DK

WINTER 2022 GESUNDHEIT GARTEN

vibTIX

UNSER AKTIONSPAKET FÜR SIE
ALLES IN BALANCE

24,95 € (D) / 25,70 € (A)
ISBN 9783831045938

22,95 € (D) / 23,60 € (A)
ISBN 9783831046492

22,95 € (D) / 23,60 € (A)
ISBN 9783831045013

19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 9783831046300

Unsere Empfehlungen für Sie
Wählen Sie selbst!
Inkl. Dekomaterial für Ihren POS

Ausführliche Infos erhalten Sie bei Ihrem/Ihrer DK Vertreter*in oder direkt beim Verlag

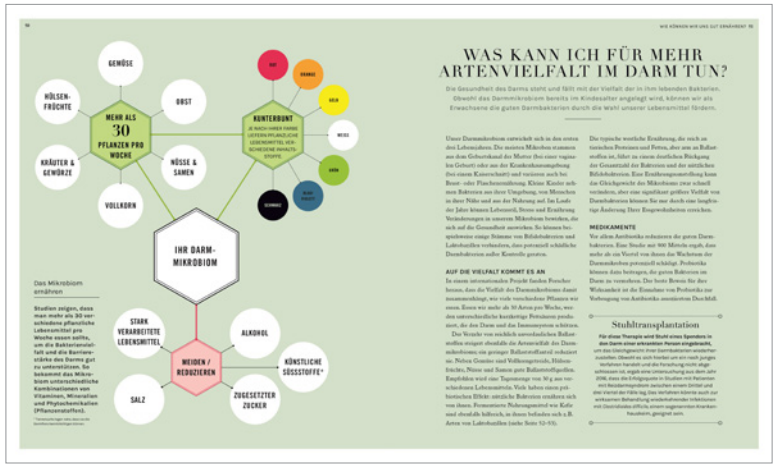
Für einen aufmerksamkeitstarken POS:
Tischbanner Alles in Balance
Maße 60 x 40 cm
Nr. 467/89179

22,95 € (D) / 23,60 € (A)
ISBN 9783831046690

19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 9783831046751

14,95 € (D) / 15,40 € (A)
ISBN 9783831046485

16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 9783831046911



- **Der ultimative Guide durch den Dschungel der Ernährungstrends: Über 100 brandaktuelle Themen im leicht verdaulichen Frage-Antwort-Stil**
- Anschaulich aufbereitete Antworten auf spannende Fragen wie: »Ist Fett so schlecht wie sein Ruf? Beeinflusst meine Ernährung meine Laune? Und ist vegan gesünder?«
- Wissenschaftlich fundiert, praxisorientiert und breit gefächert: von Darmbakterien über die Herzgesundheit und kindgerechte Ernährung bis zum intermittierenden Fasten
- Jetzt auch in Deutschland erhältlich: Der Sunday Times Bestseller (knapp 28.000 verkaufte Exemplare in UK) der Ernährungswissenschaftlerin Rhiannon Lambert
- Bietet individuelle Lösungen für jede Lebenslage statt pauschaler „one-fits-all"-Aussagen

Rhiannon Lambert
Ernährung
Alles Wissenswerte
für ein glückliches und
gesundes Leben

224 Seiten
261 x 219 mm
Integralband
Mit farbigen Fotos und
Illustrationen
WG: 1456
Gesunde Küche, Schlanke Küche

€24,95 (D) / €25,70 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4593-8

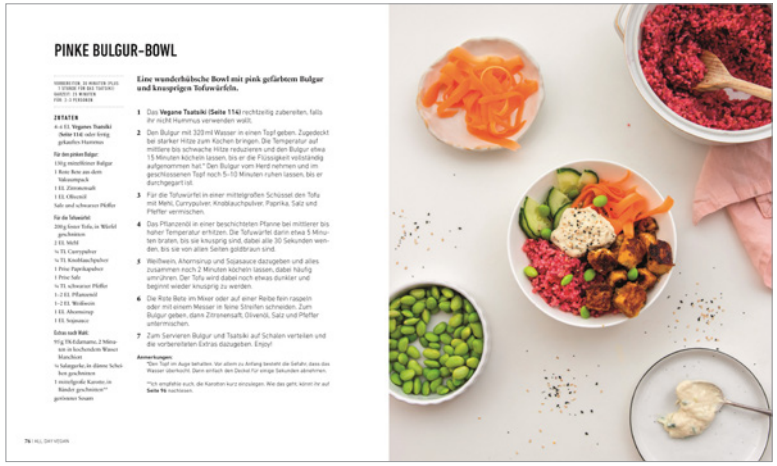
Bestellen Sie gleich mit:

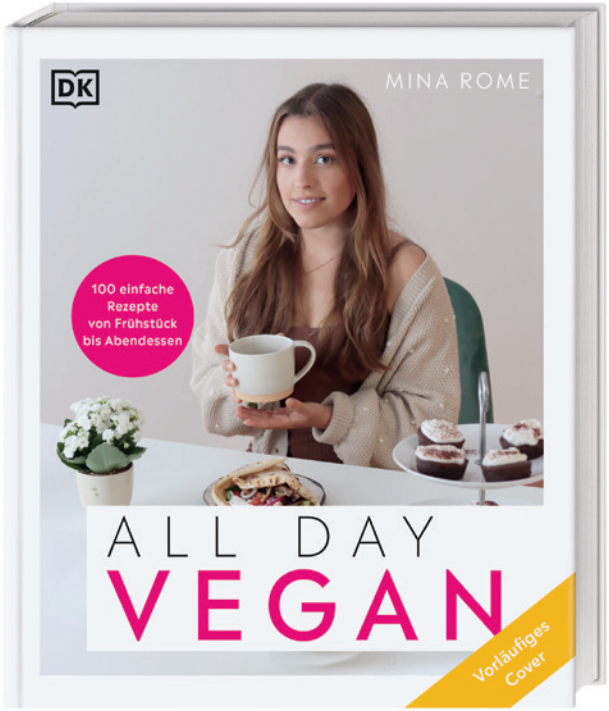
€19,95 (D) / €20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-4188-6

© Wioleta Piotrowska

Mina Rome vloggt seit über 5 Jahren auf ihrem gleichnamigen veganen YouTube-Kanal und hat über 550 Tsd. Subscriber*innen. Mit ihren alltagstauglichen und schnellen Rezepten begeistert sie ihre stetig wachsende Community aus den USA und Deutschland. Mina zeigt, wie einfach veganes Kochen und Backen ist und wie viel Spaß es macht.





- **24/7 vegan: Das erste Kochbuch der YouTuberin Mina Rome mit lässigen und leckeren Rezepten für jede Tageszeit**
- Reichweitenstarke Autorin aus Berlin: Mina vloggt seit über 5 Jahren auf ihrem veganen YouTube-Kanal „Mina Rome“ und hat über 550 Tsd. Subscriber*innen
- Perfekt für Vegan-Einsteiger*innen: 100 einfache Rezepte mit gut erhältlichen Zutaten
- Food-Trends und beliebte Klassiker aus aller Welt: von perfekten Frühstücks-Pancakes, über Banh-Mi-Salat zum Lunch bis zur deftigen Gyros-Pita zum Abendessen
- Kreativ werden mit unzähligen Rezept-Variationen für jeden Geschmack

Mina Rome
All day vegan
100 einfache Rezepte auf pflanzlicher Basis

256 Seiten
240 x 202 mm
Hardcover
Über 100 farbige Fotos
WG: 1456
Gesunde Küche, Schlanke Küche

€22,95 (D) / €23,60 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4649-2

Bestellen Sie gleich mit:

€19,95 (D) / €20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-4324-8

© Boris Seifert

Jérôme Eckmeier ist sechsfacher Vater und gelernter Koch. Seit Jahren ernährt er sich und seine Familie vegan. Kochen ist für ihn Leidenschaft, bewusstes Leben, Lebensfreude und gemeinsames Erleben. Er lebt in Ostfriesland und gibt Kochkurse in ganz Deutschland, dabei spielen vor allem hochwertige, natürliche Zutaten eine Rolle. **Daniela Lais** ist langjährige Veganerin. Die Weltenbummlerin ist in Österreich aufgewachsen und lebt heute nach mehreren Zwischenstationen in den USA. Als begeisterte Konditorin lässt sie sich für ihre Rezepte aus der ganzen Welt inspirieren.

- **Backen aus aller Welt - vegan style: über 80 süße und herzhafte Rezepte vom Erfolgsautoren-Duo Jérôme Eckmeier & Daniela Lais**
- Für jeden was dabei: von veganisierten Klassikern, die jeder liebt, bis hin zu internationalem Trendgebäck
- Vielfältige Rezeptauswahl: Schwedische Zimtknoten, Omas gedeckter Apfelkuchen, fluffige Kräuter-Bagels, Maistortillas und vieles mehr
- Für besondere Ernährungsformen und -bedürfnisse geeignet: Viele gluten-, soja-, nussfrei oder »raw« zubereitete Optionen
- Vegan Backen leicht gemacht: Warenkunde und Techniken sowie hilfreiche Tipps der Autoren zeigen auch Einsteiger*innen, wie es geht!

Eckmeier, Jérôme; Lais, Daniela
Vegan Baking
Mit Kuchen, Cookies, Bagels & Co. um die Welt

192 Seiten
253 x 197 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG: 1457
Backen

€22,95 (D) / €23,60 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4501-3

Bestellen Sie gleich mit:

€19,95 (D) / €20,60 (A)
ISBN 978-3-8310-2780-4

UNSER AKTIONSPAKET FÜR SIE
GARTENGLÜCK PUR

22,95 € (D) / 23.60 € (A)
ISBN 9783831046225

29,95 € (D) / 30,80 € (A)
ISBN 9783831046249

29,95 € (D) / 30,80 € (A)
ISBN 9783831046201

12,95 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 9783831046256

12,95 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 9783831046263

Unsere Empfehlungen für Sie
Wählen Sie selbst!
Inkl. Dekomaterial für Ihren POS

Ausführliche Infos erhalten Sie bei Ihrem/Ihrer DK Vertreter*in oder direkt beim Verlag

Für einen aufmerksamkeitstarken POS:
Tischbanner Gartenglück pur
Maße 60 x 40 cm
Nr. 467/89180

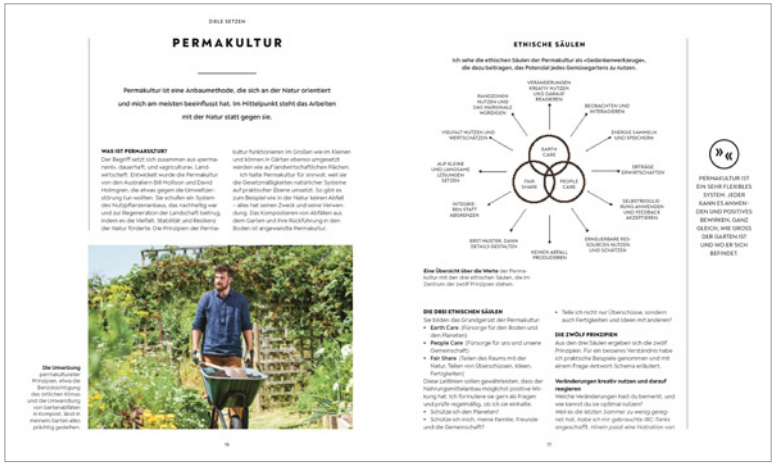
22,95 € (D) / 23,60 € (A)
ISBN 9783831046218

14,95 € (D) / 15,40 € (A)
ISBN 9783831046232

19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 9783831045921

© DK Verlag

Huw Richards lebt in Großbritannien und baut seit mehr als 17 Jahren organische, nachhaltige Lebensmittel im Garten an und hat kürzlich die „Abundance Academy" ins Leben gerufen, die Online-Kurse zur Verbesserung der Gartenproduktivität anbietet. Er ist aktiv in den sozialen Medien: Der YouTube-Kanal von Huw hat über 485.000 Abonnenten – die beliebtesten Videos haben mehr als 3 Millionen Aufrufe. Seine Facebook-Seite hat mehr als 85.000 Likes und bei Instagram hat er 53.000 Follower. Huw hat bei DK bereits zwei Bücher veröffentlicht: „Hochbeet" und „Frische Ernte zum kleinen Preis".



- **Das neue Buch vom Erfolgsautor und YouTube-Star Huw Richards zum Gemüseanbau**
- Praktische Tipps und effiziente Methoden für umweltfreundliches Gärtnern und eine reichhaltige Ernte
- Fundiertes Wissen zu den Trendthemen Nachhaltigkeit, Permakultur, Gärtnern ohne Umgraben und Kompost
- Für die Vielfalt im Garten: Anleitungen für den Anbau von Kräutern und Blumen
- Mit übersichtlichen Tabellen für die Planung von Saat, Pflanzung und Ernte

Huw Richards

Mein Gemüsegarten

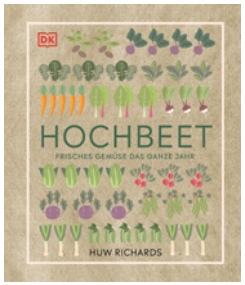
So gelingt Selbstversorgung

224 Seiten
238 x 201 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG: 1421
Garten

€22,95 (D) / €23,60 (A)
Februar 2023

ISBN 978-3-8310-4622-5

Bestellen Sie gleich mit:

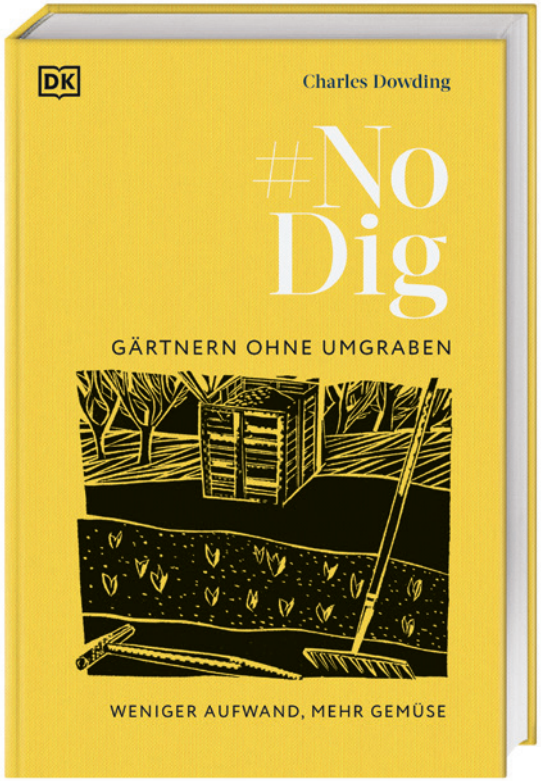


€16,95 (D) / €17,50 (A)

ISBN 978-3-8310-3900-5

© Jonathan Buckley

Charles Dowding ist der führende Experte beim Anbau von Gemüse und Kräutern ohne Umgraben. Sein Wissen basiert auf mehr als 40 Jahren Praxiserfahrung mit ständigem Analysieren und Vergleichen verschiedener Methoden. Monty Don (DK-Autor von „Genial gärtnern" und „Über das Gärtnern" sowie Moderator von BBC Gardeners' World) sagt, dass „Charles zum Guru des No-Dig-Gartenbaus geworden ist." Charles Dowding hat eine große Fangemeinde und ist aktiv in den sozialen Medien.



- **Gärtnern ohne Umgraben – der Trend zur Schonung des Bodens von Charles Dowding, dem führenden #No-Dig-Experten**
- Das umfassende praktische Wissen über bodenschonendes Gärtnern: mit weniger Aufwand eine reiche Ernte erzielen
- Von Bohnen über Karotten bis zu Zwiebeln - praktisches Know-how für den Anbau der wichtigsten Gemüsepflanzen
- Die perfekte Planung mit übersichtlichen Grafiken zu den Aussaat- und Erntezeiten
- Kompost herstellen, Mulchen, Säen, Pflanzen, Pflegen, Ernten: umfassende Darstellung aller wichtigen Gartenarbeiten

Charles Dowding

#NoDig: No Dig - Gärtnern ohne Umgraben

Weniger Aufwand, mehr Gemüse

288 Seiten
273 x 187 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG: 1421
Garten

€29,95 (D) / €30,80 (A)
Februar 2023

ISBN 978-3-8310-4624-9

- **Das neue Standardwerk zum Nutz- und Ziergarten – mega umfangreich, praktisch und anschaulich**
- Sehr anschaulich durch über 2000 Fotos
- Eine moderne und aktuelle Gartenschule für die Bedürfnisse heutiger Hobbygärtner*innen
- Mit der RHS Schritt für Schritt zum grünen Paradies: Verbindung von praktischen Anleitungen mit Gestaltungsideen
- Kompetente Hilfe bei der Pflanzenauswahl: Pflanzenkatalog mit 500 Pflanzen

Royal Horticultural Society

Die neue Gartenschule

Planen, pflanzen, pflegen, ernten

448 Seiten
240 x 210 mm
Hardcover
Über 2000 farbige Fotos und Illustrationen
WG: 1421
Garten

€29,95 (D) / €30,80 (A)
Februar 2023

ISBN 978-3-8310-4620-1

Bestellen Sie gleich mit:

€24,95 (D) / €25,70 (A)

ISBN 978-3-8310-4390-3

€12,95 (D) / €13,40 (A)

ISBN 978-3-8310-4524-2

€12,95 (D) / €13,40 (A)

ISBN 978-3-8310-4523-5

€12,95 (D) / €13,40(A)

ISBN 978-3-8310-4391-0

€12,95 (D) / €13,40 (A)

ISBN 978-3-8310-4392-7

€12,95 (D) / €13,40 (A)

ISBN 978-3-8310-4393-4

NÜTZLINGE EINSETZEN

Jeder Pflanzenschädling hat natürliche Feinde, die man auf unterschiedlichen Wegen in den Garten locken kann (S. 30–31). Beim Einsatz von Nützlingen geht man einen Schritt weiter. Dabei werden die Gegenspieler gezielt eingesetzt, und so wird die Anzahl der Schädlinge reduziert, die das Problem verursachen. Nützlinge kann man per Post bestellen. Sie sind einfach anzuwenden und eine von mehreren Maßnahmen des biologischen Pflanzenschutzes. Vorwiegend werden Nützlinge bei der Schädlingsbekämpfung an Pflanzen im Gewächshaus eingesetzt.

SO FUNKTIONIERT DER NÜTZLINGSEINSATZ

Ein Nützlingseinsatz ist das gezielte Ausbringen von Raubmilben, Parasiten und Nematoden, die Krankheiten auf Schädlinge übertragen. Dabei sollen nicht Schädlingsgenerationen ausgerottet, sondern der Befall soll so verringert werden, dass er für die Pflanzen erträglich ist.

Raubmilben und milben fressen mindestens ein Entwicklungsstadium der Schädlinge. Parasitierende Nützlinge legen ihre Eier in die Schädlinge. Die Larven fressen diese von innen auf, bevor sie als adulte Tiere schlüpfen. Nützlinge sind im geschlossenen System eines Gewächshauses am wirksamsten. Die Schädlinge leben dort auf kleinem Raum und sind gut zu finden, die Nützlinge können nicht hinaus und durch die gleichbleibende Wärme können sie sich schnell vermehren.

Im Freien kommen vor allem Nematoden gegen Schnecken oder Dickmaulrüssler zum Einsatz. Diese mikroskopisch kleinen Fadenwürmer werden in Wasser auf Blätter und Boden gegeben. Sie übertragen Bakterien in die Schädlinge, die diese töten.

TOP TIPP Wenn Sie in Ihrem Garten keine oder möglichst wenige Pflanzenschutzmittel verwenden wollen, sind Nützlinge eine gute Wahl.

Die Schlupfwespe Encarsia formosa legt ihre Eier in die Larven der Gewächshausweißfliegen.

Die Raubmilbe Phytoseiulus wird eingesetzt, um Spinnmilben zu töten. Eine Milbe verspeist bis zu 20 Larven pro Tag.

Nutzlinge sind stets zum Schutz von Nutzpflanzen im Gewächshaus.

GUTE GRÜNDE FÜR DEN NÜTZLINGSEINSATZ

Im Vergleich zu chemischen Pflanzenschutz haben Nützlinge viele Vorteile. Sie sind Feinde bestimmter Schädlinge oder Schädlingsgruppen. Für andere Tiere und Menschen aber unbedenklich. Sie schädigen Pflanzen nicht und behandelte Nutzpflanzen können bedenkenlos verzehrt werden.

Auch entwickeln Pflanzen durch den Nützlingseinsatz keine Resistenzen und es bleiben keine Rückstände auf den Pflanzen. Bei korrektem Einsatz bleiben die Nützlinge so lange aktiv, wie Schädlinge vorhanden sind, von denen sie sich ernähren können. Dadurch sind die Pflanzen langfristig geschützt.

Zweipunkt-Marienkäfer vernichten mit Vorliebe Blattläuse.

NÜTZLINGE UND PFLANZENSCHUTZMITTEL

Pflanzenschutzmittel können Nützlinge schädigen und sollten nicht gleichzeitig eingesetzt werden. Auch wenn der Nützlingseinsatz erst später stattfinden soll, sind Pflanzenschutzmittel keine gute Wahl. In chemischen Pestiziden können sich während der Vegetationszeit Wirkstoffe anreichern, die bis zu zehn Wochen in schwacher Konzentration auf den Pflanzen bleiben, dass sie Insekten schädigen. Bei biologischen Mitteln ist die Wirkdauer zwar meist kürzer. Insekten können sie für Nützlinge bedenklich sein.

An Nutzpflanzen und Nützlinge eine Alternative zu chemischen Pflanzenschutz. Sie brauchen etwas Zeit, bis sie die Schädlinge reduziert und auf einer für die Pflanzen erträgliche Menge gebracht haben. Das entsprechende Gleichgewicht sollte dann nicht mit Pestiziden gestört werden.

NATÜRLICHE ALTERNATIVEN

Herkömmliche Pflanzenschutzmittel sind meist teuer und wirken sich ungünstig auf Lebewesen sowie die Umwelt aus. Es gibt natürlichere Alternativen, die sich für Menschen eignen, die umweltbewusst gärtnern wollen. Sie enthalten harmlosere Zutaten oder vertreiben Schädlinge mit physikalischen (statt chemischen) Mitteln. Lesen Sie trotzdem sorgfältig die Gebrauchsanleitung. Sonst könnten Sie unbeabsichtigt Giftiges ausbringen. Pflanzenschutzmittel kann man auch selber machen. Ein Versuch lohnt, sie werden nicht ohne Grund seit vielen Generationen von Gärtnern eingesetzt.

Kombi-Präparate können gleichzeitig gegen Mehltau und verschiedene Insekten wirksam sein.

KOMBI-PRÄPARATE

Kombi-Präparate aus Pflanzenschutz- und Düngemittel werden in Deutschland nur selten angeboten. Meist enthalten sie natürliche Wirkstoffe, die für Nützlinge weniger schädlich sind als konventionelle Pestizide. Oft sind auch Tenside oder Öle enthalten, die die Flügel und Atmungsorgane der Insekten verkleben. Die Kombi-Wirkung entsteht durch das Hinzufügen von Nährstoffen, welche die Pflanzen stärken. Die Präparate werden als Konzentrat oder fertiges Spritzmittel verkauft. Sie müssen direkt auf die Schädlinge treffen und so auf Ober- und Unterseiten der Blätter gebracht werden, dass die gesamte Pflanze benetzt ist. Für einen schnellen Effekt sind mehrere Anwendungen notwendig. Wenden Sie Kombi-Präparate nur auf Pflanzen an, für die sie zugelassen sind.

BESSERE LÖSUNG

Laufend werden sicherere Lösungen für die Schädlingsbekämpfung erforscht. So enthält Schneckenkorn früher Metaldehyd, ein Wirkstoff, der für Schnecken giftig ist, aber auch für Haustiere, Vögel und Wildtiere. Und es wird aus dem Boden ausgewaschen und gelangt ins Grundwasser.

Inzwischen gibt es Schneckenkorn mit Eisen(III)-Phosphat. Es ist weniger giftig für Tiere und wird im Boden zu ungiftigem Eisen und Phosphat abgebaut. Diese werden von den Pflanzen nur aufgenommen.

Schneckenkorn mit Eisen(III)-Phosphat ist in Bioethos zugelassen.

SELBSTGEMACHT

Wer im Internet sucht, findet zahlreiche Rezepte, wie man aus Pflanzenresten, Lebensmitteln oder Haushaltsprodukten Pflanzenschutzmittel selber machen kann. Manche Gärtner spritzen ein Milch-Wasser-Gemisch gegen Echten Mehltau, nutzen Knoblauch-Extrakt gegen Schnecken oder spritzen Schmierseifenlösung auf saugende Insekten. Andere streuen Steinmehl um die Pflanzen, weil es Schnecken abhält oder setzen mit Tagetes-Blättern und -Blüten einen Tee auf, den man verdünnt zum Spritzen verwenden kann.

Einige dieser Methoden gehören zum traditionellen Gärtner-wissen. Andere stammen aus dem biologisch-chemischen Anbau. Die Praktiken sind wenig erforscht, aber seit vielen Jahren erprobt. Wer selbstgemachte Pflanzenschutzmittel verwenden möchte, sollte im Kopf haben, dass die Konzentration der Mittel sehr unterschiedlich sein kann und man daher mit Augenmaß arbeiten muss.

Viele selbstgemachte Pflanzenschutzmittel wirken ähnlich Knoblauch, Spülmittel und Pflanzenöl.

Probieren Sie selbstgemachte Mittel zuerst auf einer kleinen Fläche, bevor Sie sie in großem Stil anwenden.

Der Buchsbaumzünsler kann mit Mitteln, die Bacillus thuringiensis enthalten, bekämpft werden.

KLUG GEKAUFT

Pflanzenschutzmittel müssen strenge Sicherheitsvorschriften erfüllen und dürfen nur von zugelassenen Stellen verkauft werden. Im Gartenfachhandel oder in Baumärkten können Sie bedenkenlos einkaufen, dann dort dürfen Pflanzenschutzmittel nur nach einer Beratung verkauft werden. Online-Händler sind schwerer zu kontrollieren. Dort könnten Produkte angeboten werden, die in Ihrem Land verboten oder die nicht für den Gebrauch im Haus- und Kleingarten zugelassen sind. Sehen Sie genau hin, wenn Sie online kaufen. Verpackungen oder Gebrauchsanweisungen in fremden Sprachen können ein Zeichen dafür sein, dass das Mittel in Ihrem Land nicht verwendet werden darf. Prüfen Sie vor dem Kauf, ob die Wirkstoffe in Ihrem Land zugelassen sind. Diese finden Sie in aktuell erlaubten Pflanzenschutzmittel auf **https://bvl.bund.de** (Deutschland), **www.psm.admin.ch** (Schweiz), **https://psmregister.baes.gv.at** (Österreich).

Viele biologische Mittel, die über Jahrzehnte als Pflanzenschutzmittel verwendet wurden, sind heute für den Gebrauch in Haus- und Kleingärten nicht mehr zugelassen. So darf Schwefel in der EU nicht mehr als Fungizid gegen Echten Mehltau und Sternrußtau an Rosen verkauft werden, für wird aber noch zur Düngung eingesetzt. Auch Teersöl und -säure sind inzwischen nicht mehr zugelassen. Erkundigen Sie sich regelmäßig, welche neuen Verordnungen in Ihrem Land gelten.

Jo Whittingham

Grünes Gartenwissen

Grünes Gartenwissen. Krankheiten und Schädlinge

144 Seiten
227 x 183 mm
Broschur
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG: 1421
Garten

€12,95 (D) / €13,40 (A)
Februar 2023

ISBN 978-3-8310-4626-3

- **Die erfolgreiche Reihe „Grünes Gartenwissen" nun zum wichtigen Thema Pflanzenschutz**
- Schädlings- und Krankheitsbekämpfung auf dem aktuellen Stand – mit Schwerpunkt auf natürlichen und ökologischen Methoden zur Prävention und Bekämpfung
- Besonders übersichtlich und anschaulich: schnelles Herausfinden der Ursachen und gezieltes Auswählen der wirksamsten Maßnahmen
- Zuverlässige Hilfe bei Schädlingen und Krankheiten aller Art
- Fundiertes Wissen, wie sich Krankheiten durch die richtige Pflanzenauswahl vermeiden und Nützlinge optimal einsetzen lassen

KROKUS *CROCUS*

Die beliebten Schönheiten haben leichtförmige Blüten in Violett-, Blau-, Orange-, Gelb- und Weißtönen. In der Blütenmitte sitzen leuchtend orange Staubgefäße – eine echte Verlockung für früh schwärmende Bienen und andere Bestäuber. Mit etwas Pflege blühen und vermehren sie sich jedes Jahr.

TYP Wurzelknolle
WINTERHÄRTE Vollkommen winterhart
HÖHE 8–15 cm
LAUB Grasartig, gestreift, sommergrün
STANDORT Vollsonne, halbschattig

'Ruby Giant' ist eine frühe Sorte mit großen Blüten.

AUSWÄHLEN

PFLANZEN UND PFLEGEN

'Gipsy Girl' steht mit ihren bronzefarbenen Streifen auch geschlossen gut aus.

Die weiße 'Jeanne d'Arc' blüht wie die meisten Frühlings-Krokusse später im Jahr.

GESTALTUNGS-IDEEN

Die duftende Sorte 'Tricolor' hat spitze, dreifarbige Blütenblätter.

PRÄRIELILIE *CAMASSIA*

Die hohen, aufrechten Blütenstiele der Prärielilien sitzen voll meist blauer, manchmal auch violetter, rosa oder weißer, sternenförmiger Blüten. Sie öffnen sich von unten nach oben. Mit einer Vorliebe für feuchte und schattige Standorte gedeihen sie wo sonst nur wenige Geophyten hinpassen.

TYP Zwiebel
WINTERHÄRTE Vollkommen winterhart
HÖHE 50–150 cm
LAUB Länglich, grasartig, sommergrün
STANDORT Vollsonne, halbschattig

Camassia cusickii ist eine hohe, elegante Pflanze, die in Rasenflächen gut wächst.

AUSWÄHLEN

PFLANZEN UND PFLEGEN

Pflanzen Sie Prärielilien so, dass die Spitze der Zwiebel nach oben zeigt.

GESTALTUNGS-IDEEN

MAIGLÖCKCHEN

CONVALLARIA MAJALIS

Die ausdauernde Schönheit hängt voller reinweißer Glöckchenblüten. Die rundlichen kleinen Blüten hängen anmutig an gebogenen Stielen. Das längliche grüne Laub bildet einen schönen Kontrast. Maiglöckchen sind für ihren herrlichen Duft bekannt und halten sich lange in der Vase.

TYP Rhizom
WINTERHÄRTE Vollkommen winterhart
HÖHE 10–30 cm
LAUB Mittel, elliptisch, sommergrün
STANDORT Halbschattig, vollschattig, vollsonnig
WICHTIG Sehr giftig, nicht essen/trinken. Beim Arbeiten Handschuhe tragen und nach Berühren die Hände waschen.

AUSWÄHLEN

PFLANZEN UND PFLEGEN

GESTALTUNGS-IDEEN

'Albostriata' hat gestreiftes Laub und vermehrt sich langsamer als andere Sorten.

- **Die erfolgreiche Reihe „Grünes Gartenwissen" nun zum wichtigen Thema Zwiebel- und Knollenpflanzen**
- Von Gartenhyazinthen über Schneeglöckchen bis zu Tulpen: mehr als 65 übersichtliche Pflanzenporträts
- Die wichtigsten Fakten auf einen Blick: Höhe, Auswahl, Kultur, Vermehrung
- Kompakte und fundierte Anleitungen zur optimalen Pflege
- Mit vielfältigen Inspirationen zur Gartengestaltung

Stephanie Mahon
Grünes Gartenwissen
Grünes Gartenwissen. Zwiebel- und Knollenpflanzen

144 Seiten
227 x 184 mm
Broschur
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG: 1421
Garten

€12,95 (D) / €13,40 (A)
Februar 2023

ISBN 978-3-8310-4625-6

© Jason Ingram

Adam Frost ist ein preisgekrönter Gartenarchitekt – auf der berühmten Chelsea Flower Show der RHS wurde er mit sieben Goldmedaillen ausgezeichnet. Er hat Ausbildungen zum Landschaftsgärtner und Landschaftsarchitekten abgeschlossen und arbeitete für den Gartenexperten Geoff Hamilton. 1996 gründete er sein eigenes Unternehmen für Garten- und Landschaftsgestaltung. Seither entwirft er auf der ganzen Welt Gärten. In der „Adam Frost Garden School" bietet er Kurse für Hobbygärtner an.

- **Respekt wer's selber macht: Projekte rund um den Garten**
- Vom bepflanzten Topf über Nistkasten und Rankhilfe bis zum upgecycelten Gartenstuhl – vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten
- 25 DIY-Projekte für den Garten mit klaren Anleitungen und Schritt-für-Schritt-Fotografie
- Von leicht bis anspruchsvoll: Für jedes handwerkliche Geschick ist etwas dabei
- Kreativ und preiswert: praxisnahe DIY-Projekte für Gartenfans

Adam Frost
DIY im Garten
25 originelle Projekte mit Pflanzen, Holz oder Stein (AT)

256 Seiten
241 x 203 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG: 1411
Kreatives Gestalten

€22,95 (D) / €23,60 (A)
Februar 2023

ISBN 978-3-8310-4621-8

Bestellen Sie gleich mit:

€19,95 (D) / €20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-3899-2

- **Gartenarbeit mit allen fünf Sinnen: Garten-Know-how und Inspirationen**
- Fühlen, sehen, hören, riechen und schmecken - Anregung der Sinne, Entschleunigung und Genuss im Garten
- Liebevolle Gestaltung und perfekte Abrundung des Buchs mit Zitaten von Shakespeare und anderen
- Von duftenden Rosen über farbenfrohen Mohn bis zu aromatischen Kräutern – große Bandbreite der Anregungen
- Vielfältige Pflanzvorschläge, um die Sinne zu beleben

Kendra Wilson

Gärtnern für die Sinne

Theorie und Praxis zum achtsamen Gärtnern

176 Seiten
199 x 155 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos
WG: 1421
Garten

€14,95 (D) / €15,40 (A)
Februar 2023

ISBN 978-3-8310-4623-2

- **Das große Hausbuch der Natur für die Familie: die Natur erkunden und beobachten**
- Naturwissen anschaulich vermittelt: einfache und alltagstaugliche Möglichkeiten für gemeinsame Naturerlebnisse
- Viele Ideen und Anleitungen für Aktivitäten in jeder Jahreszeit
- Von der Entwicklung eines Schmetterlings aus einer Raupe bis zum Entdecken von Flora und Fauna im und am Teich – gelungene Kombination von spannendem Wissen mit praktischen Tipps und Anleitungen
- Von der regionalen Umgebung bis zu allen Lebensräumen der Welt

Chris Packham

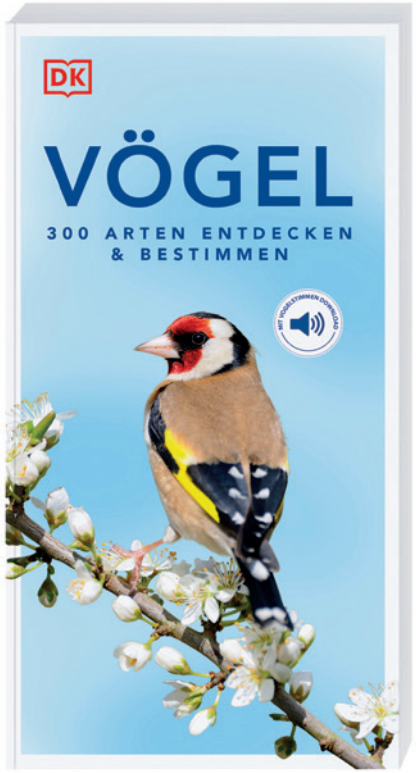
Der Naturführer für die ganze Familie

Pflanzen und Tiere entdecken

224 Seiten
240 x 200 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG: 1422
Naturführer

€19,95 (D) / €20,60 (A)
Februar 2023

ISBN 978-3-8310-4592-1



- **Vogelbeobachtung liegt voll im Trend – 300 Arten auf einen Blick**
- Große Artenanzahl kompakt präsentiert
- Sehr anschaulich durch über 1600 detailgetreue Farbfotos und Illustrationen
- Jetzt mit Vogelstimmen-Download für 99 Stimmen
- Hohe Qualität im handlichen Format zum Mitnehmen auch für die Vogelzählung

Jonathan Elphick, John Woodward

Vögel

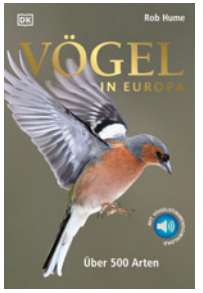
300 Arten entdecken und bestimmen. Mit Vogelstimmendownload

224 Seiten
194 x 100 mm
Broschur
Über 1600 farbige Fotos und Illustrationen
WG: 1422
Naturführer

€9,95 (D) / €10,30 (A)
Februar 2023

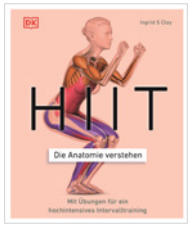
ISBN 978-3-8310-4580-8

Bestellen Sie gleich mit:



€19,95 (D) / €20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-3905-0



€19,95 (D) / €20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-4530-3

€19,95 (D) / €20,60 (A)

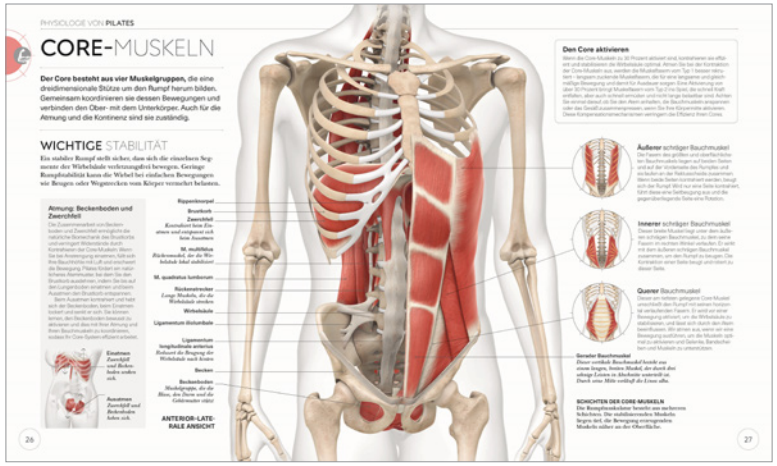
ISBN 978-3-8310-3798-8

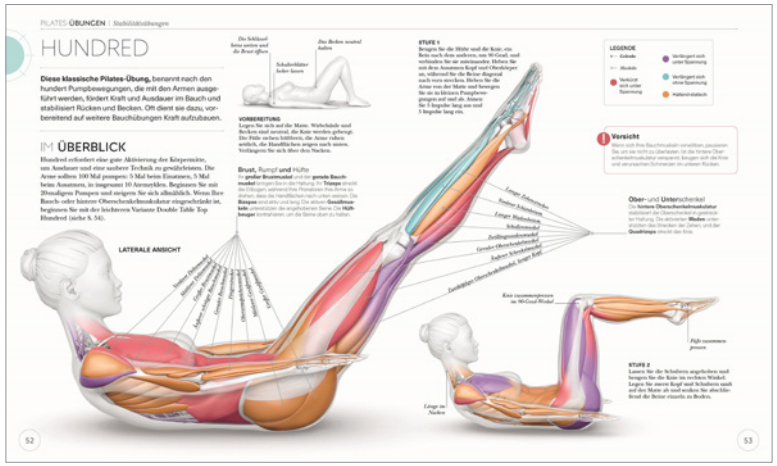
€19,95 (D) / €20,60(A)

ISBN 978-3-8310-4276-0

€19,95 (D) / €20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-4015-5





- **Nach dem Konzept des Erfolgstitels „Yoga verstehen": Pilatestraining aus dem anatomischen Blickwinkel in detailreichen Illustrationen**
- Pilates trainiert gezielt die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und führt so zu einer besseren Körperhaltung, stärkt den Kreislauf und fördert die Körperwahrnehmung
- Grafiken zeigen detailliert alle an den Übungen beteiligten Muskeln, Knochen, Gelenke und Bänder
- Mehr als 50 Übungen und über 30 Workouts für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
- Für jedes Niveau geeignet und auch zu Hause effizient und sicher: die Übungen können ohne Fitnessstudio und viel Equipment durchgeführt werden

Die Anatomie verstehen

Pilates - Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für einen starken und flexiblen Körper

224 Seiten
239 x 200 mm
Integralband
Mit farbigen Illustrationen
WG: 1464
Fitness, Aerobic, Bodybuilding, Gymnastik

€19,95 (D) / €20,60 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4630-0

Kassandra Reinhardt, Autorin von Yin Yoga: Entspannen und Energie tanken, ist eine in Ottawa ansässige Yogalehrerin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, anderen zu helfen, sich mit Yoga wohlzufühlen! Seit 2012 ist sie ausgebildete Yogalehrerin und verfügt über Zertifizierungen in Yin Yoga und Yogatherapie. Reinhardt wurde bereits im Shape Magazine, MTV UK, CBC News und ELLE Australia vorgestellt. Sie leitet internationale Yoga-Retreats und bietet Online-Fortbildungen an. Seit 2014 betreibt sie sehr erfolgreich ihren YouTube-Kanal „Yoga with Kassandra" mit über 1,6 Millionen Abonnenten und 140 Millionen Aufrufen.

- **Yoga im Fluss der Jahreszeiten: Sich jede Saison rundum wohlfühlen – mit der passenden Yogapraxis**
- 22 detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Yogasequenzen
- Videogeführte Übungen und Meditationen: Alle Yogasequenzen und Abendmeditationen sind per QR-Code abrufbar
- 20 Affirmationen und eine Atemübung pro Jahrezeit helfen, den Geist zu beruhigen und den Körper zu regenerieren
- Verbindung mit der Natur: Tägliche, sowie mond- und jahreszeitlichen Rituale runden die Yogapraxis ab

Kassandra Reinhardt

Mit Yoga durchs Jahr

Übungen, Meditationen & Rituale im Fluss der Jahreszeiten

176 Seiten
229 x 203 mm
Broschur
Mit farbigen Fotos
WG: 1462
Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training

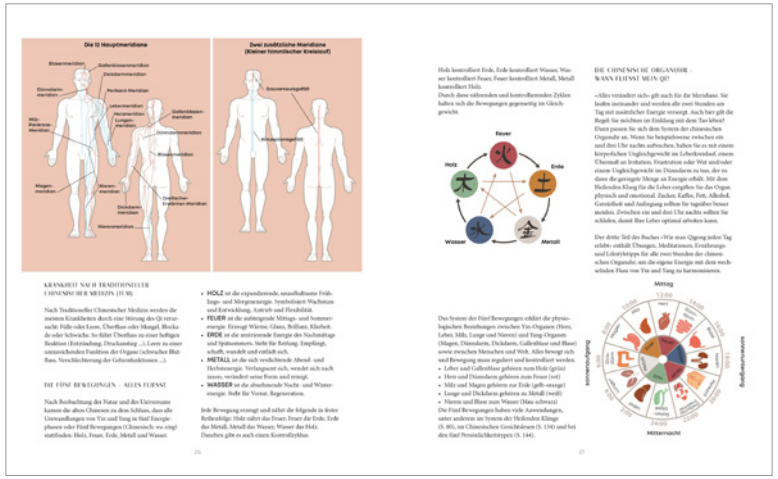
€19,95 (D) / €20,60 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4675-1

Bestellen Sie gleich mit:

€19,95 (D) / €20,60 (A)

ISBN 978-3-8310-3669-1



- **Ideale Selbsthilfe: Länger, gesünder und glücklicher leben im Einklang des Qi durch Bewegung, Atmung und Meditation**
- Gleichgewicht der Lebensenergie in Körper und Geist bringt auch Gleichgewicht im täglichen Leben
- Qigong-Übungen steigern Vitalität und Flexibilität, verlangsamen den Alterungsprozess und erweitern das spirituelles Bewusstsein
- Perfekt fürs Üben und festigen der Qigong-Praxis zu Hause: Alle Übungen werden Schritt für Schritt und anschaulich erklärt
- Qigong ist von der WHO anerkannt und Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und für jedes Alter geeignet

Qi Gong

Auf sanfte Art die Lebensenergie stärken. Bewegung, Meditation, Atmung

192 Seiten
245 x 201 mm
Hardcover
Mit farbigen Fotos
WG: 1462
Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training

€22,95 (D) / €23,60 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4669-0

Victoria Jackson ist zertifizierte Coach, mehrfach preisgekrönte Autorin, Rednerin, Community-Führerin und Podcast-Moderatorin in Großbritannien, die einem weltweiten Publikum beibringt, wie sie ihre Ziele und Wünsche durch die Kraft der Gedanken anzieht. Als Gründerin der beliebten Website und Online-Community The Manifestation Collective verwendet Victoria einen leicht verständlichen Ansatz um den Menschen zu helfen, die Lehren des Gesetzes der Anziehung zu verstehen. Sie publizierte unter anderem in der Sunday Times, Body&Soul und dem Evening Standard.

Erkennen Sie Ihre Seelenziele

Kommen wir nun zu den Seelenzielen. Anders als hochgesteckte Wünsche, die mit sichtbarem Erfolg nach außen zu tun haben – etwa mit einem sechsstelligen Gehalt an der Spitze der Karriereleiter oder eine Designertasche, die wegen ihres Images gefällt – nähren diese die Seele.

Seelenziele sind nicht von finanziellen oder materiellen Wert. Sie werden nicht von unserem Ego angestrebt, das uns antreibt, etwas zu erreichen, damit die Gesellschaft uns bestätigt, dass wir für eine Person unseres Alters auf dem richtigen Weg sind.

Das Problem bei Zielen: Wir setzen sie uns oft mit der Absicht, nach deren Umsetzung das Glück am Ende des Regenbogens zu finden. Aber es gibt kein Ende und unser Glück ist flüchtig, sodass wir immer wieder neue Ziele formulieren. Wir verbringen unser Leben damit, dem nächsten großen Ding, dem nächsten Nervenkitzel nachzujagen. Aber was die Seele nicht nährt, trägt allenfalls vorübergehend.

Mein Ziel war es, vor meinem 30. Lebensjahr Redakteurin einer Zeitschrift zu werden, im Alter von 25 Jahren hatte ich das erreicht. Zunächst glaubte ich, auf dem Gipfel meiner Karriere angekommen zu sein. Aber das Gefühl war nicht von Dauer. Mit den Jahren hatte ich immer mehr den Eindruck, zwar dort, aber innerlich leer zu sein. Erst als das Universum mich dazu brachte, ein Unternehmen aufzubauen und Manifestation zu lehren, leuchtete meine Seele richtig auf. Oder besser gesagt: Sie explodierte wie eine Feuerkugel.

28 DAS ICH DER ZUKUNFT VISUALISIEREN

DAS ICH DER ZUKUNFT VISUALISIEREN 29

Visualisieren

Vereinfacht ausgedrückt ist Visualisieren eine Art des Tagträumens, bei der Sie in Ihrem Kopf einen Film ablaufen lassen, der Ihr Traumleben zeigt. Dabei werden Ihre Gedanken, Ziele und Vorstellungen durch Millionen von visuellen Erinnerungen dargestellt, die Ihr Unterbewusstsein im Lauf der Jahre gefiltert und abgespeichert hat.

So wie das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob Sie wirklich lächeln oder nur so tun, kann es nicht erkennen, ob eine Visualisierung real oder nur vorgestellt ist. Viele Sportler wenden im Rahmen ihres Trainings Visualisierungstechniken an, bei denen sie vor ihrem inneren Auge ablaufen lassen, wie sie gewinnen, die Ziellinie überqueren oder den Schuss landen, der sie in Führung bringt. So entwickeln sich Verhaltensmuster und Handlungen, die Sie in Einklang mit Ihren Manifestationen bringen, und es entsteht eine hochfrequente Energie.

Natürlich geschieht das nicht über Nacht. Wir träumen nicht am Schreibtisch vor uns hin und erscheinen dann plötzlich auf der Titelseite des »Forbes«-Magazins. Vielmehr gilt: Regelmäßiges Visualisieren, egal ob täglich, wöchentlich oder auch nur monatlich, hilft Ihnen, sich Klarheit darüber zu verschaffen, was Sie in Ihr Leben ziehen möchten, und erleichtert es Ihnen, inspiriert zu handeln.

»Sportler wenden im Rahmen ihres Trainings oft Visualisierungstechniken an.«

56 MIT DEM UNIVERSUM VERBINDEN

MIT DEM UNIVERSUM VERBINDEN 57

- **Manifestieren mit dem Gesetz der Anziehung: In 9 Schritten zu mehr Glück, Gesundheit, Wohlstand und vor allem einem erfüllten Leben**
- Manifestieren für Beginner: eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um ein Leben anzuziehen, das man sich wünscht
- Der perfekte Guide, um seine Gedanken und Wünsche zu identifizieren, um positive Auswirkungen in sein Leben zu rufen
- Jedes Kapitel enthält nützliche Tipps und einfache Übungen, von positiven Affirmationen und Aktionen bis hin zu Anregungen für ein Tagebuch
- Manifestieren ist ein globaler Trend geworden mit prominenten „Fans" wie Oprah Winfrey oder Jim Carrey

Victoria Jackson

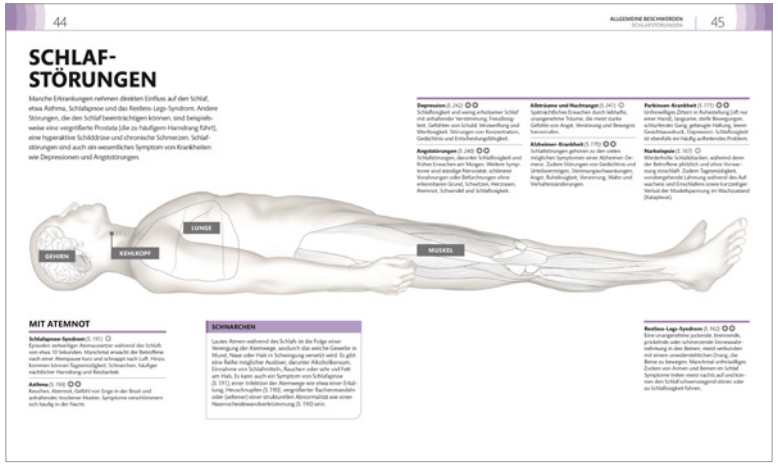
Die Macht der positiven Gedanken

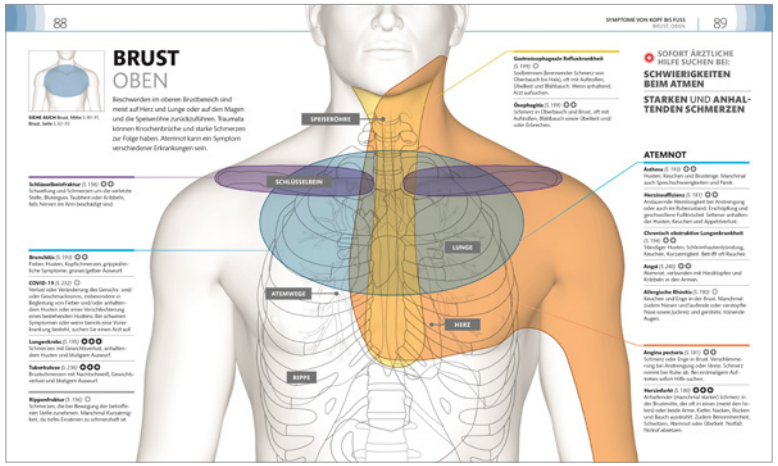
In 9 Schritten vom Traum zur Realität

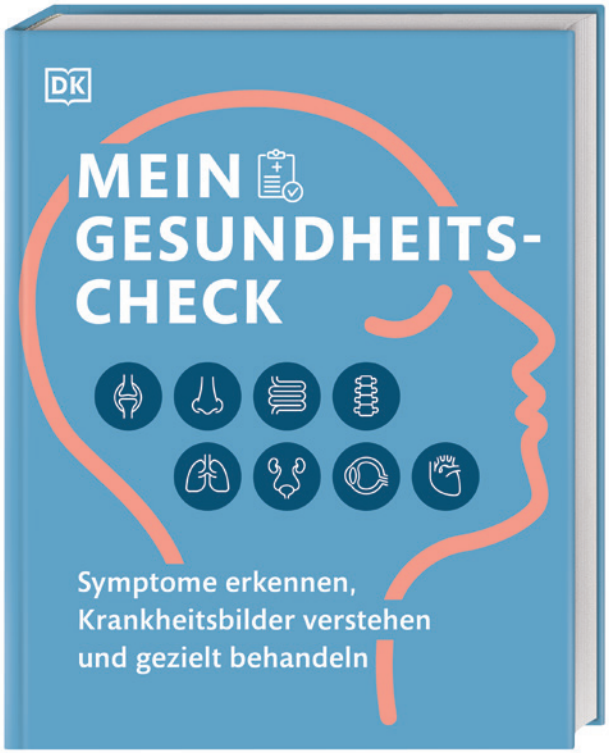
160 Seiten
180 x 137 mm
Hardcover
Mit farbigen Illustrationen
WG: 1480
Lebenshilfe, Alltag

€14,95 (D) / €15,40 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4648-5







- **Selbstdiagnose leicht gemacht: Symptome und Krankheitsbilder mit Behandlungsansätzen**
- Fundiertes medizinisches Wissen leicht verständlich aufbereitet: auch für vor oder nach dem Arztbesuch
- Umfassendes Verzeichnis mit Krankheitsbildern und Behandlungsmöglichkeiten
- Mit mehr als 600 Illustrationen und Fotos mögliche Beschwerden bestimmen und verstehen
- Mit Symbolen, die anzeigen, wie dringend eine medizinische Behandlung ist

Mein Gesundheits-Check

Symptome erkennen, Krankheitsbilder verstehen und gezielt behandeln

256 Seiten
283 x 200 mm
Integralband
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
WG: 1465
Erkrankungen, Heilverfahren

€16,95 (D) / €17,50 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4691-1

- **Starke Novitäten in der beliebten Topseller-Reihe mit über 1 Mio. verkauften Exemplaren**
- Top-Thema aus dem Alltag von Kleinkindern: Über 200 Lebensmittel und andere Produkte des täglichen Bedarfs
- Realistische Fotos aus dem Alltag der Kinder zur besseren Orientierung
- Praktisches Griff-Register zum Aussuchen der Lieblingsseiten
- Mit Experten-Empfehlung auf der U4: Ideale Reihe, um die Sprachentwicklung von Kleinkindern zu fördern

1+

Erstes Lernen

Erstes Lernen. Einkaufen

Pappbilderbuch mit Griff-Register und über 200 Fotos ab 1 Jahr
28 Seiten
230 x 230 mm
Über 200 farbige Fotos
WG: 1212
Pappbilderbücher mit und ohne Zusatzteile, Fühlbilderbücher
€9,95 (D) / €10,30 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4615-7

1+

Erstes Lernen

Erstes Lernen. Farben

Pappbilderbuch mit Griff-Register und über 250 Fotos ab 1 Jahr
28 Seiten
230 x 230 mm
Über 250 farbige Fotos
WG: 1212
Pappbilderbücher mit und ohne Zusatzteile, Fühlbilderbücher
€9,95 (D) / €10,30 (A)
Dezember 2022

ISBN 978-3-8310-4616-4

IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN IM VERLAG

VERTRIEBS- UND MARKETINGLEITUNG

Barbara Thieme
+49(0)89 / 44 23 26 - 223
barbara.thieme@dk.com

VERTRIEB ONLINE

Ina Kaese
+49(0)89 / 44 23 26-249
ina.kaese @dk.com

Sonja Sedlmeier
+49(0)89/ 44 23 26 - 222
sonja.sedlmeier@dk.com

VERKAUFSLEITUNG NORD

Elisabeth Feige
+49(0)89 / 44 23 26-218
+49 (0)173 380 4197
elisabeth.feige@dk.com

VERKAUFSLEITUNG SÜD

Renate Menchini
+49(0)89 / 44 23 26-216
renate.menchini@dk.com

VERTRIEB ÖSTERREICH / SCHWEIZ

Kerstin Patz-Alberti
+49(0)89 / 44 23 26-215
kerstin.patz@dk.com

LEITUNG VERTRIEB INNENDIENST / LOGISTIK / MESSEN

Kathrin Dettmann
+49(0)89 / 44 23 26-213
kathrin.dettmann@dk.com

KUNDENSERVICE / HÄNDLERPORTAL

Vanessa Bessel
+49 (0)89 / 442326 227
vanessa.bessel@dk.com

KUNDENSERVICE

Melanie Ilgmann
+49(0)89/ 44 23 26 - 224
melanie.Ilgmann@dk.com

Kathrin Janke
+49(0)89 / 44 23 26-219
kathrin.janke@dk.com

Martin Schrankenmüller
+49(0)89 / 44 23 26-225
martin.schrankenmueller@dk.com

VERKAUFSLEITUNG FACHHANDEL / VERTRIEB SPIELWARENHANDEL

Monika Kroiß
+49(0)89 / 44 23 26-217
monika.kroiss@dk.com

FACHHANDEL / VERSANDHANDEL

Petra Frohnauer
+49(0)89 / 44 23 26-226
petra.frohnauer@dk.com

LEITUNG PRESSE UND VERANSTALTUNGEN

Ira Zeitzen
+49(0)89 / 44 23 26-241
ira .zeitzen@dk.com

LEITUNG WERBUNG

Anne Nitzer
+49(0)89 / 44 23 26-231
anne.nitzer@dk.com

B2B & KOOPERATIONEN

Melanie Mach
+49 (0)89 442326 228
melanie.mach@dk.com

Dorling Kindersley Verlag GmbH | Arnulfstraße 124 | D-80636 München | Verkehrs Nr. 15897
Telefon: +49(0)89 / 44 23 26-0 **Fax:** +49(0)89 / 44 23 26-410 **E-Mail:** kundenservice@dk-germany.de
www.dk-verlag.de | #dkverlag

HOTLINE FÜR IHRE BESTELLUNGEN

AUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND

Verlegerdienst München GmbH
Gutenbergstr. 1 | D-82205 Gilching
dorlingkindersley@verlegerdienst.de

KUNDENBETREUUNG VERLEGERDIENST

Marion Keidel,
Marina Mauerer
Telefon: +49(0)8105 / 388-317
Fax: +49(0)8105 / 388-259
dorlingkindersley@verlegerdienst.de

AUSLIEFERUNG ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2 | A-1230 Wien
Telefon: +43(0)1 / 680 14-0
bestellung@mohrmorawa.at

AUSLIEFERUNG SCHWEIZ

Buchzentrum AG
Industriestr. Ost 10 | CH-4614 Hägendorf
Telefon: +41(0)62 / 209 26 26
Fax: +41(0)62 / 209 26 27
kundendienst@buchzentrum.ch

AUSSENDIENST DEUTSCHLAND

PLZ-Gebiete
317, 32, 33-37, 40-42, 44-48, 50-54, 56-59, 66, 99974/99817 und Luxemburg

Annette Jung
Pestalozziweg 9 | D-53797 Lohmar
Telefon: +49(0)2206/910971
Mobil: +49(0)173 / 394 34 49
Fax: +49(0)2206 / 910 972
annette.jung@dk.com

PLZ-Gebiete
55, 60-65, 67-69, 70-79, 89, 97-99

Christopher Hufschmidt
Jakobstr. 15 | D-89520 Heidenheim
Telefon: +49(0)7321 / 96 03 13
Mobil: +49(0)173 / 380 44 37
Fax: +49(0)7321 / 96 03 12
christopher.hufschmidt@dk.com

PLZ-Gebiete
17-19, 20-29, 30-31, 381-386, 49

Bernhard Schulz
Schusterkamp 22 | D-24640 Schmalfeld
Mobil: +49(0)173 / 380 44 39
Fax: +49(0)4191 / 95 27 78
bernhard.schulz@dk.com

PLZ-Gebiete
01-09, 10, 12-16, 172-174, 388, 391-396

Karin Schott
Stubenrauchstraße 35 | D-15732 Eichwalde
Telefon: +49(0)30 / 936 616 26
Mobil: +49(0)1520 / 880 63 65
Fax: +49(0)30 / 930 211 94
karin.schott@dk.com

PLZ-Gebiete
80-88, 90-96

Barbara Swoboda
Reutterstr. 66a | D-80689 München
Telefon: +49(0)89 / 589 87 670
Mobil: +49(0)173 / 376 93 90
Fax: +49(0)89 / 589 87 671
barbara.swoboda@dk.com

VERTRIEB ÖSTERREICH

Fachhandel Österreich

Team - Fachmarkt Mohr Morawa
fachmarkt@mohrmorawa.at

Buchhandel Gebiete OÖ, K, St., T, V, Sbg.

Manfred Fischer-Reingruber
Am Pesenbach 18 | A-4101 Feldkirchen
Telefon, Fax: +43(0)7233 / 200 50
Mobil: +43(0)664 / 811 97 94
manfred.fischer@mohrmorawa.at

Buchhandel Gebiete Wien, NÖ, Bgld.

Jürgen Sieberer
Arnikaweg 79/4 | A-1220 Wien
Telefon, Fax: +43(0)1 / 285 45 22
Mobil: +43(0)664 / 391 28 34
juergen.sieberer@mohrmorawa.at

SCHWEIZ

Katrin Poldervaart
Oberer Moosweg 27 | CH-4203 Grellingen
Telefon: +41(0)61 / 851 35 26
Mobil: +41(0)79 / 916 71 23
katrin.poldervaart@buchzentrum.ch

Bleiben Sie neugierig.