



**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.

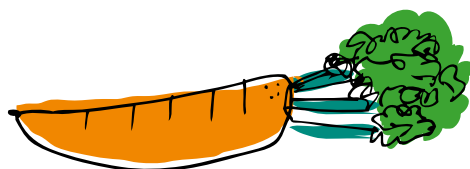
## Aus dem Inhalt:

- ▢ 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

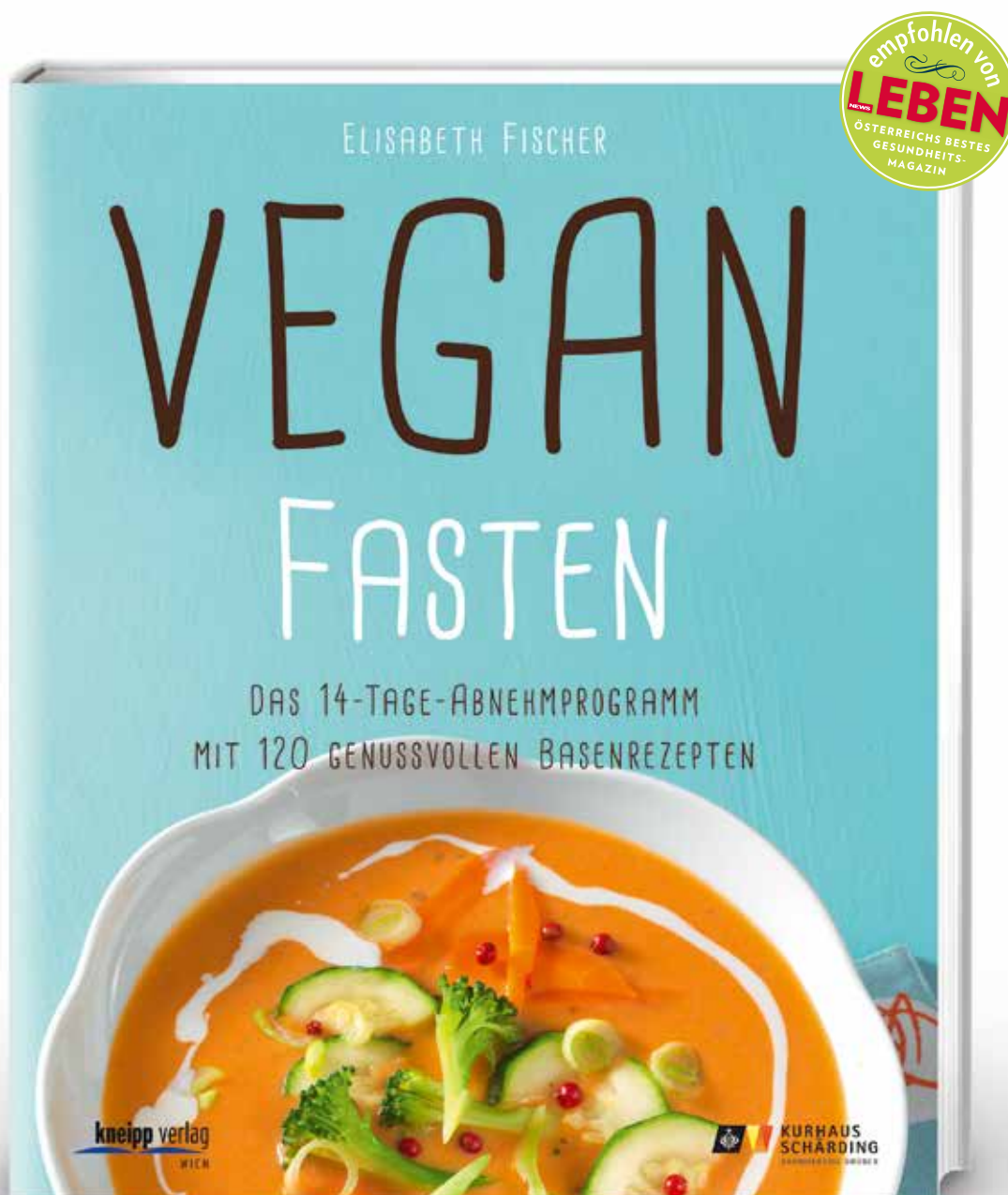
## Die Autorin



**Elisabeth Fischer** ist Autorin von mehr als 30 Kochbüchern und Ernährungsratgebern 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



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 × 23,5 cm  
 ISBN 978-3-7088-0617-4  
 WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche  
 Erscheint Januar 2014

**EUR 17,99**



# Kleine Bohne, großes Essvergnügen



Neue kulinarische Welten entdecken, vegan und vegetarisch genießen! Mit Tofu, Miso, Tempeh, Sojamilch, Sojacreme 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 Neuauflage 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



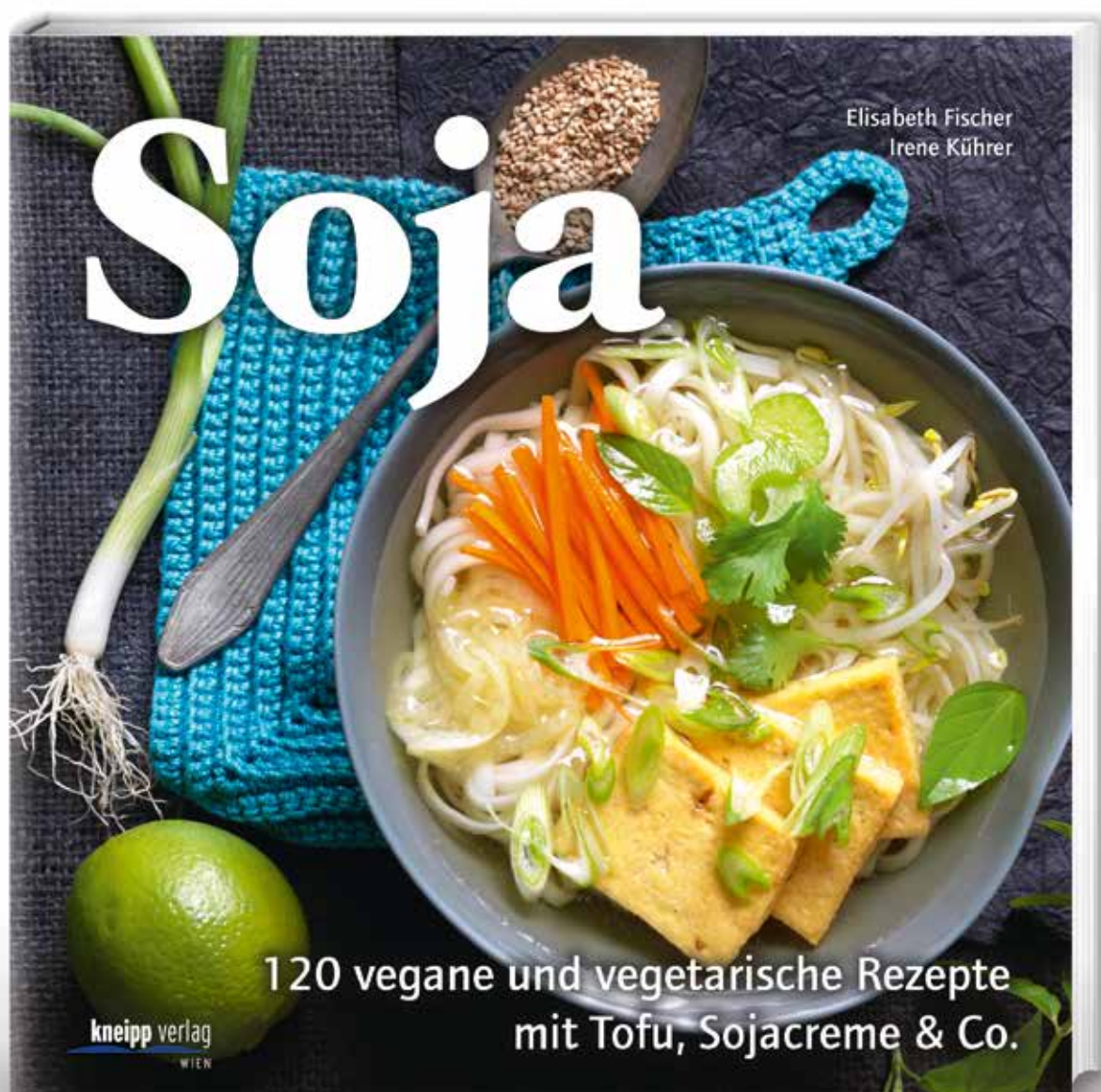
**Elisabeth Fischer** gehört zu den Pionierinnen der neuen vegetarischen Küche. Die Autorin von mehr als 35 Kochbüchern und Ernährungsratgebern war acht Jahre lang Köchin in einem vegetarischen Restaurant in München und hat dort selbst Tofu und Tempeh hergestellt.



**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 Sojaprodukten 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



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 × 20 cm  
ISBN 978-3-7088-0616-7  
WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche  
Erscheint November 2013

**EUR 17,99**



# Die Diät-Revolution jetzt als Paperback!



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.

Christina Lachkovics-Budschedl,  
Sandra König

## Kohlenhydrate sind keine Dickmacher

Garantiert abnehmen  
mit dem 10-Wochen-Plan

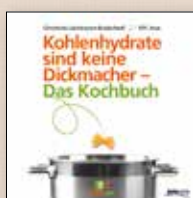
112 Seiten, durchgehend farbig,  
Softcover, 16,5 × 23 cm  
ISBN 978-3-7088-0618-1  
WG 1 461 Ernährung  
Erscheint Februar 2014

**EUR 14,99**



- 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





# 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.

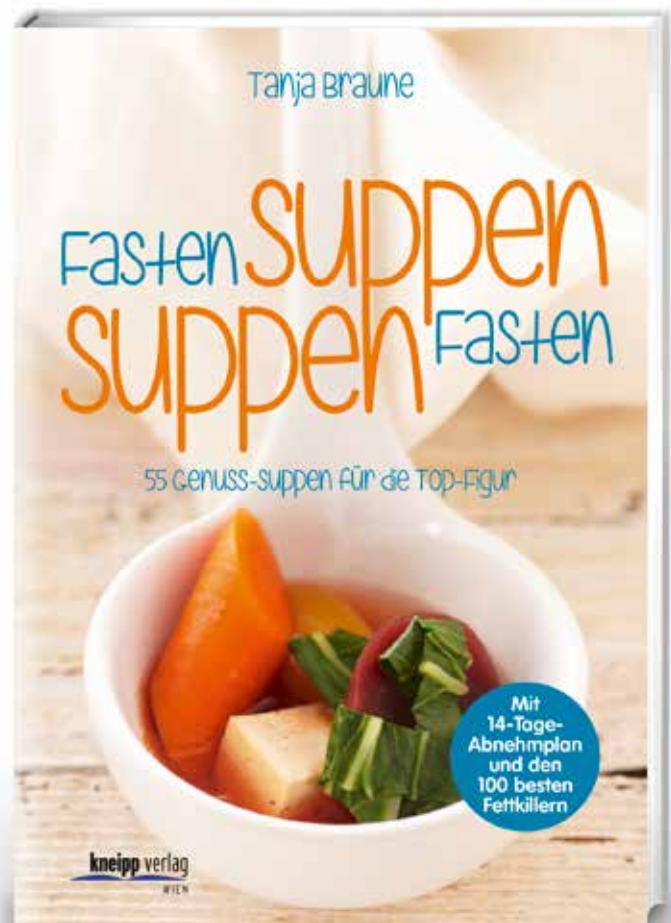
## Aus dem Inhalt:

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

## Die Autorin



**Tanja Braune** ist Medizinjournalistin 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



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



Tanja Braune

## Fastensuppen – Suppenfasten

55 Genuss-Suppen für die Top-Figur

128 Seiten, durchgehend farbig,  
Softcover mit Klappen, 16,5 × 23,5

ISBN 978-3-7088-0573-3

WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche  
Erscheint Januar 2014

**EUR 14,99**



# 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.







Hippokrates  
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

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**



# 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 „Sonnentor“ 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, Berram, 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 guttuende Rezepte nach der Hildegard-Lehre
- ▣ Wissenswertes über Hildegard von Bingen
- ▣ Überblick über die Hildegard-Zutaten
- ▣ Mit Hildegard-Fastenplan

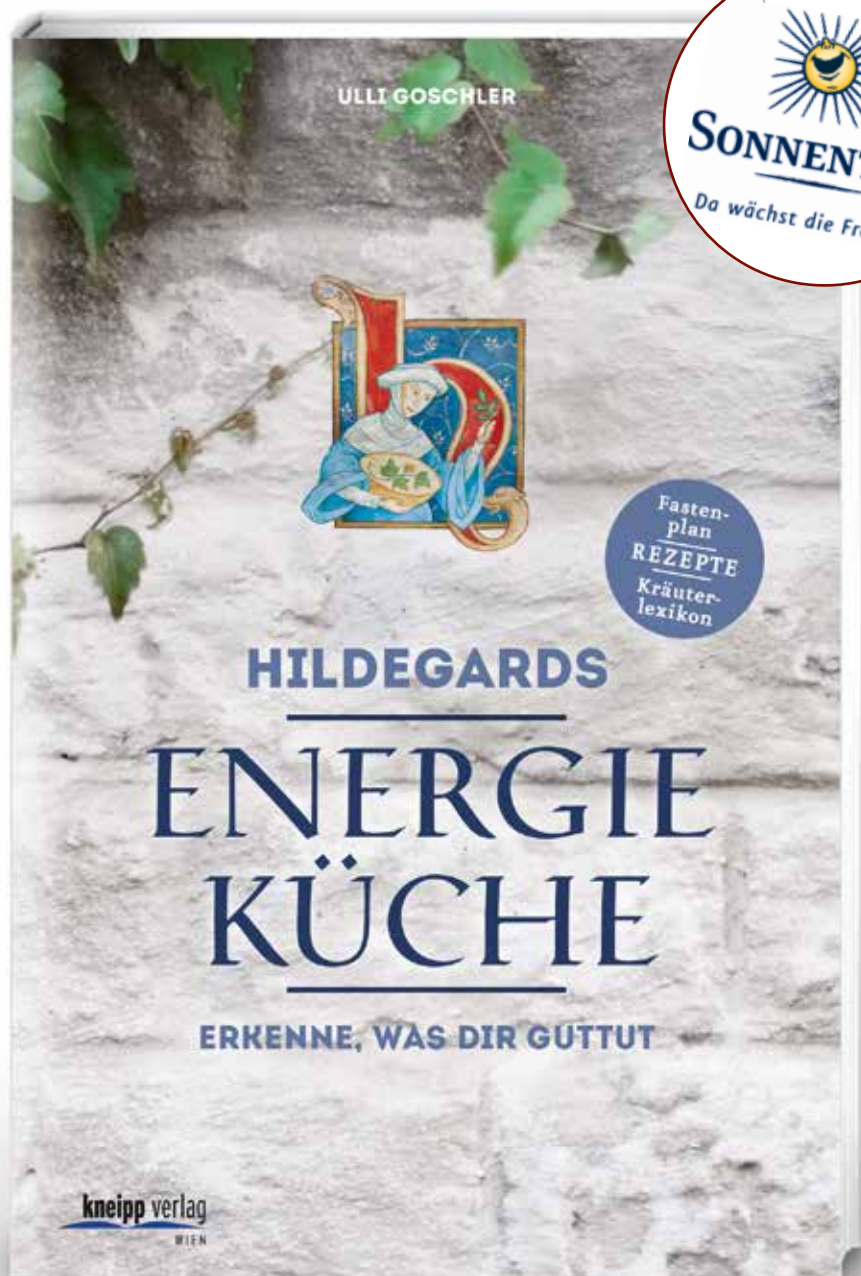
## Die Autorin



**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.

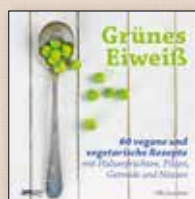






- » In Kooperation mit dem Unternehmen „Sonnentor“
- » Hohe Fachkompetenz
- » Presseschwerpunkt

### 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



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 × 24 cm

ISBN 978-3-7088-0619-8

WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche  
Erscheint Februar 2014

**EUR 17,99**



9 783708 806198

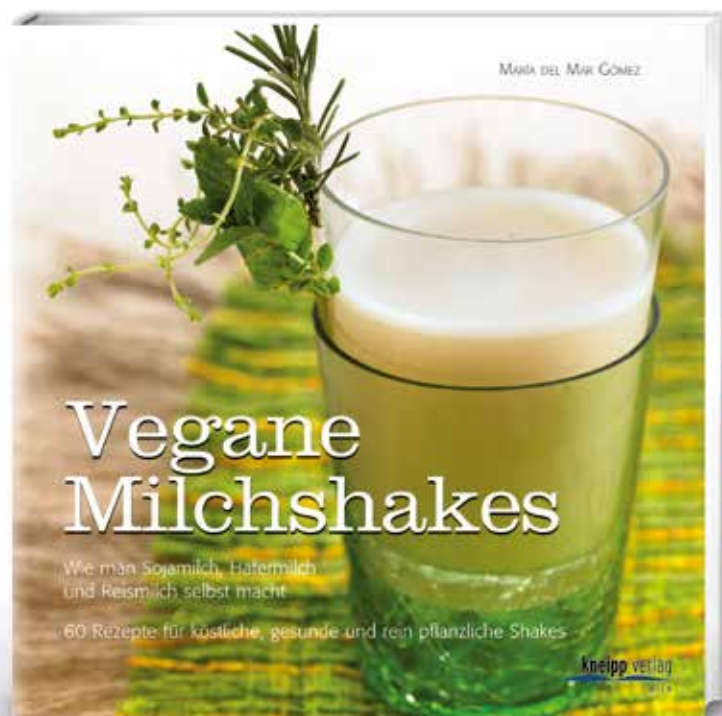


9 783708 805931



9 783708 805740

# 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 × 18,5 cm

ISBN 978-3-7088-0550-4

WG 1 458 Getränke

Bereits erschienen

**EUR 12,99**



➤ 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





# 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 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche  
Erscheint März 2014

**EUR 12,99**



# Kräuter sind Geschenke für die Seele



Gärtnern 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

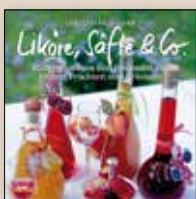
**Barbara Krobath** studierte visuelle Kommunikation an der Folkwangschule in Essen. Sie ist für internationale Magazine als Fotografin tätig, veranstaltet zahlreiche Ausstellungen und veröffentlichte viele Bildbände.





- » 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



Christiane Holler  
Hausmittel und Heilkräuter  
aus Klöstern

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



Christiane Holler, Barbara Krobath  
**Seelenkräuter  
aus dem eigenen Garten**

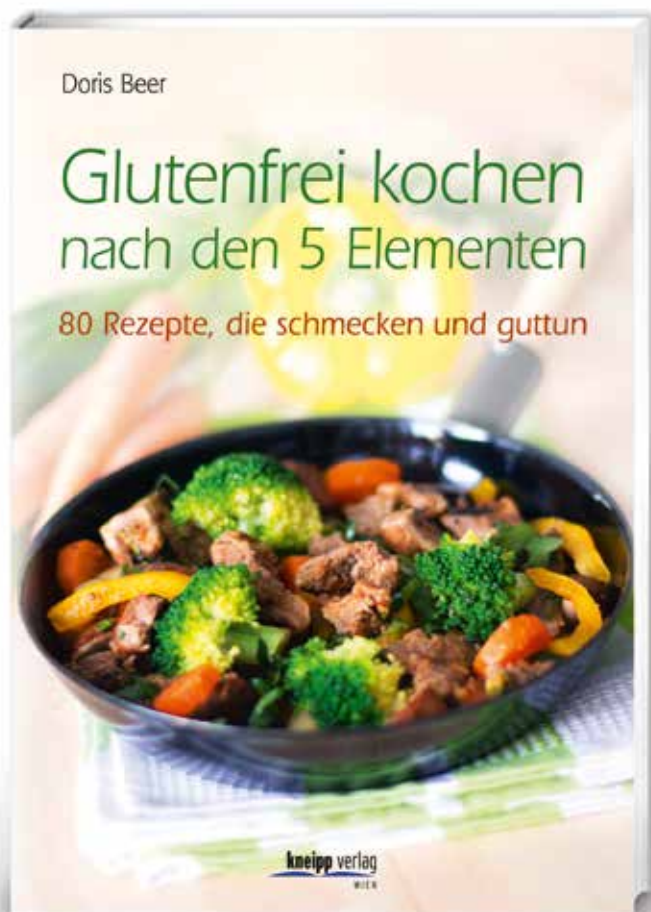
Altes Heilwissen – Rezepte –  
Gartentipps – Pflanzenkunde

128 Seiten, durchgehend farbig,  
Hardcover, 16,8 x 24 cm  
ISBN 978-3-7088-0583-2  
WG 1 466 Alternative Heilverfahren  
Erscheint März 2014

**EUR 17,99**



# 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 × 23,5 cm

ISBN 978-3-7088-0623-5

WG 1 461 Ernährung

Erscheint Februar 2014

**EUR 17,99**



- 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



Herta Kramer-Priesch, Ingrid Kiefer  
**Laktose Fruktose**

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



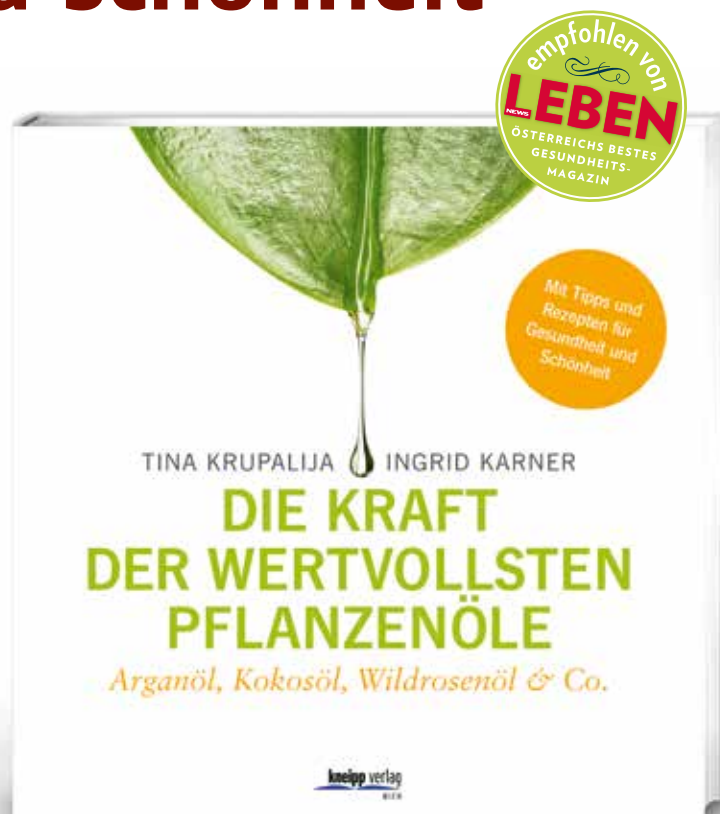


# Pflanzenöle für Gesundheit und Schönheit

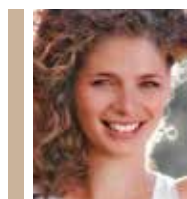
Aus Nüssen, Früchten und Samen wurden bereits vor Jahrtausenden Öle gewonnen. Diese wurden nicht nur als Nahrungsmittel genutzt, sondern schon damals erfolgreich in der Schönheitspflege eingesetzt. In diesem Buch erhalten Sie einen Überblick über rund 20 naturreine Pflanzenöle und -fette zur äußeren 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



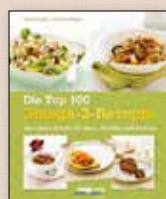
**Tina Krupalija** ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin und Psychologin. Sie beschäftigt sich beruflich mit naturreinen Ölen zur Erhaltung von Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden und gibt ihr Wissen in Vorträgen und Workshops weiter.



**Ingrid Karner** ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, geprüfte Kräuterpraktikerin und Inhaberin des Weiterbildungsinstitutes für Aroma- und Kräutermanwendungen [aromainfo.at](http://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

Tina Krupalija, Ingrid Karner

## Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle

Arganöl, Kokosöl, Wildrosenöl & Co.

144 Seiten, durchgehend farbig,  
Hardcover, 23 × 23 cm  
ISBN 978-3-7088-0624-2  
WG 1 460 Gesundheit  
Erscheint März 2014

**EUR 19,99**



9 783708 806242



9 783708 805429



9 783708 805610

# Aktualisierte Paperback-Ausgabe!



Mit einem  
Vorwort von  
Sepp Holzer

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 aktualisierte Paperback-Ausgabe bringt die Freunde der urbanen Permakultur auf den neuesten Stand und zeigt, wie Stadtbewohner mit einfachen Mitteln und auf erfindersche Weise neue Lebensperspektiven entdecken und das eigene *Urban-Gardening*-Vorhaben umsetzen können: in der Wohnung, auf dem Fensterbrett, auf dem Balkon, im Reihengarten 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

## Die Autoren

Judith Anger, Immo Fiebrig und Martin Schnyder absolvierten die Ausbildung zum Permakultur-Praktiker bei Sepp Holzer und spezialisierten sich auf urbane Permakultur.

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 × 21,8 cm  
ISBN 978-3-7088-0627-3  
WG 1 421 Garten  
Erscheint April 2014

**EUR 14,99**



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

## Backlist



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



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





# 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.

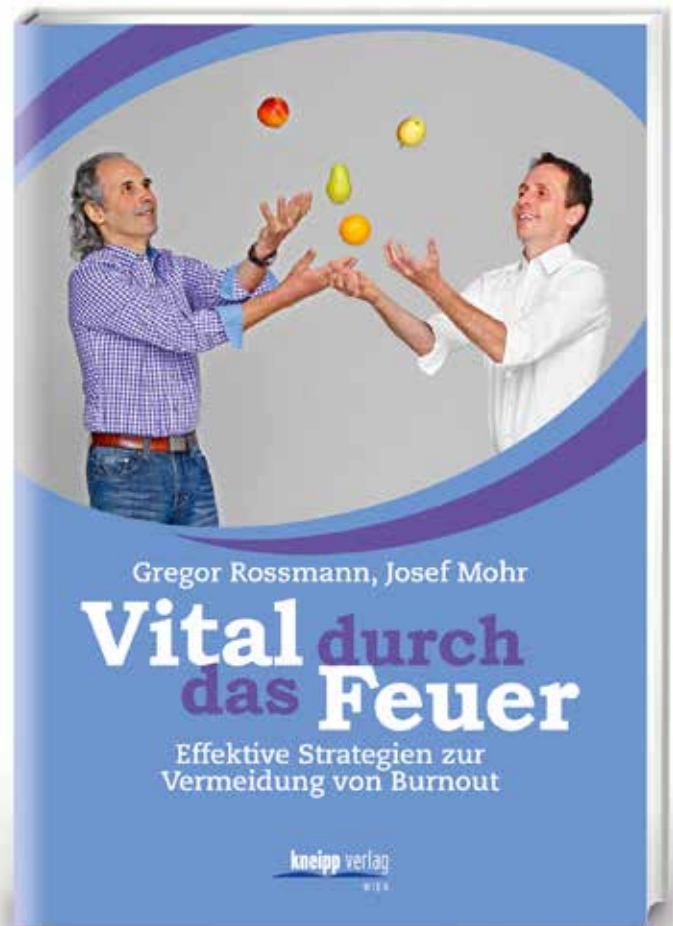
## Aus dem Inhalt:

- ▶ Mit den Strategien der Spitzensportler und Shaolin-Mönche mentale Stärke aufbauen
- ▶ Mit dem Gehirninegrationstraining *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 *BRAIN KINETIK*® 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



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



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 1 481 Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung  
Erscheint April 2014

**EUR 19,99**



# 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 Elektromog 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 Schwingungsdschungel 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
- Elektromog 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 Energiemediziner
- 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





Bestseller  
2013

Ulli Goschler

**Grünes Eiweiß**

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



9 783708 805931

ISBN 978-3-7088-0593-1

132 Seiten, farbig, Hardcover

EUR 17,99

Bestseller  
2013

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

23.000 verkaufte  
Exemplare

Elisabeth Fischer

**Heilsames Basenfasten**

Genießen, entschlacken und  
schlank werden  
Mit 120 Rezepten



9 783708 805450

ISBN 978-3-7088-0545-0

132 Seiten, farbig, Hardcover

EUR 17,99



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



Karin Lobner  
**Ich mache keine Diät mehr!**  
 Wie Abnehmen durch Loslassen von Frust & 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



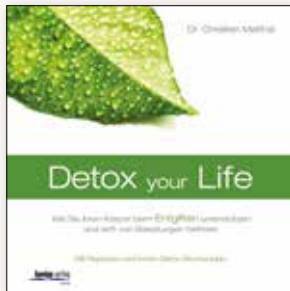
9 783708 805788



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

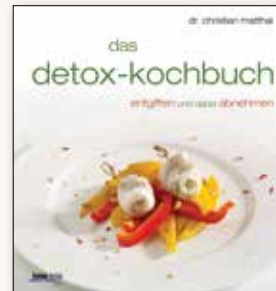


Dr. med. Christian Matthai  
**Schlank durch Hormonalbalance**  
 Mit körpereigenen Hormonen spielerisch abnehmen

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 künstlichen und natürlichen Zuckersüßstoffe  
 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



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



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



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



Christiane Holler  
**Fasten mit Klosterrezepten**  
Körper, Geist und Seele beleben

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



Elisabeth Fischer  
**Die schlanke Küche**  
So gut schmeckt das Wunschgewicht

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



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



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





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

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



**Backideen zum Verlieben**  
 von Hobbybäckern und  
 Lisl Wagner-Bacher

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



Peter Gradwohl  
**Vollkorn-Backen**  
 Brot, Gebäck und Süßes

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



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



Bestseller  
 2013

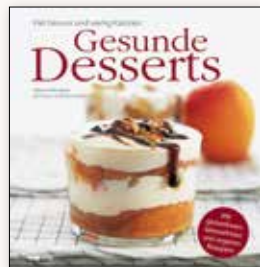
Gina Martin-Williams  
**Stevia! Leichte Rezepte:**  
 frisch, fruchtig und superschlank

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



Elisabeth Fischer  
**Schlank backen**  
 Kuchen, Torten, Kekse, Muffins

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



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



Heide Steigenberger  
**Backen ohne Histamin**  
 80 Genießerrezepte bei  
 Unverträglichkeit

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



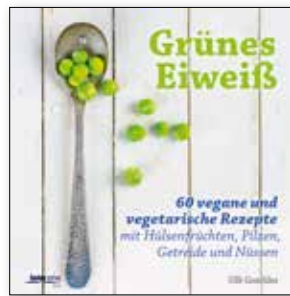


4. Auflage



Johanna Sederl  
**Vegane und vegetarische Brotaufstriche**

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



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



Ulli Goschler, Anita Frauwallner  
**Kochen für einen gesunden Darm**

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



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

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



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

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



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



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



Schachner/Thonhauser/Tscharf  
**Die besten Brotaufstriche**

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



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



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



Johann Pabst  
Christine Dobretsberger  
**Die neue Kürbisküche**

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





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



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

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



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

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



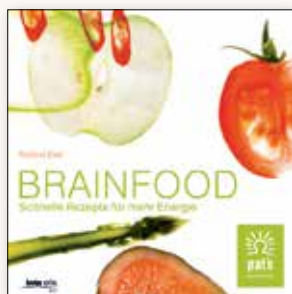
Siegfried Wintgen  
**Die Landhaus-Kräuterküche**  
80 gesunde Rezeptideen aus Garten,  
Wald & Wiese

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



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



Patricia Essl  
**Brainfood**  
Schnelle Rezepte für mehr Energie

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



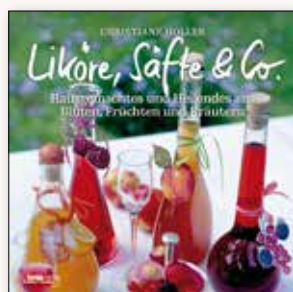
Reinhard-Karl Üblicher  
**Office Snack**  
Der Masterplan für einen  
gesünderen Job-Alltag

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



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

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



Christiane Holler  
**Liköre, Säfte & Co.**

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



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



Carlota Mañez  
**Wellness-Drinks fürs ganze Jahr**

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



4. Auflage

Dr. Walter Glück  
**Matcha**  
Das gesunde Grüntee-Wunder

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







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



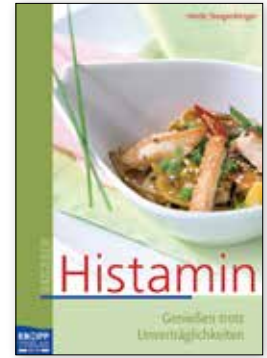
Heide Steigenberger  
**Reizmagen**  
Richtiger Umgang mit Gastritis, Sodbrennen,  
Magendrücken und Verdauungsstörungen

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



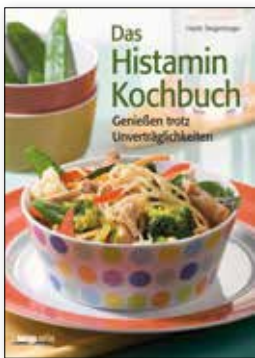
Herta Kramer-Priesch, Ingrid Kiefer  
**Laktose Fruktose**  
Gesund genießen trotz Unverträglichkeiten

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



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



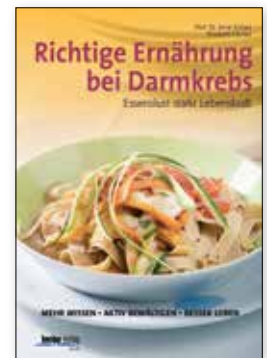
Nicole Kolisch  
**Glutenfrei**

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



Dr. Irene Kührer  
Elisabeth Fischer  
**Ernährung bei Krebs**

ISBN 978-3-7088-0020-2  
144 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen  
EUR 17,95



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



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



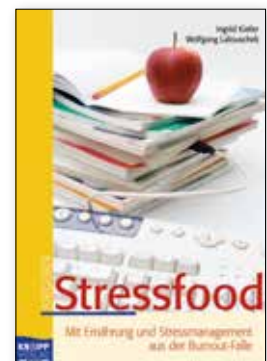
Ingrid Kiefer, Paul Haber  
**Ernährung & Bewegung**  
Das optimale Fitness-Duo

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



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



Ingrid Kiefer, Wolfgang Lalouschek  
**Stressfood**

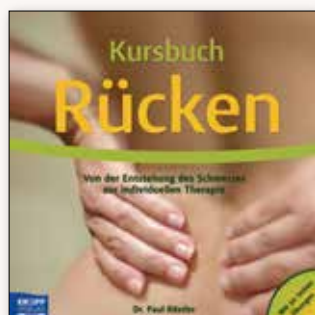
ISBN 978-3-7088-0459-0  
128 Seiten, farbig,  
Softcover mit Klappen  
EUR 14,90





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



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  
 EUR 19,95



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



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



Prof. Hademar Bankhofer  
**Das große Kräuterbuch**

ISBN 978-3-7088-0553-5  
 324 Seiten, durchgehend farbig, Softcover  
 EUR 14,99



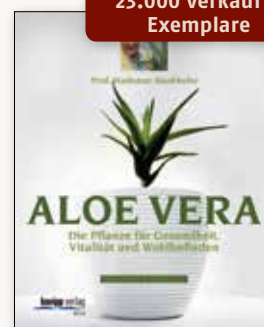
Prof. Hademar Bankhofer  
**Das große Buch der gesunden Ernährung**

ISBN 978-3-7088-0506-1  
 324 Seiten, farbig, Softcover  
 EUR 14,95



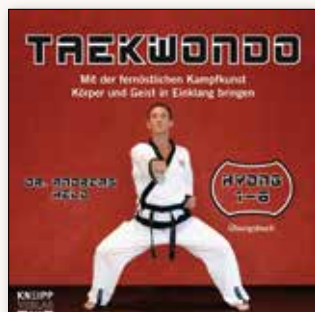
Prof. Hademar Bankhofer  
**Frühlingsfit**

ISBN 978-3-7088-0375-3  
 88 Seiten, farbig, Hardcover  
 EUR 7,90



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



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



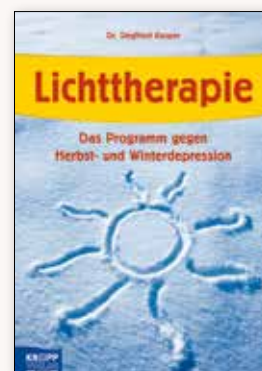
Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schoberberger  
**Rauchstopp ohne Kiloflop**

ISBN 978-3-7088-0439-2  
 140 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen  
 EUR 14,90



Dr. Ingrid Kiefer,  
 Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze  
**Die Diabetes-Fibel**

ISBN 978-3-7088-0358-6  
 300 Seiten, farbig, Softcover  
 EUR 12,90

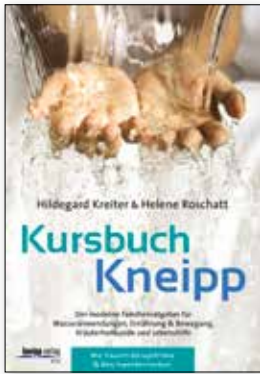


Dr. Siegfried Kasper  
**Lichttherapie**

ISBN 978-3-7088-0500-9  
 128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen  
 EUR 17,95







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 Klostergarten**

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



9 783708 805924

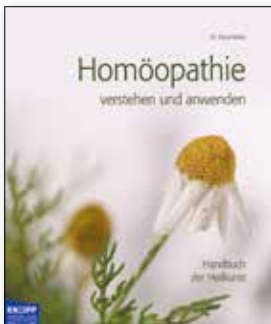


Dr. Walter Glück  
**Allergien heilen mit Homöopathie**  
 Wie sanfte Medizin Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis besiegt

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



9 783708 805917

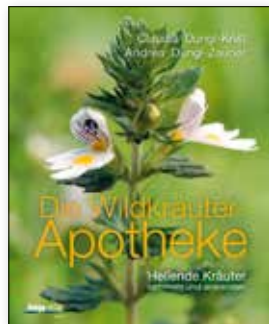


Dr. Klaus Bielau  
**Homöopathie verstehen und anwenden**

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



9 783708 800233



Claudia Dungal-Krist,  
 Andrea Dungal-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



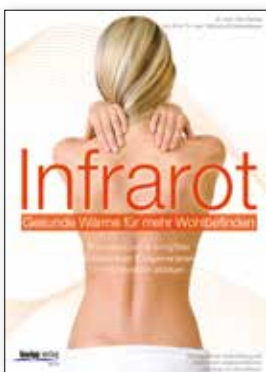
9 783708 805696



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



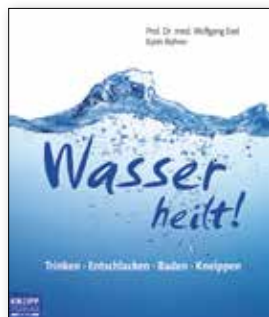
9 783708 804514



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



9 783708 805375

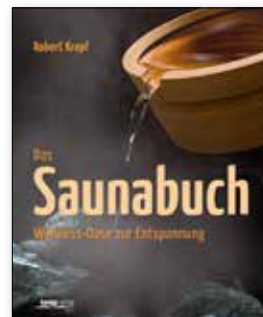


Wolfgang Exel, Karin Rohrer  
**Wasser heilt!**  
 Trinken, entschlacken, baden, kneippen

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



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



Eva Fischer  
**Das große Single-Handbuch**

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



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



Sabine Standenat  
**So lerne ich  
mich selbst zu lieben**

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



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



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



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



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



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



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





**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

**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

Die Preise verstehen sich als Circa-Preise.  
Aktuelle CHF-Preise siehe: [www.buchzentrum.ch](http://www.buchzentrum.ch)

## AURORA

### VERTRIEBSKOOPERATION

- Die Programmvierfalt 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](http://www.vertriebundberatung.de)

AURORIS  
TASCHENBUCH



Gratiana

HORIZON

kneipp verlag

KOHA

L'E.O.

mankau SCORPIO

systemed  
gut zu wissen

TRINITY

IK

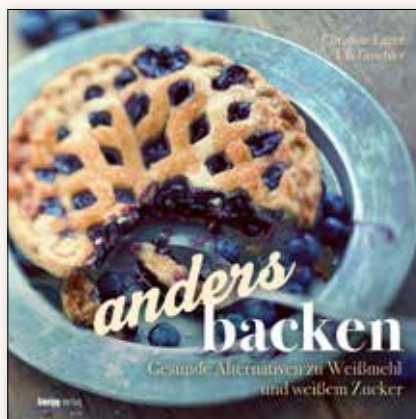
variova

WINDPFERD

# Die Top-Titel im Kneipp-Verlag



EUR 17,99



EUR 17,99



EUR 12,99



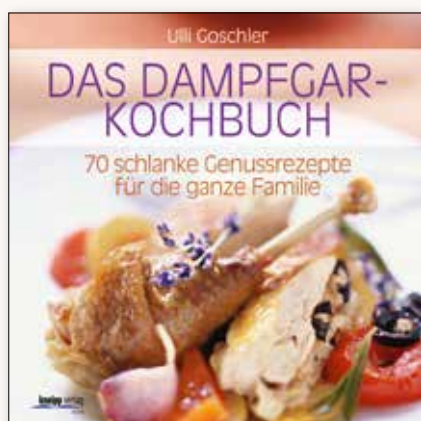
EUR 9,95



EUR 17,99



EUR 17,99



EUR 12,99



EUR 12,95



EUR 14,99