



kneipp verlag

Frühjahr 2014

Gesunde Ernährung
Bewegung
Kräuterheilkunde
Lebenskunst
Wasser

kneipp verlag
WIEN

Abnehmen mit veganen Rezepten



Immer mehr Menschen ernähren sich vegan und wollen damit ihre Gesundheit fördern und Tiere sowie die Umwelt schützen. Will man aber mit veganem Essen auch noch abnehmen, reicht der reine Verzicht auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier nicht aus. Denn das ungeliebte „Hüftgold“ steckt vor allem in Zucker, Fett und ausgemahlenem Getreide, allen voran Weizen.

Elisabeth Fischer zeigt in ihrem neuen Kochbuch, wie veganes Fasten gelingen kann, wie man mit Genuss abnimmt, dabei sogar satt wird und neue Energie gewinnt. Ihre erprobten Rezepte sind nicht nur kalorienarm, cholesterinfrei und natürlich vegan, sondern auch basenbildend. Und genau diese Basen sind es, die beim Abnehmen helfen, denn sie neutralisieren die Säuren, die der Körper beim Fettabbau freisetzt. Beim veganen Fasten entdeckt man neue Gaumenfreuden und lernt dabei auch, wie man das Gewicht mit einem natürlichen Essen dauerhaft halten kann.

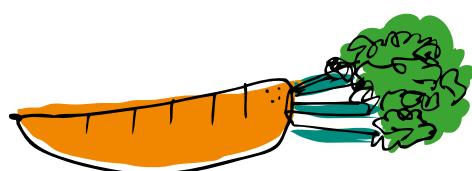
Aus dem Inhalt:

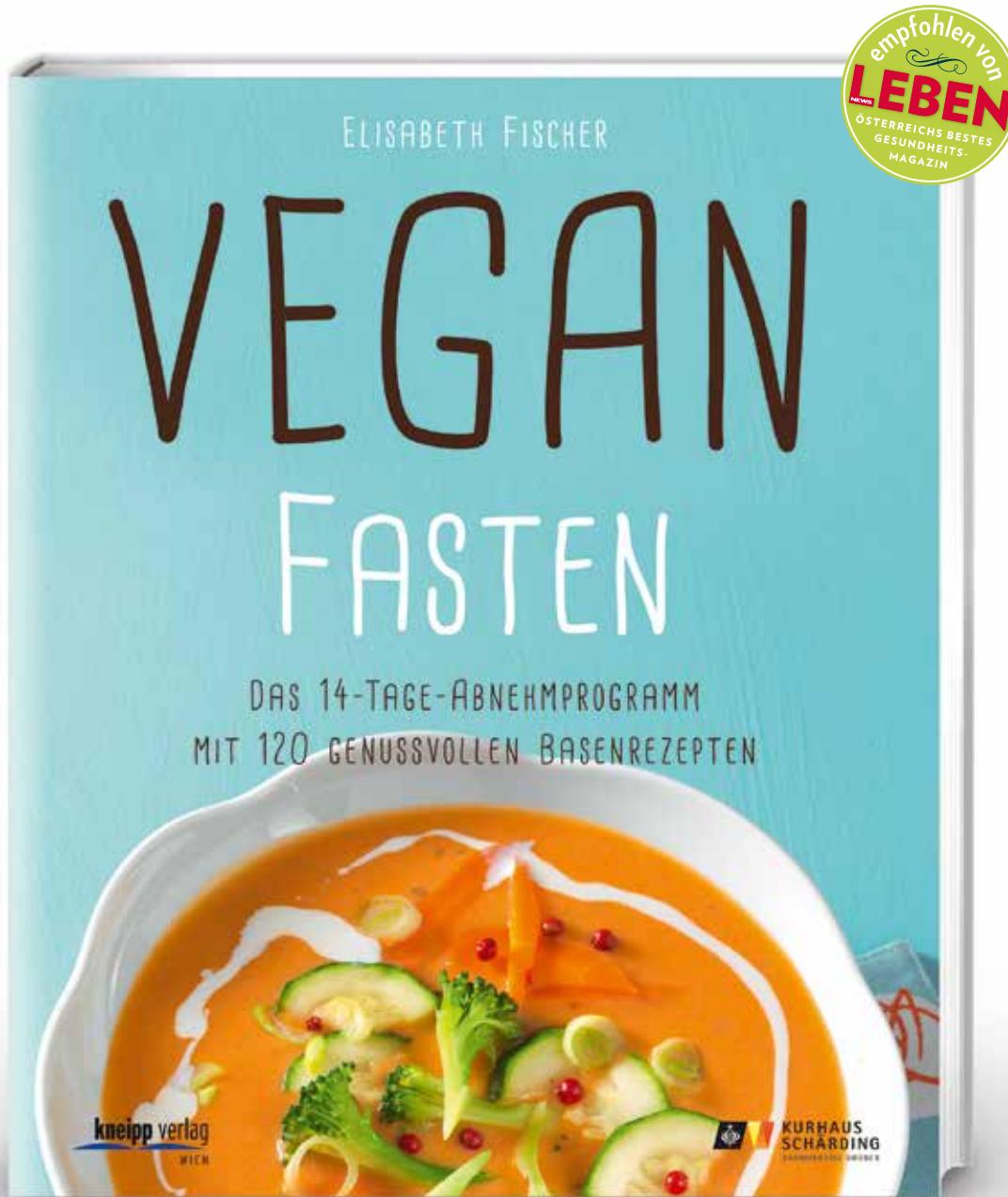
- Was bedeutet „vegan fasten“?
- Dos and Don'ts in der veganen Ernährung
- Warum die Säure-Basen-Balance beim Abnehmen wichtig ist
- In 2 Wochen 4 bis 8 kg abnehmen
- 2 Wochenpläne mit Rezeptvorschlägen
- 120 vegane, weizen- und zuckerfreie Rezepte: Salate, Suppen, Gemüse, Süßes

Die Autorin



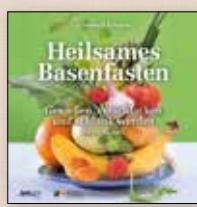
Elisabeth Fischer ist Autorin von mehr als 30 Kochbüchern und Ernährungsberatern zum Thema „Gesund genießen“. Die gebürtige Baden-Württembergerin lebt seit mehr als 20 Jahren in Wien und ist Mitarbeiterin von Gourmet- und Frauenzeitschriften.





- ▣ Trendthema „Vegane Küche“
- ▣ Bekannte Bestsellerautorin
- ▣ In den Berufsalltag integrierbar
- ▣ Presseschwerpunkt

Backlist



Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten
 Genießen, entschlacken und schlank werden.
 Mit 120 Rezepten

ISBN 978-3-7088-0545-0
 132 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99



9 783708 805450

23.000 verkaufte Exemplare



Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten für Berufstätige
 120 Genussrezepte
 Mit Wochenplänen und Einkaufslisten
 ISBN 978-3-7088-0575-7
 132 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99



10.000 verkaufte Exemplare

Elisabeth Fischer

Vegan fasten

Das 14-Tage-Abnehmprogramm mit 120 genussvollen Basenrezepten

132 Seiten, durchgehend farbig,
 Hardcover, 19,5 x 23,5 cm
 ISBN 978-3-7088-0617-4

WG 1456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
 Erscheint Januar 2014

EUR 17,99



9 783708 806174

Kleine Bohne, großes Essvergnügen



Neue kulinarische Welten entdecken, vegan und vegetarisch genießen! Mit Tofu, Miso, Tempeh, Sojamilch, Soja-creme und Sojajoghurt kann man hervorragend kochen. Elisabeth Fischer hat ihre Begeisterung für köstliches, gesundes Essen in viele leichte Rezepte umgesetzt, inspiriert vom vertrauten Geschmack heimischer Gerichte, der Küche des Mittelmeeres und der raffiniert einfachen asiatischen Kochkunst. In dieser überarbeiteten Neuaufgabe von „Soja – Der leichte Genuss“ finden Sie Smoothies, Aufstriche, Salate, Suppen, Snacks, Wok- und Pastagerichte, verführerische Süßspeisen, Kuchen und Torten.

Die 120 Rezepte bringen auch die gesundheitsfördernde Wirkung der Sojabohne auf den Teller: schlemmen und dabei schlank bleiben, die Haut von innen heraus pflegen und jung halten, dazu Herz und Knochen stärken.

Aus dem Inhalt:

- 120 vegane und vegetarische Rezepte für Genießer
- Viel Know-how für den Kocherfolg
- Alles über Tofu, Miso, Sojamilch, Sojajoghurt u.v.m.
- Gesundheit fördern und jung bleiben

Die Autorinnen

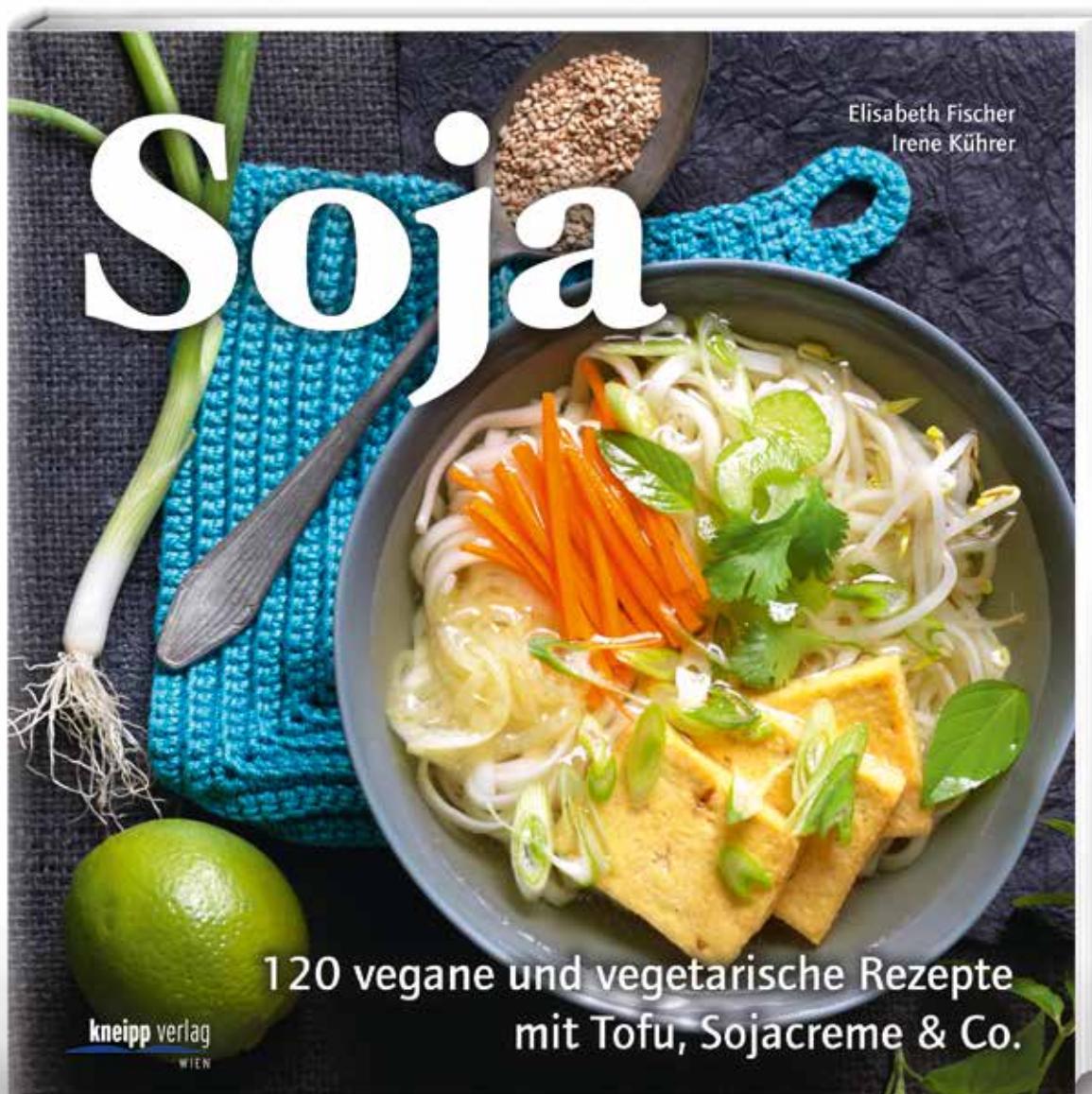


Elisabeth Fischer gehört zu den Pionierinnen der neuen vegetarischen Küche. Die Autorin von mehr als 35 Kochbüchern und Ernährungsberatern war acht Jahre lang Köchin in einem vegetarischen Restaurant in München und hat dort selbst Tofu und Tempeh hergestellt.



Prof. Dr. Irene Kührer ist Internistin an der Medizinischen Universität Wien. Ihr Ziel ist die Umsetzung medizinischer Erkenntnisse in den Lebensalltag. Aus langjähriger Praxis kennt sie die gesundheitsfördernde Wirkung von Sojaproducten für Frauen und Männer.





- » Bestseller als Vorgängertitel
- » Überarbeitete Neuauflage
- » Einfache und erprobte Rezepte

Backlist



Elisabeth Fischer
Die schlanke Küche
 So gut schmeckt das Wunschgewicht
 ISBN 978-3-7088-0483-5
 192 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 19,95



9 783708 804835



9 783708 805382

Elisabeth Fischer
Schlank backen
 Kuchen, Torten, Kekse, Muffins
 ISBN 978-3-7088-0538-2
 120 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99

Elisabeth Fischer, Irene Kührer

Soja

120 vegane und vegetarische Rezepte
 mit Tofu, Sojacreme & Co.

Überarbeitete und gekürzte Neuauflage
 168 Seiten, durchgehend farbig,
 Hardcover, 20 x 20 cm
 ISBN 978-3-7088-0616-7
 WG 1456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
 Erscheint November 2013

EUR 17,99



9 783708 806167

Die Diät-Revolution jetzt als Paperback!



Christina Lachkovics-Budschedl,
Sandra König

Kohlenhydrate sind keine Dickmacher

Garantiert abnehmen
mit dem 10-Wochen-Plan

112 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover, 16,5 x 23 cm
ISBN 978-3-7088-0618-1
WG 1 461 Ernährung
Erscheint Februar 2014

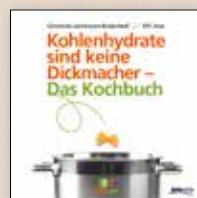
EUR 14,99



9 783708 806181

- » Bestseller als Vorgängertitel
- » Bekannte Ernährungsexpertin
- » Attraktiver Preis

Backlist



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

ISBN 978-3-7088-0548-1
120 Seiten, durchgehend farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805481

Die Ernährungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl hat ein revolutionäres Ernährungskonzept entwickelt, das die Pfunde purzeln lässt. Sie rehabilitiert die in Verruf geratenen Kohlenhydrate. Eine ausgewogene Ernährung mit einer vernünftigen Portion Kohlenhydrate wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Körper wieder in Schwung und lässt Reserven verbrennen. Das Geheimnis der 10-Wochen-Methode: Die Menge an Kohlenhydraten wird individuell berechnet; gegessen wird streng nur dreimal am Tag.

Aus dem Inhalt:

- » Die Methode im Überblick
- » Der 10-Wochen-Plan
- » Mit ausgewählten Rezepten

Die Autorinnen

Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungswissenschaftlerin und hat mit der von ihr entwickelten Methode fit10 bereits unzähligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen.

Sandra König ist Medien- und Gesundheitsexpertin. Sie war 20 Jahre lang in der Redaktion der „Kronen Zeitung“ tätig und ist Mutter von zwei Töchtern.

Schlank ohne Hunger

Sich satt essen und dabei abnehmen – und nicht nur das: entgiften, die Fettverbrennung ankurbeln und sich schöner und vitaler fühlen. Suppenfasten ist der ideale Einstieg in eine figurbewusste Ernährung. Mit dem 14-Tage-Programm lassen sich gesund und nachhaltig mindestens vier Kilo verlieren. Das Gute daran: Die Suppen machen satt und liefern alle wichtigen Nährstoffe. Die 55 Rezeptideen sind sehr kalorienarm, schnell gemacht und schmecken der ganzen Familie. Im Lexikon der besten Fettkiller findet man Lebensmittel und Vitalstoffe, die den Stoffwechsel unterstützen und dauerhaft für eine schlanke Silhouette sorgen.

Aus dem Inhalt:

- ▷ Mit 14-Tage-Abnehmplan
- ▷ 55 schlanke und gesunde Suppenrezepte
- ▷ Schlankmacher-Drinks
- ▷ Lexikon der besten Fettkiller

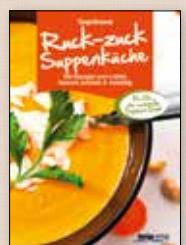
Die Autorin



Tanja Braune ist Medizijournalistin und Ernährungsexpertin. Sie ist seit 2004 beim Gesundheitsmagazin News LEBEN hauptsächlich für den Ernährungsbereich verantwortlich. In ihren Kochbüchern zeigt sie die schnelle, gesunde und frische Küche für den modernen Alltag.

- ▷ Alle Informationen rund ums Suppenfasten
- ▷ Alltagserprobte Methoden und Rezepte
- ▷ Moderne Aufmachung

Backlist



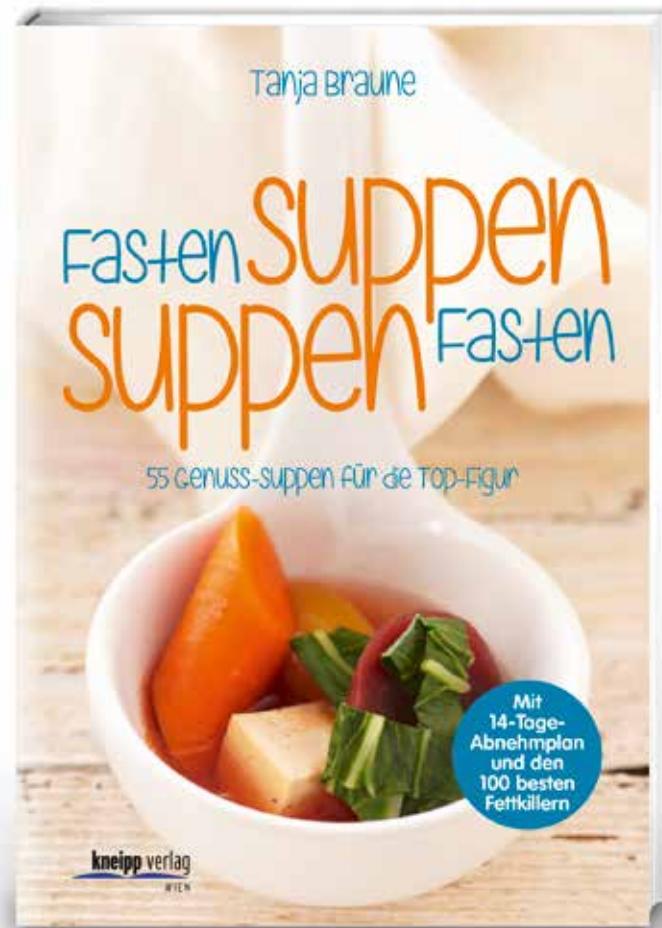
Tanja Braune
Ruck-zuck-Suppenküche
100 Rezepte zum Löffeln
Gesund, schlank & vielseitig
ISBN 978-3-7088-0567-2
128 Seiten, farbig, Softcover
EUR 14,99

9 783708 805672



Tanja Braune
Ruck-zuck-Obstküche
Über 150 Rezepte von süß bis pikant:
heimisch, gesund & abwechslungsreich
ISBN 978-3-7088-0556-6
128 Seiten, farbig, Softcover
EUR 14,99

9 783708 805566



Tanja Braune

Fastensuppen – Suppenfasten

55 Genuss-Suppen für die Top-Figur

128 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover mit Klappen, 16,5 x 23,5
ISBN 978-3-7088-0573-3

WG 1456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
Erscheint Januar 2014

EUR 14,99



9 783708 805733

Praxisbuch der europäischen Medizin



Geht es um ganzheitliche Medizinsysteme, muss man nicht immer nach Asien blicken, auch in Europa gibt es eine lange Heiltradition. Die „Traditionelle Europäische Medizin“ (TEM) hat sich auf der Basis naturphilosophischer Betrachtungen im Laufe von ca. drei Jahrtausenden entwickelt. Galen von Pergamon, Hippokrates von Kos, Avicenna, Ibn Butlan, Hildegard von Bingen, Paracelsus und Sebastian Kneipp sind nur einige Meister der abendländischen Medizin, deren Lehren die Grundlage der TEM bilden.

Im Mittelpunkt der TEM-Lehre stehen die vier grundlegenden Typen Sanguiniker, Choleriker, Melancholiker und Phlegmatiker. Dieses Grundlagenbuch vermittelt fundiert und ausführlich, wie die Gesundheitsvorsorge in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Heilkräuter, physikalische Hausmittel und Lebensordnung im Jahreszyklus aussehen sollte, damit jedes Temperament in der notwendigen Balance gehalten werden kann.

Aus dem Inhalt:

- Geschichte und Entwicklung der TEM
- Großer Archetypentest zum Erkennen des eigenen Temperamentes
- Tipps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Lebensordnung für die einzelnen Temperamente

Die Autoren



Dr. Martin Spinka ist kurärztlicher Leiter der Kneipp Kurbetriebe der Marienschwestern vom Karmel. Seit 2010 beschäftigt er sich intensiv mit der „Traditionellen Europäischen Medizin“ und versucht mit viel persönlichem Einsatz Menschen für dieses Thema zu begeistern.



Siegfried Wintgen, MBA, MSc, Koch und Küchenmeister, war lange in der Spitzengastronomie. Der Wahlösterreicher ist in Gesundheitswissenschaften, Ernährungsberatung, TCM und in der „Traditionellen Europäischen Medizin“ ausgebildet, mit der er sich intensiv beschäftigt.





Hippocrates
Galen von Pergamon
Hildegard von Bingen
Paracelsus
Sebastian Kneipp

KNEIPP KURBETRIEBE DER MARIENSCHWESTERN (HG.), DR. MARTIN SPINKA, SIEGFRIED WINTGEN

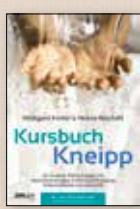
TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN

Das große Praxisbuch der westlichen Heilkunst



- Grundlagenbuch der „Traditionellen Europäischen Medizin“
- Von ausgewiesenen Experten verfasst
- Presseschwerpunkt

Backlist



Hildegard Kreiter, Helene Roschatt
Kursbuch Kneipp
Der moderne Familienratgeber für Wasseranwendungen, Ernährung & Bewegung, Kräuterheilkunde und Lebenshilfe.
ISBN 978-3-7088-0585-6
176 Seiten, farbig, Softcover
EUR 14,99



Kneipp Kurbetriebe der Marienschwestern (Hg.)
Siegfried Wintgen
Die moderne Kneipp-Küche
ISBN 978-3-7088-0482-8
176 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,95



9 783708 805856

Kneipp Kurbetriebe der Marienschwestern (Hg.)
Dr. Martin Spinka, Siegfried Wintgen
Traditionelle Europäische Medizin
Das große Praxisbuch der westlichen Heilkunst

168 Seiten, durchgehend farbig,
Hardcover, 18,8 × 22,3 cm
ISBN 978-3-7088-0621-1
WG 1 466 Alternative Heilverfahren
Erscheint April 2014

EUR 24,99



9 783708 806211

Hildegard-Rezepte, die guttun



Kochen nach Hildegard von Bingen, das klingt für viele Menschen nach strenger Askese und Genussfeindlichkeit. Das neue Kochbuch von Bestsellerautorin Ulli Goschler, das in Kooperation mit dem österreichischen Unternehmen „Sonnenstor“ entstanden ist, räumt mit diesem verstaubten Image auf. Es zeigt, wie traditionelles Heilwissen modern interpretiert wird und auf genussvolle Weise zu mehr Energie und Gesundheit führt.

Neben 35 einzigartigen Rezeptkreationen nach der Hildegard-Lehre vermittelt dieses Buch Wissenswertes über wertvolle Lebensmittel wie Dinkel, Maroni, Kichererbsen, Quitten oder Fenchel und stellt auch nicht alltägliche Kräuter und Gewürze wie Galgant, Quendel, Bertam, Mutterkümmel oder Ysop vor. Dass die Gesundheit von Körper, Geist und Seele eine Einheit bildet, vermittelt ein Sonderkapitel zum Thema „Fasten nach Hildegard“.

Aus dem Inhalt:

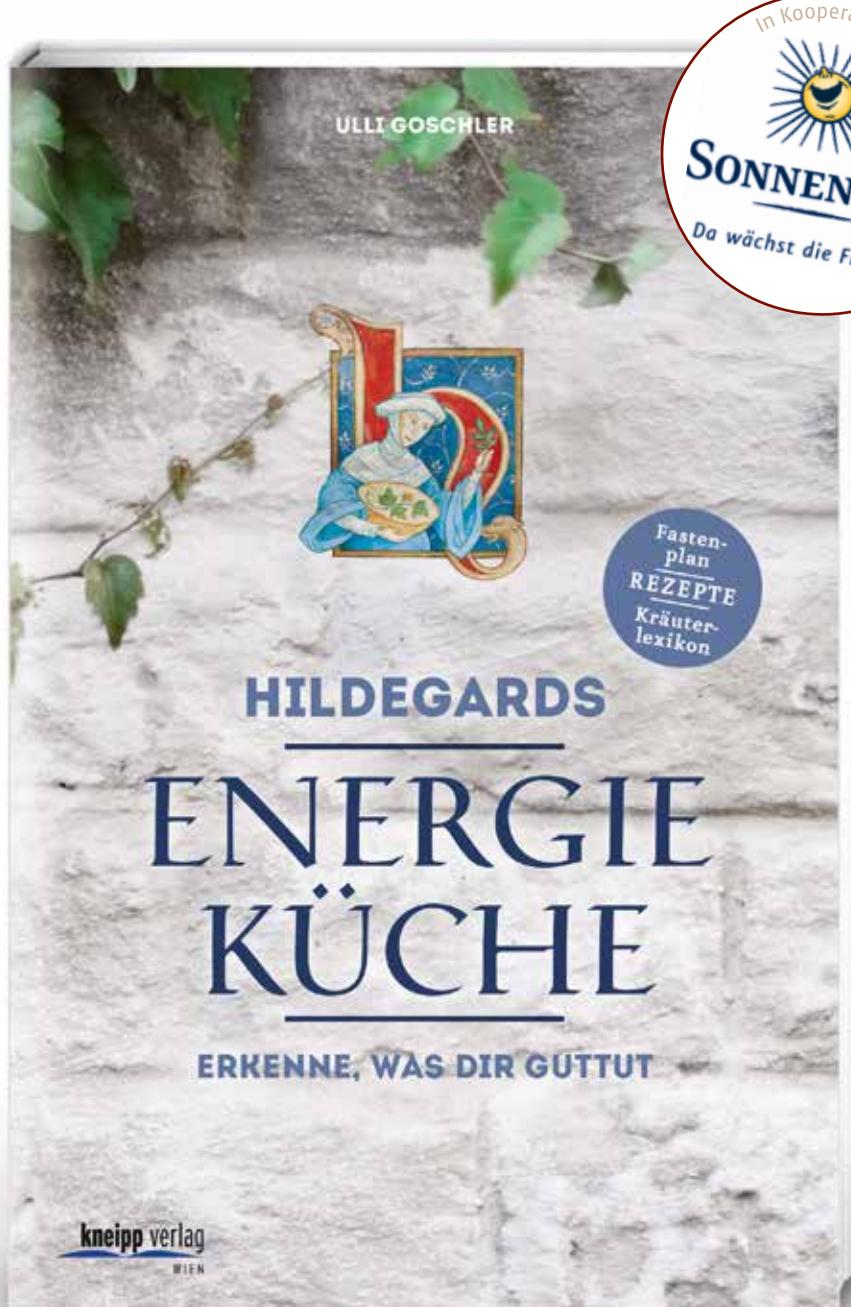
- 35 guttende Rezepte nach der Hildegard-Lehre
- Wissenswertes über Hildegard von Bingen
- Überblick über die Hildegard-Zutaten
- Mit Hildegard-Fastenplan

Die Autorin



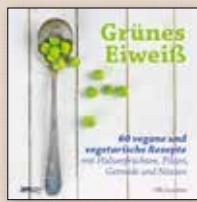
Ulli Goschler ist Ernährungsberaterin nach TCM und befasst sich seit vielen Jahren mit ganzheitlichen Ernährungskonzepten. In ihrem Wiener Unternehmen „gesund und gut“ bietet sie Ernährungs-Coachings, Workshops und Vorträge rund ums Thema „Genuss & Gesundheit“ an.





- In Kooperation mit dem Unternehmen „Sonnentor“
- Hohe Fachkompetenz
- Presseschwerpunkt

Backlist



Ulli Goschler
Grünes Eiweiß
 60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hülsenfrüchten, Pilzen, Getreide und Nüssen
 ISBN 978-3-7088-0593-1
 132 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99



9 783708 805931



9 783708 805740

Ulli Goschler
DAS DAMPFGAR-KOCHBUCH
 70 schlanke Genussrezepte für die ganze Familie
 ISBN 978-3-7088-0574-0
 120 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 12,99

Ulli Goschler
Hildegards Energieküche

Erkenne, was dir guttut

128 Seiten, durchgehend farbig,
 Hardcover, 16 x 24 cm

ISBN 978-3-7088-0619-8

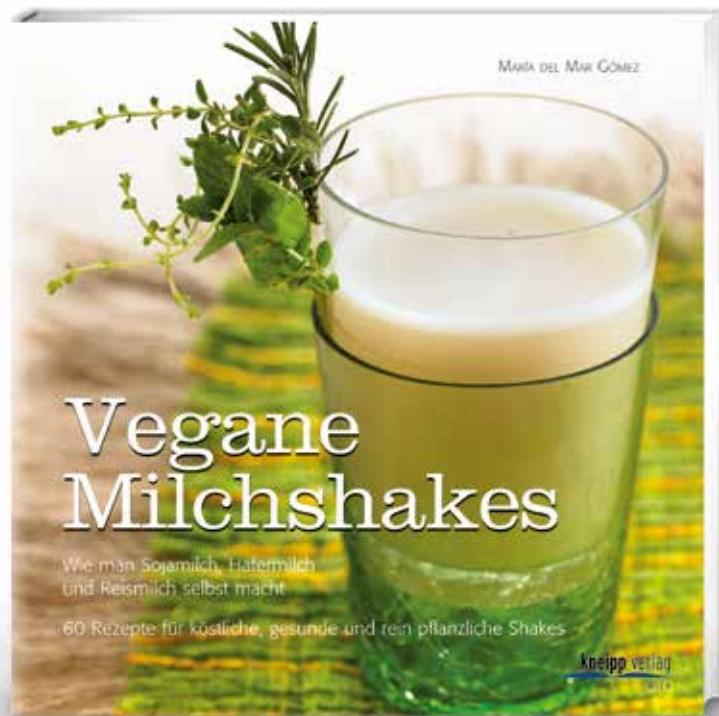
WG 1456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
 Erscheint Februar 2014

EUR 17,99



9 783708 806198

Pflanzliche Drinks zum Aktionspreis!



Viele Menschen verzichten auf tierische Lebensmittel, sei es aufgrund einer Unverträglichkeit oder aus Überzeugung. Was beim Essen oft leicht gelingt, wird beim Thema Milch schwierig. Aber es gibt auch hier Ausweichmöglichkeiten. Pflanzliche Alternativen zur Kuhmilch sind Sojamilch, Reismilch, Hafermilch etc. Wie man diese „Milchsorten“ zu Hause selbst herstellen kann, zeigt dieses Buch und liefert dazu noch die besten Shake-Rezepte mit durchwegs gesunden und natürlich rein pflanzlichen Zutaten.

Aus dem Inhalt:

- ▷ Aus welchen Pflanzen man Milch gewinnen kann
- ▷ Schritt-für-Schritt-Anleitungen und praktische Tipps
- ▷ Alternative Süßungsmittel
- ▷ 60 köstliche und gesunde Rezepte

María del Mar Gómez

Vegane Milchshakes

Wie man Soja-, Hafer- und Reismilch selbst macht

60 Rezepte für köstliche, gesunde und rein pflanzliche Shakes

128 Seiten, durchgehend farbig,
Hardcover, 18,5 x 18,5 cm
ISBN 978-3-7088-0550-4

WG 1 458 Getränke

Bereits erschienen

EUR 12,99



9 783708 805504

▷ Trendthema „Vegane Rezepte“

▷ Geeignet für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit

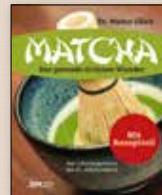
▷ Attraktiver Preis

Backlist



Carlota Mañez
Wellness-Drinks fürs ganze Jahr

ISBN 978-3-7088-0490-3
160 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



Dr. Walter Glück
Matcha
Das gesunde Grüntee-Wunder

ISBN 978-3-7088-0522-1
96 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 12,95



9 783708 804903



9 783708 805221

Vegane Begleiter für Brote, Gemüse & Co.

Brotaufstriche ohne Milchprodukte, wie soll das gehen? Und was reicht man zu gegrilltem Gemüse? Vegan essen liegt im Trend, genießen will man aber auch – und das ohne großen Aufwand. Dieses neue Kochbuch zeigt, wie man aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten & Co. einfache Aufstriche, Dips und Soßen zubereiten kann. Die beiden Autorinnen haben sich außerdem in den Küchen dieser Welt umgesehen und klassische, aber auch neu interpretierte Rezepte für Bruschetta, Erdnussbutter, Guacamole, Harissa etc. zusammengestellt. Ergänzt werden die Rezepte durch viele Variationsmöglichkeiten, Tipps und Tricks.

Aus dem Inhalt:

- ▷ 50 einfache vegane Rezepte
- ▷ Mit aromatischen Kräutern und Gewürzen
- ▷ Vegane Dips und Soßen aus aller Welt

Die Autorinnen

Julia Manhardt ist derzeit in Ausbildung zur Eventmanagerin. Sie kreiert gerne Fingerfood-Rezepte, Dips und Soßen und legt dabei Wert auf gesunde Zutaten.

Eva Manhardt ist seit 2007 Verlagslektorin und beschäftigt sich beruflich und privat mit gesunder Küche und Ernährungsthemen.

- ▷ Ideal für Einsteiger in die vegane Küche
- ▷ Attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis
- ▷ Handliches Format, moderne Aufmachung

Backlist



Johanna Sederl
Vegane und vegetarische Brotaufstriche
 ISBN 978-3-7088-0582-5
 96 Seiten, farbig,
 Softcover mit Klappen
 EUR 12,99



Schachner/Thonhauser/Tscharf
Die besten Brotaufstriche
 ISBN 978-3-7088-0032-5
 192 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,90



Julia Manhardt, Eva Manhardt

Vegane Aufstriche, Dips und Soßen

96 Seiten, durchgehend farbig,
 Softcover mit Klappen, 14,5 × 20,5 cm
 ISBN 978-3-7088-0620-4

WG 1456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
 Erscheint März 2014

EUR 12,99



Kräuter sind Geschenke für die Seele



Gärtner hilft der Seele: Kräuter ernten und verarbeiten, das tröstet und stärkt. Nach einem langen Arbeitstag bringt die Gartenarbeit den gestressten Menschen wieder „auf den Boden“.

Christiane Holler macht sich in ihrem neuen Buch Gedanken über den Garten als Schule für die Sinne, über Gespräche mit Pflanzen, die komplizierte Beziehung zum Unkraut und die skurrilen Methoden der Schneckenjagd. Vor allem aber erzählt sie von den Kräutern. Sie helfen bei den Seelenleiden unserer Zeit – bei Angst, Mut- und Freudlosigkeit, Hektik und Stress. Kräuter stärken, beruhigen und trösten.

Hopfen wirkt beruhigend, Johanniskraut bringt Sonne in die Seele, Labkraut und Rose helfen gegen Angst, Lavendel fördert die Gelassenheit und Herzkräuter „machen frohen Sinn“, so Hildegard von Bingen. Die Fotografin Barbara Krobath hat diese Seelenkräuter in sehr stimmungsvollen Bildern eingefangen.

Aus dem Inhalt:

- Kräuterporträts von A-Z: Geschichte, Volksheilkunde, Anbau, Verwendung
- Duftkräuter, Kräuter für dunkle Zeiten, Frauenkräuter, Liebeskräuter, Schlafkräuter
- Viele Tipps für Kräuterauszüge, Kräutersalz, Blütenzucker, Sirup oder Duft-Potpourris
- Wissenswertes für die Kräuterküche

Die Autorin

Christiane Holler hat im ORF-Hörfunk viele Sendungen über Religion, Kultur- und Zeitgeschichte gestaltet. Sie veröffentlichte bereits mehrere Bücher über Fasten, Klosterküche und Klostermedizin im Kneipp-Verlag.

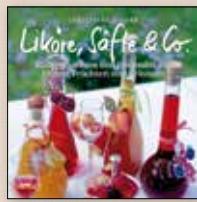
Die Fotografin

Barbara Krobath studierte visuelle Kommunikation an der Folkwangschule in Essen. Sie ist für internationale Magazine als Fotografin tätig, veranstaltet zahlreiche Ausstellungen und veröffentlichte viele Bildbände.



- Ein Kräuter- und Gartenbuch der besonderen Art
- Mit Bildern von Barbara Krobath
- Mit ausführlichen Kräuterporträts

Backlist



Christiane Holler
Liköre, Säfte & Co.

ISBN 978-3-7088-0512-2
120 Seiten, farbig,
Hardcover
EUR 14,95



9 783708 805122



Christiane Holler
Hausmittel und Heilkräuter
aus Klöstern

ISBN 978-3-7088-0569-6
160 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,99



9 783708 805696

Christiane Holler, Barbara Krobath

Seelenkräuter aus dem eigenen Garten

Altes Heilwissen – Rezepte –
Gartentipps – Pflanzenkunde

128 Seiten, durchgehend farbig,

Hardcover, 16,8 x 24 cm

ISBN 978-3-7088-0583-2

WG 1466 Alternative Heilverfahren

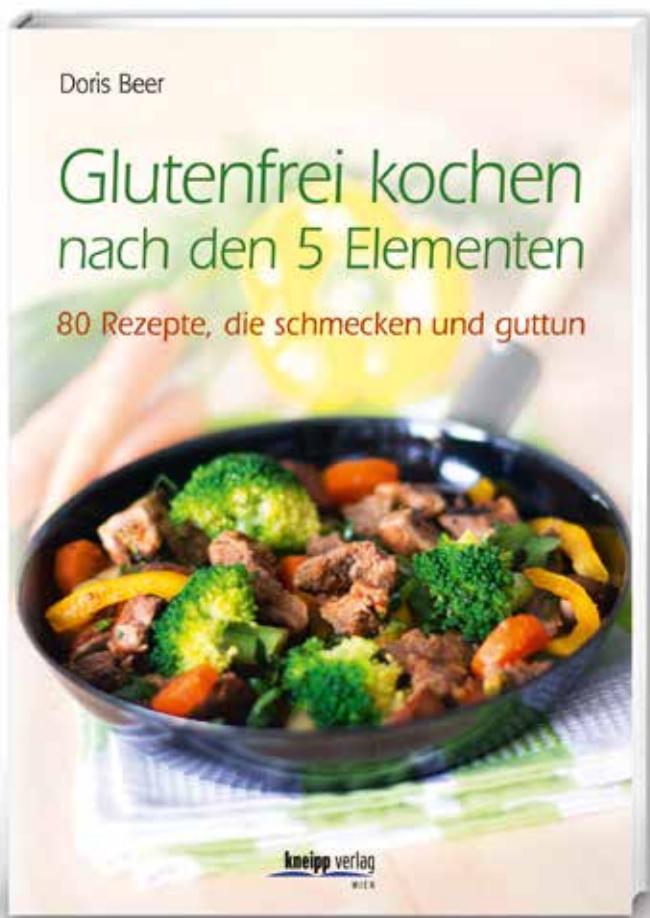
Erscheint März 2014

EUR 17,99



9 783708 805832

Wie TCM bei Zöliakie hilft



Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Weizenallergie ist die Wahl der richtigen Lebensmittel das Um und Auf. Doch auch bei strengster glutenfreier Ernährung kann es zu diversen Beschwerden des Verdauungsapparates oder allgemeinem Unwohlsein kommen. Doris Beer, selbst von Zöliakie betroffen, beschreibt in ihrem Ratgeberkochbuch, wie eine Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin bei Glutenunverträglichkeit, Glutensensibilität und Weizenallergie unterstützend wirken kann.

Aus dem Inhalt:

- Symptome und Diagnose von Glutenunverträglichkeit, Glutensensibilität und Weizenallergie
- Grundlagen der TCM und 5-Elemente-Lehre
- Warmes Frühstück, heilsame Kräuter und Tees
- 80 glutenfreie 5-Elemente-Rezepte, viele davon auch laktosefrei

Die Autorin



Doris Beer ist diplomierte Ernährungsberaterin nach der TCM und hat seit ihrer Kindheit Zöliakie. Sie gibt ihre Erfahrungen in Einzelberatungen, Kochkursen nach den 5 Elementen, Vorträgen und Gesundheitsworkshops im Großraum Wiener Neustadt weiter.

Doris Beer

Glutenfrei kochen nach den 5 Elementen

80 Rezepte, die schmecken und guttun

128 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover mit Klappen, 16,5 x 23,5 cm
ISBN 978-3-7088-0623-5
WG 1 461 Ernährung
Erscheint Februar 2014

EUR 17,99



9 783708 806235

- Erstes Zöliakie-Kochbuch nach den 5 Elementen
- Von einer betroffenen Expertin verfasst
- Alltagstaugliche Rezepte

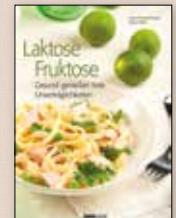
Backlist



Nicole Kolisch
Glutenfrei
ISBN 978-3-7088-0455-2
128 Seiten, farbig,
Softcover mit Klappen
EUR 17,90



9 783708 804552



Herta Kramer-Priesch, Ingrid Kiefer
Laktose Fruktose
ISBN 978-3-7088-0566-5
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



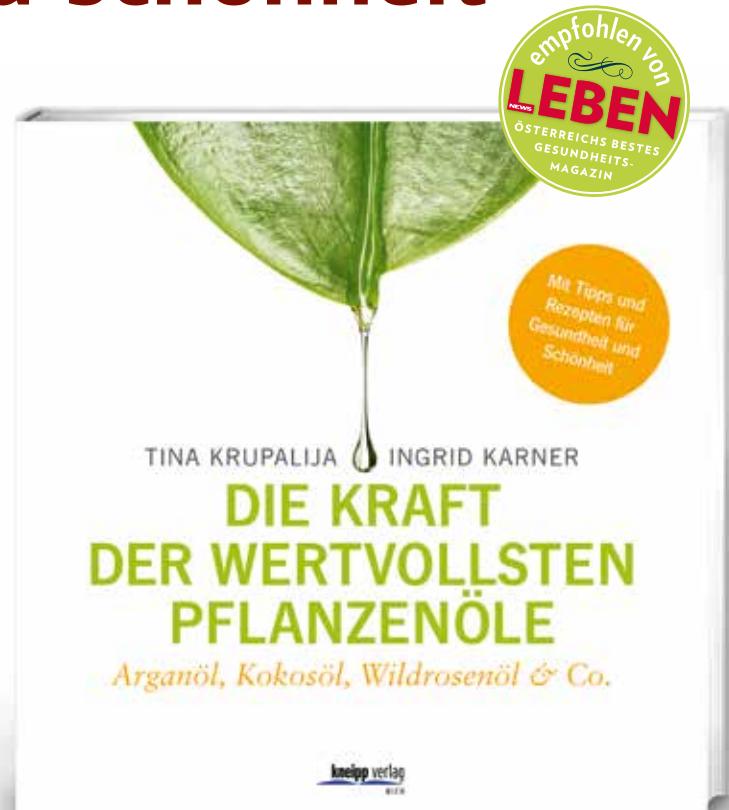
9 783708 805665

Pflanzenöle für Gesundheit und Schönheit

Aus Nüssen, Früchten und Samen wurden bereits vor Jahrtausenden Öle gewonnen. Diese wurden nicht nur als Nahrungsmittel genutzt, sondern schon damals erfolgreich in der Schönheitspflege eingesetzt. In diesem Buch erhalten Sie einen Überblick über rund 20 naturreine Pflanzenöle und -fette zur äußerlichen und innerlichen Anwendung. Neben nützlichen Hautpflegetipps und praktischen Rezepten für pflanzliche Kosmetik wird auch das Thema Ernährung näher betrachtet. Die in Ölen und Fetten enthaltenen Wirkstoffe haben einen positiven Einfluss auf das Immun-, Nerven- und Hormonsystem.

Aus dem Inhalt:

- ▣ Beschreibung der Öle von Argan bis Wildrose
- ▣ Anwendung und Rezepte für die Schönheit
- ▣ Einsatz als Nahrungsergänzungsmittel



Die Autorinnen



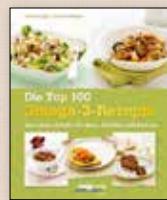
Tina Krupalija ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin und Psychologin. Sie beschäftigt sich beruflich mit naturreinen Ölen zur Erhaltung von Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden und gibt ihr Wissen in Vorträgen und Workshops weiter.



Ingrid Karner ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, geprüfte Kräuterpraktikerin und Inhaberin des Weiterbildungsinstitutes für Aroma- und Kräuteranwendungen aromainfo.at. Zudem ist sie Referentin für Pflanzenöle und Autorin.

- ▣ Von Expertinnen verfasst
- ▣ Für Einsteiger und Profis geeignet
- ▣ Mit vielen praktischen Tipps und Rezepturen

Backlist



Penny Doyle, Audrey Deane
Die Top 100 Omega-3-Rezepte
Der beste Schutz für Herz, Gefäße und Gehirn
ISBN 978-3-7088-0542-9
144 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 14,99



Maria M. Kettenring
Duftküche
80 Vitalrezepte mit ätherischen Ölen
ISBN 978-3-7088-0561-0
144 Seiten, farbig, HardCover
EUR 19,99



9 783708 805429



9 783708 805610

Tina Krupalija, Ingrid Karner
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle

Arganöl, Kokosöl, Wildrosenöl & Co.

144 Seiten, durchgehend farbig,
Hardcover, 23 x 23 cm
ISBN 978-3-7088-0624-2
WG 1460 Gesundheit
Erscheint März 2014

EUR 19,99



9 783708 806242

Aktualisierte Paperback-Ausgabe!



Seit dem Erscheinen des Bestsellers „Jedem sein Grün!“ hat sich viel getan. Viele der beschriebenen Projekte im In- und Ausland haben sich weiterentwickelt und immer mehr Menschen wollen Obst und Gemüse auf kleinstem Raum selbst pflanzen. Die aktualisierten Paperback-Ausgabe bringt die Freunde der urbanen Permakultur auf den neuesten Stand und zeigt, wie Stadtbewohner mit einfachen Mitteln und auf erforderliche Weise neue Lebensperspektiven entdecken und das eigene *Urban-Gardening*-Vorhaben umsetzen können: in der Wohnung, auf dem Fensterbrett, auf dem Balkon, im Reihenhausgarten oder im Gemeinschaftsgarten.

Aus dem Inhalt:

- Aktualisierte Beispiele großer und kleiner *Urban-Gardening*-Projekte
- Geschichte und Prinzipien der Permakultur
- Anleitungen und Illustrationen zur Umsetzung:
Was eignet sich für meine Wohnung?
- Praktische Tipps und Rezepte

Mit einem
Vorwort von
Sepp Holzer

Judith Angerer, Immo Fiebrig,
Martin Schnyder

Jedem sein Grün!

Urbane Permakultur:
Selbstversorgung ohne Garten

Gekürzte und aktualisierte Ausgabe
144 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover, 18,5 x 21,8 cm
ISBN 978-3-7088-0627-3
WG 1 421 Garten
Erscheint April 2014

EUR 14,99



9 783708 806273

- Erfolgreicher Vorgängertitel
- Trendthema „Stadtgärtner“
- Mit einem Vorwort von Sepp Holzer

Backlist



Kräuterfarrer Benedikt Felsinger
Heilkräuter aus dem Klosterhof
ISBN 978-3-7088-0592-4
160 Seiten, farbig, Softcover
EUR 14,99



9 783708 805924



Claudia Dungl-Krist,
Andrea Dungl-Zauner
Die Wildkräuter-Apotheke
ISBN 978-3-7088-0513-9
204 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 24,95



9 783708 805139

Anti-Stress-Strategien

Die beruflichen Anforderungen von Vielbeschäftigten sind vergleichbar mit jenen von Leistungssportlern – beide Berufsgruppen erbringen Höchstleistungen. Der Unterschied: Spitzensportler wissen, dass eine stabile Gesundheit und eine dem Leistungssport angepasste Lebensweise Eckpfeiler ihres Erfolgs sind. Im Geschäftsleben wird das oft ignoriert. Das Buch zeigt praxisnah und fundiert, was Stressgeplagte von Spitzensportlern und Shaolin-Mönchen lernen können. Es stellt ein Programm für mehr Gesundheit und mentale Stärke vor, das sich in den Berufsalltag integrieren lässt.

Aus dem Inhalt:

- ▣ Mit den Strategien der Spitzensportler und Shaolin-Mönche mentale Stärke aufbauen
- ▣ Mit dem Gehirnintegrationstraining *Brainkinetik®* dem Stress ein Schnippchen schlagen
- ▣ Gesunde Ernährung für Körper und Geist

Die Autoren

Gregor Rossmann ist Inhaber von *BusinessVital-Training* in Graz und in der Erwachsenenbildung tätig. Er coacht seit vielen Jahren Führungskräfte und Sportler.

Josef Mohr ist Leistungs- und Gesundheitscoach, Entwickler der Methode *BRAINAKINETIK®* und Inhaber der Akademie für *SANAKINETIK* in Deutschland.

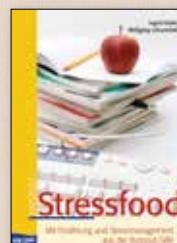
- ▣ Von renommierten Experten verfasst
- ▣ Viele praktische Tipps und Übungen
- ▣ Einzigartige Methoden in einem Buch zusammengefasst

Backlist



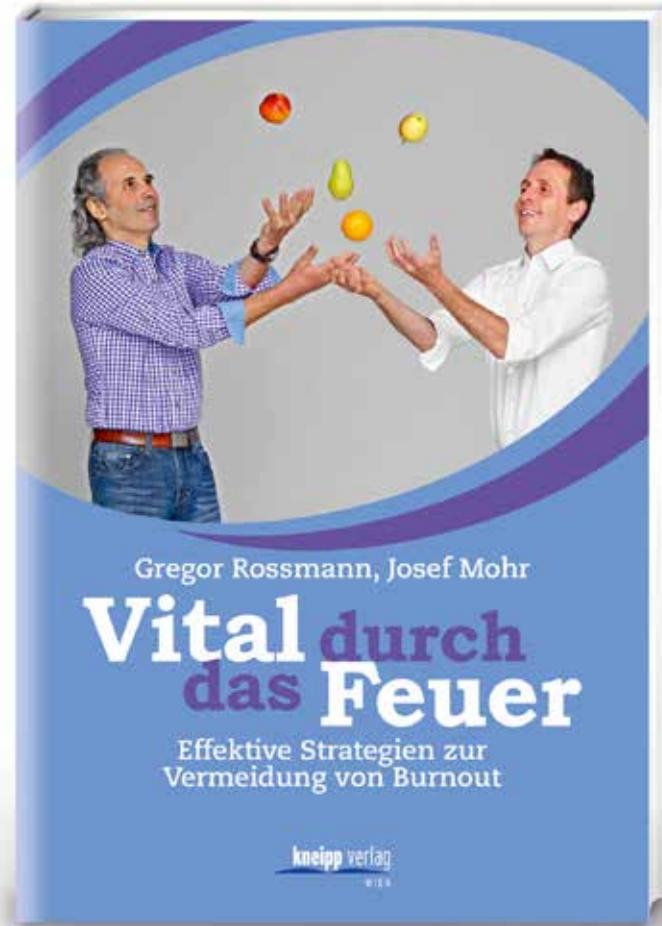
Wolfgang Lalouschek
Raus aus der Stressfalle
Die besten Strategien gegen Burnout & Co.
ISBN 978-3-7088-0602-0
144 Seiten, farbig, Taschenbuch
EUR 14,95

9 783708 806020



Ingrid Kiefer, Wolfgang Lalouschek
Stressfood
ISBN 978-3-7088-0459-0
128 Seiten, farbig,
Softcover mit Klappen
EUR 14,90

9 783708 804590



Gregor Rossmann, Josef Mohr
Vital durch das Feuer

Effektive Strategien zur Vermeidung von Burnout

kneipp verlag
Wien

Gregor Rossmann, Josef Mohr

Vital durch das Feuer

Effektive Strategien zur Vermeidung von Burnout

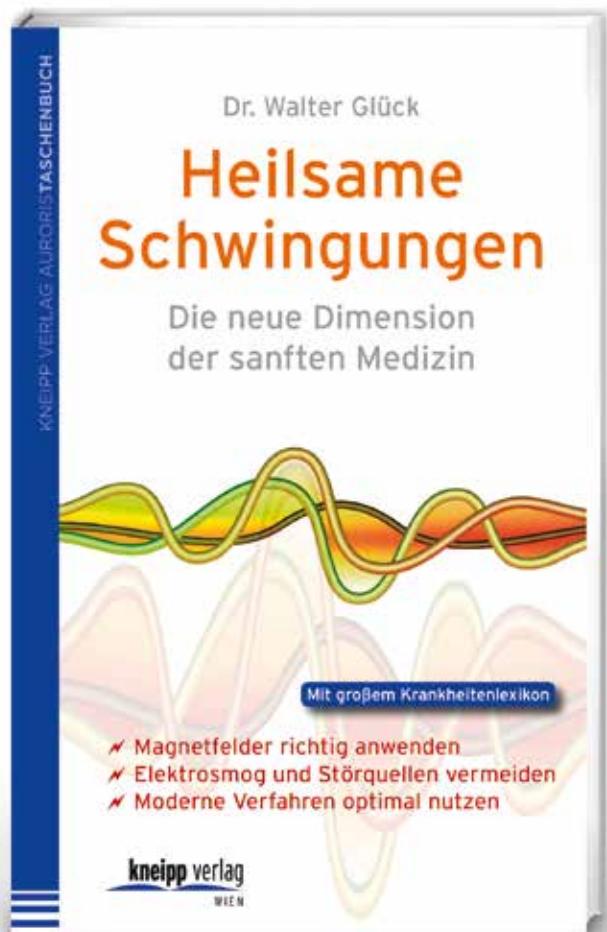
176 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover mit Klappen, 16,5 × 23,5 cm
ISBN 978-3-7088-0625-9
WG 1481 Lebensführung,
Persönliche Entwicklung
Erscheint April 2014

EUR 19,99



9 783708 806259

Energiemedizin im Taschenbuchformat



Was kann Energiemedizin für unsere Gesundheit tun? Und wie kann man sich vor riskanten Strahlungen schützen? Die Wellenbewegungen, denen wir zunehmend ausgesetzt sind, können einerseits bedrohlich sein, wie die Diskussion um den Elektrosmog zeigt. Andererseits sind medizinische Verfahren wie etwa die Magnetfeldtherapie eine Erfolg versprechende Perspektive. Welche Verfahren im Einzelfall besonders wirksam sind und wie man sich selbst im Schwingungsschubel helfen kann, wird in diesem leicht verständlichen Ratgeber erläutert. Zusätzlich informiert ein umfangreiches Krankheitenlexikon über die richtige Anwendung von Magnetfeldtherapie & Co. bei Beschwerden von A wie Auge bis Z wie Zahn.

Aus dem Inhalt:

- Magnetfelder richtig anwenden
- Elektrosmog und Störquellen vermeiden
- Moderne Verfahren optimal nutzen
- Mit großem Krankheitenlexikon

Der Autor

Dr. Walter Glück ist Allgemeinmediziner mit eigener Praxis in Wien und Leiter des Ärztelehrganges „Naturheilverfahren“ an der Donau-Universität Krems. Der mehrfache Buchautor beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit den Verfahren der sanften Medizin.

Dr. Walter Glück
Heilsame Schwingungen
 Die neue Dimension der sanften Medizin
 Taschenbuch
 144 Seiten, durchgehend farbig, 12 × 19 cm
 ISBN 978-3-7088-0626-6
 WG 2 466 Alternative Heilverfahren
 Erscheint März 2014
EUR 12,95



- Von einem erfahrenen Energiomediziner
- Alle Informationen zur Magnetfeldtherapie
- Jetzt als Taschenbuch

Backlist

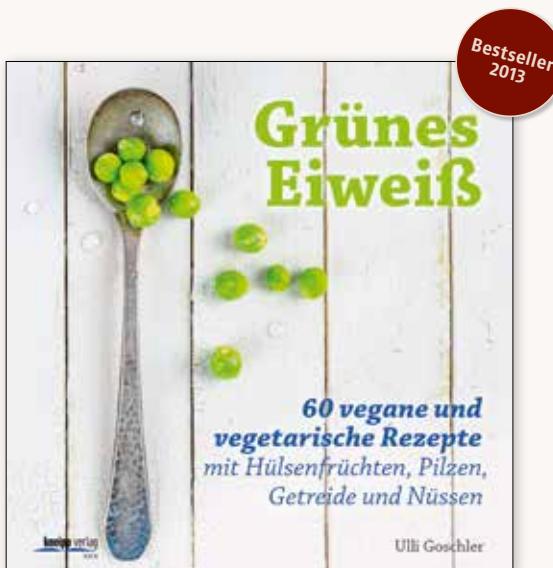


Dr. Walter Glück
Allergien heilen mit Homöopathie
 Wie sanfte Medizin Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis besiegt

ISBN 978-3-7088-0591-7
 144 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 14,95



9 783708 806266



Ulli Goschler

Grünes Eiweiß

60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hülsenfrüchten, Pilzen, Getreide und Nüssen

Ulli Goschler

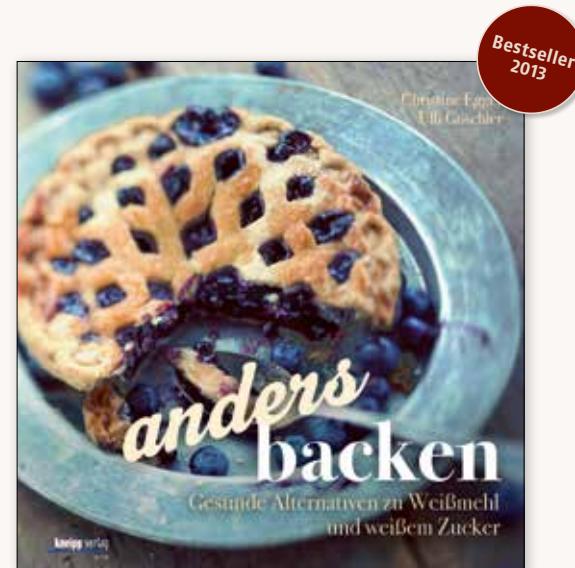


9 783708 805931

ISBN 978-3-7088-0593-1

132 Seiten, farbig, Hardcover

EUR 17,99



Christine Egger, Ulli Goschler

anders backen

Gesunde Alternativen zu Weißmehl und weißem Zucker



9 783708 805955

ISBN 978-3-7088-0595-5

132 Seiten, farbig, Hardcover

EUR 17,99



Elisabeth Fischer

Heilsames Basenfasten

Genießen, entschlacken und schlank werden

Mit 120 Rezepten



9 783708 805450

Elisabeth Fischer

Heilsames Basenfasten

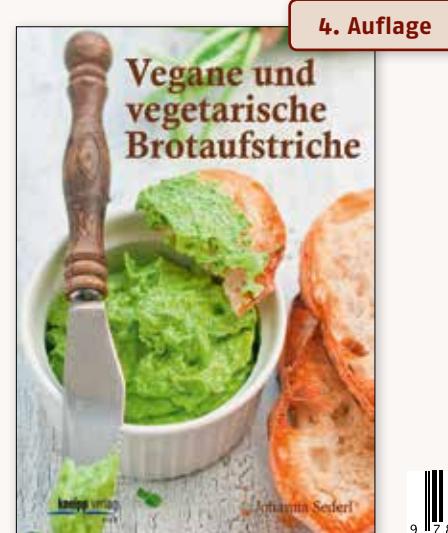
Genießen, entschlacken und schlank werden

Mit 120 Rezepten

ISBN 978-3-7088-0545-0

132 Seiten, farbig, Hardcover

EUR 17,99



Johanna Sederl

Vegane und vegetarische Brotaufstriche



9 783708 805825

ISBN 978-3-7088-0582-5

96 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen

EUR 12,99



Karin Lobner
Ich mache keine Diät mehr!
 Wie Abnehmen durch Loslassen von Frustration & Stress gelingen kann
 ISBN 978-3-7088-0515-3
 128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
 EUR 17,95



9 783708 805153



Gabriele Brigitte Scheucher
So kochen Sie sich und Ihren Partner schlank
 Warum es gemeinsam leichter geht
 ISBN 978-3-7088-0546-7
 128 Seiten, farbig
 Softcover mit Klappen
 EUR 17,99



9 783708 805467



Inke Jochims
Süchtig nach Süßem?
 Frei werden mit Hilfe von Hypnose
 ISBN 978-3-7088-0578-8
 CD, 60 Minuten
 EUR 14,99



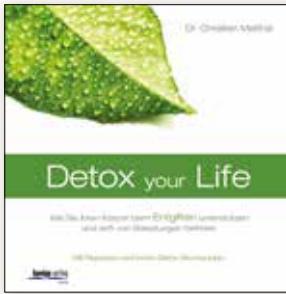
9 783708 805788



Inke Jochims
Süchtig nach Süßem?
 So schaffen Sie den Ausstieg aus der Zuckersucht
 ISBN 978-3-7088-0557-3
 128 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 12,99



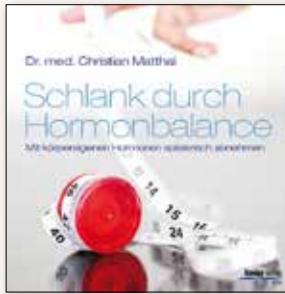
9 783708 805573



Dr. Christian Matthai
Detox your Life
 Wie Sie Ihren Körper beim Entgiften unterstützen und sich von Belastungen befreien
 ISBN 978-3-7088-0526-9
 144 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 14,95



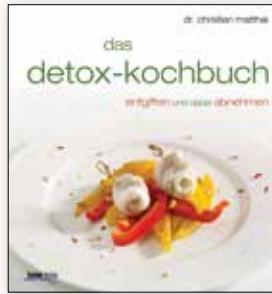
9 783708 805269



Dr. med. Christian Matthai
Schlank durch Hormonbalance
 Mit körpereigenen Hormonen spielerisch abnehmen
 ISBN 978-3-7088-0552-8
 144 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 14,99



9 783708 805528



Dr. Christian Matthai
Das Detox-Kochbuch
 Entgiften und dabei abnehmen
 ISBN 978-3-7088-0594-8
 144 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 16,99



9 783708 805948



Sven-David Müller
Mythos Süßstoff
 Die ganze Wahrheit über künstliche und natürliche Zuckersüsse
 ISBN 978-3-7088-0496-5
 128 Seiten, farbig,
 Softcover mit Klappen
 EUR 17,95



9 783708 804965



Eva Trettler, Christa Bauer, Hilde Wolf
Wenn das Gewicht Probleme macht
 Wie Übergewicht und Essanfälle vermieden werden können
 ISBN 978-3-7088-0535-1
 128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
 EUR 17,99



9 783708 805351



Dr. Rudolf u. Bettina Schoberberger,
 Mag. Michaela Adamowitsch
So schaffen Sie es!
 Motiviert und nachhaltig abnehmen
 ISBN 978-3-7088-0426-2
 140 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 19,90



9 783708 804262



Dr. Ingrid Kiefer
Kalorien-Fibel Nahrungsmittel
 ISBN 978-3-7088-0558-0
 208 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 12,95



9 783708 805580



Dr. Ingrid Kiefer
Kalorien-Fibel Speisen
 ISBN 978-3-7088-0520-7
 128 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 12,95



9 783708 805207



Inke Jochims
Süchtig nach Süßem?
Das Kochbuch zum Ausstieg aus der Zuckersucht

ISBN 978-3-7088-0577-1
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805771

23.000 verkaufte Exemplare



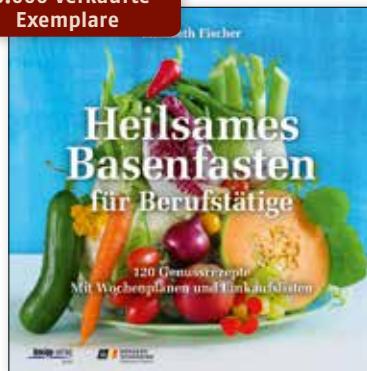
Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten
Genießen, entschlacken und schlank werden
Mit 120 Rezepten

ISBN 978-3-7088-0545-0
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805450

10.000 verkaufte Exemplare



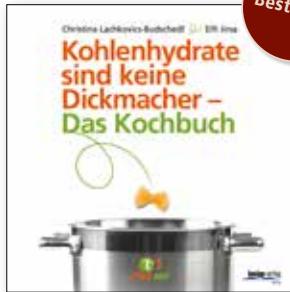
Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten für Berufstätige
120 Genussrezepte
Mit Wochenplänen und Einkaufslisten

ISBN 978-3-7088-0575-7
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805757

Bestseller



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

ISBN 978-3-7088-0548-1
120 Seiten, durchgehend farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805481



Christiane Holler
Fasten mit Klosterrezepten
Körper, Geist und Seele beleben

ISBN 978-3-7088-0488-0
128 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,95



9 783708 804880



Elisabeth Fischer
Die schlanke Küche
So gut schmeckt das Wunschgewicht

ISBN 978-3-7088-0483-5
192 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,95



9 783708 804835



Ingrid Kiefer, Theres Rathmanner
Das große Schlank-ohne-Diät-Praxisbuch
Das erfolgreiche Abnehmprogramm
Mit den beliebtesten Rezepten
ISBN 978-3-7088-0576-4
176 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805764

20.000 verkaufte Exemplare



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

ISBN 978-3-7088-0574-0
120 Seiten, farbig, Softcover
EUR 12,99



30.000 verkaufte Exemplare

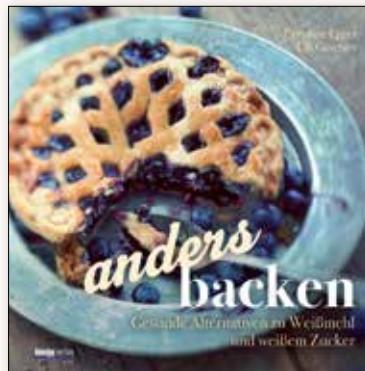


Ingrid Kiefer
Dampfgaren
Modernes Kochen für die ganze Familie

ISBN 978-3-7088-0524-5
128 Seiten, farbig, Softcover
EUR 12,95



9 783708 805245



Christine Egger, Ulli Goschler
Anders backen
Gesunde Alternativen zu Weißmehl und weißem Zucker

ISBN 978-3-7088-0595-5
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805955



BACKIDEEN zum VERLIEBEN
von Hobbybäckern und Lisi Wagner-Bacher

ISBN 978-3-7088-0596-2
120 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,99



9 783708 805962



Peter Gradwohl
Vollkorn-Backen
Brot, Gebäck und Süßes

ISBN 978-3-7088-0564-1
156 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805641



72.000 verkaufte Exemplare

Gina Martin-Williams
Das Stevia-Backbuch
Natürlich süßen & schlank bleiben

ISBN 978-3-7088-0494-1
128 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,95



9 783708 804941



Bestseller 2013

Gina Martin-Williams
Stevia! Leichte Rezepte: frisch, fruchtig und superschlank

ISBN 978-3-7088-0563-4
128 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,99



9 783708 805634

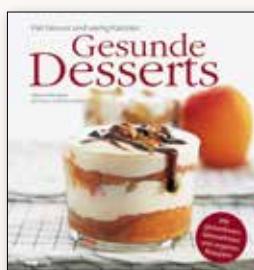


Elisabeth Fischer
Schlank backen
Kuchen, Torten, Kekse, Muffins

ISBN 978-3-7088-0538-2
120 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805382



Adriana Ortemberg
Gesunde Desserts
Viel Genuss und wenig Kalorien.
Mit glutenfreien, laktosefreien
und veganen Rezepten

ISBN 978-3-7088-0523-8
208 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805238



Heide Steigenberger
Backen ohne Histamin
80 Genießerrezepte bei
Unverträglichkeit

ISBN 978-3-7088-0565-8
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805658

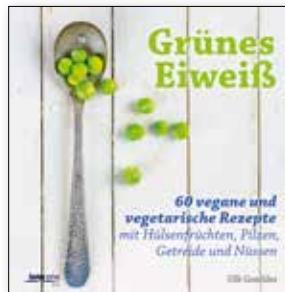
4. Auflage

Johanna Sederl
Vegane und vegetarische Brotaufstriche

ISBN 978-3-7088-0582-5
96 Seiten, farbig,
Softcover mit Klappen
EUR 12,99



9 783708 805825



Ulli Gschler
Grünes Eiweiß
60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hülsenfrüchten, Pilzen, Getreide und Nüssen

ISBN 978-3-7088-0593-1
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805931



Ulli Gschler, Anita Frauwallner
Kochen für einen gesunden Darm

ISBN 978-3-7088-0580-1
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805801



Heide Steigenberger
Die gesunde Vorratskammer
Natürlich eingekocht, eingelegt und haltbar gemacht

ISBN 978-3-7088-0579-5
128 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,99



9 783708 805795



Maria M. Kettenring
Duftküche
80 Vitalrezepte mit ätherischen Ölen

ISBN 978-3-7088-0561-0
144 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805610

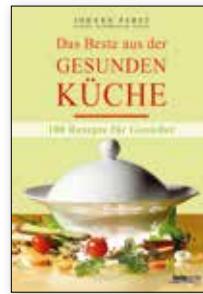


Johann Pabst
Getreide!
Powerrezepte mit Dinkel, Weizen, Reis & Co.

ISBN 978-3-7088-0562-7
144 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805627



Johann Pabst, Ingrid Kiefer,
Theres Rathmanner, Michael Kunze
Das Beste aus der gesunden Küche
100 Rezepte für Genießer

ISBN 978-3-7088-0559-7
192 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805597



Johann Pabst, Christine Dobretsberger
Das Beste aus der schnellen Vitalküche
80 gesunde Blitzrezepte in 10–30 Minuten

ISBN 978-3-7088-0509-2
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,95



9 783708 805092



Schachner/Thonhauser/Tscharf
Die besten Brotaufstriche

ISBN 978-3-7088-0032-5
192 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,90



9 783708 800325



Tanja Braune
Ruck-zuck-Obstküche
Über 150 Rezepte von süß bis pikant:
heimisch, gesund & abwechslungsreich

ISBN 978-3-7088-0556-6
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 14,99



9 783708 805566

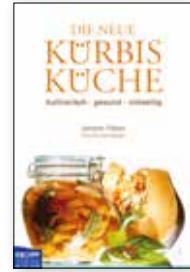


Tanja Braune
Ruck-zuck-Suppenküche
100 Rezepte zum Löffeln
Gesund, schlank & vielseitig

ISBN 978-3-7088-0567-2
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 14,99



9 783708 805672



Johann Pabst
Christine Dobretsberger
Die neue Kürbisküche

ISBN 978-3-7088-0418-7
140 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,90



9 783708 804187



Heide Steigenberger
Genussvoll Cholesterin senken
70 Vitalrezepte mit wenig Fett

ISBN 978-3-7088-0608-2
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 806082



Rezepte zum Verlieben
Frische Kochideen von Lisl Wagner-Bacher
und Österreichs Hobbyköchinnen

ISBN 978-3-7088-0549-8
120 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,99



9 783708 805498



Johanna Sederl
Was tun bei Milchunverträglichkeit?
80 Genießerrezepte ohne Laktose und Kuhmilcheiweiß

ISBN 978-3-7088-0572-6
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 805726

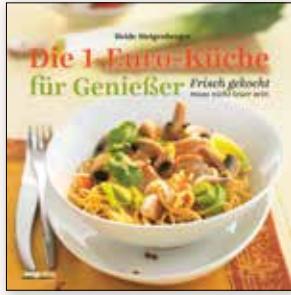


Siegfried Wintgen
Die Landhaus-Kräuterküche
80 gesunde Rezeptideen aus Garten,
Wald & Wiese

ISBN 978-3-7088-0547-4
156 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 805474

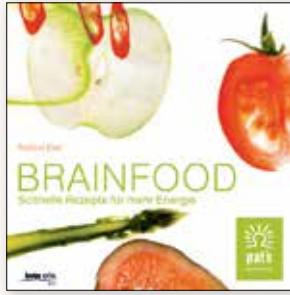


Heide Steigenberger
Die 1-Euro-Küche für Genießer
Frisch gekocht muss nicht teuer sein

ISBN 978-3-7088-0539-9
120 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,99



9 783708 805399



Patricia Essl
Brainfood
Schnelle Rezepte für mehr Energie

ISBN 978-3-7088-0529-0
120 Seiten, farbig,
Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 805290



Reinhard-Karl Üblacker
Office Snack
Der Masterplan für einen
gesünderen Job-Alltag

ISBN 978-3-7088-0511-5
96 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 14,95



9 783708 805115

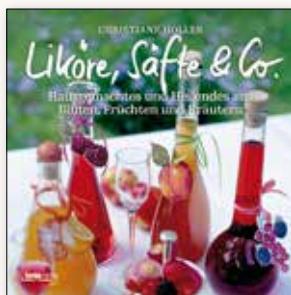


Kneipp Kurbetriebe der
Marienschwestern (Hg.)
Siegfried Wintgen
Die moderne Kneipp-Küche

ISBN 978-3-7088-0482-8
176 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,95



9 783708 804828

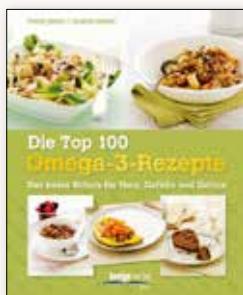


Christiane Holler
Liköre, Säfte & Co.

ISBN 978-3-7088-0512-2
120 Seiten, farbig,
Hardcover
EUR 14,95



9 783708 805122



Penny Doyle, Audrey Deane
Die Top 100 Omega-3-Rezepte
Der beste Schutz für Herz, Gefäße und Gehirn

ISBN 978-3-7088-0542-9
144 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 14,99



9 783708 805429



Carlota Mañez
Wellness-Drinks fürs ganze Jahr

ISBN 978-3-7088-0490-3
160 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



9 783708 804903

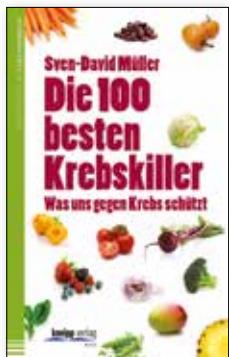


Dr. Walter Glück
Matcha
Das gesunde Grüntee-Wunder

ISBN 978-3-7088-0522-1
96 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 12,95



9 783708 805221



Sven-David Müller
Die 100 besten Krebskiller
Was uns gegen Krebs schützt

ISBN 978-3-7088-0586-3
128 Seiten, farbig, Softcover
EUR 9,95



9 783708 805863

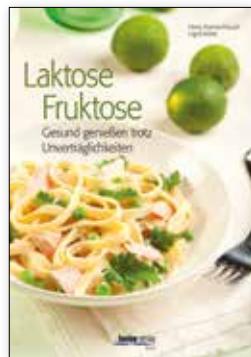


Heide Steigenberger
Reizmagen
Richtiger Umgang mit Gastritis, Sodbrennen, Magendrüsen und Verdauungsstörungen

ISBN 978-3-7088-0570-2
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 805702

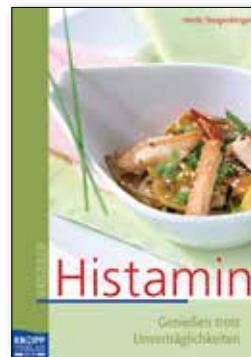


Herta Kramer-Priesch, Ingrid Kiefer
Laktose Fruktose
Gesund genießen trotz Unverträglichkeiten

ISBN 978-3-7088-0566-5
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99

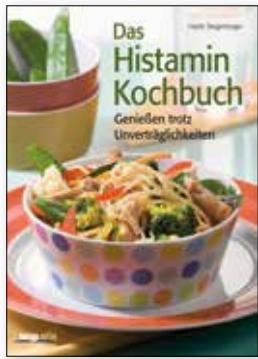


9 783708 805665



Heide Steigenberger
Histamin
Genießen trotz Unverträglichkeit

ISBN 978-3-7088-0471-2
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,95



Heide Steigenberger
Das Histamin-Kochbuch
Genießen trotz Unverträglichkeiten

ISBN 978-3-7088-0528-3
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 805283



Nicole Kolisch
Glutenfrei
ISBN 978-3-7088-0455-2
128 Seiten, farbig,
Softcover mit Klappen
EUR 17,90

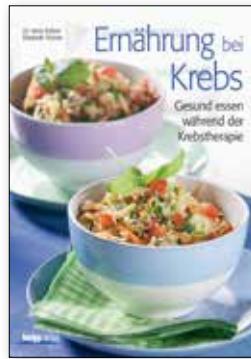


Wolfgang Exel, Karin Rohrer
Ein Kochtopf voll Gesundheit
Richtig essen ist die beste Medizin

ISBN 978-3-7088-0581-8
144 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



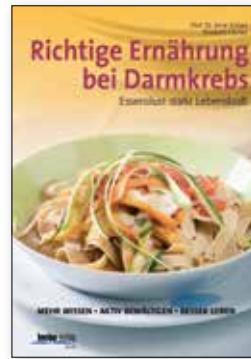
9 783708 805818



Dr. Irene Kührer
Elisabeth Fischer
Ernährung bei Krebs
ISBN 978-3-7088-0020-2
144 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,95



9 783708 800202



Irene Kührer, Elisabeth Fischer
Richtige Ernährung bei Darmkrebs
Essenslust stärkt Lebenskraft

ISBN 978-3-7088-0527-6
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



Ingrid Kiefer, Paul Haber
ERNÄHRUNG & BEWEGUNG
Das optimale Fitness-Duo

ISBN 978-3-7088-0453-8
168 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,90



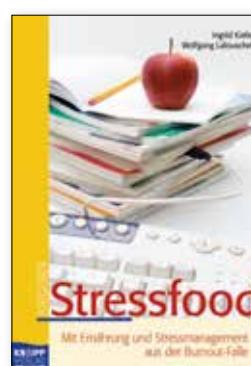
9 783708 804538



Dr. Ingrid Kiefer, Dr. Karl Zwiauer
Was Kinder wirklich brauchen
Das Ernährungsbuch für Eltern
ISBN 978-3-7088-0530-6
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 805306



Ingrid Kiefer, Wolfgang Lalouschek
Stressfood
Mit Ernährung und Stressmanagement aus der Burnout-Falle



9 783708 804590

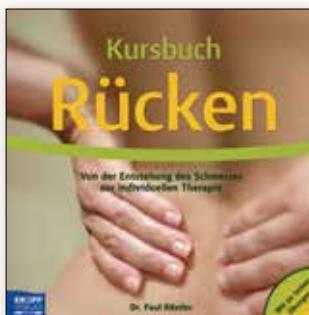


Anita Frauwallner
Was tun, wenn der Darm streikt?
 Probiotika sinnvoll einsetzen. Hilfe bei Verstopfung, Blähungen, Übergewicht
 ISBN 978-3-7088-0560-3

128 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 14,99



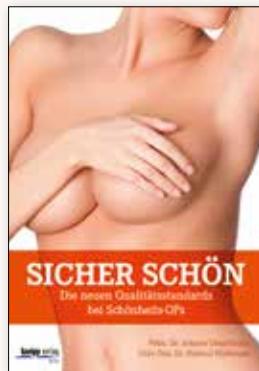
9 783708 805603



Dr. Paul Köstler
Kursbuch Rücken
 Von der Entstehung des Schmerzes zur individuellen Therapie
 ISBN 978-3-7088-0499-6
 144 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen



9 783708 804996

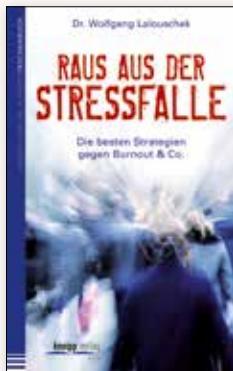


Prim. Dr. Johann Umschaden
 Univ.-Doz. Dr. Helmut Hoflehner
Sicher schön
 Die neuen Qualitätsstandards bei Schönheits-OPs

ISBN 978-3-7088-0584-9
 144 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
 EUR 19,99



9 783708 805849



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

ISBN 978-3-7088-0602-0
 144 Seiten, farbig, Taschenbuch
 EUR 14,95



9 783708 806020



Prof. Hademar Bankhofer
Das große Kräuterbuch
 ISBN 978-3-7088-0553-5
 324 Seiten, durchgehend farbig, Softcover
 EUR 14,99



9 783708 805535



Prof. Hademar Bankhofer
Das große Buch der gesunden Ernährung
 ISBN 978-3-7088-0506-1
 324 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 14,95



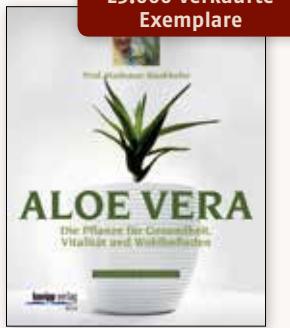
9 783708 805061



Prof. Hademar Bankhofer
Frühlingsfit
 ISBN 978-3-7088-0375-3
 88 Seiten, farbig,
 Hardcover
 EUR 7,90



9 783708 803753

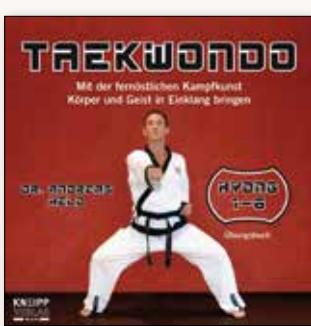


Prof. Hademar Bankhofer
Aloe Vera
 Die Pflanze für Gesundheit,
 Vitalität und Wohlbefinden
 ISBN 978-3-7088-0445-3
 94 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 7,90



9 783708 804453

23.000 verkaufte Exemplare



Dr. Andreas Held
Taekwondo
 Mit der fernöstlichen Kampfkunst Körper und Geist in Einklang bringen
 ISBN 978-3-7088-0485-9
 128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
 EUR 17,95



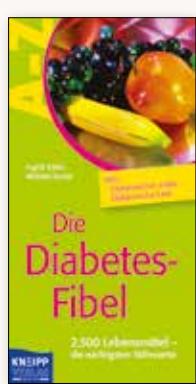
9 783708 804859



Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schoberberger
Rauchstopp ohne Kiloglop
 ISBN 978-3-7088-0439-2
 140 Seiten, farbig,
 Softcover mit Klappen
 EUR 14,90



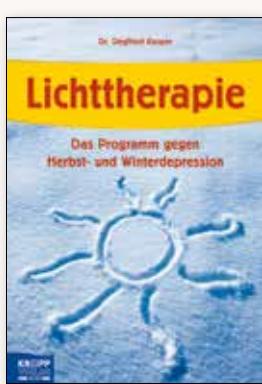
9 783708 804392



Dr. Ingrid Kiefer,
 Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze
Die Diabetes-Fibel
 ISBN 978-3-7088-0358-6
 300 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 12,90



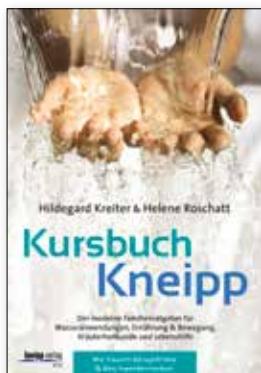
9 783708 803586



Dr. Siegfried Kasper
Lichttherapie
 Das Programm gegen Herbst- und Winterdepression
 ISBN 978-3-7088-0500-9
 128 Seiten, farbig,
 Softcover mit Klappen
 EUR 17,95



9 783708 805009



Hildegard Kreiter, Helene Roschatt
Kursbuch Kneipp

Der moderne Familienratgeber für Wasseranwendungen, Ernährung & Bewegung, Kräuterheilkunde und Lebenshilfe
ISBN 978-3-7088-0585-6
176 Seiten, farbig, Softcover
EUR 14,99



9 783708 805856

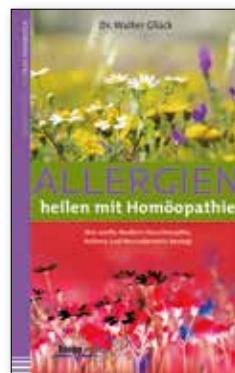


Kräuterpfarrer Benedikt Felsinger
Heilkräuter aus dem Klosterkarten

ISBN 978-3-7088-0592-4
160 Seiten, farbig, Softcover
EUR 14,99



9 783708 805924

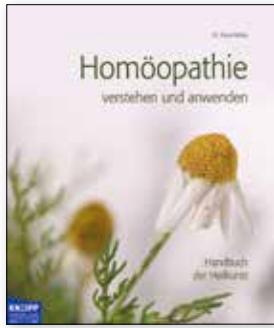


Dr. Walter Glück
Allergien heilen mit Homöopathie

Wie sanfte Medizin Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis besiegt
ISBN 978-3-7088-0591-7
144 Seiten, farbig, Softcover
EUR 14,95



9 783708 805917



Dr. Klaus Bielau
Homöopathie verstehen und anwenden

ISBN 978-3-7088-0023-3
300 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 29,90



9 783708 800233



Claudia Dungl-Krist,
Andrea Dungl-Zauner
Die Wildkräuter-Apotheke

ISBN 978-3-7088-0513-9
204 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 24,95



9 783708 805139



Christiane Holler
Hausmittel und Heilkräuter aus Klöstern

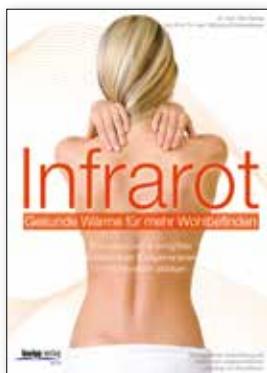
ISBN 978-3-7088-0569-6
160 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,99



9 783708 805696



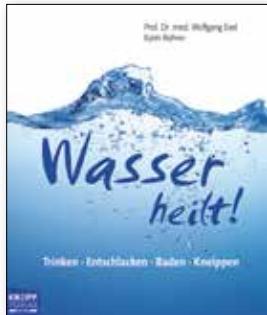
Sigrid Weiß
Das Haydn-Kräutergärtlein
Barocke Pflanzengeheimnisse neu entdeckt
ISBN 978-3-7088-0451-4
128 Seiten, farbig, Softcover
EUR 12,90



Dr. med. Otto Pecher,
Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger
Infrarot – Gesunde Wärme für mehr Wohlbefinden
für mehr Wohlbefinden
ISBN 978-3-7088-0537-5
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 805375

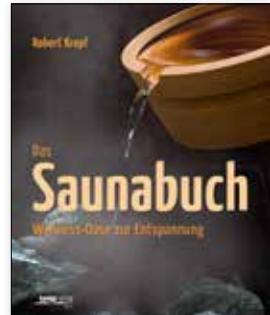


Wolfgang Exel, Karin Rohrer
Wasser heilt!
Trinken, entschlacken, baden, kneippen

ISBN 978-3-7088-0462-0
156 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,95



9 783708 804620



Robert Kropf
Das Saunabuch
Wellness-Oase zur Entspannung

ISBN 978-3-7088-0600-6
120 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 806006



Manfred Twrznik
**Was Frauen glücklich macht
und Männer wissen müssen**

ISBN 978-3-7088-0554-2
176 Seiten, s/w, Hardcover
EUR 16,99



9 783708 805542



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

ISBN 978-3-7088-0603-7
160 Seiten, s/w, Taschenbuch
EUR 12,95



9 783708 806037



Eva Fischer
Das große Single-Handbuch

ISBN 978-3-7088-0598-6
160 Seiten, farbig,
Softcover mit Klappen
EUR 19,99



9 783708 805986



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

ISBN 978-3-7088-0599-3
160 Seiten, s/w, Hardcover
EUR 17,99



5. Auflage

Sabine Standenat
So lerne ich mich selbst zu lieben

ISBN 978-3-7088-0360-9
214 Seiten, s/w, Hardcover
EUR 17,90



9 783708 803609



Margarita Zinterhof
In der Weisheit der Schöpfung geborgen
Heilendes Bewusstsein und Quantenenergie im täglichen Leben
ISBN 978-3-7088-0543-6
136 Seiten, s/w, Farabb., Hardcover
EUR 21,99



9 783708 805436



Margarita Zinterhof
Vertraue deiner inneren Weisheit
Deine Einzigartigkeit ist der Schlüssel für ein erfülltes Leben
ISBN 978-3-7088-0517-7
216 Seiten, s/w, Hardcover
EUR 21,95



9 783708 805177



Margarita Zinterhof
Vertraue deiner Intuition
Worauf es wirklich ankommt
ISBN 978-3-7088-0518-4
232 Seiten, s/w, Hardcover
EUR 21,95



Veronika Richter
Rückenwind für Scheidungskinder
Ein Ratgeber für verantwortungsbewusste Eltern
ISBN 978-3-7088-0516-0
128 Seiten, farbig, Softcover
EUR 17,95



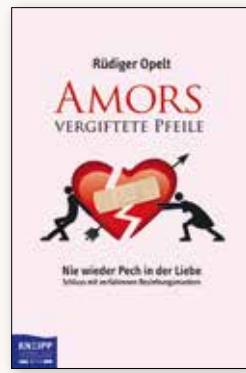
9 783708 805160



Rüdiger Opelt
Erst lieb ich mich, dann find ich dich
Durch Selbstliebe zum Partnerglück
ISBN 978-3-7088-0540-5
160 Seiten, s/w, Softcover
EUR 12,99



9 783708 805405



Rüdiger Opelt
Amors vergiftete Pfeile
Nie wieder Pech in der Liebe
ISBN 978-3-7088-0469-9
160 Seiten, s/w, Hardcover
EUR 17,95



9 783708 804699



Rüdiger Opelt
Müde Ehe?
Scheiden oder bleiben, lieben oder lassen?
ISBN 978-3-7088-0568-9
160 Seiten, s/w, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 805689

Kneipp-Verlag GmbH und Co KG

Lobkowitzplatz 1 · A-1010 Wien
 Tel. 0043 (1) 2032888-0
 Fax 0043 (1) 2032888-6885
 office@kneippverlag.com
 www.kneippverlag.com
 www.facebook.com/KneippVerlagWien

GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Mag. Anneliese Paulhart
 Mag. Gerda Schaffelhofer

LEKTORAT:

Mag. Eva Manhardt
 Tel. 0043 (1) 2032888-6882
 eva.manhardt@kneippverlag.com

VERTRIEB ÖSTERREICH:

Mag. Anneliese Paulhart
 Tel. 0043 (1) 2032888-6878
 anneliese.paulhart@kneippverlag.com

VERTRIEB DEUTSCHLAND, SCHWEIZ:

Alexander Herrmann
 Eversbuschstraße 40a
 D-80999 München
 Tel. 089 3838069-0
 Fax 089 3838069-10
 Mobil 0172 8275800
 a.herrmann@vertriebsberatung.de
 www.vertriebsberatung.de

LIZENZEN:**Osteuropa:**

Mag. Gabriela Scolik
 Gumpendorferstraße 41 · A-1060 Wien
 Tel. 0043 (1) 5442333
 office@printcompany.co.at

Europa ohne Osteuropa & Übersee:

Agence Schweiger
 Christian Schweiger
 Pech Picou
 F-46090 Vers
 Tel./Fax 0033 (0) 565313918
 Direct line: 0033 (0) 964286880
 christian@schweiger.fr

Die Preise verstehen sich als Circa-Preise.
 Aktuelle CHF-Preise siehe: www.buchzentrum.ch

PRESSE:**Österreich:**

Mag. Lydia Gribowitsch
 Tel. 0664 4343058
 lydia.gribowitsch@kneippverlag.com

Deutschland:

Lisa Rabe
 Mediakontakt Laumer
 Biegenstraße 46
 D-35037 Marburg
 Tel. 06421 69009-20
 Fax 06421 69009-29
 lisa.rabe@mediakontakt-laumer.de

ÖSTERREICH**VERTRETER ÖSTERREICH:**

Wien, Niederösterreich, Burgenland, Steiermark, Kärnten, Südtirol:
 Wolfgang Habenschuss
 wolfgang.habenschuss@chello.at

Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg

Dietmar Vorderwinkler
 dietmar.vorderwinkler@kt-net.at

c/o Kundendienst/Bestellservice

Medienvertriebsbüro
 Mag. Birgit Schweighofer
 A-1180 Wien · Gymnasiumstraße 10/2
 Tel. 01 3709270
 Fax 01 3105588
 medienvertriebsbuero@gmx.at

VERLAGSAUSLIEFERUNG**Österreich und Südtirol:**

Medienlogistik PICHLER ÖBZ GmbH & Co KG
 A-2355 Wiener Neudorf
 Industriezentrum NÖ Süd,
 Straße 1, Objekt 34
 Sabine Heinrich
 Tel. 02236 63535-290
 Fax 02236 63535-243
 bestellen@medien-logistik.at
 www.medien-logistik.at

DEUTSCHLAND**VERTRETER DEUTSCHLAND:****Baden-Württemberg**

Yvonne de Laporte-Lüttringhaus
 Am Hipperling 21 · D-67271 Battenberg
 Tel. 06359 81533
 de-la-lue@t-online.de

Bayern

Michael Dolles, Elke Hermann,
 Alexandra Hildner, Katja Neugirg
 bestellung@vertriebsteam-bayern.de

Michael Dolles

Tel. 09404 954748 · Fax 09404 954749
 michael.dolles@vertriebsteam-bayern.de

Elke Hermann

Tel. 08379 728628 · Fax 08379 728743
 elke.hermann@vertriebsteam-bayern.de

Alexandra Hildner

Tel. 08036 9709783 · Fax 08036 9709784
 alexandra.hildner@vertriebsteam-bayern.de

Katja Neugirg

Tel. 0941 5861353 · Fax 0941 5861355
 katja.neugirg@vertriebsteam-bayern.de

VERLAGSAUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND:

Brockhaus/Commission
 Petra Brandt
 Kreidlerstraße 9 · D-70806 Kornwestheim
 Tel. 07154 1327-71 · Fax 07154 1327-13
 p.brandt@brocom.de

SCHWEIZ**VERTRETER SCHWEIZ:**

Dessauer-Vertrieb
 Claudia Gyr
 Räffelstraße 2 · CH-8036 Zürich
 Tel. 044 46696-96 · Fax 044 46696-69
 dessauer@dessauer.ch

VERLAGSAUSLIEFERUNG SCHWEIZ:

Buchzentrum AG
 Industriestrasse Ost 10 · CH-4614 Hägendorf
 Tel. 062 2092626 · Fax 062 2092627
 kundendienst@buchzentrum.ch

AURORA

VERTRIEBSKOOPERATION

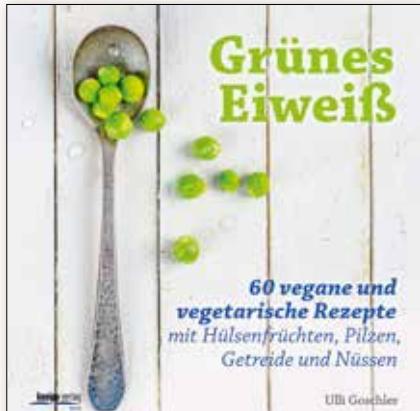
- Die Programmvielfalt von vierzehn Verlagen
- Eine Lieferung (Ausnahme Windpferd: VVA)
- Eine Rechnung (Ausnahme Windpferd: VVA)
- Gebündelte Auslieferung der Neuerscheinungen (BRD)

Vertrieb:**Alexander Herrmann****Vertrieb & Beratung**

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

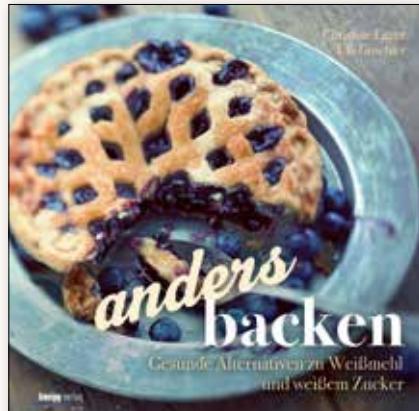


Die Top-Titel im Kneipp-Verlag



EUR 17,99

9 7 8 3 7 0 8 8 0 5 9 3 1

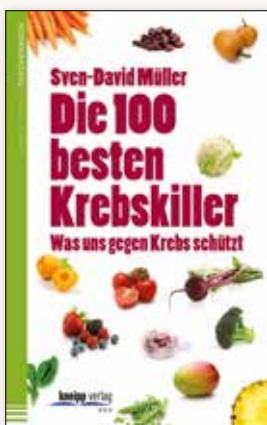


EUR 17,99



EUR 12,99

9 7 8 3 7 0 8 8 0 5 8 2 5



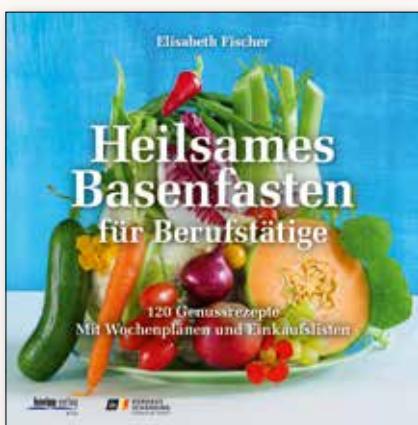
EUR 9,95



9 7 8 3 7 0 8 8 0 5 8 6 3



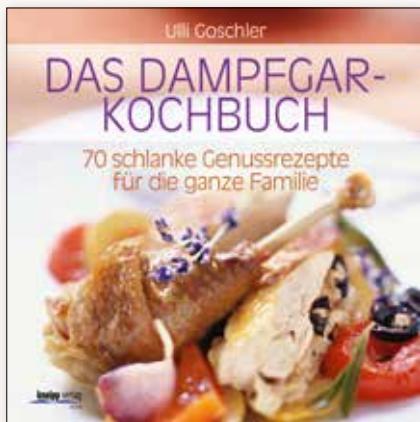
EUR 17,99



EUR 17,99

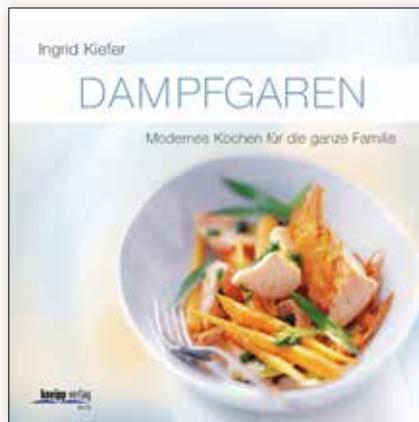


9 7 8 3 7 0 8 8 0 5 7 5 7



EUR 12,99

9 7 8 3 7 0 8 8 0 5 7 4 0



EUR 12,95

9 7 8 3 7 0 8 8 0 5 2 4 5



EUR 14,99

9 7 8 3 7 0 8 8 0 5 9 6 2