



**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**

**HERBST 2022**  
VERLAGSPROGRAMM

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

Liebe Buchhändler:innen,

während der Erstellung der letzten Vorschauen waren unsere Gedanken von der Corona-Krise geprägt, direkt gefolgt von dem fürchterlichen Hochwasser und den Folgen. Niemand hätte wohl gedacht, dass diese Katastrophen noch mal in grausamer Weise übertroffen werden können.

Nun sitzen wir wieder an einer Vorschau und konzentrieren uns darauf, trotz der unfassbaren Verletzungen der Menschenrechte und des brutalen Angriffskriegs in der Ukraine unser Programm vorzustellen. Es fällt dabei schwer, nicht ständig an die Menschen und ihre Familien zu denken, die davon direkt betroffen sind. Die Belastung ist aktuell allgegenwärtig.

Wenn aber bei aller gefühlten Hilflosigkeit irgendetwas Trost spendet, dann sind das der weltweit wachsende Zusammenhalt, die Gemeinschaft vieler Völker und die gemeinsame Verantwortung für die geflohenen und bombardierten Betroffenen. Wir hoffen, dass die Hilfsbereitschaft und der Widerstand weltweit gegen diese brutale Aggression stark genug werden, um diese zu überwinden.

Trotz allem heißt es auch „Weitermachen!“. Das bedeutet für uns, wieder Bücher zu machen, die die Kraft haben, auch in so schweren Zeiten Freude, Inspiration und neue Fähigkeiten zu vermitteln. Wir hoffen, Sie und Ihre Kund:innen finden Gefallen daran.

Möge das Gute gewinnen.



Ralf Joest, Verleger

HERBST 2022

KOCHEN

ab Seite 60

NOVITÄTEN

ab Seite 2

LEBEN

ab Seite 72

AKTUELLES

ab Seite 34

DO IT YOURSELF

ab Seite 74

JUBELPREISE

ab Seite 46

GESUNDHEIT

ab Seite 76

TOPSELLER

ab Seite 48

GARTEN

ab Seite 80

# UNSERE NOVIS

Risikofrei bestellen mit  
12 Monaten Rückgaberecht



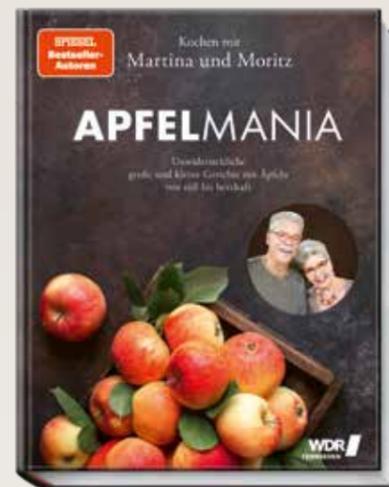
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



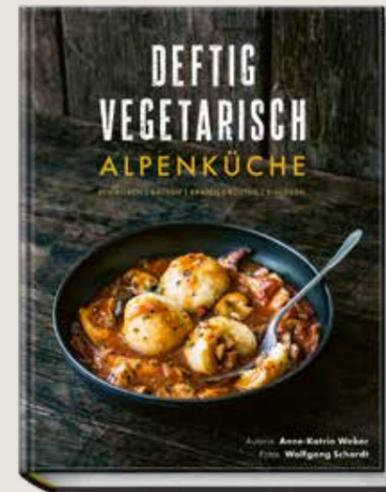
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



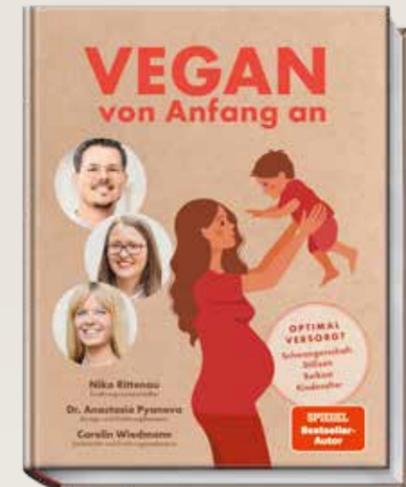
33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



[www.mengenrechner.de](http://www.mengenrechner.de) Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

**Spannender Mehrwert für unsere Leser:innen** Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie wünschen sich Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen? Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!





Pilzgulasch mit Kartoffeln und frischem Spinat



## VEGETARISCHE FEIERABENDKÜCHE



## Christian Henze

### FEIERABEND-BLITZREZEPTE VEGGIE

Vegetarische Köstlichkeiten,  
schnell und easy gemacht  
Text Christian Henze  
Fotografie Hubertus Schüler  
ca. 168 Seiten, ca. 80 Fotos,  
Format 21 x 27 cm, gebunden, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-264-3  
WG 1455  
ET September 2022



Großes Kartoffelrösti mit Avocado-Tatar



Tomatensalat mit Burrata und Pistazien-Croûtons

Alle Rezepte sind schnell  
und mit maximal  
5 Zutaten zubereitet!

### Modern vegetarisch mit Bestseller-Genen

Die Lust auf unkomplizierte und schnelle, aber köstliche Rezepte ist präsenter denn je. So konnten sich auch die beiden bisher erschienenen Blitzrezept-Bestseller von Starkoch Christian Henze immer wieder an der Spitze der Ratgeber-Top-10 platzieren.

Genussvolles Kochen ohne großen Aufwand war schon immer eine Spezialdisziplin von Spitzenkoch Christian Henze. Als damaliger Privatkoch des Industriellenenerben und Jetset-Stars Gunter Sachs konnte er diese Form des Kochens perfektionieren, als dieser immer wieder spätabends oder nachts – nach Streifzügen durch die mondänen Bars und Clubs – mit Freunden hungrig und durstig in seiner Residenz auftauchte. Hier galt vor allem eines: Es muss schnell gehen, es konnte nur das verwendet werden, was im Haus ist, und es muss natürlich perfekt zubereitet

sein. Wie man diese genussvolle Blitzküche auch zu Hause und perfekt ohne Fisch und Fleisch umsetzen kann, zeigt der Food-Trendsetter in diesem Buch. Mit raffinierten, modernen Gerichten mit nur fünf Zutaten gelingt die unkomplizierte, köstliche vegetarische Küche nach Feierabend wirklich jedem.

**Weit über 100.000 Mal verkauft:  
„Feierabend-Blitzrezepte“ und „Feierabend-Blitzrezepte Express“**

**Christian Henzes Kochbücher erreichen Spitzenwerte bei der Präsenz in den Medien**

**Schnelle, frische vegetarische Küche mit TV-Unterstützung**



„1001 Nacht“-Bowl mit Minze, Datteln und Feta



Knusprige Feigenpizza mit zweierlei Käse



Süßkartoffel-Falafeln  
auf Blattsalaten



Die pflanzenbasierte Gesundküche  
von Dr. med. Anne Fleck (Doc Fleck)



### Dr. med. Anne Fleck

**GESÜNDER GEHT'S KAUM**  
Köstliche vegane Basisrezepte mit optionalen Miniportionen Fleisch und Fisch zur idealen Nährstoffversorgung  
Text Dr. med. Anne Fleck  
Rezepte Bettina Matthaei  
Fotografie Hubertus Schüler  
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos, Format 21 x 27 cm, gebunden

33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-236-0  
WG 1456  
ET September 2022



Zucchinispiralen mit gebratenen Kirschtomaten



Champignonköpfe auf Grünkohl-Pistazien-Salat

**„Eine optimale Ernährung liefert viel Pflanzenkost und clevere Strategien zur Nährstoffversorgung.“**

#### Für alle, die sich vorbildlich ernähren wollen

Seit vielen Jahren zeigt Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, auch im TV, wie man mit der individuell passenden Ernährung Krankheiten lindert, heilt oder vorbeugt. Aus langjähriger Erfahrung weiß sie, dass eine frische, ausgewogene und vor allem pflanzenbasierte Ernährung für die meisten Menschen viele gesundheitliche Vorteile vereint. Der Grund: Durch regionale, saisonale und vor allem naturbelassene Lebensmittel kann der Körper wesentlich besser mit natürlichen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt werden als mit vitalstoffärmerer Normalkost.

Mit den Rezepten in diesem Buch und kleinen Zusatzoptionen in Form von Fisch, Fleisch, Eiern und Milch gelingt es einfach, auch kritische Nährstoffe wie Protein, Eisen, Calcium, Selen, Vitamin B<sub>12</sub> und Omega-3-Fettsäuren in die Alltagsküche einzubauen. Dabei wird Fleisch aus artgerechter Herkunft oder

beim Fisch der Wildfang ungefährdeter Arten klar bevorzugt. Positiver Nebeneffekt: Darmmilieu und Immunsystem werden durch den hohen Ballaststoffanteil aus Pflanzenkost gestärkt, Heißhunger wird gedämpft und echter Genuss statt Verzicht erobert den Speiseplan. Alle Rezepte wurden von Dr. Anne Fleck und der vielfach prämierten Kochbuchautorin Bettina Matthaei neu entwickelt. Die Grundrezepte sind vegan, während die Zusatzoptionen potenzielle Nährstoffmängel ausgleichen.

**Bestsellerautorin Dr. Anne Fleck, bekannt aus dem TV (ARD, NDR, RTL, 3sat, arte)**

**Optimale Ernährung, neuester Stand: einfach, schnell und pflanzenbasiert**

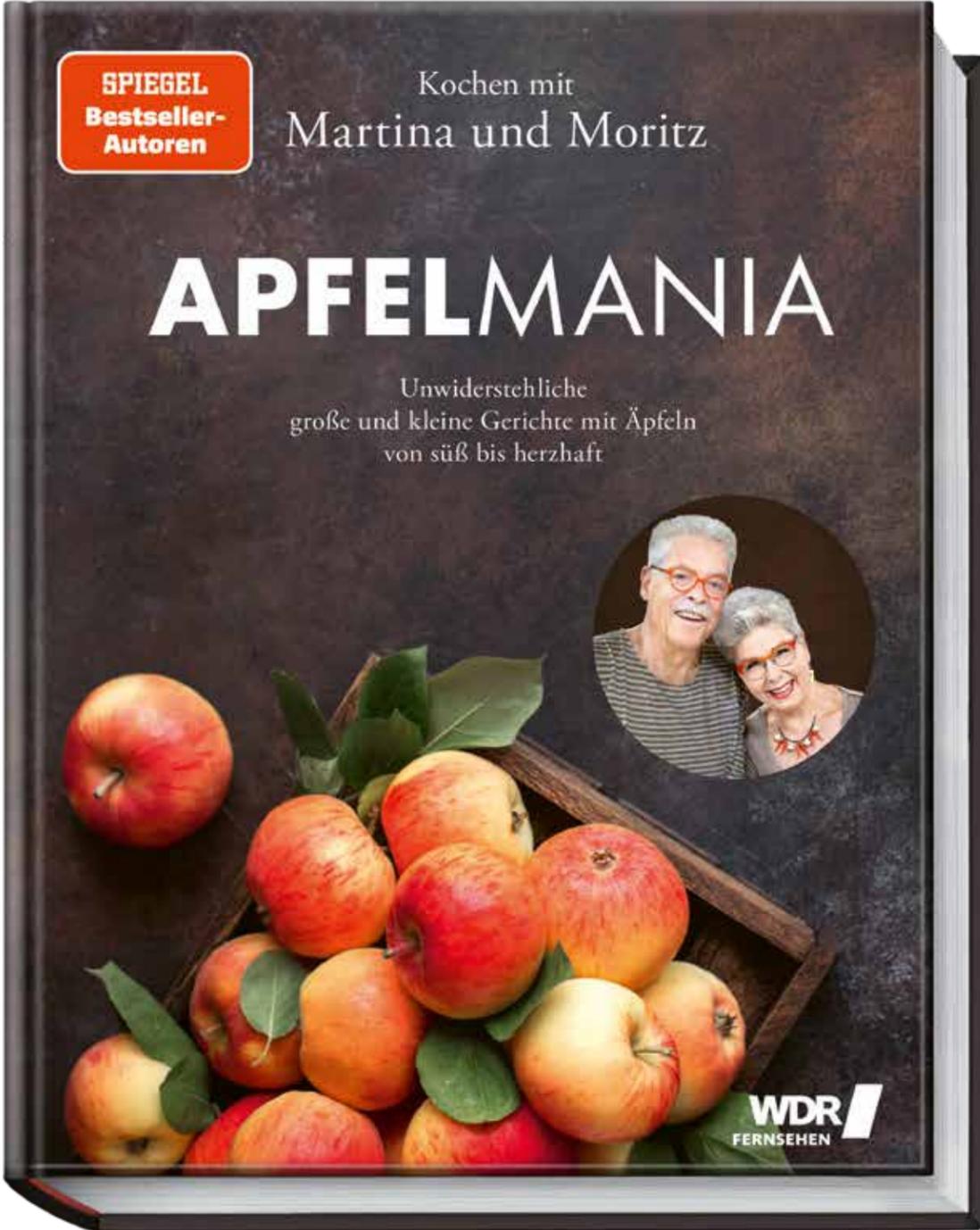
**Mediales Interesse und TV-Auftritte: über 1 Million verkaufte Bücher der Autorin bisher**



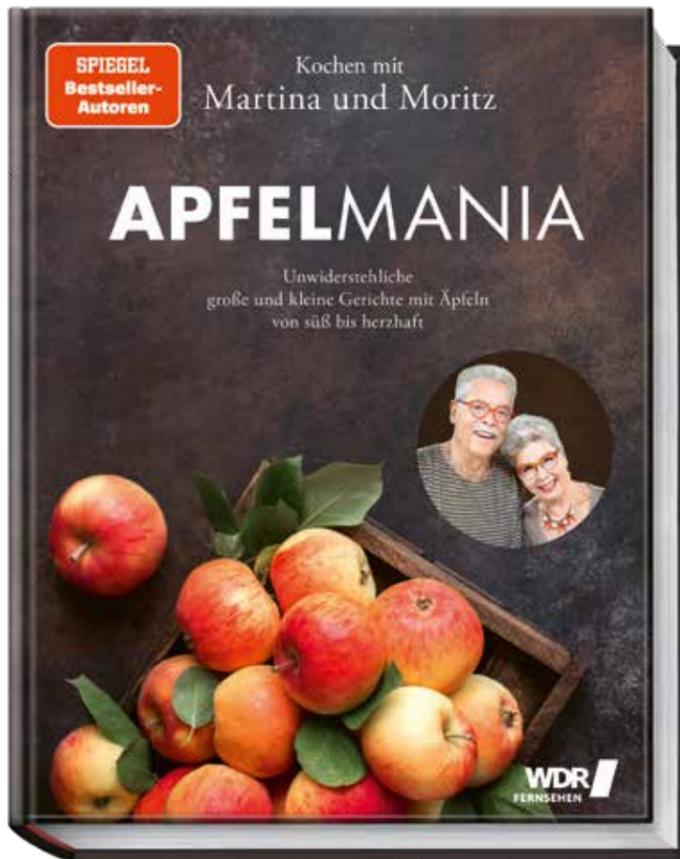
Rote-Bete-Zuckerschoten-Salat



Grüne Spargel-Brokkoli-Suppe



DAS ULTIMATIVE APFEL-KOCHBUCH



Aktionspaket aus „Apfelmania“ und „Ein Tag ohne Kartoffelsalat“ inklusive Plakat ist bei Ihrem Vertreter erhältlich.

## Martina und Moritz

**APFELMANIA**  
Unwiderstehliche große und kleine Gerichte mit Äpfeln von süß bis herzhaft  
Text Martina Meuth, Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer  
Fotografie Volker Debus  
ca. 192 Seiten, ca. 90 Fotos,  
Format 19 x 24 cm, gebunden

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-271-1  
WG 1455  
ET September 2022



Blutwurst-Apfelstrudel



Coq au Vin aux Pommes – Huhn in Apfelwein mit Äpfeln

„Fruchtig im Geschmack, meist mit moderater Säure: Äpfel sind in der modernen Küche fast so vielseitig einsetzbar wie Zwiebeln.“

### „Wir lieben Äpfel!“

Ob knackig grün, goldgelb oder verführerisch rot – Äpfel sind mit Abstand das Lieblingsobst der Deutschen. Das nun endlich Martina und Moritz, das beliebte TV-Kochpaar aus dem WDR, ein Apfelbuch machen, ist längst überfällig. Denn was die wenigsten wissen: Die beiden leben im Schwarzwald auf einem traumhaften Apfelgut, das sie mit Herz und Seele bewirtschaften. Dort ziehen und ernten sie ihre 18 liebsten Apfelsorten.

Haben Sie auch einen Apfelbaum im Garten und fragen sich jeden Herbst, wohin mit der kistenweisen Ernte? Und was wird dann daraus? „Kuchen, Kompott und Pfannkuchen“, werden die meisten antworten. Doch da geht weit mehr! Wie wäre es mit einem Apfel-Curry-Cremesüppchen zur Vorspeise, Coq au Vin aux Pommes als Hauptgericht und einer unvergleichlichen Tarte Tatin zum Dessert? In „Apfelmania“

teilen Martina und Moritz ihr Wissen über die gesunde Frucht und insbesondere über die schier unerschöpflichen Möglichkeiten der Zubereitung. Von süß bis herzhaft, von heiß bis kalt und von Heimat- bis zu moderner Crossover-Küche. Wie immer liefern sie Rezepte, die Spaß beim Kochen machen. Zusätzlich gibt es viele Tipps rund um die Lagerung und das Haltbarmachen der Äpfel.

**Der Nachfolger des Bestsellers „Ein Tag ohne Kartoffelsalat ...“**

**Das Kultkochbuch zum Apfel – erscheint pünktlich zur Apfelsaison**

**Die letzten 4 Bücher der beiden Autoren haben sich bereits 130.000 Mal (MediaControl) verkauft**



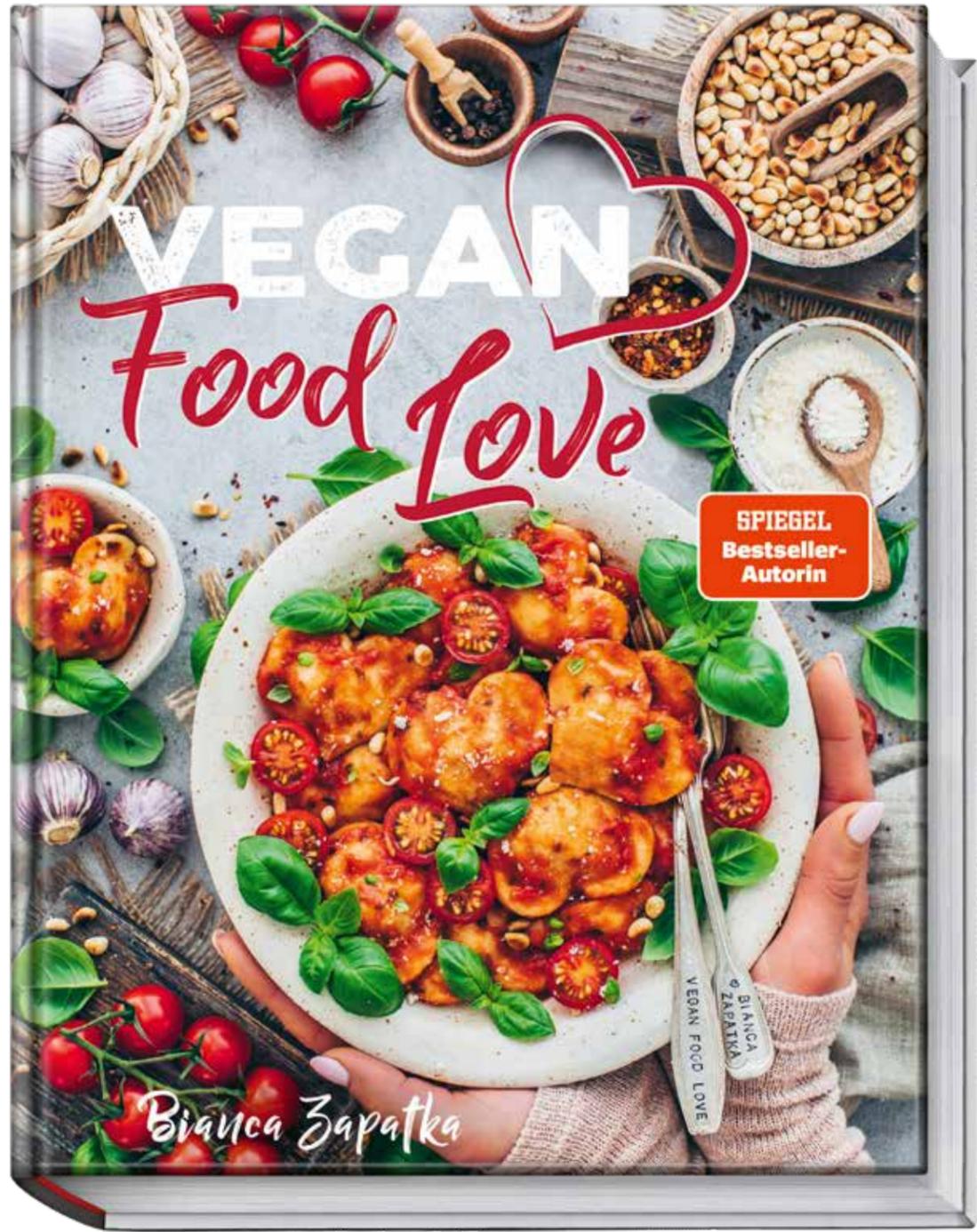
Apfelcremesüppchen mit Curry



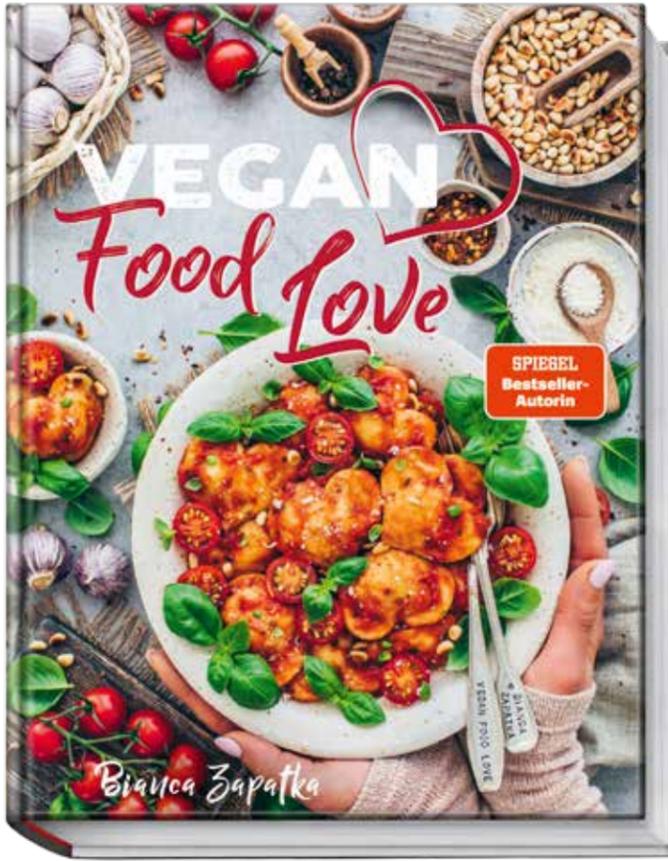
Tarte Tatin



Vegane Pho-Suppe



MIT LIEBE GEKOCHT



Sehr erfolgreicher Insta-Kanal

### Bianca Zapatka

**VEGAN FOOD LOVE**  
Verführerisch lecker  
Text und Fotografie Bianca Zapatka  
ca. 240 Seiten, ca. 90 Fotos,  
mit vielen Step-by-Step-Fotos,  
Format 21 x 27 cm, gebunden

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)  
ISBN 978-3-95453-273-5  
WG 1456  
ET September 2022



Spinat-Kartoffel-Puffer  
mit veganem Käse



Himbeer-Schoko-Tarte

#### Vegane Gerichte zum Verlieben

Die Liebe zum Essen ist das Herzenthema von Food-Bloggerin, Kochbuch-Bestsellerautorin und Foodstyling-Queen Bianca Zapatka.

Liebe geht bei ihr nicht nur durch den Magen, sondern ist ihr schon beim Kochen und ganz besonders beim Anrichten ihrer veganen Gerichte wichtig. Für Bianca ist die Liebe zum Kochen immer ein Stück Liebe zu anderen Menschen, aber eben auch zu allen anderen Lebewesen. Deswegen soll sich immer auch ein gutes Gewissen mit an den Tisch gesellen. So kann die Welt mit jeder pflanzlichen Mahlzeit ein Stück besser und nachhaltiger werden.

Mit vielen hilfreichen Tipps, detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und einfachen Zutaten kann wirklich jeder Biancas Lieblingspeisen nachkochen und genießen. Selbst einfachen Klassikern wie Bratkartoffeln mit veganen Frikadellen widmet sie dabei so viel

Liebe und Know-how bei der Zubereitung, dass jedem das Wasser im Mund zusammenläuft. Spätestens bei ihrer besten veganen Lasagne, den beeindruckenden veganen Hähnchenkeulen, den leckeren Muffins oder den Kuchen wie ihrem beliebten Zebra-Cheesecake, den gesunden Blondies oder der wunderschönen blauen Limetten-Tarte ist dann sowieso jeder Nicht-veganer vom Gegenteil überzeugt.

**Der neue Bestseller von Deutschlands erfolgreichster Vegan-Autorin und -Influencerin**

**Mit bisher über 200.000 verkauften veganen Kochbüchern**

**Mit vielen genialen Tricks, um beliebte Klassiker ganz ohne tierische Zutaten nachzukochen**

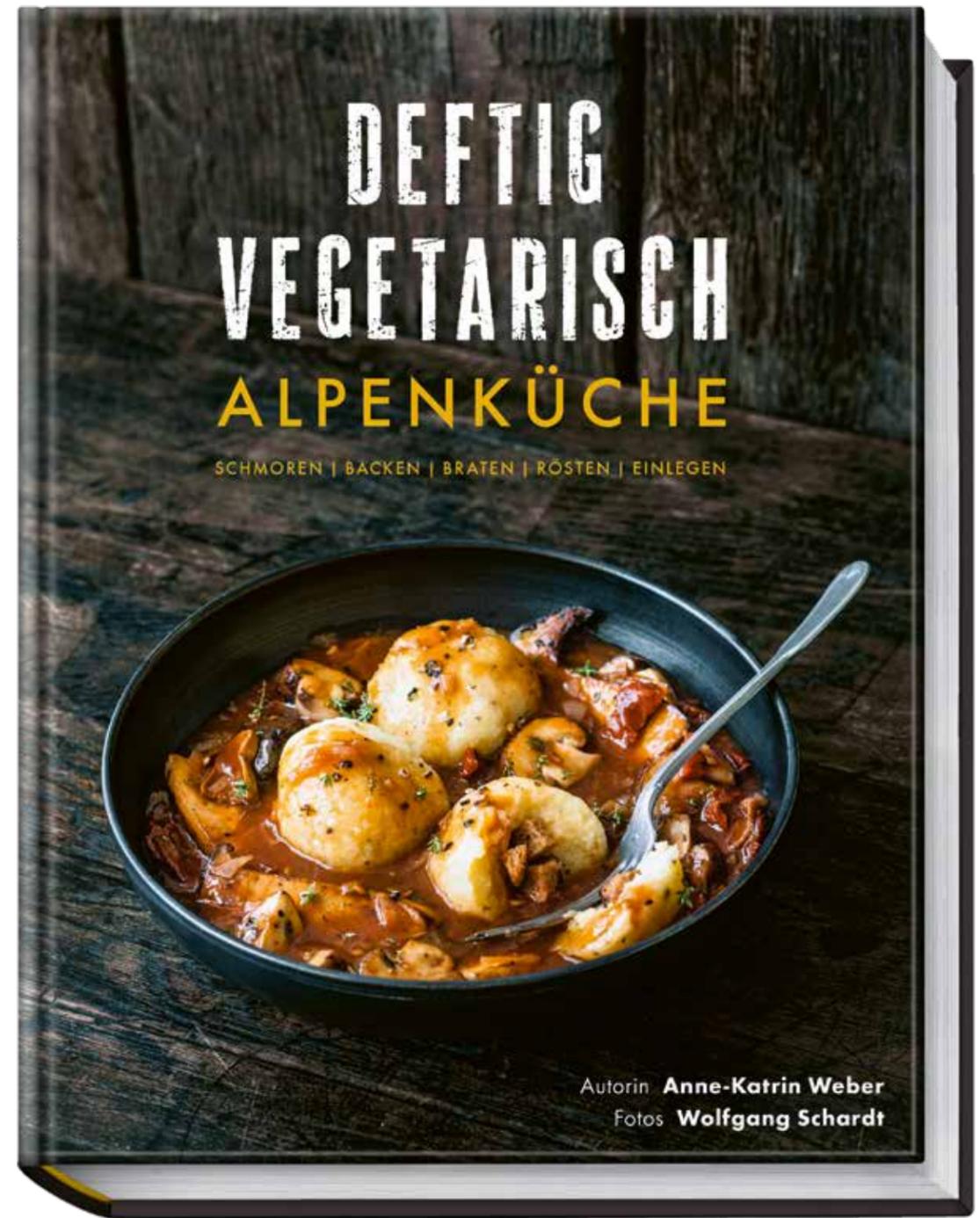
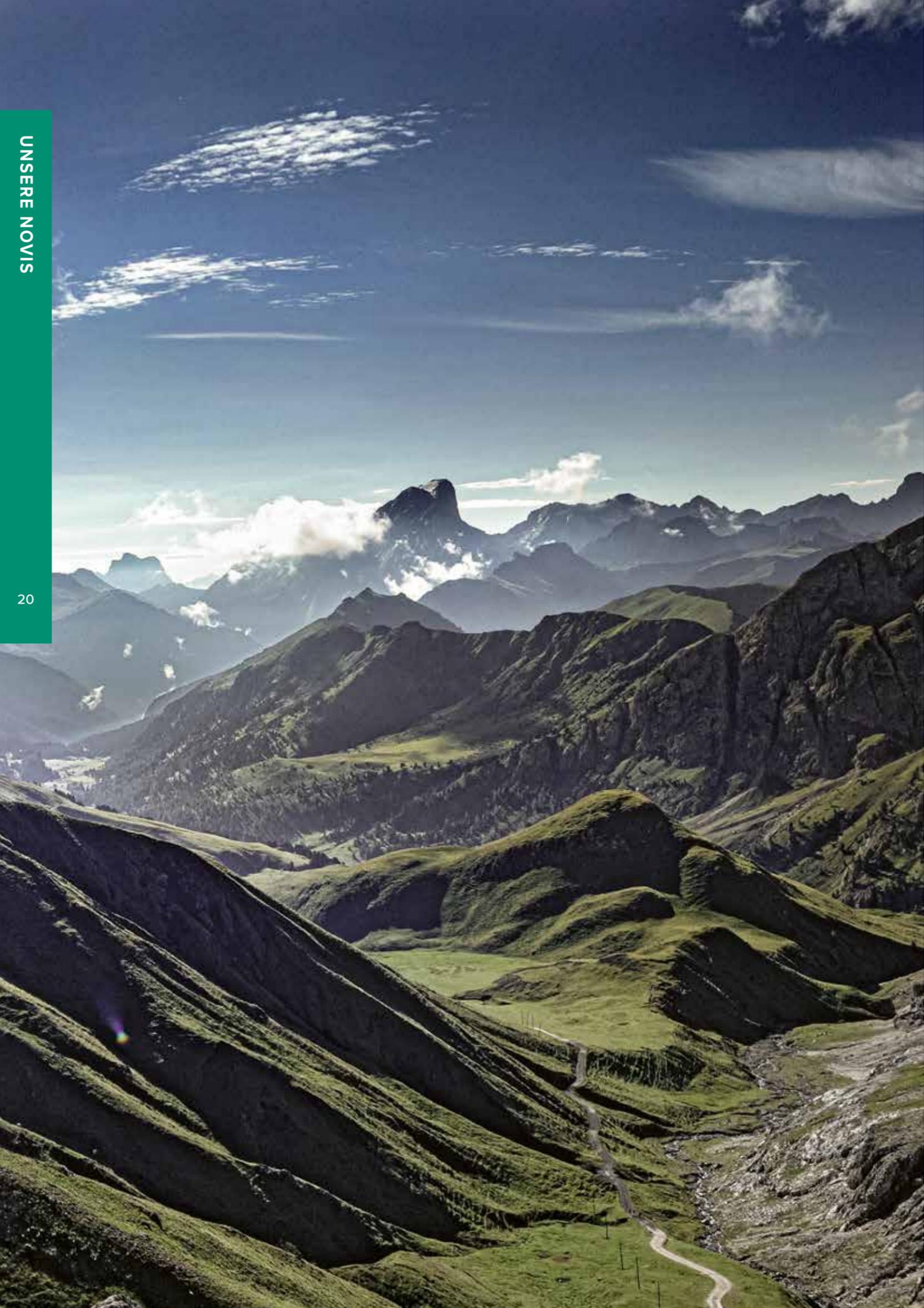
Eine beeindruckende Liebeserklärung an die vegane Küche!



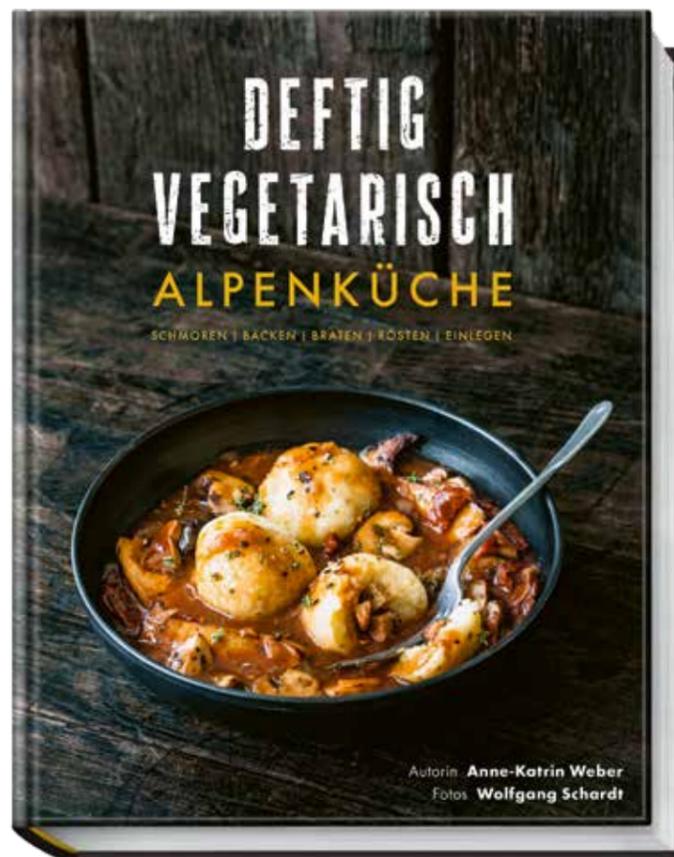
Weltbeste vegane Lasagne



Blumenkohl Popcorn-Style  
mit süßsaurem Dip



WOHLFÜHLKÜCHE  
AUS DEN ALPEN



## Anne-Katrin Weber

**DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE**  
 Schmoren, Backen, Braten, Rösten, Einlegen  
 Text: Anne-Katrin Weber  
 Fotografie: Wolfgang Schardt  
 ca. 208 Seiten, ca. 80 Fotos,  
 Format 21 x 27 cm, gebunden, mit SU

33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-267-4  
 WG 1455  
 ET Oktober 2022



Gemüsestrudel



Schupfnudeln mit Sauerkraut

**Nie war vegetarisch  
 so aromatisch!**

### Knödel, Käse, Kaiserschmarren ...

Alpenküche ist Sehnsuchtsküche, die mitten ins kulinarische Herz trifft. Wie zahlreiche andere Menschen ist auch die renommierte Kochbuchautorin Anne-Katrin Weber dem Zauber und der Küche der alpinen Bergwelt erlegen. In ihrem neuen Buch begibt sie sich auf eine Reise in die Alpen von Frankreich über die Schweiz, Deutschland, Österreich und Italien bis nach Slowenien. In allen Regionen wird Genuss großgeschrieben, gibt es traditionsreiche Spezialitäten, Gerichte, die ihre Einfachheit und Ursprünglichkeit bewahrt haben.

In über 70 Rezepten und stimmungsvollen Fotos nimmt die Autorin alle Kochbegeisterten mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise. Los geht's mit einer zünftigen Brotzeit oder einer cremigen Suppe. Es folgen herzhaft Knödel, eine kräuterduftende Pasta oder ein würziges Käsefondue. Bei den süßen Schmankerln fällt die Wahl angesichts all der

herrlichen Mehlspeisen wie Topfenpalatschinken, Germknödel und Aprikosenstrudel schwer. Für die Vorratskammer empfiehlt die Autorin Tannenwipfelhonig, Bergkräutersirup, eingelegte Pilze und viele weitere Köstlichkeiten aus den Schätzen der Natur.

Herzstück der Alpenregionen sind die Almen, die uns mit bestem Käse versorgen. Impressionen über die traditionelle Herstellung von Alpkäse runden das opulente, bildgewaltige Kochbuch ab.

**Deftig vegetarische Kost, die wirklich jeden packt**

**Aus der erfolgreichen „Deftig vegetarisch“-Reihe mit über 80.000 verkauften Büchern**

**Besonderes Medieninteresse an den Büchern von Anne-Katrin Weber und Wolfgang Schardt**



Wildkräutersalat mit Schafskäse





Grüne Shakshuka mit Dampfkartoffeln



SO EINFACH GEHT KÖSTLICH!



## Björn Freitag

### EINFACH UND KÖSTLICH – VEGETARISCH

Das Beste aus Björn Freitags Heimatküche  
 Text Björn Freitag, Thomas Mudersbach  
 Fotografie Hubertus Schüler  
 ca. 168 Seiten, ca. 70 Fotos,  
 Format 21 × 27 cm, gebunden, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-269-8  
 WG 1455  
 ET Oktober 2022



Avocado-Omelette mit Honig



Grün-weißer Spargelsalat mit Ei

**Björn Freitag ist ein Garant für köstliche Rezepte, die niemanden überfordern.**

### Lieblingsrezepte aus der beliebten TV-Sendung – jetzt auch vegetarisch

Dass Björn Freitags Rezepte bis weit über das WDR-Gebiet hinaus so beliebt sind, liegt wohl daran, dass seine Gerichte einfach rundum zufrieden machen. Immer wieder gelingt ihm der erstaunliche Spagat zwischen seiner vertrauten Bodenständigkeit und dem raffinierten Spin, der jedem seiner Rezepte eine ganz eigene, feine Handschrift verleiht. Seine Spezialität, aus frischen Produkten im Handumdrehen köstliche, schnelle und gesunde Gerichte zu kreieren, verzaubert im TV wöchentlich Tausende von Zuschauern.

Seit 2013 moderiert der sympathische Sternekoch nun schon die Sendung „Einfach und köstlich“ im WDR-Fernsehen. Dass vielen seiner Fans bisher gar nicht aufgefallen ist, dass ein erheblicher Teil seiner

Rezepte bereits vegetarisch ist, liegt wohl auch daran, dass man wirklich nichts vermisst. So geht moderne vegetarische Küche, die glücklich macht – weil sie köstlich schmeckt, wieder mal überraschend günstig ist und mit wenig Aufwand wirklich jedem gelingt.

**3. Titel aus der Erfolgsreihe zur Sendung „Einfach und köstlich“ mit über 35.000 verkauften Exemplaren**

**Einfache vegetarische Gerichte des beliebten TV- und Sternekochs mit Pfiff und viel Geschmack**

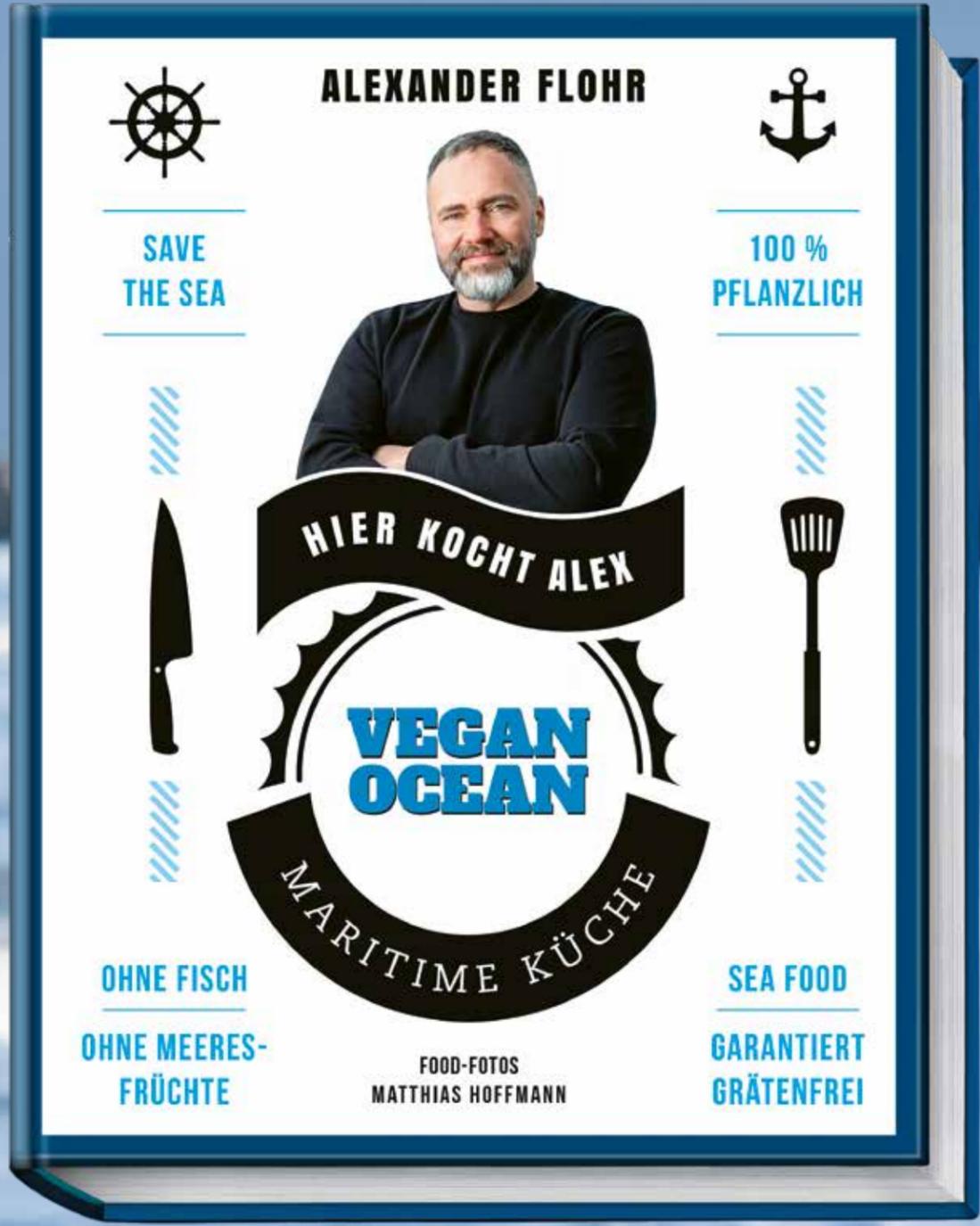
**Mit medialer TV-Unterstützung und zahlreichen weiteren Veröffentlichungen in Printmedien**



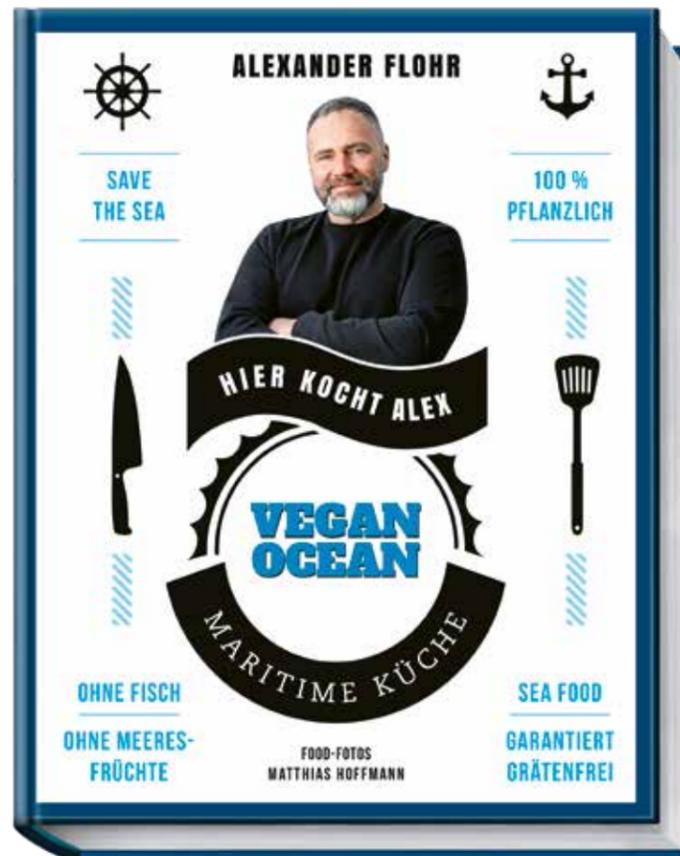
Linsen-Kokos-Dal mit Karotte und Sellerie



Schnelle kalte Tomatensuppe



VEGANE FISCHGERICHTE:  
GARANTIERT GRÄTENFREI



Sehr erfolgreicher Insta- und  
Youtube-Kanal

## Alexander Flohr

### VEGAN OCEAN

Maritime Küche – garantiert grätenfrei

Text Alexander Flohr

Fotografie Matthias Hoffmann

ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,

Format 19 × 24 cm, gebunden

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-272-8

WG 1455

ET Oktober 2022



Frischer Muschelnudelsalat



Frittierte Calamari



Krabbenscocktail

„Wenn man einmal  
verstanden hat, dass Fisch  
nach Algen schmeckt und  
nicht Algen nach Fisch, ist  
alles ganz einfach.“

### Eine Reise an die raue Küste

Urlaub bedeutet für Alex Flohr, Kind Rostocks und passionierter Veganer, salzige Seeluft, raue Brisen und wehendes Schilf. Die Aromen des Meeres sind für ihn mehr als nur Kulinarik und die Küste mehr als nur ein Ort. In seinem Herzensprojekt „Vegan Ocean“ zeigt der bekannte Youtuber deshalb, wie man mithilfe von garantiert grätenlosen Fischalternativen neue Rezeptkompositionen zaubern kann. Mit kleinen Tricks und Kniffen, ausgesuchten Gemüsesorten und Algen lassen sich Fischgerichte mit erstaunlicher Ähnlichkeit zum flossentragenden Original herstellen.

Ein Buch genau zum richtigen Zeitpunkt, denn Meeresbiologen warnen schon lange vor der Überfischung der Meere und Dokumentationen wie „Seaspiracy“ (Netflix 2021) machen die Problematik einem noch breiteren Publikum bekannt. Mit veganen Antworten auf Sahnehering, Fischstäbchen, Labskaus und Kaviar zeigt Alex Flohr nicht nur, dass altbekannte Klassiker auch vegan funktionieren, sondern liefert

mit Dampfnudeln auf Algenpesto, maritimen Limetten- tofu oder dem saftigen Popeye-Burger ganz neue Inspirationen und Einblicke in die Vielseitigkeit, die pflanzliche Meeresaromen zu bieten haben. Auch bereits langjährig vegan lebenden Menschen eröffnet das Buch ganz neue Geschmackswelten.

Packt die Fischernetze weg und zieht die (Koch-) Jacke an! Hier kommen einfache und leckere Rezepte zum Artenschutz mit einer steifen Brise Meeresfrische.

Veganer Kultkoch vom Youtube-  
Kanal „Hier kocht Alex“

Das bisher einzige Themenkochbuch  
zu veganen Fischalternativen

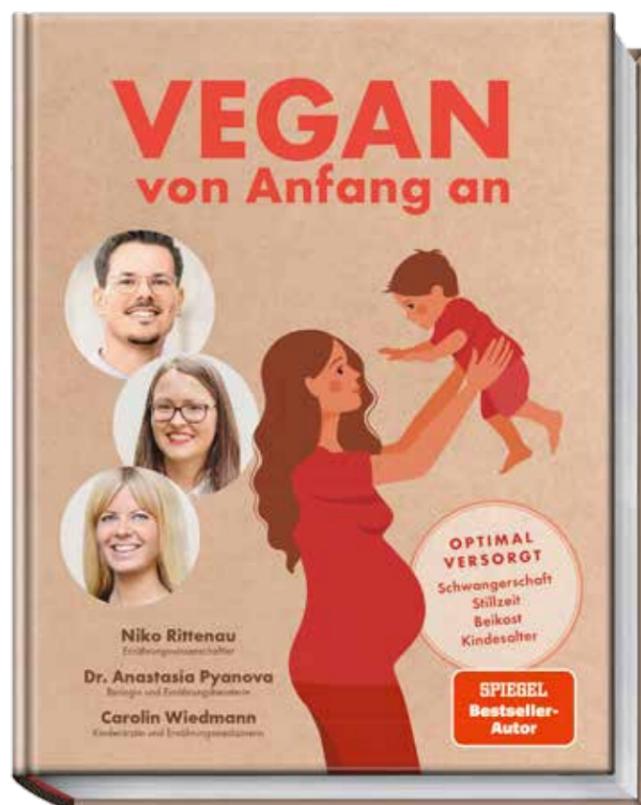
Großes mediales Interesse am  
Thema in TV, Radio und Print



Frühstücksomelette



Popeye-Burger



## Niko Rittenau

**VEGAN VON ANFANG AN**  
 Optimal versorgt: Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost, Kindesalter  
 Text: Niko Rittenau, Carolin Wiedmann, Dr. Anastasia Pyanova  
 ca. 450 Seiten, Format 17 x 24 cm, gebunden

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)  
 ISBN 978-3-95453-237-7  
 WG 1467  
 ET September 2022



### Vegan von Anfang an

Vegane Ernährung in den sensiblen Lebensphasen Schwangerschaft, Stillzeit und Kindesalter ist ein umstrittenes Thema, zumindest wenn man sich die Schlagzeilen in den populären Medien ansieht. Aber was sagt die Wissenschaft dazu? Die aktuelle Studienlage zeigt deutlich: Eine vegane Ernährung kann in jeder Lebensphase den Nährstoffbedarf decken und eine gesunde Entwicklung unterstützen – vorausgesetzt, sie ist gut geplant.

Was man bei der Planung beachten muss, wie man den Bedarf an allen kritischen Nährstoffen deckt und wie man eine gesunde pflanzliche Ernährung in diesen Lebensphasen im Alltag entspannt gestaltet, zeigen die Autor:innen in diesem Buch.

„Vegan von Anfang an“ beinhaltet eine umfassende Übersicht zu wissenschaftlichen Publikationen und Positionen der Fachgesellschaften zum Thema der veganen Ernährung sowie zahlreiche praktische Tipps und Erfahrungen von vegan lebenden Familien.

Damit stellt das Buch von Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau, Kinderärztin und Ernährungsmedizinerin Carolin Wiedmann sowie Ernährungsberaterin und Biologin Dr. Anastasia Pyanova eine einzigartige und dringend benötigte, wissenschaftlich fundierte Übersicht aller relevanten Themen rund um die vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindesalter dar. Ein Must-read für alle interessierten Familien!

**Keine Angst mehr vor veganer Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Babyalter**

**Wichtiges Grundlagenwerk und Ratgeber für alle vegan lebenden Familien**

**Von Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau, Dr. Anastasia Pyanova und Kinderärztin Carolin Wiedmann**

„Eine klug umgesetzte vegane Ernährung bietet dem Nachwuchs einen weit besseren Start ins Leben als die durchschnittliche unbedarfte Mischkost.“

Niko Rittenau

„Als Kinderärztin und Ernährungsmedizinerin ist es mir ein Anliegen zu zeigen, dass entgegen der weit verbreiteten Vorurteile eine vegane Ernährung auch in sensiblen Lebensphasen wie dem Säuglings-, Kindes- und Jugendalter sowie in Schwangerschaft und Stillzeit möglich ist.“

Carolin Wiedmann

„Die wissenschaftliche Datenlage zum Thema der veganen Schwangerschaft zeigt, dass diese bei guter Planung sogar potenziell einigen Komplikationen vorbeugen und unter Berücksichtigung einiger Besonderheiten den erhöhten Nährstoffbedarf gut abdecken kann.“

Anastasia Pyanova



# ADRESSEN

## AUSLIEFERUNGEN

### Auslieferung Deutschland

LKG Leipziger Kommissions- und  
Großbuchhandels-gesellschaft mbH  
Doreen Engler

An der Südspitze 1–12  
04571 Rötha  
Tel. +49 34206 65-137  
Fax +49 34206 65-1767  
Doreen.Engler@lkg.eu

### Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA  
Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
1230 Wien, Österreich  
Tel. +43 1 68014-0  
bestellung@mohrmorawa.at

### Auslieferung Schweiz

Buchzentrum AG (BZ)  
Industriestraße Ost 10  
4614 Hägendorf, Schweiz  
Tel. +41 62 20926-26  
Fax +41 62 20926-27  
kundendienst@buchzentrum.ch

## VERTRIEB KEY ACCOUNTS

### Deutschland, Österreich, Schweiz

AGENTUR SEYFARTH  
Cornelia Holberg  
Neumarkter Straße 23  
81673 München  
Tel. +49 89 5008088-12  
Fax +49 89 5008088-18  
c.holberg@seyfarth-agentur.de

## VERBUNDGRUPPEN & FACHMARKT

### Deutschland, Österreich, Schweiz

AGENTUR SEYFARTH  
Franziska Schulz  
Tel. +49 89 5008088-14  
f.schulz@seyfarth-agentur.de

## LIZENZAGENTIN WELTWEIT

### LIZENZAGENTIN BUCH UND MERCHANDISING

Anette Riedel  
Rothenburg 14–16  
48143 Münster  
Tel. +49 251 4844995  
Mobil +49 172 8635675  
contact@anetteriedel.com  
www.anetteriedel.com

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**

BECKER JOEST VOLK  
VERLAG GMBH & CO. KG  
Bahnhofsallee 5  
40721 Hilden  
www.bjvv.de  
info@bjvv.de  
Tel. +49 2103 90788-0

## VERLAGSVERTRETUNGEN

### NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Luxemburg

#### BÜRO FÜR BÜCHER Benedikt Geulen

Meertal 122  
41464 Neuss  
Tel. +49 2131 1255990  
Fax +49 2131 1257944  
b.geulen@buerofuerbuecher.de

#### Ulrike Hölzemann

Dornseifer Straße 67  
57223 Kreuztal  
Tel. +49 2732 558344  
Fax +49 2732 558345  
u.hoelzemann@buerofuerbuecher.de

### Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein

#### HANDELSAGENTUR

Sven Gembrys & Axel Kostrzewa  
Jochim-Sahling-Weg 31  
22549 Hamburg  
Tel. +49 40 40187803  
Fax +49 40 41912811  
s.gembrys@gmx.de

### Baden-Württemberg

#### VERLAGSAGENTUR

Arne Bohle GmbH  
Alexandra Ortner  
Röntgenstraße 27  
77694 Kehl  
Tel. +49 7851 482166  
Fax +49 7851 482268  
vv-bohle@t-online.de

## Bayern

#### VERLAGSVERTRETUNG

Barbara-Sophia Voglmaier  
c/o CoLibris  
Büro: Heindl/Wislsperger  
Leonrodstraße 19  
80634 München  
Tel. +49 89 76729-289  
Fax +49 89 76729-394  
voglmaier@sinolog.de

## Österreich und Südtirol

#### VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG

Erich Neuhold & Wilhelm Platzer  
An der Kanzel 52  
8046 Graz, Österreich  
Tel. +43 664 9165392  
Fax +43 810 9554 464886  
buerova@va-neuhold.at  
www.verlagsagentur-neuhold.at

## Schweiz

#### Scheidegger & Co. AG

Obere Bahnhofstrasse 10a  
8910 Affoltern am Albis, Schweiz  
Tel. +41 44 7624242  
Fax +41 44 7624249

#### Angela Kindlimann

Tel. +41 44 7624246  
a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch

#### Stephanie Brunner

Tel. +41 44 7624247  
s.brunner@scheidegger-buecher.ch

#### Urs Wetli

Tel. +41 44 7624241  
u.wetli@scheidegger-buecher.ch

ars vivendi  
AT  
Becker Joest Volk  
Brandstätter  
Copress  
Kneipp Wien  
Löwenzahn  
LV.Buch  
Stiebner

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

c/o Agentur Seyfarth  
Neumarkter Str. 23  
81673 München

T. +49 89 500 80 88 0  
artfolio@seyfarth-agentur.de  
www.artfolio-vertriebskooperation.de

# UNSERE BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!

