



## Jamies Jubiläum

20 Jahre Jamie Oliver – zu diesem einmaligen Ereignis gibt es das Erstlingswerk des beliebten Kochs in einer einzigartigen Jubiläumsausgabe. Fantastisch ausgestattet

und mit persönlichem, neuem Vorwort zeigt sie, dass Jamie schon immer so lecker einfach und gesund kochte wie heute. Ein Muss für alle Fans des Starkochs, eine prima Kochinspiration und gleichzeitig ein Geschenk für alle, die gerne in kulinarischen Erinnerungen schwelgen.

Jamie Oliver  
»Kochen mit Jamie Oliver – The Naked Chef – Das Original«  
256 S., € 20,-, Dorling Kindersley



## Was ist gesund?

Essen könnte so schön sein, aber im Alltag ist es oft ein ziemliches Durcheinander aus Unsicherheit, Verlockungen, Gewohnheiten und Zeitnot. Was ist denn jetzt eigentlich »gesund«?

Die Ernährungsexpertin Dr. Libby Weaver findet schon diese Fragestellung falsch. Die »richtige« Ernährung gibt es nur individuell, ohne Dogma und ohne Vorschriften. Wichtig ist, was uns nährt, nicht wie viele Kalorien es hat. Es wird Zeit für eine neue Beziehung zum Essen!

Dr. Libby Weaver  
»Was soll ich eigentlich essen?«  
312 S., € 19,99, TRIAS



## Unkraut charmant loswerden

Erfahren Sie auf amüsante Weise, wie Sie Unkräuter auf natürlichem Weg loswerden oder einfach aufessen können. Von Brennessel-Bulleten bis zum Wegrauke-Taboulé – 50 köstliche Unkraut-Rezepte!

Susanne Hansch, Elke Schwarzer  
»Der Giersch muss weg!«  
128 S., € 16,95, Ulmer



## Garten-Paradies

Erst war sie auf Weltreise, jetzt schlägt sie Wurzeln. Mit Tempo und Witz erzählt Meike Winnemuth in ihrem Tagebuch von ihrem neuen großen Abenteuer: Ihrem ersten eigenen Garten. Vom Träumen und Planen, Schufden und Graben,

Säen, Pflanzen, Ernten, Essen. Vom großen Wachsen (Muskelkater!) und Werden (Geduld!). Und entführt uns dabei an einen paradisiatischen Ort wahren Lebens mit Radieschen und Schnecken, mit Rittersporn und anderen blauen Wundern.

Meike Winnemuth  
»Bin im Garten«  
320 S., € 22,-, Penguin



## Der Mund ist nicht nur zum Lächeln da

Dr. Dominik Nischwitz, Vorreiter der biologischen Zahnmedizin, erklärt alles, was wir noch nicht über unsere Zähne wussten, und wie man über einen gesunden Mundraum zu einem gesunden Körper gelangt.

Dr. Dominik Nischwitz  
»In aller Munde«  
288 S., € 16,-, Mosaik



## Selberdenken hilft, findet Dieter Nuhr

Die Welt steht kurz vorm Untergang? Dieter Nuhr checkt die Fakten und sagt: Es ist Zeit für Widerstand gegen Schwarzseher. Die Waffe: Humor! Mit konkreten Ratschlägen für ein Leben ohne Empörungsroutine.

Dieter Nuhr  
»Gut für dich!«  
272 S., € 15,-, Bastei Lübbe



## Mit kleinen Tricks großes Charisma

»Stark und schlank ist das neue sexy.« So lautet das Motto von Charlotte Würdigs Löwinnen-Workout. Die X-Factor-Moderatorin und Frau von Sido hat es entwickelt, nachdem sie zwei Kinder bekam.

Charlotte Würdigs  
»Löwinnen-Power«  
200 S., € 19,99, TRIAS



## Minis von Schuhbeck

Wie zaubert ein Sternekoch spanische Tapas, asiatische Teilchen, Antipasti, Brotzeit-Happen und orientalische Mezze? Alfons Schuhbeck verrät es uns in seinem neuen Buch und holt eine atemberaubende Rezept-Vielfalt aus aller Welt in die heimische Küche. Die feinen Häppchen sind aber auch genial! Als Auftakt eines Menüs, als Zwischendurch-Genuss oder – raffiniert kombiniert – als komplette Mahlzeit. Schuhbecks Minis sind was für Häppchen-Jäger.

Alfons Schuhbeck  
»Klein, aber fein – Die Welt der Tapas, Antipasti & Co.«  
160 S., € 19,99, ZS Verlag



## Wie lebt sich's mit Knacks im Kopf?

»Wann kann man schon in den Kopf einer Gestörten schauen?« Dominique de Marné gibt mit ihrem Buch Einblick in ihr Leben als psychisch kranke Person. Sie findet: Wir müssen mehr über »Verrückte« reden.

Dominique de Marné »Warum normal sein gar nicht so normal ist ... und warum reden hilft«, 240 S., € 18,-, Scorpio



## Souverän umgehen mit Dauernörglern

Ab wann ist jemand »schwierig«? Hat Wut auch was Gutes? Wie gehe ich souverän mit Konflikten um? Trainerin Silke Weinig verrät Strategien gegen Choleriker, Dauernörgler und andere Nervensägen.

Silke Weinig »Mit schwierigen Menschen klarkommen«  
184 S., € 19,99, humboldt



## Frischgebackene Eltern

Was wollen uns unsere Babys mitteilen, wenn sie weinen oder das Gesicht verziehen? Vivian König erklärt, wie frischgebackene Eltern die Äußerungen deuten und eine liebevolle Bindung aufbauen können.

Vivian König  
»Was dein Baby dir sagen möchte«  
248 S., € 19,99, humboldt