

# Herbst

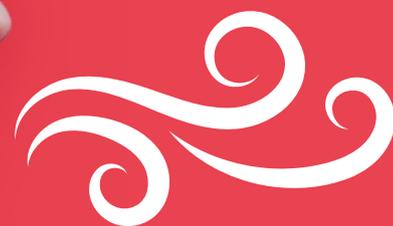
//

# 20 22

Mit  
**DAVID  
STEINDL-RAST**

die Kraft  
des Staunens  
entdecken

Cornelia Eyssen &  
Dr. Frank  
Reichenberger



*Atmen  
ist die beste  
Medizin*

Eine Betroffene  
und ihr Arzt  
geben praktische Hilfe

Wechseljahre  
sind wie  
Pubertät, nur  
schöner!

Mit TCM-Ernährung  
Hitzewallungen  
und Schlafstörungen  
den Kampf ansagen



Frei  
atmen -  
gesund  
leben!

### Wussten Sie, dass ...

... laut WHO 235 Mio. Menschen weltweit, 6,6 Mio. Deutsche und eine halbe Mio. Österreicher unter Asthma leiden?

... fast 70 % aller Gesundheitsprobleme, darunter *Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- und Darmerkrankungen sowie Panikattacken*, durch Fehlathmung verursacht werden können?

Schluss mit lähmenden  
Kopfschmerzen

frei von  
Atembeschwerden

Verspannungen  
lösen

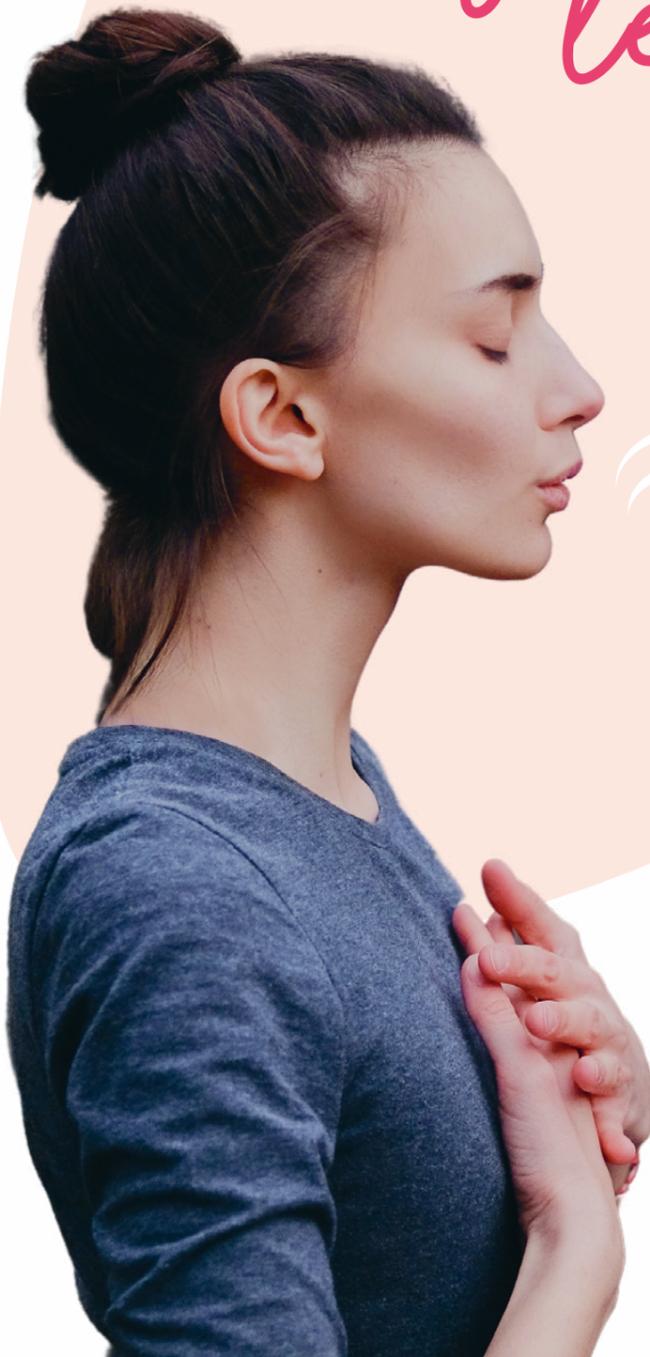
gut schlafen,  
gesund aufwachen

leben ohne Stress

endlich wieder  
wach und energiegeladen

der Verdauung  
auf die Sprünge helfen

Ihr Kompass  
durch die Welt  
des Atmens - mehr  
dazu auf der  
nächsten Seite





Spitzentitel



## Atmen ist die beste Medizin

**Cornelia Eyssen** ist Autorin und Journalistin und hat u.a. in den Chefredaktionen von *Glamour*, *freundin* und *DONNA* gearbeitet. Sie ist Lungenkrebspatientin, Professor Dr. Frank Reichenberger ist seit 2012 ihr Arzt.

**Prof. Dr. Frank Reichenberger** ist Pneumologe und Internist, Allergologe und Schlafmediziner. Er arbeitet in einer eigenen Praxis in Seefeld in Oberbayern.

Mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen wollen sie Menschen mit Atemproblemen helfen.

 Die Autoren stehen für  
Veranstaltungen zur Verfügung

## Aktionspaket

Atmen

8/7 Expl.  
90 Tage Zahlungsziel  
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:  
93312

## Streifenplakat

93287



70 % unserer Erkrankungen haben mit Fehlathmung zu tun +++  
Einfache und effiziente Atemübungen und Tipps gegen Kopfschmerzen, Herzrasen und Müdigkeit +++ Zwei Experten geben schnelle und praktische Hilfe

Cornelia Eyssen  
Prof. Dr. Frank Reichenberger  
**Atmen**  
Nutze deine Superkraft!  
Mit einfachen Techniken  
Migräne, Schnarchen und  
Rückenschmerzen wegatmen.

Klappenbroschur  
Farbabbildungen  
16,5 x 23,5 cm; 160 Seiten

ISBN 978-3-7088-0824-6  
Kneipp Verlag  
€ 22,-

WG: 1.465 Gesundheit,  
Heilverfahren  
Auch als E-Book erhältlich

Atmen kann doch jeder. Oder? Jeden Tag atmen wir über 20.000-mal ein. Und aus. Meistens, ohne überhaupt darauf zu achten. *Doch oft atmen wir flach, hektisch, aufgeregt, zu kurz.* Die wenigsten wissen, dass wir uns so Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder ständige Erschöpfung einhandeln.

Von zwei Experten in Sachen Atmung lernen wir *Ursachen und Hintergründe für Atemprobleme* sowie einfache Lösungen für diese *Beschwer-*

*den* kennen. Unser Atem ist eine großartige Medizin, wenn wir ihn richtig nutzen. Die vielen praktischen Anleitungen im Buch helfen, unseren Körper wieder mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen, die Atemmuskulatur zu stärken und Raum für unsere Lunge zu schaffen.

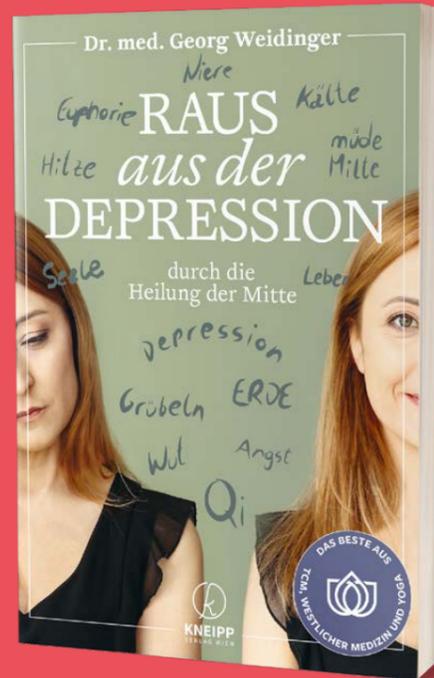
*Bye bye Migräne, Blähungen und Schlafstörungen!*

15. September 2022

Buchtrailer und DIY-Video-Clips

# Die beliebte TCM-Reihe von Dr. Georg Weidinger

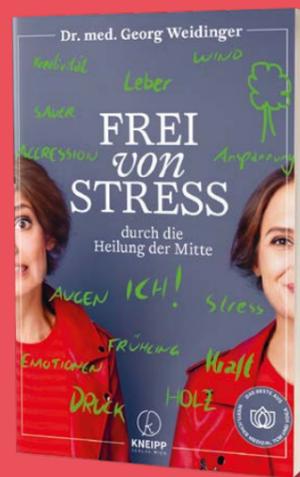
Insgesamt  
über  
140.000  
verkaufte  
Bücher\*



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0819-2  
€ 23,00



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0808-6  
€ 23,00



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0797-3  
€ 23,00



# Schnelle Erste Hilfe: Ich packe einen Notfallkoffer und nehme mit ...

... die Telefonnummer  
meiner besten Freundin,  
die immer ein Ohr für  
mich hat

... einen Song,  
der schnell für  
gute Laune  
sorgt

... ein Ziel  
in der Nähe,  
wo ich glücklich  
bin und kurz  
durchatmen  
kann



... ein Foto, das  
eine glückliche  
Erinnerung  
wachruft

... eine Portion  
meines Lieblings-  
gerichts in der  
Tiefkühltruhe

... etwas, das mich  
schnell aus meinen  
Gedanken reißt:  
ein Puzzle, ein  
Kreuzworträtsel,  
ein Spiel

... und meine  
wichtigste  
One-Minute-  
Atemübung



© Alex Gotter

## 3. Band

**Georg Weidinger** studierte Medizin und Psychologie an der Universität Wien und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der Medchin bei François Ramakers und Gertrude Kubiena. Er ist Präsident der OGTCM, der Österreichischen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, und teilt sein umfangreiches Wissen in Seminaren, Vorträgen und Schulungen. Georg Weidinger lebt als Arzt, Autor, Yoga-lehrer und Musiker mit seiner Frau, den drei Kindern und vielen Tieren im österreichischen Burgenland.

## Raus aus dem Gedankenkarussell!

 Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung

## Aktionspakete

Raus aus der Depression

20 Expl. / 47 %  
90 Tage Zahlungsziel  
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:  
93314

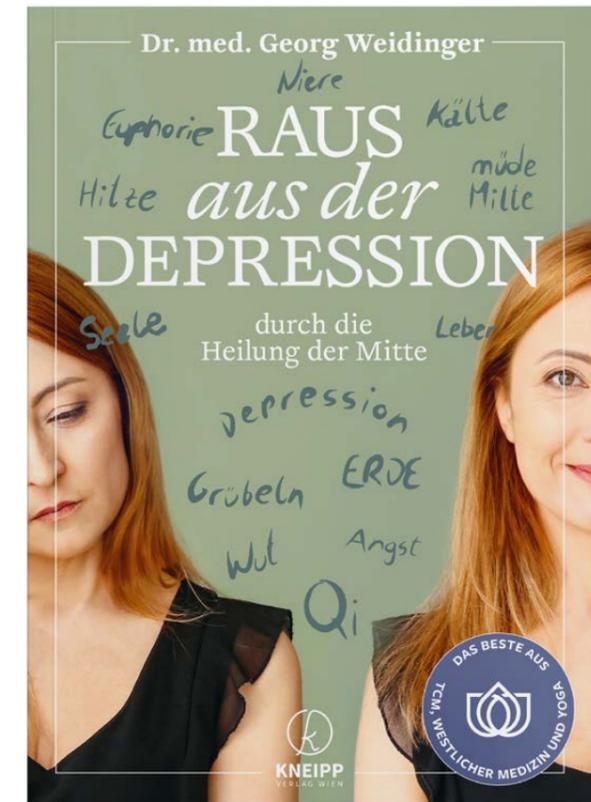
Weidinger Mix

24 Expl. gemischt / 46 %  
Fragen Sie Ihren Vertreter!  
90 Tage Zahlungsziel  
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:  
93315

## Thekendisplay

93290



Jeder vierte Mensch in Europa leidet laut WHO unter Depressionen +++ Die neue Mind-Body-Medizin gegen Erschöpfung und Burnout +++ Antidepressiva aus der Natur-Apotheke

Georg Weidinger  
*Raus aus der Depression*  
durch die Heilung der Mitte

Klappenbroschur  
Farbabbildungen  
16,5 x 23,5 cm; 176 Seiten

ISBN 978-3-7088-0819-2  
Kneipp Verlag  
€ 23,-

WG: 1.466 Alternative  
Heilverfahren  
Auch als E-Book erhältlich

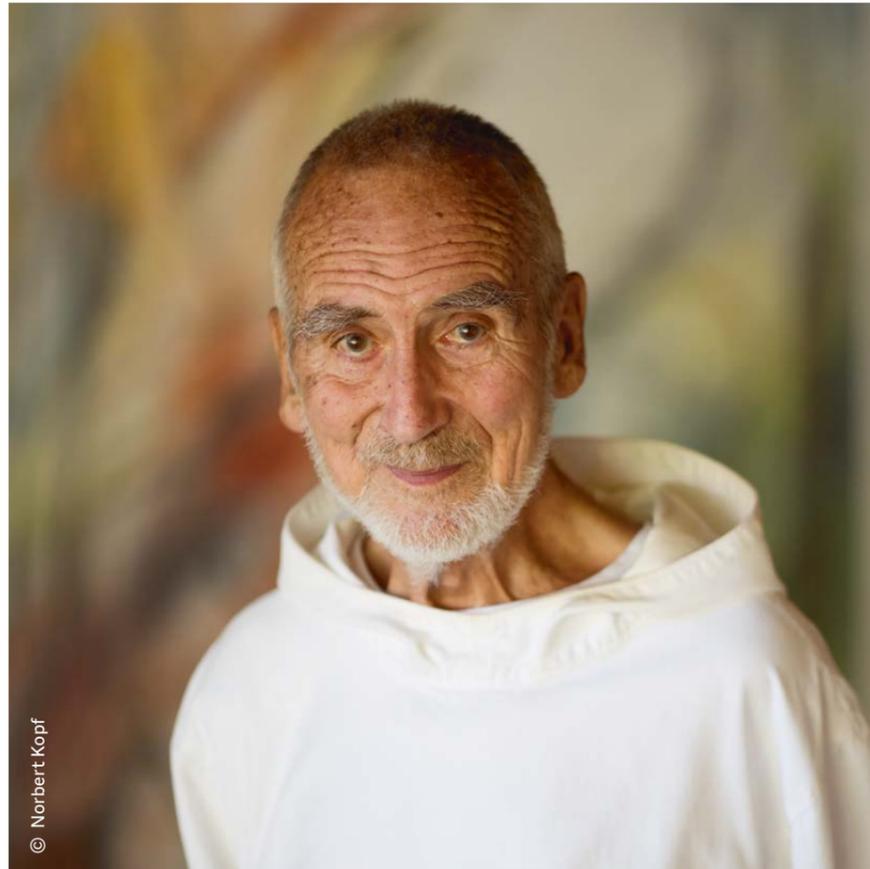
Bestsellerautor und TCM-Arzt Georg Weidinger führt uns in seinem neuen Buch *raus aus der Depression* und hinein ins Zentrum der Traditionellen Chinesischen Medizin: in die Mitte. Wieder »übersetzt« er uns jahrhundertealte medizinische Erkenntnisse ins Hier und Jetzt, diesmal die kaum zu überschätzende Bedeutung von Milz und Magen, die im Kampf gegen Müdigkeit und Erschöpfung die entscheidende Rolle spielen. Wie können Sie aus Depression, Antriebslosigkeit und Grübeln

herausfinden? Georg Weidinger hilft Ihnen, den eigenen Notfallkoffer zu packen. Praxisnah und mit humorvollen Illustrationen verrät der Experte, wie Sie *Akupunktur zu Hause* anwenden können und mit *Qi-Gong Ihre Mitte in Bewegung bringen*.

Die besten *Rezepte zur Selbstheilung und Entgiftung* helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken, *aus dem Gedankenkarussell auszusteigen* und in ein freudvolles Leben zurückzufinden.

29. September 2022

Buchtrailer und DIY-Video-Clips



David Steindl-Rast wurde am 12. Juli 1926 in Wien geboren. Er studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie in Wien und trat 1953 in das Benediktinerkloster Mount Saviour im Bundesstaat New York ein. Seit den 1960er Jahren engagiert er sich im interreligiösen Dialog und wirkt durch die Website [www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org)

## 99 Blessings



### Aktionspakete

David Steindl-Rast (groß)

20 Expl. / 47 %  
90 Tage Zahlungsziel  
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:  
93316

David Steindl-Rast (klein)

12 Expl. / 46 %  
90 Tage Zahlungsziel  
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:  
93317

### Streifenplakat

93288



Neugierig?  
Hier geht's zum  
Ted-Talk mit  
David Steindl-Rast.



Das neue Buch zur Dankbarkeit von Bestseller-Autor David Steindl-Rast +++ Überraschende Meditationen für jeden Tag +++ Eine Einladung zum Reflektieren, In-sich-Gehen und Glücklichein

David Steindl-Rast  
*Die Kraft des Staunens*  
Der Schönheit der Welt begegnen

Hardcover  
12 x 18 cm; 224 Seiten

ISBN 978-3-7088-0826-0  
Kneipp Verlag  
€ 22,-

WG: 1.481 Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung  
Auch als E-Book erhältlich

Oft hindert uns eine *innere Unruhe*, das Gefühl der Dankbarkeit zu genießen oder es überhaupt erst einmal wahrzunehmen. Der *Mönch und spirituelle Lehrer David Steindl-Rast* öffnet in diesem Buch eine Tür zu mehr Zufriedenheit und Ruhe, ja, er stößt sie mit seinen anregenden und berührenden Meditationen regelrecht auf.

Aber dieses Buch steckt nicht nur *voller Dankbarkeit*,

sondern auch voller Wünsche für eine Welt, in der noch viele Wünsche offen sind.

Jeder Tag wird für *uns ein Geschenk, das wir weitergeben können* - wir schenken uns das Zuhören und Wahrnehmen, Innehalten und In-uns-Gehen. Und je mehr wir uns in ebendiesen Fähigkeiten üben, desto leichter fällt es uns zu erkennen: Es gibt *unendlich viele Gründe, um heute dankbar zu sein*.



© Lisa Leutner

**Sophie Matkovits** hat ihre Leidenschaft, das Kommunizieren, zu ihrem Beruf gemacht. Aktuell leitet die Juristin den Bereich Kommunikation und Interessensvertretung eines international agierenden Unternehmens. In ihrer Freizeit läuft die 30-Jährige gerne durch den Wiener Prater und kocht mit Freund:innen. Sie ist glücklich verheiratet und lebt mit ihrem Mann in Wien.

**Brigitte Lenhard-Backhaus** ist Mitbegründerin von »intakt - Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen«. Sie führt Beratungsgespräche und veranstaltet regelmäßig Angehörigenabende für Menschen mit Essstörungen. Sie ist dankbar, in einer 50-jährigen Beziehung zu leben und glückliche Mutter sowie Großmutter zu sein.

## Essstörungen: sprechen wir endlich darüber!

[www.intakt.at](http://www.intakt.at)  
In Kooperation mit dem Therapiezentrum  
für Menschen mit Essstörungen



Die Autorinnen stehen für  
Veranstaltungen zur Verfügung



Eine erfolgreiche Frau spricht offen und persönlich über ihre Magersucht +++ Überlebenshilfe von ihrer Therapeutin auf den Punkt gebracht +++ Orientierung und Lebensmut für Betroffene und Angehörige

Sophie Matkovits  
Brigitte Lenhard-Backhaus  
*Hunger auf Leben*  
Wie mir die Befreiung aus  
meiner Essstörung gelungen ist

Klappenbroschur  
Farbig mit Illustrationen  
13,5 x 21,5 cm; 176 Seiten

ISBN 978-3-7088-0816-1  
Kneipp Verlag  
€ 23,-

WG: 1.465 Erkrankungen,  
Heilverfahren  
Auch als E-Book erhältlich

Die Zahl der Magersüchtigen verdreifachte sich in den letzten 10 Jahren, bereits 30 % der Mädchen und 15 % der Jungen zeigen ein auffälliges Essverhalten. Sprechen wir endlich darüber!

Sophie ist gerade 30 geworden. Sie beschreibt sich als jung, erfolgreich und *hungrig aufs Leben*. Pippi Langstrumpf war ihr Role-Model - wer will nicht so frech, stark und wild sein wie Pippi?

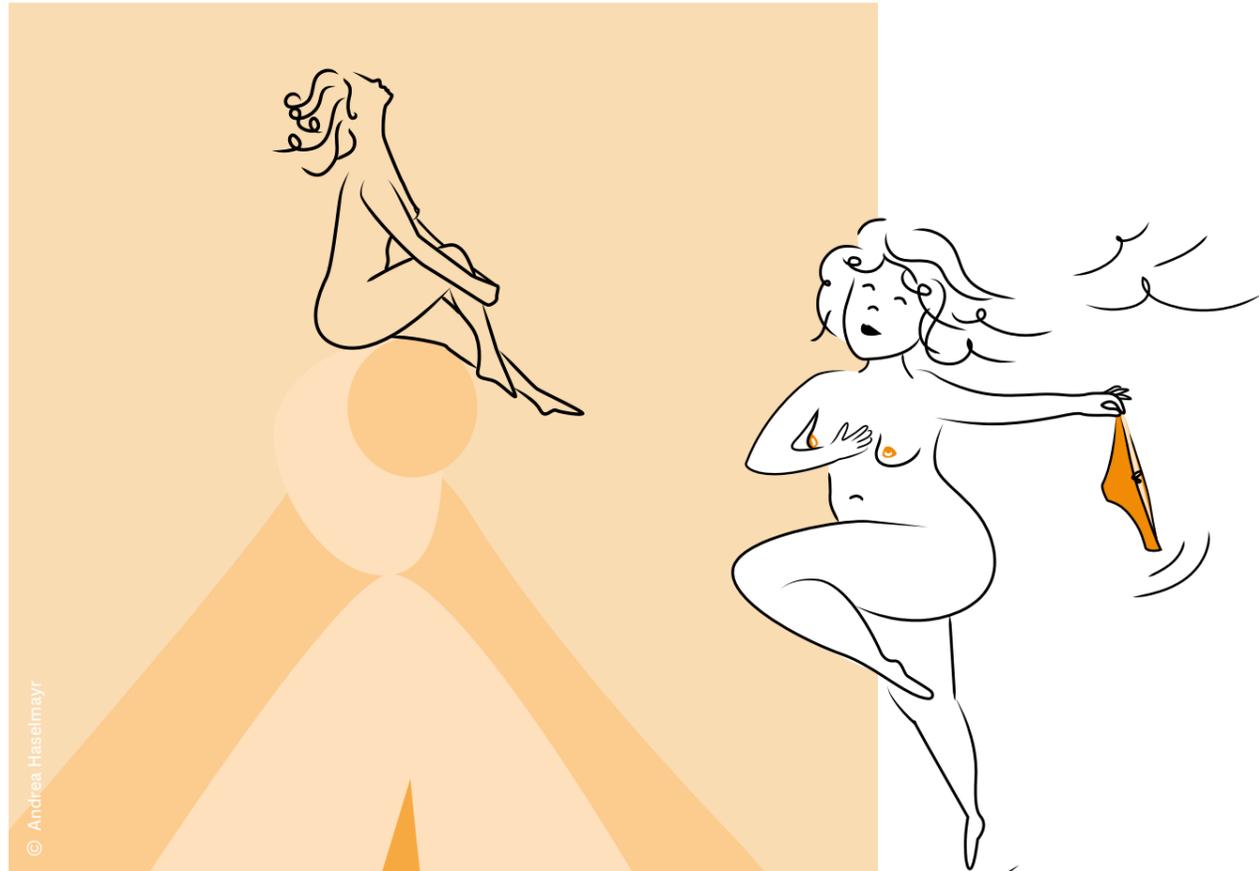
Der Weg zu diesem *selbstbestimmten Leben* war allerdings ein hartes Stück Arbeit, denn Sophie erkrankte im Alter von 19 Jahren schwer an *Magersucht*. Nach einigen Irrwegen traf sie auf ihre Therapeutin Brigitte. Es begann eine lange und anstrengende Reise, auf der sich die wahre Sophie immer deutlicher zeigte.

*Sie hat es geschafft.* Heute ist Sophie eine glückliche Frau.

15. September 2022



Umfangreiche  
Social-Media-Kampagne



**Sex,  
der gut für  
mich ist!**

**Nicole Siller** ist Dipl. Psychologische Beraterin, Klinische Sexologin und Systemischer Beziehungscoach. Seit 2012 arbeitet sie in eigener Praxis in Wien sowie virtuell mit Einzelpersonen und Paaren. Interessierte erreicht sie auch über Onlinekurse, als Podcasterin (»Sex & Essen«) und Vortragende. »Es ist mir ein Herzensbedürfnis«, sagt Nicole Siller, »viele Menschen, vor allem Frauen, zu selbstbewusster, freudvoller Sexualität zu inspirieren.«



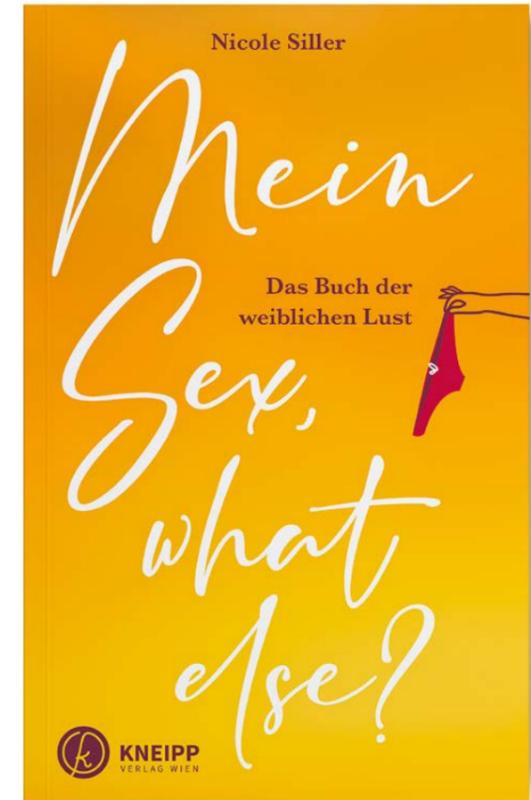
Die Autorinnen stellen sich für Veranstaltungen zur Verfügung

### Aktionspaket

Sex

6 Expl. / 46 %  
90 Tage Zahlungsziel  
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:  
93318



Sexcoach Nicole Siller zu Sinnlichkeit, Empowerment und weiblicher Lust +++ 10 Jahre Erfahrung in der Beratung von Frauen und Paaren +++ Für alle Frauen, die ihre Sexualität neu erkunden wollen

Nicole Siller  
*Mein Sex, what else?*  
Das Buch der weiblichen Lust

Klappenbroschur  
Illustrationen von  
Andrea Haselmayr  
13,5 x 21,5 cm; 208 Seiten

ISBN 978-3-7088-0818-5  
Kneipp Verlag  
€ 22,-

WG: 1483 Partnerschaft,  
Sexualität  
Auch als E-Book erhältlich

Nicole Sillers Sexratgeber für Frauen ist ein leidenschaftliches Plädoyer für *echtes Empowerment* und lädt ein, dem allgegenwärtigen »Mach mal!« in der weiblichen Sexualität ein kleines, gewichtiges Wort voranzustellen: *»Ich (mach mal!)«*.

Werfen Sie einen entspannten Blick auf Ihren *einzigartigen weiblichen Körper*, genießen Sie Ihre Sinnlichkeit und Libido, *erleben Sie Befriedi-*

*gung* und Orgasmen, aber auch Spaß, Wohlbefinden und vor allem das herrliche, gesunde Gefühl der *Lebendigkeit!*

»Mein Sex« *macht Lust*, die sinnliche Frau in Ihnen auf spielerische Art neu zu erkunden, ohne dabei das Gegenüber aus den Augen zu verlieren. Und gibt eine klare Antwort auf die Frage: Was ist guter Sex? – *Sex, der gut für mich ist!*





Gabi Weiss ist Autorin und Stylistin. Erst als Creative Director, dann als Producerin beim Film findet sie schließlich zu ihrer ersten Liebe zurück: dem Schreiben. Die Idee zu einem Kochbuch als Charity-Projekt wird ein Bestseller: »Haubenküche zum Beislspreis«. Ein Dutzend Bücher später entdeckt sie eine neue, alte Liebe: Fotostyling für stimmungsvolle Kochbücher. Mit diesem Buch vereint sie beide Leidenschaften.



**Dieses Buch  
ist ein Geschenk  
an uns Frauen!**

 Die Autorin steht für  
Veranstaltungen zur Verfügung

Ausgleichende Genussküche für mehr Kraft und Energie +++  
Die besten Selfcare-Tipps von den Gesundheitsprofis nach  
neuesten Erkenntnissen der Gender-Medizin +++ Das perfekte  
Geschenk für alle Frauen, die sich Gutes tun wollen

Gabi Weiss  
*La Pura Vida*  
Das Kochbuch für uns Frauen

Hardcover  
Fotos von Lukas Lorenz  
19 x 24,5 cm; 192 Seiten

ISBN 978-3-7088-0821-5  
Kneipp Verlag  
€ 29,-

WG: 1.455 Themenkochbuch



Wir Frauen sind gut darin,  
uns um andere zu kümmern.  
Manchmal ist es aber an der  
Zeit, *uns selbst* erst einmal  
*liebevoll zu umsorgen*.

»Nimm dir, was dir zusteht«,  
ist das Credo in *Europas  
einzigem Resort nur für  
Frauen* und gleichzeitig die  
Botschaft dieses Buches.  
Die Profis des Gesundheits-  
und Frauenhotels »la pura«  
zeigen, wie uns dies mit mehr

*Selfcare* und *Achtsamkeit*  
gelingen kann: *60 genussvolle  
Rezepte*, die Körper und Geist  
nähren, und das Wissen um  
die *neuesten Erkenntnisse  
der Gender-Medizin* lassen  
uns *frische Energie und Kraft  
tanken*.

»La Pura Vida« steckt voller  
Frauenweisheit: Es ist ein  
Gesundheitskochbuch, das uns  
stets *wie eine echte Freundin  
zur Seite steht*.

15. September 2022



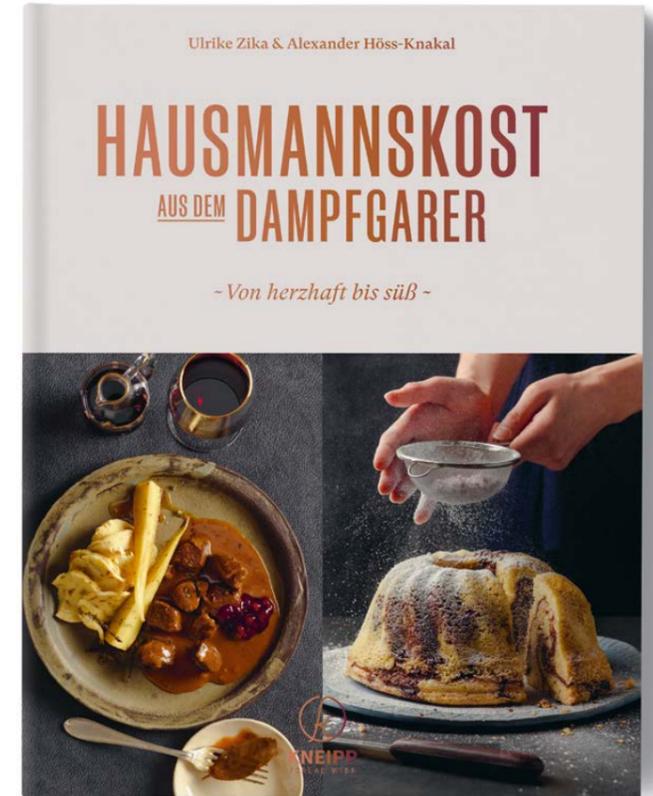
**Ulrike Zika** ist Ernährungsberaterin nach TCM sowie Autorin zahlreicher Kochbücher und Gesundheitsratgeber. Dampfgaren zählt seit Jahren zu ihren Lieblingszubereitungsarten. Gesundheit verbindet die leidenschaftliche Köchin stets mit hohen Ansprüchen an den kulinarischen Genuss.

**Alexander Höss-Knakal** ist Spitzenkoch, Foodstylist und Kochlehrer an Wiens renommiertester Tourismusschule. Er hat sich viele Jahre in Sternelokalitäten um die Welt gekocht.

## Lieblingsrezepte – up to date gedampft



Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung



60 bewährte Lieblingsrezepte - neu entdeckt und im Dampfgarer zubereitet +++ Die neuesten Erkenntnisse zu unseren Geschmacksvorlieben und kulinarischen Prägungen +++ Endlich wieder Comfort Food, so wie wir es schon bei Oma gerne gegessen haben!

Ulrike Zika  
Alexander Höss-Knakal  
*Hausmannskost aus dem Dampfgarer*  
Von herzhaft bis süß

Hardcover  
Fotos von Stefan Mayer  
19 x 24,5 cm; 192 Seiten

ISBN 978-3-7088-0795-9  
Kneipp Verlag  
€ 29,90

WG: 1.455 Themenkochbuch

*Dampfgaren* gehört zu den ältesten, *gesündesten Zubereitungsarten* und hat längst einen fixen Platz in der *modernen Küche*, denn es ist *einfach, nachhaltig* und *spart Zeit*.

Ernährungsberaterin Ulrike Zika und Küchenprofi Alexander Höss-Knakal kochen und garen hier »mit Volldampf« und Leidenschaft und verpassen unseren *altbewährten*

*Lieblingsrezepten* einen *zeitgemäßen Dreh*. Die oft als »ungesund und altmodisch« abgestempelten Klassiker der *Hausmannskost* erfahren in diesem Kochbuch ein *raffiniertes Revival* - und sind dabei auch noch besonders *bekömmlich*. Vom Sous-vide-Steak bis zum Gugelhupf: So köstlich schmeckt die neue Dampfgarküche!

15. September 2022



## Mit mehr Energie durch die Wechseljahre

**Katharina Ziegelbauer** ist diplomierte TCM-Ernährungsberaterin und gibt ihren reichen Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin in Büchern, Kursen und Seminaren weiter.



Insgesamt 50.000 Follower auf Social Media  
[facebook.com/ErnaehrungsberatungWien](https://facebook.com/ErnaehrungsberatungWien)

Die Autorin steht für  
 Veranstaltungen zur Verfügung



TCM für die Wechseljahre auf den Punkt gebracht +++  
 Ernährungsempfehlungen und Kräutertees gegen typische  
 Beschwerden +++ Ganz praktisch: 40 gesunde Rezepte

Katharina Ziegelbauer  
*Wechseljahre sind wie Pubertät, nur schöner!*  
 Die besten Ernährungstipps  
 und 40 gesunde Rezepte

Klappenbroschur  
 Farbbildungen  
 16,5 x 23,5 cm; 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0827-7  
 Kneipp Verlag  
 € 20,-

WG: 1.461 Gesundheit,  
 Ernährung  
 Auch als E-Book erhältlich

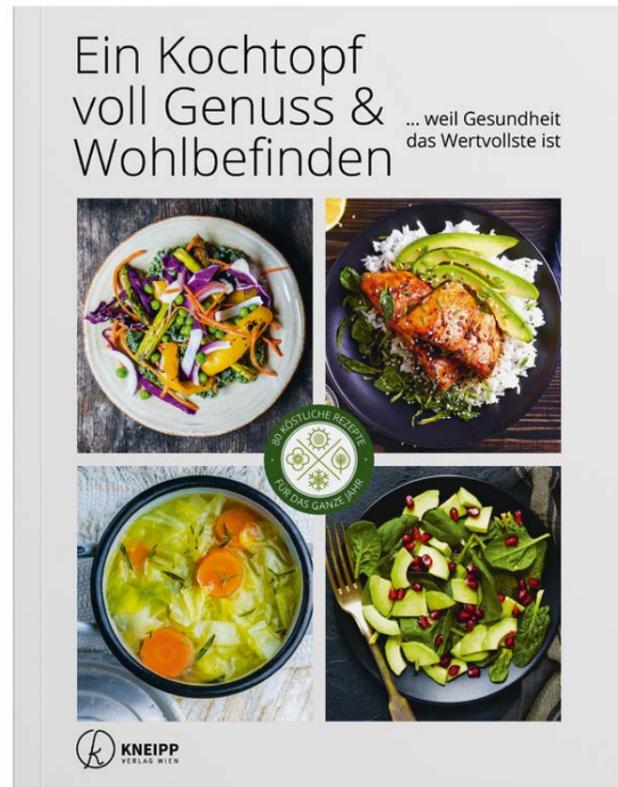
26. Mai 2022

Egal, ob Sie sich vor, am Beginn oder bereits mitten in den *Wechseljahren* befinden – die *Traditionelle Chinesische Medizin* ist der perfekte Begleiter durch diese herausfordernde Zeit.

Ob ausgleichende Nahrungsmittel bei *Hitzewallungen*,

Kräutertees gegen *Schlafstörungen* oder eine Atemübung bei *Herzrasen*: Nutzen Sie die zahlreichen Anregungen, Tipps und Rezepte, die die *TCM* bereithält, um die Wechseljahre entspannt, beschwerdefrei und voller Energie zu erleben.

Buchtrailer und TCM-Tipps  
 für die Online-Community



Expertenwissen für die richtige Ernährung bei gesundheitlichen Beschwerden +++ Über 80 praxiserprobte Rezepte +++ Wirksamkeit und Nährwertangaben zu jedem Rezept

*Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden*  
... weil Gesundheit das Wertvollste ist

Klappenbroschur  
Farbabbildungen  
19 x 24,5 cm; 160 Seiten

ISBN 978-3-7088-0825-3  
Kneipp Verlag  
€ 25,-

WG: 1.456 Gesunde Küche,  
Schlanke Küche

Wie einfach es ist, (sich) *gesund* zu essen, zeigen die *über 80 praxiserprobten Rezepte* in diesem Buch. Ob Herz-Kreislauf-Probleme, Stoffwechselstörungen wie Diabetes und Gicht, Gefäß-erkrankungen oder psychischen Beschwerden: Die *gesunde Naturküche* der Experten aus den »Beste Gesundheit-Betrieben« hilft bei bestehenden Krankheiten und beugt ihnen zukünftig vor.

Dabei wird mit *saisonalen Zutaten* gekocht und deren *Wirksamkeit einfach erklärt* – weil Gesundheit einfach das Wertvollste ist.

Die ARGE *Beste Gesundheit* bietet in ihren medizinischen Kompetenzzentren das Beste für ein gesundes Leben. *Experten aus allen Gesundheitsrichtungen* haben für dieses Buch ihre *Rezepte für jede Gelegenheit* zusammengestellt.



3.  
AUFLAGE

Deutschlands erfolgreichste Glutenfrei-Bloggerin mit regelmäßigen TV-Auftritten +++ Bereits über 40.000 verkaufte Zöliakie-Ratgeber von Tanja Gruber +++ Mehr als 100 glutenfreie Rezepte mit Gelinggarantie

Tanja Gruber  
*Meine glutenfreie Lieblingsbäckerei*

Hardcover  
Farbabbildungen  
19 x 24,5 cm; 160 Seiten

ISBN 978-3-7088-0743-0  
Kneipp Verlag  
€ 22,-

WG: 1.461 Gesundheit,  
Ernährung  
Auch als E-Book erhältlich

*Ohne Gluten* und *ohne Beschwerden* genießen ist mit Tanja Grubers Lieblingsbäckerei ganz einfach! *Über 100 glutenfreie Rezepte*, zahlreiche Basisrezepturen und Tipps sorgen für *das perfekte Gelingen* glutenfreier Backwaren. Von einfachen Kuchen über feinste Torten bis hin zu herzhaften Strudeln und knusprigem Brot sind diese ein kulinarischer Hochgenuss.

*Tanja Gruber*, Foodbloggerin und Bestsellerautorin, ist selbst von Kindesbeinen an *Zöliakie-Betroffene*. Glutenfreies Kochen und Backen ist ihre größte *Leidenschaft*. Ihre Website *rezepte-glutenfrei.de* zählt zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Plattformen für glutenfreie Ernährung.



**Starterpaket  
Gesund  
ins neue Jahr**

**Aktionspaket**

Gesund ins neue Jahr

- 1 x Unkautgenuss
- 1 x Dampf
- 1 x Babybrei
- 1 x Familienküche
- 1 x Fermentieren

5 Expl. / 45%  
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:  
93281

**Weitere Highlights der  
Styria Buchverlage**

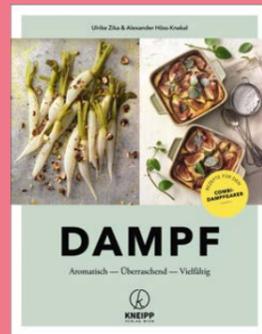
Die Bücher der Verlage  
Molden, Pichler und Styria  
finden Sie in unserer  
Vorschau Herbst 2022.  
Fragen Sie Ihre/n  
Vertreter/in.



272 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-15079-1  
€ 30,-



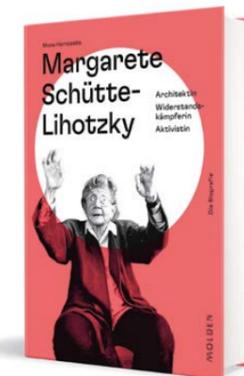
176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0814-7  
€ 28,-



192 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0794-2  
€ 29,90

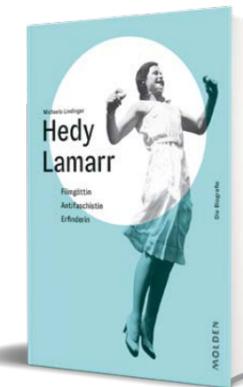


112 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0803-1  
€ 14,99



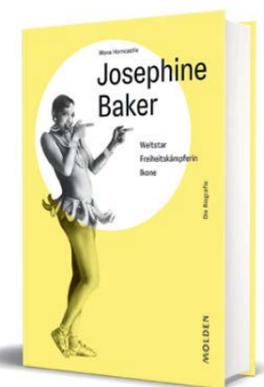
2. AUFLAGE

304 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-15036-4  
€ 30,-



2. AUFLAGE

256 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-15039-5  
€ 30,-



2. AUFLAGE

256 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-15046-3  
€ 30,-



208 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0804-8  
€ 25,-



2. AUFLAGE

160 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0780-5  
€ 25,-



192 Seiten, Klappenbroschur  
ISBN 978-3-222-13685-6  
€ 28,-



192 Seiten, Klappenbroschur  
ISBN 978-3-222-13689-4  
€ 27,-

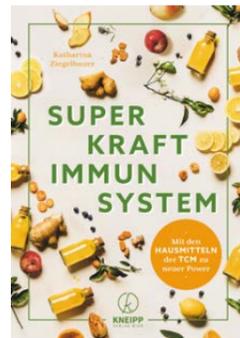


Hier geht's zur  
Vorschau  
Herbst 2022.



Leserstimme  
über Georg Weidingers  
»Frei von Stress«:

»Bitte lies dieses Buch!  
Es ist ein Augenöffner!  
Wer, wie ich, vorher noch nie  
von der TCM gehört hat,  
kann sich auf entspannte Weise,  
also ohne hochtrabenden  
Fachjargon,  
dem Thema nähern.«



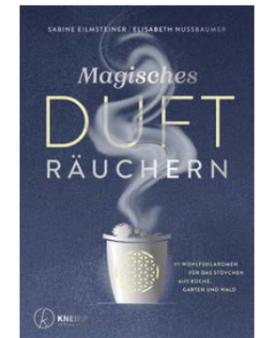
144 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0806-2  
€ 23,-



144 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0811-6  
€ 24,-



144 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0807-9  
€ 25,-



160 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0791-1  
€ 22,-



2.  
AUFLAGE

176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0808-6  
€ 23,-



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0797-3  
€ 23,-



224 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0815-4  
€ 25,-



176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0805-5  
€ 27,-



176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0812-3  
€ 27,-



176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0785-0  
€ 27,-



160 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0792-8  
€ 25,-



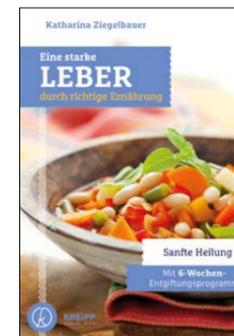
176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0813-0  
€ 27,-



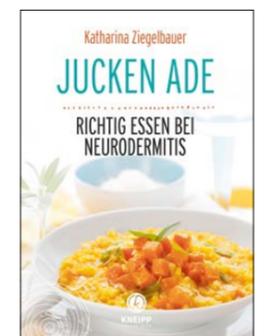
224 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0800-0  
€ 24,-



192 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0789-8  
€ 27,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0742-3  
€ 18,90



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0705-8  
€ 18,90



# Impressum

ars vivendi  
AT  
Becker Joest Volk  
Brandstätter  
Copress  
Kneipp Wien  
Löwenzahn  
LV.Buch  
Stiebner

# artfolio

In Qualität vernarrt.

## Seyfarth Vertriebsbüro

Neumarkter Str. 23  
81673 München  
T. +49 89 5008088-0  
vertrieb@seyfarth-vertriebsbuero.de  
www.artfolio-vertriebskooperation.de

Der KNEIPP VERLAG WIEN ist ein Imprint der VERLAGSGRUPPE STYRIA GMBH & CO KG

## Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

### Standort Wien

Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien  
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-0  
E-Mail: office@styriabooks.at  
www.styriabooks.at

### Standort Graz

Gadollaplatz 1, 8010 Graz  
Tel.: +43 (0)316 80 63-0

### Geschäftsführung und Verlagsleitung

Matthias Opis  
matthias.opis@styriabooks.at

Elisabeth Stein-Hölzl

elisabeth.stein@styriabooks.at

### Vertrieb / Key Account

Philipp Jongen (Leitung)  
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-87  
Mobil: +43 (0)664 8144722  
philipp.jongen@styriabooks.at

### Vertriebsassistentz

Elisabeth Freisinger  
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-82  
elisabeth.freisinger@styriabooks.at

### Presse und Marketing

Pia Buchner (Leitung)  
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-83  
pia.buchner@styriabooks.at

### Veranstaltungen, Social Media & Werbefrafik

Julia Herrele  
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-85  
julia.herrele@styriabooks.at

### Programm, Lektorat & Projektmanagement

Ilka Grunenberg  
Tel.: +43 1 512 88 08-59  
ilka.grunenberg@styriabooks.at

### Verlagsassistentz

Alexander Herzlinger  
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-53  
alexander.herzlinger@styriabooks.at

### Herstellung

Maria Schuster  
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-55  
maria.schuster@styriabooks.at

## Buchhandel Deutschland

### Auslieferung Deutschland

**Brockhaus/Commission**  
Tel.: +49 (0) 7154 1327-71 / Fax: -13  
e.buehl@brocom.de

### Vertreter:innen

#### Baden-Württemberg

**Elchinger Bücherservice**  
Corinne Pfitzer  
Gerda Heinzmann  
Tel.: +49 (0) 7308 9228-16 / Fax: -17  
info@elch-buchservice.de  
corinne.pfitzer@t-online.de

#### Bayern

Ingrid Köglmeier  
Verlagsvertretung  
Triffterner Str. 20  
84364 Bad Birnbach  
Tel. 08563 - 9767240  
Fax 08563 - 9767234  
ingrid.koeglmeier@verlagsvertretungk.de

#### Hamburg, Bremen, Niedersachsen, Schleswig-Holstein

Martin Goldberg / Jürgen vom Hoff  
Berliner Verlagsvertretungen  
Tel.: +49 (0) 30 421 22-45 / Fax: -46  
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

#### Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Luxemburg

Verlagsvertretungen Walenta  
Sabine und Hans-Peter Walenta  
Thilo Hansen  
Erich Mossal  
Tel.: +49 (0 60 45) 9 83 00-0 / Fax: -10  
buero@vv-walenta.de

#### Nordrhein-Westfalen

Verlagsberatung Herbert Klein  
Tel.: +49 (0) 221 506 07-37 / Fax: -38  
verlagsberatung@t-online.de

## Buchhandel Schweiz

### Auslieferungen Schweiz

**Buchzentrum AG**  
Tel.: +41 (0)62 20926-26 / Fax -27  
marion.haeni@buchzentrum.ch

### Vertreter:innen

#### Dessauer-Vertrieb

Claudia Gyr / Stefan Reiss  
Tel.: +41 (0)44 46696-96 / Fax -69  
dessauer@dessauer.ch

## Buchhandel Österreich/Südtirol

### Auslieferung Österreich und Südtirol

**Medienlogistik Pichler-ÖBZ GmbH & Co KG**  
IZ NÖ Süd, Straße 1, Objekt 34  
2355 Wiener Neudorf  
Tel.: +43 (0)2236 63535-290 / Fax: -243  
mlo@medien-logistik.at

### Vertreter:innen

#### Buchservice Schlieber Vorderwinkler

A-1190 Wien, Wallmodengasse 11/1

## Herbst 2022

### Eigentümer, Herausgeber und Verleger

Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien

Redaktion: Programm und Lektorat  
Grafische Gestaltung: Betti Sauter  
Projektmanagement: Sophie Wolf  
Druck: Medienfabrik Graz GmbH

Preisstand und Angaben vom  
7. April 2022  
Druckfehler und Preisänderungen  
vorbehalten

### Datenschutz:

Näheres zum Thema finden Sie auf  
www.styriabooks.at/info/  
datenschutzinformation