



kneipp verlag

Herbst 2014

Gesunde Ernährung
Bewegung
Kräuterheilkunde
Lebenskunst
Wasser

kneipp verlag
WIEN

Das Standardwerk der veganen Küche



Viele Menschen entscheiden sich für vegane Ernährung, ohne dabei auf die Säure-Basen-Balance zu achten. Tendenziell leiden wir alle an einem Säureüberschuss. Deshalb ist es für den menschlichen Körper wichtig, jedem Gericht „Basenlieferanten“ hinzuzufügen.

In diesem Kochbuch werden bei jedem Rezept reichlich hochwertige Öle, Kräuter, Gewürze und Fermentationsprodukte verwendet. Veganes und basisches Essen ist dabei keine Erfindung der letzten Jahre. Unsere unmittelbaren Vorfahren haben täglich Basensuppen in Form von Gemüsesuppen gegessen und wussten um die gesundheitlichen Vorzüge von fermentierten Produkten wie Sauerkraut oder eingelegtem Gemüse. Wie man rohes Gemüse „basisch machen“ kann und welche Zutaten man für die vegan-basische Küche benötigt, wird ausführlich beschrieben. Das Herzstück bilden mehr als 100 einfache und erprobte Rezepte.

Aus dem Inhalt:

- ▢ Vorwort von Heather Mills, Ex-Frau von Paul McCartney und Inhaberin einer veganen Restaurantkette
- ▢ Ausführliche Warenkunde der Basenzutaten
- ▢ Mehr als 100 vegan-basische Rezepte: Vorspeisen, Salate, Dips, Suppen, warme Gerichte und Süßes

Die Autoren

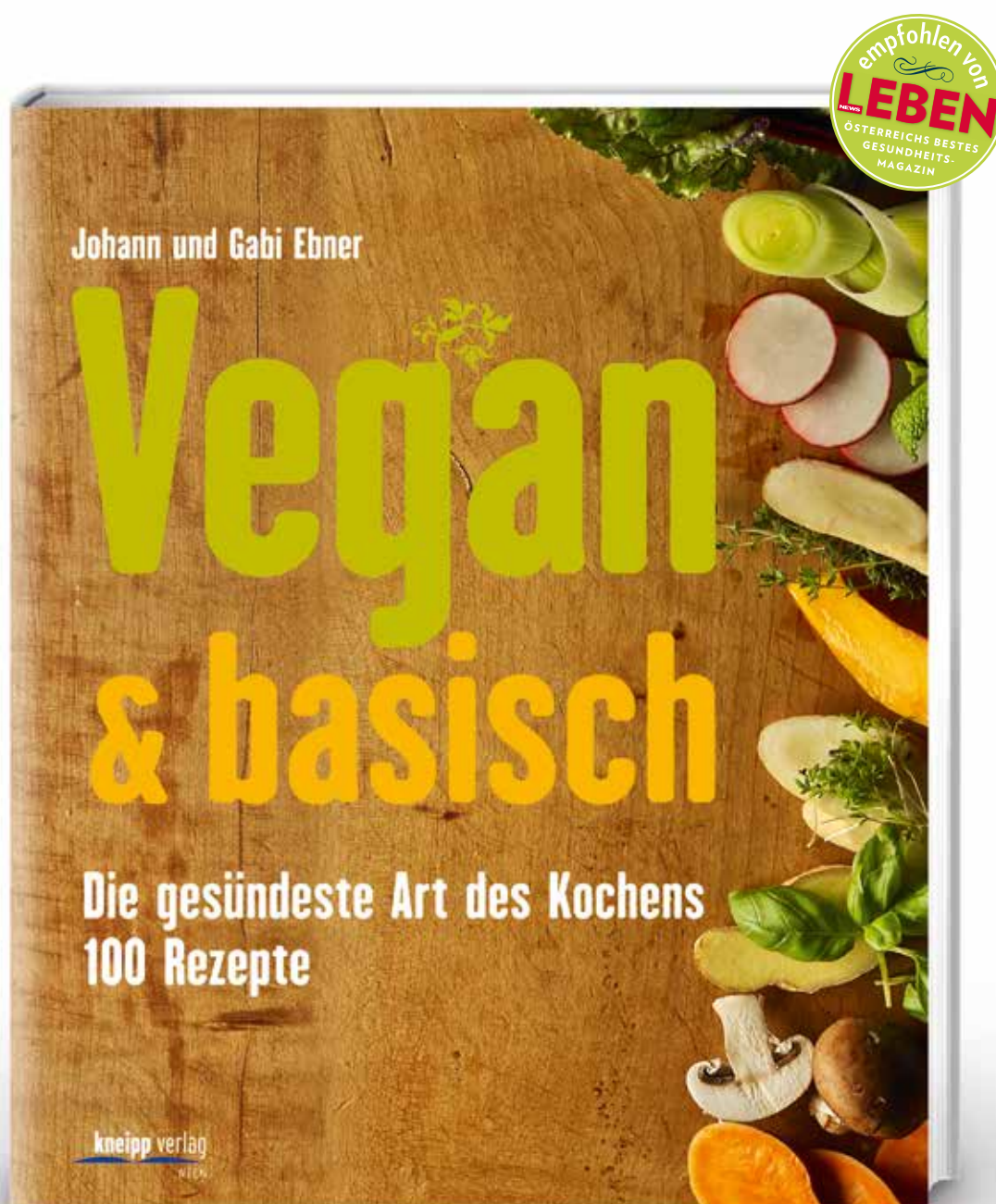


Johann Ebner hat seit 20 Jahren Küchenerfahrung und ist seit acht Jahren vegetarisch-veganer Biokoch. 2007 eröffnete das Ehepaar Ebner das „biochi“ in Schladming, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und der ersten biozertifizierten vegetarischen Kochschule Österreichs.



Gabi Ebner ist gelernte Heilmasseurin und seit sieben Jahren als Ernährungsberaterin und Geschäftsführerin des Biofachgeschäftes „biochi“ in Schladming tätig. Bis zur Umstellung auf vegane Ernährung waren gesundheitliche Probleme ihre ständigen Begleiter.





- Trendthema „Vegane Küche“
- Von erfahrenen Kochprofis
- Mit einem Vorwort von Heather Mills

Backlist



Elisabeth Fischer
Vegan fasten
 Das 14-Tage-Abnehmprogramm
 mit 120 genussvollen
 Basenrezepten
 ISBN 978-3-7088-0617-4
 132 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99



15.000 verkaufte
 Exemplare



Julia Manhardt, Eva Manhardt
**Vegane Aufstriche,
 Dips und Soßen**
 ISBN 978-3-7088-0620-4
 96 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 12,99



Johann und Gabi Ebner
Vegan & basisch

Die gesündeste Art des Kochens –
 100 Rezepte

132 Seiten, durchgehend farbig,
 Hardcover, 19,5 × 23,5 cm
 ISBN 978-3-7088-0635-8
 WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
 Erscheint September 2014

EUR 17,99



Süße, vegane Verführungen, einfach gemacht



Unser Leben ist gepflastert mit Erinnerungen an außergewöhnliche Süßspeisen. Die Geschmäcker bleiben oft gleich, aber die Umstände können sich ändern: Viele Menschen suchen Alternativen zu tierischen Produkten. Gerade beim Backen bleiben aber oft Fragen offen: Fällt ein Kuchen ohne Eier nicht zusammen? Und schmeckt der eigentlich?

Die Food-Bloggerin Claudia Bazinger präsentiert in ihrem Buch eine Vielfalt an süßen Klassikern und aktuellen Backtrends. Ob verführerische Cupcakes, saftige Muffins, knuspriges Kleingebäck, elegante Torten, klassische Kuchen oder süße Ideen zum Brunch – alle Rezepte überzeugen mit viel Geschmack, köstlichen Aromen und bringen eine ganz neue Freude am Backen. Mit 60 einfachen Rezepten, genauen Anleitungen und leicht erhältlichen Zutaten wird dieses Buch sicher jede Naschkatze überzeugen, dass vegane Desserts unkompliziert und einfach unwiderstehlich sind.

Aus dem Inhalt:

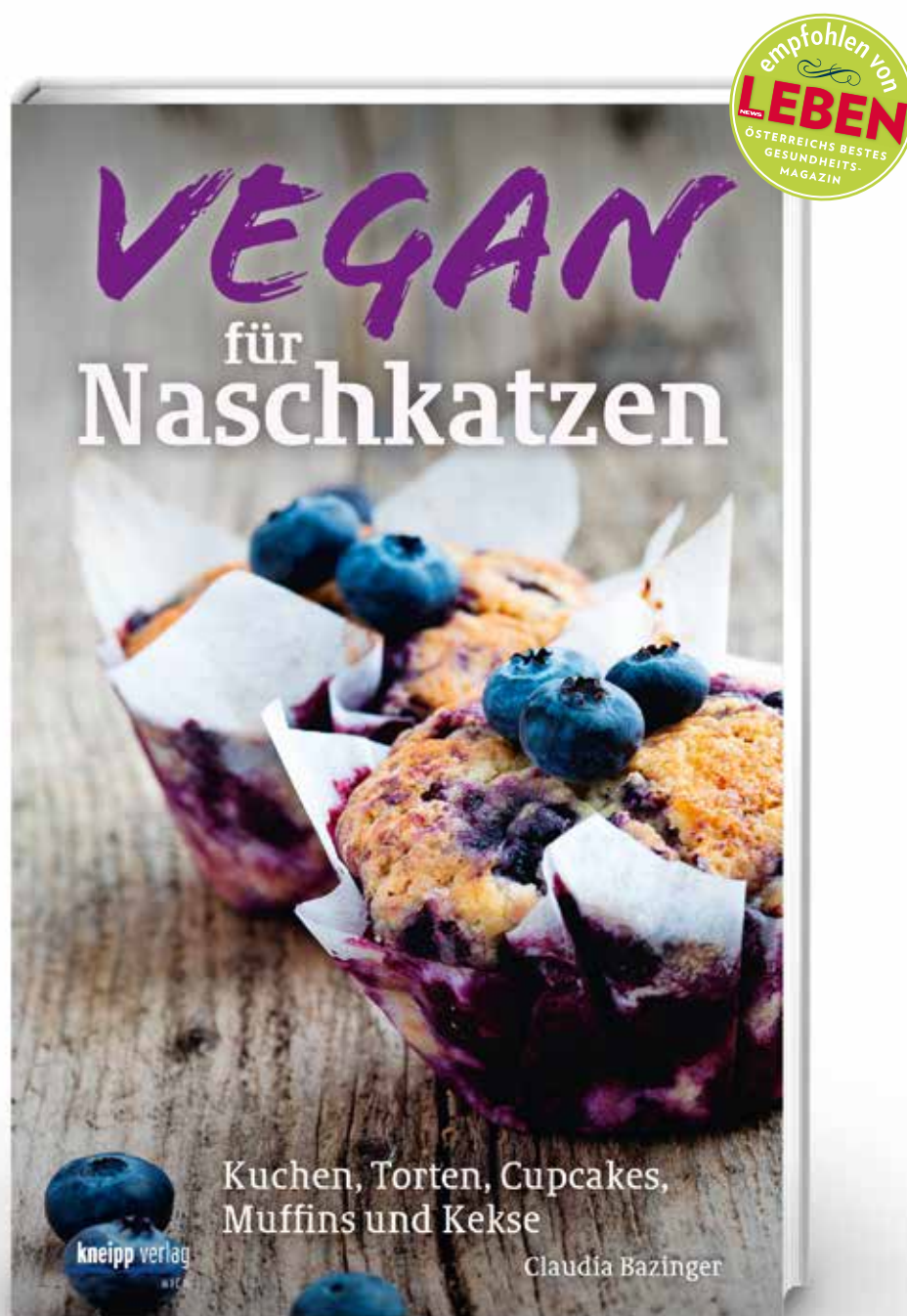
- Schokoladentorte, Käsekuchen, Mohnstorte
- Peanut Butter Cupcakes, Heidelbeer-Muffins, Apfel-Streusel-Muffins
- French Toast, Cranberry Scones, Banana Bread
- Powerpralinen, Apfeltaschen, Chai Cookies
- Gingerbread Cookies, Linzeraugen, Pumpkin Pie

Die Autorin



Claudia Bazinger lebt seit 2009 vegan. Ihr erfolgreicher Blog „Totally Veg!“ (totallyveg.blogspot.com) bietet mit einfachen Anleitungen und köstlichen Rezepten Hilfestellung für alle, die sich für eine vegane Ernährung interessieren. Sie lebt, kocht und isst in Salzburg.





- Nach dem erfolgreichen Food-Blog „Totally Veg!“
- Einfache und erprobte Rezepte
- Presseschwerpunkt

Backlist



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

Claudia Bazinger

Vegan für Naschkatzen

Kuchen, Torten, Cupcakes, Muffins und Kekse

132 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover mit Klappen, 16,5 × 26 cm
ISBN 978-3-7088-0632-7

WG 1 457 Backen
Erscheint Oktober 2014

EUR 17,99



9 783708 806327



9 783708 805238



9 783708 805658

Backen ohne Weißmehl und weißen Zucker



Backen ohne Weißmehl und weißen Zucker liegt im Trend. Damit auch die Weihnachtsbäckerei gesund ausfällt, präsentieren die erfahrene Ayurveda-Therapeutin und leidenschaftliche Bäckerin Anja Haider-Wallner und TCM-Ernährungsberaterin und Bestsellerautorin Ulli Goschler Klassiker wie Vanillekipferl, Kokosbusserl, Lebkuchen und Weihnachtsstollen, Rezepte aus aller Welt wie griechisches Mandelgebäck, amerikanischen Apple Crumble oder spanische Zimt-Tortilla und viele süße Geschenkideen mit alternativen Zutaten.

Bei den 60 verführerischen Backrezepten kommen vollwertige Mehle aus Emmer, Einkorn, Kamut und Dinkel sowie glutenfreie Varianten aus Buchweizen, Mais oder Reis zum Einsatz. Statt mit Industriezucker wird mit Birkenzucker, Vollrohrzucker, Shakarazucker, Apfelsüße, Honig und Früchten gebacken. Alle Rezepte sind nach Unverträglichkeiten gekennzeichnet. Auch Veganer kommen nicht zu kurz.



Aus dem Inhalt:

- ▢ 60 weihnachtliche Kekse, Kuchen, Desserts und kulinarische Geschenke
- ▢ Wissenswertes über die Produkte und Grundzutaten
- ▢ Tipps und Tricks zur Verarbeitung
- ▢ Rezepte mit Pflanzenmilch und ohne Ei für Veganer

Die Autorinnen



Anja Haider-Wallner hat als Mutter zweier Kinder zum gesunden Kochen und Backen gefunden. Die diplomierte und erfahrene Ayurveda-Praktikerin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen „Gesunde Ernährung und Reinigungskuren“.



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.



- Bestseller als Vorgängertitel
- Weihnachtsbäckerei mit gesunden Zutaten
- Presseschwerpunkt

Backlist



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



3. Auflage



Clemens Waldherr
Bio-Weihnachtsbäckerei
Vollkornrezepte. Backen mit Kindern. Plus: vegane und glutenfreie Rezepte

ISBN 978-3-7088-0467-5
144 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,95



2. Auflage

Anja Haider-Wallner, Ulli Goschler
Anders backen zu Weihnachten
Gesunde Alternativen zu Weißmehl und weißem Zucker

132 Seiten, durchgehend farbig,
Hardcover, 23 × 23 cm
ISBN 978-3-7088-0631-0
WG 1 457 Backen
Erscheint Oktober 2014

EUR 17,99



Endlich Hausmannskost aus dem Dampfgarer



Traditionelle Rezepte erfreuen sich wieder großer Beliebtheit. Die Zutaten sind überall erhältlich, saisonal austauschbar und schmecken meist der ganzen Familie. Dass die österreichischen Klassiker in der modernen Küche längst nicht mehr so deftig ausfallen und ganz einfach zuzubereiten sind, zeigt dieses neue Dampfgar-Kochbuch.

Der Vorteil bei der Zubereitung im Dampfgarer liegt im Menügaren: Alle Beilagen können mit dem Fleisch gleichzeitig gedämpft werden, somit wird nicht nur Zeit, sondern auch Strom gespart. Viele der 60 Rezepte sind fleischarm oder fleischlos. Hülsenfrüchte, Getreide, heimisches Gemüse und Kartoffeln geben den Ton an. Zusätzlich finden sich viele nützliche Tipps zur Resteverwertung, ganz nach dem Motto: Einmal kochen, zweimal essen.

Aus dem Inhalt:

- 60 traditionelle Rezepte von Apfelmus bis Zander
- Optimale Ausnützung des Dampfgarers
- Schmackhaftes Resteessen
- Gulaschsuppe, Kartoffelsuppe, Wildkräutersuppe, Fischsuppe, ungarische Krautsuppe
- Wiener Tafelspitz, Kalbsrahmgulasch, steirisches Wurzelfleisch, Linseneintopf, Rote-Rüben-Salat
- Topfenknödel, Buchteln, Milchreis, Kaiserschmarren

Die Autorin



Margit Asböck ist Abteilungsleiterin für Fachberatung bei Miele Österreich, Produkt- und Verkaufstrainerin und „Dampfgarerin“ der ersten Stunde. Die Mutter von drei Kindern und Großmutter von zwei Enkelkindern lebt in Salzburg.





- Trendthema „Dampfgaren“
- Moderne Hausmannskost
- Erfolgreiche Vorgängertitel

Backlist



Ingrid Kiefer
Dampfgaren
Modernes Kochen
für die ganze Familie

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



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

Margit Asböck

Hausmannskost aus dem Dampfgarer

60 traditionelle Rezepte

132 Seiten, durchgehend farbig,
Hardcover, 23 × 23 cm
ISBN 978-3-7088-0636-5
WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
Erscheint September 2014

EUR 17,99



**37.000 verkaufte
Exemplare**



**27.000 verkaufte
Exemplare**



Vegan, vegetarisch, saisonal und schnell



Wer sich ohne Fleisch oder ganz ohne tierische Produkte ernährt, möchte nicht nur etwas für seine Gesundheit und die Umwelt tun, sondern dabei auch genießen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Und am besten isst die ganze Familie gleich mit. Heide Steigenberger präsentiert in ihrem Jahreskochbuch 365 vegane und vegetarische Rezepte, die einfach und leicht nachzukochen sind. Sie berücksichtigt dabei regionale und saisonale Produkte, kombiniert diese mit eiweißreichen, gesunden Lebensmitteln wie Linsen, Sojabohnen, Dinkel-Pasta und Naturreis und zeigt auch, wie man Reste verwerten oder Obst und Gemüse einkochen kann.

Dieses Kochbuch begleitet Sie Tag für Tag durchs Jahr – mit gesunden Smoothies, pffiffigen Salaten, herzhaften Suppen, frischen Gemüse-Currys, raffinierten Kartoffel- und Pasta-Gerichten, variantenreichen Quiches, verführerischen Desserts u.v.m.

Aus dem Inhalt:

- ▢ Mit übersichtlichem Monatsregister
- ▢ Kochen nach der Jahreszeit
- ▢ Gesunde Vorratshaltung
- ▢ 365 vegane und vegetarische Rezepte

Die Autorin



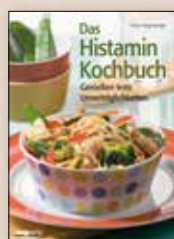
Heide Steigenberger studierte Betriebswirtschaft und absolvierte berufsbegleitend diverse medizinische Lehrveranstaltungen und Seminare über Homöopathie, Ernährung u.v.m. Die leidenschaftliche Köchin ist Autorin zahlreicher Ernährungs- und Kochbücher.





- » Großes veganes und vegetarisches Familienkochbuch
- » Bekannte und erfahrene Kochbuchautorin
- » Einfache und schnelle Gerichte

Backlist



Heide Steigenberger
Das Histamin-Kochbuch
 Genießen trotz Unverträglichkeiten
 ISBN 978-3-7088-0528-3
 128 Seiten, farbig, Softcover
 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



Heide Steigenberger

365 x vegane und vegetarische Blitzküche

216 Seiten, durchgehend farbig,
 Hardcover, 19,5 x 23,5 cm
 ISBN 978-3-7088-0633-4
 WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
 Erscheint September 2014

EUR 19,99



Heimische und exotische Power-Snacks



Superfoods sind die nährstoffreichsten Lebensmittel der Welt. Man findet sie im eigenen Garten in Form von Beeren, Nüssen oder Roter Rübe, im Wald und auf der Wiese als leckere Aroniabeeren, Maulbeeren oder Brennnesseln, im Supermarkt als Granatapfel, Ingwer und Artischocke oder beim Spezialisten als Matcha, Chia-Samen oder Maca-Wurzel. Sie alle überzeugen mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidanzien.

Die beiden Autorinnen haben rund 40 heimische und exotische Superfoods durchleuchtet: Was wirkt stärker gegen Schmerzen als so manche Tablette? Was wirkt wie ein Sonnenschutz von innen? Was wird in Hollywood als heimliches Beauty-Food anstelle von Schönheitseingriffen verwendet? Zu jedem beschriebenen Superfood gibt es ein vegetarisches bzw. veganes Rezept für einen Mitnehm-Snack, der für schnelle Energie und eine Extraportion Nährstoffe sorgt.

Aus dem Inhalt:

- Power-Müsliriegel mit Medjoul-Datteln
- Löffel-Snack mit sonnengereiften Beeren
- Emmer-Vollkornnudelsalat mit Algen und Räuchertofu
- Weiße Zwiebelsuppe mit Erdmandeln und Hanfsamen

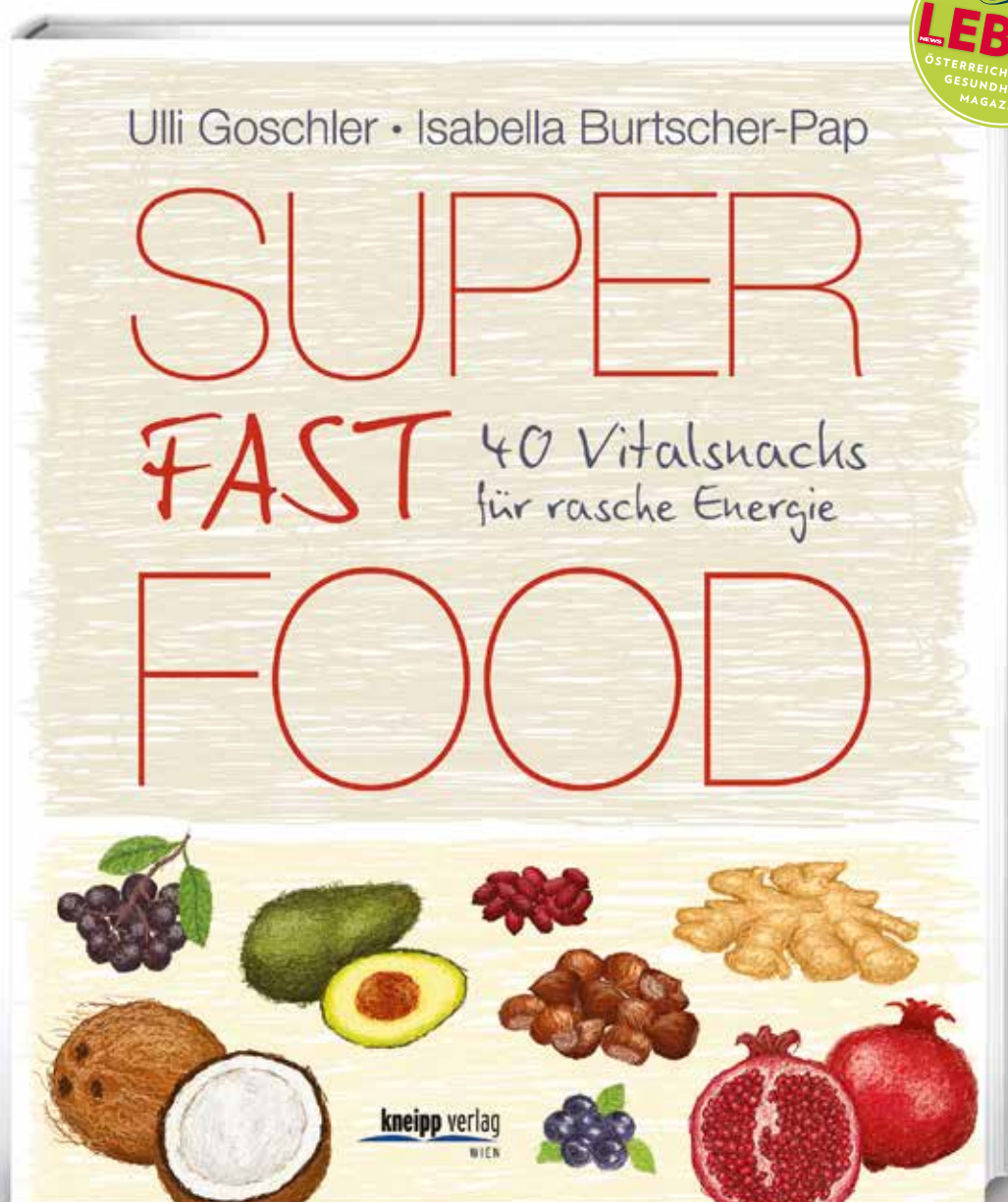
Die Autorinnen



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.

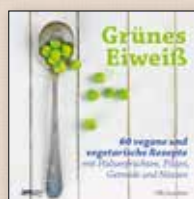


Isabella Burtscher-Pap ist Gartenarchitektin, Baubiologin, Schauspielerin und bietet „futura-talk“ und Lebensberatung mit dem Schwerpunkt Gesundheit an. Sie lebt in Wien und Tirol und reist seit 20 Jahren in die USA, u.a. als Trendscout in Sachen gesunder Lifestyle.



- » Das erste Buch über Superfood-Snacks
- » Von ausgewiesenen Expertinnen verfasst
- » Mit ausführlichen Infos und Tipps

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,
Anita Frauwallner
**Kochen für einen
gesunden Darm**
ISBN 978-3-7088-0580-1
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99

Ulli Goschler, Isabella Burtscher-Pap

Super Fast Food

40 Vitalsnacks für rasche Energie

132 Seiten, durchgehend farbig,
Hardcover, 19,5 × 23,5 cm
ISBN 978-3-7088-0637-2
WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
Erscheint Oktober 2014

EUR 17,99



Das Kochbuch zum Schlankwerden und -bleiben



Gut essen will jeder und schlank sein auch. Mit diesem Kochbuch gelingt es: köstlich speisen, dabei abnehmen und das Wunschgewicht dauerhaft halten. Mittlerweile haben es die meisten schon am eigenen Leib erfahren: Diäten machen nicht schlank, sondern langfristig immer dicker. Erfolgsversprechend ist nur eine langfristige Änderung des Essverhaltens. Bestsellerautorin Elisabeth Fischer macht diese Umstellung mit ihren erprobten Rezepten schmackhaft und liefert dazu das Know-how für den leichten, gesunden Genuss, ganz nach dem Motto: Schlemmen ja, Dickwerden niemals wieder!

Und da kaum noch jemand sämtliche Mahlzeiten zu Hause zu sich nimmt, eignen sich viele Gerichte bestens zum Mitnehmen und sind damit eine gesunde Alternative zu Kantinenessen und Fastfood. In der überarbeiteten Neuauflage von „Die schlanke Küche“ finden Sie vom Snack bis zum Dessert die besten Rezepte für Ihr Wunschgewicht.

Aus dem Inhalt:

- 120 schlanke Rezepte mit Nährwertberechnung
- Informationen rund um die Ernährungsumstellung
- Das Know-how der schlanken Küche
- Viele Rezepte, die sich bestens zum Mitnehmen eignen
- Drinks & Snacks, Vorspeisen & Salate, Suppen & Eintöpfe, Vegetarisches, Fisch, Fleisch, Süßes

Die Autorin



Elisabeth Fischer ist Autorin von mehr als 40 Kochbüchern und Ernährungsratgebern zum Thema „Gesund genießen“. Die gebürtige Baden-Württembergerin lebt seit mehr als 20 Jahren in Wien und entwickelt Rezepte für Gourmet- und Frauenzeitschriften.





- Bekannte Bestsellerautorin
- Erfolgreicher Vorgängertitel
- Einfache und erprobte Rezepte

Backlist



Elisabeth Fischer, Irene Kührer
Soja
 120 vegane und vegetarische
 Rezepte mit Tofu, Sojacrème
 & Co.
 ISBN 978-3-7088-0616-7
 168 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99



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



30.000 verkaufte
 Exemplare

Elisabeth Fischer

Ab heute bin ich schlank – Das Kochbuch

Genießen – abnehmen – Gewicht halten

Überarbeitete Neuauflage
 192 Seiten, durchgehend farbig,
 Hardcover, 21,5 × 21,5 cm
 ISBN 978-3-7088-0634-1
 WG 1 456 Gesunde Küche, Schlanke Küche
 Erscheint August 2014

EUR 17,99



Kochen mit ätherischen Ölen



Naturreine Aromaöle eignen sich nicht nur für Duftlampen und Aromatherapie, man kann auch wunderbar mit ihnen kochen. Die so genannten „Würzessenzen“, also lebensmittelrechtlich deklarierte ätherische Öle, verleihen mit ihrem intensiven Geruch und Geschmack jedem Gericht eine ganz besondere Note. Die anerkannte Aromaexpertin Maria M. Kettenring zeigt in ihrem Kochbuch, wie man mit aromatischen Würzölen, Würzsalzen und Würzsirupen jedes Gericht auf köstliche Art verfeinert, auch ohne frische Kräuter. Aromadämpfen, Aromagaren und die Schneidbrettmethode sind weitere Tricks der modernen Duftküche.

Aus dem Inhalt:

- Kochen mit Bergamotte, Mandarine, Vanille etc.
- Mehr als 80 bewährte und geprüfte Rezepte
- Tipps zu Qualität und Einkauf von Aromaölen

Die Autorin



Maria M. Kettenring ist dipl. Ernährungsberaterin, Aroma- und Gesundheitspraktikerin, Aromaexpertin im Bereich Aromakultur, Wellness und Aromatherapie und Seminarleiterin bei „Primavera“. Sie veröffentlichte 1987 das erste Aromaküche-Buch.

Maria M. Kettenring

Duftküche

80 Vitalrezepte mit ätherischen Ölen

144 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover mit Klappen, 22,4 × 22,4 cm
ISBN 978-3-7088-0630-3
WG 1 455 Themenkochbücher
Erscheint August 2014

EUR 17,99



- Attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis
- Mit ein paar Tropfen Öl zum Meisterkoch
- Ausgewiesene Aromaexpertin

Backlist



Ulli Goschler
Hildegards Energieküche
Erkenne, was dir guttut

ISBN 978-3-7088-0619-8
128 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



Tina Krupalija, Ingrid Karner
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle

Arganöl, Kokosöl,
Wildrosenöl & Co.
ISBN 978-3-7088-0624-2
144 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99

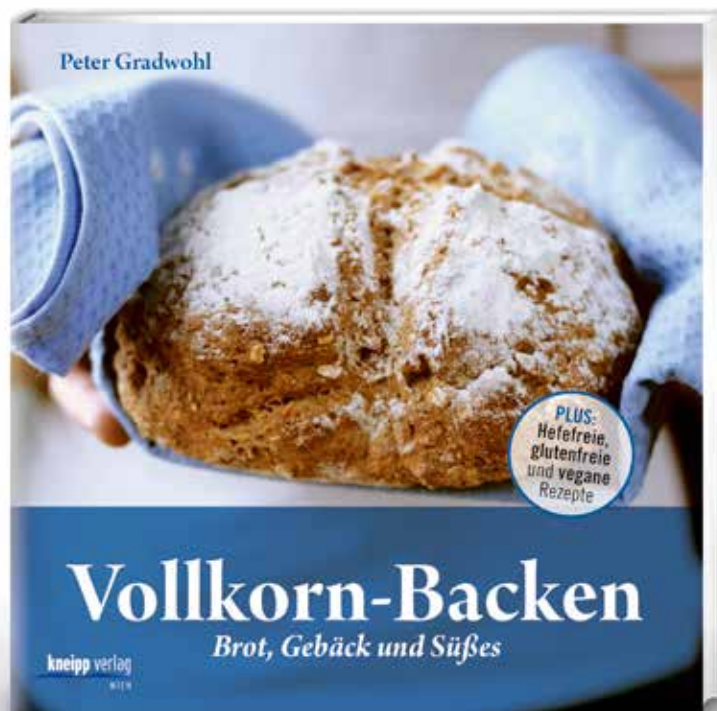


Das Standardwerk der Vollkorn-Backkunst

Backen liegt im Trend, vor allem Brotbacken. Brot und Gebäck aus Vollkorn liefern zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe und ein wunderbar rundes Aroma. Ebenso lassen sich herrliche Torten, Kuchen, Kekse und andere verführerische Süßigkeiten aus vollwertigen Zutaten ganz einfach zaubern. Peter Gradwohl, Pionier der Vollkorn-Backkunst, präsentiert in dieser praktischen Paperback-Ausgabe knapp 100 Kreationen für alle Anlässe und Gelegenheiten.

Aus dem Inhalt:

- Anleitung zum Backen mit Vollkorn: Was muss ich beachten?
- Jedes Rezept auf Nahrungsmittelunverträglichkeit getestet
- Kennzeichnungen: glutenfrei, ohne Ei, hefefrei, milchfrei, vegan, weizenfrei, zuckerfrei



Der Autor



Peter Gradwohl ist Bäcker mit Leib und Seele. Bereits sein Vater war Bio-Pionier und hat mit Bio-Papst Willi Dungal Kochbücher veröffentlicht. Peter Gradwohl betreibt derzeit 17 Verkaufsstellen und hat mehrere Backbücher veröffentlicht.

- Erfolgreicher, bewährter Titel
- Mit hefefreien, glutenfreien und veganen Rezepten
- Jetzt als Paperback-Ausgabe

Backlist



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



Peter Gradwohl

Vollkorn-Backen

Brot, Gebäck und Süßes

156 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover, 22,4 × 22,4 cm
ISBN 978-3-7088-0629-7
WG 1 457 Backen
Erscheint August 2014

EUR 14,99



Kälte: Die neue Wellnessmethode



Kneipp-Anwendungen funktionieren nach einem einfachen Prinzip: Wärme- und Kältereize wechseln sich ab und stimulieren dadurch diverse Körperfunktionen. Das gelingt mit Wechselduschen genauso wie mit einem Saunabesuch. Warum dann nicht auch Kältereize verstärkt nutzen? Der neueste Trend im Wellnesssektor heißt daher „Schneesauna“, eine Kältekammer, die bei minus 4 Grad Celsius trockenen Schnee erzeugt.

Der Südtiroler Komplementärmediziner Dr. Christian Thuile hat eine Methode entwickelt, wie man kurze Kältereize und darauffolgende Aufwärmphasen für die Gesundheit und das Wohlbefinden bestmöglich einsetzen kann. Die trockene Kälte kann u. a. bei Schmerzen des Bewegungsapparates und der Gelenke, bei Schlafstörungen, zum Blutgefäß- und Muskeltraining und zur Stärkung des Immunsystems angewendet werden. Das Buch erklärt die neue Wellnessform im Detail und zeigt, wie man die Schneesauna fachgerecht handhabt.

Aus dem Inhalt:

- ▢ Die gesundheitlichen Vorteile der trockenen Kälte
- ▢ Mit Schneesauna-Typen-Test
- ▢ Tipps zum Schneesaunieren
- ▢ Viele interessante Erfahrungsberichte

Die Autoren



Dr. med. Christian Thuile ist ärztlicher Leiter der Abteilung für Komplementärmedizin im Krankenhaus Meran mit Schwerpunkt Onkologie, Ernährungsmediziner, Pflanzenheilkundler, Mikronährstoffexperte, Akupunkteur, „Radiodoktor“ und Autor.

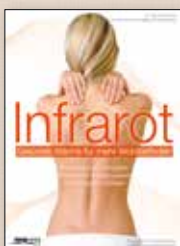


Dr. Oskar Außerer ist Psychologe, Wellnessfachmann und Präsident des Zentrums zur Dokumentation von Naturheilverfahren in Südtirol. Er beschäftigt sich intensiv mit Themen wie Kommunikation und Ideenfindung, Komplementärpsychologie und Sprache.

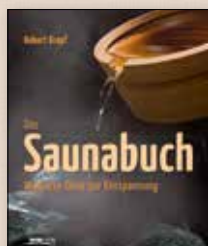


- » Der erste Gesundheitsratgeber zum Thema „Schneesauna“
- » Nach einer ärztlichen Methode
- » Mit Expertentipps für die fachgerechte Anwendung

Backlist



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
EUR 17,99



Robert Kropf
Das Saunabuch
Wellness-Oase zur Entspannung
ISBN 978-3-7088-0600-6
120 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



Dr. med. Christian Thuile, Dr. Oskar Außerer
**Schneesauna –
Die Wellness-Revolution**
Eine Methode nach Dr. med. Christian Thuile

128 Seiten, durchgehend farbig,
Softcover mit Klappen, 16,5 × 23,5 cm
ISBN 978-3-7088-0639-6
WG 1 460 Gesundheit
Erscheint Oktober 2014

EUR 17,99



Genießen trotz Beschwerden



Immer mehr Menschen leiden an Magen-Darm-Beschwerden wie Magendrücken, Völlegefühl, Sodbrennen, Aufstoßen etc. Meist sind die Ursachen falsche Essgewohnheiten, Bewegungsmangel und zunehmender Stress. Dieses Ratgeber-Kochbuch richtet sich an all jene Personen, die unter stressbedingten Magenbeschwerden leiden, die ihre Gastritis ausheilen möchten und die magenfreundliche Kost benötigen.

Aus dem Inhalt:

- Symptome und Diagnose der Beschwerden
- Sofortmaßnahmen bei akuten Problemen
- Magenkuren und homöopathische Hilfe
- Mehr als 60 alltagstaugliche Rezepte

Die Autorin



Heide Steigenberger studierte Betriebswirtschaft und absolvierte berufsbegleitend diverse medizinische Lehrveranstaltungen und Seminare über Homöopathie, Ernährung u.v.m. Die leidenschaftliche Köchin ist Autorin zahlreicher Ernährungs- und Kochbücher.

Heide Steigenberger

Reizmagen

Richtiger Umgang mit Gastritis, Sodbrennen, Magendrücken und Verdauungsstörungen

Überarbeitete Auflage

128 Seiten, durchgehend farbig,

Softcover mit Klappen, 16,5 × 23,5 cm
ISBN 978-3-7088-0628-0

WG 1 461 Ernährung
Bereits erschienen

EUR 17,99



➤ Top-Titel

➤ Umfassender Ratgaberteil

➤ Mehr als 60 praxiserprobte Rezepte

Backlist



Heide Steigenberger
Genussvoll Cholesterin senken
70 Vitalrezepte mit wenig Fett

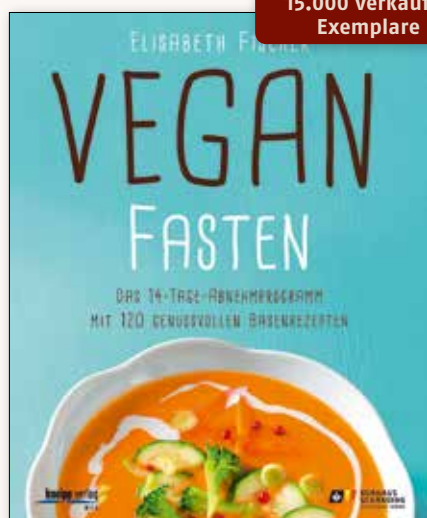
ISBN 978-3-7088-0608-2
128 Seiten, farbig, Softcover
EUR 17,99



Heide Steigenberger
Histamin
Genießen trotz Unverträglichkeit

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

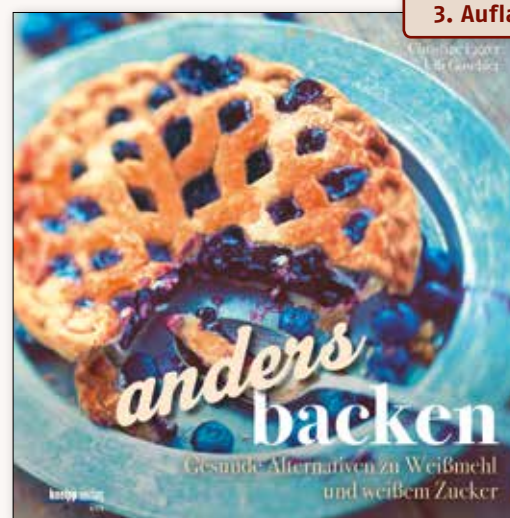




Elisabeth Fischer
Vegan fasten
 Das 14-Tage-
 Abnehmprogramm
 mit 120 genussvollen Basenrezepten



ISBN 978-3-7088-0617-4
 132 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99



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



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



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



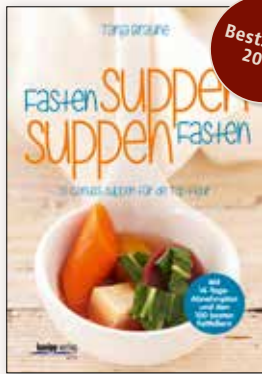
ISBN 978-3-7088-0593-1
 132 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99



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



Tanja Braune
Fastensuppen – Suppenfasten
55 Genuss-Suppen für die Top-Figur
ISBN 978-3-7088-0573-3
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 14,99



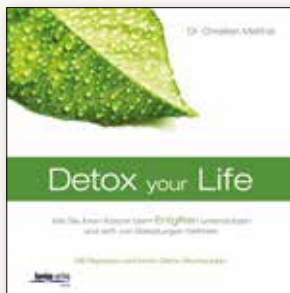
Gabriele Brigitte Scheucher
So kochen Sie sich und Ihren Partner schlank
Warum es gemeinsam leichter geht
ISBN 978-3-7088-0546-7
128 Seiten, farbig
Softcover mit Klappen
EUR 17,99



Christina Lachkovics-Budschedl,
Sandra König
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher
Garantiert abnehmen mit dem
10-Wochen-Plan
ISBN 978-3-7088-0618-1
112 Seiten, farbig, Softcover
EUR 14,99



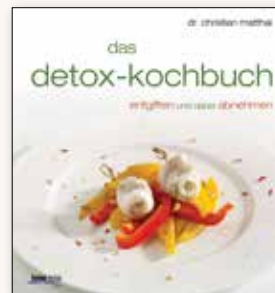
Christina Lachkovics-Budschedl, Elfi Jirsa
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher – Das Kochbuch
ISBN 978-3-7088-0548-1
120 Seiten, durchgehend farbig, Hardcover
EUR 19,99



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



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



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



Christiane Holler
Fasten mit Klosterrezepten
Körper, Geist und Seele beleben
ISBN 978-3-7088-0488-0
128 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 14,95



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



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

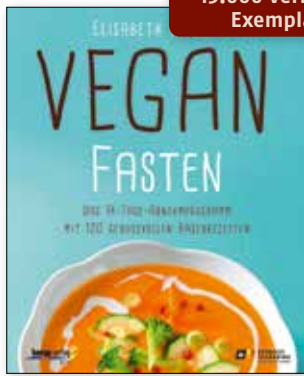


Dr. Ingrid Kiefer
Kalorien-Fibel Nahrungsmittel
ISBN 978-3-7088-0558-0
208 Seiten, farbig, Softcover
EUR 12,95



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





Elisabeth Fischer
Vegan fasten
Das 14-Tage-Abnehmprogramm
mit 120 genussvollen Basenrezepten

ISBN 978-3-7088-0617-4
132 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 806174



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



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



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



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



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



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



9 783708 805740



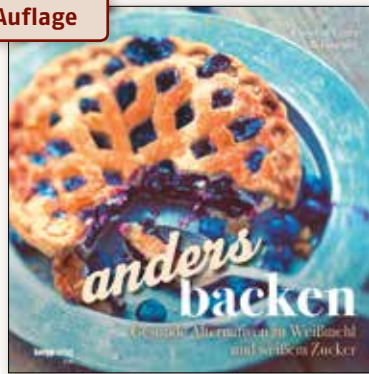
Ingrid Kiefer
Dampfgaren
Modernes Kochen
für die ganze Familie

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



9 783708 805245

3. Auflage



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



Backideen zum Verlieben
 von Hobbybäckern und
 Lisl Wagner-Bacher

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



2. Auflage



Clemens Waldherr
Bio-Weihnachtsbäckerei
 Vollkornrezepte. Backen mit Kindern.
 Plus: vegane und glutenfreie Rezepte

ISBN 978-3-7088-0467-5
 144 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,95


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



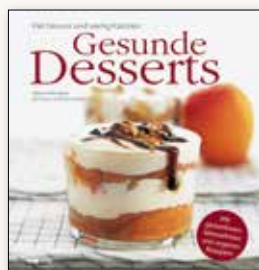
Gina Martin-Williams
Stevia! Leichte Rezepte:
 frisch, fruchtig und superschlank

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



9 783708 805825



Julia Manhardt, Eva Manhardt
**Vegane Aufstriche,
Dips und Soßen**

ISBN 978-3-7088-0620-4
96 Seiten, farbig, Softcover
EUR 12,99



9 783708 806204

Bestseller



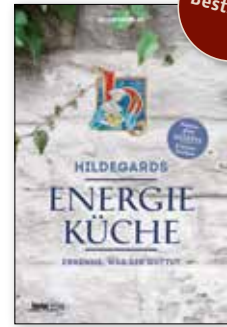
Ulli Goschler
Grünes Eiweiß
60 vegane und vegetarische Rezepte
mit Hülsenfrüchten, Pilzen,
Getreide und Nüssen

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



9 783708 805931

Bestseller



Ulli Goschler
Hildegards Energieküche
Erkenne, was dir guttut

ISBN 978-3-7088-0619-8
128 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



9 783708 806198



Ulli Goschler, Anita Frauwallner
Kochen für einen gesunden Darm

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



9 783708 805801



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



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



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



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, 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
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



Elisabeth Fischer, Irene Kühner
Soja
120 vegane und vegetarische Rezepte mit Tofu, Sojacrème & Co.
ISBN 978-3-7088-0616-7
168 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 17,99



Johanna Seder
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



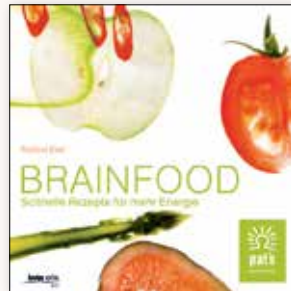
Siegfried Wintgen
Die Landhaus-Kräuterküche
80 gesunde Rezeptideen aus Garten, Wald & Wiese

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



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



Patricia Essl
Brainfood
Schnelle Rezepte für mehr Energie

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



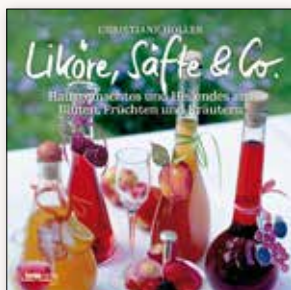
Reinhard-Karl Üblicher
Office Snack
Der Masterplan für einen gesünderen Job-Alltag

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



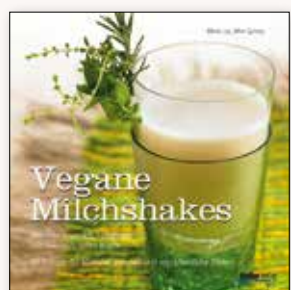
Kneipp Kurbetriebe der Marienschwestern (Hg.)
Siegfried Wintgen
Die moderne Kneipp-Küche

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



María del Mar Gómez
Vegane Milchshakes
Wie man Sojamilch, Hafermilch und Reismilch selbst macht
ISBN 978-3-7088-0550-4
128 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 12,99



Carlota Mañez
Wellness-Drinks fürs ganze Jahr

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



Dr. Walter Gluck
Matcha
Das gesunde Grüntee-Wunder

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





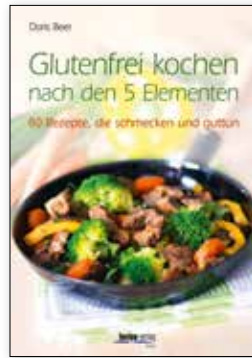
Bestseller

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

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



9 783708 805863



Doris Beer
Glutenfrei kochen nach den 5 Elementen
80 Rezepte, die schmecken und guttun

ISBN 978-3-7088-0623-5
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 806235

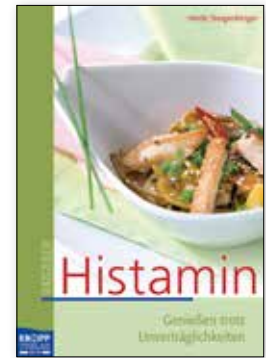


Herta Kramer-Priesch, Ingrid Kiefer
Laktose Fruktose
Gesund genießen trotz Unverträglichkeiten

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



9 783708 805665

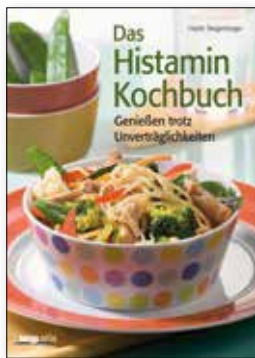


Heide Steigenberger
Histamin
Genießen trotz Unverträglichkeit

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



9 783708 804712



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



9 783708 804552

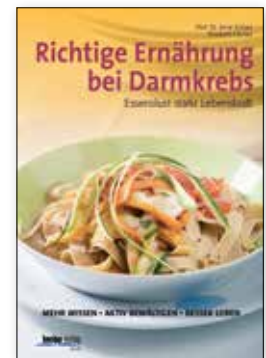


Dr. Irene Kührer
Elisabeth Fischer
Ernährung bei Krebs

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



9 783708 805276

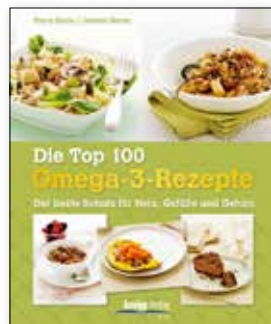


Wolfgang Exel, Karin Rohrer
Ein Kochtopf voll Gesundheit
Richtig essen ist die beste Medizin

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



9 783708 805818



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

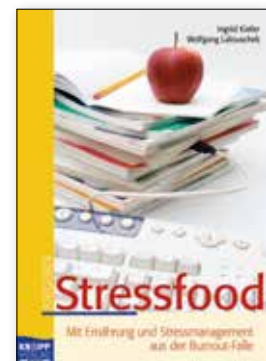


Dr. Ingrid Kiefer, Dr. Karl Zwiauer
Was Kinder wirklich brauchen
Das Ernährungsbuch für Eltern

ISBN 978-3-7088-0530-6
128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
EUR 17,99



9 783708 805306



Ingrid Kiefer, Wolfgang Lalouschek
Stressfood

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



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



Tina Krupaliya, Ingrid Karner
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle
Arganöl, Kokosöl, Wildrosenöl & Co.

ISBN 978-3-7088-0624-2
144 Seiten, farbig, Hardcover
EUR 19,99



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

ISBN 978-3-7088-0625-9
176 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



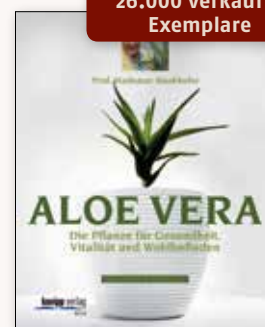
Prof. Hademar Bankhofer
Das große Buch der gesunden Ernährung

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



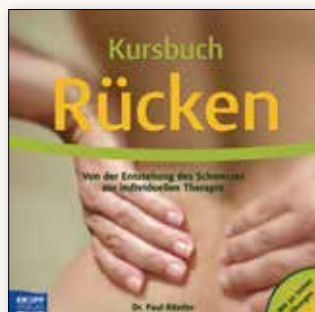
Winterfit
Gesund und vital durch die kalte Jahreszeit

ISBN 978-3-7088-0417-0
92 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. 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.-Prof. 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

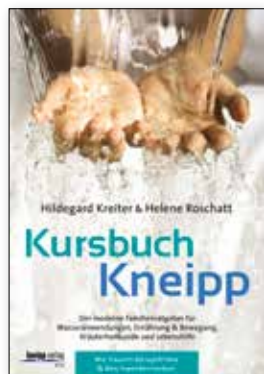


Dr. Ingrid Kiefer,
Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze
Die Diabetes-Fibel
ISBN 978-3-7088-0358-6
300 Seiten, farbig, Softcover
EUR 12,90



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



Judith Angerer, Immo Fiebrig, Martin Schnyder
Jedem sein Grün!
 Urbane Permakultur:
 Selbstversorgung ohne Garten

ISBN 978-3-7088-0627-3
 144 Seiten, farbig, Softcover
 EUR 14,99



Christiane Holler, Barbara Krobath
Seelenkräuter aus dem eigenen Garten
 Altes Heilwissen | Rezepte –
 Gartentipps | Pflanzenkunde

ISBN 978-3-7088-0583-2
 128 Seiten, farbig, Hardcover
 EUR 17,99



Kräuterpfarer Benedikt Felsinger
Heilkräuter aus dem Klostergarten

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



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

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



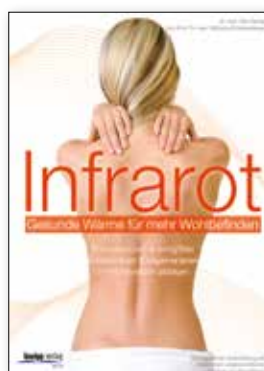
Dr. Walter Glück
Heilsame Schwingungen
 Die neue Dimension der sanften Medizin

ISBN 978-3-7088-0626-6
 144 Seiten, farbig, Taschenbuch
 EUR 12,95

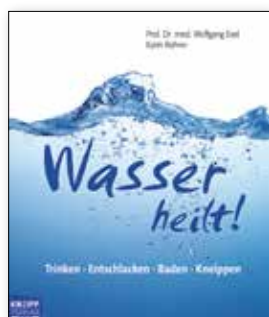


Dr. Walter Glück
Allergien heilen mit Homöopathie
 Wie sanfte Medizin Heuschnupfen,
 Asthma und Neurodermitis besiegt

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

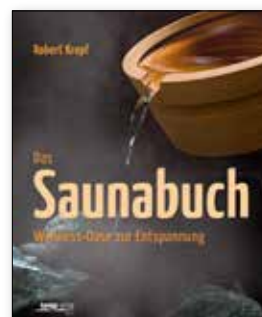


Dr. med. Otto Pecher,
 Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger
Infrarot – Gesunde Wärme für mehr Wohlbefinden
 ISBN 978-3-7088-0537-5
 128 Seiten, farbig, Softcover mit Klappen
 EUR 17,99



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

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



Robert Kropf
Das Saunabuch
 Wellness-Oase zur Entspannung

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



Dr. Klaus Biela
Homöopathie verstehen und anwenden

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





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, Farbabb., 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
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@vertriebundberatung.de
 www.vertriebundberatung.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
 medienvertriebsbuero@gmx.at

Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg:

Dietmar Vorderwinkler
 dietmar.vorderwinkler@kt-net.at

c/o Kundendienst/Bestellservice

Medienvertriebsbüro
 Mag. Birgit Schweighofer
 A-2340 Mödling · Grenzgasse 2/Top1
 Tel. 02236 865985
 Fax 02236 865953
 Mobil 0650 6362668
 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
 Räfelfstraße 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

AURORA

VERTRIEBSKOOPERATION

- Die Programmvierfalt von zwölf Verlagen
- Eine Lieferung (Ausnahme Windpferd: VVA)
- Eine Rechnung (Ausnahme Windpferd: VVA)

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

AURORIS
 TASCHENBUCH



Grolana

kneipp-verlag

KOHA

L'E-O

mankau SCORPIO

systemed
 gut zu wissen

TRINITY

WIK

varova

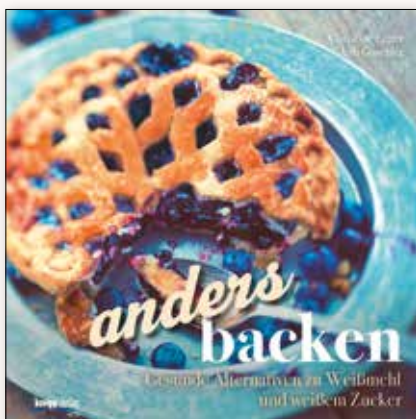
WINDPFERD

Grafische Gestaltung: Werner Weißhapp, plan_w. Redaktion: Mag. Eva Manhardt. Korrekturen: Mag. Franz Ebner. Cover: Serg_velusceac/dreamstime.com. Rezept- und Themenbilder: Christine Höflehner (S. 2), Peter Barci (S. 6), Miele (S. 8), Ulrike Köb (S. 14), areasana.com (S. 18). Autorenbilder: Foto Steinfisch (Ebner), Stefanie Golser (Haider-Wallner), Robert Saringer (Goschler), Miele (Asböck), Manfred Baumann (Burtscher-Pap), Monika Klinger (Fischer), Christian Kahnke (Kettenring), restliche beigelegt. Alle restlichen Bilder: iStockphoto.com, dreamstime.com, fotolia.de

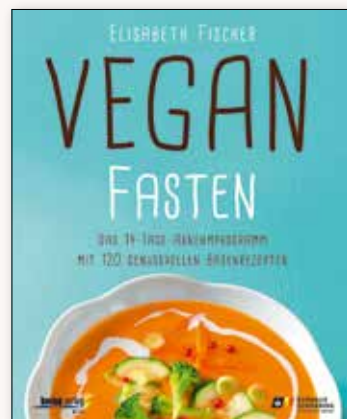
Die Top-Titel im Kneipp-Verlag



EUR 17,99



EUR 17,99



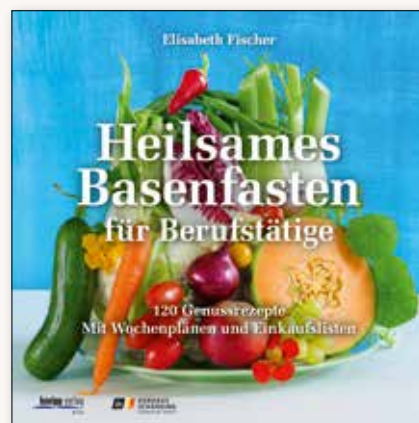
EUR 17,99



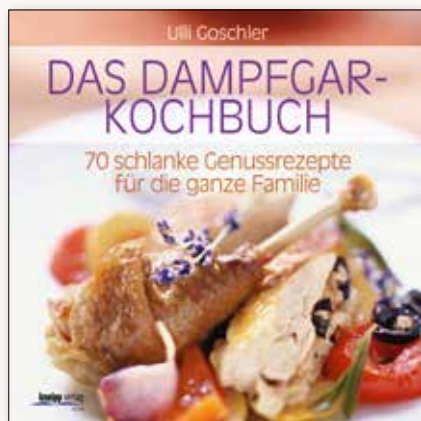
EUR 12,99



EUR 17,99



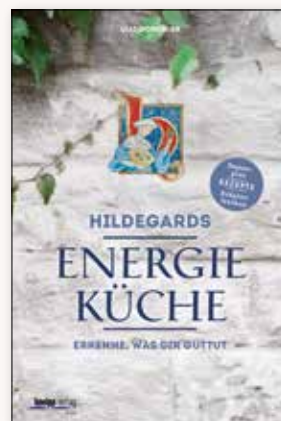
EUR 17,99



EUR 12,99



EUR 12,95



EUR 17,99