



# HERBST 2026

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

## Was wir alle vom Uhrenmarkt lernen können ...

Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler,

als das Smartphone aufkam, brach das Segment günstiger Armbanduhren radikal weg. Niemand benötigte noch eine Uhr, nur um zu wissen, wie spät es ist. Was stattdessen rasant wuchs, war der Markt für die funktionsstarke Smartwatch und die handwerkliche Luxusuhr.

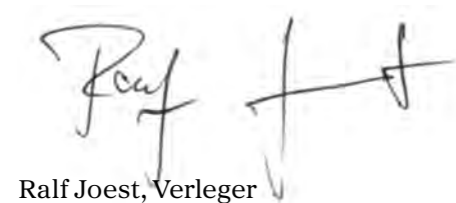
Eine ähnliche Entwicklung erleben wir im Ratgebermarkt. Auch hier sinkt die Nachfrage nach schnell erzeugten, preisgünstigen Inhalten, die zunehmend durch KI und Internet entbehrlich werden, während aufwendig entwickelte, fundierte Bücher von renommierten Autoren weiter stabile Zuwächse verzeichnen und durch Haptik, Inspiration und Verlässlichkeit auch als beliebte Geschenkquelle punkten.

Eine KI lässt sich auch nicht hübsch verpacken und voller Wertschätzung zum Geburtstag überreichen. Ein hochpreisiges, geschenkfähiges Buch dagegen steigert schon allein die Freude am Ladenbesuch und erwirtschaftet auf nahezu gleicher Fläche schnell den doppelten Umsatz eines preiswerten Ratgebers.

Die Branchenkennzahlen verraten: Wer bleibende Werte und Fundiertes sucht, bleibt Buchkunde. Hier kommen Sie ins Spiel: Sie sind die wichtigste Instanz. Sie filtern aus rund 100.000 Neuerscheinungen genau die Bücher heraus, für die es sich lohnt, den Unterschied zu machen. Wir möchten Ihnen daher ans Herz legen, auf Ihrer Fläche ruhig etwas mehr Platz für exakt jene Bücher zu schaffen, die eine echte Empfehlung wert sind und bei denen die Inaugenscheinnahme vor Ort in der Buchhandlung bereits ein Vergnügen ist.

Dabei wollen wir Sie mit einzigartiger Buchqualität auch in Zukunft mit all unserer Kraft unterstützen.

Herzlich,



Ralf Joest, Verleger

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG  
Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden  
Telefon +49 2103 90788-17, rj@bjvv.de

Illustration auf Titel: iStock/kate\_sun

# HERBST 2026

UNSERE NOVIS

Seite 2

GERADE ERSCIENEN

Seite 38

TOPSELLER

Seite 40

KOCHEN

Seite 42

GESUNDHEIT

Seite 66

LEBEN

Seite 68

GARTEN

Seite 70



Rahmfladen mit rohem Schinken



Nie war Backen schneller  
und einfacher.



Topfentarte mit Himbeeren und weißer Schokolade



Laugenbrötchen

Wie jetzt? Das ist einfach mit dem Airfryer gemacht?



Chocolate Brownie



New York Lox Bagel mit roten Zwiebeln

## Christian Henze

**AIRFRYER-BLITZREZEPTE BACKEN**  
Brot, Brötchen, Kuchen und Snacks  
Backrezepte für die Heißluftfritteuse von herzhaft bis süß  
Text: Christian Henze  
Food-Fotografie: Hubertus Schüler  
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte, ca. 70 Fotos  
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-403-6  
WG 457  
ET: Juli 2026



## Backen neu gedacht – mit dem Airfryer

TV-Koch Christian Henze zeigt in seinem neuesten Airfryer-Rezeptbuch, wie einfach, schnell und gelingsicher Backen ohne Ofen sein kann. Mit über 70 vielseitigen Rezepten für die Heißluftfritteuse – von knusprigem Kartoffelbrot und spontanen Sonntagsbrötchen über herzhaft und süße Snacks wie Pinsa oder Pizzabrötchen bis hin zu Apfelkuchen, Churros und Zimtschnecken – bietet dieses Buch maximale Abwechslung. Egal, ob für den spontanen Besuch, den schnellen Snack für die Kids oder das geplante Abendessen: Hier gibt's Rezept-Inspirationen für jeden Anlass.

Mit seiner kreativen Handschrift entwickelt Christian Henze klassische Backrezepte neu und verleiht ihnen überraschende Twists. So entsteht ein modernes, inspirierendes Heißluftfritteuse-Backbuch für alle, die schnelle Airfryer-Rezepte und unkomplizierten Genuss schätzen.

Backen im Airfryer überzeugt dabei mit kurzen Zubereitungszeiten, geringem Energieverbrauch und perfekten Ergebnissen ganz ohne langes Vorheizen. Ergänzt durch wertvolle Tipps zur optimalen Nutzung der Heißluftfritteuse gelangen die Rezepte zuverlässig – ideal für alle, die schnell und lecker backen möchten.

**Nachfolger des Top-Bestsellers „Airfryer-Blitzrezepte“!**

**Über 6 Mio. Airfryer in deutschen Haushalten warten auf Abwechslung.**

**Schnelle, einfache Zubereitung ist weiter voll im Trend!**



978-3-95453-388-6

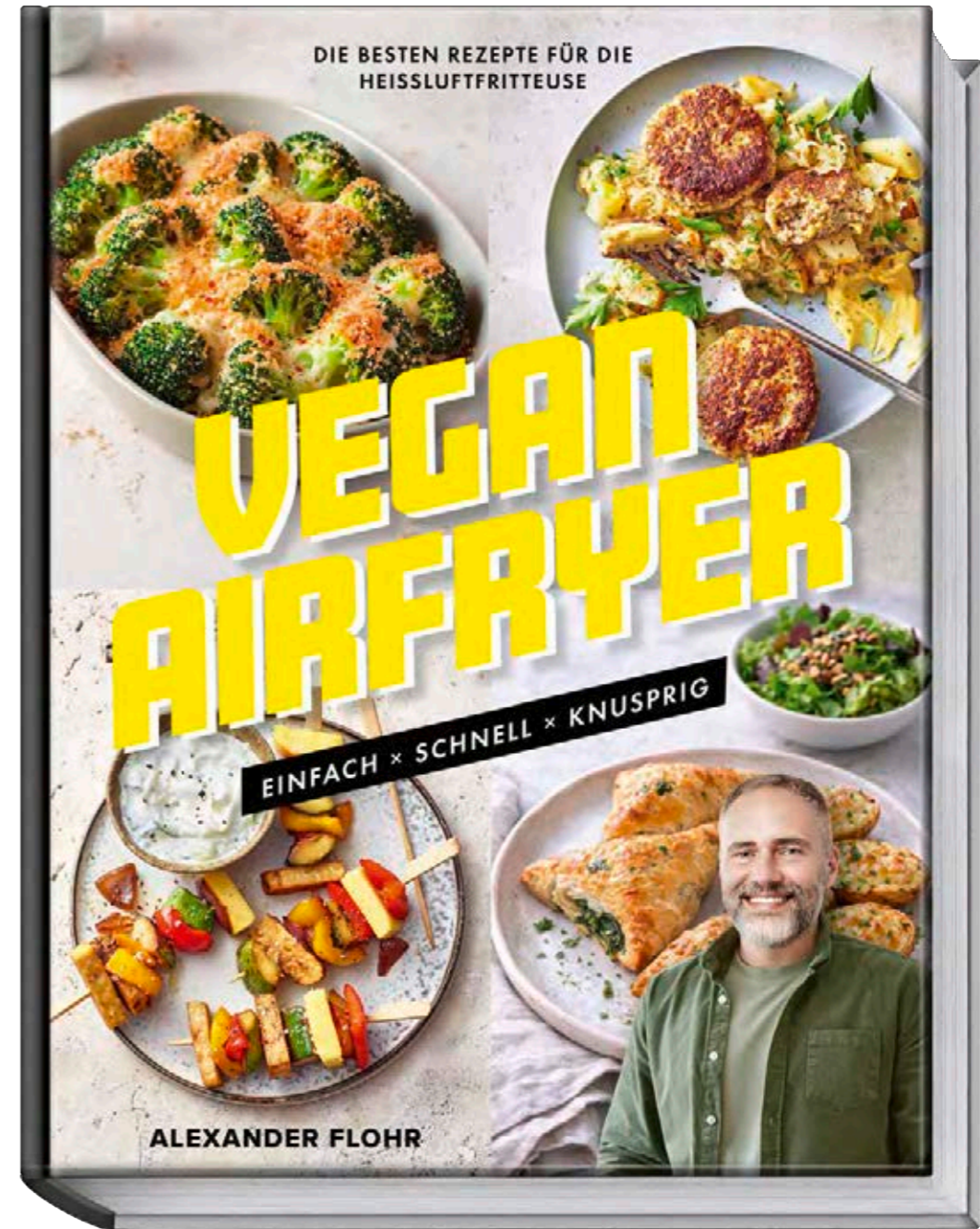


978-3-95453-369-5





Selleriebuletten mit Sauerkraut-Birnensalat



Knusprig. Schnell. Pflanzlich.



Falafel mit Petersiliensalat und scharfer Sesamsauce



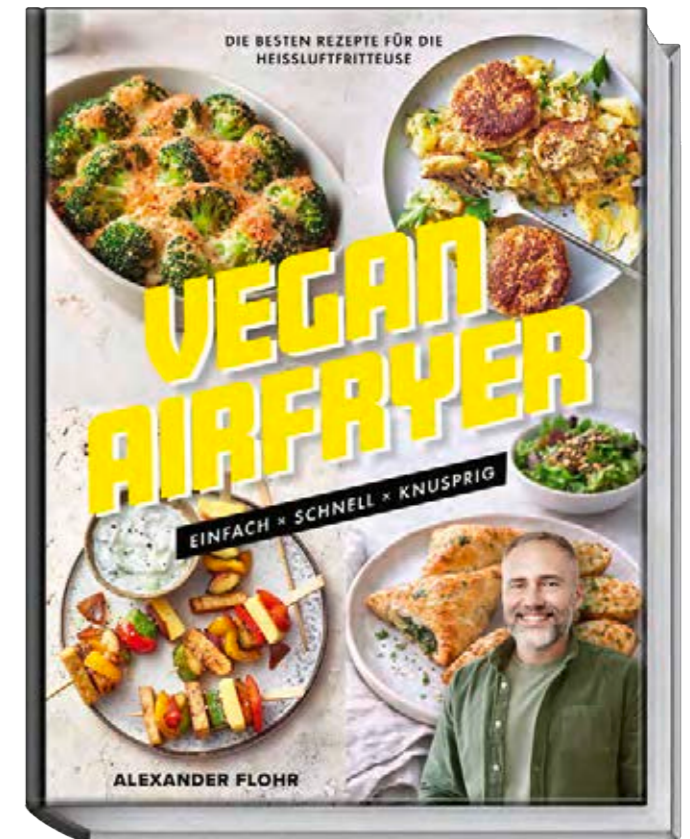
**Knusprig ohne Frittieren und ohne viel Fett: Das gelingt nur im Airfryer!**

## Alexander Flohr

### VEGAN AIRFRYER

Einfach, schnell, knusprig  
Die besten Rezepte für die Heißluftfritteuse  
Text: Alexander Flohr  
ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte, ca. 70 Fotos  
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-409-8  
WG 455  
ET: September 2026



Portobello-Burger mit Süßkartoffel



Kürbisspalten mit Apfel-Krautsalat

### Megalecker in Rekordzeit

Der Airfryer gehört inzwischen zu den beliebtesten Küchengeräten, und gerade für die pflanzliche Küche eröffnet er ganz neue Möglichkeiten. In seinem neuen Buch zeigt Bestsellerautor Alex Flohr, wie vielseitig und unkompliziert vegane Gerichte aus der Heißluftfritteuse sein können – von Burger mit Süßkartoffel über knusprige Bratkartoffeln bis hin zu fluffigen Pancakes mit Schokocreme.

Ob herzhafte Snacks, kreative Hauptgerichte oder süße Leckereien: Die Rezepte sind speziell für den Airfryer entwickelt und gelingen in kurzer Zeit mit wenig Fett. Besonders Gemüse, pflanzliche Proteine und Teige profitieren von der intensiven Heißluftzirkulation – das Ergebnis: außen goldbraun und kross, innen saftig und aromatisch.

Das Buch richtet sich nicht nur an Veganer, sondern auch an alle, die häufiger pflanzlich essen möchten und schnelle, alltagstaugliche Gerichte suchen. Ergänzt durch praxisnahe Tipps zu Temperatur, Garzeiten und Zubereitungstechniken wird der Airfryer damit zum idealen Werkzeug für eine moderne, gesunde Küche.

Ein inspirierendes Kochbuch für alle, die mit wenig Aufwand mehr pflanzliche Vielfalt auf den Teller bringen möchten.

**Ideal für Veganer, Vegetarier und Flexitarier: mehr pflanzliche Küche im Alltag**

**Trendgerät Airfryer: Millionen verkaufte Geräte in den Haushalten**

**Große YouTube-Community des Autors**

**NetGalley**



978-3-95453-360-2





Gnocchi-Gemüse-Blech „Bella Italia“



Vom Notizbuch zum Community-Phänomen



Cornflakes-Knusperschnitzel

**Das perfekte Familienkochbuch für alle, die auch „Picky Eater“ am Tisch haben.**



Herzhafter Brokkolschmarrn



Hack-Hack-Hurra-Bällchen

## Jenny Böhme

### DAS GIBT'S JETZT ÖFTER

Leckere Rezepte für jeden Geschmack – ausgewogen und schnell auf dem Tisch. Das Kochbuch zum beliebten Foodblog „Familienkost“

Text: Jenny Böhme  
Food-Fotografie: Hubertus Schüller  
ca. 192 Seiten, ca. 60 Rezepte, ca. 60 Fotos  
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-394-7  
WG 455  
ET: August 2026



### Ein Essen – alle glücklich! Ohne Stress und Verbote!

Was koche ich heute? Mit „Das gibt's jetzt öfter“ ist diese stressige Alltagsfrage endlich vom Tisch! Das offizielle Kochbuch zum unglaublich erfolgreichen Blog „Familienkost“ (jährlich rund 120 Millionen Seitenaufrufe) bringt genau das auf den Punkt, was Familien brauchen: einfaches, gutes Essen, das schnell fertig ist und allen schmeckt.

Die dreifache Mutter und ausgebildete Ernährungsberaterin Jenny Böhme weiß aus eigener Erfahrung, wie knapp die Zeit ist. Aus ihrem einstigen Notizbuch ist eine Plattform geworden, der Millionen vertrauen. In ihrem Buch liefert sie blitzschnelle Lieblingsessen, clevere Ofengerichte, gesunde Familienklassiker sowie Frühstücksideen und Desserts. Ihr Ansatz: ausgewogenes Essen statt Verbote. Alles ist in gesundem Maß erlaubt, damit Essen ein wohliges „Mit-Liebe-gekocht-Gefühl“ auslöst. Besonders genial: Die Rezepte lassen sich flexibel an „Picky Eater“ oder Vegetarier anpassen. Smarte Gemüse-Hacks bringen unbemerkt mehr Grün auf die Teller, während durchdachte Wochenpläne und wertvolle Küchentricks für echte Entlastung im Alltag sorgen. So geht stressfreies Kochen heute!

**Megastarke Community mit hoher Engagement-Rate**

**Rezepte, die aus der täglichen Praxis im Alltag mit Kids entstanden sind**

**Jenny Böhme ist dreifache Mutter und ausgebildete Ernährungsberaterin**





Regenbogen-Geburtstagstorte



Das große Ideenbuch  
für eine tolle Zeit  
mit unseren Kindern



Agar-Agar Regenbogensterne

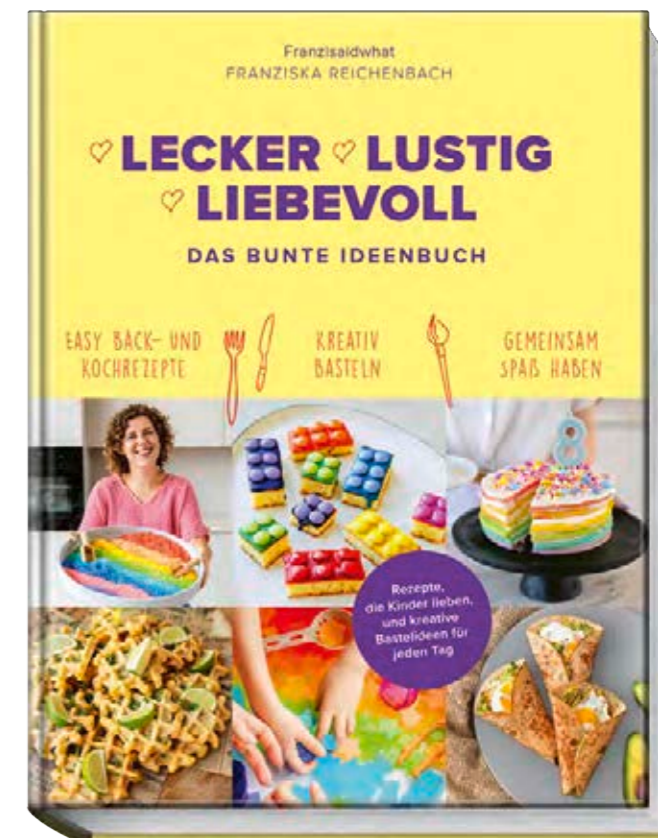
**Rezepte, die Kinder lieben,  
und kreative Bastelideen  
für jeden Tag**

## Franziska Reichenbach

**LECKER LUSTIG LIEBEVOLL**  
Das bunte Ideenbuch

Easy Backen & Kochen  
Kreativ Basteln  
Gemeinsam Spaß haben  
Rezepte, die Kinder lieben, und kreative  
Bastelideen für jeden Tag  
Text: Franziska Reichenbach  
Fotografie: Linda Schenk  
ca. 200 Seiten, ca. 50 Rezepte,  
ca. 20 Bastelideen  
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-415-9  
WG 455  
ET: Oktober 2026



Bausteinkuchen



Herzhafte Pizzawaffeln

### Damit Familienalltag leicht wird

Franziska Reichenbach beweist mit ihrem neuen Buch, dass sich Alltag mit Kindern leicht und gut anfühlen kann – ohne Druck, ohne Perfektionsanspruch, dafür mit viel Freude an den gemeinsamen Momenten. Die vierfache Mutter kennen Millionen als „franzisaidwhat“ aus den sozialen Medien, wo sie mit ihrer ehrlichen, positiven Art inspiriert und zeigt, was im echten Leben wirklich funktioniert.

Ihr Buch vereint alles, was Familien im Alltag brauchen: schnelle Koch- und Backrezepte – darunter auch viele glutenfreie Rezepte –, die allen schmecken. Kreative Bastelideen, die ohne großen Aufwand gelingen, sowie Spiele für Kindergeburtstage oder plötzliche Regenwettertage, ergänzt um sensorische Spielideen, die die Entwicklung der Kinder auf natürliche Weise unterstützen.

Ob beim gemeinsamen Kochen, dem spontanen Bastelnachmittag oder einer einfachen Idee gegen Langeweile: Franzis geht es nie um höher, schneller, besser. Im Gegenteil, sie möchte Eltern den Druck nehmen und entlasten. Denn es braucht gar nicht viel, um beste Laune und eine gute gemeinsame Zeit zu schaffen.

Franzis Buch ist eine Einladung, das Familienleben so zu nehmen, wie es ist – bunt, lebendig und auch immer ein bisschen chaotisch. Und genau darin die schönen, verbindenden Momente zu entdecken.

**Mehr als 500.000 Follower auf  
Social Media**

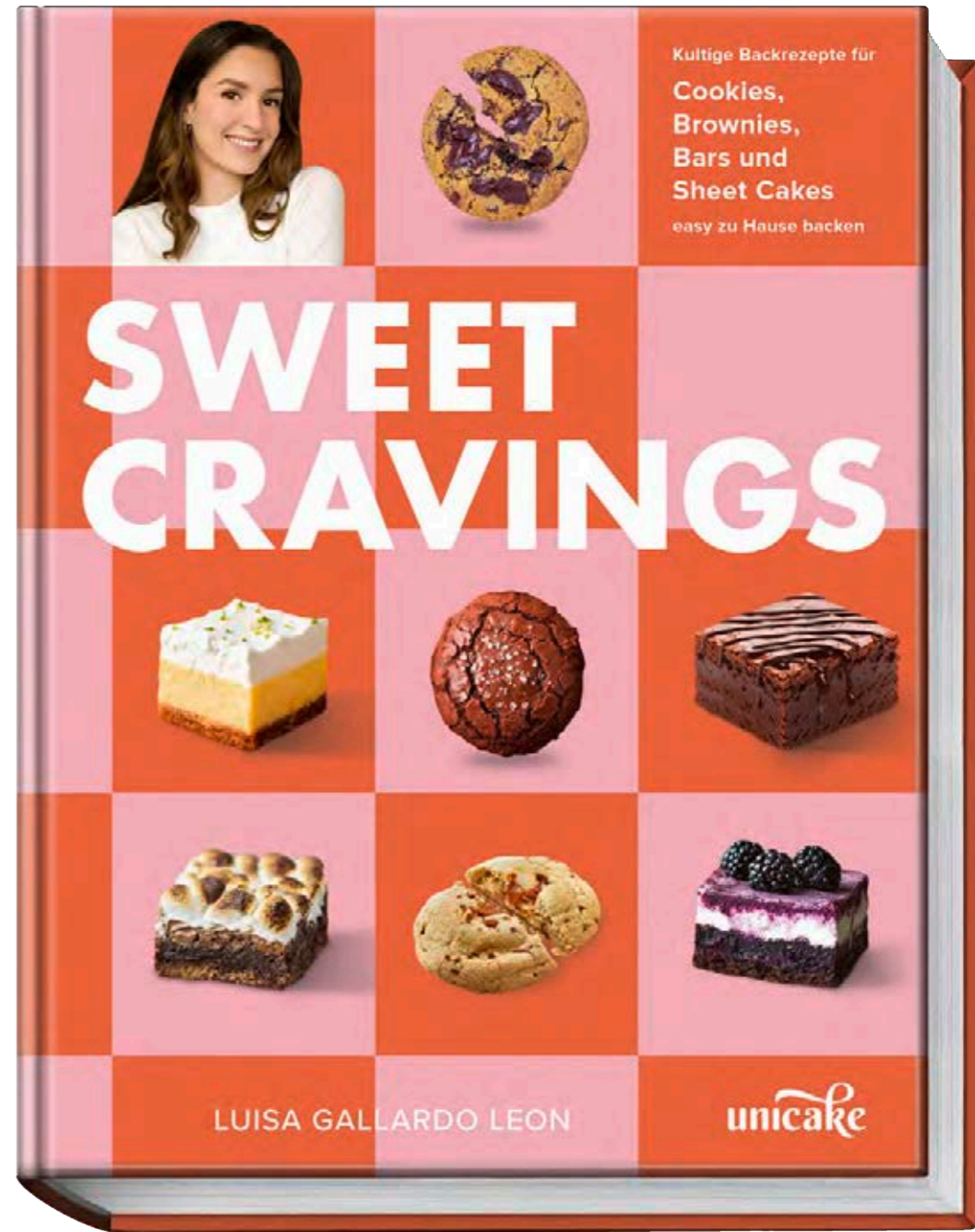
**Seit 2018 inspiriert Franziska  
Reichenbach andere Eltern mit  
Rezepten, Spielen und Bastelideen**

**Einfach und schnell: alltags-  
taugliche Rezepte für jeden Anlass**

**NetGalley**



Black Forest Brownie



Cake is our love language



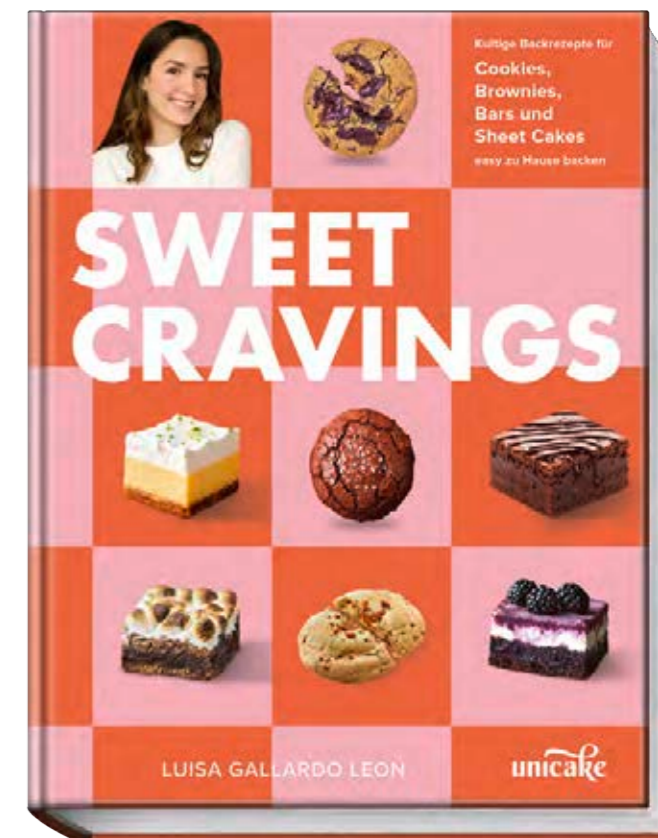
Chocolate-Chip-Cookie

**Magisch leckere Brownies und Cookies zu Hause backen**

## Luisa Gallardo Leon

**SWEET CRAVINGS**  
Die besten Kultrezepte für Cookies, Brownies, Bars und Sheet Cakes – easy zu Hause backen  
Text: Luisa Gallardo Leon  
ca. 192 Seiten, ca. 50 Rezepte, ca. 50 Fotos  
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-414-2  
WG 457  
ET: September 2026



Klassische Chocolate Brownie



Lime Bars Bakery Style

### Vom Herzensprojekt zur gelebten Leidenschaft

Das Backbuch von Luisa Gallardo Leon ist mehr als nur eine Sammlung von Rezepten, es ist die pure Freude am Backen! So verbindet es die besten Klassiker und echte Kultrezepte mit modernen Interpretationen und neuen Kreationen, die überraschen und begeistern: von saftigen Blechkuchen wie dem Raspberry White Chocolate Sheet Cake bis zu Kuchenideen in Cookie- und Brownie-Form wie dem NY-Style Lemon Cheesecake Cookie oder dem Matcha Brownie.

Was als Herzensprojekt und Hobby für die Ernährungswissenschaftlerin begann, wurde zu unicake, einer der beliebtesten Online-Bäckereien mit einer klaren Vision: süße Momente schaffen, die verbinden. Genau dieses Gefühl transportiert das Buch und lädt dazu ein, die Freude am Backen wieder aufleben zu lassen. Mit viel Liebe zum Detail und einem klaren Anspruch an Qualität und Kreativität inspiriert es dazu, Altbewährtes neu zu entdecken, eigene Variationen auszuprobieren und mit Leidenschaft zu backen – ganz nach Luisas Motto „Cake is our love language“.

**Über 400.000 Follower auf Social Media**

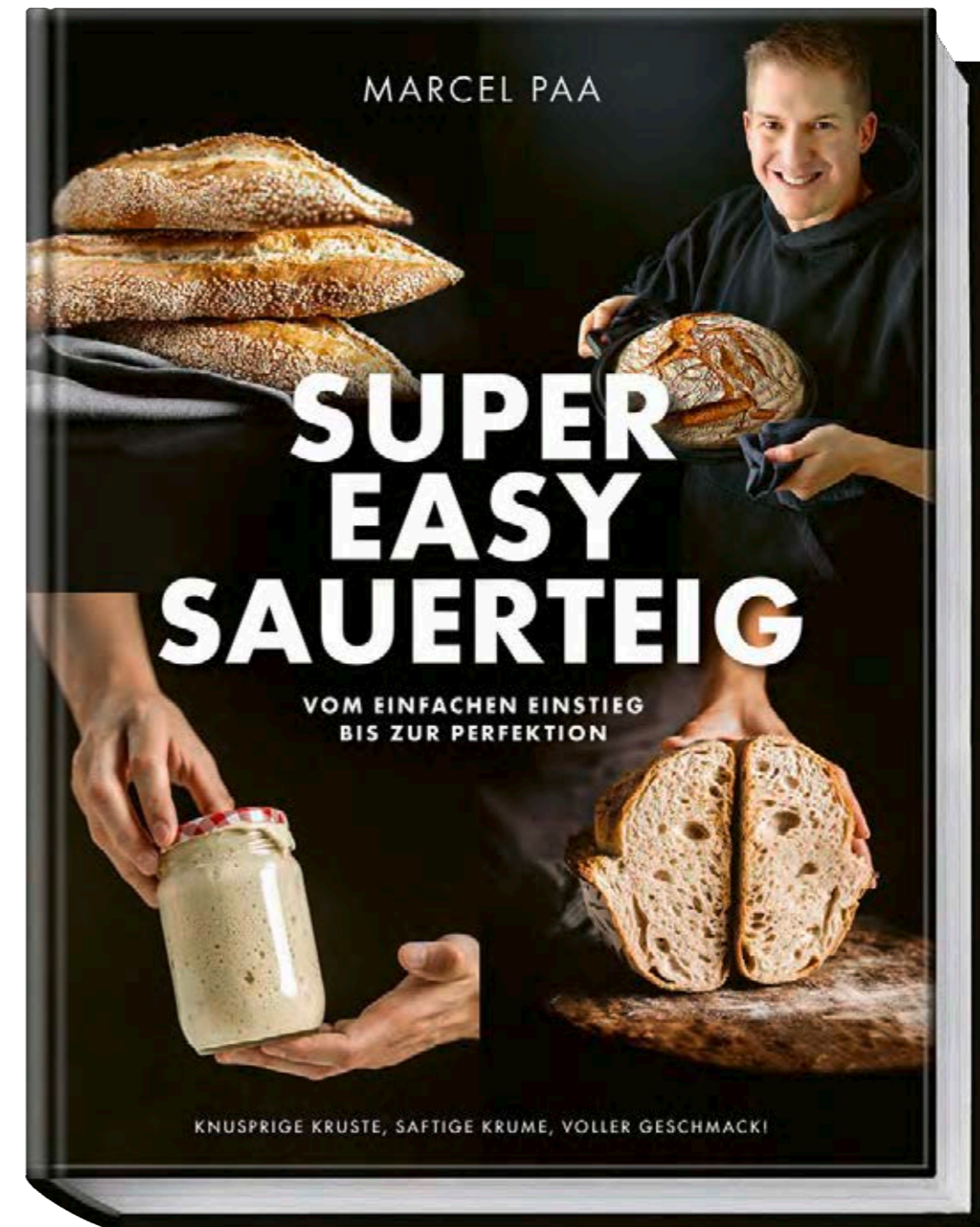
**Hochwertige Ausstattung und Food-Fotografie**

**Die Autorin ist Gründerin der erfolgreichen und schnell wachsenden Online-Bäckerei unicake.**





Sesam-Baguettchen



Die Sauerteigschule  
mit Marcel Paa



Multisaatenbrot



Herstellung von Sauerteig

**Sauerteig: zu Recht in aller Munde. Intensivere Aromen, bessere Bekömmlichkeit und längere Frischhaltung.**



Sourdough Bread



Kürbisbrot mit Sauerteig

## Marcel Paa

### SUPER EASY SAUERTEIG

Vom einfachen Einstieg bis zur Perfektion  
Knusprige Kruste, saftige Krume,  
voller Geschmack!

Text: Marcel Paa

ca. 192 Seiten, ca. 30 Rezepte, ca. 30 Fotos  
plus viele Stepbilder

Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-400-5

WG 457

ET: August 2026



### Sauerteig verstehen – Schritt für Schritt zur Perfektion

Marcel Paa, erfolgreichster YouTube-Bäcker im deutschsprachigen Raum, zeigt in seinem neuen Backbuch, wie Brot backen mit Sauerteig wirklich gelingt – klar strukturiert, praxisnah und mit genauen Anleitungen. Schritt für Schritt führt er Einsteiger und Hobbybäcker vom ersten Sauerteigstarter bis zum perfekten Sauerteigbrot.

Mit leicht umsetzbaren Rezepten eröffnet der Schweizer Brotsommelier die ganze Vielfalt des Sauerteigbackens. Ob selbst gemachte Brötchen, luftiges Ciabatta oder deftige Sauerteigpizza: Das Backen mit Sauerteig wird dank der detaillierten Anleitungen zum Kinderspiel.

Rezept für Rezept wächst nicht nur das handwerkliche Können, sondern auch das Verständnis für Fermentation, Teigführung und Aromabildung. Typisch für Marcel Paa werden komplexe Zusammenhänge präzise und verständlich erklärt – ideal für alle, die in das Thema Sauerteig einsteigen oder ihr Können perfektionieren möchten.

**Erfolgreichster YouTube-Bäcker im deutschsprachigen Raum**

**Ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger: klarer, praxisnaher Aufbau**

**Hochwertig ausgestattet, mit herausragender Fotografie**

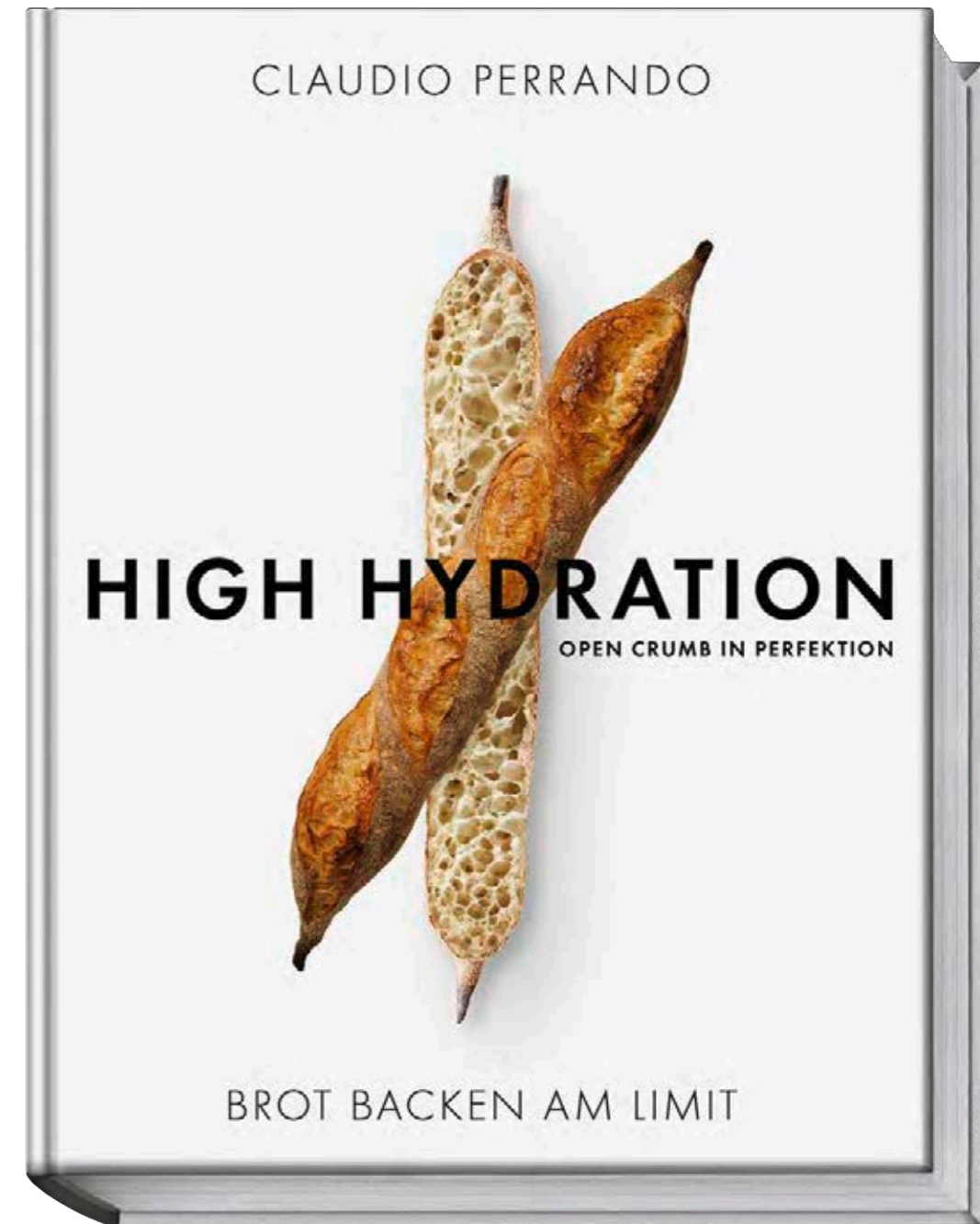


978-3-95453-354-1





Ciabatta



Das Buch zum weltweiten Back-Hype



Sourdough Country Loaf



**Wer einmal ein solches Brot  
gegessen hat, wird es nicht  
mehr vergessen!**



Pain de Campagne



Biga-Baguette

## Claudio Perrando

### HIGH HYDRATION

Open Crumb in Perfektion

Brot backen am Limit

Text: Claudio Perrando

ca. 240 Seiten, ca. 40 Rezepte,

ca. 40 Fotos plus viele Stepbilder

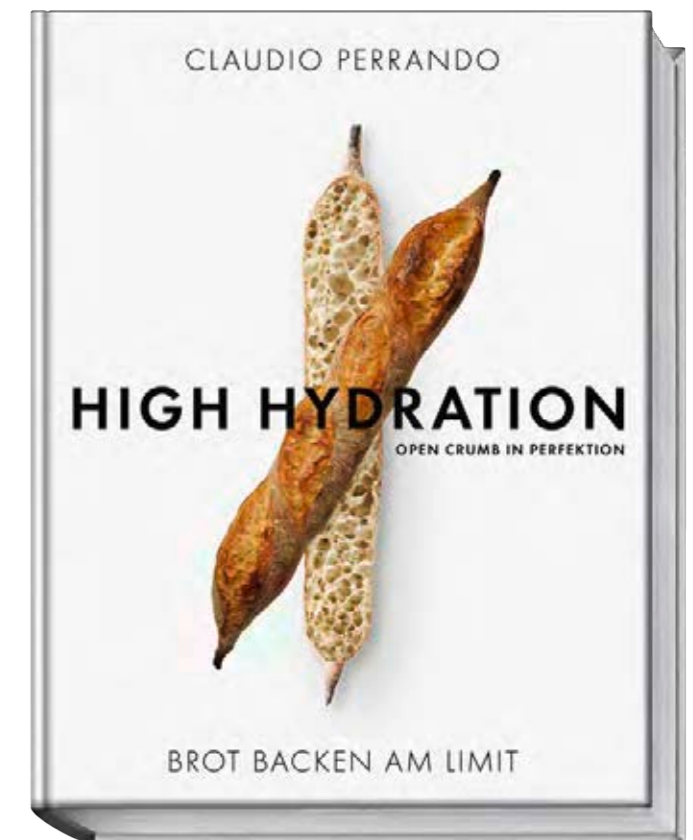
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 46,00 EUR (D), 47,30 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-408-1

WG 457

ET: Oktober 2026



### Zwei Level – ein Ziel: Perfektion

Claudio Perrando gilt weltweit als einer der führenden Experten, wenn es um das Backen mit Sauerteig und High Hydration geht. Kaum jemand beherrscht die Kunst extrem weicher Teige so souverän wie er. Ob Baguette, Pizza, Ciabatta oder Focaccia: Alles wird bei ihm stets luftig und offenporig – und gelingt mit einer Perfektion, die selbst erfahrene Handwerksbäcker staunen lässt. Auch reichhaltige Klassiker wie Brioche und Panettone sowie rustikale Land- oder Vollkornbrote profitieren von seinem tiefen Verständnis für Teigführung und Fermentation. In diesem Buch teilt er sein Wissen erstmals in einer Klarheit und Tiefe, die es ermöglicht, Brote und Gebäcke in atemberaubender Qualität auch im heimischen Ofen zu backen.

Sein Konzept folgt zwei aufeinander aufbauenden Stufen: ein fundiertes Basislevel, das ambitionierten Hobbybäckern schnell beeindruckende Ergebnisse beschert, und ein zweites Level für echte Backnerds, die sich dem letzten Quäntchen zur absoluten Perfektion widmen wollen. Beide Wege sind praxisnah erklärt und zu Hause umsetzbar.

Als international gefragter Berater optimiert Claudio Perrando Backprozesse für Unternehmen auf der ganzen Welt. Seine Kurse werden gerne von Profis besucht und sind auch unter Promis ein Geheimitipp. Dieses Buch ist Einladung und Herausforderung zugleich – für alle, die Brot und Feingebäck nicht nur backen, sondern meistern wollen.

**Hochwertiges Geschenk für  
ambitionierte Hobbybäcker und  
echte Backnerds**

**Bedient den starken Trend zur  
Perfektion bei Pizza, Brot & Co**

**Der Autor ist ein weltweit  
gefragter High-Hydration-Experte.**

 NetGalley™



„Noch nie war die Lebensmittelauswahl so groß und die Ernährung so problematisch.“

„Ein verlässlicher und praxisnaher Wegweiser durch den aktuellen Stand der Ernährungswissenschaft.“

**Ein rein faktenbasiertes Ernährungsbuch zu schreiben, erfordert Mut – gerade in einem Markt voller großer Versprechen.**



E-Book geplant.

## Dr. Markus Keller

### HEILEN LINDERN VORBEUGEN

Ernährungsstudien kritisch hinterfragt. Wissenschaft statt Hype. Welche Lebensmittel taugen wann als Medizin und Prävention? Ursachen erkennen, Nährstoffmängel beheben. Pflanzen vs. Fleisch: Was die Daten wirklich zeigen.

Text: Dr. Markus Keller, Thorsten Dargatz  
ca. 300 Seiten, Format 15,5 x 22 cm, Klappenbroschur

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

ISBN 978-3-95453-346-6

WG 461

ET: November 2026



Ernährungsstudien kritisch hinterfragt. Wissenschaft statt Hype. Welche Lebensmittel taugen wann als Medizin und Prävention? Ursachen bewerten, Nährstoffmängel beheben. Pflanzen vs. Fleisch: was die Daten wirklich zeigen.



## Ernährung: Was wir wissen – und was wir nur glauben

Zwischen Ernährungstrends und Heilsversprechen geht oft verloren, was wissenschaftlich wirklich belegt ist. Dr. Markus Keller, einer der führenden Experten für pflanzenbasierte Ernährung, hat unzählige Studien ausgewertet und ordnet das heutige Wissen der Ernährungsforschung verständlich und praxisnah, aber auch kritisch ein. Dr. Keller lebt selbst aus Überzeugung vegan – doch seine wissenschaftliche Analyse bleibt frei von Ideologie. Sein Fazit ist überraschend klar: Nicht das gelegentliche Stück Fleisch ist das eigentliche Problem unserer Ernährung, sondern der massive Mangel an Gemüse, Hülsenfrüchten und anderen pflanzlichen Lebensmitteln.

Fundiert und leicht nachvollziehbar zeigt Dr. Keller, wie und welche Ernährung helfen kann, Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und den Körper optimal mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Er erklärt, welche Lebensmittel besonders gesund sind, welche Nährstoffe der Körper wirklich braucht und wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung im Alltag so gestalten lässt, dass sie nicht nur gesund klingt, sondern auch zuverlässig versorgt.

Ein streng faktenbasierter Ratgeber für alle, die ihre Ernährung bewusst und ausgewogen gestalten möchten – egal, ob vegan, vegetarisch oder mit hin und wieder Fleisch auf dem Teller.

**Ein Ernährungsbuch, das als Informationsquelle den Unterschied macht**

**Dr. Markus Keller ist Leiter des Instituts für pflanzenbasierte Ernährung**

**Für alle, die verlässliche, langfristige Orientierung suchen**





Ein Mutmachbuch über Resilienz, gesunde Selbstliebe und die Kraft der eigenen inneren Stimme



Portraits © privat

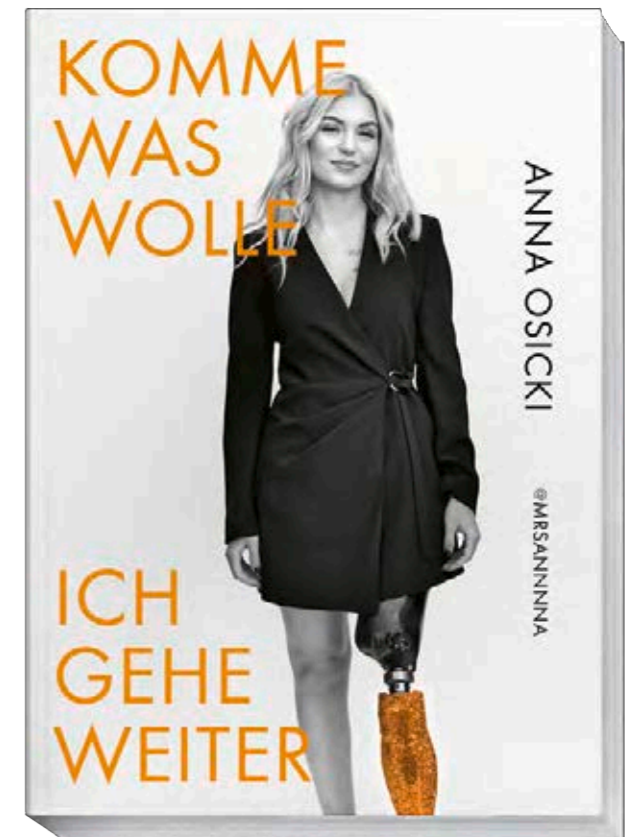


E-Book geplant.

## Anna Osicki

**KOMME, WAS WOLLE ICH GEHE WEITER**  
 Text: Anna Osicki  
 ca. 240 Seiten  
 Format 15,5 x 22 cm  
 Klappenbroschur

ca. 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-384-8  
 WG 480  
 ET: September 2026



### Der mutige Weg zurück ins Leben

Anna Osicki ist eine junge Frau, die das Leben liebt: Familie, Nähe, Alltag, kleine Momente. Doch von einem Tag auf den anderen zerbricht für sie genau dieses Leben. Was als vermeintlich harmlose Knie-OP beginnt, entwickelt sich zu einer jahrelangen Ausnahmesituation, die alles infrage stellt – ihren Körper, ihre Kraft, ihren Lebensmut.

Sie erlebt Rückschläge, die kaum auszuhalten sind. Immer wieder steht sie an dem Punkt, an dem andere längst aufgegeben hätten. Doch Anna trifft eine Entscheidung: nicht zu zerbrechen, sondern weiterzugehen. Anders. Radikal. Denn Anna entscheidet sich für die Amputation. Und für das Leben.

In „Komme, was wolle – ich gehe weiter“ erzählt sie ihre Geschichte mit einer Wucht, die unter die Haut geht. Offen, schonungslos und gleichzeitig voller Kraft zeigt sie, was es bedeutet, immer weiterzukämpfen – auch dann, wenn längst nichts mehr geht. Getragen von ihrer Familie und einer Millionen-Community wird sie zur Stimme für all jene, die nicht aufgeben wollen.

Dieses Buch ist mehr als eine Geschichte. Es ist ein Weckruf. Eindrücklich führt es vor Augen, wie viel möglich ist, wenn man sich dem Leben wieder stellt, statt mit dem Schicksal zu hadern – und warum es sich lohnt, nicht aufzugeben, sondern weiterzugehen. Komme, was wolle.

Über 5 Millionen Follower: gewaltige, loyale Community auf TikTok, Insta und YouTube

Großes PR- und Medieninteresse an Person und Lebensgeschichte

Mit aktiven Übungen (z. B. zum Auflösen negativer Glaubenssätze und zum Umwandeln von Krisen in Chancen)



der Angst nicht festhalten zu lassen, losgehen bedeutet nicht, dass man einen Plan haben muss, sondern dass man sich selbst ernst genug nimmt, um der eigenen Sehnsucht zu folgen, auch wenn sie leise ist, auch wenn sie unbequem wird.

Vielleicht stehst du gerade an einem Punkt in deinem Leben, an dem du denkst, dass du noch nicht bereit bist, dass dir etwas fehlt, dass du erst stärker, mutiger, sicherer werden musst, bevor du den nächsten Schritt gehen darfst, und genau dann möchte ich dir sagen, dass Bereitschaft oft erst entsteht, wenn man losgeht, nicht davor, sondern mitletzt.

So viele meiner wichtigsten Schritte sind nicht aus Klarheit entstanden, sondern aus Bewegung, aus dem einfachen Entschluss heraus, nicht stehen zu bleiben, auch wenn der Boden unter meinen

Füßen unsicher war, und rückblickend waren es genau diese Schritte, die mein Leben verändert haben.

Vielleicht ist Losgehen kein lauter Akt, vielleicht ist es manchmal nur eine Entscheidung im Stillen, ein Satz im Inneren, der sagt, ich versuche es, ich bleibe nicht hier stehen, ich erlaube mir, diesen Weg zu gehen, auch wenn ich noch nicht weiß, ob er mich dorthin bringt, wo ich einmal ankommen wollte.

Und vielleicht ist das Leben genau deshalb so reich, nicht weil wir irgendwann alles erreicht haben, sondern weil wir uns immer wieder erlauben, neu zu starten, neu zu denken, neu zu fühlen, und weil jeder Schritt, den wir gehen, uns etwas zeigt, über uns selbst, über unsere Kraft, über das, was möglich ist, wenn wir nicht warten, bis alles sicher ist, sondern den Mut finden, uns zu bewegen.

Vielleicht darfst du heute erlauben, diesen Druck loszulassen, anzukommen, fertig zu sein, und stattdessen den Fokus darauf zu richten, ob du gerade unterwegs bist, ob du ehrlich mit dir bist, ob du dich bewegst, in deinem Tempo, auf deine Weise, denn genau darin liegt so viel mehr Leben, als in jedem Ziel, das man sich setzen kann.

Und vielleicht ist es genau dieser Gedanke, der uns verbindet: Dass wir nicht wissen müssen, wie alles ausgeht, um loszugehen. Dass es reicht, den ersten Schritt zu machen. Genau hier, genau jetzt, genau so, wie du bist.



„Die Wechseljahre können, wenn du sie verstehst und nutzt, der Anfang deines besten Lebens sein. Heute. Und für all die Jahre, die noch vor dir liegen.“

**Die neue Weiblichkeit ab 40: Verstehen, was sich verändert, und das eigene Leben zurückerobern**



E-Book geplant.

**Dr. med. Mareen Seeck-Hirschner**

**FEMALE REVOLUTION**

Heiß, wild, wunderbar – die Wechseljahre  
Warum Hormone allein nicht reichen und was dein Körper in Perimenopause und Menopause wirklich braucht  
Text: Dr. med. Mareen Seeck-Hirschner  
ca. 200 Seiten  
Format 15,5 × 22 cm  
Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-405-0  
WG 460  
ET: November 2026



**Perimeno- und Menopause als Chance: der Kompass für Frauen ab 40**

Die Revolution beginnt: Wenn der Alltag zwischen Familie und Beruf von endlosen To-do-Listen bestimmt und der Mental Load dadurch erdrückend wird, ist es Zeit für einen Neustart. „Female Revolution“ ist kein klassischer Ratgeber, sondern ein kluger Kompass für Frauen ab 40, die spüren, dass sich etwas verändert: Der Schlaf wird unruhiger, Energie fehlt, der Kopf wird langsamer. Frau spürt: Etwas stimmt nicht. Aber nicht selten attestieren Ärzte und Laborwerte beste Gesundheit, und so zweifeln viele Frauen schließlich an sich selbst.

Dieses Buch setzt genau hier an. Drei Expertinnen aus dem echten Leben – allen voran die Ärztin für ganzheitliche Medizin und Psychotherapeutin Dr. med. Mareen Seeck-Hirschner – verbinden medizinisches Wissen mit psychologischer Tiefe und erklären, warum Symptome gerade in der frühen Phase der Wechseljahre entstehen – selbst bei „unauffälligen“ Werten. „Female Revolution“ macht Schluss mit dem Gefühl, überempfindlich oder „schwierig“ zu sein. Es erläutert, ordnet ein und zeigt konkret, wie es anders geht: mit alltagstauglichen Strategien für Energie, Ernährung und mentale Entlastung.

Ein Buch, das nicht nur zurück zur alten Stärke führt, sondern weiter: zu einer klareren, kraftvolleren Version deiner selbst. Damit du dich wiedererkennst, dein Leben wieder liebst und lernst, dich inmitten des Wahnsinns endlich selbst wichtig zu nehmen.

**myhumlebi ist ein herausragender, reichweitenstarker Blog für Frauenthemen mit über 120.000 Followern.**

**Perimeno- und Menopause ist ein immer größer werdendes Thema im Buchhandel.**

**Ganzheitlicher Ansatz: Das Buch behandelt qualifiziert körperliche und seelische Symptome, nicht nur den Aspekt der Hormone.**





E-Book geplant.

# UNSERE NOVIS IM HERBST AUF EINEN BLICK

JULI



978-3-95453-403-6

AUGUST



978-3-95453-400-5

AUGUST



978-3-95453-394-7

SEPTEMBER



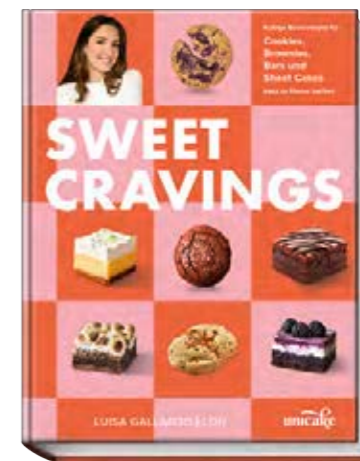
978-3-95453-409-8

SEPTEMBER



978-3-95453-384-8

SEPTEMBER



978-3-95453-414-2

OKTOBER



978-3-95453-408-1

OKTOBER



978-3-95453-415-9

NOVEMBER



978-3-95453-346-6

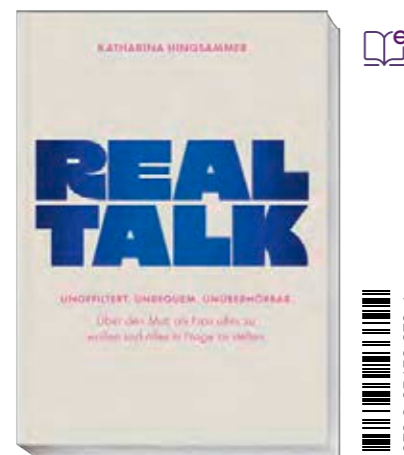
NOVEMBER



978-3-95453-405-0

# GERADE IN 2026 ERSCHIENEN

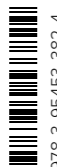
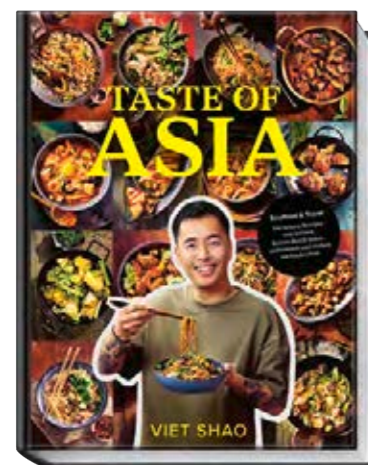
Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



978-3-95453-379-4



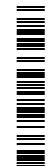
978-3-95453-380-0



978-3-95453-382-4



978-3-95453-371-8



978-3-95453-320-6



978-3-95453-398-5



978-3-95453-387-9



978-3-95453-386-2



978-3-95453-385-5



978-3-95453-388-6



Auch als Hörbuch erhältlich.

# UNSERE TOPSELLER 2025/2026



## Platz 1

Dieses Kochbuch ist seit Erscheinen nicht mehr von der SPIEGEL-Bestsellerliste wegzudenken. Mit über 40.000 verkauften Exemplaren sind wir bereits in der 8. Druckauflage.



978-3-95453-369-5



## Platz 2

Die vielleicht überraschendste Neuerscheinung, die die SPIEGEL-Bestsellerliste erobert. Ernährungswissenschaftlerin Maria Maas zeigt, dass Darmgesundheit für jeden leicht umsetzbar ist und vor allem lecker schmecken kann.



978-3-95453-364-0



## Platz 3

Der Longseller von Lutz Geißler gehört auch im Jahr 2026 zu unseren Topsellern. Das Standardwerk für alle, die in Perfektion mit Sauerteig backen möchten.



978-3-95453-139-4



## Platz 4

Auf dem Weg zum Longseller: die persönliche Rezeptsammlung sowie Geschichten von Patricia Kelly.

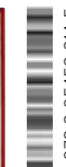


978-3-95453-350-3



## Platz 5

Dieses Backbuch hat sich bereits zu einem echten Longseller entwickelt.

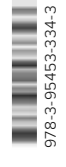


978-3-95453-314-5



## Platz 6

Richtig Abnehmen bedeutet nicht unbedingt Verzicht.



978-3-95453-334-3



## Platz 7

Der erfolgreichste Bäcker auf YouTube endlich auch auf dem deutschen Markt vertreten.



978-3-95453-354-1



## Platz 8

SPIEGEL-Bestselleralarm! Die Bereicherung im Ratgebersegment „Leben & Gesundheit“.

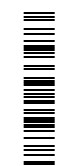


978-3-95453-363-3



## Platz 9

Für alle, die ihre Fähigkeiten im Backen auf das nächste Level bringen wollen.



978-3-95453-347-3



## Platz 10

Sardische Klassiker und eine große Portion Fernweh garantiert.



978-3-95453-343-5



Auch als Hörbuch erhältlich.



Auch als E-Book erhältlich.



GESÜNDER GEHT'S KAUM  
Grüner Pfannenspargel mit  
Kürbiskernen und Kirschtomaten



**DIE 70 EINFACHSTEN  
GESUND-REZEPTE**

Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,  
192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-137-0, WG 456,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



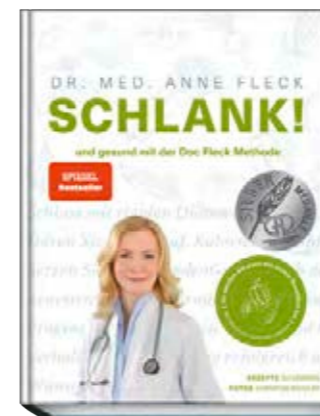
**GESÜNDER GEHT'S KAUM**

Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,  
192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-236-0, WG 456,  
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



**SALATE DER SUPERLATIVE**

Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,  
240 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-204-9, WG 455,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**SCHLANK!**

Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,  
304 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-140-0, WG 456,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**GESUNDE SOMMERKÜCHE**

Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing,  
192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-151-6, WG 456,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE**

Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei,  
208 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-160-8, WG 456,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**SCHLANK! GANZ EINFACH.**

Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, Bettina  
Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-195-0, WG 456,  
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



ALLE UNSERE BÜCHER VON  
**DR. ANNE FLECK**

  
Als Hörbuch erhältlich.

  
Auch als E-Book erhältlich.



BROT BACKEN IN PERFEKTION – SONDEREDITION  
Gefülltes Wurzelbrot



## ALLE UNSERE BÜCHER VON LUTZ GEISSLER



### BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT SAUERTEIG

Lutz Geißler, 192 Seiten,  
Hardcover mit SU, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-139-4, WG 457,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



### BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT HEFE

Lutz Geißler, 192 Seiten,  
Hardcover mit SU, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-104-2, WG 457,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



### DIE NEUE BROTTACK- FORMEL

Lutz Geißler, 288 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-291-9, WG 457,  
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



### DIE BESTEN BROTTREZEPTE FÜR JEDEN TAG

Lutz Geißler, Sandra Weihe,  
200 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-181-3, WG 457,  
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



### KRUME UND KRUSTE

Lutz Geißler, 336 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-197-4, WG 457,  
35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



### BROT BACKEN IN PERFEKTION SONDEREDITION

Lutz Geißler, 336 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-357-2, WG 457,  
60,00 EUR (D), 61,70 EUR (A)



### ca. 750g GLÜCK

Judith Stoletzky, Lutz Geißler,  
100 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm,  
ISBN 978-3-95453-159-2, WG 457,  
16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



### DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT

Lutz Geißler, Alexander Englert,  
304 Seiten, 21 × 27 cm, Hardcover,  
ISBN 978-3-95453-208-7, WG 457,  
35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



SOMMERKÜCHE BLITZREZEPTE  
Mango-Lasagne mit Tomaten und Mozzarella



**FEIERABEND-BLITZREZEPTE**  
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-162-2,  
WG 455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**EINFACH IN DIE PFANNE!**  
Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-293-3,  
WG 455, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**FEIERABEND-BLITZREZEPTE –  
GÖNN DIR WAS!**  
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-332-9,  
WG 455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**FEIERABEND-BLITZREZEPTE VEGGIE**  
Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-264-3,  
WG 455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**FEIERABEND-BLITZREZEPTE  
EXPRESS**  
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-227-8,  
WG 455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**PUR – GEMÜSE**  
Christian Henze, 240 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-238-4,  
WG 455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



**AIRFRYER-BLITZREZEPTE**  
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-369-5,  
WG 455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**SOMMERKÜCHE BLITZREZEPTE**  
Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-388-6,  
WG 456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

ALLE UNSERE BÜCHER VON  
**CHRISTIAN HENZE**





AUS LIEBE ZUM GENUSS  
Grüne Lasagne mit Spinat-Ricotta-Füllung



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – AUS LIEBE ZUM GENUSS**  
264 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-398-5, WG 455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – PASTA, WIE WIR SIE LIEBEN**  
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-327-5, WG 455,  
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SCHNELL + EINFACH = EINFACH GUT!**  
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-215-5, WG 455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO KOCHEN WIR AM LIEBSTEN**  
192 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-295-7, WG 455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**EIN TAG OHNE KARTOFFELSALAT ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag**  
256 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-187-5, WG 455,  
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

## ALLE UNSERE BÜCHER VON MARTINA UND MORITZ

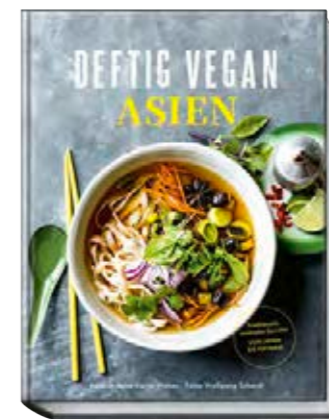




DEFTIG VEGAN ASIEN  
Sojacreme mit herb-süßem Kaffeesirup



**DEFTIG VEGETARISCH – INDIEN**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-359-6, WG 455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



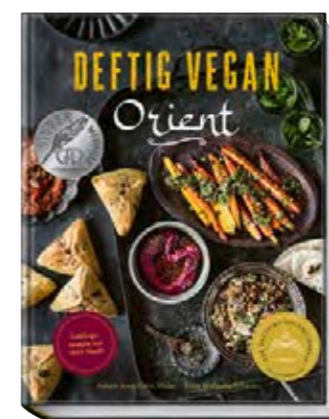
**DEFTIG VEGAN – ASIEN**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-355-8, WG 455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



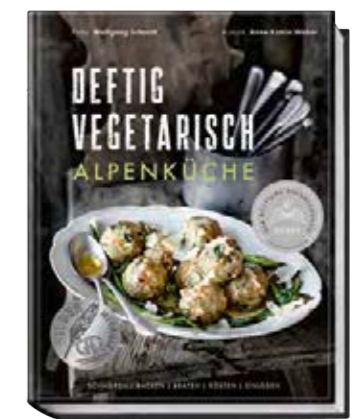
**DEFTIG VEGETARISCH – HEIMATKÜCHE**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-326-8, WG 455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



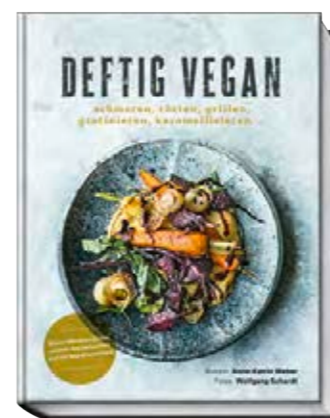
**DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-298-8, WG 455,  
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**DEFTIG VEGAN – ORIENT**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-294-0, WG 455,  
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-267-4, WG 455,  
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



**DEFTIG VEGAN**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-198-1, WG 455,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**GEMÜSE ALS HAUPTGERICHT**  
Anne-Katrin Weber, 192 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-142-4, WG 455,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

ALLE UNSERE BÜCHER VON  
**ANNE-KATRIN WEBER**





MAMMA CULINARIA  
Hackbällchen in Tomatensauce

WEITERE LIEFERBARE BÜCHER,  
ALPHABETISCH SORTIERT NACH AUTOREN



**MAMMA CULINARIA**  
Claudia Arrabito Bastone, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-387-9, WG 454, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**NINAS EASY-PEASY FAMILIEN-KOCHBUCH**  
Nina Bott, 160 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-288-9, WG 455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



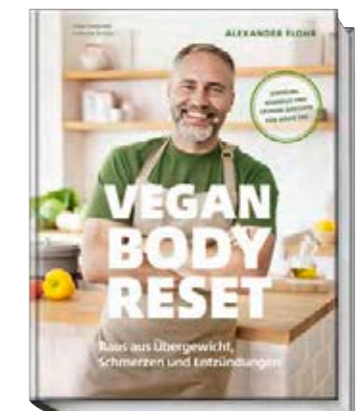
**ZU GAST BEI FRIDA KAHLO**  
Gabriela Castellanos, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-286-5, WG 454, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**MEINE WUNDERBARE LANDKÜCHE**  
Loredana Chantal, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-386-2, WG 450, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**THOMAS KOCHT: EINFACH VEGETARISCH**  
Thomas Dippel, 168 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-287-2, WG 455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**VEGAN BODY RESET**  
Alexander Flohr, 192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-297-1, WG 456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**BOYS DON'T COOK**  
Alexander Flohr, Kai Lüftner, 176 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-360-2, WG 455, 30,00 EUR (D), 30,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



CUCINA DELLA NONNA  
Gemüse-Peperonata



**VIEL FÜR WENIG**  
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-178-3,  
WG 455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**EINFACH UND KÖSTLICH –  
VEGETARISCH**  
Björn Freitag, 168 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-269-8,  
WG 455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



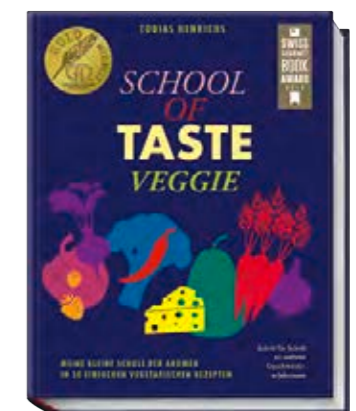
**CUCINA DELLA NONNA**  
Domenico Gentile, 192 Seiten,  
Hardcover, 19 × 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-290-2, WG 454,  
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**PIZZA NAPOLETANA**  
Domenico Gentile, Vivi D'Angelo,  
264 Seiten, Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-278-0, WG 455,  
36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



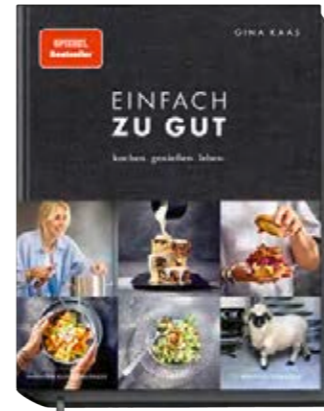
**LA CUCINA VEGETARIANA  
TRADIZIONALE**  
Domenico Gentile, 192 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-311-4,  
WG 454, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



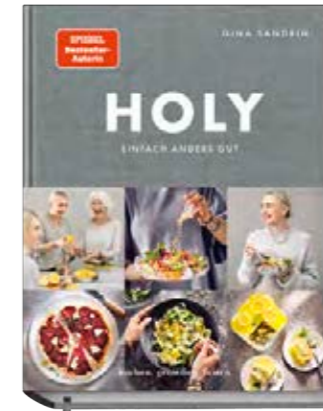
**SCHOOL OF TASTE VEGGIE**  
Tobias Henrichs, 168 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-296-4,  
WG 455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



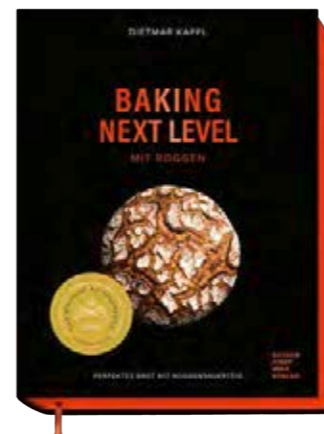
**GESUND UND SCHLANK MIT BROT**  
Dr. Björn Hollensteiner, 168 Seiten,  
Hardcover, 21 × 27 cm,  
ISBN 978-3-95453-310-7, WG 457,  
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**EINFACH ZU GUT**  
Gina Kaas, 256 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-342-8,  
WG 450, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



**HOLY**  
Gina Sandrin, 208 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-370-1,  
WG 450, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



**BAKING NEXT LEVEL MIT ROGGEN**  
Dietmar Kappl, 336 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-347-3,  
WG 457, 38,00 EUR (D), 39,10 EUR (A)



**BAKING NEXT LEVEL MIT WEIZEN**  
Dietmar Kappl, 324 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-385-5,  
WG 457, 42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)



**PATRICIA KELLY'S FAMILY-KOCHBUCH**  
Patricia Kelly, 224 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-350-3,  
WG 455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



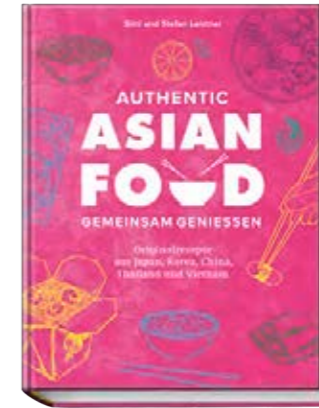
**SCHLANK OHNE UMWEGE - DAS KNUPPE-PRINZIP**  
Franziska Knuppe, 192 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-289-6,  
WG 456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



I GUT YOU  
Saftiger Karottenkuchen mit Mandeln



**GLUTENFREI BACKEN MIT ISABELLA**  
Isabella Krätz, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-372-5, WG 455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**AUTHENTIC ASIAN FOOD – GEMEINSAM GENIESSEN**  
Simi und Stefan Leistner, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-279-7, WG 454, 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



**COME A CASA**  
Serena Loddo, 288 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-343-5, WG 454, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**I GUT YOU**  
Maria Maas, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-364-0, WG 456, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

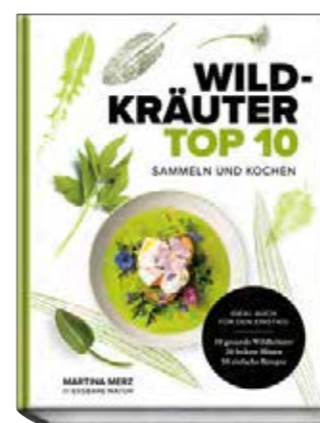


**TOPPINGS**  
Bettina Matthaei, 176 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-239-1, WG 450, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



12,99 €  
29,95 €

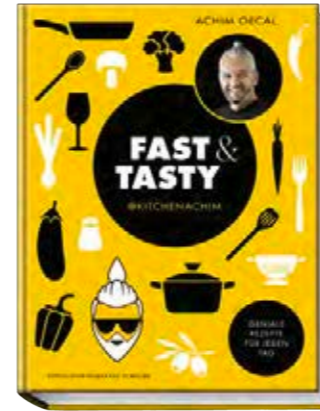
**EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.**  
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7, WG 456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)



**WILDKRÄUTER TOP 10**  
Martina Merz, 168 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-380-0, WG 455, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



DIE BESTEN BROTE DER WELT  
Bayrische Brezel



**FAST & TASTY**  
Achim Oecal, 168 Seiten, Hardcover,  
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-356-5,  
WG 450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**DIE BESTEN BROTE DER WELT**  
Marcel Paa, 208 Seiten, Hardcover,  
21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-354-1,  
WG 457, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**UNSER KULINARISCHES ERBE**  
Jörg Reuter, Manuela Rehn,  
320 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-185-1, WG 453,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**MEINE GESÜNDESTEN  
15-MINUTEN-REZEPTE**  
Dr. Franziska Rubin, Gudrun Strigin,  
Bettina Matthaer, 224 Seiten, Hardcover,  
19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-242-1,  
WG 456, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



**ECHT SIZILIANISCH KOCHEN**  
Marinella Sammarco, Natascha Ziltz,  
224 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,  
ISBN 978-3-95453-203-2, WG 454,  
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



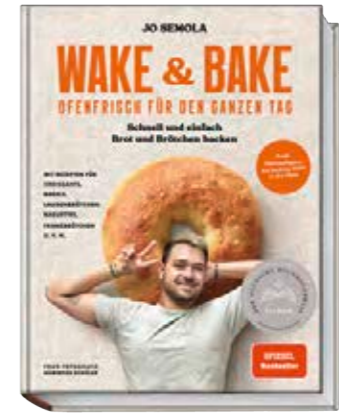
**MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS**  
Maria Luisa Scolastra, Judith Stoletzky,  
420 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm,  
ISBN 978-3-938100-67-7, WG 455,  
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



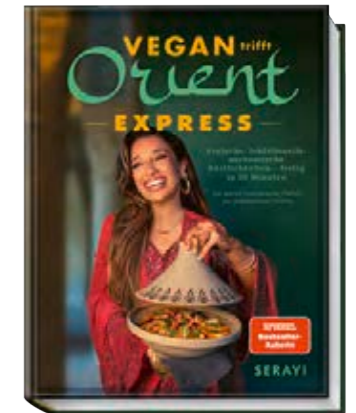
TASTE OF ASIA  
Rojak – Malaysischer Obst-Gemüse-Salat



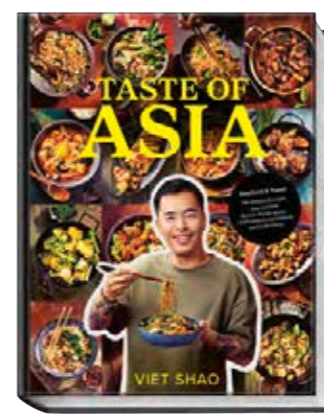
**JO SEMOLAS BREADVENTURES**  
Jo Semola, Stefan Mungenast, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-333-6, WG 457, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**WAKE & BAKE**  
Jo Semola, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-302-2, WG 457, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**VEGAN TRIFFT ORIENT – EXPRESS**  
Serayi, 176 Seiten, Hardcover, 20 x 26,5 cm, ISBN 978-3-95453-325-1, WG 455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**TASTE OF ASIA**  
Viet Shao, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-382-4, WG 454, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**LE GRAND BORDEL**  
Judith Stoletzky, 248 Seiten, Hardcover, 24,5 x 31 cm, ISBN 978-3-95453-84-4, WG 455, 37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



**BAKING PASSION**  
Sven Teichmann, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-339-8, WG 457, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**PIZZA PASSION**  
Sven Teichmann, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-314-5, WG 455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**SVENS PERFECT MATCH**  
Sven Teichmann, 168 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-358-9, WG 457, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



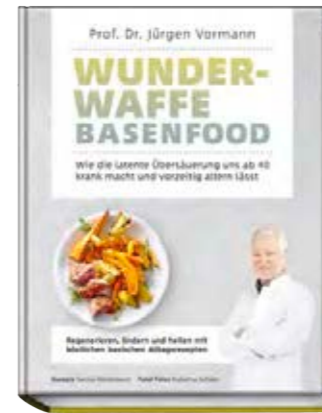
Auch als E-Book erhältlich.



7 JAHRE JÜNGER IN SIEBEN WOCHEN  
Tofu-Pilz-Pfanne Asia-Style mit Pak Choi und Erdnüssen



**7 JAHRE JÜNGER IN SIEBEN WOCHEN**  
Prof. Dr. Sven Voelpel, Bettina Matthaei,  
192 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,  
WG 460, ISBN 978-3-95453-303-9,  
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



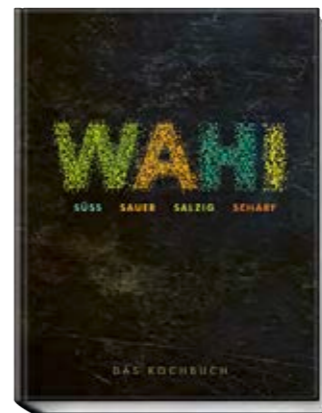
**WUNDERWAFFE BASENFOOD**  
Prof. Dr. Jürgen Vormann, Karola  
Wiedemann, 288 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-196-7,  
WG 456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**GENIAL GÜNSTIG GENIESSEN**  
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-282-7,  
WG 450, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**RAN AN DIE FRITTEUSE –  
DRAUSSEN FRITTIEREN**  
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,  
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-228-5,  
WG 450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



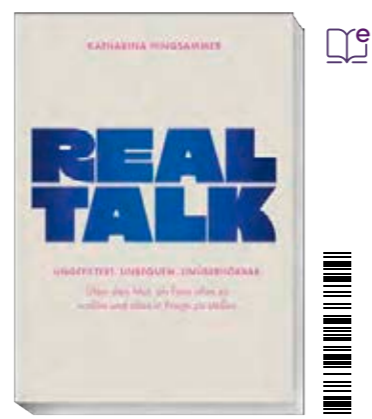
**WAHI**  
Alex Wahi, 192 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-229-2,  
WG 450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**VEGAN FOOD LOVE**  
Bianca Zapatka, 240 Seiten, Hardcover,  
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-273-5,  
WG 456, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



**SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN**  
Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, 384 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-163-9, WG 466, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**REALTALK**  
Katharina Hingsammer, 192 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-379-4, WG 973, 26,00 EUR (D), ca. 26,80 EUR (A)



**MIGRÄNE DOC**  
Prof. Dr. med. Dagny Holle-Lee, 240 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-320-6, WG 465, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



**EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLERBER.**  
Dr. med. Carsten Lekatut, 200 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm, ISBN 978-3-95453-172-1, WG 982, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**BLUTZUCKER OPTIMIEREN, GEWICHT REDUZIEREN**  
Prof. Dr. Stephan Martin, Thorsten Dargatz, Dr. Kerstin Kempf, 224 Seiten, Hardcover, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-349-7, WG 465, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**DIE STRATEGIE DER ABSICHTSLOSIGKEIT**  
Fritjof Nelting, 240 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-353-4, WG 460, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI WANDERN**  
Marwin Isenberg, 224 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-304-6, WG 464, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**STRESS – DER STILLE DICKMACHER**  
Daniela Kielkowski, Thorsten Dargatz, 192 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-371-8, WG 460, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



**DIE STOFFWECHSEL-REVOLUTION – ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN**  
Daniela Kielkowski, 232 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-308-4, WG 982, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



**10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN**  
Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin, 320 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-200-1, WG 465, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



**GESUNDHEIT KANNST DU LERNEN.**  
Dr. med. Cordelia Schott, 272 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-363-3, WG 465, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



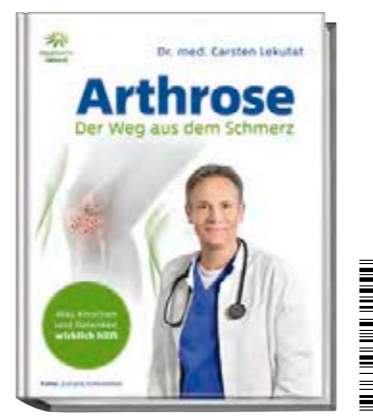
**NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN**  
Prof. Dr. Hanno Steckel, 256 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-182-0, WG 465, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



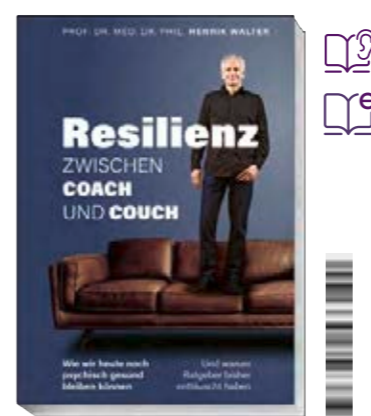
**ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN – DAS PRAXISBUCH ZUR STOFFWECHSEL-REVOLUTION**  
Daniela Kielkowski, Bettina Matthaei, 240 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-334-3, WG 456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN**  
Dr. med. Carsten Lekatut, 180 Seiten, Hardcover, 15 x 21 cm, ISBN 978-3-95453-144-8, WG 460, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ**  
Dr. med. Carsten Lekatut, 216 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-155-4, WG 465, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**RESILIENZ**  
Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter, 336 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 x 22 cm, ISBN 978-3-95453-319-0, WG 933, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



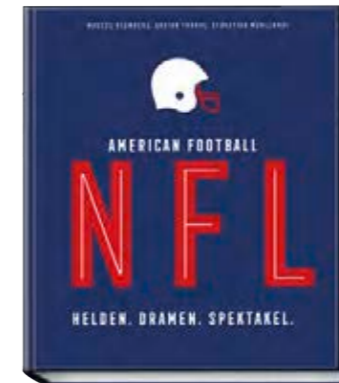
Als Hörbuch erhältlich.



Auch als E-Book erhältlich.



**CRAFTWERK**  
Gabriele Chomrak, 168 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-206-3, WG 418, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**NFL AMERICAN FOOTBALL**  
Adrian Franke, Marcus Blumberg, Sebastian Mühlenhof, 240 Seiten, Hardcover, 27 × 31 cm, ISBN 978-3-95453-281-0, WG 445, 42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)



**WUNDERSCHÖN**  
Tamina Kallert, Judith Rakers, Daniel Aßmann, Ramon Babazadeh, 216 Seiten, Klappenbroschur, 15,5 × 22 cm, ISBN 978-3-95453-309-1, WG 970, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



**DAS ANDERE BERLIN**  
Oliver Kiesow, André Götzmann, 192 Seiten, Klappenbroschur, 14,2 × 19,5 cm, ISBN 978-3-95453-300-8, WG 311, 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**DIE NRW-RADTOUREN BAND 1: NORD-WEST**  
Doreen Köstler, 160 Seiten, Klappenbroschur, 14,2 × 19,5 cm, ISBN 978-3-95453-277-3, WG 321, 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



**DIE NRW-RADTOUREN BAND 2: SÜD-OST**  
Doreen Köstler, 160 Seiten, Klappenbroschur, 14,2 × 19,5 cm, ISBN 978-3-95453-280-3, WG 321, 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



**YOGA WHILE YOU WAIT**  
Judith Stoletzky, Markus Abele, 96 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-147-9, WG 191, 18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



**MANN MACHT YOGA**  
Judith Stoletzky, 144 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-351-0, WG 462, 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**WASSER IM GARTEN 2**

Jörg Baumhauer, 216 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-064-9, WG 421, 49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)



**NATURSTEIN IM GARTEN**

Peter Berg, Petra Reidel, 192 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-73-8, WG 421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



**POOLS**

Michael Breckwoldt, 208 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-61-5, WG 421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



**JUNGES GARTENDESIGN – TERRASSEN UND SITZPLÄTZE**

Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover, 24,5 x 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-125-7, WG 421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



**JUNGES GARTENDESIGN**

Manuel Sauer, 208 Seiten, Hardcover, 24,5 x 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-020-5, WG 421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



19,95 €  
39,90 €

**SICHTSCHUTZ IM GARTEN**

Manuel Sauer, 168 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-65-3, WG 421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**DESIGN MIT PFLANZEN**

Peter Janke, 216 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-87-5, WG 421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



**MEINE VISION WIRD GARTEN**

Peter Janke, 264 Seiten, Hardcover, 23,5 x 28 cm, ISBN 978-3-938100-72-1, WG 421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



**MEIN GARTEN IM WANDEL**

Peter Janke, 312 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-205-6, WG 421, 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



**GARTENHÄUSER, WINTERGÄRTEN, ÜBERDACHUNGEN**

Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-019-9, WG 421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



**MEDITERRANES GARTENDESIGN**

Sabine Wesemann, Ulrich Timm, 224 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-032-8, WG 421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



19,95 €  
39,90 €

**GARTEN UND TERRASSE**

Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7, WG 421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



**GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN**

Dr. Markus Phlippen, 432 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-153-0, WG 421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



**MODERNE GARTENKONZEPTE**

Petra Reidel, Peter Berg, 256 Seiten, Hardcover, 30 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-070-0, WG 421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



# ADRESSEN

## AUSLIEFERUNGEN

**Auslieferung Deutschland**  
Brockhaus Commission  
Sandra Zoschke  
Kreidlerstraße 9  
70806 Kornwestheim  
Tel. +49 7154 1327-10  
Fax +49 7154 1327-13  
sandra.zoschke@brocom.de

**Auslieferung Österreich**  
MOHR MORAWA  
Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
1230 Wien, Österreich  
Tel. +43 1 68014-0  
bestellung@mohrmorawa.at

**Auslieferung Schweiz**  
Buchzentrum AG  
Kundendienst  
Industriestraße Ost 10  
4614 Hägendorf, Schweiz  
Tel. +41 62 20926-26  
Fax +41 62 20926-27  
kundendienst@buchzentrum.ch

## VERTRIEB KEY ACCOUNT

**Deutschland, Österreich, Schweiz**  
AGENTUR SEYFARTH  
Neumarkter Straße 23  
81673 München  
Tel. +49 89 5008088-0  
vertrieb@seyfarth-agentur.de

## VERBUNDGRUPPEN + FACHMARKT

**Deutschland, Österreich, Schweiz**  
AGENTUR SEYFARTH  
Juliane Seyfarth  
Neumarkter Straße 23  
81673 München  
Tel. +49 89 5008088-16  
j.seyfarth@seyfarth-agentur.de

## LIZENZAGENTIN WELTWEIT

LIZENZAGENTIN BUCH  
UND MERCHANDISING  
Anette Riedel  
Rothenburg 14-16  
48143 Münster  
Tel. +49 251 4844995  
Mobil +49 172 8635675  
contact@anetteriedel.com  
www.anetteriedel.com

## VERLAGSVERTRETUNGEN

**NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz,  
Saarland und Luxemburg**

BÜRO FÜR BÜCHER  
Benedikt Geulen  
Meertal 122  
41464 Neuss  
Tel. +49 2131 1255990  
Fax +49 2131 1257944  
b.geulen@buerofuerbuecher.de

Ulrike Hölzemann  
Dornseifer Straße 67  
57223 Kreuztal  
Tel. +49 2732 558344  
Fax +49 2732 558345  
u.hoelzemann@buerofuerbuecher.de

## VERLAGSVERTRETUNGEN

**Niedersachsen, Hamburg, Bremen,  
Schleswig-Holstein**

Sven GEMBRY & Axel KOSTRZEWA,  
c/o Berliner Verlagsvertretungen  
Liselotte-Herrmann-Str. 2  
10407 Berlin  
Tel. +49 30 4212245  
Fax +49 30 4212246  
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

## Bayern

Verlagsvertretungen Katharina Brons  
c/o Seitenloge – Katja Neugirg  
Rote-Hahnen-Gasse 12  
93047 Regensburg  
Tel. +49 941 586 13 53  
Fax +49 941 586 13 55  
brons@seitenloge.de  
www.seitenloge.de

## Baden-Württemberg

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

## Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR NEUHOLD KG  
Mariahilferstraße 1  
8020 Graz, Österreich  
Tel. +43 664 91 653 92  
buero@va-neuhold.at  
www.verlagsagentur-neuhold.at

## Schweiz

Scheidegger & Co. AG  
Franklinstrasse 23  
8050 Zürich, Schweiz  
Tel. +41 44 7624246

Angela Kindlimann  
Tel. +41 44 7624246  
a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch

Stephanie Brunner  
Tel. +41 44 7624247  
s.brunner@scheidegger-buecher.ch

Sarah Bislin  
Tel. +41 44 7624240  
s.bislin@scheidegger-buecher.ch

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**

**BECKER JOEST VOLK  
VERLAG GMBH & CO. KG**  
Bahnhofsallee 5  
40721 Hilden  
www.bjvv.de  
info@bjvv.de  
Tel. +49 2103 90788-0

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

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

c/o Agentur Seyfarth  
Neumarkter Str. 23  
81673 München  
T. +49 89 500 80 88 0  
www.artfolio-vertriebskooperation.de

# UNSERE SPIEGEL-BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!



VLB-TIX ↗

[www.mengenrechner.de](http://www.mengenrechner.de) Bereits über 100.000 zufriedene User

**Spannender Mehrwert für unsere Leser und Leserinnen** Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie wünschen sich Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen? Einfach kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!

