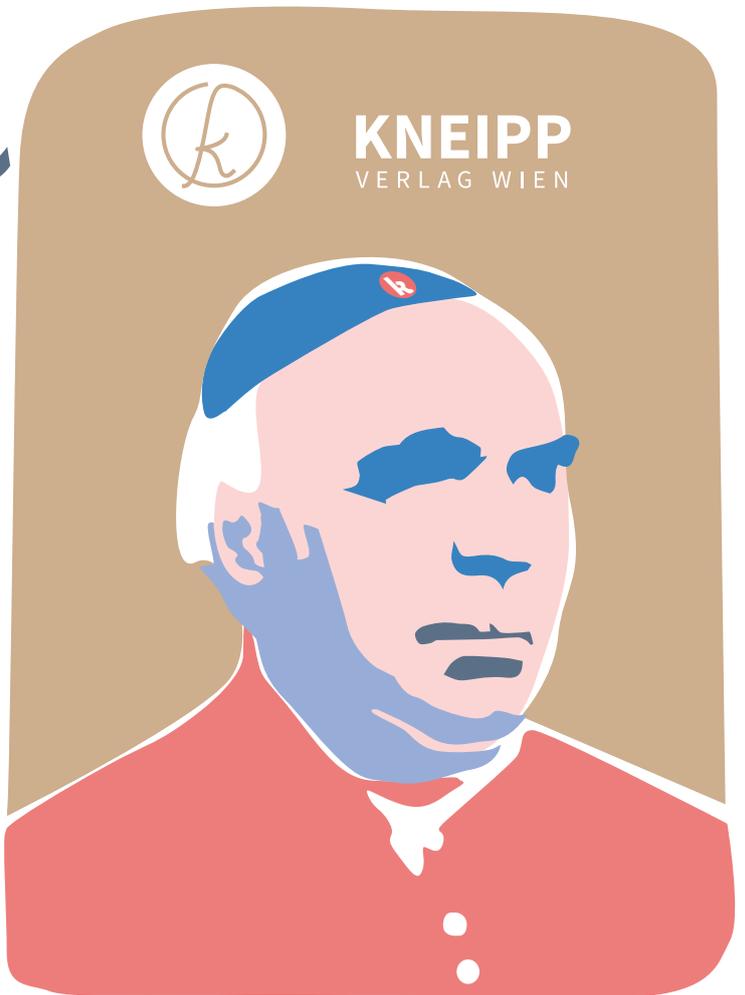
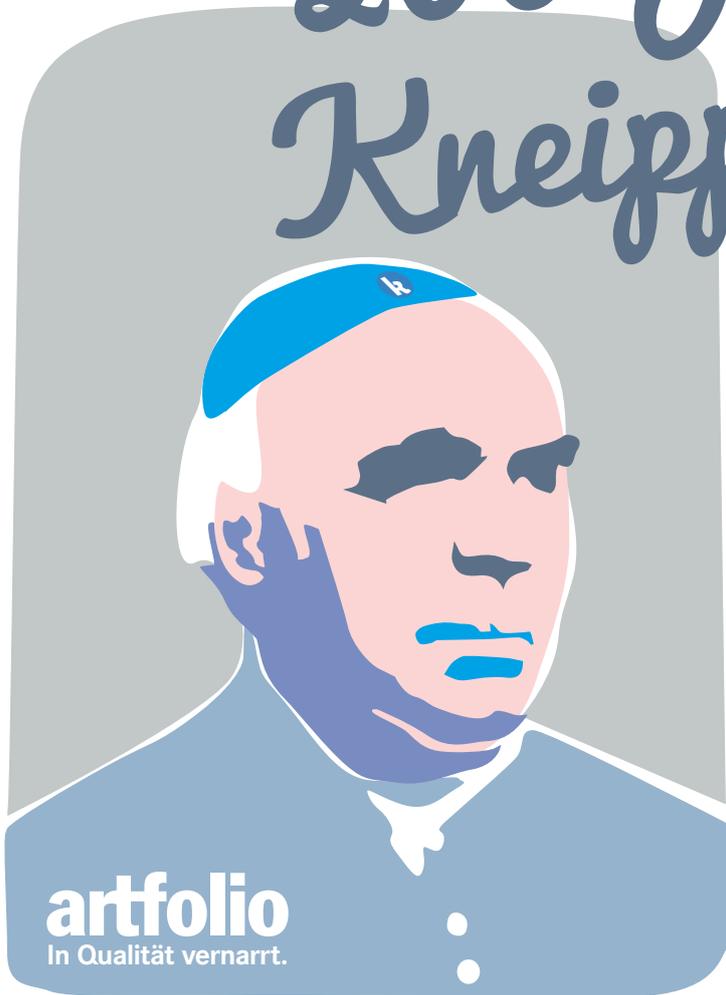




Herbst
2021

200 Jahre
Kneipp



KNEIPP
VERLAG WIEN

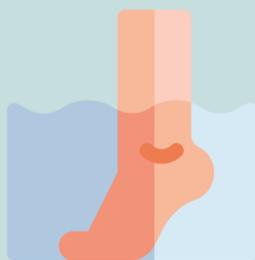
artfolio
In Qualität vernarrt.

Die fünf Prinzipien von Kneipp

1

WASSER IST LEBEN.

Es ist das einfachste, günstigste, jederzeit verfügbare und sicherste Heilmittel. **Let it flow!**



3

BEWEGUNG BEDEUTET NICHT LEISTUNGSSPORT.

Bereits leichte Bewegung verbessert deine Lebensqualität, wenn du dir regelmäßig dafür Zeit nimmst. **Bye-bye Muskelkater. Hello persönliche Fit- und Happiness!**



2

GEGEN JEDES LEID IST EIN KRAUT GEWACHSEN.

Nutz dieses Geschenk der Natur – in der Medizin, der Körperpflege oder in der Küche!



5

HANDY WEGLEGEN.

Ausgeglichenheit kannst du lernen. **Einatmen. Ausatmen. Entspannen.**



4

EINFACH UND NATÜRLICH – SO GEHT MODERNE ERNÄHRUNG.

Sebastian Kneipp hat bereits vor 200 Jahren das „Clean Eating“ erfunden. **Keine sinnlosen Diäten mehr, her mit deinem persönlichen Wohlfühlgewicht!**



Happy Birthday, Sebastian Kneipp!

Der etwas streng blickende Mann mit den buschigen Augenbrauen auf unserem Vorschau-Cover ist **SEBASTIAN KNEIPP**, Naturheilkundler, Wasserdoktor, vor allem aber: **EIN ECHTER REVOLUZZER.**

Vor 200 Jahren in Bayern geboren, leidet er selbst früh an einer typischen Krankheit seiner Zeit, der Tuberkulose. Er beginnt in Selbstversuchen, die **HEILKRAFT VON KALTEM WASSER** zu erforschen. Der „Wasserdoktor“, der schnell und auch kostenlos hilft, macht sich einen Namen, wird allerdings von Ärzten und Apothekern kritisch beäugt und schließlich angezeigt.

Vor Gericht freigesprochen, entwickelt er seine alternativen Heilmethoden weiter: So entsteht **SEIN BIS HEUTE UNGLAUBLICH MODERNES GANZHEITLICHES GESUNDHEITSKONZEPT.** Er beginnt Sachbücher zu schreiben – und ist somit der erste in einer langen Reihe sehr erfolgreicher Autoren des Kneipp Verlags.

Unser **JUBILÄUMSPROGRAMM 2021** entfaltet die ganze Bandbreite der Themen, die uns helfen, unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Einen wahren Rettungskoffer gibt uns Bestsellerautor Georg Weidinger mit seinem Buch **FREI VON ANGST DURCH DIE HEILUNG DER MITTE** in die Hand. Er zeigt uns, wie TCM und westliche Medizin mit vereinten Kräften dem übermächtigen Gefühl Angst entgegenzutreten und uns wieder freier und positiver agieren lassen.

Dr. Google ist nicht immer der verlässlichste Partner, wenn es darum geht, Informationen zu möglichen Krankheiten zu recherchieren. Schlagen Sie lieber in **MEINE SPRECHSTUNDE FÜR FRAUEN, DIE MITTEN IM LEBEN STEHEN** von Dr. med. Christian Matthai nach. Wir garantieren Ihnen ein Buch, das Ihnen und Ihren Fragen auf Augenhöhe begegnet.

Inspiration für süße Köstlichkeiten finden Sie im neuen Buch von Tanja Gruber, die uns mit **MEINE GLUTENFREIEN KUCHEN UND TORTEN** einmal mehr beweist, dass glutenfrei nicht gleich spaßbefreit heißen muss. Und sollten Sie sonntags nicht nur zu Kaffee und Kuchen einladen wollen, dann empfehlen wir Ihnen das neue Standardwerk **DAMPF**, ein Kochbuch, das in Sachen Kombi-Dampfgarer alle Register zieht und ein Feuerwerk der Aromen auf Ihren Teller zaubert.

Viel Freude mit unserem Herbstprogramm!



Jasmin Parapatits
Programmleitung Kneipp



Elisabeth Stein
Geschäftsführung und
Verlagsleitung Programm



Matthias Opis
Geschäftsführung und
Verlagsleitung

Spitzentitel

Die neue Reihe des Bestsellerautors
und beliebten TCM-Arztes



”

Jedes Symptom hat einen Sinn,
möchte Ihnen etwas sagen!
Ich übersetze, was Ihr Körper
Ihnen zu sagen versucht.

Georg Weidinger

Streifenplakat
92107





© Alex Gotter

Hab keine Angst vor der Angst

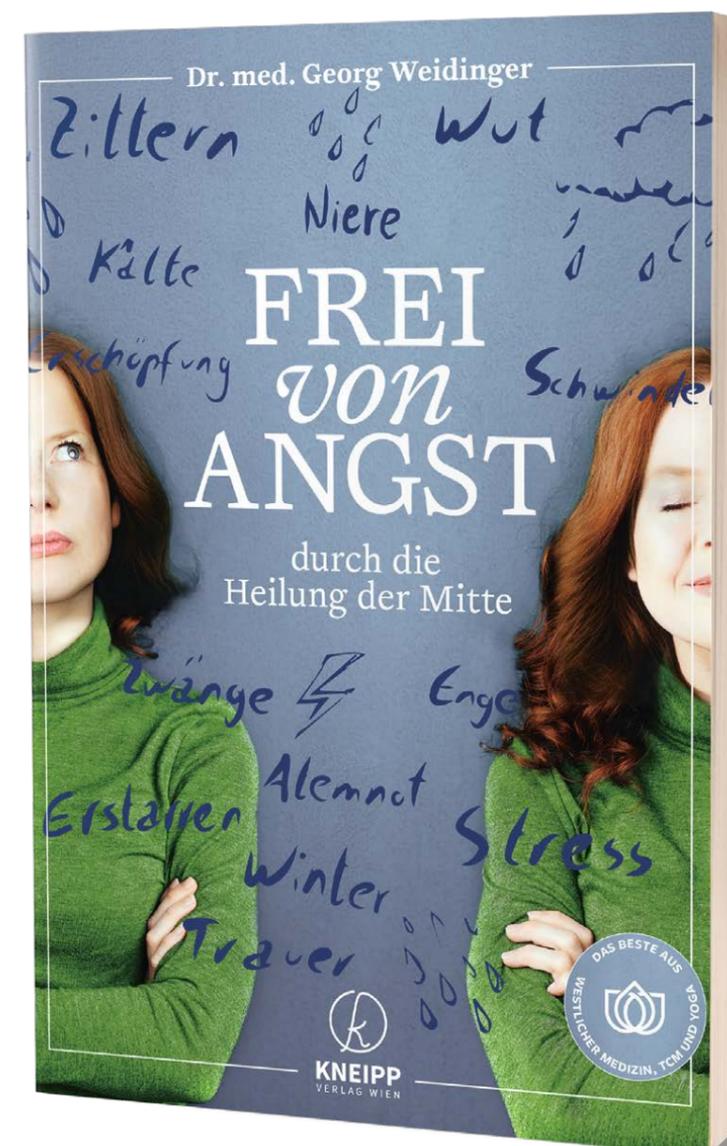
GEORG WEIDINGER studierte Medizin und Psychologie an der Universität Wien und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der Medchin. Er ist Präsident der Österreichischen Gesellschaft für TCM. In zahlreichen Seminaren, Vorträgen und Schulungen teilt Georg Weidinger sein umfangreiches Wissen über die TCM.

Er lebt als Arzt, Autor, Yoga-Lehrer und Musiker mit seiner Frau, den drei Kindern und vielen Tieren in Forchtenstein im österreichischen Burgenland.

Der Arzt und **BESTSELLERAUTOR GEORG WEIDINGER** zeigt in seinem neuen Buch, wie man der Angst ganzheitlich und über körperliche Interventionen effektiv begegnen kann. **UNTERHALTSAM, STETS AUF AUGENHÖHE** und liebevoll begleitet er uns auf dem Weg, der raus aus der **LÄHMENDEN ANGST** und hin zu einem heilsamen und **WERTSCHÄTZENDEN UMGANG MIT DEM GEFÜRCHTETEN GEFÜHL FÜHRT**.

Georg Weidinger illustriert sein Buch mit **HUMORVOLLEN UND POINTIERTEN ZEICHNUNGEN**, die das schwierige und belastende Thema mit Leichtigkeit erschließen. „Frei von Angst“ ist der **AUFTAKT EINER NEUEN REIHE IM HAUSE KNEIPP**: Hier steht, anschaulich und anregend dargestellt, jeweils eine Grundemotion im Zentrum – und alles, was die Lehre der fünf Elemente damit verbindet.

- Das neue Buch von Bestsellerautor Georg Weidinger
- Das Beste aus westlicher Medizin und TCM, mit Kräutermischungen, Yoga, Ernährung, Bewegung u. v. m.
- Auftakt der neuen TCM-Reihe: im Januar 2022 folgt „Frei von Stress“



Dr. med. Georg Weidinger
Frei von Angst
durch die Heilung der Mitte
Das Beste aus westlicher
Medizin, TCM und Yoga

Mit Illustrationen des Autors

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

ISBN 978-3-7088-0808-6

Kneipp Verlag
€ 23,-

WG: 1460 Gesundheit
Auch als E-Book erhältlich

16. August 2021





© Harald Eisenberger

Das Hausbuch für die Frauengesundheit

CHRISTIAN MATTHAI ist Gynäkologe, Ernährungs- und Sportmediziner sowie ein leidenschaftlicher Sportler, der stets im Team seiner Patientinnen spielt. Wer ihm gegenüber Platz nimmt, spürt, dass Zugewandtheit und Empathie echt sind und genauso selbstverständlich zur Behandlung gehören wie sein Fachwissen und seine jahrelange Erfahrung als Frauenarzt mit eigener Praxis.

Wie schön, wenn Ihnen ein Arzt gegenüber sitzt, der keinen Chefsessel braucht – oder?! Statt einer Schnelldiagnose „von oben herab“ gibt es hier **AUFKLÄRUNG AUF AUGENHÖHE**: Der Gynäkologe, Ernährungs- und Sportmediziner Christian Matthai spricht aber nicht nur eine verständliche Sprache – er verbindet auch **DIE UNTERSCHIEDLICHSTEN HEILMETHODEN ZU DEN RELEVANTEN GESUNDHEITSTHEMEN DER FRAU AB 40**.

Ob Ihnen Kopfschmerzen oder Schlafstörungen zu schaffen machen, ob Sie abnehmen wollen, Probleme mit Haut und Haar haben, unter chronischer Erschöpfung oder Depressionen leiden – **DR. MATTHAI NIMMT JEDES IHRER ANLIEGEN ERNST** und gibt Ihnen **EIN GUT SORTIERTES BÜNDEL AN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN** in die Hand.

- Dr. Matthai statt Dr. Google: Krankheiten verstehen und sanft heilen statt Panikmache!
- Zusammenhänge begreifen statt Wissensschnipsel aus dem Internet zusammensuchen!
- Ein Hausbuch wie eine „Sprechstunde“ beim Frauenarzt des Vertrauens



Dr. Christian Matthai
**Meine Sprechstunde
für Frauen, die mitten
im Leben stehen**
Ein ganzheitlicher Blick auf
Ihre Gesundheitsthemen

Hardcover
Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; 144 Seiten

ISBN 978-3-7088-0807-9

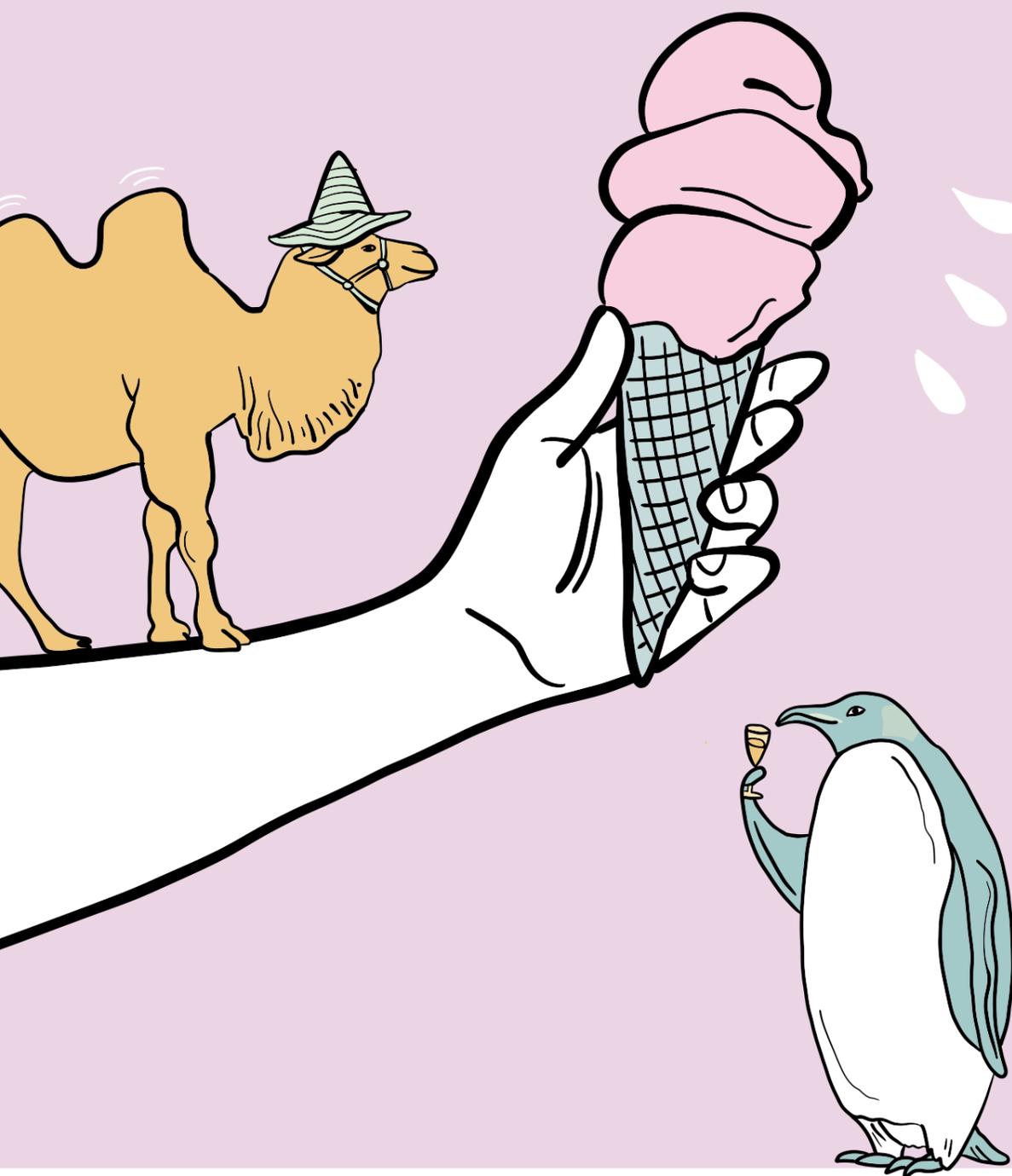
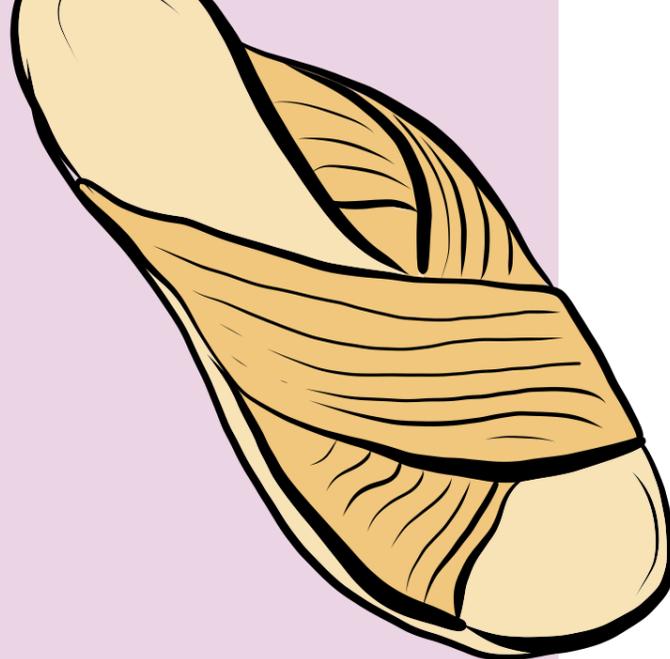
Kneipp Verlag
€ 25,-

WG: 1.460 Gesundheit
Auch als E-Book erhältlich

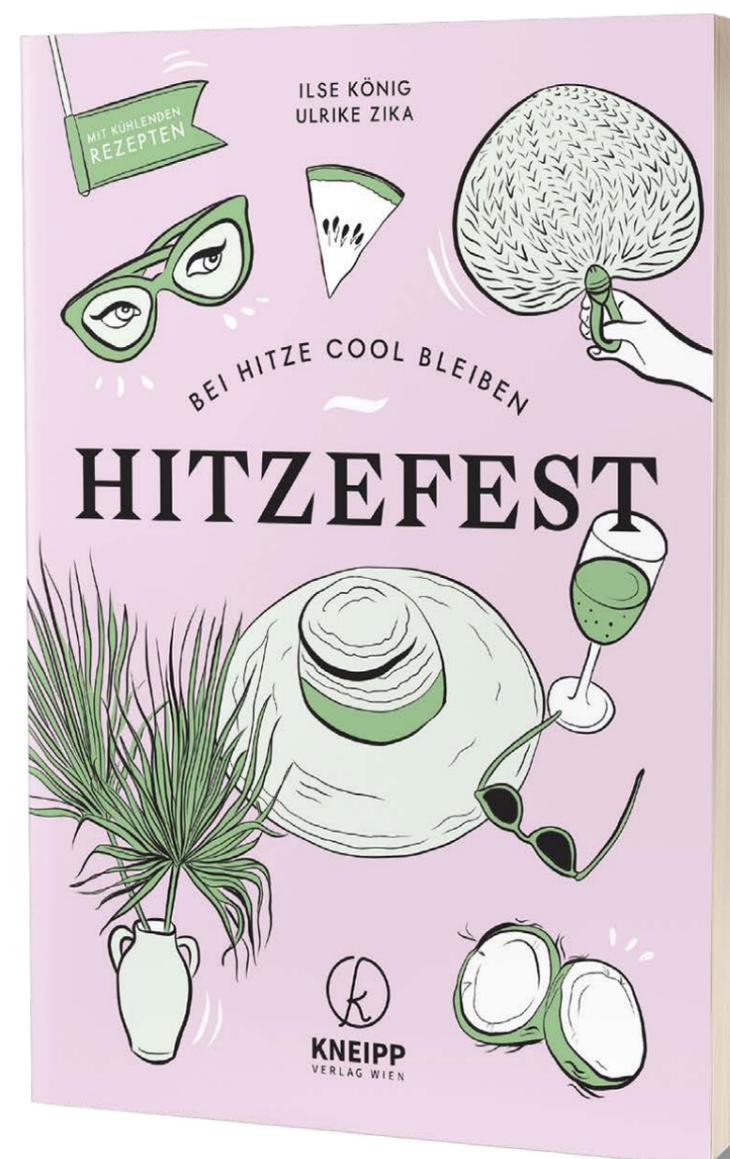
4. Oktober 2021



So kommen Sie
gut durch tropische
Tage und Nächte!



- Der erste Ratgeber zum Umgang mit der Hitze
- Kreative und lustvolle Ideen statt Jammern und Stöhnen
- Von den Ländern im Süden lernen: die besten Strategien für Lifestyle und Kleidung, wohnen, essen und schlafen



Ilse König
Ulrike Zika
Hitzefest
Bei Hitze cool bleiben
Klappenbroschur
Illustrationen
16,5 x 23,5 cm; 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0802-4
Kneipp Verlag
€ 20,-
WG: 1.460 Gesundheit
Auch als E-Book erhältlich

19. April 2021



Nicht ohne mein Immunsystem



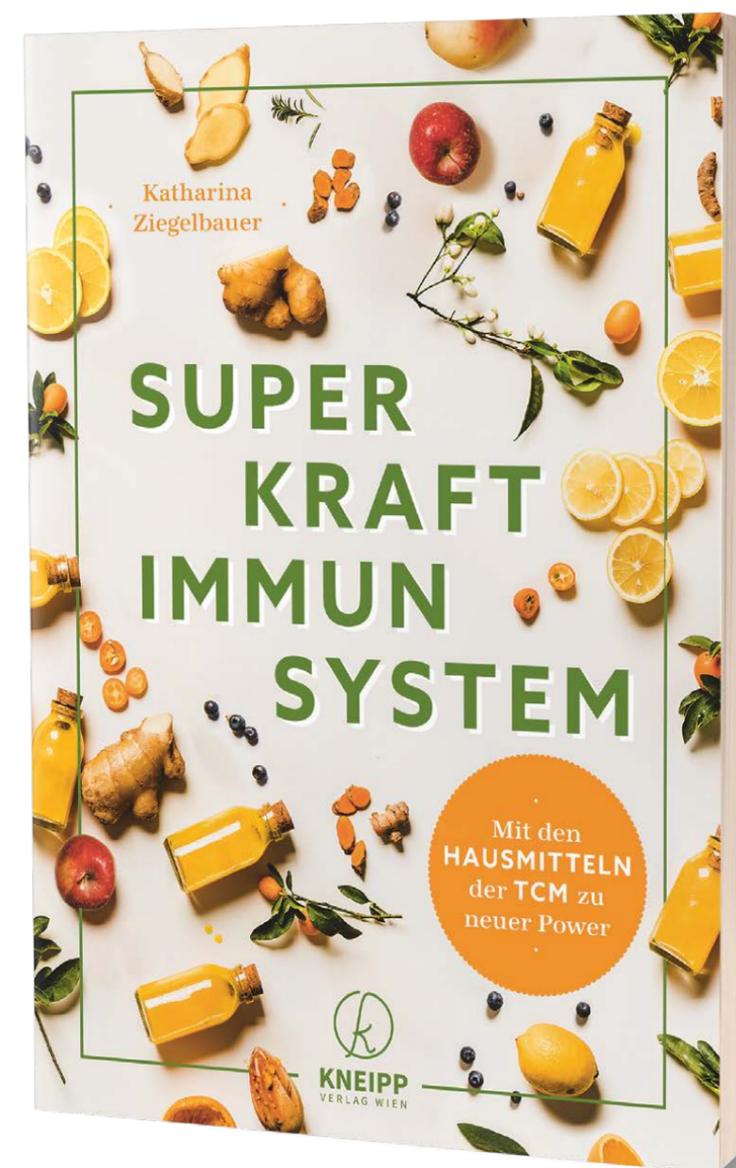
© privat

KATHARINA ZIEGELBAUER bekam mit zwölf Jahren eine schwere Neurodermitis – als sie 19 Jahre alt war, half auch Cortison nicht mehr dagegen. Schließlich fand sie zur Ernährung nach TCM, die sie nun vollkommen symptomfrei leben lässt. Heute ist die Autorin diplomierte TCM-Ernährungsberaterin. Sie gibt ihren reichen Erfahrungsschatz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin in zahlreichen Ratgebern und auch in Kursen und Seminaren weiter.

DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN bietet einen großen Wissensschatz über die heilsame Wirkung von Nahrungsmitteln und Kräutern. Eine **STARKE ABWEHRKRAFT BASIERT AUF DEM GLEICHGEWICHT VON YIN UND YANG** sowie auf einer kräftigen Lungenenergie. Im Buch erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln und Kräutertees Sie Ihre Lunge und Ihr **IMMUNSYSTEM GANZ GEZIELT AUFBAUEN** können, sodass Sie gegen Viren und Bakterien besser geschützt sind.

Nutzen Sie die einfachen und schmackhaften Rezepte, um Ihre **GESUNDHEIT NACHHALTIG UND OHNE NEBENWIRKUNGEN ZU UNTERSTÜTZEN**. Abgerundet wird das Buch durch Infos über Heilnahrung und Hausmittel gegen die häufigsten Krankheiten – von Erkältungen über Fieber bis zu Bronchitis und Grippe.

- Mit der TCM das Immunsystem stärken und Viruserkrankungen vorbeugen
- Husten ist nicht gleich Husten: die feinen Unterschiede der Symptome selbst erkennen – und was dagegen hilft
- Ernährungstipps, Hausmittel und 30 Lieblingsrezepte, die das Immunsystem boosten



Katharina Ziegelbauer
Superkraft Immunsystem
Mit den Hausmitteln der TCM
zu neuer Power

Klappenbroschur
Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm; 144 Seiten

ISBN 978-3-7088-0806-2

Kneipp Verlag
€ 23,-

WG: 1460 Gesundheit
Auch als E-Book erhältlich

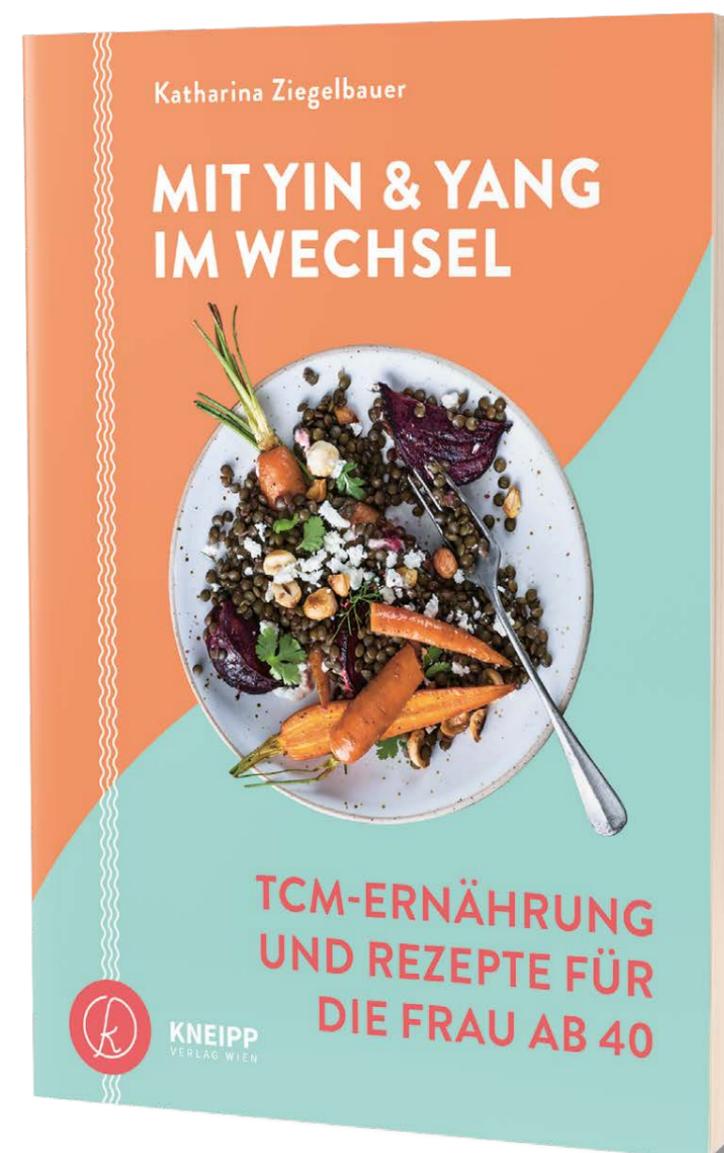
13. Dezember 2021



Entspannt durch die Wechseljahre



- Hitzewallungen und Schlafstörungen müssen nicht sein!
- Wirksame Hilfe durch Traditionelle Chinesische Medizin
- 50 erprobte Kochrezepte und Empfehlungen zu heimischen Kräutern



lieferbar

Katharina Ziegelbauer
**Mit Yin & Yang
im Wechsel**
TCM-Ernährung und Rezepte
für die Frau ab 40

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

ISBN 978-3-7088-0781-2
Kneipp Verlag
€ 19,-

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





© Gabriele Lackner-Strauss

Die heilsame Wunderwelt des Räucherns



© Fotostudio Fels/Feldkirch

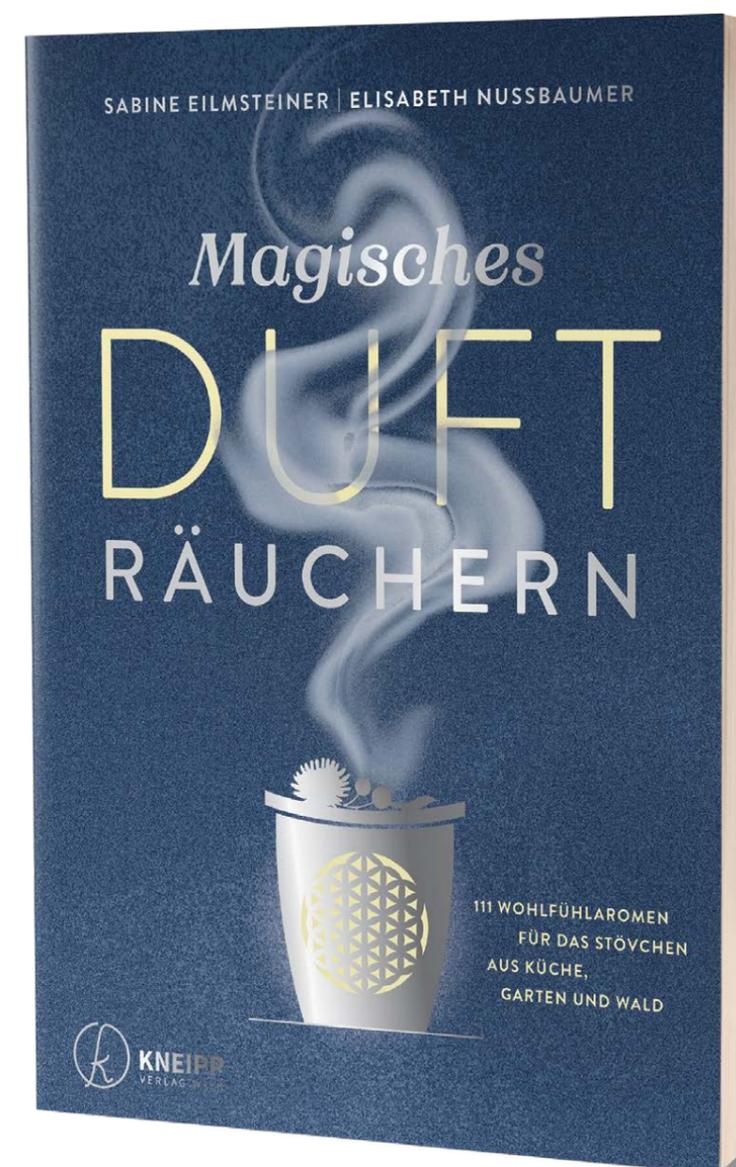
SABINE EILMSTEINER streift seit ihrer Jugend gerne durch Wälder und Wiesen und hat schon ihre Oma, eine weise Wald- und Kräuterfrau, begleitet. In ihrer Kräuterhexenküche wird mit den bunten Gaben der Natur eifrig gekocht, gerührt (Salben) und geschüttelt (Tinkturen). Unter dem Namen „Machandelbaum“ veranstaltet Sabine Eilmsteiner Seminare zu Themen wie Räuchern oder Waldbaden.

ELISABETH NUSSBAUMER ist Kräuterpädagogin und zertifizierte Natur- und Landschaftsvermittlerin. Die Verbundenheit mit der Natur ist ihr ein Herzensanliegen. Sie hält Workshops zu den Themen Räuchern und Wildpflanzen, bei denen sie auch ihr großes Wissen als ausgebildete Gärtnerin einbringt.

Das Stövchen gilt als **SHOOTINGSTAR UNTER DEN RÄUCHERWERKZEUGEN** – bietet es doch die Möglichkeit, auf einfachste Weise und ganz ohne Kohle in sinnliche Dufterlebnisse einzutauchen. Bereit steht **EIN RÄUCHERSCHATZ, DER NÄHER NICHT SEIN KÖNNTE**: In den Gewürzregalen Ihrer Küche, im Kräuterbeet vor dem Haus oder bei Ihrem nächsten Spaziergang durch Wald und Flur finden Sie alles, was Sie brauchen.

Wenn Sie also **GANZ SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT** mit dem Räuchern loslegen wollen, dabei Ihren Räucherhorizont – abseits von Weihrauch und Styrax – erweitern oder aber zur **STÖVCHEN-BAUMEISTERIN** avancieren möchten, dann schenken Sie sich dieses Buch. Auf zum Sammeln, Mischen, Mixen, Mörsern –und ein bisschen Zaubern!

- Räuchern mit dem Stövchen – vielseitig und herrlich unkompliziert
- 111 Porträts: Wohlfühlaromen aus Küchenregal, Kräuterbeet, Wald und Flur
- Dufträuchern durchs ganze Jahr - mit dem Erfahrungsschatz moderner Kräuterhexen



Sabine Eilmsteiner
Elisabeth Nussbaumer
Magisches Dufträuchern
111 Wohlfühlaromen für das
Stövchen aus Küche, Garten
und Wald

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

ISBN 978-3-7088-0791-1
Kneipp Verlag
€ 22,-

WG: 1.466 Alternative
Heilverfahren
Auch als E-Book erhältlich

20. September 2021





Dein Herz weiß mehr, als du denkst



lieferbar

- Ein Buch über das immense Potenzial des menschlichen Geistes
- Praktische Anleitungen, das eigene Leben und den Körper positiv zu verändern
- Eine faszinierende Reise durch das Universum unseres Bewusstseins

Dr. med. Wolf-Dieter Nagl
Denke, was dein Herz fühlt
Wie wir mit Meditation Herz und Verstand in Einklang bringen

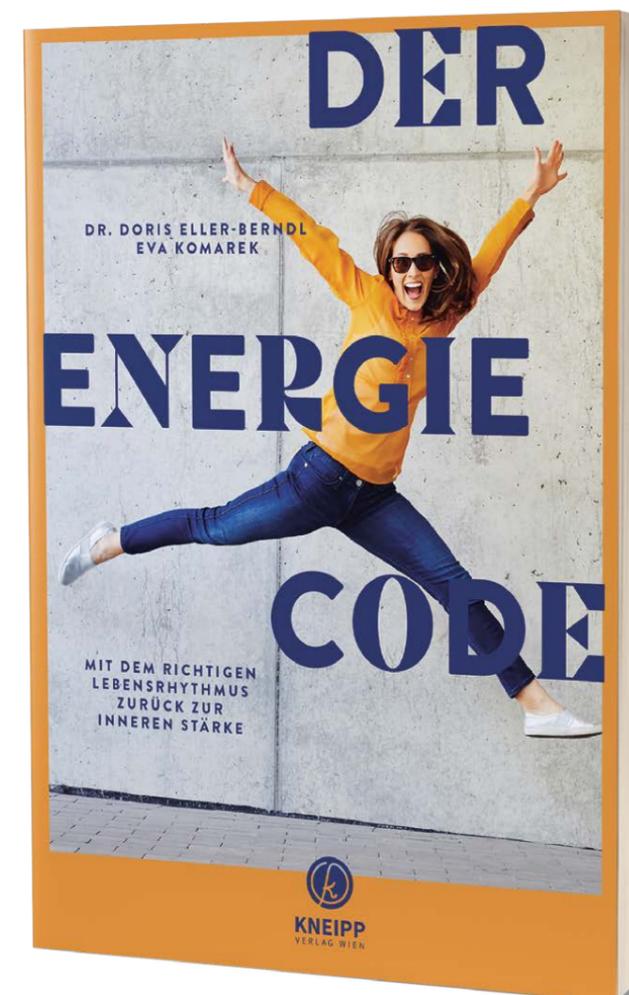
Hardcover
Farbabbildungen
13,5 x 21,5 cm; 224 Seiten

ISBN 978-3-7088-0800-0
Kneipp Verlag
€ 24,-

WG: 1.460 Gesundheit
Auch als E-Book erhältlich



Was hat die Postleitzahl mit dem Energielevel zu tun?



lieferbar

- Warum wir öfter in die Berge fahren und im Winter keine Bananen essen sollten
- Biohacks für alle Jahreszeiten – von der bekannten Präventivmedizinerin Doris Eller-Berndl
- So bringen Sie Ihre innere Uhr wieder in Takt!

Dr. Doris Eller-Berndl
Eva Komarek
Der Energiecode
Mit dem richtigen Lebensrhythmus zurück zur inneren Stärke

Klappenbroschur
Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm; 144 Seiten

ISBN 978-3-7088-0801-7
Kneipp Verlag
€ 22,-

WG: 1.460 Gesundheit
Auch als E-Book erhältlich



Nicht jede Medizin kommt aus der Apotheke

Über **15.000** verkaufte Expl.



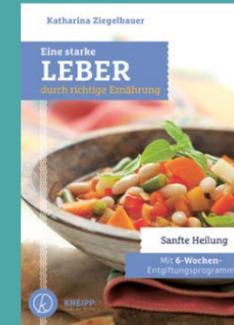
lieferbar

- Die moderne Medizinerin verrät uns ihre bewährtesten Hausmittel
- Das erste Buch der beliebten TV-Gesundheitsexpertin
- Brennesselschläge, Heumblumenruhe oder Fichtenharzbalsam: altes Wissen für neue Zeiten

Dr. med. Christine Reiler
Meine besten Hausmittel aus Küche und Garten
 Fotos von Harald Eisenberger u. a.
 Hardcover
 Farabbildungen
 19 x 24,5 cm; 144 Seiten
ISBN 978-3-7088-0766-9
 Kneipp Verlag
 € 25,-
 WG: 1.466 Alternative Heilverfahren
 Auch als E-Book erhältlich



Gesund und fit



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



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0781-2
 € 19,-



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



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



144 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0801-7
 € 22,-



Aktionspaket!

Bestseller Gesund und Fit
 2 x Starke Leber
 2 x Yin und Yang im Wechsel
 2 x Guten Morgen, Leben!
 2 x Denke, was dein Herz fühlt
 2 x Der Energiecode

12 Expl. / 45 %
 Ihr Netto-Einkaufspreis:
 € 111,48
 Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:
 92101



**Starterpaket
 Gesund und fit**

Himmliche Kreationen ohne Gluten



SCHOKO-KÄSEKUCHEN VOM BLECH

FÜR 1 BACKBLECH
(30 x 40 cm)

TEIG

- 250 g weiche Butter, ggf. laktosefrei
oder 200 g vegane Margarine
- 200 g Zucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 1 große Prise Salz
- 6 Eier (Gr. M)
- 250 g helle glutenfreie Mehlmischung
- 200 g Schokostreusel, ggf. laktosefrei
oder vegane Kuvertüre, geraspelt
- 100 ml Milch, ggf. laktosefrei / Reisdrink
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Pkg. Backpulver
- Fett für das Backblech, ggf. laktosefrei

FÜLLUNG

- 500 g Magerquark oder Quark, 20 % Fett, ggf. laktosefrei
oder Quarkersatz auf Sojabasis
- 85 g Zucker
- 80 ml Speiseöl
- 4 Eier
- 1 Pkg. Vanillepuddingpulver

1 Für den Teig Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Nach und nach die Eier zufügen und eine dick-cremige Schaummasse herstellen. Alle restlichen Zutaten zur Schaummasse geben und gut verrühren. Den Teig auf das gefettete Backblech streichen.

2 Für die Käsekuchenfüllung alle Zutaten gut verrühren, sodass eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Quarkmasse esslöffelweise auf dem Schokoteig verteilen.

3 Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 35–40 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und komplett auskühlen lassen.

TIPP!

Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben oder mit einer Schokoglasur überziehen.



Streifenplakat
92106





© privat



© Frauke Antholz

Glutenfreie Backlust für Süßschnäbel

Foodbloggerin und Bestsellerautorin **TANJA GRUBER** ist Müllerstocher und selbst von Kindesbeinen an Zöliakie-Betroffene. Das glutenfreie Backen ist ihr somit nahezu in die Wiege gelegt worden. Ihre Website www.rezepte-glutenfrei.de zählt zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Plattformen für eine glutenfreie Ernährung.

FRAUKE ANTHOLZ hat sich nach ihrer Ausbildung zur Fotografin auf die Food-Fotografie spezialisiert und arbeitet seit vielen Jahren für Verlage und Redaktionen. Ihre Fotos erscheinen regelmäßig in Büchern und Magazinen rund ums Kochen und Genießen. Die geborene Lübeckerin lebt in der Nähe von Kiel auf dem Land, genießt Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten und den freien Blick in die Natur.

Immer mehr Menschen müssen oder wollen **OHNE GLUTEN AUSKOMMEN**. Aber was tun, wenn plötzlich der Appetit auf ein leckeres Stück Kuchen oder eine feine cremige Torte groß ist? Die meisten haben sicher schon festgestellt, dass der Gang zum nächstgelegenen Bäcker in diesem Fall herzlich wenig bringt: **IN GLUTENFREIER FORM SIND DIE SÜSSEN KÖSTLICHKEITEN KAUM ZU FINDEN**. Und so bleibt einem – um wirklich zu wissen, was drinnen steckt – oft keine andere Wahl als sich selbst die eine oder andere Leckerei zu zaubern.

TANJA GRUBER, DIE ERFOLGREICHSTE GLUTENFREI-BLOGGERIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM, zeigt, wie es geht: ob Birnen-Mohn-Käsekuchen, Nuss-Schoko-Gugelhupf, Himbeerherz zum Muttertag oder Rhabarber-Charlotte. **DIESES BUCH LÄSST JEDES BACKHERZ HÖHER SCHLAGEN**, ganz ohne Bauchzwicken und Unwohlsein!

- Das **ERSTE** Buch zum Thema glutenfreie Kuchen und Torten
- 50 köstliche Kreationen für jeden Anlass – inklusive aller wichtigen Grundrezepte
- Von der erfolgreichen Bloggerin erklärt: So gelingt glutenfreie Tortenkunst!



Tanja Gruber
Meine glutenfreien Kuchen und Torten

Fotos von Frauke Antholz
Hardcover
Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; 176 Seiten

ISBN 978-3-7088-0805-5
Kneipp Verlag
€ 27,-

WG: 1.456 Gesunde Küche

6. September 2021





100 glutenfreie Weihnachtsbäckereien, die garantiert schmecken!



- Die erfolgreichste Glutenfrei-Bloggerin verrät ihre 100 besten Weihnachtsrezepte
- Alle beliebten Klassiker und zahlreiche neue Kreationen
- So schmecken glutenfreie Plätzchen, Stollen & Co der ganzen Familie!

2.
AUFLAGE!



lieferbar

Tanja Gruber
**Meine glutenfreie
Weihnachtsbäckerei**

Hardcover
Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; 176 Seiten

ISBN 978-3-7088-0785-0
Kneipp Verlag
€ 27,-

WG: 1.457 Backen
Auch als E-Book erhältlich



Glutenfrei genießen



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0704-1
€ 17,90



160 Seiten, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0743-0
€ 22,-



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



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



Aktionspaket!

Bestseller glutenfrei

- 2 x Hausmannskost
- 1 x Lieblingsbäckerei
- 2 x Weihnachtsbäckerei
- 3 x Kuchen und Torten

8 Expl. / 45 %
Ihr Netto-Einkaufspreis:
€ 99,10
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:
92102



Aktionspaket Glutenfrei

Genussvoll backen ohne Weizen & Co



lieferbar

- Glutenfreie Ernährung als Muss oder gesunder Lifestyle-Trend
- Glutenfrei und köstlich backen – nichts leichter als das!
- Vom Mischbrot bis zur Puddingschnecke: Pikantes und Süßes ohne Gluten!

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



Viel mehr
als heiße
Luft!



ASIA-HÜHNERSUPPE

ZUBEREITUNGSZEIT

45 Min. plus Garzeit

SCHWIERIGKEITSGRAD

leicht

FÜR 4 PORTIONEN

- küchenfertiges Suppenhuhn
- 1 Stück Ingwer (3 cm)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g Shimeji-Pilze, alternativ Shiitake- oder Austernpilze
- 1,5 l Wasser
- 100 ml Sherry
- 2 EL Sojasoße
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Stück Sternanis
- frisch gehackter Koriander
- 1 getrocknete Chilischote, gehackt

1 Den Kombi-Dampfgarer auf 100 °C mit 100 Prozent Feuchtigkeit vorheizen. Das Suppenhuhn abspülen und trocken tupfen, in Brust und Keule teilen, die Haut abziehen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden.

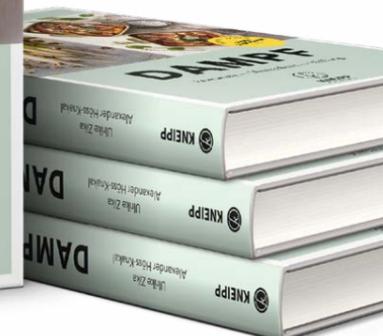
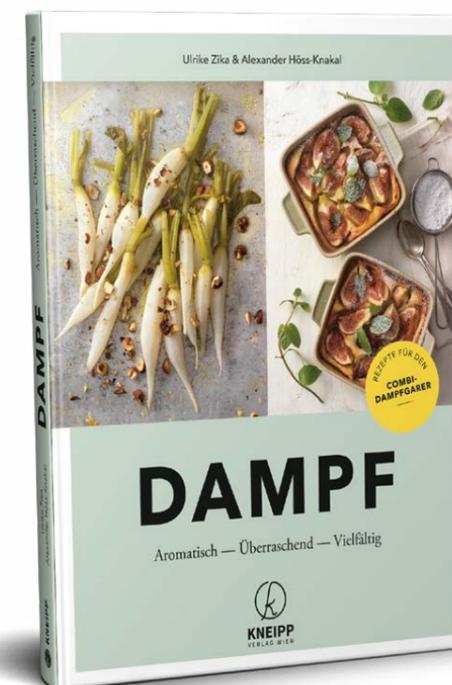
2 Das Huhn in einen Topf oder Wanneneinsatz legen, mit Wasser aufgießen. Sherry, Sojasoße, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Pilze, ganze Knoblauchzehen und Sternanis zugeben. 2 Std. garen.

3 In Suppentellern anrichten und mit Koriander und Chili garnieren.

GUTEN APPETIT!



Streifenplakat
92105





© Nadine Poncioni



© Privat

Dampfgaren für Fortgeschrittene

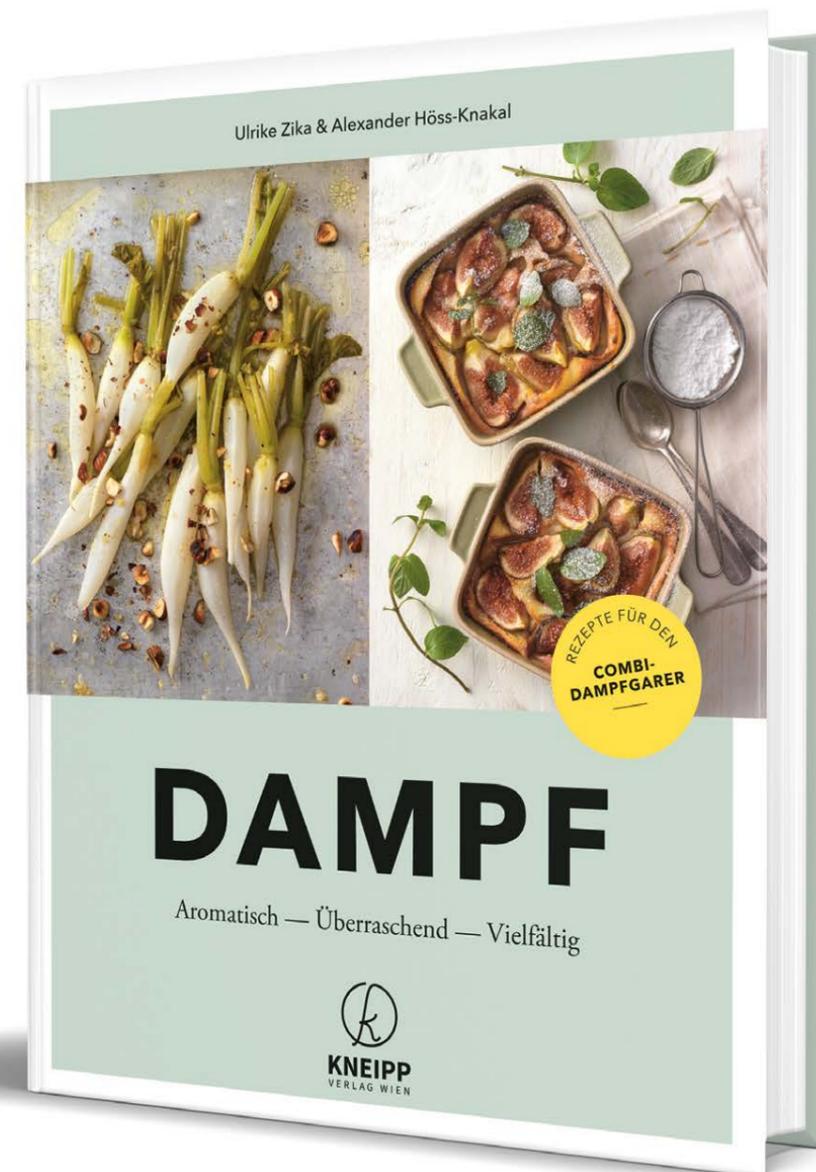
ULRIKE ZIKA ist Ernährungsberaterin nach TCM und Autorin zahlreicher Kochbücher und Gesundheitsratgeber. Dampfgaren zählt seit Jahren zu ihren Lieblings-Zubereitungsmethoden. Gesundheit verbindet die leidenschaftliche Köchin stets mit hohen Ansprüchen an den kulinarischen Genuss, denn was nicht schmeckt, wird nicht gegessen und hat somit auch keine Chance, gesund zu sein!

ALEXANDER HÖSS-KNAKAL ist Spitzenkoch, Foodstylist und Kochlehrer an einer Wiener Tourismusschule. Er hat sich viele Jahre in Sternelokalitäten um die Welt gekocht. Heute ist er erfolgreicher Foodstylist und Rezeptentwickler, der seine Rezepte mit viel Liebe zu guten Grundzutaten und kulinarischem Hochgenuss perfekt in Szene setzt.

Kombinieren Sie die jahrtausendealte östliche Tradition des Dampfgarens mit westlicher, **MODERNSTER KÜCHENTECHNOLOGIE** und würzen Sie diese Zutaten mit dem kulinarischen **KNOW-HOW EINES SPITZENKOCHE**s. Rühren Sie Nachhaltigkeit, Achtsamkeit, ganzheitliches Wissen und **GESUNDE ERNÄHRUNG** unter. Was Sie dann in Händen halten ist ein **MUST-HAVE-KOCHBUCH**, das beeindruckend in Szene setzt, **WAS DER KOMBI-DAMPFGARER ALLES KANN**.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreidevielfalt laufen zur kulinarischen Höchstform auf. Tierisches wird nachhaltig und zeitgemäß interpretiert und süße Rezepte werden kredenzt, die Sie in keinem herkömmlichen Backofen so hinbekommen!

- Das neue Standardwerk für den Kombi-Dampfgarer
- Über 60 außergewöhnliche Rezepte für Ihre Gäste ebenso wie schnelle Gerichte für den Arbeitsalltag
- Ein wunderschönes Buch, das Auge und Gaumen gleichermaßen erfreut



Ulrike Zika
Alexander Höss-Knakal
Dampf
Aromatisch – Überraschend – Vielfältig
Rezepte für den Kombi-Dampfgarer
Fotos von Stefan Mayer
Hardcover
Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; 192 Seiten
ISBN 978-3-7088-0794-2
Kneipp Verlag
€ 29,90
WG: 1.455 Themenkochbuch

6. September 2021



So schmeckt
es allen!



- Essen als entspanntes Familienabenteuer
- Mit dem Expertenwissen eines Kinderarztes und Papas
- Essenstipps mitten aus dem ganz normalen Familienalltag



lieferbar

Olivia Trombitas-Meissel
Unsere neue Familienküche
Frisch – ideenreich – lecker
Einfache Rezepte voller Genuss

Fotos von
Olivia Trombitas-Meissel
Klappenbroschur inkl. Plakat
Abbildungen
19 x 24,5 cm; 208 Seiten

ISBN 978-3-7088-0804-8
Kneipp Verlag
€ 25,-

WG: 1455 Themenkochbuch





Do it yourself: Fermentieren für alle!



- Einzigartige und neue Geschmackserlebnisse aus der „School of Fermentation“
- Die leidenschaftliche „Fermentista“ verrät, was Spitzenköche und Ärzte von ihr lernen
- Selbstgemacht, nachhaltig und eine gesunde Wohltat für den Darm!

Unter den Top 3
Fermentations-
Kochbüchern 2020



lieferbar

Ingrid Palmethofer
**Geschmacksrevolution
Fermentieren**
Obst und Gemüse easy
und abwechslungsreich
Fotos von Nadine Poncioni
Hardcover
Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; 160 Seiten
ISBN 978-3-7088-0780-5
Kneipp Verlag
€ 25,-
WG: 1.455 Themenkochbuch
Auch als E-Book erhältlich





Meine Lieblingsgerichte aus dem Dampfgarer



lieferbar

- Die klassische Hausmannskost – so unkompliziert wie noch nie
- Einfach und zeitsparend – alles gelingt mit dem Dampfgarer
- Nährstoffe und Aromen von Fleisch, Fisch und Gemüse bleiben perfekt erhalten

Tanja Braune
**Die besten traditionellen
Rezepte aus dem Dampfgarer**

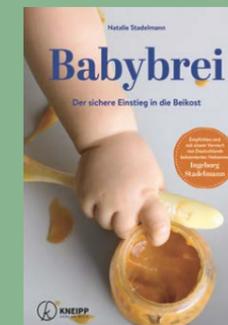
Hardcover
Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; 176 Seiten

ISBN 978-3-7088-0798-0
Kneipp Verlag
€ 25,-

WG: 1.455 Ratgeber, Essen



Gesunder Genuss



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



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



176 Seiten, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0798-0
€ 25,-



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



Aktionspaket!

Bestseller Genuss

2 x Babybrei
2 x Fermentieren
2 x Dampfgaren traditionell
2 x Familienküche

8 Expl. / 45 %
Ihr Netto-Einkaufspreis:
€ 92,51
Volles RR ohne Gebühr

Brockhaus-Bestellnummer:
92103



**Starterpaket
Gesunder Genuss**



© Christina Baireder

Noch nie war Fasten so einfach

ELISABETH RABEDER begleitet Menschen beim Fasten und steht ihnen während dieser sensiblen Zeit zur Seite. Die diplomierte Lebensberaterin mit Ausbildungen in Logotherapie und Existenzanalyse hat die Themen Fasten, Detox auf Europäisch und Darmgesundheit im Curhaus der Marienschwestern in Bad Mühlacken, das sie seit 2004 leitet, fest etabliert.

Lust auf Wohlgefühl und mehr Leichtigkeit? Dann fasten Sie doch! Elisabeth Rabeders Test zeigt Ihnen, welche **ART DES FASTENS AM BESTEN ZU IHNEN PASST** – und deshalb auch am besten gelingen kann: Eine Woche Basenfasten, ein Detox-Weekend oder ein Entlastungstag oder doch lieber Intervallfasten?

DIE FIX UND FERTIG GESCHNÜRTE SORGLÖS-PAKETE bieten alles, was Sie brauchen, damit Sie sofort loslegen können: von der Einkaufsliste über einfache gesunde Rezepte für jede Tageszeit bis zum Drumherum – wie etwa die feinen „Tu-Tipps“: Warum nicht einmal das ganze *White Album* der Beatles hören oder ein paar Stunden einfach nur faulenzen?

Kreative Ideen wie Medien- oder Jammerfasten zeigen, **WIE „WENIGER“ AUCH IN ANDEREN BEREICHEN GLÜCKLICH MACHT** – und eine reiche Ernte ermöglicht: offene Augen für das Wesentliche und ein richtig gutes Lebensgefühl.

- Fasten to go: fertige Fasten-Packages mit Rezepten auf dem Serviertablett
- Welcher Fastentyp bin ich gerade jetzt? – Tests für das beste persönliche Programm
- Weniger Jammern bis weniger Plastik: Fastenchallenges „der anderen Art“



Elisabeth Rabeder
**Fasten
und los geht's!**
Individuelle Pakete
für mein Fastenerlebnis

Klappenbroschur
Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0809-3
Kneipp Verlag
€ 22,-

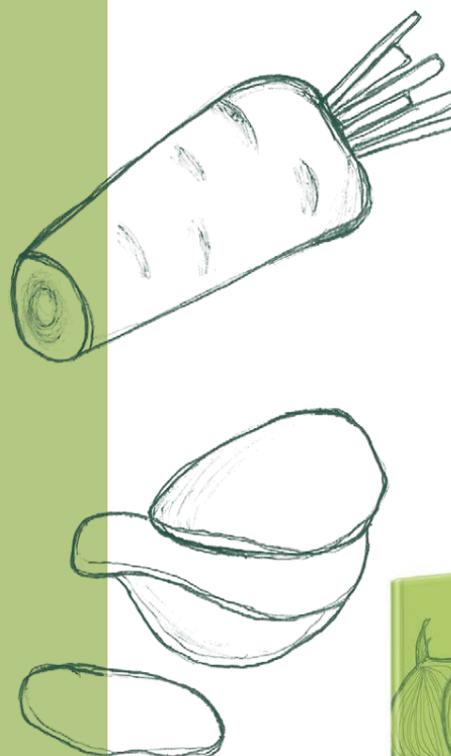
WG: 1.461 Ernährung
Auch als E-Book erhältlich

13. Dezember 2021





Genussvoll abnehmen und dabei satt sein



- Jubiläumsausgabe der beliebten Bestseller
- Mehr als 200 bewährte und viele neue Rezepte von *der* Basenfasten-Expertin im deutschsprachigen Raum
- Alle Rezepte sind vegan, cholesterinfrei und nährwertberechnet

Mehr als
60.000 verkaufte
Basenfasten-
Bücher

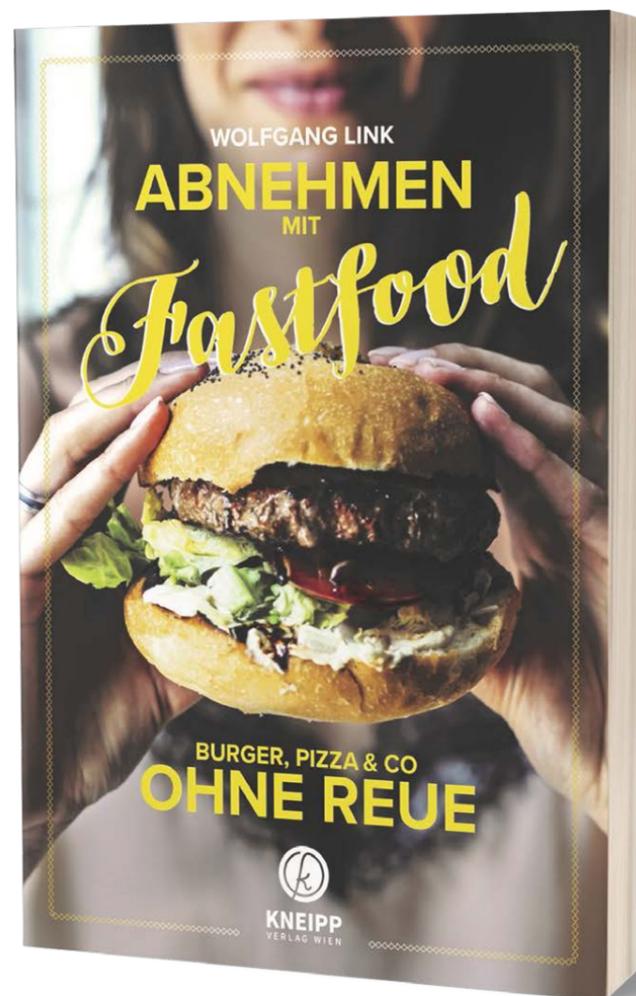


lieferbar

Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten – Die Bibel
Jubiläumsausgabe mit vielen neuen Rezepten
Fotos von Ulrike Köb
Hardcover
Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm; 192 Seiten
ISBN 978-3-7088-0789-8
Kneipp Verlag
€ 25,-
WG: 1.461 Ernährung
Auch als E-Book erhältlich



Wie wir mit Fastfood gesund abnehmen



lieferbar

- Lustvoll abnehmen mit dem beliebten BR-Fernsehkoch und Bestsellerautor
- Die neue Diät für alle, die Fastfood lieben
- Meal-Prep für den schnellen und gesunden Genuss unterwegs

Wolfgang Link
Abnehmen mit Fastfood
 Burger, Pizza & Co ohne Reue
 Klappenbroschur
 Farbabbildungen
 16,5 x 23,5 cm; 144 Seiten
 ISBN 978-3-7088-0788-1
 Kneipp Verlag
 € 23,-
 WG: 1.456 Gesunde Küche,
 Schlanke Küche



Mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr!



144 Seiten, Franz. Broschur
 ISBN 978-3-7088-0753-9
 € 22,-



144 Seiten, Franz. Broschur
 ISBN 978-3-7088-0788-1
 € 23,-



192 Seiten, Hardcover
 ISBN 978-3-7088-0789-8
 € 25,-



160 Seiten, Franz. Broschur
 ISBN 978-3-7088-0793-5
 € 25,-



Aktionspaket!

Bestseller Gute Vorsätze
 1 x Jungbrunnen-Effekt
 2 x Abnehmen mit Fastfood
 2 x Heilsames Basenfasten
 1 x Jungbrunnen-Küche
 4 x Fasten

12 Expl. / 45 %
 Ihr Netto-Einkaufspreis:
 € 118,74
 Volles RR ohne Gebühr
 Liefertermin: KW 1/2022

Brockhaus-Bestellnummer:
 92104



**Starterpaket
 ins Neue Jahr**



128 Seiten, Franz. Broschur
 ISBN 978-3-7088-0809-3
 € 22,-



UNSERE TIPPS FÜR GESUNDBLEIBEN MIT WOHLFÜHL- FAKTOR



128 Seiten, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0775-1
€ 20,-



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0777-5
€ 19,-



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0768-3
€ 18,-



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0776-8
€ 19,-



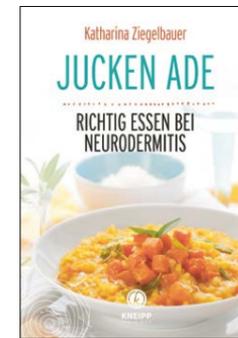
192 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0763-8
€ 18,-



144 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0779-9
€ 22,-



144 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0782-9
€ 22,-



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0705-8
€ 17,90



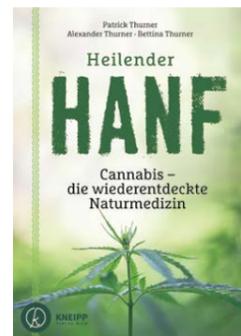
128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0764-5
€ 18,-



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0746-1
€ 18,-



144 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0770-6
€ 20,-



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0741-6
€ 18,-



128 Seiten, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0772-0
€ 20,-



208 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0732-4
€ 18,-



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0773-7
€ 18,-



128 Seiten, Franz. Broschur
ISBN 978-3-7088-0778-2
€ 19,-



Impressum

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

artfolio
In Qualität vernarrt.

Seyfarth Vertriebsbüro
Neumarkter Str. 23
81673 München
T. +49 89 500 80 88 0
F. +49 89 500 80 88 18
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 / Fax: -75
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

Presse und Marketing

Elisabeth Katzensteiner (Leitung)
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-83
e.katzensteiner@styriabooks.at

Veranstaltungen, Social Media & Werbegrafik

Anna Reisinger
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-85
anna.reisinger@styriabooks.at

PROGRAMM, LEKTORAT & PROJEKTMANAGEMENT

Jasmin Parapatits (Leitung)
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-59
jasmin.parapatits@styriabooks.at

Heidi Hölbling-Fellhuber
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-43
heidi.hoelbling@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

Baden-Württemberg

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

Bayern

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

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

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

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

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

Buchservice Schlieber Vorderwinkler
Wallmodengasse 11/1, 1190 Wien

HERBST 2021

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien

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

Preisstand und Angaben vom 14. April 2021
Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten

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

BILDNACHWEIS

Coverillustration: Betti Sauter
S. 2 Illustrationen: Flat Icons
S. 4/5 Harald Eisenberger
S. 10/11 Bureau F
S. 14 Getty Images/vaaseena; Getty Images/haoliang;
Adobe Stock/Belokoni Dmitri; Getty Images/OksanaKiian
S. 22/23 Fotos: Frauke Antholz / HG: AdobeStock/busra
S. 26/27 im Uhrzeigersinn: Getty Images/Karissa;
Adobe Stock/Astrid Meine; Tanja Gruber
S. 30/31 Fotos: Stefan Mayer / HG: AdobeStock/alex_60
S. 34/35 Fotos: Olivia Trombitas-Meissel,
Illustrationen: Stefanie Wawer
S. 36 Fotos: Nadine Poncioni / HG: AdobeStock/ghazii
S. 42/43 Fotos: Ulrike Köb, Illustrationen: Nina Kaiser



Wir übernehmen Verantwortung und schonen die Umwelt: Das Papier für diese Vorschau stammt aus sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und entspricht den Standards der Kategorie PEFC®. Die Vorschau wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz in einer FSC®- und PEFC®-zertifizierten, österreichischen Druckerei gedruckt.

