EDEL VERLAGSGRUPPE

Winterprogramm 2023

Inkl. Jahresstart-Aktion auf S. 16/17

Die Ernährungs-Docs
»Unsere Anti-Jo-Jo-Methode«

Barbara Becker
»Optimize your Sugar«

Dr. Jörn Klasen
»Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto«

Monica Ivancan
»Drink the Rainbow«

DR. OETKER VERLAG · KARIBU · EDEL SPORTS · JUNIORMEDIEN · kekz · WORT & BILD VERLAG

KARIBU
wild drauf

Impressum
Preis- und Programmänderungen vorbehalten.
Stand: 16. 08. 2023

Gestaltung: Ina Zimmermann,
nach einem Konzept der UNIMAK GmbH, Hamburg
Druck: optimal media, Röbel / Müritz
Lithografie: Frische Grafik, Hamburg
Abbildungen: Umschlag: © Oksana Mizina/ Shutterstock

Die angegebenen Buchpreise sind die in Deutschland (D)
und Österreich (A) geltenden Europreise.

10+ Lesealter E-Book Lesungen

© JAN SASSE

Julia Nikoleit, Jahrgang 1991, wuchs als Tochter einer ehemaligen Bundesligaspielerin buchstäblich in der Handballhalle auf. Die Hamburgerin arbeitet als freie Sportjournalistin und bildet seit über 15 Jahren als Jugendtrainerin den Handball-Nachwuchs in ihrem Heimatverein aus.

© JAN SASSE

Jan Saße, Jahrgang 1976, er zeichnete sich autodidaktisch als Storyboard Artist für Kinofilme den Weg bis in die Kinderbuchillustration. Heute ist er ein gefragter Erstlesebuch-Illustrator zu klassischen Jungs-Themen wie Dinos, Piraten, Cowboys und Fußball.

DIE HANDBALL-PIRATEN ENTERN DAS SPIELFELD!

Ein spannendes Kinderbuch über Zusammenhalt, Selbstvertrauen und Mut

Tim und sein Handballteam können es nicht glauben: Da wollten sie nach den Sommerferien endlich wieder trainieren, und dann stehen sie vor geschlossenen Türen. Dachschaden an der Halle, nichts zu machen. Als wäre das nicht schon schlimm genug, wechselt die Hälfte der Mannschaft auch noch zum Nachbarverein. Wie sollen sie denn nur zu viert und ohne Übungsplatz die Saison mitspielen? Doch Tims bester Freund Szymon hat schon für alles eine Lösung parat. Schließlich lautet die erste Regel der Handball-Piraten: Niemals aufgeben!

- **Geschrieben von SPIEGEL Bestseller-Autorin- und Jugend-Handballtrainerin Julia Nikoleit**
- **Das Buch erscheint pünktlich zur Handball EM 2024**
- **Marketingunterstützung durch www.handball-world.de**

Pascal Hens
Ein Ball für Piet – Handball verbindet
14,99 € (D) / 15,50 € (A)
978-3-96129-287-5

Julia Nikoleit
Die Handball-Piraten
Sprung, Wurf und Sieg
Illustriert von Jan Saße

144 Seiten, Hardcover bebildert
15,0 x 21,5 cm
WG: 1250
13,99 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-96129-399-5
ET: 02.12.2023

8+

DEZEMBER 2023

EDEL SPORTS

GESCHICHTEN, MEINUNGEN, EMOTIONEN

© DETLEV KREIMEIER

Der Autor und Journalist **Daniel Duhr** ist selbst passionierter Handballspieler, hat lange für verschiedene Medien über Handball berichtet und verfolgt den Sport seit über 30 Jahren sowohl im Profi- als auch im Amateurbereich. Seine „Handballhölle"-Bücher, erschienen im Selbstverlag, sind allesamt Handball-Bestseller mit bislang über 20.000 verkauften Exemplaren. Für „Bock auf Handball" sprach er mit den größten Stars des deutschen Handballs.

Das Handballbuch des Jahres – mit den Stars des deutschen Handballs

Mit Stefan Kretzschmar, Pascal Hens, Mimi Kraus, Bob Hanning u.v.m.

20 der größten Handballstars erzählen ihre ultimative Handballgeschichte – und warum ihr Sport der beste der Welt ist. Sportliche Grenzerfahrungen, private Achterbahnfahrten, unglaubliche Insights, überraschende Begegnungen: unzensiert und ungeniert berichten die Handballerinnen und Handballer aus ihrem Leben mit diesem unglaublichen Sport. Mal hart, mal herzlich, mal tragisch, mal lustig – immer aus Liebe zum Handball. Und immer maximal emotional.

- **Das Buch zur Handball-Europameisterschaft in Deutschland im Januar 2024**
- **Kooperation mit „Handball-World" und „Bock auf Handball"**
- **Social-Media-Unterstützung mit Millionen-Reichweiten durch die beteiligten Protagonist*innen**

Stefan Kretzschmar
Hölleluja! Warum Handball der absolute Wahnsinn ist
19,95 € (D) / 20,60 €(A)
978-3-8419-0645-8

Bob Hanning mit Christoph Stukenbrock
Hanning. Macht. Handball.
19,95 € (D) / 20,60 €(A)
978-3-8419-0780-6

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
ONLINE-MARKETING
PRESSESCHWERPUNKT
TV-PRÄSENZ
ANZEIGEN-KAMPAGNE
RADIO-INTERVIEWS

Daniel Duhr
Bock auf Handball – Die bewegendsten, spannendsten und verrücktesten Geschichten aus der besten Sportart der Welt
Mit Stefan Kretzschmar, Pascal Hens, Mimi Kraus, Bob Hanning, Juri Knorr, Alfred Gislason, Hans Lindberg, Silvio Heinevetter u.v.m.

256 Seiten, Klappenbroschur
13,5 x 21,0 cm
WG: 1445
19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-98588-053-9
ET: 02.12.2023

DEZEMBER 2023

© MARIBEL HERRUZO

Guillem Balagué, geboren 1968 in Barcelona, ist einer der wichtigsten internationalen Fußballjournalisten. Er schreibt für spanische und englische Zeitungen und ist regelmäßig als Experte im Fernsehen zu sehen. Auf Twitter folgen ihm über eine Million Menschen. Er hat zahlreiche erfolgreiche Sportbücher verfasst, u.a. über Maradona, Pep Guardiola und Cristiano Ronaldo.

Die Geschichte des besten Fußballspielers der Welt

Inklusive WM-Gewinn 2022, der Zeit in Paris und dem Wechsel in die USA

Lionel „Leo“ Messi ist ein Phänomen. Trotz weltweiter Verehrung ist kaum etwas über das Leben des argentinischen Superstars und siebenfachen Weltfußballers bekannt, der 2022 endlich den langersehnten Weltmeistertitel gewann und zum Karriereende überraschend in die USA wechselte.

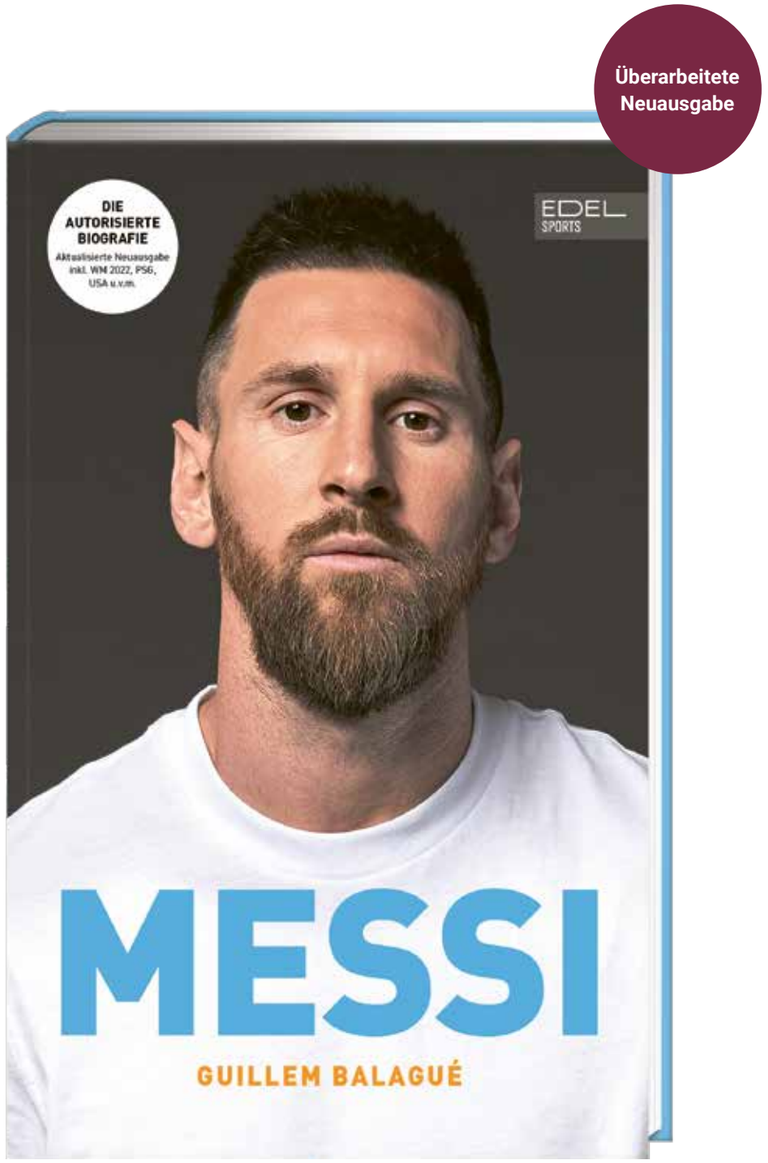
Als erster Autor hat Guillem Balagué mit Messi selbst und seiner Familie gesprochen, außerdem seine Trainer sowie zahlreiche Mitspieler und Wegbegleiter getroffen. Mit dem Star-Trainer Pep Guardiola erarbeitete er eine detaillierte Analyse des Ausnahmespielers. Das Ergebnis ist das einzige umfassende, hochspannende Porträt des argentinischen Ausnahmefußballers.

In dieser 2023 aktualisierten Neuausgabe werden ausführlich auch der Gewinn des WM-Titel 2022 sowie die Hintergründe von Messis Wechsel zu Paris Saint-German und Inter Miami beleuchtet.

- **Überarbeitete Neuauflage 2023: inkl. WM 2022, Paris Saint-Germain und Wechsel in die USA**
- **Die einzige autorisierte Biografie, entstanden in enger Zusammenarbeit mit Messis Familie**
- **Fast 9.000 verkaufte Exemplare, 90 % Durchverkaufsquote**

Guillem Balagué
Maradona „Fußball ist mein Glück“
24,95 € (D) / 25,70 € (A)
978-3-98588-002-7

Auke Kok
Johan Cruyff - Fußball total
26,95 € (D) / 27,80 €(A)
978-3-98588-012-6



Lionel Messi, Guillem Balagué
Messi. Die autorisierte Biografie des Weltmeisters
Aktualisierte Neuausgabe
(inkl. WM 2022, PSG, USA u.v.m.)

688 Seiten, Hardcover
13,5 x 21,0 cm
WG: 1445
29,95 € (D) / 30,80 € (A)
ISBN 978-3-98588-076-8
ET: 04.11.2023

NOVEMBER 2023

© NIELS STARNICK

Nils Suling, 1973 in Bremen geboren, lebt seit 2021 in den USA und ist freier Sportjournalist. Hauptsächlich arbeitet er als Korrespondent für BILD, SPORT BILD, BILD am SONNTAG und WELT, berichtet über NFL, NBA, MLS und WWE. Davor war er 20 Jahre bei BILD als Ressortleiter, stv. Sportchef der Bundes-Redaktion in Berlin und Reporter bei WM, EM, Champions League, Bundesliga, Olympia tätig. Er hat Interviews u.a. mit Magic Johnson, Pelé, Carl Lewis und Ryan Reynolds geführt.

Weltmeister-Geschichte(n) aus erster Hand

Wie Franz Beckenbauer dem Hotel ein Schwimmbad schenkte und warum die Polizei in den Kabinengang gerufen wurde

1990 wurde Deutschland in Italien zum dritten Mal Fußballweltmeister. Die Mannschaft um Teamchef Franz Beckenbauer und die Superstars Lothar Matthäus, Jürgen Klinsmann und Rudi Völler begeisterte die wiedervereinigte Nation. Der Finalsieg gegen Argentinien, aber auch die legendären Spiele gegen die Niederlande und Jugoslawien sind bis heute aus dem kollektiven deutschen Fußballgedächtnis nicht wegzudenken.

In diesem Buch erzählen erstmals die Beteiligten selbst die Geschichte des Turniers so, wie sie es auf und neben dem Platz erlebt haben. Nils Suling hat mit allen Spielern und Trainern gesprochen und die Erinnerungen derer, die dabei waren, zu einer packenden Erzählung zusammengefügt. Dabei hat er auch viele neue Details und Geschichten erfahren, die hier zum ersten Mal veröffentlicht werden.

Ein rasantes, höchst unterhaltsames Leseerlebnis, das die WM 1990 noch einmal lebendig werden lässt. Ein Muss für alle, die damals mitgefiebert und mitgefeiert haben!

- **Exklusive Zusammenarbeit mit Franz Beckenbauer und seiner Stiftung**
- **Mit vielen neuen Details und Anekdoten rund um die WM 1990**
- **PR- und Social-Media-Unterstützung durch beteiligte Protagonisten**

Arnd Zeigler
Traumfußball
19,95 € (D) / 20,60 € (A)
978-3-8419-0731-8

Manuel Neukirchner
Deutschland, dein Fußball!
24,95 € (D) / 25,70 € (A)
978-3-98588-026-3

Nils Suling
Wir Helden von Rom. Die wahre Geschichte der WM 1990
Erzählt von denen, die dabei waren. Mit einem Vorwort von Franz Beckenbauer

320 Seiten, Hardcover
13,5 x 21,0 cm
WG: 1441
24,95 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-98588-080-5
ET: 04.11.2023

NOVEMBER 2023

Jetzt leben!

© PRIVAT

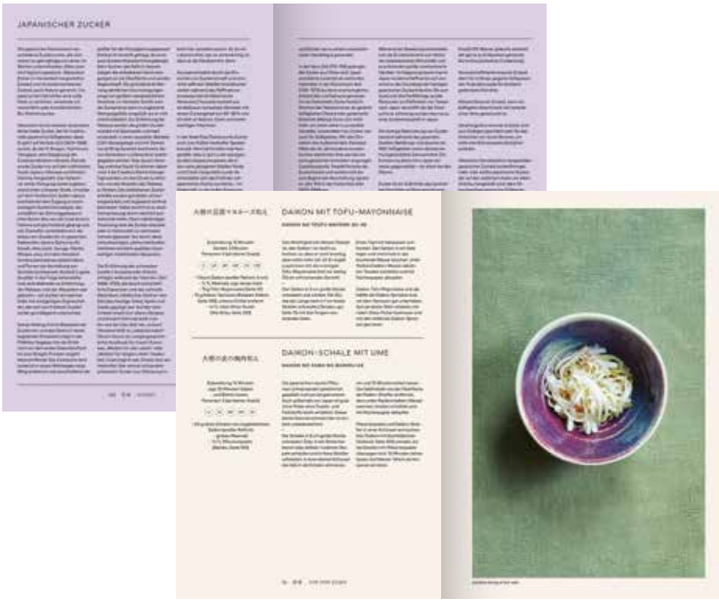
Die Autorin **Nancy Singleton Hachisu** wohnt und arbeitet mit ihrem japanischen Mann und drei Söhnen auf einem Bio-Bauernhof in Japan. Deshalb sind ihre Rezepte besonders authentisch und zeigen viel Liebe zum Detail. Die Qualität der Zutaten ist Nancy Singleton Hachisu extrem wichtig. Vieles holt sie aus dem eigenen Garten. Die gebürtige Kalifornierin lebt seit 30 Jahren in Japan. Sie ist Food-Journalistin, Autorin renommierter Kochbücher und Repräsentantin für japanisches Slow-Food. Zudem kocht sie jeden Tag für Vorschulkinder ein leichtes, gesundes Mittagessen. Nicht nur in ihrer Adoptivheimat gilt sie als Expertin der japanischen Küche, sondern auch in den USA.

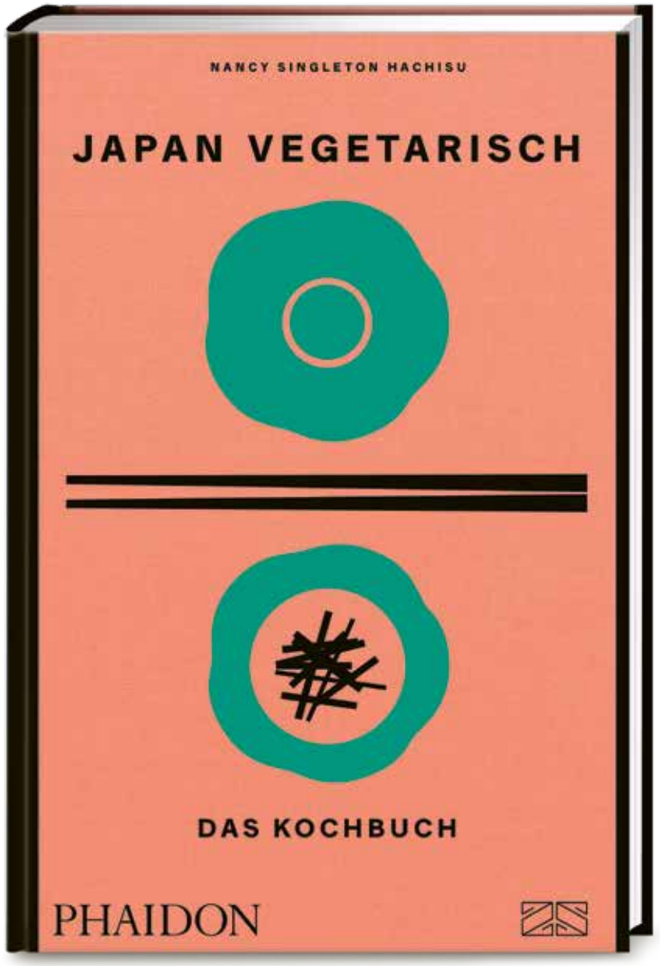
Japan vegetarisch!

Der pflanzenbasierte Nachfolgeband zum Bestseller „Japan – Das Kochbuch“

„Japan vegetarisch – Das Kochbuch“ führt in die schlichte Eleganz der japanisch-vegetarischen Küche ein. Mit einer Sammlung von 250 neuen Rezepten zeigt Nancy Singleton Hachisu hier die große Vielfalt pflanzenbasierter japanischer Speisen und erklärt deren Zubereitung Schritt für Schritt. Dabei steht vor allem die Achtsamkeit im Umgang mit den saisonal frischen Zutaten im Vordergrund. Denn diese Achtung und Wertschätzung ist ein wichtiger Teil der einzigartigen Küche Japans, die seit Jahrhunderten von der faszinierenden Kultur des Landes geprägt ist. Zart gebratene Gemüsehäppchen, Tofu in unterschiedlichster Form (frisch, gebraten, getrocknet oder fermentiert), Gedämpftes, Frittiertes, Eingelegtes und Süßes – man muss kein Zen-Buddhist und auch kein Vegetarier sein, um mit diesem Buch in die exquisiten Aromen Japans einzutauchen und die frischen, wohltuenden Gerichte zu genießen.

- **Der vegetarische Nachfolgeband zum Bestseller „Japan – Das Kochbuch“**
- **Authentische japanische Küche unterteilt nach Zubereitungsarten**
- **Opulent ausgestattet**





Nancy Singleton Hachisu
Japan vegetarisch – Das Kochbuch

368 Seiten, Hardcover
18,5 x 27,5 cm
WG: 1454
39,00 € (D) / 40,10 € (A)
ISBN 978-3-947426-26-3
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024

A.

AKTION

Gesund ist das neue Sexy!

Sichern Sie sich jetzt Ihre Aktionskonditionen und starten Sie mit Vollgas ins neue Jahr!

Mit über 520.000 Follower-*innen

TV- & Talkshow Auftritte

JAHRES START AKTION

Ab Januar neue Folgen im NDR mit Buch-hinweis

+ mit jeder Bestellung erhalten Sie zusätzlich unser dekoratives Kissenplakat für Ihren POS*

*solange der Vorrat reicht

JAHRESSTART-AKTION

Aktion gültig bis: 31.3.2024

	KLEIN	GROSS	AUTOR/HERAUSGEBER	TITEL	ISBN	PREIS
NOVITÄTEN	2 Expl.	3 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Unsere Anti-Jo-Jo-Methode	978-3-96584-383-7	24,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Dr. Jörn Klasen	Endlich wieder im Gleich-gewicht bei Hashimoto	978-3-96584-382-0	24,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Barbara Becker	Optimize your Sugar	978-3-96584-384-4	26,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Monica Meier-Ivancan	Drink the Rainbow	978-3-96584-410-0	22,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Wort & Bild Verlag	Apotheken Umschau: Endlich schlank dank Teller-Trick	978-3-927216-85-3	22,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Dr. Matthias Manke	Schluss mit Nackenschmerzen	978-3-96584-395-0	18,99 €
	1 Expl.	2 Expl.	Dr. Fionna Zöllner	Healthy Habits	978-3-96584-370-7	19,99 €
		1 Expl.	Lowcarb.de	LOW CARB gegen Bauchfett	978-3-96417-283-9	14,99 €
		1 Expl.	Lowcarb.de	100 einfache & schnelle Low- Carb-Rezepte	978-3-96417-284-6	24,90 €
		1 Expl.	David Flynn, Stephen Flynn	Vegan Cooking for Everyone	978-3-96584-357-8	34,00 €
BACKLIST	1 Expl.	1 Expl.	Die Ernährungs-Docs	Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel	978-3-96584-286-1	24,99 €
	1 Expl.	1 Expl.	Dr. Matthias Riedl	Der Hafer-Masterplan	978-3-96584-313-4	17,99 €
	1 Expl.	1 Expl.	Dr. Matthias Riedl	Die neue Power-Küche	978-3-96584-350-9	24,99 €
	1 Expl.	1 Expl.		POS - Kissenplakat		Gratis

NETTOWARENWERT	KLEIN ca. 130 €	GROSS ca. 250 €
BESTELLNUMMER	999302	999300
AUSLIEFERUNGSTERMIN	19.12.2023	

Bitte bestellen Sie bei unseren Verlagsvertreter*innen oder unter buchvertrieb@edel.com

45 % RABATT
60 Tage Valuta
30 Tage Ziel
Volles RR

A.

© CLAUDIA TIMMANN

2015 schlug im NDR die Geburtsstunde einer bisher einzigartigen Fernsehreihe: Seither helfen die Ernährungs-Docs Menschen, die an ihren Gesundheitsproblemen beinahe verzweifeln. Für die erfahrenen Ärzte **Dr. Viola Andresen, Dr. Jörn Klasen, Dr. Matthias Riedl** und **Dr. Silja Schäfer** gilt: Essen als Medizin! Sie setzen gezielt auf moderne Ernährungsstrategien, um Symptome deutlich zu verbessern oder Krankheiten sogar zu heilen. Und beweisen in ihrer Hausboot-Praxis, dass durch eine Umstellung der Gewohnheiten oftmals schon innerhalb weniger Wochen erstaunliche Erfolge erzielt werden können.

Unsere Anti-Jo-Jo-Methode

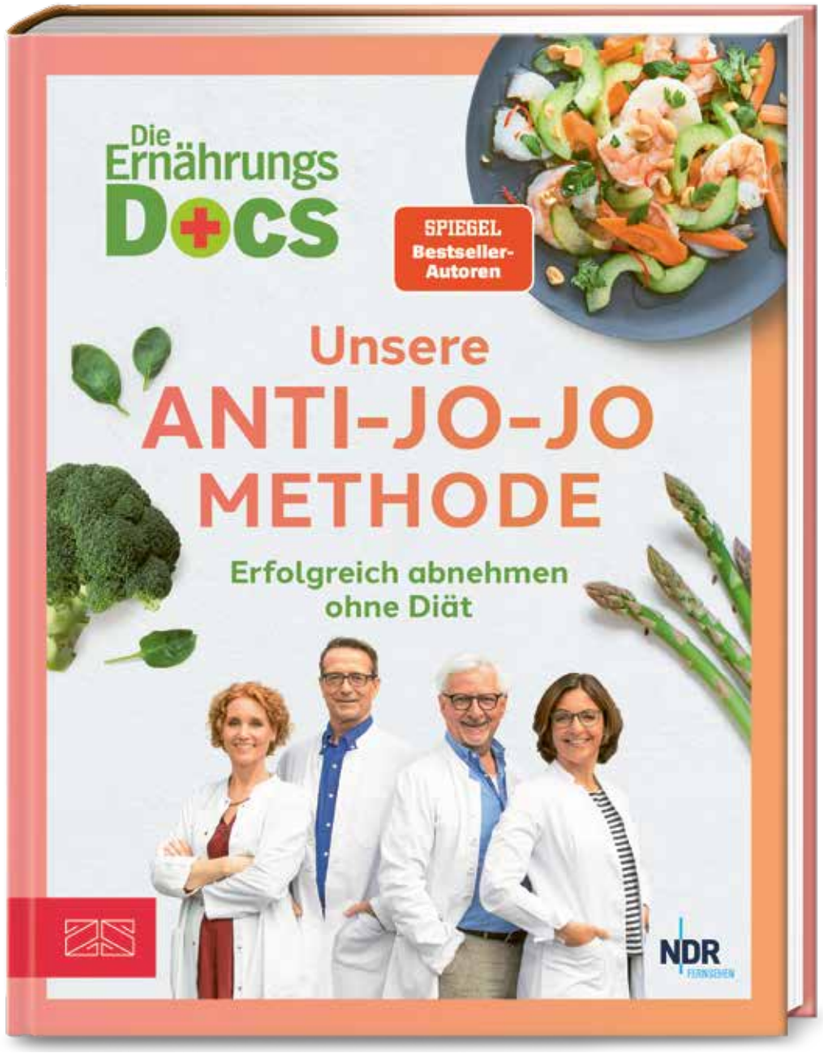
Erfolgreich abnehmen ohne Diät

Kennen Sie das? Sie haben mit viel Disziplin und einer strengen Diät ein bisschen abgenommen. Doch kaum kehren Sie zu Ihrem alten Essverhalten zurück, sind auch die verlorenen Pfunde wieder da. Schlimmstenfalls sogar noch mehr als vorher. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt hat zugeschlagen. Kein Wunder, dass die meisten Abnehmprogramme, die hohe Gewichtsverluste in kurzer Zeit versprechen, genau daran scheitern. Die Ernährungs-Docs machen jetzt Schluss mit dem Diätwahn: Mit ihrer Anti-Jo-Jo-Methode präsentieren sie eine langfristige Ernährungsumstellung zum gesunden Abnehmen. Die renommierten TV-Ärzte setzen dabei auf die schlank machenden Eigenschaften von viel Gemüse, reichlich Eiweiß und ausreichend Ballaststoffen, mit denen man ganz von allein abnimmt – ohne zu hungern! Wer dranbleibt, wird bald feststellen, dass diese Ernährungsform sogar Spaß macht und garantiert keinen Jo-Jo-Effekt nach sich zieht! Mehr als 70 alltagstaugliche Rezepte unterstützen die guten Vorsätze.

- **Start einer neuen Staffel zum ET und Abspannhinweis zum Buch**
- **Schluss mit dem Diätfrust: Die ultimative Strategie zum langfristigen Abnehmen**
- **Fundiertes Expertenwissen, nützliche Tipps und über 70 alltagstaugliche Rezepte**

Die Ernährungs-Docs - Unser Anti-Bauchfett-Programm
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
978-3-96584-195-6

Die Ernährungs-Docs - Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
978-3-96584-286-1



Dr. Matthias Riedl, Dr. Viola Andresen,
Dr. Silja Schäfer, Dr. Jörn Klasen
Die Ernährungs-Docs –
Unsere Anti-Jo-Jo-Methode
Erfolgreich abnehmen ohne Diät

176 Seiten, Hardcover
18,8 x 24,0 cm
WG: 1461
24,99 € (D) | 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-383-7
ET: 05.01.2024

e

JANUAR 2024

© Andreas Sibler

Dr. med. Jörn Klasen ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt auf Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, Ernährungsmediziner sowie Arzt für anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Er ist ein ausgewiesener Experte für die Kombination von Schulmedizin und Naturheilkunde. Seit 2015 ist er am Medizinicum Hamburg für den Bereich integrative Medizin verantwortlich. Jörn Klasen, den ein Millionenpublikum als TV-Ernährungs-Doc kennt, hat zahlreiche Bestseller zu ernährungsmedizinischen Themen veröffentlicht.

Dr. Jörn Klasen
Runter mit dem Bluthochdruck
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
978-3-89883-883-2

Dr. Jörn Klasen
Tschüss Fettleber
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
978-3-96584-213-7

Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto

Mit der richtigen Ernährung die Symptome lindern und neue Energie gewinnen

A.

In Deutschland leiden etwa 8 Mio. Menschen an Hashimoto, einer chronischen Entzündung der Schilddrüse. Vor allem Frauen zwischen 30 und 50 sind von der tückischen Autoimmunkrankheit betroffen. Die genauen Ursachen sind bislang nicht bekannt – als gesichert gilt jedoch, dass Hashimoto unheilbar ist. Eine wichtige Säule der Therapie ist die Ernährung: Wird die auf anti-entzündlich umgestellt, können typische Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme und Haarausfall in Schach gehalten und das Entzündungsgeschehen eingedämmt werden. Ernährungs-Doc Jörn Klasen erläutert in seinem Buch alles Wissenswerte rund um Hashimoto, gibt viele nützliche Tipps und serviert über 40 leckere Anti-Entzündungs-Rezepte: für ein leichteres und energiegeladeneres Leben!

- **Autoimmunkrankheit Hashimoto: ca. 10 Prozent der Deutschen sind betroffen**
- **Erfolgsrezept: Mit der richtigen Ernährung die Krankheit in den Griff bekommen**
- **Das neue Buch von Bestsellerautor und TV-Ernährungs-Dr. Jörn Klasen**

Dr. Jörn Klasen
Endlich wieder im Gleichgewicht bei Hashimoto
Mit der richtigen Ernährung die Symptome lindern und neue Energie gewinnen

JANUAR 2024

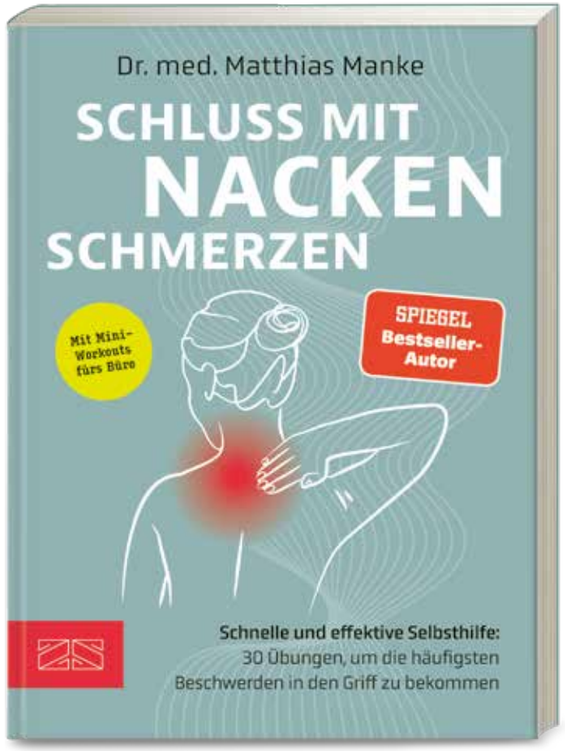
e

176 Seiten, Hardcover
18,8 x 24,0 cm
WG: 1461
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-382-0
ET: 05.01.2024

Schluss mit Nackenschmerzen

Schnelle und effektive Selbsthilfe: 30 Übungen, um die häufigsten Beschwerden in den Griff zu bekommen

A.



Nackenschmerzen haben sich zu einem regelrechten Volksleiden entwickelt. Die Hauptgründe dafür liegen auf der Hand: stundenlanges Sitzen am Computer und der permanente Griff zum Handy. Aber auch seelische Ursachen wie Ängste, Sorgen oder Stress setzen der Halswirbelsäule zu. Die Ursachen für einen schmerzenden Nacken sind vielschichtig, ebenso wie die Folgen. Revierdoc Matthias Manke zeigt, wie man vorbeugen kann, damit Handynacken & Co. erst gar keine Chance haben. Und natürlich weiß er auch, was bei akuten Schmerzen zu tun ist, damit sich kein chronisches Leiden entwickelt. Zudem gibt der Orthopäde 30 praktische Übungen für alle „Schreibtischtäter-*innen" an die Hand.

- **Schnelle und einfache Selbsthilfe bei den häufigsten Nackenbeschwerden**
- **Vom beliebten Orthopäden und SPIEGEL Bestseller-Autor Dr. Matthias Manke**
- **Praxisnah und alltagstauglich: mit 30 Übungen für alle „Schreibtischtäter *innen "**

© Michael Wilfling

Dr. Matthias Manke führt in Bochum-Wattenscheid eine Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er war u. a. Mannschaftsarzt des FC Schalke 04 und ist betreuender Arzt am Olympiastützpunkt Westfalen/Bochum. Als Revierdoc ist Matthias Manke gern gesehener Gast im TV und bei Patientenveranstaltungen. Seine Stärke ist es, komplizierte medizinische Sachverhalte leicht verständlich und humorvoll zu vermitteln. Er sieht den modernen Orthopäden nicht als „Leistungsbringer", sondern vor allem als Motivator für seine Patienten. Sein Leitspruch: „Bewegen heißt leben".

Dr. Matthias Manke, Tarik Rose
Einfach genial gesund
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
978-3-89883-883-2

Dr. Matthias Manke
Schluss mit Nackenschmerzen
Schnelle und effektive Selbsthilfe:
30 Übungen, um die häufigsten Beschwerden in den Griff zu bekommen

144 Seiten, Klappenbroschur
15,0 x 20,3 cm
WG: 1460
18,99 € (D) / 19,60 € (A)
ISBN 978-3-96584-395-0
ET: 05.01.2024

e

JANUAR 2024

SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE
PRESSESCHWERPUNKT
TV-PRÄSENZ

A.

© MICHAEL WILFLING

Monica Meier-Ivancan war 2004 die erste Bachelorette im deutschen Fernsehen. Seitdem arbeitet sie regelmäßig vor der Kamera – sowohl im TV als auch als Model. Sie ist ausgebildete Ernährungsberaterin und Fitness-Trainerin und gibt regelmäßig Workshops und Retreat-Wochenenden. Auf Instagram, wo sie 230.000 Follower*innen hat, und auf Facebook mit rund 290.000 Abonnent*innen versorgt sie ihre Fans mit Lifestyle-Tipps, Rezepten und Ratschlägen zu Gesundheit und Fitness (www.monica-ivancan.de).

Drink the Rainbow

50 Smoothie-Rezepte mit dem Extra-Kick für deine Gesundheit

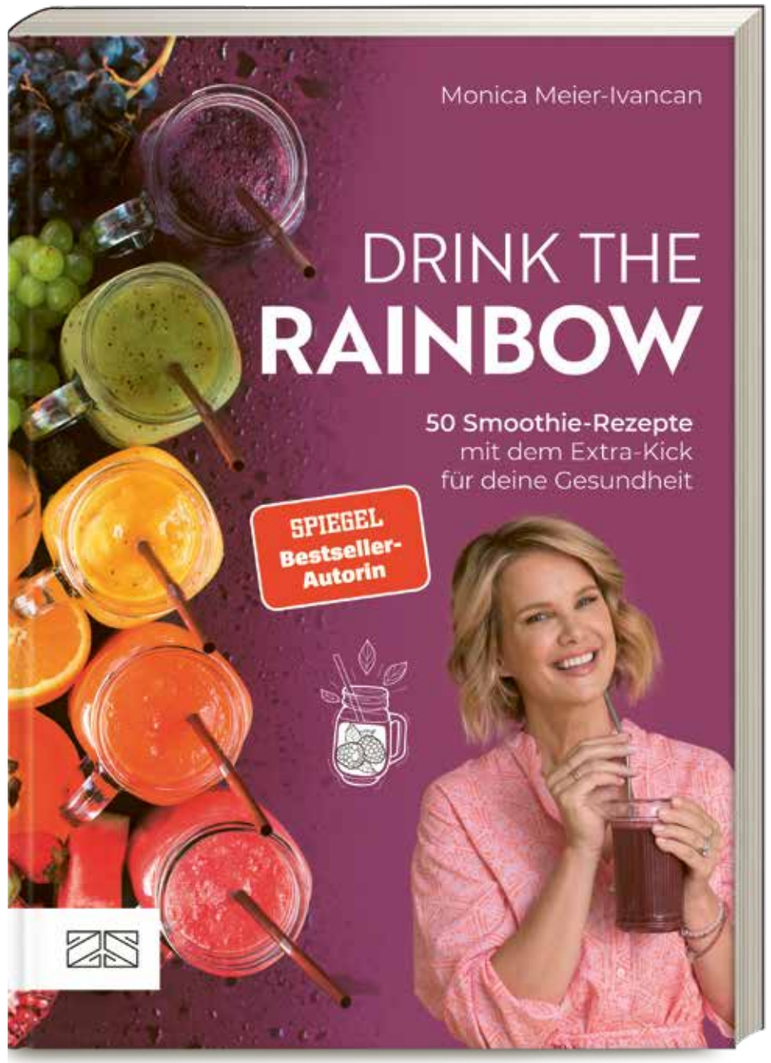
Was ist bunt, lecker und auch noch gesund? Genau: Smoothies! Und das Beste: Man kann sie in Ruhe zu Hause genießen oder praktisch für unterwegs mitnehmen. Gewusst wie, kann ein Smoothie auch eine ganze Mahlzeit ersetzen – genau das Richtige für alle, die wenig Zeit haben und sich trotzdem bewusst ernähren wollen. Und mehr noch: Ob zum Detoxen, als Energiebooster oder kleiner Good-Night-Snack – für jeden Bedarf gibt es den passenden Smoothie!

Monica Meier-Ivancan hat mit ihrer Begeisterung für die Wohlfühldrinks schon viele ihrer Follower*innen angesteckt. Kein Wunder, denn ob gelb, orange, rot, grün oder lila – die farbenfrohen Mixgetränke sind schnell zubereitet und man kann bei der Auswahl der Zutaten seiner Fantasie freien Lauf lassen. In ihrem neuen Buch mixt das sympathische Model 50 abwechslungsreiche Smoothies, von denen jeder mit einem besonderen Extra punktet!

- **Bestsellergarantie: Neues Buch der beliebten Influencerin (520 Tsd. Follower*innen)**
- **Bunt wie der Regenbogen: mehr als 50 gesunde und leckere Smoothie-Rezepte**
- **Ob Detox, Mood Food oder Sportdrink – der richtige Smoothie für jede Gelegenheit**

Monica Meier-Ivancan
Jetzt bin ich dran!
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
978-3-96584-284-7

Monica Meier-Ivancan
Meine wunderbare Basenküche
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
978-3-96584-184-0



Monica Meier-Ivancan
Drink the Rainbow
50 Smoothie-Rezepte mit dem Extra-Kick für deine Gesundheit

160 Seiten, Klappenbroschur
17,0 x 23,8 cm
WG: 1461
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-96584-410-0
ET: 05.01.2024

e

JANUAR 2024

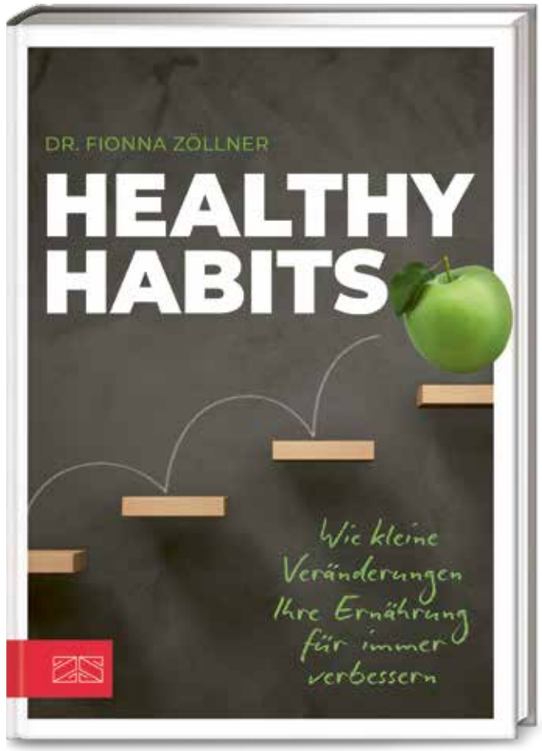
© privat

Dr. Fionna Zöllner ist Psychologin und habilitierte Gesundheitswissenschaftlerin. Seit 20 Jahren forscht und publiziert sie zu verschiedenen Themen im Bereich Gesundheit und Lebensqualität.

Healthy Habits

Wie kleine Veränderungen Ihre Ernährung für immer verbessern

A.



Die aktuelle Standardernährung ist einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Dabei wissen wir, dass schnelle Fertigprodukte, hochverarbeitete Lebensmittel, Süßigkeiten und Softdrinks uns nicht guttun. Gegen alle Vorsätze greifen wir dennoch viel zu oft zu diesen Produkten, da sie ständig und einfach verfügbar sind.

Wie es uns gelingt, bessere Essgewohnheiten zu entwickeln, und warum uns Diäten dabei nicht helfen, erklärt Dr. Fionna Zöllner in ihrem neuen Buch „Healthy Habits". Dafür verbindet die Psychologin den aktuellen Forschungsstand zum Thema Gewohnheiten mit gesunder Ernährung. Leicht verständlich zeigt sie, wie man mit kleinen Veränderungen eine große Wirkung erzielt und die eigene Ernährung für immer verbessert.

- **Micro Habits, das große Trendthema, jetzt in Verbindung mit gesunder Ernährung**
- **Über die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland ist übergewichtig**
- **Das neue Buch der Erfolgsautorin Dr. Fionna Zöllner**

Dr. Jörn Klasen, Dr. Fionna Zöllner
Gesunde Ernährung heute und morgen
22,99 € (D) / 23,70 €(A)
978-3-96584-159-8

Dr. Fionna Zöllner
Healthy Habits
Wie kleine Veränderungen Ihre Ernährung für immer verbessern

192 Seiten, Klappenbroschur
14,5 x 21,0 cm
WG: 1982
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-96584-370-7
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024

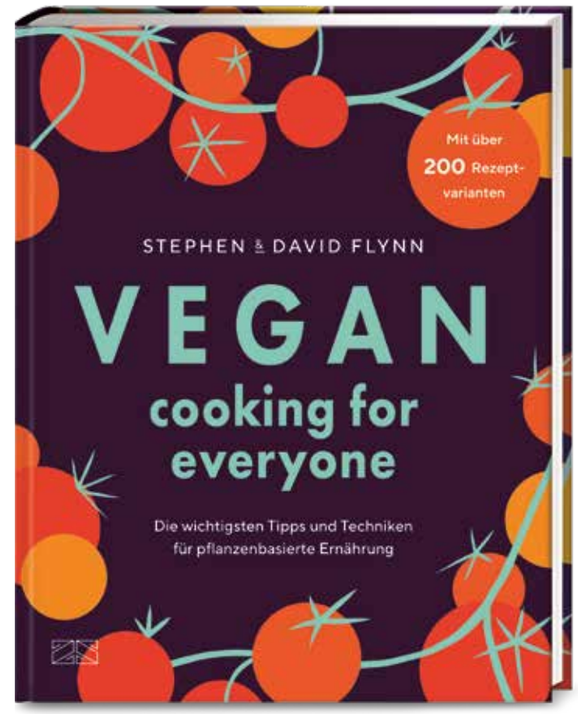
Vegan Cooking for Everyone

Mit über 200 Rezeptvarianten

A.

© Maja Smend

David und **Stephen Flynn** oder **The Happy Pear**, wie sich die irischen Zwillinge nennen, begannen ihre Reise 2004 mit einem kleinen Gemüseladen. Heute besteht The Happy Pear aus einem Cafe, einem Shop, einer eigenen Rösterei, einer Farm, eigenen Produkten, Onlinekursen und mittlerweile fünf Kochbüchern. Sowohl auf Youtube als auch auf Facebook und Instagram sowie mit einem eigenen Podcast unterhalten David und Stephen inzwischen eine Community von über 1,5 Millionen Menschen, die sich für vegane Küche und einen gesünderen Lebensstil interessieren.



„Vegan Cooking for Everyone" ist das perfekte Grundlagenbuch zum veganen Kochen. Die irischen Zwillinge Stephen und David Flynn präsentieren in ihrem umfangreichen Kochbuch durch ein ausgeklügeltes Tabellen-System zu jedem Rezept zwei bis fünf Variationen, die nach denselben Zubereitungsanweisungen wie das Basis-Gericht funktionieren. Durch dieses System bietet das Buch nicht nur mehr als 200 vegane Rezepte, sondern regt die Leser an, eigenständig und ohne exakte Anleitung köstliche Kreationen selbst zu erfinden und zuzubereiten.

„Vegan Cooking for Everyone" ist nicht allein ein veganes Kochbuch voller Inspiration, sondern auch eine Anleitung für das Kochen als solches.

- **Das Thema vegane Ernährung bleibt aktuell**
- **Einfache Basis-Rezepte mit mehr als 200 Varianten**
- **Das zweite Buch der erfolgreichen Content Creators @thehappypears (1,5 Mio. Social Media Follower*innen)**

David Flynn, Stephen Flynn
The Veg Box
29,99 € (D) / 30,90 € (A)
978-3-96584-312-7

David Flynn, Stephen Flynn
Vegan Cooking for Everyone
Die wichtigsten Tipps und Techniken für pflanzenbasierte Ernährung

352 Seiten, Hardcover
19,7 x 25,5 cm
WG: 1455
34,00 € (D) / 35,00 € (A)
ISBN 978-3-96584-357-8
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024

A.

© JOSEPH MONTEZINOS

Barbara Becker ist Schauspielerin, Designerin, Unternehmerin und Gesundheits-Ikone. Ihre Bücher und DVDs zu Fitness- und Gesundheitsthemen wie Pilates, Yoga oder Better Aging sind extrem erfolgreich. Ihr Scheinfasten-Ratgeber „Five Days only", den sie gemeinsam mit Franca Mangiameli verfasste, stand wochenlang auf den Bestsellerlisten. Barbara Becker lebt in Miami, Florida.

© STEFAN STEINBACH

Franca Mangiameli ist Diplom-Ökotrophologin und hat in Gießen Ernährungswissenschaften studiert. Seit 2010 ist sie Geschäftsführerin der Hamburger essteam GbR, die Fachseminare und Ernährungsberatung anbietet. Franca Mangiameli hat viele erfolgreiche Ernährungsratgeber geschrieben und gibt ihre Expertentipps auch in Zeitschriften sowie TV-Kochshows und -Magazinen weiter.

Optimize your Sugar!

Was ich in meinem Selbstversuch über Glukose, den Blutzuckerspiegel und Tricks zum Schlankbleiben gelernt habe

Heißhunger, Müdigkeit, Leistungstief – wenn der Blutzucker Achterbahn fährt, hat das viele unerwünschte Folgen. Das ständige Auf und Ab setzt die Gefäße unter Dauerstress: Sie altern schneller, was uns anfälliger für Krankheiten macht. Gesundheits-Ikone Barbara Becker setzt auf Anti-Aging von innen. Mithilfe eines Blutzuckermessgeräts hat sie über mehrere Wochen beobachtet, welchen Einfluss verschiedene Lebensmittel in unterschiedlichen Situationen auf ihren Zuckerspiegel und ihr Wohlbefinden haben. Aus den Aha-Effekten dieses Selbstversuchs und aktuellen Studien entwickelte sie zusammen mit der Ernährungsexpertin Franca Mangiameli ein Lifestyle-Programm: Optimize your Sugar! In ihrem Buch zeigen die beiden, was Glukosespitzen fördert, wie man sie vermeidet und wie man davon gesundheitlich kurz- und langfristig profitiert. Mit ihren einfachen Tricks und leckeren Rezepten kann jeder besser essen, fitter werden, länger jung und schlank bleiben und sich vor Zivilisationskrankheiten schützen. Das funktioniert mit viel Genuss – ohne Hungern und Diät!

- **Trendthema Glukose: Jung, schlank und happy mit einem konstanten Blutzuckerspiegel**
- **Das Bestseller-Duo: Gesundheits-Ikone Barbara Becker und Ernährungsexpertin Franca Mangiameli**
- **Persönlich, wissenschaftlich fundiert und leicht nachvollziehbar mit über 50 Rezepten**

„In meinem Selbstversuch habe ich endlich die perfekte Methode entdeckt, genussvoll alles zu essen und dabei den Blutzuckerspiegel in der Balance zu halten. So bleibe ich schlank, energiegeladen und gesund." *Barbara Becker*

Barbara Becker, Franca Mangiameli
Optimize your Sugar
Was ich in meinem Selbstversuch über Glukose, den Blutzuckerspiegel und Tricks zum Schlankbleiben gelernt habe

176 Seiten, Hardcover
18,8 x 24,0 cm
WG: 1461
26,99 € (D) / 27,80 € (A)
ISBN 978-3-96584-384-4
ET: 05.01.2024

Für immer schlank dank Teller-Trick

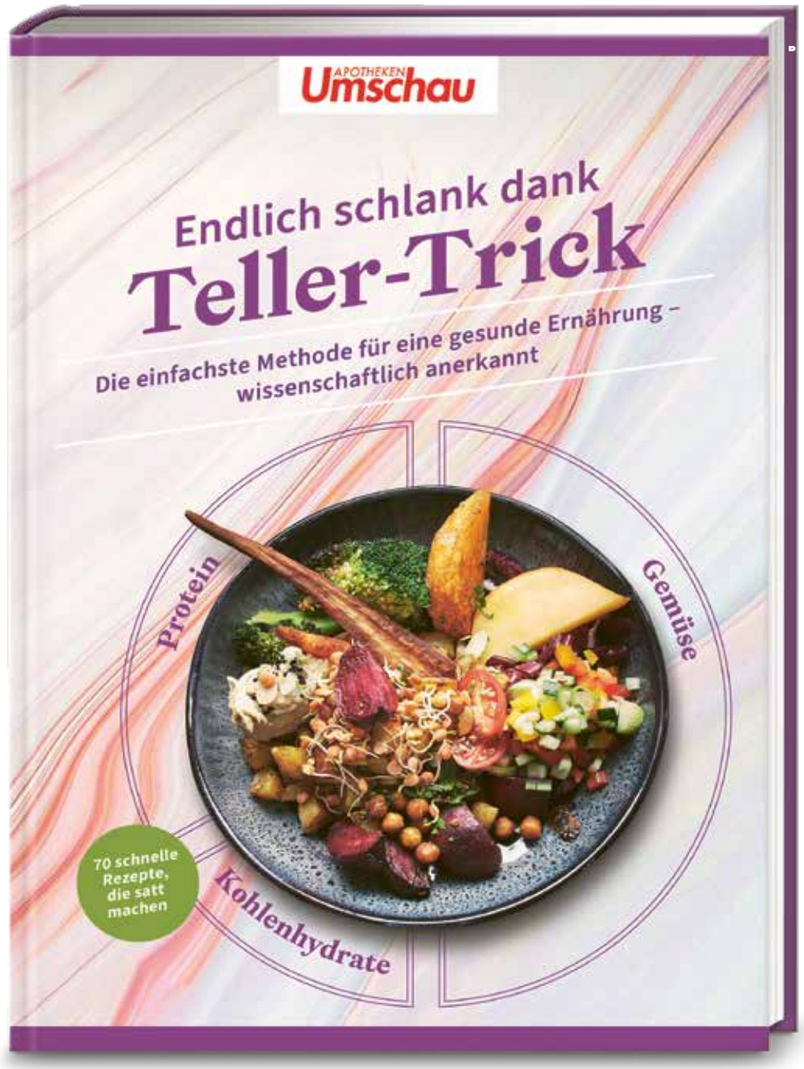
Die einfachste Methode für eine gesunde Ernährung – wissenschaftlich anerkannt

Dauerhaft gesund abnehmen – mit dem Teller-Trick gelingt´s. Das Tellerprinzip ist alltagstauglich und familienfreundlich. Sie achten lediglich auf die Verteilung der Lebensmittel auf dem Teller. Die Hälfte wird mit Gemüse gefüllt, 20 Prozent bestehen aus Kohlenhydraten wie Nudeln, Reis oder Brot und 30 Prozent macht die Eiweißquelle aus. Hierzu gehören Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte, Fleisch oder Fisch. Ihr Körper bekommt alle wichtigen Nährstoffe sowie ausreichend Energie. Die Methode ist ernährungswissenschaftlich anerkannt. Lernen Sie Schritt für Schritt das Tellerprinzip kennen. Erfahren Sie, wie Sie Mengen richtig einschätzen, und genießen Sie 70 einfache wie raffinierte Rezepte.

- **Übergewicht kann die Entwicklung vieler Krankheiten begünstigen, etwa Diabetes Typ 2**
- **Das Tellerprinzip ist eine ernährungswissenschaftlich anerkannte Methode**
- **Marketing-Aktivitäten in den Medien des Wort & Bild-Verlages, z. B. Apotheken Umschau**

Apotheken Umschau:
Länger leben ohne Bauchfett
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
978-3-927216-80-8

Apotheken Umschau:
Fit in 12 Wochen
16,99 € (D) / 17,50 € (A)
978-3-927216-70-9

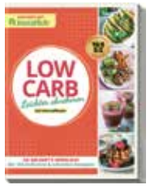


Apotheken Umschau:
Endlich schlank dank Teller-Trick
Die einfachste Methode für eine gesunde Ernährung – wissenschaftlich anerkannt

168 Seiten, Hardcover
17,0 x 24,0 cm
WG: 1461
22,99 € (D) / 23,70 € (A)
ISBN 978-3-927216-85-3
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024

Auf **lowcarb.de** präsentiert die Redaktion das super effektive Low-Carb-Programm, das auf den neuesten wissenschaftlichen Daten basiert. Über 1.000 Low-Carb-Rezepte, nützliche Coaching-Tipps, Ernährungspläne und eine praktische App unterstützen beim Start in ein gesünderes Leben.



Redaktion lowcarb.de
LOW CARB. Leichter abnehmen mit Intervallfasten
24,99 € (D) / 25,70 € (A)
978-3-96417-238-9

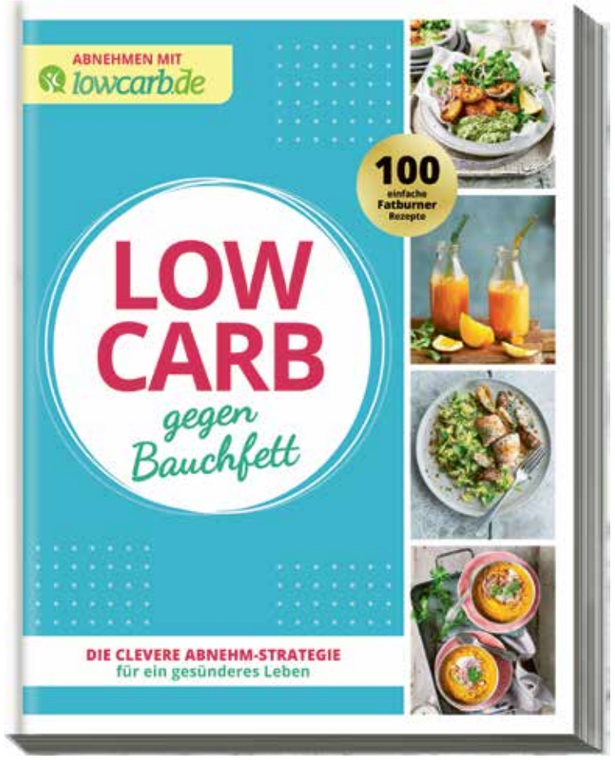
Redaktion lowcarb.de
LOW CARB gegen Bauchfett
Die clevere Abnehm-Strategie für ein gesünderes Leben

JANUAR 2024

172 Seiten, Klappenbroschur
17,5 x 22,0 cm
WG: 1456
14,99 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-96417-283-9
ET: 05.01.2024

LOW CARB gegen Bauchfett

Die clevere Abnehm-Strategie für mehr Gesundheit und ein längeres Leben

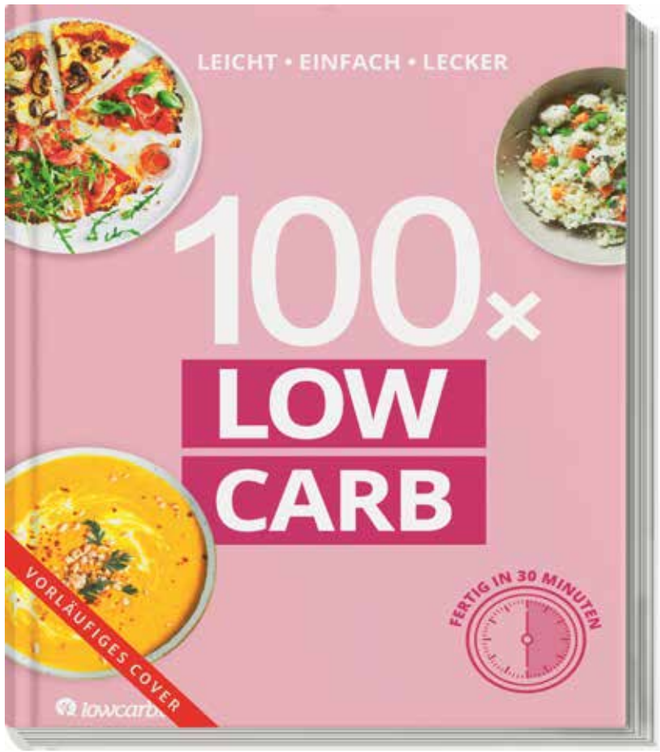


Mit „LOW CARB gegen Bauchfett" erhalten die Leser*innen ein für Anfänger*innen geeignetes Kochbuch, das eine wertvolle Hilfe beim gesunden Abnehmen bietet. Besonders das innere Bauchfett birgt ein hohes Risiko für verschiedene Krankheiten. Daher basiert die Abnehm-Strategie dieses Buches auf einer kohlenhydratarmen Ernährung mit ausgewählten Lebensmitteln, die sich positiv auf den Fettabbau auswirken. Mit über 100 sorgfältig entwickelten Rezepten und cleveren Alltagstipps zum Fettverbrennen unterstützt dieses Buch aus der lowcarb.de-Redaktion dabei, die persönlichen Ziele zu erreichen und ein gesünderes Leben mit weniger Bauchfett zu führen.

- **100 Low-Carb-Rezepte mit Bauch-weg-Zutaten, entwickelt von den lowcarb.de-Expert*innen**
- **Alltagstaugliche Gerichte, die satt machen und gesund sind**
- **Werbemaßnahmen in allen Food-Health-Titeln der falkemedia gmbH & Co. KG plus Newsletter-Aktionen**

100 x LOW CARB

Das unverzichtbare Basis-Kochbuch mit schnellen und einfachen Rezepten



Abnehmen und Genuss – dass das zusammen geht, beweist „100 x LOW CARB". Das Buch dient als wertvolle Unterstützung beim Start in ein gesünderes Leben und liefert köstliche Gerichte, die in opulenter Optik präsentiert werden. Leser*innen, die abnehmen möchten, erhalten 100 einfache Hauptgerichte mit wenigen Kohlenhydraten, die in maximal 30 Minuten fertig sind. Dank der unkomplizierten Rezepte wird das Kochen zu einem stressfreien Erlebnis. Und das Essen erst recht, denn mit diesem Low-Carb-Programm müssen die Leser*innen auf nichts verzichten. Auch visuell ein Genuss: Das große Format, die stilvollen Food-Fotos und das klare Layout bieten eine ideale Inspirations- und Motivationsquelle.

- **Die 100 einfachsten und schnellsten Low-Carb-Rezepte in opulenter, hochwertiger Optik**
- **Ein erstklassiges Standardwerk, das die Leser*innen immer wieder gerne zur Hand nehmen**
- **Werbemaßnahmen in allen Food-Health-Titeln der falkemedia gmbH & Co. KG plus Newsletter-Aktionen**

Auf **lowcarb.de** präsentiert die Redaktion das super effektive Low-Carb-Programm, das auf den neuesten wissenschaftlichen Daten basiert. Über 1.000 Low-Carb-Rezepte, nützliche Coaching-Tipps, Ernährungspläne und eine praktische App unterstützen beim Start in ein gesünderes Leben.

Redaktion lowcarb.de
Abnehmen mit lowcarb.de: LOW CARB für Mamas
14,99 € (D) / 15,50 € (A)
978-3-96417-269-3

Redaktion lowcarb.de
100 x LOW CARB
LEICHT • EINFACH • LECKER

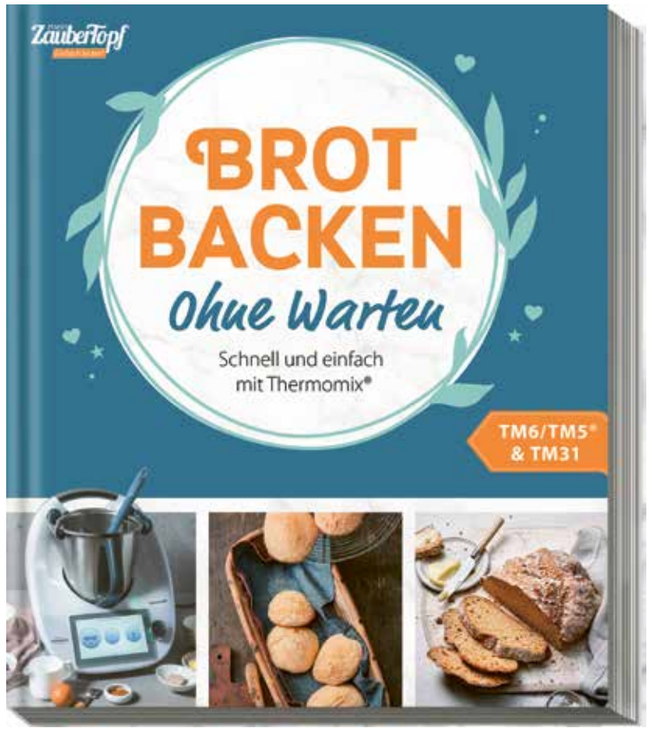
196 Seiten, Hardcover
20,0 x 27,0 cm
WG: 1456
24,90 € (D) / 25,60 € (A)
ISBN 978-3-96417-284-6
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024

Die Redaktion von **mein ZauberTopf** kocht, backt, fotografiert und filmt bereits seit 2016 täglich neue Rezepte und Tricks für den Thermomix® in der hauseigenen Versuchsküche mit Foto- und Filmstudio. Ihrer riesigen Fan-Gemeinde präsentiert die Multi-Channel-Redaktion unter der Leitung von Chefredakteurin Vivien Koitka auf YouTube, Facebook und Co. stets die angesagtesten Mix-Rezepte und patente Lösungen für alltägliche Küchen-Herausforderungen. Diese finden sich dann in Zeitschriften, Büchern, Live-Shows, Videoformaten, Zubehörartikeln und Lebensmitteln ganz eigens für den Thermomix®. Und das alles völlig unabhängig vom Gerätehersteller Vorwerk.

Frisch gebackenes Brot ganz ohne Warten – einfach, schnell und unkompliziert!

Mit dem Thermomix® und smarten Rezepten gelingt hausgemachtes Brot rasant!



Frisch gebackenes Brot in Kürze selbst zu machen, gelingt mit guten Rezepten tatsächlich ganz einfach. Und zwar mit Ruck-Zuck-Teigen und Broten ohne Hefe, die ohne Ruhezeit sofort gebacken werden. Schluss mit dem Warten auf Sauer- oder Hefeteige! Mit dem neuen Backbuch „Brote ohne Warten. Schnell und einfach backen mit Thermomix®" von mein ZauberTopf werden wertvolle Zeit und Mühe gespart! Vollkornbrot, Baguette oder Brötchen über Nacht? Der 8. Band der Reihe bietet sowohl faszinierende Rezepte als auch wertvolle Ratschläg. Smarte Tricks und leicht verständliche Anleitungen zeigen so, wie knusprige Laibe auch zu Hause gelingen. Ohne Hefe, ohne Stress, aber mit einer Extraportion Liebe und Leidenschaft.

- **Brot backen ist eines der Top 5 Themen der Thermomix® Zielgruppe**
- **Das Buch wird daher in einer Newsletter-Kampagne mit über 200.000 Emfänger*innen beworben**
- **Das Buch wird daher in einer Newsletter-Kampagne mit über 200.000 Emfänger*innen beworben**

Redaktion mein ZauberTopf
mein ZauberTopf Einfach lecker!
Ohne Warten – Brot backen
Schnell und einfach mit Thermomix®

NOVEMBER 2023

148 Seiten, Klappenbroschur
19,0 x 22,0 cm
WG: 1457
16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-96417-263-1
ET: 04.11.2023

Per Low-Carb-Express und Thermomix® lecker abnehmen!

Maximaler Geschmack, minimale Kohlenhydrate!

Richtig lecker essen auch mit vollem Zeitplan? Das geht jetzt ganz leicht: Das Kochbuch „Low-Carb-Express – 25-Minuten-Rezepte für Thermomix®" bietet unkomplizierte Gerichte, die in maximal 25 Minuten zubereitet sind. So kann man wirklich stressfrei gesund essen und eine kohlenhydratarme Ernährung mühelos in den Alltag integrieren. In kürzester Zeit werden herzhafte Sattmacher mit Hackfleisch, Käse und Gemüse, herrlich cremige Eintöpfe oder Wohlfühl-Snacks zubereitet, die satt und glücklich machen. „Low-Carb-Express. 25-Minuten-Rezepte für Thermomix®" zeigt, wie die Funktionen des Zaubertopfs smart eingesetzt werden, um die persönlichen Ziele jetzt schneller zu erreichen! 100 % Genuss, 0 % Verzicht!

- **Community-Star: „mein ZauberTopf" ist eine der führenden Content-Plattformen für Thermomix® Fans**
- **Trendthemen-Kombi: Low-Carb und Zeitersparnis in einem Buch vereint**
- **Alle Rezepte eignen sich für alle Geräte-Generationen, sodass auch Langzeit-Verbraucher*innen von den Inhalten profitieren**

Die Redaktion von **mein ZauberTopf** kocht, backt, fotografiert und filmt bereits seit 2016 täglich neue Rezepte und Tricks für den Thermomix® in der hauseigenen Versuchsküche mit Foto- und Filmstudio. Ihrer riesigen Fan-Gemeinde präsentiert die Multi-Channel-Redaktion unter der Leitung von Chefredakteurin Vivien Koitka auf YouTube, Facebook und Co. stets die angesagtesten Mix-Rezepte und patente Lösungen für alltägliche Küchen-Herausforderungen. Diese finden sich dann in Zeitschriften, Büchern, Live-Shows, Videoformaten, Zubehörartikeln und Lebensmitteln ganz eigens für den Thermomix®. Und das alles völlig unabhängig vom Gerätehersteller Vorwerk.

Redaktion mein ZauberTopf
mein ZauberTopf Einfach lecker!
LOW-CARB-EXPRESS
25-Minuten-Rezepte für Thermomix®

148 Seiten, Klappenbroschur
19,0 x 22,0 cm
WG: 1456
16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-96417-280-8
ET: 05.01.2024

JANUAR 2024

Bestellungen an: **bestellung@zeitfracht.de**
Fax **(0711) 78 99 – 10 10**

Unsere Vorschau gibt es auch bei **VLB-TIX**

EDEL VERLAGSGRUPPE

Außendienst Deutschland

Manfred Endres
VME VERLAGSVERTRETUNGEN BADEN-WÜRTTEMBERG

Gerbrunner Str. 45
97236 Randersacker

T +49 (0) 93 170 59 922
E vme.endres@t-online.de

Johannes Meyer
VERLAGSVERTRETUNGEN NORDRHEIN-WESTFAHLEN

Fürst-Pückler-Str. 76
50933 Köln

T +49 (0) 22 140 61 232
E vv-meyer@t-online.de

Günther Pölking-Henkel
VERLAGSVERTRETUNGEN, BREMEN, HAMBURG, NIEDERSACHSEN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Leher Heerstr. 231
28357 Bremen

T +49 (0) 42 141 70 819
E poelking-henkel@t-online.de

Thomas Bredereck
VERLAGSVERTRETUNGEN HESSEN, RHEINLAND-PFALZ, SAARLAND, LUXEMBURG

Altlußheimer Str. 36
68809 Neulußheim

T +49 (0) 62 052 04 431
E info@verlagsvertretungbredereck.de

Cornelia Beyerle
VERLAGSVERTRETUNGEN BAYERN

Riesengebirgstraße 31a
93057 Regensburg

T +49 (0)941 46 70 93 70
E buero@beyerle.bayern

Stefan Beyerle
VERLAGSVERTRETUNGEN BAYERN

Riesengebirgstraße 31a
93057 Regensburg

T +49 (0)941 46 70 93 70
E buero@beyerle.bayern

Matthias Schröder
VERLAGSVERTRETUNGEN BRANDENBURG, BERLIN, MECK-POM

Sonnenburg 2
16259 Bad Freienwalde

T +49 (0)30 44 30 86 58
E buchbuero-berlin@hotmail.com

Jörg Baldauf
VERLAGSVERTRETUNGEN SACHSEN-ANHALT, SACHSEN, THÜRINGEN

An der Pockau 16
09509 Pockau- Lengefeld

T +49 (0)37367 77 30 60
E info@verlagsvertretung-baldauf.de

Außendienst Österreich/Schweiz

Dietmar Vorderwinkler
OBERÖSTERREICH, SALZBURG, TIROL, VORARLBERG, KÄRNTEN, SÜDTIROL

T + 43 (0)664 22 63 000
E dietmar.vorderwinkler@kt-net.at

Johanna Tragler
BESTELLANNAHME UND KUNDENSERVICE ÖSTERREICH

T +43 (0)664 220 69 20
E buchservice-sv@gmx.at

Martin Schlieber
NIEDERÖSTERREICH, WIEN, BURGENLAND, STEIERMARK

T +43 (0)664 212 45 82
E martin.schlieber@aon.at

Katharina Adler
SCHWEIZ

T +41 (0)77 473 19 74
E k.alder@buchinfo.ch

Edel Verlagsgruppe Auslieferung / Auslandsvertreter

DEUTSCHLAND AUSLIEFERUNG

Zeitfracht GmbH
Industriestraße 23
70565 Stuttgart

T (0711) 78 99-21 38
F (0711) 78 99-10 10
E bestellung@zeitfracht.de

ÖSTERREICH KUNDENDIENST/ BESTELLSERVICE

Buchservice Schlieber Vorderwinkler Johanna Tragler

T + 43 (0)664 220 69 20
F + 43 (0)01 370 76 83
E buchservice-sv@gmx.at

ÖSTERREICH AUSLIEFERUNG

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
A-1230 Wien

T + 43 (0) 1 68 01 40
F + 43 (0) 1 688 71 30
E bestellung@mohrmorawa.at

SCHWEIZ AUSLIEFERUNG

Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf

T + 41 (0) 6 22 09 25 25
F + 41 (0) 6 22 09 26 27
E kundendienst@buchzentrum.ch