

# systemed


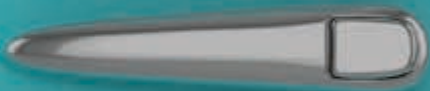
*Dein lifestyle.*

ESSEN. BEWEGEN. POSITIV DENKEN.



AB  
JETZT

LOGIS(C)H  
LEBEN -  
BESSER  
DRAUF.

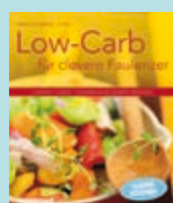


HERBST  
2017



systemed  
verlag

## In dieser Vorschau:



Sabine Schmieder, Verlegerin

Liebe Bücherfreunde.

Zivilisationskrankheiten sind das große Gesundheitsthema unserer Zeit, ihre Zunahme ist unübersehbar – obwohl wir vermeintlich immer gesünder leben. Welchen Fehlern machen wir?

Der Antwort sind wir bei systemed auf der Spur – unsere Autoren sind großartige Fachleute, engagierte Praktiker und hochrangige Wissenschaftler.

So wie Dr. Michael Nehls: Der neue Autor unserer »systemed-Familie« bringt es aktuell auf den Punkt – nicht nur Diabetes & Co. sind ganz überwiegend Lebensstilerkrankungen, sondern auch die Alzheimer-Krankheit.

Für Sie bedeutet diese absolut schlüssige Analyse: Wir verfügen über direkten Einfluss darauf, wie gesund unser Hirn bleibt, Alzheimer ist kein unabwendbares Schicksal. Wollen Sie mehr wissen? Bitteschön ...

Die auch wirtschaftliche Brisanz dieses Themas liegt auf der Hand: Was wäre, wenn wir teure Medikamente gegen diese Erkrankung gar nicht bräuchten, um lange auch geistig gesund zu leben?

Wenn Sie unsere Arbeit verfolgen, wissen Sie, dass sich diese Frage seit den ersten Tagen von LOGI im Jahr 2001 in Bezug auf die Heilbarkeit von Diabetes-Typ-2 durch unsere gesamte Backlist und Öffentlichkeitsarbeit zieht.

Ich wünsche Ihnen spannende Einblicke und freue mich, dass Sie dabei sind!

*S. Schmieder*



## Sieben Fragen an Dr. med Michael Nehls zum Thema »Alzheimer ist heilbar«

1. Ein Humanmediziner, Molekular-Genetiker und ehemaliger Pharmamanager veröffentlicht ein Kochbuch zur Alzheimer-Vorsorge: Überraschend oder einfach konsequent?

Bei einer US-amerikanischen Biotech-Firma war ich für die funktionelle Erbgutforschung verantwortlich, dann wurde ich Vorstand für Forschung und kurz darauf CEO eines Münchner Unternehmens. Der berufliche Erfolg hinterließ Spuren: Infolge Bewegungsmangels, zu vielen Geschäftsessen und auch des psychischen Drucks nahm ich zu – bis ich schließlich 20 Kilo zu viel auf die Waage brachte und mein Arzt mich auf meine miserablen Blutwerte aufmerksam machte. Eines Tages blickte ich in den Spiegel und fragte mich: Soll das so weitergehen? Würde ich bald selbst die Medikamente gegen die »normalen« Krankheiten unserer Zivilisation benötigen, die auch in unserer Firma in der Entwicklung waren? Das wollte ich verhindern. Und so begann ich ernsthaft, viele »normale« Dinge in Frage zu stellen.

2. Wie kam dabei Alzheimer in den Fokus?

Die Suche nach Antworten führte mich ins ländliche Japan, wo in manchen Regionen die Wahrscheinlichkeit, hundert Jahre alt zu werden, dreißigmal größer ist als im industriellen Deutschland – und dies meist bei völliger geistiger Gesundheit. Allerdings blieben nur diejenigen vor den vermeintlichen Altersleiden verschont, die auf traditionelle Weise ihr Leben gestalteten. Ich spürte, dass hier auch der Schlüssel im Kampf gegen Alzheimer lag.



3. Wie reagiert die Wissenschaft?

Experten haben lange doziert, dass Alzheimer eine vornehmlich durch das Älterwerden verursachte Krankheit ist, gegen die wir machtlos sind. Statt den Blick auf die Lebensweise zu richten, wurde einfach nur die Pharmaforschung intensiviert.

4. Ihr Ansatz ist deutlich anders?

Ich konnte plausibel aufzeigen, dass Alzheimer eine Mangelkrankheit ist, die durch unsere moderne Lebensweise verursacht wird. Da Medikamente diese Mängel nicht ausgleichen können, ist Alzheimer nur zu vermeiden, wenn wir unsere Lebensweise wieder im Einklang mit unserer Natur gestalten. Bewegung und ein artgerechter Ernährungsstil sind Teile davon, aber auch Schlaf und Regeneration, und nicht zuletzt soziales Engagement.

5. Was waren Ihre persönlichen Folgerungen?

Die Mängel, die mir meine eigene Lebensweise eingebracht hatte, waren schnell identifiziert. Gemeinsam mit meiner Frau startete ich einen Selbstversuch. Wir kauften uns Fahrräder und begannen ganz langsam mit kleinen Ausfahrten. Nach und nach stellten wir auch unsere Ernährung um. Der Anfang war beschwerlich, sowohl hinsichtlich des Sports als auch der Ernährungsgewohnheiten. Doch schon nach wenigen Monaten fühlten wir uns beide wohler und fitter – was mir auch mein Hausarzt bestätigte: Es war, als wäre ich in einen Jungbrunnen gefallen.

6. Was kann jeder konkret tun?

Mein »Rezept« für eine artgerechte Lebensweise kann jeder mit seiner eigenen Lebenswelt in Einklang bringen. Ernährung ist ein wichtiger Aspekt. Sie darf jedoch nicht isoliert betrachtet werden. Vielmehr muss sie beitragen zum Gleichgewicht in einer Lebensweise, die alle unsere natürlichen Bedürfnisse befriedigt. Wir essen ja nicht, nur um satt zu werden, sondern um körperlich und sozial aktiv zu sein und um unsere geistige Fitness zu bewahren.

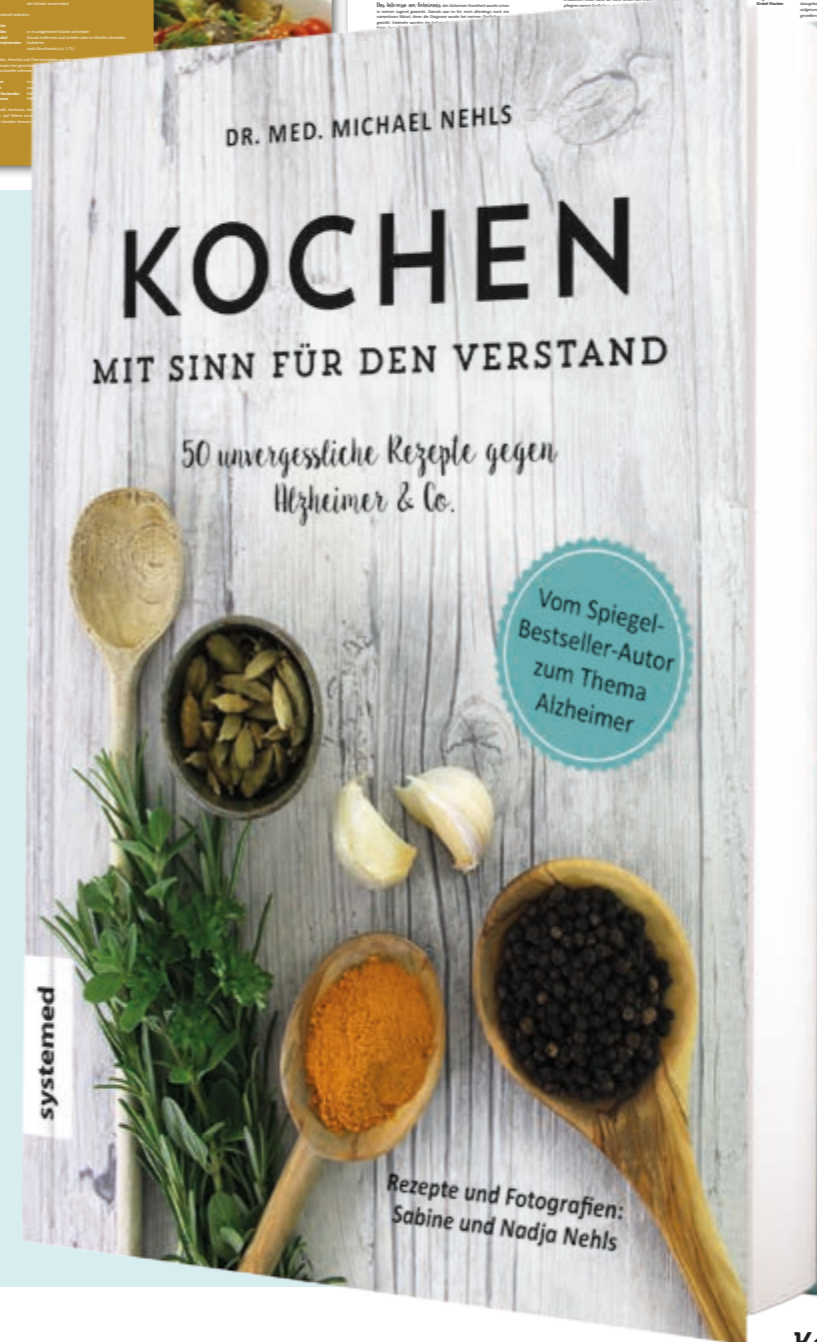
7. Was ist die Botschaft Ihres Kochbuchs?

Dieses Familienkochbuch ist voller Rezepte, die meine Frau, unsere erwachsenen Kinder und ich ständig weiterentwickeln: Es soll ein Wegbegleiter sein auf der Reise zurück zur eigenen Natur – wirkungsvoll gegen Alzheimer und für geistige Gesundheit bis ins hohe Alter.

# Wirkungsvolle Alzheimerprävention: Genussvolle Rezepte gegen das Vergessen



- ✓ **Großes Medieninteresse.** Das Vergessen im Alter ist keine Einbahnstraße: Immer deutlicher wird, dass Lebensstilfaktoren – und hier ganz besonders die Ernährung – die Entstehung und die Entwicklung der Demenzerkrankungen entscheidend beeinflussen. Wie sonst könnten Menschen im ländlichen Japan bei guter geistiger Leistungsfähigkeit oft überdurchschnittlich alt werden?
- ✓ **Mit umfangreichem Warenkundekapitel.** Michael Nehls, Bestsellerautor, Arzt, Molekulargenetiker und Ausdauer-Leistungssportler forscht seit vielen Jahren zu diesem Generationen bewegenden Thema. Seine Erkenntnis: Alzheimer ist eine heilbare Mangelkrankheit! Er veröffentlichte dazu mehrere Bestseller, die Ernährung als Schlüssel zu Prävention und Heilung klar positionieren.
- ✓ **Welches Lebensmittel wirkt wie?** Mit seinem Familienrezeptbuch bringt er seine wissenschaftlichen Ergebnisse direkt auf den Tisch vieler Menschen, die ihre Zukunft in die Hand nehmen möchten. Unterhaltsam und menschlich geschrieben, hoch informativ, spannend zu lesen und dabei einfach nachzukochen – Alzheimer ist kein unausweichliches Schicksal!
- ✓ **Sehr aufwendig bebildert.**
- ✓ **Einfach geschrieben.**



Bestseller dieses Autors  
(erschienen im Heyne-Verlag, München)



Dr. Michael Nehls studierte Medizin in Freiburg und Heidelberg und habilitierte 1997 im Fach Molekulargenetik. Nach einer Karriere in Forschung und Management entschied der frühere Marathonläufer, nach 20 Jahren Pause, wieder mit Leistungssport zu beginnen. Mehreren Radmarathons und Langstrecken-Radrennen folgte im Jahr 2008 die erfolgreiche Teilnahme am »Race Across America«. Seine Erfahrungen veröffentlichte er in einem Buch mit dem Titel »Herausforderung Race Across America«. Nach seiner zweiten Teilnahme am Race Across America 2010 erschien der Film »Du musst nicht siegen, um zu gewinnen«. Seit 2011 hat Nehls mehrere Bücher über die aus seiner Sicht notwendigen Verhaltensveränderungen für ein gesundes Altern veröffentlicht, zuerst die »Methusalem-Strategie«, dann mit »Alzheimer-Lüge« und »Alzheimer ist heilbar«, zwei Bücher, in denen er seine eigene Verhaltenstheorie der Alzheimer-Entstehung und darauf aufbauend eine Präventionsstrategie entwickelt.



## Kochen mit Sinn für den Verstand

50 unvergessliche Rezepte gegen Alzheimer & Co.

Dr. med. Michael Nehls

978-3-95814-084-4

Format: 16,5 x 23,5 cm

Ca. 176 Seiten, 4-farbig, aufwendiges Softcover mit Integralbindung

19,95 € (D)

Erscheint: September 2017

Warengruppe 1469



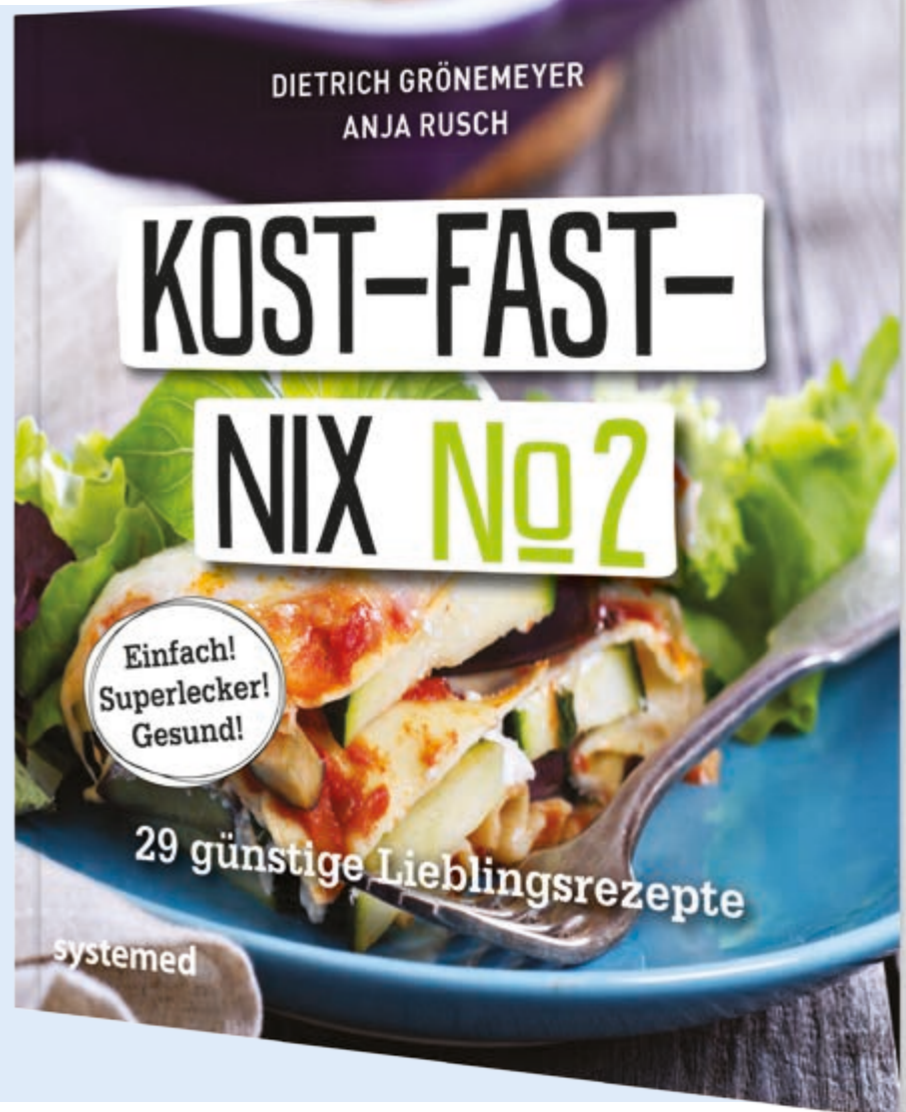


# Kochspaß in der zweiten Runde: Neue Rezepte. Richtig lecker, richtig gesund, richtig günstig!

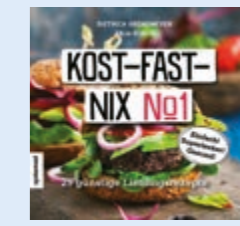
Volltreffer: Mit seiner Rezeptsammlung Kost-Fast-Nix hat Arzt und Bestsellerautor Dietrich Grönemeyer (gemeinsam mit der Pädagogin Anja Rusch) ins Schwarze getroffen. Gesunde Ernährung, richtig lecker, einfach in der Zubereitung und dabei erstaunlich preiswert – mit diesen Rezepten haben sich viele Kochfreunde gesunde und günstige Gaumenfreuden verschafft – und Kochspaß gratis dazu!

Seit vielen Jahren setzt Dietrich Grönemeyer auf einen gesunden Lebensstil zur selbständigen Gesundheitsvorsorge. Klar, dass gutes Essen hier eine zentrale Rolle einnimmt: Tiefkühlasagne und Fertigpizza sehen gegen seine gesunden Klassiker einfach nur alt aus.

Bald wurde daher der Wunsch nach weiteren Rezepten laut: Mit Kost-Fast-Nix 2 geht das Kompakt-Kochbuch in die nächste Runde: Wieder serviert das Team Klassiker auf ganz eigene Art: Beste, aber günstige Zutaten, einfache – männertaugliche – Zubereitung und geniale Geschmackserlebnisse ohne Reue – seien Sie gespannt!



**Ebenfalls aus dieser Serie:**



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-031-8  
10,00 € (D)



Prof. em. Dr. med. Dietrich Grönemeyer, geboren 1952 in Clausthal-Zellerfeld, gründete 1997 das interdisziplinär ausgerichtete Grönemeyer Institut für MikroTherapie der Universität Witten/Herdecke in Bochum. Der Professor der Universität Witten/Herdecke ist seit Jahren Vorsitzender des Wissenschaftsforums Ruhr e.V. und erhielt für seine Verdienste um die Modernisierung der Region den Titel »Bürger des Ruhrgebiets«. Als Arzt und Bestsellerautor zählt Dietrich Grönemeyer zu den entschiedenen Verfechtern einer Medizin zwischen Hightech und traditionellen Heilweisen. Er engagiert sich dafür mit zahlreichen Projekten und Büchern wie: Wir Besser-Esser, Mensch Bleiben, Das Hausbuch der Gesundheit, Mein Rückenbuch oder WIR – Vom Mut zum Miteinander. In der ZDF-Sendung »Dietrich Grönemeyer – Leben ist mehr!« ist er mehrmals im Jahr zu sehen und gibt als medizinischer Aufklärer regelmäßig Gesundheitstipps bei Focus Online.

Anja Rusch wurde 1972 in Recklinghausen geboren. Nach ihrer Ausbildung zur Diplom-Pädagogin, verwirklichte sie sich in verschiedenen Bereichen des Projektmanagements. Seit einigen Jahren fungiert Anja Rusch als Leiterin der Dietrich Grönemeyer Stiftung GmbH in Bochum. Ihre Erfahrungen im Bereich der sozialen Arbeit gaben ihr den Impuls, sich mit dem Essen in unserer Gesellschaft immer mehr zu beschäftigen. Das »Komplizierterwerden« des Essens ist Anja Rusch' Thema und ihr Anliegen ist es, den Menschen die Idee des »einfachen« Kochens mit regionalen Produkten wieder näher zu bringen. Hier greifen ihre Ideen mit der Gesundheitsinitiative von Professor Grönemeyer eng zusammen. Anja Rusch ist begeisterte Hobby-Köchin und als Mutter eines siebenjährigen Sohnes täglich mit Essen, Genuss und Gesundheit praktisch und im Alltag beschäftigt.

- ➔ Selberkochen ist gesund
- ➔ Bio geht auch günstig
- ➔ Viele Tipps zum Geldsparen
- ➔ Großes Medieninteresse

## Kost-fast-nix 2

29 günstige Lieblingsrezepte  
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer  
und Anja Rusch  
978-3-95814-099-8  
Format: 15 x 15 cm  
Ca. 96 Seiten, 4-farbig,  
Klappenbroschur  
10,00 € (D)  
Erscheint: Oktober 2017  
Warengruppe 1461



## Aufgeräumt – Die aktuellen Diabetes-Fakten

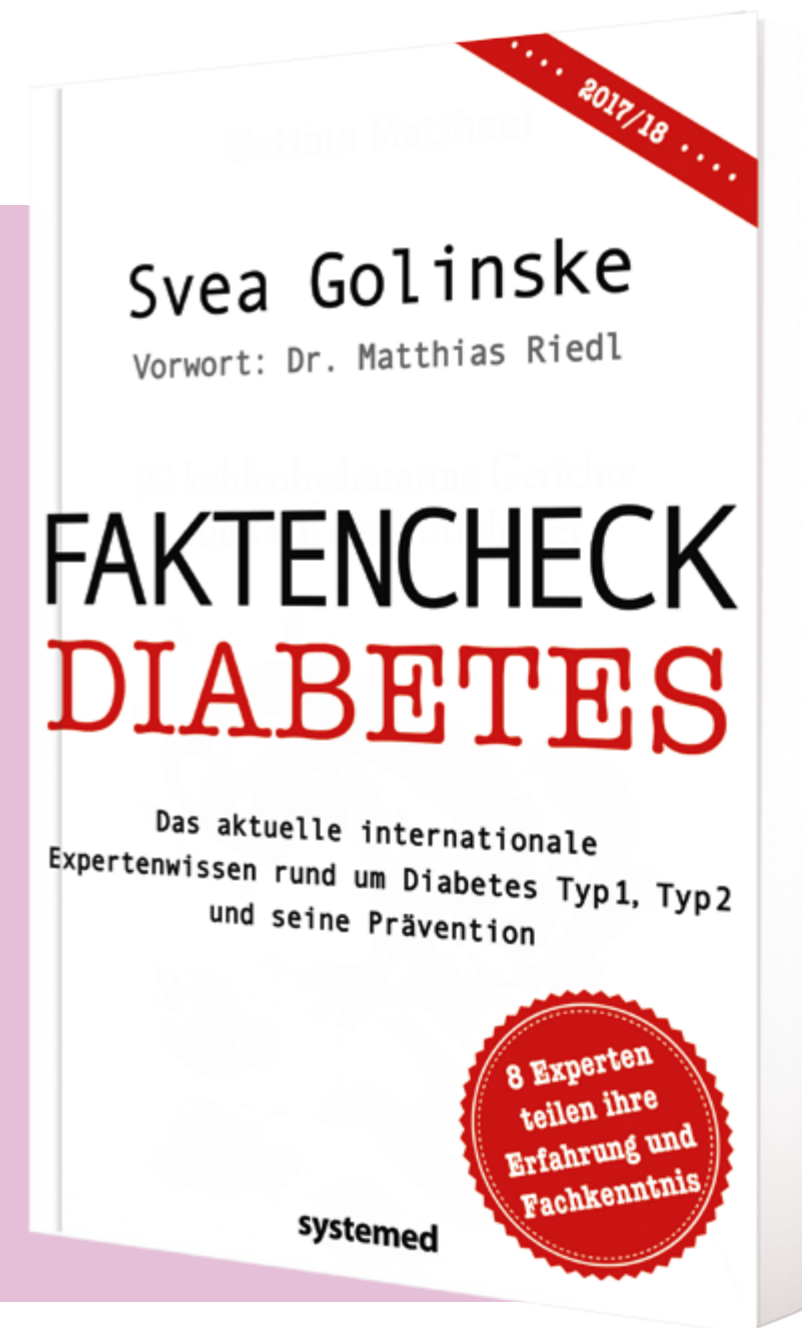
Diabetes ist einer der am meisten beschriebenen Krankheiten und in der Typ-2-Form eine der Zivilisationskrankheiten der modernen Gesellschaft. Trotz der weiten Verbreitung sind Empfehlungen, wie mit Diabetes umzugehen sei, nicht selten sehr unterschiedlich und für betroffene Menschen mit Diabetes oft verwirrend und schwierig umsetzbar. Während einige Fachleute frühzeitig bei Diabetes-Typ-2 auf eine medikamentöse Therapie setzen, sprechen andere Experten von Möglichkeiten, die Erkrankung aufzuhalten, rückgängig zu machen – gar heilen zu können. Auch in den Aussagen zu den Empfehlungen zur Ernährung von Diabetes – egal ob Typ-1 oder Typ-2 – herrscht Uneinigkeit.

Aufräumen ist angesagt: Faktencheck Diabetes geht den brennenden Fragen rund um den Diabetes auf den Grund – mit tatkräftiger Unterstützung von Diabetes-, und Ernährungsexperten aus Deutschland, Europa und Übersee.

In Svea Golinskes Fakten- und Expertenbuch finden Sie zum Beispiel Antworten auf die Fragen, ob Proteine und Fett wirklich so schlecht sind und ob Sie tatsächlich vor allem Kohlenhydrate essen sollten. Finden Sie heraus, was dran ist, an möglichen Heilungen des Typ-2 und erfahren Sie, wie Sie durch einfache Lebensstiländerungen Ihre Gesundheit entscheidend verbessern können. Kurzum, wo der Schlüssel zum Erfolg der modernen Diabetestherapie liegt – bei Typ-1, Typ-2 und Prädiabetes. Ihre Gesundheit entscheidend verbessern können. Kurzum: wo der Schlüssel zum Erfolg der modernen Diabetestherapie liegt – für Typ-1, -2 und Prädiabetes.



Svea Golinske M.A. arbeitet als freie Journalistin und ist Inhaberin der Kommunikationsagentur Svea Agency in Hamburg. Schon während ihres Studiums legte die Politikwissenschaftlerin ihren Fokus auf Gesundheit und ging Fragen nach den Gesundheitschancen in der heutigen Zeit nach. Ihre journalistische Arbeit dreht sich fast ausschließlich um Gesundheitsthemen: Diabetes, Ernährung, Sport und die Möglichkeiten, ganzheitlich gesund zu werden und zu bleiben. In Magazinen wie »Zucker« und »Was ist die natürliche Ernährung« sowie in diversen Artikeln (z.B. für das Magazin diabetesLIVING) setzt Svea Golinske auf die Unterstützung von Experten, um gestützt durch Fakten ihren Lesern alltagstaugliches Wissen für mehr Lebensqualität zu vermitteln.



Mit Vorwort vom Ernährungsdoc (NDR) Dr. Matthias Riedl

- Was ist Diabetes eigentlich und welche logischen Schlüsse ergeben sich daraus für unsere Ernährung und unser Leben?
- Insulinparadies Deutschland? Warum in Deutschland so viel Insulin verschrieben wird und ob das so sein muss.
- Forschungsergebnisse (v.a. zu Ernährung bei Diabetes und präventiv)
- Aktuelle Faktenlage – einfach interpretiert zur praktischen Umsetzung im Alltag
- Rat und Tat: So können Sie selbst für eine gute Diabeteseinstellung sorgen

### Faktencheck Diabetes

Das aktuelle internationale Expertenwissen rund um Diabetes Typ 1, Typ 2 und seine Prävention

Svea Golinske

978-3-95814-085-1

Format: 15 x 23 cm

Ca. 176 Seiten, 2-farbig, Broschur

16,95 € (D)

Erscheint November 2017

Warengruppe 1469



9 783958 140851

## NOCH mehr Low-Carb-Rezepte. Mit der Extraportion Happiness und Mmmmh!

Mehr geht nicht? Falsch gedacht, denn die Happy-Carb-Erfolgsbloggerin Bettina Meiselbach legt nochmal kräftig nach und beglückt ihre Fans mit einem neuen kunterbunten Kochbuch. 150 großartige Low-Carb-Rezepte aus der Happy-Carb-Küche, die ganz laut Iss-Mich-Jetzt! rufen.

Mit ihrem typischen Charme begeistert Bettina Meiselbach erneut und zaubert wunderbare Leckereien auf den Teller. Von der herzhaften Köttbullarsuppe bis zum raffinierten Zwetschgenkuchen. Schmeckt nicht? Klappt nicht? Langweilig? Gibt es hier alles nicht. Nie. Das lieben »Betti« Meiselbachs tausende treue Leser online und offline ganz besonders!

Von der Autorin  
des Low-Carb-  
Erfolgsblogs  
HappyCarb.de



Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement und einem Burn-out später, krepelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Sie entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 Kilogramm Gewicht ab, wies ihre Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken und ließ den alten Job hinter sich. Die begeisterte Hobbyköchin und Ernährungsexpertin begann, den Blog HappyCarb.de zu schreiben – der sich schnell zu einem der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Der dann folgende Schritt zur Buchautorin war danach nur noch ein ganz kleiner.

Über 150.000 Leser  
pro Monat  
auf HappyCarb.de!



20.000 Bücher  
in den ersten  
6 Monaten (ET 9.16)

Ebenfalls von  
dieser Autorin:



2. Auflage | 3.500 Expl.  
ISBN 978-3-95814-062-2  
19,99 € (D)



2. Auflage | 15.500 Expl.  
ISBN 978-3-95814-075-2  
19,99 € (D)

- *Wie sich die Welt verändert – mit 60 Kilogramm weniger Gewicht*
- *Für immer Low Carb, aber schmecken muss es*
- *Der kleine Low-Carb-Küchennavigator*
- *Die Hauptdarsteller in der Küche - Happy Food*
- *100 brandneue Rezepte plus 50 Lieblingsrezepte der Happy-Carb-Leser und -Leserinnen*

### Happy Carb: Mehr Low-Carb Lieblingsrezepte

Happy-Carb-Bloggerin Bettina Meiselbach präsentiert weitere 150 bunte Low-Carb-Rezepte mit der Extraportion Happiness

Bettina Meiselbach  
978-3-95814-103-2

Format: 16,5 x 23,5 cm  
Ca. 250 Seiten, 4-farbig, aufwendiges Softcover mit Integralbindung  
22,00 € (D)  
Erscheint: Oktober 2017  
Warengruppe 1461



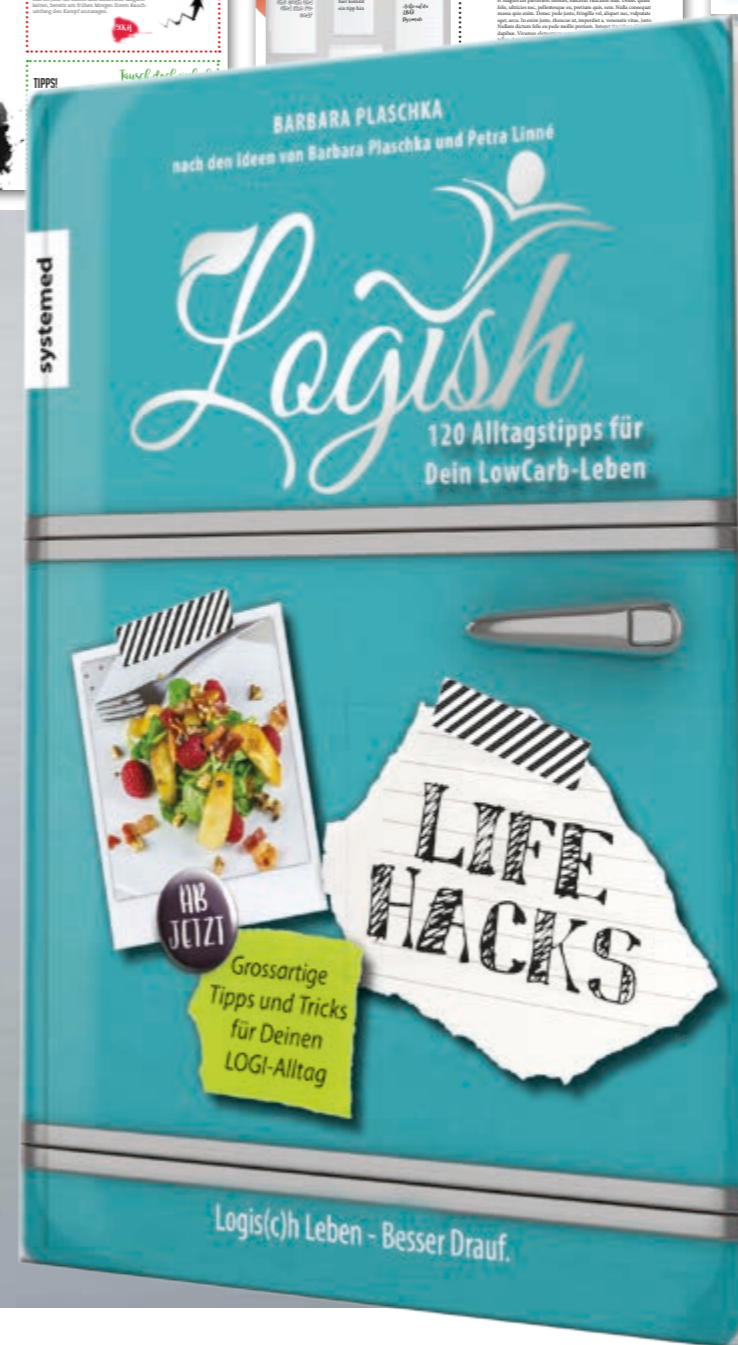
Logish smarter leben.  
Mit Köpfchen durch den Low-Carb-Alltag!

Logish ist LOGI für die nächste Generation.

Logish leben macht so viel Spaß. Denn Logish ist ein ganzheitliches Lebenskonzept rund um die richtige Ernährung, viel Bewegung, Individualität und Lebensfreude. Und mit diesen coolen Lifehacks läuft alles noch ein kleines bisschen runder!

Mehr Spaß im Bett, beim Einkaufen, in der Küche, beim Sport, im Urlaub oder in Schule, Uni und Büro – dank über 120 smarten Tipps und Denkanstößen. Keine Zeit, kein Geld und keine Nerven verschwenden, keine Sekunde bereuen und das Leben logish genießen.

Barbara Plaschka hat in ihrem neuen Ratgeber einen Goldschatz an Aha-Effekten gesammelt. Lesen Sie doch mal rein – es könnte Ihr Leben ein kleines bisschen logischer machen. Jeden Tag!



In der Serie folgt:



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-082-0  
19,95 € (D)



Barbara Plaschka ist Diplom-Biologin und medizinisch geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin. Seit vielen Jahren ist sie als Ernährungscoach im Bereich Prävention tätig. Sie weckt in zahlreichen Fernsehbeiträgen (BR, ProSieben, SAT1, RTL) das Interesse an gesunder Ernährung. Als gefragte Referentin setzt sie mit ihren Vorträgen in Unternehmen wichtige Impulse im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Ebenfalls von dieser Autorin:



2. Auflage  
ISBN 978-3-927372-55-9  
15,95 € (D)



2. Auflage  
ISBN 978-3-927372-81-8  
12,95 € (D)



ISBN 978-3-927372-81-8  
12,95 € (D)

- Zahlreich und bunt bebildert
- Gut erklärt: Step-Fotos für Jedermann
- Praktische Anleitungen rund um ein gesünderes, genussvolleres Low-Carb-Leben
- Zeitgemäß, frisch und super-in: Lifehacks – in allen Lebenssituationen Low-Carb-Hilfe
- Logish ist LOGI für die nächste Generation

Logish

120 Alltagstipps für dein LowCarb-Leben

Barbara Plaschka

Nach den Ideen von Barbara Plaschka und Petra Linné

978-3-95814-089-9

Format: 16,5 x 23,5 cm

Ca. 200 Seiten, 4-farbig, aufwendiges Softcover mit Integralbindung

19,95 € (D)

Erscheint November 2017

Warengruppe 1461



9 783958 140899

## Nur einmal clever kochen – und ein paarmal richtig lecker essen!

Was heißt hier Faulenzer? Planung ist alles! Küchenstrategen (auch bekannt als Zeitsparfüchse, Improvisateure, Eltern oder Studenten) haben mit dem neuen Ratgeber von Wolfgang Link immer ein Low-Carb-Ass im Ärmel. Besser: im Kühlschrank.

Mehrfachessen und Reste-Upcycling sind so einfach! Aus den Hauptzutaten von heute, entstehen morgen mit wenigen weiteren Zutaten und Handgriffen ganz neue Leckereien. So verwandeln sich etwa die »strategischen« Reste des gebratenen Hähnchens mit Möhrenpüree am nächsten Tag ruckzuck in einen köstlichen Hühnereintopf. Und in einen leichten Geflügelsalat als Business-Lunch zum Mitnehmen.

DAS ist clever. Und natürlich Low-Carb! Aber das versteht sich bei Wolfgang Link ja von selbst.

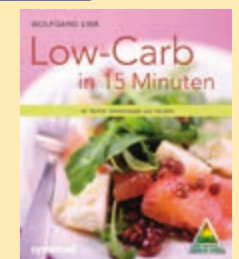


**Ebenfalls von diesem Autor:**



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-081-3  
8,99 € (D)

auch als  
**eBOOK**



3. Auflage  
ISBN 978-3-942772-75-4  
8,99 € (D)



Der aus TV und Medien bekannte Low-Carb/LOGI-Koch Wolfgang Link stammt aus dem mittelfränkischen Neuendettelsau. Nach seiner Kochausbildung verschlug es den charismatischen Koch in die Business-Gastronomie eines internationalen Automobilzulieferers, wo er heute den Catering-Service an mehreren Standorten leitet. Es folgten verschiedene Höherqualifizierungen – zum Diätkoch, zum Küchenmeister und zum technischen Betriebswirt und schließlich zum LOGI-Experten. Sein inzwischen sehr umfangreiches Betätigungsfeld reicht von Vorträgen über Kochkurse, Kochshows, Gastro-Beratungen bis hin zu regelmäßigen Fernsehauftritten.

- Aus 12 raffinierten Low-Carb-Basisrezepten entstehen im Handumdrehen 36 kreative Mehrfachmahlzeiten
- Drei auf einen Streich: Praktische Einkaufslisten für die strategische Planung
- So einfach geht's: optimal aufbewahrt – tagelang frisch und lecker

### Low-Carb für clevere Faulenzer

1 x kochen – 4 x essen – 40 Rezepte  
und ein kompletter Wochenplan

Wolfgang Link

978-3-95814-098-1

Format: 16,4 x 19,6 cm

Ca. 72 Seiten, 4-farbig, Broschur

8,99 € (D)

Erscheint: Oktober 2017

Warengruppe 1461



9 783958 140981



## Wunder(teig) gibts jetzt auch in Low-Carb!

Back-Beginner, Rezepthamster, Kuchenfreaks und Bewusstgenießer aufgepasst: fantasievoll backen und ofenfrisch verführen funktioniert jetzt auch konsequent Low-Carb!

Die neue Zauberei aus dem systemed Verlag: in diesem Ratgeber stellen wir unendlich-und-zweiundzwanzig Variationen unseres ganz speziellen Wunderteigs vor. Raffiniert gerührt und kreativ verfeinert stehen Krümelmonster-Köstlichkeiten vom einfachen Rührkuchen bis zum raffinierten Blechkuchen und sogar der festlichen Torte auf dem Programm.

Und das mit Zutaten, die ohnehin in keiner Low-Carb-Küche fehlen dürfen.



Ebenfalls  
aus dieser Serie:

- 22 köstliche Low-Carb-Kuchenrezepte aus nur einem Grundteig
- Wenige Zutaten raffiniert kombiniert.
- Vom Wunderteig zum Wonnekuchen.
- Viele praktische Tipps und Inspirationen zum Weiterdenken, Weiterbacken und Abwandeln

### Low-Carb 1 Teig 22 Kuchen

22 köstliche Kuchenrezepte aus einem Low-Carb-Grundteig

978-3-95814-086-8

Format: 16,4 x 19,6 cm

Ca. 72 Seiten, 4-farbig, Broschur

8,99 € (D)

Erscheint: Oktober 2017

Warengruppe 1461



9 783958 140868

## Ganzheitlich therapieren heißt ungewöhnliche Blickwinkel suchen!

*Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen aus zahnärztlicher Sicht.*

Millionen von Menschen leiden häufig unter Rücken-, Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen. Was viele nicht für möglich halten: diese (und andere) Symptome werden oft durch dentalen Stress, also dem falschen Zusammenbiss der Zähne, ausgelöst. Die Auswirkungen einer solchen Kaufunktionsstörung werden allerdings häufig unterschätzt oder gar nicht erst berücksichtigt.

Der Mensch funktioniert als ein biologisches kybernetisches System. Organe und Organsysteme bestehen aus unzähligen sich selbst regulierenden Regelkreisen. Befindet sich das Gesamtsystem dieser Regelkreise im Gleichgewicht, können die Selbstheilungskräfte im Körper optimal arbeiten. Sind die Systeme jedoch gestört, ist eine Selbstheilung oft nicht möglich. Hat der Patient nun eine Kaufunktionsstörung, bedeutet das, dass im Grunde die meisten Regelsysteme (Meridiane) andauernd gestört werden, da jeder einzelne Zahn und speziell das Kiefergelenk zu einem bestimmten Meridiansystem gehören.

Dr. Schmitter verdeutlicht in seinem umfassenden Grundlagenwerk diese hochkomplexen Zusammenhänge und zeigt mögliche Diagnose- und Therapieansätze auf.



Dr. Schmitter ist Jahrgang 1936. Er studierte Zahnheilkunde an den Universitäten Würzburg, Freiburg und Düsseldorf und promovierte 1963. Dr. Schmitter war dann mehr als fünf Jahrzehnte lang selbständiger Zahnarzt mit Kassen- und Privat-Praxis in Duisburg. Während dieser Zeit führte Dr. Schmitter eigene Forschungen auf dem Gebiet der ganzheitlichen Zahnmedizin, insbesondere zur Schmerztherapie bei chronischen Erkrankungen durch. Er erzielte außergewöhnliche Heilerfolge bei einer großen Zahl von Patienten mit chronischen Schmerzen mit seiner schonenden, ganzheitlichen Therapie. Dr. Schmitter gibt sein umfassendes Wissen ständig in Kursen an Mitglieder der Heil- und Pflegeberufe, sowie an interessierte Laien weiter.



- *Anschaulich und für den Patienten verständlich*
- *Grundlagenwerk sowohl für Heil- und Pflegeberufler als auch für Betroffene und interessierte Laien.*
- *Viele Fallbeispiele und Interpretationen*
- *Aufschlussreiche Einblicke in die ganzheitliche Therapie aus zahnärztlicher Sicht.*

### Wenn der Kiefer knirscht

Zähne, Kiefer, Kiefergelenk, Wirbelsäule: Warum ein belastetes Kiefergelenk zu Schmerzen im ganzen Körper führt und wie dies vermieden werden kann.

Dr. Jürgen Schmitter

978-3-95814-087-5

Format: 15 x 23 cm

Ca. 150 Seiten, 2-farbig, Broschur

16,95 € (D)

Erscheint: August 2017

Warengruppe 1697



9 783958 140875

# Eine beispiellose Erfolgsgeschichte – 15 Jahre LOGI im systemed Verlag: Heute so aktuell wie nie zuvor!

Der Jubiläumsband geht mit großem Erfolg in die zweite Auflage.

Das umfassendste LOGI-Werk aller Zeiten: Über 400 Seiten Fakten, Rezepte und Hintergründe.

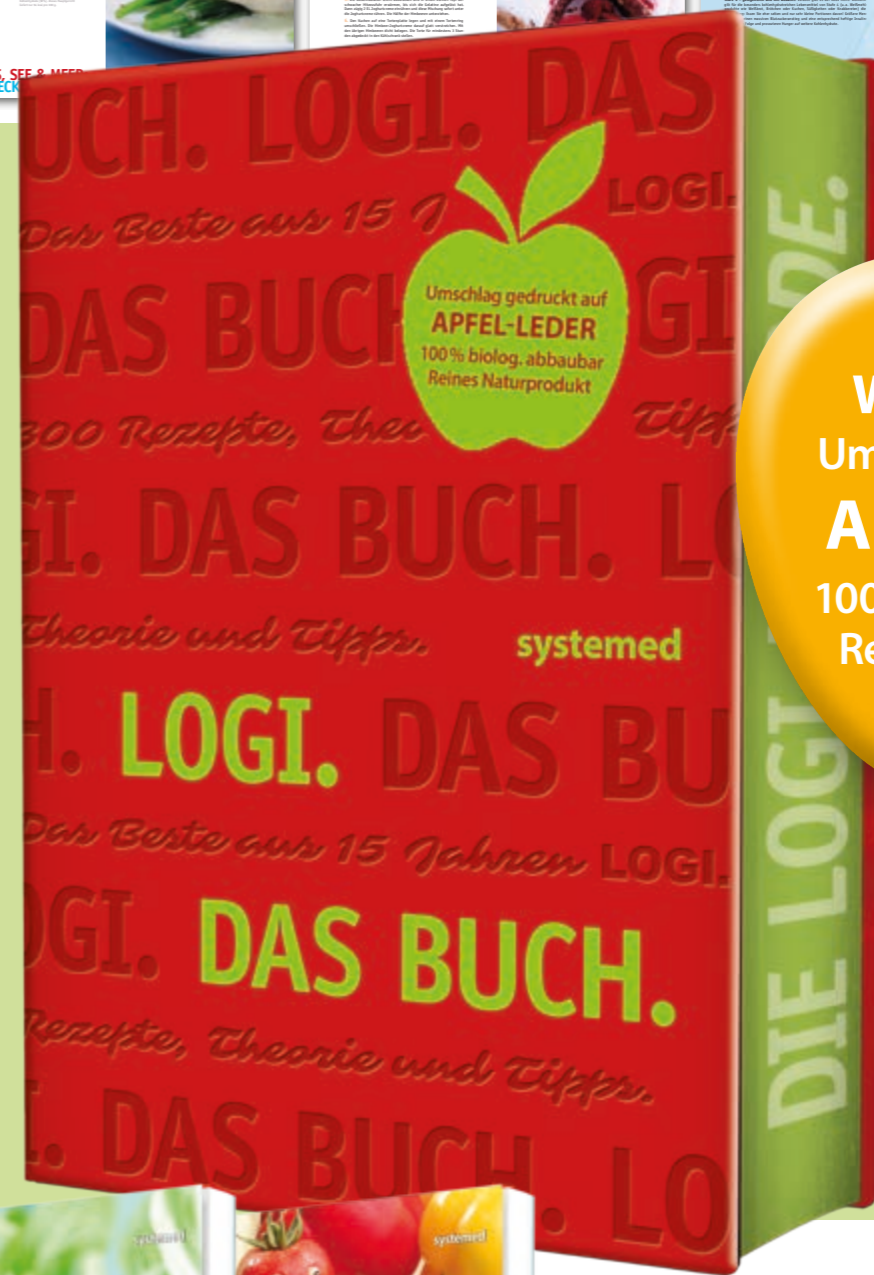
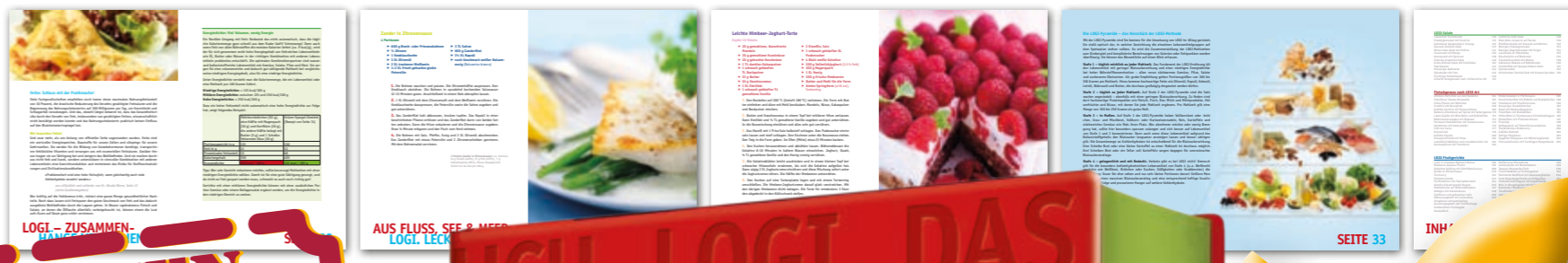
LOGI bezieht Position: klare Aussagen zu den heißen Themen Lebensmittel-unverträglichkeiten, Veganismus, Milch, Soja, Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe.

Vom Insidertipp zur Ernährungsrevolution, zur offiziellen Empfehlung zahlloser Mediziner, Ernährungswissenschaftler, Krankenversicherer, Trainer und Diabetesberater.

Über eine Million LOGI-Bücher haben in den letzten 15 Jahren ihre Leser gefunden. Tausende Tonnen Fett wurden abgespeckt. So viele Menschen von ihren Sorgen, Beschwerden und »Zivilisationskrankheiten« befreit. LOGI ist nicht ohne Grund das erfolgreichste Ernährungskonzept der letzten Jahrzehnte.

In diesem großen und inhaltsschweren Grundlagenband werden alle wichtigen LOGI-Fakten zusammengeführt und erklärt. Die besten Rezepte, die cleversten Zutatentricks, die besten Geheimtipps vorgestellt. Wissenschaftlich aktualisiert und auf dem neuesten Stand der Erkenntnisse. Ein Buch, mit dem Sie locker durch die nächsten 15 Jahre LOGI-Methode kommen!

**448 SEITEN  
300 REZEPTE**



**LOGI. Das Buch**  
 Das Beste aus 15 Jahren LOGI. 300  
 Rezepte, Theorie und Tipps.  
 Verschiedene Autoren LOGI  
 978-3-95814-026-4  
 2. Auflage  
 Format: 16,5 x 23,5 cm  
 448 Seiten, 4-farbig,  
 PU-Cover mit Prägung und  
 Echtfarbindruck  
 30,00 € (D)  
 Erscheint: August 2017  
 Warengruppe 1461



# Woche für Woche LOGI leben. Die 54 besten LOGI-Rezepte für ein gesundes und glückliches 2018.

LOGI im Sammelkartenformat – zum Abtrennen und Anheften, Nachkochen und Inspirieren. Jede Woche ein neues Lieblingsrezept – mit vielen Varianten, Tipps und Wissenswertem aus über fünfzehn Jahren LOGI-Methode.

Vorspeisen, Salate, Suppen, Snacks, Hauptgerichte mit und ohne Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, vegane Alternativen, Desserts und Kleinigkeiten. Saisonal geordnet und immer wieder frisch!



Ebenfalls zu diesem Thema:



- ➔ Aufgrund der riesigen Nachfrage auch für 2018 erhältlich
- ➔ Das ideale Geschenk für LOGI-Fans, Neueinsteiger und echte LOGI-Veteranen
- ➔ 54 Blätter mit Rezepten und Raum für Notizen

## Der LOGI-Wochenkalender 2018

54 köstliche und inspirierende LOGI-Rezepte auf wunderschönen Sammelkarten.

978-3-95814-109-4

Format: 16,0 x 17,5 cm  
54 Seiten, 4-farbig, Kalender zum Aufstellen

15,00 € (D)

Erscheint: November 2017

Warengruppe 7461





Low-Carb				
 2. Auflage ISBN 978-3-95814-021-9 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-045-5 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-055-4 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-074-5 8,99 € (D)	 auch als eBook 2. Auflage   3.500 Expl. ISBN 978-3-95814-062-2 19,99 € (D)
 3. Auflage ISBN 978-3-95814-022-6 8,99 € (D)	 2. Auflage ISBN 978-3-95814-046-2 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-043-1 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-095-0 8,99 € (D)	 2. Auflage   15.500 Expl. ISBN 978-3-95814-075-2 19,99 € (D)
 4. Auflage ISBN 978-3-95814-033-2 8,99 € (D)	 2. Auflage ISBN 978-3-95814-048-6 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-059-2 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-027-1 19,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-088-2 12,00 € (D)
 1. Auflage ISBN 978-3-95814-011-0 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-047-9 8,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-081-3 8,99 € (D)	 2. Auflage   Spiralo ISBN 978-3-95814-034-9 19,99 € (D)	

KetoKüche			Ernährung	
 3. Auflage ISBN 978-3-942772-86-0 20,00 € (D)	 auch als eBook 5. Auflage   15.000 Expl. ISBN 978-3-927372-90-0 24,99 € (D)	 Ulrike Goeder 7. Auflage ISBN 978-3-942772-38-9 7,49 € (D)	 auch als eBook 2. Auflage   12.000 Expl. ISBN 978-3-927372-54-2 SONDERPREIS 13,99 € (D)	 3. Auflage ISBN 978-3-927372-86-3 19,99 € (D)
 2. Auflage ISBN 978-3-942772-27-3 12,99 € (D)	 5. Auflage ISBN 978-3-942772-42-6 14,99 € (D)	 Ulrike Goeder 3. Auflage ISBN 978-3-942772-56-3 4,99 € (D)	 2. Auflage ISBN 978-3-927372-87-0 14,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-942772-83-9 19,99 € (D)
 1. Auflage ISBN 978-3-95814-070-7 15,95 € (D)	 Bettina Matthies   Ulrike Goeder 3. Auflage ISBN 978-3-942772-44-0 19,99 € (D)	 Ulrike Goeder 2. Auflage ISBN 978-3-942772-57-0 4,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-942772-50-1 SONDERPREIS 14,99 € (D)	 1. Auflage ISBN 978-3-95814-036-3 7,99 € (D)
 2. Auflage ISBN 978-3-95814-037-0 14,99 € (D)	 Bettina Matthies   Ulrike Goeder 1. Auflage ISBN 978-3-95814-044-8 19,99 € (D)	 2. Auflage ISBN 978-3-942772-80-8 8,99 € (D)	 2. Auflage ISBN 978-3-927372-55-9 15,95 € (D)	 auch als eBook 2. Auflage ISBN 978-3-942772-41-9 14,99 € (D)

Ernährung				
<p><b>nur als eBook</b></p>  <p>2. Auflage   nur als ebook epub: ISBN 978-3-95814-60-8 pdf: ISBN 978-3-95814-61-5 8,99 € (D)</p> <p>9 783958 140608</p> <p>9 783958 140615</p>	<p><b>auch als eBook</b></p>  <p>5. Auflage ISBN 978-3-942772-90-7 14,99 € (D)</p> <p>9 783942 772907</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-95814-025-7 19,99 € (D)</p> <p>9 783958 140257</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-927372-85-6 19,99 € (D)</p> <p>9 783927 372856</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-95814-041-7 25,00 € (D)</p> <p>9 783958 140417</p>
 <p>4. Auflage ISBN 978-3-942772-39-6 12,95 € (D)</p> <p>9 783942 772396</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-942772-99-0 12,99 € (D)</p> <p>9 783942 772990</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-942772-97-6 8,99 € (D)</p> <p>9 783942 772976</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-927372-51-1 4,99 € (D)</p> <p>9 783927 372511</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-95814-032-5 19,99 € (D)</p> <p>9 783958 140325</p>
 <p>2. Auflage ISBN 978-3-942772-76-1 4,99 € (D)</p> <p>9 783942 772761</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-942772-51-8 9,75 € (D)</p> <p>9 783942 772518</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-942772-92-1 15,00 € (D)</p> <p>9 783942 772921</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-95814-040-0 19,99 € (D)</p> <p>9 783958 140400</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-942772-13-6 19,99 € (D)</p> <p>9 783942 772136</p>
 <p>2. Auflage ISBN 978-3-927372-81-8 12,95 € (D)</p> <p>9 783927 372818</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-942772-21-1 12,00 € (D)</p> <p>9 783942 772211</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-942772-71-6 5,00 € (D)</p> <p>9 783942 772716</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-95814-031-8 10,00 € (D)</p> <p>9 783958 140318</p>	 <p>4. Auflage ISBN 978-3-927372-41-2 19,95 € (D)</p> <p>9 783927 372412</p>

Sport & Gesundheit				Yoga	
 <p>5. Auflage ISBN 978-3-927372-30-6 24,90 € (D)</p> <p>9 783927 372306</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-942772-11-2 9,59 € (D)</p> <p>9 783942 772112</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-927372-49-8 5,99 € (D)</p> <p>9 783927 372498</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-942772-01-3 14,99 € (D)</p> <p>9 783942 772013</p>	 <p>1. Auflage   DVD ISBN 978-3-927372-64-1 17,95 € (D)</p> <p>9 783927 372641</p>	
 <p>1. Auflage   DVD ISBN 978-3-95814-010-3 14,99 € (D)</p> <p>9 783958 140103</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-942772-47-1 9,59 € (D)</p> <p>9 783942 772471</p>	<p><b>auch als eBook</b></p>  <p>3. Auflage ISBN 978-3-95814-017-2 14,99 € (D)</p> <p>9 783958 140172</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-927372-42-9 4,99 € (D)</p> <p>9 783927 372429</p>	 <p>1. Auflage   Audio-CD ISBN 978-3-927372-65-8 9,79 € (D)</p> <p>9 783927 372658</p>	
 <p>1. Auflage ISBN 978-3-927372-98-6 8,99 € (D)</p> <p>9 783927 372986</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-95814-078-3 10,00 € (D)</p> <p>9 783958 140783</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-95814-073-8 14,95 € (D)</p> <p>9 783958 140738</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-942772-69-3 19,99 € (D)</p> <p>9 783942 772693</p>	 <p>1. Auflage   DVD ISBN 978-3-927372-84-9 17,99 € (D)</p> <p>9 783927 372849</p>	
 <p>1. Auflage ISBN 978-3-942772-49-5 13,99 € (D)</p> <p>9 783942 772495</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-927372-50-4 9,99 € (D)</p> <p>9 783927 372504</p>	<p><b>auch als eBook</b></p>  <p>6. Auflage ISBN 978-3-95814-042-4 19,99 € (D)</p> <p>9 783958 140424</p>	 <p>2. Auflage ISBN 978-3-95814-035-6 29,99 € (D)</p> <p>9 783958 140356</p>	 <p>1. Auflage   DVD ISBN 978-3-942772-04-4 17,95 € (D)</p> <p>9 783942 772044</p>	

Yoga		MitGefühl-Reihe		
 <p>1. Auflage   Flipchart ISBN 978-3-927372-69-6 SONDERPREIS 13,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Audio-CD ISBN 978-3-942772-15-0 SONDERPREIS 9,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Kartenbox ISBN 978-3-942772-85-3 14,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   2 DVDs ISBN 978-3-95814-067-7 17,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-95814-000-4 SONDERPREIS 2,50 € (D)</p>
 <p>1. Auflage   Buch und Audio-CD ISBN 978-3-927372-99-3 SONDERPREIS 5,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Audio-CD ISBN 978-3-942772-16-7 SONDERPREIS 9,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Buch und DVD ISBN 978-3-942772-14-3 SONDERPREIS 5,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   DVD und Audio-CD ISBN 978-3-927372-97-9 9,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-95814-001-1 SONDERPREIS 2,50 € (D)</p>
 <p>1. Auflage   Doppel-DVD ISBN 978-3-942772-03-7 16,95 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Audio-CD ISBN 978-3-942772-29-7 SONDERPREIS 9,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Buch und DVD ISBN 978-3-942772-53-2 SONDERPREIS 14,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Audio-CD ISBN 978-3-927372-61-0 SONDERPREIS 7,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-95814-002-8 SONDERPREIS 2,50 € (D)</p>
 <p>1. Auflage ISBN 978-3-942772-77-8 17,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Audio-CD ISBN 978-3-942772-17-4 SONDERPREIS 9,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   2 CDs ISBN 978-3-95814-102-5 15,00 € (D)</p>	 <p>1. Auflage   Audio-CD ISBN 978-3-942772-25-9 SONDERPREIS 9,99 € (D)</p>	 <p>1. Auflage ISBN 978-3-95814-003-5 SONDERPREIS 2,50 € (D)</p>

## Impressum

### systemed VERLAG

Geschäftsführer:  
**Wilfried Schmieder †**  
**Sabine Schmieder**

Kastanienstraße 10  
D-44534 Lünen  
Telefon 0049 (0)2306 63934  
Telefax 0049 (0)2306 61460  
info@systemed.de  
www.systemed.de

### VERTRIEB

**Alexander Herrmann**  
Eversbuschstraße 40a  
D-80999 München  
Telefon 0049 (0)89 38380690  
Telefax 0049 (0)89 383806910  
Mobil 0049 (0)172 8275800  
www.vertriebundberatung.de

### VERLAGSVERTRETUNG IN BAYERN:

**Michael Dolles**  
Telefon 0049 (0)9404 961046  
Telefax 0049 (0)9404 961047  
bestellung@vertriebsteam-bayern.de

**Elke Hermann**  
Telefon 0049 (0)8379 728628  
Telefax 0049 (0)8379 728743  
elke-hermann@vertriebsteam-bayern.de

**Alexandra Hildner**  
Telefon 0049 (0)8036 9709783  
Telefax 0049 (0)8036 9709784  
alexandra.hildner@vertriebsteam-bayern.de

**Katja Neugirg**  
Telefon 0049 (0)941 5861353  
Telefax 0049 (0)941 5861355  
katja.neugirg@vertriebsteam-bayern.de

### VERLAGSVERTRETUNG IN BADEN-WÜRTTEMBERG:

**Elchinger Bücherservice**

**Corinne Pfitzer**  
Köhlerberg 5  
89275 Elchingen  
Telefon 0049 (0)7308 922816  
info@elch-buchservice.de

**Claudius Ebert**  
Spindelgasse 6  
89174 Altheim/Alb  
Telefon 0049 (0)7340 92967-84  
Telefax 0049 (0)7340 92967-85  
info@elch-buchservice.de

### VERLAGSVERTRETUNG IN ÖSTERREICH:

**Für die Region Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Burgenland, Südtirol**

**Alfred Trux**  
Weyerstraße 15  
A-4810 Gmunden  
Mobil 0043 (0)669 11652089  
Telefax 0043 (0)732 210022 6636  
trux@kabeltvgmunden.at

**Für die Region Steiermark, Salzburg, Kärnten, Tirol, Vorarlberg**

**Ing. Christian Hirtzy Hubstraße 17/1**  
A-8102 Semriach  
Telefon 0043 (0)664 4245905  
Telefax 0043 (0)3127 88821  
0043 (0)664 774245905  
christian.hirtzy@inode.at

### AUSLIEFERUNG IN ÖSTERREICH:

**Dr. Franz Hain**  
Dr.-Otto-Neurath-Gasse 5  
A-1220 Wien  
Telefon 0043 (0)1 2826565  
Telefax 0043 (0)1 2825282

### VERLAGSVERTRETUNG IN DER SCHWEIZ:

Vertrieb, Marketing, Kundenbetreuung, Vertretung  
**Claudia Gyr**  
Räffelstraße 32  
CH-8045 Zürich  
Telefon 0041 (0)44 46696-68  
Telefax 0041 (0)44 46696-69  
dessauer@dessauer.ch

### AUSLIEFERUNG IN DEUTSCHLAND:

**Brockhaus**  
Kommissionsgeschäft GmbH  
Kreidlerstraße 9  
D-70806 Kornwestheim  
Petra Brandt  
Telefon 0049 (0)7154 1327-71  
Telefax 0049 (0)7154 132713  
p.brandt@brocom.de

### AUSLIEFERUNG IN DER SCHWEIZ:

**Buchzentrum AG**  
Industriestraße Ost 10  
CH-4614 Hägendorf  
Telefon 0041 (0)62 2092525  
Telefax 0041 (0)62 2092627

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

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



**AURORA**  
VERTRIEBSKOOPERATION  
Mehr vom Leben!

















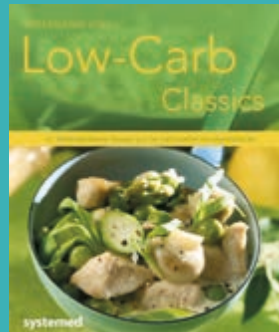
# Das war das Frühjahr 2017:



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-074-5  
8,99 € (D)



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-095-0  
8,99 € (D)



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-081-3  
8,99 € (D)



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-041-7  
25,00 € (D)



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-073-8  
14,95 € (D)



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-031-8  
10,00 € (D)



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-088-2  
12,00 € (D)



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-078-3  
10,00 € (D)



1. Auflage  
ISBN 978-3-95814-070-7  
15,95 € (D)



1. Auflage | 2 CDs  
ISBN 978-3-95814-102-5  
15,00 € (D)



**systemed**  
verlag