

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**



HERBST 2021

VERLAGSPROGRAMM

Blick nach vorn

Liebe Buchhändler,

auf die eine oder andere Weise hat es uns alle in den vergangenen zwölf Monaten erwischt. Bei uns im Verlag waren es eher einzelne Themen, die betroffen waren. Wir wissen, dass es sehr viele von Ihnen ungleich härter erwischt hat.

Uns hat es sehr geholfen, dass viele Buchhändler neue Konzepte entwickelt haben, wie man diese Phase irgendwie übersteht, auch wenn die Buchläden geschlossen bleiben mussten.

Ihnen allen möchten wir danken, für Ihre Ideen, Ihre Hartnäckigkeit, Ihr Durchhaltevermögen, Ihre Courage, Ihren Einsatz, Ihren Willen und Ihre Fähigkeit, neue Lösungen zu finden. Wir möchten jetzt unsererseits alle Buchhändler in der nächsten Phase so tatkräftig wie möglich unterstützen. Wenn wir Ihnen als niedergelassenem Buchhändler also entgegenkommen können, mit Werbung, Aktionen, Zahlungszielen, vereinfachten oder verlängerten Remissionsfristen oder wie auch immer, sprechen Sie uns einfach und direkt an. Auch unsere Vertreter werden wir bitten, ein Maximum an Kulanz einzuräumen. Wir hoffen, dass unser aktuelles Programm ebenfalls zur Besserung der Situation beitragen kann.

Nutzen Sie die Möglichkeit, uns ins Boot zu holen. Wir werden Sie unterstützen, wenn es in unserer Macht steht.

Herzlichst Ihr



Ralf Joest, Verleger

HERBST 2021

UNSERE NOVIS 2

Die besten Fladenbrote der Welt	4
Feierabend-Blitzrezepte EXPRESS	8
Schnell + einfach = einfach gut!	12
Wahi – süß, sauer, salzig, scharf	16
Ran an die Fritteuse	20
10 Kräuter gegen 100 Krankheiten	24
Salate der Superlative	28
„Vegan ist Unsinn!“	32

GERADE ERSCHIENEN 36

Craftwerk	38
Am Samstag nach Corona	40
Starker Mann ganz schwach	42
Lieblingssessen – Einfach und köstlich	44
Echt sizilianisch kochen	46
Mein Garten im Wandel des Zeitgeistes und des Klimas	48
Wunderwaffe Basenfood	50

JUBELPREISE 52

Vorgärten	52
Design für pflegeleichte Gärten	52
Véroniques kleine Klassiker	53
Shake it easy	53
Sichtschutz im Garten	53
Ran an den Speck	53
Häkel-Street-Style	53
Garten und Terrasse	53
In Love with Vegan	53
Easy. Überraschend. Low Carb.	53
Low Carb vegetarisch	53

UNSERE TOPSELLER 54

Krume und Kruste – Brot backen in Perfektion	56
Die besten Brotrezepte für jeden Tag	57
Das große Gesundheitsbuch – Innere Medizin	58
Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht	59
Vegan Low Budget	60
Vegan-Klischee ade!	61
Schlank geht auch anders	62
Feierabend-Blitzrezepte	63
Ein Tag ohne Kartoffelsalat	64
Deftig vegan	65
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig	66
Brot backen in Perfektion mit Hefe	67
SCHLANK! Ganz einfach.	68
SCHLANK! für Berufstätige	69

KOCHEN 70

Unser kulinarisches Erbe	71
Baking Bread	71
Mein Allgäu-Kochbuch	71
Viel für wenig	71
Der Vorkoster	71
Björn Freitag – Smart Cooking	71
Einfach und köstlich	71
Kochen mit Martina und Moritz	73
– Das Beste aus 30 Jahren	
Kochen mit Martina und Moritz	73
– So lieben wir Gemüse	
Authentic Phở	73
Die Kochbibel	73
Staats’ Geheimnisse	73

VERLAGSPROGRAMM

73	Gemüse als Hauptgericht
73	Rezepte für mehr Weingenuß
75	SCHLANK!
75	Schlank mit der Prep-Diät
75	Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte
75	Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte
75	Schlank mit Low Carb – High Fibre
75	Low Carb – Neuester Stand
75	Die Lekutat-Methode
76	Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche
77	Live Fast. Eat Well.
77	Gesunde Sommerküche
77	Strongfood – Das Kochbuch
77	Gestern hast du morgen gesagt
77	Die Gesundküche: neuester Stand
77	Kochen ist die beste Medizin
77	Babybeikost
77	Lauf dich fit – Das Kochbuch
77	Deftig vegetarisch
78	Maria Luisa kann nicht anders
79	ca. 750 g Glück
79	Le grand bordel
79	Grillgut
79	Die letzten Heldentaten am Herd

80 LEBEN

81	Und FERTIG!
81	Yoga while you wait
81	2 für 300
81	Richtig FALSCH arbeiten
81	50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss
81	Arbeit

82 DO IT YOURSELF

82	Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon
----	---

84 GESUNDHEIT

84	Die besten Hausmittel
85	Selbst heilen mit Kräutern
86	Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz
87	Nicht übers Knie brechen
88	Kittel, Keime, Katastrophen
89	Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.
90	Und morgen treffen wir uns gestern
91	Vegetarisch oder vegan – aber richtig!

92 GARTEN

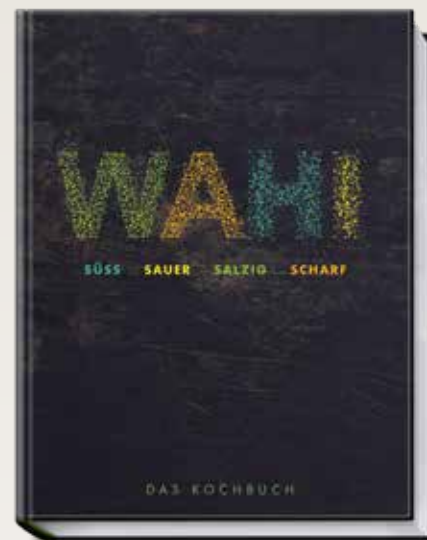
92	Gemüse und Kräuter im Garten
93	Designgärten für kleine Budgets
93	Feuerstellen
93	Sichtschutz und Raumteiler im Garten
93	Meine Vision wird Garten
93	Wasser im Garten 2
93	Pools
95	Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze
95	Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar
95	Naturstein im Garten
95	Mediterranes Gartendesign
95	Moderne Gartenkonzepte
95	Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen
95	Modernes Gartendesign
95	Design mit Pflanzen
95	Exklusives Gartendesign

UNSERE NOVIS

 Risikofrei bestellen mit
12 Monaten Rückgaberecht



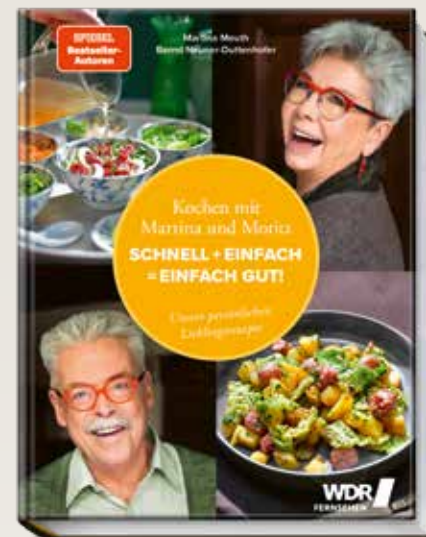
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



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



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



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



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



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



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



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





Pinsa bianca und Pinsa verde



Die beliebtesten Brote der Welt haben eines gemeinsam:
SIE SIND FLACH.



Lutz Geißler

DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Pizza, Flammkuchen, Focaccia, Pita, Naan, Tortilla und viele andere mehr
Text Lutz Geißler, Alexander Englert
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 280 Seiten, ca. 70 Fotos
mit vielen Step-by-Step-Fotos,
Format 21 × 27 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-208-7
WG 1457
ET September 2021



Kulinarische Höhen: flache Brote!

Wie lange ist es her, dass Sie Ihre letzte wirklich perfekte Pizza genießen konnten? Die nächste sollte auf jeden Fall jetzt in erreichbare Nähe gerückt sein. Mit diesem Buch werden Sie endlich die beste Pizza Ihres Lebens selbst zaubern, und zwar zu Hause. Mit präzisen Rezepten, kleinen Kniffen und diesem Buch gelingt dies nämlich auch im heimischen Ofen. Und denken Sie erst an Focaccia, Pita, Dönertaschen, Knäckebrot, Dinnete, Flammkuchen, Lángos, Tortillas, Naan oder Injeera. Solche Delikatessen im eigenen Ofen oder auf dem häuslichen Herd zuzubereiten ist keine Frage des Könnens, sondern eine Frage des Wissens. Dieses Buch zeigt, wie es geht. Und nicht nur das: Vielfältige Zubereitungsideen für Pizzabeläge, Fladenbrotfüllungen und würzige Beilagen runden die Rezeptwelt aus Backen und Kochen ab. Die Pizza- und Fladenbrotrezepte sind so einfach

wie möglich gehalten und dank vieler Schritt-für-Schritt-Fotoanleitungen auch für Einsteiger umsetzbar. Zeitpläne, Tipps und viele Varianten erleichtern dem Leser das authentische Nachbacken im Alltag. Lutz Geißler und Alexander Englert nehmen Sie mit auf eine Reise durch die Welt der flachen Brote und ihrer besten Rezepte – gefüllt, belegt oder überbacken!

„Brotpapst“ Lutz Geißler mit dem Thema „Pizza, Flammkuchen und Co.“ Mit Bestsellergarantie!

Unterstützt durch umfangreiche Pressearbeit und Präsenz in TV und Radio

Schon über eine Viertelmillion verkaufte Bücher aus Lutz Geißlers Brotback-Reihe!



Fladenbrote sind weltweit in aller Munde als Pizza, Focaccia, Pita, Dönertaschen, Flammkuchen, Lángos, Tortillas, Naan, Injeera u. v. a. m.

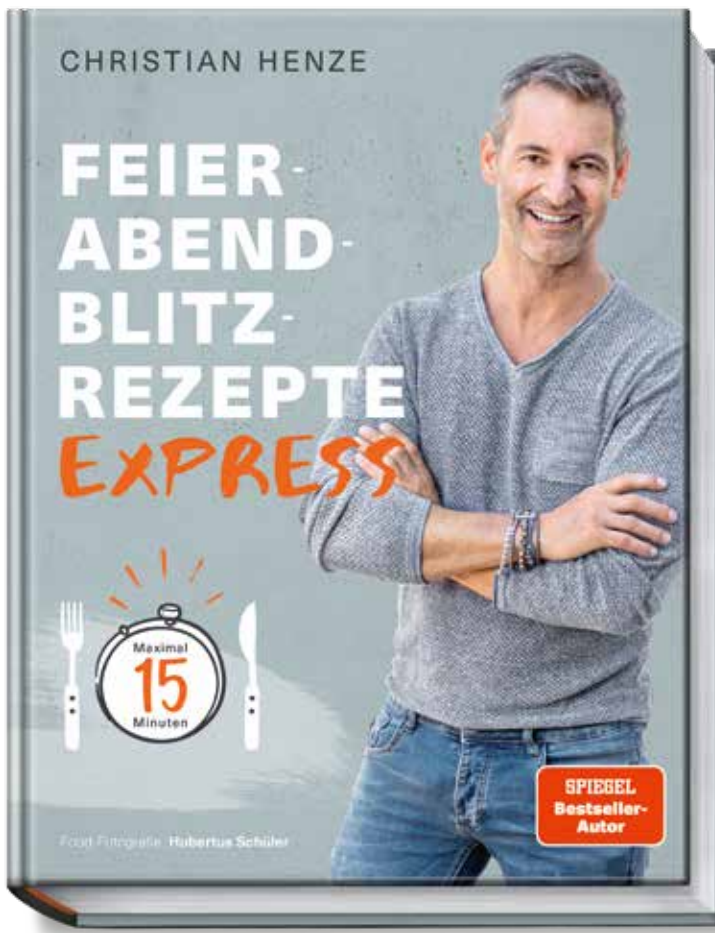




Frischkäse-Balls mit scharfem Tomatensalat



Christian Henze
GIBT GAS!



Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE EXPRESS
Maximal 15 Minuten
Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüller
ca. 200 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 x 27 cm, gebunden, mit SU

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-227-8
WG 1455
ET September 2021



Nicht nur schnell, sondern express

Über 50.000-mal wurde „Feierabend-Blitzrezepte“ verkauft und die einfache Umsetzbarkeit der Genussrezepte von den Käufern gelobt. Grund genug für Christian Henze, die Messlatte für das nächste Buch noch ein Stückchen höher zu legen. Noch schneller, noch einfacher, noch weniger Stress beim Einkaufen, das war das Ziel. Herausgekommen sind Gerichte, die in 10 bis 15 Minuten auf dem Tisch stehen, aber wieder genauso genial schmecken.

Spitzen- und TV-Koch Christian Henze steht wie kein anderer Sternekoch für einfache, köstliche Küche, die begeistert. Viele Jahre lang durfte er für den prominenten Milliardär Gunter Sachs und dessen illustre Gäste kochen. Oft tauchte dieser mit vielen Gästen im Schlepptau mitten in der Nacht, völlig überraschend und hungrig nach Streifzügen durch die Szene, zu Hause auf. Die schnelle Antwort aus der Küche, mit den Zutaten, die vorhanden waren, wurde so immer mehr zu einer seiner Lieblingsdisziplinen. Und nur wenige Köche beherrschen sie so gut wie er.

Raffinesse und Abwechslung stehen in seinem neuen Buch genauso im Vordergrund wie eine gesunde, frische Küche, die auch jeden Abend nach getaner Arbeit noch Spaß macht. Und wenn man überlegt, dass schon eine Tasse Tee und zwei belegte Brote, vielleicht mit frischen Radieschen, etwa 5 Minuten brauchen, ahnt man, was für eine Herausforderung Rezepte mit einer Zubereitungszeit von 10 oder 15 Minuten sind. Sie werden staunen, was Sie mit Christian Henzes Rezepten in dieser kurzen Zeit zaubern werden!

- Die beeindruckende Fortsetzung des Bestsellers „Feierabend-Blitzrezepte“
- Wieder stark unterstützt durch Pressearbeit und Präsenz in TV und Radio
- Einfache, schnelle Rezepte, die auch nach Feierabend noch richtig Spaß machen



Süßkartoffel BBQ-Style



Eisberg-Bowl mit Honig-Bacon und weichem Ei

„Express ist es, wenn die Zubereitung schneller geht als Tisch decken und essen!“

Christian Henze



Gebratene Lachswürfel Orient-Style



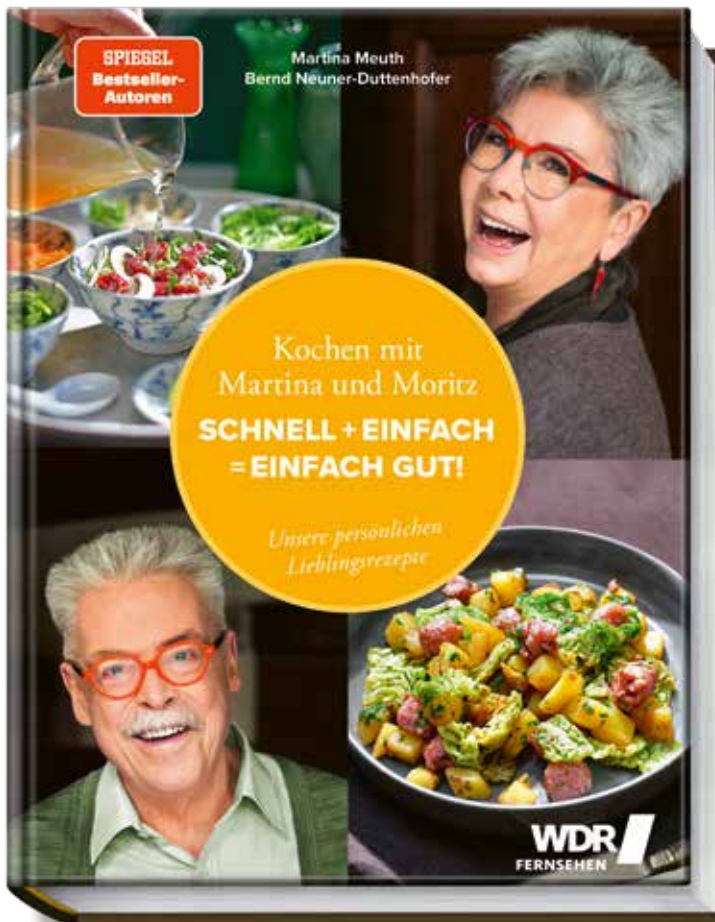
Ofen-Spaghetti mit Feta



Asia-Hähnchen mit Möhren und Schwarzwurzeln



**SCHNELLE
LIEBLINGSGERICHTE!**



Martina und Moritz

**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ
SCHNELL + EINFACH = EINFACH GUT!**
Unsere persönlichen Lieblingsrezepte
Text Martina Meuth, Bernd „Moritz“
Neuner-Duttenhofer
Fotografie Justyna Schwertner
ca. 192 Seiten, ca. 110 Fotos,
Format 21 × 27 cm, gebunden

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-215-5
WG 1455
ET September 2021



Schnell + einfach = einfach gut!

Auch wenn mal die Zeit knapp ist, soll was Gutes auf den Tisch! Schnell und einfach ist einfach gut, finden deswegen die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz. Sie versprechen: In 15 bis 30 Minuten ist das Essen fertig, pffiffig, köstlich und mühelos zubereitet. Das beginnt beim einfachen Einkauf, der sich dank gängiger Zutaten auf dem Heimweg erledigen lässt oder manchmal sogar ganz entfallen kann, weil man sowieso alles im Haus hat.

Im Buch zeigen die beiden neue Rezepte für Pasta und Gerichte aus dem Wok, die immer ideal für eine schnelle Mahlzeit sind, Schnuckeliges für eine Person, aber auch Ideen, wie man in einer halben Stunde ein richtig gutes Essen für Gäste auf den Tisch zaubert! Sie zeigen die Vorzüge des Schnellkochtopfs und packen Zutaten einfach aufs Blech; der Backofen übernimmt den Rest.

Und am Ende gibt's natürlich auch schnelle Desserts, sogar Gebäcke, die zwar Zeit zum Abkühlen,

Festwerden oder Backzeit im Ofen brauchen, aber – versprochen – absolut mühelos und im Handumdrehen zubereitet sind.

Wie immer verraten die beiden ihre besten Tipps und Tricks und liefern Grundrezepte für originelle Basis-Zutaten, mit denen das einfachste schnelle Gericht verzaubert werden kann: Brühen, besondere Würzöle, Würzmischungen, Dips und köstliche Dressings.

Der neue Bestseller der beliebten
TV-Köche Martina und Moritz

Umfangreiche PR-Maßnahmen,
Hinweise im WDR Fernsehen

Für Freunde handfester, herzhafter
Küche, die wenig Arbeit macht



Avocadocreme mit Lammkoteletts und Bulgur



Blumenkohl-Curry mit Bratwurstklößchen

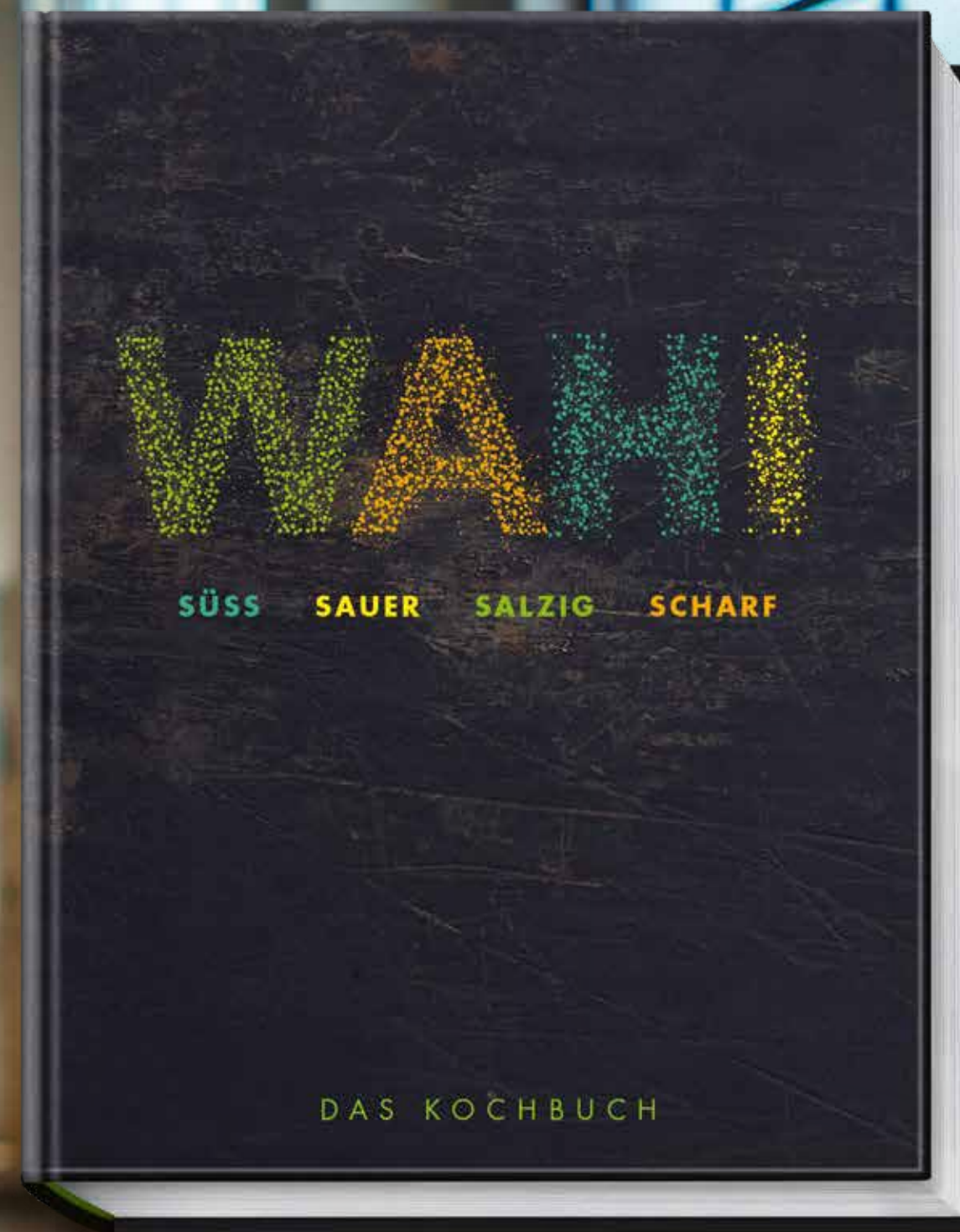
Wenn jemand weiß, wie
man schnell und gut kocht,
dann diese beiden!



Crème brûlée mit Sternanis



Rindertatar



ALEX WAHI KOCHT.



Alex Wahi

WAHI – SÜSS, SAUER, SALZIG, SCHARF

Das Kochbuch

Text Alex Wahi

Fotografie Hubertus Schüler

ca. 200 Seiten, ca. 80 Fotos,

Format 21 × 27 cm, gebunden

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

ISBN 978-3-95453-229-2

WG 1450

ET September 2021



Die coole, moderne Küche des Alex Wahi

Alex Wahi hat deutsch-indische Wurzeln. Schon als Kind drehte sich bei ihm alles ums Kochen. Während sich sein Vater, geboren und aufgewachsen in Neu-Delhi, Indien, um das familienbetriebene indische Restaurant in Hamm in Westfalen kümmerte, stand bei seiner Mutter deutsche Hausmannskost und westfälische Küche auf dem Speiseplan.

Nach einer Ausbildung in der Gastronomie gründet Alex Wahi mit seinem Vater 2007 die erste indische Kochschule Deutschlands. Es folgte ein BWL-Studium, um dann aber wieder zu seinen beiden Leidenschaften, dem Reisen und dem Kochen, zurückzukehren.

Alex Wahi reist gern anders als andere. Er hat vor allem die Küchen vor Ort im Blick und ihre regionalen Besonderheiten. Er geht auf die Menschen zu und kocht mit ihnen. Von überall bringt er neue Inspirationen mit. Er versteht es, diese einzigartigen Eindrücke für unsere Küchen zu „übersetzen“. So begann er, seinen eigenen Kochstil zu etablieren: eine leicht umsetzbare Küche mit internationalen Einflüssen, z. B. indisch-asiatischen, mexikanischen oder karibischen,

die aber durchaus auch mal schwäbische oder schwedische Spezialitäten zitieren. Echtes Cross-over eben: grenzenlos, cool, kreativ, leicht, gesund und überraschend. Seine Rezeptideen und seine unkomplizierte, sympathische Art haben Alex Wahi schnell den Weg in die Medien und ins TV geebnet. Über 50-mal trat er bereits im TV auf (z. B. Abenteuer Leben, Sat1 Frühstücksfernsehen). Auch auf Instagram und Facebook wächst seine Follower-Zahl rasant.

Mit seinem ersten Kochbuch will er vor allem eines vermitteln: entspannte, gesunde Küche mit Spaß beim Kochen und überraschenden, neuen Eindrücken.

Für alle Fans der jungen, ideenreichen Cross-over-Küche

Großes mediales Interesse am Autor und an seinem Rezeptstil

Schnell steigende Reichweiten in den sozialen Netzwerken, TV, Radio und Printmedien



Rote-Bete-Mozzarella-Turm



Dönaan



Linsen-Chapati



Süßkartoffelwaffel mit Jackfruit und Erdbeer-BBQ



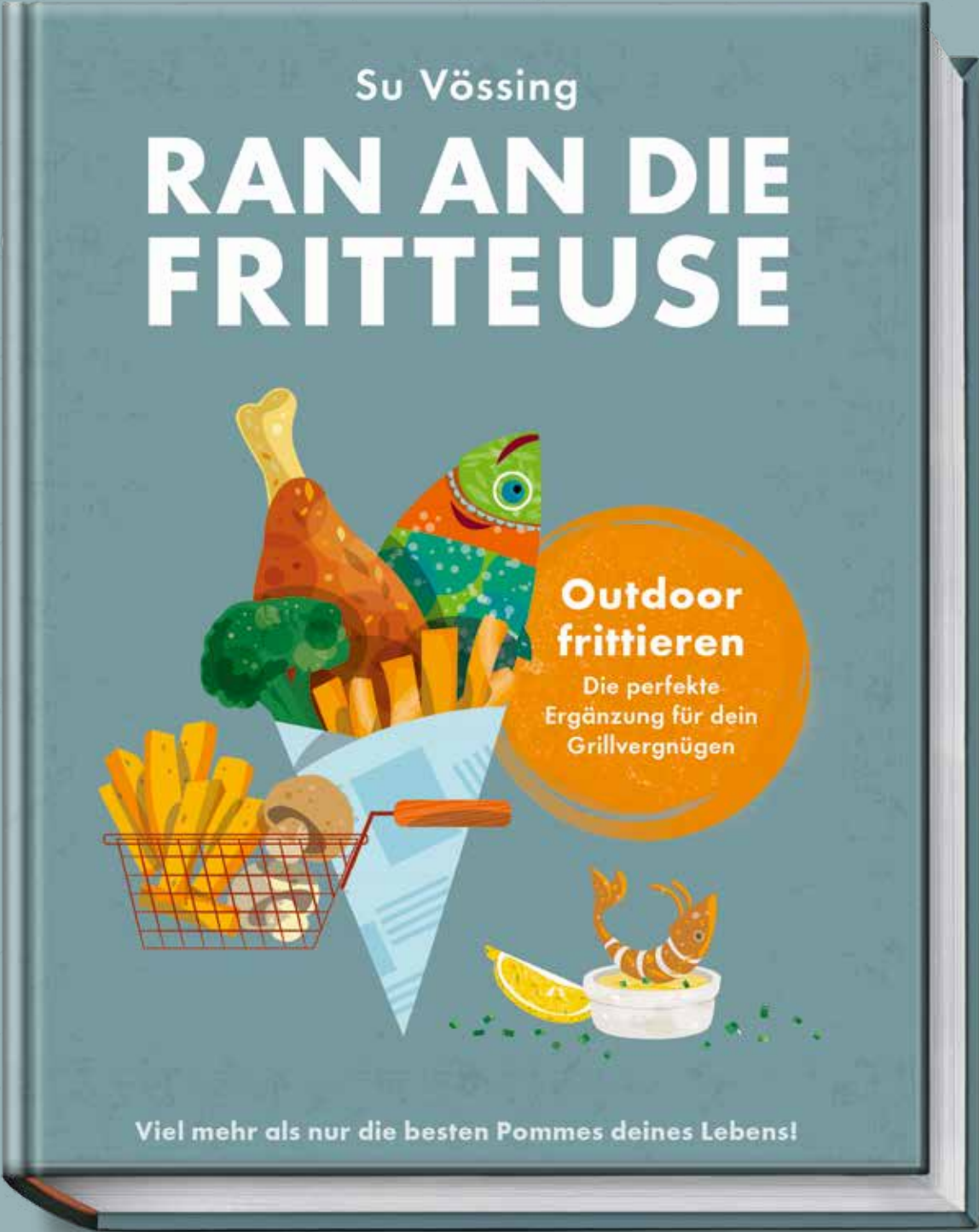
Chicken Tikka



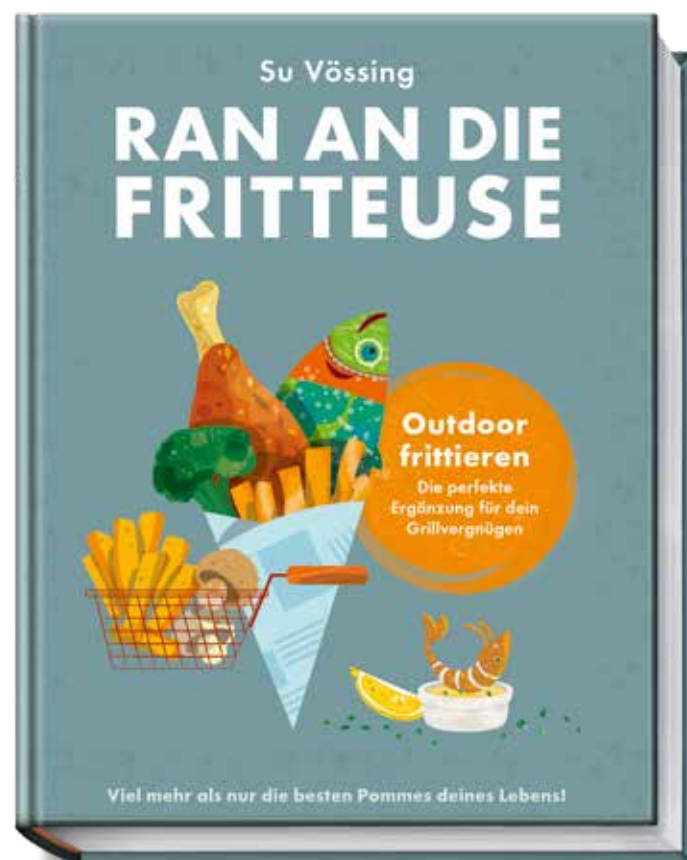
Limetten-Zimt-Kartoffelstampf mit Salsiccia



Frittierte Ravioli
mit Geflügelfüllung
und Tomatensugo



RAUS
mit der Fritteuse!



Su Vössing

RAN AN DIE FRITTEUSE

Viel mehr als nur die besten Pommes deines Lebens

Text Su Vössing

Fotografie Bui Vössing

ca. 200 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 19 x 24 cm, gebunden

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

ISBN 978-3-95453-228-5

WG 1450

ET September/Oktober 2021



Kartoffelspalten
mit Ingwer-Zitronen-Mayo



Nirvana-Ballen
mit Rosmarinzucker

**„Fritteusen sind ein völlig
zu Unrecht unterschätztes
Küchengerät.“**

Su Vössing, Spitzenköchin

Garant für glückliche Gäste

Fast jeder liebt Pommes, aber kaum jemand hat eine „richtige“ Fritteuse zu Hause. Warum das so ist? Fritteusen hinterlassen nicht nur kulinarische Höchstgenüsse, sondern leider auch deutlichen Fettgeruch. Dass man trotzdem auf keinen Fall auf dieses kulinarische Vergnügen verzichten muss, zeigt dieses Buch mit einer genialen Lösung: einfach draußen frittieren. So wie fast jeder im Garten oder auf dem Balkon – und nicht in der Küche – einen Grill hat, sollte jeder auch draußen eine Fritteuse haben, meint nicht nur Spitzenköchin Su Vössing.

Nicht umsonst gibt es kaum einen guten gastronomischen Betrieb, der ohne Fritteusen auskommen würde. Unzählige wunderbare Sachen sind erst durch das Backen in sprudelndem, natürlich hochwertigem Fett, bei richtig gewählter Temperatur, möglich. Dabei reicht meistens schon eine Portion erstklassige Pommes oder Fish 'n' Chips, um Gäste in wahre Begeisterung zu versetzen. Su Vössing zeigt, dass man mit Fritteusen aus recht einfachen Dingen richtige

kulinarische Highlights zaubern kann: in Buttermilch mariniertes Backhendl, selbst gemachte Fischkroketten mit Kräutern, gebackene Zwiebelblüten, marinierte Ingwerkarotten in Weinteig, gefüllte Wan Tans, Kartoffelspiralen, feinste Langostinos, Zucchini Blüten, würzige Kürbisspalten oder auch Nachspeisen wie frische Berliner, Apfelringe in Rosmarinzucker, Churros mit Schokosauce und viele andere Köstlichkeiten. Dazu gibt es geniale Dips, Cremes, Aufstriche und Mayonnaisen sowie Ideen für Salate.

**Das geniale Buchgeschenk für jeden
begeisterten Grill- und Outdoor-Cooking-Fan**

**Feines Fastfood: Nichts geht schneller
und stressfreier als draußen frittieren**

**Von und mit der Spitzenköchin und
Erfolgsautorin Su Vössing**



Avocado-Schnitzel
mit Salsa und Tomatenshot



Süßkartoffelsticks mit
Koriander-Mayonnaise und Hüttenkäse



Unglaublich, was in diesen
10 Küchenkräutern steckt!



Dr. med. Franziska Rubin

10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN
Heilsame Hausmittel: Tees, Salben, Öle, Tinkturen, Wickel, Bäder und Kochrezepte aus den gängigsten Küchenkräutern
Text Franziska Rubin, Gudrun Strigin
Fotografie Judith Bütke
320 Seiten, 134 Fotos, Format 19 x 24 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-200-1
WG 1465
ET April 2021



„Genauso wirksam wie Produkte aus der Apotheke. Und Spaß macht es auch. Sie werden begeistert sein!“

Die Apotheke auf dem Fensterbrett

Sie geben köstlichen Gerichten den letzten Pfiff: die Küchenkräuter. Doch gerade in ihnen steckt so viel mehr als nur guter Geschmack: Sie sind voller heilsamer Wirkstoffe, die Sie wunderbar auch als Tee, Creme, Öl oder selbst hergestellte Lösungen mit erstaunlicher Wirksamkeit nutzen können. Mit gerade einmal zehn der beliebtesten Kräuter können Sie auf der Fensterbank eine kleine, aber hochwirksame Hausapotheke errichten, die sich zudem in der Küche nutzen lässt. In diesem Buch beschäftigt sich Dr. Franziska Rubin nicht nur mit den Aromen in der Küche, sondern auch mit der medizinischen Wirkung der bekanntesten Kräuter. Mit heißem Wasser übergossen ergeben sie heilsame Tees, desinfizierende Gurgellösungen oder schmerzlindernde Bade- und Wickelzusätze. Eine Komresse mit Kapuzinerkresse hilft Ihnen bei Muskelschmerzen und Melisse bei Herpes oder Unterleibsbeschwerden. Das Gurgeln mit Salbei bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum. Tees oder Bäder mit Rosmarin bringen den Körper in

Schwung, Lavendel hingegen wirkt beruhigend. Und einige Kräuter verbessern sogar unsere Gedächtnisleistung. Gute Gründe, diese Schätze frisch oder gut konserviert im Haus zu haben. Dr. Franziska Rubin, bekannt aus unzähligen TV-Auftritten, ist Ärztin aus Leidenschaft. Sie zählt zu den bekanntesten Verfechtern einer gut abgesicherten Naturheilkunde. Ihre Bücher zur ganzheitlichen Medizin finden sich regelmäßig ganz oben in den Ratgeber-Bestsellerlisten.

Nachfolger der Bestseller „Heilen mit Lebensmitteln“ und „Die besten Hausmittel“

Megathema „sanfte Medizin“ – heilen und lindern ohne Nebenwirkung

Umfangreiche Unterstützung des Titels in TV, Radio und Print





Ringelbete-Caprese mit Himbeerdressing



84 Salate der Superlative.
Mit Dr. med. Anne Fleck.



Dr. med. Anne Fleck

SALATE DER SUPERLATIVE

Die coolsten, simpelsten, gesündesten, feinsten, schnellsten, berühmtesten, deftigsten

Text Dr. med. Anne Fleck

Rezepte Bettina Matthaei

Fotografie Hubertus Schüler

240 Seiten, 135 Fotos,

Format 21 × 27 cm,

gebunden, mit SU

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

ISBN 978-3-95453-204-9

WG 1455

ET April 2021



Rekordverdächtig – in jeder Hinsicht

Erinnern Sie sich an die Zeit, als ein Salat noch eine Beilage zum Essen war? Heute ist Salat allgegenwärtiger Lifestyle, unverzichtbarer Bestandteil moderner, gesunder Ernährung und so vielfältig, dass es unmöglich erscheint, den Variantenreichtum auch nur annähernd in einem einzigen Buch zu präsentieren. Dabei kommt Salat fast von selbst schon den Zielen einer entspannten, sehr gesunden Ernährung entgegen: viel Abwechslung, frische, gesunde Zutaten und Kräuter, mit recht wenig Aufwand. Aber wie genau?

Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands bekannteste Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, hat nun zusammen mit der vielfach prämierten Kochbuchautorin Bettina Matthaei diese gesunde, lässige und machbare Küche noch alltagstauglicher und attraktiver gemacht: Da gibt es die feinsten, schnellsten, gesündesten, einfachsten, deftigsten oder angesagtesten Salate – jeweils ergänzt durch ein kleines, köstliches oder ganz besonders

gesundes Extra. Bei den berühmtesten Salaten haben die beiden aus Tausenden von Rezepten, die weltweit die Speisekarten bereichern, die ausgewählt, bei denen es sich wirklich lohnt, sie nachzumachen. Herausgekommen ist ein einzigartiges Buch der Salat-Superlative für Fans der schnellen, gesunden und unkomplizierten Küche von Dr. med. Anne Fleck. Begleitet werden die besten Salate natürlich von den besten Dressings, Toppings und angesagten Begleit-Snacks.

Der neue Coup der Bestsellerautorin Dr. med. Anne Fleck

Sehr aufwendig produziert: feinsten Druck, Farbschnitt, 2 Lesebändchen usw.

Unterstützt durch umfangreiche PR- und Marketingkampagnen

AUS DEM KAPITEL: DIE COOLSTEN

Lila Blumenkohl mit Safran-Mandelmus-Dip



1 kleiner lila Blumenkohl
(ca. 300 g Röschen;
alternativ Romanesco)
4 ½ TL Olivenöl
Salz
1Msp. Safranfäden
1 TL Zitronensaft

40 g weißes Mandelmus
60 g Joghurt (1,5 % Fett; alternativ
vegane „Frischkäse“ oder vegane
„Schmand“; siehe Seite 223)
grüner Pfeffer aus der Mühle
1 TL abgeriebene Biozitrone
1–2 Prisen Cayennepeffer

20 g braune Mandeln
35 g Löwenzahn oder Rucola
Flockensalz
½ kleines Beet grüne
Dalkonkresse

Hauptgericht
vegetarisch, glutenfrei,
frei von raffiniertem Zucker
Upgrade
vegan, laktosefrei, frei von
raffiniertem Zucker

Nährwerte pro Portion: 310 kcal – 27 g F, 12 g E, 6 g KH, 7 g B

Die Coolsten 17

20 Minuten + 30 Minuten Backen
Für 2 Personen

Den **Blumenkohl** waschen, in mundgerechte Röschen teilen, mit 3 TL **Öl** mischen, **salzen** und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 30 Minuten bissfest backen. Lauwarm abkühlen lassen.

Safranfäden mit einer Prise **Salz** im Mörser zerreiben, mit **Zitronensaft** verrühren. **Mandelmus** mit **Joghurt**, etwas **Salz**, **Pfeffer**, **Zitronenschale** und **Cayennepeffer** vermengen. Die Safransmischung unterrühren.

Mandeln in ½ TL **Olivenöl** 3 Minuten unter Rühren rösten. Grob hacken.

Löwenzahn putzen, waschen, trocken schleudern, zwei Schalen damit auslegen, mit restlichem **Olivenöl** beträufeln, mit **Flockensalz** bestreuen. Den Blumenkohl darauf anrichten, mit Mandeln und **Dalkonkresse** bestreuen. Den Dip separat servieren.

UPGRADE Schnelle Filo-Cracker

5 Minuten + 3–4 Minuten Backen

Für 2 Personen

Ein **Filoteigblatt** (25 g; Fertigprodukt aus dem Kühlregal) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit einem scharfen Messer in 2–3 cm breite Streifen schneiden. Mit 4 TL **Olivenöl** bestreichen und mit **Flockensalz** und etwas schwarzem **Pfeffer** aus der Mühle bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 3–4 Minuten knusprig backen.

Nährwerte pro Portion:
130 kcal – 11 g F, 1 g E, 8 g KH, 0 g B

AUS DEM KAPITEL: DIE FEINSTEN

Pfifferlinge mit Preiselbeer- Vinaigrette und Rinderfiletstreifen



200 g Rinderfilet aus der Mitte
Salz
10 g Butterschmalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g Pfifferlinge
2 TL Olivenöl

10 g Butter
Vanille-Pfeffer aus der Mühle
(siehe Seite 130)
50 g Preiselbeerkonfitüre
5 TL Balsamico-Essig
4 TL Tawny Port (Portwein)

2 TL Dijonsenf
6 TL Walnussöl
Flockensalz
70 g Feldsalat
Außerdem
Fleischthermometer

Hauptgericht
glutenfrei
Upgrade
vegetarisch, glutenfrei,
frei von raffiniertem Zucker

Nährwerte pro Portion: 475 kcal – 32 g F, 26 g E, 15 g KH, 7 g B

Die Feinsten 93

40 Minuten – Für 2 Personen

Rinderfilet parieren, **salzen**, in **Butterschmalz** rundherum scharf anbraten. **Pfeffern**, in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 100 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 57 °C erreicht ist.

Inzwischen **Pfifferlinge** trocken putzen, in **Öl** und **Butter** 8–10 Minuten bei gut mittlerer Hitze braten. Mit **Salz** und **Vanille-Pfeffer** würzen.

Die **Preiselbeerkonfitüre** mit **Essig**, **Portwein**, **Senf**, etwas **Salz** und **Vanille-Pfeffer** verrühren, dann das **Walnussöl** kräftig einrühren.

Das Fleisch herausnehmen, in Alufolie 5 Minuten ruhen lassen. In Streifen schneiden, mit **Flockensalz** und **Pfeffer** würzen.

Den **Feldsalat** waschen, trocken schleudern, auf zwei Teller geben, mit der Vinaigrette beträufeln. Pfifferlinge und Fleischstreifen darauf anrichten.

UPGRADE Gedünstete Pfefferbirnen

15 Minuten – Für 2 Personen

Eine mittelgroße **Birne** (175 g) schälen, entkernen, würfeln und in 20 g **Butter** 5–8 Minuten weich dünsten. 1 TL eingelegten grünen **Pfeffer** mitdünsten. Mit 2 TL **Akazienhonig**, **Salz** und einem Spritzer **Zitronensaft** abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 135 kcal – 9 g F, 1 g E, 14 g KH, 2 g B



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



**Bald auch als
E-Book erhältlich.**

Niko Rittenau

„VEGAN IST UNSINN!“
Populäre Argumente gegen den
Veganismus und wie man sie entkräftet
Text: Niko Rittenau, Patrick Schönfeld,
Ed Winters
ca. 370 Seiten, Format 17 × 24 cm,
gebunden

23,50 EUR (D), 24,20 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-194-3
WG 1982
ET Mai 2021



„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 Hunderter wissenschaftlicher 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“)

und dem Social-Media-Aktivisten Patrick Schönfeld („Der Artgenosse“) nun um den Aspekt „Ethik“ und die damit verbundenen Themenfelder. Anhand der typischen Vorurteile gegenüber dem Veganismus zeigen die Autoren, welche Fehlschlüsse und Irrtümer diesen Einwänden zugrunde liegen und wie man diesen ohne erhobenen moralischen Zeigefinger begegnen kann.

**Nachfolger der Topseller „Vegan-Klischee ade!“
und „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch“**

**Topautor Niko Rittenau mit Patrick Schönfeld
und Ed Winters**

**Große Reichweiten der Autoren in den neuen
und klassischen Medien**

Tiere töten
andere Tiere.

**Wir haben schon immer
Fleisch gegessen!**

Für das Soja der
Veganer wird
der Regenwald
gerodet!

Du hast
früher doch
auch Fleisch
gegessen.

Tierische Produkte
sind natürlich.

Der Mensch ist
biologisch gesehen
ein Allesfresser.

**Veganern fehlen
wichtige Nährstoffe!**

Nutztieren geht es
in Gefangenschaft
besser als in Freiheit.

Der neue Bestseller, der die Gemüter erregt

Veganismus ist
ein Luxusproblem.

Ich esse
auch nur ganz
wenig Fleisch.

**Veganer sind
Moralapostel.**

Veganismus zerstört
Arbeitsplätze in der
Landwirtschaft.

**Veganismus
ist zu teuer!**

Ich könnte
aber nie
auf Käse
verzichten.

Veganer brauchen
Nahrungsergänzungsmittel.

Sportler brauchen
Fleisch.

GERADE ERSCHIENEN

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



9,50 EUR (D), 9,80 EUR (A)



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



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



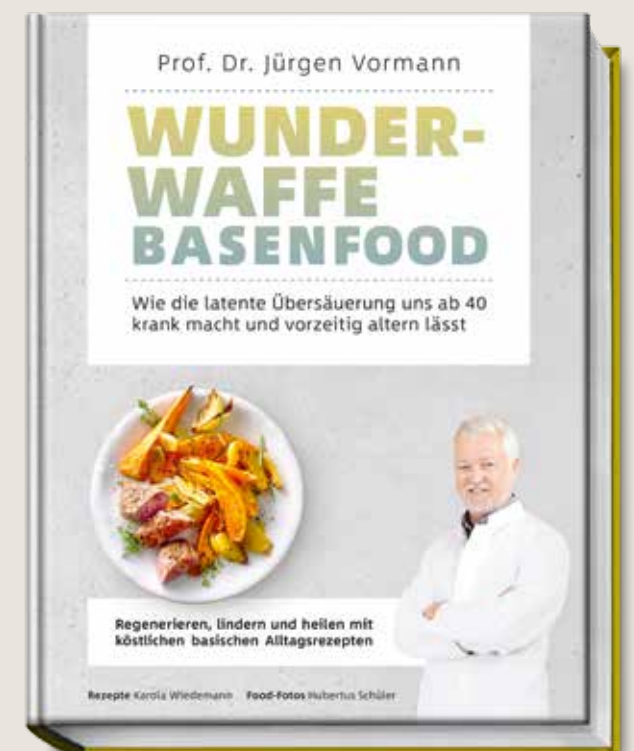
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



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

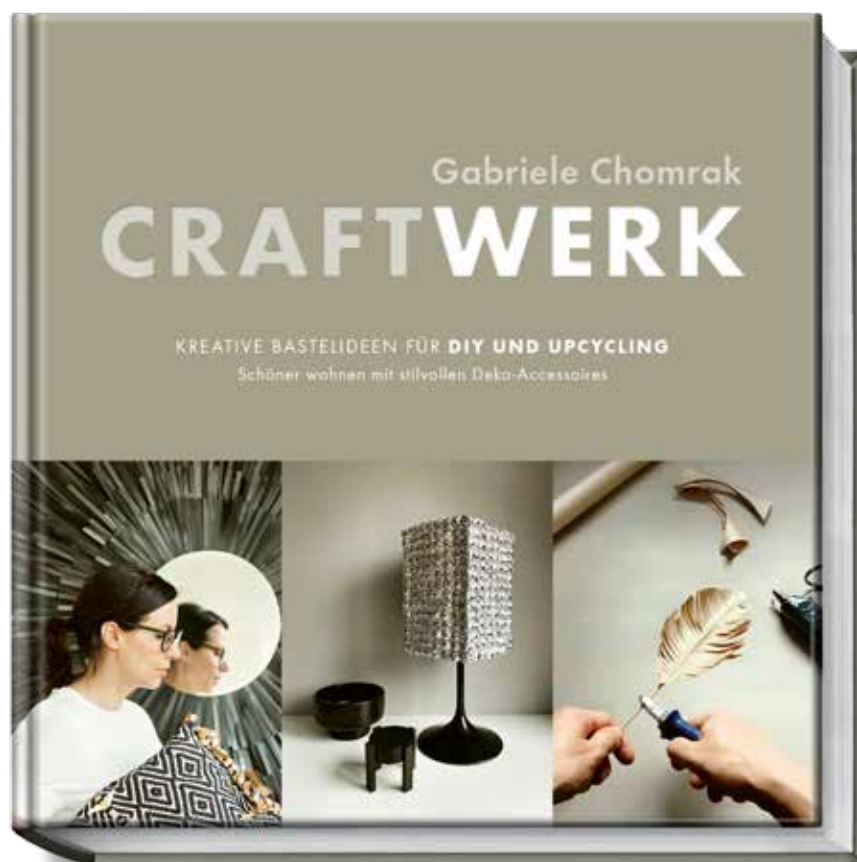


36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



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





Gabriele Chomrak

CRAFTWERK
Kreative Bastelideen für DIY
und Upcycling – Schöner wohnen
mit stilvollen Deko-Accessoires
Text und Fotografie Gabriele Chomrak
168 Seiten, 270 Fotos,
Format 24,5 × 24,5 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-206-3
WG 1418



Designobjekte zum Selbermachen

In „Craftwerk“ zeigt Gabriele Chomrak einmal mehr echte Design-Highlights für DIY-Fans. Mit 32 neuen Ideen beweist die Autorin, dass Nachhaltigkeit, Upcycling und gutes Design kein Widerspruch sind. Ganz alltägliche Materialien sind hier die spannendsten Werkstoffe für außergewöhnliche Interior-Unikate. So werden aus Umreifungsbändern, Gartenschläuchen oder Videokassetten bezaubernde und bezahlbare It-Pieces, die auch die anspruchsvolle Design-DIY-Szene begeistern.

Charakteristisch für Gabriele Chomrak sind monochrome Farben und ein unaufgeregter, moderner Look. Ihren Stil kombiniert sie spielerisch mit den neuesten Interior-Trends wie Japandi, Ethno oder Scandi und erschafft damit einzigartige und zeitlose Design-Statements. To-do-Fotos und Step-by-Step-Anleitungen erleichtern die Umsetzung nicht nur für den DIY-Einsteiger, sie geben auch großartigen

Spielraum für eigene Ideen. In ihren Texten erzählt sie mit Witz und Esprit, was sie zu den einzelnen DIY-Projekten inspiriert hat. Dabei zeigt Gabriele Chomrak erstmals auch ihr Atelier und enthüllt mit einem Blick „behind the scenes“, in welcher Umgebung ihre Ideen entstehen.

Bereits ihr erstes DIY-Buch erzielte bei Amazon Rang 1 im Bereich „Wohnen und einrichten“ sowie Rang 2 in den Kategorien „Heimwerken“ und „Innenarchitektur“.

Nachfolger des DIY-Longsellers „Heimwerk“

Konkurrenzloser Geheimtipp für anspruchsvolle DIY-Fans und Gestalter

Der Vorgängertitel „Heimwerk“ erreichte über 50 Veröffentlichungen und Empfehlungen in Magazinen und Blogs



Hängespiegel



Fransenpouf



Upcycling von Nähkorb

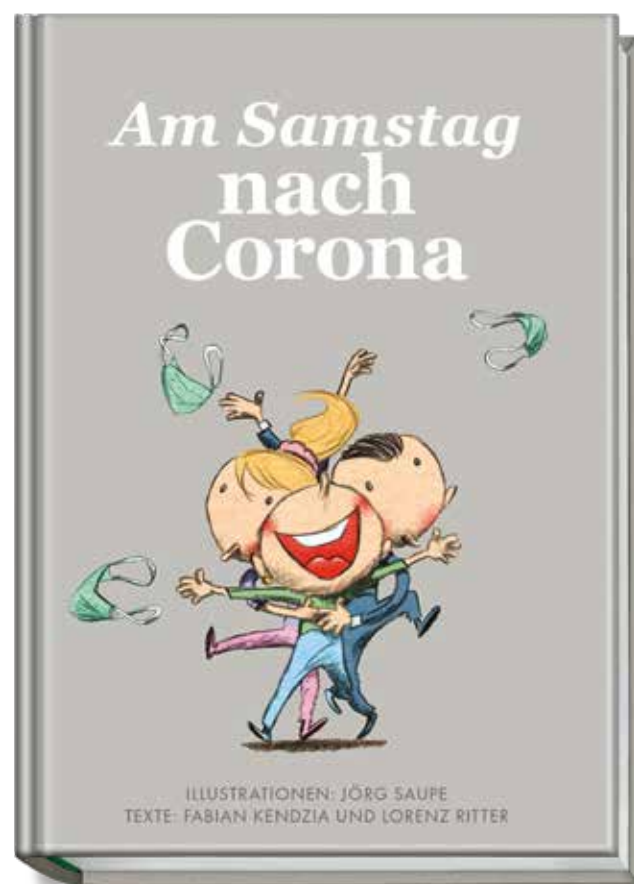
Konkurrenzloser Geheimtipp für anspruchsvolle DIY-Fans und -Gestalter



T-Shirt-Windlichter



Kissenhüllen batiken



**Jörg Saupe,
Fabian Kendzia
und Lorenz Ritter**

AM SAMSTAG NACH CORONA
Illustrationen Jörg Saupe
Text Fabian Kendzia und Lorenz Ritter
64 Seiten, Format 15 x 21 cm,
gebunden

9,50 EUR (D), 9,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-222-3
WG 1191



Was tun, wenn Corona endlich vorbei ist?

Direkt wildfremde Leute umarmen? Oder vorher noch schnell alten Hausstand zurückkaufen, der dem Auf-räumwahn zum Opfer fiel? Dieses Büchlein ist die perfekte Hilfestellung für alle, die von der drohenden Freiheit überfordert sind. Es fasst zusammen, was wir endlich wieder dürfen und was wir – mit Abstand betrachtet – vielleicht doch gar nicht so sehr vermisst haben. Und es ist mit seinen nützlichen To-do-Listen zum Selbstergänzen das ideale Geschenk für liebe Freunde: einfach schon mal ausfüllen, damit sie wissen, was du am Samstag nach Corona endlich alles mit ihnen anstellen wirst.

Das perfekte kleine Geschenk für alle positiv denkenden Menschen, die in ihrer Phantasie und Euphorie schon dem Ende aller Schutzmaßnahmen entgegenfiebern – für Freunde, Bekannte, Kollegen und alle, die man leider gerade zu selten sieht.

**Umfangreich beworben und intensiv mit
PR-Maßnahmen unterstützt**

**Verlagswunsch: hoffentlich nur noch für sehr
kurze Zeit im Programm!**



**Auch zum
fertig Ausfüllen
und Weiter-
verschenken.**



Fabian Nießl

STARKER MANN GANZ SCHWACH

(M)ein Weg aus der Depression zurück ins Leben

Text: Fabian Nießl

224 Seiten, Format 15 × 21 cm,
gebunden

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

ISBN 978-3-95453-201-8

WG 1481



Raus aus der Depression, zurück ins Leben!

Fabian Nießl hat mit gerade einmal 28 Jahren schon einiges hinter sich. Seine athletische, muskulöse Erscheinung vermittelt nahezu reflexartig ein völlig falsches Bild von ihm. Denn hinter diesem Schutzschild versteckt er seinen hochsensiblen Kern. In den vergangenen Jahren musste Fabian Nießl schwere Rückschläge einstecken: Therapeutenbesuche, Klinikaufenthalte und Suizidgedanken bestimmten seinen Alltag, da ihn schon im frühen Erwachsenenalter schwerste Depressionen quälten.

Als einer der Ersten aus der Influencer-Szene spricht Fabian Nießl bei Instagram ganz offen über seine schwierigen Erfahrungen – mit entwaffnender Ehrlichkeit und mit verblüffend positiver Resonanz anderer Betroffener. Über 200.000 Menschen folgen ihm inzwischen.

Bereits früh zeichneten sich bei ihm erste Verhaltensmuster ab, die sich im Laufe der Jahre verfestigt und

ihn schlussendlich in die Depression getrieben haben – wie schon seinen Großvater, der sich das Leben nahm. In seinem Buch gewährt er unveröffentlichte Einblicke in sein Leben und seinen Weg aus der Depression. Er möchte Mut und Hoffnung machen und Auswege aus der Krankheit zeigen. Außerdem macht er Außenstehenden bewusst, wie man im eigenen Umfeld mit depressiven Menschen umgehen und dazu beitragen kann, dass man sie nicht vorschnell abstempelt.

Über 200.000 Menschen folgen dem Autor und seinem Thema Depression aktuell auf Instagram

Großes mediales Interesse an dem „bärenstarken, schwachen“ Mann

Megathema Depression: über 5 Millionen Betroffene allein in Deutschland

ENTWAFFNEND EHRlich:

eine Geschichte, die Betroffenen Mut macht

WIE ALLES BEGANN

Family and Friends –
Hilfe und Last zugleich

DIE FLUCHT IN DEN KRAFTSPORT

Körperliche
Höchstleistungen,
seelischer Konkurs

DIE KRISE

Nichts geht mehr –
14 Tage Bett

LERNEN AUS FEHLERN

Meine beste
Entscheidung:
mein Coming-out

SCHALTER IM KOPF

Und plötzlich merkst
du, wie es gehen kann





Björn Freitag

LIEBLINGSESSSEN EINFACH UND KÖSTLICH

Text Björn Freitag, Thomas Mudersbach

Fotografie Hubertus Schüler

168 Seiten, 85 Fotos,

Format 21 x 27 cm,

gebunden, mit SU

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

ISBN 978-3-95453-207-0

WG 1455



Semmelknödel mit Pilzpfanne



Pasteis de nata – Zitronencremetörtchen

**Der Name ist Programm:
einfach und köstlich!**

Einfach geht immer

In „Lieblingessen – Einfach und köstlich“ zeigt Björn Freitag Küche für den Alltag, die niemanden überfordert und dabei glücklich macht. Grund genug für den WDR und für uns, die besten Rezepte der vergangenen zwei Jahre zu einem ganz besonderen Kochbuch zu verarbeiten.

Dabei bleibt Björn Freitags Küche weiterhin nicht nur besonders kreativ, sondern auch verblüffend günstig. Denn es muss nicht immer Exotisches und Extravagantes aus den entferntesten Ländern der Welt auf den Tisch – und die Ideen des beliebten TV-Kochs, auch für wenig beachtete Zutaten aus der Region, sind noch lange nicht ausgereizt. Im Buch finden sich vor allem Rezepte wieder, die bei den WDR-Zuschauern auf besonderes Interesse gestoßen sind. Sie nehmen aktuelle Trends auf oder zeigen die Zubereitung

beliebter Klassiker mit der für Björn Freitag typischen Raffinesse. Praktische Tipps und Tricks, wie sich aus der Fülle der frischen Produkte im Handumdrehen köstliche, schnelle und gesunde Gerichte zaubern lassen, machen das Buch zudem zur Inspirationsquelle – nicht nur für Fans der Sendung, sondern für alle Kochbegeisterten.

**„Einfach und köstlich“ zählt zu den
bekanntesten Koch-Formaten im TV**

**Über 20.000-mal verkaufte sich
„Einfach und köstlich“ Band 1 bisher**

Hinweise im TV



Seelachs im Knusperteig mit bunten Chips und Dip



Veggie-Burger mit Gemüse-Untereinander



Marinella Sammarco

ECHT SIZILIANISCH KOCHEN

Ich zeig euch wie!

Text: Marinella Sammarco, Natascha Ziltz

Fotografie: Valerie Hammacher

224 Seiten, 158 Fotos,

Format 19 x 24 cm,

gebunden

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

ISBN 978-3-95453-203-2

WG 1454



Spinatpastete



Couscous mit Orangen-Garnelen

„Am Anfang eines jeden perfekten Gerichts steht für mich die Tradition.“

Antipasti, Primi, Secondi e Dolci

Siziliens Zauber präsentiert sich dem Besucher in einer Kulisse jahrtausendealter Städte, in smaragd-blauen Buchten und in einer Küchenkultur, die so vielseitig wie einzigartig ist. Araber, Nordafrikaner, Griechen, Franzosen und Italiener haben in der abwechslungsreichen Historie ihre kulinarischen Spuren hinterlassen. So entwickelte sich aus der einst einfachen Landarbeiterküche eine spannende und abwechslungsreiche mediterrane Spezialitätenküche. Marinella Sammarco wurden die Geheimnisse der sizilianischen Küche mit in die Wiege gelegt: Die bekannte Köchin ist in Piazza Armerina mitten im Herzen von Sizilien geboren. Schon früh wollte sie mit dem Großvater aufs Feld und Oma Maria dabei zusehen, was man aus eigenen Oliven, Tomaten, Auberginen, Artischocken, Feigen, Pistazien sowie frischen Kräutern zusammen mit Olivenöl, Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch vom Markt zubereiten kann. Marinella,

heute Spitzenköchin mit Restaurant in Stuttgart, hat sich diese Traditionen fest bewahrt, ohne sich aber dem Zeitgeist der modernen sizilianischen Küche zu verschließen. So kombiniert sie beides mit Leidenschaft, Leichtigkeit und Intuition, ob aromatische sizilianische Pasta-Gerichte, raffinierte Secondi Piatti oder die unwiderstehlichen sizilianischen Dolci. Auch in Sachen Gastfreundschaft bleibt sie ganz ihren sizilianischen Wurzeln treu: Kochen muss gut vorzubereiten und immer noch einfach genug sein, damit viel Zeit für Familie und Gäste bleibt.

Authentische sizilianische Küche zum Nachkochen, Nachreisen und als Inspiration

50 hinreißende Rezepte aus einer der angesagtesten Küchen Europas



Lammgulasch mit Artischocken



Marinella beim Pizzabacken



Peter Janke

**MEIN GARTEN IM WANDEL
DES ZEITGEISTES UND DES KLIMAS**
Ökologisch, pflegeleicht, stilbewusst

Text Peter Janke
Fotografie Jürgen Becker
312 Seiten, 370 Fotos,
Format 21 × 27 cm,
gebunden, mit SU

36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-205-6
WG 1421



Ökologisch, pflegeleicht, stilbewusst

Jeder Garten ist ständig im Wandel, schon durch die Veränderungen in den Jahreszeiten. Aber die Zukunft stellt weitere wichtige Fragen: Wie gehe ich mit dem zunehmend wärmeren Klima um? Kann ich mehr für das Überleben von Insekten tun? Was ist, wenn das Grundwasser weiter sinkt oder Wasser knapp wird? Wie pflege ich meinen Garten so, dass ich es überhaupt noch bewerkstelligen kann, auch wenn ich älter werde? Wird mein Garten, so wie er ist, schön bleiben, wenn er sich weiterentwickelt? Und wie soll man all die vielen komplexen Veränderungsprozesse im Garten beurteilen, darauf reagieren und sich entsprechend vorbereiten?

Peter Janke zählt zu den bekanntesten deutschen Gartendesignern und zu den wenigen, die auch international viel Beachtung finden. In seinen Vorträgen, Publikationen und Führungen verdeutlicht er schon seit Jahrzehnten Lösungsansätze für ein Umdenken bei der Gartengestaltung – persönlich erarbeitet und

praktisch erlebt am Wandel seines eigenen 14.000 m² großen Gartenparadieses im Westen Deutschlands. Dieses Buch beschreibt die erlebte Gartenpraxis, die den dringlichen Aufruf zum notwendigen Wandel unterstreicht. Bildgewaltig in Szene gesetzt von Jürgen Becker, der den Garten über viele Jahre fotografisch begleitet hat, präsentiert Peter Janke in diesem Werk fundierte Lösungen zur zukunftssicheren Anpassung und Pflege des eigenen Grüns, die Monat für Monat in übersichtlichen Pflegeanleitungen zusammengefasst sind.

Jankes Gartenbücher zählen zu den erfolgreichsten im Premiumsegment (über 50.000 Auflage)

Überragendes Medienecho auf die Ankündigung des Buches



Gartenpflege für die Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte aus kompetenter Hand





**Prof. Dr. Jürgen Vormann
und Karola Wiedemann**

WUNDERWAFFE BASENFOOD
Wie die latente Übersäuerung uns ab 40
krank macht und vorzeitig altern lässt
Text Prof. Dr. Jürgen Vormann
Rezepte Karola Wiedemann
288 Seiten, 80 Fotos,
Format 19 × 24 cm,
gebunden

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



Beeriger Frozen Yogurt



Cremige Kürbis-Fenchel-Suppe



Pastinaken-Hackbällchen

**„Eine chronische Übersäuerung
ist eine nicht zu unterschätzende
Gefahr und langfristig ähnlich
schädlich wie Rauchen.“**

Chronisch krank ohne Grund?

30 % der später Verstorbenen einer Covid19-Infektion wiesen in einer aktuellen Studie aus Wuhan eine Übersäuerung auf, aber nur 1% der Überlebenden. Ein Zufall? Mitnichten. Schon eine leichte Übersäuerung erleichtert es Viren, in die Zellen einzudringen, während ein basisches Milieu Zellen schützt. Eine Übersäuerung begünstigt langfristig vielfältige Beschwerdebilder wie Muskelabbau im Alter, Osteoporose, Störungen der Nerven, Nierenschäden mit unzähligen Folgeerkrankungen. Schon ein wenig mehr Säure in den Zellen und im extrazellulären Raum, und schon verändern Enzyme, Hormone und andere Proteine ihre komplexe räumliche Struktur, was im Körper nicht ohne Folgen für den Stoffwechsel bleibt. Prof. Dr. Jürgen Vormann, renommierter Ernährungswissenschaftler am Institut für Prävention und Ernährung in München, schlägt in diesem Buch Alarm – und ein neues Kapitel der Ernährungsmedizin auf. Trotz erdrückender Studienlage ist das Thema viel zu selten bei

der Diagnostik im Fokus. Der Grund: Es existiert bis heute keine standardisierte Methode, eine chronische leichte Übersäuerung im Körper nachzuweisen. Messungen im Blut bringen hier keinen Erkenntnisgewinn, weil der Körper alles tut, um den pH-Wert im Blut 24 Stunden am Tag stabil zu halten. Würde sich dieser Wert auffällig verändern, würde man sich auf der Intensivstation wiederfinden. Der pH-Wert im Urin dagegen schwankt mehrfach täglich und kann erst durch Langzeitmessung ein Indiz sein. Messungen im Gewebe wären extrem aufwendig und nur unter Narkose möglich. Evolutionär betrachtet ist der Säureüberschuss auch erst seit wenigen Jahrzehnten auf dem Vormarsch, seit wir uns fast nach Belieben mit zu viel Eiweiß, vor allem durch Fleisch und Wurst, Käse und Getreideprodukte, ernähren. Da Säureüberschüsse vorwiegend über die Nieren ausgeschieden werden, die Nierenleistung aber auch bei gesunden Menschen ab dem 30. Lebensjahr jährlich

sinkt, übersäuern die meisten Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Erste Anzeichen sind unspezifische Symptome wie Müdigkeit, gelegentliche Muskelschmerzen, Hautprobleme, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Ermattung und vermehrte Infektanfälligkeit. Dabei ist es relativ einfach, sich mit ausreichend Basen ausgewogen und trotzdem mit genug Eiweiß und nicht zu viel Kohlenhydraten zu ernähren und gleichzeitig genussvoll zu schlemmen. Prof. Vormann und die Diplom-Haushaltsökonomin Karola Wiedemann klären in ihrem Grundlagenwerk über eine ausgewogene 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. Bahnen Sie sich anhand dieser Werte, ganz nach den eigenen Vorlieben, Ihren individuellen Weg zur Säure-Basen-Balance: einfach Säurebildendes auf dem Speiseplan rechnerisch ausreichend basisch

ausgleichen. Karola Wiedemann liefert dafür über 70 ausgeklügelte alltagstaugliche und abwechslungsreiche Rezepte für jeden Anlass. Obendrauf gibt's jede Menge Basenbooster-Tipps, die uns wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht bringen und Krankheitsanzeichen verschwinden lassen. Das Beste bei alledem: Es gibt keine Verbote, stattdessen Rezepte, Empfehlungen und Tricks für eine basische und leckere Küche, mit denen gesunde Ernährung zum reinen Vergnügen wird. Am besten gleich durchstarten!

**Über 50 % der Menschen über 40 Jahre leiden
an den Folgen einer Übersäuerung**

Mit umfassenden wissenschaftlichen Hintergründen, Studien und PRAL-Wert-Tabellen

**Von zwei Bestsellerautoren zum Thema;
umfangreiche PR- und Marketingmaßnahmen**

JUBEL- PREISE

Solange der Vorrat reicht zum gebundenen Sonderpreis. Erfolgreiche Toptitel rund um gesunde Ernährung und Lifestyle – jetzt für kurze Zeit zum stark reduzierten Jubel-Preis. Alle 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!

19,95 €
39,95 €



VORGÄRTEN
Volker Michael, 168 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-148-6,
WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



24,95 €
49,90 €



DESIGN FÜR PFLEGELEICHTE GÄRTEN
Tanja Minardo, 312 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-78-3,
WG 1421, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



12,99 €
29,95 €



VÉRONIQUES KLEINE KLASSIKER
Véronique Witzigmann, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-149-3,
WG 1457, 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)



19,95 €
39,90 €



SICHTSCHUTZ IM GARTEN
Manuel Sauer, 168 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-65-3,
WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 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)



4,99 €
14,95 €



HÄKEL-STREET-STYLE
Thomas Jaenisch, Felix Rohland,
Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-034-2, WG 1412,
4,99 EUR (D), 5,20 EUR (A)



19,95 €
39,90 €



GARTEN UND TERRASSE
Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7,
WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 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)



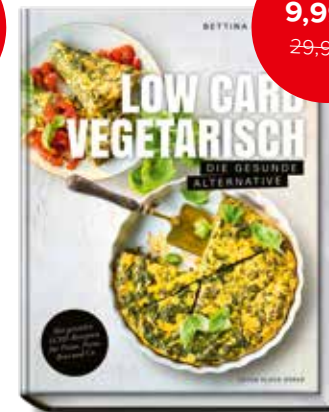
12,99 €
29,95 €



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



9,99 €
29,95 €



LOW CARB VEGETARISCH
Bettina Matthaeh, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-146-2,
WG 1456, 9,99 EUR (D), 10,30 EUR (A)



UNSERE
TOPSELLER



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



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



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



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



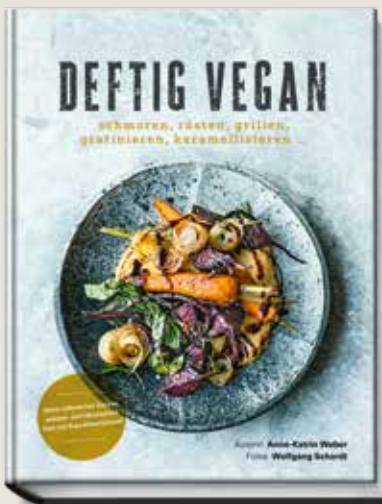
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



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



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



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



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



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



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



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

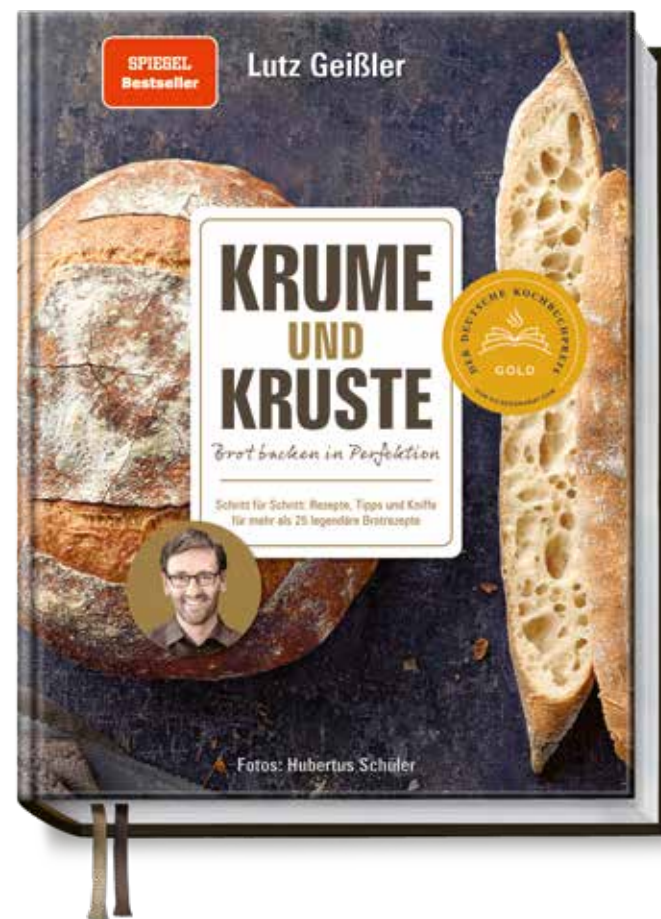


22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



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





Lutz Geißler

KRUME UND KRUSTE
Brot backen in Perfektion
Text Lutz Geißler
Fotografie Hubertus Schüler
336 Seiten, 92 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



» 25.000
verkaufte Bücher «



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 zartsplittiger, 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? 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. Mit den verständlichen 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 in jeder Feinheit nachvollziehbaren 25 Rezepten und Varianten ist eine perfekte Anleitung für Anfänger und Brotback-Enthusiasten, wie sie diese Köstlichkeiten selbst zuverlässig nachbacken können. Die Ergebnisse machen dann nicht nur satt, sondern auch rundum glücklich.

» 50.000
verkaufte Bücher «

Lutz Geißler

**DIE BESTEN BROTREZEPTE
FÜR JEDEN TAG**
Mit illustrierten Zubereitungsschritten
und lückenlosen Step-by-Step-Fotos!
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

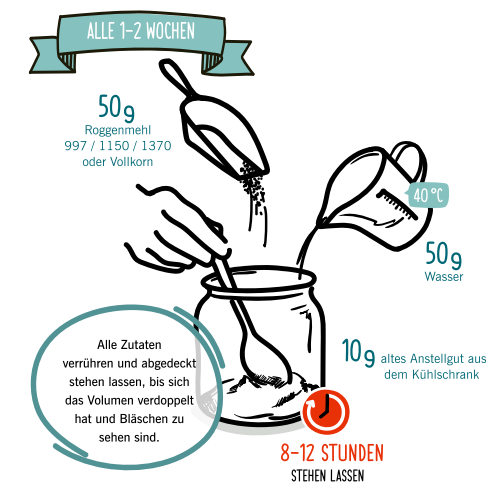
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-181-3
WG 1457



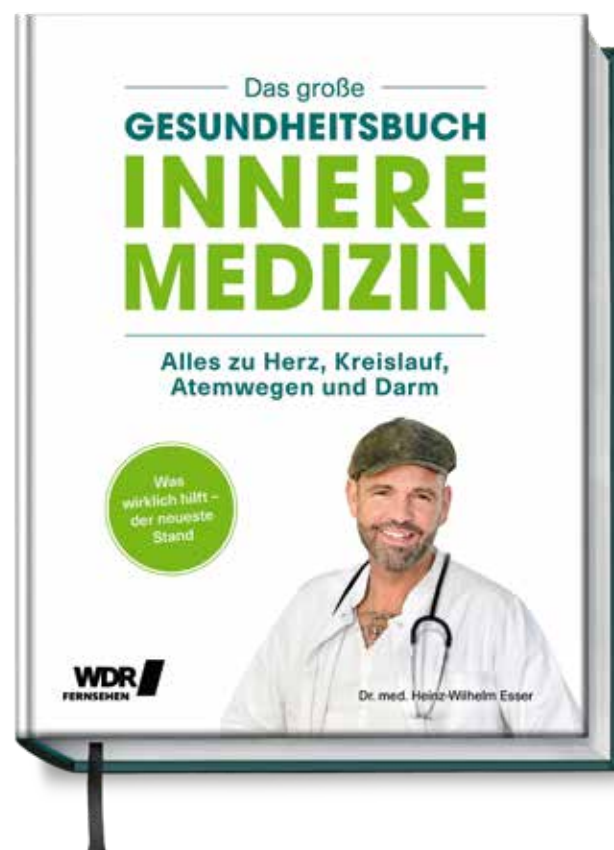
Einfach für alle

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.



RUNDWIRKEN



Das Buch des beliebten TV-Docs

Doc Esser

DAS GROSSE GESUNDHEITSBUCH – INNERE MEDIZIN

Alles zu Herz, Kreislauf, Atemwegen und Darm

Text Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
352 Seiten, 28 Fotos, 39 Illustrationen,
Format 19 × 24 cm, gebunden

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



Der neueste Stand der Wissenschaft

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,
Dr. rer. nat. Kerstin Kempf,
Dipl.-Sportwiss. Julia Rommelfanger
272 Seiten, Format 19 × 24 cm,
gebunden

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

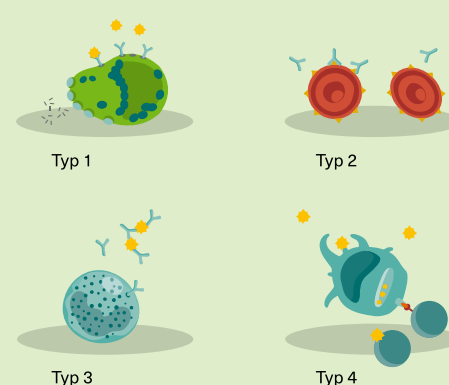


Gelassen bleiben – richtig handeln

Doc Esser redet wie einer von uns. Er versteckt sich nicht hinter seinem weißen Kittel. Vielleicht erklärt das einen Teil seiner Beliebtheit beim Fernsehpublikum. Mit diesem Buch liefert der beliebte Oberarzt, vierfache Familienvater und ehemals erfolgreiche Rockmusiker ein echtes Standardwerk über innere Erkrankungen. Doc Esser gibt als Facharzt für Innere Medizin, Lungenheilkunde und Herzerkrankungen im Buch in gewohnt entspannter Weise gut verständliche Antworten auf alle drängenden Fragen: Was sind die ersten Anzeichen für eine Krankheit? Wie deute ich sie richtig? Welche Therapien gibt es? Was kann jeder selbst tun gegen chronische Wohlstandserkrankungen wie Allergien, Asthma, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-, Lungen-, Darmerkrankungen und Depressionen? Mit dem Buch können Sie in vielen Fällen erst einmal gelassener reagieren und die Symptome besser einordnen. Sie werden auch nicht mehr auf übertriebene oder irreführende Gesundheitsversprechen hereinkommen, Sie werden Krankheiten und ihre Entstehung verstehen und auch feststellen, dass viele Erkrankungen hausgemacht sind.



ALLERGIE-TYPEN



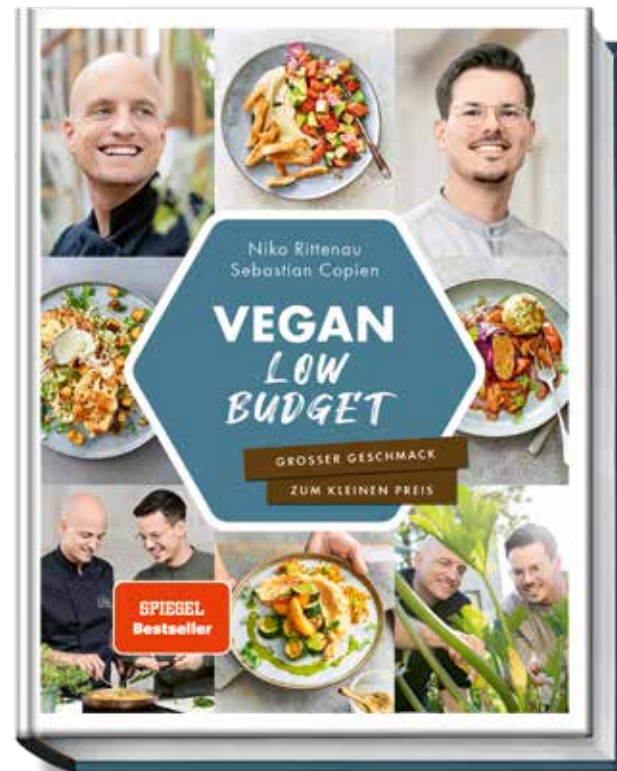
Insulinspiegel runter – und Sie nehmen ab!

Warum der Insulinspiegel erhöht ist und wie man ihn selbst gezielt senkt, das ist das Thema dieses Buches. Insulin macht auch die dick, die keinen Diabetes haben. Je mehr Speck auf den Hüften, umso höher ist der Insulinspiegel. 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, und der Sportwissenschaftlerin Julia Rommelfanger 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 spannend wie ein Krimi. Es rückt ein Hormon ins Rampenlicht, mit dem fürstliche Gewinne erwirtschaftet werden. Die Autoren zeigen: Es gibt sie, die einfache, hochwirksame Ernährungsumstellung! Praktische Tipps helfen, den Insulinspiegel in einfachen Schritten zuverlässig zu senken.

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

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



» Über **20.000**
verkaufte Bücher «

Niko Rittenau, Sebastian Copien

VEGAN LOW BUDGET

Großer Geschmack zum kleinen Preis

Text Niko Rittenau

Rezepte Sebastian Copien

Fotografie Matthias Hoffmann, Hansi Heckmair

256 Seiten, 98 Fotos, 8 Illustrationen,

Format 19 × 24 cm, gebunden

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

ISBN 978-3-95453-202-5

WG 1455



Der Bestseller jetzt bei BJVV!

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



Großer Genuss fürs kleine Budget

Die Bestsellerautoren Niko Rittenau und Sebastian Copien zeigen in „Vegan Low Budget“, dass eine vegane Ernährung nicht nur weltweit ein effektiver Lösungsansatz für viele der drängendsten Versorgungsprobleme unserer Zeit sein kann, sondern darüber hinaus bei richtiger Umsetzung für jeden Geldbeutel bezahlbar ist.

Großer Geschmack zum kleinen Preis – nährstoffreich, alltagstauglich und natürlich rein pflanzlich. Dabei werden keine Kompromisse gemacht, denn trotz des günstigen Preises aller Gerichte bleiben Geschmack und Gesundheitsbewusstsein nicht auf der Strecke.

Wie in ihrem ersten gemeinsamen Kochbuch ergänzen sich die beiden Autoren auch hier wieder perfekt: Niko Rittenau liefert das theoretische Fundament, um ernährungswissenschaftlich optimierte vegane Ernährungskonzepte zu kreieren, und Sebastian Copien kombiniert dieses Wissen mit Handwerk und Küchentechnik, um leckere und kreative Gerichte zu entwickeln. Diese Kombination zeigt, dass gesunde Küche viel Freude machen kann und dass es viele Wege gibt, um Klassiker auch rein pflanzlich großartig umzusetzen.



Tacos mit Sellerie-Linsen-Creme,
Röstkohl, Pfirsich und Salsa verde



Gebratene Kartoffel-Gnocchi
mit Brokkoli, Tomaten und Linsen

Etabliertes Standardwerk für gesundheitsbewusste Pflanzenköstler

„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.



» Über **30.000**
verkaufte Bücher «

Christian Henze

SCHLANK GEHT AUCH ANDERS

Ganz entspannt zur Wunschfigur
Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüler,
Stefan Pielow, Kay Johannsen
216 Seiten, 102 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

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



Unser Longseller!

Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE

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

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-162-2
WG 1455



Mit begleitender Facebook-Gruppe
„Schlank geht auch anders“

Ganz entspannt zur Wunschfigur

Mit diesem Buch ist Christian Henze erneut in kulinarischer Mission unterwegs, dieses Mal zum Megathema „Abnehmen“: Kilos verlieren geht eben auch einfacher, wenn man es richtig angeht. Wenig Theorie, dafür nach neuestem Stand der Wissenschaft, und viele gute Rezeptideen: Das ist sein Ansatz. Dieses Buch ist seine ganz persönliche Challenge.

„Diäten scheitern nicht in der Theorie, sondern am Herd! Auch ich neige dazu, immer wieder etwas zuzulegen. Aber mit meiner Erfahrung fällt es mir leicht, so zu kochen, dass kein Hunger aufkommt und die Laune stimmt, aber die Pfunde wieder verschwinden. Ich freue mich jedes Mal aufs Neue darauf, eine Zeit lang meine persönlich entwickelte Diät zu machen. Die schmeckt, stärkt das Bewusstsein für gutes 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. Schlank geht eben auch anders!



Avocadobrot mit Honigtofu und pochiertem Ei



Roastbeefstreifen mit marinierten Tomaten

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



30.000 Kartoffelsalat-Fans haben wir schon glücklich gemacht.

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 Schüller
256 Seiten, 125 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

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

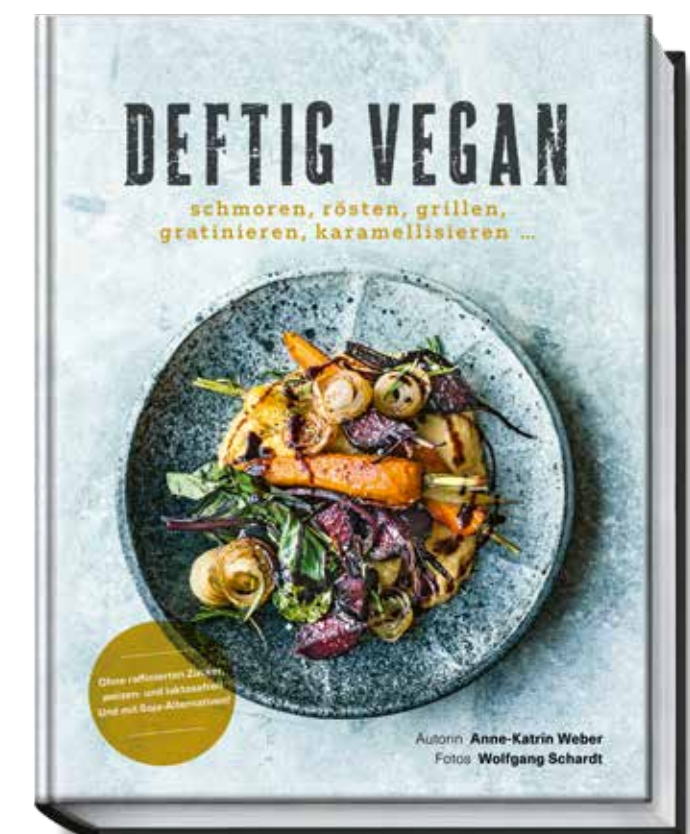


Der neue Topseller von Anne-Katrin Weber

Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN
schmoren, rösten, grillen,
gratinieren, karamellisieren ...
Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt
192 Seiten, 120 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

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



Ein Leben ohne Kartoffelsalat? Unvorstellbar!

„Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist in kulinarischer Hinsicht ein verlorener Tag!“, meinen Martina und Moritz. Von einem Buch „Meine 10.000 liebsten Kartoffelsalate“ träumte Moritz schon lange. Nun sind es „nur“ 100 Rezepte geworden, doch die sind 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.



Kartoffelsalat mit Thai-Kokos-Curry



Kartoffelsalat mit grünen Bohnen

Vegan at its best

Anne-Katrin Weber hat in ihrer prämierten „Deftig vegetarisch“-Reihe unzählige Fans mit gut machbaren Rezepten begeistert, die alltagstauglich, aber gleichzeitig auch raffiniert sind und am Tisch überraschen. Wir im Verlag waren gespannt, was dabei herauskommt, wenn Anne-Katrin Weber ihren Fokus jetzt auf die vegane Küche legt. Das Ergebnis ist so köstlich, dass wir hier einfach nur noch Rezepte aufzählen wollen: ofengeröstete Petersilienwurzeln mit Granatapfel und Haselnüssen, Spinat mit würzig gerösteten Cashews, Rosinen und Mandelmus, Maronensüppchen mit knusprigen Croûtons und Frühlingzwiebeln, goldbraun gebackene Rosmarinkartoffeln mit Zaziki und Dicke-Bohnen-Dip, knusprige Blumenkohlsteaks mit zitroniger Kapernsalsa, ofengebackene grüne Erbsen-Falafeln mit Chipotle-Mayonnaise, Kichererbsen-Pizzette mit Kürbis, Haselnüssen und Majoran, Buchweizenblini mit Ofen-Radieschen und Miso-Joghurt-Dip, Rote-Bete-Gnocchi mit gebratenem Sprossenbrokkoli und Macadamias, Pitabrote mit Röstgemüse und Hummus. So findet veganes Essen auch viele Fans unter den „Normalessern“.



Pitabrote mit Röstgemüse und Hummus



Schoko-Espresso-Kuchen



Bestseller!
Über **100.000**
verkaufte Exemplare

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

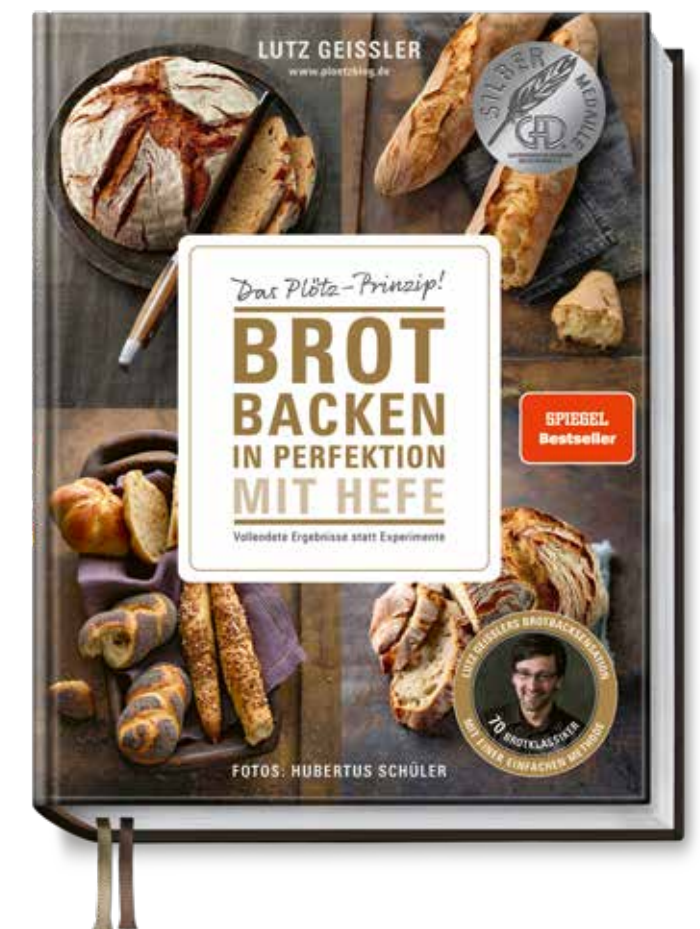


Bestseller!
Über **115.000**
verkaufte Exemplare

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



Der denkbar einfachste Weg zu wirklich perfekten Sauerteigbrotten

Das Plötz-Prinzip für Hefebrote ist bereits ein Bestseller. Nun legt „Backpapst“ Lutz Geißler mit Sauerteigbrotten 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

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.

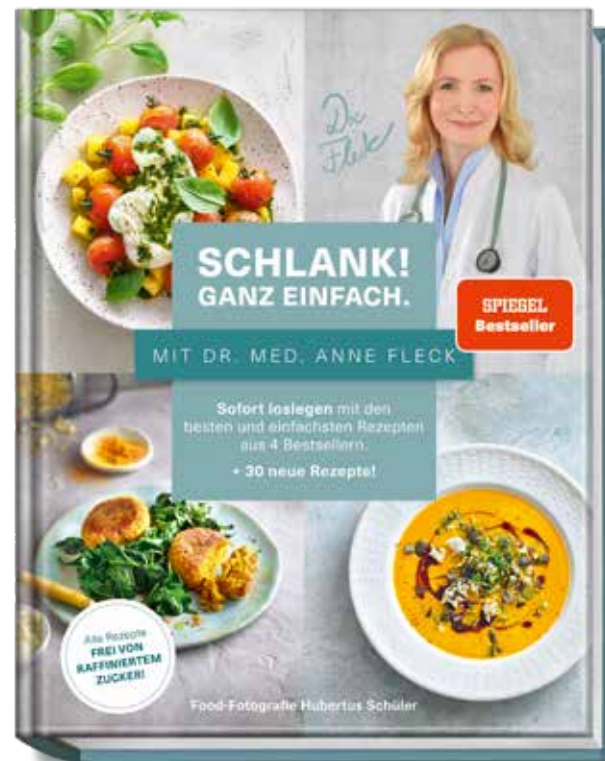
Lutz Geißler, erfolgreichster deutschsprachiger Brotbackbuch-Autor, hat die Rezepte präzise für die einfachen Bedingungen zu Hause angepasst. Die Ergebnisse können nicht nur optisch mühelos mit Broten aus der Bäckerei mithalten, sondern sind frei von jeglichen Zusätzen und geschmacklich unübertroffen. 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



Das Beste von
Anne Fleck in einem Buch!

Dr. med. Anne Fleck

**SCHLANK! GANZ EINFACH.
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 Matthaai
Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 71 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

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



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 Matthaai
Fotografie Hubertus Schüler
208 Seiten, 100 Fotos,
Format 19 x 24 cm,
gebunden

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



Endlich schlank und gesund

Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, sagt: „Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören einfach zusammen.“ Die beliebte Internistin und TV-Ärztin wurde gleich zweimal für das beste Gesundheitskochbuch des Jahres geehrt. Grund genug, die einfachsten, schnellsten und beliebtesten Rezepte von Anne Fleck aus vier Büchern in einem Buch für jeden Tag zusammenzufassen. Mit dem antientzündlichen Ernährungsansatz, der Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt ihr, woran viele gescheitert sind: Gefährliche Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden nicht nur schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Fettleber, Demenz, Autoimmunkrankheiten und Krebs. Wer sich eine Zeitlang nach diesen Rezepten ernährt, stoppt Zuckersucht, fettbedingte Entzündungsprozesse und Heißhungerattacken, füllt wichtige Nährstoffdepots auf und schafft es, die eigene Darmflora wieder auf schlank und gesund zu programmieren. Die Rezepte wurden mit der Spitzenköchin Su Vössing und der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaai entwickelt.



Kichererbsensuppe mit Paprika und Estragon



Weltklasse-Flammkuchen mit Lachs

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 Matthaai, 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.



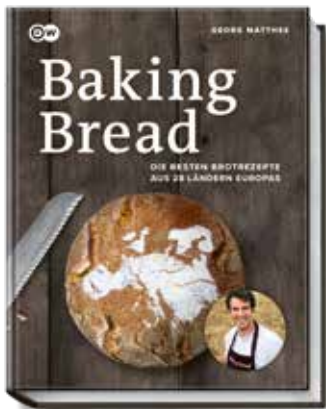
Süßkartoffel-Fisch-Curry
mit Zitronengras



Hirsecurry-Pfanne
mit Lammfilet und Würzjoghurt



UNSER KULINARISCHES ERBE
Jörg Reuter, Manuela Rehn,
320 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-185-1, WG 1453,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



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



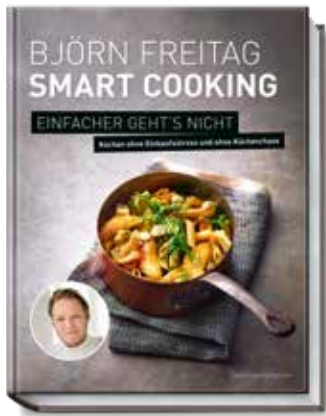
MEIN ALLGÄU-KOCHBUCH
Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-190-5,
WG 1454, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



VIEL FÜR WENIG
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-178-3,
WG 1455, 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)



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)



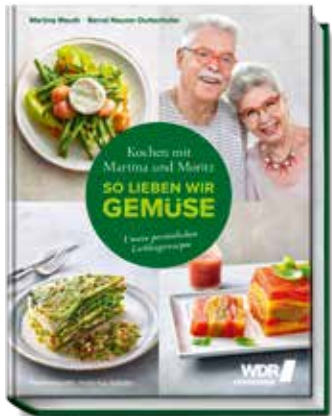
EINFACH UND KÖSTLICH
Björn Freitag, 160 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-109-7,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



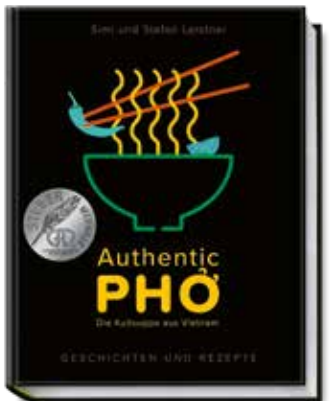
AUTHENTIC PHỞ



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)



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO LIEBEN WIR GEMÜSE
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-177-6, WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



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, WG 1455, ISBN 978-3-95453-142-4, 29,95 EUR (D), 30,80 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)



SCHLANK MIT LOW CARB – HIGH FIBRE
Shakshuka mit Linsen und verlorenen Eiern



SCHLANK!
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing
304 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-140-0, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 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)

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
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)



SCHLANK MIT LOW CARB – HIGH FIBRE
Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid,
216 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-179-0, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



LOW CARB – NEUESTER STAND
Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid,
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,
ISBN 978-3-95453-161-5, WG 1456,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DIE LEKUTAT-METHODE
Dr. med. Carsten Lekutat,
Bettina Matthaei, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-180-6,
WG 1456, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



DIE VEGETARISCHE FÜNF-ZUTATEN-KÜCHE
Pasta mit Radicchio, Feigen und Gorgonzola



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)



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)



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)



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. Michel 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)



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)



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)



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)



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

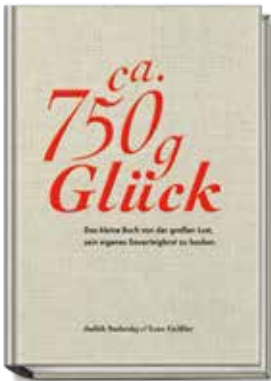




MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
Judith Stoletzky, Maria Luisa Scolastra,
420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



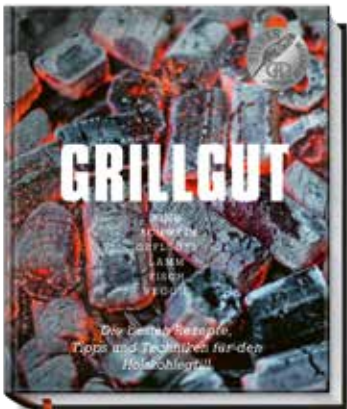
Maria Luisa Scolastra, Küchenchefin der Villa Roncalli,
erklärt ihre filosofia – mit dem größten Vergnügen.



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)



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)



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)





YOGA WHILE YOU WAIT
Der Stuhl – Warten auf den Nächsten.



UND FERTIG!
Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen, 320 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-184-4, WG 1412, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



YOGA WHILE YOU WAIT
Judith Stoletzky und Markus Abele, 96 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-147-9, WG 1191, 18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



2 FÜR 300
Tamina Kallert, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, WG 1312, ISBN 978-3-95453-183-7, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



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)



**MEINE BESTEN DIY-Projekte
FÜR GARTEN UND BALKON**

Eva Brenner, Nina Terhardt,
184 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-156-1, WG 1418,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



» Hohe mediale Aufmerksamkeit «

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

Hausmittel heilen und lindern zuverlässig vielfältige Beschwerden. Sie wirken sanft und ohne Nebenwirkungen. Oft sind sie seit Generationen erprobt und für die Anwendung in nahezu jedem Alter empfohlen. Dr. med. Franziska Rubin, bekannte Ärztin aus dem TV und Bestsellerautorin populärer Medizinbücher, erklärt in diesem neuen Standardwerk den Umgang mit erprobten Hausmitteln und deren Wirkung – leicht verständlich zur Selbstanwendung. Inhalieren von Kamille bei Erkältung, Wadenwickel bei Fieber und Eibischsirup bei Hustenreiz zählen zu

den bekanntesten Hausmitteln. Doch es gibt unzählige mehr. Viele davon sind in anderen Kulturkreisen entstanden und erst seit einigen Jahren in unserer Hausmedizin angekommen. Mehr als 50 Beschwerdebilder lassen sich positiv mit Hausmitteln, Pflanzenheilkunde, Traditioneller Chinesischer Medizin, Kneipp-Güssen oder Wickeln beeinflussen. Das ist nicht nur kostengünstig, sondern verkürzt auch den Verlauf von Krankheiten und hilft, Medikamente zu reduzieren und die eigenen Abwehrkräfte zu stärken.



DIE BESTEN HAUSMITTEL
Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin
464 Seiten, Format 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-191-2, WG 1465
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

» Pflanzenheilkunde für zu Hause «

Heilkräuter selbst einsetzen

Pfefferminzöl zeigt in der äußerlichen Anwendung bei Spannungskopfschmerzen 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 sowie gut erforscht sind 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.



SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN
Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer,
384 Seiten, Format 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-163-9, WG 1466
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

» 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)



» In der Orthopädie sprechen wir von einem
,Point of no Return‘, von dem Zeitpunkt, an dem
die ideale Therapie verpasst worden ist. «

**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.



NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN

Prof. Dr. Hanno Steckel,
256 Seiten, Format 19 × 24 cm, WG 1465,
ISBN 978-3-95453-182-0,
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 x 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-B₁₂-Mangelerscheinungen wie ein Veganer ausprägen können, wenn Sie zum Beispiel Säureblocker gegen Sodbrennen nehmen? Oder dass man mit einfachem Kirschsafte 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 FETTLLEBER.
Dr. med. Carsten Lekutat,
200 Seiten, Format 15 x 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 Glücklichein 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 Lektat,
180 Seiten, Format 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-144-8, WG 1460
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



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

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

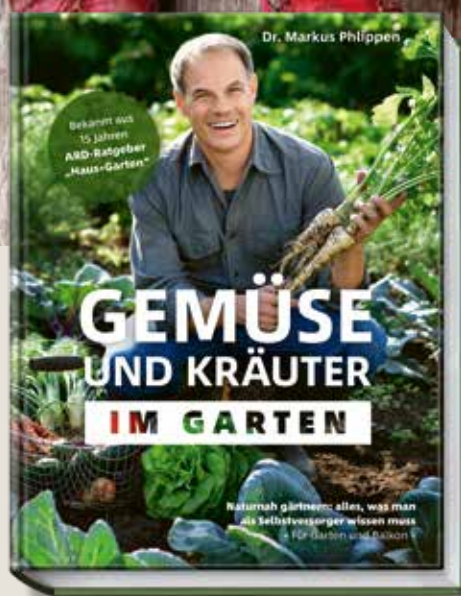
einhergeht. Dr. med. Irene Eppele-Waigel und Dr. med. Udo Böhm haben alles zusammengetragen, was hier relevant erscheint, und aus ärztlicher Sicht sowohl Vorzüge als auch Risiken gründlichst durchleuchtet. Herausgekommen ist ein informatives Buch über gesunde, pflanzenbasierte Ernährungsweisen, das Laien und Fachkräfte fachgerecht informiert und mit verbreitetem Halbwissen aufräumt. Gleichmaßen 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 Eppele-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)





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



Die Koch-
rezepte zu diesem
Gartenbuch als
E-Book für nur
9,99 €!
www.bjvlinks.de/8062



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)



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)



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)



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)





JUNGES GARTENDESIGN
Terrassen und Sitzplätze



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)



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



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)

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.eu

Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA

Buchvertrieb GmbH

Sulzengasse 2

1230 Wien, Österreich

Tel. +43 1 68014-0

Fax +43 1 68871-30

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

LIZENZAGENTIN WELTWEIT

LIZENZAGENTIN BUCH

UND MERCHANDISING

Anette Riedel

Rothenburg 14–16

48143 Münster

Tel. +49 251 4844995

Mobil +49 172 8635675

contact@anetteriedel.com

www.anetteriedel.com

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

Alexandra Ortner

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

www.verlagsagentur-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
Kneipp
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

UNSERE SPIEGEL BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!



**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

VLB-TIX ↗