilft
Text Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin
Fotografie Judith Büthe
464 Seiten, ca. 150 Fotos, Format 19 × 24 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-191-2
WG 1465
ET Mai 2020

Wer heilt, hat recht. Wer natürlich heilt, erst recht!

Hausmittel lindern oder heilen zuverlässig vielfältige Beschwerden. Sie wirken meist sanft und ohne Nebenwirkungen. Oft sind sie seit Generationen erprobt und für die Anwendung in fast jedem Alter empfohlen. Frau Dr. med. Franziska Rubin, bekannte Ärztin aus dem TV und Bestsellerautorin populärer Medizinbücher, erklärt in diesem neuen Standardwerk den Umgang und die Wirkung erprobter Hausmittel, leicht verständlich zur Selbstanwendung für die ganze Familie.

Inhalationen, Wickel und Heilpflanzenanwendungen zählen zu den bekanntesten Hausmitteln. Aber es gibt unzählige mehr. Viele davon sind in anderen Kulturkreisen entstanden und erst seit einigen Jahren in unserer Hausmedizin angekommen. So lassen sich unzählige Beschwerdebilder wirksam behandeln mit Hausmitteln wie zum Beispiel schmerzstillenden Auflagen mit Ingwer, Kohl, Kartoffeln oder Quark, beruhigenden Tees für Nerven, entzündungshemmenden und fiebersenkenden Wickeln, hilfreicher Akupressur für viele Lebenslagen oder ganz einfachen Spülungen mit Salz gegen Heuschnupfen und viele Erkältungssymptome.

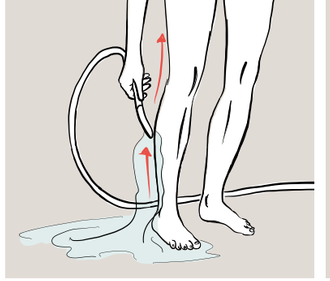
Beschwerden mit Pflanzenheilkunde, traditioneller chinesischer Medizin, Kneipp-Güssen oder Wickeln zu lindern ist nicht nur kostengünstig, ebenso verkürzt es Krankheitsverläufe, hilft Medikamente zu reduzieren und die eigenen Abwehrkräfte zu stärken.

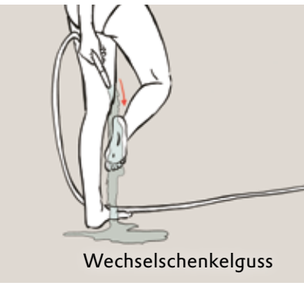
Der Klassiker der bekanntesten Naturheilkunde-Medizinerin in Deutschland

Umfassend überarbeitete, um 200 Seiten erweiterte Ausgabe ihres Bestsellerthemas

Begleitet von einer umfassenden PR-Kampagne in TV, Radio und Print

Yoga für eine starke Blase

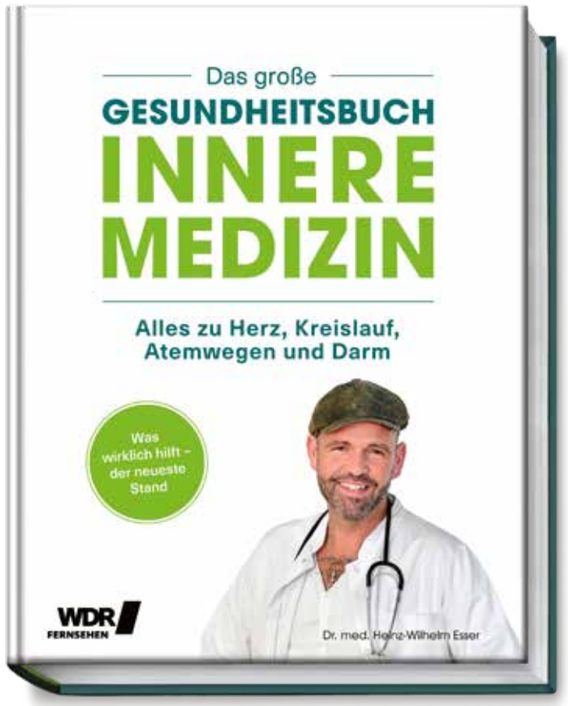



Wechselschenkelguss

Leicht verständlich zur Selbstanwendung – für die ganze Familie

Kalter Halswickel

Eibischhustentee



Doc Esser

DAS GROSSE GESUNDHEITS-BUCH – INNERE MEDIZIN
Alles zu Herz, Kreislauf, Atemwegen und Darm
Text Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
ca. 350 Seiten, ca. 200 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-186-8
WG 1465
ET September 2020

Gelassen bleiben und richtig handeln

Doc Esser ist anders, sieht anders aus. Er redet wie einer von uns. Er versteckt sich nicht hinter seinem weißen Kittel. Vielleicht erklärt das einen Teil seiner Beliebtheit beim Fernsehpublikum, wenn er in zahlreichen Sendungen im TV oder im Radio über die ganz normalen Krankheiten spricht und erklärt, was wirklich hilft.
Mit diesem Buch liefert der Oberarzt, dreifacher Familienvater und ehemalig erfolgreicher Rockmusiker, ein Standardwerk über die Grundprinzipien eines gesunden Lebens. Er gibt gut verständliche Antworten auf die Frage: Was sind die ersten Anzeichen für eine Krankheit und wie deute ich sie richtig. Aber auch Antworten zu den wichtigsten, meist chronischen Wohlstandserkrankungen wie Allergien, Asthma, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-, Lungen- und Darmerkrankungen bis hin zu Depressionen gibt der Facharzt für Innere Medizin, Lungenheilkunde und Herzerkrankungen im Buch in gewohnt entspannter Weise.

Wenn Sie ab und zu in diesem Buch lesen, dann können Sie erst einmal gelassener reagieren und die Symptome richtig deuten. Sie werden nicht mehr auf übertriebene oder irreführende Gesundheitsversprechen hereinfallen, Sie werden Krankheiten und ihre Entstehung verstehen und auch feststellen, dass viele Erkrankungen „hausgemacht" sind. Dass dieses Buch dabei wirklich angenehm zu lesen ist, auch amüsante Stellen aufweist, hebt es aus der Masse anderer medizinischer Standardwerke angenehm hervor.

Starke Medienpräsenz in TV, Radio und Social Media

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2

Mit vielen wirksamen Tipps zu Hausmitteln und alternativen Ansätzen

Wenn aus Allergie Asthma wird

Alles rund um einen gesunden
Magen und Darm

BROKEN HEART:
warum Herzen wirklich brechen können

Allergien in den Griff bekommen

COPD: wenn die Bronchitis chronisch wird

Warum **Grippe** nicht gleich **grippaler Infekt** ist

Gefäßverkalkung

Rachenentzündung

Warum **Schnarchen** kein Kavaliersdelikt ist

Krampfadern

Diarrhoe

Diabetes mellitus Typ 2

Gesunder Schlaf

Bluthochdruck einfach weglaufen

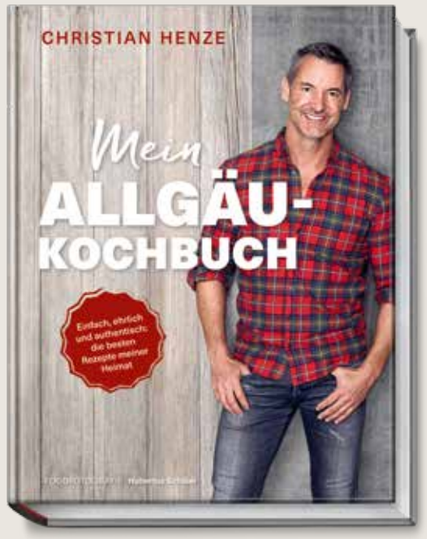
Asthma wegfuttern

Das gesunde Herz

Burn-out ist out

GERADE ERSCHIENEN

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



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

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

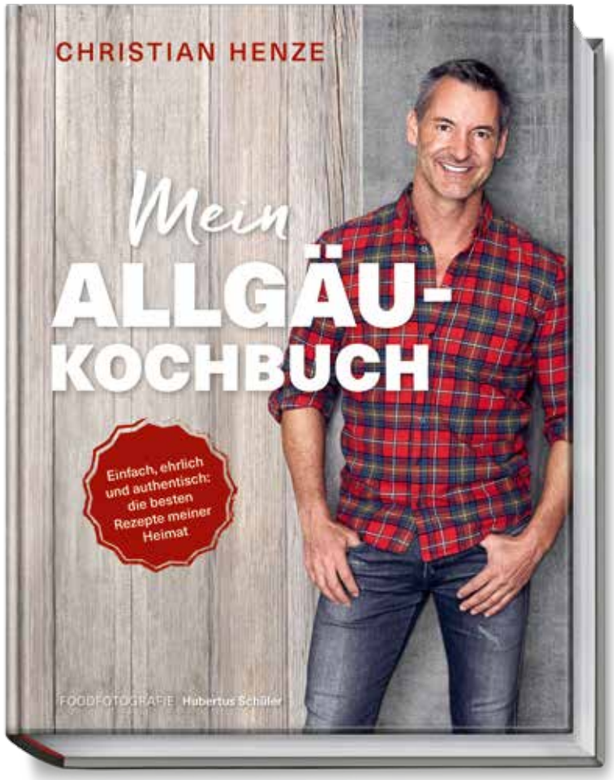
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

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

26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)

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

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



Christian Henze

MEIN ALLGÄU-KOCHBUCH
Einfach, ehrlich und authentisch: die besten Rezepte meiner Heimat
Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüler, Stefan Pielow
168 Seiten, 68 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-190-5
WG 1454

Rezepte aus dem Paradies

Unzählige Fans hat die Küche des Allgäus gewonnen, gerade weil sie einfach und ehrlich ist – wie das Allgäu selbst. Hier zählen seit jeher der echte Geschmack und die Zufriedenheit mit dem, was die Natur liefert. Viele der heute angesagten Klassiker waren früher notwendige Kraftquelle für die hart arbeitende Landbevölkerung. Die etwas feineren Rezepte waren früher ein Luxus, den man sich nur an Sonn- und Feiertagen leistete. Heute hat das Allgäu längst den Sprung in die Moderne geschafft, aber man ist nach wie vor stolz auf die eigenen Wurzeln und die landestypisch-herzhafte Küche.

Christian Henze, TV-Spitzenkoch und Allgäuer mit Leib und Seele, präsentiert in seinem Buch die Lieblingsgerichte der Region und von Millionen Besuchern jedes Jahr. Behutsam hat er sie ins Hier und Jetzt geholt, aber zugleich ihren authentischen Geschmack bewahrt – mit Gelinggarantie am heimischen Herd. Verwendet werden naturbelassene, regionale Produkte, die man heute – frisch aus dem Allgäu – einfach im Supermarkt findet. Kässpatzen, Spätzle, Krautkrapfen, Kaiserschmarrn, Küchle, Wurstsalat, deftige Brotzeiten machen so im wahrsten Sinn des Wortes einfach glücklich – erst beim Zubereiten und dann auf dem Teller.

Das offizielle Allgäu-Kochbuch des Allgäu-Botschafters und Spitzenkochs Christian Henze

Nachfolger des Dauerbestsellers „Feierabend-Blitzrezepte“

Medial unterstützt von der Tourismusregion Allgäu mit 4 Millionen Besuchern jährlich

Knödelgröstel mit Speck

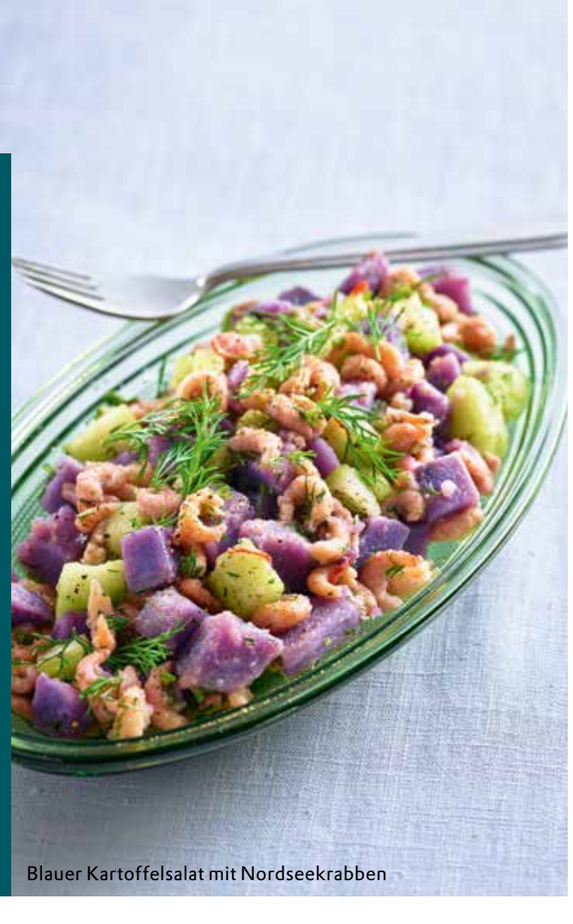
Knusprige Schweinshaxe mit Krautsalat

„Das Allgäu hat viele Rezeptklassiker hervorgebracht, die man, einmal probiert, ein Leben lang lieben wird.“

Christian Henze

Saurer Käse mit geröstetem Bauernbrot

Kaiserschmarrn



Blauer Kartoffelsalat mit Nordseekrabben

Da haben Sie den Salat!
Und auch noch jede Menge köstlicher Variationen.

Kartoffelsalat mit Thai-Kokos-Curry

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen

Martina und Moritz

Ein Tag ohne Kartoffelsalat
ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag
Unsere 100 liebsten Kartoffelsalat-Variationen
Text Martina Meuth und Bernd „Moritz" Neuner-Duttenhofer
Fotografie Hubertus Schüler
256 Seiten, 125 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-187-5
WG 1455

Ein Leben ohne Kartoffelsalat? Unvorstellbar!

„Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist in kulinarischer Hinsicht ein verlorener Tag!", meinen Martina und – ganz besonders – Moritz. Von einem Buch „Meine 10.000 liebsten Kartoffelsalate" träumte Moritz schon lange. Nun sind es „nur" 100 Rezepte geworden, doch die sind für den Kartoffelfan eine echte Offenbarung und an Abwechslung kaum zu überbieten.

Kartoffelsalat ist für viele Menschen ohnehin ein Leibgericht – und wird doch stets gleich zubereitet. Dabei verträgt sich unsere geliebte Kartoffel eigentlich mit allem, ist eine perfekte Basis für geschmackliche Vielfalt. Mit verschiedenen Essigen und Ölen, feinen Mayonnaisen, heimischen und exotischen Kräutern, Saucen, Gewürzen, Senfsorten und Würzzutaten aus aller Welt erzielen die beiden mannigfache Variationen. Fest- oder mehligkochend, heiß, lauwarm oder kalt geschält und angemacht? Bereits mit diesen Nuancen fallen die Ergebnisse für den Kenner höchst unterschiedlich aus.

Martina und Moritz komponieren Kartoffelsalate gekonnt zu köstlich-innovativen Beilagen, raffinierten Vorspeisen und leichten Hauptgerichten – mit Gemüse, Eiern, Käse, Fleisch, Geflügel, Wild und Innereien, Fisch und Meeresfrüchten.

Für alle, die Kartoffeln lieben, wird dieses Buch zum ganzjährigen kulinarischen Fest. Und wer gern mal was anderes auf Partys mitbringen mag als den üblichen Kartoffelsalat, ist mit diesem Buch gleich für die nächsten 100 Partys versorgt!

Kartoffelsalat in 100 fantastischen Variationen: ein Buch mit Kultcharakter!

Die Fernseh-Kultköche Martina und Moritz mit einem Lieblingsthema aus ihren TV-Sendungen

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2

Niko Rittenau

VEGAN-KLISCHEE ADE!
Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung
Text Niko Rittenau
512 Seiten, Format 17 × 24 cm,
gebunden

26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-189-9
WG 1455

Bereits 50.000 Mal verkauft!

»Vegan-Klischee ade!« räumt evidenzbasiert mit den häufigsten Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung auf. Wissenschaftlich fundiert, aber allgemein verständlich, beantwortet das Buch wichtige Fragen zur Versorgung mit essentiellen Nährstoffen und entkräftet weit verbreitete Mythen über die pflanzliche Ernährung: Woher erhält man ganz ohne Milchprodukte genügend Kalzium, ohne Fisch ausreichend Omega-3-Fettsäuren und wie steht es um das Dauerthema Vitamin B12? Welche pflanzlichen Lebensmittel sind besonders reich an Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Jod und Selen und woher bekommen Veganer gänzlich ohne tierische Produkte genügend Protein?
Die Quellen der vielfältigen Vegan-Klischees werden hierbei ausführlich untersucht und unvoreingenommen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Enthält Soja wirklich Östrogene, die schädlich für Männer sein können und Brustkrebs bei Frauen begünstigen? Wirkt Fruchtzucker im Obst gesundheitlich abträglich und sind Nüsse tatsächlich Dickmacher? Schadet Gluten im Getreide und was hat es mit den angeblich toxischen Antinährstoffen in Hülsenfrüchten auf sich? All diese und viele weitere Vorurteile werden basierend auf der aktuellen Studienlage objektiv und undogmatisch erläutert.

Erfolgreichstes Vegan-Buch 2019, ab März 2020 im Vertrieb bei Becker Joest Volk

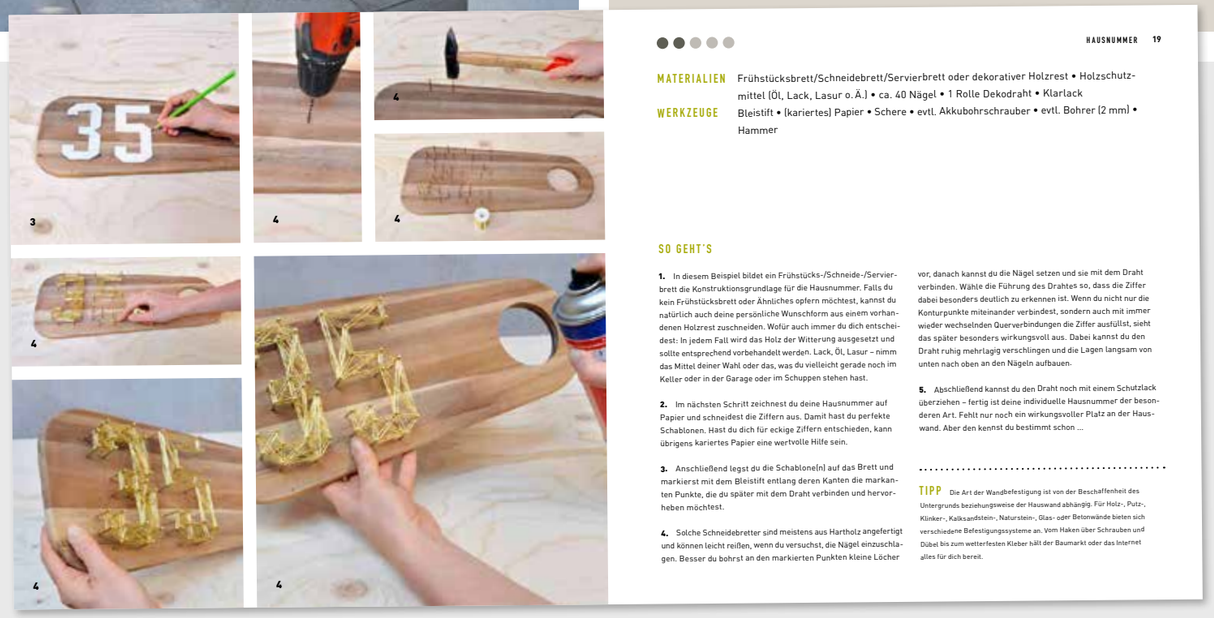
Ergänzte 7. Auflage, jetzt mit 30 Seiten zusätzlich über die Umsetzung im Alltag

Ab Auslieferung mit großer medialer Unterstützung in TV, Radio und Print

»Niko Rittenau ist ein bemerkenswerter Fürsprecher der pflanzlichen Ernährung. Er hat ein außerordentliches Verständnis der Ernährungswissenschaft und seine Arbeitsweise ist professionell, gründlich und unvoreingenommen. Ich halte Nikos Buch für eine unschätzbare Quelle an Wissen für alle, die sich für eine gesunde, nachhaltige und ethische Ernährung interessieren.«

Brenda Davis, Diätologin und Co-Autorin von u. a. »Becoming Vegan: Comprehensive Edition«

Keine Angst vor dem eigenen Erfolg! Wer einmal eine Idee nachgebaut hat, wird sich begeistert auf die nächste stürzen.



HAUSNUMMER 19

MATERIALIEN Frühstücksbrett/Schneidebrett/Servierbrett oder dekorativer Holzrest • Holzschutzmittel (Öl, Lack, Lasur o. Ä.) • ca. 40 Nägel • 1 Rolle Dekodraht • Klarlack

WERKZEUGE Bleistift • (kariertes) Papier • Schere • evtl. Akkubohrschrauber • evtl. Bohrer (2 mm) • Hammer

SO GEHT'S

1. In diesem Beispiel bildet ein Frühstücks-/Schneide-/Servierbrett die Konstruktionsgrundlage für die Hausnummer. Falls du kein Frühstücksbrett oder Ähnliches opfern möchtest, kannst du natürlich auch deine persönliche Wunschform aus einem vorhandenen Holzrest zuschneiden. Wofür auch immer du dich entscheidest: In jedem Fall wird das Holz der Witterung ausgesetzt und sollte entsprechend vorbehandelt werden. Lack, Öl, Lasur – nimm das Mittel deiner Wahl oder das, was du vielleicht gerade noch im Keller oder in der Garage oder im Schuppen stehen hast.

2. Im nächsten Schritt zeichnest du deine Hausnummer auf Papier und schneidest die Ziffern aus. Damit hast du perfekte Schablonen. Hast du dich für eckige Ziffern entschieden, kann übrigens kariertes Papier eine wertvolle Hilfe sein.

3. Anschließend legst du die Schablone(n) auf das Brett und markierst mit dem Bleistift entlang deren Kanten die markanten Punkte, die du später mit dem Draht verbinden und hervorheben möchtest.

4. Solche Schneidebretter sind meistens aus Hartholz angefertigt und können leicht reißen, wenn du versuchst, die Nägel einzuschlagen. Besser du bohrst an den markierten Punkten kleine Löcher vor, danach kannst du die Nägel setzen und sie mit dem Draht verbinden. Wähle die Führung des Drahtes so, dass die Ziffer dabei besonders deutlich zu erkennen ist. Wenn du nicht nur die Konturpunkte miteinander verbindest, sondern auch mit immer wieder wechselnden Querverbindungen die Ziffer ausfüllst, sieht das später besonders wirkungsvoll aus. Dabei kannst du den Draht ruhig mehrlagig verschlingen und die Lagen langsam von unten nach oben an den Nägeln aufbauen.

5. Abschließend kannst du den Draht noch mit einem Schutzlack überziehen – fertig ist deine individuelle Hausnummer der besonderen Art. Fehlt nur noch ein wirkungsvoller Platz an der Hauswand. Aber den kennst du bestimmt schon …

TIPP Die Art der Wandbefestigung ist von der Beschaffenheit des Untergrunds beziehungsweise der Hauswand abhängig. Für Holz-, Putz-, Klinker-, Kalksandstein-, Naturstein-, Glas- oder Betonwände bieten sich verschiedene Befestigungssysteme an. Vom Haken über Schrauben und Dübel bis zum wetterfesten Kleber hält der Baumarkt oder das Internet alles für dich bereit.

Eva Brenner

MEINE BESTEN DIY-PROJEKTE FÜR GARTEN UND BALKON
Draußen schöner wohnen: Beleuchtung, Sichtschutz, Möbel, Accessoires, Hochbeete, Deko …
Idee, Konzept und Design Eva Brenner
Designausgestaltung und Umsetzung Eva Brenner, Nina Terhardt
Text und Beschreibungen Volker Michael
Fotografie Volker Michael, Justyna Schwertner
184 Seiten, 380 Fotos,
Format 24,5 × 24,5 cm, gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-156-1
WG 1418

Do-it-yourself-Ideen, die jeden begeistern

Seit vielen Jahren begeistert Eva Brenner, Diplom-Ingenieurin für Innenarchitektur, ein Millionenpublikum mit ihren Ideen. Mit viel Leidenschaft findet sie überraschende und schöne Lösungen für alles rund um das Haus und den Garten. Darüber hinaus entwirft die Designerin Möbel und Accessoires, die sie am allerliebsten auch selbst baut. Mit von der Partie war dieses Mal ihre Freundin, die Industrie- und Möbeldesignerin Nina Terhardt. Eva Brenners Credo: „Ich freue mich riesig, wenn andere richtig staunen und ich sagen kann, dass es selbst gebaut ist." Für dieses Buch hat Eva Brenner Lieblingsobjekte für den Garten entworfen, die sich anhand der Step-by-Step-Anleitungen zu Hause selbst umsetzen lassen – wer notwendige Geräte nicht daheim hat, leiht sie sich einfach bei Freunden oder im Baumarkt. Vieles davon könnte am Ende auch im Designerladen stehen, dann vermutlich für viel Geld. Die Auswahl im Buch zeigt, dass es ihr darum geht, dekorative Objekte mit einem praktischen Nutzen zu verbinden. So sorgen die einen für tolles Licht, die anderen eignen sich perfekt für die nächste Gartenparty oder machen sich als eleganter mobiler Sichtschutz nützlich. Zum Trendthema „Upcycling" setzt sie geschickt Altes und Gebrauchtes ein, beispielsweise alte Waschmaschinentrommeln, das Innenleben von Thermoskannen oder einfach alte Ledergürtel. Mit sicherem Händchen verhilft sie auch diesen Gegenständen zu neuem Glanz.

Bekannte und beliebte Planerin für Innenarchitektur aus vielen TV-Sendungen

„Do it yourself" vom Feinsten – machbar, praktisch und immer wieder schön anzusehen

Designstarke Ideen mit überzeugenden Step-by-Step-Anleitungen

Coverfoto: WDR/Stephan Picks

Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen

UND FERTIG!
Zeit, Geld und Nerven sparen im Haushalt – Das Willicks-Prinzip
Text Yvonne Willicks,
Stefanie von Drathen
320 Seiten, 56 Fotos, 40 Illustrationen
Format 19 × 24 cm,
gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-184-4
WG 1412

Alles Wissen, alle Tipps und Tricks in einem Buch

Egal, wie lange ihr euren Haushalt schon führt: Dieses Buch wird euch zeigen, wie ihr noch effizienter, preiswerter, bequemer und umweltschonender zum Ziel kommt und einfacher Ordnung haltet. Seit über zehn Jahren präsentiert Yvonne Willicks im WDR Fernsehen bereits die Sendung „Der Haushalts-Check". In ihrem neuen Buch „Und FERTIG!" erklärt die Hauswirtschaftsmeisterin alles, was man über effiziente Haushaltsführung wissen muss. Die Themen reichen von Putzen über Wäschewaschen bis Küchenhygiene. Yvonne Willicks zeigt auf unterhaltsame Art, wie sich im Haushalt unkompliziert und ohne viel Aufwand Zeit, Geld und Nerven sparen lassen. Aus ihrer Fernseharbeit weiß sie, dass in fast jedem Haushalt ähnliche Probleme auftauchen: Wie putze ich Fenster schnell und streifenfrei? Welche Reiniger oder Waschmittel sind notwendig? Wie müssen Haushaltsgeräte gepflegt werden? Wie entfernt man Flecken wirklich? Und wie schaffe ich das zeitlich überhaupt? All diese Fragen beantwortet die beliebte Fernsehmoderatorin und Mutter von drei Kindern auf charmante Weise in diesem Standardwerk für jeden Haushalt – mit vielen Fotos und Grafiken. Yvonne Willicks ist überzeugt: Mit hilfreichem Hintergrundwissen, guter Vorbereitung und ein bisschen Übung bekommt jeder seinen Haushalt schnell in den Griff.

Die erste umfassende, echte Haushaltsbibel, die in jedem Haushalt stehen sollte

Nachfolger von „111 Haushaltstipps" (100.000 Stück verkauft) der beliebten TV-Moderatorin

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2

Nichts führt schneller zum Ziel, als es gleich richtig zu machen.

„Die passenden Tipps sind beim Reisen oft hilfreicher als ein dickes Portemonnaie."

Tamina Kallert

Tamina Kallert

2 FÜR 300
Ein Wochenende, zwei Personen, maximal 300 Euro – Neun Wochenend-Trips in die angesagtesten Städte Europas
Text Tamina Kallert
192 Seiten, 280 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-183-7
WG 1312

Wenn Weltstädte nicht die Welt kosten …

Zwei Tage lang mit zwei Personen eine der angesagten europäischen Metropolen für maximal 300 Euro erleben – das ist das Motto des TV-Formats „2 für 300". Die Botschaft: Behalte dabei den Blick für das Besondere einer Stadt, für außergewöhnliche Orte, inspirierende Menschen und erfüllende Momente, abseits des Mainstreams!

In ihrem Buch zum erfolgreichen TV-Reiseformat entführt Moderatorin und Reisereporterin Tamina Kallert, bekannt aus unzähligen Reisereportagen im WDR, die Leser gemeinsam mit ihrem Kameramann Uwe Irnsinger in neun angesagte europäische Metropolen. Wo lässt es sich in Paris auch für den schmalen Euro gut übernachten? Welches ist das beste Restaurant von Stockholm? Wo gibt's die schönste Aussicht über Amsterdam – ganz umsonst? Wo finden Besucher den Espresso mit der feinsten Crema von Rom, wie lässt sich das hippe Berlin neu entdecken und wo die unvergleichliche Sonne Valencias aufsaugen? Tamina Kallert zeigt, dass Reisen auch mit kleinem Budget intensiv und unvergesslich sein kann, wenn man mit den richtigen Tipps versorgt und mit etwas Gespür unterwegs ist und dabei offen und neugierig bleibt. Die Reiseexpertin verrät ihre ganz persönlichen und aufwendig recherchierten Tipps, wie man unvergleichlich günstig auch in diesen teuersten Hotspots ein unvergessliches Wochenende verbringt.

Das Begleitbuch zur beliebten WDR-Sendung „2 für 300" mit Tamina Kallert

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2

Der bewusst andere, sehr persönliche Reiseführer der bekannten TV-Reisereporterin

Prof. Dr. Hanno Steckel

NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN
Die kritische Zweitmeinung zur Knie-OP
Text Prof. Dr. Hanno Steckel
256 Seiten, 80 Fotos, 51 Illustrationen
Format 19 × 24 cm,
gebunden

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-182-0
WG 1465

„In der Orthopädie sprechen wir von einem ‚Point of no Return', von dem Zeitpunkt, an dem die ideale Therapie verpasst worden ist."

Prof. Dr. Hanno Steckel

Was hilft gegen Schmerzen?
Wann ist eine Operation sinnvoll?

In Deutschland werden pro Jahr mehrere Hunderttausend Kniegelenke operiert – das ist aber nur die Spitze des Eisbergs an Knieleiden. Für die Betroffenen bedeutet ein solcher Eingriff meist einen tiefen Einschnitt in den Alltag, verbunden mit grundlegenden Fragen nach der Belastungsfähigkeit in der Zukunft. Die Lebensumstände der Patienten beeinflussen dabei wesentlich die Auswahl der chirurgischen Optionen.

In Fachkreisen wird angesichts der weiterhin steigenden Operationszahlen zunehmend das Einholen einer Zweitmeinung empfohlen. Auch wenn dieses Buch keinen Arztbesuch ersetzen kann, so hilft es dem Betroffenen, Diagnosen und Zusammenhänge besser zu verstehen und weit vor einer Operation die richtigen Fragen zu stellen. Auch konservative Heilungswege und -aussichten kommen ausführlich zur Sprache.

In acht Kapiteln erfahren Sie, wie faszinierend unser kompliziertestes Gelenk konstruiert ist, aber auch, was die häufigsten Leiden sind und wie sie behandelt werden. Typische Beschwerden und die Folgen von Verschleißerscheinungen oder Unfällen werden gut verständlich erläutert. Gleichzeitig beschäftigt sich das Buch intensiv mit konservativen Maßnahmen und der „Trainingslehre Knie", mit denen man in vielen Fällen den Folgen einer Arthrose oder zumindest den Schmerzen effektiv entgegenwirken kann.

Unterhaltsam, zeitgemäß und keineswegs unkritisch gegenüber dem eigenen Berufsstand erläutert Prof. Dr. Hanno Steckel, welche Fragen Sie Ihrem Arzt unbedingt stellen sollten und warum der Operateur mit dem Ergebnis oft zufriedener ist als der Patient. Welche Behandlung ist empfehlenswert und welche können Sie sich besser sparen? Was sind die Kriterien für eine Operation? Was könnte eine Alternative bringen? Das Buch ist Orthopädie zum Anfassen – sehr persönlich unter der Prämisse geschrieben, was der Autor einem guten Freund nach heutigem Stand der Wissenschaft empfehlen würde.

Prof. Dr. Hanno Steckel ist Orthopäde in Berlin und Professor an der Universität Göttingen. Als zertifizierter Kniechirurg führt er jährlich mehr als 400 Operationen durch.

Regelmäßige Auftritte des Autors in Talkshows und Medizinsendungen zum Thema

Eine substanzielle Hilfe für alle Menschen mit schwerwiegenden Knieproblemen

170.000 Knieprothesen pro Jahr! Bei keiner OP wird mehr zur Zweitmeinung geraten!

JUBEL-PREISE

Solange der Vorrat reicht zum gebundenen Sonderpreis. Erfolgreiche Top-Titel rund um gesunde Ernährung und Lifestyle – jetzt für kurze Zeit zum stark reduzierten Jubel-Preis. Alle sechs Titel sind aufwendig produziert und wunderbar fotografiert. Bisher über 35.000 verkaufte Exemplare!

Backlist at its best – die ausgesuchten Titel kommen zusammen auf weit über 200 Empfehlungen in Magazinen, Tageszeitungen und TV- und Radiosendungen.

Wir freuen uns auf Ihre Order!

12,99 €
~~29,95 €~~

LAST MINUTE VEGETARISCH
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-129-5, WG 1455, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)

12,99 €
~~22,00 €~~

SHAKE IT EASY
Nic Shanker, Anja Tanas, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-154-7, WG 1458, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)

9,99 €
~~29,95 €~~

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, 9,99 EUR (D), 10,30 EUR (A)

9,50 €
~~19,95 €~~

IN LOVE WITH VEGAN
Dimitria Nacos, 192 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-099-1, WG 1455, 9,50 EUR (D), 9,80 EUR (A)

12,99 €
~~29,95 €~~

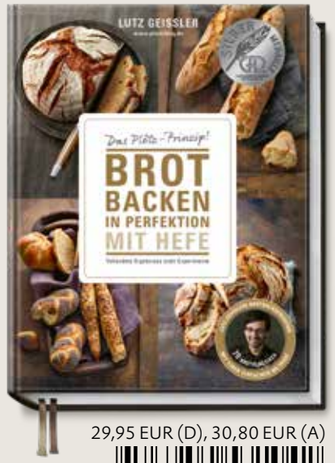
EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7, WG 1456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)

12,99 €
~~29,95 €~~

LOW CARB VEGETARISCH
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-146-2, WG 1456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)

TOPSELLER 2020

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

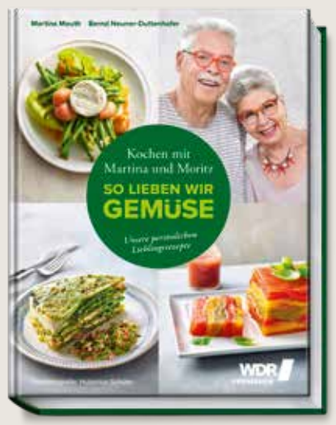


29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

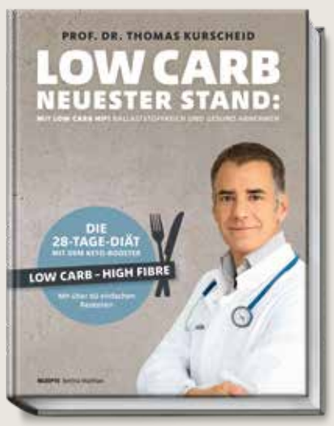
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

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

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

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

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

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

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

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

18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)

Unser **Bestseller der Herzen**

Jörg Reuter, Manuela Rehn

UNSER KULINARISCHES ERBE
Lieblingsrezepte der Generation unserer Großeltern
Text Jörg Reuter, Manuela Rehn
Fotografie Caro Hoene, Joerg Lehmann
320 Seiten, 272 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-185-1
WG 1453

Rezepte aus der Heimatküche unserer Großelterngeneration

Nach dem großen Erfolg des Buches „Wir haben einfach gekocht" hat sich das Autorenteam ein zweites Mal auf eine intensive Reise quer durch Deutschland begeben, um mit alten Menschen über die Rezepte ihrer Heimat zu sprechen und diese gemeinsam mit ihnen zu kochen. Dieses Mal wurden die Autoren vor Ort von je einem Spitzenkoch mit Lust an der Region begleitet, um die Geheimnisse der traditionsreichen Gerichte ein für alle Mal für die nächsten Generationen niederzuschreiben und zu bewahren. „Unser kulinarisches Erbe" ist jedoch mehr als nur eine Rezeptsammlung: Das Buch porträtiert diese Reise und hält die vielen schönen, berührenden Gespräche und Erlebnisse fest, die die alten Menschen, die Köche und die Autoren miteinander verbinden. Es geht um Neugierde, um Fachsimpeln, um gemeinsame Tradition und um die Lust, Traditionen aufleben oder daraus auch etwas ganz Neues entstehen zu lassen.

94 emotional verwurzelte Gerichte wurden für dieses Buch mit den Seniorinnen und Senioren gemeinsam ausgesucht, niedergeschrieben und gemeinsam vor Ort zubereitet – begeistert besprochen in unzähligen Medien!

Birnen, Bohnen und Speck

Badische Scherben

» über **50.000** verkaufte Bücher «

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

22,00 EUR (D), 22,70 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 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 Standards 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.

Süßkartoffelragout BBQ-Style

Chicken Fingers
mit Asia-Spargel

» 10.000
verkaufte Bücher «

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
192 Seiten, 106 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

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

So macht Gemüse glücklich

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

Für dieses Buch haben die beiden ihre Lieblingsrezepte rund ums Gemüse zusammengestellt – von Januar bis Dezember den Monaten zugeordnet, in denen sie am besten schmecken und obendrein am preiswertesten sind. Sie setzen dabei auf Region und Saison, wollen sich aber nicht auf die winterlichen Kraut-und-Rüben-Rezepte der Vergangenheit beschränken. 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.

Gefüllte Schmorgurken

Rosenkohltarte

Der neue
Brot-Bestseller
vom „Backpapst"

Lutz Geißler

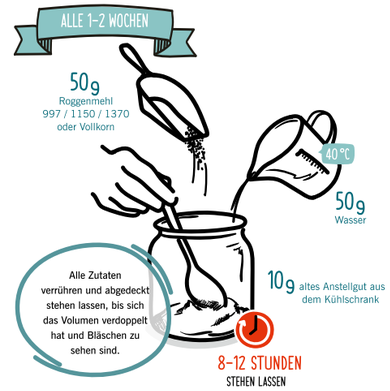
DIE BESTEN BROTREZEPTE FÜR JEDEN TAG
Mit illustrierten, einfachen Backanleitungen und vielen nützlichen Tipps!
Text Lutz Geißler
Illustrationen Sandra Weihe
Fotografie Hubertus Schüler
208 Seiten, 53 Fotos, mit vielen Step-by-Step-Fotos und Illustrationen
Format 19 × 24 cm,
gebunden

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-181-3
WG 1457

Einfach für alle

Brot backen kann ganz einfach sein, wenn man nur genau weiß, was zu tun ist. Das gilt selbst dann, wenn es um Brote mit höchstem Anspruch an Geschmack, Aussehen und Bekömmlichkeit geht. Die Tücke steckt hier jedoch, neben präzisen Zutatenlisten, oft in kleinen, besonderen Handgriffen und Knettechniken, bei denen es eben nicht egal ist, wie man sie ausführt, und auch nicht egal, wann.

Bestsellerautor Lutz Geißler und die brotbackbegeisterte Designerin Sandra Weihe haben für dieses Buch ein Konzept entwickelt, mit dem wirklich jeder auch im Alltag sicher zum perfekten eigenen Brot kommt. Entwickelt wurden dafür Rezepte, die vom Zeitplan auch in einem normalen Familienalltag umsetzbar sind. Mit präzisen Step-Fotos sind hier alle Handgriffe problemlos nachzumachen. Eine übersichtliche illustrierte Tafel hilft darüber hinaus dabei, dass Rezepte später ohne erneutes Lesen wiederholt werden können. Belohnt wird das nicht nur mit hinreißenden Backergebnissen, sondern auch mit unübertroffener Bekömmlichkeit durch die lange Teiggärung über Tag oder über Nacht.



» 60.000
verkaufte Bücher «

Lutz Geißler

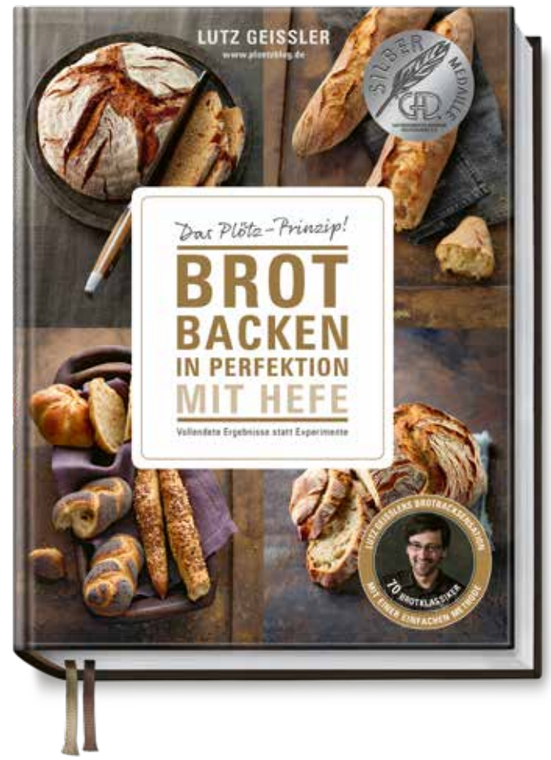
BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT SAUERTEIG
Vollendete Ergebnisse statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 214 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

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



» 90.000
verkaufte Bücher «

Lutz Geißler

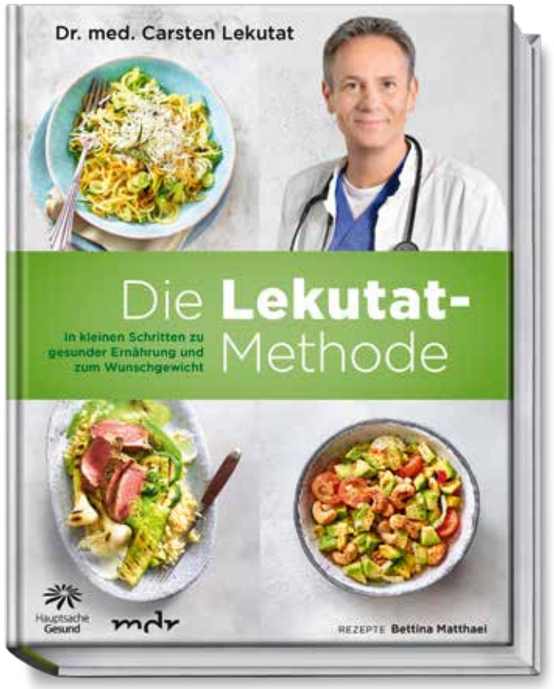
BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT HEFE
Vollendete Ergebnisse statt Experimente
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 200 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU
und 2 Lesebändchen

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

Butterhörnchen



Der Nachfolger-Titel unseres
Bestseller-Autors

Dr. med. Carsten Lekutat

DIE LEKUTAT-METHODE
In kleinen Schritten zu gesunder Ernährung und zum Wunschgewicht
Text Dr. med. Carsten Lekutat
Rezepte Bettina Matthaei
Fotografie Matthias Hoffmann
168 Seiten, 50 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-180-6
WG 1456

Ganz nebenbei erfolgreich abnehmen

Carsten Lekutat zählt zu den bekanntesten deutschen Ärzten und ist seit vielen Jahren erfolgreicher Moderator der TV-Sendung „Hauptsache Gesund". Sein Weg, der ihm geholfen hat, selbst 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. Sein Weg ist der der kleinen, machbaren Schritte.
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.

BLIZZ-Involtini

Blumenkohl-Frittata

» 13.000
verkaufte Bücher «

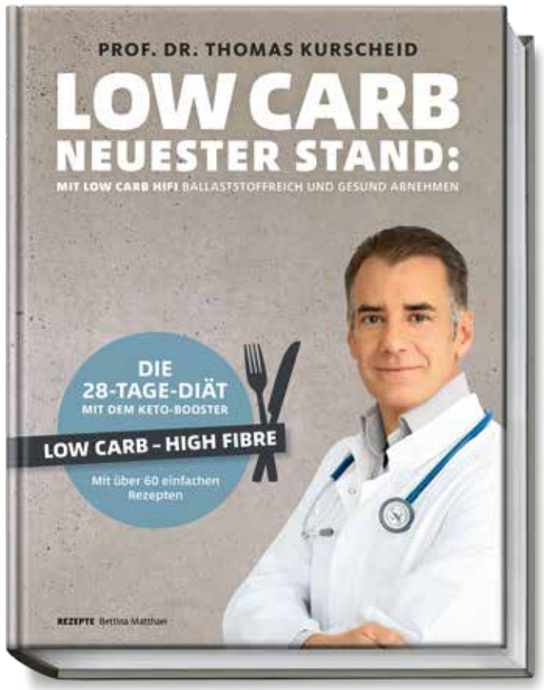
Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN
Pflanzenheilkunde für zu Hause
Text Friederike und
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer
384 Seiten, 230 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

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

Heilkräuter selbst einsetzen

Pfefferminzöl zeigt in der äußerlichen Anwendung bei Verspannungskopfschmerzen eine vergleichbare Wirkung wie eine Gabe von 1.000 mg Acetylsalicylsäure. 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 Extrakten des Johanniskrauts, der Kapuzinerkresse oder der Brennnessel können neurologische oder urologische Beschwerden gelindert werden, immer vorausgesetzt, dass der Anwender sich vorher entsprechend informiert oder sich mit der Ärztin oder dem Arzt seines Vertrauens bespricht.
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, prominenter Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Weltmedizin zwischen Hightech und Naturheilkunde, zeigt in diesem anwenderfreundlich gestalteten Standardwerk gemeinsam mit seiner Tochter Friederike Grönemeyer, Heilpraktikerin und Psychologin, wie man Heilkräuter zu Hause selbst richtig einsetzt. Das Buch konzentriert sich dabei auf Heilkräuter, die besonders wirksam, gut erforscht und von nationalen und internationalen Kommissionen und Institutionen wie der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben und empfohlen werden oder in medizinische Leitlinien aufgenommen wurden. 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 oder präventiv genutzt werden.



» **20.000**
verkaufte Bücher «

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. Mit Low Carb – High Fibre, also mit erhöhtem Ballaststoffanteil, ist Low Carb endlich auch gesund für die Darmflora geworden. Das Buch bietet einen Überblick über die aktuelle Studienlage und das, was man als Anwender über Low-Carb-Ernährung wissen muss. Dabei ist es eine umfassende Anleitung für eine hochwirksame ketogene (also unter 50 g Kohlenhydrate pro Tag) Turbo-Diät, bei der auch die medizinisch empfohlene Menge von etwa 35 g Ballaststoffen pro Tag erreicht wird. Das ist für den Aufbau einer gesunden Darmflora ideal. Die Rezepte wurden von der Low-Carb-Expertin Bettina Matthaei zu köstlichen, alltagstauglichen Gerichten 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.

Hähnchen-Brokkoli-Curry
mit Kokos-Topping

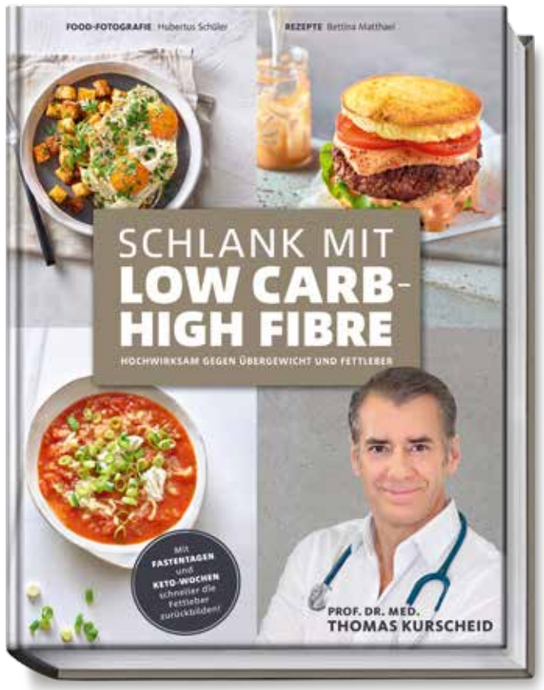
Grüne Morning-Bowl mit Avocado,
Gurke, Rettich und Pistazienpesto

» Der Nachfolger des
Nr.-1-Bestsellers
Low Carb – Neuester Stand«

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
216 Seiten, 68 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

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



Das effektivste Mittel gegen Fettleber und Übergewicht

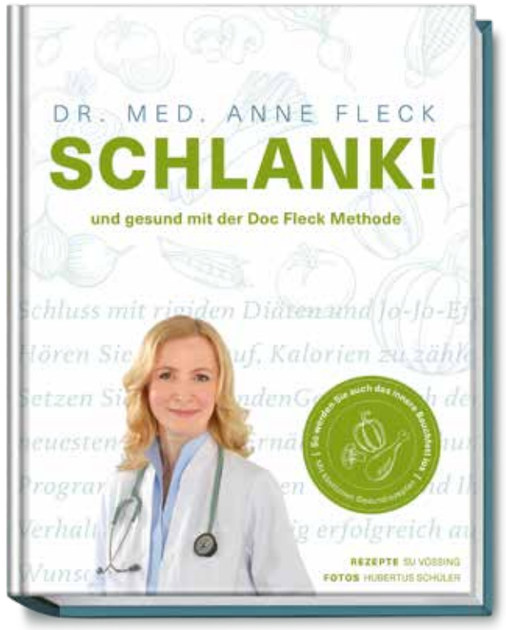
Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass Fetteinlagerungen in der Leber, wie sie die allermeisten Übergewichtigen vorweisen, den gesamten Stoffwechsel äußerst negativ beeinflussen: Bluthochdruck und Diabetes können die Folge sein. Außerdem schaden sie direkt der Leber selbst. Eine Leberzirrhose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

Spargel-Omelette

Shakshuka mit Linsen
und verlorenen Eiern



» **165.000** 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.

Süßkartoffel-Fisch-Curry mit Zitronengras

Hirsecurry-Pfanne mit Lammfilet und Würzjoghurt

» 14.000
verkaufte Bücher «

Björn Freitag und Anja Tanas

VIEL FÜR WENIG
Clever kochen mit Björn Freitag
Rezepte Björn Freitag
Text Anja Tanas
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 48 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

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

Klug und saisonal kochen, wenig verschwenden

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

Überraschend, unterhaltsam und absolut trendy, so präsentieren der Kochprofi und seine Ernährungsexpertin Anja Tanas ihr Fachwissen im Buch zur Sendung. Neben etwa 50 köstlichen Rezepten zum günstigen Preis werden alle wichtigen Fragen rund um Einkauf und Zubereitung beantwortet: Wie organisiere ich den Einkauf, wo lauern die Preisfallen? Was hat wann bei uns Saison, ist besonders günstig? Und was koche ich mit den regionalen Zutaten? Wer also ohne dickes Portemonnaie köstlich, gesund und frisch auftischen will, macht mit diesem Ratgeber alles richtig!

Falafeln an Linsenmus

Rigatonisalat

» 25.000
verkaufte Bücher «

Judith Stoletzky

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

18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-147-9
WG 1191

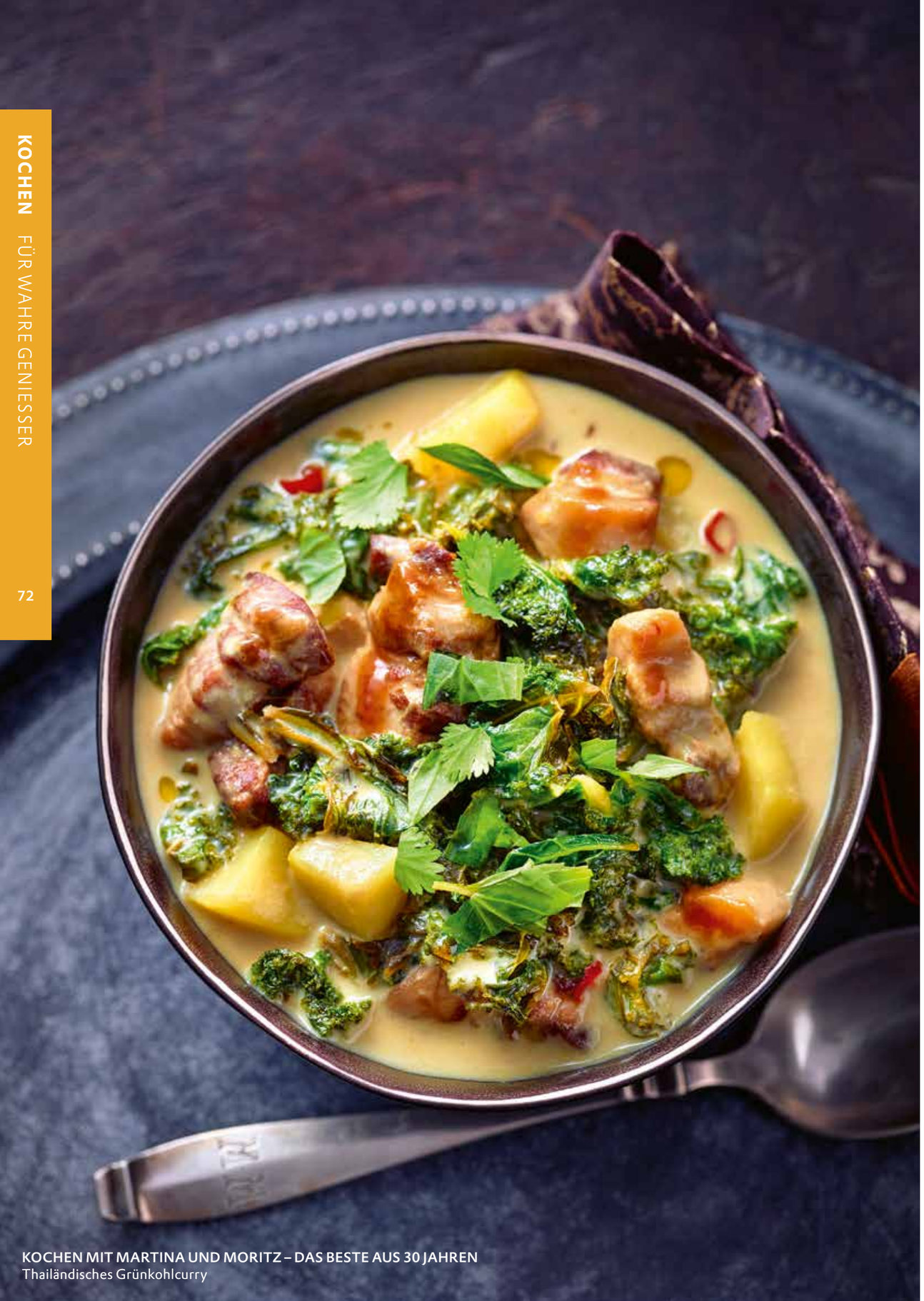
Warten ist ein Geschenk.

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.

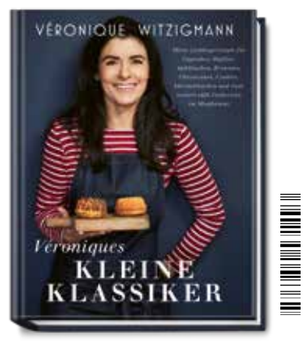


KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – DAS BESTE AUS 30 JAHREN
Thailändisches Grünkohlcurry

KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – DAS BESTE AUS 30 JAHREN
Martina Meuth und Bernd „Moritz" Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-157-8, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

REZEPTE FÜR MEHR WEINGENUSS
Bettina Matthaei, Dagmar Ehrlich, 176 Seiten, Hardcover, 16 × 25 cm, ISBN 978-3-95453-138-7, WG 1458, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

DER VORKOSTER
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-145-5, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

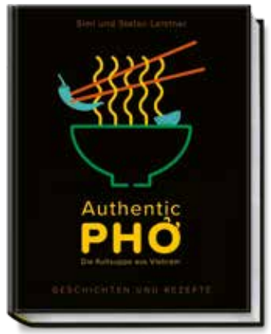


VÉRONIQUES KLEINE KLASSIKER
Véronique Witzigmann, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-149-3, WG 1457, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

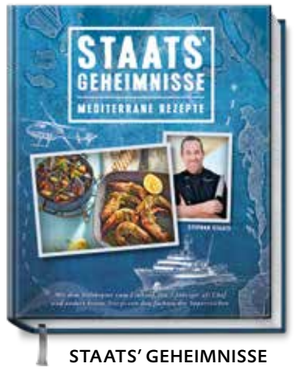
BJÖRN FREITAG – SMART COOKING
Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-128-8, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

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)

GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT
Im Ganzen gebackener Blumenkohl

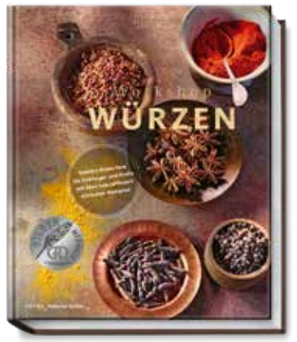


AUTHENTIC PHÖ
Simi und Stefan Leistner, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-166-0,
WG 1454, 18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



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)

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)



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)

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)

LIVE FAST. EAT WELL.
Flammkuchen mit Feta und Feigen

LIVE FAST. EAT WELL.
Denise Renée Schuster,
224 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-174-5, WG 1456,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

SCHLANK MIT DER PREP-DIÄT
Dagmar von Cramm,
208 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-171-4, WG 1456,
24,00 EUR (D), 24,70 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)

LAUF DICH FIT – DAS KOCHBUCH
Christian Henze, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-165-3, WG 1440,
19,95 EUR (D), 20,60 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)

DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE
Text Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-137-0 , WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

HAPPY HEALTHY FOOD
Gefüllte Zucchini aus dem Ofen

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)

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)

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)

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"

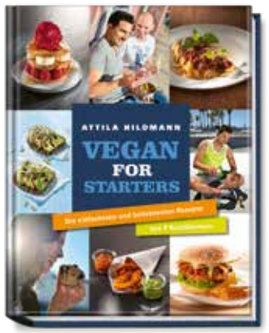
KOCHEN IST DIE BESTE MEDIZIN
Su Vössing, Bettina Snowdon,
304 Seiten, Hardcover, 22 × 28 cm,
ISBN 978-3-95453-037-3, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

Zucchini-Tartes

DIE VEGETARISCHE FÜNF-ZUTATEN-KÜCHE
Anne-Katrin Weber
192 Seiten, Hardcover 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-164-6, WG 1455
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

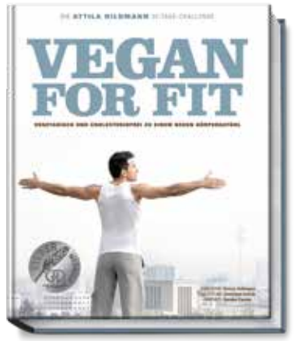
STREET FOOD
Anne-Katrin Weber, 216 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-069-4,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

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)

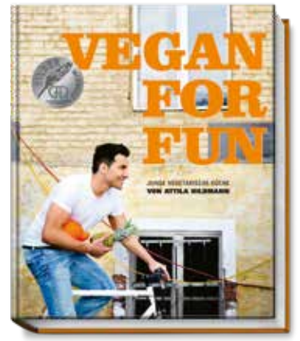


VEGAN FOR STARTERS
Attila Hildmann, 128 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-093-9,
WG 1455, 12,95 EUR (D), 13,40 EUR (A)

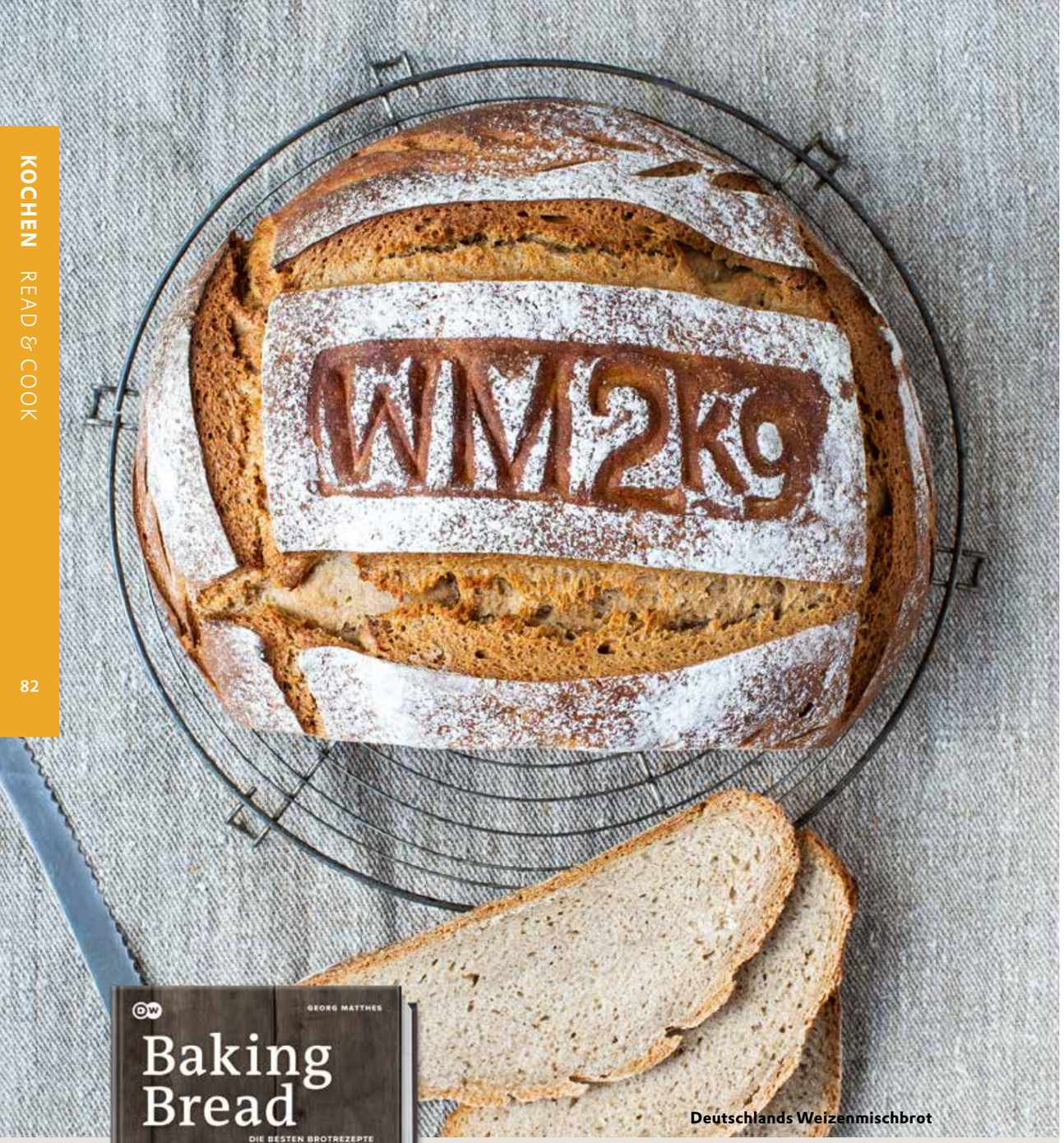
VEGAN FOR FIT – GIPFELSTÜRMER
Attila Hildmann, 160 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-131-8,
WG 1456, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



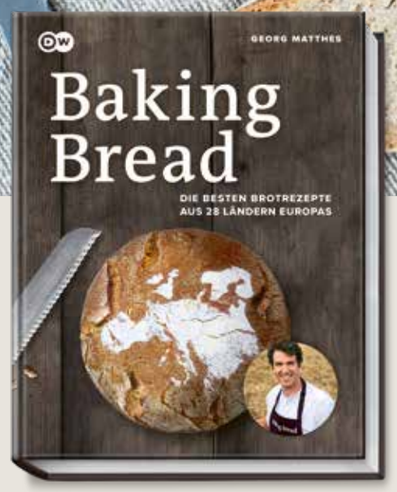
VEGAN FOR FIT
Attila Hildmann, 264 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-81-3,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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)



Deutschlands Weizenmischbrot



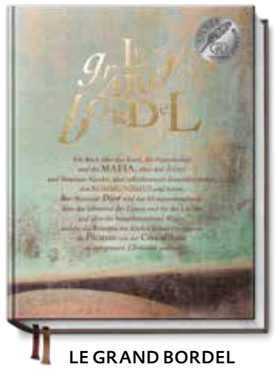
Die Brotklassiker aus 28 Ländern der EU

BAKING BREAD
Georg Matthes
208 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
WG 1457, ISBN 978-3-95453-176-9,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

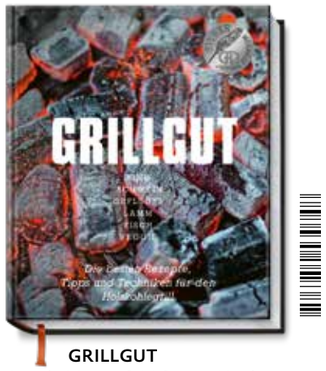
MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Judith Stoletzky, Maria Luisa Scolastra,
420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

CA. 750G 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)

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

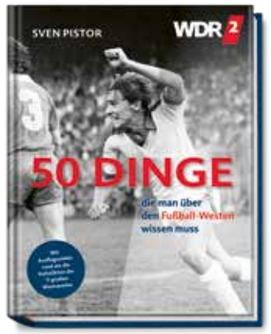
DIE LETZTEN HELDENTATEN AM HERD
Angelo Menta, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-80-6,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

Einfach mitreißend: Toni Schumacher.
imago/Thomas Zimmermann

GESELLSCHAFT

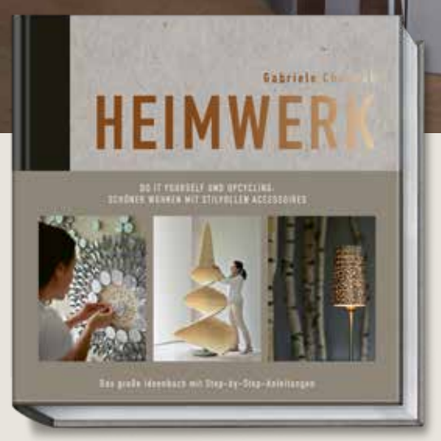
50 DINGE, DIE MAN ÜBER DEN FUSSBALL-WESTEN WISSEN MUSS

RICHTIG FALSCH ARBEITEN
Fabian Kendzia und Lorenz Ritter,
140 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-173-8, WG 1784,
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



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)

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)

Übung gegen Rückenschmerzen
Dehnung im Stehen

GESUNDHEIT

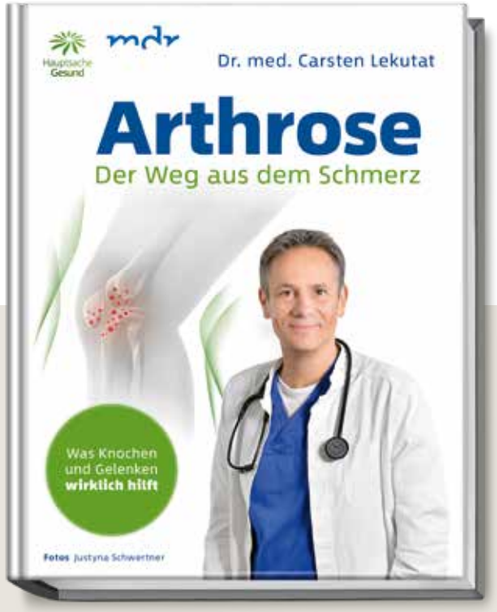
ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ

» Was Knochen und Gelenken **wirklich hilft** «

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.



ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ
Dr. med. Carsten Lekutat,
216 Seiten, Format 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-155-4, WG 1465
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

» So hat noch keiner aus dem **Krankenhausalltag** erzählt – **unkonventionell, ungefiltert, authentisch!** «

Wie überlebt man einen Krankenhausaufenthalt?

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser sieht nicht nur anders aus als andere Ärzte, auch seine Karriere ist wirklich ungewöhnlich: erst erfolgreicher Rockmusiker mit gut dotierten Plattenverträgen, dann wilde Zeiten mit der Band, heute erfolgreicher Mediziner.

Mit „Kittel, Keime, Katastrophen" ist ihm ein humorvoller, respektloser Blick tief hinter die Kulissen unserer Krankenhauswelten gelungen. Aus allererster Hand erzählt der Lungenfacharzt und Notfallmediziner über den oft haarsträubenden Alltag in deutschen Kliniken, der so gar nicht dem Vorbild der beliebten TV-Krankenhausserien gleichen will. Es gelingt ihm, den Klinikalltag zu entmystifizieren und die drängenden Fragen, die sich eigentlich jedem Patienten stellen, auf den Punkt zu beantworten.

Sein Buch ist – bei aller Kritik – ein am Ende auch beruhigendes Plädoyer für die hart arbeitenden Menschen vor Ort, die vom System Krankenhaus genauso unausweichlich betroffen sind wie die Patienten. Dieses Buch wird zu Ihrer Genesung und Erheiterung beitragen. Es wird Ihnen helfen, Ärzte und Schwestern besser zu verstehen und dem Alltag im Krankenhaus künftig mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

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)

» **Ungewöhnlich unterhaltsam** zu lesen, mit vielen **verblüffenden Studienergebnissen.** «

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 welche Wirkstoffe können was im Körper bewirken? Hätten Sie 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 für Krankheiten, manche davon sogar hochwirksam.

Carsten Lekutat gibt im Buch wertvolle Tipps, wie man in seinem Essverhalten nach Ursachen forscht, die zu Beschwerden führen. Ein Buch, in dem der Autor spannend, unterhaltsam und kompetent ein emotional aufgeladenes Diskussionsthema aufbereitet und dabei klarstellt, dass nicht der Patient überempfindlich oder Hypochonder, sondern eher die Diagnostik auf diesem Gebiet reformbedürftig ist.

EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLEBER.
Dr. med. Carsten Lekutat,
200 Seiten, Format 15 × 21 cm, WG 1982,
ISBN 978-3-95453-172-1,
19,95 EUR (D), 20,60 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.'"

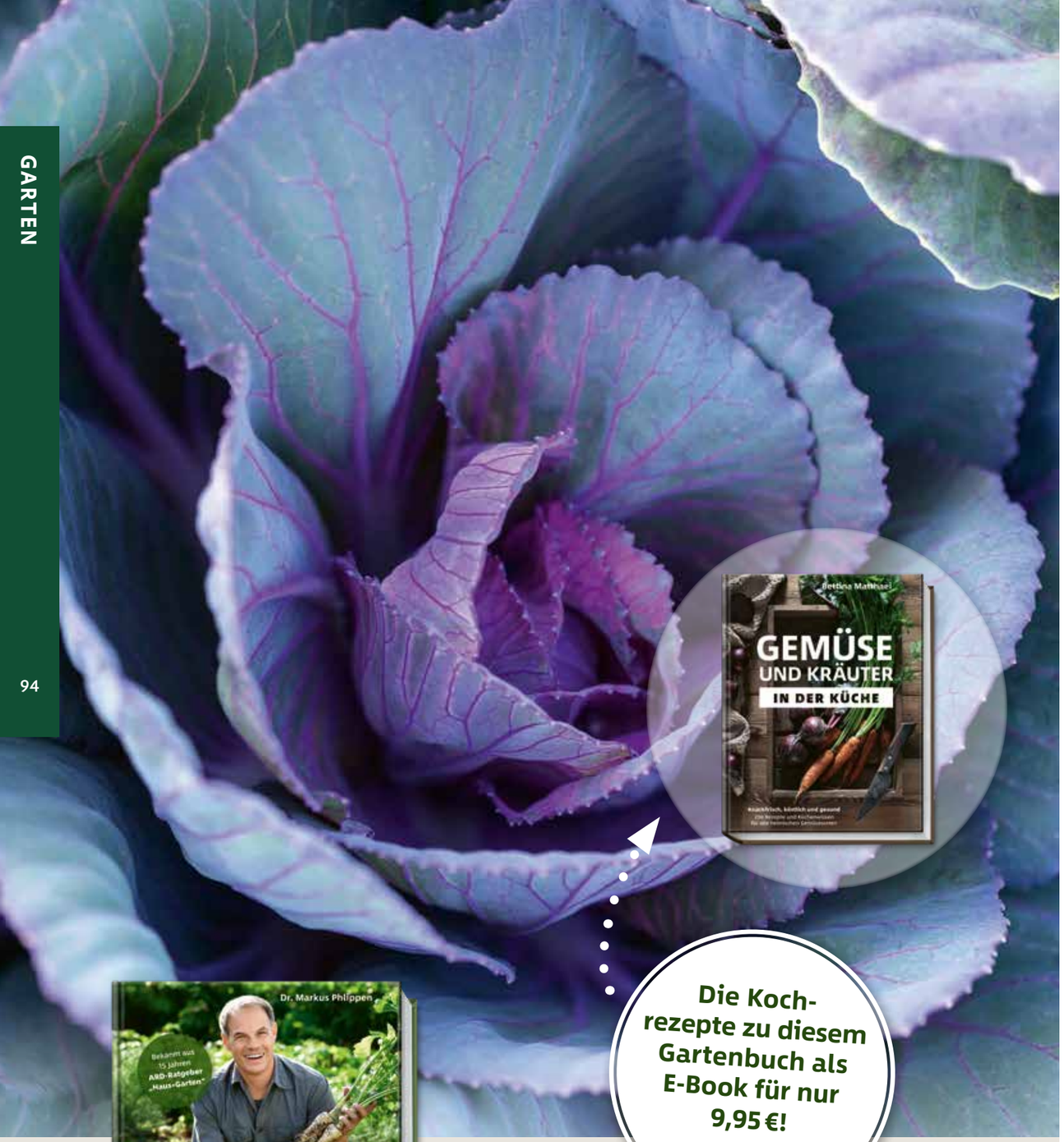
UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN
Dr. med. Carsten Lekutat,
180 Seiten, Format 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-144-8, WG 1460
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

» **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)



Die Koch-rezepte zu diesem Gartenbuch als E-Book für nur 9,95 €!

www.bjvvlinks.de/8062

GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN
Dr. Markus Phlippen
432 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-153-0, WG 1421,
39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)

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)

JUNGES GARTENDESIGN

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)

NATURSTEIN IM GARTEN

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)

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)

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)

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)

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)

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 65-110
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
Neumarkter Straße 23
81673 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

Baden-Württemberg

VERLAGSAGENTUR
Arne Bohle GmbH
Röntgenstraße 27
77694 Kehl
Tel. +49 7851 482166
Fax +49 7851 482268
vv-bohle@t-online.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

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

ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Copress
Löwenzahn
LV.Buch
Stiebner

artfolio
In Qualität vernarrt.

Seyfarth Vertriebsbüro
Neumarkter Str. 23
81673 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!

Auch 2019 wieder höchster Umsatz
pro lieferbarem Titel bei Ratgeber-Verlagen

50,1 Millionen Buchhandelsumsatz
in den letzten 5 Jahren!

Top 20 Ratgeber-Verlage in 2019

Platz 4: Kochbuchverlage 2019 (WG 45)

Platz 12: Gesundheit 2019 (WG 46)

Bestes Kochbuch
„Kulinarischer Lifestyle 2018“

Bestes Gesundheitskochbuch
2016 und 2017

Mehrfach bestes veganes/
vegetarisches Kochbuch

Bestes Kochbuch
„TV- und Promi-Köche 2017“

Insgesamt 64 Auszeichnungen
für unsere Bücher bis heute

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

VLB-TIX