

Frühjahr 2018

Besser-Leben-Trends



KNEIPP
VERLAG WIEN

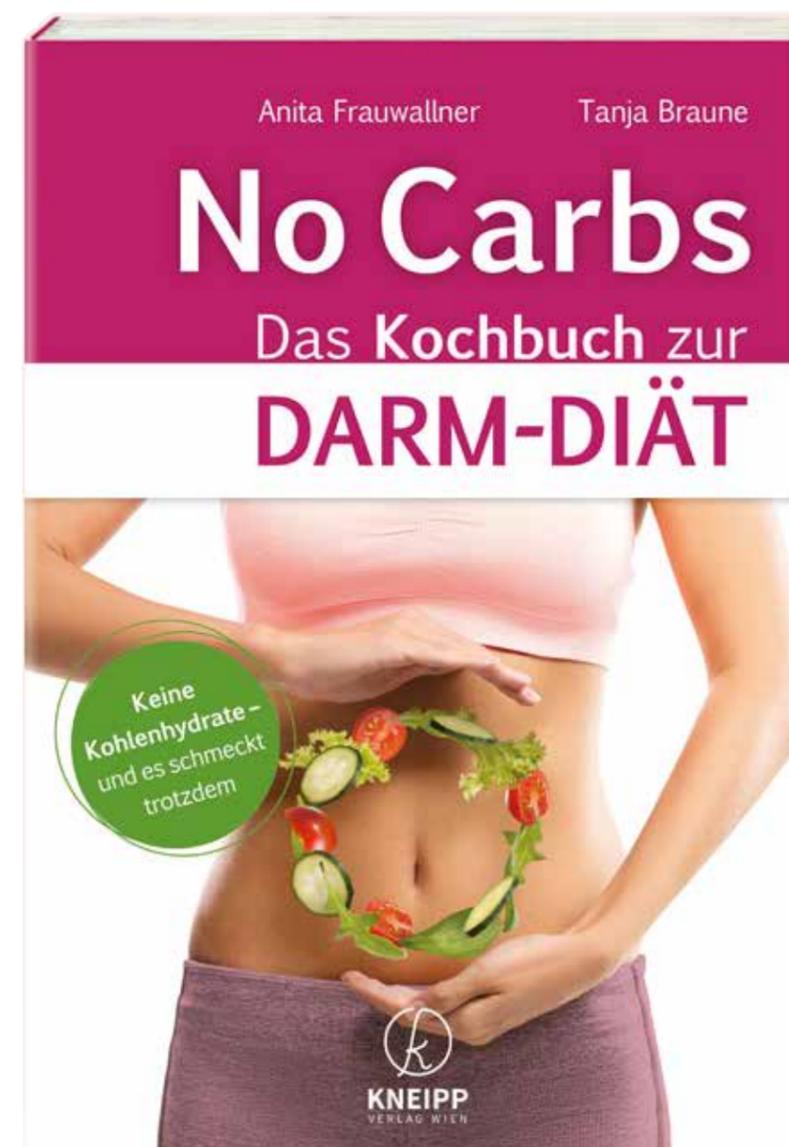
So programmieren Sie Ihren Darm und seine Bakterien auf »schlank«

- Das Kochbuch zum Bestseller: »Die Darm-Diät«
- International bekannte Darm-Expertin
- Erfolgreiches und gesundes Abnehmkonzept

Low Carb war gestern. No Carbs ist der letzte Schrei in Sachen gesundes Abnehmen. Unterstützt durch effektive Probiotika und das richtige Darmbakterienfutter wird die Darm-Diät zum schmackhaften Kinderspiel. Anita Frauwallner und Tanja Braune, das Erfolgsduo des 2017er-Bestsellers »Die Darm-Diät«, präsentieren die beste Strategie für nachhaltiges Abnehmen sowie für einen gesunden Darm und liefern 100 innovative No-Carb-Rezepte, die pro Portion weniger als zehn Gramm Kohlenhydrate liefern.

Aus dem Rezeptteil

- › Schlankmacher-Bakterien versus Dickmacher-Bakterien
- › Die Feinde der guten Figur
- › Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt
- › 100 Rezepte ohne Kohlenhydrate aus Getreide & Co



EX.
Anita Frauwallner · Tanja Braune
No Carbs – Das Kochbuch zur Darmdiät
Keine Kohlenhydrate – und es schmeckt trotzdem

+ EX.



Anita Frauwallner
Die Darm-Diät
ISBN 978-3-7088-0697-6
€ 17,90

Klappenbroschur
Durchgehend Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm, ca. 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0735-5
Kneipp Verlag
€ 18,-

WG: 1.456 Gesunde Küche

5. Februar 2018



© Institut Allergosan



© Alex Braune

Anita Frauwallner leitet seit 1992 das Institut Allergosan, ein Forschungszentrum rund um das Thema Darm. Sie war Eigentümerin einer der ältesten Grazer Apotheken und ist Präsidentin der »Österreichischen Gesellschaft für probiotische Medizin«.

Tanja Braune ist Gesundheitsjournalistin und Ernährungsexpertin. Ihre Kochbücher machen stets eine gesunde, schmackhafte, äußerst vielseitige und dabei wirklich schnelle und praktische Küche möglich.

Die Formel 5: So einfach kann Basenfasten sein

- Einfaches Abnehmkonzept mit nur 5 Zutaten
- Praktisch zum Mitnehmen im Glas
- Die gesündeste Art Gewicht zu verlieren



So einfach war Abnehmen noch nie! 5 Zutaten, wenige Minuten Zubereitungszeit und schon wird das Menü ins Glas gepackt. So kann jeder Kilos verlieren und sich dabei wohlfühlen. Das Geheimnis: Basenfasten macht Schluss mit der Übersäuerung im Organismus. Vom Frühstück bis zum Abendessen steigern vitalstoffreiche Speisen die Fettverbrennung – und das gelingt auch im Alltag. Diese Ernährung macht satt, hat dabei verschwindend wenig Kalorien, kurbelt den Stoffwechsel an und bringt neue Energie. Bestsellerautorin Elisabeth Fischer zeigt mit ihren köstlichen neuen Rezepten einen Weg für leichtes, genussvolles Leben.

Aus dem Rezeptteil

- › Erdbeer-Dattel-Porridge
- › Spargel-Avocado-Salat
- › Rote-Bete-Salat mit Ananas und Kokosdressing
- › Brokkoli-Lauch-Suppe
- › Kohlrabisuppe mit Minze
- › Nektarinen-Melonen-Erdbeer-Salat
- › Apfel-Pflaumen-Dattel-Mus mit Nüssen



Neu von
Bestsellerautorin
Elisabeth Fischer

EX.
Elisabeth Fischer
Basenfasten im Glas
5 Zutaten · 5 Tage · 55 Rezepte

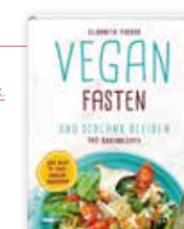
+ EX.



Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten für Einsteiger
ISBN 978-3-7088-0696-9
€ 14,99



+ EX.



Elisabeth Fischer
Vegan fasten und schlank bleiben
ISBN 978-3-7088-0647-1
€ 19,99



Klappenbroschur
Durchgehend Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; ca. 132 Seiten

ISBN 978-3-7088-0728-7
Kneipp Verlag
€ 19,-

WG: 1.456 Gesunde Küche

8. Januar 2018



Elisabeth Fischer ist Autorin von 50 Kochbüchern und Ernährungsratgeberin. Mit ihren erprobten und beliebten Rezepten wird das Abnehmen zum Genuss und das Schlankbleiben zur Gaumenfreude.

Genuss trifft Gesundheit: Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

- Von Elisabeth Fischer, der Pionierin des Basenfastens
- Abnehmen und Kraft gewinnen mit dem einfachen 14-Tage-Programm
- Gegen Cellulite, für starke Knochen und mehr Energie

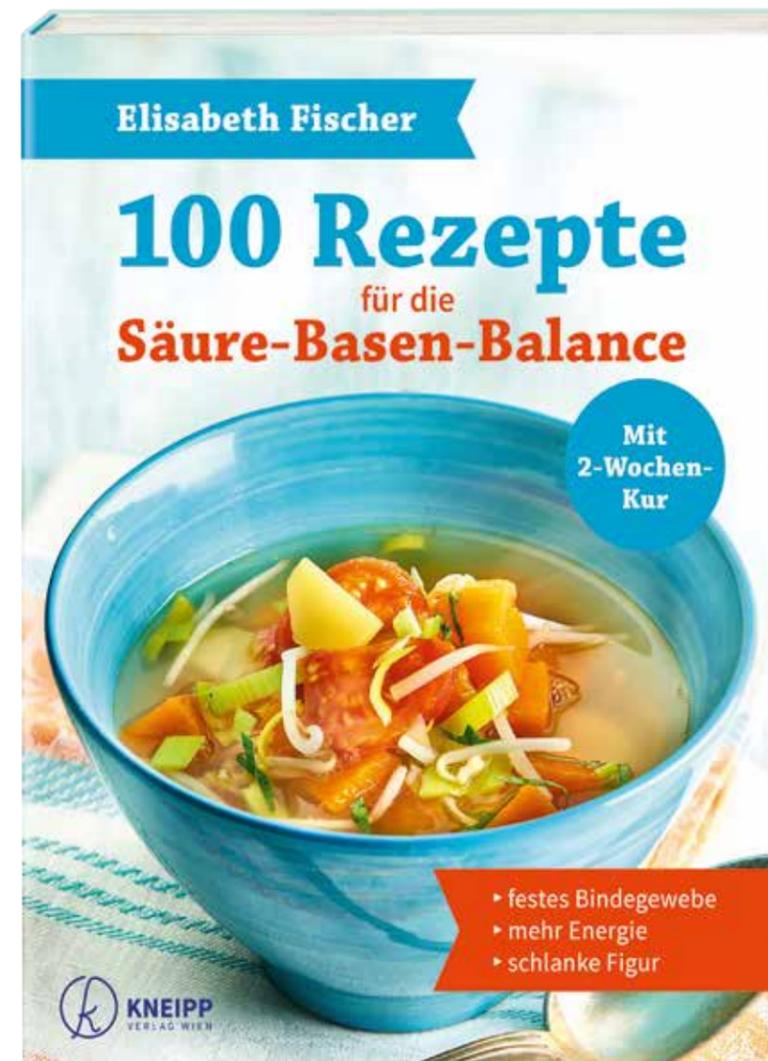
Entsäuern, aber richtig. Die Haut ist blass, das Hüftgold wiegt schwer und die Gelenke schmerzen? Der Grund für Unbehagen und Beschwerden kann ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts sein.

Da ist rasche Hilfe gefragt – und die schmeckt köstlich. Die einfach zuzubereitenden Rezepte unterstützen den Abbau überschüssiger Säuren und steigern so die Vitalität, helfen beim Abnehmen, fördern sowohl Gesundheit als auch Schönheit und erleichtern die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten – der einzige Weg, um dauerhaft schlank und in der Balance zu bleiben.

Elisabeth Fischer ist DIE Expertin für basische Ernährung und kredenzt in ihrem Buch nicht nur 100 hervorragende Rezepte, sondern auch ein einfach umzusetzendes 14-Tage-Programm für eine bessere Säure-Basen-Balance, als Grundlage für ein lebenslanges genussvolles Esskonzept.

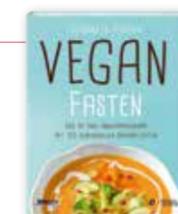
Aus dem Rezeptteil

- › Avocado-Ananas-Smoothie mit Kokoswasser
- › Spinat-Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Kokosmilch
- › Ofenkürbis mit Melonen-Gurken-Salsa
- › Mandarinen-Bananen-Creme
- › Gratinierte Mandelpfirsiche mit Himbeer-Schoko-Sauce



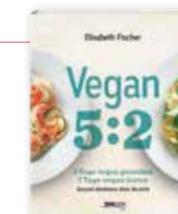
EX.
Elisabeth Fischer
100 Rezepte für die Säure-Basen-Balance
Festes Bindegewebe · Mehr Energie · Schlanke Figur
Mit 2-Wochen-Kur

+ EX.



Elisabeth Fischer
Vegan fasten
ISBN 978-3-7088-0617-4
€ 17,99

+ EX.



Elisabeth Fischer
Vegan 5:2
ISBN 978-3-7088-0668-6
€ 17,99

Flexobroschur
Durchgehend Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; ca. 132 Seiten

ISBN 978-3-7088-0727-0
Kneipp Verlag
€ 19,-

WG: 1.456 Gesunde Küche

8. Januar 2018



Elisabeth Fischer gehört mit bisher 50 Kochbüchern nicht nur zu den Pionierinnen der vegetarischen, veganen und basischen Küche, sondern auch zu den erfolgreichsten Autorinnen Österreichs. Die gebürtige Deutsche lebt seit Jahrzehnten in Wien, wenn sie nicht gerade an einem Buch arbeitet, hält sie erfolgreiche Workshops ab.
www.elisabeth-fischer.com

Fasten – der bewusste Verzicht für mehr Lebensqualität

- Erfahrene Fastenbegleiterin
- Fasten als individuelles Bausteinsystem:
- Zum Beispiel nach Buchinger, F. X. Mayr, Basenfasten etc.



Elisabeth Rabeder begleitet Fastende ganz individuell.

Ob Vollfasten, Basenfasten oder Detox-Heilkost, die Autorin bestärkt darin, den passenden Weg zu finden und verschiedene Methoden zu kombinieren. Dabei setzt sie einen Kontrapunkt sowohl zu strengen Fastenregeln als auch zur Übersättigung und dem Druck von Fremdbestimmung: Sie lässt die Wahl, und deshalb kann man nichts falsch machen. Schließlich benötigt jeder eine andere Form von Auszeit, um Körper, Geist und Seele entrümpeln zu können.

Aus dem Inhalt

- › 21-Tage-Programm zum Ausheilen von allerlei Beschwerden
- › Köstliche, einfache Rezepte – auch vegan und glutenfrei
- › Wie sich der freiwillige und bewusste Verzicht auswirkt
- › Anregungen für einen nachhaltigen Erfolg



EX.

Elisabeth Rabeder
Fasten
für ein neues Lebensgefühl
Mitarbeit: Christine Radmayr

+ EX.



Elfriede Rossori
3 Methoden Heilfasten
ISBN 978-3-7088-0670-9
€ 17,99

Hardcover
Durchgehend Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; ca. 128 Seiten

ISBN 9 78-3-7088-0730-0
Kneipp Verlag
€ 18,-

WG: 1.485 Lebenshilfe

5. Februar 2018



Elisabeth Rabeder ist seit dem Jahr 2004 Leiterin des Kurhauses der Marienschwestern in Bad Mühlacken, das auf Fasten, Bauchgesundheit und Ernährungskonzepte spezialisiert ist. Sie ist Fastenbegleiterin und Dipl. Lebensberaterin, ausgebildet in Logotherapie und Existenzanalyse und hat bisher 2000 Menschen beim Fasten begleitet.

Heimische Pflanzen für lustvolle Nächte

- (Wild-)Kräuter und Pflanzen als grüne Scharfmacher
- Schwung ins Liebesleben mit Brennnessel, Schafgarbe, Malve & Co
- 50 Pflanzen mit erotischer Wirkung im Porträt



Neuer Schwung ins Liebesleben gefällig? Dann lassen Sie sich von Ursula Asamer in die auf- und anregende Welt der Liebespflanzen entführen. Denn die Welt der Kräuter hat so einige heiße Scharfmacher zu bieten, die das Liebesleben auf ganz natürliche Art beflügeln können. So fördert etwa Eisenkraut die männliche Ausdauer, der gemeine Beifuß die weibliche Wollust und die Brennnessel lang anhaltende Orgasmen. Lustwandeln Sie mit »50 Shades of Green« zu den besten natürlichen Stimulanzen und lernen Sie, wie die aphrodisierenden Wirkstoffe richtig eingesetzt werden.



Aus dem Inhalt

- › Gschichtln und Geschichte: der Duft der Frauen und die Schatten der Nacht
- › »Lavendelblättchen locken auch Schüchterne ins Bettchen« : Sprichwörter, Pflanzensymbolik und Orakelpflanzen
- › Soll ich mir's selber machen oder doch besorgen? Die besten Rezepte von Liebestränken bis Puder und Düften



EX
Ursula Asamer
50 Shades of Green
Heimische Kräuter und Blüten für Lust und Liebe

Flexobroschur
Durchgehend Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm; ca. 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0734-8
Kneipp Verlag
€ 19,-

WG: 1.483 Lebenshilfe, Partnerschaft

16. April 2018



Ursula Asamer ist Therapeutin für Komplementärmedizin, Kräuterpädagogin und Natur- und Landschaftsvermittlerin. Sie lebt und arbeitet in Oberösterreich und bietet seit vielen Jahren Führungen und Workshops im Naturpark Attersee Traunsee an. www.50-shades-of-green.at

+ EX



Friedrich Kaindlstorfer
Traditionelle Räuchermedizin
ISBN 978-3-7088-0722-5
€ 17,90



+ EX



Jürgen Schneider
Natürliche Antibiotika aus Wildpflanzen u. Heilkräutern
ISBN 978-3-7088-0713-3
€ 16,90



Gute Emotionen sind die beste Medizin



Gefühle sind die treibende Kraft unseres Lebens. Sie bestimmen nicht nur über Persönlichkeit und Charakter, sondern entscheiden zudem über Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensenergie. Wir sind unseren Gefühlen jedoch nicht einfach ausgeliefert, sondern können ihre Wirkungsweise verstehen lernen und bewusst zum Guten verwenden.

Wer die Mechanismen und das Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Emotion versteht, kann aus eigener Kraft Gefühle wie Glück, Freude oder Liebe in sein Leben bringen. Und noch mehr: Denn Emotionen sind auch unsere körperinterne Apotheke – keine Ernährung, keine Sportart und kein Medikament können vorbeugend mehr für die Gesundheit leisten.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei,

- › Krankheiten vorzubeugen
- › ein neues Lebensgefühl zu entwickeln
- › mehr Lebensenergie zu bekommen
- › Ihren Gefühlshaushalt neu aufzubauen
- › zu lieben, was Sie sind und sein werden



Michael Weger, »Österreichs Emotionstrainer Nr. 1«, ist Bestsellerautor, Professor für Stimme, Körper und Sprache am Kärntner Landeskonservatorium, Persönlichkeitstrainer und Coach sowie Theaterintendant und Schauspieler. Er lebt mit seiner Frau Isabella am Faaker See. www.michaelweger.com

- Die Kraft des emotionalen Gehirns nutzen
- Mit konkretem Übungsplan für eine bessere Gefühlswelt
- Von »Österreichs Emotionstrainer Nr. 1« (shortnews.de)



EX.

Michael Weger
Die Heilkraft der Gefühle
Der Weg zu Gesundheit und Lebensfreude
Neue Erkenntnisse und Strategien

+

EX.



Gabriele Liebl
Monika Schermann
Befreit leben
ISBN 978-3-7088-0690-7
€ 17,99



+

EX.



Arnold Mettnitzer
Ingrid Spona
Die Glücksstrategie
ISBN 978-3-7088-0677-8
€ 17,99



Klappenbroschur
13,5 x 21,5 cm; ca. 208 Seiten

ISBN 978-3-7088-0732-4
Kneipp Verlag
€ 18,-

WG: 1.481 Ratgeber, Lebenshilfe

23. April 2018



Dem Leben auf die Spur kommen

Auch wenn sich immer weniger Menschen als religiös im klassischen Sinn bezeichnen:

Das Bedürfnis nach spiritueller Orientierung ist ungebrochen. Dabei landen viele bei den Traditionen weit entfernter Länder und Kulturen. Doch läge auch hier das Gute so nah! Fernab der angeblichen christlichen Leib- und Lustfeindlichkeit bergen unsere Klosterbibliotheken einen Weisheitsschatz für ein gutes und gelingendes Leben. Der Historiker und Theologe Karl-Heinz Steinmetz hat die Vielfalt heimischer Spiritualität neu entdeckt und ins Heute übersetzt. Er zeigt, wie dieses alte Wissen uns wieder erden und so die Antwort auf »moderne« Probleme wie Stress, Überforderung und seelische Entwurzelung sein kann.



Aus dem Inhalt

- › Ernährung – spirituell, gesund und genussvoll
- › Meditation mit Leib und Seele
- › Spirituelles Saunieren
- › Zeitmanagement jenseits der Selbstausbeutung

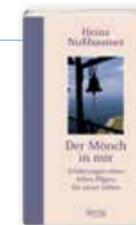
- Trend: Traditionelle europäische Medizin (TEM)
- Die Weisheit der Klöster in unseren Alltag bringen
- Kontemplation und Ruhe finden



EX

Karl-Heinz Steinmetz
Stille · Seelbad · Engelsbrot
 Heimische spirituelle Traditionen neu entdecken

+ EX



Heinz Nußbaumer
Der Mönch in mir
 ISBN 978-3-222-13578-1
 € 18,00

Hardcover mit SU
 Mit Schwarzweißbildern
 13,5 x 21,5 cm; ca. 160 Seiten

ISBN 978-3-222-13579-8
 Styria Verlag
 € 20,-

WG: 1.475 Spiritualität, Altes Wissen

26. März 2018



Karl-Heinz Steinmetz hat Theologie, Philosophie und Medizingeschichte studiert. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Theologie der Spiritualität sowie die »Traditionelle Europäische Medizin«.

Erkenne, was dir guttut: Wohltuende Gewürzküche

- In Kooperation mit **SONNENTOR**, Vorwort von Johannes Gutmann
- Die wichtigsten Kräuter und Gewürze im Überblick
- Einfache und kreative Alltagsrezepte



Gewürze haben eine aufregende Geschichte.

Sie wurden in steinzeitliche Kochtöpfe geworfen, schickten Priester in die Geisterwelt und es wurden gar Kriege ihretwegen geführt. Heute gibt es sie zwar in Hülle und Fülle, aber beim Kochen werden sie oft vernachlässigt.

Schade, denn die Gewürzvielfalt aus Kräutern, Samen, Wurzeln und Rinde macht Gerichte nicht nur zum besonderen Genuss, sondern ist von unschätzbarem Wert für unsere Gesundheit. Doch wie werden sie sinnvoll in der Küche eingesetzt? Was passt zusammen? Kann man falsch würzen? Und wie viel Würze braucht unser Wohlbefinden?

Mit diesem Kochbuch ist es ganz einfach, die Kraft der Gewürze zu nutzen! Eine Prise ist alles, was man dazu braucht. Holen Sie sich Anregungen in den abwechslungsreichen Rezepten und genießen Sie die kraftvolle Gewürzküche – am besten täglich.



Aus dem Rezeptteil

- › Kichererbsensalat mit Grillgemüse
- › Glücksmuffins
- › Pasta mit Grünkohlpesto und Fenchel
- › Gute-Laune-Knödel
- › Majoranfleisch mit Gemüsenudeln
- › Aladins Mohnschnitte
- › Apfeltarte mit Kardamomguss



Von bekannter
Bestsellerautorin
und Ernährungs-
expertin

EX.

Claudia Nichterl
in Kooperation mit Sonnentor
Kraftvolle Gewürzküche
Ein Kochbuch für gesunde
Lebensgeister

+ EX.



Ulli Zika
Kraftsuppen & Eintöpfe
ISBN 978-3-7088-0715-7
€ 19,90



+ EX.



Ulli Zika
Hildegards Energieküche
ISBN 978-3-7088-0707-2
€ 17,90



Hardcover
Durchgehend Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; 144 Seiten

ISBN 978-3-7088-0729-4
Kneipp Verlag
€ 22,-

WG: 1.455 Themenkochbücher

19. März 2018



Claudia Nichterl ist Ernährungswissenschaftlerin und TCM-Ernährungsberaterin. Sie führt erfolgreich ihre Ernährungsberatung essen:z. Neben ihrer Beratungstätigkeit hält sie Kochkurse, Seminare, Vorträge und veröffentlichte bereits zahlreiche Kochbücher. Auch privat ist sie begeisterte Hobbyköchin und liebt vor allem schnelle, aber kreativ gewürzte Gerichte. www.essenz.at

Comfort Salads für jeden Geschmack

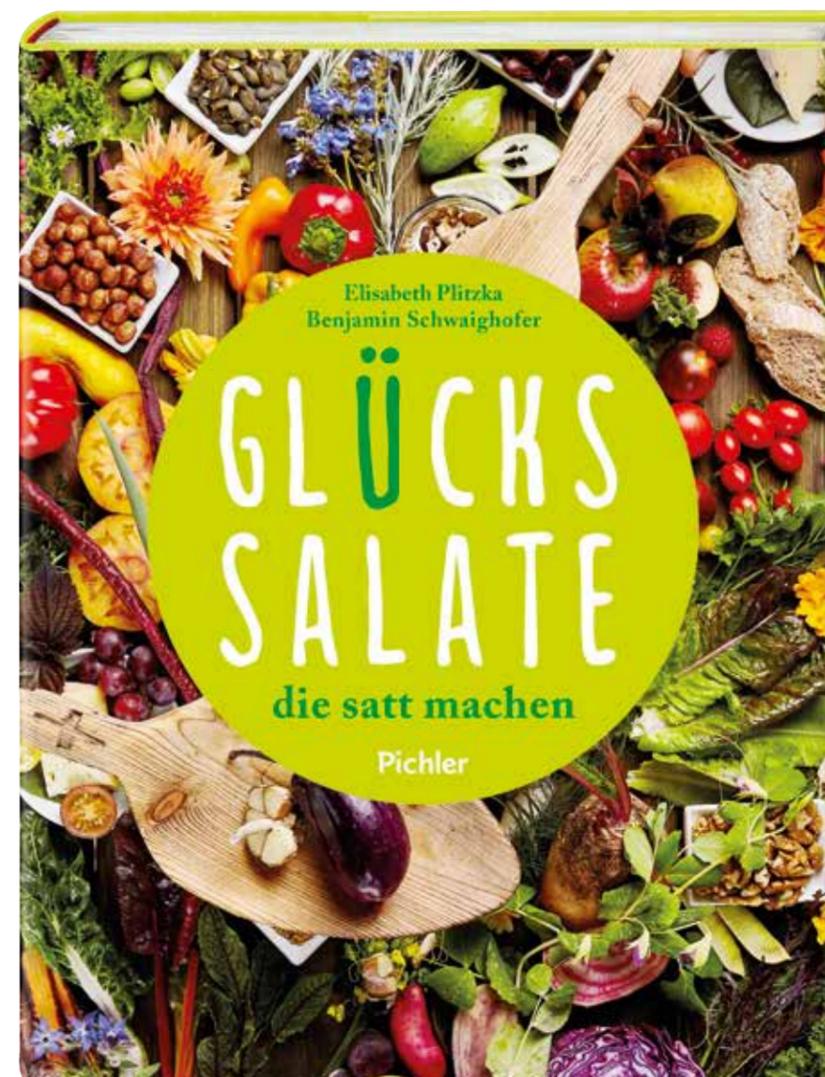
Salate sind so viel mehr als grüner Häuptelsalat! Und ja, sie können uns satt und glücklich machen. Mit saisonalen Zutaten, die für unverfälschten Geschmack bürgen. Mit herrlichen Rezepten, die neu gedacht und vielseitig präsentiert werden. Mit Ideen für Varianten, die Verwendung von Raritäten und aromatisierten Ölen etc. Und natürlich mit kreativen Anbautipps für Garten, Balkon und Fensterbrett. Gartenexpertin Elisabeth Plitzka und Arche-Noah-Koch Benjamin Schwaighofer präsentieren Salatrezepte, die als Hauptspeise oder Snack im Büro ganz sicher satt und zufrieden machen.

Salatideen

- › Apfel-Nudel-Salat mit Camembert und Sauerklee
- › Quinoa-Blüten-Salat mit Schafkäse und Pfefferbasilikum
- › Linsenrotkraut mit gelbem Rote-Rüben-Carpaccio
- › Erdäpfel-Bohnen-Salat mit Palmkohl
- › Gerösteter Nudel-Käse-Salat mit Dörrtomaten, Ribiseln und Spinat
- › Gefüllte Gemüsepackchen auf Blattsalat
- › Mexikanischer Sommersalat mit Fisolen, Erdäpfeln, Zuckermais und Epazote



- Salate als Hauptgerichte mit dem gewissen Extra
- Rezepte mit regionalen und saisonalen Zutaten für jeden Anlass
- Warenkunde, Küchenpraxis, Raritäten, Anbautipps etc.



EX

Elisabeth Plitzka
Benjamin Schwaighofer
Glückssalate, die satt machen
Fotos: Rupert Pessl

Hardcover
Durchgehend Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; ca. 160 Seiten

ISBN 978-3-222-14018-1
Pichler Verlag
€ 25,-

WG: 1.455 Themenkochbücher

19. März 2018



Elisabeth Plitzka ist Gärtnerin mit dem »grünen Gaumen«. Als Autorin teilt sie ihren Erfahrungsschatz zu Gemüseanbau, Wildpflanzen- und Kräuterkulinarik sowie Gartentherapie.

Benjamin Schwaighofer verantwortet die ARCHE NOAH-Gartenküche. Inmitten des üppigen Sortengartens verkocht er frisch gepflückte Obst- und Gemüse raritäten. Gemeinsam veröffentlichten sie die »Gartenküche« (2017).

Moderne Fleischküche aus dem Kombi-Dampfgarer

- Trendthema Kombidampfgaren – garen und braten
- Gesunde Küche – praxisnah, nachhaltig und gesund
- Kreative Extras wie Ketchup, Joghurt, Chutney, Ajvar

Fleischgerichte aus dem Kombi-Dampfgarer stellen ein kulinarisches Erlebnis dar:

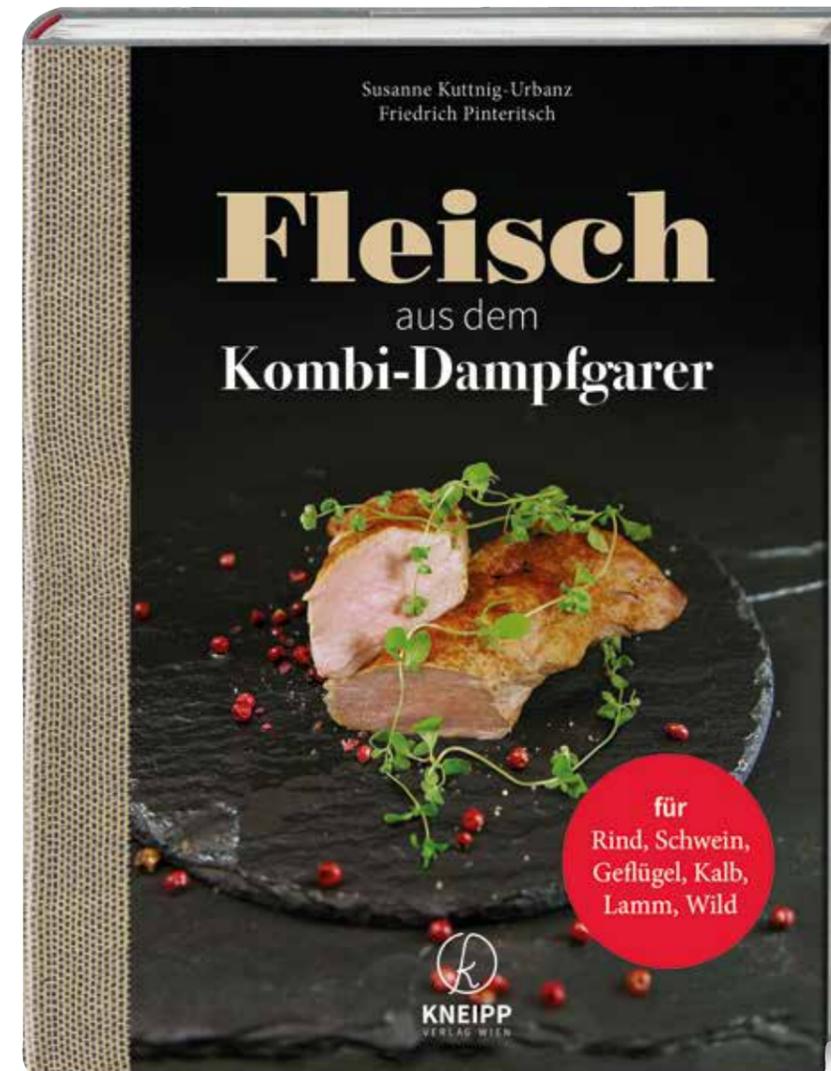
Basis dafür sind stets qualitätsvolle Grundprodukte. Rind, Schwein, Geflügel, Kalb, Wild und Lamm sind bei artgerechter Haltung hochwertige Lebensmittel- und Nährstofflieferanten. Das Zubereiten im Kombi-Dampfgarer ist ideal, denn es bedeutet schonendes Garen, sparsames Würzen und unkompliziertes Kochen. Die ausgewählten Rezepte sind nicht nur genussvoll, sondern auch praxisnah: Ein Braten – mehrere Gerichte. Von Aufstrich bis Salat, von Suppe bis Steak.

Aus einem Rinderschmorbraten:

- › Rinderschmorbraten mit Bohnenpüree und Cranberrymarmelade
- › Pie vom Rind mit Tomaten-Dattel-Chutney
- › Hot Beefburger mit gedämpften Maiskolben und Zimtketchup
- › Crunchy Beef mit Gurkenrelish

Aus einem Schweinsbraten vom Schopf:

- › Ingwer-Schweinsbraten mit Thainudeln und Fisolen
- › Selbst gemachte Dinkelspätzle mit Bratfett und gegrillten Zitronen
- › Schweinsbratenaufstrich mit Thymian-Aroma-Tomaten

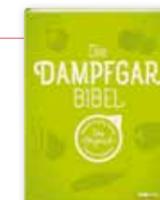


Für Dampfgarer
mit
Backofenfunktion

EX.

Susanne Kuttinig-Urbanz
Friedrich Pinteritsch
**Fleisch aus dem
Kombi-Dampfgarer**
Für Rind, Schwein, Geflügel,
Kalb, Lamm, Wild

+ EX.



Susanne Kuttinig-Urbanz
Friedrich Pinteritsch
Die Dampfgarbibel
ISBN 978-3-85431-685-5
€ 29,99

Hardcover
Durchgehend Farbabbildungen
19 x 24,5 cm; ca. 160 Seiten

ISBN 9 78-3-7088-0725-6
Kneipp Verlag
€ 25,-

WG: 1.456 Gesunde Küche

16. April 2018



© Jost Bayer GnbR



© Christine Kostner

Susanne Kuttinig-Urbanz geboren 1969, Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft, Projektmanagement „Kleine Zeitung“ Kärnten, Kommunikationstrainerin und Foodbloggerin. www.diedampfgarerin.at
Friedrich Pinteritsch, geboren 1950, geprüfter Diätkoch, Experte für Kochen mit Speisehanf, geschulter Kombidampfgarprofi, Seminarreferent. www.hanfcooking.at

Vegan ist trendig – vegan **UND** basisch ist gesund

- Vegan & basisch: die gesündeste Art des Kochens
- 100 Rezepte für jeden Geschmack
- Erfolgreiche und bekannte Autoren



Eine vegan-basische Ernährung kann zu mehr Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude beitragen – davon sind Gabi und Johann Ebner aufgrund ihrer eigenen Erfahrung überzeugt. Seit Jahren betreibt das Paar ihr »Biochi« in Schladming, kreiert dort jeden Tag aufs Neue hervorragende vegan-basische Gerichte und lässt sich auch bei Kochkursen oft und gern in die Töpfe schauen. Jetzt haben die Bestseller-Autoren ein umfassendes Grundlagenwerk für alle Einsteiger und Interessierte geschaffen – ein Buch, das nicht nur Lust auf gesunde Ernährung macht, sondern auch zeigt, wie einfach es geht.



Aus dem Inhalt

- › Eiweiß in der vegan-basischen Küche
- › Die wichtigsten Basenlieferanten
- › Warenkunde von A – Z
- › 100 Rezepte: von Grundrezepten über Suppen bis zu Desserts



EX.
Gabi und Johann Ebner
Vegan & basisch
Das Grundkochbuch
100 Rezepte
Überarbeitete Neuauflage

+ EX.



Johann und Gabi Ebner
100 Blitzrezepte
Vegan & basisch
ISBN 978-3-7088-0698-3
EUR 19,90

+ EX.



Gernot Flierher
Achtsam kochen
ISBN 978-3-7088-0642-6
EUR 19,99

Hardcover
Durchgehend Farbabbildungen
19,5 x 23,5 cm, 144 Seiten

ISBN 978-3-7088-0726-3
Kneipp Verlag
€ 20,-

WG: 1.456 Gesunde Küche

15. Januar 2018



Johann Ebner hat seit 20 Jahren internationale Küchenerfahrung. In seiner vegetarisch-veganen Bio-Kochschule in Schladming schult er Hobbyköche und Mitarbeiter der Hotellerie und Gastronomie. www.biochi.at
Gabi Ebner ist gelernte Heilmasseurin und Ernährungsberaterin sowie Geschäftsführerin des Biofachgeschäftes »biochi« in Schladming. Sie berät Menschen bei der Umstellung auf vegane Ernährung.

Das revolutionäre Programm des Darm-Doktors

- 8-Wochen-Programm für eine beschwerdefreie Darmbalance
- Erste Hilfe für Allergien und Unverträglichkeiten
- Vom bekannten Mediziner und Darmexperten

Befragungen haben ergeben, dass jede(r) Dritte gelegentlich oder sogar ständig unter Darmproblemen wie Verstopfung, Blähbauch oder Durchfall leidet. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Der Wiener Darm-Doktor Gerhard Wallner nimmt den Leser mit auf eine spannende Reise in den Darm und zu seinen Bakterien. Er verrät, wodurch Probleme entstehen und welche Auswirkungen diese auf die Gesundheit haben können.

Der Mediziner hat ein einfaches Programm entwickelt, das den Darm in nur acht Wochen sanieren kann und so nicht nur für eine gesunde Verdauung, sondern auch für Gesundheit, Wohlfühl, mehr Energie und eine bessere Figur sorgen kann.



Aus dem Inhalt

- › Wodurch Verdauungsprobleme entstehen
- › Auch dafür kann der Darm verantwortlich sein: Stress, Burn-out und Schlaflosigkeit, Allergien und Unverträglichkeiten, Kopfschmerzen, trockene Haut, Cellulite, Infektanfälligkeit
- › Dickes Problem: Warum Übergewicht meist ein Darmproblem ist
- › Die versteckte Gefahr: Candida-Pilz und seine Folgen
- › Das Darm-Programm: der 8-Wochen-Plan
- › Ein darmgesundes Leben ... ein Leben lang



EX.
Dr. Gerhard Wallner
Der Darm-Doktor
8-Wochen-Programm für einen gesunden Bauch
blähungsfrei · energiegeladen
schlanker

+ EX.



Catrin Thomas
Fermentieren
ISBN 978-3-7088-0706-5
€ 14,90



+ EX.



Ulli Zika
Was meinem Darm guttut
ISBN 978-3-7088-0719-5
€ 17,90



Klappenbroschur
Durchgehend Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm; ca. 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0731-7
Kneipp Verlag
€ 18,-

WG: 1.460 Ratgeber, Gesundheit

19. März 2018



Dr. med. Gerhard Wallner ist Darm-Doktor in Wien. Er gilt als führender Experte bei Darm- und Stoffwechselproblemen, Übergewicht und psychosomatischer Medizin. Er produziert hochqualitative Probiotika und hat den Selbsttest Florascreen zur einfachen Nachprüfung der Darmflora entwickelt.
www.darm-doktor.at

Nie wieder Völlegefühl, Krämpfe, Übelkeit oder Blähungen

- Bestsellerautorin von mehr als 70.000 verkauften Büchern
- Alltagstaugliche Rezepte für ein beschwerdefreies Leben
- Welche Lebensmittel guttun im Überblick



Verdauungsprobleme, vor allem auch „rund um den Magen“, gehören für viele Menschen zum Alltag. Mit den richtigen Nahrungsmitteln und schonenden Kochmethoden kann man aber wirksam gegensteuern – Ernährungsexpertin Ulli Zika zeigt, wie schmackhaft das geht. Sie beleuchtet das Thema „Reizmagen“ aus schulmedizinischer, aber vor allem auch aus ganzheitlicher Sicht, porträtiert hilfreiche Lebensmittel und Heilpflanzen und weiß, welche Formen der Zubereitung Magen & Co wirklich guttun. Eine Liste zu den Dos and Dont´s erleichtert den Überblick, der umfassende Praxisteil mit 60 Rezepten macht Appetit auf eine gesunde, magenschonende Küche.

Aus dem Rezeptteil

- › Knochenkraftsuppe
- › Mediterrane Fischpfanne in Tomatensauce
- › Kalbsrahmgulasch
- › Buntes Ofengemüse mit frischen Kräutern und Avocado-Dip
- › Heilsamer Dinkelsalat nach Hildegard
- › Chia-Vanille-Pudding mit Heidelbeeren



EX.

Ulli Zika

Reizmagen

Schluss mit Gastritis, Sodbrennen, Magenschmerzen und Verdauungsproblemen

60 wohltuende Rezepte

+

EX.



Ulli Zika
**Grünes Eiweiß
Blitzrezepte**
ISBN 978-3-7088-0672-3
€ 17,99

+

EX.



Dr. Wolfgang Lalouschek
Ulli Zika
Balance-Food
ISBN 978-3-7088-0689-1
€ 17,99

Klappenbroschur
Durchgehend Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm; ca. 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0733-1
€ 18,-

WG: 1.461 Gesundheit, Ernährung

19. März 2018



Ulli Zika kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft. Die TCM-Ernährungsberaterin befasst sich seit Langem mit Naturheilkunde, fernöstlichen Gesundheitssystemen und ganzheitlichen Ernährungskonzepten – und hat bereits viele Bücher über die gesunde Küche veröffentlicht.
www.gesundundgut.at

Diagnose Brustkrebs. Mit neuem Kapitel: der metastasierte Krebs

- Der Leitfaden für Brustkrebspatienten und deren Angehörige
- Die wichtigsten Informationen über Diagnose und Therapie
- In Zusammenarbeit mit Europa Donna – dem Brustkrebsnetzwerk



Mona Knotek-Roggenbauer, selbst ehemals Brustkrebsbetroffene, hat sich zum Ziel gesetzt, nicht nur als Präsidentin von »Europa Donna Austria« (www.europadonna.at), sondern auch mit »Mona's Blog« Aufklärungsarbeit auf den Gebieten Prävention, Therapie, Forschung und Komplementärmedizin zu leisten.

EX
Mona Knotek-Roggenbauer
Du bist nicht allein
Diagnose Brustkrebs
Leitfaden für Betroffene
Erweiterte Neuauflage

Hardcover
Durchgehend Farbfotos
16,5 x 23,5 cm; 160 Seiten

ISBN 978-3-7088-0724-9
Kneipp Verlag
€ 17,90

WG: 1.480 Ratgeber, Lebenshilfe

Bereits erschienen



Mehr Lebensqualität durch einen gesunden Darm

- Longseller – erweiterte Neuauflage
- International bekannte Expertin und Bestsellerautorin
- Tipps für eine gesunde Leber



Anita Frauwallner leitet seit 25 Jahren das Insitut Allergosan, ein Forschungszentrum rund um das Thema Darm. Sie ist eine der führenden Expertinnen zum Thema und Präsidentin der »Österreichischen Gesellschaft für probiotische Medizin«.

EX
Anita Frauwallner
Was tun, wenn der Darm streikt?
Probiotika sinnvoll einsetzen
Hilfe bei Verstopfung, Blähungen, Übergewicht
Erweiterte Neuauflage

Klappenbroschur
Durchgehend Farbfotos
16,5 x 23,5 cm; ca. 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0736-2
Kneipp Verlag
€ 18,-

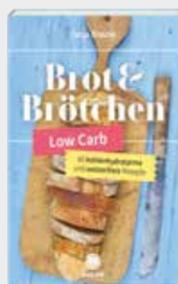
WG: 1.465 Gesundheit

5. Februar 2018



Plötzlich ist alles anders – die Diagnose Brustkrebs reißt jedes Jahr zahlreichen Betroffenen den Boden unter den Füßen weg. Neben den emotionalen Problemen stehen sie vor der Aufgabe, die richtigen Schritte zu setzen, um zur optimalen Therapie zu gelangen. Dieses Buch begleitet Betroffene und deren Angehörige auf ihrem Weg aus der Krankheit. Nicht nur mit klaren Antworten auf alle Fragen rund um Diagnose und Therapie, sondern auch mit Stellungnahmen renommierter Forscher. Zudem wurde diese Neuauflage um deutsche Serviceadressen und das neue Kapitel »Der fortgeschrittene Brustkrebs« erweitert.

Die Gesundheit sitzt im Darm, das wissen wir. Dennoch achten viele Menschen nicht auf ihre Darmgesundheit. Ob es nun die Verstopfung oder das Reizdarmsyndrom ist – immer mehr Menschen treiben starke Schmerzen bis in die Arbeitsunfähigkeit. Die Schulmedizin ist häufig ratlos bei chronischen Beschwerden, die selten eine Krankheit als Ursache haben, jedoch die Lebensqualität massiv einschränken. In dieser erweiterten Auflage nimmt die renommierte Expertin Anita Frauwallner einmal mehr die Darmgesundheit ins Visier und hat ihr Buch um das Kapitel »Darm und Leber« erweitert.



Tanja Braune
Brot & Brötchen Low Carb
60 kohlenhydratarme und weizenfreie Rezepte

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0721-8
€ 17,90



Christina Lachkovics-Budschedl
Sandra König
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher
Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan

112 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0618-1
€ 14,99



Best
SELLER



Christina Lachkovics-Budschedl
Elfi Jirsa
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher - Das Kochbuch

120 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0548-1
€ 19,99



Tanja Braune
Das Chia-Kochbuch
100 Rezepte mit dem Superfood

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0661-7
€ 17,99



Angelika Kirchmaier
Unser Brot
Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode

160 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0714-0
€ 24,90



Margit Asböck
Einfach Brot backen
mit dem Combi-Dampfgarer und dem Backofen mit Feuchtigkeitszugabe

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0673-0
€ 17,99



Johanna Sederl
Brot & Gebäck selber backen
Alltagstaugliche Rezepte aus Vollkorn · Mit Sauerteig, Nüssen, Gewürzen & Kräutern

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

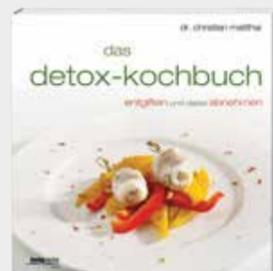
ISBN 978-3-7088-0652-5
€ 16,99



Christine Egger
Ulli Zika
anders backen
Gesunde Alternativen zu Weißmehl und weißem Zucker

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

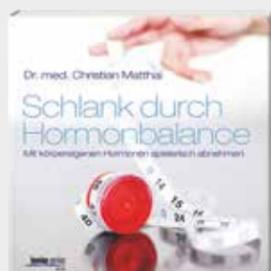
ISBN 978-3-7088-0683-9
€ 14,99



Dr. Christian Matthai
Das Detox-Kochbuch
Entgiften und dabei abnehmen

144 Seiten, farbig, Klappenbroschur

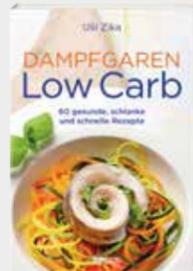
ISBN 978-3-7088-0594-8
€ 16,99



Dr. med. Christian Matthai
Schlank durch Hormonbalance
Mit körpereigenen Hormonen spielerisch abnehmen

144 Seiten, farbig, Broschur

ISBN 978-3-7088-0552-8
€ 14,99



Ulli Zika
Dampfgaren - Low Carb
60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0686-0
€ 17,99



Ingrid Kiefer
Dampfgaren
Modernes Kochen für die ganze Familie

128 Seiten, farbig, Broschur

ISBN 978-3-7088-0524-5
€ 12,95



ÜBER
44.000
VERKAUFTE
EXEMPL.



Ulli Zika
Vegane und vegetarische Aufstriche Pestos & Dips

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

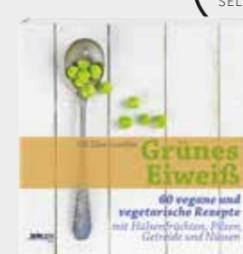
ISBN 978-3-7088-0703-4
€ 16,90



Johanna Sederl
Vegane und vegetarische Brotaufstriche

96 Seiten, farbig, Klappenbroschur

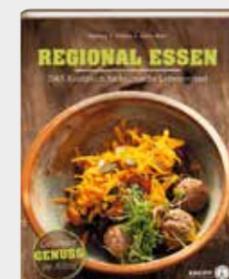
ISBN 978-3-7088-0582-5
€ 12,99



Ulli Zika-Goschler
Grünes Eiweiß
60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hülsenfrüchten, Pilzen, Getreide und Nüssen

132 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0667-9
€ 14,99



Barbara A. Schmid · Aaron Waltl
Regional essen
DAS Kochbuch für heimische Lebensmittel
Fotos: Michael Rathmayer

176 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0718-8
€ 22,90



ÜBER
14.000
VERKAUFTE
EXEMPL.



Margit Asböck
Süßes aus dem Dampfgarer
Knödel, Nockerln, Aufläufe, Soufflés

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0716-4
€ 18,90



Margit Asböck
Hausmannskost aus dem Dampfgarer
60 traditionelle Rezepte

120 Seiten, farbig, Hardcover

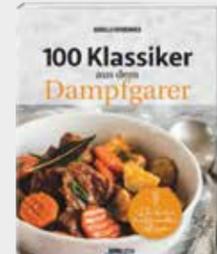
ISBN 978-3-7088-0636-5
€ 17,99



Ulli Goschler
Das Dampfgar-Kochbuch
70 schlanke Genussrezepte für die ganze Familie

120 Seiten, farbig, Broschur

ISBN 978-3-7088-0574-0
€ 12,99



Isabella Schremmer
100 Klassiker aus dem Dampfgarer
Die besten traditionellen Rezepte

176 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0712-6
€ 22,90



Tanja Braune
Süßes ohne Zucker
Kuchen, Kekse, Torten und Desserts mit den besten Zuckeralternativen

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0660-0
€ 17,99



Tanja Braune
Süßes mit dem Null-Kalorien-Zucker
Cookies, Torten, Cupcakes & Desserts

96 Seiten, farbig, Flexobroschur

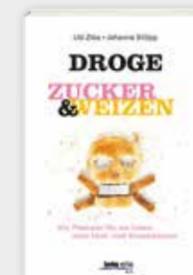
ISBN 978-3-7088-0685-3
€ 14,99



Tanja Braune
Eis selbst gemacht, ohne Zucker
50 Rezepte ohne künstliche Zusatzstoffe

80 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0676-1
€ 12,99

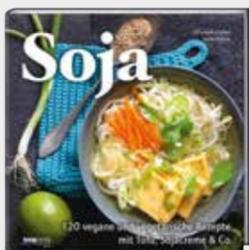


Johanna Sillipp · Ulli Zika
Droge Zucker & Weizen
Ein Plädoyer für ein Leben ohne Dick- und Krankmache

160 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0658-7
€ 17,99





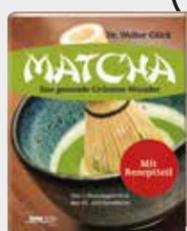
Elisabeth Fischer · Irene Kührer
Soja
120 vegane und vegetarische Re-
zepte mit Tofu, Sojacreme & Co.

168 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0616-7
€ 17,99



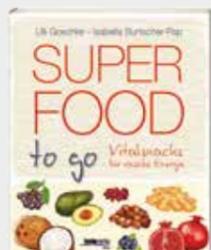
ÜBER
18.000
VERKAUFTE
EXEMPL.



Dr. Walter Glück
Matcha
Das gesunde Grüntee-Wunder

96 Seiten, farbig, Hardcover

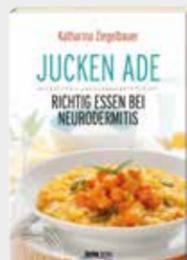
ISBN 978-3-7088-0522-1
€ 12,95



Ulli Goschler · Isabella Burtscher-Pap
Superfood to go
40 Vitalsnacks für rasche Energie

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0637-2
€ 17,99



Katharina Ziegelbauer
Jucken ade
Richtig essen bei Neurodermitis

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0705-8
€ 17,90



Friedrich Kaindlstorfer
Die Heilkraft des Räucherns
Mit heimischen Blüten, Kräutern
und Harzen

128 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0684-6
€ 17,99



Christiane Holler · Barbara Krobath
Seelenkräuter
aus dem eigenen Garten
Altes Heilwissen · Rezepte ·
Gartentipps · Pflanzenkunde

128 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0583-2
€ 17,99



Christiane Holler
Vital und schlank mit Bitterstoffen
Löwenzahn, Rucola, Grapefruit & Co
Erweiterte Auflage mit
vielen Rezepten

144 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0681-5
€ 17,99



Hildegard Kreiter
Kräuter und Heilpflanzen nach Sebastian Kneipp
Frisch gepflückt im Rhythmus der
Jahreszeiten

176 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0650-1
€ 19,99



Dr. Sepp Fegerl
Josué Vergara
Reflux & Sodbrennen
durch richtige Ernährung heilen
50 alltagstaugliche Rezepte

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0720-1
€ 17,90



Dr. Martin Riegler
Andrea Grossmann
Richtig essen bei Reflux und Sodbrennen
50 genussvolle Rezepte für mehr
Lebensqualität

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0678-5
€ 17,99



Tanja Gruber
Zöliakie, Laktose- und Fruktoseintoleranz
Das Koch- und Backbuch

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0662-4
€ 17,99



Tanja Gruber
Glutenfreie Hausmannskost
Kochen und backen bei Zöliakie

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0704-1
€ 17,90



Hildegard Kreiter · Helene Roschatt
Kneippen
Wasser · Ernährung · Kräuter ·
Lebensordnung · Bewegung
Überarbeitete Neuauflage

176 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0679-2
€ 17,99



Dr. Stefan Hammer
Detox-Medizin
Wie Beschwerden und chronische
Krankheiten durch heilende Entgiftungstherapien
vermieden werden können

144 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0693-8
€ 17,99



Dr. Walter Glück
Iss, was deinen Körper heilt
Individuelle Ernährungs-
medizin · Mit Test: Welcher Essstyp
bin ich?

176 Seiten, s/w, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0687-7
€ 17,99



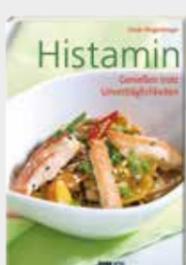
Siegfried Wintgen, MBA MSc
Dr. Regina Webersberger
Traditionelle Europäische Medizin
Das große Praxisbuch d. westlichen
Heilkunst

168 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0621-1
€ 24,99



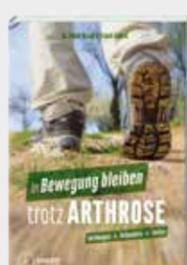
Heide Steigenberger
Das Histamin-Kochbuch
Genießen trotz Unverträglichkeiten
Überarbeitete Neuauflage

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0655-6
€ 17,99



Heide Steigenberger
Histamin
Genießen trotz Unverträglichkeiten

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0680-8
€ 17,99



Dr. Peter Krapf · Frank Giarra
In Bewegung bleiben trotz Arthrose
Vorbeugen – Behandeln – Heilen

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0723-2
€ 17,90



Natalie Stadelmann
Babyernährung
bei Allergien
und Unverträglichkeiten

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0708-9
€ 17,90



Gregor Rossmann · Josef Mohr
Vital durch das Feuer
Effektive Strategien zur
Vermeidung von Burnout

176 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0625-9
€ 19,99



Dr. Oskar Außerer
Dr. med. Christian Thuile
Naturheilkunde in der Krebsbehandlung
Mehr Lebensqualität bei Strahlen-
und Chemotherapie

168 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0638-9
€ 24,99



Tina Krupalija · Ingrid Karner
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle
Arganöl, Kokosöl, Wildrosenöl & Co

144 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0624-2
€ 19,99



Prof. Hademar Bankhofer
Aloe vera
Die Pflanze für Gesundheit,
Vitalität und Wohlbefinden

94 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0445-3
€ 7,90



ÜBER
25.000
VERKAUFTE
EXEMPL.

5. AUFLAGE



Sabine Standenat
Wenn nichts mehr ist, wie es war ...
Kraft für einen Neubeginn finden

160 Seiten, s/w, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0657-0
€ 17,99



Sabine Standenat
So lerne ich mich selbst zu lieben

214 Seiten, s/w, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0360-9
€ 17,99



Sabine Standenat
Liebst du dich schon oder quälst du dich noch?
Mit Selbstliebe Körper und Seele heilen

160 Seiten, s/w, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0599-3
€ 17,99



Stefan Bienenstein
Der innere Schweinehund bleibt zu Hause
Wie man durch Motivation seine Vorsätze verwirklichen lernt

128 Seiten, farbig, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0656-3
€ 17,99



Dr. Julia Umek
Was sagt mir meine Kindheit?
Die eigene Entwicklungsgeschichte erkennen und beeinflussen

160 Seiten, s/w, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0603-7
€ 12,95



Margarita Zinterhof
In der Weisheit der Schöpfung geboren
Heilendes Bewusstsein und Quantenenergie im täglichen Leben

136 Seiten, s/w, Farbabb., Hardcover
ISBN 978-3-7088-0543-6
€ 21,99



Margarita Zinterhof
Vertraue deiner inneren Weisheit
Deine Einzigartigkeit ist der Schlüssel für ein erfülltes Leben

216 Seiten, s/w, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0517-7
€ 21,95



Margarita Zinterhof
Vertraue deiner Intuition
Worauf es wirklich ankommt

232 Seiten, s/w, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0518-4
€ 21,95



Dr. Wolfgang Lalouschek
Raus aus der Stressfalle
Die besten Strategien gegen Burnout & Co.

144 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0602-0
€ 14,95



Dr. Walter Glück
Heilsame Schwingungen
Die neue Dimension der sanften Medizin

144 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0626-6
€ 12,95



KNEIPP VERLAG in der Verlagsgruppe Styria GmbH und Co KG
Lobkowitzplatz 1 · A-1010 Wien
Tel. +43 (1) 512 88 08-0
Fax +43 (1) 512 88 08-40
office@styriabooks.at
www.kneippverlag.com
www.facebook.com/KneippVerlagWien

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Matthias Opis
Anneliese Paulhart

PROGRAMM
Anneliese Paulhart
Tel. +43 (1) 512 88 08 DW 44
anneliese.paulhart@styriabooks.at
Tanja Braune
Tel. +43 (1) 512 88 08 DW 81
tanja.braune@styriabooks.at

LEKTORAT
Heidi Hölbling-Fellhuber
Tel. +43 (1) 512 88 08 DW 43
heidi.hoelbling@styriabooks.at

PRESSE
Catharina Rosenauer
Tel.: +43 (01) 512 8808-83
catharina.rosenauer@styriabooks.at

KOOPERATIONEN
Tanja Braune
Tel.: +43 (1) 512 88 08 DW 81
tanja.braune@styriabooks.at

VERTRIEB ÖSTERREICH
Philipp Jongen
Tel. +43 (1) 512 88 08 DW 87
philipp.jongen@styriabooks.at

VERTRIEB DEUTSCHLAND, SCHWEIZ
Alexander Herrmann
Eversbuschstraße 40a
D-80999 München
Tel. +49 (0) 89 3838069-0
Fax +49 (0) 89 3838069-10
Mobil +49 (0) 172 8275800
a.herrmann@vertriebundberatung.de
www.vertriebundberatung.de

ÖSTERREICH
VERTRETER ÖSTERREICH
Wien, Niederösterreich, Burgenland, Steiermark
Wolfgang Habenschuss
medienvertriebsbuero@gmx.at

Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Südtirol, Vorarlberg, Kärnten
Dietmar Vorderwinkler
dietmar.vorderwinkler@kt-net.at
c/o Kundendienst/Bestellservice
Medienvertriebsbüro
Mag. Birgit Schweighofer
Tel. +43 (0) 2236 865985
Fax +43 (0) 2236 865953
Mobil +43 (0) 650 6362668
medienvertriebsbuero@gmx.at

VERLAGSAUSLIEFERUNG ÖSTERREICH UND SÜDTIROL
Medienlogistik
PICHLER ÖBZ GmbH & Co KG
Tel. +43 (0) 2236 63535-290
Fax +43 (0) 2236 63535-243
mlo@medien-logistik.at
www.medien-logistik.at

DEUTSCHLAND
VERTRETER DEUTSCHLAND
Baden-Württemberg
Elchinger Bücherservice
Corinne Pfitzer
Tel. +49 (0) 7308-922 816
Fax +49 (0) 7308-922 817
info@elch-buchservice.de
corinne.pfitzer@t-online.de

Elchinger Bücherservice
Claudius Elbert
Tel.: +49 (0) 7340-92967-84/Fax 85
info@elch-buchservice.de
claudius.elbert@gmx.de

Bayern
Verlagsvertretung Janos Gönczi
Tel.: +49 (0)89 74419493
Fax.: +49 (0) 89 74419496
janos.goenczi@styriabooks.de

Hamburg, Bremen, Niedersachsen, Schleswig-Holstein
Martin Goldberg / Jürgen vom Hoff
Berliner Verlagsvertretungen
Tel.: +49 (0) 30 4212245 Fax: 46
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg
Stephan Weber
Tel. +49 (0) 6103 939400 Fax: 401
info@weber-verlag.de

Nordrhein-Westfalen
Verlagsbetreuung Herbert Klein
Tel.: +49 (0) 221 5060737 Fax: 38
verlagsberatung@t-online.de

VERLAGSAUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND
Brockhaus/Commission/Petra Brandt
Tel. +49 (0) 7154 1327-71 • Fax -13
p.brandt@brocom.de

SCHWEIZ
VERTRETER SCHWEIZ
Dessauer-Vertrieb/Claudia Gyr
Tel. +41 (0) 44 46696-96 • Fax -69
dessauer@dessauer.ch

VERLAGSAUSLIEFERUNG SCHWEIZ
Buchzentrum AG
Tel. +41 (0) 62 20926-26 • Fax -27
kundendienst@buchzentrum.ch
CHF-Preise: www.buchzentrum.ch

BILDNACHWEIS
Peter Barci: S. 2 (li. u.), 4, 8 (u.), 16, 26;
Fotolia: S. 10 (o. re., Mitte re., Afanasia - stock.adobe.com), 12 (o. Jürgen Flächle, u. vege-stock.adobe.com), 22 (u. re. Michael Tewes); Mario Gärtner: S. 8 (o.), 14; Reinhard Haberfellner: S. 6; istock-photo.com: S. 2 (o. violleta, u.re. ALLEKO), 24;Rupert Pessl: S. 18; Shutterstock: S. 20 (o. Agnes Kantaruk, u. Shutterstock), 22 (o. Pietruszka, u.li. Lecic); Wikicommons: S. 10 (li. The national Gallery of Art, Washington); www.BioLib.de: S. 10 (u.).
DRUCK: Holzhausen, Wolkersdorf

- Die Programmvierfalt von 13 Verlagen
- Eine Lieferung (Ausnahme Hans-Nietsch und neu ab 01.01.2018: Scorpio, Trinity, LEO: Prolit)
- Eine Rechnung (Ausnahme Hans-Nietsch und neu ab 01.01.2018: Scorpio, Trinity, LEO: Prolit)

AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION

Mehr vom Leben!

Vertrieb & Beratung
Alexander Herrmann

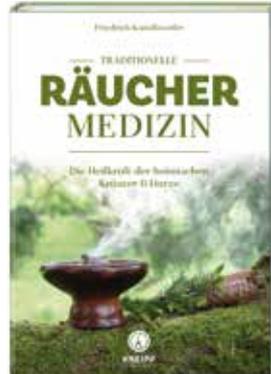
Eversbuschstr. 40 a, 80999 München
Tel.: 089/38 38 06 90, Fax: 089/3 83 80 69 10

a.herrmann@vertriebundberatung.de
www.vertriebundberatung.de

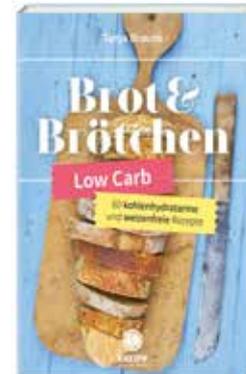
Die Top-Titel im Kneipp Verlag



€ 17,90



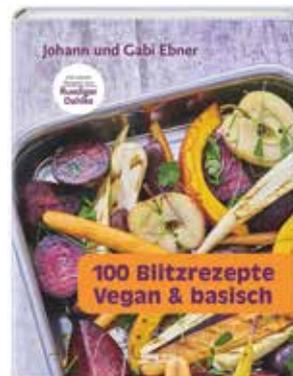
€ 17,90



€ 17,90



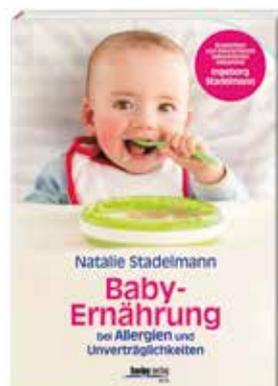
€ 18,90



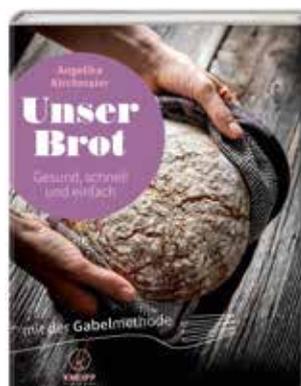
€ 19,90



€ 17,90



€ 17,90



€ 24,90



€ 17,99