



STADTBIBLIOTHEK ELLWANGEN

... einfach mehr!

NEUERWERBUNGEN

02 / 2018

Oktober – November – Dezember



S A C H B U C H

B – BIOGRAFIEN



Westover, Tara

Befreit

Tara wächst als siebtes Kind sehr radikaler Mormonen auf und darf weder zur Schule noch zum Arzt. Sie schafft es trotzdem zu studieren und zu promovieren. Die zunehmende Bildung gibt ihr einen objektiveren Blick auf Verletzungen durch radikal gesinnte Familienmitglieder und eigene Schuldgefühle.

BB West

Werth, Isabell

Vier Beine tragen meine Seele

Nicht nur Werdegang und Erfolge der vielfachen Olympiasiegerin und Weltmeisterin in der Dressur Isabell Werth werden geschildert, sondern auch ihre besondere Begabung, Charakter und Fähigkeiten junger Pferde zu erkennen und sie zu Spitzenpferden zu formen.

BB Wert



Kretschmann, Winfried

Worauf wir uns verlassen wollen

Geprägt durch seine Herkunft und politische Biografie verbindet der baden-württembergische Ministerpräsident (Jahrgang 1948) das Festhalten an Bewährtem und das Gestalten einer lebenswerten Zukunft auf verständliche Weise miteinander.

BB Kret

C – REISEN

Reiter, Barbara

Salzburg, Salzkammergut

Der reich illustrierte Reiseführer enthält Informationen zu Sehenswürdigkeiten, Geschichte und Kultur sowie Wandervorschläge und reisepraktische Hinweise.

Cek 21 Salz

Schwabe, Gerald

Kleinwalsertal

Vorgestellt werden 32 Touren von einfach bis schwierig im Kleinwalsertal zwischen Breitachklamm, Hohe Ifen, Widderstein und Fellhorn, dazu 7 Touren in der Umgebung von Oberstdorf.

Cek 21 Klei

Habitz, Gunnar
Schweiz

Die Schweiz ist eine wunderbare Destination für verschiedenste Reisevorhaben: von erstklassigen Wellnessoasen über spektakuläres Sportprogramm bis hin zu weltbekannten Kunstgrößen und urigem Brauchtum reicht das Angebot. Ein Besuch lohnt sich.



Carstensen, Heidede
London

Auf eines kann man sich in London verlassen: Diese Stadt verändert sich ständig. Die historische St. Paul's Cathedral steht längst im Schatten von Norman Fosters "Gherkin", die "Tate Modern" nimmt es längst mit dem bedeutenden British Museum auf, und Auswahl an guten Restaurants ist überwältigend. Welches Viertel allerdings gerade der "place to be" ist - das muss man selbst herausfinden ...

Cel 103 Lond

Cel 23 Pari

Kalmbach, Gabriele
Paris

Eleganz, Esprit, Lebensart und Flair zählen für die Pariser, und in ihrer Metropole an der Seine steht der Respekt für das Alte gleichberechtigt neben dem Sinn für das Neue. Mit den 15 »Direkt-Kapiteln« des Reiseführers von Gabriele Kalmbach können Sie sich zwanglos unter die Pariser mischen, direkt in das Stadtleben eintauchen und die Highlights und Hotspots kennenlernen: Rive Gauche und Rive Droite, Versailles und Montmartre, Louvre und Eiffelturm, alte Arbeiterquartiere, elegante Luxus- und neue Trendviertel, Aussichtspunkte und Künstler-Ateliers, glasüberdachte Passagen oder grandiose Museen. In eigenen Kapiteln erfahren Sie, wo es sich in fremden Betten gut schläft, wo Sie glücklich satt werden, wohin die Pariser zum Stöbern und Entdecken gehen und wohin es sie zieht, wenn die Nacht beginnt.

Cel 323 Amst

Johnen, Ralf
Amsterdam

Amsterdam ist nicht nur schön und einmalig - Amsterdam ist auch weltoffen und multikulturell. Die Anlage der Stadt zwischen Grachten und modernster Architektur verführt zum Sich-Treiben-Lassen. Man erreicht nahezu alles zu Fuß, oder, stilgemäß, per Fahrrad. Rijksmuseum, Stedelijk- und Van-Gogh-Museum, Paradiso und Westergasfabriek, das Panoramacafé im "De Bijenkorf", die Terrassen am Wasser und weitere unzählige Sehenswürdigkeiten für jeden Geschmack.

Cem 21 Sued

Mertz, Peter
Wandern am Wasser – Südtirol

Vorgestellt werden insgesamt 40 unterschiedlich anspruchsvolle und zum Teil familieneignete Wanderungen. Sie liegen verteilt in Südtirol, jedoch mit den Schwerpunkten im Vinschgau und rund um Meran. Die Beschreibungen enthalten u.a. Angaben zu Charakter, Anfahrt, Gehzeit und Einkehrtipps.



Mueller, Michael
Südtoscana

Handbuch für Individualreisende mit landeskundlicher Einführung, allgemeinen Reiseinformationen, Beschreibungen von Landschaften, Orten und Sehenswürdigkeiten in regionaler Ordnung sowie reisepraktischen Informationen. Dazu 12 Wandervorschläge im Anhang und beiliegender Übersichtskarte.

Cem 21 Tosc

Cem 3 Grie

Bötig, Klaus
Griechenland

Neu konzipiert und gestalteter klassischer Griechenland-Reiseführer mit umfangreichen und fundierten Infos zu Geschichte, Kultur und Natur, Vorstellung der Highlights, Expertentipps und Faltpfan als Easy Zip zur Reiseplanung. Mit Tourenvorschlägen, Adressen und eingeschobenen Essays.

Cfq 13 Koel

Kabasci, Kirstin
Köln

Kompakter Städteführer mit den wichtigsten Informationen und Reisetipps für Köln. Mit großem City-Faltpfan und einer Gratis-App für Smartphone & Co. zum Herunterladen über QR-Code.



Oechler, Heike
Erlebniswandern mit Kindern – Niederbayern

Wanderführer mit speziell für Kinder interessanten Touren sowie Freizeit- und Schlechtwettertipps. Nach allgemeinen Informationen zu Ausrüstung und Gegend folgen 36 Wanderungen und Ausflüge; mit Angaben zu Gehzeit, Höhenunterschied, Anspruch, Einkehrmöglichkeiten, Fotos und Kartenausschnitten.

Cfr 11 Nied

Cgr 2 Baden

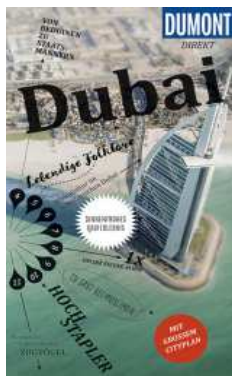
Germann, Jürgen
Die schönsten Klosterwanderungen in Baden-Württemberg

Jürgen Germann hat sich wieder auf Entdeckungsreise begeben und präsentiert nun neue Perlen der Klosterbaukunst. Ebenso beeindruckend wie die Bauwerke selbst sind aber auch die unterschiedlichen Landschaften, durch die der Autor kundig führt, sei es im Ostalb- oder Ortenaukreis, bei Schwäbisch Hall oder Heidelberg, im Schwarzwald oder auf der Schwäbischen Alb.

Cfr 21 Alb

Nädelin, Jörg
Den Albtrauf entdecken

Die Schwäbische Alb fällt durch ihren Steilabbruch als besonderes Mittelgebirge auf. Markante Berge am Trauf locken viele Menschen auf ihre Höhen. Die Berge der Alb bieten herrliche Ausblicke, die meist durch nahe gelegene Parkplätze zu erreichen sind und sie haben eine von Menschen geprägte lange Geschichte. Viele Burgen, Ruinen und ehemalige Burgstellen, auch aus vorgeschichtlichen Zeiten, befinden sich auf ihren Plateaus oder Felsvorsprüngen. Städte, die in Verbindung zur Alb stehen und über interessante Marktplätze und sehenswerte Gebäude verfügen, sind im Buch herausgestellt und wert, sie auf einer Tour zu den Albbergen zu besuchen.



Heck, Gerhard
Dubai

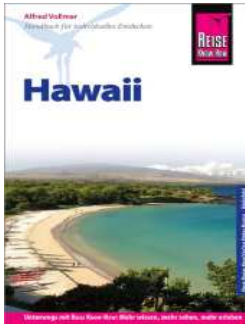
Traditionelle Souks und himmelhohe Wolkenkratzer, prächtige Moscheen und noch prächtigere Luxushotels gehören für die Dubai;in, die Einwohner des Emirats, so selbstverständlich zu ihrer Welt wie Kamele, Gewürze, Ramadan und die Wüste.

Cgk 32 Duba

Cgl 26 Kamb

Meyers, Marion
Kambodscha

Detaillierter Individualführer mit aktuellen Informationen für Reisende, die das Land auf eigenen Wegen entdecken möchten; ausgehend von Phnom Penh folgen geografisch geordnet ausführliche Beschreibungen der Reiseziele mit kommentierten Adressen und Tipps zu Unterkunft, Essen, Aktivitäten.



Vollmer, Alfred
Hawaii

Reich illustrierter Individualreiseführer mit Hintergrund- und Detailinformationen zu den Sehenswürdigkeiten und spektakulären Landschaften der touristisch zugänglichen Inseln des Archipels. Mit kleiner Sprachhilfe, Karten und Web-Adressen.

Ckk 21 Hawa

Clk 1 Aust

Tima, Armin
Australien - Der Osten

Umfangreicher Reiseführer für den Osten Australiens, d.h. New South Wales, A.C.T. Victoria, Queensland und die Ausflugsziele Ayers Rock und Olgas. Neben allgemeinen Reiseinformationen sehr detaillierte Beschreibungen der vielen Reiseziele, dazu Kartenausschnitten und eingeschobene Essays.

G – SOZIALWISSENSCHAFTEN

Ga Allg

Harari, Yuval Noah
21. Lektionen für das 21. Jahrhundert

Mit seinem neuen Buch schaut Yuval Noah Harari, einer der aufregendsten Denker der Gegenwart, nun auf das Hier und Jetzt und stellt die drängenden Fragen unserer Zeit. Warum ist die liberale Demokratie in der Krise? Ist Gott zurück? Soll Europa offen bleiben für Zuwanderer? Kann der Nationalismus eine Antwort geben auf Klimawandel und soziale Ungleichheit? Was sollen wir unseren Kindern beibringen? Und können wir die Welt überhaupt noch verstehen, die wir erschaffen haben?



Sarrazin, Thilo
Feindliche Übernahme

Der Autor spricht sich für einen Stopp muslimischer Einwanderung nach Europa aus, da er befürchtet, dass durch hohe Geburtenraten der muslimische Bevölkerungsanteil irgendwann die Mehrheit stellen könnte. Außerdem soll die Integration der Muslime mit "robusten Mitteln" vorangetrieben werde

Gcm Gesell

Gkk Allg

**Albright, Madeleine
Faschismus**

Die frühere US-Außenministerin (Jahrgang 1937), die als Kind vor totalitären Regimen flüchten musste, sieht heute in vielen Ländern vergleichbare Entwicklungen. Sie konstatiert, dass faschistisches Gedankengut wieder schleichend im gesellschaftlichen Diskurs Fuß gefasst hat - mit schlimmen Folgen.



Gkk Allg

**Bax, Daniel
Der Volksverführer**

Eine Darstellung rechtspopulistischer Parteien und ihrer Anhänger in Deutschland, Europa und den USA. Die Struktur der rechten Wählerschaft wird beschrieben, ebenso die Rolle konservativer bis rechtsgerichteter Intellektueller. Medien, Internet und Sprache sind weitere Themen.



Gkk Allg

**Hartmann, Michael
Die Abgehobenen**

Der Soziologe und Elitenforscher stellt ein zunehmendes Auseinanderdriften der Lebenswelten von Wirtschafts- resp. Politikeliten und der Bevölkerungsmehrheit in Deutschland fest. Sein Fazit: Nur durch eine komplette Durchlässigkeit kann das "Wahlvolk" wieder für Politik interessiert werden.

Gkl EU

**Mansour, Ahmad
Klartext zur Integration**

Der aus einer israelisch-palästinensischen Familie stammende deutsche Psychologe sieht Staat und Gesellschaft in der Pflicht, konkrete Integrationskonzepte zu entwickeln. Allen Geflüchteten schreibt er ins Stammbuch, das Grundgesetz als oberstes Gebot für das Leben in Deutschland zu akzeptieren.

Gkl EU



**Czollek, Max
Desintegriert euch!**

Bitter-ironische Polemik gegen das sogenannte "Gedächtnistheater", das vom "Aufarbeitungsweltmeister" Deutschland gespielt werde, um nur immer wieder neue jüdische Klischees zu produzieren.

Gkl EU

**Abdel-Samad, Hamed
Integration**

Der Politikwissenschaftler nimmt sowohl die Menschen muslimischen Glaubens, die nach Deutschland gekommen sind, als auch die jahrzehntelang tatenlose Politik in die Pflicht: "Wer die Augen vor der Realität verschließt, wird die Zukunft Deutschlands verspielen."

Schreiber, Franziska
Inside AfD

Die heute 27-Jährige Franziska Schreiber trat 2013 in die AfD ein und saß 2017 noch im Bundesvorstand der Jungen Alternative. Eine Woche vor der Bundestagswahl 2017 trat sie aus der Partei aus und klärte die Wähler über den Rechtsruck und den immer radikaler werdenden Flügel um Björn Höcke auf.

H – WIRTSCHAFT



Hdk Geld

Wegelein, Natascha
Madame Money Penny

Bei 75 Prozent aller Frauen in Deutschland wird die Rente später unter 400 Euro liegen. Warum? Weil Frauen immer noch weniger verdienen und ein Mann keine Altersvorsorge ist. Natascha Wegelein ruft Frauen dazu auf, sich selbst um ihre finanziellen Angelegenheiten zu kümmern und sich von Staat und Partner unabhängig zu machen - aber sie weiß auch, dass es ihnen von Bankberatern und Finanzdienstleistern nicht immer leicht gemacht wird. In ihrem Buch trägt die Finanzbloggerin Tipps und Tricks zusammen, mithilfe derer sich jede Frau ihre ganz persönliche Spar- und Investitionsstrategie erarbeiten kann, und baut dabei ganz nebenbei Hemmungen und Scheu ab, sich mit Anlagen und Aktien zu beschäftigen. Denn finanzielle Abhängigkeit ist ein

enormes Risiko, vor dem sich jede Frau einfach schützen kann.

He Welt

Müller, Dirk
Machtbeben

Der Finanzexperte, Politikberater und Bestsellerautor kündigt die nächste Weltwirtschaftskrise an, erklärt Hintergründe, Zusammenhänge und Konsequenzen, gibt aber auch Tipps, wie man den Umbruch unbeschadet überstehen könnte.



Hr Allg

Wehrle, Martin
Noch so ein Arbeitstag, und ich dreh durch

Wenn das Betriebsklima von den Launen des Chefs abhängt, starre Regeln über gesundem Menschenverstand stehen und die Unvernunft regiert, geht vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ihre Motivation verloren. Der Autor eröffnet anhand von Erfahrungsberichten Auswege aus dem Chaos.

K – RELIGION



Schießler, Rainer Maria
Jessas, Maria und Josef

Der Münchner Seelsorger legt auf unkonventionelle und leidenschaftliche Art den Finger auf die "Wunden" der Katholischen Kirche.

Kel Kath

Kes Allt

Hose, Burkhard
Seid laut

Der Würzburger Studentenpfarrer begründet, weshalb Christen politisch engagiert sein müssen, schildert anschaulich und konkret Initiativen, Erfahrungen, Konflikte im gesellschaftspolitischen Aktionsfeld und formuliert Kriterien einer christlich begründeten Politik.

Kes Allt

Willicks, Yvonne
Glaube ganz einfach

In lockerer Art berichtet die Fernsehmoderatorin von Situationen, die sie für den Glauben geöffnet haben, von ihrem Verständnis des Hl. Geistes, vom Bibellesen und vielen kleinen Zeichen, die auf Gott hinweisen. Sie ermuntert alle, die auf Orientierungssuche sind, den Glauben auszuprobieren.

Kes Allt

Grün, Anselm
Staunen

Grün möchte zeigen, dass das Einüben von Staunen sowie eine achtsame und spirituelle Haltung gegenüber alltäglichen Dingen und Tätigkeiten den Weg zu Gott und seiner Liebe eröffnen können. Er geht auch auf die Natur als Ort der Gotteserfahrung und die Qualität menschlicher Beziehungen ein.



Käßmann, Margot
Schöne Aussichten auf die besten Jahre

Die Theologin beschreibt anhand eigener Erlebnisse, wie Frauen ab Mitte 50 sich auf die zweite Hälfte des Lebens freuen können, welche Schwierigkeiten zu meistern sind und woher frau neue Kraft ziehen kann.

Kes Allt

L – PHILOSOPHIE



Bakewell, Sarah
Das Café der Existenzialisten

In den 1930er-Jahren entstand in Frankreich die Existenzphilosophie, deren Gedanken über menschliche Freiheit und Verantwortung heute wieder aktuell sind. Plastisch erzählte Kollektivbiografie über die Hauptvertreter des Existenzialismus und Geschichte dieser Strömung.

Lb Gesch

Lc Weit

Hüther, Gerald
Würde

Der Hirnforscher erklärt u.a., was Würde eigentlich ist und was es bedeutet, wenn die Würde genommen wird. Er zeigt, dass Würde nicht nur ein unbedingtes Menschenrecht ist, sondern ein neurobiologisch fundierter innerer Kompass, der uns hilft, in der Welt zurechtzukommen.

Lc Weit

Foerster, Heinz von
Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners

Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Sind unsere Weltbilder lediglich Erfindungen, oder entspricht ihnen eine äußere Realität? Ist Wahrheitserkenntnis möglich? Es sind diese Fragen, die der Physiker und Philosoph Heinz von Foerster und der Journalist Bernhard Pörksen in ihren Gesprächen debattieren. Gemeinsam erkunden sie die Grenzen unseres Erkenntnisvermögens, diskutieren die scheinbare Objektivität unserer Sinneswahrnehmung, die Folgen des Wahrheitsterrorismus und den Zusammenhang von Erkenntnis und Ethik, Sicht und Einsicht. Dabei offenbart sich ein Denken, das die Fixierung scheut und die eine, ewig gültige Antwort ablehnt. Und immer wieder geht es in diesen mit leichter Hand formulierten Dialogen um die innere Verbindung zwischen einem faszinierenden wissenschaftlichen Werk und einem ungewöhnlichen und aufregenden Leben.

M – PSYCHOLOGIE



Förster, Jens
Warum wir tun, was wir tun

Der Autor erklärt, was die Psychologie eigentlich ist und welche psychologischen Programme im ganz normalen Alltag in uns ablaufen, warum wir uns so und nicht anders verhalten und warum wir in einer bestimmten Weise denken und fühlen.

Mbk Psych

Mbl 3 Alter

Hirschhausen, Eckart von
Die bessere Hälfte

Die Freunde Eckart von Hirschhausen und Tobias Esch wollen die Angst nehmen vor dem Älterwerden. Die beiden Ärzte sprechen über Glück, Erfahrung, Weisheit und Reife, diskutieren über wissenschaftliche Erkenntnisse und steuern eigene Erfahrungen bei.

Mc Allg



Kuhlmann, Lena
Psyche? Hat doch jeder!

Die Tiefenpsychotherapeutin und Bloggerin räumt auf mit Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen, informiert über Behandlungsmöglichkeiten, gibt praktische Tipps, was bei einer Therapie geschieht, wie Angehörige sich verhalten sollten und gibt Einblick in das, was hinter den Kulissen geschieht.

Mcl Leben

Ankowitsch, Christian
Die Kunst, einfache Lösungen zu finden

Viele Probleme lassen sich einfach und auf entspannte Weise aus der Welt schaffen, behauptet Ankowitsch und zeigt mit seinen Ratschlägen, Ideen und Tipps, wie es jeder in seinem Lebensalltag schaffen kann, den Problemhamster in der Partnerschaft, in der Kindererziehung und im Berufsleben zu stoppen.

Mcl Leben



Reinwarth, Alexandra
Das Leben ist zu kurz für später

Die Autorin beschäftigt sich hier mit den Themen Lebenssinn und Selbstverwirklichung. Anhand eigener Erfahrungen plädiert sie dafür, möglichst viele Lebensträume in die Tat umzusetzen. Hilfreich sei dabei die Vorstellung, nicht mehr viel Lebenszeit vor sich zu haben.

N – PÄDAGOGIK

Ngk Eltern

Heinke, Sabrina
Am Ende meiner Nerven sind noch Kinder übrig

Entspannte Kinder haben entspannte Eltern - ein alltagstauglicher Ratgeber aus der Sicht einer dreifachen Mutter mit Tipps und Gedankenanstößen, wie ein harmonischer Familienalltag ohne schimpfen, drohen oder bestrafen möglich ist.

Nhm Auti

Schirmer, Brita
Elternleitfaden Autismus

Überarbeitete 2. Auflage des Elternratgebers zur Erziehung und Förderung eines Kindes mit einer Autismus-Störung. Mit vielen Tipps und aktuellen Informationen insbesondere zu Therapiemöglichkeiten, schulischer Förderung und finanzieller Unterstützung für die Familie.

R – KUNST



Stapff, Christin
Florales Watercolor

Einsteigertitel zum Malen von floralen Motiven mit Aquarellfarben. Mit zahlreichen Übungen und Bildbeispielen.

Rdm 2 Wate

U – NATURWISSENSCHAFTEN

Hawking, Stephen
Kurze Antworten auf große Fragen

Der Physiker und Kosmologe (1942-2018) gibt Antworten zu den großen Fragen, die die Menschen bewegen, u.a.: Gibt es einen Gott? Können wir die Zukunft vorhersagen? Werden wir auf der Erde überleben?

Ua Allg



Volkmer, Ina
Trick 17 - Nachhaltig leben

Wer will nicht gern nachhaltiger leben - aber ohne ständig alles Mögliche beachten zu müssen? Hier zeigen wir euch, wie ihr im Handumdrehen eure alten Jeans upcycelt, tolle Putzmittel ohne Chemie herstellt oder Abfall kreativ vermeiden könnt. Mit diesen 222 genialen Lifehacks rund um Upcycling, Energiesparen und Ressourcen-Schonern wird ein besserer und bewusster Alltag zum Kinderspiel!

Uas 8 Allt

V – MEDIZIN

Spitzer, Manfred
Die Smartphone-Epidemie

Das Smartphone hat das Leben von vier Milliarden Menschen auf dieser Erde in den letzten zehn Jahren massiv verändert. Viele sehen die positiven Seiten, wenige machen sich Gedanken um die negativen Auswirkungen für unser Denken, Fühlen und Handeln, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft. Es wird höchste Zeit, dem Hype durch Fakten zu begegnen.

Va Allg

Va Allg

Adler, Yael

Darüber spricht man nicht

Viele Dinge sind uns peinlich - gerade, wenn es um den eigenen Körper geht. Dr. med. Yael Adler spricht vorherrschende Tabus an und klärt über ihre Ursachen auf. Sie thematisiert Körpergerüche, Geschlechtsteile und -Krankheiten, körperliche Makel und Körpersignale.



Backe, Jael

Am Arzt vorbei geht auch ein Weg

Dieser Ratgeber lädt ein, im Krankheitsfall zusätzlich zu ärztlichen Konsultationen auch die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Neben wissenschaftlichen Grundlagen erhält der Leser viele verschiedene Vorschläge für hilfreiche Übungen und Verhaltensweisen.

Vc Allg

Vck 1 Yoga

Wagner, Karo

Yoga gegen dunkle Tage

Selbsthilferatgeber für burnoutgefährdete, hypersensitive oder depressive Menschen. Mit wohltuenden, leichten Übungen aus Vinyasa Yoga, Yin Yoga und restaurativem Yoga, stärkenden Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie einem Notfallplan für dunkle Tage. Für Anfänger geeignet.

Vcl 3 Diaet

Grimme, Alexander

Essen ohne Kohlenhydrate

Sechzig schnelle kohlenhydratarme, alltagstaugliche Frühstücks- und Hauptgerichte, die meist unkompliziert und mit wenigen Zutaten in maximal 20 Minuten zubereitet werden. Enthält auch vegetarische und einige vegane Rezepte.



Zittlau, Jörg

Naturmedizin für die Seele

Ängste, Depressionen, Schlafstörungen oder Schmerzen - noch immer wird zu schnell und zu oft zu klassischen Psychopharmaka gegriffen. Dabei können heilkräftige Pflanzen hier oft besser und vor allem natürlicher helfen. Jörg Zittlau stellt die 38 wichtigsten Kräuter und Heilpflanzen vor und erklärt anhand der häufigsten Ursachen psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, wo sie ansetzen und wie sie wirken. Informativ, kompakt, hilfreich.

Vek 3 Natu

Vel 1 Infe

Egert, Markus

Ein Keim kommt selten allein

Eine kurzweilige, humorvolle und informative Darstellung über den Nutzen und die Gefahren von Mikroorganismen für die Gesundheit des Menschen. Denn es ist wichtig, sich vor krank machenden Mikroben zu schützen, ohne deshalb gleich Angst vor jedem Keim zu haben.

Vel 7 Rueck

Liebscher-Bracht, Roland

Deutschland hat Rücken

Die Autoren erklären, wie Rückenschmerzen entstehen und welche Übungen gegen die weit verbreitete Volkskrankheit helfen.

X – HAUSWIRTSCHAFT



Bruns, Sandra
Vorsicht, giftig!

Ratgeber für Hundehalter zum praxisorientierten Anti-Giftköder-Training sowie Informationen zu Giftstoffen und Erster Hilfe, angereichert mit zahlreichen Farbfotografien.

Xbp 20 Hund

Easy Jersey

Mit vielen Schritt-und-Schritt-Fotos versehene Einführung in das Nähen von Jerseystoffen mit Nähmaschine oder Overlock. Mit Anleitungen zum ersten Nähen von 6 Modellen wie z.B. Top oder Leggings.

Xen 340 Kleid

Morbach, Svenja

Alles Jersey - Hoodies & Pullis

Vorgestellt wird ein Baumkastenmodell zum Nähen von Hoodies und Pullis aus Jersey, das aus 21 Schnittteilen besteht. Kombiniert man diese und variiert mit verschiedenen Hals- Arm- und Saumabschlüssen, kommen zahlreiche Modelle zustande. 18 davon werden mit Anleitung präsentiert.

Xen 340 Kleid



Fordham, Ben
Alle lieben Tacos

Tacos eignen sich bestens für die zwanglose Gästeküche: aus einem bunten Buffet stellt jeder das zusammen, was ihm gefällt.

Xeo 215 Mexi

Pfannebecker, Inga

1 Nudel – 50 Saucen

Reich illustrierte Sammlung mit 50 Rezepten rund um die Nudel (einige auf einer Doppelseite): "Ruckzuck gezaubert", "Schnell gekocht", "Gemütlich geschmort".

Xeo 239 Sauc



Ilies, Angelika
Waffeln

Reich illustrierte Sammlung mit über 30 Rezepten (einige auf einer Doppelseite): "Schnell und süß", "Top getoppt", "Pikantes", darunter Honigwaffeln, Süßkartoffel-Zimt-Waffeln, Eierlikör-Waffeln mit Sahne, Tomaten-Mozzarella-Waffeln.

Xeo 242 Waff



Kittler, Martina
Vegetarisch

Reich illustrierte Sammlung mit über 30 Rezepten (einige auf einer Doppelseite): "Für jeden Tag", "Lunch to go", "Wochenend-Küche".

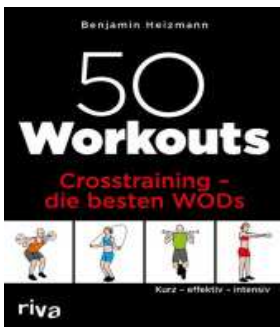
Xeo 252 Vege

Merz, Lena
Meal Prep

Das Buch stellt sogenannte Meal-Prep-Gerichte vor, bei denen mit nur einmal kochen Gerichte für 4 Tage entstehen. Mithilfe der Basisinformationen und Rezeptanweisungen lassen sich z.B. Orientalische Hähnchen-Variationen oder Süßkartoffelgerichte aus Topf und Ofen zubereiten.

Xeo 29 Blitz

Y – BASTELN



Heizmann, Benjamin
50 Workouts - Crosstraining - die besten WODs

Intensives Kraft- und Ausdauertraining begeistert immer mehr Menschen. Aus diesem Trend ist auch das amerikanische Konzept CrossFit hervorgegangen. Der zertifizierte CrossFit-Trainer Benjamin Heizmann hat für seine CrossFit-Box eigene WODs - kurz: Workouts of the Day - kreiert, die er exklusiv in diesem Buch vorstellt. Damit findet jeder Trainierende seine absolute Herausforderung, denn CrossFit gilt als eines der härtesten Trainingskonzepte der Welt. Aber auch Einsteiger kommen auf ihre Kosten, denen mit einfacheren Übungen und weniger

Wiederholungen der Spaß am Crosstraining vermittelt werden soll. Es wird mal mit dem eigenen Körpergewicht, mal mit Equipment wie Kettlebell oder Langhantel trainiert. Die WODs dauern zwischen 5 und 30 Minuten. Zudem sind alle Übungen in einem Extrakapitel nochmals ausführlich beschrieben.

Ybk 8 Fitn

Rashid, Mark
Jedes Pferd verdient eine Chance

Problempferden ist oft das Vertrauen dem Menschen gegenüber verloren gegangen. Es mit Erfahrung, Geduld und Sanftheit wieder herzustellen, ist das Anliegen des berühmten Pferdetrainers.

Ybq Reit

Haas, Katja
Lettering Ideenschatz

Zahlreiche Ideen für Letterings auf den verschiedensten Untergründen - Kreidemarker auf Glas, mit Schrumpffolie oder Wasserschiebefolie oder ganz klassisch mit Papier. Außerdem wird das Digitalisieren der Letterings mit Smartphone oder PC/Mac vorgestellt.

Ydk 29 Weit

Wortwerkstatt – Achtsamkeit

25 Handlettering-Projektideen sowie 500 besinnliche und inspirierende Sprüche und Zitate für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Ydk 29 Weit