

Herbst 2017

Besser-Leben-Trends



KNEIPP
VERLAG WIEN

Mit Genuss zu einem guten Bauchgefühl

- Trendthema Darmgesundheit
- Schluss mit Verstopfung, Durchfall, Darmträgheit
- Schnelle, köstliche Rezepte für mehr Wohlbefinden

Der Darm ist die Kommandozentrale des Immunsystems und hat, wie Studien belegen, einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit. Leider behandeln wir unseren Verdauungsapparat – durch Stress und falsche Ernährung – mehr als stiefmütterlich. Die Folgen sind unangenehme Blähungen, Verstopfung, Völlegefühl und Schmerzen.

Wie man diesen Problemen ganz natürlich zu Leibe rückt, zeigt Ernährungsberaterin Ulli Zika in diesem Buch. Es liefert einfach aufbereitetes Grundwissen über die Darmgesundheit und viele köstliche, rasch zubereitete Rezepte, die für ein gutes Bauchgefühl sorgen.



Aus dem Inhalt

- › Warum eine gesunde Verdauung das Immunsystem stärkt
- › Aufbau einer gesunden Darmflora
- › Vermeidung schlechter Darmbakterien
- › Die besten Lebensmittel für eine gesunde Verdauung
- › Warum Kräuter und Mineralstoffe für eine gute Verdauung so wichtig sind
- › Warum Kohlenhydrate aus Weißmehl und weißem Zucker gemieden werden sollten
- › Richtig essen bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen
- › Allergien und Unverträglichkeiten als Symptome eines kranken Darms
- › 60 alltagstaugliche Rezepte



EX

Ulli Zika
Was meinem Darm guttut
60 Rezepte für ein besseres Bauchgefühl

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

ISBN 978-3-7088-0719-5
Kneipp Verlag
€ 17,90

WG: 1.460 Gesundheit

Juni 2017



Ulli Zika kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft. Heute ist sie TCM-Ernährungsberaterin und befasst sich seit vielen Jahren mit Naturheilkunde, fernöstlichen Gesundheitssystemen und ganzheitlichen Ernährungskonzepten. Die Bestsellerautorin hat bereits viele erfolgreiche Bücher über die gesunde Küche veröffentlicht. www.gesundundgut.at

©Robert Saringer

+ EX



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



+ EX



Johanna Sillipp · Ulli Zika
Droge Zucker & Weizen
ISBN 978-3-7088-0658-7
€ 17,99



Mit Anti-Reflux-Ernährung wieder beschwerdefrei leben

- Das passende Rüstzeug zur Selbsthilfe
- Alltagstaugliche Rezepte für ein beschwerdefreies Leben
- Drei- bis vierwöchiges Aufbauprogramm zum Einstieg

Eine Refluxerkrankung muss ernst genommen werden: Ernährungsmediziner und F.-X.-Mayr-Arzt Dr. Sepp Fegerl erklärt, was Reflux mit Ernährung und Psyche zu tun hat, und zeigt, wie der Verdauungsapparat arbeitet und Medikamente, Hausmittel, Tees und Phytotherapeutika den Krankheitsverlauf beeinflussen.

Josué Vergaras alltagstaugliche Rezepte aus regionalen und saisonalen Zutaten laden zum Essen mit allen Sinnen ein. Das drei- bis vierwöchige Aufbauprogramm ermöglicht einen Einstieg in eine basische, leicht verdauliche Küche.



Aus dem Inhalt

- › Was sind die Ursachen? – Zusammenhänge erkennen
- › Vorbeugende und therapeutische Maßnahmen gegen Reflux und Sodbrennen
- › So ernähren sich Betroffene im Alltag

Aus dem Rezeptteil

- › Rucola-Spargel-Salat mit Mango, Büffelmozzarella und kalt gepresstem Olivenöl
- › Pastinakencremesuppe
- › Wolfsbarschfilet mit Fenchel, Birnen und Kartoffeln
- › Grüner Spargel mit Maistagliatelle
- › Kokospudding auf Mangopüree



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

+ EX.



Johann und Gabi Ebner
100 Blitzrezepte
ISBN 978-3-7088-0698-3
€ 19,90

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

ISBN 978-3-7088-0720-1
Kneipp Verlag
€ 17,90

WG: 1.461 Ernährung

Oktober 2017



Dr. Sepp Fegerl, Arzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Beschwerden und Erkrankungen des Verdauungstraktes und deren ganzheitlicher Therapie. Ein besonderes Anliegen ist ihm das Verständnis des Patienten für die Zusammenhänge und die damit verbundene Stärkung der Eigenkompetenz. **Josué Vergara** war schon als Kind an den Geschmäckern seiner Heimat Ecuador interessiert. Über New York kam er nach Deutschland, wo er eine Kochausbildung machte. Heute sorgt er in einem Kurhotel für gesunde Küche.



© Beide vom Autor beige stellt

Kräuter und Harze für bessere Selbstheilung und Regeneration

- Altes Heilwissen über heimische Pflanzen und Harze
- Kompetenter Autor mit mehr als 20 Jahren Räuchererfahrung
- Der grundlegende Ratgeber mit Erntekalender

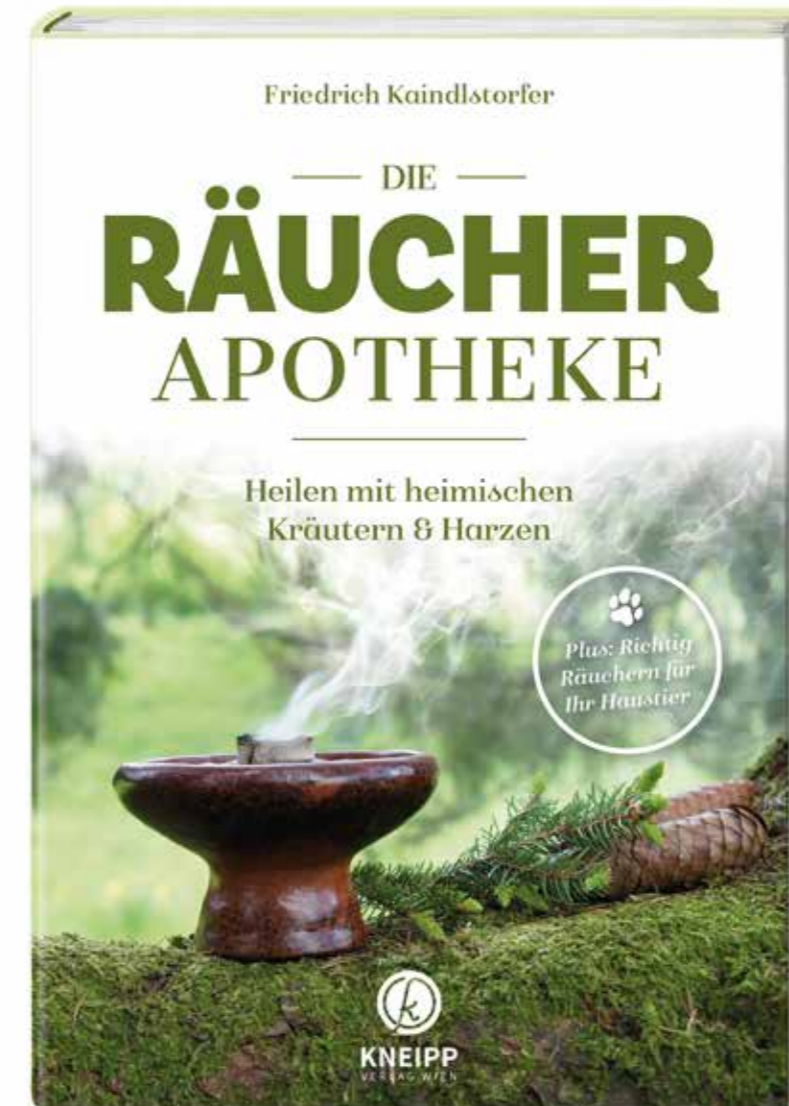


Beim Räuchern gilt es, das gesamte Wesen der Pflanzen oder der Harze wirken zu lassen. Für diesen Vorgang wird das Feuer zur Transformation benützt, um in der feinstofflichen Form des Rauchs die Wirkung ungehindert entfalten zu lassen. Wer behutsam, in Absprache mit einem Arzt und therapiebegleitend, das Räuchern einsetzt, wird von dieser natürlichen Heilmethode überzeugt sein, ganz gleich, ob es darum geht, Mensch oder Tier von Beschwerden zu befreien. Friedrich Kaindlstorfer ist Räucherexperte und setzt mit diesem Standardwerk einen Meilenstein der alternativen Heilmethoden.



Aus dem Inhalt

- › Grundlagenwissen zur Traditionellen Europäischen Medizin
- › Über die Geschichte des Räucherns
- › Lexikon der Kräuter und Harze
- › Lexikon der Erkrankungen von Mensch und Tier



Der Autor steht für **Vorträge** zur Verfügung

EX.

Friedrich Kaindlstorfer
Die Räucherapotheke
Heilen mit heimischen
Kräutern & Harzen

+ EX.



Friedrich Kaindlstorfer
Die Heilkraft des Räucherns
ISBN 978-3-7088-0684-6
€ 17,99

+ EX.



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

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

ISBN 978-3-7088-0722-5
Kneipp Verlag
€ 17,90

WG:1.466 Alternative Heilverfahren

Oktober 2017



Friedrich Kaindlstorfer (Dipl.-BW, MBA) ist Betriebsleiter im 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuzen. Die Räucherseminare des TEM-Experten erfreuen sich enormer Beliebtheit und Nachfrage.

So löffeln Sie sich wohlig durch die kalte Jahreszeit

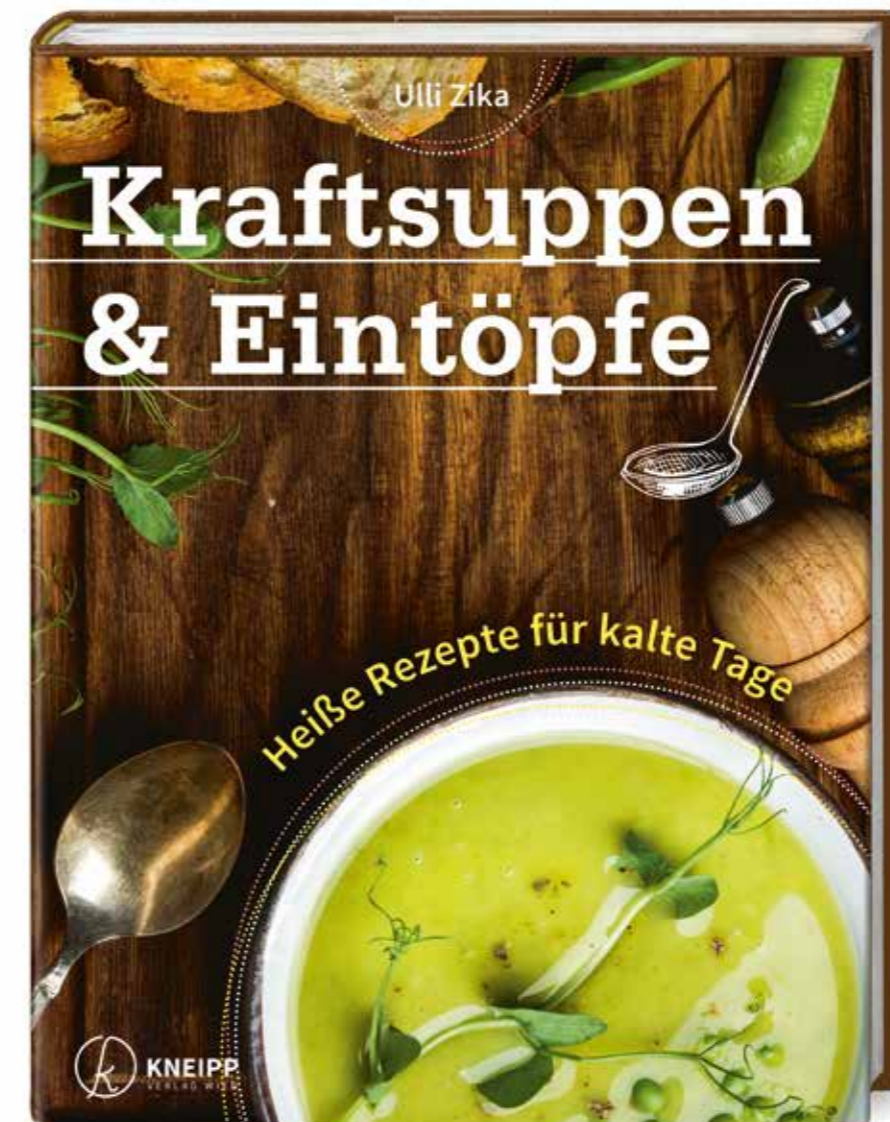
- Bestsellerautorin Ulli Zika: mehr als 70.000 verkaufte Exemplare
- Von mild bis scharf, von klassisch bis trendig
- 100 Vitalrezepte im Handumdrehen

Kraft- und Wärmespender, Gesundmacher & Co:

In ihrem neuesten Kochbuch stellt Bestsellerautorin Ulli Zika wohlschmeckende Kraftsuppen und Eintöpfe vor. Dabei setzt die erfahrene Ernährungsberaterin auf traditionelle und bewährte Rezepte und liefert auch nährstoffreiche Eigenkreationen. Die Palette reicht von Fleisch, Fisch und Geflügel über vegetarische und vegane Gerichte mit »grünem Eiweiß« wie Hülsenfrüchten, Nüssen und Getreide bis zur süßen Küche mit Frühstücksbreien, süßen Eintöpfen und Kompotten.

Aus dem Rezeptteil

- › Omas Rinderkraftsuppe mit Markknochen
- › Klassische Hühnerkraftsuppe mit Chinesischen Qi-Kräutern
- › Apfel-Haferflocken-Suppe mit Zimt und Nelken
- › Berglinsentopf mit Wurzelgemüse und Balsamico
- › Wärmender Chilirindereintopf mit Mais, Paprika und Kräutertrilogie



EX.

Ulli Zika
Kraftsuppen & Eintöpfe
Heiße Rezepte für kalte Tage

+

EX.



Ulli Zika (Goschler)
Das Dampfgar-Kochbuch
ISBN 978-3-7088-0574-0
€ 12,99

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

ISBN 978-3-7088-0715-7
Kneipp Verlag
€ 19,90

WG: 1.455 Themenkochbücher

Oktober 2017



© Robert Saringer

Ulli Zika ist Ernährungsberaterin nach TCM und kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft. Die Bestsellerautorin hat bereits viele erfolgreiche Bücher über die gesunde Küche veröffentlicht. www.gesundundgut.at

Gesundes Brot schnell selber backen

Angelika Kirchmaier zeigt, wie man gutes Brot in Bioqualität ganz einfach selber bäckt: Alle Teige sind schnell gemacht, haben nur kurze Ruhezeiten und sind dank der von der Autorin entwickelten »Gabelmethode« auch ohne Küchenmaschine schnell zusammengerührt. Jedes Rezept kann sowohl als klassischer Brotlaib als auch als Kleingebäck-Variante umgesetzt werden. Schritt-für-Schritt-Abbildungen sowie viele praktische Tipps und Tricks erleichtern das Nachbacken. Mithilfe von Nährwertangaben und Symbolen für ei- und milchfreie Rezepte finden auch Diabetiker, Nahrungsmittelallergiker und Schlankheitsbewusste auf einen Blick für sie geeignete Rezeptvarianten.

Aus dem Rezeptteil

- › Vollkornbrot für Einsteiger
- › Einkorngebäck
- › Blattspinatbrötchen
- › Marillen-Kokos-Brötchen
- › Käsestangen



- Alles in eine Schüssel, mit der Gabel umrühren, fertig ist der Teig!
- Alle Rezepte auch als Weckerln und Kleingebäck umsetzbar
- Von der Erfolgsautorin Angelika Kirchmaier



Mit der
innovativen
Gabelmethode

EX.
Angelika Kirchmaier
Unser Brot
Gesund, schnell und einfach
mit der Gabelmethode
Fotos: Thomas Trinkl

+ EX.



Ulli Zika
**Vegane und vegetarische
Aufstriche**
ISBN 978-3-7088-0703-4
€ 16,90

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

ISBN 978-3-7088-0714-0
Kneipp Verlag
€ 24,90

WG: 1.455 Themenkochbücher

Oktober 2017



Angelika Kirchmaier ist Diätologin, Gesundheitswissenschaftlerin, ausgebildete Köchin und Touristikkauffrau sowie Autorin mehrerer Bücher zur gesunden Ernährung. Sie betreibt eine ernährungstherapeutische Praxis und gibt ihr Wissen an Fachhochschulen, in Vorträgen und Workshops weiter.

Brot und Brötchen (fast) ohne Kohlenhydrate

- Trendthema Low Carb
- Selbst gemacht als beste Alternative
- Bekannte Ernährungsjournalistin und Bestsellerautorin

Der Low-Carb-Lifestyle ist gut in den Alltag zu integrieren, man kann sich satt essen, und die Kilos purzeln dennoch. Was vielen Anhängern aber fehlt, ist ein gutes Brot. Supermärkte bieten zwar Eiweißbrote an – oft jedoch mit Inhaltsstoffen wie Acrylamid oder Emulgatoren und mit fast genauso vielen Kohlenhydraten wie klassisches Brot.

Selbstgemachtes ist hier die beste Alternative. Tanja Braune hat mit Topfen, Joghurt, Nüssen, Samen, Mandel- und Kürbiskernmehl 50 – fast – kohlenhydratfreie Rezepte kreiert: Brot und Brötchen schmecken wunderbar und sind einfach und schnell hergestellt.

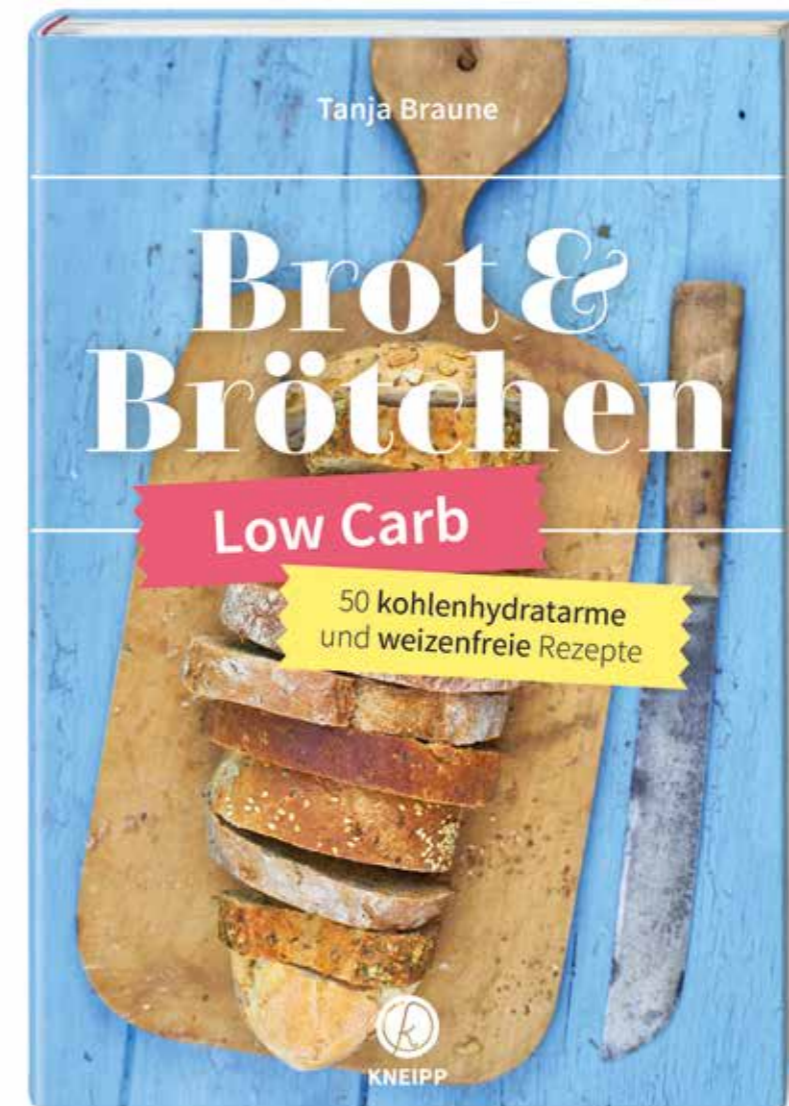


› Low Carb – auch fürs Gebäck: 50 Rezepte für schmackhaftes Brot und feine Brötchen



Aus dem Rezeptteil

- › Wolkenbrot aus Frischkäse
- › Chiabrot mit Topfen
- › Blumenkohlbrötchen
- › Leinsamen-Knäck'
- › Karottenlaib



EX

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

+



Tanja Braune
Süßes ohne Zucker
ISBN 978-3-7088-0660-0
€ 17,99

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

ISBN 978-3-7088-0721-8
Kneipp Verlag
€ 17,90

WG: 1.457 Backen

Oktober 2017



Tanja Braune ist Gesundheitsjournalistin, Ernährungsexpertin – und eine gefragte Bestsellerautorin. Durch die Arbeit an »Die Darm-Diät« ist sie auf den Low-Carb-Geschmack gekommen.

So versüßen Sie den Advent ohne Kalorienbomben

- Bestseller als Vorgängertitel
- Weihnachtsbäckerei mit gesunden und kalorienarmen Zutaten
- Traditionelle heimische sowie Rezepte aus aller Welt



Die Ernährungsexpertinnen Anja Haider-Wallner und Ulli Zika haben beliebte X-Mas-Klassiker wie Vanillekipferl, Kokosbusserl, Lebkuchen und Weihnachtsstollen ohne Weißmehl und weißen Zucker neu interpretiert. In ihren verführerischen Backrezepten kommen vollwertige Mehle aus Emmer, Einkorn, Kamut und Dinkel sowie glutenfreie Varianten aus Buchweizen, Mais oder Reis zum Einsatz. Statt mit Haushaltszucker wird mit Birken-, Vollrohr- oder Ayurvedazucker, Apfelsüße, Honig und Früchten gesüßt. Alle Rezepte sind nach Unverträglichkeiten gekennzeichnet, und selbstverständlich kommen auch Veganer nicht zu kurz.

Aus dem Inhalt

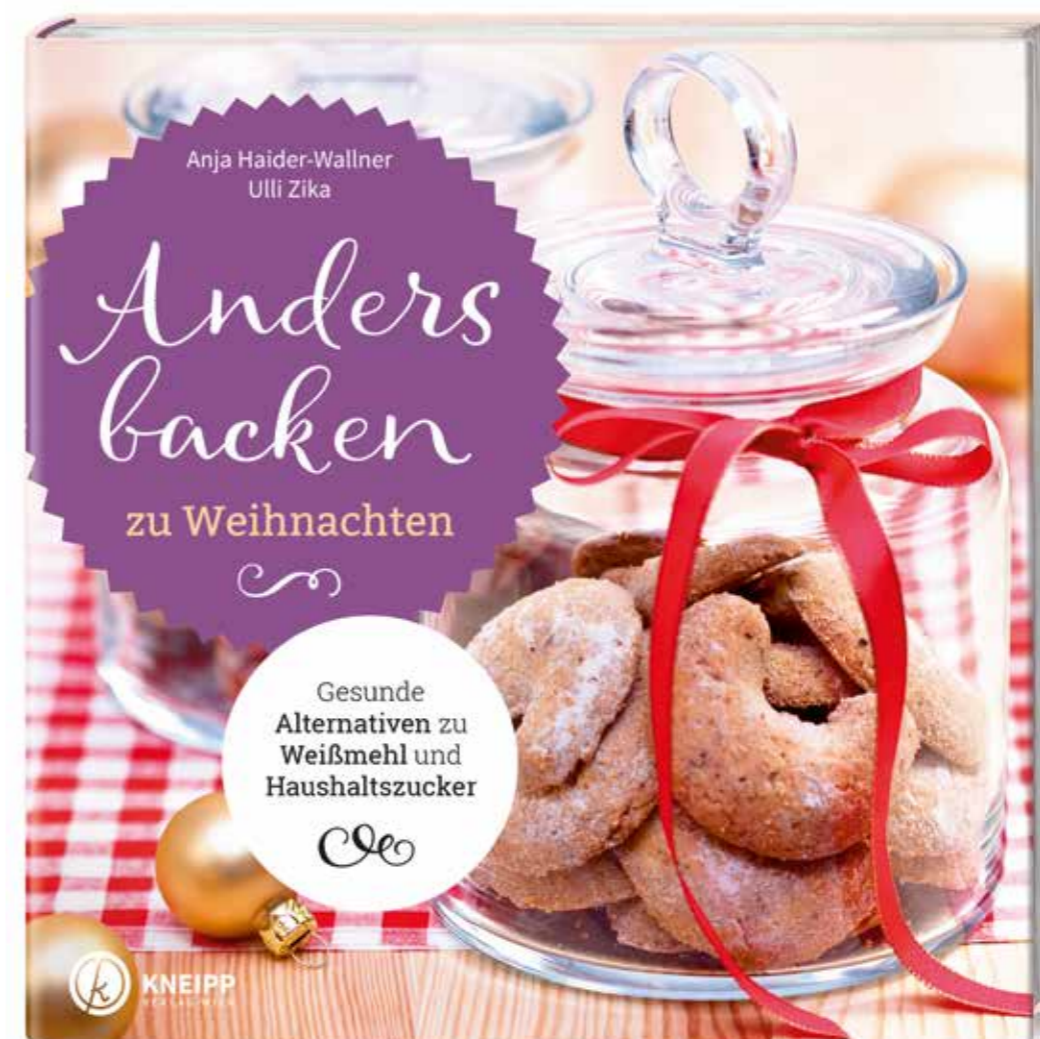
- › 60 weihnachtliche Kekse, Kuchen und Desserts plus kulinarische Geschenke
- › Gewusst wie: Emmer, Einkorn, Birkenzucker & Co richtig einsetzen
- › Viele Tipps und Tricks zur Verarbeitung
- › Rezepte mit Pflanzenmilch und ohne Ei für Veganer

Aus dem Rezeptteil

- › Vanillekipferl, Kokosbusserl & Co
- › Winterliche Bratäpfel mit Nüssen und Fruchtaufstrich
- › Hildegards Glückskekse
- › Kuchen im Glas
- › Ayurvedischer Milchreis-Kuchen



Anja Haider-Wallner hat als Mutter zum gesunden Kochen und Backen gefunden. Die diplomierte Ayurveda-Praktikerin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen »Gesunde Ernährung« sowie »Reinigungskuren«. **Ulli Zika** befasst sich seit Langem mit Naturheilkunde und Ernährung. Die Bestsellerautorin hat schon eine Reihe von Büchern über die gesunde Küche veröffentlicht. www.gesundundgut.at.



EX.

Anja Haider-Wallner · Ulli Zika
Anders backen zu Weihnachten
Gesunde Alternativen zu Weißmehl
und Haushaltszucker

+ EX.



Hardcover
Durchgehend Farbabbildungen
22,4 x 22,4 cm; ca. 132 Seiten

ISBN 978-3-7088-0717-1
€ 16,90

WG: 1.457 Backen

Christine Egger · Ulli Zika
anders backen
ISBN 978-3-7088-0683-9
€ 14,99

Oktober 2017



Klassische Süßspeisen aus dem Dampfgarer

- Trendthema Dampfgaren
- Traditionelle Süßspeisen schnell und leicht zubereitet
- Erfolgreiche Vorgängertitel von Dampfgar-Expertin Margit Asböck

Ob Knödel oder Nockerln, ob Aufläufe oder Soufflés: Süße Hauptspeisen sind ein ganz besonderer Gaumenschmaus. Dank der modernen Dampfgarer können Omas Klassiker heute besonders schnell und unkompliziert auf den Tisch gezaubert werden – die erfahrene Dampfgarexpertin Margit Asböck zeigt in zahlreichen erprobten Rezepten, wie einfach das geht. Und sie liefert den Beweis dafür, dass der Dampfgarer äußerst vielseitig einsetzbar ist: Auch die traditionellen Süßspeisen lassen sich mit Vollampf bestens zubereiten.

Aus dem Rezeptteil

- › Schoko-Birnen-Soufflé
- › Powidltascherln
- › Mohnnudeln
- › Marmorierter Grießauflauf
- › Topfensoufflé
- › Erdbeerknödel
- › Kaiserschmarren



EX.

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

+ EX.



Margit Asböck
Einfach Brot backen
 ISBN 978-3-7088-0673-0
 € 17,99

Hardcover
 Durchgehend Farbabbildungen
 22,4 x 22,4 cm; ca. 132 Seiten

ISBN9 78-3-7088-0716-4
 Kneipp Verlag
 € 18,90

WG: 1.455 Themenkochbücher

Oktober 2017



Margit Asböck ist Abteilungsleiterin für Fachberatung bei Miele Österreich, Produkt- und Verkaufstrainerin. Die Mutter von drei Kindern und Großmutter von zwei Enkelkindern ist »Dampfgarin der ersten Stunde«.

Warum in die Ferne schweifen? Regionales ist das wahre Superfood

- Ausschließlich heimische Produkte
- Rezepte für Frühstück, Suppen, Salate, Hauptgerichte und Smoothies
- Optimale Nährstoffkombinationen

Sie wachsen vor der Haustür: Regionale Produkte stehen den Trendsettern aus Übersee um nichts nach und bieten alle Ingredienzien für Gesundheit, Wohlbefinden, Energie und Immunkraft – mit kleinstem ökologischem Fußabdruck.

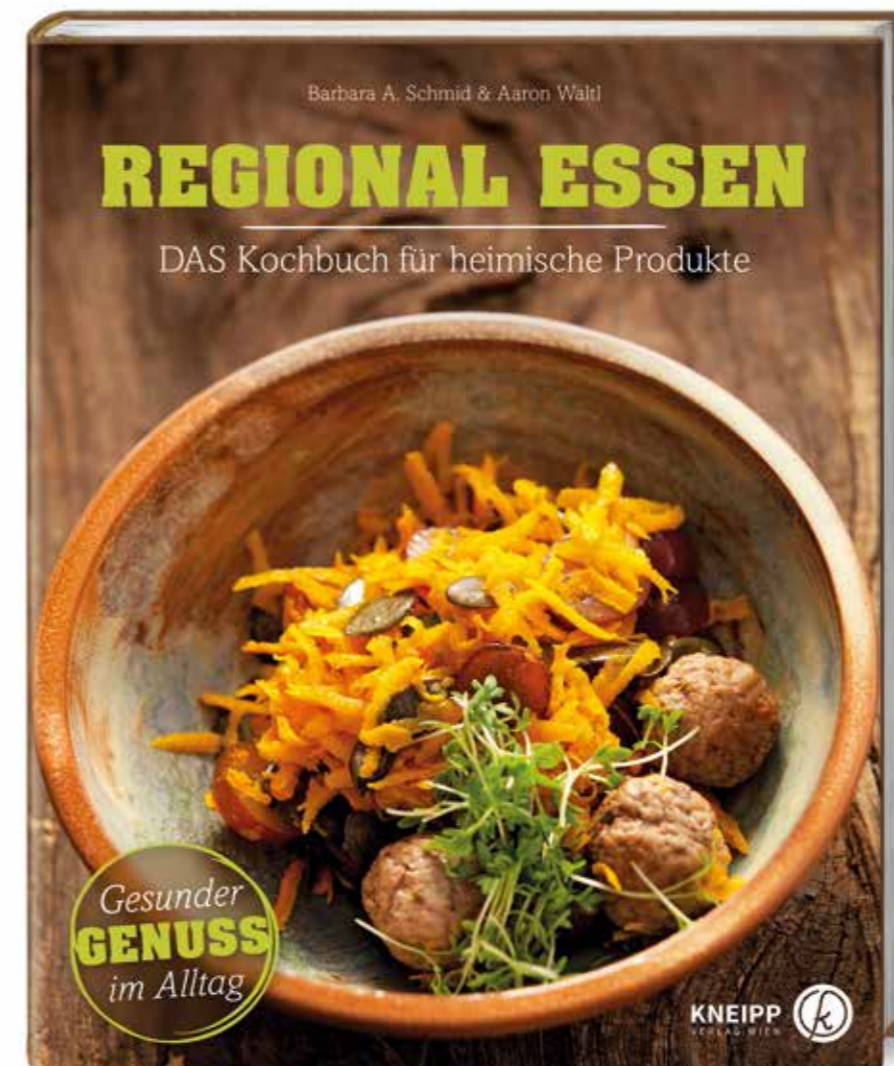
Die köstlichen Rezepte in diesem Buch bringen ein Optimum an gesunden Nährstoffen und kombinieren das Beste vom Besten aus regionalem Anbau. Mit dabei das Who-is-Who der heimischen »Kraftpakete«: Äpfel, Aroniabeeren, Brennnesseln, Brokkoli, Getreide, Grünkohl, Hanfsamen, Himbeeren, Knoblauch, Kohlsprossen, Kräuter, Leinsamen, Linsen, Spinat, Sprossen, Walnüsse und vieles andere mehr.

Rezepte für vegane, vegetarische, Fleisch-, Fisch- und Low-Carb-Gerichte.



Aus dem Rezeptteil

- › Käferbohnencremesuppe mit Sonnenblumenkernen und Gartenkresse
- › Buchweizen-Spargel-Salat mit Zitronenmelisse
- › Cremiger Maisgrieß mit Spargel, Hanfsamen und Jungzwiebeln
- › Rollgerste-Kürbis-Risotto mit Walnüssen und Weintrauben
- › Gedämpfter Saibling mit Wirsingchips und Apfelsalat

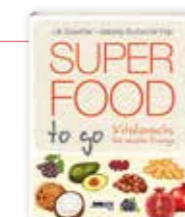


Die Autoren stehen für **Vorträge** zur Verfügung



Barbara A. Schmid ist Diätologin und Dozentin an Universitäten und Fachhochschulen. In ihrer Praxis »iss-dich-frei« unterstützt die aus TV und Radio bekannte Expertin Menschen mit Gewichts- und Ernährungsproblemen. **Aaron Waltl** lernte das Kochhandwerk im Wiener Hotel Marriott. Er perfektionierte sein Können in London und in Tim Mälzers »Bullerei« in Hamburg, um dann – wieder in Wien – unter anderem eine Kochschule zu leiten.

+ EX.



Ulli Zika (Goschler)
Isabella Burtscher-Pap
Superfood to go
ISBN 978-3-7088-0637-2
EUR 17,99

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

Hardcover
Durchgehend Farbabbildungen
20 x 24,7 cm; ca. 176 Seiten

ISBN 978-3-7088-0718-8
Kneipp Verlag
€ 22,90

WG: 1.456 Gesunde Küche

Juni 2017



Die richtige Therapie für schmerzfreie Gelenke

- Erfahrener Orthopäde und Arthrosespezialist
- Der richtige Umgang mit der häufigsten Gelenkerkrankung
- Hilfe zur Selbsthilfe

Arthrose ist zur Volkskrankheit geworden:

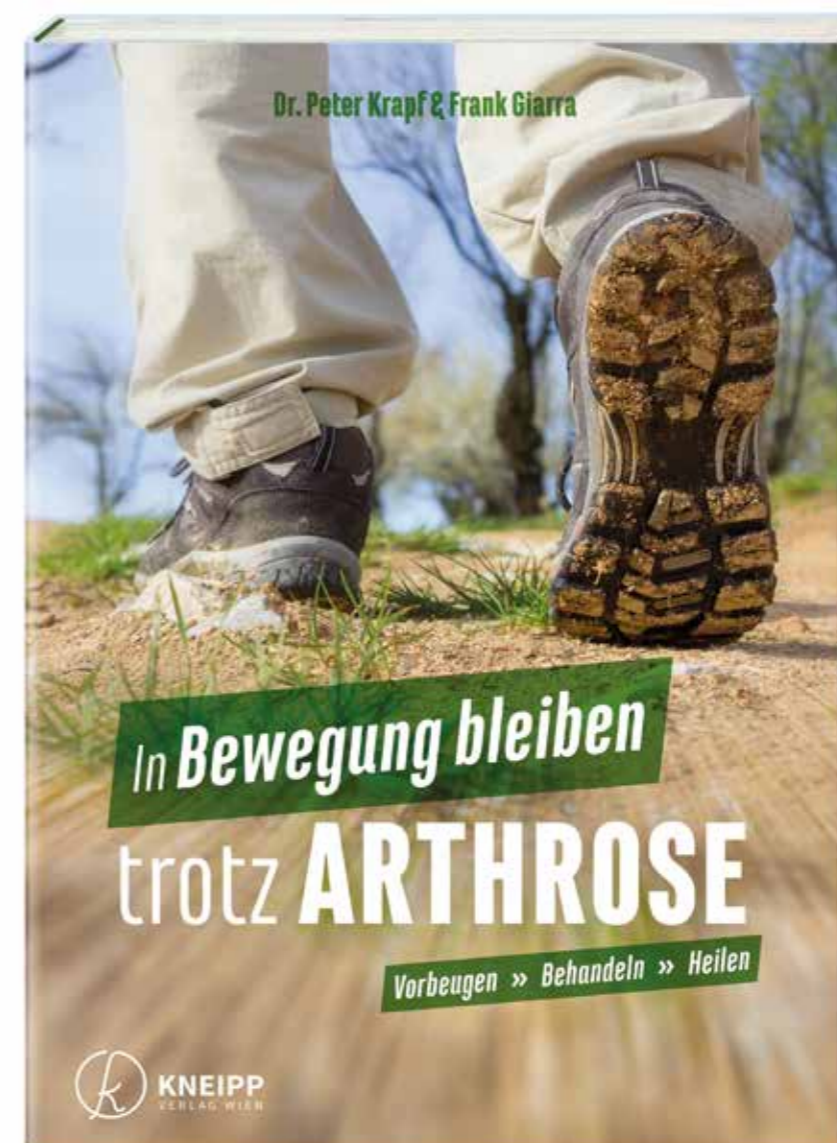
Schmerzen und Bewegungseinschränkungen mindern die Lebensqualität. Mit der richtigen Therapie-Kombination kann die Krankheit jedoch beschwerdearm verlaufen, eine scheinbar unvermeidbare Operation ist dann oft nicht mehr notwendig.

Dr. Peter Krapf, Leiter des Arthrosezentrums DGFAM in Trier, zeigt, wie man mit physikalischen und alternativmedizinischen Therapien (Magnetfeld-, Kernspinresonanz-, Phytotherapie etc.), der richtigen Ernährung, Ergonomie am Arbeitsplatz, rückengerechtem Sitzen, Gehen (Nordic Walking), Schlafen und dem passenden Krafttraining trotz Arthrose ein gutes Leben führen kann.



Aus dem Inhalt

- › Die besten Maßnahmen zur Arthrose-
vorbeugung und -linderung
- › Hinweise auf »verwandte« Erkrankun-
gen wie Arthritis und Osteoporose
- › Wie ernähre ich mich knorpel- und
knochenfreundlich?



EX

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

+

EX



Dr. Stefan Hammer
Detox-Medizin

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

ISBN 978-3-7088-0723-2
Kneipp Verlag
€ 17,90

ISBN 978-3-7088-0693-8
€ 17,99

WG: 1.460 Gesundheit

September 2017



© Von Autoren beigestellt

Dr. Peter Krapf ist Orthopäde mit eigener Praxis. Er leitet das erste deutsche bundesweit zertifizierte Arthrosezentrum DGFAM und verfügt über langjährige Erfahrung im sportmedizinischen Bereich. **Frank Giarra** ist seit 1991 bei regionalen deutschen Tageszeitungen journalistisch aktiv, seit 22 Jahren als Redakteur. Als Nachrichtenchef widmet er sich auch medizinischen und gesundheitspolitischen Themen.



Anita Frauwallner
Die Darm-Diät
So programmieren Sie Ihre Bakterien auf schlank
128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0697-6
€ 17,90



Christina Lachkovics-Budschedl
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher
Slow Carb für Kinder und Eltern
128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0671-6
€ 17,99



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



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



Best
SELLER



Elisabeth Fischer
Bowls
Alles aus einer Schüssel
Heilsames Basenfasten - schmeckt gut und macht schlank
132 Seiten, farbig, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0695-2
€ 18,90



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



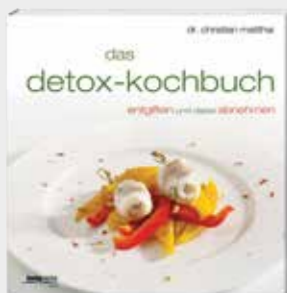
ÜBER
25.000
VERKAUFTE
EXEMPL.



Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten
120 Rezepte für Einsteiger
Verstehen · Anwenden · Abnehmen
132 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0696-9
€ 14,90



Elisabeth Fischer
Vegan fasten und schlank bleiben
140 Basenrezepte
Das neue 14-Tage-Abnehmprogramm
156 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0647-1
€ 19,99



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



Inke Jochims
Süchtig nach Süßem?
So schaffen Sie den Ausstieg aus der Zuckersucht
96 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0666-2
€ 14,99



Inke Jochims
Süchtig nach Süßem?
Das Kochbuch zum Ausstieg aus der Zuckersucht
132 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0577-1
€ 17,99



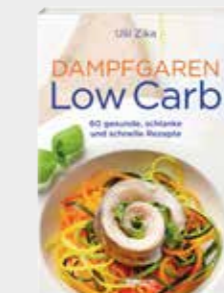
Elisabeth Fischer
Ab heute bin ich schlank - Das Kochbuch
Genießen - abnehmen - Gewicht halten
192 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0634-1
€ 17,99



Elisabeth Fischer
Vegan 5:2
5 Tage vegan genießen - 2 Tage vegan fasten
Gesund abnehmen ohne Verzicht
132 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0668-6
€ 17,99



Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten im Job
120 Genussrezepte zum Abnehmen
Mit Wochenplänen und Einkaufslisten
132 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0669-3
€ 14,99



Ulli Zika
Dampfgaren - Low Carb
60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte
128 Seiten, farbig, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0686-0
€ 17,99



Ingrid Kiefer
Dampfgaren
Modernes Kochen für die ganze Familie
128 Seiten, farbig, Broschur
ISBN 978-3-7088-0524-5
€ 12,95



ÜBER
44.000
VERKAUFTE
EXEMPL.



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



Elfriede Rossori
3 Methoden Heilfasten
mit Säften oder Suppen oder vegane Diät • 8 Tage fasten plus richtig essen danach
132 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0670-9
€ 17,99



ÜBER
14.000
VERKAUFTE
EXEMPL.



Margit Asböck
Hausmannskost aus dem Dampfgarer
60 traditionelle Rezepte
120 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0636-5
€ 17,99



Ulli Goschler
Das Dampfgar-Kochbuch
70 schlanke Genussrezepte für die ganze Familie
120 Seiten, farbig, Broschur
ISBN 978-3-7088-0574-0
€ 12,99



ÜBER
34.000
VERKAUFTE
EXEMPL.



Isabella Schremmer
100 Klassiker aus dem Dampfgarer
Die besten traditionellen Rezepte
176 Seiten, farbig, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0712-6
€ 22,90



Tanja Braune
Das Chia-Kochbuch
100 Rezepte mit dem Superfood
128 Seiten, farbig, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0661-7
€ 17,99



Best
SELLER



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

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0660-0
€ 17,99



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

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0673-0
€ 17,99



Johanna Sederl
Brot & Gebäck selber backen
mit dem Combi-Dampfgarer und dem Backofen mit Feuchtigkeitszugabe

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0652-5
€ 16,99



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

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0683-9
€ 14,99



Johanna Sederl
Vegane und vegetarische Brotaufstriche

96 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0582-5
€ 12,99



Julia Manhardt
Eva Manhardt
Vegane Aufstriche, Dips und Soßen

96 Seiten, farbig, Klappenbroschur

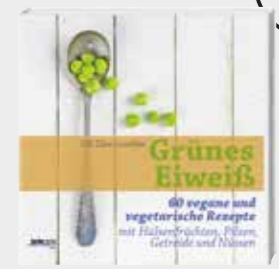
ISBN 978-3-7088-0620-4
€ 12,99



Ulli Zika
Vegane und vegetarische Aufstriche Pestos & Dips

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0703-4
€ 16,90



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

132 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0667-9
€ 14,99



3.
AUFLAGE



Heide Steigenberger
Backen ohne Histamin
80 Genießerrezepte bei Unverträglichkeit

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0565-8
€ 19,99



Ulli Zika
Hildegards Energieküche
Erkenne, was dir guttut. Fastenplanung und Kräuterlexikon

128 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0707-2
€ 17,90



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

96 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0685-3
€ 14,99



Maria M. Kettenring
Duftküche
80 Vitalrezepte mit ätherischen Ölen

144 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0630-3
€ 17,99



Ulli Zika
Grünes Eiweiß Blitzrezepte
60 Rezepte mit Hülsenfrüchten, Pilzen, Getreide und Nüssen

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0672-3
€ 17,99



Johann und Gabi Ebner
100 Blitzrezepte Vegan & basisch
Mit einem Vorwort von Ruediger Dahlke

144 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0698-3
€ 19,90



Johann und Gabi Ebner
Vegan & basisch
Die gesündeste Art des Kochens. 100 Rezepte

144 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0635-8
€ 17,99



Katrin Thomas
Fermentieren
Superfood für den Darm

96 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0706-5
€ 14,90



Tanja Braune
Chia-Kochbuch - die besten Rezepte
Kneipptrend Ernährung

64 Seiten, farbig, Broschur

ISBN 978-3-7088-0710-2
€ 8,99



Peter Gradwohl
Vollkorn-Backen - die besten Rezepte
Kneipptrend Ernährung

64 Seiten, farbig, Broschur

ISBN 978-3-7088-0709-6
€ 8,99



Tanja Braune
Suppenfasten - die besten Rezepte
Kneipptrend Abnehmen

64 Seiten, farbig, Broschur

ISBN 978-3-7088-0711-9
€ 8,99



Dr. Wolfgang Lalouschek • Ulli Zika
Balance-Food
Anti-Stress Ernährung für Körper, Geist und Seele mit 50 Rezepten

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0689-1
€ 17,99



Rose Marie Donhauser
Fotos von Barbara Lutterbeck
Joghurt & Frischkäse
Das Kochbuch

160 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0674-7
€ 17,99



Gernot Fliher
Achtsam kochen
Ayurvedisch • Vegetarisch • Vegan
80 Rezepte mit regionalen Zutaten

144 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0642-6
€ 19,99



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

80 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0676-1
€ 12,99





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

168 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0616-7
€ 17,99



Heide Steigenberger
**365 x vegane und vegetarische
Blitzküche**

248 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0633-4
€ 19,99



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

128 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0579-5
€ 14,99



ÜBER
18.000
VERKAUFTE
EXEMPL.

Dr. Walter Glück
Matcha
Das gesunde Grüntee-Wunder

96 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0522-1
€ 12,95



Heide Steigenberger
Das Histamin-Kochbuch
Genießen trotz Unverträglichkeiten
Überarbeitete Neuauflage

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0655-6
€ 17,99



Heide Steigenberger
Histamin
Genießen trotz Unverträglichkeiten

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0680-8
€ 17,99



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

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

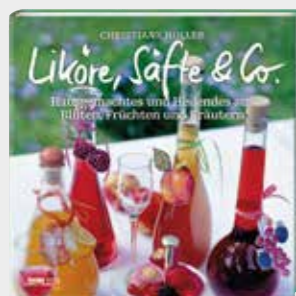
ISBN 978-3-7088-0662-4
€ 17,99



Tanja Gruber
Glutenfreie Hausmannskost
Kochen und backen bei Zöliakie

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0704-1
€ 17,99



Christiane Holler
Liköre, Säfte & Co.
Hausgemachtes und Heilendes aus
Blüten, Früchten und Kräutern

120 Seiten, farbig, Hardcover

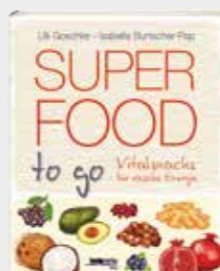
ISBN 978-3-7088-0512-2
€ 14,95



Patricia Essl
Brainfood
Schnelle Rezepte für mehr Energie

120 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0529-0
€ 17,99



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

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0637-2
€ 17,99



Tanja Braune
**Aronia - das heimische
Superfood**
Was die kleinen Wildbeeren so
enorm gesund macht
Plus 50 Familienrezepte
96 Seiten, farbig, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0692-1
€ 14,99



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

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0628-0
€ 17,99



Dr. Martin Riegler
Andrea Grossmann
**Richtig essen bei Reflux und
Sodbrennen**
50 genussvolle Rezepte für mehr
Lebensqualität
128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0678-5
€ 17,99



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

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0572-6
€ 17,99



Katharina Ziegelbauer
JUCKEN ADE
RICHTIG ESSEN BEI
NEURODERMITIS

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0705-8
€ 17,99



Ingeborg Pils · Joerg Lehmann
100 x vegetarisch
Alltagstaugliche Rezepte
aus der grünen Küche

184 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0659-4
€ 17,99



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

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0530-6
€ 17,99



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

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0623-5
€ 17,99



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

160 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0658-7
€ 17,99



Best
SELLER

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

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0521-4
€ 9,95



Dr. Irene Kührer · Elisabeth Fischer
Richtige Ernährung bei Darmkrebs
Essenslust stärkt Lebenskraft

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0527-6
€ 17,99



Dr. Irene Kührer · Elisabeth Fischer
Ernährung bei Krebs
Gesund essen während der Krebs-
therapie

144 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0020-2
€ 17,99



Natalie Stadelmann
Baby-Ernährung
bei Allergien
und Unverträglichkeiten

128 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0708-9
€ 17,99





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

128 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0684-6
€ 17,99



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

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



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

144 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0681-5
€ 17,99



Jürgen Schneider
Natürliche Antibiotika aus Wildpflanzen und Heilkräutern
Entzündungen stoppen und das Immunsystem stärken

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0713-3
€ 16,90



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

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



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

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



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

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



Arnold Metznitz · Ingrid Spona
Die Glücksstrategie
Das Beste gegen: Stress & Burnout
Müdigkeit & Antriebslosigkeit
Konzentrationsschwäche
Angst & Schlaflosigkeit

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0677-8
€ 17,99



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

176 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0650-1
€ 19,99



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

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



Prof. Hademar Bankhofer
Gelée royale
für Schönheit, Jugend und Gesundheit

76 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0640-2
€ 7,99



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

94 Seiten, farbig, Hardcover
ISBN 978-3-7088-0445-3
€ 7,90



ÜBER 25.000 VERKAUFTE EXEMPL.



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

144 Seiten, farbig, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0626-6
€ 12,95



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

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



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

176 Seiten, farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7088-0625-9
€ 19,99



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

144 Seiten, farbig, Flexobroschur
ISBN 978-3-7088-0602-0
€ 14,95



Prof. Hademar Bankhofer
Das große Buch der gesunden Ernährung

324 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0506-1
€ 14,95



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

144 Seiten, farbig, Hardcover

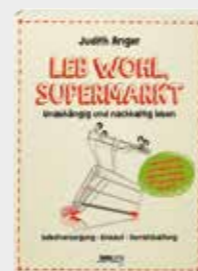
ISBN 978-3-7088-0624-2
€ 19,99



Judith Anger · Immo Fiebrig
Martin Schnyder
Jedem sein Grün!
Urbane Permakultur: Selbstversorgung ohne Garten

144 Seiten, farbig, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0627-3
€ 14,99



Judith Anger
Leb wohl, Supermarkt
Unabhängig und nachhaltig leben

132 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0641-9
€ 17,99



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

134 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0654-9
€ 17,99



ÜBER 8.000 VERKAUFTE EXEMPL.



Ulli Goschler · Anita Frauwallner
Kochen für einen gesunden Darm

132 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0580-1
€ 17,99



Robert Kropf
Das Saunabuch
Wellness-Oase zur Entspannung

120 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0600-6
€ 17,99



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

128 Seiten, farbig, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0688-4
€ 14,99



5. AUFLAGE



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

160 Seiten, s/w, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0657-0
€ 17,99



Sabine Standenat
So lerne ich mich selbst zu lieben

214 Seiten, s/w, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0360-9
€ 17,99



Gabriele Liebl · Monika Schermann
Befreit leben
Warum es sich lohnt, seine innere Stärke zu finden

128 Seiten, farbig, Klappenbroschur

ISBN 978-3-7088-0690-7
€ 17,99



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

160 Seiten, s/w, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0599-3
€ 17,99



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

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



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

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



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

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



Margarita Zinterhof
Vertraue deiner Intuition
Worauf es wirklich ankommt

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



Christine Fischer
Mitten im Leben
Wie es mir gelang, meinen Brustkrebs zu bewältigen

160 Seiten, s/w, Farbabb., Hardcover
ISBN 978-3-7088-0665-5
€ 17,99



Veronika Richter
Rückenwind für Scheidungskinder
Ein Ratgeber für verantwortungsbewusste Eltern

128 Seiten, farbig, Broschur
ISBN 978-3-7088-0516-0
€ 17,95



Rüdiger Opelt
Müde Ehe?
Scheiden oder bleiben, lieben oder lassen?

160 Seiten, s/w, Hardcover

ISBN 978-3-7088-0568-9
€ 17,99



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

160 Seiten, s/w, Flexobroschur

ISBN 978-3-7088-0603-7
€ 12,95



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

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Matthias Opis
Anneliese Paulhart

PROGRAMM
Anneliese Paulhart
Tel.: +43 (1) 512 88 08 DW 44
anneliese.paulhart@styriabooks.at

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

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

SOCIAL MEDIA
Tanja Braune
Tel.: +43 676 634 27 07
tanja.braune@styriabooks.at

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

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

AKTUELLE CHF-PREISE SIEHE:
www.buchzentrum.ch

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BILDNACHWEIS
P. Barci: S. 4, S. 8 (re.), 12, 14, 16 (li.);
Fotolia: Cover (Sergii), S. 20 (o., Kzenon).
16 (re. u., S. Andress); M. Gärtner: S. 6;
iStockphoto.com: S. 2 (li.o., D. Bendjy), 8
(li., supercat67), 16 (re., mpessar), 20 (li.,
BraunS); O. W. Thomé/ F. E. Köhler:
S. 6 (Zeichnungen); M. Rathmayer: S. 18;
T. Trinkl: S. 10.

Druck: Ferdinand Berger & Söhne, Horn

- Die Programmvierfalt von 14 Verlagen
- Eine Lieferung (Ausnahme Windpferd: VVA, Ausnahme Hans-Nietsch: ProLit)
- Eine Rechnung (Ausnahme Windpferd: VVA, Ausnahme Hans-Nietsch: ProLit)

AURORA
VERTRIEBSKOOPERATION
Mehr vom Leben!

Vertrieb & Beratung
Alexander Herrmann
Eversbuschstr. 40 a, 80999 München
Tel.: 089/38 38 06 90, Fax: 089/3 83 80 69 10
a.herrmann@vertriebundberatung.de
www.vertriebundberatung.de

Die Top-Titel im Kneipp Verlag



€ 17,90



€ 18,90



€ 14,90



€ 14,99



€ 19,90



€ 17,90



€ 17,90



€ 8,99



€ 17,99