

atVERLAG

# Frühjahr 2020

**artfolio**  
In Qualität vernarrt.

בעסק להציג חסודה מזהה באמצעותה ניתן לזרוא את גיבול.  
ג. לא ימסק וזא יונש משהה משכר. כמי שלא יענה לדרישה  
להציג חסודה מזהה.



KOCHEN

2

SCHWEIZ

42

WERKEN

24

BACKLIST

57

HEILKUNDE

28





# Frisch und leicht im kulinarischen Alltag

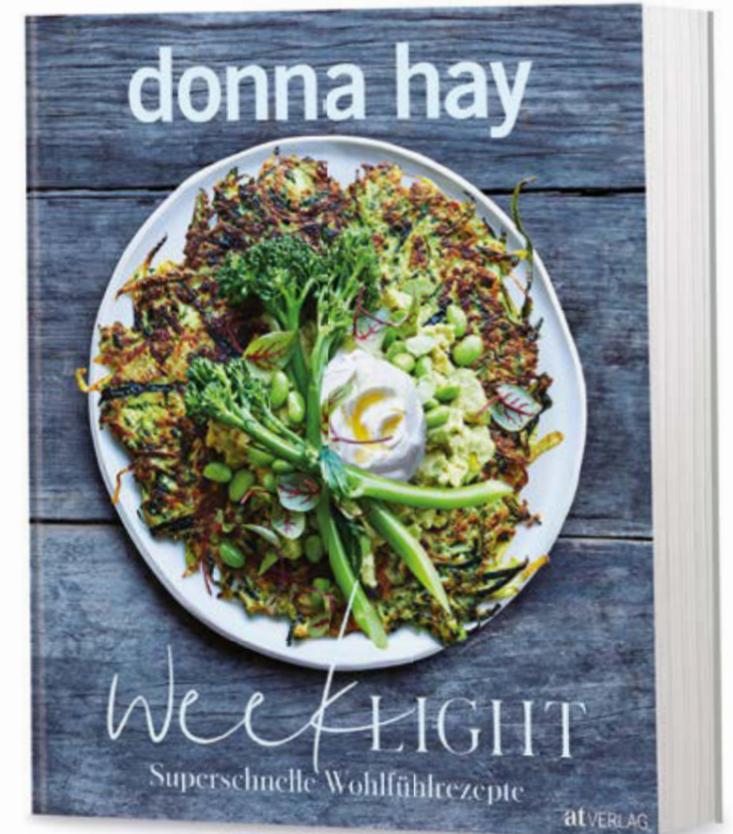


Donna Hays Wochentags-Familienküche  
Abwechslungsreich, vollwertig, schnell  
Leichte, moderne Gerichte, die allen schmecken

Wer könnte besser als die australische Starköchin, erfolgreiche Geschäftsfrau und zweifache Mutter wissen, wie man trotz eines hektischen Alltags für sich und seine Familie lecker, schnell und nährstoffreich kocht? Frisch aus dem Garten kommen die besten Gemüse für Donna Hays Rezepte, ergänzt durch vollwertige Zutaten wie Getreide sowie ab und zu Fleisch und Fisch. Sie präsentiert abwechslungsreiche Gerichte, die sich perfekt für die Alltagsküche unter der Woche eignen. Obendrein passen sie auch ins Budget und belasten die Umwelt nicht. Gerichte, die der ganzen Familie schmecken, zu ihrem Wohlbefinden beitragen und ihr die nötige Kraft für den anstrengenden Alltag geben. Stimmungsvolle Bilder sorgen für die typische Donna-Hay-Atmosphäre mit Australien-Feeling.

#### Donna Hay

ist weltweit eine der erfolgreichsten Kochbuchautorinnen. Ihr Markenzeichen sind einfache, saisonale Rezepte, die sowohl Gaumen- als auch Augenschmaus sind. Viele ihrer Bücher wurden zu Millionen-Bestsellern. Sie tritt in TV-Kochshows auf, ist Herausgeberin eines Online-Kochmagazins samt Shop mit eigener Kollektion und ist mit ihrer Produktlinie landesweit in den Supermärkten vertreten.



**Titelaktion**  
12/10 Exemplare  
plus  
Streifenplakat



Donna Hay  
**Week Light**  
Superschnelle Wohlfühlrezepte

Fotos: Con Poulos  
256 Seiten, Format 22 x 26,5 cm  
Farbfotos  
Broschur  
Auslieferung: Februar 2020  
Ca. € 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90  
ISBN 978-3-03902-055-3



9 783039 020553

# Donna Hay – einzigartig erfolgreich

Ihr präziser und eleganter Stil  
hat die Kochbücher weltweit  
geprägt



# Donnas Top-Absatzranking

Stellen Sie Ihr individuelles  
Donna-Hay-Paket zusammen!

Bestellen Sie bei Ihrem Vertreter  
oder bei unseren Auslieferungen.

**Gemischte Partie**  
17/15 Exemplare  
+ Streifenplakat

Donna Hays  
lieferbare Bücher  
und ihre  
erstaunlichen  
Absatzzahlen:



**Jahreszeiten**  
€ 34,90 (D)/€ 35,90 (A)/Fr. 39,90  
ISBN 978-3-03800-514-8



**Frisch und leicht**  
€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32,90  
ISBN 978-3-03800-767-8



**simple dinners**  
€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32,90  
ISBN 978-3-03800-724-1



**schnell, frisch, einfach**  
€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32,90  
ISBN 978-3-03800-597-1



**life in Balance**  
€ 29,95 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 35,90  
ISBN 978-3-03800-929-0



**Die neuen Klassiker**  
€ 48,- (D)/€ 49,30 (A)/Fr. 59,90  
ISBN 978-3-03800-825-5



**The New Easy**  
€ 26,95 (D)/€ 27,80 (A)/Fr. 32,90  
ISBN 978-3-03800-878-1



**Von Einfach zu Brillant**  
€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 48,-  
ISBN 978-3-03800-971-9



**Meine Kochschule**  
€ 14,90 (D)/€ 15,40 (A)/Fr. 17,90  
ISBN 978-3-03800-677-0



**Modern Baking**  
€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 48,-  
ISBN 978-3-03800-068-6



**Weihnachten**  
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90  
ISBN 978-3-03902-044-7



**Von Einfach zu Brillant KIDS**  
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90  
ISBN 978-3-03800-057-0





# So schmeckt Jerusalem!



## Eine kulinarische Entdeckungstour durch die Heilige Stadt mit einer Fülle von Geheimtipps

## Das kulinarische Erbe aus drei Jahrtausenden und vielen Kulturen

## Kochbuch, Restaurantführer und Lesebuch

Jerusalems Küche ist bunt, dynamisch, jung und kreativ. Egal, für welche Gerichte sich der Besucher der Stadt entscheidet, immer geht es um Genuss und fröhliches Zusammensein. Die Autorin stellt ausgewählte Restaurants, Cafés und Bars vor, verrät ihre Rezepte, erzählt die Geschichten ihrer Entstehung und porträtiert ihre Köchinnen und Köche. Kurze, spannende Reportagen machen dieses Buch auch zu einem wunderbaren Lesebuch.

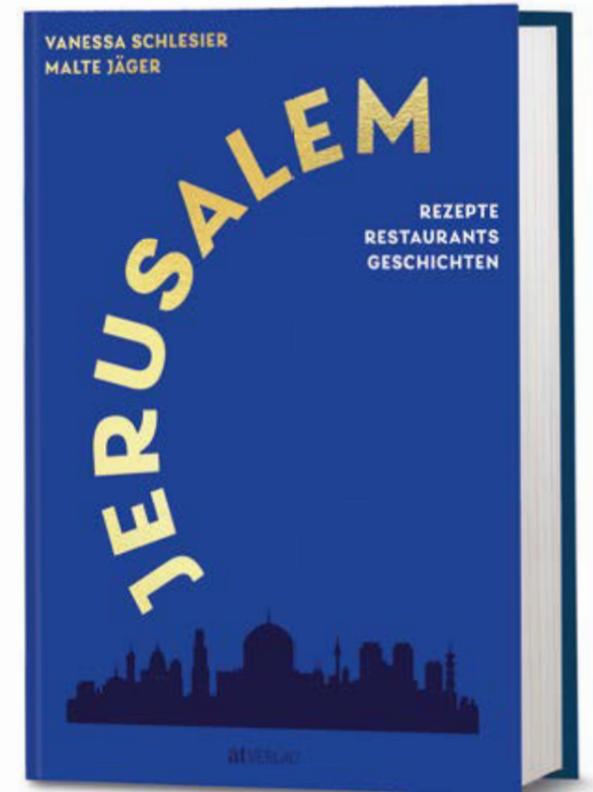
War der kulinarische Hotspot Israels bislang Tel Aviv, so konkurriert inzwischen Jerusalem die weiße Stadt am Meer. Nirgendwo beeindruckt Israels Küche so sehr durch ihre Vielfalt und Kreativität wie in Jerusalem, der Stadt, die schon immer ein Schmelztiegel unterschiedlicher Kulturen war. Hier treffen sich Menschen aus der ganzen Welt: Israelis, Palästinenser, Aramäer, Marokkaner, Äthiopier, Jemeniten, Menschen aus Osteuropa. So unterschiedlich wie die Herkunft ihrer Bewohner ist, so vielfältig sind die Gerichte der arabisch-levantinischen und der klassisch europäisch-jüdischen Küche.

### **Vanessa Schlesier**

arbeitet als investigative Journalistin in Berlin und reist, wann immer sie kann, in den Nahen Osten. Sie lebte eineinhalb Jahre in Israel.

### **Malte Jäger**

fotografiert Food, Menschen und Landschaften überall auf der Welt.



Vanessa Schlesier  
Malte Jäger  
**Jerusalem**  
Rezepte, Restaurants, Geschichten

Ca. 230 Seiten, Format 20 x 27,5 cm  
Farbfotos  
Gebunden, Goldfolienprägung, Lesebändchen  
Auslieferung: Februar 2020  
Ca. € 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90  
ISBN 978-3-03902-056-0



Tom Franz  
**So schmeckt Israel**  
4. Auflage, 2018  
€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32,90  
ISBN 978-3-03800-781-4



Tom Franz  
**Israel kocht vegetarisch**  
2. Auflage, 2018  
€ 26,- (D)/€ 27,- (A)/Fr. 31,90  
ISBN 978-3-03800-957-3





Wenig Zeit –  
viel Geschmack



Endlich Feierabend – Zeit für leckere Gerichte, die ohne großen Aufwand zubereitet werden können. Weil abends nicht immer viel Zeit zum Kochen bleibt, bietet dieses Buch 150 Rezepte für einfache, schmackhafte Gerichte, die innert kürzester Zeit auf dem Tisch stehen. Die Rezepte sind einfach und unkompliziert, appetitlich und leicht nachzukochen. Im Handumdrehen entstehen Suppen, Salate, vegetarische sowie Nudel-, Fleisch- und Fischgerichte. Dieses Buch ist eine Garantie für viel entspannte Freizeit ohne kulinarische Abstriche. Ansprechende Bilder zeigen Zutaten sowie fertige Gerichte. Ob für die WG- oder Familienküche – hier finden Sie inspirierende Kochideen für jede Gelegenheit. Ein Muss für jeden Haushalt.

150 Blitzrezepte für Berufstätige, die wenig Zeit haben

Abwechslungsreiche Gerichte für jeden Geschmack

Supereinfache Rezepte, alle Zutaten anschaulich im Bild gezeigt



Sue Quinn  
**5 Zutaten 10 Minuten**  
2. Auflage, 2018  
€ 10,- (D)/€ 11,- (A)/Fr. 12,-  
ISBN 978-3-03800-979-5



**Feierabend und keine Zeit zum Kochen**  
150 einfach schnelle Rezepte

Fotos: Maud Argaibi/Nicolas Lobbstaël  
320 Seiten, Format 19,3 x 24,8 cm  
Farbfotos  
Broschur  
Auslieferung: Januar 2020  
Ca. € 24,- (D)/€ 25,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-048-5





# Kochen mit Hand und Herz



## Das Herz durch die Hand ins Essen fließen lassen

## Das Glück des Kochens als Hand-Werk

## 50 einfache Rezepte mit Gemüse und Getreide

Einen Teig mit der Hand zu kneten setzt Kraft frei und macht glücklich – und das handgemachte Gebäck schmeckt besser. Im Koreanischen gibt es dafür den Ausdruck «son mat», Handgeschmack. Es ist die Art, wie eine Speise zubereitet und damit ihre Qualität bestimmt wird: Die Köchin, der Koch gibt über die knetende, formende Hand die persönliche Freude am Zubereiten ins Essen. Die Hände sind nicht nur Werkzeug, sondern auch Wahrnehmungs- und Sinnesorgane. Und als solche brauchen sie Ausgleich zu monotoner Tastaturarbeit und täglicher Routine. 50 Rezepte widmen sich heimischem Gemüse und Getreide, zeigen traditionelle Zubereitungsarten ohne hochtechnisierte Küchengerätschaften und eröffnen einen neuen Blick auf unsere Esskultur. Vor allem aber machen sie Freude, schmecken hervorragend und vereinen Köche und Esser am Tisch in Liebe. Denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen – und bevor sie dorthin kommt, fließt sie über den Geschmack durch die Hände ins Essen.

### Malte Härtig

Koch, Philosoph und Japankenner mit Vorliebe für ungewöhnliche Gedanken und die Schönheit und Vielfalt, die im Kochen und im Denken liegt.

### Jule Felice Frommelt

ist leidenschaftliche Gärtnerin und arbeitet als selbstständige Food-Fotografin in Berlin. Sie liebt Speisen ohne Schnörkel und fotografiert sie auch so.



Malte Härtig  
Jule Felice Frommelt  
**Das Glück der einfachen Küche**  
Kneten, reiben, zupfen, mischen –  
Kochen als sinnliches Handwerk

Ca. 200 Seiten, Format 18 x 25 cm  
Farbfotos  
Gebunden, Halbleinen, Lesebändchen  
Auslieferung: März 2020  
Ca. € 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90  
ISBN 978-3-03902-049-2



**Von Zen und Sellerie**  
€ 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90  
ISBN 978-3-03800-052-5



**Lob des Unscheinbaren**  
€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90  
ISBN 978-3-03800-035-8





## 66 Rezepte und einfache Fitnessübungen für zu Hause

Mit Wochen-Trainingsplan und sieben Workout-Videos zum Mitmachen

Weg von Diäten – hin zu einem gesunden Lebensstil

# Fit, gesund und schlank ohne Diät



Laut Statistik ist die Hälfte aller Frauen mit ihrer Figur nicht zufrieden und ununterbrochen auf Diät. Die erfolgreiche Fitness-Bloggerin Doris Hofer hält nichts von restriktivem Essverhalten – vielmehr propagiert sie einen aktiven, gesunden Lebensstil. Abnehmen ohne Hungern ist das Ziel. Eine halbe Million Menschen sind mit dem Bestseller »Die Squatgirl-Methode« bereits fit geworden. In ihrem zweiten Buch liefert die Autorin noch mehr vegetarische Rezepte und Übungen und geht auf häufige Fragen zu Detox und Gluten ein. Rezepte und Ernährungsinfos hat sie zusammen mit einer diplomierten Lebensmittelingenieurin entwickelt.

Doris Hofers Übungsprogramm können auch Menschen absolvieren, die lange keinen Sport mehr getrieben haben. Alle Workouts sind per QR-Code als Videos verfügbar und können bequem zu Hause ausgeführt werden.

### **Doris Hofer**

ist Journalistin und eidgenössisch diplomierte PR-Fachfrau. Sie lebt seit 2004 in der Türkei und arbeitet als Fitness- und Motivationscoach, Ernährungsberaterin und Leiterin von Workshops. In den Sozialen Medien ist sie unter dem Namen »Squatgirl« bekannt. Ihren Youtube-Kanal haben 450 000 Menschen abonniert.



Doris Hofer  
**Fitness Food & Body Training**  
 Mit praktischem Wochenplan,  
 Rezepten und Übungen

Ca. 224 Seiten, Format 18,5 x 24 cm  
 Farbfotos  
 Broschur mit Klappen  
 Mit Wochenplan zum Herausnehmen  
 Auslieferung: Anfang Januar 2020  
 Ca. € 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 23.90  
 ISBN 978-3-03902-065-2



9 783039 020652





# Bangkok Original Streetfood



## Authentische Rezepte aus Bangkok für zu Hause

### Ein deutscher Thai-Koch zeigt uns leicht nachkochbare Originalrezepte

### Snacks, Suppen, Wokgerichte und Desserts aus den Straßen Bangkoks

Seit 20 Jahren reist der Freiburger Koch Ben Kindler regelmäßig nach Bangkok und lässt sich davon inspirieren, was auf den Straßen der Mega-Metropole gekocht und gegessen wird. Die besten Streetfood-Rezepte erscheinen nun in diesem außergewöhnlichen Buch. Von schnellen Snacks für zwischendurch über die berühmten asiatischen Suppen, raffinierte Wok-Gerichte bis hin zu klassischen Thai-Currys wurden alle Gerichte von ihm klar und verständlich zu Papier gebracht, damit sie einfach nachgekocht werden können.

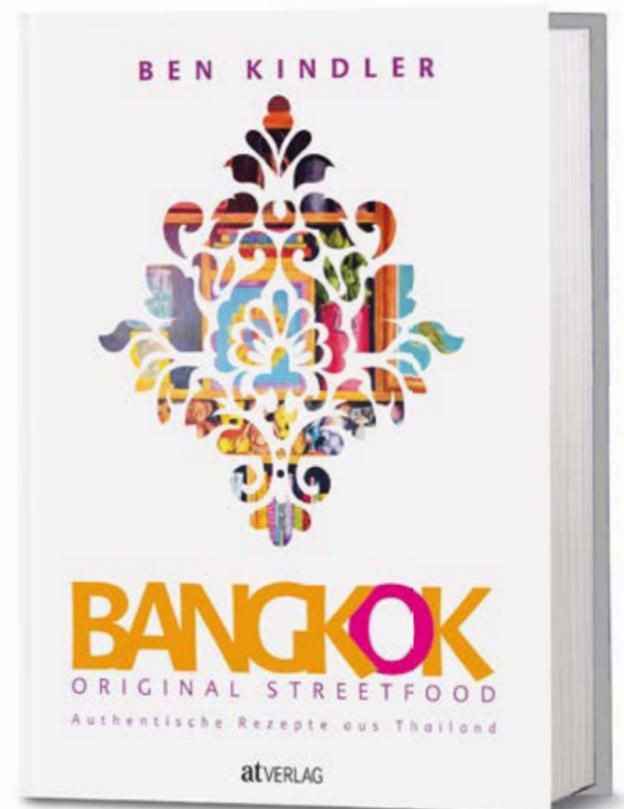
Mit seinen ausdrucksstarken Fotografien ist das Buch sowohl eine kulinarische Fundgrube für Fans der asiatischen Küche als auch ein wunderschönes Bilder- und Lesebuch, in dem es einfach Freude macht, zu blättern und sich vom Flair Südostasiens beglücken zu lassen.

#### **Ben Kindler**

nach 12 Jahren in der Sterneküche, u. a. in André Jaegers Restaurant Fischerzunft, ist er seit 2010 Chefkoch und Inhaber einer Kochschule in Freiburg. Zusatzausbildung zum Thai-Chef.

#### **Joss Andres**

erfahrener Fotodesigner, Foodfotograf und Filmer, lebt und arbeitet in Freiburg im Breisgau.



Ben Kindler  
**Bangkok Original Streetfood**  
Authentische Rezepte aus Thailand

Fotos: Joss Andres  
240 Seiten, Format 21 x 27,5 cm  
Farb- und Schwarz-Weiß-Fotos  
Gebunden  
Auslieferung: bereits erschienen  
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90  
ISBN 978-3-03902-052-2



Julia Dautel/Nicole Keller  
**Shanghai Strassenküchen**  
3. Auflage, 2015  
€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 34.90  
ISBN 978-3-03800-716-6



Tracey Lister/Andreas Pohl  
**Vietnamesische Strassenküche**  
€ 26,95 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32.90  
ISBN 978-3-03800-897-2





# Tee als Handwerkskunst und bewusster Genuss



Umfassende Informationen zu Geschichte, Anbau, Herstellung, Sorten und Zubereitung von Tee

Feinfühliges China-Portät in erstklassigen Bildern

Innovative Kochrezepte mit Tee

Edle Ausstattung in Leinen – das perfekte Geschenk für Teeliebhaberinnen

Dieses fundierte, sorgfältig gestaltete, erstklassig fotografierte Buch befasst sich mit den Wurzeln des Tees in China. Es beschreibt die Geschichte des Tees, Anbaumethoden und Herstellung, Sorten, Zubereitung und die bewusste Kunst des Genießens. Die Autorinnen schlagen einen Bogen von der jahrhundertealten Teekultur in China zu Sensorik und bewusstem Genuss und zeigen das faszinierende Zusammenspiel zwischen Mensch, Natur und Technik und die damit verbundenen ökologischen, ökonomischen und menschlichen Aspekte. Einfühlsame Fotografien porträtieren die chinesische Lebenswelt rund um die Kultur des Tees. 30 Rezepte für raffiniert mit Tee verfeinerte Gerichte und Getränke runden das Buch ab. Ein umfassendes Sach- und Fachbuch über chinesischen Tee. Die hochwertige Ausstattung macht es auch zu einem erstklassigen Geschenk.

### **Tina Wagner Lange**

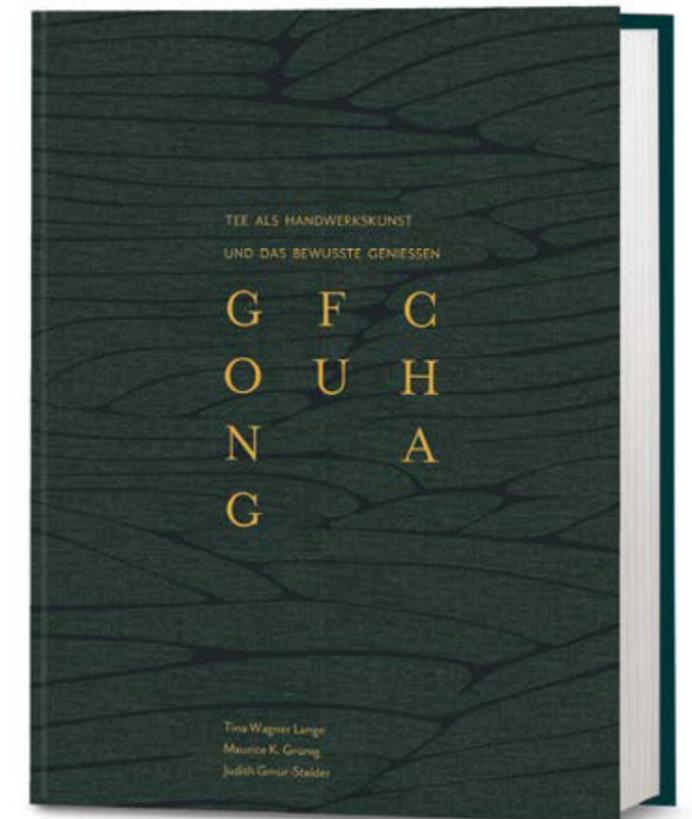
Die ausgebildete Pädagogin arbeitet seit 2011 bei Länggass-Tee in Bern, wo sie ihre beiden Leidenschaften, den Tee und die Didaktik, in ihrer Teeschule miteinander verbindet.

### **Maurice K. Grünig**

Fotografin, Kunstvermittlerin und Buchautorin. Spezialisiert auf Reportagen, kulinarische Geschichten und Reiseberichte. Publikationen in diversen Medien. Schülerin der Teeschule in Bern.

### **Judith Gmür-Stalder**

Ausbildungen in Hauswirtschaft und Gastronomie, Mitarbeit an kulinarischen Magazinen und Büchern. Heute freischaffende Rezeptautorin, Foodstylistin, Buchautorin und kulinarische Beraterin.



Tina Wagner Lange  
Maurice K. Grünig  
Judith Gmür-Stalder

### **Gong Fu Cha**

Die Chinesische Teezeremonie  
Tee als Handwerkskunst und das bewusste Genießen

416 Seiten, Format 20,5 x 27 cm  
Farbfotos  
Gebunden, Leinen, Lesebändchen  
Auslieferung: bereits erschienen  
€ 59,- (D)/€ 60,- (A)/Fr. 69,-  
ISBN 978-3-03902-067-6



# Cannabis-Partyhäppchen mit Wow-Effekt



Vorbei sind die Zeiten, in denen an Partys ein paar trockene Hanf-Cookies herumgereicht wurden. Mit diesen Rezepten verblüffen Sie Ihre Gäste mit raffinierten THC-haltigen Häppchen, die auch optisch etwas hermachen. Kreative Rezepte aus der modernen Cannabis-Küche, die sich perfekt für Partys und Einladungen eignen. Von einfachen Rezepten wie einem Haselnuss-Schoko-Aufstrich über pikante Häppchen zum Brunch wie Grüne Eier in Parmaschinken bis zu Showstoppnern wie Erdbeermarmeladen-Pavlovas ist für jede Gelegenheit etwas dabei. Klare Angaben zu Wirkung und Dosierung von Cannabis ermöglichen einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Produkt. Die vorsichtig dosierten Rezepte erleichtern es, die individuell richtige Dosierung zu finden. So eröffnet sich eine ganz neue Welt kulinarischer Genüsse.

#### Stephanie Hua

Gründerin und Chefkonditorin von Mellows, einem Unternehmen, das handgefertigte Gourmet-Marshmallows mit Cannabis-Füllung produziert. Absolventin der San Francisco Cooking School, Food-Journalistin, Rezeptentwicklerin sowie Foodfotografin.

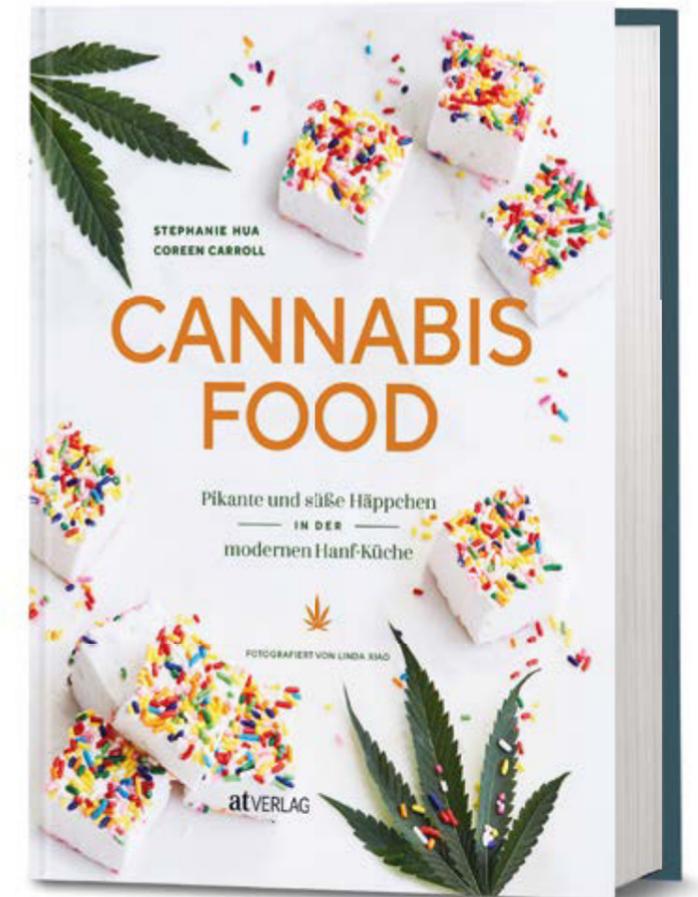
#### Coreen Carroll

Absolventin der San Francisco Cooking School. Arbeitete als Metzgerlehrling und in Pop-up-Restaurants. Chefköchin von Cannaisseur Series, die Cannabis-Dinner in gehobenem Ambiente anbietet. Ausgezeichnet als eine von »Amerikas Top-Ten-Cannabis-Köchen« (2017).

Kreative, optisch attraktive Rezepte mit THC

Süßes und salziges Fingerfood

Detaillierte Informationen zu Wirkung und Dosierung von Cannabis



Stephanie Hua  
Coreen Carroll  
**Cannabis-Food**  
Pikante und süße Häppchen  
in der modernen Hanf-Küche

Fotos: Linda Xiao  
144 Seiten, Format 19,4 x 24,5 cm  
Farbfotos  
Gebunden  
Auslieferung: Januar 2020  
Ca. € 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-043-3



# Nahrung für Körper, Geist und Seele

Lesen und Essen sind die großen Leidenschaften der Journalistin und Bloggerin Nicole Giger. Gute Gerichte nähren den Körper, gute Bücher den Geist. Dass Kochen, Essen und Genießen auch in der Literatur und im Leben von vielen Schriftstellerinnen und Schriftstellern eine Rolle spielen, verwundert darum kaum. Nicole Giger verwebt ihre eigenen Rezeptkreationen mit der Literatur, lässt Autorinnen und Autoren aus aller Welt zu Wort kommen und erzählt persönliche kulinarische Anekdoten aus ihrem Leben. Die Rezepte sind unkompliziert, farbenfroh und gesund, die Literatur facettenreich und inspirierend. Nach der Lektüre wissen Sie nicht nur, was es morgen zum Abendessen gibt, sondern auch, welche Lektüre dazu die passende wäre. Geschichten, Gemüse und Genuss - wer das mag, ist hier richtig. Ein inspirierendes Koch- und Lesebuch.

## Nicole Giger

betreibt seit 2014 den Blog »Mags Frisch«, in dem die studierte Germanistin ihre Leidenschaft fürs Essen und die Literatur verbindet. Nach einigen Jahren bei SRF ist sie heute freischaffende Journalistin, Foodstylistin, Kolumnistin und Fotografin.



Nicole Giger

## Ferrante, Frisch & Fenchelkraut

Ich koche mich durch die Weltliteratur.  
Rezepte und Geschichten

320 Seiten, Format 19,5 x 26 cm  
Farbfotos  
Gebunden, Halbleinen, Lesebändchen  
Auslieferung: bereits erschienen  
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90  
ISBN 978-3-03902-007-2



# Ein Weinbuch, wie es noch keines gab, macht Furore



Madelyne Meyer

## Endlich Wein verstehen

3. Auflage 2019, 4. Auflage in Vorbereitung

€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24,90  
ISBN 978-3-03902-023-2



Wenige Wochen nach Erscheinen  
bereits in der dritten Auflage

Begeistertes Medienecho,  
ausgebuchte Veranstaltungen

Fundierte Weinwissen mit Humor,  
Genuss und unvergleichlichen  
Illustrationen vermittelt

»Diesem Buch macht keiner etwas vor,  
wenn es um die beste Verbindung von lockerer,  
sehr verständlicher Sprache gepaart  
mit Wissensvermittlung geht.  
Für Einsteiger das perfekte Buch.«

Kaisergranat.com

»Die Art, wie Madelyne Meyer Wein erklärt,  
ist so frisch und neu, witzig und doch  
professionell – ich bin schockbegeistert.«

Stevan Paul, Nutriculinary

## Ihr Werbemittel

### Set à 21 Postkarten gemischt

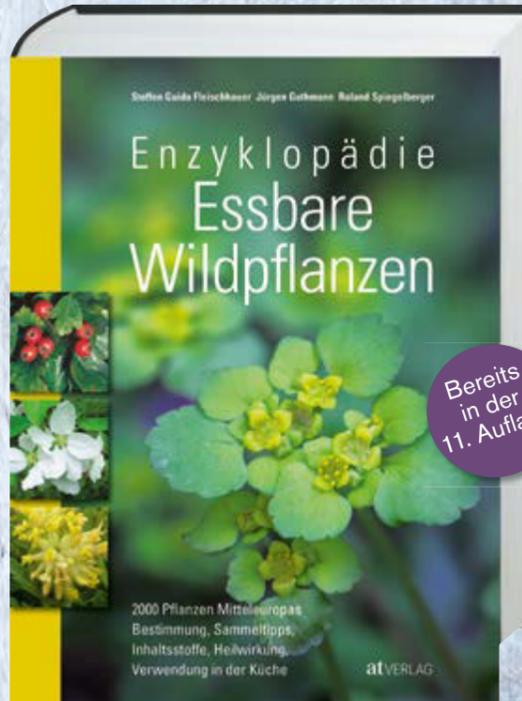
Brockhaus 90034  
Bitte wenden Sie sich an  
Ihre Vertreterin, Ihren Vertreter!



# Sattes Grün und zarte Pflänzchen

Holen Sie den Frühling in Ihre Buchhandlung!

Stellen Sie Ihr  
individuelles Paket  
zusammen und  
profitieren Sie von  
einer gemischten  
Partie



Steffen Guido Fleischhauer  
**Enzyklopädie  
Essbare Wildpflanzen**

€ 59,90 (D)/€ 61,60 (A)/Fr. 72,-  
ISBN 978-3-03800-752-4



Steffen Guido Fleischhauer  
Jürgen Guthmann  
Roland Spiegelberger  
**Essbare Wildpflanzen**

€ 17,90 (D)/€ 18,40 (A)/Fr. 21.90  
ISBN 978-3-03800-886-6



Steffen Guido Fleischhauer  
Roland Spiegelberger  
Astrid Süßmuth  
Claudia Gassner  
Viola Nehrbaß  
**Wildwachsende Heilpflanzen  
einfach bestimmen**

€ 21,- (D)/€ 20,- (A)/Fr. 25,-  
ISBN 978-3-03800-982-5



Steffen Guido Fleischhauer  
Jürgen Guthmann  
Roland Spiegelberger  
**Essbare Wildpflanzen  
einfach bestimmen**

€ 17,95 (D)/€ 18,50 (A)/Fr. 21.90  
ISBN 978-3-03800-912-2



Wolf-Dieter Storl  
**Heilkräuter und Zauberpflanzen  
zwischen Haustür  
und Gartentor**

€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90  
ISBN 978-3-03800-060-0



Gisula Tschamer  
**Wald und Wiese  
auf dem Teller**

€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 34.90  
ISBN 978-3-03800-404-2



Gesa Sander  
Julia Hoersch  
**KinderGarten**

€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-069-3



Meret Bissegger  
Hans-Peter Siffert  
**Meine wilde Pflanzenküche**

€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 49.90  
978-3-03800-552-0



Maurice Maggi  
**Essbare Stadt**

€ 26,- (D)/€ 27,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-005-8





# Tiny House: Das erste umfassende Praxisbuch zum Trendthema



Inspirationen und praktische Anleitungen

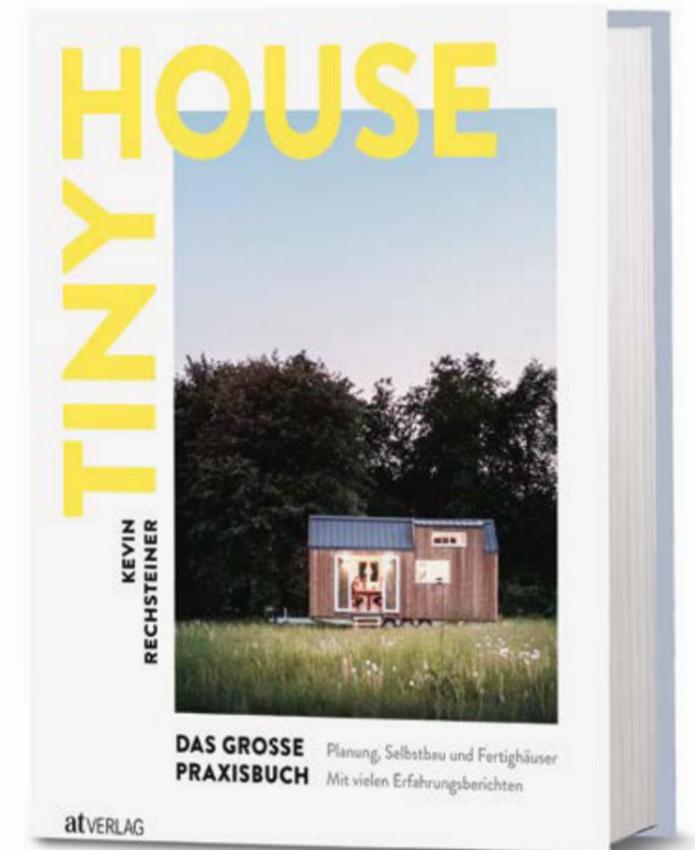
Alles Wissenswerte, von der Idee bis zum fertigen Tiny House

Erfahrungsberichte aus der Schweiz, Deutschland und Österreich

Der amerikanische Trend zum Tiny House ist längst auch bei uns angekommen. Die kulturellen, rechtlichen und geografischen Voraussetzungen zu dieser Wohnform unterscheiden sich auf den beiden Kontinenten jedoch deutlich. Der Autor gibt Anleitungen und Tipps für den Bau und Unterhalt eines Tiny House in Mitteleuropa und stellt verschiedene Bauprojekte vor. Berichte und Interviews zahlreicher Tiny House-Besitzer und stimmungsvolle Bilder ergänzen den Text. Wer sich mit Tiny Houses beschäftigt, wird schnell auf Fragen stoßen: Wo darf ich überhaupt ein solches Haus aufstellen? Ist es darin im Winter warm genug? Reicht eine Solaranlage, um es mit genügend Strom zu versorgen? Woher nehme ich Wasser, und wohin mit dem Abwasser? Beim Bau oder Kauf eines Tiny House müssen Aspekte berücksichtigt werden, die bei anderen Häusern keine Rolle spielen. All diese Fragen beantwortet der Autor und Experte, der sich selbst ein eigenes Tiny House gebaut hat, in diesem Buch. Dabei berücksichtigt er die unterschiedlichen Bedingungen in der Schweiz, Deutschland und Österreich.

### Kevin Rechsteiner

hat 2016 seine Wohnung gekündigt und im Laufe eines Jahres einen Zirkuswagen zu seiner neuen Wohnung umgebaut. Seit 2017 lebt er in der Nähe von Zürich darin und teilt seine Erfahrungen auf seinem Blog.



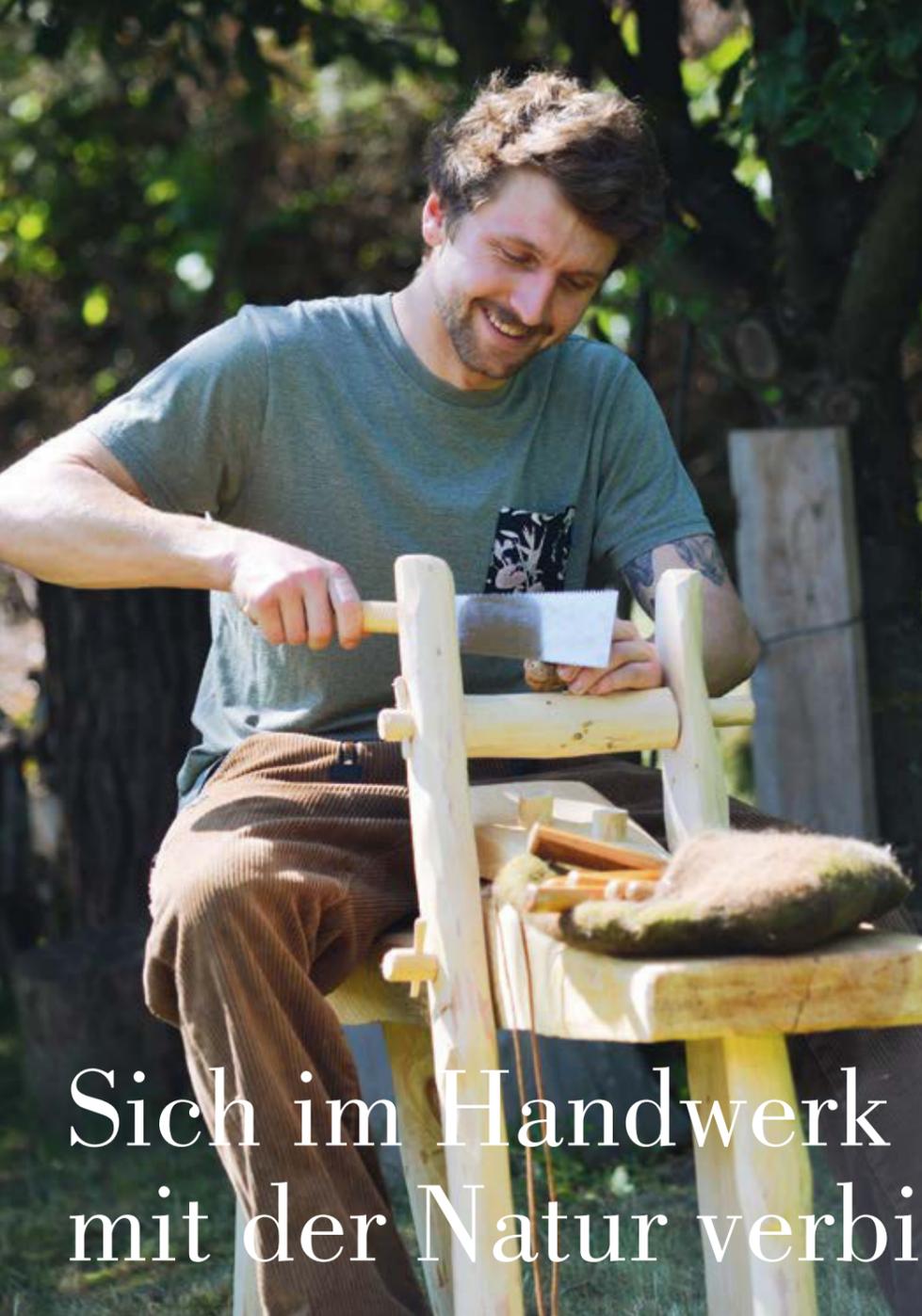
Kevin Rechsteiner  
**Tiny House**  
**Das große Praxisbuch**  
 Planung, Selbstbau und Fertighäuser  
 Mit vielen Erfahrungsberichten

Ca. 250 Seiten, Format 19,5 x 25 cm  
 Farbfotos und Illustrationen  
 Gebunden  
 Auslieferung: Februar 2020  
 Ca. € 35,- (D)/€ 36,- (A)/Fr. 39.90  
 ISBN 978-3-03902-050-8



Alain Laurens/Daniel Dufour/  
 André Ghislain  
**Baumhäuser zum Träumen**  
 € 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 44.90  
 ISBN 978-3-03800-883-5





# Sich im Handwerk mit der Natur verbinden



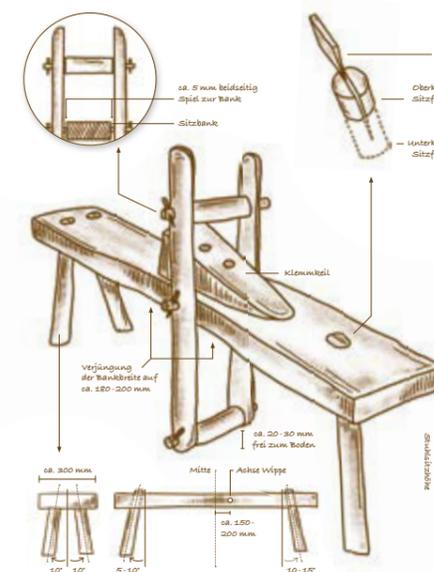
## Handfeste Naturerfahrung für den Alltag Spiele, Möbel und Kosmetika selber herstellen Nützliches, Schönes und Heilendes aus Naturmaterial

Wer die Natur offen und mit allen Sinnen wahrnimmt, verbindet sich mit ihr und kann aus ihren Schätzen schöpfen. Aus Materialien, die die Natur bereithält, entstehen ohne große Vorbereitung, Kosten und komplizierte Techniken schöne und nützliche Gegenstände.

Die Autorin stellt Materialien wie Hölzer, Wildpflanzen, Ton und Stein, Knochen, Horn und Federn vor. Durch alte und neue Verarbeitungsweisen und Techniken entstehen einfache Möbel, Spiele, Musikinstrumente, Werkzeug, Heilmittel und Kosmetika. In Übungen zur bewussten Naturerfahrung lässt sie uns mit der Natur in Verbindung treten und deren elementare Wirkung hautnah erfahren. Aus dem tiefen Naturbewusstsein, das seinen Ausdruck im Handwerk findet, entstehen in den vorgestellten Projekten Dinge, die die Natur in den Alltag herübertragen und der Seele, dem Geist und dem Körper gut tun.

### Sabine Simeoni

ist Wald- und Wildnispädagogin, Naturmentorin, Yogalehrerin, Autorin und ausgebildet in traditioneller Phytotherapie. Ihre Vision ist es, Menschen durch einfühlsames Begleiten in ihren persönlichen Fähigkeiten zu stärken und ihre Beziehung zur Natur nachhaltig zu vertiefen.



**Wildes Naturhandwerk**  
2. Auflage, 2018  
€ 26,- (D)/€ 27,- /Fr. 31.90  
ISBN 978-3-03800-959-7



Sabine Simeoni  
**Mit der Natur verbunden**  
Mit wildem Handwerk zu den eigenen Wurzeln finden

Ca. 200 Seiten, Format 19,2 x 24,5 cm  
Farbfotos  
Gebunden  
Auslieferung: März 2020  
Ca. € 25,- (D)/€ 26,- /Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-047-8



# Das große Wolf-Dieter Storl Lesebuch

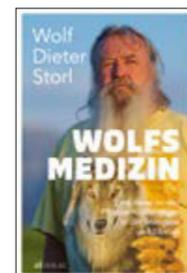
Bestseller-Autor Wolf-Dieter Storl:  
die Quintessenz seiner Weisheit

Von indianischer Mythologie über die Kraft  
der Pflanzen und das Ökosystem Erde  
bis zu Greta Thunberg

Wir glauben, wir verstehen die Welt. Die Wissenschaft hat sie bis ins kleinste Detail vermessen, zergliedert und analysiert. Was aber wissen wir wirklich? Ist das Sein nicht viel weiter, viel magischer, als wir glauben? Wenn wir anhalten, uns Zeit nehmen und uns in eine Blume, ein Tier, eine Wolke, ein Geschehnis hineinversetzen, dann können uns Welten von unendlicher Tiefe aufgehen. In Wolf-Dieter Storls neuem Buch, dem Kondensat seines immensen Wissens, geht es in erster Linie um Pflanzen, um Schamanenpflanzen, um invasive Neophyten, Pyrrolizidin-Alkaloide und Hildegard von Bingens Löwenzahn. Storl vermittelt uns auch seine Sicht über Zeitfragen wie Klimawandel, Ökologie und Gesundheit. Das Wesen der Tiere, die Bedeutung der Märchen und das Gärtnern sind weitere Themen, wie auch seine magischen Reisen nach Indien, China, Mexiko, Südafrika und anderen Ländern. Ein Buch, gefüllt mit vielen klugen Gedanken und Weisheit und eine Orientierungshilfe in einer bewegten Zeit.

#### **Wolf-Dieter Storl**

Kulturanthropologe und Ethnobotaniker. Lehrte als Dozent an verschiedenen Universitäten und hat zahlreiche Bücher publiziert, die zu Longsellern wurden. Er lebt auf einem Einödhof im Allgäu.



#### **Wolfsmedizin**

2. Auflage, 2018  
€ 24,- (D)/€ 25,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-058-7



#### **Ur-Medizin**

6. Auflage, 2019  
€ 24,95 (D)/€ 25,70 (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-872-9



**AUCH ALS E-Book** Wolf-Dieter Storl  
**Einsichten und Weitblicke**  
Das Wolf-Dieter Storl Lesebuch

Ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 22 cm  
Fotos und Illustrationen  
Gebunden  
Auslieferung: März 2020  
Ca. € 22,- (D)/€ 23,- (A)/Fr. 26.90  
ISBN 978-3-03902-066-9



# Heilen mit der Magie der keltischen Pflanzen

Die Kelten waren fast tausend Jahre lang die führende Kultur in weiten Teilen Europas. Zwar wurde das Druidentum zerstört, aber das einfache Volk hielt am altüberlieferten Wissen fest und gab es mündlich und praktisch weiter in Form von Bauernregeln, Märchen, Sagen, Jahreszeitenritualen und vor allem Kräuterwissen und Volksheilkunde. Der Autor führt uns zu einer Heilkunde, in der es nicht um Wirkstoffe geht, sondern um die Zauberkraft und Magie der Pflanzen. Er stellt die wichtigsten Heil- und Zauberpflanzen und die Bäume der Kelten in ihrem jahreszeitlichen und kulturellen Kontext, in der Heilkunde und in der Magie vor und beschreibt die Bedeutung des keltischen Jahreskreises und Baumkalenders. Über die acht keltischen Jahresfeste und ihre Rituale führt er uns durch den Jahreskreis und zeigt, wie wir uns auch heute wieder in die großen Rhythmen der Natur einstimmen können. Mit zahlreichen praktischen Rezepten für altüberlieferte Heilmittel und Heilanwendungen.

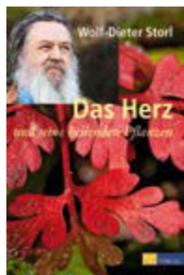
## Wolf-Dieter Storl

Kulturanthropologe und Ethnobotaniker. Lehrte als Dozent an verschiedenen Universitäten und hat zahlreiche Bücher publiziert, die zu Longsellern wurden. Er lebt auf einem Einödhof im Allgäu.



AUCH ALS  
E-Book

**Pflanzendevias**  
7. Auflage, 2017  
€ 23,- (D)/€ 24,- (A)/Fr. 27.90  
ISBN 978-3-03800-846-0



AUCH ALS  
E-Book

**Das Herz und seine heilenden Pflanzen**  
4. Auflage, 2017  
€ 19,90 (D)/€ 20,50 (A)/Fr. 26.90  
ISBN 978-3-03800-320-5



AUCH ALS  
E-Book

Wolf-Dieter Storl  
**Pflanzen der Kelten**  
Heilkunde, Pflanzenzauber, Baumkalender

368 Seiten, Format 13,5 x 22 cm  
Illustrationen  
Gebunden  
Auslieferung: bereits erschienen  
€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32.90  
ISBN 978-3-85502-705-7

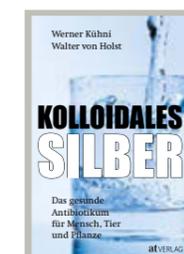
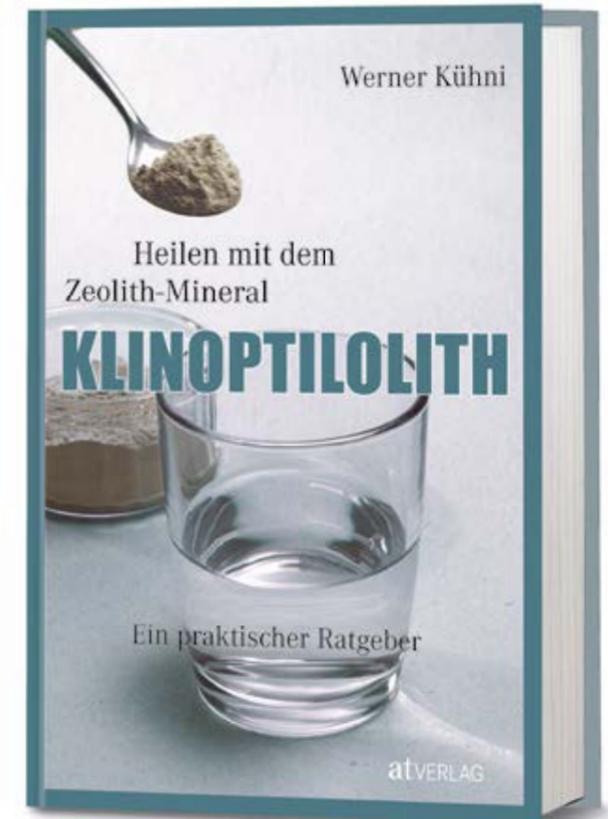


# Überarbeitete, erweiterte und neu gestaltete Ausgabe des Erfolgsbuches

Klinoptilolith wird in der Heilkunde wie auch in der Landwirtschaft mit großem Erfolg eingesetzt. Als Multitalent unter den Mineralien verbessert er nicht nur die Wirksamkeit anderer Medikamente, sondern bietet auch Hilfe bei Erkrankungen, bei denen es bislang nur wenige Therapiemöglichkeiten gab: bei Borreliose, Autoimmunerkrankungen, Schmerzzuständen, schwer behandelbaren Hauterkrankungen, speziell Neurodermitis und Psoriasis. Klinoptilolith entgiftet nicht nur, sondern wirkt auf das Immungeschehen und auf enzymatische Vorgänge im Körper ein. Er verbessert die Verträglichkeit anderer Medikamente, mildert die Nebenwirkungen der Chemotherapie und ist ein eigentlicher Jungbrunnen. Ein Ratgeber für Laien und Fachleute, praxisnah und auf der Grundlage jahrelanger Recherchen sowie vielfältiger praktischer Erfahrung.

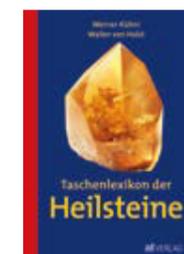
## Werner Kühni

Heilpraktiker und Psychotherapeut. Erfolgreicher Buchautor und Ausstellungsmacher. Vortrags- und Kurstätigkeit.



AUCH ALS  
E-Book

**Kolloidales Silber**  
15. Auflage, 2019  
€ 19,- (D)/€ 20,- (A)/Fr. 23.90  
ISBN 978-3-03902-001-0



AUCH ALS  
E-Book

**Taschenlexikon der Heilsteine**  
12. Auflage, 2019  
€ 10,- (D)/€ 11,- (A)/Fr. 12.90  
ISBN 978-3-03800-968-9



AUCH ALS  
E-Book

Werner Kühni  
**Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith**

Ca. 200 Seiten, Format 15,5 x 23 cm  
Abbildungen  
Gebunden  
Auslieferung: Februar 2020  
Ca. € 19,- (D)/€ 20,- (A)/Fr. 23.90  
ISBN 978-3-03902-069-0





# Psyche und Heilpflanzen



## Ein neuer Ansatz zu einer Pflanzenheilkunde für die heutige Zeit

## Vom erfolgreichen Autorenpaar Roger und Hildegard Kalbermatten

Es gibt ein Netzwerk, das den ganzen Planeten umspannt und alle Lebewesen mit dem einen, großen Lebensfluss verbindet. So gibt es auch eine Entsprechung zwischen den Entwicklungen und Transformationen der menschlichen Psyche und den Signaturen der Heilpflanzen. Als Signaturen werden bestimmte äußere Kennzeichen der Pflanzen bezeichnet, die auf ihr Wesen, ihre Heilwirkung hindeuten. Durch die Kenntnis dieser Zusammenhänge können Blockaden von psychischen Entwicklungsprozessen und deren Ausdruck in körperlichen Beschwerden mit dem Einsatz der richtigen Heilpflanzen aufgelöst werden. Im ersten Teil des Buches werden die Gesetzmäßigkeiten zwischen Information, Psyche und Form erläutert, im zweiten Teil die psychischen Prozesse in Entsprechung zu den Heilpflanzen gesetzt.

### **Roger Kalbermatten**

promovierter Chemiker, 25 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Arzneipflanzenforschung. Entwicklung eines wirksamen Verfahrens zur Herstellung pflanzlicher und homöopathischer Arzneimittel. Gründer der CERES Heilmittel AG, die hochwertige Urtinkturen herstellt.

### **Hildegard Kalbermatten**

pädagogische Grundausbildung, systematische Weiterbildung in medizinischer und psychologischer Menschenkunde. Therapeutische Erfahrung mit pflanzlichen Heilmitteln. Mitgründerin der CERES Heilmittel AG.



**Wesen und Signatur der Heilpflanzen**  
10. Auflage, 2019  
€ 34,90 (D)/€ 35,90 (A)/Fr. 39,90  
ISBN 978-3-03902-046-1



**Pflanzliche Urtinkturen**  
9. Auflage, 2018  
€ 16,90 (D)/€ 17,40 (A)/Fr. 19,90  
ISBN 978-3-03800-601-5



**AUCH ALS E-Book** Roger Kalbermatten  
Hildegard Kalbermatten  
**Psyche des Menschen und Signatur der Heilpflanzen**

Ca. 250 Seiten, Format 13,5 x 22 cm  
Fotos und Illustrationen  
Gebunden  
Auslieferung: März 2020  
Ca. € 29,90 (D)/€ 31,- (A)/Fr. 34,90  
ISBN 978-3-03902-063-8



# Vitalpflaster, der neue Trend



## Entgiften und entschlacken im Schlaf

## Bambus als Mittel gegen Schmerzen, Irritationen der Haut und Frauenbeschwerden

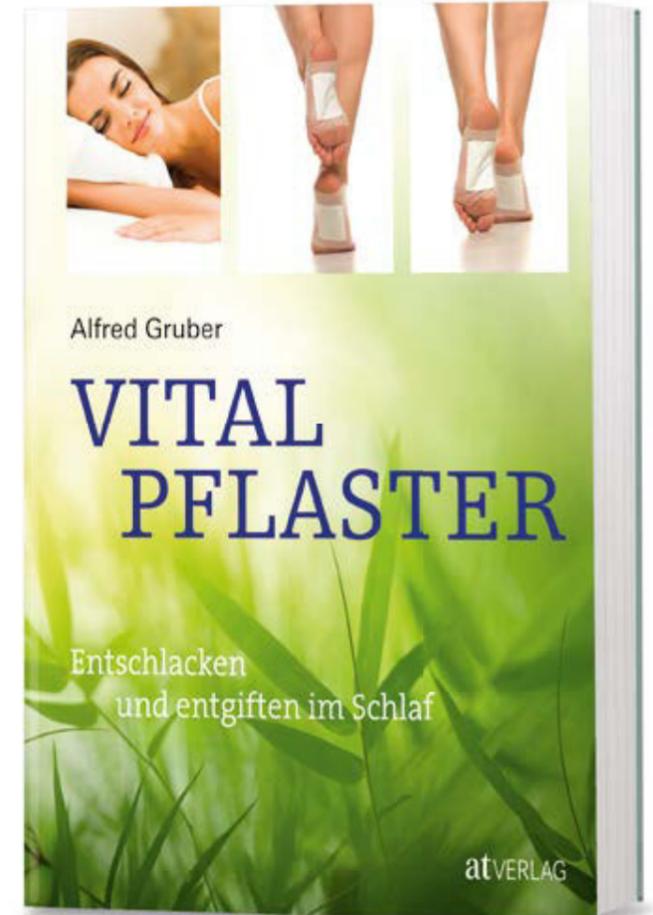
## Vitalpflaster zur Ausleitung und Entspannung

Vitalpflaster reinigen und wirken regulierend auf den gesamten Organismus. Ihr Hauptbestandteil Bambus hilft, gesunden und tiefen Schlaf zu finden, zu entschlacken und zu entgiften und Schmerzen aufzulösen. Die Entwickler der Vitalpflaster machen sich das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zunutze, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Je länger und regelmäßiger Vitalpflaster angewendet werden, desto harmonischer verläuft der Qi-Fluss im Körper.

In diesem Buch erklärt der Autor, wie und warum Vitalpflaster wirken und wie sie praktisch angewendet werden. Er präsentiert eine Grundkur zum Entgiften und Entschlacken sowie Anwendungen auf Reflexzonen und Akupunkturpunkten.

### **Alfred Gruber**

Präventologe und Autor, Dr. h.c., CAS-Uni SG, TCM-Fachmann, Mitbegründer des »Fünf-Tibeter-Verbandes«, drei Jahrzehnte Studium, Aus- und Weiterbildung, u. a. beim Dalai Lama.



AUCH ALS  
E-Book

Vreni Brumm/Madeleine Ducommun-Capponi

### **Wickel und Kompressen**

3. Auflage, 2019

€ 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90

ISBN 978-3-03902-040-9



9 783039 020409



Marianne Ruoff

### **Schachtelhalm**

€ 22,- (D)/€ 23,- (A)/Fr. 26.90

ISBN 978-3-03800-999-3



9 783038 009993

Alfred Gruber

### **Vitalpflaster**

Entschlacken und entgiften im Schlaf

Ca. 144 Seiten, Format 16,2×21,5 cm  
Farbfotos

Broschur mit Klappen

Reflexzonen als herausnehmbare Beilage

Auslieferung: Februar 2020

Ca. € 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 23.90

ISBN 978-3-03902-070-6



9 783039 020706

# Spirituelles Wachstum und Heilung durch den Geist der Pflanzen



Wie man mit Pflanzen kommuniziert  
und kooperiert

Mit der Kraft der Pflanzen zu spirituellem  
Wachstum und ganzheitlicher Heilung

Die Vision einer ökologischen Pflanzen-  
heilkunde

Svenja Zuther zeigt, wie Pflanzen zu Freunden, Lehrern und Verbündeten werden, die spirituelles Wachstum ermöglichen und Heilungsprozesse fördern.

Die Heilkraft einer Pflanze machen sowohl deren Wirkstoffe als auch die Verbindung mit ihr aus. Früher wurde die Gabe von Heilpflanzen mit Zaubersprüchen kombiniert. Man war überzeugt, dass alles in der Natur durch einen Geist miteinander verbunden ist. Moderne Forschung macht uns diese Erkenntnis wieder plausibel. Die heilsame Zauberkraft des Geistes wurde durch die Placeboforschung bewiesen, die Intelligenz der Pflanzen durch die Erkenntnisse der Pflanzenneurobiologie. Die größte Heilkraft kann sich entfalten, wenn der Geist von Mensch und Pflanze zusammenarbeiten.

Mit zahlreichen praktischen Übungen für spirituelle Naturerfahrung, Natur-Achtsamkeitstraining sowie die Kommunikation und Zusammenarbeit mit Pflanzen.

#### **Svenja Zuther**

Diplom-Biologin, Heilpraktikerin, Autorin. Seit 20 Jahren erforscht sie die Kommunikation mit Pflanzen und entwickelte daraus die Spirituelle Pflanzenheilkunde und Naturtherapie. Sie arbeitet mit Einzeltrainings und als Dozentin im In- und Ausland. 2006 gründete sie das Seminarzentrum KUDRA NaturBewusstSein.



**Die Sprache der Pflanzenwelt**  
2. Auflage, 2014  
€ 39,90 (D)/€ 41,- (A)/Fr. 49.90  
ISBN 978-3-03800-522-3



Svenja Zuther  
**Die Zauberkraft der Pflanzenwelt**  
Spirituelle Naturerfahrung –  
Ganzheitliches Heilen mit Pflanzen

Ca. 250 Seiten, Format 17,5 x 25 cm  
Farbfotos  
Gebunden  
Auslieferung: März 2020  
Ca. € 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 34.90  
ISBN 978-3-03902-051-5



9 783039 020515

# Die phänomenalen Fähigkeiten der Pilze



## Pilze als Helfer für Medizin, Ökosystem und Entwicklung des menschlichen Bewusstseins

Von Paul Stamets, dem »bekanntesten Pilz-  
experten der Welt« (SZ-Magazin)

Mit Beiträgen von Michael Pollan, Andrew Weil,  
Eugenia Bone und weiteren führenden Fachleuten

Die Wissenschaft erkennt immer deutlicher, wie wichtig Pilze für die Entwicklung der menschlichen Gesellschaft und für die Lösung der ökologischen Probleme der Erde sind. Der weltweit bekannteste Mykologe, Paul Stamets, hat ein Star-Ensemble aus Mykologen, Künstlern, Ökologen, Ärzten und Forschern vereint, um ein breites Publikum mit der Rolle der Pilze, ihrer besonderen Lebensweise und ihren geheimnisvollen Kräften vertraut zu machen. Pilze haben die Fähigkeit, unser Ökosystem wiederherzustellen (z. B. bei der Bewältigung von Öl-Katastrophen oder beim Bienensterben), unsere Gesundheit zu fördern (von der Behandlung bei Brustkrebs bis hin zu Posttraumatischen Belastungsstörungen) und unsere symbiotische Beziehung mit der Natur wieder aufleben zu lassen und dabei das menschliche Bewusstsein zu ändern.

Ein visionäres Lesebuch über das fantastische Phänomen Pilze, mit einzigartigen Bildern ihrer unglaublichen Farben und Formen.

### **Paul Stamets**

ist der herausragende Mykologe in den USA. Das National Institute of Health NIH und das Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten (USDA) haben Paul Stamets' patentierte Stämme von Pilzextrakten in ihrer Forschung verwendet. Er ist Bestsellerautor und Gründer von Fungi Perfecti.

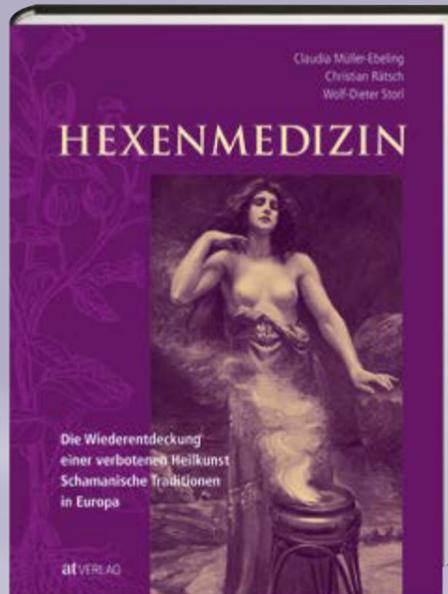


Paul Stamets  
**Fantastische Pilze**  
Wie Pilze heilen, unser Bewusstsein erweitern und den Planeten retten können

184 Seiten, Format 19,7 x 25,4 cm  
Farbfotos  
Gebunden  
Auslieferung: Februar 2020  
Ca. € 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-057-7

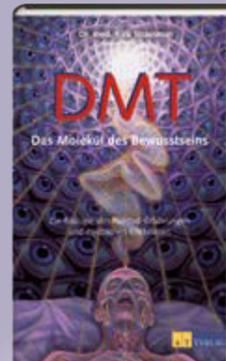


# Psychoaktive Pflanzen, Rituale, Bewusstseinswelten



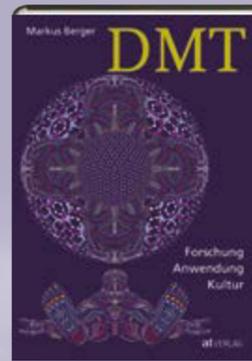
Claudia Müller-Ebeling, Christian Rättsch,  
Wolf-Dieter Stori  
**Hexenmedizin**

€ 32,90 (D)/€ 33,90 (A)/Fr. 39,90  
ISBN 978-3-03800-694-7



Rick Strassman  
**DMT - Molekül des Bewusstseins**

€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90  
ISBN 978-3-85502-967-9



Markus Berger  
**DMT**

€ 35,- (D)/€ 36,- (A)/Fr. 42,90  
ISBN 978-3-03800-933-7



Christian Rättsch  
**Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen**

€ 120,- (D)/€ 123,- (A)/Fr. 144,-  
ISBN 978-3-03800-995-5



»Diese Enzyklopädie ist in der Tat dazu bestimmt, in Zukunft das allein maßgebliche Nachschlagewerk zu den natürlichen psychoaktiven Substanzen zu sein.«

Mark Blumenthal, American Botanical Council



Christian Rättsch  
**Die Königin von Saba**

€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29,90  
ISBN 978-3-03902-024-9



Nana Nauwald  
**Ekstatische Trance**

€ 22,90 (D)/€ 23,60 (A)/Fr. 26,90  
ISBN 978-3-03800-610-7



Claudia Müller-Ebeling  
**Ahnen, Geister und Schamanen**

€ 23,90 (D)/€ 24,60 (A)/Fr. 32,90  
ISBN 978-3-03800-494-3



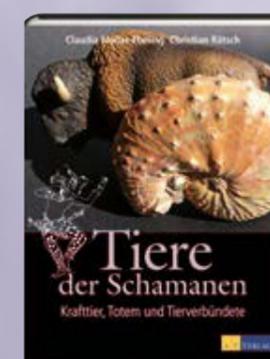
Wolf-Dieter Stori  
**Naturrituale**

€ 24,90 (D)/€ 25,60 (A)/Fr. 29,90  
ISBN 978-3-85502-964-8



Nana Nauwald  
**Schamanische Rituale der Wahrnehmung**

€ 22,90 (D)/€ 23,60 (A)/Fr. 26,90  
ISBN 978-3-03800-545-2



Christian Rättsch  
**Tiere der Schamanen**

€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 34,90  
ISBN 978-3-03800-524-7



Arno Adelaars, Christian Rättsch,  
Claudia Müller Ebeling  
**Ayahuasca**

€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32,90  
ISBN 978-3-03800-270-3



Christian Rättsch  
**Der heilige Hain**

€ 22,90 (D)/€ 23,60 (A)/Fr. 26,90  
ISBN 978-3-03800-204-8



Stellen Sie sich Ihr eigenes  
»psychedelisches Paket«  
zusammen  
und profitieren Sie von einer  
gemischten Partie!



# Die spannende Geschichte des Gemüseanbaus in der Schweiz

Ernährungsgeschichte der Schweiz,  
fundiert und unterhaltsam erzählt

Porträts von 12 historischen Gemüsegärten  
aus allen Gegenden des Landes

Ein Führer zu den historischen Gärten  
des Freilichtmuseums Ballenberg

Anhand von zwölf Gärten, die nach historischem Vorbild im Freilichtmuseum Ballenberg bepflanzt wurden, erzählt Dominik Flammer die Geschichte der Ankunft und Nutzung neuer Gemüsesorten in der Schweiz. Religionsflüchtlinge, Händler, Säumer und heimkehrende Söldner brachten ab dem 17. Jahrhundert unbekanntes Gemüse ins Land. Neue Nutzpflanzen begannen alte zu verdrängen. Die bekannten Autoren der Trilogie über »Das kulinarische Erbe der Alpen« haben die Geschichte des Gemüseanbaus in der Schweiz in Wort und Bild aufgearbeitet. Dieses Buch dient einerseits als Führer durch den Ballenberg, ist aber auch eine Fundgrube für alle, die sich für den Wandel des Gemüses von der Muszutat zur vollwertigen Speise interessieren.

**Dominik Flammer**  
beschäftigt sich seit 30 Jahren mit der Geschichte der Ernährung. Seine Bücher und Filme sind vielfach ausgezeichnet worden.

**Sylvan Müller**  
arbeitet seit über 20 Jahren als Fotograf. Seine Bilder bestechen durch einen unaufgeregten und reduzierten Stil.



**Das kulinarische Erbe der Alpen**  
4. Auflage, 2017  
€ 78,- (D)/€ 80,20 (A)/Fr. 98.-  
ISBN 978-3-03800-735-7



**Das kulinarische Erbe der Alpen – Enzyklopädie der alpinen Delikatessen**  
€ 34,90 (D)/€ 35,90 (A)/Fr. 38.90  
ISBN 978-3-03800-829-3



Dominik Flammer  
Sylvan Müller  
**Die historischen Gemüsegärten der Schweiz**  
Von den Rüben der Walser, den Pastinaken der Tagelöhner und den Artischocken der Hugenotten

Ca. 128 Seiten, Format 14,8 x 21 cm  
Farbfotos  
Broschur  
Auslieferung: Februar 2020  
Ca. € 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 19.90  
ISBN 978-3-03902-058-4 (D/F)  
ISBN 978-3-03902-075-1 (E/I)





## Die schönsten Wanderungen durch Schluchten und Tobel der Schweiz

### Hintergrundinformationen zu Geografie und Geschichte

### Für Wanderer, Naturliebhaber und Familien

Die Landschaft der Schweiz wird nicht nur durch Berge und Hügel, sondern ebenso stark auch durch Täler, Schluchten und Tobel geprägt. Sie zeugen davon, welche Kraft Wasser in all seinen Formen ausüben kann. Wechselnde Wetterbedingungen und Naturereignisse wie Murgänge, Lawinen oder Hochwasser modellieren die Landschaft ständig neu. Schluchten und Tobel zeugen aber auch von menschlichen Eingriffen: Der Mensch baut Brücken, Stege, Wege, nutzt die Wasserkraft oder erschließt die Täler touristisch. Dieses Buch enthält 50 Wanderungen durch die schönsten Schluchten und Tobel der Schweiz und angrenzender Gebiete, gründlich recherchiert und mit detaillierten Hintergrundinformationen. Für Wanderer, Naturfreunde und Familien.

#### **Hans Joachim Degen**

studiert mit großer Leidenschaft Karten und Topografien und sucht nach Wegen in bekannten, aber auch unerschlossenen Regionen. Nicht nur der Weg selbst, sondern auch die Geschichten am Wegesrand machen für ihn das Besondere einer Wanderung aus.

#### **Ragna Kilp**

geboren in Venezuela, aufgewachsen in Nepal und dem Nahen Osten. Als leidenschaftliche Reisende und Wanderin erkundet sie verschiedene Regionen der Welt und interessiert sich für die Geschichten der Menschen und die Natur.



Hajo Degen  
Ragna Kilp  
**Wanderungen durch die schönsten Schluchten in der Schweiz**

Ca. 200 Seiten, Format 14,5 x 22 cm  
Farbfotos  
Gebunden  
Auslieferung: März 2020  
Ca. € 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-020-1



9 783039 020201



Martin Arnold  
Urs Fitze  
**Gewässerperlen**  
€ 45,- (D)/€ 46,- (A)/Fr. 49.90  
ISBN 978-3-03800-086-0



9 783038 000860

# Die schönsten Wanderungen mit Fernsicht

Die schönsten Wanderungen zu den großen Aussichtsklassikern der Schweiz: Berge, die man einfach gesehen haben muss, Täler, die ganz neue Blicke erschließen, Seen, die aus der Vogelperspektive wie Perlen in der Landschaft liegen. Die vorgeschlagenen Routen sind so gewählt, dass sie wo immer möglich abseits der viel begangenen Wege verlaufen, aber mindestens ebenso viel Panorama bieten. Sämtliche Wanderungen sind mit durchschnittlicher Kondition gut zu bewältigen. Dort, wo sie etwas fordernder werden, gibt es Abkürzungsmöglichkeiten. Wer alle in diesem Buch beschriebenen Wanderungen gemacht hat, kann von sich sagen: Ich habe die Schweizer Alpen gesehen – in ihrer ganzen Schönheit und Vielfalt!

## David Coulin

ist als Kommunikationsmanager, Fotojournalist und Buchautor tätig und vermittelt Bergerlebnisse in der ganzen Schweiz. Der erfahrene Alpinist und Tourenleiter mit den Schwerpunkten Wandern und Snowboardtouren ist Autor und Koautor mehrerer Bücher im AT Verlag.



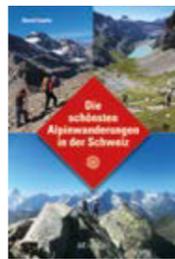
Sonderausgabe im praktischen Taschenformat

# 50 Rundwanderungen in den Alpen und im Jura

Rundwandern heißt immer wieder Neues entdecken – nicht zweimal den gleichen Weg gehen müssen und doch wieder an den Ausgangspunkt zurückkehren. Dieses Buch präsentiert 50 ausgewählte Rundwanderungen verschiedener Länge und Schwierigkeit in allen Regionen der Schweizer Alpen und im Jura. Wanderungen, die mit einer Vielfalt an Aus- und Einblicken nicht nur einen maximalen Erlebniswert bieten, sondern jeweils auch den Charakter einer ganzen Region erschließen. Das ideale Buch für alle, die beim Wandern gerne bequem an den Ausgangspunkt zurückkehren und dennoch möglichst vielfältige Eindrücke suchen.



Sonderausgabe im praktischen Taschenformat



## Die schönsten Alpinwanderungen der Schweiz

€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-034-8



## Die schönsten Gratwanderungen in der Schweiz

2. Auflage, 2019  
€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-974-0



## David Coulin Die schönsten Panoramataouren in der Schweiz

Ca. 200 Seiten, Format 14,5 x 22 cm  
Farbfotos  
Broschur mit Klappen  
Auslieferung: März 2020  
Ca. € 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-059-1



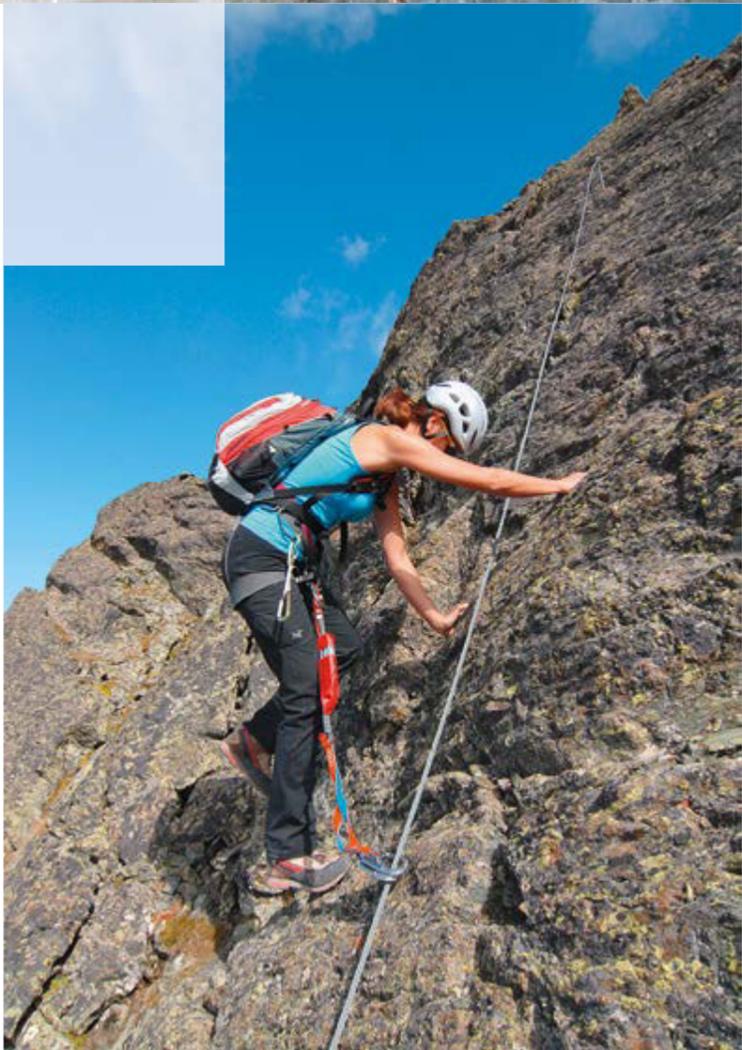
## David Coulin Die schönsten Rundwanderungen in den Schweizer Alpen

Ca. 230 Seiten, Format 14,5 x 22 cm  
Farbfotos  
Broschur mit Klappen  
Auslieferung: März 2020  
Ca. € 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-533-9





# Alle Klettersteige der Schweiz, das Standardwerk in erweiterter Neuausgabe



Der umfassendste Führer zu den Klettersteigen der Schweiz

Das Standardwerk in erweiterter Neuausgabe

Mit 9 neuen Klettersteigen

Klettersteige sind »in«. In der Schweiz gibt es weit über 90 davon. In diesem neu überarbeiteten und erweiterten Führer sind alle Klettersteige der Schweiz ausführlich in informativen Texten und zahlreichen Farbbildern vorgestellt, ergänzt durch praktische Lageskizzen, Topos, Diagramme und detaillierte Informationen über Schwierigkeit und Charakter der Tour. Für diese Ausgabe wurde der Führer um 9 neue Klettersteige erweitert. Herausgegeben in Kooperation mit dem Schweizer Alpen-Club SAC.

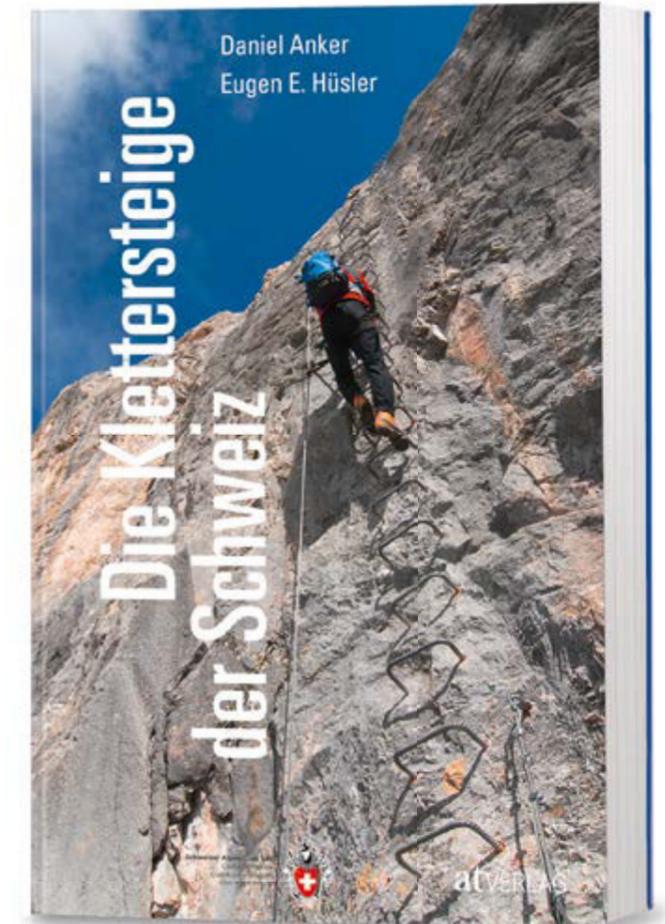
**Daniel Anker**

lebt in Bern. Historiker und freier Journalist, Herausgeber der Monografien zu den herausragenden Schweizer Gipfeln sowie Verfasser mehrerer Skitouren-, Wander- und Radführer.

**Eugen Hüsler**

lebt seit 20 Jahren in Oberbayern. Publikation von etwa 60 Reise- und Wanderbüchern, in den letzten Jahren vor allem zum Thema Klettersteige; viele Zeitschriftenbeiträge.

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Alpen-Club SAC.



Daniel Anker  
Eugen Hüsler  
**Die Klettersteige der Schweiz**

304 Seiten, Format 14,7 x 21 cm  
Farbfotos  
Broschur mit Klappen  
Auslieferung: März 2020  
€ 35,- (D)/€ 36,- (A)/Fr. 34.90  
ISBN 978-3-03902-072-0



# Erlebnis, Natur und Genuss

Unsere Wanderbücher erfüllen jeden Wunsch

Neu im handlichen Rucksackformat



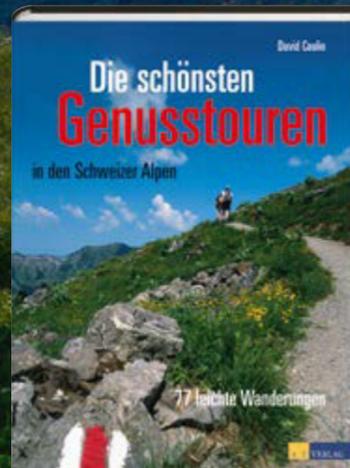
Fredy Joss  
**Zu den höchsten Wandergipfeln  
in der Schweiz**

€ 36,- (D)/€ 37,- (A)/Fr. 39.90  
ISBN 978-3-03800-950-4



Heinz Staffelbach  
**Auf stillen Wegen an starke Orte**

€ 49,90 (D)/€ 49,90 (A)/Fr. 51.30  
ISBN 978-3-03800-660-2



David Coulin  
**Die schönsten Genussstouren  
in den Schweizer Alpen**

€ 49,90 (D)/€ 51,30 (A)/Fr. 49.90  
ISBN 978-3-03800-394-6



Remo Kundert  
Marco Volken  
**Zürcher Hausberge**

€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-046-4



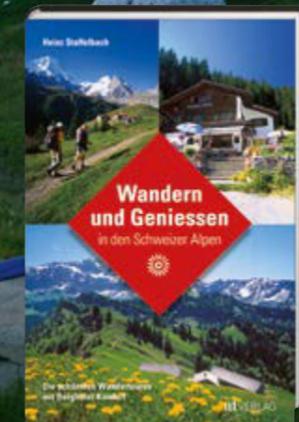
David Coulin  
**Die schönsten Zweitagestouren  
in den Schweizer Alpen**

€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-012-6



Heinz Staffelbach  
**Urlandschaften der Schweiz**

€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-083-9



Heinz Staffelbach  
**Wandern und Genießen  
in den Schweizer Alpen**

€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-989-4



Stellen Sie sich aus allen lieferbaren Wanderbüchern Ihr eigenes Paket zusammen und profitieren Sie von einer Partie 12/10 und einem hochwertigen Wanderrucksack als Dekomaterial!

# Wir lieben die Bücher, die wir machen!

## Die persönlichen Herzenstitel des AT-Teams

Cornelia Schinharl  
**Gemüse all'italiana**



**Anna Maggi**

Lektorat

»Cornelia Schinharls Artischocken-Rezepte sind einfach unschlagbar!«

Karin Greiner  
Martin Kiem  
**Wald tut gut**



**Michael Günther**

AT Verlag München

»Hier ist alles drin, was mir derzeit wichtig ist: Achtsamkeit, Ruhe, Langsamkeit. Und eben: Wald. So viel Wissen, so viel Weisheit. Schon die Lektüre entschleunigt. Deshalb mein Tipp: Ihr braucht gar nicht in den Wald gehen – einfach nur in diesem Buch lesen. (Dann gibt es dort auch nicht so ein Gedränge ...)«

Fredy Joss  
**Zu den höchsten  
Wandergipfeln  
der Schweiz**



**Lea Cadisch**

Verlagspraktikantin

»Ein Buch zum Anschauen oder selber Abenteuer erleben mit wunderschönen, großformatigen Bildern zum Schwelgen und Träumen, tollen Wanderrouten in verschiedenen Regionen und auf angemessenem Anstrengungslevel – es trifft genau mein persönliches Interesse.«

Esther Kern  
Sylvan Müller  
Pascal Haag  
**Leaf to Root**



**Carla Schmid**

Herstellung

»Ein schön gestaltetes Buch zu einem kulinarisch interessanten Thema!«

Margret Madejsky  
**Praxishandbuch  
Frauenkräuter**



**Tanja Weber,**

Herstellung

»Weil frau, egal welchen Alters, dort für jedes Wehwechen ein Kräutchen finden kann.«

Hugh Fearnley-Whittingstall  
**Täglich vegetarisch**



**Christine Gutknecht,**

Vertrieb

»Einfache und originelle Rezepte, schöne Bilder: ein tolles Buch!«

Tanja Grandits  
**Tanjas Kochbuch**



**Monika Schmidhofer**

Lektorat

»Tanja begeistert mich immer wieder von Neuem mit ihrer leichten, frischen, farbenfrohen Küche und ihren außergewöhnlichen, oft überraschenden Aromenkombinationen. Und das Beste: Mit diesem Kochbuch macht sie ihre Küche für alle nachvollziehbar und nachkochbar. Kurz: ein tolles Buch, eine sympathische Gastgeberin, eine Küche für Auge, Gaumen und Herz.«

My Feldt  
**Apfelduft und  
Heidelbeerblau**



**Brigitte Bosshard**

Presse und Öffentlichkeitsarbeit

»Ein Backbuch der ganz besonderen Art! My Feldt berührt mit ihren persönlichen Geschichten und weckt Erinnerungen an unbeschwerter Sommerferien in Schweden, an Bullerbü und Zimtschnecken.«

David Bittner  
**Unter Bären  
in Alaska**

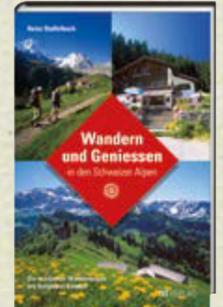


**Liliane Licata**

Verlagsassistentin und Lizenzen

»Ein informatives und bildgewaltiges Werk über eines der größten Landraubtiere dieser Welt. Die faszinierenden Aufnahmen begeistern mich jedes Mal aufs Neue. Das Buch hat meine Entscheidung beeinflusst, eine Bären-Patenschaft zu übernehmen.«

Heinz Staffelbach  
**Wandern und Genießen  
in den Schweizer Alpen**

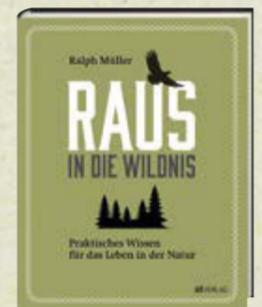


**Heidy Schuppisser**

Herstellung

»Immer wieder verlässlich: die Wanderungen von Heinz Staffelbach. Meine Lieblingstour: Zermatt – Panoramaweg Höhbalmen – Zermatt. Die ruhige Seite von Zermatt mit Blick auf das Horu und einige Viertausender.«

Ralph Müller  
**Raus in die Wildnis**



**Sibylle Schmid**

AT Verlag München

»Ich war selber schon mit dem Autor auf Tour: ein wunderbares Erlebnis! Kompakte Information, gute Abbildungen und die langjährige Erfahrung des Autors bilden eine Einladung zum Abenteuer: draußen sein und sich der Wildnis aussetzen. Wohl vorbereitet sein und wachsen an dem, was man nicht vorbereiten kann.«

Christian Rättsch  
**Heidnische Weihnachten**



**Cordelia Speich**

Marketing und Vertrieb

»Ein Buch, das der Weihnachtszeit ihren ganz besonderen Zauber wiedergibt, sie des Kitsches entledigt und Bräuche und Rituale zu ihren Wurzeln zurückführt. Für mich ein faszinierender Zugang zu dem, was Weihnachten eigentlich ist, ein naturverbundenes Fest für alle Sinne mit einer uralten Geschichte.«

# Unsere Top-Seller

1



Madelyne Meyer  
**Endlich Wein verstehen**  
€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90  
ISBN 978-3-03902-023-2



2



Donna Hay  
**Weihnachten**  
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90  
ISBN 978-3-03902-044-7



3



Steffen G. Fleischhauer u. a.  
**Essbare Wildpflanzen**  
€ 17,90 (D)/€ 18,40 (A)/Fr. 21.90  
ISBN 978-3-03800-886-6



4



My Feldt  
**Apfelduft & Heidelbeerblau**  
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90  
ISBN 978-3-03800-536-0



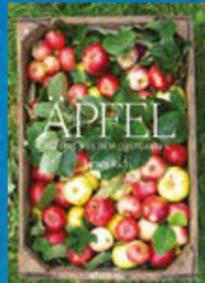
5



Donna Hay  
**Von Einfach zu Brillant - KIDS**  
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90  
ISBN 978-3-03800-057-0



6



James Rich  
**Äpfel**  
€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03902-026-3



7



Giovanna Torrico, Amelia Wasiliev  
**Clever kochen - null Abfall**  
€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90  
ISBN 978-3-03800-047-1



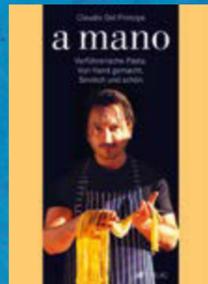
8



Claudia Müller-Ebeling, Christian Rättsch, Wolf-Dieter Storl  
**Hexenmedizin**  
€ 32,90 (D)/€ 33,90 (A)/Fr. 39.90  
ISBN 978-3-03800-694-7



9



Claudio Del Principe  
**a mano**  
€ 34,- (D)/€ 35,- (A)/Fr. 39.90  
ISBN 978-3-03902-018-8



10



Wolf-Dieter Storl  
**Borreliose natürlich heilen**  
€ 19,90 (D)/€ 20,50 (A)/Fr. 23.90  
ISBN 978-3-03800-360-1



11



Wolf-Dieter Storl  
**Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor**  
€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90  
ISBN 978-3-03800-060-0



12



Margret Madejsky  
**Praxishandbuch Frauenkräuter**  
€ 19,- (D)/€ 20,- (A)/Fr. 23.90  
ISBN 978-3-03800-129-4



13



Gesa Sander, Julia Hoersch  
**KinderGarten**  
€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-069-3



14



Felix Immler  
**Schnitz it yourself**  
€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-980-1



15



Nadja Zimmermann  
**LouMalou - Entspannt kochen**  
€ 29,- (D)/€ 30,- (A)/Fr. 35.90  
ISBN 978-3-03800-055-6



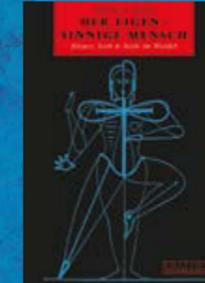
16



Tanja Grandits  
**Tanjas Kochbuch**  
€ 34,- (D)/€ 35,- (A)/Fr. 39.90  
ISBN 978-3-03800-067-9



17



Helmut Milz  
**Der eigen-sinnige Mensch**  
€ 38,- (D)/€ 39,- (A)/Fr. 48.-  
ISBN 978-3-03800-029-7



18



Christian Rättsch  
**Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen**  
€ 120,- (D)/€ 123,- (A)/Fr. 144.-  
ISBN 978-3-03800-995-5



19



Karin Greiner, Martin Kiem  
**Wald tut gut!**  
€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90  
ISBN 978-3-03800-073-0



20



Malte Härtig, Jule Felice Frommelt  
**Von Zen und Sellerie**  
€ 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90  
ISBN 978-3-03800-052-5

