



**Jetzt leben!**



© PRIVAT

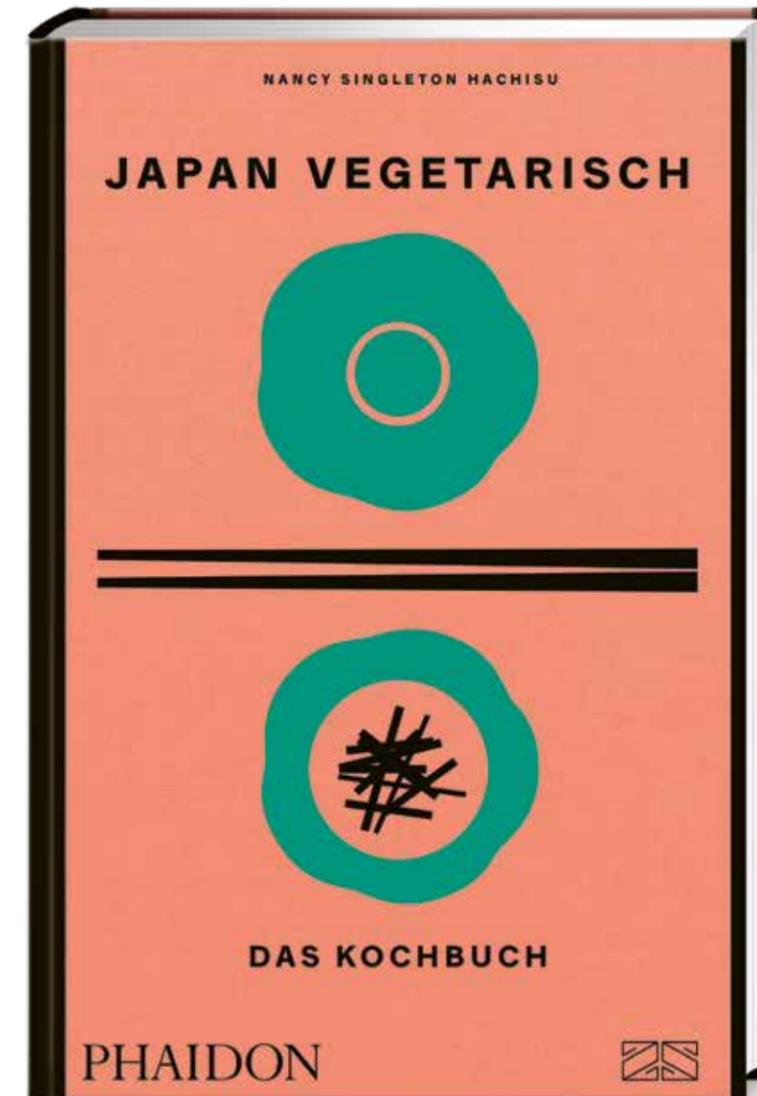
Die Autorin **Nancy Singleton Hachisu** wohnt und arbeitet mit ihrem japanischen Mann und drei Söhnen auf einem Bio-Bauernhof in Japan. Deshalb sind ihre Rezepte besonders authentisch und zeigen viel Liebe zum Detail. Die Qualität der Zutaten ist Nancy Singleton Hachisu extrem wichtig. Vieles holt sie aus dem eigenen Garten. Die gebürtige Kalifornierin lebt seit 30 Jahren in Japan. Sie ist Food-Journalistin, Autorin renommierter Kochbücher und Repräsentantin für japanisches Slow-Food. Zudem kocht sie jeden Tag für Vorschulkinder ein leichtes, gesundes Mittagessen. Nicht nur in ihrer Adoptivheimat gilt sie als Expertin der japanischen Küche, sondern auch in den USA.

## Japan vegetarisch!

### Der pflanzenbasierte Nachfolgebund zum Bestseller „Japan – Das Kochbuch“

„Japan vegetarisch – Das Kochbuch“ führt in die schlichte Eleganz der japanisch-vegetarischen Küche ein. Mit einer Sammlung von 250 neuen Rezepten zeigt Nancy Singleton Hachisu hier die große Vielfalt pflanzenbasierter japanischer Speisen und erklärt deren Zubereitung Schritt für Schritt. Dabei steht vor allem die Achtsamkeit im Umgang mit den saisonal frischen Zutaten im Vordergrund. Denn diese Achtung und Wertschätzung ist ein wichtiger Teil der einzigartigen Küche Japans, die seit Jahrhunderten von der faszinierenden Kultur des Landes geprägt ist. Zart gebratene Gemüsehäppchen, Tofu in unterschiedlichster Form (frisch, gebraten, getrocknet oder fermentiert), Gedämpftes, Frittiertes, Eingelegtes und Süßes – man muss kein Zen-Buddhist und auch kein Vegetarier sein, um mit diesem Buch in die exquisiten Aromen Japans einzutauchen und die frischen, wohltuenden Gerichte zu genießen.

- ➔ **Der vegetarische Nachfolgebund zum Bestseller „Japan – Das Kochbuch“**
- ➔ **Authentische japanische Küche unterteilt nach Zubereitungsarten**
- ➔ **Opulent ausgestattet**



Nancy Singleton Hachisu  
**Japan vegetarisch – Das Kochbuch**

368 Seiten, Hardcover  
 18,5 x 27,5 cm  
 WG: 1454  
 39,00 € (D) / 40,10 € (A)  
 ISBN 978-3-947426-26-3  
 ET: 05.01.2024



JANUAR 2024



# A.

## AKTION

### Gesund ist das neue Sexy!

Sichern Sie sich jetzt Ihre Aktionskonditionen und starten Sie mit Vollgas ins neue Jahr!

Mit über 520.000 Follower\*innen

TV- & Talkshow Auftritte

# JAHRES START AKTION

Ab Januar neue Folgen im NDR mit Buchhinweis

+ mit jeder Bestellung erhalten Sie zusätzlich unser dekoratives Kissenplakat für Ihren POS\*

\*solange der Vorrat reicht

## JAHRESSTART-AKTION

Aktion gültig bis: 31.3.2024

	KLEIN	GROSS	AUTOR/HERAUSGEBER	TITEL	ISBN	PREIS
NOVITÄTEN	2 Expl.	3 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Unsere Anti-Jo-Jo-Methode	978-3-96584-383-7	24,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Dr. Jörn Klasen	Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto	978-3-96584-382-0	24,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Barbara Becker	Optimize your Sugar	978-3-96584-384-4	26,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Monica Meier-Ivancan	Drink the Rainbow	978-3-96584-410-0	22,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Wort & Bild Verlag	Apotheken Umschau: Endlich schlank dank Teller-Trick	978-3-927216-85-3	22,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Dr. Matthias Manke	Schluss mit Nackenschmerzen	978-3-96584-395-0	18,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Dr. Fionna Zöllner	Healthy Habits	978-3-96584-370-7	19,99 €
		1 Expl.	Lowcarb.de	LOW CARB gegen Bauchfett	978-3-96417-283-9	14,99 €
		1 Expl.	Lowcarb.de	100 einfache & schnelle Low-Carb-Rezepte	978-3-96417-284-6	24,90 €
		1 Expl.	David Flynn, Stephen Flynn	Vegan Cooking for Everyone	978-3-96584-357-8	34,00 €
BACKLIST	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel	978-3-96584-286-1	24,99 €
	1 Expl.	1 Expl.	Dr. Matthias Riedl	Der Hafer-Masterplan	978-3-96584-313-4	17,99 €
	1 Expl.	1 Expl.	Dr. Matthias Riedl	Die neue Power-Küche	978-3-96584-350-9	24,99 €
	1 Expl.	1 Expl.		POS - Kissenplakat		Gratis

NETTOWARENWERT	KLEIN ca. 130 €	GROSS ca. 250 €
BESTELLNUMMER	999302	999300
AUSLIEFERUNGSTERMIN	19.12.2023	

Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter\*innen oder unter [buchvertrieb@edel.com](mailto:buchvertrieb@edel.com)

**45 % RABATT**  
60 Tage Valuta  
30 Tage Ziel  
Volles RR



PRESESCHWERPUNKT

TV-PRÄSENZ

ABSPANNHINWEIS

DIE ERNÄHRUNGS-DOCS | ZS



## Unsere Anti-Jo-Jo-Methode

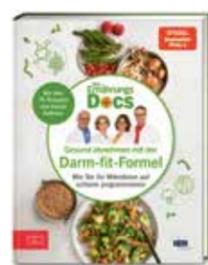
### Erfolgreich abnehmen ohne Diät

Kennen Sie das? Sie haben mit viel Disziplin und einer strengen Diät ein bisschen abgenommen. Doch kaum kehren Sie zu Ihrem alten Essverhalten zurück, sind auch die verlorenen Pfunde wieder da. Schlimmstenfalls sogar noch mehr als vorher. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt hat zugeschlagen. Kein Wunder, dass die meisten Abnehmprogramme, die hohe Gewichtsverluste in kurzer Zeit versprechen, genau daran scheitern. Die Ernährungs-Docs machen jetzt Schluss mit dem Diätwahn: Mit ihrer Anti-Jo-Jo-Methode präsentieren sie eine langfristige Ernährungsumstellung zum gesunden Abnehmen. Die renommierten TV-Ärzte setzen dabei auf die schlank machenden Eigenschaften von viel Gemüse, reichlich Eiweiß und ausreichend Ballaststoffen, mit denen man ganz von allein abnimmt – ohne zu hungern! Wer dranbleibt, wird bald feststellen, dass diese Ernährungsform sogar Spaß macht und garantiert keinen Jo-Jo-Effekt nach sich zieht! Mehr als 70 alltagstaugliche Rezepte unterstützen die guten Vorsätze.

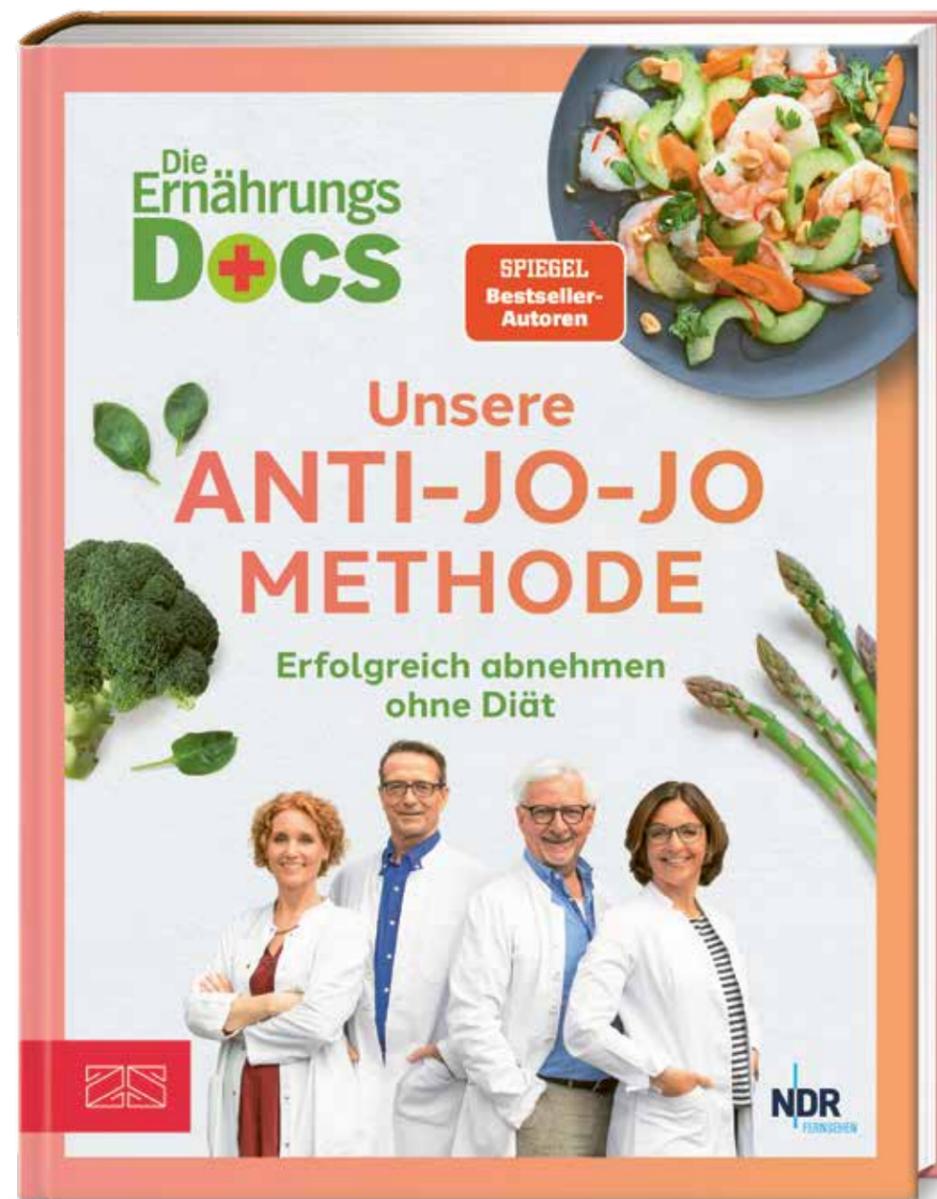
- ➔ **Start einer neuen Staffel zum ET und Abspannhinweis zum Buch**
- ➔ **Schluss mit dem Diätfrust: Die ultimative Strategie zum langfristigen Abnehmen**
- ➔ **Fundiertes Expertenwissen, nützliche Tipps und über 70 alltagstaugliche Rezepte**



Die Ernährungs-Docs - Unser Anti-Bauchfett-Programm  
24,99 € (D) / 25,70 € (A)  
978-3-96584-195-6



Die Ernährungs-Docs - Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel  
24,99 € (D) / 25,70 € (A)  
978-3-96584-286-1



Dr. Matthias Riedl, Dr. Viola Andresen, Dr. Silja Schäfer, Dr. Jörn Klasen  
**Die Ernährungs-Docs – Unsere Anti-Jo-Jo-Methode**  
Erfolgreich abnehmen ohne Diät

176 Seiten, Hardcover  
18,8 x 24,0 cm  
WG: 1461  
24,99 € (D) | 25,70 € (A)  
ISBN 978-3-96584-383-7  
ET: 05.01.2024



2015 schlug im NDR die Geburtsstunde einer bisher einzigartigen Fernsehreihe: Seither helfen die Ernährungs-Docs Menschen, die an ihren Gesundheitsproblemen beinahe verzweifeln. Für die erfahrenen Ärzte **Dr. Viola Andresen, Dr. Jörn Klasen, Dr. Matthias Riedl** und **Dr. Silja Schäfer** gilt: Essen als Medizin! Sie setzen gezielt auf moderne Ernährungsstrategien, um Symptome deutlich zu verbessern oder Krankheiten sogar zu heilen. Und beweisen in ihrer Hausboot-Praxis, dass durch eine Umstellung der Gewohnheiten oftmals schon innerhalb weniger Wochen erstaunliche Erfolge erzielt werden können.



JANUAR 2024





Dr. med. Jörn Klasen ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt auf Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, Ernährungsmediziner sowie Arzt für anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Er ist ein ausgewiesener Experte für die Kombination von Schulmedizin und Naturheilkunde. Seit 2015 ist er am Medicinicum Hamburg für den Bereich integrative Medizin verantwortlich. Jörn Klasen, den ein Millionenpublikum als TV-Ernährungs-Doc kennt, hat zahlreiche Bestseller zu ernährungsmedizinischen Themen veröffentlicht.



Dr. Jörn Klasen  
**Runter mit dem Bluthochdruck**  
24,99 € (D) / 25,70 € (A)  
978-3-89883-883-2



Dr. Jörn Klasen  
**Tschüss Fettleber**  
24,99 € (D) / 25,70 € (A)  
978-3-96584-213-7

Dr. Jörn Klasen  
**Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto**  
Mit der richtigen Ernährung die Symptome lindern und neue Energie gewinnen

## Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto

Mit der richtigen Ernährung die Symptome lindern und neue Energie gewinnen

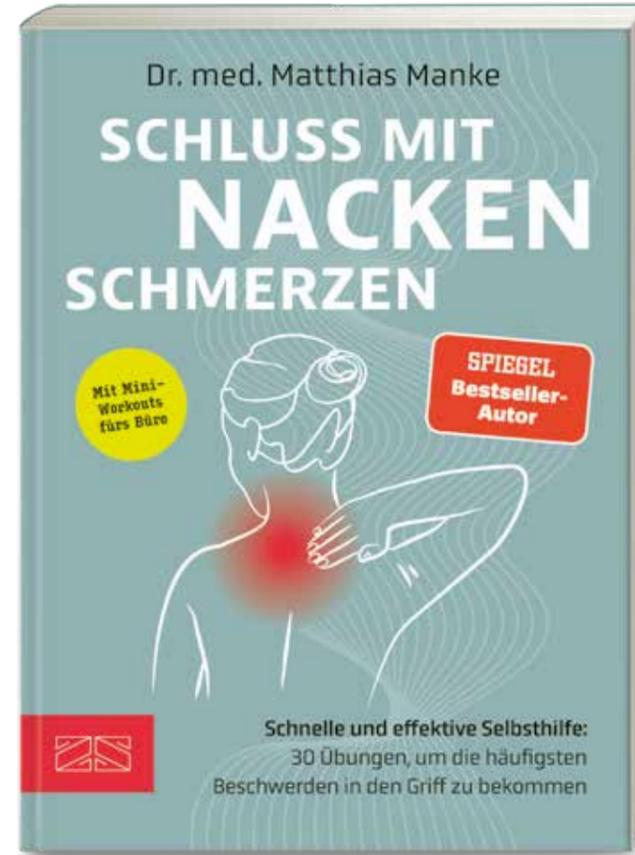


In Deutschland leiden etwa 8 Mio. Menschen an Hashimoto, einer chronischen Entzündung der Schilddrüse. Vor allem Frauen zwischen 30 und 50 sind von der tückischen Autoimmunkrankheit betroffen. Die genauen Ursachen sind bislang nicht bekannt – als gesichert gilt jedoch, dass Hashimoto unheilbar ist. Eine wichtige Säule der Therapie ist die Ernährung: Wird die auf anti-entzündlich umgestellt, können typische Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme und Haarausfall in Schach gehalten und das Entzündungsgeschehen eingedämmt werden. Ernährungs-Doc Jörn Klasen erläutert in seinem Buch alles Wissenswerte rund um Hashimoto, gibt viele nützliche Tipps und serviert über 40 leckere Anti-Entzündungs-Rezepte: für ein leichteres und energiegeladeneres Leben!

- ➔ **Autoimmunkrankheit Hashimoto: ca. 10 Prozent der Deutschen sind betroffen**
- ➔ **Erfolgsrezept: Mit der richtigen Ernährung die Krankheit in den Griff bekommen**
- ➔ **Das neue Buch von Bestsellerautor und TV-Ernährungs-Doc Jörn Klasen**

## Schluss mit Nackenschmerzen

Schnelle und effektive Selbsthilfe: 30 Übungen, um die häufigsten Beschwerden in den Griff zu bekommen



Nackenschmerzen haben sich zu einem regelrechten Volksleiden entwickelt. Die Hauptgründe dafür liegen auf der Hand: stundenlanges Sitzen am Computer und der permanente Griff zum Handy. Aber auch seelische Ursachen wie Ängste, Sorgen oder Stress setzen der Halswirbelsäule zu. Die Ursachen für einen schmerzenden Nacken sind vielschichtig, ebenso wie die Folgen. Revierdoc Matthias Manke zeigt, wie man vorbeugen kann, damit Handynacken & Co. erst gar keine Chance haben. Und natürlich weiß er auch, was bei akuten Schmerzen zu tun ist, damit sich kein chronisches Leiden entwickelt. Zudem gibt der Orthopäde 30 praktische Übungen für alle „Schreibtischtäter\*innen“ an die Hand.

- ➔ **Schnelle und einfache Selbsthilfe bei den häufigsten Nackenbeschwerden**
- ➔ **Vom beliebten Orthopäden und SPIEGEL Bestseller-Autor Dr. Matthias Manke**
- ➔ **Praxisnah und alltagstauglich: mit 30 Übungen für alle „Schreibtischtäter \*innen“**



Dr. Matthias Manke führt in Bochum-Wattenscheid eine Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er war u. a. Mannschaftsarzt des FC Schalke 04 und ist betreuender Arzt am Olympiastützpunkt Westfalen/Bochum. Als Revierdoc ist Matthias Manke gern gesehener Gast im TV und bei Patientenveranstaltungen. Seine Stärke ist es, komplizierte medizinische Sachverhalte leicht verständlich und humorvoll zu vermitteln. Er sieht den modernen Orthopäden nicht als „Leistungsbringer“, sondern vor allem als Motivator für seine Patienten. Sein Leitspruch: „Bewegen heißt leben“.



Dr. Matthias Manke, Tarik Rose  
**Einfach genial gesund**  
22,99 € (D) / 23,70 € (A)  
978-3-89883-883-2

Dr. Matthias Manke  
**Schluss mit Nackenschmerzen**  
Schnelle und effektive Selbsthilfe: 30 Übungen, um die häufigsten Beschwerden in den Griff zu bekommen

144 Seiten, Klappenbroschur  
15,0 x 20,3 cm  
WG: 1460  
18,99 € (D) / 19,60 € (A)  
ISBN 978-3-96584-395-0  
**ET: 05.01.2024**

176 Seiten, Hardcover  
18,8 x 24,0 cm  
WG: 1461  
24,99 € (D) / 25,70 € (A)  
ISBN 978-3-96584-382-0  
**ET: 05.01.2024**

JANUAR 2024



JANUAR 2024



SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

PRESSESCHWERPUNKT

TV-PRÄSENZ



## Drink the Rainbow

### 50 Smoothie-Rezepte mit dem Extra-Kick für deine Gesundheit

Was ist bunt, lecker und auch noch gesund? Genau: Smoothies! Und das Beste: Man kann sie in Ruhe zu Hause genießen oder praktisch für unterwegs mitnehmen. Gewusst wie, kann ein Smoothie auch eine ganze Mahlzeit ersetzen – genau das Richtige für alle, die wenig Zeit haben und sich trotzdem bewusst ernähren wollen. Und mehr noch: Ob zum Detoxen, als Energiebooster oder kleiner Good-Night-Snack – für jeden Bedarf gibt es den passenden Smoothie!

Monica Meier-Ivancan hat mit ihrer Begeisterung für die Wohlfühl Drinks schon viele ihrer Follower\*innen angesteckt. Kein Wunder, denn ob gelb, orange, rot, grün oder lila – die farnefrohen Mixgetränke sind schnell zubereitet und man kann bei der Auswahl der Zutaten seiner Fantasie freien Lauf lassen. In ihrem neuen Buch mixt das sympathische Model 50 abwechslungsreiche Smoothies, von denen jeder mit einem besonderen Extra punktet!

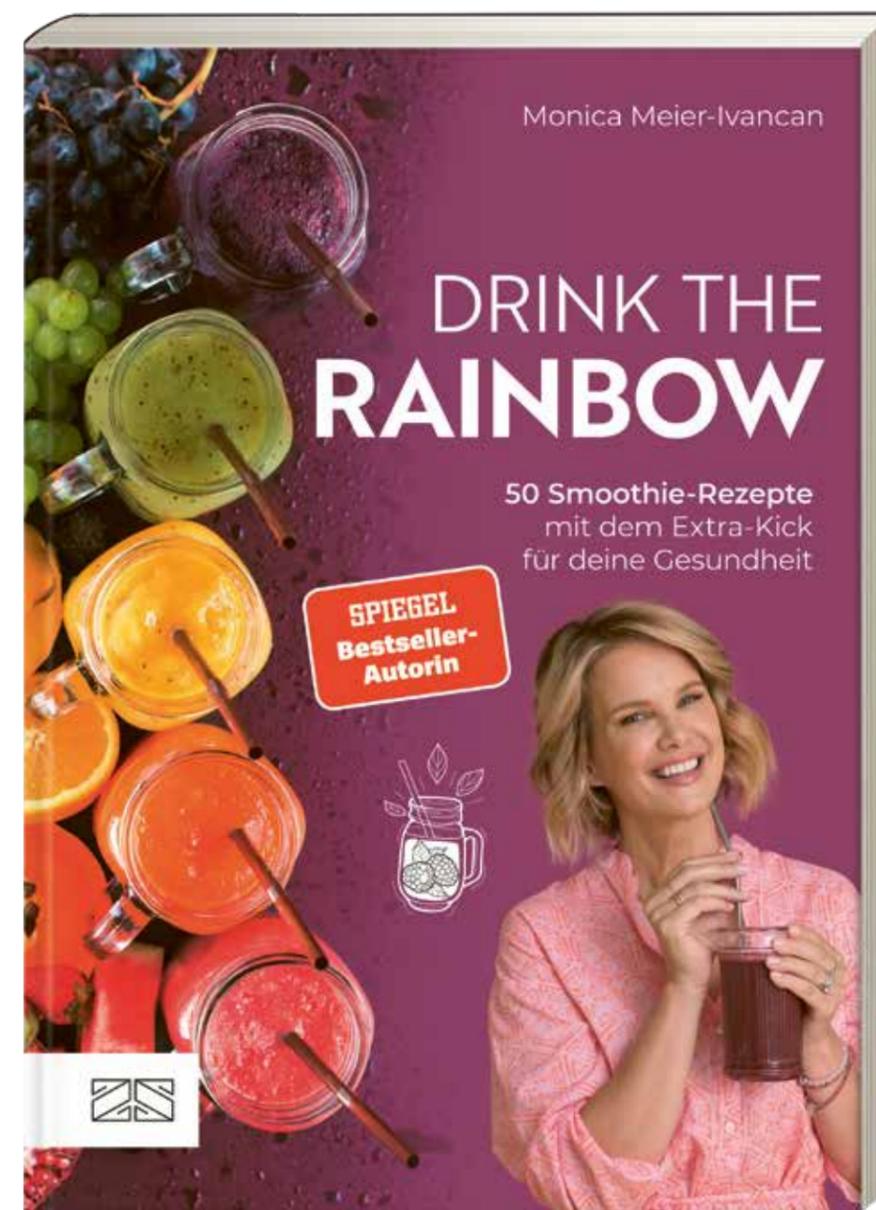
- ➔ **Bestsellergarantie: Neues Buch der beliebten Influencerin (520 Tsd. Follower\*innen)**
- ➔ **Bunt wie der Regenbogen: mehr als 50 gesunde und leckere Smoothie-Rezepte**
- ➔ **Ob Detox, Mood Food oder Sportdrink – der richtige Smoothie für jede Gelegenheit**



Monica Meier-Ivancan  
**Jetzt bin ich dran!**  
22,99 € (D) / 23,70 € (A)  
978-3-96584-284-7



Monica Meier-Ivancan  
**Meine wunderbare Basenküche**  
22,99 € (D) / 23,70 € (A)  
978-3-96584-184-0



Monica Meier-Ivancan  
**Drink the Rainbow**  
50 Smoothie-Rezepte mit dem Extra-Kick für deine Gesundheit

160 Seiten, Klappenbroschur  
17,0 x 23,8 cm  
WG: 1461  
22,99 € (D) / 23,70 € (A)  
ISBN 978-3-96584-410-0  
ET: 05.01.2024



JANUAR 2024



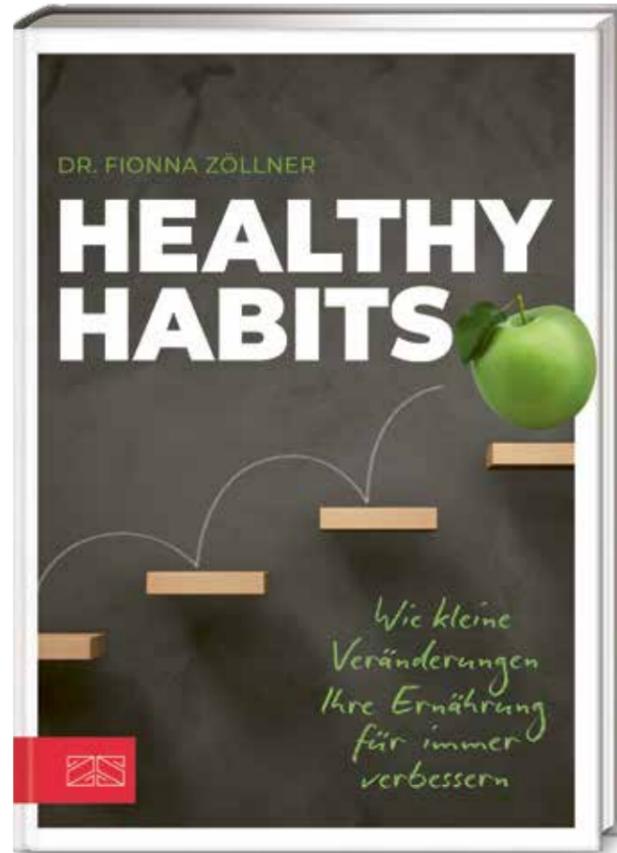
Monica Meier-Ivancan war 2004 die erste Bachelorette im deutschen Fernsehen. Seitdem arbeitet sie regelmäßig vor der Kamera – sowohl im TV als auch als Model. Sie ist ausgebildete Ernährungsberaterin und Fitness-Trainerin und gibt regelmäßig Workshops und Retreat-Wochenenden. Auf Instagram, wo sie 230.000 Follower\*innen hat, und auf Facebook mit rund 290.000 Abonnent\*innen versorgt sie ihre Fans mit Lifestyle-Tipps, Rezepten und Ratschlägen zu Gesundheit und Fitness ([www.monica-ivancan.de](http://www.monica-ivancan.de)).



Dr. Fionna Zöllner ist Psychologin und habilitierte Gesundheitswissenschaftlerin. Seit 20 Jahren forscht und publiziert sie zu verschiedenen Themen im Bereich Gesundheit und Lebensqualität.

## Healthy Habits

Wie kleine Veränderungen Ihre Ernährung für immer verbessern



A.

Die aktuelle Standardernährung ist einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Dabei wissen wir, dass schnelle Fertigprodukte, hochverarbeitete Lebensmittel, Süßigkeiten und Softdrinks uns nicht guttun. Gegen alle Vorsätze greifen wir dennoch viel zu oft zu diesen Produkten, da sie ständig und einfach verfügbar sind.

Wie es uns gelingt, bessere Essgewohnheiten zu entwickeln, und warum uns Diäten dabei nicht helfen, erklärt Dr. Fionna Zöllner in ihrem neuen Buch „Healthy Habits“. Dafür verbindet die Psychologin den aktuellen Forschungsstand zum Thema Gewohnheiten mit gesunder Ernährung. Leicht verständlich zeigt sie, wie man mit kleinen Veränderungen eine große Wirkung erzielt und die eigene Ernährung für immer verbessert.

- ➔ **Micro Habits, das große Trendthema, jetzt in Verbindung mit gesunder Ernährung**
- ➔ **Über die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland ist übergewichtig**
- ➔ **Das neue Buch der Erfolgsautorin Dr. Fionna Zöllner**



Dr. Jörn Klasen, Dr. Fionna Zöllner  
**Gesunde Ernährung heute und morgen**  
22,99 € (D) / 23,70 € (A)  
978-3-96584-159-8

Dr. Fionna Zöllner  
**Healthy Habits**  
Wie kleine Veränderungen Ihre Ernährung für immer verbessern

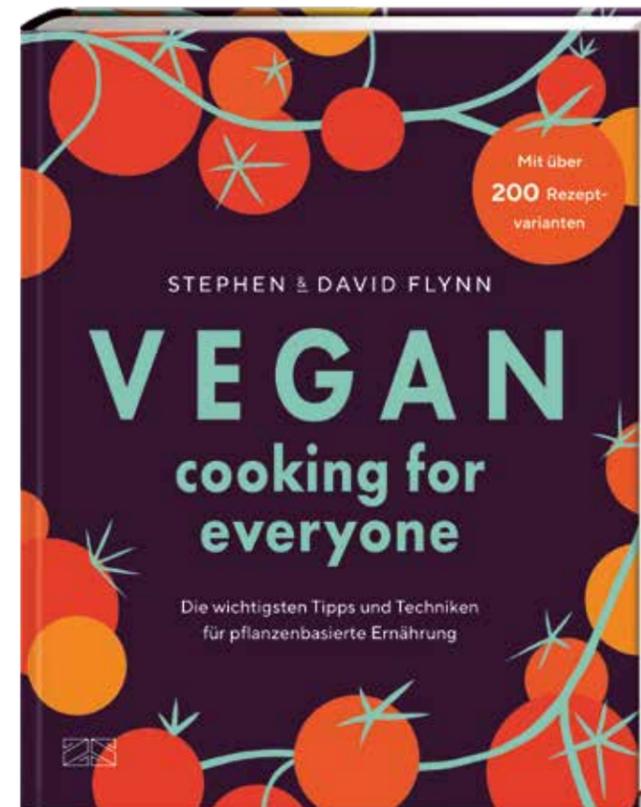
192 Seiten, Klappenbroschur  
14,5 x 21,0 cm  
WG: 1982  
19,99 € (D) / 20,60 € (A)  
ISBN 978-3-96584-370-7  
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024



## Vegan Cooking for Everyone

Mit über 200 Rezeptvarianten



A.

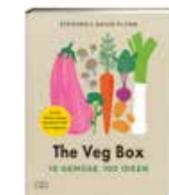
„Vegan Cooking for Everyone“ ist das perfekte Grundlagenbuch zum veganen Kochen. Die irischen Zwillinge Stephen und David Flynn präsentieren in ihrem umfangreichen Kochbuch durch ein ausgeklügeltes Tabellen-System zu jedem Rezept zwei bis fünf Variationen, die nach denselben Zubereitungsanweisungen wie das Basis-Gericht funktionieren. Durch dieses System bietet das Buch nicht nur mehr als 200 vegane Rezepte, sondern regt die Leser an, eigenständig und ohne exakte Anleitung köstliche Kreationen selbst zu erfinden und zuzubereiten.

„Vegan Cooking for Everyone“ ist nicht allein ein veganes Kochbuch voller Inspiration, sondern auch eine Anleitung für das Kochen als solches.

- ➔ **Das Thema vegane Ernährung bleibt aktuell**
- ➔ **Einfache Basis-Rezepte mit mehr als 200 Varianten**
- ➔ **Das zweite Buch der erfolgreichen Content Creators @thehappyvears (1,5 Mio. Social Media Follower\*innen)**



David und Stephen Flynn oder **The Happy Pear**, wie sich die irischen Zwillinge nennen, begannen ihre Reise 2004 mit einem kleinen Gemüseladen. Heute besteht The Happy Pear aus einem Cafe, einem Shop, einer eigenen Rösterei, einer Farm, eigenen Produkten, Onlinekursen und mittlerweile fünf Kochbüchern. Sowohl auf Youtube als auch auf Facebook und Instagram sowie mit einem eigenen Podcast unterhalten David und Stephen inzwischen eine Community von über 1,5 Millionen Menschen, die sich für vegane Küche und einen gesünderen Lebensstil interessieren.



David Flynn, Stephen Flynn  
**The Veg Box**  
29,99 € (D) / 30,90 € (A)  
978-3-96584-312-7

David Flynn, Stephen Flynn  
**Vegan Cooking for Everyone**  
Die wichtigsten Tipps und Techniken für pflanzenbasierte Ernährung

352 Seiten, Hardcover  
19,7 x 25,5 cm  
WG: 1455  
34,00 € (D) / 35,00 € (A)  
ISBN 978-3-96584-357-8  
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024





© JOSEPH MONTEZ/INOS

**Barbara Becker** ist Schauspielerin, Designerin, Unternehmerin und Gesundheits-Ikone. Ihre Bücher und DVDs zu Fitness- und Gesundheitsthemen wie Pilates, Yoga oder Better Aging sind extrem erfolgreich. Ihr Scheinfasten-Ratgeber „Five Days only“, den sie gemeinsam mit Franca Mangiameli verfasste, stand wochenlang auf den Bestsellerlisten. Barbara Becker lebt in Miami, Florida.

## Optimize your Sugar!

### Was ich in meinem Selbstversuch über Glukose, den Blutzuckerspiegel und Tricks zum Schlankbleiben gelernt habe

Heißhunger, Müdigkeit, Leistungstief – wenn der Blutzucker Achterbahn fährt, hat das viele unerwünschte Folgen. Das ständige Auf und Ab setzt die Gefäße unter Dauerstress: Sie altern schneller, was uns anfälliger für Krankheiten macht. Gesundheits-Ikone Barbara Becker setzt auf Anti-Aging von innen. Mithilfe eines Blutzuckermessgeräts hat sie über mehrere Wochen beobachtet, welchen Einfluss verschiedene Lebensmittel in unterschiedlichen Situationen auf ihren Zuckerspiegel und ihr Wohlbefinden haben. Aus den Aha-Effekten dieses Selbstversuchs und aktuellen Studien entwickelte sie zusammen mit der Ernährungsexpertin Franca Mangiameli ein Lifestyle-Programm: Optimize your Sugar! In ihrem Buch zeigen die beiden, was Glukosespitzen fördert, wie man sie vermeidet und wie man davon gesundheitlich kurz- und langfristig profitiert. Mit ihren einfachen Tricks und leckeren Rezepten kann jeder besser essen, fitter werden, länger jung und schlank bleiben und sich vor Zivilisationskrankheiten schützen. Das funktioniert mit viel Genuss – ohne Hungern und Diät!

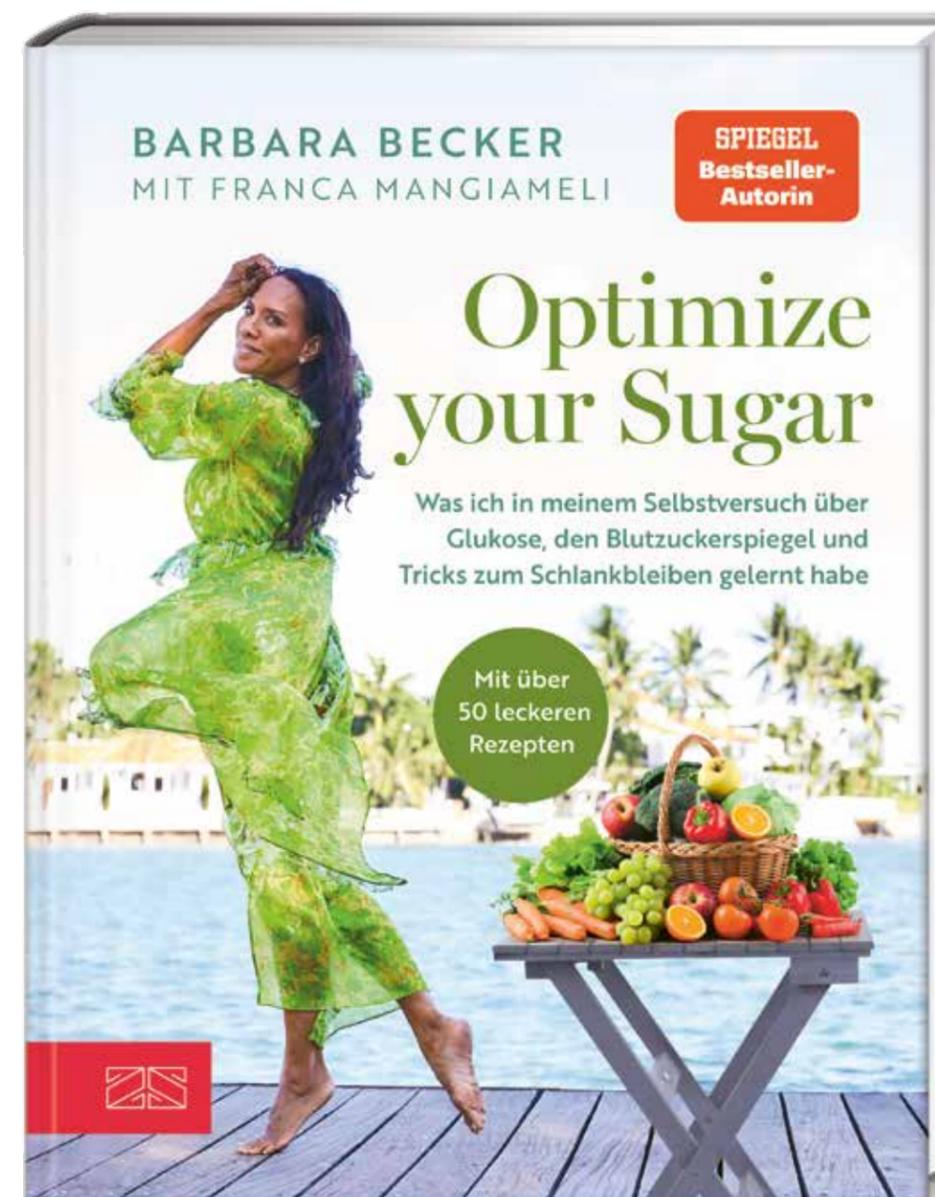
- ➔ **Trendthema Glukose: Jung, schlank und happy mit einem konstanten Blutzuckerspiegel**
- ➔ **Das Bestseller-Duo: Gesundheits-Ikone Barbara Becker und Ernährungsexpertin Franca Mangiameli**
- ➔ **Persönlich, wissenschaftlich fundiert und leicht nachvollziehbar mit über 50 Rezepten**

*„In meinem Selbstversuch habe ich endlich die perfekte Methode entdeckt, genussvoll alles zu essen und dabei den Blutzuckerspiegel in der Balance zu halten. So bleibe ich schlank, energiegeladent und gesund.“* **Barbara Becker**



© STEFAN STEINBICH

**Franca Mangiameli** ist Diplom-Ökotrophologin und hat in Gießen Ernährungswissenschaften studiert. Seit 2010 ist sie Geschäftsführerin der Hamburger essteam GbR, die Fachseminare und Ernährungsberatung anbietet. Franca Mangiameli hat viele erfolgreiche Ernährungsratgeber geschrieben und gibt ihre Expertentipps auch in Zeitschriften sowie TV-Kochshows und -Magazinen weiter.



Barbara Becker, Franca Mangiameli  
**Optimize your Sugar**  
 Was ich in meinem Selbstversuch über Glukose, den Blutzuckerspiegel und Tricks zum Schlankbleiben gelernt habe

176 Seiten, Hardcover  
 18,8 x 24,0 cm  
 WG: 1461  
 26,99 € (D) / 27,80 € (A)  
 ISBN 978-3-96584-384-4  
 ET: 05.01.2024

Bestellungen an: [bestellung@zeitfracht.de](mailto:bestellung@zeitfracht.de)

Fax (0711) 78 99 - 10 10

Unsere  
Vorschau gibt  
es auch bei  
**VLB-TIX** ↗

**EDEL**  
VERLAGSGRUPPE

## Außendienst Deutschland



**Manfred Endres**  
VME VERLAGSVERTRETUNGEN  
BADEN-WÜRTTEMBERG

Gerbrunner Str. 45  
97236 Randersacker

T +49 (0) 93 170 59 922  
E [vme.endres@t-online.de](mailto:vme.endres@t-online.de)



**Johannes Meyer**  
VERLAGSVERTRETUNGEN  
NORDRHEIN-WESTFALEN

Fürst-Pückler-Str. 76  
50933 Köln

T +49 (0) 22 140 61 232  
E [vv-meyer@t-online.de](mailto:vv-meyer@t-online.de)



**Günther Pöling-Henkel**  
VERLAGSVERTRETUNGEN, BREMEN,  
HAMBURG, NIEDERSACHSEN  
SCHLESWIG-HOLSTEIN

Leher Heerstr. 231  
28357 Bremen

T +49 (0) 42 141 70 819  
E [poelking-henkel@t-online.de](mailto:poelking-henkel@t-online.de)



**Thomas Bredereck**  
VERLAGSVERTRETUNGEN  
HESSEN, RHEINLAND-PFALZ,  
SAARLAND, LUXEMBURG

Altlußheimer Str. 36  
68809 Neulußheim

T +49 (0) 62 052 04 431  
E [info@verlagsvertretungbredereck.de](mailto:info@verlagsvertretungbredereck.de)



**Cornelia Beyerle**  
VERLAGSVERTRETUNGEN BAYERN

Riesengebirgstraße 31a  
93057 Regensburg

T +49 (0) 941 46 70 93 70  
E [buero@beyerle.bayern](mailto:buero@beyerle.bayern)



**Stefan Beyerle**  
VERLAGSVERTRETUNGEN BAYERN

Riesengebirgstraße 31a  
93057 Regensburg

T +49 (0) 941 46 70 93 70  
E [buero@beyerle.bayern](mailto:buero@beyerle.bayern)



**Matthias Schröder**  
VERLAGSVERTRETUNGEN  
BRANDENBURG, BERLIN, MECK-POM

Sonnenburg 2  
16259 Bad Freienwalde

T +49 (0) 30 44 30 86 58  
E [buchbuero-berlin@hotmail.com](mailto:buchbuero-berlin@hotmail.com)



**Jörg Baldauf**  
VERLAGSVERTRETUNGEN SACHSEN-  
ANHALT, SACHSEN, THÜRINGEN

An der Pockau 16  
09509 Pockau- Lengefeld

T +49 (0) 37367 77 30 60  
E [info@verlagsvertretung-baldauf.de](mailto:info@verlagsvertretung-baldauf.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](mailto:dietmar.vorderwinkler@kt-net.at)



**Johanna Tragler**  
BESTELLANNAHME UND  
KUNDENSERVICE ÖSTERREICH

T +43 (0) 664 220 69 20  
E [buchservice-sv@gmx.at](mailto:buchservice-sv@gmx.at)



**Martin Schlieber**  
NIEDERÖSTERREICH, WIEN,  
BURGENLAND, STEIERMARK

T +43 (0) 664 212 45 82  
E [martin.schlieber@aon.at](mailto:martin.schlieber@aon.at)



**Katharina Adler**  
SCHWEIZ

T +41 (0) 77 473 19 74  
E [k.adler@buchinfo.ch](mailto:k.adler@buchinfo.ch)

## 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 [bestellung@zeitfracht.de](mailto:bestellung@zeitfracht.de)

### 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](mailto:buchservice-sv@gmx.at)

### ÖSTERREICH AUSLIEFERUNG

**Mohr Morawa  
Buchvertrieb GmbH**  
Sulzengasse 2  
A-1230 Wien

T + 43 (0) 1 68 01 40  
F + 43 (0) 1 688 71 30  
E [bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at)

### 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](mailto:kundendienst@buchzentrum.ch)