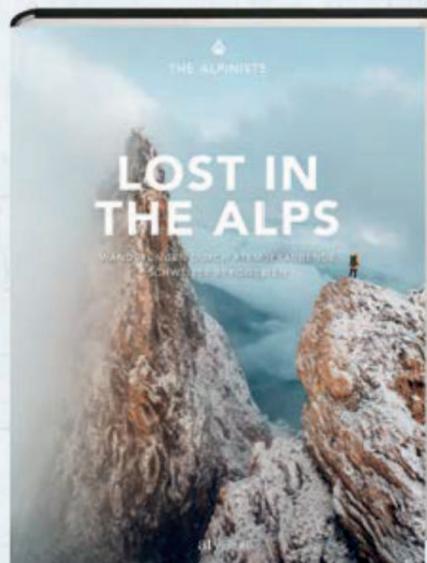


atVERLAG

Frühjahr 2021

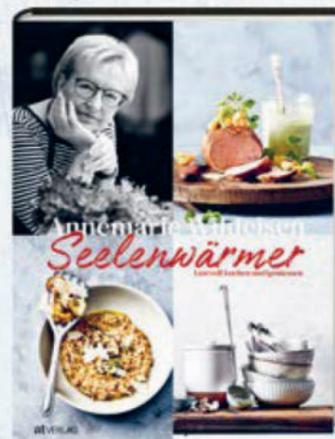
artfolio
In Qualität vernarrt.

Die Toptitel aus unserem Herbstprogramm 2020



The Alpinists
Lost in the Alps

€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 39,90
ISBN 978-3-03902-100-0



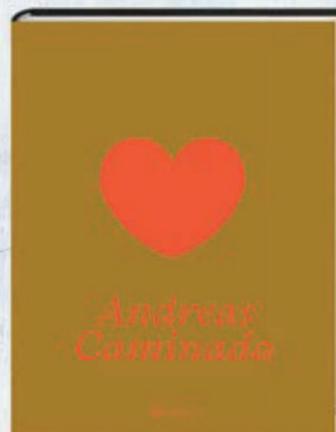
Annemarie Wildeisen
Seelenwärmer

€ 36,- (D)/€ 37,- (A)/Fr. 39,90
ISBN 978-3-03902-094-2



Nadia Damaso
**EAT BETTER NOT LESS -
Delicious & healthy**
Einfache Rezepte für jeden Tag

€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90
ISBN 978-3-03800-079-9



Andreas Caminada
Pure Freude
Meine einfache Küche 2.0

€ 35,- (D)/€ 36,- (A)/Fr. 39,90
ISBN 978-3-03902-091-1

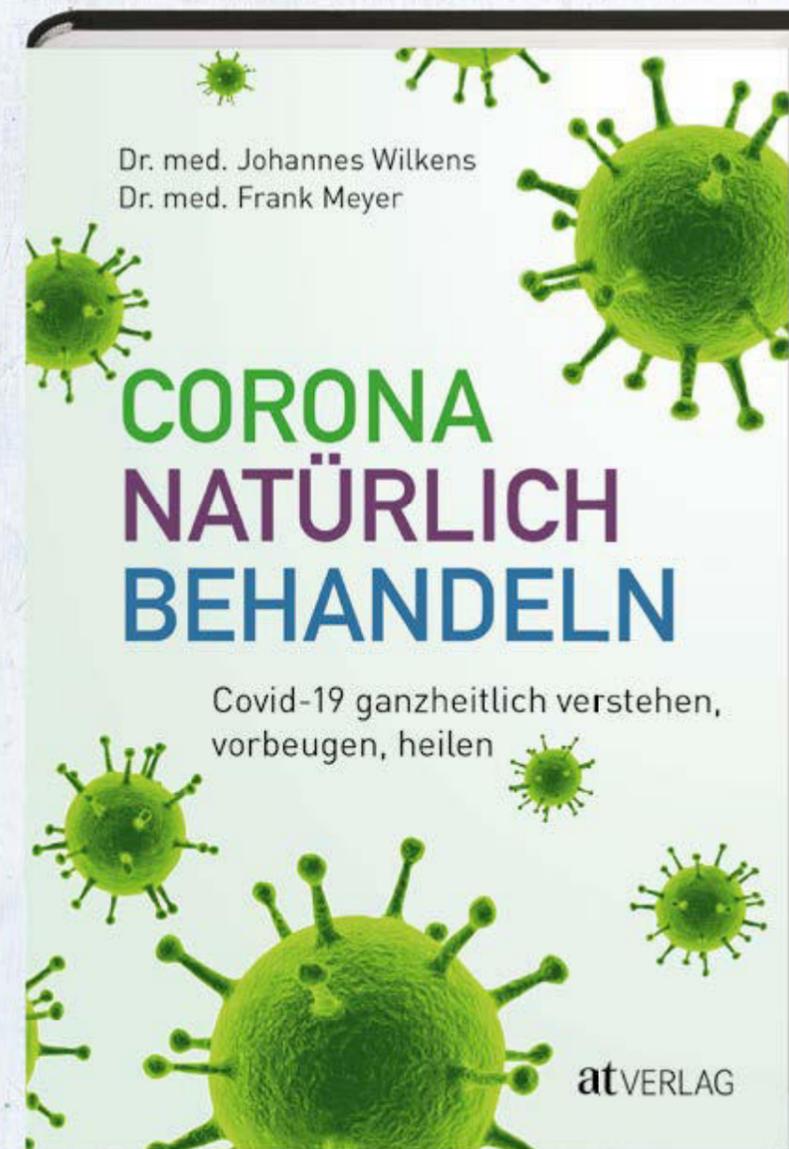


Tanja Grandits
Tanja vegetarisch
Grüne Lieblingsrezepte für jeden Tag

€ 34,- (D)/€ 35,- (A)/Fr. 39,90
ISBN 978-3-03902-093-5



Unser Spitzentitel im Frühjahrsprogramm



Dr. med. Johannes Wilkens
Dr. med. Frank Meyer

**CORONA
NATÜRLICH
BEHANDELN**

Covid-19 ganzheitlich verstehen,
vorbeugen, heilen

atVERLAG

Auslieferung Januar 2021

Informationen auf Seite 34

Hugh Fearnley-Whittingstall
100 beste Rezepte
für ein gesundes Leben



**TÄGLICH
BESSER ESSEN**



Neues aus dem
»River Cottage«



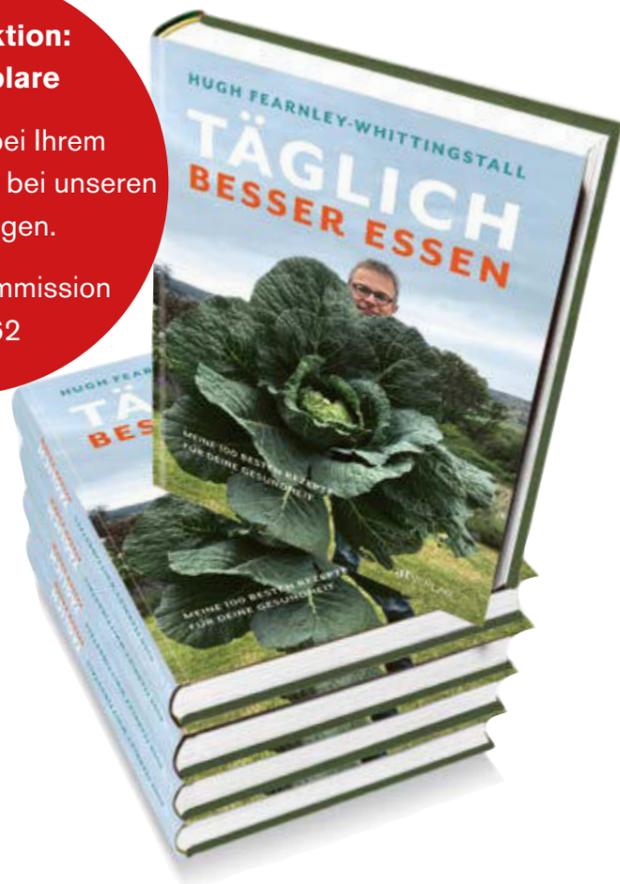
Der einfache Weg zur besseren Ernährung



Ihre Titellaktion:
7/6 Exemplare

Bestellen Sie bei Ihrem
Vertreterteam oder bei unseren
Auslieferungen.

Brockhaus/Commission
Nr. 90162



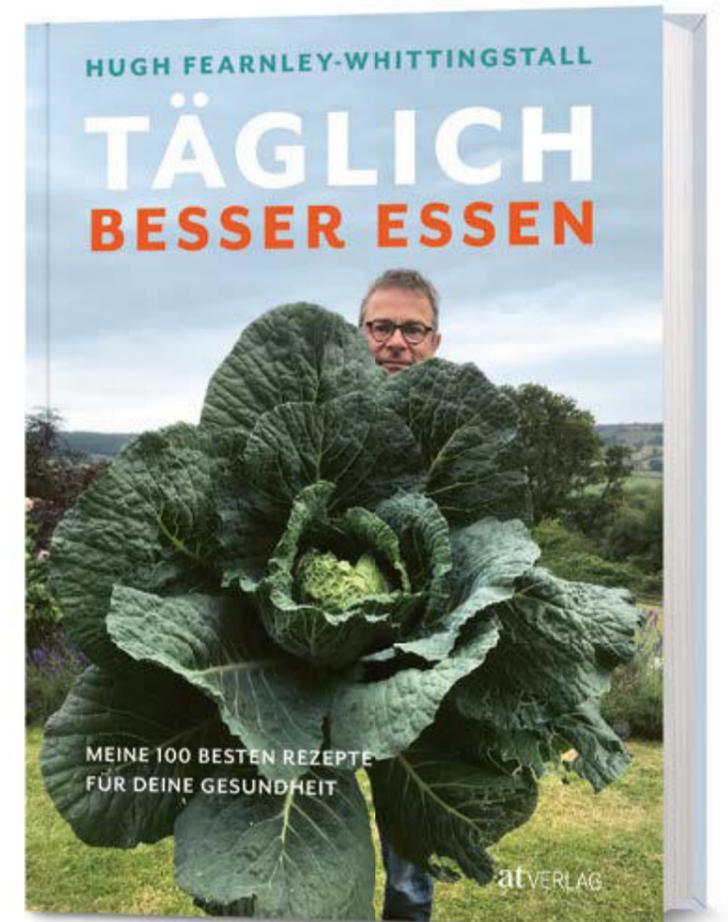
7 Strategien, um seine Essgewohnheiten nachhaltig zu verbessern

Klar – glaubhaft – einfach umsetzbar

Das Buch zum Start in ein gesundes Leben

Es ist gar nicht so schwierig, seine Essgewohnheiten und damit sein ganzes Leben zu verbessern. Mithilfe von 7 einfachen Strategien, die der Bestsellerautor in diesem Buch zusammenfasst, gelingt das ganz einfach. Dabei geht es nicht um die »einzig richtige Art«, sich zu ernähren. Es ist vielmehr eine Ermunterung zu lernen, was gesund für uns ist, und diese Dinge zu genießen. Fearnley-Whittingstalls Strategien sind klar formuliert und einfach umzusetzen. Er führt uns weg von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln hin zu einer Ernährung, die nicht nur ausgezeichnet schmeckt, sondern auch zur Darmgesundheit beiträgt und Energie spendet. Im Rezeptteil präsentiert er 100 alltagstaugliche Gerichte, viele davon auch als »Lunchbox-Rezepte« zum Mitnehmen. Zum Beispiel Pilz-Topinambur-Suppe, Marokkanisch gewürzte Lammsteaks mit Gersten-Kräuter-Taboulé, Kerne-Mandel-Kuchen sowie fruchtige Granitas und Kombuchas. Das gesündere Leben kann beginnen!

HUGH FEARNLEY-WHITTINGSTALL ist eine Institution: Food-Journalist, TV-Star und Bestseller-Buchautor, der sich für biologische, saisonale und regionale, nachhaltig produzierte Lebensmittel einsetzt. Er betreibt das »River Cottage« in Devon mit Restaurant, Kochschule und großem Gemüsegarten.



Täglich vegetarisch
10. Auflage, 2019
€ 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90
ISBN 978-3-03800-725-8



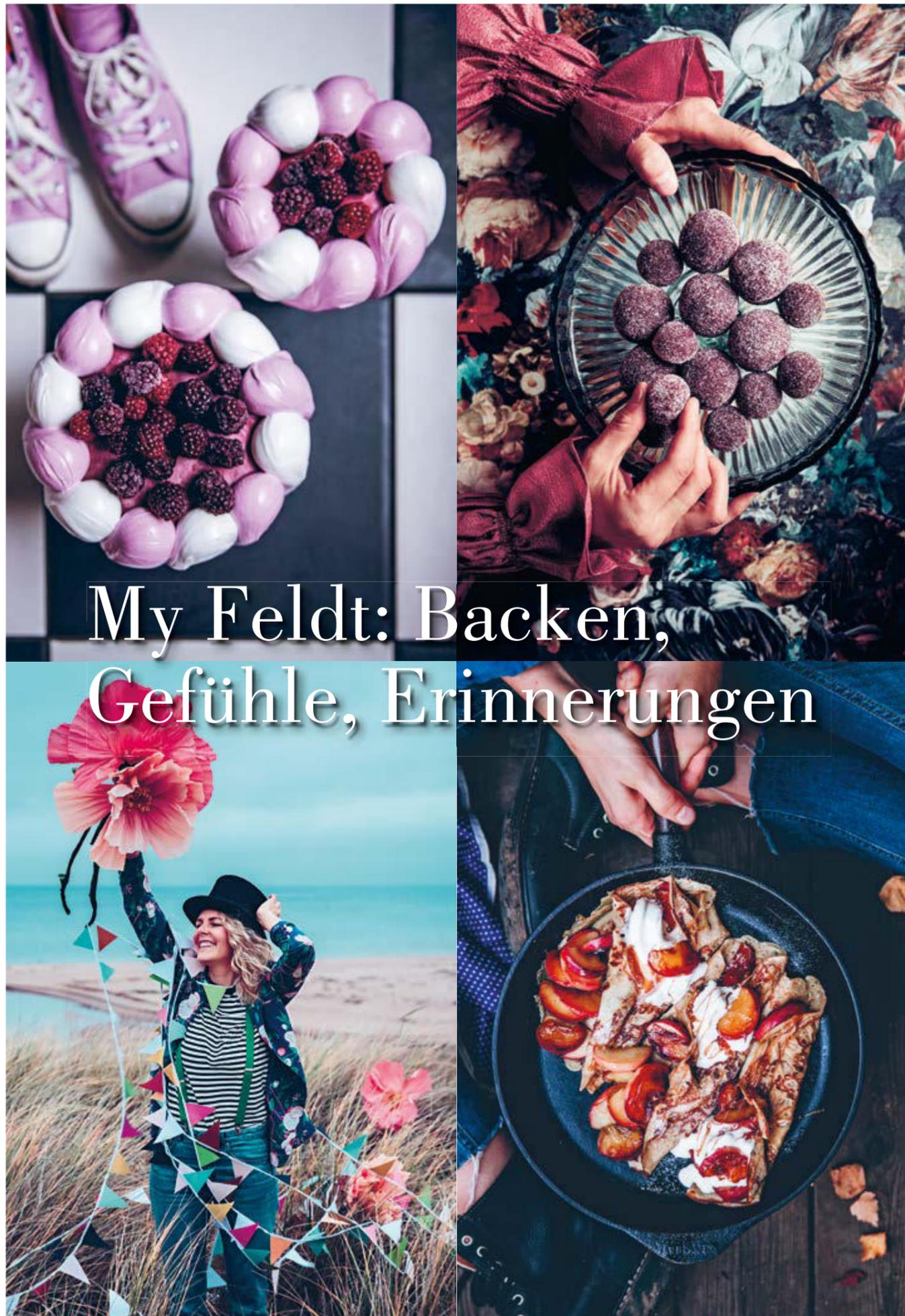
Viel mehr vegetarisch!
2. Auflage, 2018
€ 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90
ISBN 978-3-03800-992-4



Hugh Fearnley-Whittingstall
Täglich besser essen
Meine 100 besten Rezepte
für deine Gesundheit

Fotos: Simon Wheeler
Illustrationen: Andy Smith
416 Seiten, Format 18,9 x 24,6 cm
Farbfotos, Illustrationen
Gebunden
Auslieferung: März 2021
Ca. € 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90
ISBN 978-3-03902-113-0





My Feldt: Backen, Gefühle, Erinnerungen

Gebäck und Süßes für jede Lebenslage

Das zweite Buch der schwedischen
Erfolgsautorin

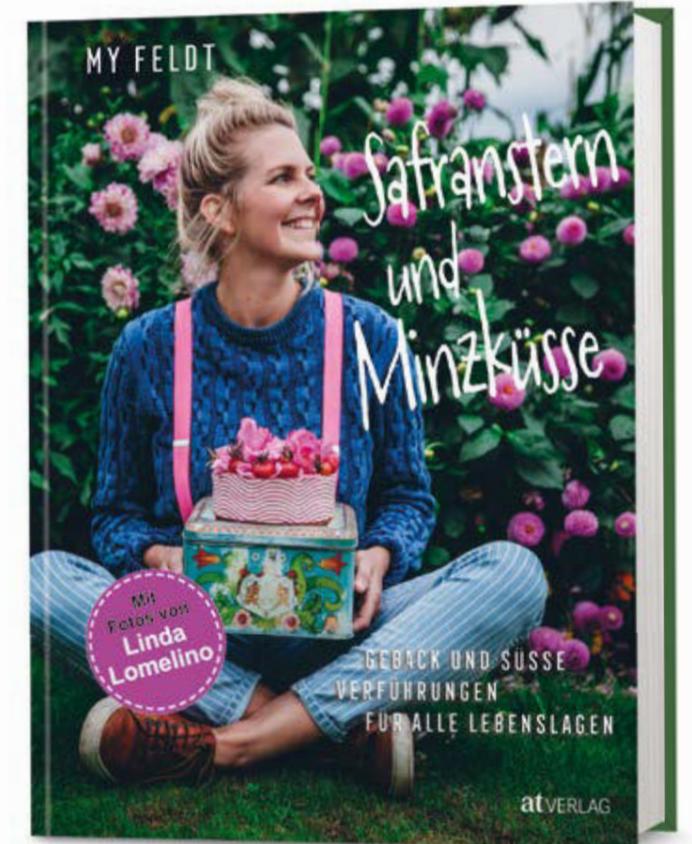
Perfekt ins Bild gesetzt von Linda Lomelino



Gefühle und Essen begleiten einander das ganze Leben lang. Ganz besonders nach Zucker lechzen wir, wenn wir müde, traurig oder auch verliebt und glücklich sind. Auch unsere stärksten Erinnerungen sind oft verbunden mit bestimmtem Essen. In diesem Buch teilt die schwedische Erfolgsautorin My Feldt ihre Erinnerungen und Emotionen mit der Leserin, dem Leser und hält dazu eine breite Palette an süßen Versuchungen bereit: Sehnsucht, Trauer, Wut und Freude werden begleitet von Prinzessintortee mit Rosen und Walderdbeeren, Duftwickeneis, Pfannkuchentorte mit Holunder und Kamille oder Marshmallows, Hagebutten-Vogelbeer-Ketchup und Karamell-Zimtschnecken mit Kürbiskernen. Dieses Buch ist nicht nur eine Rezeptsammlung, sondern auch eine Ode an das Leben.

MY FELDT

Konditorin mit eigener Bäckerei/Konditorei sowie einem Café in Halmstad. 2017 erhielt sie den prestigeträchtigen »Svenska Gastronomipriset«. Sie tritt regelmäßig in einer schwedischen TV-Morgensendung und neu auch in einer eigenen Fernsehshow auf.



Apfelduft & Heidelbeerblau
2. Auflage, 2019
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90
ISBN 978-3-03800-536-0



Linda Lomelino
Torten
6. Auflage, 2020
€ 24,90 (D)/€ 25,60 (A)/Fr. 29,90
ISBN 978-3-03800-715-9



My Feldt

Safransterne und Minzküsse

Gebäck und süße Verführungen
für alle Lebenslagen

Fotos: Linda Lomelino
Illustrationen: My Feldt
328 Seiten, Format 19,5 x 26 cm
Farbfotos, Illustrationen
Gebunden
Auslieferung: Januar 2021
Ca. € 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90
ISBN 978-3-03902-102-4





Apfel und Birne statt Banane und Agave



Nachhaltigkeit bedeutet nicht Verzicht,
sondern Bereicherung

Von der Betreiberin des größten Schweizer
Social-Media-Accounts für Nachhaltigkeit

Mit Angaben zum ökologischen
Fußabdruck der Gerichte

Seine Essgewohnheiten zu ändern, ist eine emotionale Angelegenheit. Allein durch unsere Ernährung könnten wir vieles ins Positive wandeln – für die eigene Gesundheit und die unseres Planeten. Anina Gepp zeigt, wie einfach, lecker und obendrein günstig die nachhaltige Küche ist. Auf den Teller kommen längst vergessene Gemüsesorten, neu interpretierte Klassiker und sogar Omas Lieblingsrezepte. Gekocht wird regional, saisonal und rein pflanzlich, aber ohne Verzicht. Durch Informationen zum ökologischen Fußabdruck der Gerichte ist auf den ersten Blick zu sehen: Gesund und nachhaltig kochen tut nicht nur mir selbst gut, sondern auch der Umwelt. Wertvolle Inputs gibt es auch rund ums Kochen: Wie spare ich am meisten Verpackung? Was ist besser: Milchjoghurt aus dem Glas oder Sojajoghurt im Plastikbecher? Und ist die Bio-Tomate aus Italien umwelttechnisch besser aufgestellt als die heimische aus dem Gewächshaus, die aber konventionell angebaut wurde und ohne Verpackung verkauft wird?

ANINA GEPP

ist Foodstylistin, Bloggerin und freie Journalistin. Sie betreibt unter dem Namen »Aniahimsa« den größten Schweizer Social-Media-Account für Nachhaltigkeit und schreibt mit Begeisterung über Themen wie Gesundheit, Umweltschutz und pflanzliche Ernährung.



Anina Gepp

Iss dich grün!

Gesund kochen, die Umwelt schonen
Über 80 pflanzliche Rezepte und viele praktische Tipps

Ca. 224 Seiten, Format 21 x 26,5 cm
Farbfotos
Gebunden
Auslieferung: Januar 2021
Ca. € 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-112-3



Nachhaltig kochen, denken, leben



3 x

Giovanna Torrico, Amelia Wasiliev

Clever kochen, null Abfall

€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90
ISBN 978-3-03800-047-1



9 783038 000471

Für Ihre Dekoration:
**Umweltfreundlicher
Utensilienbehälter mit 10 Saatgut-
Bleistiften und Streifenplakat**

Ihr Aktionspaket:
7 Titel / 15 Exemplare
Netto ca. € 220,82/Fr. 282.08

Zu Aktionskonditionen und mit vollem
Rückgaberecht

Brockhaus/Commission Nr. 90151

Individuelle Änderungswünsche
nehmen Ihre Vertreterin oder
Ihr Vertreter gerne entgegen.



2 x

Sabine Simeoni

Mit der Natur verbunden

€ 26,- (D)/€ 27,- (A)/Fr. 31.90
ISBN 978-3-03902-047-8



9 783039 020478



2 x

Kevin Rechsteiner

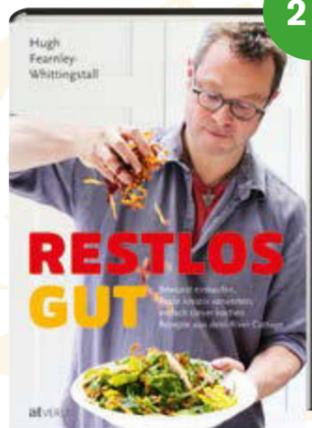
Tiny House

€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90
ISBN 978-3-03902-050-8



9 783039 020508

mit Freude, Genuss und Überzeugung



2 x

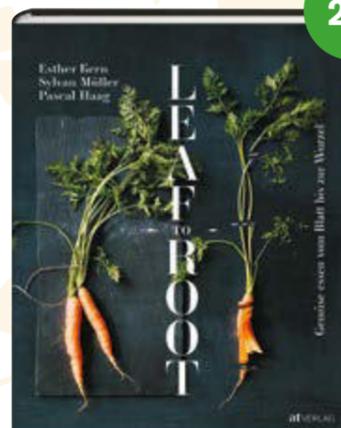
Hugh Fearnley-Whittingstall

Restlos gut

€ 26,- (D)/€ 27,- (A)/Fr. 32.90
ISBN 978-3-03800-994-8



9 783038 009948



2 x

Esther Kern, Sylvan Müller, Pascal Haag

Leaf to Root

€ 49,90 (D)/€ 51,30 (A)/Fr. 59,-
ISBN 978-3-03800-904-7



9 783038 009047



2 x

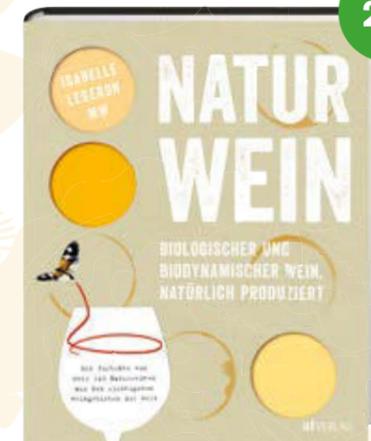
Wolf-Dieter Storl

Einsichten und Weitblicke

€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-066-9



9 783039 020669



2 x

Isabelle Legeron

Naturwein

€ 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90
ISBN 978-3-03902-086-7



9 783039 020867

Zu Hause Brot backen wie die Profi-Bäckerin





Für alle, die keine kleinen Brötchen backen wollen ...



Unsere Titellaktion

**Ihr Aktionspaket:
7/6 Exemplare zu
Aktionskonditionen plus
Streifenplakat Brockhaus/
Commission Nr.
90158**



Brot wie vom Bäcker selbst backen? Das geht, und zwar ganz ohne Zusatzstoffe oder teure Profigeräte. Detailliert, aber dennoch unkompliziert verrät die ehemalige Bäckerin-Konditorin Judith Erdin ihre Lieblingsrezepte für Brot und Brötchen. Für beliebte Klassiker wie Weggli (Milchbrötchen), Laugenbrötchen oder Baguettes, aber auch für Vollkornbrot, Dinkel-Frühstücksbrötchen oder Nussbrot. Mit wenig Aufwand zaubert sie viele Varianten aus dem Ofen, denn dank des Konzepts »1 Teig – 3 Rezepte« entstehen aus 14 Grundteigen 42 verschiedene Brote und Brötchen. Wer hätte gedacht, dass aus dem Teig für Tessinerbrot auch Mohnbrötchen oder Grissini werden können? Zusätzlich enthält das Buch Informationen und wertvolle Tricks rund ums Brotbacken, sodass selbst im normalen Haushaltsbackofen Qualität wie vom Bäcker erreicht wird und auch Anfängern perfekte Backresultate gelingen. Damit das selbstgebackene Brot wirklich so schmeckt wie vom Bäcker – vielleicht sogar ein bisschen besser.

JUDITH ERDIN ist gelernte Bäckerin-Konditorin und ausgebildete Polygrafin. Sie entwickelt für ihre Kunden und ihren eigenen Rezepte-Blog streusel.ch immer wieder neue, gelingsichere Rezepte. Ihr Wissen gibt sie in kulinarischen Kursen weiter.

Mit 1 Teig 3 verschiedene Brote oder Brötchen backen

Mit Profitipps der gelernten Bäckerin

Qualität wie vom Bäcker – auch im Haushaltsbackofen

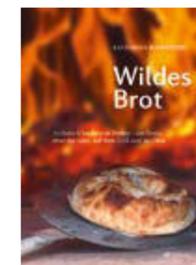


Judith Erdin
Dein bestes Brot
Backen wie ein Profi

Ca. 200 Seiten, Format 21 x 26,5 cm
Farbfotos
Gebunden
Auslieferung: Januar 2021
Ca. € 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90
ISBN 978-3-03902-104-8



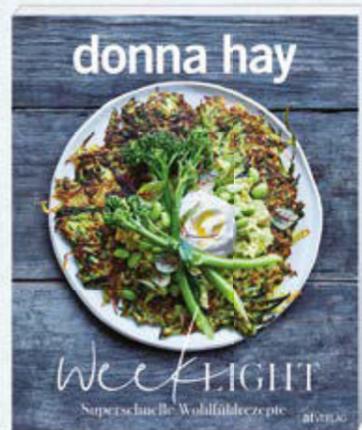
Chad Robertson
Das Brot
2. Auflage, 2019
€ 34,- (D)/€ 35,- (A)/Fr. 39,90
ISBN 978-3-03800-075-4



Katharina Bodenstern
Wildes Brot
3. Auflage, 2018
€ 22,90 (D)/€ 23,60 (A)/Fr. 26,90
ISBN 978-3-03800-808-8



Die Kochbuch-Queen Donnas schönste Bücher



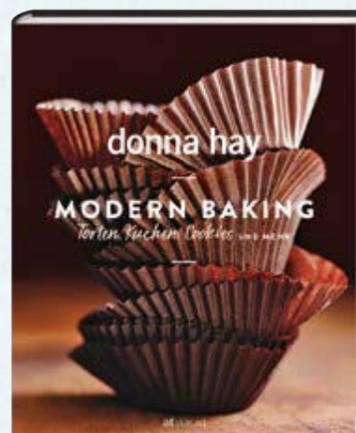
Week Light

€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36,90
ISBN 978-3-03902-055-3



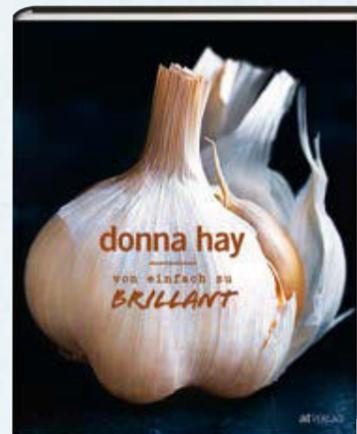
life in balance

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



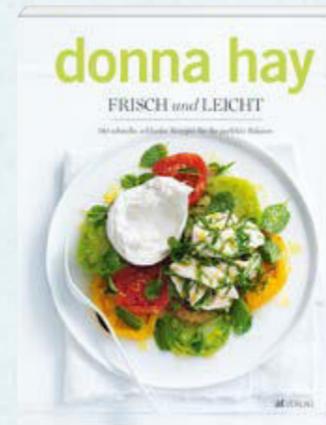
Modern Baking

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



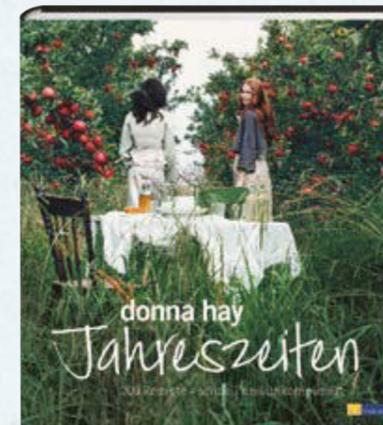
Von Einfach zu Brillant

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



Frisch und leicht

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



Jahreszeiten

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



Keine Zeit zum Kochen

€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32,90
ISBN 978-3-03800-460-8

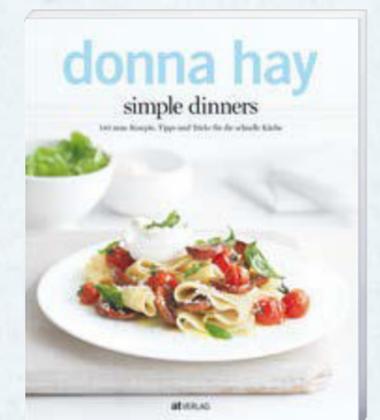


Donna Hays Neuauflagen wieder lieferbar!

Stellen Sie aus diesen Backlisttiteln
Ihr individuelles Donna-Hay-Paket
zusammen!

Bestellen Sie bei
Ihrem Vertreterteam
oder bei unseren
Auslieferungen.

**Gemischte Partie
17/15 Exemplare**



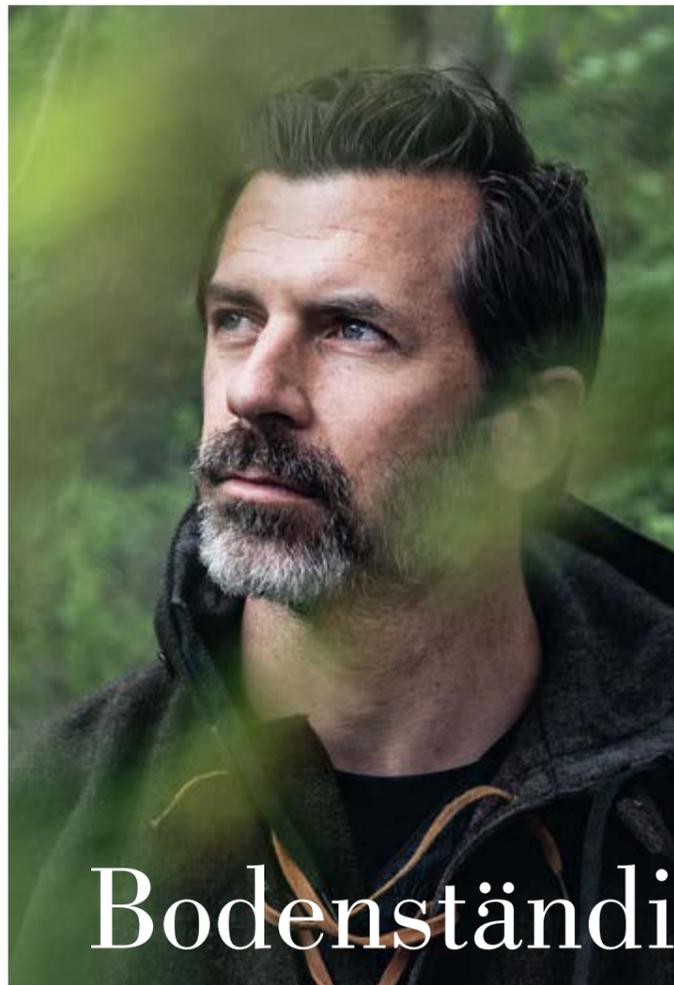
simple dinners

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



»Zwei Dinge haben
alle ihre Rezepte
gemeinsam: Sie sind
superlecker
und supereasy.«

- FOCUS MAGAZIN



Bodenständig
und doch raffiniert



Das zweite Buch des Bündner Spitzenkochs
Souverän kochen mit den 5 Geschmacksrichtungen
Essen – Produkte – Menschen
in eindrucklichen Bildern

Wie denkt ein Spitzenkoch bei der Zubereitung seiner Speisen? Wie setzt er verschiedene Geschmacksrichtungen ein, um zugleich Leichtigkeit und Raffinesse in seine Gerichte zu bringen? Andreas Caminada erklärt in seinem neuen Kochbuch, warum Säure für ihn einen so hohen Stellenwert besitzt, was es mit dem Wort »umami« auf sich hat, was ihn an Bitterem fasziniert, welche Bedeutung Süßes in seiner Küche hat und weshalb er Salz für die wichtigste Zutat überhaupt hält. Rund 50 Rezepte von der gebeizten Forelle mit Rande und Rauchvinaigrette bis zum Hefeküchlein mit Vanilleeis regen zum Nachkochen und Nachdenken an. Denn auch diese Botschaft möchte Caminada vermitteln: Wenn man einmal verstanden hat, wie die Harmonie in einem Gericht entsteht, lässt sich das Rezept auf ganz viele Arten variieren. Der Bündner Fotograf Gaudenz Danuser setzt Gerichte und besondere Menschen in Szene, die Andreas Caminada mit außergewöhnlichen Produkten beliefern.

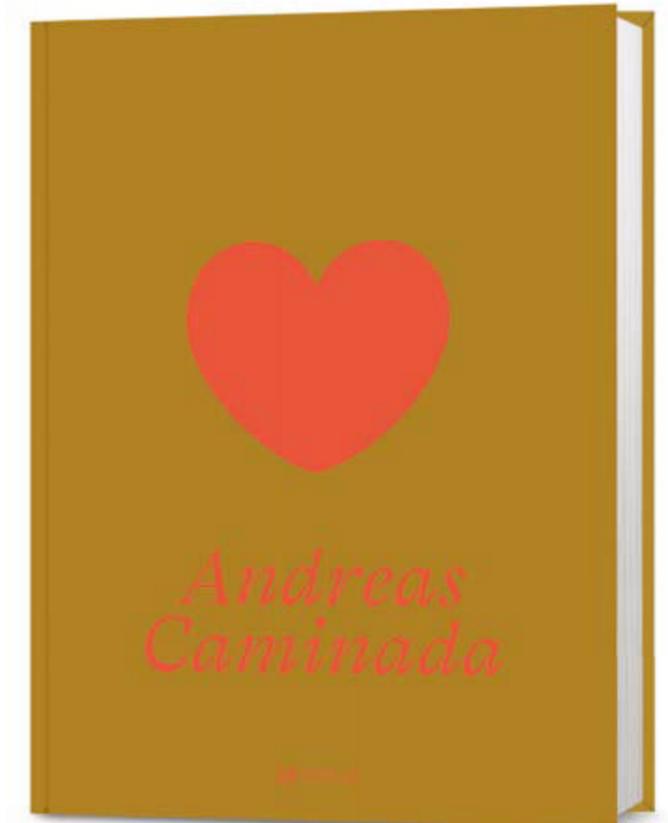
ANDREAS CAMINADA

führt sein eigenes Restaurant und Hotel Schloss Schauenstein in Fürstenu, Domleschg (Graubünden), ausgezeichnet mit drei Michelin-Sternen und 19 Punkten von Gault-Millau. 2018 eröffnete er die »Casa Caminada«. In seinen IGNIV-Restaurants in Bad Ragaz, St. Moritz, Zürich und Bangkok verbindet er Fine Dining und innovatives Sharing-Konzept.



Über 17 000
Exemplare
verkauft

Pure Leidenschaft
4. Auflage, 2020
€ 35,- (D)/€ 36,- (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03902-028-7



Andreas Caminada
Pure Freude
Meine einfache Küche 2.0

Fotos: Gaudenz Danuser
Text: Alexander Kühn
Grafik: Remo Caminada
240 Seiten, Format 19,2 x 25 cm
Farbfotos
Gebunden, Leinen
Auslieferung: November 2020
Ca. 35,- (D)/€ 36,- (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03902-091-1





Was Babys glücklich macht

Einfache und schnelle Babybrei-Rezepte

Praktische Informationen zur gesunden Baby-Ernährung

Das ideale Geschenk für werdende Eltern

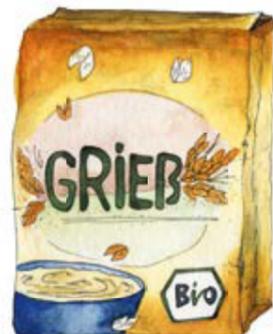
Essen muss nicht nur sättigen, sondern auch glücklich machen. Das gilt besonders für unsere Kleinsten. Und das Wichtigste für ein leckeres Essen sind sorgfältig ausgewählte, frische Zutaten. In diesem wundervoll illustrierten Ideenbuch präsentiert die Autorin einfache und schnelle Rezepte, die auch für vielbeschäftigte Eltern mit geringem Zeitaufwand nachzukochen sind. Besonders widmet sie sich den Fragen, für welches Babyalter sich welche Nahrung eignet, welche Besonderheiten bei einzelnen Produkten zu beachten sind und wann diese Saison haben. Gegliedert nach Alterskategorien führt Nadja Mathis verschiedene Grundzubereitungen auf, die beliebig ergänzbar sind und einfach vervielfacht und eingefroren werden können. Vom allerersten Gemüsebrei im 5.-6. Monat über Gemüse-Reis-Fisch-Brei zwischen dem 6. und 9. Lebensmonat bis zu Smoothies und dem ersten Fingerfood für die Monate 9-12 ist alles für Babys Gesundheit und Wohlbefinden dabei.

NADJA MATHIS

Autorin, Mama, Foodbloggerin und Grundschullehrerin.

INA STEDEN

Illustratorin und Umwelttrotterin.



Émilie Guelpa

Das große Buch des DIY für mein Baby

€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-031-7



Lauren Wildbolz

Vegan Love

€ 24,- (D)/€ 25,- (A)/Fr. 28,-
ISBN 978-3-03902-119-2



Neu als Klappenbroschur

Nadja Mathis
Ina Steden

Gesundes für mein Baby

Babybrei – Die bunte Welt der ersten festen Nahrung

Ca. 120 Seiten, Format 16 x 22 cm
Illustrationen
Gebunden
Auslieferung: März 2021
Ca. € 18,- (D)/€ 19,- (A)/Fr. 20,-
ISBN 978-3-03902-117-8



Gesundheit kommt aus dem Boden



Manifest für eine zukunftsweisende Lebensmittelproduktion

Für Konsumentinnen sowie Fachpersonal
aus Verarbeitung, Handel und Landwirtschaft

Wie Gesundheit und Resilienz entstehen

Können Lebensmittel gesund sein, wenn sie zwar alle Nährstoffe enthalten, aber die Produzenten immer mehr Düngemittel, Pestizide und Hilfsstoffe für deren Erzeugung einsetzen müssen? Ernährung ist mehr als bloße Nährstoffaufnahme. Aufbau- und Reifekräfte sind notwendig für die Gesundheit der Menschen und des Planeten. Authentische Lebensmittel, die auf dem Acker entstehen, sind die Voraussetzung für Lebensqualität und eine nachhaltige Zukunft. Denn nur auf gesundem Boden können Lebensmittel wachsen, die zu Gesundheit und Widerstandskraft der Menschen beitragen. Die promovierte Oecotrophologin befasst sich in diesem Buch mit Saatgut, Böden, Nutztierhaltung, Methoden der Qualitätsuntersuchung, Ernährung für die Zukunft, einer Kochschule für Kinder und einem integrierten Gesundheitskonzept mit Blick auf das Darmmikrobiom. Sie bietet gut verständliche, fundierte Informationen über Ernährung und erklärt, warum Gesundheit nicht ohne eine umfassende Sicht auf das gesamte Ernährungssystem entstehen kann.

JASMIN PESCHKE

ist promovierte Diplom-Oecotrophologin und verantwortlich für den Fachbereich Ernährung an der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum, Dornach (Schweiz).



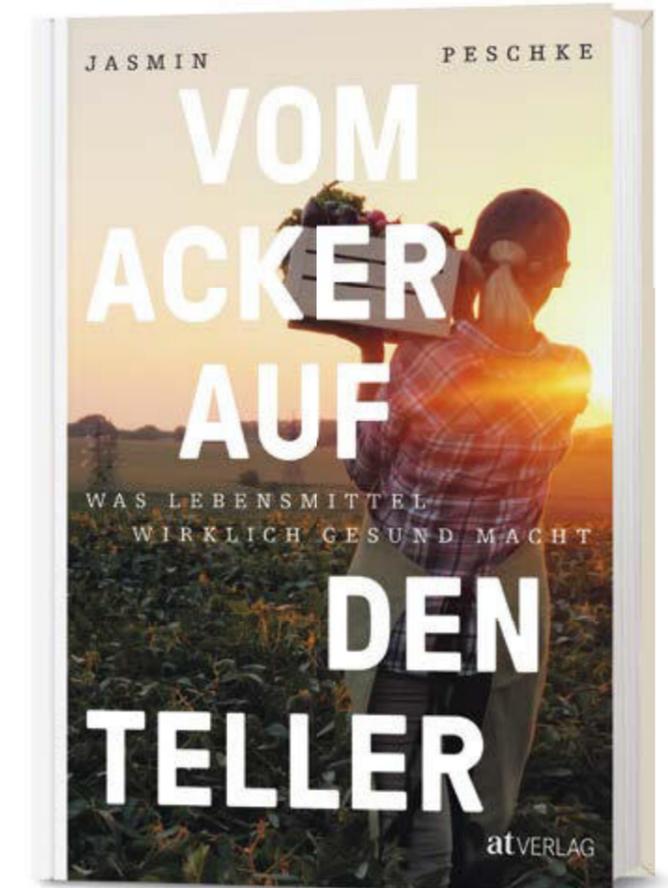
Laura Koch

Essen, genießen, gesund bleiben

2. Auflage, 2019

€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90

ISBN 978-3-03800-998-6



Jasmin Peschke

Vom Acker auf den Teller

Was Lebensmittel wirklich gesund macht

Ca. 200 Seiten, Format 15,5 x 23 cm

Farbfotos

Gebunden

Auslieferung: Februar 2021

Ca. € 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90

ISBN 978-3-03902-111-6



9 783039 021116



Mit Meret Bissegger durch das Gemüsejahr



150 Gemüserezepte und Informationen über Nachhaltigkeit und biologisch erzeugte Lebensmittel

Gemüseporträts sowie Tipps zum Vorbereiten, Aufbewahren und Kochen

Das neue Buch der Erfolgsautorin von »Meine wilde Pflanzenküche«

Erfolgsautorin Meret Bissegger porträtiert 40 Frühlings- und Sommergemüsesorten und gibt Tipps zu deren Verarbeitung und Lagerung. 150 meist vegetarische, oft auch vegane Rezepte inspirieren Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Von den ersten südlichen Frühlingsboten wie Favabohnen und Stängelkohl über einheimische Mairüben bis zu den Sommerklassikern Auberginen und Tomaten sowie weniger bekanntem Gemüse wie Mönchsbart, Okra oder Papacelle ist alles dabei. Aromatische Kräuter, knackige Salate, essbare Blüten und Wildpflanzen ergänzen die Grundrezepte. Reportagen über Anbau, Ernte und Verarbeitung des Gemüses geben Einblick in die Welt der biologischen Landwirtschaft in der Schweiz und Italien. Texte zu ökologischen und wirtschaftlichen Themen bieten Anregungen zum Umgang mit unseren kostbaren Lebensmitteln. Hans-Peter Siffert hat das Gemüse und die Welt der Produzenten wiederum stimmungsvoll ins Bild gesetzt.

MERET BISSEGGER

Leidenschaftliche Köchin und Pflanzenfachfrau, gibt Kochkurse, verwöhnt in ihrer Casa Merogusto in Malvaglia (Tessin) Feinschmecker und engagiert sich in der Slow-Food-Bewegung. Zahlreiche Auftritte in Radio, Fernsehen und Printmedien.



Meine wilde Pflanzenküche
10. Auflage, 2020
€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 49,90
ISBN 978-3-03800-552-0



Meine Gemüseküche für Herbst und Winter
2. Auflage, 2015
€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 49,90
ISBN 978-3-03800-828-6



Meret Bissegger

Meine Küche im Frühling und Sommer
Gemüse, Kräuter, Blüten und Wildpflanzen

Fotos: Hans-Peter Siffert
Ca. 384 Seiten, Format 19,5 x 26,5 cm
Farbfotos
Gebunden
Auslieferung: März 2021
Ca. € 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 49,90
ISBN 978-3-03902-053-9





Das Storl-Lesebuch für alle Gemüsefreunde

Botanik, Herkunft, Heilwirkungen und Rezepte

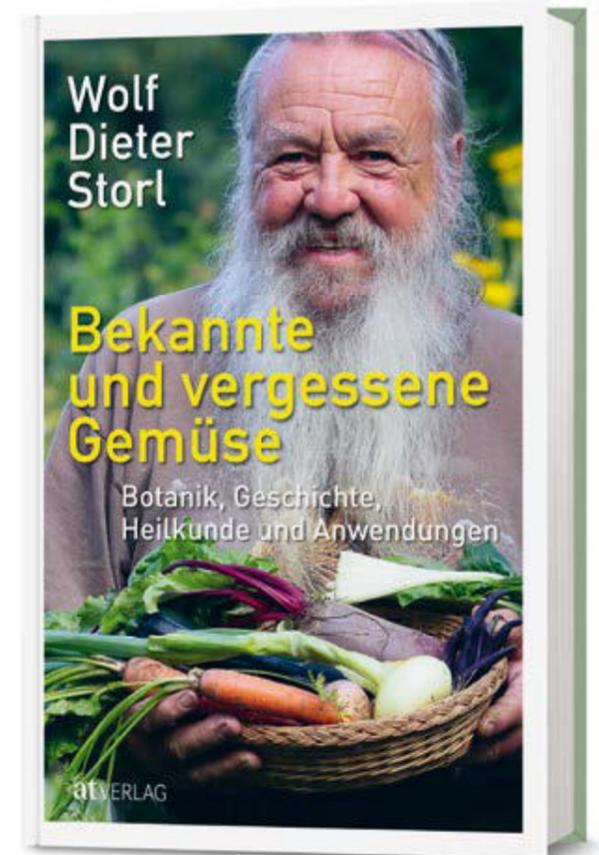
Neuausgabe mit stimmungsvollen Fotos

Gesammeltes Wissen des großen
Pflanzenkenners

Unsere alltäglichen Gemüse sind weit mehr als bloße Vitaminspender: Sie sind voller Geheimnisse, bunter Geschichten und Magie, zum Teil finden sich unter ihnen auch kraftvolle Heilpflanzen mit klinisch erwiesenen medizinischen Wirkungen. 50 Gartengemüse, darunter auch seltene und vergessene Gemüse- und Salatpflanzen, stellt Wolf-Dieter Storl, der große Kenner und Erforscher der Heil- und Nutzpflanzen, spannend und gut lesbar vor. Eine einzigartige Verbindung von Gartenbuch, Ethnobotanik, Kulturgeschichte und alten wie auch neuesten medizinischen Erkenntnissen. Und damit das alles wirklich schmackhaft wird, gibt es zu jeder Pflanze ein einfaches Rezept zum Nachkochen.

WOLF-DIETER STORL

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



Borreliose natürlich heilen
16. Auflage, 2020
€ 19,90 (D)/€ 20,50 (A)/Fr. 23,90
ISBN 978-3-03800-360-1



Auch als
E-Book



**Heilkräuter und Zauberpflanzen
zwischen Haustür und Gartentor**
11. Auflage, 2020
€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24,90
ISBN 978-3-03800-060-0

Auch als
E-Book

Wolf-Dieter Storl

Bekannte und vergessene Gemüse

Botanik, Geschichte, Heilkunde
und Anwendungen

Neuausgabe
Fotos: Lisa Storl
288 Seiten, Format 15,5 x 23,5 cm
Farbfotos
Gebunden
Auslieferung: bereits erschienen
€ 24,- (D)/€ 25,- (A)/Fr. 29,90
ISBN 978-3-03902-120-8





Die Menschheitsgeschichte im Licht der Kochkultur

Ein neuer Blick auf die Entwicklung
der Menschheit

Spannende Lektüre, beeindruckende Bilder,
Rezepte für archaisches Kochen

Wissenschaftliche Erkenntnisse über die
Koch- und Esskultur des frühen Menschen

Die »Cooking Hypothesis« beinhaltet, dass die Menschheit das Feuer schon viel länger kannte, als archäologische Funde nahelegen. Mehr noch, sie geht davon aus, dass wir unser Menschsein allein der Kochkunst zuschreiben haben. Damit reiht sich diese wissenschaftliche Perspektive in jene wachsenden Forschungserkenntnisse ein, die beweisen, dass unsere Urahnen nicht jene knüppelschwingenden Rohlinge waren, die die klassische Geschichtsschreibung bis heute gerne zeichnete. Im Gegenteil, unsere Urahnen waren soziale und kooperative Wesen, lebten in egalitären Gesellschaften, waren gesünder als wir und mussten bedeutend weniger arbeiten. Hans-Peter Hufenus führt die Leserin, den Leser auf eine Reise durch die Menschheitsgeschichte. Mythologische Geschichten, persönliche Erzählungen, Rezepte für archaisches Kochen und Bilder von Zdeněk Burian ergänzen den Text.

HANS-PETER HUFENUS

wirkt als Vortragender, Mentor und Lehrer in Theorie- und Praxisbildung in naturdialogischen Zugängen wie Systemischer Naturtherapie und Tiefenmythologie. Zusammen mit Astrid Habiba Kreszmeier Gründer des Instituts nature&healing.



Chris Bay/Monika Di Muro

Feuerküche

2. Auflage, 2019

€ 32,- (D)/€ 33,- (A)/Fr. 39.90

ISBN 978-3-03800-885-9



Hans-Peter Hufenus

Urmensch, Feuer, Kochen

Die Esskultur der frühen Menschheit
Mit Rezepten für archaisches Kochen

Ca. 200 Seiten, Format 13,5 x 21 cm

Farbige Abbildungen

Gebunden

Auslieferung: März 2021

Ca. € 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90

ISBN 978-3-03902-110-9





Vermouth – der aktuelle Trend in der Barszene

Expertenwissen vom Weltmeister der Mixkunst

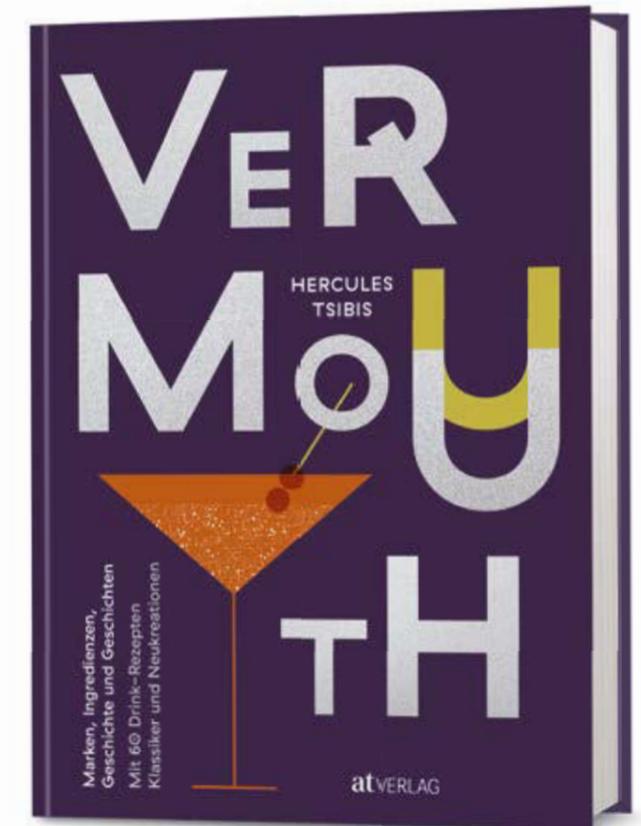
Geschichte, Rezepte und Warenkunde

Für Einsteiger und Profis: Mixtechniken und Equipment

Vermouth oder Wermut erlebt gerade eine riesige Welle der Popularität. Hercules Tsibis, eine Ikone der internationalen Barszene, gibt in diesem Buch Einblick in seine und die Welt des berühmten Aperitifs. Er erläutert Ursprung, Geschichte und Zukunft dieses vielseitigen Getränks und nimmt seine Leserin, seinen Leser mit auf eine Reise durch das glitzernde Universum der Bars, eine Welt von Lifestyle, Sinnlichkeit und Welt-offenheit. Neben 30 klassischen präsentiert er 30 »New Fashioned«-Cocktails, gemixt mit Zutaten aus den angesagtesten Cocktailmetropolen. Eine nützliche Warenkunde, praktische Hinweise für Einsteiger und Profis zum nötigen Equipment und den unverzichtbaren Techniken des Mixens machen dieses Buch zu einem Muss für alle Liebhaber von Vermouth und Cocktails!

HERCULES TSIBIS

Barkeeper, Bar Manager, Bar Owner, Trainer, Dozent und TV-Barkeeper. Gastgeber in der Onyx Bar im Park Hyatt Hotel in Zürich.



Hercules Tsibis

VERMOUTH

Marken, Ingredienzen, Geschichte und Geschichten
Mit 60 Drink-Rezepten – Klassiker und Neukreationen

Fotos: Joss Andres

Ca. 200 Seiten, Format 18 x 25 cm

Farbfotos

Gebunden

Auslieferung: März 2021

Ca. € 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90

ISBN 978-3-03902-118-5



Peter Jauch

GIN

€ 49,90 (D)/€ 51,30 (A)/Fr. 59.90

ISBN 978-3-03902-082-9



9 783039 020829



Peter Hofmann

Whisky Whiskey

€ 49,90 (D)/€ 51,30 (A)/Fr. 59.90

ISBN 978-3-03800-064-8

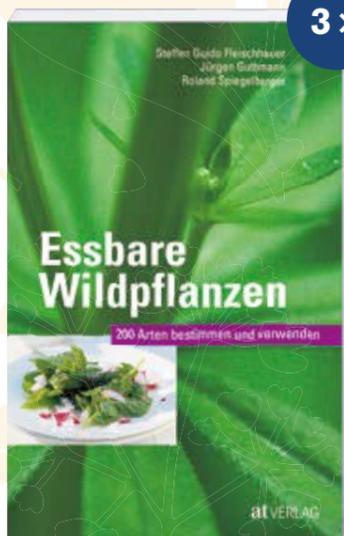


9 783038 000648



9 783039 021185

Mit Wildpflanzen Leben in die Küche bringen



Steffen Guido Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger
Essbare Wildpflanzen

€ 17,90 (D)/€ 18,40 (A)/Fr. 21,90
ISBN 978-3-03800-886-6



Auch als
E-Book



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



Auch als
E-Book



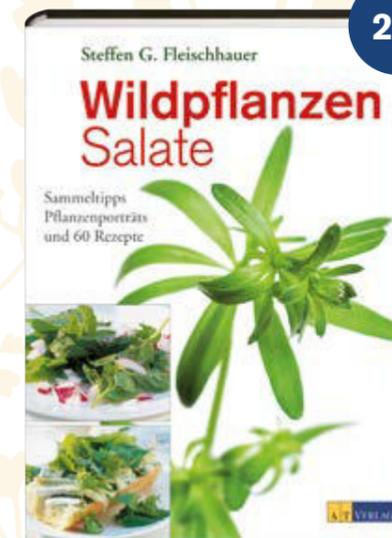
Steffen Guido Fleischhauer
Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen

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



Meret Bissegger
Hans-Peter Siffert
Meine wilde Pflanzenküche
Bestimmen, Sammeln
und Kochen von Wildpflanzen

€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 49,90
ISBN 978-3-03800-552-0



Steffen Guido Fleischhauer
Wildpflanzen-Salate
Sammeltipps
Pflanzenporträts
und 60 Rezepte

€ 17,95 (D)/€ 18,50 (A)/Fr. 21,90
ISBN 978-3-03800-914-6



Kompetente Praxisbücher aus dem AT Verlag

Für Ihre Dekoration:
Plakat A2

Ihr Aktionspaket:
5 Titel/11 Exemplare
Netto (ohne MwSt.) ca. € 167,11/Fr. 213,08

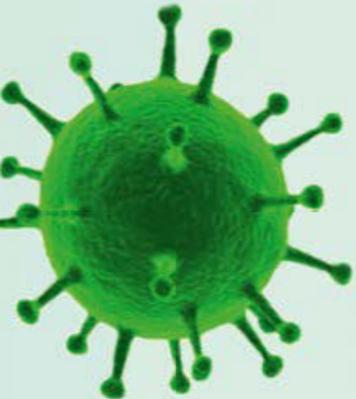
Zu Aktionskonditionen
und mit vollem Rückgaberecht

Brockhaus/Commission Nr. 90156

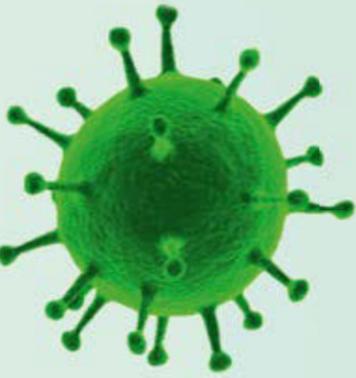
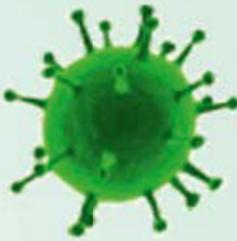
Ihre individuellen Änderungswünsche
nehmen Ihre Vertreterin oder Ihr
Vertreter gerne entgegen.



Corona
hält die Welt
in Atem.

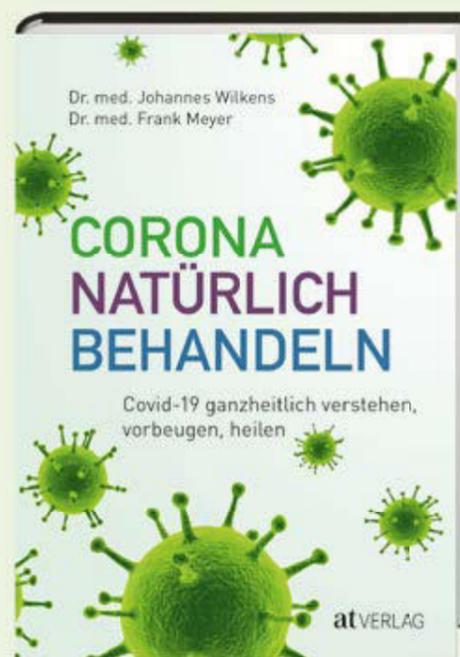


Aus der Naturheilkunde
kommen hochinteressante
Ansätze zu Prävention
und Behandlung ...



Unser Spitzentitel im Frühjahr

CORONA Antworten der Naturheilkunde

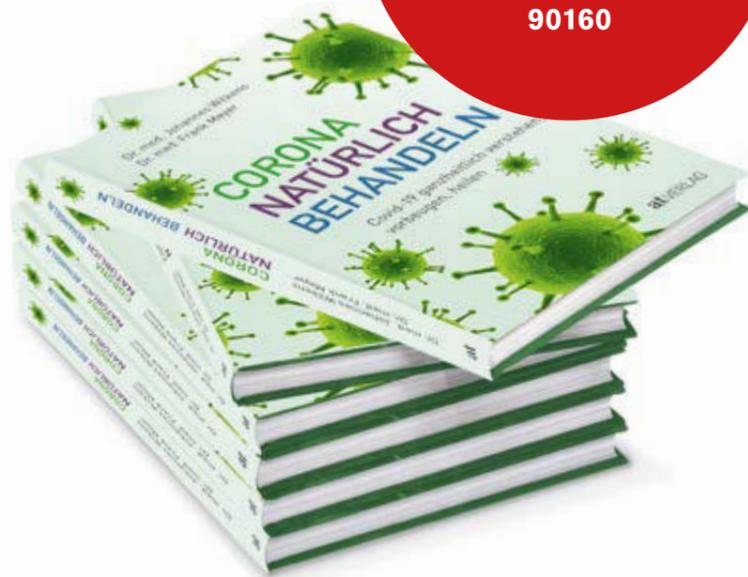


Alternative Konzepte
zu Prävention und Heilung

»Viele Fachleute sind sich darin einig, dass eine Impfung das Virus nicht aus der Welt schaffen wird. Der Bedarf an Behandlungsanleitungen aus der Naturheilkunde wird extrem hoch sein. Ob wir es wollen oder nicht, wir werden lernen, mit dem Virus zu leben.«

- DR. MED. JOHANNES WILKENS
- DR. MED. FRANK MEYER

**Ihr Aktionspaket:
7/6 Exemplare zu
Aktionskonditionen plus
Streifenplakat Brockhaus/
Commission Nr.
90160**



Covid-19 ganzheitlich verstehen

Alternative Konzepte zur Heilung

Lösungsansätze aus der anthroposophischen
und homöopathischen Medizin

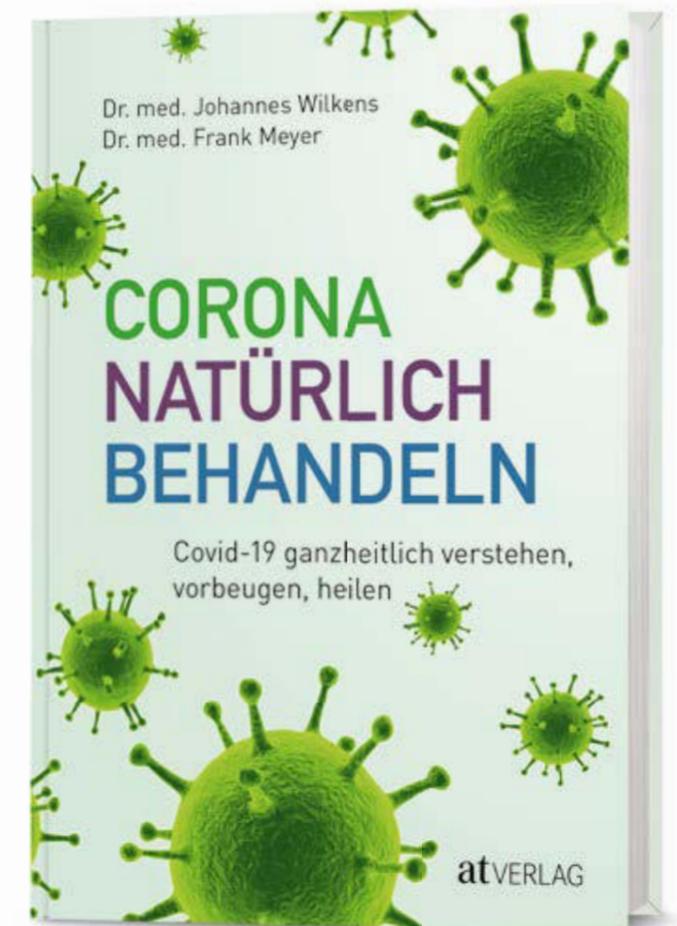
Die Corona-Pandemie ängstigt viele Menschen und führt zu schweren Einschränkungen im gesellschaftlichen Leben. Beständig wird wiederholt, dass nur eine Impfung das Problem Corona lösen kann. Politik, Medien und auch die Medizin – besonders die Virologen – sehen keinen anderen Ausweg. Was aber, wenn es neben der Schulmedizin auch andere Behandlungsmöglichkeiten gäbe? Die Autoren haben die Corona-Pandemie mit ihren Folgen medizinisch begleitet, haben die Kranken und ihre Krankheitsverläufe direkt beobachten können. Sie konnten erkennen und erleben, dass es Arzneimittel gegen diese Erkrankung gibt, die aktuell nicht wahrgenommen werden. In diesem Buch stellen sie die wichtigsten Heilmittel aus dem Bereich der anthroposophischen Medizin und der Homöopathie vor und machen es möglich, eigene Wege aus der Coronakrise zu finden.

DR. MED. JOHANNES WILKENS

Ärztlicher Direktor der geriatrischen Rehabilitationsklinik Alexander von Humboldt in Bad Steben und in Privatpraxis tätig.

DR. MED. FRANK MEYER

Seit 1994 als Hausarzt in Nürnberg niedergelassen. Zu seinen Schwerpunkten zählen die Naturheilverfahren und die anthroposophische Medizin.



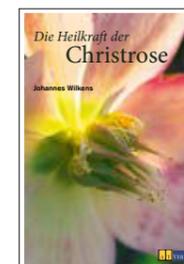
Dr. med. Johannes Wilkens
Dr. med. Frank Meyer

Corona natürlich behandeln

Covid-19 ganzheitlich verstehen,
vorbeugen, heilen

Ca. 180 Seiten, Format 13,5 x 19,5 cm
Illustrationen
Gebunden

Auslieferung: Januar 2021
Ca. € 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90
ISBN 978-3-03902-116-1



Die Heilkraft der Christrose

2. Auflage, 2016
€ 19,90 (D)/€ 20,50 (A)/Fr. 23.90
ISBN 978-3-03800-831-6



Auch als
E-Book



Arnika – Königin der Heilpflanzen

€ 24,- (D)/€ 25,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03800-081-5



Auch als
E-Book

Mit Ayurveda zu einem besseren Lebensstil finden



Ayurveda einfach in den Alltag einbauen

Die innere Balance wiederentdecken

Jahrtausendealtes Wissen für die
Bedürfnisse unserer Zeit

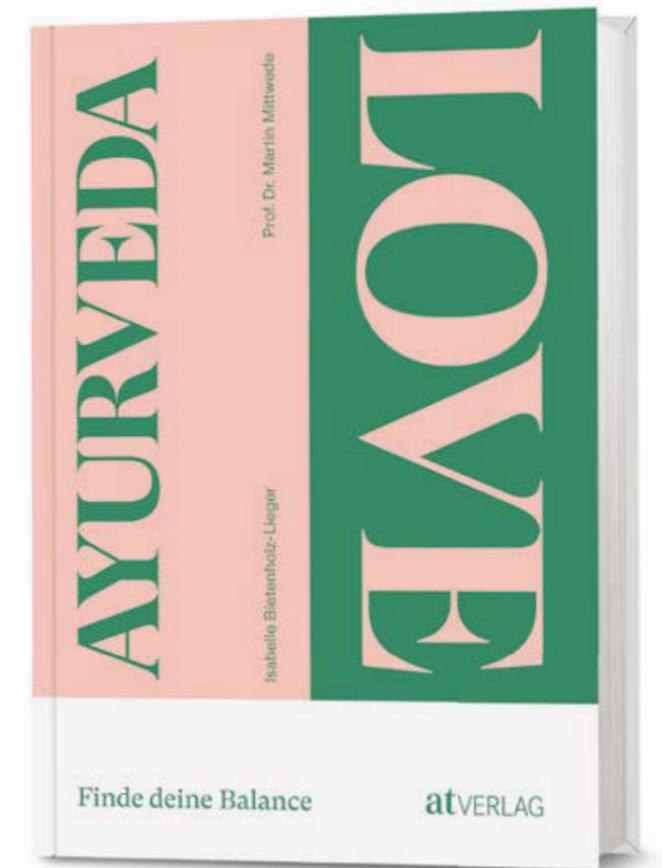
Ayurveda ist mehr als nur der Einsatz von exotischen Pflanzen oder Wellness-Ölmassagen. Es geht nicht um das Befolgen von starren Regeln, sondern darum, das Gefühl für die Bedürfnisse von Körper und Psyche wiederzuentdecken. Es ist wissenschaftlich bestätigt, dass vor allem unsere Gewohnheiten und unser Lebensstil ausschlaggebend dafür sind, wie gesund wir uns fühlen. Die Autoren passen in diesem praktischen Ratgeber das Wissen der traditionellen indischen Medizin an die europäische Lebensweise an und verraten, wie einfache Maßnahmen zu mehr Wohlbefinden beitragen können. Alltagstaugliche Tipps, einfache Übungen und Kochrezepte helfen, den inneren Ruhepol zu finden, Klarheit über sich selbst zu erlangen und seine Gesundheit dauerhaft zu stärken. Das Buch zeigt, wie problemlos Ayurveda in den Alltag integriert werden kann und hilft Interessierten, ihren Lebensstil ohne großen Aufwand nachhaltig zu verbessern.

ISABELLE BIETENHOLZ-LIEGER

Marketingleiterin und Ayurveda-Komplementärtherapeutin. Gründerin der Jivita AG Komplementärmedizin Bethanien in Zürich.

PROF. DR. MARTIN MITTWEDE

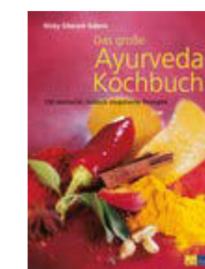
Indologe und Religionswissenschaftler. International anerkannter Experte für Ayurveda, Yoga und asiatische Philosophie.



Isabelle Bietenholz-Lieger
Prof. Dr. Martin Mittwede

Ayurveda Love
Finde deine Balance

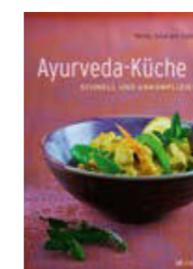
Ca. 250 Seiten, Format 13,5 × 19,5 cm
Farbfotos
Gebunden
Auslieferung: Januar 2021
Ca. € 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90
ISBN 978-3-03902-114-7



Nicky Sitaram Sabnis
Das große Ayurveda-Kochbuch
7. Auflage, 2015
€ 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32.90
ISBN 978-3-85502-986-0



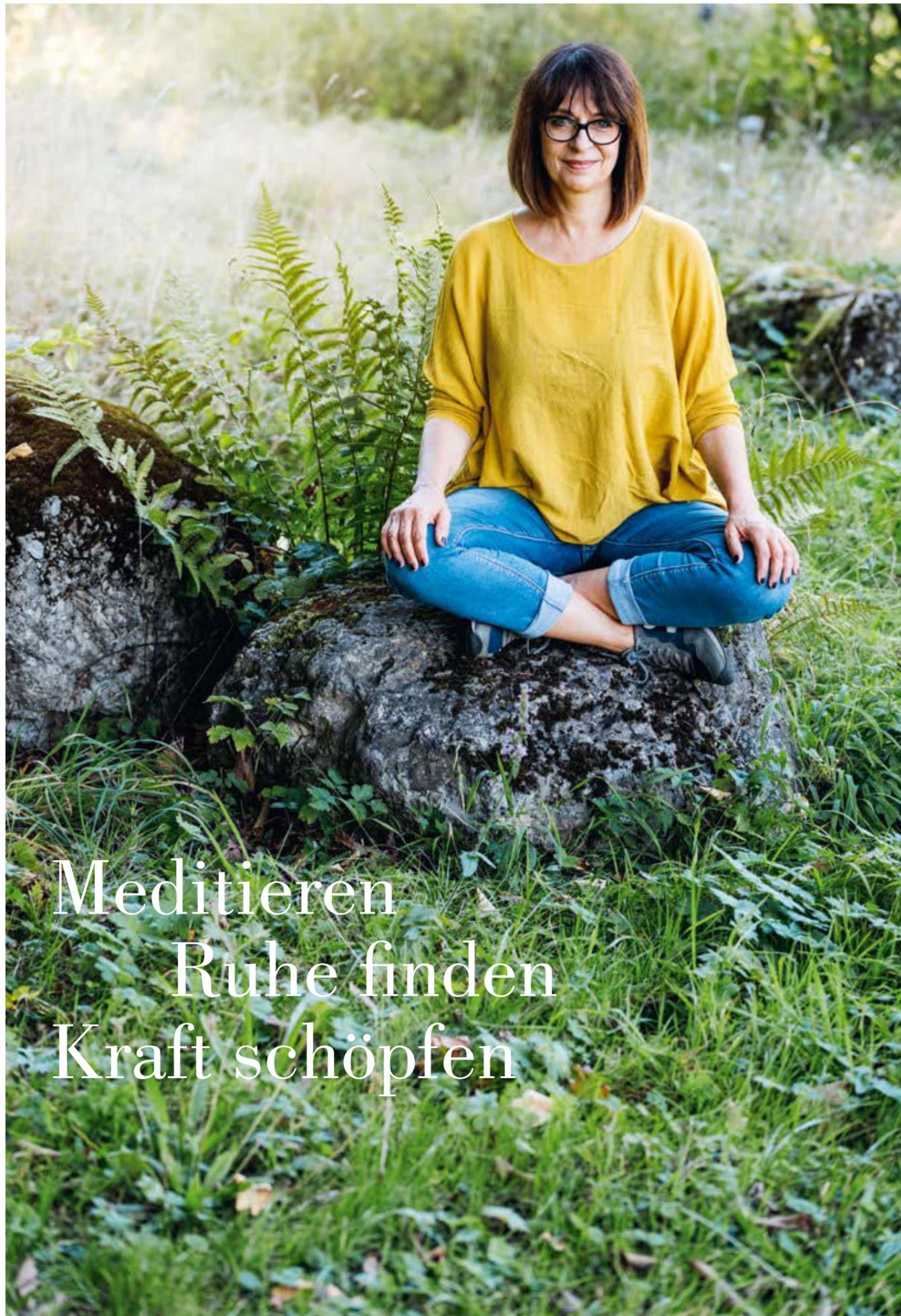
Auch als
E-Book



Ayurveda-Küche
6. Auflage, 2018
€ 19,90 (D)/€ 20,50 (A)/Fr. 23.90
ISBN 978-3-03800-557-5



Auch als
E-Book



Meditieren Ruhe finden Kraft schöpfen

Meditieren im Alltag: Den Geist ins Hier und Jetzt bringen

Von großen Meistern des Himalayas lernen: Meditationsübungen, Schritt für Schritt erklärt

Mit Übungsplan für die tägliche Praxis

Nie zuvor war das Interesse an Meditation und Achtsamkeit größer. In unserer temporeichen und auf Leistung getrimmten Gesellschaft stellen sich viele Menschen Fragen zum Sinn des Lebens, sehnen sich nach innerer Ruhe und suchen einen besseren Zugang zu sich selbst. Meditieren hilft, zur Ruhe zu kommen und sich besser zu spüren. SRF-Redaktorin Daniela Baumgartner zeigt in diesem Buch Übungen, die als Wegweiser auf dem Weg in die Stille dienen. Fast alle Meditations- und Achtsamkeitsmethoden haben ihren Ursprung in der buddhistischen Lehre. Sie zeigt den Weg aus dem Kreislauf unseres leidvollen Daseins – das Werkzeug dazu ist die Meditation, die Schulung unseres Geistes. In diesem Buch finden sich einfache Atemübungen bis hin zu tibetischen Meditationen. Sie werden Schritt für Schritt erklärt und ergänzt mit Hintergrundinformationen und Tipps, wie sich die Wirkung der Meditation mit in den Alltag nehmen lässt.

GABRIELA BAUMGARTNER

Juristin und Redaktorin für die Sendungen »Espresso« und »Kassensturz« im Schweizer Radio und Fernsehen (SRF). Ausbildung in Buddhistischer Psychologie und spirituellem Coaching, davor zur Meditationsleiterin und zur Lehrerin in tibetischem Lu Jong Yoga am Tibet Institut Rikon. In Zürich leitet sie Meditationsabende.



Gabriela Baumgartner

Meditieren. Ruhe finden. Kraft schöpfen.

Meditations- und Achtsamkeitsübungen
für deinen Tag

Fotos: Veronika Studer und andere
Ca. 160 Seiten, Format 15,5 x 23,5 cm
Farbfotos, Illustrationen
Gebunden
Auslieferung: Februar 2021
Ca. € 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-103-1



Carlone Bardel

Yoga Kochbuch

€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90
ISBN 978-3-03800-065-5



9 783038 000655



9 783039 021031



Der Leitfaden zu den vitalisierenden Blütenpflanzen

Blütenessenzen zur Heilung von Körper und Psyche

Ein Praxisbuch für Therapeuten und Laien

Mit über 300 Farbfotos

Beim Heilen von Krankheiten geht es nicht nur darum, körperliche Beschwerden zu lindern, sondern immer auch darum, die Psyche des Menschen zu regenerieren. Die langjährige Erfahrung des Naturheilpraktikers und Buchautors zeigt, dass eine kombinierte Behandlung, die auf feinstofflichen Schwingungspotenzialen von Blütenessenzen beruht, einen gesundheitlichen Boostereffekt auslöst. Die Selbstheilungskräfte werden nachhaltig aktiviert, und der Gesundungsprozess wird von innen her aufgebaut – von jener emotionalen Ebene her, von der viele Krankheiten ausgehen. Vonarburg porträtiert über 90 Heilpflanzen, die bei verbreiteten gesundheitlichen Problemen helfen, von Wechseljahresbeschwerden über Prostata-Adenome und Osteoporose bis hin zu Sodbrennen und allgemeinem Leistungsabbau. Dieser Leitfaden eignet sich für Heilpraktiker sowie interessierte Laien gleichermaßen.

BRUNO VONARBURG

ist einer der bekanntesten Heilpraktiker der Schweiz mit eigener Praxis in Teufen (Appenzell Auser rhoden), Autor mehrerer Standardwerke der Pflanzenheilkunde, gefragter Referent bei Naturheilkunde-Kongressen im In- und Ausland, zahlreiche Auftritte in Radio und Fernsehen.



Bruno Vonarburg

Praxishandbuch Heilpflanzen

Signaturen und Heilkunde
mit Blütenessenzen

Ca. 250 Seiten, Format 17 x 24 cm

Farbfotos

Gebunden

Auslieferung: März 2021

Ca. € 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90

ISBN 978-3-03902-115-4



Heilen mit Pflanzenessenzen

€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 49.90

ISBN 978-3-03800-977-1



9 783038 009771

Auch als
E-Book



9 783039 021154

Das umfassende Buch zum Räuchern

Was war das Geheimnis der kostbaren Räucher-mischungen der ägyptischen Priester? Mit welchen Düften weissagte die Seherin des Orakels zu Delphi? Welche Räucherstoffe verstärken unsere Träume? Dies ist die Neuauflage des ersten umfassenden Buches über die Kunst des Räucherns mit Duftstoffen – von der Altsteinzeit über die Hochkulturen in Ägypten, Mesopotamien und Griechenland bis zum Ursprung der Räucher-kultur im Fernen Osten und zu den heute noch lebendigen Gebräuchen bei den Indianern. Beim Räuchern werden besondere Harze und Pflanzenteile langsam auf einer Räucherkohle verbrannt. Der aufsteigende Rauch galt bei vielen Völkern jahrtausendlang als eine Botschaft an den Himmel. Mit einer ausführlichen Beschreibung der jeweiligen Geschichte, der einzelnen Räuchersubstanzen und ihrer praktischen Anwendung in der heutigen Zeit, mit Rezepten zum Selbstmischen.

SUSANNE FISCHER-RIZZI

Heilpraktikerin, Pionierin der Aromatherapie und Fachbuchautorin von 13 Büchern, die in zahl-reiche Sprachen übersetzt wurden. Lehrtätigkeit im In- und Ausland und in ihrer Schule ARVEN für Heilpflanzenkunde, Aromatherapie und Wild-niswissen.



Neu-
auflage

Susanne Fischer-Rizzi
Das Buch vom Räuchern

Fotos: Peter Ebenhoch
228 Seiten, Format 21 x 28 cm
Farbfotos, Illustrationen
Gebunden
Auslieferung: November 2020
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 35.90
ISBN 978-3-03800-429-5



Auch als
E-Book



Himmliche Düfte
8. Auflage, 2018
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 35.90
ISBN 978-3-03800-579-7



Auch als
E-Book



Das große Buch der Pflanzenwässer
4. Auflage, 2020
€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 49.90
ISBN 978-3-03800-699-2



Auch als
E-Book

Heilpflanzen erkennen, sammeln und nutzen

In unserer unmittelbaren Umgebung wachsen viele Pflanzen, die dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe wirksame Heilpflanzen sind. Dieses Buch stellt die 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen vor, detailliert und anschaulich beschrieben, sodass sie auch für Laien sicher bestimmbar sind. Mit über 400 Farbfotos, detailgenauen Skizzen und Zeichnungen zu jeder Pflanze sowie ausführlichen Hinweisen auf giftige oder wirkungslose Doppelgänger. Einfache Anwendungen und in der Heilpraxis erprobte Rezepte zeigen, wie die wilden Heilpflanzen Teil der Hausapotheke werden. Mit Erklärung der Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen, übersichtlicher Erntezeitabelle sowie Beschreibung der Grundzubereitungen von Dekokt, Gel, Lotion, Mazerat, Medizinalwein bis zu Ölauszug, Salbe, Sirup, Tinktur und Wickel. Ein perfekter Ratgeber für die Wildpflanzen-Hausapotheke, auch für Einsteiger mit wenig Pflanzenkenntnis.

STEFFEN GUIDO FLEISCHHAUER

Diplom-Ingenieur für Landschaftsplanung, FH Weihenstephan. Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Herausgeber des »Wildpflanzen-Magazins«.

In Zusammenarbeit mit **Astrid Süßmuth**, Heilpraktikerin, und **Roland Spiegelberger**, Diplom-Ingenieur für Landschaftsarchitektur und Umweltplanung.



Neu-
ausgabe

Steffen G. Fleischhauer
Astrid Süßmuth

Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen
Die 50 beliebtesten Arten

Illustrationen: Claudia Gassner
288 Seiten
Format 13,5 x 21 cm
Farbfotos, Illustrationen
Broschur mit Klappe
Auslieferung: Februar 2021
€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 25.-
ISBN 978-3-03902-122-2



Auch als
E-Book



Astrid Süßmuth
Lexikon der Alpenheilpflanzen
3. Auflage, 2019
€ 32,90 (D)/€ 33,90 (A)/Fr. 38.90
ISBN 978-3-03800-671-8



Auch als
E-Book



Jürg Reinhard
Sanfte Heilpraxis mit selbstgemachten Medikamenten
3. Auflage, 2019
€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 23.90
ISBN 978-3-03902-041-6



In den Wäldern zu Hause Auszeiten in der heimischen Wildnis

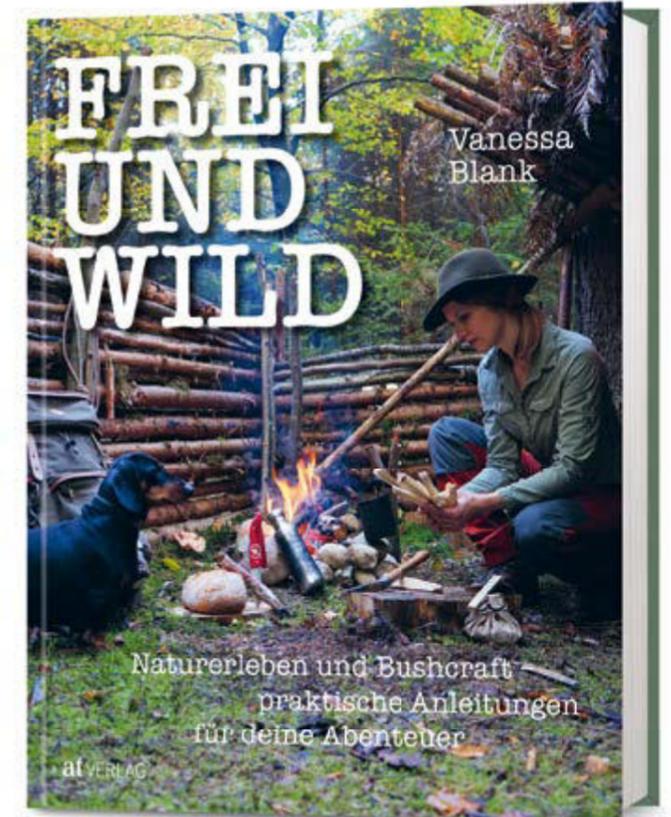


Abenteuer erleben direkt vor der Haustür
Outdoor-Erlebnisse mit dem weiblichen Star
der deutschen Bushcraft-Szene
Praxiswissen der bekannten Überlebenstrainerin

Sich eine Auszeit in den Wäldern zu nehmen, ist nicht nur in einer Blockhütte fernab der Zivilisation möglich. Abenteuer in der Natur kann man im Hier und Jetzt direkt vor der Haustür erleben. Wer sagt, in Deutschland gebe es keine Wildnis, der weiß es nicht besser. Wer empfänglich dafür ist, findet gleich um die Ecke versteckt wahre Naturschätze. Den Rucksack packen, in den Wald eintauchen, ein Lager errichten, etwas Leckeres kochen und vollkommen allein die Nacht verbringen. Das geht! Aber wie? Dieses Buch ist ein Ratgeber für alle, die allein die Natur erkunden wollen. Es enthält fundiertes Praxiswissen der bekannten Überlebenstrainerin Vanessa Blank über Bushcraft, Survival-Strategien, naturnahes Outdoor-Leben, Ausrüstung, mögliche Gefahren, Naturmedizin, wilde Küche, rechtliche Aspekte und vieles mehr. Auf in die Wildnis!

VANESSA BLANK

Die gelernte Kinderpflegerin und Mutter von drei Kindern veröffentlicht ihre Outdoor-Erlebnisse sehr erfolgreich auf Youtube und arbeitet seit zwei Jahren als selbstständige Überlebenstrainerin. Sie zeigt, dass Outdoor-Themen nicht nur Männersache sind.



Taro Gehrmann
Feuer machen
€ 24,- (D)/€ 25,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03800-978-8



Felix Immler
Outdoor mit dem Taschenmesser Pocket Guide
€ 13,- (D)/€ 14,- (A)/Fr. 15.90
ISBN 978-3-03800-981-8



Vanessa Blank

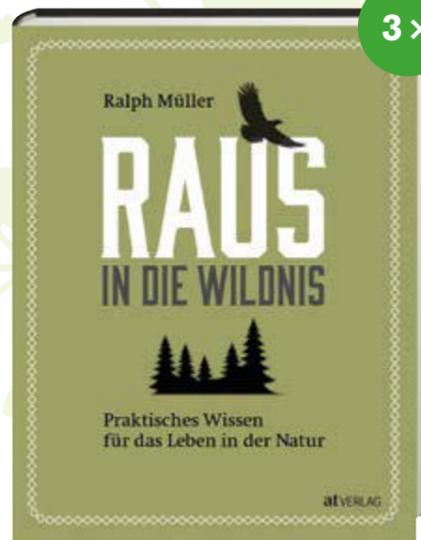
FREI UND WILD

Naturerleben und Bushcraft – praktische Anleitungen für deine Abenteuer

Ca. 200 Seiten, Format 19,2 x 24,5 cm
Farbfotos
Gebunden
Auslieferung: Februar 2021
Ca. € 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-061-4



Im Wald sein!



3 x

Ralph Müller
Raus in die Wildnis
 € 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90
 ISBN 978-3-03800-048-8



9 783038 000488

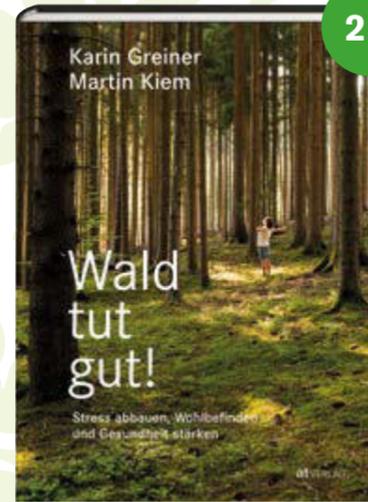
Für Ihre Dekoration:
Plakat A2

Ihr Aktionspaket:
7 Titel/16 Exemplare
 Netto (ohne MwSt.) ca. € 193,89/Fr. 242,75

Zu Aktionskonditionen
 und mit vollem Rückgaberecht

Brockhaus/Commission Nr. 90154

Ihre individuellen Änderungswünsche
 nehmen Ihre Vertreterin oder Ihr
 Vertreter gerne entgegen.



2 x

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



9 783038 000730



2 x

Karin Greiner
Bäume in Küche und Heilkunde
 € 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 34.90
 ISBN 978-3-03800-910-8



9 783038 009108

Outdoor und Bushcraft im AT Verlag

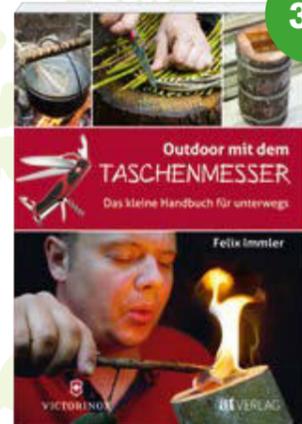


2 x

Felix Immler
Outdoor mit dem Taschenmesser
 € 24,90 (D)/€ 25,60 (A)/Fr. 29.90
 ISBN 978-3-03800-851-4



9 783038 008514



3 x

Felix Immler
**Outdoor mit dem Taschenmesser -
 Das kleine Handbuch für unterwegs**

€ 13,- (D)/€ 14,- (A)/Fr. 15.90
 ISBN 978-3-03800-981-8



9 783038 009818



2 x

Susanne Fischer-Rizzi
Wilde Küche
 € 26,90 (D)/€ 27,70 (A)/Fr. 32.90
 ISBN 978-3-03800-499-8



9 783038 004998

Auch als
 E-Book



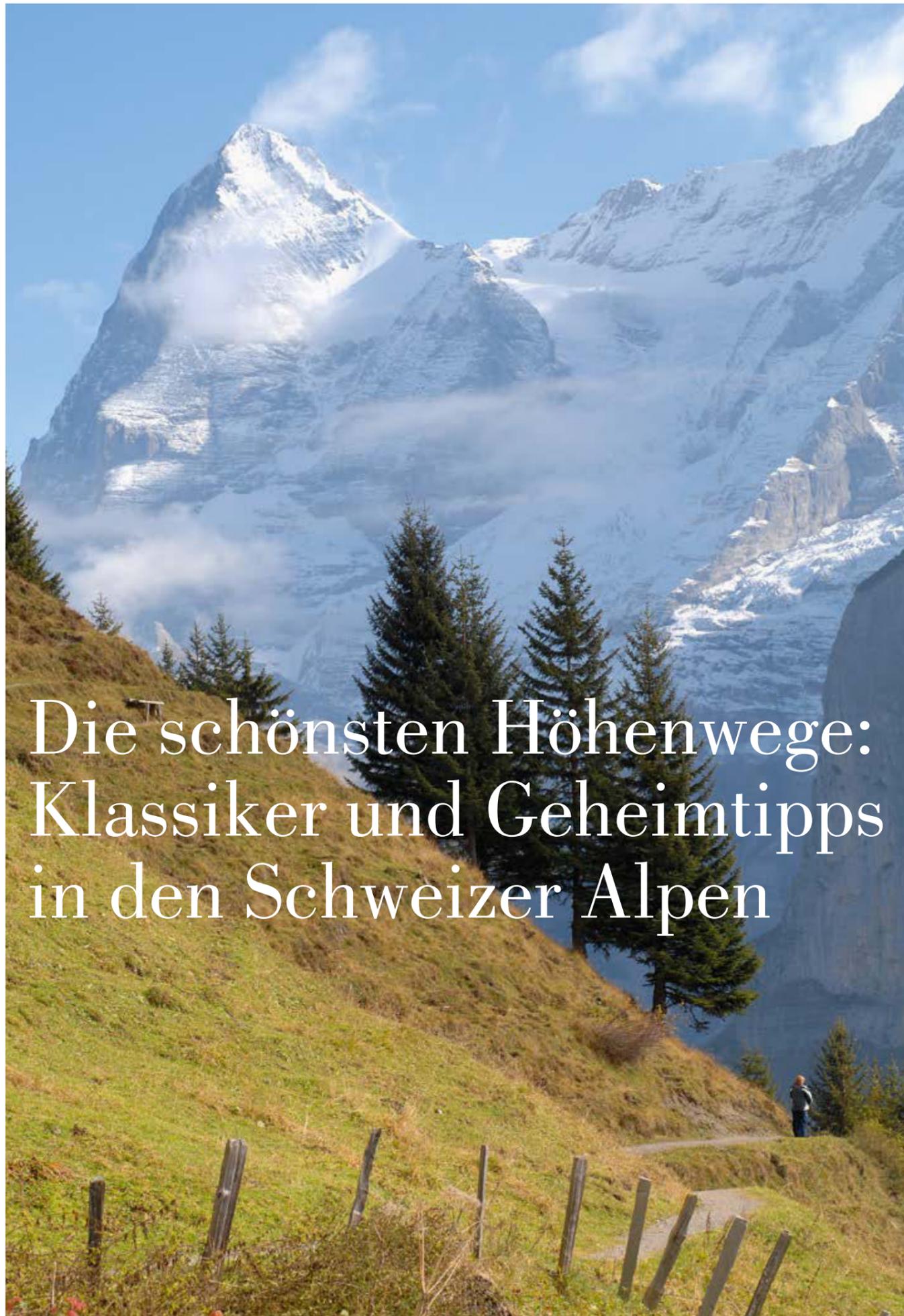
2 x

Wolf-Dieter Storl
Naturrituale
 € 24,90 (D)/€ 25,60 (A)/Fr. 29.90
 ISBN 978-3-85502-964-8



9 783855 029648

Auch als
 E-Book



Die schönsten Höhenwege: Klassiker und Geheimtipps in den Schweizer Alpen

34 Höhentouren und 180 Tagesetappen

Klassiker und Geheimtipps für
Wochenendausflüge

Mit Serviceteil und Übersichtskarten

Höhenwege gehören zu den beliebtesten Wanderwegen überhaupt. Sie sind leicht zu bewältigen und faszinieren mit wechselnden Aus- und Tiefblicken. Auf 34 Höhentouren oder insgesamt 180 Tagesetappen – von Höhenweg-Klassikern bis zu Geheimtipps, vom einfachen Tagesausflug auf der Rigi über ein siebentägiges Trekking von Brig nach Zermatt bis zum abenteuerlichen Gratwandern am Rande des Verzascatals – lassen sich verschiedene Regionen der Schweiz aus der Höhe erkunden. Durch das Schwergewicht auf zwei- oder mehrtägigen Touren eignet sich das Buch besonders auch für Wochenendausflüge oder mehrtägige Fernwanderungen. Praktische Informationen und Übersichtskarten zu jeder Route erleichtern die Planung.

UELI HINTERMEISTER

Inhaber einer Agentur für Wanderreisen und Autor verschiedener Artikel und Bücher zum Thema Wandern.

DANIEL VONWILLER

Bergführer, Fotograf für Outdoor-Sport und Geschäftsführer der Firma Seilarbeit GmbH, die auf Industrielklettern spezialisiert ist.



Neuausgabe
im Taschen-
format



David Coulin
**Die schönsten Panoramataouren
in der Schweiz**
2. Auflage, 2020
€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-059-1

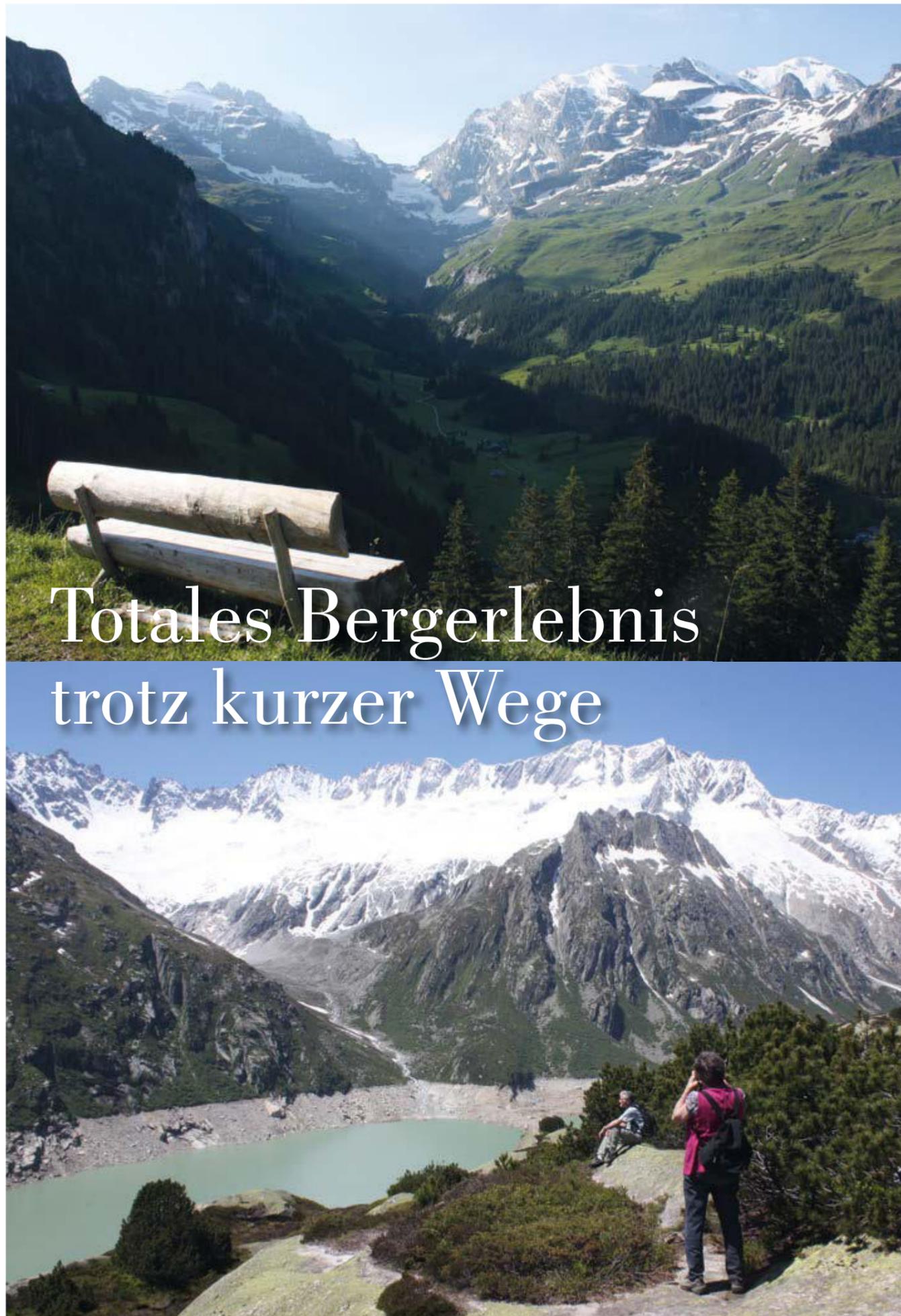


Fredy Joss
**Zu den höchsten Wandergipfeln
der Schweiz**
2. Auflage, 2020
€ 36,- (D)/€ 37,- (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03800-950-4



Ueli Hintermeister
Daniel Vonwiller
**Die schönsten Höhenwege
der Schweiz**
Ca. 250 Seiten, Format 14,5 x 22 cm
Farbfotos
Broschur mit Klappen
Auslieferung: März 2021
€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-121-5





Totales Bergerlebnis trotz kurzer Wege

Wundervolle Bergromantik für Genusswanderer Einfache Bergtouren abseits des Rummels Mit Serviceteil und Übersichtskarten

Die schönsten kurzen Wanderungen in den Schweizer Alpen – das erwartet Bergfreundinnen und Genusswanderer in diesem Buch. Wundervolle Gipfel-Rundsichten abseits des Seilbahnrummels, Wegabschnitte mit Bergromantik und Orte, die einen zum Staunen bringen. Ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die kurze Wanderungen mögen und gleichwohl nicht auf ein umfassendes Bergerlebnis verzichten wollen. Der höchste Schwierigkeitsgrad T2, eine Gesamtgehzeit von maximal vier Stunden und Auf- und Abstiege, die auch für Untrainierte problemlos zu bewältigen sind, garantierten Genuss pur. In diesem Nachfolgeband des Bandes »Die schönsten Genusstouren in den Schweizer Alpen« schöpft der Autor aus dem Repertoire bereits publizierter Touren, präsentiert aber auch neue Wanderungen. Ökologische, kulturelle und historische Fakten zur Schweizer Bergwelt ergänzen den Text. Der Serviceteil bietet alle praktischen Informationen sowie Übersichtskarten. Das ideale Buch für Genießerinnen und Genießer unter den Bergfreunden.

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.



David Coulin

Orte des Staunens

Kurze Wanderungen in den Schweizer Alpen

Ca. 250 Seiten, Format 14,5 x 22 cm
Farbfotos
Broschur mit Klappen
Auslieferung: März 2021
Ca. € 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-038-6



Die schönsten Seilbahnwanderungen in der Schweiz

2. Auflage, 2018
€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03800-952-8

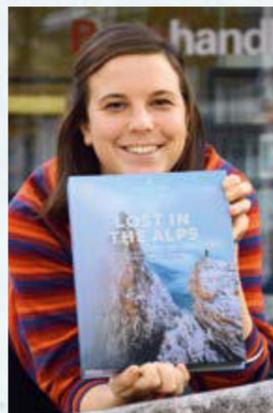


Die schönsten Rundwanderungen in den Schweizer Alpen

2. Auflage, 2020
€ 30,- (D)/€ 31,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03800-533-9



Acht Buchhändlerinnen



Marlen Leu
Buchhandlung Untertor GmbH,
Sursee, Schweiz,
www.untertor.ch

The Alpinists
Lost in the Alps
ISBN 978-3-03902-100-0

»Ein Buch wie der AT Verlag selbst: innovativ, qualitativ und durch seine wunderschöne Eigenheit einmalig und immer wieder mein persönliches Highlight.«



Martina Olufs
Koch Kontor, Hamburg,
Deutschland,
www.koch-kontor.de

Claudio Del Principe
all'orto
ISBN 978-3-03902-083-6

»Auch dein neues Kochbuch ist wieder einmal der Knaller, Claudio!
Ein Muss für alle Italien-, Gemüse- und Claudio-Del-Principe-Liebhaber.«



Jaqueline Ryser
Kulturhaus Bider & Tanner, Basel, Schweiz
www.biderundtanner.ch

Madelyne Meyer
Endlich Wein verstehen
ISBN 978-3-03902-023-2

»Ein großes Danke an den AT Verlag für dieses wunderbare Buch, das mir die Vielfalt der Weinwelt so locker und humorvoll nahegebracht hat.«



Anja Seelow
Buchhandlung Lehmkuhl oHG,
München, Deutschland
www.lehmkuhl.buchhandlung.de

Anissa Helou
Das Leben ein Fest
ISBN 978-3-03902-064-5

»Welch schöneren Titel könnte es geben für diese opulente Sammlung von Rezepten aus den reichen kulinarischen Traditionen islamisch geprägter Kulturen. Leseglück und Kochgenuss!«

Acht Lieblingsbücher aus dem AT Verlag



Barbara Sohm
Buchhandlung Rapunzel,
Dornbirn, Österreich,
www.rapunzel-buch.at

Astrid Süßmuth
Lexikon der Alpenheilpflanzen
ISBN 978-3-03800-671-8

»Ich liebe Bücher, Berge und Pflanzen. Dieses Buch ist seit vielen Jahren unersetzlich für mich, meine Heilpflanzenbibel für den Alpenraum.«



Daniela Hense
Buchhandlung Fräulein
Schneefeld und Herr Hund
Berlin, Deutschland
www.schneefeld-und-hund.de

Malte Härtig/Jule Felice Frommelt
Das Glück der einfachen Küche
ISBN 978-3-03902-049-2

»Hier ist mein persönliches Kochbuch des Jahres. Auf den ersten Blick mag man denken, dass man vieles schon kennt, einmal auf dem Teller, ist man einfach begeistert über die Geschmacksvielfalt, die Malte Härtig mit einigen wenigen Zutaten hervorbringt. Das Glück liegt mit diesen Rezepten wahrlich auf dem Teller!«



Barbara Maurer
Buchhandlung Doppelpunkt
Uster, Schweiz
www.doppelpunkt-uster.ch

Hugh Fearnley-Whittingstall
Täglich vegetarisch
ISBN 978-3-03800-725-8

»Sogar eine so eingefleischte Nicht-Köchin wie ich hat Freude an diesem Kochbuch.«



Eva Grösswang und Sonja Berger,
Buchaktuell, Wien, Österreich,
www.buchaktuell.at

Mechtild Frintrup
Das Brennessel-Buch
ISBN 978-3-03902-062-1

»Wir haben in unserer Buchhandlung viele treue AT-Kunden. Sie schätzen wie wir die außergewöhnliche visuelle Schönheit der Bücher und loben deren hohe inhaltliche Kompetenz.«

Unsere Topseller

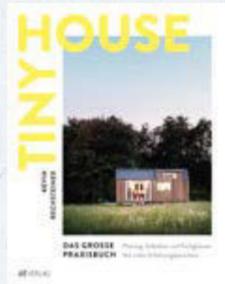
1



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



2



Kevin Rechsteiner
Tiny House
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90
ISBN 978-3-03902-050-8



3



Madelyne Meyer
Endlich Wein verstehen
€ 20,- (D)/€ 21,- (A)/Fr. 24.90
ISBN 978-3-03800-023-2



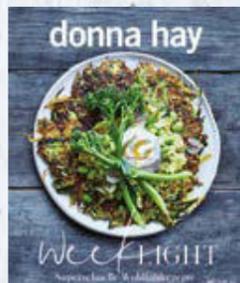
4



Asma Khan
Asma's Indische Küche
€ 24,00 (D)/€ 25,00 (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-087-4



5



Donna Hay
Week Light
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90
ISBN 978-3-03902-055-3



6



Wolf-Dieter Storl
Einsichten und Weitblicke
€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03902-066-9



7



Andreas Caminada
Pure Leidenschaft
€ 35,- (D)/€ 36,- (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03902-028-7



8



Nadia Damaso
**Eat better not less -
Delicious & healthy**
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90
ISBN 978-3-03902-079-9



9



Peter Jauch
GIN - Das Buch
€ 49,90 (D)/€ 51,30 (A)/Fr. 59.90
ISBN 978-3-03902-082-9



10

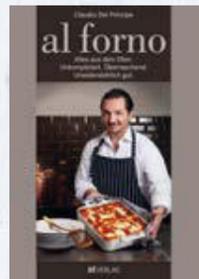


The Alpinists
Lost in the Alps
€ 39,90 (D)/€ 41,10 (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03902-100-0



Backlist

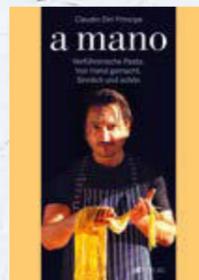
Unsere preisgekrönten Kochbücher 2020



Claudio Del Principe
al forno
€ 34,- (D)/€ 35,- (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03800-070-9



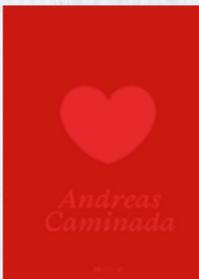
Malte Härtig
Jule Felice Frommelt
Das Glück der einfachen Küche
€ 28,- (D)/€ 29,- (A)/Fr. 34.90
ISBN 978-3-03902-049-2



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



Nicole Giger
Ferrante, Frisch und Fenchelkraut
€ 29,90 (D)/€ 30,80 (A)/Fr. 36.90
ISBN 978-3-03902-007-2



Andreas Caminada
Pure Leidenschaft
€ 35,- (D)/€ 36,- (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03902-028-7



Claudia Schilling
Follow me
€ 34,- (D)/€ 35,- (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03902-027-0



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



Kathrin Fritz
Martina Meier
Von Huhn und Ei
€ 34,- (D)/€ 35,- (A)/Fr. 39.90
ISBN 978-3-03902-008-9



Tina Wagner Lange
Maurice K. Grünig
Judith Gmür-Stalder
Gong Fu Cha
€ 59,- (D)/€ 60,- (A)/Fr. 69.-
ISBN 978-3-03902-067-6



Laura Koch
Essen, genießen, gesund bleiben
€ 25,- (D)/€ 26,- (A)/Fr. 29.90
ISBN 978-3-03800-998-6



Werbemittel

Wünschen Sie Dekomaterial, Streifenplakate, Poster oder Banner für die Gestaltung von Büchertischen, Schaufenstern oder Ihrer Website? Unser Vertreterteam und wir im Verlag sind gerne für Sie da!

Poster



Brockhaus 90017



Brockhaus 90023



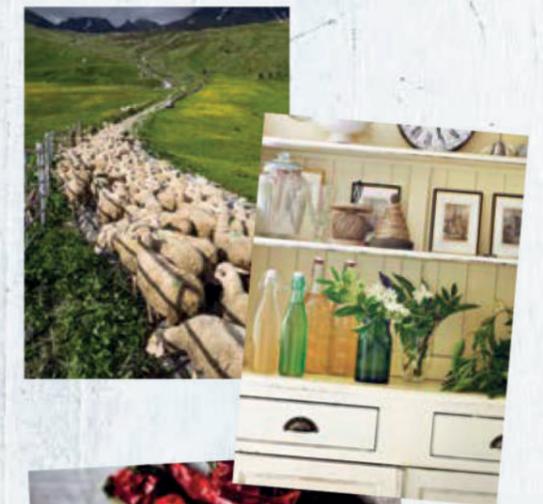
ISBN 978-3-03800-174-4
Brockhaus 90070



ISBN 978-3-03800-181-2
Brockhaus 90100



Karten



Set à 25 Karten gemischt
Brockhaus 90105



Set à 21 Karten gemischt
Brockhaus 90034

