



KNEIPP  
VERLAG WIEN



Pichler

# Herbst 20 24



# Willkommen in der schaubad- freien Zone!

Ilka Grunenberg



Kate Reiserer



Sophie Wolf



Der Kneipp-Verlag wächst! Seit Beginn des Jahres 2024 ist neben **Ilka Grunenberg** und **Kate Reiserer** nun auch **Sophie Wolf** Teil des Power-Programmtteams Gesundheit. Drei tolle Frauen, die den Kneipp-Spirit leben!

Warum sind wir davon überzeugt, dass wir mit dem Programm des Kneipp-Verlages auf dem heiß umkämpften Markt der Gesundheitsbücher einen unverzichtbaren Beitrag leisten?

Weil wir die sind, die Gesundheit konsequent ganzheitlich denken.  
Weil wir die sind mit den nachhaltigen Konzepten für ein gutes Leben.  
Weil es bei uns nicht um Selbstoptimierung geht, sondern um echte Selbstfürsorge.

Und die ist nicht ganz so easy wie ein Wannenbad.

Wir glauben daran, dass ein dreiwöchiger Kuraufenthalt ein guter Start ist. Dass wir Entspannung und Erholung danach aber unbedingt in den Alltag integrieren müssen, damit wir nachhaltig gesund bleiben. Deshalb haben wir mit **Bestsellerautor Ingo Froböse** und der Kur- und Rehaexpertin **Hanka Lantzsch** ein Programm entwickelt, das uns ein ganzes Jahr lang **52 kraftvolle Mini-Kuren für zu Hause** bietet.

Wir wissen nach Jahren, in denen wir uns gefühlt in einer Art Dauerkrise befinden, dass viele Menschen unter massiven Schlafproblemen leiden. Deshalb teilt die beliebte Moderatorin und Yogalehrerin **Sandra König** in ihrem dritten Buch ihre erprobten **Abendroutinen für wirklich erholsamen Schlaf** mit uns.

Wir sind verunsichert von den vielen widersprüchlichen Behauptungen zur veganen Ernährung. Deshalb liefert unser **Vegan-Doc für alle Fälle Markus Kolm** einen Kompass für eine wirklich ausgewogene und gesunde Lebensweise.

Entdecken Sie mit uns das gute Leben!

Elisabeth Stein-Hölzl und Matthias Opis

Presseschwerpunkt.



Ingo Froböse: einer der **renommiertesten**  
**und bekanntesten deutschen**  
**Experten für Gesundheit.**

Julien Wolff - Die Welt

Bekannt aus:

**Brigitte** **Men'sHealth**

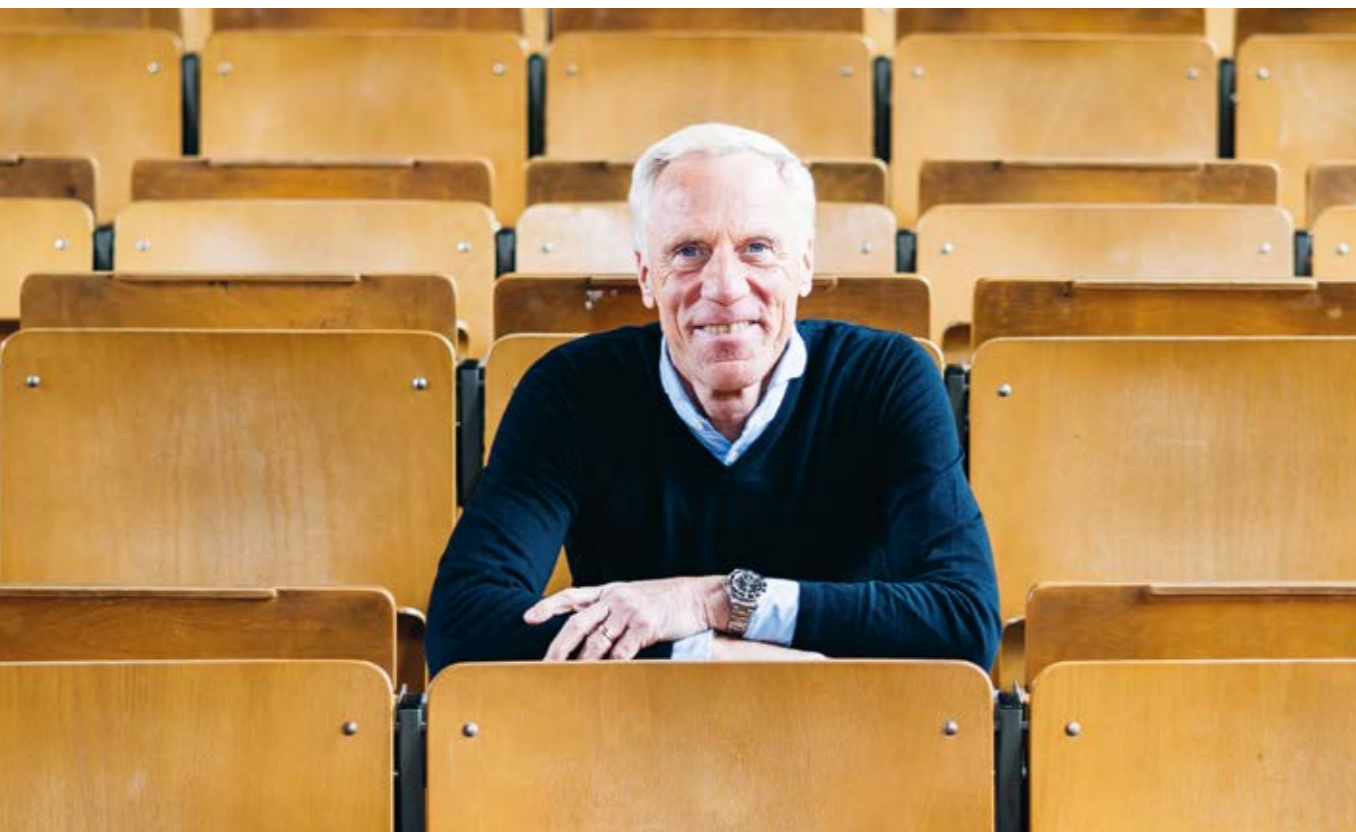
 **ntv**  **YouTube**

Über  
**700.000**  
verkaufte  
Exemplare







## Der Kur-Effekt für zu Hause



**Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Bestsellerautor, TV-Experte und lehrte als Professor an der Sporthochschule Köln. Seine »Formel Froböse« für einen gesunden Lebensstil mit hoher Lebensqualität basiert auf über 30 Jahren Begeisterung für Gesundheitsförderung und Prävention.

**Christine Kluge** ist Resilienztrainerin, Buch- und Nordsee-Liebhaberin. Die Beraterin für Verlage und Autor:innen trainiert Achtsamkeit auch im Job. Denn kleine Auszeiten bringen die besten Ideen zu Tage.

**Dr. med. Hanka Lantzsch** ist Chefärztin der Klinik für Dermatologie und Allergologie der Nordseeklinik Sylt. Als ausgebildete Yogalehrerin übt sie gerne Asanas und liebt es am Sylter Strand zu joggen.



Die Autor:innen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung



Über 150.000 Follower auf Social Media



Das neue Buch von Bestseller-Autor Ingo Froböse mit Kur- und Rehafachfrau Hanka Lantzsch

Ein völlig neues Kur-Konzept: alltags-tauglich und jederzeit zu Hause einsetzbar

Regelmäßiger Erholungseffekt – ohne auf eine stationäre Kur warten zu müssen



**Aktionspaket**  
Minikuren  
7/6 Expl.  
Bestellnummer:  
9783708899923

Streifenplakat  
9783708899879

Der Gesundheitsbooster Kur – jetzt für jede:n und überall möglich. Denn das Team Lantzsch, Froböse und Kluge holt uns die Kur direkt nach Hause:

Mit einem Programm, das man zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort absolvieren kann. Diese Mini-Kuren sorgen nicht nur für eine Auszeit aus dem Alltag, sondern einen besseren Stoffwechsel, ein aktiveres Immunsystem und mehr Resilienz. Denn ein rundum gesundes Jahr mit 52 kleinen Auszeiten kann einfach in der eigenen Küche, dem nahegelegenen Waldpfad, dem taunassen Garten oder mit einer achtsamen Atempause im Job beginnen – so holen Sie sich einen nachhaltigen Kur-Effekt in den Alltag.

**Dr. Hanka Lantzsch, Christine Kluge & Prof. Dr. Ingo Froböse**  
**Fühl dich wie neugeboren!**  
52 Mini-Kuren für mehr Bewegung, besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem

Klappenbroschur  
16,8 x 24 cm; 192 Seiten

ISBN 978-3-7088-0850-5  
€ 25,-

WG: 1.460 Gesundheit

Auch als E-Book erhältlich

16. Dezember 2024







- Das neue Buch der Radiomoderatorin, Podcasterin & Yogalehrerin
- Buchpräsentation im Falkensteiner Balance Resort Stegersbach
- Große Social-Media-Kampagne



Werbeplakat



Über  
**10.000**  
verkaufte  
Exemplare








# Erholsamer Schlaf gewünscht? Ich kenne die Geheimnisse!

**Sandra König** ist Moderatorin, Podcasterin und Yogalehrerin. Fünfzehn Jahre lang hat sie im Team der erfolgreichsten Morningshow Österreichs das ganze Land geweckt. Gottseidank kennt sie das Geheimnis für erholsamen Schlaf. Neben ihrem Radiojob betreibt die Mutter von zwei Kindern ihr eigenes Yogastudio in Klosterneuburg bei Wien. Dass sie ihre zahlreichen Aufgaben mit so viel Freude und Energie meistert, verdankt sie ihrer Leidenschaft für gesunde Ernährung, Yoga und Meditation.



160 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0792-8  
€ 25,-



 Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung

 Über 20.000 Follower auf Social Media



Guten Schlaf kann man lernen: einfache Übungen, Impulse und Rezepte für die ganz individuelle Abendroutine

Die Sandra-König-Schlafgarantie: besser schlafen heißt gesünder & länger leben

Wohlfühlrituale zum Hören: geführte Meditation und Yoga-Nidra-Anleitung von Sandra König



**Aktionspaket**  
Pyjama-Secrets  
7 / 6 Expl.  
Bestellnummer:  
9783708899916

Streifenplakat  
9783708899862

Noch schnell die To-Dos für morgen sortieren, einmal durch die Nachrichten scrollen und eben noch die Küche machen. Wenn wir so gestresst ins Bett gehen, ist es kein Wunder, dass wir am Morgen erschöpft aufwachen. Um gesund zu bleiben, brauchen wir unseren Schlaf! Aber wie soll das gehen?

Sandra König hat mit ihrem unkomplizierten Baukastenprinzip DIE individuelle Lösung für echt erholsamen Schlaf: Übungen und Impulse zu Atmung, Meditationen, Yoga und Journaling, dazu die besten Abendrezepte und Tipps für die Wohlfühlpflege. So können wir entspannt in die Nacht starten und stressfrei ein- und durchschlafen. Mit dem 7-Tage-Plan gleich loslegen und die eigene Routine zusammenstellen!

**Sandra König**  
**Pyjama Secrets**  
Abendroutinen und Wohlfühlrituale für guten Schlaf

Klappenbroschur  
Fotos von Martin Krachler & Nina Zorčić  
19 x 24,5 cm; 160 Seiten

ISBN 978-3-7088-0851-2  
€ 25,-

WG: 1.462 Entspannung

Auch als E-Book erhältlich

24. Juni 2024







# Willkommen in der schaumbadfreien Zone

50.000  
verkaufte  
Exemplare in  
Belgien

**Nina Mouton** ist klinische Psychologin und Psychotherapeutin, unter anderem aber auch eine gefragte Expertin in den Medien, Kolumnistin und Mutter. Für Nina ist klar: Selbstfürsorge ist einfach der Anfang von allem und auch heute noch lernt sie jeden Tag, was es heißt sich selbst die eigene liebste Mutter zu sein. Mit diesem Buch und ihren erfolgreichen Online-Kursen will sie andere dazu ermutigen, sich auf die Reise zu sich selbst zu begeben.

**Eva Mouton** hat Freie Grafik und Illustration am Sint-Lucas Institut in Gent studiert. Wenn sie nicht die Bücher ihrer Schwester illustriert, tritt sie mit ihren Bildern und Texten regelmäßig bei Veranstaltungen auf.

Über 60.000 Follower  
auf Social Media



Der Bestseller aus  
Belgien endlich in  
deutscher Übersetzung

Echte Selbstfürsorge  
statt Selbstoptimierung

Grenzen aufzeigen,  
eingefahrene Muster  
durchbrechen und  
Verletzlichkeit zulassen –  
all das braucht Mut,  
dieses Buch hilft!



**Aktionspaket**  
Selbstfürsorge  
7 / 6 Expl.  
Bestellnummer:  
9783708899909

Streifenplakat  
9783708899855

Du willst alles unter einen Hut bringen, aber hast Angst vor einem Burnout? Self-Care ist die Lösung. Also rein in die Badewanne, Kerzen kaufen, Yoga machen und ... NEIN! Das ist zwar entspannend, aber echte Selbstfürsorge ist es nicht!

Nina Mouton, klinische Psychologin und Psychotherapeutin aus Belgien, zeigt uns in ihrem Bestseller, was es wirklich braucht für ECHTE Selbstfürsorge: Zu Beginn steht die radikale Entscheidung für dich selbst, gefolgt von der Ehrlichkeit herauszufinden, was du wirklich brauchst, und schließlich Durchhaltevermögen, um eingefahrene Muster zu durchbrechen. So easy wie ein Wannenbad? Ganz bestimmt nicht! Aber eine wundervolle Reise zu dir selbst und deinen Bedürfnissen. Klingt egoistisch? Ist es aber nicht, denn nur wenn du dich um dich selbst kümmerst, kannst du auch für andere da sein.

**Nina Mouton**  
**Yoga in der Badewanne  
ist auch keine Lösung**  
Echte Selbstfürsorge  
ist eine radikale  
Entscheidung für  
dich selbst

Hardcover  
Illustrationen von Eva Mouton  
15,5 x 22 cm; 208 Seiten

ISBN 978-3-7088-0857-4  
€ 25,-

WG: 1.481 Lebensführung

Auch als E-Book erhältlich

23. September 2024





## Traditionelle Räuchermedizin neu in den Alltag integrieren



**Friedrich Kaindlstorfer** ist ausgebildeter TEM-Praktiker und Geschäftsführer des ersten Zentrums für Traditionelle Europäische Medizin (TEM), dem CURHAUS Bad Kreuzen. Seit Jahren zählt er zu den führenden Experten für das Räuchern als Heilmethode, zur Entspannung und zur Anregung der Selbstheilung. Sein Wissen und seine Leidenschaft für das Räuchern teilt er in beliebten Seminaren und Workshops.



Räuchern ist so viel mehr als ein guter Duft, Räuchern hilft bei der Heilung! Der erfahrene Räucherexperte Friedrich Kaindlstorfer zeigt uns die medizinische Wirkung von heimischen Kräutern, Wurzeln und Beeren und die besten Räucherkombinationen, um unseren Geist zu beruhigen und unseren Körper zu schützen. So kann uns Räuchern in vielen (Not-)Lagen des Lebens unterstützen: Lavendel, Mistel und Quendel stärken unser Immunsystem, Tannenharz und Angelikawurzel helfen bei Kopfschmerzen, und Flieder, Weihrauch und Wacholderbeeren unterstützen bei Arthritis. Mit dem abendländischen Heilwissen der TEM und den wichtigsten Fakten zu mehr als 30 Heilpflanzen bietet dieses Buch alles, um die natürliche Heilkraft des Räucherns ganz einfach selbst für Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen.

**Räuchermedizin:**  
Hilfe bei Atemwegs-  
erkrankungen,  
Entzündungen,  
Angstzuständen und  
vielmehr

Individuelle Räucher-  
mischungen als  
natürliche Ergänzung  
zur Schulmedizin

Mit Heilkräutern und  
Räucherritualen durchs  
Jahr - von Mariä  
Lichtmess zu den  
Raunächten

**Friedrich Kaindlstorfer**  
**Die Heilkraft  
des Räucherns**  
Heimische Kräuter & Harze  
für starke Selbstheilungskräfte

Klappenbroschur  
Illustrationen von Irish Galizdo  
16,8 x 24 cm; 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0855-0  
€ 22,-

WG: 1.466 Gesundheit,  
Alternative Heilverfahren

Auch als E-Book erhältlich

14. Oktober 2024







# Die Lunge atmet nicht, sie wird geatmet.

**Georg Weidinger** studierte Medizin und Psychologie an der Universität Wien und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der Medchin bei François Ramakers und Gertrude Kubiena. Er ist Präsident der OGTCM, der Österreichischen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, und teilt sein umfangreiches Wissen in Seminaren, Vorträgen und Schulungen. Georg Weidinger lebt als Arzt, Autor, Yogalehrer und Musiker mit seiner Frau, den drei Kindern und vielen Tieren im österreichischen Burgenland.



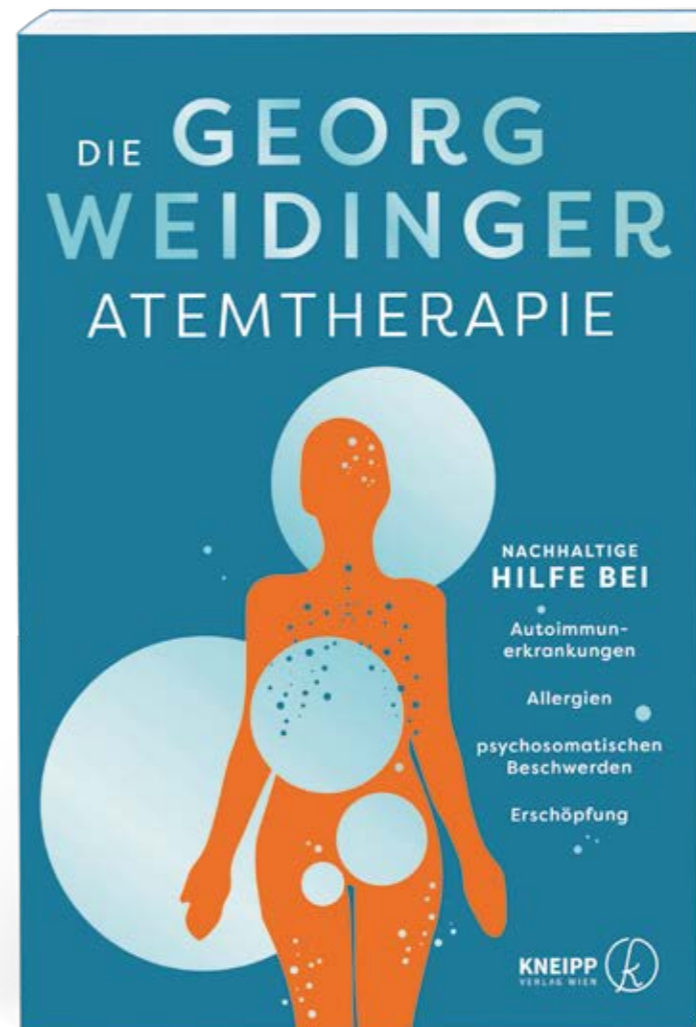
176 Seiten, Broschur  
ISBN 978-3-7088-0823-9  
€ 24,-



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0808-6  
€ 24,-



Der Autor steht für  
Veranstaltungen zur Verfügung



**Bestseller-Autor**  
Dr. med. Georg Weidinger –  
insgesamt über 150.000  
verkaufte Bücher

Sein bisher persönlichstes  
Buch: Wie es zu seiner  
Asthma-Erkrankung kam  
und wie er sie heilen  
konnte

Mit Übungen zur Atmung,  
praktischen Tipps zu  
Lebensführung und  
TCM-Ernährung und den  
besten Weidinger-  
Kräutermischungen zur  
Heilung der Lunge

Als Arzt, TCM-Experte, Sportler und Betroffener von Asthma und Allergien weiß Georg Weidinger um die Heilkraft guter Atmung. Sie ist unsere unterschätzte Superkraft, mit der wir unser Immunsystem, unsere Leistungsfähigkeit und sogar unsere Verdauung stärken können. In diesem sehr persönlichen und praxisbezogenen Buch lernen wir dank Weidingers Erfahrungen und jahrelanger Selbstexperimente, wie wir psychische, psychosomatische und Autoimmun-Erkrankungen über die Atmung therapieren können. Denn dank der Atmung können wir in die autonomen Prozesse des Körpers eingreifen, können den Schlaf, die Temperaturregulation, den Blutdruck und den Herzschlag steuern. Die Georg-Weidinger-Atemtherapie vereint westliche Medizin, TCM und Yoga zur Heilung der Lunge und mit ihr assoziierter Krankheiten.

**Georg Weidinger**  
**Die Georg Weidinger**  
**Atemtherapie**  
Nachhaltige Hilfe bei  
Autoimmunerkrankungen,  
Allergien, psychosomatischen  
Beschwerden, Erschöpfung

Franz. Broschur  
16,5 x 23,5 cm; 144 Seiten

ISBN 978-3-7088-0845-1  
€ 24,-

WG: 1.466  
Ratgeber Gesundheit

Auch als E-Book erhältlich

14. Oktober 2024





## Demenz mit Würde und Humor begegnen



Das Begleiten der dementen Mutter und des beeinträchtigten Bruders prägte **Barbara Bachlers** Leben. So ist es auch nicht ungewöhnlich, dass ihr in ihrem Beruf als Physiotherapeutin und später als Unternehmensberaterin die Menschen ein besonderes Anliegen sind. Der positive Umgang mit sich selbst, als pflegende Angehörige, wurde in dieser Zeit besonders wichtig. Genauso waren Gelassenheit, Heiterkeit und Geduld wichtige Begleiter, um diesen Weg zu meistern. Barbara Bachler wurde 1959 in der Nähe von Salzburg geboren und lebt mit ihrem Mann im Salzburger Land.



Helfen, ohne ins  
Burnout zu schlittern

Eine persönliche  
Geschichte, die Mut  
macht und Kraft gibt

In Deutschland leben  
derzeit rund 1,8 Millionen  
Menschen mit einer  
Demenzkrankung,  
Tendenz seit Jahren  
steigend

Wenn die Mama die Pantoffeln in den Kühlschrank zum Gemüse stellt und der Opa seine Steuererklärung für den längst geschlossenen Laden macht, dann wird aus einer Befürchtung oft Gewissheit: Diagnose Demenz. Das Vergessen kann unseren Alltag komplett umkrempeln, und obwohl es auch liebevolle Momente geben kann, ist es oft eine große Herausforderung, dem anderen mit Respekt und Humor zu begegnen, ohne sich selbst zu verlieren. Dieser Aufgabe stellte sich Barbara Bachler. Persönlich und einfühlsam beschreibt sie in ihrem Erstlingswerk die Beziehung zur Mutter, wie sie durch ihre Hingabe fast ins Pflege-Burnout getrieben wurde - und dann wieder zu sich selbst zurückfand. Ein Blick auf die Volkskrankheit Demenz - und ein Mutmachbuch für alle, die einem an Demenz erkrankten Menschen nahestehen.

**Barbara Bachler**  
**Die fabelhafte Welt  
meiner Mama**  
Leben mit Demenz  
Begleiten ohne Burnout

Hardcover  
13,5 x 21,5 cm; 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0858-1  
€ 20,-

WG: 1.465 Erkrankungen

Auch als E-Book erhältlich

24. Juni 2024







## Für Einheimische, Anfänger und Fortgeschrittene



**Susanne Baade** und **Dirk Lehmann** sind Reise-Profis, Working-Couple, Hamburg-Liebhaber. Die Hamburgerin mit portugiesischer Mutter und der Quittje (hamburgerisch für Zugezogene) haben viele Jahre für renommierte Magazine gearbeitet: Fotografin Susanne in den Bildredaktionen von »Stern«, »Geo Epoche« und »Art«, Dirk nach seiner Ausbildung an der Henri-Nannen-Schule für »Stern«, »Brigitte« und »Geo«, mehr als zehn Jahre war er Redakteur beim Reisemagazin »Geo Saison«. 2013 haben die beiden eine der ersten Content- und Social-Media-Agenturen für die Reisebranche gegründet: The Smiling Moon.



Runter vom Sofa,  
rein in die Stadt:  
der etwas andere Guide  
durch die Hansestadt

Jede Tour deckt das  
empfohlene Schritte-  
Tagespensum

In 15x 10.000 Schritten  
Hamburg neu entdecken  
und die Gesundheit  
fördern!



**Aktionspaket**  
10.000 Schritte in Hamburg  
7 / 6 Expl.  
Bestellnummer:  
9783708899893

Streifenplakat  
9783708899848

Besser schlafen, länger und gesünder leben – mit den von der WHO empfohlenen 10.000 Schritten am Tag halten wir uns fit! Und die Hansestadt ist ideal dafür, denn Hamburg lässt sich perfekt zu Fuß erkunden. Susanne Baade und Dirk Lehmann durchstreifen Buchenwälder mit Elbblick, Dünenlandschaften mit Badeteichen und Villenviertel am Alsterufer. Die Touren führen zu den schönsten Sehenswürdigkeiten der »Perle«: zur »Elphi«, zum »Michel« und nach »Pauli«. Sie bringen uns aber auch an weniger bekannte Ecken, wenn wir der Wandse folgen, von Schloss zu Schloss flanieren oder vor Palmen stehen. Und ganz nebenbei tun wir etwas für unsere Gesundheit. Also auf nach Hamburg!

**Susanne Baade & Dirk Lehmann**  
**10.000 Schritte in Hamburg**  
15 Touren, die bewegen

Broschur  
14,5 x 20,5 cm; 208 Seiten

ISBN 978-3-7088-0852-9  
€ 25,-

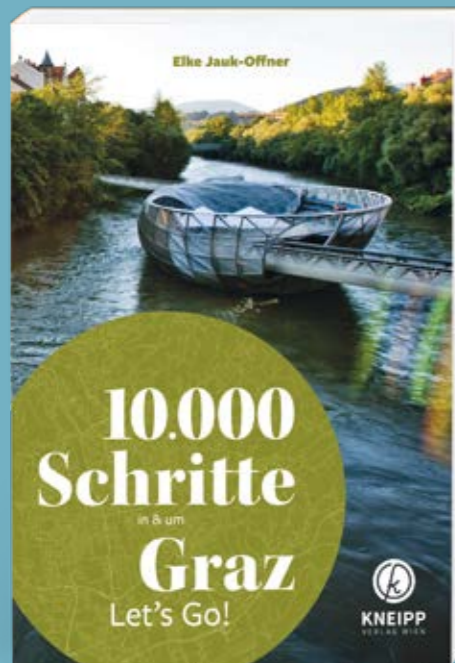
WG: 1.321 Aktivreisen





# Aufstehen. Schuhe anziehen. Gehen.

... da kann man **selbst**  
**als Einheimischer noch**  
**fündig werden.** Hallo München



2.  
AUFLAGE



2.  
AUFLAGE



ISBN 978-3-7088-0799-7  
€ 24,-



Die Am(o)uröse:  
entlang der Mur zur  
Seifenfabrik

Die Zeitreisende:  
von den Reininghausgründen  
auf den Buchkogel

Die Blütenreiche:  
von Schloss St. Veit in den  
Alpengarten Rannach

ISBN 978-3-7088-0810-9  
€ 24,-



Die Abwechslungsreiche:  
vom Himmelmutterweg  
zur Schafbergkirche

Die Nostalgische:  
vom Wasserpark nach  
Kaisermühlen

Die Erhabene:  
über den Satzberg auf  
die Steinhofgründe

ISBN 978-3-7088-0828-4  
€ 24,-



Die Schöne:  
einmal Schloss Nymphenburg  
und zurück

Die Urbane:  
vom Hauptbahnhof  
ins Westend

Die Versteckte:  
im Naturschutzgebiet  
Allacher Lohe

Über  
**30.000**  
verkaufte  
Bücher der Reihe



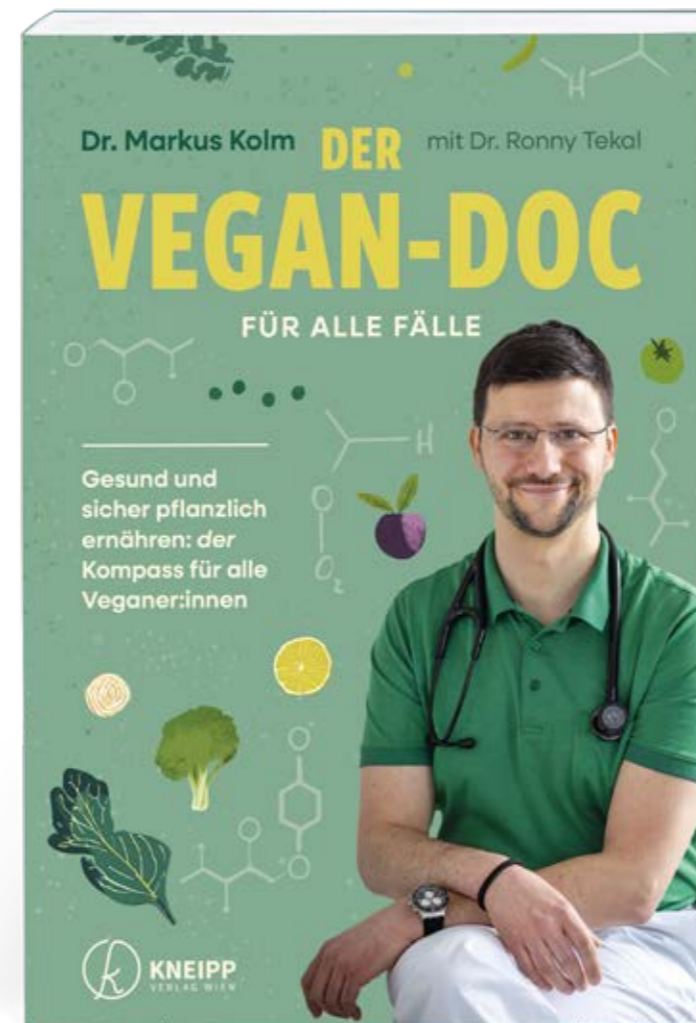


## Der Arzt, dem die Veganer:innen vertrauen

**Dr. Markus Kolm** ist Arzt für Allgemeinmedizin und Notarzt, und lebt seit vielen Jahren vegan – aus ethischen und gesundheitsfördernden Gründen. Sein umfangreiches Wissen zu Veganismus weiterzugeben ist ihm ein großes Anliegen: So ist er beratend in der Praxis tätig, hält Vorträge für Laien und Fachpersonal, gibt Interviews, ist bei Podcasts zu Gast und hat zuletzt ein medizinisches Fachbuch zum Thema Veganismus herausgebracht.

**Dr. Ronny Tekal** ist Arzt für Allgemeinmedizin, Notarzt, Medizinkabarettist, Radiomacher beim Österreichischen Rundfunk (Ö1 Radiodoktor »Am Puls«) und Sachbuch-Bestsellerautor. Das von ihm mitbegründete und preisgekrönte Medizinkabarett-Comedy-Duo »Peter & Tekal« setzt den Schwerpunkt auf medizinische Inhalte und begeisterte bisher rund eine halbe Million Zuseher:innen.

Die Autoren stehen für Veranstaltungen zur Verfügung  
vegandurchstarten.at



Dieses Buch brauchen Sie wirklich für eine gesunde vegane Ernährung!

Wissenschaftlich belegt und medizinisch erprobt

Ob schwanger, Teenie oder beim Sport: Vegan geht in allen Lebensphasen!

»Wer vegan lebt, dem fehlen doch viele Nährstoffe!« Das oder ähnliches müssen sich Veganer:innen regelmäßig anhören. Noch dazu, wenn sie sich im Wachstum befinden, für einen Halbmarathon trainieren oder schwanger sind. Für alle, die wirklich wissen wollen, wie eine pflanzenbasierte Ernährung sie optimal mit Nährstoffen versorgt, für den wird »Der Vegan-Doc« der neue Kompass. Dr. Markus Kolm stützt sich dabei auf die aktuellen wissenschaftlichen Studien zu den Themen Nährstoffbedarfsdeckung und gesundheitliche Vorteile durch pflanzliche Ernährung. Gemeinsam mit Bestsellerautor Dr. Ronny Tekal bringt er nun ein Buch heraus, das alle wesentlichen Fragen rund um eine gesunde vegane Ernährung in allen Lebenslagen beantwortet. Ohne moralische Bewertung. Evidenzbasiert. Auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand. Eben ein Arzt für alle Fälle!

**Dr. Markus Kolm mit Dr. Ronny Tekal**  
**Der Vegan-Doc für alle Fälle**  
Gesund und sicher pflanzlich ernähren: der Kompass für alle Veganer:innen

Klappenbroschur  
16,8 x 24 cm; 160 Seiten

ISBN 978-3-7088-0854-3  
€ 24,-

WG: 1.461 Ernährung

Auch als E-Book erhältlich

14. Oktober 2024



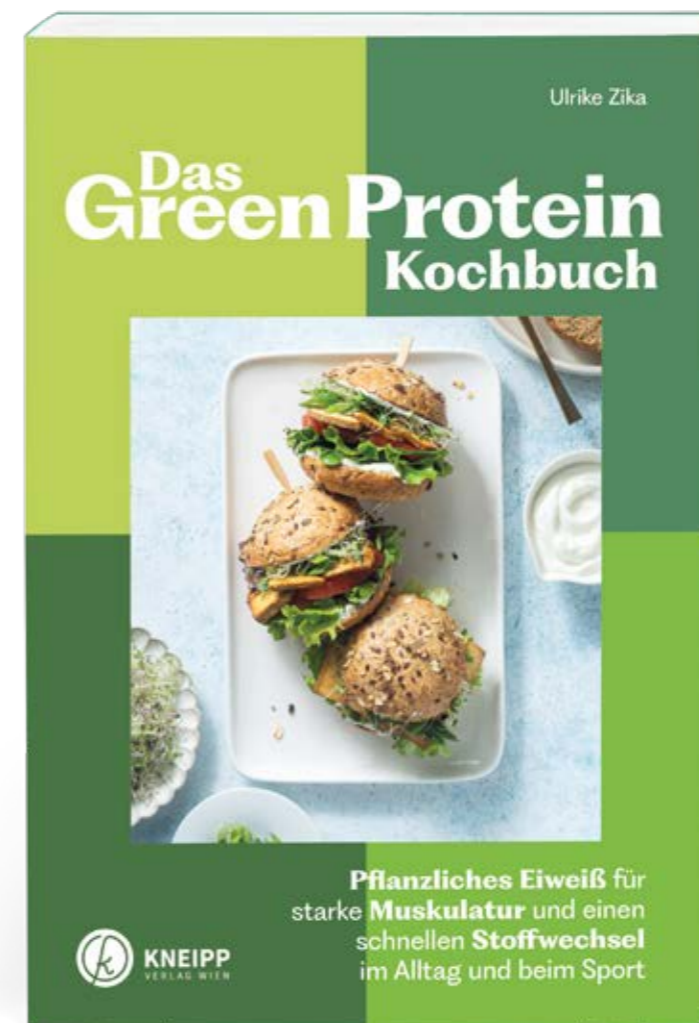


## Optimal versorgt mit pflanzlichem Eiweiß – ohne Pulver oder Shakes



**Ulrike Zika** ist diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM und ihre Liebe zum Essen und Kochen hat sie dann beinahe »zufällig« zur Autorin gemacht. Unter anderem hat sich die Bestsellerautorin bereits mit der richtigen Ernährung für einen gesunden Darm, der schonenden Zubereitungsmethode »Dampfgaren« und – sowie jetzt erneut – mit pflanzlichem Eiweiß beschäftigt.

Die Autorin steht für  
Veranstaltungen zur Verfügung  
[ulrikezika.com](http://ulrikezika.com)



Endlich auf einen Blick:  
alle wichtigen ernährungs-  
physiologischen  
Informationen rund um  
Green Protein!

Optimal den persönlichen  
Eiweißbedarf decken  
mit über 50 veganen und  
vegetarischen Rezepten

Die besten Lebens-  
mittel und genialsten  
Kombinationen – Eiweiß  
ganz ohne Chemie  
und hochverarbeitete  
Ersatzprodukte

Proteinmangel? Braucht der Körper vielleicht doch tierisches Eiweiß? Das Internet, Magazine, Influencer:innen ... alle versuchen uns in irgendeine Richtung zu drängen und spielen mit unseren Ängsten, um uns von ihren Standpunkten zu überzeugen. Was kann man da noch glauben? Ulrike Zika übernimmt in diesem Buch den Faktencheck für uns! Ja, zu wenig Eiweiß ist schlecht für den Körper – Haarausfall, Muskelschwund, schlechtes Immunsystem usw. Aber nein, es braucht keine tierischen Lebensmittel, um den Körper optimal mit Protein zu versorgen, egal ob im Alltag, als Sportler:in oder als heranwachsende Person. In über 50 Rezepten zeigt uns die Autorin die besten Quellen für pflanzliches Protein und wie wir die Lebensmittel optimal kombinieren können, um unseren Bedarf ohne Ersatzprodukte und Pülverchen natürlich zu decken.

**Ulrike Zika**  
**Das Green-Protein-  
Kochbuch**  
Pflanzliches Eiweiß für  
starke Muskulatur und  
einen schnellen Stoffwechsel  
im Alltag und beim Sport

Klappenbroschur  
Mit Fotos von Nina Zorčić  
16,8 x 24 cm; 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0856-7  
€ 22,-

WG: 1.461 Gesundheit,  
Ernährung

Auch als E-Book erhältlich

14. Oktober 2024







# Weihnachten geht auch glutenfrei!

Über 50.000 verkaufte Exemplare der Bestseller-  
autorin Tanja Gruber



160 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0835-2  
€ 28,-



Die Autorin steht für  
Veranstaltungen zur Verfügung

Über 70.000 Follower  
auf Social Media

Foodbloggerin und Bestsellerautorin **Tanja Gruber** ist Müllerstocher und selbst von Kindesbeinen an Zöliakie-Betroffene. Das glutenfreie Backen ist ihr somit nahezu in die Wiege gelegt worden. Ihre Website [www.rezepte-glutenfrei.de](http://www.rezepte-glutenfrei.de) zählt zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Plattformen für eine glutenfreie Ernährung.



Deutschlands erfolgreichste  
Glutenfrei-Bloggerin  
verrät ihre besten  
Weihnachtsrezepte

Alle beliebten  
Plätzchen-Klassiker  
für eine wunderbar  
glutenfreie  
Weihnachtszeit  
mit der ganzen  
Familie!

Glutenfreie  
Festtagsmenüs,  
Anleitung für  
einen glutenfreien  
Adventskalender  
und vieles mehr!

Zöliakie, Unverträglichkeiten oder einfach ein kritischer Blick auf Getreidesorten: Immer mehr Menschen suchen heute nach glutenfreien Lebensmitteln und Rezepten. Gerade in der Weihnachtszeit fragen sich viele: Wie geht ein Weihnachtsessen ohne Gluten? Tanja Gruber kennt darauf jede Menge – köstliche – Antworten! Denn Deutschlands erfolgreichste Glutenfrei-Expertin versteht es wie keine andere, dennoch alles so zuzubereiten, dass es garantiert schmeckt. Von Lebkuchen über Vanillekipferl bis zum Panettone: In Tanja Grubers neuem Buch finden Sie zahlreiche Klassiker, die in der Advents- und Weihnachtszeit nicht fehlen dürfen. Mit vielen Extras: Wie befülle ich einen glutenfreien Adventskalender? Wie gestalte ich ein glutenfreies Silvesterdinner?

**Tanja Gruber**  
**Meine glutenfreie  
Weihnachtsbäckerei**  
Mit vielen neuen Ideen:  
Adventskalender,  
Festtagsmenü und  
noch mehr!

Hardcover  
19 x 24,5 cm; 160 Seiten

ISBN 978-3-7088-0860-4  
€ 26,-

WG: 1.456 Gesunde Küche

23. September 2024





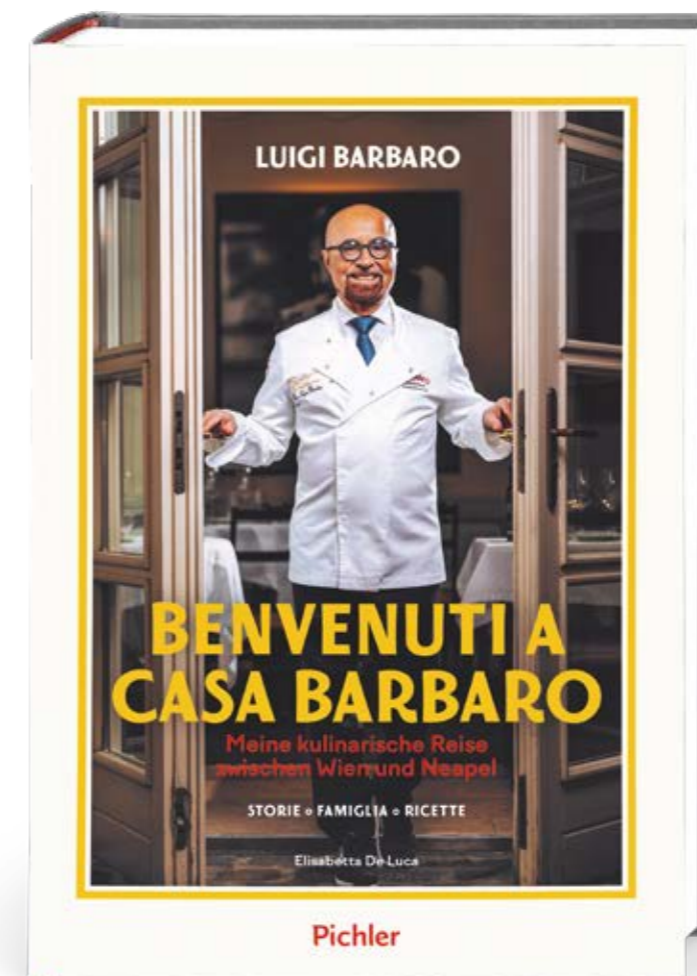


## »Neapolitaner bleibt man ein Leben lang«

Luigi Barbaro



**Luigi Barbaro**, geboren und aufgewachsen in Neapel, hat nach Stationen in der weiten Welt in Wien seine Heimat gefunden. Seit 40 Jahren bringt er in seinen Lokalen »Trattoria Martinelli« und »Regina Margherita« den Wiener:innen die neapolitanische Küche auf den Teller. Besonderes Augenmerk legt er dabei stets auf die Qualität der Lebensmittel, die er selbst in Italien für seine Gäste handverliert, sowie die Authentizität der Gerichte. Immer mit dabei: »la famiglia«!  
www.barbaro.at



Ein Stück Neapel und italienisches Lebensgefühl mitten in Wien

Der beliebte Wiener Spitzengastronom ganz persönlich

Eine kulinarische Erfolgsgeschichte: unterhaltsam erzählt, reich bebildert

»Il gusto per la vita« – für Luigi Barbaro sind der Geschmack der authentisch neapolitanischen Küche und die Lebensfreude untrennbar miteinander verbunden. Der erfolgreiche Gastronom blickt zurück auf sein Leben, erzählt unterhaltsame Geschichten und präsentiert seine liebsten Rezepte: Wie etwa »Mozzarella in Carozza«, ein Geschmack, der untrennbar mit seiner Kindheit in den 1950ern in Napoli verbunden ist. Oder die klassische »Pizza Margherita«, Namenspatronin seines erfolgreichen Restaurants. Oder seinen berühmten »Branzino in crosta di sale«, mit dem er den Olymp des Wiener Gourmets endgültig erobert hat. Er erzählt von der »famiglia« und der weiten Welt, von der alten Heimat in Süditalien und seiner Liebe zu Wien, wo er sein Glück gemacht sowie viele Freunde und Stammgäste gefunden hat.

**Luigi Barbaro & Elisabetta De Luca**  
**BENVENUTI A CASA BARBARO**  
Meine kulinarische Reise zwischen Wien und Neapel  
STORIE - FAMIGLIA - RICETTE

Hardcover  
16,8 x 24 cm; 208 Seiten

ISBN 978-3-222-14054-9  
€ 35,-

WG: 1.454 Länderküchen

28. Oktober 2024

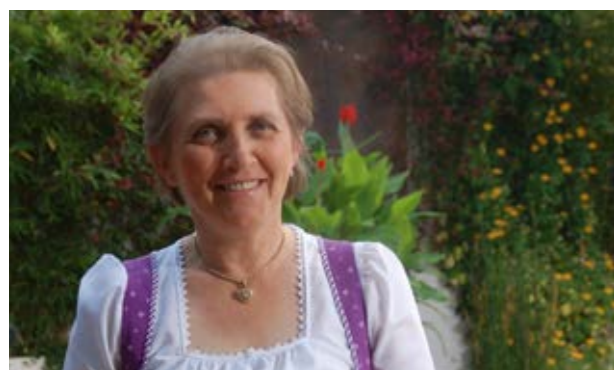






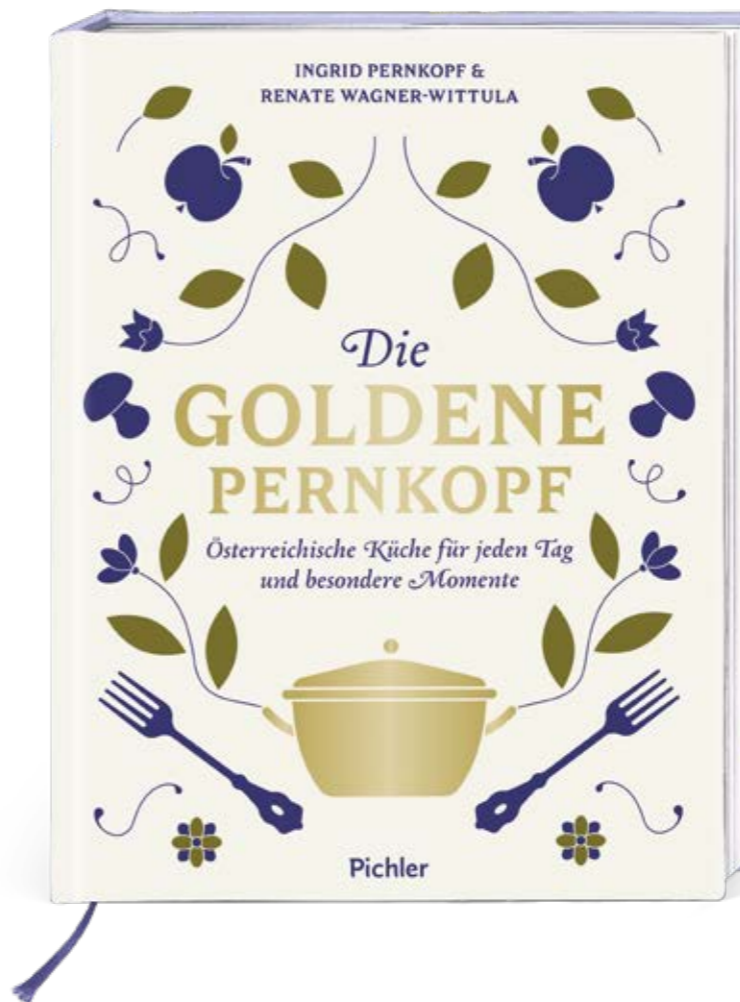
»Ich liebe alles Süße, aber Handfestes macht mich so richtig glücklich!«

Ingrid Pernkopf



**Ingrid Pernkopf** verkörperte österreichische Alltagsküche wie keine andere. Die Gmundnerin führte bis zu ihrem Tod 2016 mit ihrem Mann Franz das Gasthaus »Grünberg am See«. Basierend auf dem Fundus ihrer Großmutter sammelte und entwickelte sie unzählige Rezepte, die in ihren Pichler-Bestsellern bis heute überzeugen.

**Renate Wagner-Wittula**, ihre langjährige Co-Autorin, hebt mit uns diesen Rezepteschatz und erweckt ihn einmal mehr zum Leben. Die Liebe zu einfach guten Rezepten, die sicher gelingen, spürt man hier auf jeder Seite.



Das kulinarische Lebenswerk der österreichischen Kult-Köchin

Der Geschenkband mit über 200 traditionellen Rezepten für die Gegenwart

Alles in einem Buch: österreichische Gerichte mit und ohne Fleisch, Herzhaftes, Festliches und süße Verführungen



**Aktionspaket**  
Die goldene Pernkopf  
7 / 6 Expl.  
Bestellnummer:  
9783708899886

Streifenplakat  
9783708899831

Ingrid Pernkopfs Kochbücher sind seit Jahrzehnten der Traum all jener, die gerne kochen und mit Freude essen: Variantenreiche Rezepte, sicheres Gelingen und Gerichte ohne Schnickschnack, die einfach schmecken, zeichnen das Vermächtnis der Gmundnerin aus. Dieses wird nun in einem wunderbaren Buch versammelt und von Renate Wagner-Wittula neu kuratiert vor den Vorhang geholt. Ein Standardwerk, das mit wärmenden Suppen und Gemüsegerichten, kräftigen Knödeln und herzhaften Strudeln, dem Besten aus der alltagstauglichen Fleisch- und Fischküche sowie nicht zuletzt ganz fantastischen Süßspeisen und Bäckereien aufwartet. Dieses – DAS – Pernkopf-Buch darf in keiner Küche fehlen!

**Ingrid Pernkopf & Renate Wagner-Wittula**  
**Die Goldene Pernkopf**  
Österreichische Küche für jeden Tag und besondere Momente

Hardcover mit Leseband  
Fotos von Frauke Anholz & Michael Rathmayer  
19 x 24,5 cm; 320 Seiten

ISBN 978-3-222-14053-2  
€ 39,-

WG: 1.453 Kochbücher

23. September 2024







Das neue Buch  
des beliebten Autors  
und Therapeuten  
Arnold Metznitz

In Europa haben  
über 50 % der  
Menschen Angst  
vor dem  
Älterwerden

Wie unser Leben  
bis zuletzt gelingen  
und als geglückt  
erlebt werden kann

Als erfahrener Seelsorger und Psychotherapeut kennt **Arnold Metznitz** alle Facetten des Lebens – von der Begeisterung der Jugend bis hin zu den Herausforderungen und Glücksmomenten des Älterwerdens. In diesem Buch nimmt er uns mit auf die Suche nach all den Möglichkeiten, die Zeit zu veredeln und das Älterwerden zu genießen. Er erzählt in sehr persönlichen Geschichten von Menschen, denen das gelungen ist – durch die Kraft der Begegnung und den Mut, sich mit Anderen auseinanderzusetzen, durch die Fähigkeit zu verzeihen und die Offenheit bis zuletzt zu wachsen. Eine zutiefst persönliche Liebeserklärung an das Älterwerden, das Miteinander, die Achtsamkeit und die heilsame Wirkung spiritueller Erfahrungen.

**Arnold Metznitz**  
**Die Veredelung der Zeit**  
Eine Liebeserklärung  
ans Älterwerden

Hardcover  
13,5 x 21,5 cm; 112 Seiten

ISBN 978-3-7088-0853-6  
Kneipp Verlag  
€ 22,-

WG: 1.933 Angewandte  
Psychologie

Auch als E-Book erhältlich

24. Juni 2024



Das Standardwerk  
zur Babyernährung:  
das gesammelte  
Wissen der erfahrenen  
Expertin

Völlig überarbeiteter  
Bestseller mit aktuellen  
Erkenntnissen  
der Wissenschaft

Mit Beikostplan,  
Meilenstein-Seiten  
und vielen neuen  
Rezepten

Sicher in die Beikost starten! Mit Unterstützung der Expertin **Natalie Stadelmann** ist der Weg für Eltern und Baby ein Kinderspiel. Statt starrer Pläne lernen Eltern und Kinder ein aufmerksames, achtsames, bedürfnisorientiertes Fütterungs- und Ernährungsverhalten kennen. Dieses umfassende Buch beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und auf der jahrelangen Erfahrung der Autorin – mit ihren eigenen Kindern und durch den Austausch mit anderen Expert:innen in Seminaren und Workshops. Es liefert verlässliche Antworten auf alle Fragen junger Eltern. Mit Beikostplan und ernährungsphysiologisch ausgewogenen Breirezepten durch Babys erstes Jahr.

**Natalie Stadelmann**  
**Das große Buch von**  
**Babybrei & Beikost**  
Der sichere Einstieg:  
abwechslungsreiche  
Baby-Kost

Klappenbroschur  
16,8 x 24 cm; 192 Seiten

ISBN 978-3-222-14031-0  
€ 22,-

WG: 1.455  
Themenkochbücher

Auch als E-Book erhältlich

24. Juni 2024







**Aktionspaket**  
Gesund mit Kneipp

- 2 x Spermidin
- 2 x Reflux & Sodbrennen
- 2 x Bluthochdruck
- 2 x Neurodermitis

8 Expl. / 46 %  
Volles RR ohne Gebühr

Bestellnummer:  
9783708899824



**Aktionspaket**  
Kneipp TCM & Naturheilkunde

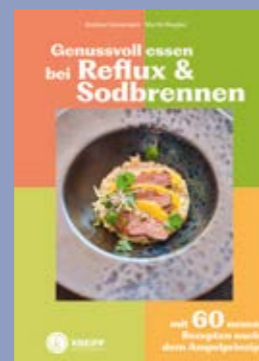
- 2 x Glück entspannt älter zu werden
- 2 x Superkraft Immunsystem
- 2 x Wechseljahre
- 2 x Starke Leber
- 2 x Pflanzliche Antibiotika

10 Expl. / 46 %  
Volles RR ohne Gebühr

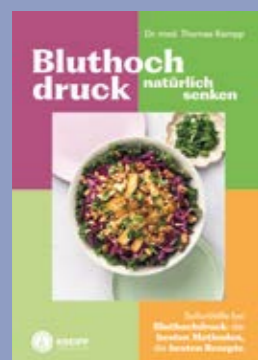
Bestellnummer:  
9783708899817



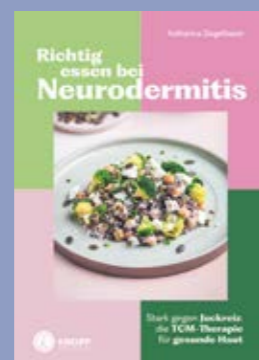
128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0836-9  
€ 22,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0841-3  
€ 22,-



144 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0848-2  
€ 22,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0849-9  
€ 22,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0832-1  
€ 24,-



144 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0806-2  
€ 23,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0827-7  
€ 20,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0742-3  
€ 20,-



4.  
AUFLAGE



144 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0834-5  
€ 22,-



Essen  
ist ein Bedürfnis,  
Genießen  
eine Kunst



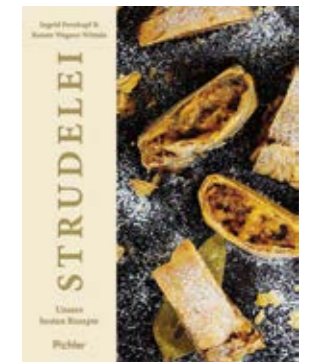
192 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-13720-4  
€ 32,-



208 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-13711-2  
€ 30,-



240 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14045-7  
€ 30,-



224 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14052-5  
€ 30,-



2.  
AUFLAGE



176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14046-4  
€ 29,-



2.  
AUFLAGE



208 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14051-8  
€ 45,-



2.  
AUFLAGE

192 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14039-6  
€ 35,-



2.  
AUFLAGE

272 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14042-6  
€ 35,-



2.  
AUFLAGE

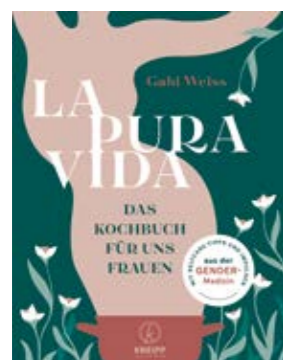


320 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14044-0  
€ 30,-



2.  
AUFLAGE

224 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14050-1  
€ 30,-



192 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0821-5  
€ 29,-



208 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14030-3  
€ 29,-



176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0814-7  
€ 28,-



464 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14025-9  
€ 38,-



2.  
AUFLAGE

224 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14036-5  
€ 27,-



240 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-222-14047-1  
€ 30,-





Gesunde  
und genussvolle  
Küche



160 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0847-5  
€ 27,-



464 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0842-0  
€ 48,-



144 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0837-6  
€ 29,-



160 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0835-2  
€ 28,-



192 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0795-9  
€ 29,90



176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0798-0  
€ 25,-



2. AUFLAGE

160 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0780-0  
€ 27,-



2. AUFLAGE

160 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0743-0  
€ 22,-



2. AUFLAGE

176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0805-5  
€ 27,-



176 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0812-3  
€ 27,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0777-5  
€ 20,-



96 Seiten, Broschur  
ISBN 978-3-7088-0830-7  
€ 16,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0746-1  
€ 20,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0809-3  
€ 23,-



128 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0774-4  
€ 19,-



192 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0789-8  
€ 27,-





Die schönsten Seiten der Gesundheit



144 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0838-3  
€ 25,-



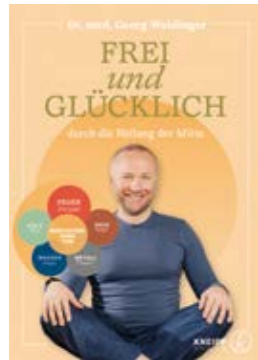
112 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0853-6  
€ 22,-



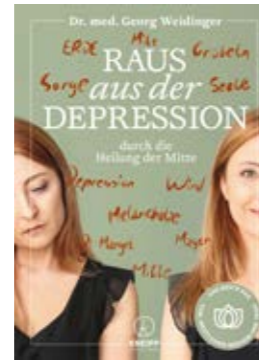
144 Seiten, Broschur  
ISBN 978-3-7088-0829-1  
€ 25,-



144 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0839-0  
€ 25,-



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0823-9  
€ 24,-



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0819-2  
€ 24,-



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0797-3  
€ 24,-



144 Seiten, Broschur  
ISBN 978-3-7088-0820-8  
€ 25,-



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0816-1  
€ 23,-



224 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0815-4  
€ 25,-



176 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0808-6  
€ 24,-



144 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0824-6  
€ 22,-



224 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0826-0  
€ 22,-



160 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0822-2  
€ 28,-



160 Seiten, Franz. Broschur  
ISBN 978-3-7088-0791-1  
€ 22,-



224 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-7088-0800-0  
€ 24,-





## Impressum

### Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien  
Tel.: +43 (0)1 512 88 08-0  
E-Mail: office@styriabooks.at  
www.styriabooks.at

### Geschäftsführung und Verlagsleitung

Matthias Opis und  
Elisabeth Stein-Hölzl

### Vertrieb Österreich

Philipp Jongen (Leitung)  
Tel.: +43 664-80 512 80 10  
philipp.jongen@styriabooks.at

Elisabeth Freiinger  
Tel.: +43 664-80 512 80 12  
elisabeth.freiinger@styriabooks.at

### Presse und Marketing

Paula Graf  
Tel.: +43 664-80 512 80 21  
paula.graf@styriabooks.at

Andrea Buchhart  
Tel.: +43 664 80 512 80 20  
andrea.buchhart@styriabooks.at

### Programm, Lektorat & Projektmanagement

Ilka Grunenberg (Leitung),  
Katharina Reiserer und Sophie Wolf

### Veranstaltungen

Inge Boch-Galhau  
Tel.: +43 664-80 512 80 22  
inge.boch@styriabooks.at

### Buchhandel Österreich

Mohr Morawa  
Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
1230 Wien  
Tel. 01 / 680 14-0

Bestellannahme  
Tel. 01 / 680 14-5  
www.mohrmorawa.at  
bestellung@mohrmorawa.at

### Außendienst Österreich

Buchservice Schlieber Vorderwinkler  
A-1190 Wien, Wallmodengasse 11/1

Bestellannahme, Kundenservice  
Johanna Tragler  
Tel.: +43 (0)664 220 69 20  
buchservice-sv@gmx.at

Wien, Niederösterreich,  
Steiermark & Burgenland  
Martin Schlieber  
Tel.: +43 (0)664 212 45 82  
martin.schlieber@aon.at

Oberösterreich, Salzburg, Tirol,  
Vorarlberg, Kärnten, Südtirol  
Dietmar Vorderwinkler  
Tel.: +43 (0)664 226 3000  
dietmar.vorderwinkler@kt-net.at

### Buchhandel Deutschland

VVA – Vereinigte Verlagsauslieferung  
arvato media GmbH  
Team D6F7  
Reinhard-Mohn-Straße 100  
33333 Gütersloh

### Verkaufsleitung Deutschland Nord, Barsortimente

Antje Roth  
Tel. +49 (0)152 23 18 32 05  
aroth@ulmer.de

### Verkaufsleitung Süd, Key Account

Oliver Kroll  
Tel. +49 (0)174 90 54 331  
okroll@ulmer.de

### Bestellannahme für die Orte A-M

Marcelina Merkel  
Tel. 052 41 / 807 90 67  
marcelina.merkel@vva-arvato.de

### Bestellannahme für die Orte N-T

Juliane Weise  
Tel. 052 41 / 807 85 68  
juliane.weise@vva-arvato.de

### Bestellannahme für die Orte U-Z

Michael Wiens  
Tel. 052 41 / 804 73 33  
michael.wiens@vva-arvato.de

### Außendienst Deutschland

Schleswig-Holstein,  
Hamburg, Niedersachsen, Bremen  
Rönpage & Glogner  
Yasmin Carlsson, Wolfgang Glogner,  
Ines Knaust  
Tel. 05043 / 2897  
wglogner@t-online.de

Mecklenburg-Vorpommern,  
Brandenburg, Berlin  
Gert Künstler  
Tel. 030 / 9172730  
a.u.g.kuenstler@t-online.de

Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen  
Ulf Baldeweg  
Tel. 030 / 34787702  
ubaldeweg@t-online.de

Nordrhein-Westfalen (Süd, West)  
Bernard Urban Verlagsvertretungen  
Tel. 02304 / 963273  
bernard.urban@t-online.de

Nordrhein-Westfalen (Nord, Ost)  
Verlagsvertretung Christian Taubner  
Tel. 05293 / 931415  
christian.taubner@gmx.de

Hessen, Saarland, Rheinland-Pfalz,  
Luxemburg  
Stefan Pierre-Louis  
Tel. 06101 / 34483  
pierreloouis@gmx.de

### Baden-Württemberg

Gabrijela Schintu  
Tel. 06203 / 9319901  
gabrijela.schintu@web.de

Markus Köchner  
Tel. 06203 / 931 99 00  
m.koechner@schintu-verlagsvertretung.de

### Bayern

bestellung@dolles-vertriebsteam.de

Michael Dolles  
Tel. 0941 / 5861353  
michael.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Katharina Dolles  
Tel. 0941 / 5861353  
katharina.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Elke Hermann  
Tel. 08379 / 728628  
elke.hermann@dolles-vertriebsteam.de

Petra Uffinger-Weiß  
Tel. 0941 / 5861353  
petra.uffinger@dolles-vertriebsteam.de

Katja Neugirg  
Tel. 0941 / 5861353  
katja.neugirg@dolles-vertriebsteam.de

### Buchhandel Schweiz

### Auslieferungen Schweiz

Buchzentrum AG  
Tel.: +41 (0)62 20926-26 / Fax -27  
marion.haeni@buchzentrum.ch

### Außendienst

Dessauer-Vertrieb  
Claudia Gyr / Stefan Reiss  
Tel.: +41 (0)44 46696-96  
dessauer@dessauer.ch

### Bildnachweis:

Betti Sauter (Cover); Harald Eisenberger (2, 24); Sebastian Bahr (4, 5, 6 oben); privat (6 unten, 14 unten); Martin Krachler (8, 9, 10); Irmy Photography (12); Getty Images: efoArt (14 oben), PeopleImages (18 oben), Drazen Zigic (26 oben); Alex Gotter (16); Tom Bachler (18 unten); Susanne Baade (20); Robert Saringer (26 unten); Tanja Gruber (28); Elisabetta De Luca (30 oben); Barbaro GmbH (30 unten); Frauke Antholz (32 oben); Michael Rathmayer (32 unten).

Druckprodukt mit finanziellem  
**Klimabeitrag**  
ClimatePartner.com/17357-2402-1003



Wir übernehmen Verantwortung und schonen die Umwelt:  
Das Papier für diese Vorschau stammt aus sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und entspricht den Standards der Kategorie PEFC™. Die Vorschau wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz in einer FSC®- und PEFC™-zertifizierten Druckerei gedruckt. Druck Cover auf Salzer Touch White 300 g von Salzer Papier, St. Pölten