



Jetzt leben!



Der Glukose-Masterplan

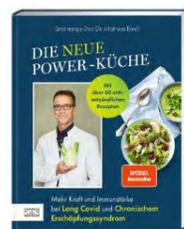
In 4 Wochen gesünder, fitter, schlanker

Hohe Zuckerwerte im Blut richten schon großen Schaden an, lange bevor Diabetes diagnostiziert wird: Sie attackieren Gefäße und Nerven, lassen uns früher altern und fördern Übergewicht ebenso wie schwere Erkrankungen. Das Gefährliche dabei: Die meisten Betroffenen wissen (noch) nichts davon und setzen damit ihre Gesundheit aufs Spiel. Bereits jeder fünfte Erwachsene leidet heute an Prä-Diabetes. Auch vermeintlich Gesunde kann es treffen, denn erhöhte Zuckerspiegel fallen anfangs oft nicht einmal in der Arztpraxis auf. Dabei lassen sich Diabetes Typ 2 und seine Vorstufen mit der richtigen Ernährung frühzeitig verhindern, lindern und sogar heilen. Deutschlands führender Ernährungsmediziner und Diabetologe, Ernährungs-Doc Matthias Riedl, zeigt, wie jeder sein Glukose-Management in nur vier Wochen verbessern kann, um fitter, schlanker und gesünder zu werden. Wer wenige Regeln beachtet, kann die Blutzuckerkurve flach halten, ohne zu verzichten. Alltagstaugliche Rezepte und zahlreiche nützliche Tipps unterstützen das Programm.

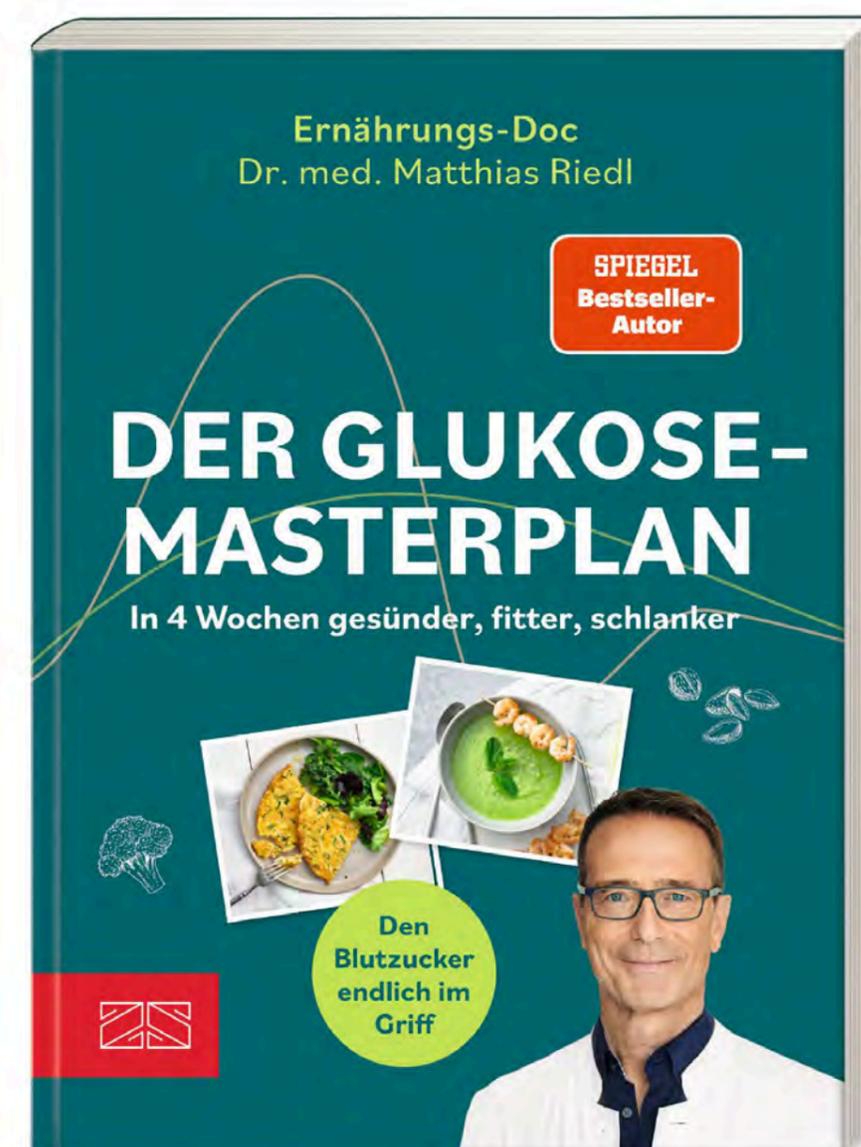
- ➔ **Trendthema Glukose: gesunde Ernährung ohne Blutzuckerspitzen**
- ➔ **Wissenschaftlich fundiert: das einzigartige 4-Schritte-Programm von Deutschlands Ernährungsmediziner Nr. 1**
- ➔ **Garantiert wirksam: gegen Diabetes und Übergewicht, perfekt zum Abnehmen und als Anti-Aging von innen**



Dr. med. Matthias Riedl
Der Hafer-Masterplan
17,99 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-96584-313-4



Dr. med. Matthias Riedl
Die neue Power-Küche
24,99 € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-350-9



Dr. med. Matthias Riedl
Der Glukose-Masterplan
In 4 Wochen gesünder, fitter, schlanker

128 Seiten, Hardcover
Format 15,5 x 20,8 cm
WG: 1461
17,99 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-96584-423-0
ET: 06.04.2024



Dr. med. Matthias Riedl ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten Medicum Hamburg MVZ GmbH, die einzigartig in Europa die Diabetologie mit der Ernährungsmedizin und neun angrenzenden Facharzttrichtungen ganzheitlich verbindet. Im Vorstand des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM e. V.) engagiert er sich für die Förderung der Ernährungstherapie. 2013 nahm ihn das Magazin „Focus“ in seine Empfehlungsliste „Top-Mediziner“ auf.

Die Ernährungs-Docs Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte

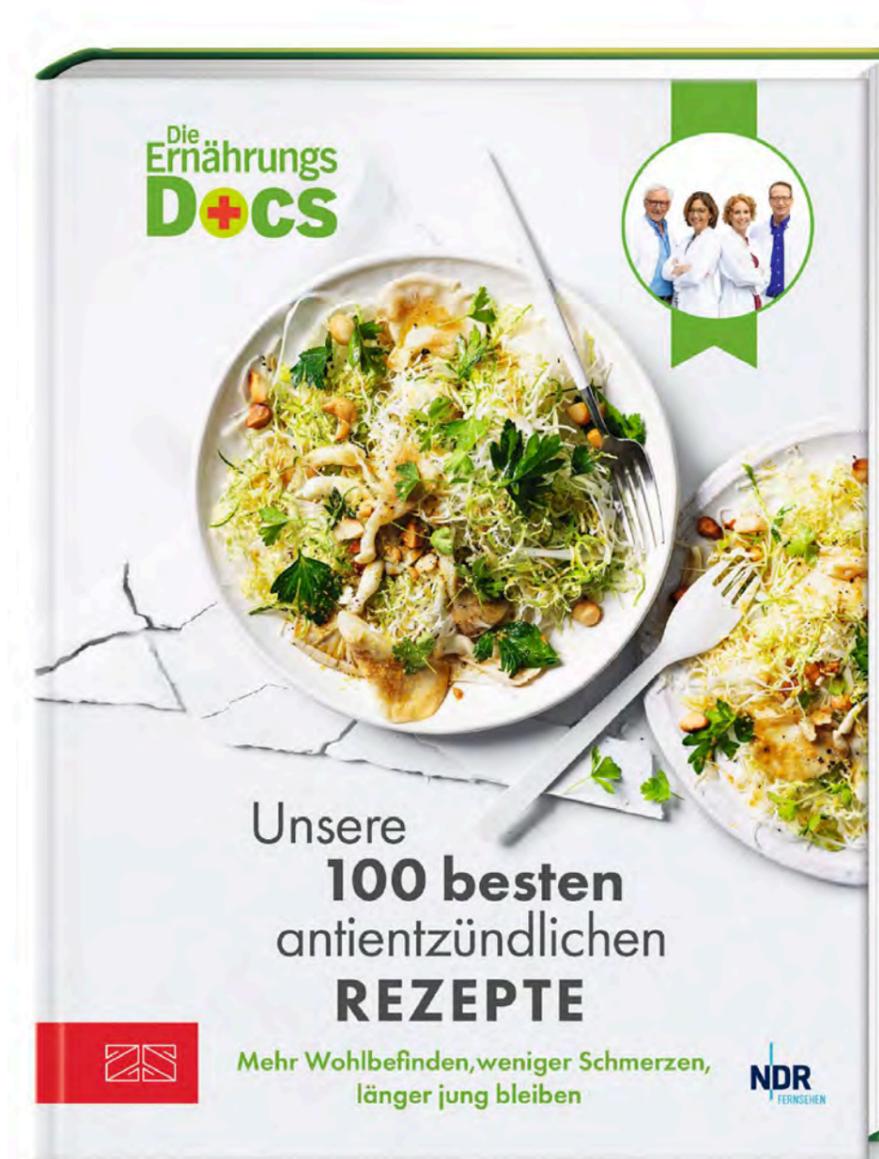
Mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen, länger jung bleiben

Besser leben, länger fit bleiben, überschüssige Pfunde verlieren und seltener unter Schmerzen leiden: Wer regelmäßig die richtigen Nahrungsmittel auf den Teller bringt, kann sich diesen Wunsch ganz leicht und lecker erfüllen. Die Zauberformel dafür ist eine antientzündliche Ernährung, wie die renommierten Ernährungs-Docs sie empfehlen: Essen, das nicht nur satt macht, sondern gleichzeitig auch heilt, indem es das Immunsystem stärkt, wichtige Stoffwechselprozesse in Gang hält und die Lebensqualität verbessert. Von Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arthrose bis zu Alzheimer oder Darmerkrankungen – chronische Entzündungen spielen bei der Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten eine entscheidende Rolle. Ohne dass wir es merken, entflammen sie im Laufe des Lebens und bleiben viel zu lange unentdeckt, obwohl wir sie mit den richtigen Lebensmitteln frühzeitig im Keim ersticken könnten. Die TV-Ärzte und Bestseller-Autoren präsentieren in diesem Super-Kochbuch ihre 100 besten Rezepte und halten sich dabei an ihr bewährtes Prinzip: „Die beste Medizin kommt aus dem Kochtopf.“

- ➔ **Essen Sie sich gesund: antientzündliche Gerichte als Gesundheits-Booster aus der Küche**
- ➔ **Rezepte satt: das erste XL-Kochbuch der beliebten NDR-Ernährungs-Docs**
- ➔ **Aus der Praxis für den Alltag: schnelle Gerichte und viele nützliche Tipps und Infos**



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 **Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl** und **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.



Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer
Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte
 Mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen, länger jung bleiben

208 Seiten, Hardcover
 Format 20,2 x 26,0 cm
 WG: 1461
 27,90 € (D) | 28,70 € (A)
 ISBN 978-3-96584-419-3
ET: 04.05.2024





Essen für die Seele

Wie Sie mit der richtigen Ernährung die Stimmung heben, die innere Balance finden und sogar Depressionen heilen können

Essen macht glücklich, vertreibt Ängste und führt uns zu innerer Stabilität. Mit gezielter Ernährung können wir Depressionen eindämmen, die Nerven stärken und die Stimmung heben. Wenn das Gehirn die besten Nährstoffe bekommt, denken wir klarer, empfinden weniger Stress, haben seltener Schmerzen und steigern unser Wohlbefinden. Das ist kein Werbeslogan, sondern Wissenschaft! Viele Studien belegen inzwischen, welchen großen Einfluss die Ernährung auf unsere Psyche hat. Deshalb plädiert der Internist und Ernährungsmediziner Prof. Dr. Gustav Dobos auch dafür, zu den richtigen Lebensmitteln statt zu Psychopillen zu greifen. Als Pionier der Naturheilkunde kennt Professor Dobos sich mit gesunder Ernährung bestens aus: In seinen ganzheitlichen Behandlungskonzepten ist sie seit jeher eine feste Säule der Therapie. Dieses Buch erklärt nicht nur die Hintergründe der neuesten Forschung, sondern stellt auch abwechslungsreiche Rezepte für jeden Tag vor: Genuss für die Seele.

- ➔ **Ernährung und Psyche: brandaktuell und zunehmend im Fokus der Forschung**
- ➔ **Gesunder Genuss statt Psychopillen: alle wichtigen Infos und über 50 Mood-Food-Rezepte**
- ➔ **Top-Experte: Bestseller-Autor Prof. Gustav Dobos gilt als Pionier der Naturheilkunde in Deutschland**



Gustav Dobos, Petra Thorbrietz
Das Anti-Angst-Buch
22,99 € (D) | 23,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-285-4



Gustav Dobos
Essen für die Seele
Wie Sie mit der richtigen Ernährung die Stimmung heben, die innere Balance finden und sogar Depressionen heilen können

176 Seiten, Hardcover
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1461
24,99 € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-420-9
ET: 04.05.2024





Dr. med. Helge Riepenhof ist Facharzt für Rehabilitationsmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Sportmediziner und Chefarzt im BG Klinikum Hamburg. Er betreute Profisportler bei drei Olympischen Spielen, diversen Weltmeisterschaften und Fußballmannschaften in der Champions League wie den AS Rom oder RB Leipzig.

Schluss mit Knieschmerzen

Schnelle und effektive Selbsthilfe

Rund 20 Millionen Deutsche leiden unter Knieschmerzen – die Ursachen sind vielfältig: Sportverletzungen, Verrenkungen, Knochenbrüche, angeborenen Formstörungen, Arthrose. Und gerade beim Knie wird von vielen Ärzten zu oft gleich zur OP geraten! Dr. Helge Riepenhof leistet hier wertvolle Aufklärungsarbeit: Er erläutert die Funktionsweise des Knies sowie die häufigsten Krankheitsbilder. Herzstück seines neuen Ratgebers ist der Diagnosefinder, mit dem Patienten schnell Klarheit bekommen, wo genau die individuelle Schmerzursache liegt. 30 Übungen machen diesen Ratgeber zu einem unverzichtbaren Begleiter für alle Betroffenen. Eine Checkliste, wann ein künstliches Gelenke sinnvoll ist, und Anregungen zur Schmerzlinderung nach eine Knie-OP runden das Buch des beliebten Bewegungs-Docs ab.

- ➔ **Volkskrankheit Knieschmerzen – ein Viertel aller Deutschen ist betroffen**
- ➔ **Mit 30 Übungen für die häufigsten Krankheitsbilder**
- ➔ **Extra: mit praktischem Diagnosefinder**



Dr. med. Matthias Manke
Schluss mit Nackenschmerzen
18,99 € (D) | 19,60 € (A)
ISBN 978-3-96584-395-0



Dr. med. Helge Riepenhof
Schluss mit Knieschmerzen
Schnelle und effektive Selbsthilfe: 30 Übungen, um die häufigsten Beschwerden in den Griff zu bekommen

160 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,5 × 20,8 cm
WG: 1460
19,99 € (D) | 20,60 € (A)
ISBN 978-3-96584-390-5
ET: 06.04.2024



SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE

PRESSESCHWERPUNKT

ONLINE-MARKETING



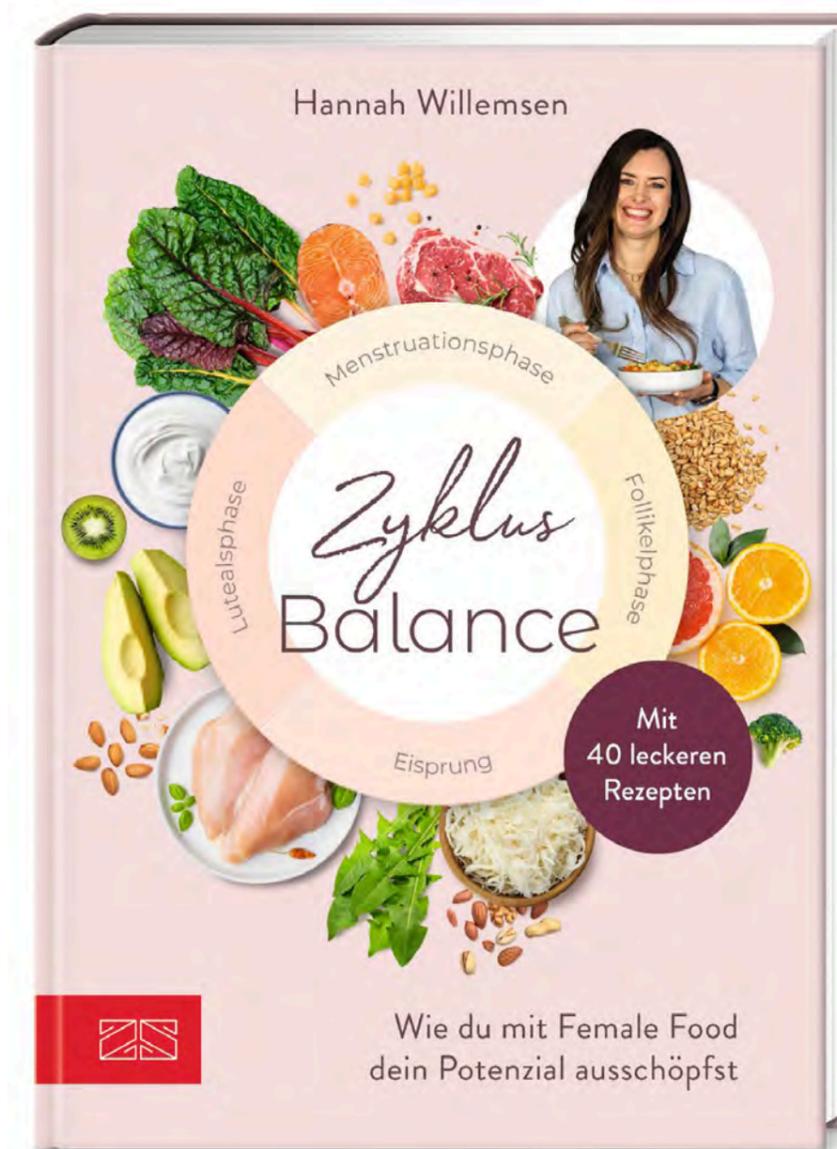
Hannah Willemsen ist Ernährungsberaterin und Autorin (E-Book „Hormon Food“/ Ernährungstagebuch „Bauchgeflüster-Journal“). Sie betreibt den Podcast „Iss dich gesund“ und bietet Workshops sowie individuelles Mentoring an. Beim Ernährungscoaching sind ihre Schwerpunkte Hormon Food, zyklussynchrones Leben und Darmgesundheit.

Zyklus-Balance

Wie du mit Female Food dein Potenzial ausschöpfst

„Wir sind zyklische Wesen und dürfen dies in jeder Lebenslage für uns nutzen. Ich möchte alle Frauen ermutigen, dieses Potenzial in ihrem Alltag auszuschöpfen“, sagt Hannah Willemsen, die als Ernährungscoach seit über 10 Jahren Frauen in Mentorings und Workshops begleitet. Innerhalb eines Zykluslaufs, der aus 4 Phasen besteht, erleben Frauen hormonell und stoffwechselbezogen ständige Veränderungsprozesse mit entsprechenden Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Jede Zyklusphase hat ihre Needs, aber auch ihre Potenziale. Mit jeweils passend darauf abgestimmten Nährstoffen und 40 Rezepten lassen sich möglicherweise auftretende Blockaden auflösen und Beschwerden lindern, sowie natürliche Energien nutzen und zu echten Ressourcen ausbauen. Das Ganze völlig ohne Medikamente – und lecker noch dazu!

- ➔ **Trendthema „Zyklusfood“: Hormonbalance durch Ernährung**
- ➔ **Experten coaching mit praktischen Tools wie Zyklustracker, Zyklusuhr, Biohacking-Selbsttest**
- ➔ **40 Rezepte für eine natürliche Begleitung des weiblichen Zyklus**



Hannah Willemsen
Zyklus-Balance
 Wie du mit Female Food dein Potenzial ausschöpfst

176 Seiten, Hardcover
 Format 17,5 x 24,3 cm
 WG: 1461
 24,99 € (D) | 25,70 € (A)
 ISBN 978-3-96584-407-0
ET: 04.05.2024



MAI 2024





SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
PRESSESCHWERPUNKT
ONLINE-MARKETING



Vanessa Busch beschäftigt sich seit 2016 intensiv mit gesunder Ernährung und vor allem mit dem Thema Zucker und wie man diesen durch gesündere Alternativen ersetzt. Ihre Leidenschaft für eine gesunde Lebensweise hat sie dazu inspiriert, das Instagram-Profil "Primaskitchen" zu gründen. Dort teilt sie ihre zuckerfreien Rezepte und hilft mittlerweile Tausenden von Menschen dabei, gesünder zu leben, Zucker zu reduzieren und sich in ihrem Körper wohlfühlen. Vanessa zeigt, dass eine gesunde Ernährung Spaß machen kann, keinen Verzicht bedeutet und auch mit der ganzen Familie umgesetzt werden kann.

Ab jetzt zuckerfrei Schnell & easy in ein gesundes Leben

Seit 2016 kocht und backt Vanessa Busch ohne Industriezucker und gibt ihre Rezeptideen unter @primaskitchen an Tausende Follower weiter. Fangemeinde wachsend. Ihr Best-of von über 55 kulinarischen No-Sugar-Ideen gibt es jetzt als Buch: Von leckeren Frühstücksideen über Zwischendurch-Snacks bis hin zu köstlichen Hauptgerichten und Sweets. On top coacht Vanessa zu natürlichen Zuckeralternativen sowie verstecktem Zucker und zeigt ihren Leser*innen im Crashkurs „Abenteuer Supermarkt“, wie sie mit Low-Sugar-Produkten auf dem Kassensband wieder herauskommen. „Sich zuckerfrei zu ernähren, bringt Gesundheit und Genuss bei null Verzicht, funktioniert im dichten daily Life sowie für Groß und Klein.“ Das sieht Vanessas Familie genauso wie ihre über 153.000 Follower*innen und Fans. Lassen Sie es sich schmecken. Aber auf die gesunde Art!

- ➔ **Social-Media-Trend-Thema: zuckerfreie, kalorienbewusste Ernährung**
- ➔ **Der Schlüsselfaktor zur gesunden Ernährung und zum Gewichtsverlust**
- ➔ **Große Reichweite: 157 Tsd. Follower*innen auf den Social-Media-Kanälen**



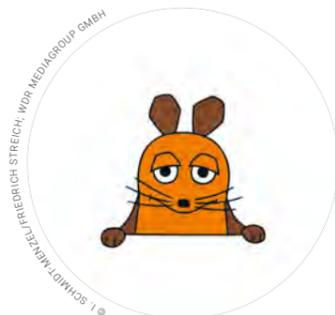
Vanessa Busch
Ab jetzt zuckerfrei
Schnelle und einfache Rezepte für jeden Tag

176 Seiten, Hardcover
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1456
25,- € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-425-4
ET: 06.04.2024



APRIL 2024





Sie ist schon über 50, aber ganz weit weg von einer grauen Maus. Seit 1971 amüsiert und informiert **die Maus** ihre kleinen und großen Fans jeden Sonntagvormittag im Ersten. Jetzt erklärt der liebenswerte Charakter in einem neuen Buch unsere Ernährung, gibt clevere Tipps, verrät leckere Rezepte und hat jede Menge schlaue Hintergrundinfos dazu parat.

Gesunde Ernährung mit der Maus

Einfach erklärt für Kinder und Eltern mit Rezepten rund um den Tag

Fast alle Kinder lieben Pommes, Eis und Toast. Fast alle Eltern möchten, dass sich ihre Kinder gesund ernähren. Wie passt das zusammen? Die Maus weiß Rat, sie erklärt, was uns guttut und was uns weniger gut bekommt. Sie erzählt spannende Geschichten über das Essen, woher es kommt, was unser Körper braucht und was dort mit dem Essen passiert. Sie beantwortet wichtige Fragen, die auch viele Eltern interessieren: Wie ernähren wir uns gesund und nachhaltig? Sollen wir alle vegan werden? Sind Bio-Lebensmittel wirklich besser? All das gibt es in bewährter Maus-Manier: Komplexe Zusammenhänge werden leicht verständlich erklärt. Maus, Elefant und Ente verraten auch ihre liebsten Rezepte: einfach, gesund, regional und saisonal. Damit kann das neue Ernährungswissen gleich selbst ausprobiert werden! So macht die Maus mit Spiel und Spaß Lust auf Brokkoli, Spinat und Co. – und zwar bei Klein und Groß!

- ➔ **Gesunde Ernährung ist eines der wichtigsten Themen für Eltern und ihre Kinder**
- ➔ **Der Ratgeber zur gesunden Ernährung, einfach erklärt, auch schon für die Kleinsten**
- ➔ **Über 125.000 verkaufte Exemplare der erfolgreichen Maus-Bücher**



ZS-Team
Kochen und backen mit der Maus
 16,99 € (D) | 17,50 € (A)
 ISBN 978-3-89883-651-7



ZS-Team
Gesunde Ernährung mit der Maus

144 Seiten, Hardcover bebildert
 Format 19,3 x 24,5 cm
 WG: 1456
 16,99 € (D) | 17,50 € (A)
 ISBN 978-3-96584-386-8
ET: 06.04.2024



APRIL 2024



T. THEMA

Unsere tollsten Kochbücher für Familie & Kinder

5 Kochbücher vollgepackt mit gesunden und leckeren Rezepten. Spielerisch und kindgerecht die Freude am Kochen wecken.

+
Kreativ & fantasievoll

Speziell fürs Kochen mit Kindern

+
Kunterbunt & gesund

Fördert eine ausgewogene Ernährung

+
Schmackhaft & lecker

Nicht nur für kleine Köche & Köchinnen



Bjoern und Christian Behr
Jetzt wird's bunt
978-3-96584-327-1

Maria Serdariusic
Gesunde Snacks für Kinder
978-3-96584-340-0

ZS Team
Kochen und backen mit der Maus
978-3-89883-651-7

Margit Auer
Die Schule der magischen Tiere – Das Backbuch
978-3-96584-344-8

Annabel Karmel
Kunterbunte Kinderküche
978-3-96584-245-8





SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
ONLINE-MARKETING



Tobias Seitle ist leidenschaftlicher Befürworter einer gesunden Ernährung und beschäftigt sich seit mehr als einem Jahrzehnt mit diesem Thema. Deshalb studierte er Ernährungswissenschaften und etablierte sich anschließend als Content Creator in den sozialen Medien. Er selbst ernährt sich seit über vier Jahren vegan, vollzog praktisch über Nacht den Schritt zur veganen Lebensweise.

Vegan Challenge

In 30 Tagen motiviert ins vegane Leben starten

Vegane Ernährung liegt voll im Trend – doch wie startet man am besten? „Vegan Challenge“ macht den Einstieg ganz leicht: In nur 4 Wochen geht es in kleinen Schritten vom Anfänger zum Vegan-Profi. Tobias Seitle nimmt die Leser*innen an die Hand, denn er ernährt sich selbst seit vielen Jahren vegan und weiß, wie die Umstellung funktioniert.

Seine Begeisterung für pflanzenbasiertes Essen teilt er schon seit Längerem auf Instagram mit einer immer größer werdenden Fangemeinde. Nun hat der angehende Ernährungswissenschaftler in seinem ersten Buch alles Wissenswerte für alle Veganer-to-be zusammengestellt – und zeigt mit 55 leckeren Rezepten wie abwechslungsreich die grüne Küche sein kann!

- ➔ **Voll im Trend: rund 1,7 Mio. Veganer allein in Deutschland – Tendenz steigend**
- ➔ **Der easy Einstieg: in kleinen Schritten vom Anfänger zum Vegan-Profi in nur 4 Wochen**
- ➔ **Autor mit großer Reichweite: 231 Tsd. Follower*innen auf den Social-Media-Kanälen**



Tobias Seitle
30-Tage-Vegan-Challenge
Motiviert ins vegane Leben starten

176 Seiten, Hardcover
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1455
25,- € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-404-9
ET: 03.02.2024



FEBRUAR 2024





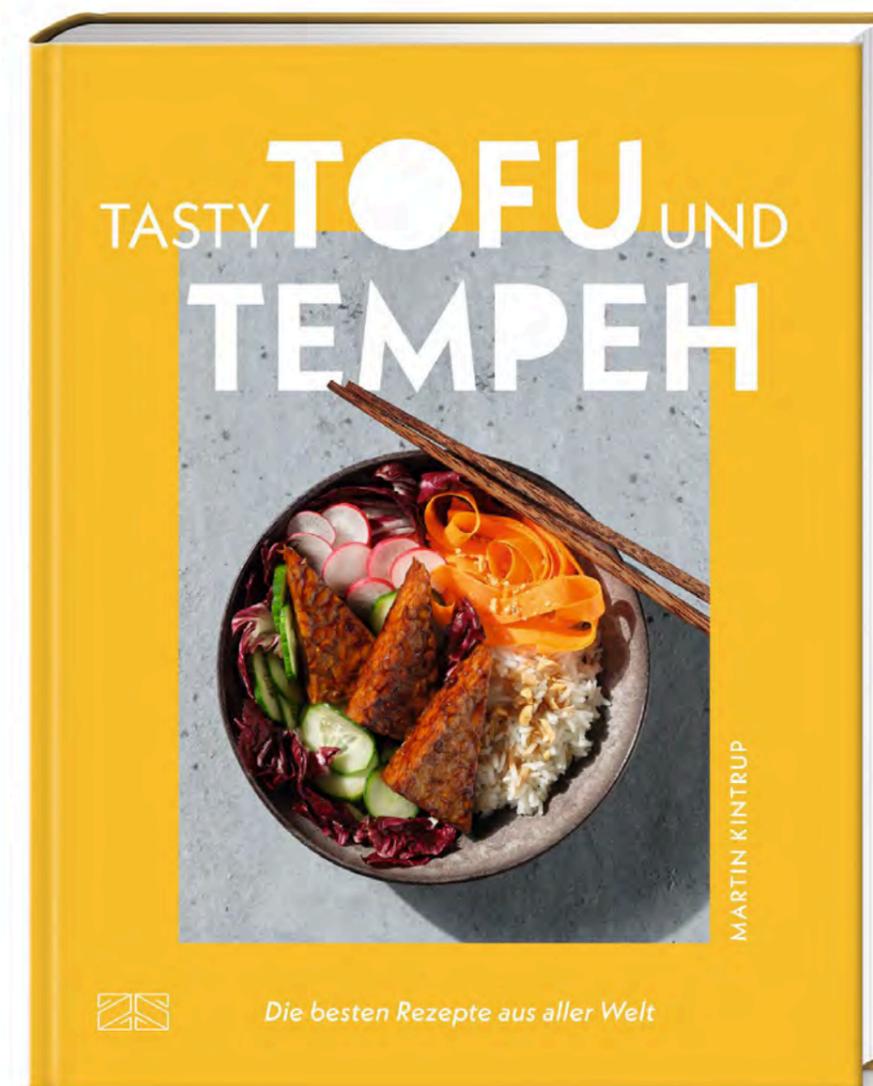
Martin Kintrup lebt auf einem Bauernhof am Stadtrand von Münster. Seit 18 Jahren arbeitet er nun schon erfolgreich als Autor, inzwischen auch als Foodstylist. In dieser Zeit sind von ihm über 50, teils preisgekrönte Kochbücher erschienen. Sein Markenzeichen: kreative, würzige und kräuterfrische Rezepte, inspiriert durch den eigenen Garten.

Tofu & Tempeh perfekt zubereiten

So vielseitig und aromatisch wie noch nie

Tofu und Tempeh sind in aller Munde – viele essen sie aber mehr aus Überzeugung als aus Genuss. Höchste Zeit, das Potenzial der eiweißreichen Stars der pflanzenbasierten Küche voll auszukosten. Martin Kintrup zeigt in 55 Rezepten, wie man Tofu und Tempeh richtig tasty würzt und zubereitet. Die herzhaften und süßen Gerichte – praktisch gegliedert in die Kapitel Seidentofu, fester Tofu, Tofu-Specials, Tempeh und Desserts – sind von der asiatischen Küche ebenso inspiriert wie von Gerichten aus aller Welt. Neben vielen veganen und vegetarischen Rezepten finden sich auch Gerichte mit Fisch und Fleisch, die ganz einfach rein pflanzlich abgewandelt werden können. Begleitet werden sie von Tipps zu besonderen Geschmacks-Geheimnissen. Detaillierte Anleitungen zum Selbermachen von Tofu und Tempeh sowie Rezepte für spannende Varianten machen das Buch zum Must-have für alle Tofu- und Tempehfans.

- ➔ **Megatrend fleischlose Ernährung**
- ➔ **Tofu und Tempeh von Grund auf verstehen und richtig gut und vielfältig zubereiten**
- ➔ **Grenzenlos genießen: Kombination aus Länderküche und heimischen Lieblingsgerichten**



Martin Kintrup
Tasty Tofu & Tempeh
 Die besten Rezepte aus aller Welt

176 Seiten, Hardcover bebildert
 Format 19,3 x 24,5 cm
 WG: 1455
 24,99 € (D) | 25,70 € (A)
 ISBN 978-3-96584-367-7
ET: 03.02.2024



FEBRUAR 2024



T. THEMA

Vegetarisch, vegan, verlockend!

7,9 Mio. Vegetarier*innen und
2,6 Mio. Veganer*innen suchen neue
kulinarische Inspirationen.

+
Grün & nachhaltig

Ernährung, die gut für
die Welt ist

+
Ausgewogen & vielfältig

Rezepte für eine gesunde
Ernährung

+
Modern & inspirierend

Pflanzliche und vegetarische Kost
für jeden Geschmack



Nancy Singleton Hachisu
Japan vegetarisch –
Das Kochbuch
978-3-947426-26-3



Margarita Carrillo Arronte
Mexiko vegetarisch –
Das Kochbuch
978-3-947426-25-6



Anja Romaniszyn
Einfach schnell vegan
978-3-96584-287-8



Stephen und David Flynn
Vegan Cooking for Everyone
978-3-96584-357-8



Stephen und David Flynn
The Veg Box
978-3-96584-312-7





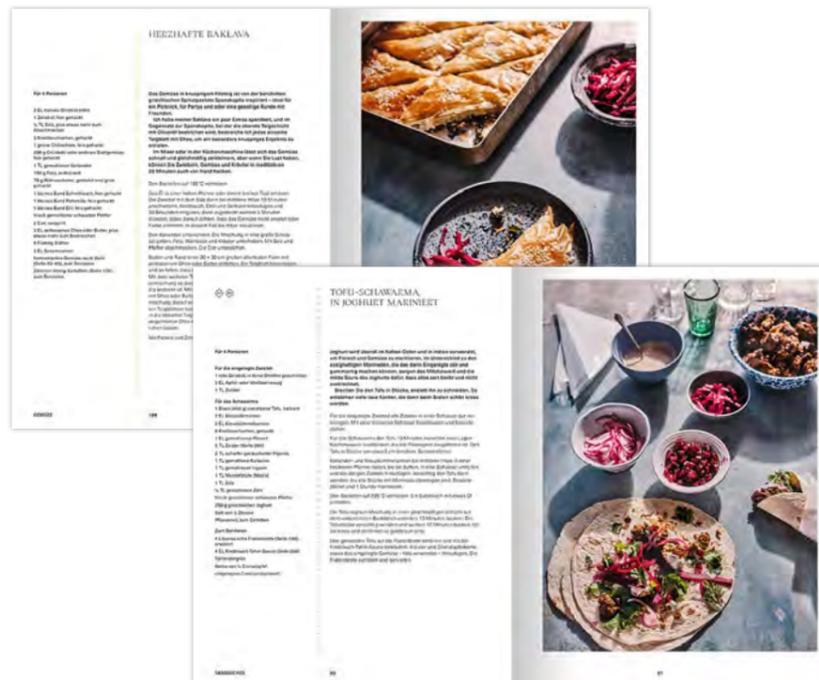
Bestseller-Autorin **Salma Hage** stammt aus Mazraat El Toufah in den Bergen des Wadi Qadisha Tals im Nord-Libanon. Sie kocht seit über 50 Jahren für ihre Großfamilie und auch beruflich. Das Kochen lernte sie quasi nebenbei von ihrer Mutter, ihrer Schwiegermutter und ihren Schwägerinnen, während sie als Älteste von zwölf Kindern half, ihre Brüder und Schwestern großzuziehen. Für ihr Kochbuch „Orient - Köstlich vegetarisch“ wurde Hage mit dem goldenen Oskar der Küche, dem James Beard Award, ausgezeichnet.

Levante vegetarisch

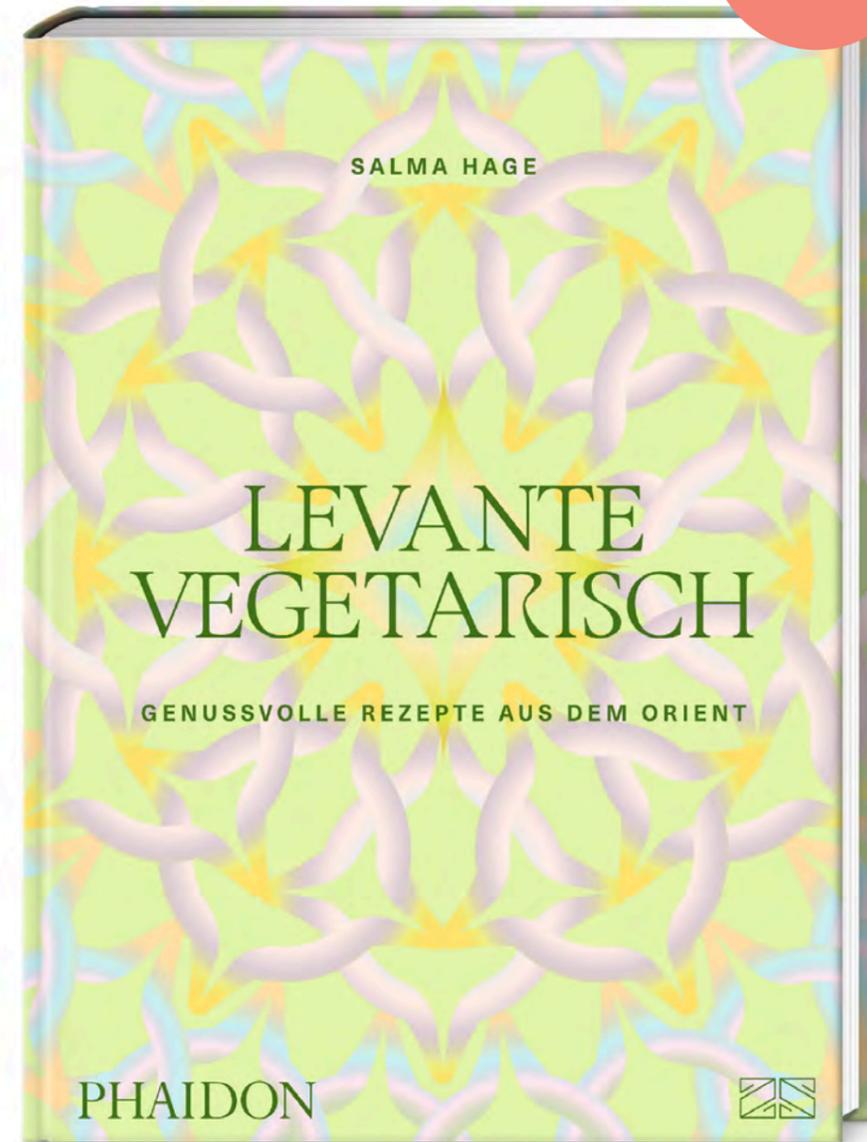
Die neue Phaidon Länderküche

Eine großartige Hommage an die vegetarische Traditionsküche der Levante mit fleischlosen Klassikern wie Fattoush, Hummus, Köfte und Schawarma. Auch weniger bekannte Spezialitäten wie Pastinaken-Beignets mit Kreuzkümmel, Kräutertofu mit schwarzen Limetten oder Kräutersalat mit Sumach und Berberitzen gilt es zu entdecken. Lebendig, aromatisch, frisch und gesund – diese Rezeptsammlung zeichnet die vielfältige und reiche Tradition einer Esskultur nach, die bis in die Frühzeit zurückreicht. Häppchen und Mezze-Rezepte machen Lust, das Essen an einer großen Tafel zu teilen. Vegetarische Alltagsgerichte bringen Genuss auf den Tisch, wenn es schnell gehen muss. 137 Rezepte zelebrieren die Einflüsse aus Afrika, Asien und vom europäischen Festland auf diese Region. Ein Buch, das die Länder der Levante und glückliche Esser auf der ganzen Welt durch einfach nachzukochende Rezepte miteinander verbindet.

- ➔ **Die orientalische Küche der Levante ist und bleibt im Trend**
- ➔ **Hages „Orient – köstlich vegetarisch“ + „Libanesishe Küche“ über 27 Tsd. Ex. verkauft**
- ➔ **Fotos in leuchtenden Farben zu jedem Rezept vermitteln das Levante-Lebensgefühl**



Teil der "Länderküche-Aktion"



Salma Hage
Levante vegetarisch
 Genussvolle Rezepte aus dem Orient
 Aus dem Englischen von Lisa Heilig und
 Chris Keutmann-Wohlthat

272 Seiten, Hardcover
 Format 21,0 x 27,5 cm
 WG: 1454
 34,- € (D) | 35,- € (A)
 ISBN 978-3-947426-28-7
ET: 04.05.2024

MAI 2024





Federführend für diese umfassende Sammlung ist die Journalistin **Catherine Roig**, die als Tochter eines Kochs quasi in einem Restaurant aufwuchs. Schon früh machte sie ihre Leidenschaft für alles Kulinarische zum Beruf. Sie schreibt Gastro-Kolumnen für verschiedene Top-Magazine Frankreichs, twittert für ihr Leben gerne über alles was schmeckt, ist stellvertretende Chefredakteurin des Magazins ELLE und Leiterin des Art of Living Ressorts, das Kochen, Deko und Tourismus vereint.

Bretagne

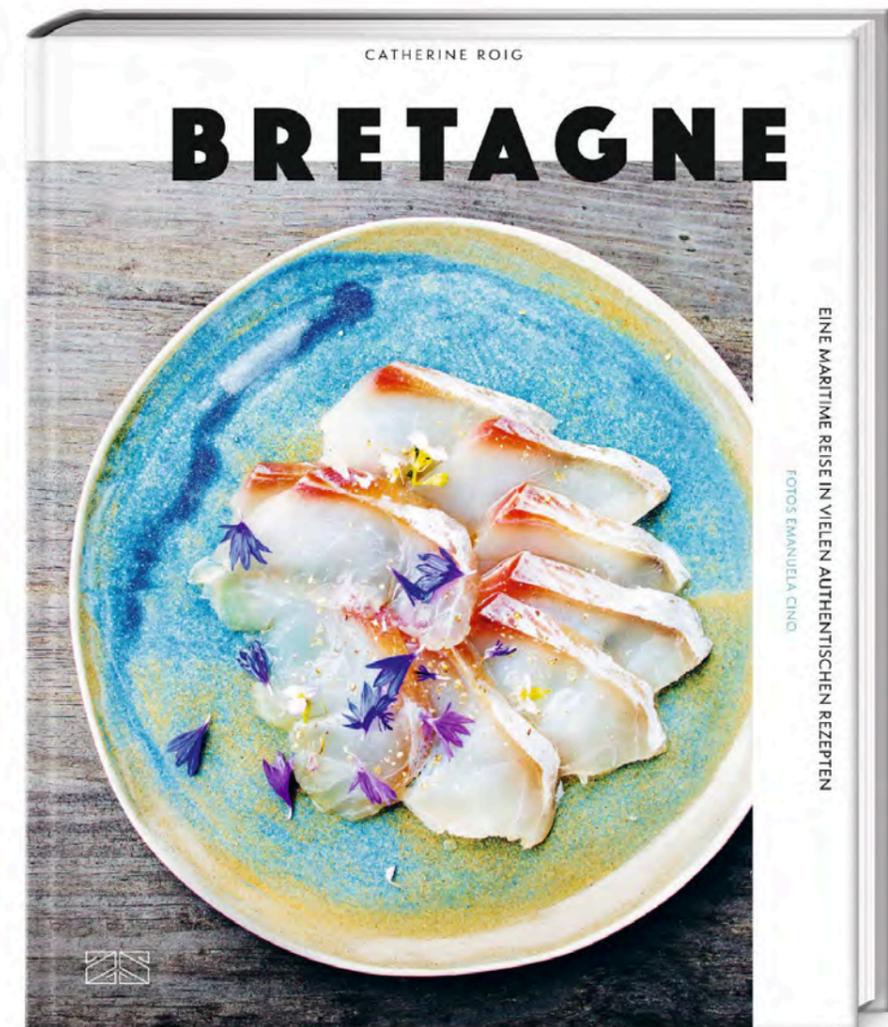
Eine maritime Reise in vielen authentischen Rezepten

Nachdem Catherine Roig mit ihrem opulenten Kochbuch in die „Provence“ einlud, nimmt sie ihre Leser nun mit in die malerische Bretagne. Ihre kulinarische Reise durch die bretonische Küche führt von der Insel Ouessant entlang der Küste bis nach Quiberon. Anhand klassischer regionaler Rezepte lassen sich ganz einfach Orte wie Brent, Quimper, Concarneau, Vannes oder Saint-Malo besuchen. Mit seinen großformatigen und stimmungsvoll fotografierten Bildern macht „Bretagne“ Sehnsucht nach den schönsten Orten der französischen Küste. Mit vielen authentischen und abwechslungsreichen Rezepten, die zum Teil neu interpretiert sind, ist die malerische Bretagne gar nicht mehr so weit weg und man kann förmlich die frische Meeresluft in der eigenen Küche riechen.

- ➔ **Die Bretagne zieht wie keine andere Region Buchfans an**
- ➔ **Opulentes und großformatiges Buch mit herausragender Fotografie**
- ➔ **Moderne und aktuelle bretonische Küche mit beinahe 100 Rezepten**



Teil der
"Länderküche-
Aktion"



Catherine Roig
Bretagne
Eine maritime Reise in vielen authentischen Rezepten
Aus dem Französischen von Ursula Fethke

412 Seiten, Hardcover bebildert
Format 25,5 × 31,0 cm
WG: 1454
45,- € (D) | 46,30 € (A)
ISBN 978-3-96584-374-5
ET: 06.04.2024





Chloé Monchalin und **Benjamin Rousselet** bilden ein Duo mit exzellentem Geschmack. Gemeinsam führen Sie das Grand Café d'Athènes, ein modernes griechisches Bistro im Herzen des 10. Arrondissements in Paris. Die Speisekarte besteht aus frischen, saisonalen Produkten und bringt die Lebensart der beiden zum Ausdruck: unkompliziert, großzügig, lebensfroh, gesund, frisch, abwechslungsreich.

Die Seele Griechenlands in 80 Rezepten

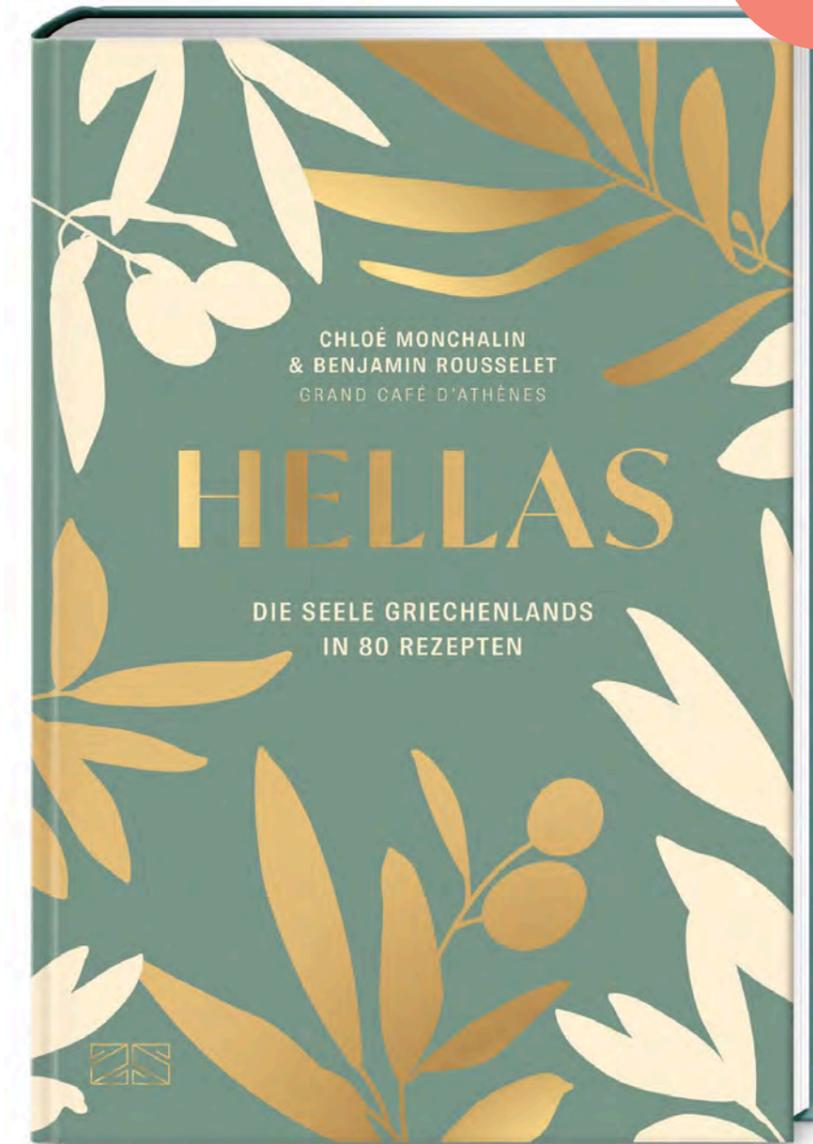
Reise nach Athen mit Souflaki-Spezial

Olivöl, Feta und fangfrischer Fisch, Weinblätter, Oktopus und reife, duftende Feigen... Chloé und Benjamin, Inhaber des Grand Café d'Athènes in Paris, ehren mit ihren Rezepten bekannte griechische Zutaten auf authentische und moderne Weise und versetzen mit jedem Gericht sofort in den Schatten des Parthenons, in der Hand einen Cocktail mit Mastiha-Likör. Auch gut in der Hand liegt ein gut gerolltes Souflaki-Sandwich – mit dem 6-seitigen Leporello zu Souflaki-Spießen zum Heraustrennen kein Problem! Dank der vielen Gemüsegerichte werden hier übrigens auch Vegetarier glücklich. Sollten Leser*innen dann sofort Urlaub in Athen buchen wollen, finden sich im Anhang die besten Adressen, um die kulinarische Reise dort fortzusetzen. Mit Zaziki und gegrilltem Pita, Melonensalat und geistem Feta, Kalamaraki (gebratener Tintenfisch), Tyropita (griechische Käsepastete) ...

- ➔ Die griechische Küche zählt zu den beliebtesten Länderküchen der Deutschen
- ➔ 6-seitiges Leporello mit Souflaki-Rezepten zum Heraustrennen
- ➔ Grandiose Food-Fotografie und stimmungsvolle Landschaftsbilder



Teil der
"Länderküche-
Aktion"



Chloé Monchalin, Benjamin Rousselet
Hellas
Die Seele Griechenlands in 80 Rezepten
Aus dem Französischen von Rotkel. Die
Textwerkstatt

ca. 256 Seiten, Hardcover
Format 18,5 × 27,0 cm
WG: 1454
34,- € (D) | 35,- € (A)
ISBN 978-3-96584-345-5
ET: 06.04.2024





© TOBY SCOTT

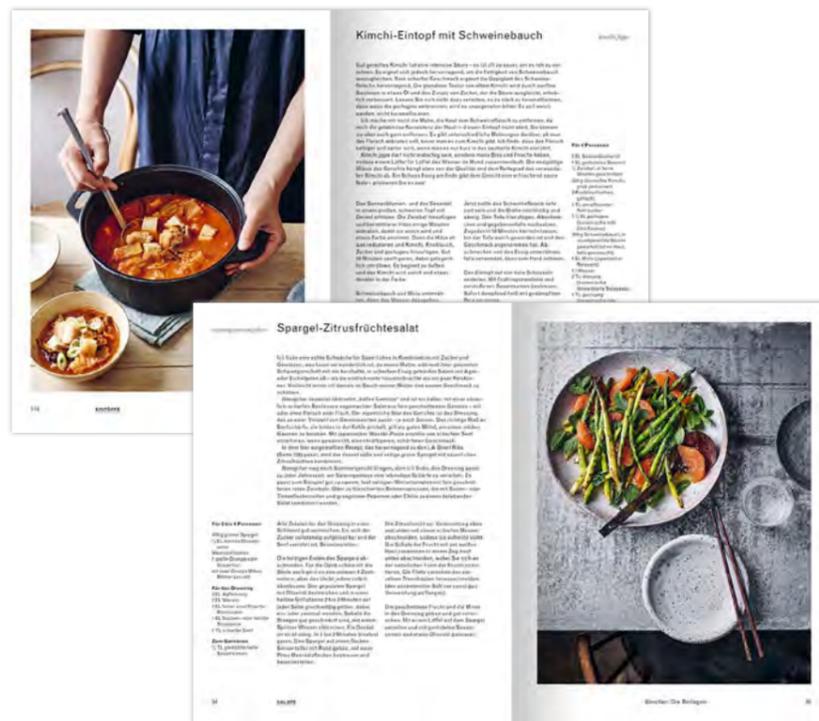
Als **Su Scott** Mutter wurde geriet sie als Koreanerin in London in eine Identitätskrise, aus der sie herausfand, indem sie die Gerichte aus ihrer Kindheit in Korea kochte. 2019 wurde ihr Rezept für Kimchi Jjigae bei den renommierten Observer Food Monthly Awards als „Bestes Leser-Rezept“ ausgezeichnet. Seitdem arbeitet sie als freiberufliche Food-Autorin und Rezeptentwicklerin.

Zu Tisch in Korea

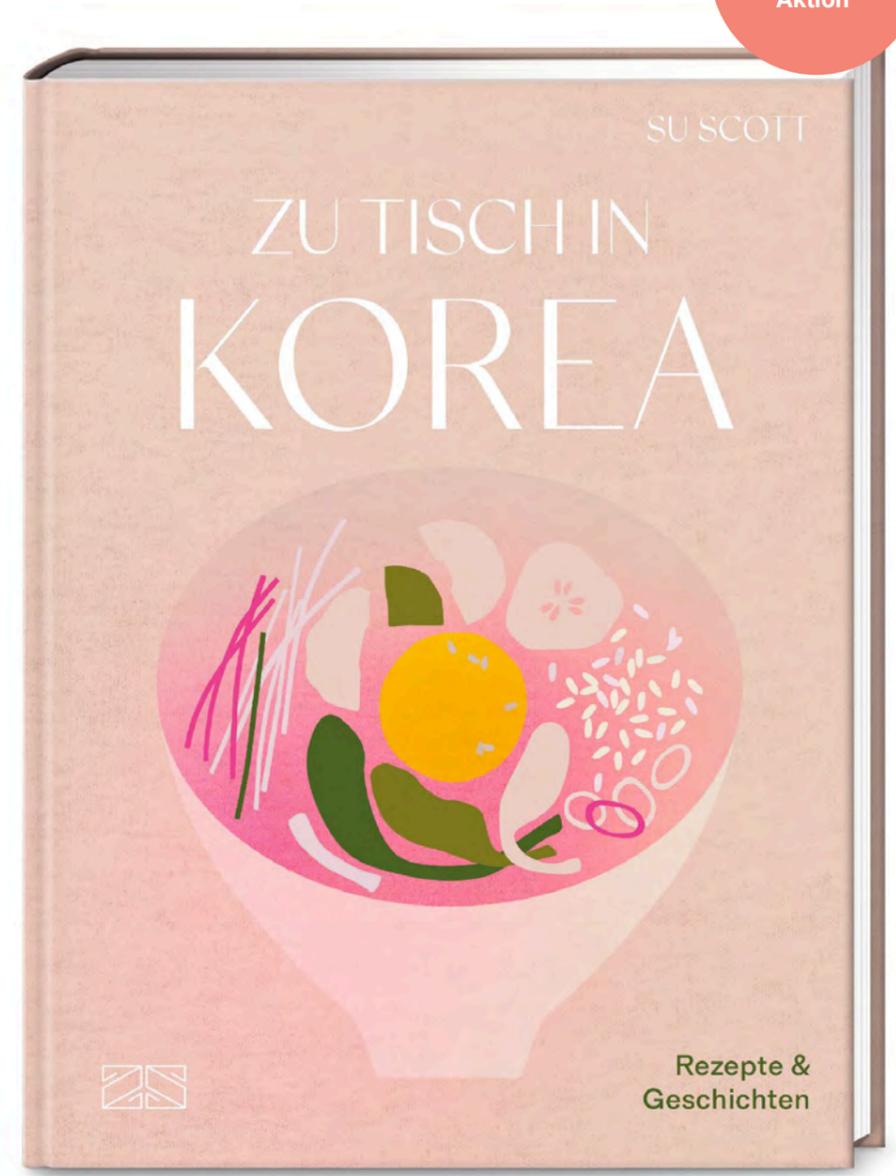
Ein Buch gegen Heim- und Fernweh

Su Scott, Koreanerin in London, führt durch ihre moderne koreanische Speisekammer, erkundet Fermentiertes, Eingelegtes und Saucen – die Grundlagen, die koreanische Gerichte zu köstlichen Höhen erheben – und präsentiert eine wunderbare Auswahl an wohligen Rezepten. Zwischen die verführerischen Teller streut sie liebevolle Geschichten darüber, was es bedeutet, zugleich Frau, Mutter und Immigrantin zu sein, und wie Essen alle Teile unseres Lebens verbindet. Dieses Buch ist eine Rezeptsammlung für die zeitgemäße häusliche Küche Koreas. Es ist auch die Geschichte einer Familie und ein von Kindheitsgerichten gezeichneter Liebesbrief einer Mutter an ihre Tochter. Es ist ein Buch über Identität und Einwanderung und darüber, wie Essen Kinder und auch ihr kulturelles Erbe und ihre Seele nährt. Aber es ist hauptsächlich ein Buch voll wunderbarer Gerichte, die Sie sofort nachkochen und essen wollen.

- ➔ **Koreanisches Essen und Geschichten über Essen und Einwanderung werden immer beliebter**
- ➔ **Ein sehr persönliches, fast lyrisches Kochbuch, das Generationen und Welten verbindet**
- ➔ **Koreanische Küche leicht gemacht: angepasst auf hier erhältliche Zutaten – auch für Vegetarier**



Teil der "Länderküche-Aktion"



Su Scott
Zu Tisch in Korea
 Rezepte und Geschichten
 Aus dem Englischen von Rotkel. Die Textwerkstatt

240 Seiten, Hardcover
 Format 19,2 x 25,3 cm
 WG: 1454
 29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-96584-342-4
ET: 06.04.2024

APRIL 2024



A.

AKTION

Essen gegen Fernweh

Mit diesen Kochbüchern geht Ihre Kundenschaft auf Weltreise – quer durch eine kulinarische Vielfalt – und Sie auf Erfolgskurs.



LÄNDER KÜCHE

Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen oder unter buchvertrieb@edel.com

LÄNDERKÜCHE-AKTION

Aktion gültig bis: 30.6.2024

	KLEIN	GROSS	AUTOR/HERAUSGEBER	TITEL	ISBN	PREIS
NOVITÄTEN	1 Expl.	1 Expl.	Salma Hage	Levante vegetarisch	978-3-947426-28-7	34,00 €
	1 Expl.	1 Expl.	Chloé Monchalain, Benjamin Rousselet	Hellas	978-3-96584-345-5	29,90 €
	1 Expl.	1 Expl.	Su Scott	Zu Tisch in Korea	978-3-96584-342-4	45,00 €
	1 Expl.	1 Expl.	Catherine Roig	Bretagne	978-3-96584-374-5	39,00 €
BACKLIST	1 Expl.	1 Expl.	Margarita Carrillo Arronte	Mexiko vegetarisch – Das Kochbuch	978-3-947426-25-6	39,00 €
	1 Expl.	1 Expl.	Nancy Singleton Hachisu	Japan vegetarisch – Das Kochbuch	978-3-947426-26-3	39,99 €
	1 Expl.	1 Expl.	Catherine Roig	Provence	978-3-96584-301-1	24,99 €
		1 Expl.	Sasha Gill	Asiatisch vegan	978-3-96584-314-1	14,99 €
		1 Expl.	Phaidon	Der Silberlöffel	978-3-947426-10-2	50,00 €
		1 Expl.	Domenico Gentile	Casalinga	978-3-96584-050-8	22,99 €
		1 Expl.		POS Mörser und feine Kräuter*		Gratis

NETTOWARENWERT	KLEIN ca. 130 €	GROSS ca. 180 €
BESTELLNUMMER	999321	999322
AUSLIEFERUNGSTERMIN	25.4.2024	

+ Für Ihre POS-Inszenierung erhalten Sie einen hochwertigen Mörser und feine Kräuter*!

45 % RABATT
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
Volles RR



*solange der Vorrat reicht



© SARAH BETH TURNER

Will Guidara ist ehemaliger Mitbegründer der Sterne-Restaurants *Eleven Madison Park* und *NoMad*. Er absolvierte die *Cornell School of Hotel Administration* an der Cornell University und besuchte eine Kochschule in Spanien. Nach Stopps im *Tribeca Grill*, *Spago* und *Tabla* eröffnete er die Restaurants im Museum of Modern Art, bevor er 2006 General Manager im *Eleven Madison Park* wurde.

Unvernünftige Gastfreundschaft

Die Kunst, Erwartungen zu übertreffen

Will Guidara übernahm mit nur sechsundzwanzig Jahren die Leitung des angeschlagenen Zwei-Sterne-Restaurants *Eleven Madison Park* und verwandelte es in elf Jahren zum besten Restaurant der Welt. Aber wie hat er diesen eindrucksvollen Aufschwung geschafft? Durch eine radikale Neuerfindung der Gastfreundschaft, die weit über die Erwartungen der Gäste hinausgeht. Sie reicht von einer Schlittenfahrt im verschneiten Central Park bis hin zur Verwandlung eines Speisesaals in einen Urlaubsstrand mit echtem Sand, Mai Tais und Strandstühlen für ein Paar, das seinen Urlaub abge sagt hatte. So unvernünftig diese Form der Gastfreundschaft auch scheinen mag, zeigt Will Guidara doch eindrucksvoll, welche positiven Auswirkungen sie auf ein Unternehmen und die Mitarbeiter haben kann. Nach diesem Buch müssen wir uns alle die Frage stellen, ob wir nicht mehr geben sollten als unbedingt notwendig.

- ➔ **Der amerikanische Bestseller jetzt auf Deutsch**
- ➔ **Der weltweit berühmte Gastronomie-Star zeigt Strategien, die auf alle Branchen übertragbar sind**
- ➔ **Positive Unternehmensoptimierung mit menschlicher Komponente ist aufkommendes Trendthema**

„Guidaras Sachbuchdebüt: ein enthusiastischer Leitfaden für Führungskräfte und weisen Ratschlägen zum Thema Führung.“ *Kirkus Review*



Will Guidara
Unvernünftige Gastfreundschaft
 Die Kunst, Erwartungen zu übertreffen
 Aus dem Englischen von Mareike Philipp

276 Seiten, Hardcover
 Format 15,0 × 21,5 cm
 WG: 1971
 22,99 € (D) | 23,70 € (A)
 ISBN 978-3-96584-376-9
ET: 02.03.2024



MÄRZ 2024





© EROL GURKAN

Anette Lippert hat jahrelang als Führungskraft gearbeitet, zuerst als Teil eines mittelständischen Unternehmens, danach in einem von ihr aufgebauten Start-up. Im oberen Management eines großen internationalen Konzerns hat sie die Themen Marketing und Innovation vorangetrieben. Nach der Geburt ihres Sohnes ist sie als Führungskraft in Teilzeit in den Konzern zurückgekehrt.

Leading Mothers

Warum sich gerade Mütter eine Führungsposition zutrauen können

Der Weg zurück aus der Mutterschaft in den Job ist nicht leicht – das weiß jede Mutter, die diese Situation erlebt hat. Eine Beförderung als Mutter ist umso schwerer. Dabei hat das oft nicht nur mit den Kindern zu tun, sondern vor allem mit der Gesellschaft und der Arbeitswelt. Noch immer ist Elternzeit und Mutterschaft ein „schwarzes Loch im Lebenslauf“, das von Arbeitgebern oft nicht als das gesehen wird, was es wirklich ist: die anspruchsvollste Fortbildung für Führungskräfte. Lebensnah und kompetent erklärt Anette Lippert anhand von fünf „Bauklötzen“ mit Beispielen aus dem Familien- und Geschäftsalltag, welche unverzichtbaren Führungsfähigkeiten sich Mütter aneignen und warum sie damit wertvoll für jedes Unternehmen sind. Das Buch bietet eine längst überfällige Übersetzungsleistung für Frauen, die ihre eigenen Kompetenzen vielleicht (noch) nicht erkannt haben, aber auch für ihr Umfeld.

- ➔ **Macht Frauen Mut**
- ➔ **Für arbeitende Mütter, Führungskräfte und HR-Mitarbeiterinnen**
- ➔ **In Zusammenarbeit mit beeindruckendem Frauen-Netzwerk**



Anette Lippert
Leading Mothers
Warum sich gerade Mütter eine Führungsposition zutrauen können

256 Seiten, Hardcover
Format 15,0 × 21,5 cm
WG: 1973
22,99 € (D) | 23,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-375-2
ET: 02.03.2024



MÄRZ 2024



© SAMI LAW/OP

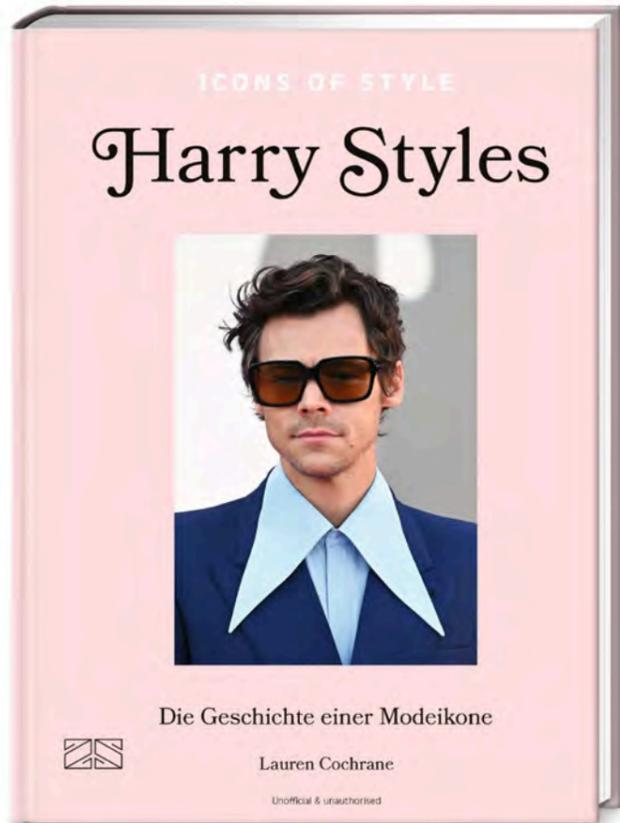


Lauren Cochrane ist leitende Modejournalistin bei *The Guardian*. Beiträge von ihr sind auch in Magazinen wie *i-D*, *Vogue*, *The Telegraph*, *Elle*, *Vogue* und *Porter* zu finden. Sie ist regelmäßig im Radio, in Podcasts und bei öffentlichen Vorträgen zu hören, wo sie über Mode und Kultur im Zeitgeist spricht. Sie lebt in London.



Icons of Style – Harry Styles

Superstar, Halbgott und Modegenie



Der erste Band in einer neuen Reihe über Stilikonen, in dem brillante Fotografien und Analysen von Modeexperten auf einzigartige Weise die modische Entwicklung des Musikers und Schauspielers Harry Styles dokumentieren. Eine reich bebilderte Hommage an den „King of Style“ des 21. Jahrhunderts, der mit seinen ständig wechselnden, eklektischen Outfits alle konventionellen Grenzen sprengt und Stil immer wieder neu erfindet. Von Rüschenblusen und geblühten Hemden bis hin zu schillernden Jumpsuits und bunten Strickwaren: Die Garderobe des Superstars ist Look für Look innovativ und inspirierend.

- ➔ **Globaler Superstar, 7,3 Mio. Follower*innen und Ikone der Generation Z für genderfluide Mode**
- ➔ **Reich bebildert und in der Ästhetik der Zielgruppe zw. 20 u. 30 Jahren gestaltet**
- ➔ **Februar-ET pünktlich zum 30. Geburtstag des Künstlers**

Lauren Cochrane
Icons of Style – Harry Styles
 Die Geschichte einer Modeikone
 Aus dem Englischen von Rotkel. Die Textwerkstatt

224 Seiten, Hardcover
 Format 14,5 x 19,9 cm
 WG: 1959
 20,- € (D) | 20,60 € (A)
 ISBN 978-3-96584-397-4
ET: 03.02.2024

FEBRUAR 2024

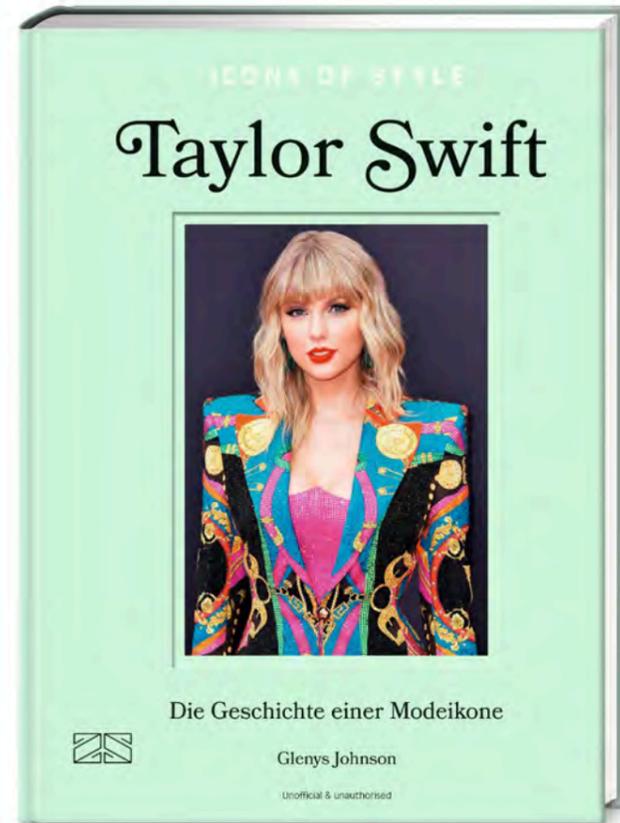
Icons of Style – Taylor Swift

Pop-Ikone, Modeststar, Weltsensation

© SOPHIA MAI WOLFE



Glenys Johnson ist eine kanadische Autorin, die in London und Malmö (Schweden) lebt. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Mode und materielle Kultur. Johnson forscht zum queeren Stil und zur Kostümtheorie in Film und Fernsehen. Ihre Arbeiten wurden in *High Snobiety*, *Huffington Post* und *Kennedy Magazine* veröffentlicht.



Von ihren bescheidenen Anfängen als jugendliche Country-Sängerin bis zu ihrer „Eras“-Stadiontour, die alle Rekorde bricht – an Taylor Swifts herausragenden Fähigkeiten als Musikerin besteht kein Zweifel. Aber auch visuell und ästhetisch untermalt sie ihre musikalische Agenda meisterhaft. Taylors Fähigkeit, um jedes Album eine eigene, in der Mode verwurzelte Welt zu schaffen, ist unübertroffen. Ob romantische „Speak Now“-Silhouetten oder punkige Looks aus der „Reputation“-Ära: Dieser reich bebilderte Leitfaden analysiert die stilistische Laufbahn einer modernen Pop- und Fashion-Ikone mit ihren wichtigsten Styles, Looks und Signature-Pieces und zeigt Fashion-Fans und Siwfties, wie sich der Superstar-Style nachahmen lässt.

- ➔ **Sensation Swift: 268 Mio. Follower*innen, #taylorswift auf TikTok 101 Mrd. Views**
- ➔ **Reich bebildert und in der Ästhetik der Zielgruppe zwischen 20 und 30 Jahren gestaltet**
- ➔ **Juni-ET pünktlich zu Swifts ausverkaufter Deutschland-Tour 2024**



Glenys Johnson
Icons of Style – Taylor Swift
 Die Geschichte einer Modeikone
 Aus dem Englischen von Rotkel. Die Textwerkstatt

224 Seiten, Hardcover
 Format 14,5 x 19,9 cm
 WG: 1959
 20,- € (D) | 20,60 € (A)
 ISBN 978-3-96584-401-8
ET: 01.06.2024

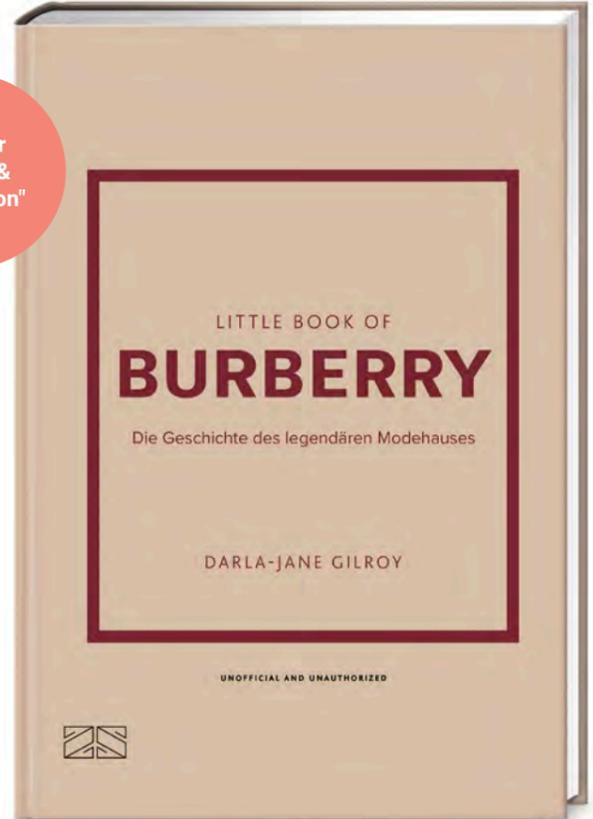
JUNI 2024



© STEPHEN MAHONEY

Darla-Jane Gilroy ist eine britische Akademikerin, Modedesignerin, Zukunftsforscherin und Autorin mehrerer Bücher über Mode. Nach ihrem Abschluss am Central Saint Martins College in London gründete sie ein erfolgreiches Modelabel. Durch ihr Beratungsunternehmen The Future Perfect prognostiziert sie globale Veränderungen in kulturellen, ökologischen und gesellschaftlichen Trends.

Teil der "Mode & Stil-Aktion"



Ikonische Trenchcoats, weltberühmtes Karomuster, atemberaubende Red-Carpet-Looks – die Modemarke Burberry ist für ihre exklusiven und zugleich klassischen Designs bekannt. Anspruchsvoll, schlicht und typisch britisch: Burberry vollzieht den Spagat zwischen Tradition und Innovation auf immer wieder neue und geschmackvolle Weise. Was Burberry ausmacht: Anspruch, Eleganz und Anmut. Mit einer exquisiten Auswahl von über 100 Fotografien von fertigen Designs und besonderen Details erzählt dieses Buch die Geschichte der Marke Burberry von den Anfängen im Jahr 1856 bis hin zu ihrem heutigen Kultstatus im Luxussegment und als Inbegriff britischen Stils. Ein unschätzbare Nachschlagewerk für alles, was Burberry betrifft.

- ➔ **Burberry ist eine der begehrtesten Marken der Welt**
- ➔ **Band 9 der Erfolgsreihe „Die kleine Modebibliothek“ (72 Tsd. Exemplare DACH)**
- ➔ **Extrem beliebte Geschenkreihe**

Darla-Jane Gilroy
Little Book of Burberry
Die Geschichte des legendären Modehauses
Aus dem Englischen von Rotkel. Die Textwerkstatt

160 Seiten, Hardcover
Format 13,0 x 18,5 cm
WG: 1959
15,- € (D) | 15,50 € (A)
ISBN 978-3-96584-398-1
ET: 06.04.2024

APRIL 2024

Little Book of Versace

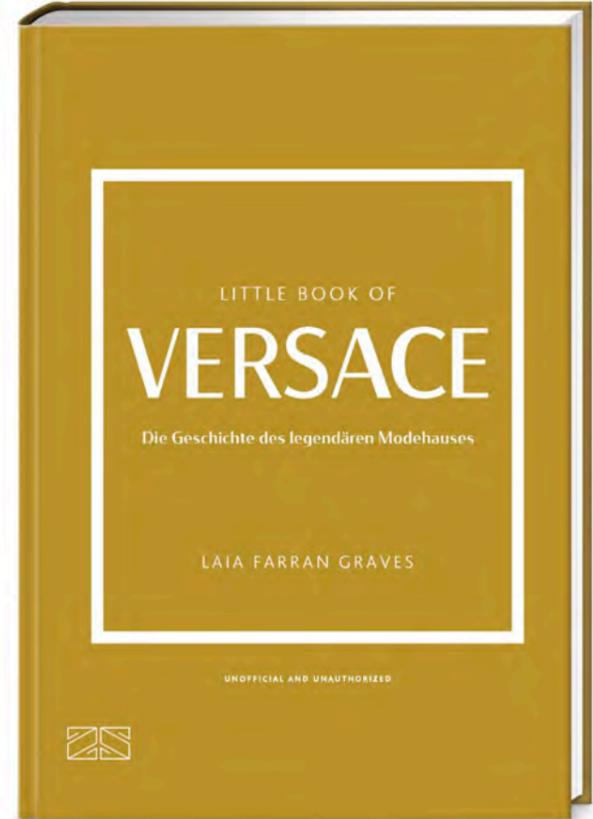
Luxus-Mode made in Italy



© PRIVAT

Die auf Mode und Beauty spezialisierte Stylistin und Journalistin **Laia Farran Graves** hat für Magazine wie *Vogue*, *InStyle*, *Glamour*, *Marie Claire* und *The Sunday Times Style Magazine* als Fashion Editor gearbeitet und ist Autorin mehrerer Bücher über Mode. Sie lebt in London, England.

Teil der "Mode & Stil-Aktion"



Versace war als innovative Marke schon immer fest in der Popkultur verankert, schaffte stets den Spagat zwischen klassizistisch inspirierten Designs und zukunftsweisenden Kollektionen. Einige der unvergesslichsten Momente des modernen Stils gehen auf Versaces Konto, von Elizabeth Hurley in Sicherheitsnadeln über Lil Nas X in goldener Rüstung bis zu Jennifer Lopez im tief ausgeschnittenen Dschungelkleid. Dieses Buch erzählt die Geschichte des legendären Modehauses, von seiner Gründung durch Gianni Versace bis zu seinem heutigen Kultstatus unter Donatellas Führung. Eine fabelhafte Sammlung mit über 100 Bildern von ikonischen Entwürfen, atemberaubenden Laufstegshows und glamourösen Auftritten auf dem roten Teppich.

- ➔ **Die Marke Versace zieht Fans weltweit mit Luxus, Glamour und Tragik in ihren Bann**
- ➔ **Band 10 der Erfolgsreihe „Die kleine Modebibliothek“ (72 Tsd. Exemplare DACH)**
- ➔ **Hochwertige Ausstattung und zahlreiche farbige Abbildungen**

Laia Farran Graves
Little Book of Versace
Die Geschichte des legendären Modehauses
Aus dem Englischen von Rotkel. Die Textwerkstatt

160 Seiten, Hardcover
Format 13,0 x 18,5 cm
WG: 1959
15,- € (D) | 15,50 € (A)
ISBN 978-3-96584-388-2
ET: 06.04.2024

APRIL 2024

A.

AKTION

Holen Sie die berühmtesten Marken der Welt in Ihre Buchhandlung

Top-Abverkäufe und die schönste Schaufensterdekoration der Welt!



MODE & STIL

+ Bereits über 50.000 verkaufte Exemplare der Mode-Bibliothek

MODE & STIL-AKTION

Aktion gültig bis: 30.6.2024

	KLEIN	AUTOR/HERAUSGEBER	TITEL	ISBN	PREIS
NOVITÄTEN	2 Expl.	Gilroy, Darla-Jane	Little Book of Burberry	978-3-96584-398-1	15,00 €
	2 Expl.	Graves, Laia Farran	Little Book of Versace	978-3-96584-388-2	15,00 €
BACKLIST	1 Expl.	Baxter-Wright, Emma	Little Book of Chanel	978-3-96584-368-4	15,00 €
	1 Expl.	Baxter-Wright, Emma	Little Book of Chanel by Karl Lagerfeld	978-3-95910-397-8	15,00 €
	1 Expl.	Homer, Karen	Little Book of Gucci	978-3-96584-369-1	15,00 €
	1 Expl.	Homer, Karen	Little Book of Hermès	978-3-95910-450-0	15,00 €
	1 Expl.	Homer, Karen	Little Book of Dior	978-3-96584-424-7	15,00 €
	1 Expl.	Homer, Karen	Little Book of Louis Vuitton	978-3-96584-387-5	15,00 €
	1 Expl.	Graves, Laia Farran	Little Book of Prada	978-3-95910-364-0	15,00 €
	1 Expl.	Baxter-Wright, Emma	Little Book of Yves Saint Laurent	978-3-96584-334-9	15,00 €

NETTOWARENWERT	ca. 90 €
BESTELLNUMMER	999323
AUSLIEFERUNGSTERMIN	27.3.2024

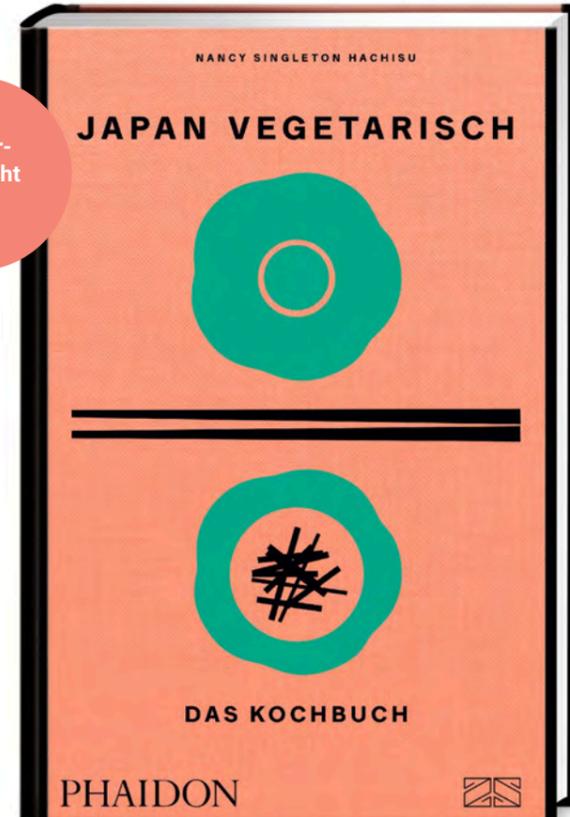
Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen oder unter buchvertrieb@edel.com

45 % RABATT
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
Volles RR



Nancy Singleton Hachisu ist Food-Journalistin, Autorin renommierter Kochbücher, Experte für japanische Küche und Repräsentantin für japanisches Slow-Food. Die gebürtige Kalifornierin lebt seit 30 Jahren in Japan. Ihre Rezepte sind authentisch und zeigen viel Liebe zum Detail und für die Qualität der Zutaten, die oft direkt von ihrem eigenen Biobauernhof stammen.

Winter-Highlight
2023



„Japan vegetarisch – Das Kochbuch“ führt in die schlichte Eleganz der japanisch-vegetarischen Küche ein. Mit einer Sammlung von 250 neuen Rezepten zeigt und erklärt Nancy Singleton Hachisu die große Vielfalt pflanzenbasierter japanischer Speisen. Dabei steht vor allem die Achtsamkeit im Umgang mit den saisonal frischen Zutaten im Vordergrund, die seit Jahrhunderten von der faszinierenden Kultur des Landes geprägt ist. Zart gebratene Gemüsehäppchen, Tofu in unterschiedlichster Form, Gedämpftes, Frittiertes und Fermentiertes, Eingelegtes und Süßes – man muss kein Zen Buddhist und auch kein*e Vegetarier*in sein, um 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**
- ➔ **Opulente Ausstattung und herausragende Fotografie**

Nancy Singleton Hachisu
Japan vegetarisch – Das Kochbuch
Übersetzt von Chris Keutmann-Wohlthat, Claire Schmartz und Ursula Fethke

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

JANUAR 2024

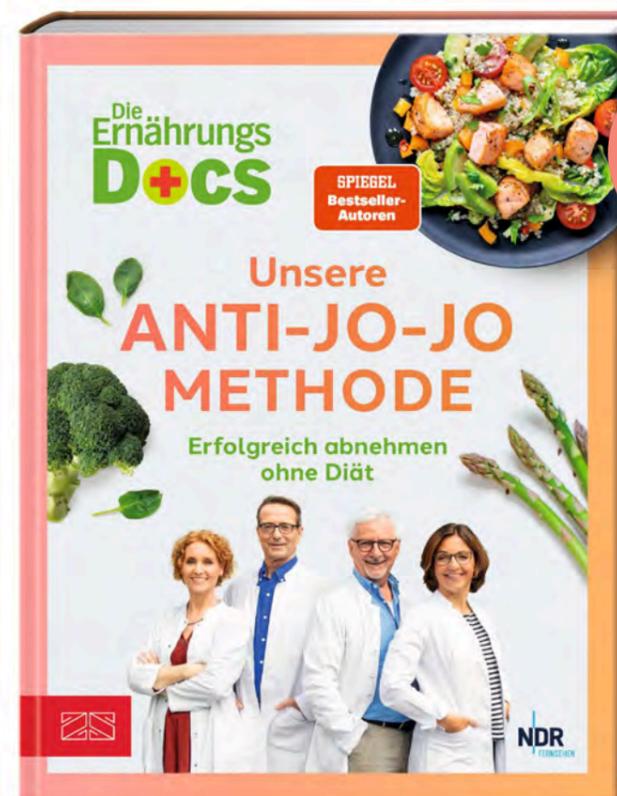
Unsere Anti-Jo-Jo-Methode

Erfolgreich abnehmen ohne Diät



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 **Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl** und **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.

Teil der
"Jahresstart-Aktion"



Kennen Sie das? Sie haben mit einer strengen Diät ein bisschen abgenommen. Doch kaum kehren Sie zu Ihrem alten Essverhalten zurück, sind auch die verlorenen Pfunde wieder da. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt hat zugeschlagen. Kein Wunder, dass die meisten Abnehmprogramme 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 viel Gemüse, reichlich Eiweiß und ausreichend Ballaststoffe. Wer dranbleibt, wird bald feststellen, dass diese Ernährungsform sogar Spaß macht und garantiert keinen Jo-Jo-Effekt nach sich zieht! Mehr als 70 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**
- ➔ **Fundierte Expertenwissen, nützliche Tipps und über 70 alltagstaugliche Rezepte**



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen
Die Ernährungs-Docs - Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel
24,99 € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-286-1

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

176 Seiten, Hardcover
bebildert
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1461
24,99 € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-383-7
ET: 05.01.2024

e

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 und auf Facebook (insg. rund 520.000 Abonnent*innen) versorgt sie ihre Fans mit Lifestyle-Tipps, Rezepten und Ratschlägen zu Gesundheit und Fitness (www.monica-ivancan.de).



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

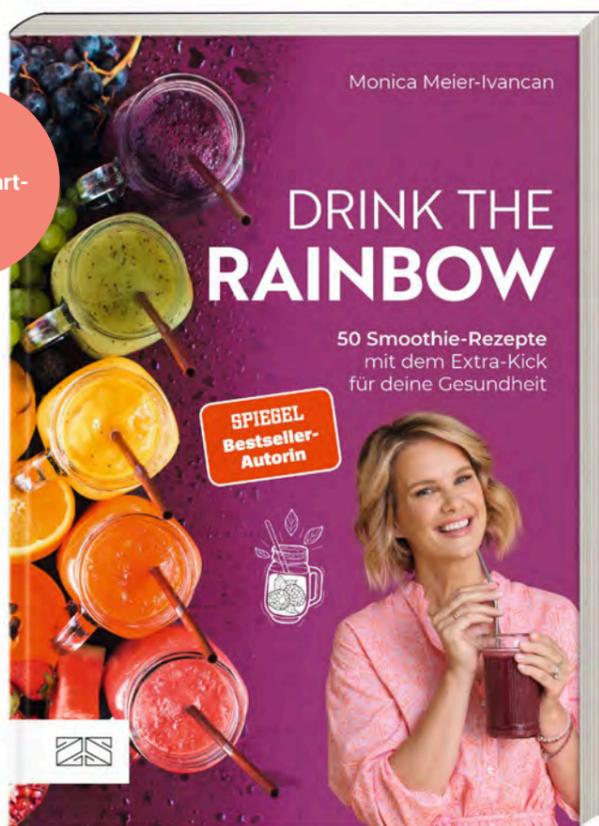


Monica Meier-Ivancan
Meine wunderbare Basenküche
22,99 € (D) | 23,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-184-0

Drink the Rainbow

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

Teil der "Jahresstart-Aktion"



Ob vor dem Sport, zum Detoxen, als Energiebooster oder kleiner Good-Night-Snack – für jede Gelegenheit gibt es den richtigen Smoothie! Monica Meier-Ivancan hat mit ihrer Begeisterung für die praktischen Wohlfühl Drinks schon viele ihre Follower angesteckt. Kein Wunder, denn ob gelb, orange, rot, grün oder lila – die farbenfrohen Mixgetränke sind nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern tun auch was für die Gesundheit. In ihrem neuen Buch mixt das sympathische Model 50 leckere Smoothies und jeder davon punktet mit einem besonderen Extra!

- ➔ **Bestsellergarantie: neues Buch der beliebten Influencerin (520 Tsd. Follower)**
- ➔ **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
Drink the Rainbow
50 Smoothie-Rezepte mit dem Extra-Kick für deine Gesundheit

160 Seiten, Klappenbroschur
Format 17,5 x 24,3 cm
WG: 1461
22,99 € (D) | 23,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-410-0
ET: 05.01.2024

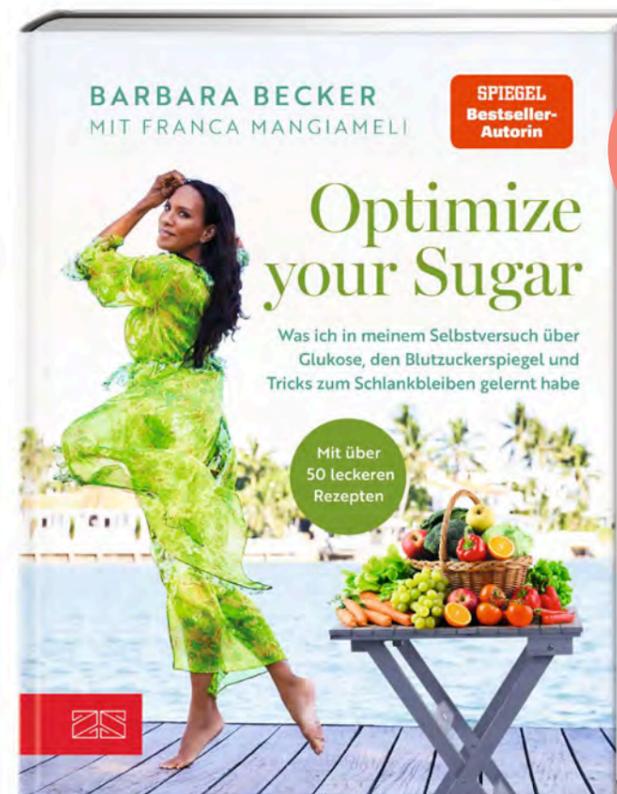
JANUAR 2024



Optimize your Sugar

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

Teil der "Jahresstart-Aktion"



Heißhunger, Müdigkeit, Leistungstief – wenn der Blutzucker Achterbahn fährt, hat das unerwünschte Folgen: Die Gefäße altern schneller, was uns anfälliger für Krankheiten macht. Gesundheits-Ikone Barbara Becker setzt daher auf Anti-Aging von innen. Mithilfe eines Blutzuckermessgeräts hat sie beobachtet, welchen Einfluss verschiedene Lebensmittel 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! Mit einfachen Tricks und leckeren Rezepten kann jeder besser essen, fitter werden, länger jung und schlank bleiben und sich vor Krankheiten schützen. 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**



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.



Franca Mangiameli ist Diplom-Ökotrophologin und hat in Gießen Ernährungswissenschaften studiert. Seit 2010 ist sie Geschäftsführerin der Hamburgeresstteam 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
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1461
26,99 € (D) | 27,80 € (A)
ISBN 978-3-96584-384-4
ET: 05.01.2024



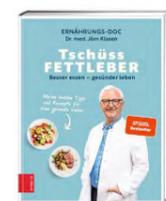
JANUAR 2024



Dr. med. Jörn Klasen ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt auf Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, Ernährungsmediziner sowie Arzt für anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Über 15 Jahre war er Chefarzt und zehn Jahre stellvertretender ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg. Seit 2015 ist er am Medicinicum Hamburg tätig und dort für den Bereich integrative Medizin verantwortlich.



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



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

Dr. med. 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



Teil der "Jahresstart-Aktion"

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 Klasen erläutert in seinem neuen 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 Bestseller-Autor und TV-Ernährungs-Doc Jörn Klasen**

176 Seiten, Hardcover
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1461
24,99 € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-382-0
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024



Schluss mit Nackenschmerzen

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



Teil der "Jahresstart-Aktion"

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“ an die Hand.

- ➔ **Schnelle und einfache Selbsthilfe bei den häufigsten Nackenbeschwerden**
- ➔ **Vom beliebten Orthopäden und SPIEGEL Bestseller-Autor 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 Patient*innen. Sein Leitspruch: „Bewegen heißt leben“.



Dr. med. Matthias Manke, Tarik Rose
Einfach genial gesund
22,99 € (D) | 23,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-162-8

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

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



JANUAR 2024

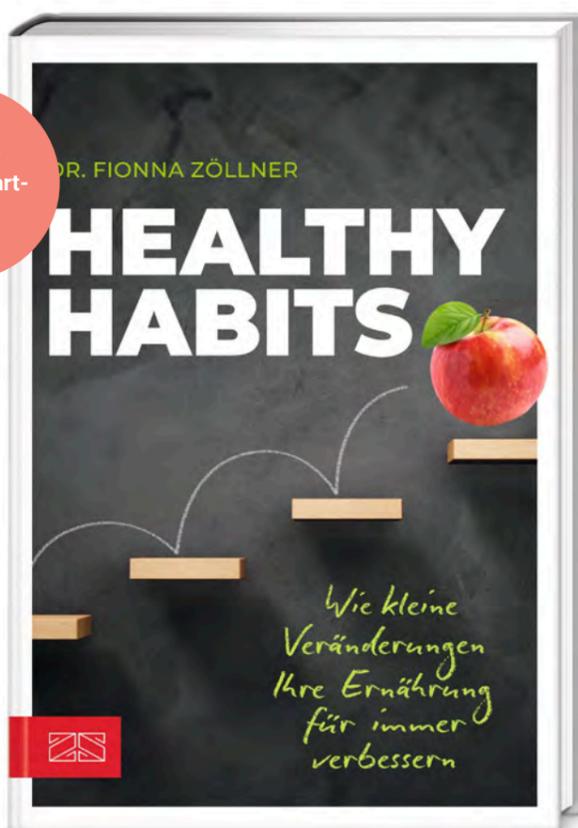


Dr. Fionna Zöllner ist Psychologin und habilitierte Gesundheitswissenschaftlerin. Seit 20 Jahren forscht und publiziert sie zu verschiedenen Themen im Bereich Gesundheit und Lebensqualität.

Healthy Habits

Wie kleine Veränderungen Ihre Ernährung für immer verbessern

Teil der "Jahresstart-Aktion"



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

Die aktuelle Standardernährung ist einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Dabei wissen wir, dass 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 „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 erstmalig in Verbindung mit gesunder Ernährung**
- ➔ **Über die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland ist übergewichtig**
- ➔ **Das neue Buch der Erfolgsautorin Dr. Fionna Zöllner**

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

208 Seiten, Klappenbroschur
Format 15,0 x 21,5 cm
WG: 1982
19,99 € (D) | 20,60 € (A)
ISBN 978-3-96584-370-7
ET: 05.01.2024

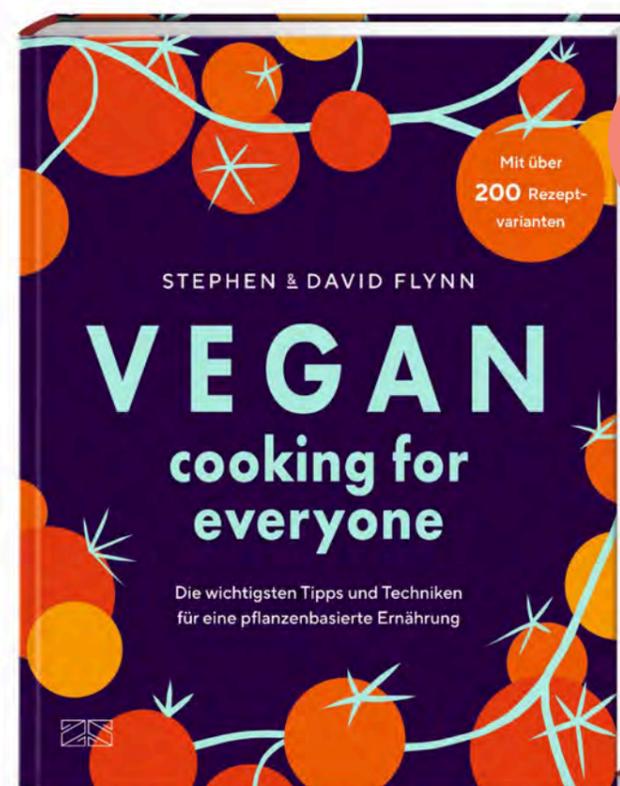
JANUAR 2024



Vegan Cooking for Everyone

Die wichtigsten Tipps und Techniken für eine pflanzenbasierte Ernährung

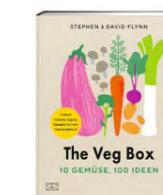
Teil der "Jahresstart-Aktion"



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 5 Kochbüchern. Sowohl auf Youtube als auch auf Facebook und Instagram sowie mit einem eigenen Podcast unterhalten David und Stephen mittlerweile eine Community von über 1,5 Millionen Menschen, die sich für vegane Küche und einen gesünderen Lebensstil interessieren.

„Vegan Cooking for Everyone“ ist das perfekte Grundlagenbuch zum veganen Kochen. Die 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 auch dazu 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 und interessiert immer mehr Menschen**
- ➔ **Einfache Basis-Rezepte mit mehr als 200 Varianten**
- ➔ **Das zweite Buch der erfolgreichen Content Creators @thehappypears (1,5 Mio. Social Media Follower*innen)**



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

David Flynn, Stephen Flynn
Vegan Cooking for Everyone
Mit über 200 Rezeptvarianten
Aus dem Englischen von Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt

360 Seiten, Hardcover
Format 19,3 x 24,5 cm
WG: 1455
34,- € (D) | 35,- € (A)
ISBN 978-3-96584-357-8
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

Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen oder unter buchvertrieb@edel.com

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.	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
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				

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



45 % RABATT
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
Volles RR

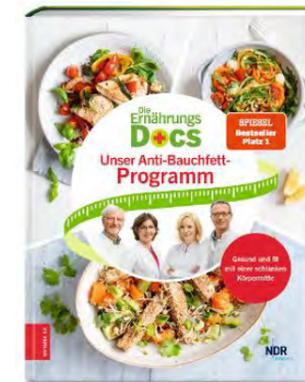
*solange der Vorrat reicht

Backlist

- Die erfolgreichste Gesundheitsmarke im deutschen Buchmarkt
- Über 1,6 Mio. verkaufte Exemplare
- Neue Folgen im NDR-Fernsehen ab Januar 2024, montags um 21.00 Uhr



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs – Anti-Aging fürs Gehirn
 26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783965843493

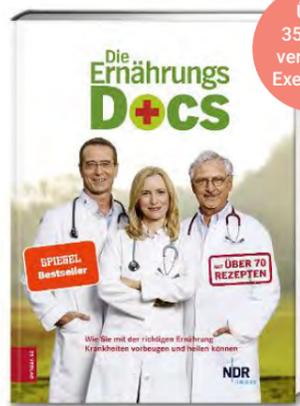


Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs - Unser Anti-Bauchfett-Programm
 24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965841956



Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl
Die Ernährungs-Docs - Gesund und schlank durch Intervallfasten
 24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965840928

Die Ernährungs-Docs



Über 355.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher
Die Ernährungs-Docs
 29,80 € (D) | 30,70 € (A) | 9783898838610



Über 160.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck
Die Ernährungs-Docs - Diabetes
 26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783898839075



Über 230.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Matthias Riedl
Die Ernährungs-Docs – Starke Gelenke
 26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783898838634

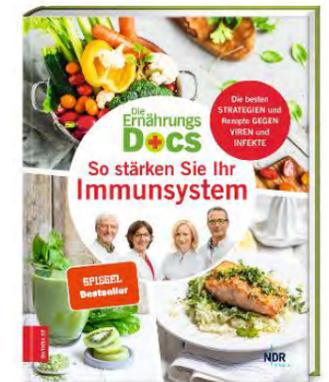


Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Viola Andresen
Die Ernährungs-Docs - Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel
 24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842861



Teil der "Jahresstart-Aktion"

Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs – Unsere Anti-Jo-Jo-Methode
 24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843837



Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs - So stärken Sie Ihr Immunsystem
 22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965840881



Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl
Ernährungs-Docs – Gute Verdauung
 26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783898838221



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Anne Fleck
Die Ernährungs-Docs - Starkes Herz
 26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783965840690



Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs - Unsere Anti-Krebs-Strategie
 26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783965842601



Über 155.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Dr. med. Silja Schäfer
Die Ernährungs-Docs - Zuckerfrei gesünder leben
 22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965840034



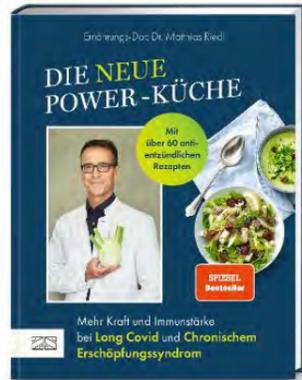
Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs - Mein Ernährungstagebuch
 16,99 € (D) | 17,50 € (A) | 9783965841062

Weitere Bücher der Ernährungs-Docs



Über 50.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Matthias Riedl
Der Hafer-Masterplan
17,99 € (D) | 18,50 € (A) | 9783965843134



Dr. med. Matthias Riedl
Die neue Power-Küche
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843509



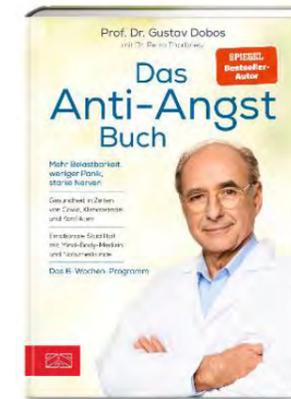
Über 25.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Jörn Klasen
Tschüss Fettleber
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842137

Highlights | Gesundheit



Dr. Claudia Ellert
Long Covid – Wege zu neuer Stärke
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842618



Gustav Dobos, Petra Thorbrietz
Das Anti-Angst-Buch
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965842854



Teil der "Jahresstart-Aktion"

Dr. med. Matthias Manke
Schluss mit Nackenschmerzen
18,99 € (D) | 19,60 € (A) | 9783965843950



Über 60.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Jörn Klasen
Runter mit dem Bluthochdruck
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783898838832



Teil der "Jahresstart-Aktion"

Dr. med. Jörn Klasen
Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843820



Dr. Fionna Zöllner, Dr. med. Jörn Klasen
Gesunde Ernährung heute und morgen
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965841598



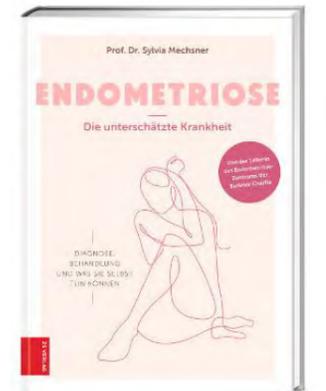
Über 20.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Christiane Northrup
Weisheit der Wechseljahre
35,- € (D) | 36,- € (A) | 9783965841970



Über 20.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Christiane Northrup
Frauenkörper - Frauenweisheit
35,- € (D) | 36,- € (A) | 9783965841963



Prof. Dr. med. Sylvia Mechsner
Endometriose - Die unterschätzte Krankheit
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965841611

Gesundheit



Über 25.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Helge Riepenhof, Holger Stromberg
Stark gegen Schmerzen
26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783965840942



Dr. med. Helge Riepenhof, Holger Stromberg
Gemeinsam gegen Osteoporose
26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783965842052



Holger Stromberg, Dr. med. Helge Riepenhof
Gemeinsam für ein starkes Herz
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843431



Prof. Dr. med. Burkhard Sievers
So heilt man heute
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843035



Dr. med. Matthias Manke
Doktor Draußen
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843530

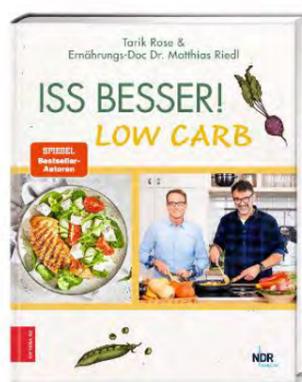


Wichard Lüdje, Jonas Köller
Medizin für Normalsterbliche
19,99 € (D) | 20,60 € (A) | 9783965842625

Highlights | Gesunde Ernährung



Dr. med. Matthias Riedl, Tarik Rose
Iss besser
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965840966



Tarik Rose, Dr. med. Matthias Riedl
Iss besser! LOW CARB
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842731



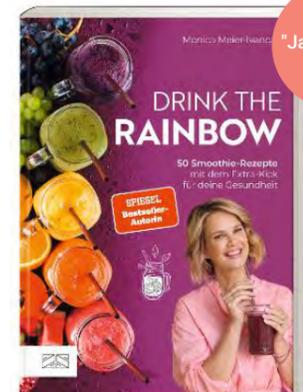
Dr. med. Matthias Manke, Tarik Rose
Einfach genial gesund
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965841628



Martina Kittler
Gut, lecker, basisch
18,99 € (D) | 19,60 € (A) | 9783965841796



Monica Meier-Ivancan
Meine wunderbare Basenküche
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965841840



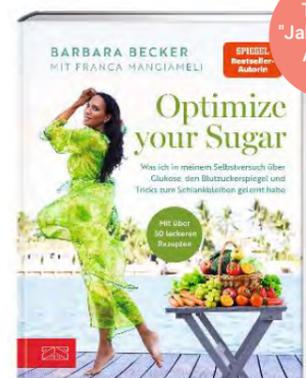
Monica Meier-Ivancan
Drink the Rainbow
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965844100



Thomas Müller, Dr. med. Matthias Riedl
Kochen für kleine und große Champions
25,- € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843592



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, Anja Grönemeyer
Die Grönemeyer-Formel für gesundes Essen
17,99 € (D) | 18,50 € (A) | 9783965843608



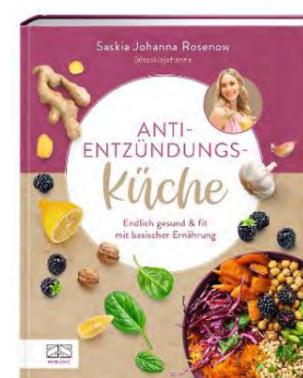
Barbara Becker, Franca Mangiameli
Optimize your Sugar
26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783965843844



Dana Schwandt, Stephanie Schnicke
Easy Detox mit Ayurveda
26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783965842090



Dana Schwandt
Easy Ayurveda – Das Kochbuch
26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783965840027



Saskia Johanna Rosenow
Anti-Entzündungs-Küche
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843264



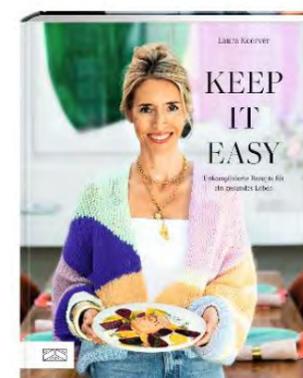
Dr. med. Franziska Rubin
Heilen mit Lebensmitteln: Meine Top 10 gegen 100 Krankheiten
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783898839471



Rabea Kieß
Die Hormon-Balance-Diät
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965841079



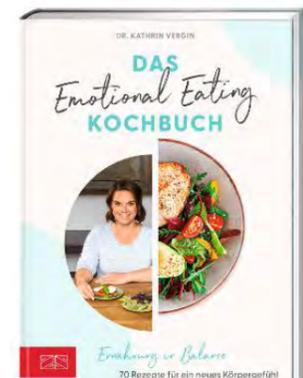
Dr. med. Brigitte Karner, Ulrike Gonder
Keto - richtig gesund
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965840041



Laura Koerver
Keep it easy
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843110

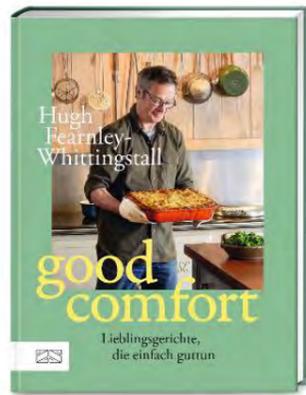


Caro Mareike Günther
Iss dich fit!
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842885



Dr. Kathrin Vergin
Das Emotional Eating Kochbuch
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842830

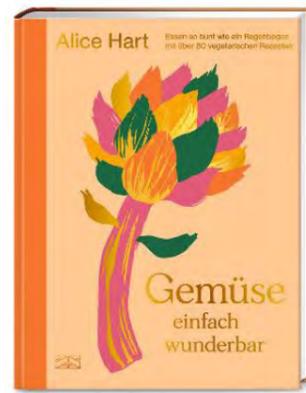
Highlights | Vegetarische und vegane Kochbücher



Hugh Fearnley-Whittingstall
Good Comfort
34,- € (D) | 35,- € (A) | 9783965843233



Die Landfrauen
Vegetarisch mit den Landfrauen
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965842199



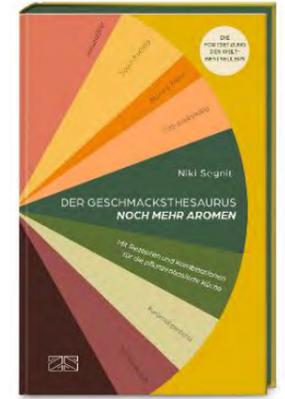
Alice Hart
Gemüse einfach wunderbar
29,99 € (D) | 30,90 € (A) | 9783965842960



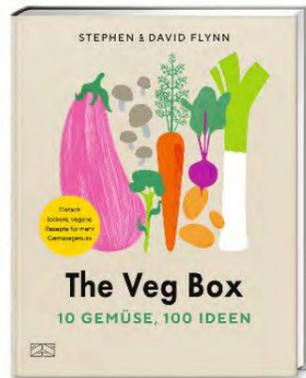
Verena Lugert
Nervennahrung
19,99 € (D) | 20,60 € (A) | 9783965840997



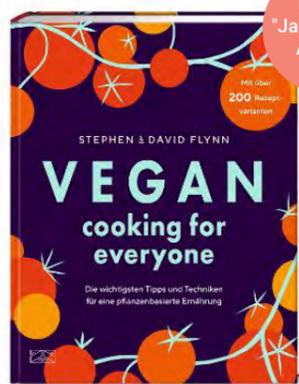
Verena Lugert
Mehr Nervennahrung
19,99 € (D) | 20,60 € (A) | 9783965842687



Niki Segnit
Der Geschmacksthesaurus – noch mehr Aromen
34,- € (D) | 35,- € (A) | 9783965843585



David Flynn, Stephen Flynn
The Veg Box
29,99 € (D) | 30,90 € (A) | 9783965843127



David Flynn, Stephen Flynn
Vegan Cooking for Everyone
34,- € (D) | 35,- € (A) | 9783965843578

Teil der "Jahresstart-Aktion"



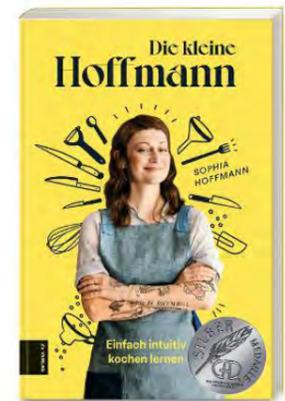
Martin Kintrup
Beinahe vegan
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842762



Holger Stromberg
Zukunft kochen
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965841833



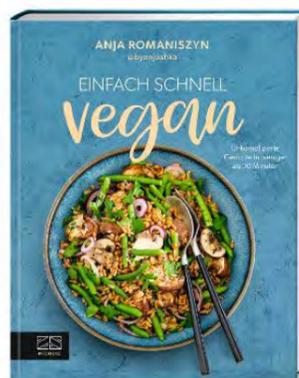
Sophia Hoffmann
Zero Waste Küche
26,99 € (D) | 27,80 € (A) | 9783898838542



Sophia Hoffmann
Die kleine Hoffmann
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965841291



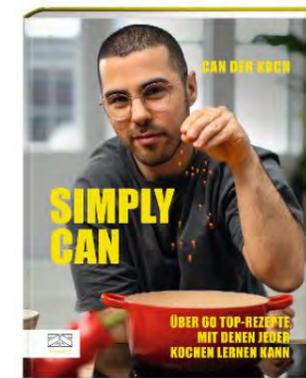
Anja Romaniszyn
Einfach glücklich vegan
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965841000



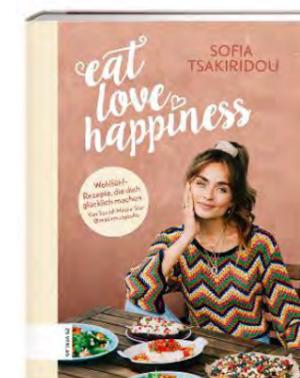
Anja Romaniszyn
Einfach schnell vegan
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965842878



Sophia Hoffmann
Vegan Queens
29,99 € (D) | 30,90 € (A) | 9783965842953



Can Akpinar
Simply Can
25,- € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843615



Sofia Tsakiridou
Eat Love Happiness
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783898839587



Sofia Tsakiridou
Simply Sofia
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965841048

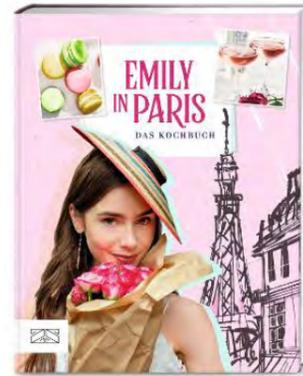
Highlights | Themenkochbuch



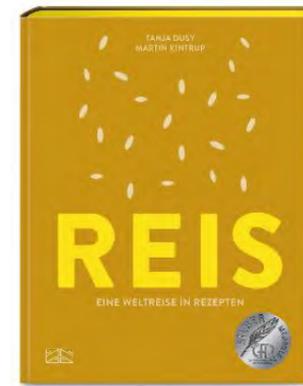
Das perfekte Dinner (Bd. 3)
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965843554



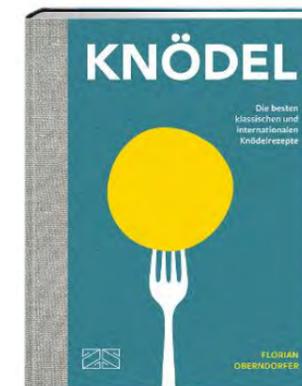
Rote Rosen Team
Das neue Rote Rosen Kochbuch
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965843356



Kim Laidlaw
Emily in Paris
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965842809



Martin Kintrup, Tanja Dusy
Reis
29,99 € (D) | 30,90 € (A) | 9783965842489

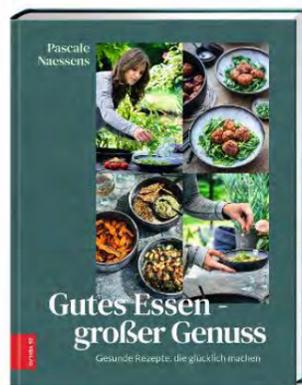


Florian Oberndorfer
Knödel
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965841703

Highlights | Backen



Elena Uhlig, Fritz Karl
Hot Cuisine
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965842519



Pascale Naessens
Gutes Essen - großer Genuss
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842014



Die Landfrauen
Kräuterglück mit den Landfrauen
19,99 € (D) | 20,60 € (A) | 9783965843172



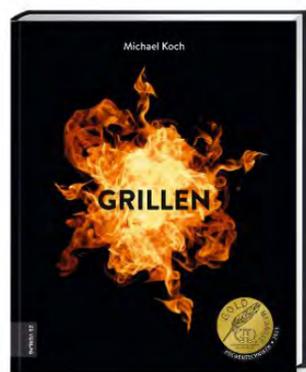
Lutz Geißler, Christina Weiß
Auf der Suche nach gutem Brot
39,- € (D) | 40,10 € (A) | 9783965841499



Nicole Stich
Wie das duftet
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965841376



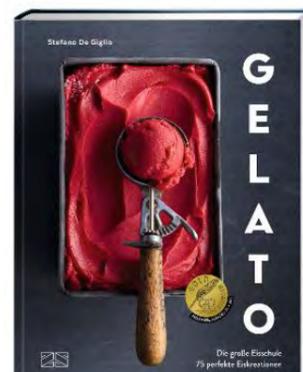
Theresa Knipschild
Kuchen für immer
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843370



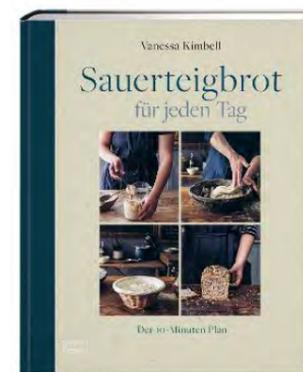
Michael Koch
Grillen
39,99 € (D) | 41,20 € (A) | 9783965841307



Martin Kintrup
Die Burger-Formel
39,99 € (D) | 41,20 € (A) | 9783965841024



Stefano De Giglio
Gelato
34,- € (D) | 35,- € (A) | 9783965843066



Vanessa Kimbell
Sauerteigbrot für jeden Tag
19,99 € (D) | 20,60 € (A) | 9783965842984



Angelika Schwalber
Pralinen
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842557

Backlist

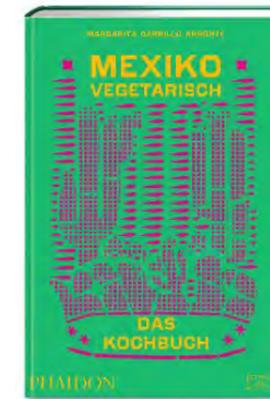
Sichern Sie sich einmalige Sonderkonditionen ab 5 Exemplaren unserer Reihe „Länderküche“!

- ☛ Die Wahl der Titel ist Ihnen freigestellt
- ☛ Sie erhalten 42,5 % Rabatt + 60 Tage Valuta, 30 Tage Ziel, volles RR

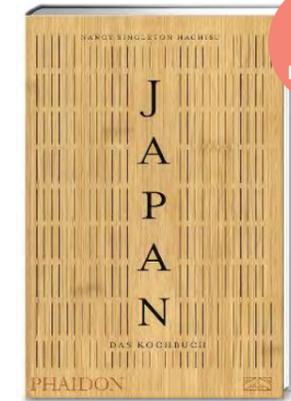
Bitte wenden Sie sich an Ihre*n Verlagsvertreter*in oder bestellen Sie unter buchvertrieb@edel.com oder (040) 890 85 200



Pushpesh Pant
Indien – Das Kochbuch
45,- € (D) | 46,30 € (A) | 9783947426218



Margarita Carrillo Arronte
Mexiko vegetarisch – Das Kochbuch
39,- € (D) | 40,10 € (A) | 9783947426256

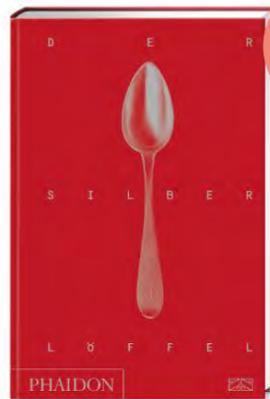


Nancy Singleton Hachisu
Japan – Das Kochbuch
45,- € (D) | 46,30 € (A) | 9783947426041

Über 20.000 verkaufte Exemplare



Highlights | Länderküche

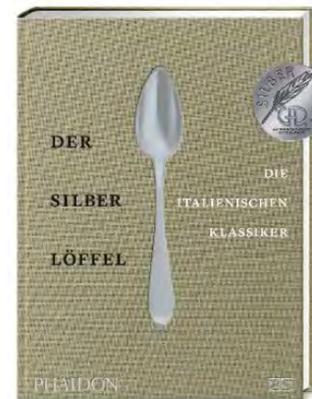


Phaidon
Der Silberlöffel
50,- € (D) | 51,40 € (A) | 9783947426102

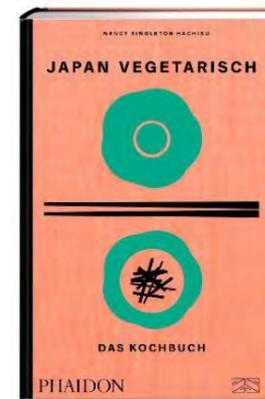
Über 40.000 verkaufte Exemplare



Phaidon
Der vegetarische Silberlöffel
39,99 € (D) | 41,20 € (A) | 9783947426201

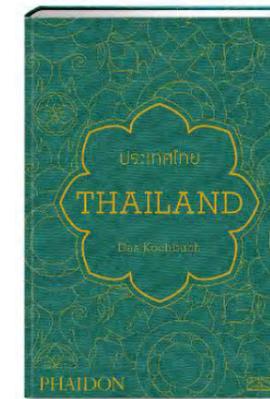


Phaidon
Der Silberlöffel – Die italienischen Klassiker
39,99 € (D) | 41,20 € (A) | 9783947426133

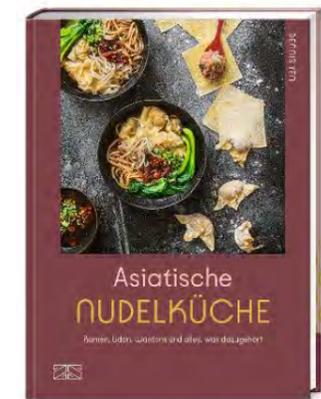


Nancy Singleton Hachisu
Japan vegetarisch – Das Kochbuch
39,- € (D) | 40,10 € (A) | 9783947426263

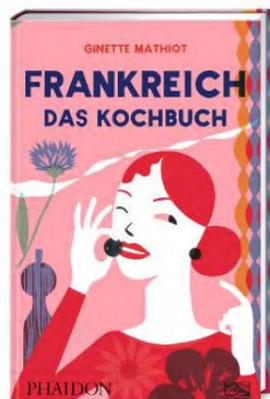
Winter-Highlight 2023



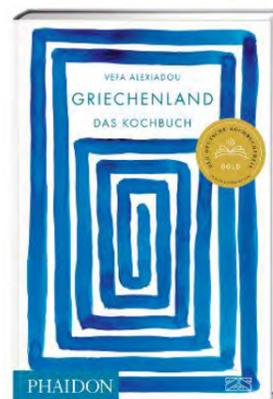
Jean-Pierre Gabriel
Thailand – Das Kochbuch
39,99 € (D) | 41,20 € (A) | 9783947426171



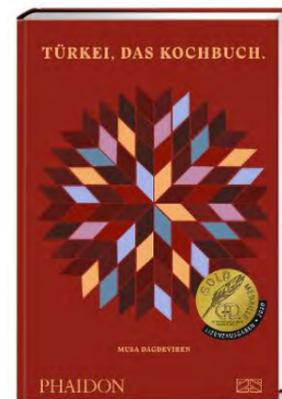
Dennis Yen
Asiatische Nudelküche
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965843226



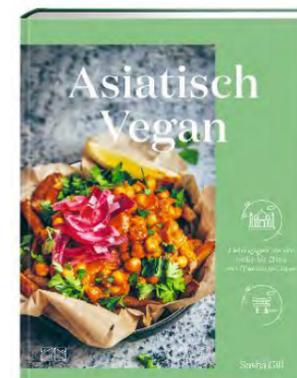
Ginette Mathiot
Frankreich – Das Kochbuch
45,- € (D) | 46,30 € (A) | 9783947426232



Vefa Alexiadou
Griechenland – Das Kochbuch
39,99 € (D) | 41,20 € (A) | 9783947426195



Musa Dadgdeviren
Türkei – Das Kochbuch
39,99 € (D) | 41,20 € (A) | 9783947426096



Sasha Gill
Asiatisch vegan
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843141



Giuseppe Messina
La Cucina con Amore
24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842946



Domenico Gentile
La Tradizione
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965842182



Highlights | Mit der Maus



ZS-Team
Kochen und backen mit der Maus
16,99 € (D) | 17,50 € (A) | 9783898836517



Die Umwelt schützen mit der Maus
16,99 € (D) | 17,50 € (A) | 9783965842496



ZS-Team
Drinnen & draußen mit der Maus
16,99 € (D) | 17,50 € (A) | 9783965841017

Highlights | Kochen für Kinder



Bjoern Behr, Christian Behr
Jetzt wird's bunt
25,- € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843271



Maria Serdarusic
Mama kocht breifrei
18,99 € (D) | 19,60 € (A) | 9783965842175



Maria Serdarusic
Gesunde Snacks für Kinder
18,99 € (D) | 19,60 € (A) | 9783965843400

Highlights | Kochen für Kinder



Über 40.000 verkaufte Exemplare

Christiane Kührt, ZS-Team (Hg.)
Die Schule der magischen Tiere – Das Kochbuch
18,99 € (D) | 19,60 € (A) | 9783965841284



Margit Auer, Christiane Kührt
Die Schule der magischen Tiere – Das Backbuch
18,99 € (D) | 19,60 € (A) | 9783965843448



Annabel Karmel
Kunterbunte Kinderküche
16,99 € (D) | 17,50 € (A) | 9783965842458

Highlights | Sachbuch & persönliche Entwicklung



Michael Bordt
Was in Krisen zählt
9,99 € (D) | 10,30 € (A) | 9783965841789



Über 60.000 verkaufte Exemplare

Michael Bordt
Die Kunst sich selbst auszuhalten
10,- € (D) | 10,30 € (A) | 9783965843783



Monica Meier-Ivancan
Jetzt bin ich dran!
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965842847

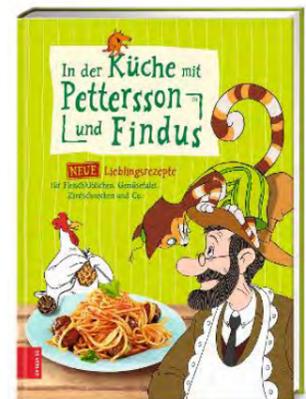


Über 25.000 verkaufte Exemplare

ZS-Team
Das Conni-Kochbuch
16,99 € (D) | 17,50 € (A) | 9783898837538



ZS-Team
Das Conni Backbuch
16,99 € (D) | 17,50 € (A) | 9783898838238



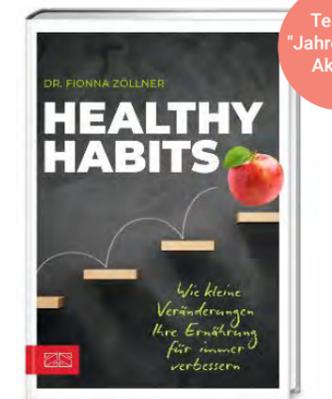
ZS-Team
In der Küche mit Pettersson und Findus
16,99 € (D) | 17,50 € (A) | 9783898838641



Sarah Blumenfeld
Cancer Coaching
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965843363



Ellen Matzdorf, Verena Schmitt-Roschmann
Vom ersten bis zum letzten Atemzug
22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965843486



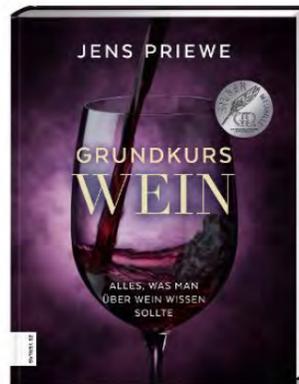
Teil der "Jahresstart-Aktion"

Dr. Fionna Zöllner
Healthy Habits
19,99 € (D) | 20,60 € (A) | 9783965843707

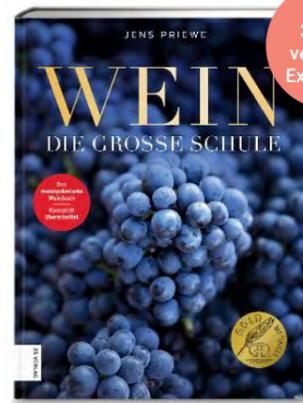
Highlights | Wein



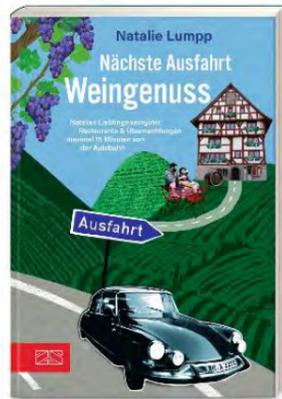
Otto Geisel
Wein & Genuss in Südtirol
 34,- € (D) | 35,- € (A) | 9783965840324



Jens Priewe
Grundkurs Wein
 22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783898839419



Jens Priewe
Wein
 34,90 € (D) | 35,90 € (A) | 9783898837163

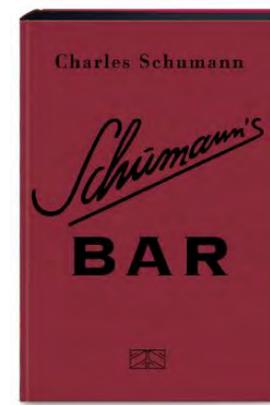


Natalie Lump
Nächste Ausfahrt: Weingenuss
 18,99 € (D) | 19,60 € (A) | 9783965843516

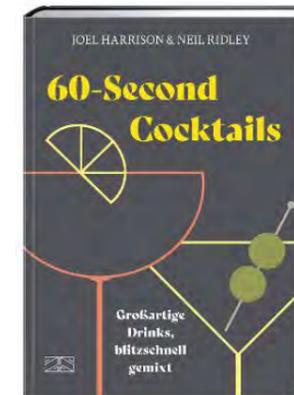


Paula Bosch, Diana Binder
Eingeschenkt
 22,99 € (D) | 23,70 € (A) | 9783965841802

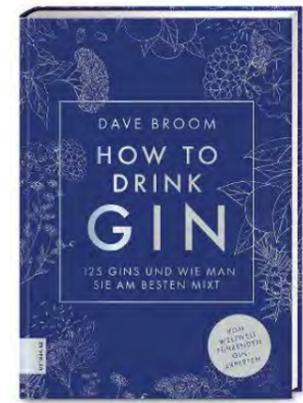
Highlights | Getränke



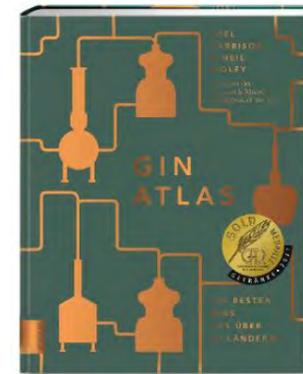
Charles Schumann
Schumann's Bar
 38,- € (D) | 39,10 € (A) | 9783898835022



Joel Harrison, Neil Ridley
60-Second Cocktails
 19,99 € (D) | 20,60 € (A) | 9783965842588



Dave Broom
How to Drink Gin
 24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965842571



Joel Harrison, Neil Ridley
Gin Atlas
 39,99 € (D) | 41,20 € (A) | 9783965840713



James Hoffmann
Der Kaffeeatlas
 34,99 € (D) | 36,- € (A) | 9783965842977



James Hoffmann
Der perfekte Kaffee für zu Hause
 24,99 € (D) | 25,70 € (A) | 9783965843202