

ZS Verlag
Vorschau
Frühjahr 2022



FRANKREICH – DAS KOCHBUCH

Authentisch, klassisch, allumfassend:
Die neue Phaidon Länderbibel

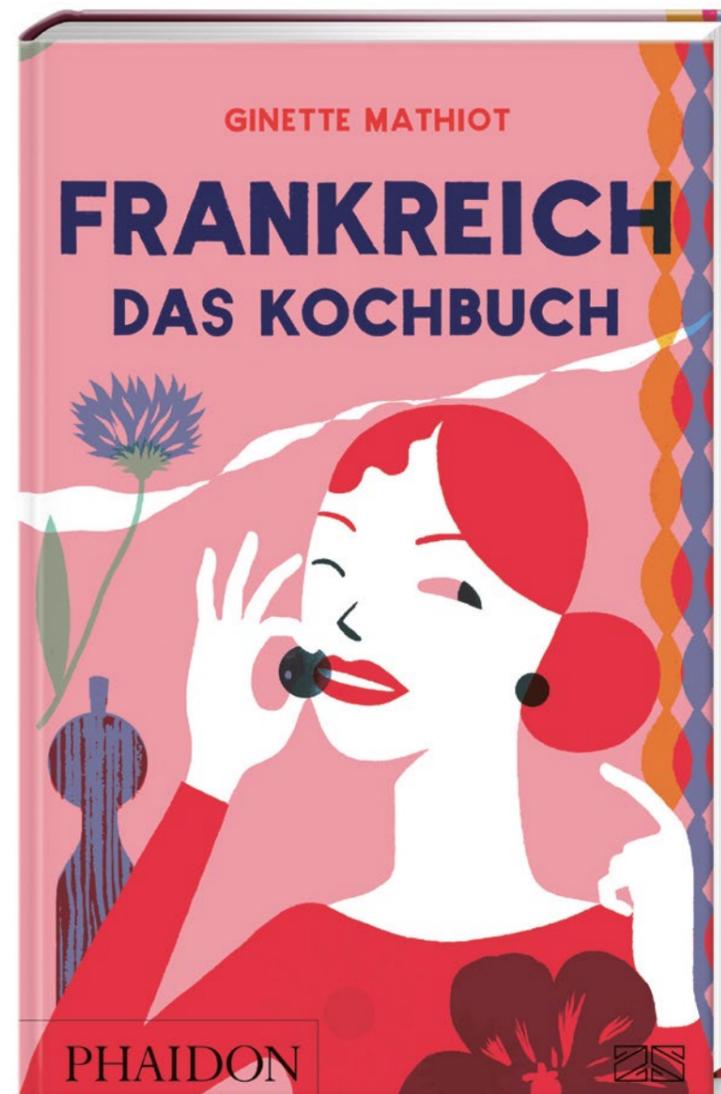
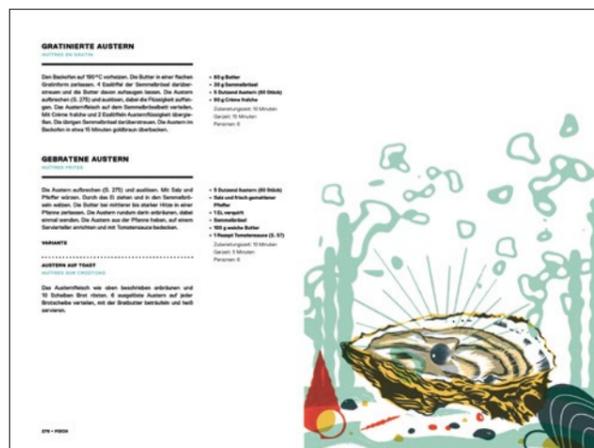
Inhalt

Dieses 1932 erstmals veröffentlichte Buch ist für Frankreich wie der »Silberlöffel« für Italien: ein für jeden Haushalt **unverzichtbares traditionelles Kochbuch**. Mit **mehr als 1.400 Rezepten** führt Ginette Mathiot Leser*innen durch all die klassischen Gerichte und Techniken der französischen Küche, die die Grundlage für so viele andere Küchen dieser Welt bilden. Die Rezepte sind **kurz und bündig geschrieben, leserfreundlich** und damals wie heute genau richtig für den realen Alltag, in dem die Zeit auch mal knapp ist. Selbst Anfänger am Herd meistern dank Mathiots präziser Anleitung **französische Klassiker wie Sauce Hollandaise oder heikle Soufflés**.

Alle Rezepte wurden **komplett aktualisiert durch Clotilde Dusoulier**, Pariser Autorin des beliebten Blogs »Chocolate & Zucchini«. Die enzyklopädisch anmutende Sammlung beweist eindrücklich, dass authentisches französisches Essen weder kompliziert noch allzu schwer und reichhaltig sein muss. Mehr als **200 kunstvolle Illustrationen** machen diese Phaidon Länderbibel zu etwas ganz besonderem.

USPs, Presse und Marketing

- Hochwertige Sammlung von 1.400 traditionellen französischen Rezepten, alle auf den neusten Stand gebracht
- Eine Gourmet-Bibel, die dank präziser Erläuterungen zu Zutaten und Kochtechniken auch für Anfänger geeignet ist
- Mit kunstvollen Illustrationen, Menüvorschlägen und Weinauswahl das ideale Geschenk für Hobbyköche und Liebhaber*innen der französischen Küche



GINETTE MATHIOT
FRANKREICH – DAS KOCHBUCH

976 Seiten, Hardcover
Format 18,5 x 27,5 cm
WG: 1454
45,-€ (D) / 46,30€ (A)
ISBN 978-3-947426-23-2
Erscheint: Mai 2022



Ginette Mathiot (1907–1998) brachte drei Generationen Frankreichs das Kochen bei und ist die ultimative Autorität für traditionelle französische Küche. Sie schrieb mehr als 30 Bestseller-Kochbücher zu allen nur erdenklichen Themen der French Cuisine. Dieses Buch, urpünglich unter »Je sais cuisiner« (Ich kann kochen) veröffentlicht, ist ihr allumfassendes Standardwerk.

Clotilde Dusoulier, Food Writer aus Paris, ist Experte für die häusliche Küche Frankreichs. Die Autorin mehrerer Kochbücher hat sich darauf spezialisiert, traditionelle Gerichte für moderne Leser*innen zu adaptieren, und führt den erfolgreichen Blog »Chocolate & Zucchini« (cnz.to).

UNSERE LÄNDERKÜCHEN-AKTION

Attraktive
Sonder-
konditionen!

45 % Rabatt, 60 Tage Valuta, 30 Tage Ziel, volles Remissionsrecht
Netto-EK ca. 135 €, Auslieferung gebündelt am 06. Mai 2022

Ihr Länderküchen-Aktionspaket

Bei einer Bestellung erhalten Sie folgende Titel:

Menge	Titel	ISBN	Preis in €
1	Casalinga	978-3-96584-050-8	22,99 €
1	Malakeh	978-3-89883-656-2	34,- €
1	Frankreich – Das Kochbuch NEU	978-3-947426-23-2	45,- €
1	Griechenland – Das Kochbuch	978-3-947426-19-5	39,99 €
1	Japan – Das Kochbuch	978-3-947426-04-1	39,99 €
1	Der Silberlöffel – Die italienischen Klassiker	978-3-947426-13-3	39,99 €
1	Der vegetarische Silberlöffel	978-3-947426-20-1	39,99 €

Bitte wenden Sie sich an Ihren Verlagsvertreter
oder bestellen Sie unter:

edel@zeitfracht.gmbh oder FAX 0711 78 99 - 10 10

Werbemittelnr.: 921323



GINETTE MATHIOT: **FRANKREICH – DAS KOCHBUCH**
976 Seiten, Hardcover, Format 18,5×27,5 cm
45,- € (D) / 46,30 € (A)
ISBN 978-3-947426-23-2

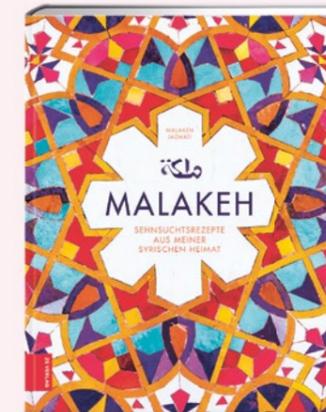
Für Ihre POS-Inszenierung erhalten Sie einen hochwertigen
Mörser aus Naturstein und ein Lavendel-Set* bestehend
aus Lavendelduft-säckchen, -öl & -honig!



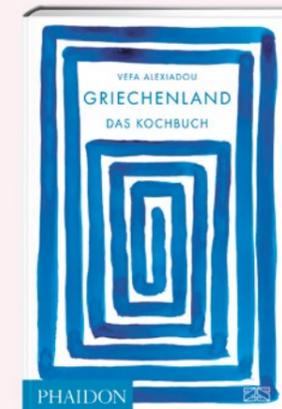
*so lange der Vorrat reicht



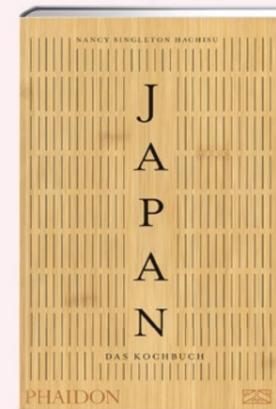
DOMENICO GENTILE: **CASALINGA**
176 Seiten, Hardcover, Format 18,8×24 cm
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-89883-982-2



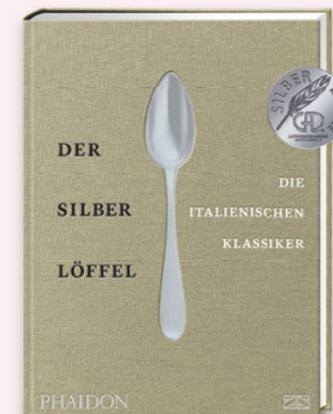
MALAKEH JAZMATI: **MALAKEH**
192 Seiten, Hardcover, Format 19,7×25,5 cm
34,- € (D) / 34,95 € (A)
ISBN 978-3-89883-656-2



VEFA ALEXIADOU: **GRIECHENLAND – DAS KOCHBUCH**
480 Seiten, Hardcover, Format 18,5×27,5 cm
39,99 € (D) / 41,20 € (A)
ISBN 978-3-947426-19-5



NANCY SINGLETON HACHISU:
JAPAN – DAS KOCHBUCH, 464 Seiten, Hardcover,
Format 18,5×27,5 cm, 39,99 € (D) / 41,20 € (A)
ISBN 978-3-947426-04-1



**DER SILBERLÖFFEL – DIE ITALIENISCHEN
KLASSIKER**, 368 Seiten, Hardcover
Format 20,5×27 cm, 39,99 € (D) / 41,20 € (A)
ISBN 978-3-947426-13-3



DER VEGETARISCHE SILBERLÖFFEL
380 Seiten, Hardcover
Format 18,5×27,5 cm, 39,99 € (D) / 41,20 € (A)
ISBN 978-3-947426-20-1

GUTES ESSEN – GROSSER GENUSS

Wohlfühlküche mit Essen, das einfach glücklich macht

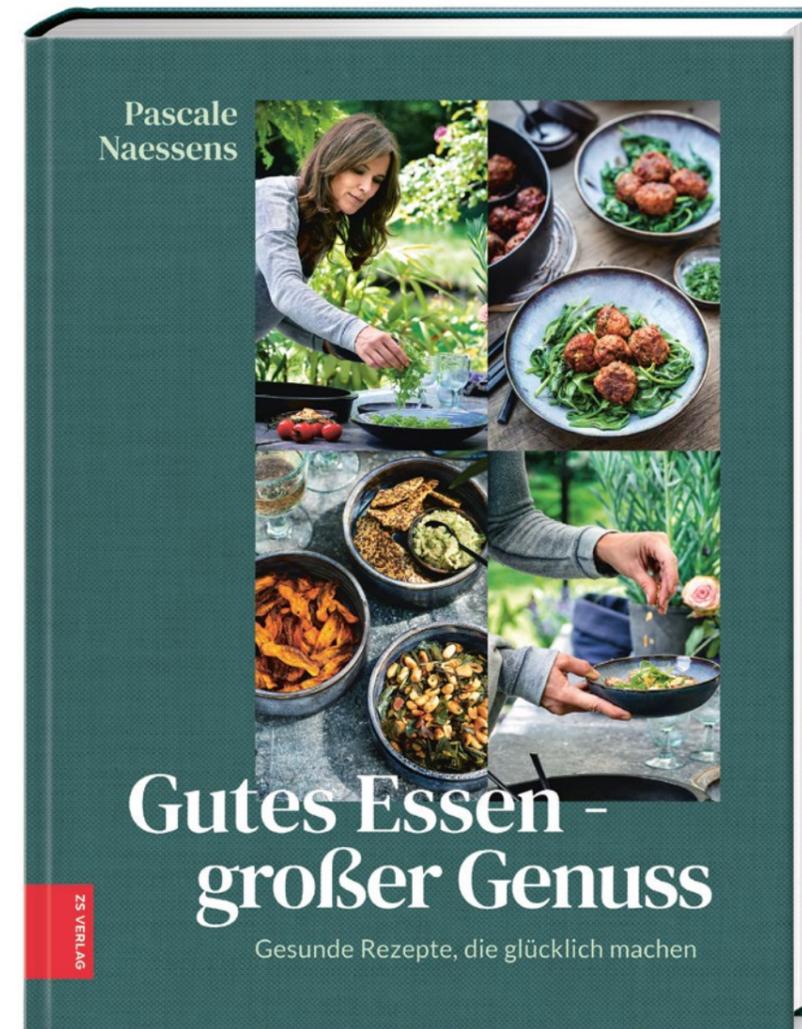
Inhalt

Stärker, gesünder und glücklicher werden – mit 75 einfach machbaren, verführerischen Low-Carb-Rezepten von Belgiens Bestseller-Autorin Pascale Naessens ist das ein Leichtes. **Aus nur einer Handvoll naturbelassener Zutaten kocht Naessens geschmackvolles, gesundes Essen, das leicht zuzubereiten ist**, und fotografiert es so unglaublich ansprechend, das einem das Wasser im Mund zusammenläuft. **Mit unwiderstehlichen Bildern**, überschaubaren Zutatenlisten und Optimismus animiert Naessens dazu, das Leben in die eigene Hand zu nehmen – trotz und gerade wegen Corona. Dazu liefert sie verständliche Informationen über Lebensmittel, die Wohlbefinden und Vitalität fördern. Naessens ist überzeugt: **Essen ist ein essenzieller Bestandteil eines guten und glücklichen Lebens.**

Ihr neuestes Buch ist daher ein **Statement für Genuss, aber auch für einen naturliebenden Lebensstil mit Sinn für Schönes**. Die Liebe zu gutem Essen, bodenständigen Zutaten und den schönen Momenten beim Zusammenessen wird in diesem Buch **mit wunderschöner Fotografie und hochwertiger Gestaltung** sehr gelungen illustriert.

USPs, Presse und Marketing

- **Gesund Kochen mit moderater Low-Carb-Ernährung**
- **Wirklich einfache, leckere Rezepte**
- **Hochwertige Ausstattung und herausragende Fotografie, die zeigt, dass Schönes glücklich macht**
- **Pascale Naessens ist als ausgebildete Ernährungsberaterin eine der führenden Stimmen für unverfälschte, gesunde Ernährung und meistverkaufte Kochbuch-Autorin Belgiens**



PASCALE NAESENS
GUTES ESSEN – GROSSER GENUSS
GESUNDE REZEPTE,
DIE GLÜCKLICH MACHEN

224 Seiten, Hardcover
Format 20,2 x 26 cm
WG: 1456
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-201-4
Erscheint: März 2022



Pascale Naessens ist die Bestseller-Autorin Belgiens. Mittlerweile gilt sie dort als Galionsfigur für natürliche und gesunde Ernährung. In ihren Kochbüchern vereint sie diese gesunde Ernährung mühelos mit einem genussvollen Lebensstil. Von Diät-Gefühl keine Spur. Einige ihrer Bücher wurden bereits ins Französische, Englische, Deutsche (bei ZS) und Chinesische übersetzt. Auch als begabte Töpferin hat sie sich einen Namen gemacht. Ihr stilvolles Geschirr ist natürlich im Buch zu sehen und wird unter dem Label »Pure by Pascale Naessens for Serax« auf der ganzen Welt verkauft.



© Heikki Verdume

EINFACH. GUT. BACHMEIER.

Die Welt in meiner Küche

Inhalt

Was passiert, wenn ein Niederbayer über den Tellerrand schaut? Er serviert **Länderküche der besonderen Art**. Alle Rezepte dazu gibt es im **neuen Begleitbuch zur Sendung »Einfach. Gut. Bachmeier«**, in der sich der Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier über drei Staffeln dem Motto »Die Welt in meiner Küche« widmet.

Sein Geheimrezept für alle, die das kulinarische Fernweh kitzelt: das Beste aus Bayern und dem Rest der Welt zusammenbringen. **Heimische Zutaten und Spezialitäten kombiniert er mit Inspirationen aus den beliebtesten Länderküchen** zu Gerichten im typischen Bachmeier-Stil: klar, unkompliziert und mit feiner Raffinesse. Von Bayerischer Frühlingsrolle über Zrupfte Sau mit Cole Slaw bis hin zu Crème Brûlée mit grünem Tee, **alle Rezepte sind g'schmackig und mit wenigen Zutaten einfach nachzumachen**. Vielseitige Rezept-Quickies für Gewürze, Saucen und Dips zaubern schnell eine exotische Note auf den Teller. Für den kulinarischen Aha-Effekt braucht es für Bachmeier einfach nur eine Prise Leidenschaft. Außerdem verrät er, welche Kochkulturen ihn dabei besonders inspirieren.

Einfach, gut – Bachmeier eben.

USPs, Presse und Marketing

- Der beliebte Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier kreiert Fernweh-Küche aus besten heimischen Zutaten
- Bayerische Fusion-Rezepte und spannende Reportagen über die beliebtesten Länderküchen
- Das Buch zur BR-Erfolgsserie: mit allen Rezepten aus der Sendung aus den Jahren 2021 bis 2023

»Wir in Niederbayern schauen ganz gerne über den Tellerrand hinaus.« HANS JÖRG BACHMEIER



HANS JÖRG BACHMEIER
EINFACH. GUT. BACHMEIER.
DIE WELT IN MEINER KÜCHE

160 Seiten, Hardcover
Format 20,2 x 26 cm
WG: 1455
24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-241-0
Erscheint: April 2022



Hans Jörg Bachmeier, geboren 1966 in Eggenfelden, erlernte sein Handwerk im elterlichen Betrieb und erhielt bei Heinz Winkler, Alfons Schuhbeck und Eckart Witzigmann den Feinschliff. Von 2004 bis 2020 kochte sich der Niederbayer als Küchenchef im Restaurant »Blauer Bock« in die Herzen der Münchner. 2020 folgte die Eröffnung von »Bachmeier Genussfreuden« in direkter Nachbarschaft zum Viktualienmarkt. Seit März 2012 läuft seine beliebte Sendung »Einfach. Gut. Bachmeier« im Bayerischen Fernsehen.



© Benedikt Roth für ZS

SIMPEL MIT SAMPL

Einfach gute Rezepte und Tipps für ein gesundes Leben

Inhalt

Dass gesunde Ernährung keine trockene Wissenschaft, sondern eine wirklich simple und geschmackvolle Sache ist, beweisen **Thomas Sampl und Madlen Zeller** Woche für Woche in der **NDR-»Visite«**. Wenn es um Gesundheit geht, ist das beliebteste Gesundheitsmagazin im gesamten deutschsprachigen Raum eine echte Institution. Seit 7 Jahren ist der Hamburger Spitzenkoch dort gemeinsam mit Medizinjournalistin Madlen Zeller für das »leibliche Wohl« zuständig und zeigt, **wie leicht es ist, gesund und lecker mit saisonalen heimischen Produkten zu kochen.**

(Nicht nur) für »Visite«-Fans gibt es die besten Tipps und Rezepte nun endlich in einem Kochbuch: Für jede Jahreszeit werden sechs **heimische Superhelden** mit ihren **Gesundstoffen ausführlich porträtiert und vielfältig in der Küche verwendet.** Die Parade der Stars reicht von Spargel und Erdbeeren im Frühjahr über Tomaten und Gurken im Sommer und Quitten und Kürbis im Herbst bis zu Beten und Grünkohl im Winter. Meist spielen sie die wichtigste Rolle in Hauptgerichten, sie treten aber auch in köstlichen Desserts oder saftigen Gemüsekekchen auf.

»Simpel mit Sampl« – einfacher und besser essen geht nicht!

USPs, Presse und Marketing

- Gesund essen mit dem erfolgreichen NDR-Gesundheitsmagazin »Visite«: pro Sendung bundesweit mehr als 1 Mio. Zuschauer
- Saisonal, regional, gesund: schnelle Alltagsküche für den angesagtesten Foodtrend
- Mit heimischen Superhelden gesund durchs Jahr: die besten Rezepte und wichtigsten Infos zu Inhaltsstoffen und Zubereitung

Das könnte Sie auch interessieren



DR. MED. MATTHIAS RIEDL,
TARIK ROSE
ISS BESSER!
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-096-6



THOMAS SAMPL, MADLEN ZELLER
SIMPEL MIT SAMPL
EINFACH GUTE REZEPTE UND TIPPS
FÜR EIN GESUNDES LEBEN

192 Seiten, Hardcover
Format 19,3 × 24,5 cm
WG: 1461
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-211-3
Erscheint: April 2022



Thomas Sampl ist eine feste Größe in der Hamburger Feinschmeckerszene. Mit einem Gespür für Tradition und einem besonderen Augenmerk auf fast vergessene Rezepturen kombiniert er das Authentische von gestern mit dem Neuen von heute. Seit mehr als 7 Jahren tritt Thomas Sampl in der NDR-Sendung »Visite« auf.

Madlen Zeller ist Medizinjournalistin. Egal ob Lebensmittel, Fitness-Übungen oder allerlei Hilfsmittel für ein gesünderes Leben: Alles probiert sie erst einmal an sich selbst aus, bevor sie darüber berichtet. Und das tut sie mit besonderer Freude, wenn es um gesunde heimische Gemüse für »Simpel mit Sampl« geht.

Kein anderer **Spitzenkoch** setzt sich für das Thema Natur und Klima so ein wie **Holger Stromberg**

Das erste **Food-for-Future-Kochbuch** eines Spitzenkochs

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**



kreative planetengesunde Rezepte, die in der Küche für gute Laune sorgen



„JEDER KANN ETWAS
FÜR EINE BESSERE WELT TUN.
DAS FÄNGT BEI
DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG AN“

Holger Stromberg

PRESSEHIGHLIGHTS



ZUKUNFT KOCHEN

Nachhaltig kochen, gesund genießen, nichts verschwenden

Inhalt

Holger Stromberg ist Koch und Food-Aktivist mit Leib und Seele. Sein Credo: **»Jeder kann etwas für eine bessere Welt tun. Das fängt bei der richtigen Ernährung an.«** Es ist wissenschaftlich längst belegt, wie man sich ernähren sollte, um gesund zu leben und gleichzeitig die Umwelt und den Planeten zu schützen.

Holger Stromberg hat ein **nachhaltiges Ernährungskonzept** entwickelt, bei dem der Genuss und der Spaß am Kochen nicht auf der Strecke bleiben. Mit seinen **mehr als 70 kreativen pflanzenbasierten Rezepten** gelingt der Einstieg in die »grüne Küche« ganz leicht. Dabei helfen auch die vielen Tipps, die er zum cleveren Planen, Einkaufen und Vorbereiten gibt. Er erklärt, wie Nachhaltigkeit in der Küche funktioniert, **wie man ohne großen Aufwand besser essen lernt**, worauf man mit Blick auf die Klimabilanz beim Küchen-Equipment achten sollte und wie man Gemüsereste endlos nachwachsen lassen kann.

Das große Nachhaltigkeits-Kochbuch ist eine inspirierende Einladung, seine Ernährung grundlegend zu ändern: **für mehr Freude beim Essen, gesunden Genuss – und eine bessere Welt.**

USPs, Presse und Marketing

- Beim Thema Ernährung gewinnen Ökologie und Nachhaltigkeit neben gesundheitlichen Aspekten immer mehr an Bedeutung
- Das erste Food-for-Future-Kochbuch eines Spitzenkochs: kreative planetengesunde Rezepte, die in der Küche für gute Laune sorgen
- Holger Stromberg gilt als Deutschlands Nachhaltigkeitskoch Nummer 1
- Große PR-Kampagne mit Fokus auf Service-Sendungen und Talkshows, Hörfunk, reichweitenstarke Tages- und Wochenzeitungen, Gesundheitsmagazine und Fachmedien sowie Online-Nachrichtenportale



SPITZENTITEL

HOLGER STROMBERG
ZUKUNFT KOCHEN
NACHHALTIG KOCHEN, GESUND
GENIESSEN, NICHTS VERSCHWENDEN

192 Seiten, Hardcover
Format 20,2 × 26 cm
WG: 1455
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-183-3
Erscheint: April 2022



Das könnte Sie auch interessieren



HELGE RIEPENHOF,
HOLGER STROMBERG
STARK GEGEN SCHMERZEN
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-094-2



HELGE RIEPENHOF,
HOLGER STROMBERG
GEMEINSAM GEGEN OSTEOPOROSE
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-205-2



Holger Stromberg erarbeitete sich mit 23 Jahren als jüngster Koch Deutschlands den Michelin-Stern und revolutionierte die avantgardistische Foodszene. Zehn Jahre lang (bis 2017) begleitete er im DFB-Betreuerstab als Ernährungsexperte und Koch die deutsche Fußballnationalmannschaft. Um sein Wissen, die Kraft und den Stellenwert von guter, gesunder und genussvoller Ernährung möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, gründete der Food-Visionär die STROMBERG+ Consulting GmbH und berät als Nutritionist Unternehmen aller Art. 2021 stieg er als Co-Founder bei der Organic Garden AG ein.



© Mike Myers

SZ

82

SZ

83

VEGETARISCH MIT DEN LANDFRAUEN

So schmeckt Gemüse aus dem Garten am besten!

Inhalt

Sie sind naturverbunden, Genießerinnen, routinier- te Köchinnen – und stehen wie niemand sonst für einen grünen Daumen und Nachhaltigkeit. Die Landfrauen der TV-Formate »Land & lecker« (WDR) und »Lecker aufs Land« (SWR) bauen Gemüse, Obst oder Wein an und verschicken Bio-Gemüse- kisten oder führen Hofläden. Und natürlich wis- sen sie auch, wie man **die Produkte vom Feld und aus dem Garten zu vegetarischen Gerichten** verarbeitet, mal einfach, mal raffiniert, aber immer mit Liebe.

In diesem Buch beweisen sie mit **über 50 Rezep- ten** von Salaten über Suppen bis hin zu Haupt- und Nachspeisen, dass man **»fleischlos glück- lich«** werden kann. Wie wäre es also mit apulischer Caponata aus Gartengemüse, einer saftigen Spinatlasagne mit Gruyère und Kräuter- Béchamelsauce oder herzhaften Käsespätzle mit Tomatensalat?

Außerdem gibt es tolle **Tipps und Tricks von den Landfrauen**, welche Proteinquellen es für ve- getarische Gerichte gibt oder wie Salate zu echten Sattmachern werden. Ein Buch nicht nur, aber auch für Vegetarier*innen!

USPs, Presse und Marketing

- **Starkes Interesse an den Themen Land- frauenküche und Landleben**
- **Kreative vegetarische Rezepte immer mehr von Interesse bei den fleischaffinen Land- frauen**
- **Die naturverbundenen Landfrauen sind Expertinnen für (Bauern-)Gärten und was man mit Produkten daraus machen kann**
- **Regelmäßige Wiederholungen des belieb- ten TV-Formats in WDR und SWR**



DIE LANDFRAUEN
VEGETARISCH MIT DEN LANDFRAUEN

160 Seiten, Hardcover
Format 20,2 × 26 cm
WG: 1455
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-96584-219-9
Erscheint: März 2022



Das könnte Sie auch interessieren



DIE LANDFRAUEN
FRÜHLING MIT DEN LANDFRAUEN
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-89883-874-0



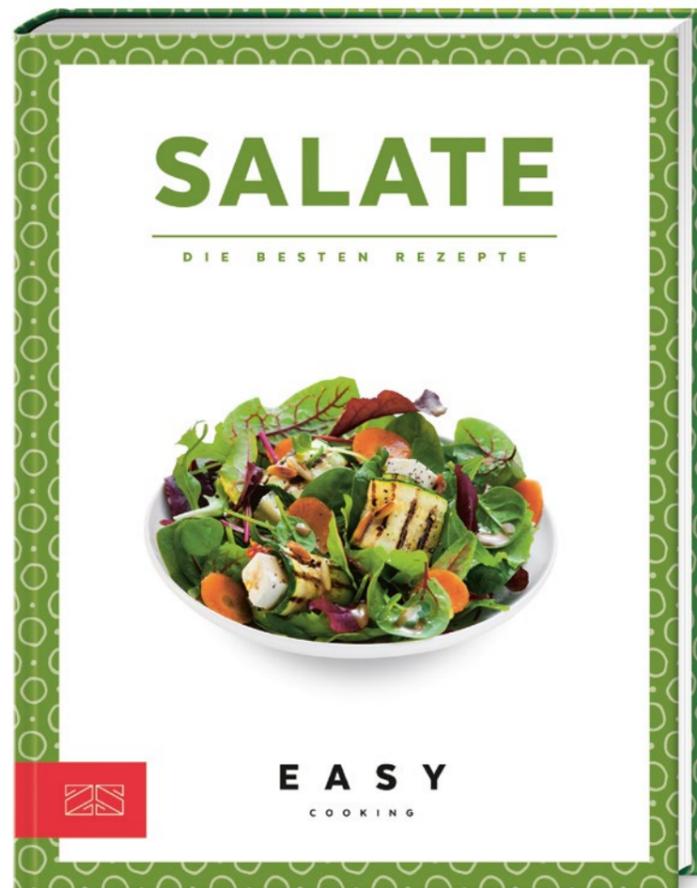
DIE LANDFRAUEN
BACKEN MIT DEN LANDFRAUEN
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-96584-045-4



Alle der sympathischen wie auch toughen Unternehmerinnen im Buch hat man bereits kennen- und lieben gelernt: Im WDR im TV-Format »Land & Lecker« oder im SWR bei »Lecker aufs Land«. Sie sind Käserinnen, Bio-Bäuerinnen, Schnapsbrennerinnen, Tee- und Kräutereexpertinnen oder machen andere ganz besondere Dinge. Eins haben sie aber alle gemeinsam: Sie sind authentisch, bodenständig und modern.

EASY

Da haben wir den Salat!



ZS-TEAM: **SALATE**
DIE BESTEN REZEPTE
96 Seiten, Hardcover, Format 17 x 22,8 cm
WG: 1455, 5,99€ (D) / 6,20€ (A), ISBN 978-3-96584-120-8
Erscheint: April 2022

Inhalt

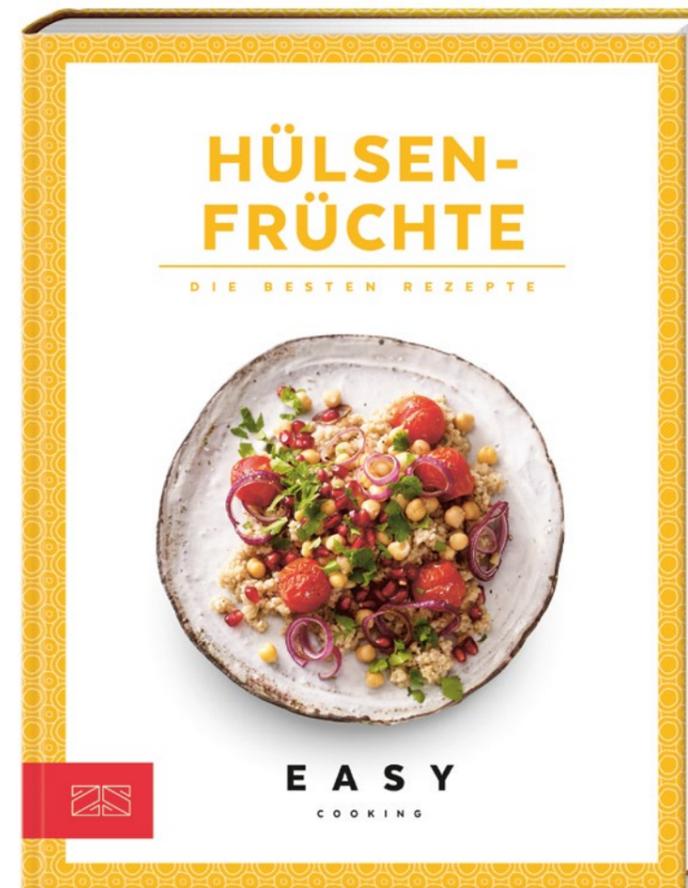
Salate sind die Stars der leichten Küche. In diesem Buch finden Sie mehr als 30 berühmte Klassiker und neue raffinierte Kreationen für jeden Anlass: vielfältige Blatt- und Gemüsesalate, würzige Nudelsalate, exotische Variationen mit Kichererbsen oder Minze und ausgefallene Rezeptideen mit Meeresfrüchten, Fisch und Fleisch. Ob als Snack für den kleinen Hunger zwischendurch, als Hauptgericht oder als fruchtiger Abschluss eines Menüs – die Gerichte in »**EASY Salate**« sind schnell gezaubert und passen immer!

USPs, Presse und Marketing

- Salate sind nach wie vor ein Liebling in der gesunden Küche: schnell gemacht, mit frischen Zutaten und individuell veränderbar
- Blatt für Blatt ein Genuss: über 30 leckere Salatrezpte, von klassischen Blattsalaten und würzigen Nudelsalaten bis hin zu süßen Dessert-Salaten

EASY

Echte Power-Protein-Pakete!



ZS-TEAM: **HÜLSENFRÜCHTE**
DIE BESTEN REZEPTE
96 Seiten, Hardcover, Format 17 x 22,8 cm
WG: 1455, 5,99€ (D) / 6,20€ (A), ISBN 978-3-96584-207-6
Erscheint: April 2022

Inhalt

Schon lange haben sie in der Ernährung an Bedeutung gewonnen: Hülsenfrüchte! Linsen, Bohnen und Co. spielen nicht nur in der pflanzenbasierten Ernährung eine wichtige Rolle. Die kleinen Protein-Kraftpakete liefern viel Eiweiß, wichtige Vitamine und Mineralien und machen immer eine gute Figur: Ob im Salat, als Suppe oder Eintopf oder als Snack und Dessert – Hülsenfrüchte gehen immer! »**EASY Hülsenfrüchte**« zeigt in über 30 Rezepten, wie vielseitig und abwechslungsreich die Hülsenfrüchte-Küche sein kann.

USPs, Presse und Marketing

- Hülsenfrüchte überzeugen mit ihrer Kombination aus Geschmack und Protein-Power schon lange nicht mehr nur pflanzenbasierte Ernährungsliebhaber
- Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig in der Küche einsetzen – ob als Vorspeise, als Hauptgericht, als Snack oder als Dessert: Linsen, Kichererbsen und Co. bringen neuen Schwung in die Küche
- Mit einer übersichtlichen Warenkunde und viel Wissenswertem rund um Hülsenfrüchte

Dr. med. Jörn Klasen von
DIE ERNÄHRUNGS-DOCS



VORGÄNGERTITEL
über
50.000 Exemplare
verkauft



DAS NEUE VOLKSLEIDEN

Zu viel Fett in der Leber steigert
das Risiko für
**Diabetes, Herzinfarkt,
Leberzirrhose oder Leberkrebs**

ÜBER
16 MILLIONEN
DEUTSCHE
LEIDEN AN EINER
FETTLER



MIT GESUNDEM LEBENSSTIL
UND ANGEMESSENER ERNÄHRUNG
GEGEN EINE
FETTLER

PRESSEHIGHLIGHTS

NDR **TALKSHOW** Das

ABENDSCHAU
DER SÜDEN

Bild **Bild**
am Sonntag

Süddeutsche Zeitung
Deutschlands große Tageszeitung

tv **HÖRZU**
Hören und Sehen



TSCHÜSS FETTLEBER

Besser essen – gesünder leben

Inhalt

Eine Fettleber entsteht langsam und oft unerkannt. Die weltweit häufigste chronische Lebererkrankung verursacht keine Schmerzen und anfangs kaum Beschwerden. »Das macht sie höchst gefährlich«, sagt der bekannte **TV-Ernährungs-Doc Dr. med. Jörn Klasen**. Er warnt: Wenn sich Fett in der Leber ablagert, steigt nicht nur das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt. Die Folgen können auch Leberzirrhose oder Leberkrebs sein. Als Ursachen gelten nicht nur Alkohol und Übergewicht. Auch bei schlanken Menschen kann sich durch falsche Ernährung zu viel Fett in der Leber ablagern.

Jörn Klasen zeigt mit seinem **Anti-Fettleber-Programm, wie sich die Krankheit rückgängig machen lässt**. Mit einem gesunden Lebensstil und angemessener Ernährung geht das vergleichsweise schnell, denn **die Leber ist eine Meisterin der Selbstheilung**.

Hier erfährt man alles Wichtige über die **Ursachen, die Diagnose und ganz natürliche Behandlungsmethoden**, um das wichtigste Stoffwechselorgan mit seinen vielfältigen Aufgaben zu entlasten. Dazu gibt's **mehr als 50 Rezepte** mit Top-Lebensmitteln, die nicht nur der Leber prima schmecken.

USPs, Presse und Marketing

- Die neue Volkskrankheit: Knapp ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland ist von einer Leberverfettung betroffen
- Durch eine Änderung des Lebensstils lässt sich eine Fettleber komplett ausheilen
- Die wichtigsten Infos, Tipps aus der Praxis und lebergesunde Genussrezepte
- TV-Ernährungs-Doc Jörn Klasen ist Top-Experte in der ganzheitlichen Behandlung von Lebererkrankungen
- PR-Kampagne mit Fokus auf Service-Sendungen und Talkshows, Hörfunk, reichweitenstarke Tages- und Wochenzeitungen, Gesundheitsmagazine und Fachmedien sowie Online-Nachrichtenportale



SPITZENTITEL

JÖRN KLASEN
TSCHÜSS FETTLEBER
BESSER ESSEN – GESÜNDER LEBEN

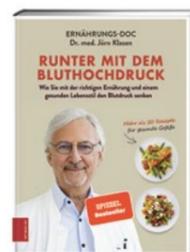
176 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm
WG: 1461
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-213-7
Erscheint: Mai 2022



Das könnte Sie auch interessieren



FIONNA ZÖLLNER,
JÖRN KLASEN
**GESUNDE ERNÄHRUNG
HEUTE UND MORGEN**
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-159-8



JÖRN KLASEN
**RUNTER MIT DEM
BLUTHOCHDRUCK**
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-883-2



Ernährungs-Doc **Dr. med. Jörn Klasen** ist Facharzt für innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, Ernährungsmediziner sowie Arzt für anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Er kombiniert die konventionelle Medizin mit komplementärmedizinischen Methoden. Über 15 Jahre war er Chefarzt und 10 Jahre stellvertretender Ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg. Seit 2015 ist er Leitender Arzt des Zentrums für Integrative Medizin am Medicinicum (Klinikum Stephansplatz), Hamburg. Zudem verfasste er einige Bücher und Buchbeiträge und ist Diplom-Heilpädagoge.



© Andreas Stibler

KUNTERBUNTE KINDERKÜCHE

Kochen für kleine Leckermäuler

Inhalt

Ob gesundes Gute-Laune-Frühstück, Superhelden-Snacks für die Pausendose, Lieblingsessen für die ganze Familie oder kleine Naschereien – die Mini-Köche stehen hier im Mittelpunkt. Jedes Rezept in diesem farbenfrohen neuen Kochbuch der **Kinderkochbuch-Queen Annabel Karmel** ist so konzipiert, dass Kinder und Erwachsene **gemeinsam kochen** können. So haben Kinder ab 6 Jahren jede Menge Spaß in der Küche und erwerben ganz nebenbei neue Fähigkeiten und mehr Selbstvertrauen.

Einfache Rezepte, kindgerecht formulierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und **illustrierte Zutatenlisten** machen Kinder zu Helden am Herd. Tipps zum Variieren und Dekorieren beflügeln die Fantasie und ein bisschen Zählen und Rechnen kommt beim Abwiegen ganz nebenbei auch noch ins Spiel. **Liebevoll illustrierte Sonderseiten** entführen auf spielerische Weise in **die Welt der gesunden und abwechslungsreichen Ernährung**.

Dank zahlreicher **Tipps für glutenfreie, milchfreie, vegetarische und vegane Versionen** werden die Rezepte allen Ernährungsbedürfnissen gerecht.

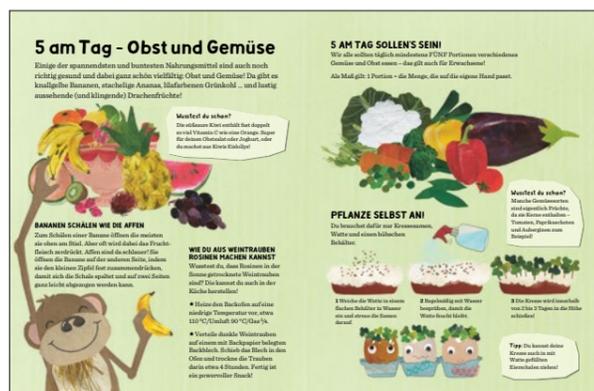
USPs, Presse und Marketing

- Trendthemen bewusste Ernährung und Selberkochen, kindgerecht aufbereitet
- Rezepte für kleine Köche, die Spaß machen und alle Sinne und Fähigkeiten fördern (Geschmack, Feinmotorik, Mathematik)
- Kindgerechte Ausstattung: illustrierte Zutatenlisten, präzise Anleitungstexte, Küchengrundwissen und Warenkunde
- Annabel Karmel ist internationale Best-seller-Autorin mehrerer Kinderkochbücher



ANNABEL KARMELE
KUNTERBUNTE KINDERKÜCHE
KOCHEN FÜR KINDER
LEICHT GEMACHT

112 Seiten, Hardcover
Format 19,3 × 24,5 cm
WG: 1453
16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-96584-245-8
Erscheint: Juni 2022
von 6 Jahren bis 99 Jahre



Annabel Karmel ist die meistverkaufte Kinderkochbuch-Autorin Großbritanniens, mit über vier Millionen verkauften Exemplaren ihres Titels »Complete Baby And Toddler Meal Planner« weltweit. Sie hat über 45 Bücher über die Ernährung von Babys, Kleinkindern, Kindern und Familien geschrieben. Viele davon sind auch erfolgreich auf dem deutschsprachigen Markt erschienen.



MAMA KOCHT BREIFREI

Alles zu Baby-Led Weaning mit vielen Rezepten plus Experten-Tipps von Dr. Nikola Klün

Inhalt

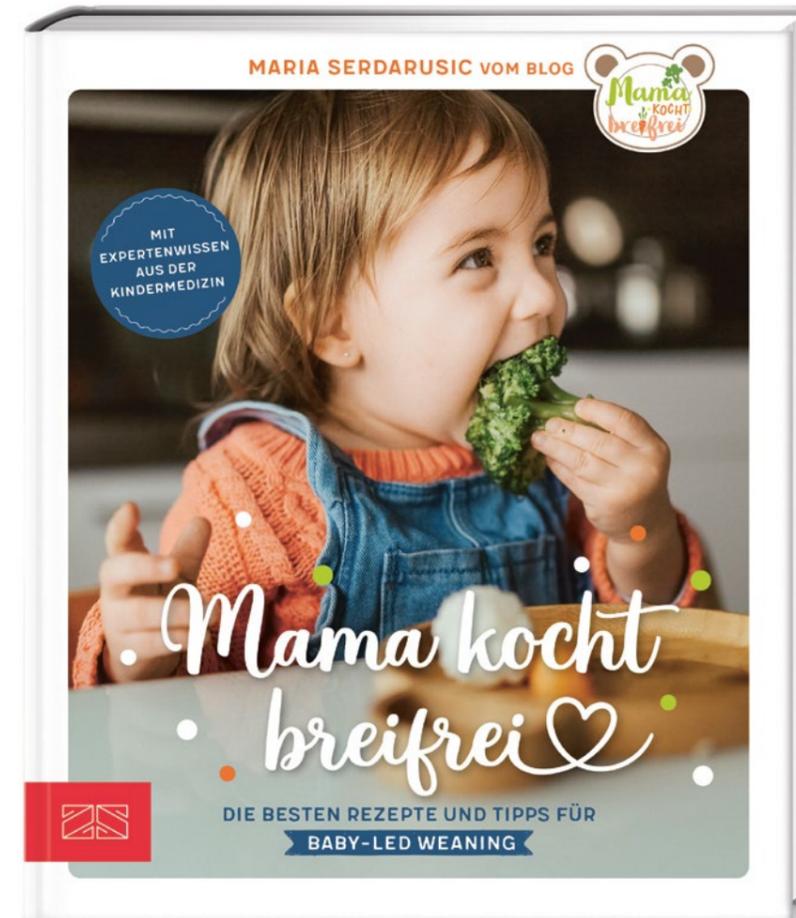
»Dein Kind wird dich kopieren und essen, was du isst.« Und wenn die Eltern pürierte Pastinake nicht mögen? Nicht schlimm! **Babys werden auch ohne Brei und Beikostfahrplan groß und stark**, indem sie ab Beikostreife einfach am Familientisch mitessen. Wenn die Kleinen die Großen nachahmen, sollten Eltern natürlich darauf achten, sich selbst gesund zu ernähren und abwechslungsreiche Mahlzeiten anbieten.

Maria Serdarusics nimmt Eltern die Angst und den Druck vor der Beikosteinführung. Sie zeigt, wie **gesundes Kochen mit wenigen Zutaten für die ganze Familie** funktioniert. Den Kompetenzen und Fähigkeiten des Babys zu vertrauen ist dabei das A und O.

Serdarusic erläutert die **babygeleitete Beikost** (aus dem Englischen »baby-led weaning«, kurz **BLW**) genau und bietet **leckere, alltagstaugliche Breifrei-Rezepte** von Anfang an. Ihre Botschaft: Begleite dein Baby mit Freude und Gelassenheit und lass es selbstständig essen. Ja, ab und zu wird etwas auf dem Boden landen. Aber Eltern erleben ein glückliches Kind, das stolz die Karotte oder den Löffel schwingt und auf ganz natürliche Weise seinen Hunger stillt.

USPs, Presse und Marketing

- Baby-Led Weaning (BLW) ist unter Eltern ein aktuell präsent und viel diskutiertes Thema
- Alle wichtigen Informationen zum Thema breifreie Beikost sowie einfache Rezepte für Familien auch ohne Erfahrung
- Mit Empfehlungen von Dr. Nikola Klün, Ärztin in der Kindermedizin (Blog kinderleibundseele.com)
- Maria Serdarusic hat eine große und stetig wachsende Fangemeinde (mehr als 57.000 Follower*innen auf Instagram), besonders unter jungen Müttern



MARIA SERDARUSIC
MAMA KOCHT BREIFREI
DIE BESTEN REZEPTE UND TIPPS
FÜR BABY-LED WEANING

128 Seiten, Klappenbroschur
Format 18,5 × 21,5 cm
WG: 1467
16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-96584-217-5
Erscheint: Mai 2022



Maria Serdarusic ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, breifreie Beikostberaterin und Ernährungsberaterin für Säuglinge und Kleinkinder. Nach der Geburt ihrer Tochter startete sie den Blog »Mama kocht breifrei«, um ihre Erfahrungen mit »Baby-Led Weaning« zu teilen. Sie bietet auch Online-Workshops zum Thema an.

Dr. Nikola Klün ist Ärztin in der Kindermedizin und in der Weiterbildung zur Kinder- und Jugendpsychotherapeutin. Als Medizinerin und Mutter von zwei Kindern veröffentlicht sie Artikel und Podcasts auf ihrem Blog »kinderleibundseele.com« und schreibt als Expertin auf »Elternleben.de« über Kindermedizin, kindliche Entwicklung und Elternsein.



© Tamara Maria Cornelia



© privat

DER KLEINE MAULWURF

Über und unter der Erde

Inhalt

»Über und unter der Erde« – genau da ist der Maulwurf zuhause. Seine Welt möchte er Kindern näherbringen: Tiere und Pflanzen erkennen, über sie staunen und damit eine Verbindung zur Natur schaffen. Und obwohl er nur vage Laute von sich gibt oder pfeift, können ihm seine jungen und auch älteren Zuschauer gut folgen. Denn hinter jeder kleinen Geschichte steckt eine intelligente Botschaft. Seine Erlebnisse regen zum Nachdenken über alltägliche Rücksichtslosigkeiten an, wie zum Beispiel Umweltverschmutzung oder bedrohte Insekten.

Der international beliebte Charakter ist ein absoluter Naturfreund, der seine Umwelt schätzt und schützt. Und wenn er mal nicht mehr weiter weiß, holt er sich Rat bei seinen Freunden. Das Buch soll ein kleiner praxisnaher Naturführer sein, mit wichtigen Infos rund um heimische Pflanzen und Tiere. Kinder lernen, wie sie ihre Natur besser verstehen und schützen oder wie sie Dinge upcyceln können. Der Maulwurf zeigt außerdem, wie man Obst und Gemüse anbaut und daraus leckere Gerichte zubereitet. **Das ist großer Lese-, Bastel-, Gärtner- und Kochspaß für Groß und Klein!**

USPs, Presse und Marketing

- Der erste umfassende Maulwurf-Ratgeber rund um Natur, Gärtnern und Kochen für Kinder ab 4 bis 8 Jahren
- Tiere und Pflanzen hautnah erleben – der Umgang von Kindern mit der Natur wird in diesen Zeiten wichtiger denn je
- Der Maulwurf ist weltweit bekannt und wird in über 80 Ländern ausgestrahlt



ZS-TEAM
**DER KLEINE MAULWURF:
 ÜBER UND UNTER DER ERDE**

144 Seiten, Hardcover
 Format 19,3×22 cm
 WG: 1282
 14,99€ (D) / 15,50€ (A)
 ISBN 978-3-96584-199-4
Erscheint: März 2022



Der kleine Maulwurf ist ein poetischer Naturfreund, dessen unvoreingenommene Neugier ihn ständig in neue Abenteuer stürzt. Er lehrt, ohne belehrend zu sein und den Zeigefinger zu heben. Vielmehr übermittelt er seine Botschaften charmant und kindgerecht. Er ist ein authentischer und treuer Held, den sämtliche Generationen kennen. Sein unnachahmlicher Illustrationsstil und die lange Bildschirmpräsenz – seit 1972 – machen ihn zu dem, was er heute ist: ein tierischer Kinderstar, ganz ohne Allüren.



ANNA WILKEN
CHRISTIANE NORTHRUP
CORNELIA EYSSSEN
DANIELA PAEPKE
RABEA KIESS
SYLVIA MECHSNER

MUT MACHEN!

Frauen informieren
und inspirieren.

Unser neuer
Themenschwerpunkt
FRAUENGESUNDHEIT
bei ZS.

Starke Themen,
renommierte
Autor*innen, sachlich
fundierte Bücher
und weitreichende
PR-Kampagnen sind
unsere Marken-
zeichen.

OHNE WORTE? NICHT MIT UNS!

Schlagfertig und souverän durch jedes Gespräch

Inhalt

Britt Hagedorn hat über 2000 Talkshows moderiert und ist auch sonst nicht auf den Mund gefallen. Die **Sprach- und Kommunikationswissenschaftlerin** weiß sich versiert und zielorientiert in verschiedenen Kommunikationssituationen zu bewegen und hat **fundierte Know-How, wie Sprache eigentlich funktioniert**. Sabine Altena verfügt als Journalistin, Coach und Speakerin über **langjährige Erfahrung im Moderieren, Überzeugen und Vortragen**.

Ihre gemeinsame Sprach-Power vermitteln sie nun in ihrem Ratgeber: nicht wissenschaftlich-theoretisch, sondern locker-unterhaltsam und mit Witz. Dabei durchstreifen sie **vielfältige Lebens- und Kommunikationssituationen**: Gespräche mit Kindern, Partnern, Freundinnen oder Chefs, vom Small Talk bis zum öffentlichen Auftritt. Ihr breites Wissen ergänzen sie durch unterhaltsame Anekdoten aus ihren privaten und beruflichen Lebensläufen.

Ein Buch für Frauen mit multifunktionalem Alltag, die wissen wollen, **wie das Leben durch die richtige Kommunikation einfacher und damit erfüllter werden kann**. Das humorvolle und kluge Coaching zweier Meisterinnen im Sprach-Florett des Lebens.

USPs, Presse und Marketing

- Nie mehr sprachlos: wie Sie jede Kommunikationssituation meistern
- Fundierte und spritzige Analyse, wie Sprache funktioniert – und warum in der Interaktion mit anderen so oft etwas schiefgeht
- Vielfach erprobte und wissenschaftlich erwiesene Wege aus der »Kommunikations-Sackgasse«
- Bekanntes TV-Gesicht und Medienliebling trifft Top-Speakerin und Coach
- Große PR-Kampagne mit Fokus auf Service-Sendungen und Talkshows, Hörfunk, reichweitenstarke Tages- und Wochenzeitungen, Frauenzeitschriften und Fachmedien sowie Online-Nachrichtenportale



BRITT HAGEDORN, SABINE ALTENA
OHNE WORTE? NICHT MIT UNS!
SCHLAGFERTIG UND SOUVERÄN
DURCH JEDES GESPRÄCH

240 Seiten, Klappenbroschur
Format 14,5 × 21 cm
WG: 1481
16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-96584-243-4
Erscheint: Mai 2022



Das könnte Sie auch interessieren



BIRGIT SCHROWANGE
BIRGIT UNGESCHMINKT
17,99 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-96584-018-8



Britt Hagedorn ist seit über 20 Jahren im TV unterwegs. Bekannt ist sie v. a. als Ex-Talkmasterin bei Sat.1, wo sie »Britt – Der Talk um eins«, »Weck Up«, »Mein Mann kann« und »Total gesund! Mit Britt und Dr. Kurscheid« moderierte. Sie hat zwei Kinder und lebt mit ihrer Familie auf Mallorca und in Essen-Bredeney.

Sabine Altena ist Speakerin, systemische Management-Trainerin und Coach. Sie zeigt ihren Kunden, wie sie selbstsicher und klar kommunizieren und überzeugend und schlagfertig auftreten. Als Redakteurin und Moderatorin (Antenne Bayern, WDR u. a.) hat sie zahlreiche Berühmtheiten von Roger Moore bis Barbara Schöneberger interviewt.



© privat

© privat

GANZ SCHÖN WARM HIER

Cool und stark durch die Wechseljahre



DANIELA PAEPKE: GANZ SCHÖN WARM HIER
 COOL UND STARK DURCH DIE WECHSELJAHRE
 224 Seiten, Klappenbroschur, Format 14,5 x 21 cm
 WG: 1460, 18,99€ (D) / 19,60€ (A), ISBN 978-3-96584-206-9
Erscheint: Mai 2022

PD **Dr. med. Daniela Paepke** ließ sich neben dem Medizinstudium in anthroposophischer Medizin, den klassischen Naturheilverfahren und klassischer Homöopathie ausbilden. Sie ist außerdem Ernährungsmedizinerin (DGEM) und berät täglich Patientinnen, wie sie mehr für sich tun und ihren Lifestyle optimieren können. Dr. Daniela Paepke gilt im deutschsprachigen Raum zudem als führende Expertin für komplementärmedizinische Therapien begleitend zur klassischen Krebstherapie.



© Michael Wiffling

Inhalt

Jede Frau muss ihren eigenen Weg finden, mit den körperlichen und persönlichen Umstellungen in den Wechseljahren umzugehen. Dr. med. Daniela Paepke zeigt, dass sie eine Chance sind, **sich selbstbewusst neu zu erfinden** und Ressourcen zu aktivieren, um **diese Phase positiv zu gestalten**. Sie weiß, was Naturheilkunde und Schulmedizin bei Schweißausbrüchen und Co. leisten können und gibt wertvolle Tipps aus der gynäkologischen Praxis. Ihre bewährten Strategien helfen, dass frau sich **wieder wohl in ihrem Körper fühlt** und den neuen Lebensabschnitt feiern kann.

USPs, Presse und Marketing

- Nach den Babyboomern kommt nun die Pillenknick-Generation in die Wechseljahre
- Ob Naturheilkunde oder Hormonersatztherapie: die besten Strategien gegen Hitzewallungen und Co.
- Medizinisches Fachwissen leicht verständlich erklärt und locker erzählt
- PD Dr. med. Daniela Paepke gilt als Top-Expertin für komplementärmedizinische Therapien in der Frauenheilkunde

FRAUENKÖRPER – FRAUENWEISHEIT

Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können



CHRISTIANE NORTHRUP: FRAUENKÖRPER – FRAUENWEISHEIT. WIE FRAUEN IHRE URSPRÜNGLICHE FÄHIGKEIT ZUR SELBSTHEILUNG WIEDERENTDECKEN KÖNNEN
 896 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag, Format 15 x 21,5 cm
 WG: 1460, 29,99€ (D) / 30,90€ (A), ISBN 978-3-96584-196-3
Erscheint: April 2022

Dr. med. Christiane Northrup ist in den USA die Koryphäe auf dem Gebiet der Frauenheilkunde. 1986 gründete sie in Yarmouth, Maine, zusammen mit drei anderen Ärztinnen das Zentrum »Women for Women«, das Frauen zu allen Problemen ganzheitlich berät und in den Vereinigten Staaten zu einem Vorbild für Frauenkliniken wurde. Christiane Northrup hält Vorträge im In- und Ausland, ihre Bücher sind weltweit Bestseller.



© Christiane Northrup

Inhalt

Die amerikanische Expertin der Frauenheilkunde Dr. Christiane Northrup weiß: Es gibt eine Verbindung zwischen seelischem Leiden und körperlicher Krankheit. **In ihrem Bestseller zeigt sie anhand der neuesten Studien, wie Frauen die Weisheit begreifen können, die ihrem Körper innewohnt** – von der Menstruation über PMS bis zu den Wechseljahren. Offen und klar beschreibt sie, wie Frauen diese Prozesse als Teil ihrer inneren Stimme verstehen und **wie sie ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung aktivieren können**.

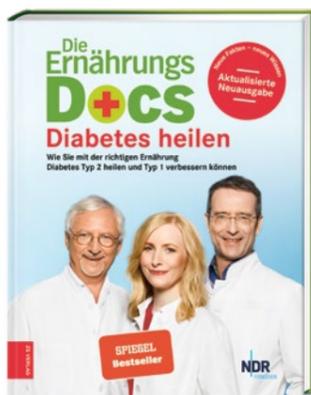
USPs, Presse und Marketing

- Der Klassiker der Frauengesundheit: komplett überarbeitet und aktualisiert
- Dr. med. Christiane Northrup ermutigt Frauen, auf ihren eigenen Körper und ihre innere Stimme zu hören
- Gesamtauflage des Bestsellers: über 50.000 verkaufte Exemplare

BACKLIST Die Ernährungs-Docs



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS, 248 Seiten
Hardcover, Format 19,7×24,5 cm
29,80€ (D) / 30,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-861-0

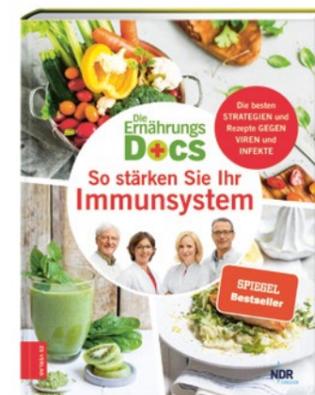


DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: DIABETES HEILEN, 192 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-907-5



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: STARKE GELENKE, 192 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-863-4

BACKLIST Gesundheit



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: SO STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM, 160 Seiten
Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
19,99€ (D) / 20,60€ (A)
ISBN 978-3-96584-088-1



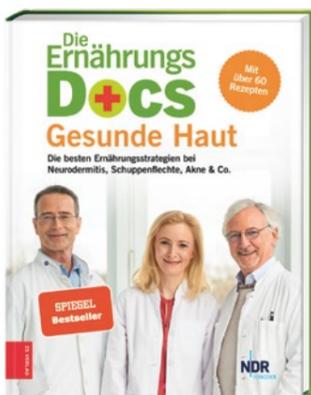
DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: GESUND UND SCHLANK DURCH INTERVALLFASTEN
176 Seiten, Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-092-8



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH, 160 Seiten
Flexicover, Format 15×21,5 cm
16,99€ (D) / 17,50€ (A)
ISBN 978-3-96584-106-2



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: GUTE VERDAUUNG, 192 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-822-1



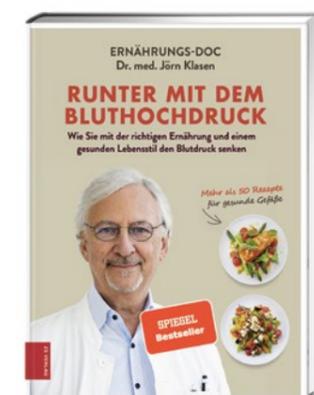
DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: GESUNDE HAUT, 192 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-971-6



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: STARKES HERZ
192 Seiten, Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-069-0



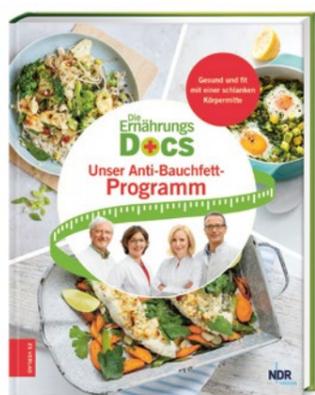
MATTHIAS RIEDL: MEIN WEG ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG, 256 Seiten
Hardcover, Format 15×21,5 cm
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-075-1



JÖRN KLASSEN: RUNTER MIT DEM BLUTHOCHDRUCK, 176 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-883-2



FIONNA ZÖLLNER, JÖRN KLASSEN: GESUNDE ERNÄHRUNG HEUTE UND MORGEN, 304 Seiten, Hardcover
Format 17,5×24,3 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-159-8



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: UNSER ANTI-BAUCHFETT-PROGRAMM, 176 Seiten
Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-195-6



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: SUPERGESUND MIT SUPERFOODS, 160 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 19,99€ (D) / 20,60€ (A)
ISBN 978-3-89883-884-9



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS: ZUCKERFREI GESÜNDER LEBEN, 160 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 19,99€ (D) / 20,60€ (A)
ISBN 978-3-96584-003-4



DIE BEWEGUNGS-DOCS - BEWEGUNG ALS MEDIZIN, 176 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-027-0



FRANZISKA RUBIN: HEILEN MIT LEBENSMITTELN, 224 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-947-1

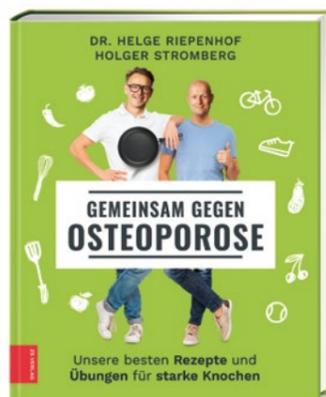


DANA SCHWANDT, STEPHANIE SCHNICKE: EASY DETOX MIT AYURVEDA, 176 Seiten
Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-209-0

BACKLIST **Gesundheit**



Dr. HELGE RIEPENHOF, HOLGER STROMBERG: **STARK GEGEN SCHMERZEN**, 192 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 24,99 € (D) / 25,70 € (A) ISBN 978-3-96584-094-2



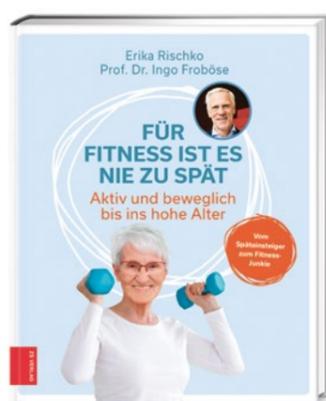
Dr. HELGE RIEPENHOF, HOLGER STROMBERG: **GEMEINSAM GEGEN OSTEOPOROSE**, 192 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 24,99 € (D) / 25,70 € (A) ISBN 978-3-96584-205-2



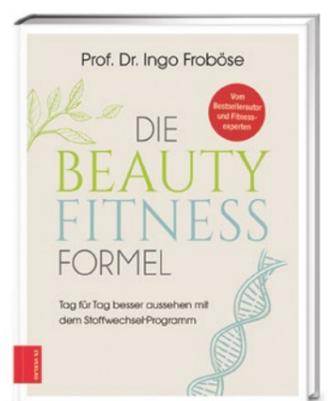
DR. MED. MATTHIAS MANKE, TARIK ROSE: **EINFACH GENIAL GESUND**, 176 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 22,99 € (D) / 23,70 € (A) ISBN 978-3-96584-162-8



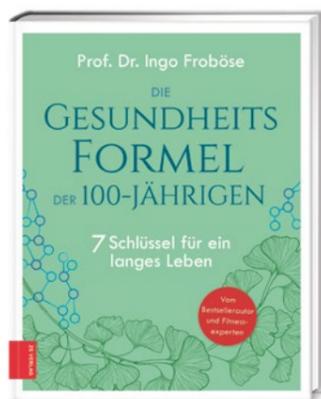
DR. MED. MATTHIAS MANKE: **WENN DER ORTHOPÄDE RÜCKEN HAT**, 224 Seiten, Klappenbroschur, Format 15 x 21,5 cm, 19,99 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-96584-093-5



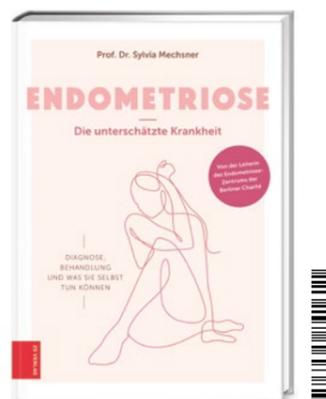
ERIKA RISCHKO, PROF. DR. INGO FROBÖSE: **FÜR FITNESS IST ES NIE ZU SPÄT**, 160 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 22,99 € (D) / 23,70 € (A) ISBN 978-3-96584-203-8



PROF. DR. INGO FROBÖSE: **DIE BEAUTY-FITNESS-FORMEL**, 200 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 19,99 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-89883-814-6



PROF. DR. INGO FROBÖSE: **DIE GESUNDHEITSFORMEL DER 100-JÄHRIGEN**, 192 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 24,99 € (D) / 25,70 € (A) ISBN 978-3-96584-061-4



PROF. DR. SYLVIA MECHSNER: **ENDOMETRIOSE**, 224 Seiten, Hardcover, Format 17,5 x 24,3 cm, 24,99 € (D) / 25,70 € (A) ISBN 978-3-96584-161-1



SOPHIA THIEL: **FIT & STARK MIT SOPHIA**, 192 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm, 22,99 € (D) / 23,70 € (A) ISBN 978-3-89883-910-5

BACKLIST **Glücklich**



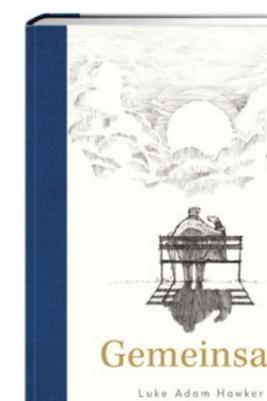
MICHAEL BORDT SJ: **WAS IN KRISEN ZÄHLT**, 112 Seiten, Hardcover, Format 11,5 x 16,5 cm, 9,99 € (D) / 10,30 € (A), ISBN 978-3-96584-178-9



MICHAEL BORDT SJ: **DIE KUNST SICH SELBST AUSZUHALTEN**, 96 Seiten, Hardcover, Format 10,4 x 16,8 cm, 10,- € (D) / 10,30 € (A), ISBN 978-3-89883-388-2



RUEDIGER DAHLKE: **JETZT EINFACH ATMEN!**, 128 Seiten, Klappenbroschur, Format 14,5 x 21 cm, 14,99 € (D) / 15,50 € (A), ISBN 978-3-89883-868-9



LUKE ADAM HAWKER: **GEMEINSAM**, 64 Seiten, Hardcover, Format 19,4 x 25,1 cm, 14,99 € (D) / 15,50 € (A), ISBN 978-3-96584-150-5



NELE SEHRT: **LIEBE PASSIERT, BEZIEHUNG IST ARBEIT**, 208 Seiten, Klappenbroschur, Format 14,5 x 21 cm, 16,99 € (D) / 17,50 € (A), ISBN 978-3-96584-068-3



KIM FLECKENSTEIN: **10 MINUTEN FÜR DIE SELBSTLIEBE**, 240 Seiten, Klappenbroschur, Format 14,5 x 21 cm, 14,99 € (D) / 15,50 € (A), ISBN 978-3-89883-828-3

BACKLIST **Persönlich**



SOPHIA THIEL: **COME BACK STRONGER**
224 Seiten, Klappenbroschur, Format 14,5×21 cm
19,99€ (D) / 20,60€ (A), ISBN 978-3-96584-089-8



BIRGIT SCHROWANGE: **BIRGIT UNGESCHMINKT**
208 Seiten, Hardcover, Format 14,5×21 cm
17,99€ (D) / 18,50€ (A), ISBN 978-3-96584-018-8



ROSS ANTONY: **GUTE LAUNE GLÄNZT UND GLITZERT**
208 Seiten, Klappenbroschur, Format 13,4×21 cm
16,99€ (D) / 17,50€ (A), ISBN 978-3-96584-091-1



ANNA WILKEN: **NA, WANN IST ES DENN SO WEIT?**
224 Seiten, Klappenbroschur, Format 14,5×21 cm
18,99€ (D) / 19,60€ (A), ISBN 978-3-96584-105-5



LUDWIG MAURER: **WELL DONE**
208 Seiten, Klappenbroschur, Format 14,5×21 cm
22,99€ (D) / 23,70€ (A), ISBN 978-3-96584-148-2

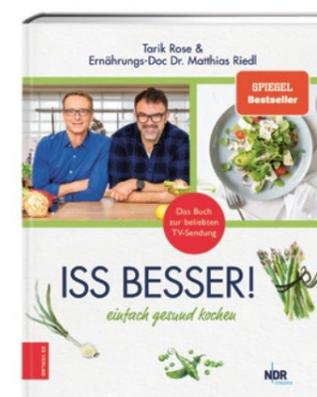


ROLAND TRETTL: **SERVIERT**
208 Seiten, Hardcover, Format 14,5×21 cm
22,99€ (D) / 23,60€ (A), ISBN 978-3-89883-493-3

BACKLIST **Gesunde Ernährung**



HEILEN MIT LEBENSMITTELN - DAS KOCHBUCH, 176 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-108-6



DR. MED. MATTHIAS RIEDL, TARIK ROSE
ISS BESSER!, 176 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-096-6



BRIGITTE KARNER, ULRIKE GONDER
KETO - RICHTIG GESUND, 192 Seiten
Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-004-1



MARTINA KITTLER: **GUT, LECKER, BASISCH**, 144 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 18,99€ (D) / 19,60€ (A)
ISBN 978-3-96584-179-6



MONICA MEIER-IVANCAN
MEINE WUNDERBARE BASENKÜCHE
176 Seiten, Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-184-0



VERONIKA PACHALA: **GESUND KOCHEN IST LIEBE**, 144 Seiten, Hardcover
Format 19,7×25,5 cm, 19,99€ (D) / 20,60€ (A)
ISBN 978-3-89883-489-6



ANDREA SCHIRMAIER-HUBER: **GESUND UND EINFACH LECKER BACKEN**
192 Seiten, Hardcover, Format 20,2×26 cm
24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-155-0

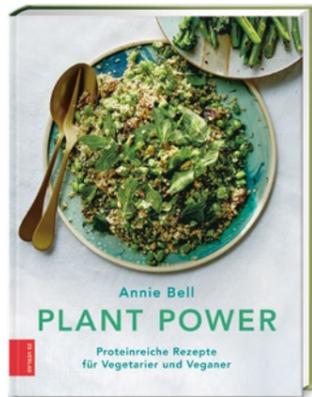


PETRA HOLA-SCHNEIDER: **ICH ESSE JETZT NUDELN UND BEREUE NICHTS**
192 Seiten, Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-210-6

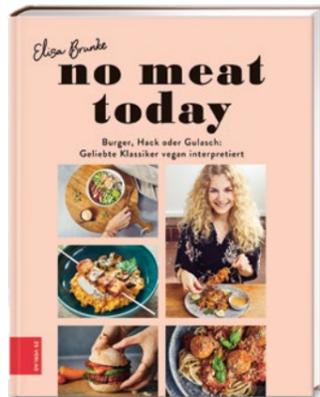


PETRA HOLA-SCHNEIDER: **LOW CARB FÜR BERUFSTÄTIGE**, 144 Seiten, Hardcover
Format 19,3×24,5 cm, 16,99€ (D) / 17,50€ (A)
ISBN 978-3-89883-783-5

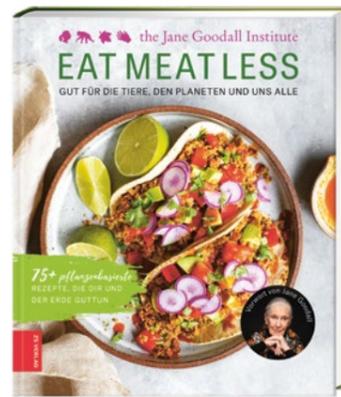
BACKLIST Vegan / Vegetarische Küche



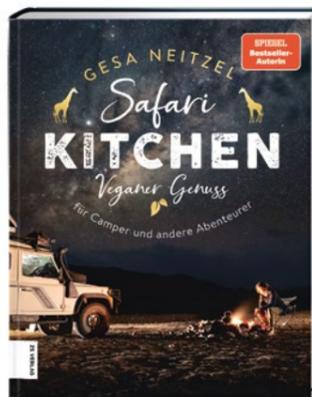
ANNIE BELL: **PLANT POWER**, 176 Seiten, Hardcover, Format 24,6 x 18,9 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A) ISBN 978-3-96584-059-1



ELISA BRUNKE: **NO MEAT TODAY**, 176 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A) ISBN 978-3-96584-046-1



JANE GOODALL INSTITUTE: **EAT MEAT LESS**, 168 Seiten, Hardcover, Format 19 x 22,4 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A) ISBN 978-3-96584-132-1



GESA NEITZEL: **SAFARI KITCHEN**, 176 Seiten, Hardcover, Format 23 x 28,5 cm, 29,99€ (D) / 30,90€ (A) ISBN 978-3-96584-097-3



SOFIA TSAKIRIDOU: **EAT LOVE HAPPINESS**, 160 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A) ISBN 978-3-89883-958-7



SOFIA TSAKIRIDOU: **SIMPLY SOFIA**, 160 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A) ISBN 978-3-96584-104-8



ANJA ROMANISZYN: **EINFACH GLÜCKLICH VEGAN**, 160 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A) ISBN 978-3-96584-100-0



DR. MED. SILJA SCHÄFER: **MEIN GRÜNES FAMILIENKOCHBUCH**, 192 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A) ISBN 978-3-96584-160-4



ANDREA SOKOL: **DAS ALLES-VERWENDEN-KOCHBUCH**, 176 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A) ISBN 978-3-96584-074-4

BACKLIST TV- und Spitzenautor*innen



HANS JÖRG BACHMEIER: **EINFACH. GUT. BACHMEIER. HEIMAT SCHMECKT AM BESTEN**, 160 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A) ISBN 978-3-89883-918-1



MARIA GROSS, ELENA UHLIG: **GROSS & FETT**, 176 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A) ISBN 978-3-96584-103-1



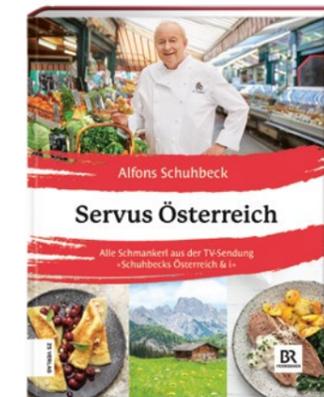
MARIA GROSS: **MARIA**, 176 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A) ISBN 978-3-89883-917-4



LÉA LINSTER: **MEIN LEBEN, MEINE REZEPTE**, 176 Seiten, Hardcover, Format 22,5 x 28 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A) ISBN 978-3-89883-873-3



ALFONS SCHUHBECK: **SCHUHBECKS MITTELMEERKÜCHE**, 144 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 19,99€ (D) / 20,60€ (A) ISBN 978-3-96584-171-0



ALFONS SCHUHBECK: **SERVUS ÖSTERREICH**, 144 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 19,99€ (D) / 20,60€ (A) ISBN 978-3-96584-047-8



ALFONS SCHUHBECK: **BAYERN - DAS KOCHBUCH**, 528 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm, 29,80€ (D) / 30,70€ (A) ISBN 978-3-89883-973-0



ALFONS SCHUHBECK: **MEINE SCHNELLEN REZEPTE FÜR JEDEN TAG**, 160 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 19,99€ (D) / 20,60€ (A) ISBN 978-3-89883-761-3

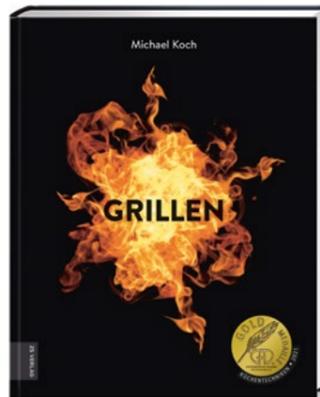


TARIK ROSE: **TARIK KOCHT DICH FIT**, 176 Seiten, Hardcover, Format 19,3 x 24,5 cm, 19,99€ (D) / 20,60€ (A) ISBN 978-3-89883-741-5

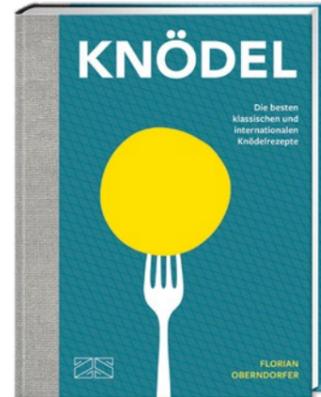
BACKLIST Themenkochbücher



MARTIN KINTRUP: **DIE BURGER-FORMEL**
272 Seiten, Hardcover, Format 22,5 x 28 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A)
ISBN 978-3-96584-102-4



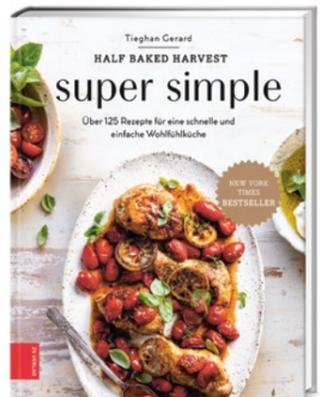
MICHAEL KOCH: **GRILLEN**
320 Seiten, Hardcover, Format 22,5 x 28 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A)
ISBN 978-3-96584-130-7



FLORIAN OBERNDORFER: **KNÖDEL**
224 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm
24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-170-3



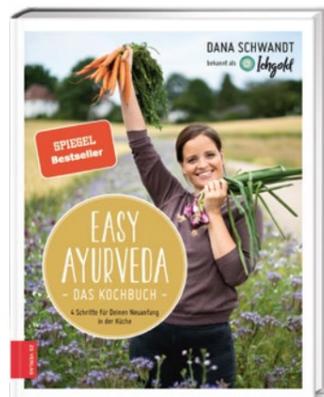
ZEIT ONLINE: **SONNTAGESSEN**
208 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm
24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-168-0



TIEGHAN GERARD: **SUPER SIMPLE**
288 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm
29,99€ (D) / 30,90€ (A)
ISBN 978-3-96584-163-5



NICOLE STICH: **WIE DAS DUFTET**
208 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm
24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-137-6



DANA SCHWANDT: **EASY AYURVEDA – DAS KOCHBUCH**, 176 Seiten, Hardcover
Format 19,3 x 24,5 cm, 24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-002-7



SOPHIA HOFFMANN: **ZERO WASTE KÜCHE**
248 Seiten, Hardcover, Format 20,2 x 26 cm
24,99€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-89883-854-2



SOPHIA HOFFMANN: **DIE KLEINE HOFFMANN**, 240 Seiten, Klappenbroschur
Format 14,5 x 22 cm, 22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-96584-129-1

BACKLIST Kinder- und Familienkochbücher



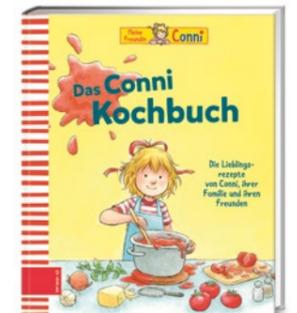
DRINNEN UND DRAUSSEN MIT DER MAUS
14,99€ (D) / 15,50€ (A)
ISBN 978-3-96584-101-7



KOCHEN UND BACKEN MIT DER MAUS
14,99€ (D) / 15,50€ (A)
ISBN 978-3-89883-651-7



CHRISTIANE KÜHRT: **DIE SCHULE DER MAGISCHEN TIERE – DAS KOCHBUCH**
16,99€ (D) / 17,50€ (A)
ISBN 978-3-96584-128-4



DAS CONNI KOCHBUCH
14,99€ (D) / 15,40€ (A)
ISBN 978-3-89883-753-8



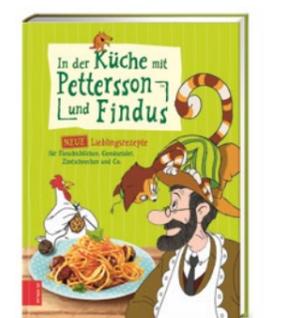
DAS CONNI BACKBUCH
14,99€ (D) / 15,50€ (A)
ISBN 978-3-89883-823-8



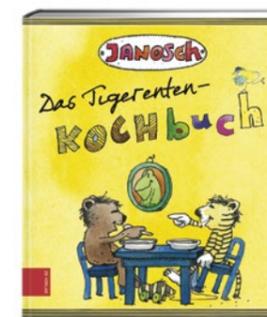
CONNI FEIERT GEBURTSTAG
14,99€ (D) / €15,50 (A)
ISBN 978-3-96584-049-2



SHAUN DAS SCHAF DAS KOCHBUCH
12,99€ (D) / 13,40€ (A)
ISBN 978-3-89883-938-9



IN DER KÜCHE MIT PETERSSON UND FINDUS
14,99€ (D) / 15,50€ (A)
ISBN 978-3-89883-864-1



DAS TIGERENTEN-KOCHBUCH
14,99€ (D) / €15,50 (A)
ISBN 978-3-89883-852-8



DER SILBERLÖFFEL FÜR KINDER
22,99€ (D) / 23,70€ (A)
ISBN 978-3-947426-16-4



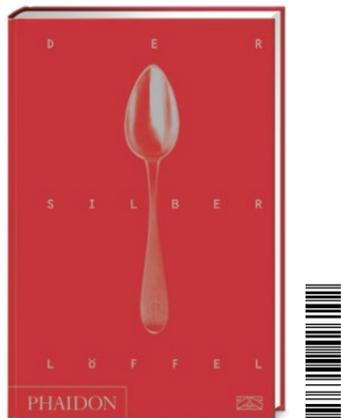
CHRISTIANE KÜHRT
ZACK, FERTIG! ICH KANN DAS ALLEIN!
19,99€ (D) / 20,60€ (A)
ISBN 978-3-96584-029-4



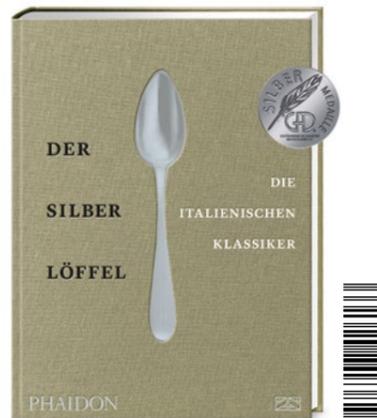
CATHY HUMMELS,
DR. MED. ANTONIA GAVAZZENI,
CHRISTINA WIEDEMANN
DAS ZUCKERFREI-KOCHBUCH FÜR KINDER
22,99€ (D) / €23,70 (A)
ISBN 978-3-96584-026-3



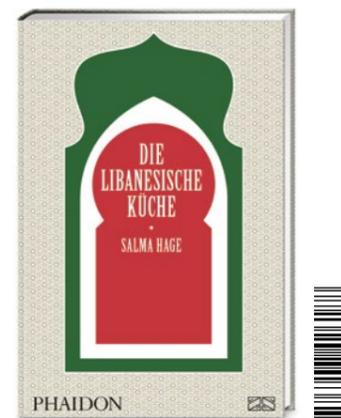
BACKLIST Länderküche



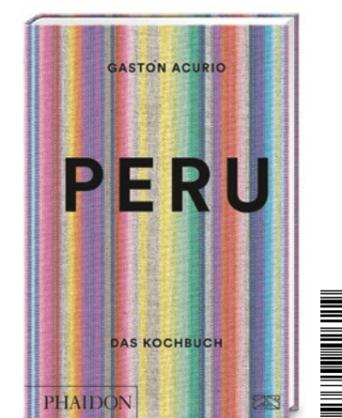
PHAIDON: **DER SILBERLÖFFEL**, 1464 Seiten, Hardcover
Format 18×27 cm, 45,-€ (D) / 46,30€ (A)
ISBN 978-3-947426-10-2



PHAIDON: **DER SILBERLÖFFEL – DIE ITALIENISCHEN KLASSIKER**, 368 Seiten, Hardcover, Format 20,5×27 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A), ISBN 978-3-947426-13-3



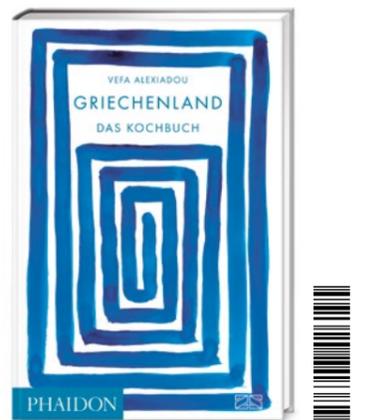
SALMA HAGE: **DIE LIBANESISCHE KÜCHE**
512 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag, Format 18,5×27,5 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A), ISBN 978-3-947426-18-8



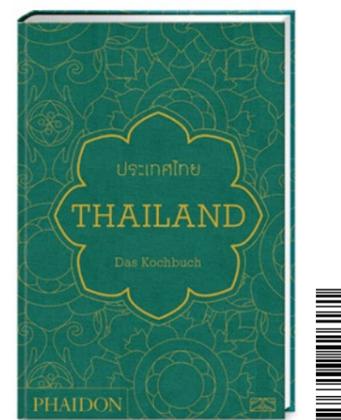
GASTÓN ACURIO: **PERU – DAS KOCHBUCH**
432 Seiten, Hardcover, Format 18,5×27,5 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A), ISBN 978-3-947426-11-9



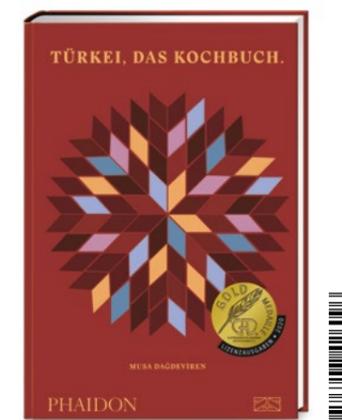
PHAIDON: **DER VEGETARISCHE SILBERLÖFFEL**
380 Seiten, Hardcover, Format 18,5×27,5 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A), ISBN 978-3-947426-20-1



VEFA ALEXIADOU: **GRIECHENLAND – DAS KOCHBUCH**
480 Seiten, Hardcover, Format 18,5×27,5 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A), ISBN 978-3-947426-19-5



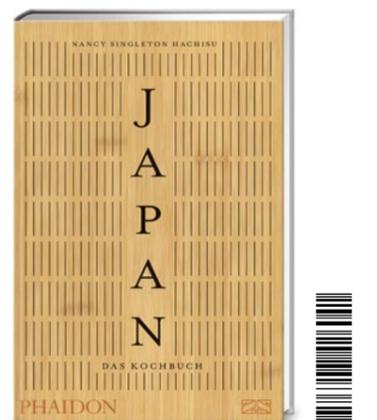
JEAN-PIERRE GABRIEL: **THAILAND – DAS KOCHBUCH**
528 Seiten, Hardcover, Format 18,5×27,5 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A), ISBN 978-3-947426-17-1



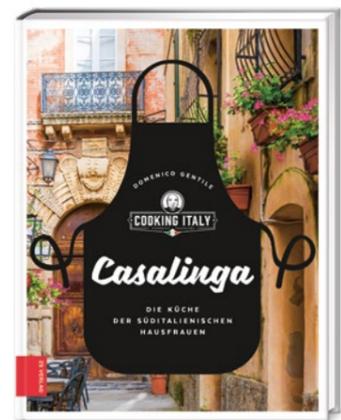
MUSA DADGDEVIREN: **TÜRKEI, DAS KOCHBUCH**
512 Seiten, Hardcover, Format 18,5×27,5 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A), ISBN 978-3-947426-09-6



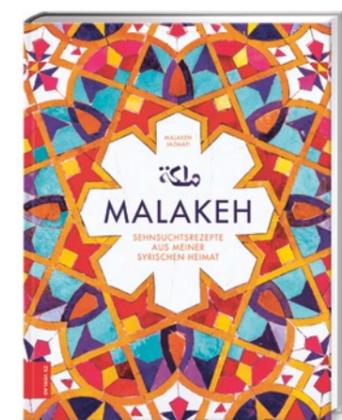
PUSHPESH PANT: **INDIEN – DAS KOCHBUCH**
816 Seiten, Hardcover, Format 18,5×27,5 cm
45,-€ (D) / 46,30€ (A), ISBN 978-3-947426-21-8



NANCY SINGLETON HACHISU: **JAPAN – DAS KOCHBUCH**
464 Seiten, Hardcover, Format 18×27 cm
39,99€ (D) / 41,20€ (A), ISBN 978-3-947426-04-1

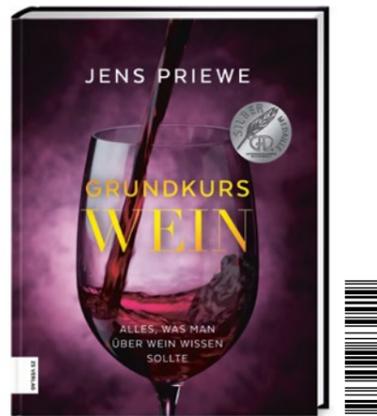


DOMENICO GENTILE: **CASALINGA**
176 Seiten, Hardcover, Format 19,3×24,5 cm
22,99€ (D) / 23,70€ (A), ISBN 978-3-96584-050-8

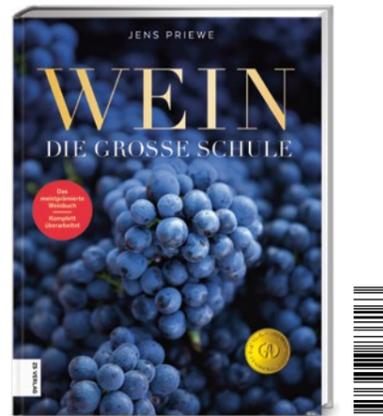


MALAKEH JAZMATI: **MALAKEH**
192 Seiten, Hardcover, Format 19,7×25,5 cm
34,-€ (D) / 34,95€ (A), ISBN 978-3-89883-656-2

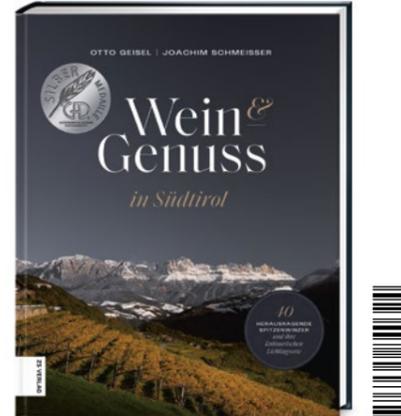
BACKLIST Getränke und Restaurantführer



JENS PRIEWE: **GRUNDKURS WEIN**
192 Seiten, Hardcover, Format 19,7 × 25,5 cm
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-89883-941-9



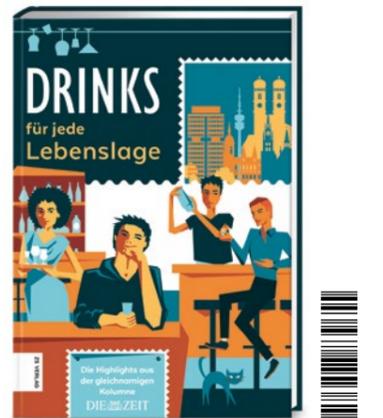
JENS PRIEWE: **WEIN – DIE GROSSE SCHULE**, 312 Seiten, Hardcover
Format 23 × 28,5 cm, 29,80 € (D) / 30,70 € (A)
ISBN 978-3-89883-716-3



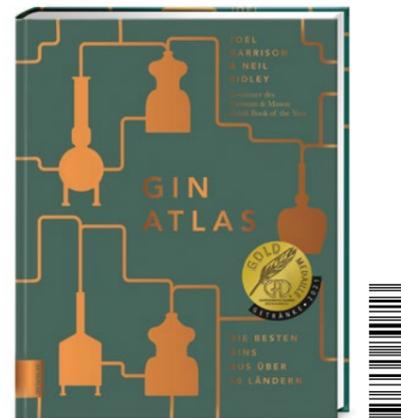
OTTO GEISEL | JOACHIM SCHMEISSER
Wein & Genuss in Südtirol, 224 Seiten, Hardcover
Format 22,5 × 28 cm, 29,99 € (D) / 30,90 € (A)
ISBN 978-3-96584-032-4



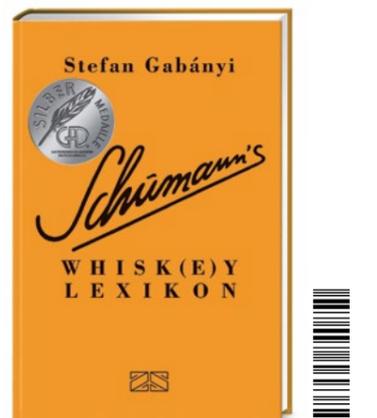
JUSTIN LEONE: **JUST WINE**, 288 Seiten
Klappenbroschur, Format 14,5 × 21 cm
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-89883-837-5



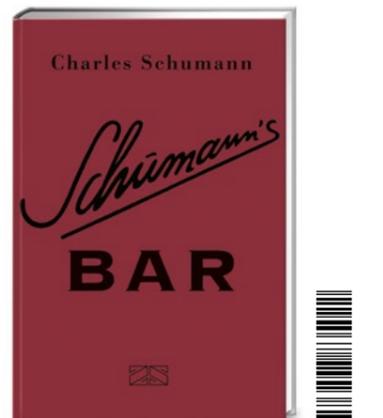
DRINKS FÜR JEDE LEBENS-LAGE
208 Seiten, Klappenbroschur
Format 14,5 × 21 cm, 24,99 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-89883-965-5



JOEL HARRISON | NEIL RIDLEY: **GIN ATLAS**
264 Seiten, Hardcover, Format 20,6 × 25,8 cm
39,99 € (D) / 41,20 € (A)
ISBN 978-3-96584-071-3



GÜNTER MATTEI, STEFAN GABÁNYI
SCHUMANN'S WHISK(E)YLEXIKON
576 Seiten, Hardcover, Format 12,7 × 18,7 cm
39,99 € (D) / 41,20 € (A)
ISBN 978-3-96584-085-0



CHARLES SCHUMANN: **SCHUMANN'S BAR**
416 Seiten, Hardcover, Format 12,2 × 18,2 cm
38,- € (D) / 39,10 € (A)
ISBN 978-3-89883-502-2



GUSTO RESTAURANTGUIDE 2021/2022
976 Seiten, Klappenbroschur
Format 14 × 21,5 cm, 29,99 € (D) / 30,90 € (A)
ISBN 978-3-96584-065-2

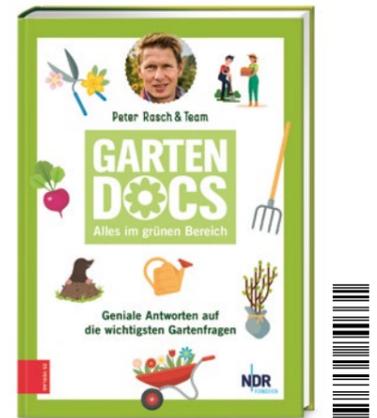
BACKLIST Haus und Garten



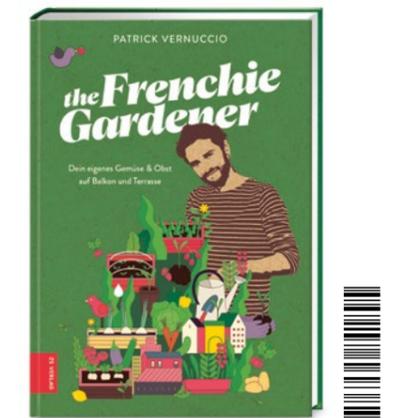
MARIA GROSS: **MEIN GARTEN, MEINE REZEPTE**
224 Seiten, Hardcover, Format 20,2 × 26 cm
24,99 € (D) / 25,70 € (A), ISBN 978-3-96584-202-1



RIKKE LENTZ: **FLOWERS**
256 Seiten, Hardcover, Format 20,2 × 26 cm
24,99 € (D) / 25,70 € (A), ISBN 978-3-96584-142-0



PETER RASCH: **DIE GARTEN-DOCS**
144 Seiten, Klappenbroschur, Format 17 × 23,8 cm
19,99 € (D) / 20,60 € (A), ISBN 978-3-96584-033-1



PATRICK VERNUCCIO: **THE FRENCHIE GARDENER**
224 Seiten, Klappenbroschur, Format 17,5 × 24,3 cm
22,99 € (D) / 23,70 € (A), ISBN 978-3-96584-189-5



JELENA WEBER: **DER AUFRÄUM-KOMPASS**
176 Seiten, Hardcover, Format 17,5 × 24,3 cm
18,99 € (D) / 19,60 € (A), ISBN 978-3-96584-095-9



JELENA WEBER: **MEHR VOM WENIGER**
160 Seiten, Hardcover, Format 17,5 × 24,3 cm
18,99 € (D) / 19,60 € (A), ISBN 978-3-96584-204-5

EDEL VERLAGSGRUPPE

SCHICKEN SIE IHRE BESTELLUNGEN AN:

E-MAIL: edel@zeitfracht.gmbh / FAX: (0711) 78 99 -10 10



ILJA MUELLER-KLUG
GENERAL MANAGER
BOOK SALES

Customer Service

Sie erreichen uns unter
buchvertrieb@edel.com

oder unter 040 89085 200



CATRIN VON MEER
HEAD OF CUSTOMER
SERVICE BOOK SALES



CLAUDIA KRETSCHMER
MANAGER CUSTOMER
SERVICE BOOK SALES



BIRTHE CLAUSSEN
MANAGER CUSTOMER
SERVICE BOOK SALES



SILVIA PÄTZ
JUNIOR MANAGER
CUSTOMER SERVICE /
META DATA

Sales Management



MATTHIAS ZEHNDER
KEY ACCOUNT
DIRECTOR



KARIN SCHOLZ
KEY ACCOUNT
MANAGER



THORSTEN CIEMNY
KEY ACCOUNT
MANAGER
SPECIAL SALES



RENÉ VALJEUR
KEY ACCOUNT
MANAGER

Digital Sales



ANNE-KATHRIN MÜLLER
HEAD OF DIGITAL SALES/
E-COMMERCE



HANNES GROSSMANN
SALES AND MARKETING
MANAGER E-COMMERCE



ANTONIA WESOLEWSKI
JUNIOR DIGITAL
MARKETING & SALES
MANAGER

Außendienst Deutschland



JOHANNES MEYER
VERLAGSVERTRETUNGEN
NORDRHEIN-
WESTFALEN
Fürst-Pückler-Str. 76
50933 Köln
T +49 (0) 22 140 61 232
F +49 (0) 22 140 61 242
E vv-meyer@t-online.de



GÜNTHER PÖLKLING-HENKEL
VERLAGSVERTRETUNGEN
BREMEN, HAMBURG,
NIEDERSACHSEN
SCHLESWIG-HOLSTEIN
Leher Heerstr. 231
28357 Bremen
T +49 (0) 42 141 70 819
F +49 (0) 42 141 70 804
E poelking-henkel@t-online.de



MANFRED ENDRES
VME VERLAGSVERTRETUNGEN
BADEN-WÜRTTEMBERG
Gerbrunner Str. 45
97236 Randersacker
T +49 (0) 93 170 59 922
F +49 (0) 93 170 59 911
E vme.endres@t-online.de



CORNELIA & STEFAN BEYERLE
VERLAGSVERTRETUNGEN
BAYERN
Riesengebirgstraße 31a
93057 Regensburg
T +49 (0)941 46 70 93 70
F +49 (0)941 46 70 93 71
E buero@beyerle.bayern



THOMAS BREDERECK
VERLAGSVERTRETUNGEN
HESSEN, RHEINLAND-PFALZ,
SAARLAND, LUXEMBURG
Altlußheimer Str. 36
68809 Neulußheim
T +49 (0) 62 052 04 431
F +49 (0) 62 052 04 432
E info@verlagsvertretung-bredereck.de

Außendienst Österreich/Schweiz



DIETMAR VORDERWINKLER
OBERÖSTERREICH,
SALZBURG, TIROL,
VORARLBERG, KÄRNTEN,
SÜDTIROL
T + 43 (0)664 22 63 000
E dietmar.vorderwinkler
@kt-net.at



JOHANNA TRAGLER
BESTELLANNAHME
UND KUNDENSERVICE
ÖSTERREICH
T +43 (0)664 220 69 20
F +43 (0)01 370 76 83
E buchservice-sv@gmx.at



MARTIN SCHLIEBER
NIEDERÖSTERREICH,
WIEN, BURGENLAND,
STEIERMARK
T +43 (0)2236 8659-85
E martin.schlieber@aon.at



GIOVANNI RAVASIO
SCHWEIZ
T +41 (0)44 260 61 31
F +41 (0)44 260 61 32
E g.ravasio@bluewin.ch

ZS

DOROTHEE SEELIGER
VERLAGSLEITUNG
ZS Verlag GmbH
Kaiserstraße 14b
80801 München
T (089) 548 2515 118
E info@zsverlag.de
W www.zsverlag.de

Edel Books & Edel Sports

STEFAN WEIKERT
VERLAGSLEITUNG
Edel Germany GmbH
Neumühlen 17
22763 Hamburg
T (040) 8 90 85-268
E info@edelbooks.de
W www.edelbooks.de

Eden Books

JULIA GOMMEL-BAHAROV
PROGRAMMLEITUNG
Edel Germany GmbH
Rosa-Luxemburg-Straße 14
10178 Berlin
T (030) 208 98 01-60
E hallo@edenbooks.de
W www.edenbooks.de

Edel Kids Books

JÜRGEN WEIDENBACH
VERLAGSLEITUNG
Edel Germany GmbH
Kaiserstraße 14a
80801 München
E edelkidsbooks
@edel.com
W www.edelkidsbooks.de

Dr. Oetker Verlag

DOROTHEE SEELIGER
VERLAGSLEITUNG
ZS Verlag GmbH
Kaiserstraße 14b
80801 München
T (089) 548 2515 115
E kontakt-oetker
@zsverlag.de
W www.oetker-verlag.de

falkemedia

KASSIAN A. GOKASSIAN
GESCHÄFTSFÜHRER
falkemedia GmbH & Co. KG
An der Halle 400 Nr. 1
24143 Kiel
T (0431) 200 766 00
E info@falkemedia.de
W www.falkemedia.de

Wort & Bild Verlag

SANDRA DITTRICH
GESCHÄFTSFÜHRUNG
Wort & Bild Verlag
Konradshöhe GmbH & Co. KG
Konradshöhe 1, 82065
Baierbrunn bei München
T (089) 744 33-0
E info@wortundbildverlag.de
W www.wortundbildverlag.de

Junior Medien GmbH & Co. KG

JAN WICKMANN
GESCHÄFTSFÜHRER
Junior Medien GmbH & Co. KG
Willy-Brandt-Straße 51
20457 Hamburg
T (040) 357 2919 0
E info@junior-medien.de
W www.junior-medien.de

Olivia Verlag e. K.

MICHAEL ALBRECHT
INHABER
Olivia Verlag e. K.
Frickastraße 14
80639 München
T (089) 230 58 390
E post@olivia-verlag.de
W www.olivia-verlag.de

Distanz

MATTHIAS KLIEFOTH
GESCHÄFTSFÜHRER
DISTANZ Verlag GmbH
Hallesches Ufer 78
10963 Berlin
T (030) 24 08 33 200
E info@distanz.de
W www.distanz.de

Edel Verlagsgruppe Auslieferung / Auslandsvertreter

**DEUTSCHLAND
AUSLIEFERUNG
ZEITFRACHT GMBH**
Industriestraße 23
70565 Stuttgart
T (0711) 78 99-21 38
F (0711) 78 99-10 10
E edel@zeitfracht.gmbh

**ÖSTERREICH
KUNDENDIENST/
BESTELLSERVICE
BUCHSERVICE SCHLIEBER
VORDERWINKLER
JOHANNA TRAGLER**
T +43 (0)664 220 69 20
F +43 (0)01 370 76 83
E buchservice-sv@gmx.at

**ÖSTERREICH
AUSLIEFERUNG
MOHR MORAWA
BUCHVERTRIEB GMBH**
Sulzengasse 2
A-1232 Wien
T +43 (0)168 01 40
F +43 (0)168 968 00
+43 (0)168 871 30
E bestellung@
mohrmorawa.at

UNSERE
VORSCHAU GIBT
ES AUCH BEI
VLB-TIX

Impressum

Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Stand: 02.11.2021

GESAMTGESTALTUNG: GROOTHUIS. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH für Kommunikation und Medien,
Marketing und Gestaltung; groothuis.de **DRUCK:** optimal media, Röbel / Müritz **LITHOGRAFIE:** Frische Grafik, Hamburg

Die angegebenen Buchpreise sind die in Deutschland (D) und Österreich (A) geltenden Europreise.
Die Tonträger-/DVD-Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen.

**SCHWEIZ
AUSLIEFERUNG
BUCHZENTRUM AG**
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf
T +41 (0) 6 22 09 25 25
F +41 (0) 6 22 09 26 27
E kundendienst
@buchzentrum.ch

