



STADTBIBLIOTHEK ELLWANGEN

... einfach mehr!

NEUERWERBUNGEN

01 / 2019

Januar – Februar – März



S A C H B U C H

B – BIOGRAFIEN

Lindenberg, Udo

Udo

Die von ups and downs geprägte Lebensgeschichte des ersten deutschen Rockstars, aufgeschrieben von dem renommierten SPIEGEL-Autor Thomas Hüetlin, basierend auf zahlreichen Aufzeichnungen Lindenegs sowie Gesprächen mit ihm und seinen Weggefährten.

BB Lind



Rossmann, Dirk

"... dann bin ich auf den Baum geklettert!"

Der Autor Dirk Rossmann, Gründer der Drogeriemarktkette Rossmann, erzählt von seinem Leben, über seine Familie und seine vielen Unternehmungen, sei es geschäftlich oder auch privat, unterstützt durch zwei Journalisten. Mit Farbbildungen.

BB Ross

Obama, Michelle

Becoming

Die ehemalige First Lady der USA präsentiert ihre Autobiografie, in der sie sich auch vor Selbstkritik nicht fürchtet. Persönliche und berufliche Entwicklungen einer international inspirierenden Frau.

BB Obam

C – REISEN

Campingführer 2019

Der ADAC Campingführer für Südeuropa beschreibt die 2.900 attraktivsten Campingplätze in 19 Ländern. Er bietet einen umfassenden Überblick über Ausstattung und Angebot der Plätze - von der treffenden Kurzcharakteristik bis hin zu allen wichtigen Detailinformationen. Die erforderlichen Daten werden von den hoch qualifizierten Inspektoren erhoben, die jährlich rund 1.100 Campingplätze inspizieren.

Ce Euro



Winkler, Christiane

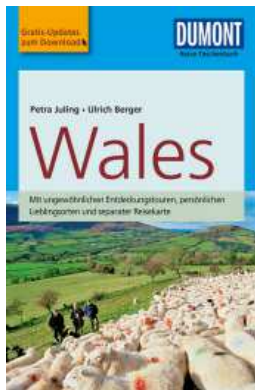
Mit Kindern in die Tiroler Berge

Die 40 Wandervorschläge und Ausflugsziele sind auf eine Familientour mit Kindern ausgerichtet. Ausführlich beschrieben, ab welcher Altersklasse die Tour empfohlen wird, mit Tourensteckbrief, Kartenausschnitt, Höhenprofil und GPS Koordinaten.

Cek 21 Tiro

Attinger, Gabriele
Zürich

Erleben Sie mit MARCO POLO die größte Stadt der Schweiz intensiv vom Frühstück bis zum Nightcap. Mit dem MARCO POLO Reiseführer kommen Sie sofort in Zürich an und wissen garantiert, "wohin zuerst". Erfahren Sie, welche Highlights Sie neben dem Kunsthaus und der legendären Einkaufsmeile Bahnhofstrasse nicht verpassen dürfen, dass Sie in der Stadt der Banken und Millionäre ganz umsonst nicht nur Fahrräder, sondern sogar Skateboards und Kindervelos ausleihen können und welches nostalgische Holzbad an der Limmat tagsüber als Frauen-Flussbadeanstalt dient und abends zur entspannten Barfußbar für Frauen und Männer mutiert.



Juling, Petra
Wales

Reiseführer durch Wales mit Regionen um Cardiff, Wye Valley, Brecon Beacons, Swansea, Gower, Carmarthenshire, Pembrokeshire, Ceredigion, Powys, Snowdonia, die Halbinsel Llyn, Anglesey, die Nordküste sowie um das mittel- und nordwalisische Grenzland. Mit Download-Möglichkeiten und separater Karte.

Cek 33 Zuer

Cel 101 Wale

Nielitz-Hart, Lilly
London

Dieser aktuelle Stadtführer ist der ideale Begleiter, um alle Seiten der englischen Hauptstadt selbstständig zu entdecken.

Cel 103 Lond

Wöbcke, Birgit
Irland

Handlicher und auf eher einen kürzeren Irlandbesuch ausgerichteter Landesführer mit eingepfeftetem Reiseatlas und extra Reisekarte.

Cel 12 Irla



Völler, Susanne
Amsterdam

Handlicher Amsterdam-Führer für Individual- und Kurzreisende, mit Vorschlägen für die einzelnen Reisetage und Stadtbezirke.

Cel 323 Amst

Schulze, Dieter
La Palma

Entdecken Sie mit MARCO POLO La Palma intensiv vom Eruptionskrater der Caldera bis zum Vulkan Teneguía an der Südspitze der Insel - mit dem MARCO POLO Reiseführer kommen Sie sofort auf La Palma an. Erfahren Sie, welche Highlights Sie neben den Meerwasserschwimmbecken von Charco Azul und der charmanten Inselhauptstadt Santa Cruz nicht verpassen dürfen, wo Sie die einmalige Atmosphäre des kanarischen Ringkampfs Lucha Canaria besonders authentisch erleben und dass im Museo del Plátano in Tazacorte das Motto "alles Banane" gilt.

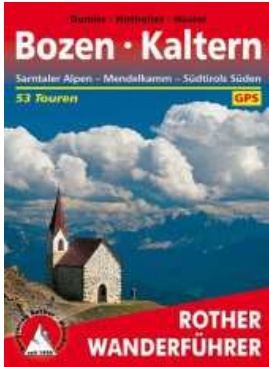
Cem 105 La Pa

Schetar-Köthe, Daniela

Portugal

Der kompakte, neu aufgemachte Baedeker stellt das Urlaubsland mit 12 Top-Reisezielen, Reiseorten von A bis Z, drei Touren, "magischen Momenten" und "überraschenden Erlebnissen" sowie Landeskunde und Reisepraxis vor. Mit Übersichtskarten und Easy-Zip-Karte zum Herausnehmen.

Cem 12 Port



Dumler, Helmut
Bozen, Kaltern

53 Touren zwischen Penser Joch und Brixen, Eppan im Überetsch und Salurn im Unterland : Wanderungen und Bergtouren in den Sarntaler Alpen, in den westlichen Dolomiten, in den Eggentaler Bergen, am Mendelkamm, im Nonstal und um den Kalterer See : [Sarntaler Alpen, Mendelkamm, Südtirols Süden]

Cem 21 Sued

Bülow, Friederike von
Sardinien

Alles an Sardinien ist ein bisschen anders: die Sprache, der Wein, die Pasta, die Landschaft und nicht zuletzt die gegensätzlichen Reize der zehn Städte auf der Insel. Im Norden, an der Costa Smeralda, begegnet man Luxus und Glamour, im Süden, in Cagliari, nimmt man am italienischen Stadtleben teil, im Inneren der Insel findet man dagegen idyllische Natur und überall an der Küste weiße Traumstrände und kleine gemütliche Hafenstädte.

Cem 25 Sard

Schetar-Köthe, Daniela
Kroatien

Vorgestellt werden Kroatiens Highlights in fünf Kapiteln, die in drei Rubriken untergegliedert sind: Einzigartiges in "TOP 10" und Bedeutendes in "Nicht verpassen!", dazu eine Auswahl ausgefallener Ziele in "Nach Lust und Laune" usw. jeweils mit Tagestouren. Mit Reisekarte und Detailkarten.

Cem 4 Kroa



Bisping, Stefanie
Tallinn

Erleben Sie mit MARCO POLO die estnische Hauptstadt intensiv vom Frühstück bis zum Nightcap. Mit dem MARCO POLO Reiseführer kommen Sie sofort in Tallinn an und wissen garantiert, „wohin zuerst“. Erfahren Sie, welche Highlights Sie neben der Domkirche und Europas am besten erhaltener Stadtmauer nicht verpassen dürfen, in welchem Showroom Sie nicht nur die wegweisenden Arbeiten junger estnischer Designer bewundern, sondern gleich auch originelle Mitbringsel kaufen können und dass sich in der Kellerbar Levist Väljas im Morgengrauen die Nachtschwärmer - Punks, Rocker, Erasmus-Studenten - zum letzten Absacker treffen.

Ceo 1 Balt

Maaß, Florian Daniel
Baltikum

Entdecken Sie mit MARCO POLO die drei jungen Ostseerepubliken von der legendären Kurischen Nehrung in Litauen über die Jugendstilpracht der lettischen Hauptstadt bis hinauf in den estnischen Laheema-Nationalpark mit seiner zerklüfteten Küste - mit dem MARCO POLO Reiseführer kommen Sie sofort im Baltikum an. Erfahren Sie, welche Highlights Sie neben der fantastischen Sammlung in Tallinns Kumu und dem mystischen Berg der Kreuze nicht verpassen dürfen, wo Sie sich traumhaft abgeschiedene Flusslandschaften im Kanu erpaddeln können und dass ein Schluck flüssiger Bernstein Urkräfte in Ihnen wecken kann.

Ceo 1 Balt

Falz, Hansjörg
Trier

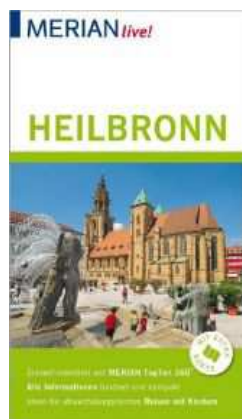
Die älteste Stadt Deutschlands beeindruckt mit gleich zehn UNESCO-Welterbestätten. Nirgends im Land hat die römische Antike so fassbare Spuren hinterlassen wie hier. Zugleich ist Trier eine moderne, kreative Stadt mit hoher Lebensqualität und einer Umgebung, die zu genießerischen Entdeckungstouren einlädt.

Cfq 33 Trier

Falz, Hansjörg
Saarland

Die Saarschleife kennt jeder, das Saarland eher nicht. Womit sich das kleinste deutsche Flächenland als Geheimtipp erweist - völlig zu Recht.

Cfq 4 Saar



Hauser, Françoise
Heilbronn

Heilbronn ist im Aufbruch und erfindet sich neu. Die Wirtschaft brummt, Innovationen, Forschung und Dynamik zusammen mit der einmaligen Lage zwischen traditionellen Weinbergen direkt am Neckar machen die Stadt lebenswert. Die BUGA 2019 gibt zusätzlichen Schub - es lohnt sich, sie zu entdecken!

Cfr 23 Heil

Möbius, Michael
Thailand

Handlicher, reich illustrierter und sehr übersichtlich gestalteter Reiseführer mit vielen Besichtigungsempfehlungen, reisepraktischen Tipps und Adressen.

Cgl 22 Thai

Miethig, Martina
Thailand

Handlicher Reisebegleiter mit zahlreichen wichtigen Informationen (Karten, Routen, Besichtigungsvorschläge und praktische Hinweise).

Cgl 22 Thai



Rieck, Annette
Kapverdische Inseln

Entdecken Sie mit MARCO POLO die kontrastreichen Inseln vor der Küste Afrikas intensiv von dem Märchenstrand Praia de Santa Maria bis zur spektakulären Aussicht vom Gipfel des Vulkans Pico do Fogo. Mit dem MARCO POLO Reiseführer kommen Sie sofort auf den Kapverdischen Inseln an und wissen garantiert, „wohin zuerst“. Erfahren Sie, welche Highlights Sie neben der malerischen, aber auch sehr dynamischen Hafenstadt Mindelo und dem Bad in der Vulkansaline Pedra de Lume nicht verpassen dürfen, wo Eisvögel und Schmetterlinge vor Ihrem Schlafzimmerfenster schwirren und wo westafrikanische Kochkunst auf Livemusik trifft.

Chn 2 Kapv

Hermann, Helmut
Mexiko kompakt

Umfangreiches Reisehandbuch mit praktischen Reisetipps, landeskundlicher Einführung, Vorstellung der einzelnen Städte und Regionen, zahlreichen Hintergrundinformationen, Farbfotos und Kartenmaterial.

Ckl 10 Mexi

Falz, Hansjörg
Costa Rica

Willkommen im Land der Ticos zwischen Karibik und Pazifischem Ozean: Costa Rica ist ein Traumziel für Naturliebhaber und bietet von Regenwäldern gesäumte Strände ebenso wie gigantische Vulkankrater. Und der kleine Staat, kaum größer als die Schweiz, weiß seine Landschaft zu schätzen: Costa Rica hat sich zum Ziel gesetzt, seine Energie zu 100 Prozent klimaneutral zu erzeugen.

Ckl 12 Cost

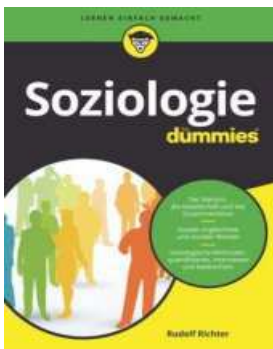


Kirst, Detlev
Costa Rica

Reich illustrierter Individualreiseführer mit Informationen zu Land und Leuten, Beschreibung von Reisezielen samt Nationalparks sowie umfassenden reisepraktischen Angaben.

Ckl 12 Cost

G – SOZIALWISSENSCHAFTEN



Richter, Rudolf
Soziologie für Dummies

Dieses Buch bietet einen Einblick in die Soziologie, ihre Theorien und Methoden. Rudolf Richter erklärt, wie die Soziologie Individuen und ihre Beziehungen zueinander betrachtet, und zeigt auf, wie diese Wechselwirkungen zu Gewohnheiten und Regeln, zu Systemen und Institutionen werden. Lernen Sie, was eine Gesellschaft ausmacht. Erfahren Sie, welche empirische Methoden und statistischen Auswertungen Soziologen nutzen, um soziale Strukturen sichtbar zu machen und zu erklären. Lassen Sie sich erklären, wie sich der quantitative Ansatz vom qualitativen unterscheidet. Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Soziologie!

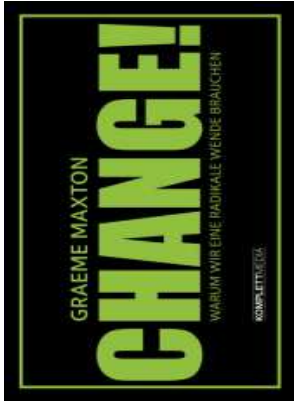
Gc Allg

Mack, Winfried
Zwischen Offenheit und Abschottung

Der Konflikt über Offenheit oder Abschottung spaltet die deutsche Gesellschaft und verändert die parteipolitische Landschaft. Wie sollten sich die Parteien der politische "Mitte" dazu verhalten? Wie könnte ein Ausgleich aussehen?

Gkn Part

H – WIRTSCHAFT



Maxton, Graeme
Change!

Wenn auch unsere Enkel noch gut leben sollen, müssen wir für einen grundsätzlichen Wandel unserer Wirtschafts- und Lebensweise in den reichen Ländern der Erde sorgen. Der Autor nimmt vor allem die Politik in die Pflicht.

Hbk 1 Wirt

Kommer, Gerd

Souverän investieren für Einsteiger

"Investieren" ist ein Reizwort für viele Menschen. Woran das liegt? An der verbreiteten Angst vor Finanzprodukten und den schwer durchschaubaren Vorgängen auf den Finanzmärkten. Mit einem Fremden würde man ja auch nicht das Bett teilen. Dabei existiert eine freundliche und einfache Art der Geldvermehrung: die Anlage in ETFs (Exchange Traded Funds). Damit wirklich jede Privatperson nach ihren eigenen Möglichkeiten und ohne finanzielle Vorkenntnisse von ETFs profitieren kann, gibt es jetzt dieses Grundlagenwerk vom Top-Experten. Kurz, knackig und kompetent - mit allen Vorteilen der begleitenden Website www.weltportfolio.net.

Hdk Geld



Fishedick, Mathias
Überleben unter Kollegen

Nervige Kollegen kennt jeder. Mit dem WOW-Prinzip kann jeder mit solchen Kollegen auskommen und Zusammenarbeit verbessern. Dreh- und Angelpunkt sind unterschiedliche Werte, die jeder Mensch hat und die häufig Auslöser für Zwist sind.

Hr Allg

M – PSYCHOLOGIE

Müller-Grünow, Robert

Die geheime Macht der Düfte

Der Autor beschreibt anhand vieler Beispiele aus seinem Firmenalltag, wie wir riechen, wie Düfte kreiert werden, wie uns Düfte beeinflussen und unser Wohlbefinden und Verhalten steuern können, z.B. beim Auto- oder Immobilienkauf, im Supermarkt oder in der Bahn.

Mbk 2 Wahrn



Nuhr, Dieter

Gut für dich!

Die Nachrichten sind katastrophal und die Stimmung ist gereizt, es scheint nur eines zu geben, bei dem sich alle einig sind: Die Welt steht kurz vor dem Untergang. Dieter Nuhr hingegen checkt die Fakten und siehe da: Die Realität ist erheblich besser als ihr Ruf! Es ist Zeit für Widerstand gegen Hysteriker und Schwarzseher, egal ob vom rechten oder linken Rand. Die Waffe: Humor! Dieter Nuhr gibt Ratschläge für ein Leben außerhalb der Empörungsroutine. Er empfiehlt begründeten Optimismus, entspannte Geschlechtlichkeit und furchtloses Leben. Nuhr kennt sich aus in der Kunst des ideologiefreien Humors, ist extrem komisch und beherrscht ein Handwerk, das heute nur noch wenige beherrschen: eigenständiges Denken.

Mcl Leben

Gammour, Senna

Liebeskummer ist ein Arschloch

Senna Gammour, Jahrgang 1979, erlangte erste Berühmtheit als Mitglied der Girlgroup Monrose. Hier bietet sie einen Ratgeber für datingwillige Singlefrauen. Sie geht auf verschiedene Männertypen und ihr spezifisches Verhalten ein und gibt Tipps für den Umgang mit Liebeskummer.

Mcl Bezi

Kishimi, Ichiro

Du musst nicht von allen gemocht werden

Lebenspraktische Einführung in die Psychologie Alfred Adlers, einem Widerpart Sigmund Freuds, in Form eines Dialoges zwischen einem Philosophen und einem unglücklichen jungen Mannes, der lernt, seine Probleme durch Umdenken zu lösen und dem sich ein Weg zu persönlichem Glück eröffnet.

Mcl Leben



Knuf, Andreas

Widerstand zwecklos

Der Autor und Psychotherapeut wendet sich gegen die verbreitete Optimierungskultur unserer Zeit und leitet dazu an, mithilfe von meditativen Übungen und Achtsamkeit Akzeptanz gegenüber sich selbst und dem Leben zu entwickeln, um allmählich zu innerer Ruhe, Zufriedenheit und Glück zu finden.

Mcl Leben

Klemme, Felix

Bin raus

Kontrollzwang, Erwartungsdruck oder die ständige Angst etwas zu verpassen - der TV-bekannte Lifecoach rät dazu, solche oder ähnliche Dauer-Stressoren durch altbewährte Handlungsweisen und mithilfe der Natur zu eliminieren.

Mcl Leben

Seiler, Laura Malina

Schön, dass es dich gibt!

Die Autorin möchte Menschen, die sich auf der Suche befinden, einen Weg aufzeigen, um durch Selbstvertrauen und den Glauben an die eigene Schöpferkraft das individuelle, authentische Lebensglück und den beruflichen Erfolg zu finden.

Mcl Leben

N – PÄDAGOGIK



Kröning, Angela

Deutschland hat ausgelernt

Wie reagiert das bildungspolitische System in Deutschland auf die Herausforderung, hunderttausende junge Flüchtlinge zu integrieren? Ist es flexibel genug, um die zusätzlich nötigen Ressourcen zur Verfügung zu stellen? Diesen und anderen Fragen wendet sich die Autorin zu.

Nf Schule

Stahl, Stefanie

Nestwärme, die Flügel verleiht

Die Auseinandersetzung mit dem inneren "Schattenkind" hilft Eltern, den Bedürfnissen ihrer Kinder nach Bindung und Autonomie gerecht zu werden und altersentsprechende Grenzen zu setzen bzw. Freiräume zu geben. Dies stärkt das kindliche Selbstwertgefühl und die Eltern-Kind-Beziehung.

Ngk Eltern

Schumacher, Hajo

Solange du deine Füße auf meinen Tisch legst ...

In 22 Kapiteln philosophiert der Autor selbstironisch und sehr komisch über den Alltag als Eltern im Allgemeinen und Vater zweier Söhne im Speziellen.

Ngk Eltern

Schulte-Körne, Gerd

Ratgeber Lese-/Rechtschreibstörung (LRS)

Ratgeber zu Legasthenie für Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrer.

Nhk LRS

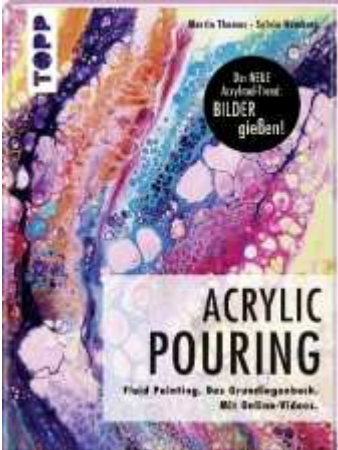
Seiwert, Lothar

Wenn du es eilig hast, gehe langsam

Der Klassiker des Zeit- und Lebensmanagements bietet eine Fülle an Werkzeugen für ein ganzheitliches Selbstmanagement und eine aktive Lebensgestaltung mit dem Ziel, berufliche und persönliche Anforderungen und Wünsche in Balance zu bringen.

Nn Leben

R – KUNST



Thomas, Martin **Acrylic Pouring**

Attraktiv aufgemachter Kurs (auch mit Online-Videos), der eine Technik der dekorativen Malerei mit Acrylfarben erklärt, bei der es darum geht, Farben auf dem Malgrund ineinander fließen zu lassen. Die einfach erzielbaren Ergebnisse erinnern an Werke der psychedelischen Kunst.

Rdm 2 Acryl

Kaltenecker, Verena **50 x Brush Pen**

Die Motive aus "50 x Brush Pen" bieten einen leichten, unmittelbaren Einstieg, da sie alle in maximal 5 Schritten anzufertigen sind. Die Steps werden detailliert dargestellt, sodass jeder zu schnellen Erfolgen kommt. Unter den Motiven finden sich trendige Tiere und beliebte Pflanzen wie Wassermelone, Flamingo, Wal, Monstera, Kakteen und Blüten. Die wichtigsten Grundlagen des Aquarellierens werden leicht verständlich dargestellt. "50 x Brush Pen" - das sind 50 Lieblingsmotive und grenzenlose Möglichkeiten, Karten und Poster zu gestalten, Journals zu verschönern und Freude zu bereiten!

Rdm 2 Aqua

Die Kunst des Zeichnens – Blumen

In nur 10 einfachen Schritten wunderschöne Blumen und andere Pflanzen zeichnen - mit der neuen kleinen 10 Steps-Reihe des Erfolgskonzeptes "Die Kunst des Zeichnens" geht das ganz leicht. Jedes Motiv wird in einzelne Elemente zerlegt und beginnt mit einer ganz einfachen Grundform. Anschauliche Schritt-für-Schritt-Illustrationen führen ohne viel Text zur gelungenen Zeichnung. 75 verschiedene Pflanzenmotive stehen zur Auswahl: von Blumen und Blüten über Sukkulente, Bäume und Sträucher bis hin zu Früchten und dekorativen Sträußen oder Kränzen. Grundlagen zu den Materialien und ein kurzer Überblick über die verschiedenen Methoden des Kolorierens runden diese perfekte Einführung in das Zeichnen einer faszinierenden Pflanzenwelt ab.

Rdm 3 Zeich

U – NATURWISSENSCHAFTEN

Angres, Volker

Das Verstummen der Natur

Über die alarmierende Abnahme der Artenvielfalt und die Gefährdung von Tieren und Pflanzen, das Versagen der Politik und Möglichkeiten eines verbesserten Schutzes der Lebensräume.

Uas 42 Tier

Montgomery, Sy

Rendezvous mit einem Oktopus

Sie können spielen, lernen, Menschen erkennen und mit ihnen Kontakt aufnehmen: Die Fähigkeiten von Kraken sind erstaunlich und wunderbar. Die Naturforscherin Sy Montgomery hat sich intensiv mit den achtarmigen Meeresbewohnern beschäftigt und eine ganz außergewöhnliche Spezies kennengelernt.

Uhn 1 Tier

Unsere einzigartige Vogelwelt

Der Ornithologe P. Berthold und der Naturfotograf K. Wothe zeigen in diesem Bildband die Schönheit und Vielfalt der in Deutschland brütenden Vögel und erläutern, wie stark und aus welchen Gründen ihr Überleben inzwischen gefährdet ist.

Uhn 23 Voeg

V – MEDIZIN

Wimmer, Johannes

Meine Hormone

Der durch Internet und Fernsehen bekannte Mediziner gibt in diesem Gesundheitsratgeber einen ersten Einblick in das Hormonsystem des menschlichen Körpers. Die wichtigsten Botenstoffe wie z.B. Östrogen, Testosteron, Serotonin, Melatonin, Insulin, Adrenalin, Cortisol oder Dopamin werden vorgestellt.

Vbl Phys

Entrup, Boris

Schnelle Haar- & Make-up-Ideen

Der bekannte Beauty-Experte stellt knapp 40 Looks für jüngere Frauen vor und zwar für Make-up und Haare, Komplett-Looks, die nicht zu aufwendig sind, mit etwas Routine schnell machbar und die meisten Looks sind auch alltagstauglich und unterstreichen lediglich den Typ; mit Basics.

Vcg Kosm



Engel, Siegbert

Einfach Qi Gong

Leicht erlernbare Auswahl grundlegender Beruhigungs-, Aktivierungs- und Selbstmassageübungen, die individuell zur Herz-Kreislauf-Stärkung, zum Ausgleich von Stoffwechsel und Hormonhaushalt und für mehr Beweglichkeit angepasst werden können. Mit Online-Videos. Für Anfänger.

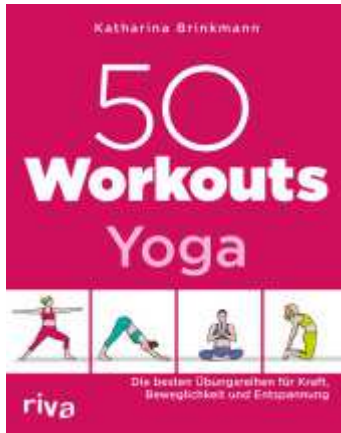
Vck 1 QiGo

Zylla, Amiena

Yoga mit der Fasziengerolle

Um eine tiefere Wirkung auf Bindegewebe und Muskulatur zu erreichen, lassen sich Yoga-Haltungen mit myofaszialer Selbstmassage auf Hartschaumrolle und -Ball kombinieren. Erläutert werden Fasziengewebe, Rolltechniken und zahlreiche Übungen. Mit vier Komplettdressprogrammen auf DVD. Auch für Anfängerinnen.

Vck 1 Yoga



Brinkmann, Katharina 50 Workouts – Yoga

Breites Spektrum an Yogaprogrammen für verschiedene Zielsetzungen: Als Tagesbegleiter, zur Kräftigung und Stabilisation, bei körperlichen Beschwerden und Schmerzen, zum mentalen und spirituellen Ausgleich oder zur sportartspezifischen Unterstützung. Mit Beschreibungen sämtlicher Übungen.

Vck 1 Yoga

Riedl, Matthias

Das 20:80 Kochbuch für Berufstätige

Der durch das TV bekannte "Ernährungs-Doc" M. Riedl beschreibt anschaulich, wie man durch die Veränderung der Essgewohnheiten dauerhaft abnehmen und sich gesund und lecker ernähren kann, vor allem im Berufsalltag und unterwegs. Mit rund 80 Rezepten, die maximal 30 Minuten dauern.

Vcl 3 Diaet

Strecker, Beate

40 Low-Carb-Kuchen aus 1 Teig

Vorgestellt werden 40 Low-Carb-Kuchen, bestehend aus einem Grundteig, der dann individuell mit ein paar weiteren Zutaten und wenigen Handgriffen abgewandelt werden kann.

Vcl 3 Diaet

Meiselbach, Bettina

Fastfood- und Partyrezepte Low Carb

Nach wie vor ist Low Carb ein Trendthema. Dieser ansprechend gestaltete, handliche Band ist eine gute Ergänzung bereits vorhandener Bestände zum Themenschwerpunkt Fastfood und Party mit 52 Rezepten.

Vcl 3 Diaet



Fröhlich, Susanne Fröhlich fasten!

Auslöser ihres Fastens war ihre Rheumaerkrankung, die die Bestsellerautorin damit tatsächlich in den Griff bekommen hat. Ihren eigenen, lebhaften Bericht vom Fasten ergänzen die Fastenerfahrungen dreier Prominenter, Interviews mit Experten sowie Antworten auf häufigste Fragen zum Fasten.

Vcl 5 Fast

Easwaran, Karella

Das Geheimnis gesunder Kinder

Eltern kranker Kinder bewegen sich oft in einem Teufelskreis von Sorgen und Ängsten. Strategien zur Stressbewältigung und Behandlungsmöglichkeiten aus Schul- und Pflanzenmedizin unterstützen den Weg zu neuer Gelassenheit.

Vcm 2 Baby

Plage, Silke R.

Checklisten für die ersten drei Jahre

Ratgeber, der in Form von Checklisten informiert, was es in den ersten drei Jahren mit Baby bzw. Kleinkind zu beachten gilt von der Organisation des Alltags über Gesundheit und Entwicklung bis zu rechtliche Fragen und Erziehung.

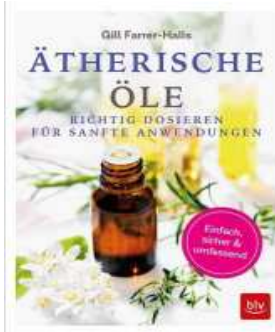
Vcm 2 Baby

Rieth, Stefan

Faszientraining für Rücken und Nacken

Umfangreiche Faszientraining-Übungssammlung für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle, gegen akute und chronische Beschwerden sowie zahlreiche Präventivübungen, inklusive 77-Minuten-DVD.

Vek 1 Mass



Farrer-Halls, Gill
Ätherische Öle

Übersichtlicher Einstiegsratgeber über wirkungsvolle und sichere Einsatzmöglichkeiten von ätherischen Ölen. In 40 Porträts werden die Pflanzen mit Wirkung und Anwendung vorgestellt. Jeweils mit einem DIY-Rezept für Schönheit und Gesundheit.

Vek 3 Arom

Gottschling, Sven

Wer heilt, hat recht

Sven Gottschling repräsentiert eine neue Generation von Medizinern: den Patienten gegenüber offen und zugewandt setzt er sich für die Therapieform ein, die wirklich hilft. Zum Wohle seiner Patienten überschreitet er dabei auch die starren Grenzen der konventionellen Schulmedizin und wendet alternative Heilmethoden an. Doch was hilft wirklich? Was ist Scharlatanerie? Was Geldmacherei? Als einer der anerkanntesten Schmerztherapeuten, macht Gottschling den Praxistest: Von Akupunktur und Hypnose über Bachblüten und Bioresonanz bis hin zur aktuell viel diskutierten Cannabis-Therapie, bei der Sven Gottschling einer der führenden Experten in Europa ist, stellt er die Heilungsmethoden auf den Prüfstand. Erklärt gut verständlich die Wirksamkeit und Risiken der unterschiedlichen Therapien und gibt viele Tipps, worauf Patienten achten sollten: bei der Auswahl des Therapeuten, im Gespräch mit dem Arzt und bei der Anwendung der Heilmethode.

Vek 3 Natu

Heepen, Günther H.

Schüssler-Salze

Der Heilpraktiker Heepen erklärt in seinem Buch alles Wissenswerte zur Funktion und Anwendung der Schüsslersalze bei diversen Beschwerden im Alltag und Krankheiten. Mit Literaturhinweisen und Register im Serviceteil.

Vek 3 Schue

Klug, Elke

Schlaganfall

Der Ratgeber richtet sich an Angehörige und Freunde von Schlaganfallpatienten. In fünf Kapiteln werden anhand unterschiedlicher Falldarstellungen Antworten auf wichtige Fragen gegeben. Dazu gibt die Autorin Hilfestellungen, um die Patienten dabei zu unterstützen, wieder zurück ins Leben zu finden.

Vel 2 Schla



Dilkes, Mike
Endlich Nichtschnarcher

Das kleine Kompendium enthält (fast) alles, was man über das Schnarchen und den Umgang damit wissen sollte.

Vel 3 Atem

Romm, Aviva

Der Aufstand der Hormone

Sind Sie zwischen 30 und 60 Jahre alt und fühlen sich sehr oft gestresst und erschöpft? Haben Sie hohe Cholesterinwerte, Schwankungen im Hormonhaushalt, Übergewicht, Bluthochdruck, Schlafschwierigkeiten oder andere Symptome, die Ihr Arzt keiner Erkrankung zuordnen kann? Dann könnte dieses Buch Ihnen helfen.

Vel 6 Schild



Axt-Gadermann, Michaela

Power für die Schilddrüse

Die Ärztin und Professorin informiert über die Möglichkeiten, die Schilddrüse durch Lebensstil, Ernährung und Optimierung der Darmflora zu unterstützen. Der Bogen spannt sich von Anatomie, Aufgabe der Drüse, Beschwerden, Über- und Unterfunktion, Basedow, Hashimoto bis Diagnostik.

Vel 6 Schild

Citak, Musa

Die Wahrheit über Arthrose

Der Ratgeber zum Thema Arthrose präsentiert ein Fünf-Säulen-Konzept zur Lokalisierung der Schmerzquelle und darauf fußende Therapieansätze, in denen der Verfasser schul- und alternativmedizinisches Herangehen kombiniert.

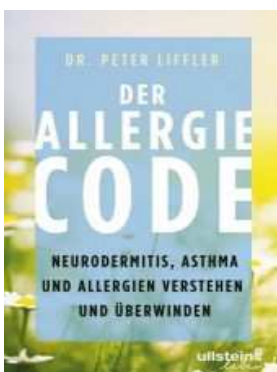
Vel 7 Gele

Larsen, Christian

Gesunde Füße

Ratgeber zum Thema Spiraldynamik, einer gezielten Eigentherapie bei Bewegungsproblemen, bei dem sich alles um gesunde Füße dreht.

Vel 7 Gele



Liffler, Peter

Der Allergie-Code

In seiner bahnbrechenden Studie belegt Dr. Peter Liffler erstmals, dass Allergiker und ihre Angehörigen meist hochsensibel sind. Die Betroffenen nehmen Sinnesreize intensiver wahr und reagieren verstärkt sowohl auf ihr soziales Umfeld, als auch auf die zahlreichen Umwelteinflüsse. Das Immunsystem kapituliert und entwickelt Erkrankungen wie Neurodermitis, Allergien oder Asthma. Der ausgewiesene Experte entschlüsselt die möglichen Ursachen allergischer Erkrankungen und entwickelt einen genau darauf zugeschnittenen systemischen Therapieansatz. Neben natürlichen Medikationen und Ernährungsprogrammen lernen die

Betroffenen und ihre Angehörigen, die Zusammenhänge zwischen der Erkrankung und dem eigenen hochsensiblen Wesen zu erkennen. Sie üben den achtsamen Umgang mit sich und finden auf diese Weise Heilung.

Ves 2 Aller

W – TECHNIK

Heiting, Mareile **Windows 10 Tablets**

Ob auf dem Sofa, im Büro oder unterwegs - Ihr Tablet mit Windows 10 lässt keine Wünsche offen, wenn man weiß, wie's funktioniert. Lassen Sie sich von Mareile Heiting zeigen, wie Sie Ihr Tablet in Betrieb nehmen, startklar fürs Internet machen und wichtige Einstellungen vornehmen, um das Gerät und Ihre Daten zu schützen. Erfahren Sie, wie Sie das Startmenü anpassen, E-Mails, Kontakte und Termine im Blick behalten, mit dem Tablet fotografieren, Filme ansehen, Musik hören, Bücher und Zeitungen lesen - mit dieser Anleitung gelingt alles auf Anhieb.

Wcg Hard

Bilke, Petra **Excel 2019**

Dieser Ratgeber führt Einsteiger anhand einer Vielzahl von farbigen Abbildungen und verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen in die die aktuelle Version der Tabellenkalkulation Excel 2019 ein.

Wcr 51 Exce

Ochsenkühn, Anton **iPhone iOS 12 Handbuch**

Verständliches, reich illustriertes Handbuch zu iPhone-Modellen ab 5s unter iOS 12. Mit vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tipps und Empfehlungen zu hilfreichen Apps.

Wg Komm

X – HAUSWIRTSCHAFT



Pinske, Jörn **Gärtnern im Gewächshaus Monat für Monat**

Anbauplanung, Erde, Nährstoff, Pflanzenauswahl. Praxis: pikieren, auspflanzen, mulchen, umtopfen. Bewässern, schattieren, heizen, belüften. Pflanzenschutz, Überwintern von Kübelpflanzen.

Xbn 25 Gemu

Maag, Sibylle **Kein Platz und trotzdem Garten**

Garten geht immer, auch auf kleinstem Raum. Dieses Buch bietet eine Fülle von kreativen Ideen für kleine Gärten mit wenig Platz oder einzelne kleine Gartenecken: Blumen, Obst und Gemüse. Hanggarten, Kistengarten, Kräuterspirale, Naschobst oder Blumenbank - originelle platzsparende Beetformen werden jeweils in einem konkreten Projekt vorgestellt. Sogar Wasser und kleine Bäume lassen sich integrieren und selbstverständlich wird auch für die Bienen gesorgt. Alle Vorschläge in diesem inspirierenden Ratgeber sind äußerst dekorativ und leicht umsetzbar.

Xbo 32 Gest

James, Christiane

Taschenatlas Pflanzen für das Grab

Nach einer kurzen Einführung in die Grabgestaltung und -pflege werden 184 für den Friedhof geeignete Blumen und Sträucher vorgestellt. Der Porträtteil ist untergliedert in Rahmenbepflanzung, Bodendecker und Wechselbepflanzung.

Xbo 9 Grab



Schmidt, Esther
Hühner Basics

Das Bio-Frühstücksei von eigenen Hühnern? Na klar! Das Halten von Hühnern im eigenen Garten ist neben dem Anbau von Gemüse & Co. ein weiterer Schritt zur Selbstversorgung. Und auch im kleinen (Stadt-)Garten einfach umzusetzen. Denn die Haltung ist unkompliziert: Hühner brauchen vergleichsweise wenig Platz und werden schnell zutraulich.

Xbp 4 Gefl

Haag, Sabine

Trick 17 – Ordnung

Vorgestellt werden in Wort und Bild 111 leicht umsetzbare, praktische Tricks zum Thema "Ordnung halten", die alle Haushaltsbereiche abdecken.

Xem 1 Wohn

Nähen mit Softshell

Vorgestellt werden Bekleidungsmodelle und Accessoires für Klein- und Grundschul Kinder in den Größen 74-134: Latzhose, Westen, Jacken, Regenmantel, Regenhut oder eine Umhängetasche. Mit Grundanleitung, die auf die Besonderheiten beim Verarbeiten von Softshell eingeht.

Xen 340 Kind

Korff, Julia

Basics aus Webware nähen

Je nach Anordnung von Kett- und Schussfäden gibt es 3 Arten von gewebten Stoffen, die anhand von 20 Modellen (alle Arten von Damenkleidung und 2 Taschen) ausführlich dargestellt und beschrieben werden. Mit umfassendem Grundlagenteil. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Xen 340 Kleid



Führer, Mia
Das Röcke-Nähbuch

Sechzehn Modelle zum Nähen von Röcken in den Konfektionsgrößen 36-46 werden hier vorgestellt, die auf 3 Grundsnitten basieren. Für alle mit erster Näherfahrung und etwas Fortgeschrittene.

Xen 340 Kleid

Marque, Susan
Fruit Infused Water

Um gesund und fit zu bleiben, sollten wir täglich mehrere Liter trinken und zwar im besten Fall Getränke ohne zugesetzten Zucker oder künstliche Aroma- oder Farbstoffe. Mit dem neuen Trend des Fruit Infused Water wird gewöhnliches Wasser zum Geschmackserlebnis und es fällt nicht mehr schwer, den täglichen Flüssigkeitsbedarf auf gesunde Weise zu decken. Hierfür wird Wasser mit kleingeschnittenem Obst, Beeren, Kräutern oder auch Gemüse aufgepeppt. Nach kurzer Zeit nimmt es den Geschmack der Früchte auf und wird mit Vitaminen und Antioxidantien angereichert. So wirkt Wasser je nach Zugabe erfrischend, energetisierend oder auch entgiftend.

Xeo 12 Getr



Zahn, Sarah
Herzhafte Glücksmomente

Die Autorin präsentiert jeweils auf einer Doppelseite herzhafte Gerichte für verschiedene Anlässe. Die Rezepte (Aufläufe, Salate, Suppen, Pasta ...) sind alle pfiffig und mal mediterran, mal asiatisch angehaucht oder einfach bodenständig.

Xeo 2 Grund

Kumtner, Alexander
Alex kocht

Einführend ein Abriss über Küchenhelfer, außerdem Basics für den Vorrat. In Kapiteln wie Snack Attack, Comfort Food, After Work oder Happy Weekend werden Rezepte aus internationalen Küchen gezeigt. Zu jedem Rezept weiterführende Tipps.

Xeo 2 Grund

Fazis, Birgit
Fingerfood bayerisch gut

Klein, köstlich, bayerisch: Egal ob für das Sommerfest im Garten, den Umtrunk im Büro, das Picknick im Grünen, die Studentenfete oder den Kindergeburtstag - hier finden Sie die schönsten bayerischen Rezeptideen für Ihr weiß-blaues Fingerfood-Bufferet. Foodbloggerin Birgit Fazis kombiniert heißgeliebte Klassiker mit modernen Tapas auf die Hand: Von Obazda-Häppchen und Mini-Kartoffelknödeln bis zum Krustenbraten-Burger und Apfelstudel to go. Mit dieser bayrischen Häppchenparade sorgen Sie auf der nächsten Party garantiert nicht nur bei waschechten Bayern für jede Menge Ahs!, Ohs! und Mmmhs!

Xeo 211 Baye



Huet-Gomez, Christelle
Pasta Cakes

Der richtige Band für Nudelliebhaber: 33 Rezepte für Nudeln in Kuchenform, die neue Form des Auflaufs. Die Kategorien: Gemüse, Käse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, international und süß. Eine Vielzahl toller Rezepte zum kleinen Preis, die sich lohnen.

Xeo 224 Past

Mallet, Jean-François
Simplissime - Das einfachste Kochbuch der Welt – Suppen

45 Suppenrezepte mit höchstens 6 Zutaten und Fotos für jede Zutat, kurzem Rezepttext und schneller Zubereitung.

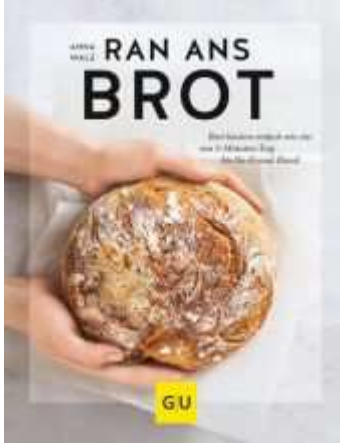
Xeo 230 Supp

Reifenrath, Stefanie

Glück aus einem Topf

In einem Topf kann so viel Köstliches drin stecken: Jede Menge Gemüse für einen deftigen Eintopf, tomatige One-Pot-Pasta oder gebackenen Sahnekürbis, Fleisch und Fisch für Gulasch und Ofengyros oder Kartoffel-Lachs-Gratin oder gesunde Gewürze für scharfe Huevos rancheros, Rindfleisch-Kokos-Curry oder marokkanische Tajine mit Lamm. Sie erwarten Freunde oder haben keine Zeit und Lust, viel vorzubereiten? Für die Gerichte in diesem Buch benötigen Sie nicht mehr als einen Topf (oder Pfanne, Backblech, Wok)! Darin verschmelzen die unterschiedlichsten Aromen und Zutaten zu etwas ganz Besonderem, während Sie sich zurücklehnen können.

Xeo 230 Eint



Walz, Anna

Ran ans Brot

Rezepte, bei denen mit Tricks und Kniffen Brote sowie herzhaftes und süßes Kleingebäck einfach und schnell hergestellt werden können. Es gibt Anleitungen für No-Knead-Brote, Alles-rein-Rezepte, Brote aus 5-Minuten-Teigen, variantenreich geformte Brote und Brötchen sowie Backrezepte mit Fertigteig.

Xeo 240 Brot

Schmidt, Karina

Das große Toffifee-Backbuch

Rund 30 Ideen für Gebäck und Süßigkeiten, bei denen jeweils Toffifee (gehackt, gemahlen oder als Ganzes) als Zutat verwendet wird. Mit den Grundanleitungen und Basisrezepten sowie einiger Bastelideen für Verpackungen und Dekoration, entstehen Törtchen, Trinkschokolade, Brotaufstriche u.a.

Xeo 242 Kuch

Pluppins, Theres

Unsere besten Waffeln

Eine abwechslungsreiche Sammlung mit süßen und herzhaften Waffelrezepten. Mit besonderen Zutaten im Teig oder einem köstlichen Topping zeigt sich hier die Vielfalt der beliebten Kindheitsspeise.

Xeo 242 Waff

Friedrichs, Emma

Vegan

40 unkomplizierten Rezepte für vegane Blech-, Napf- und Kastenkuchen, Tartes und Torten. Die Auswahl berücksichtigt Klassiker wie Marmorkuchen, Bienenstichtorte oder Schwarzwälder Kirschtorte, aber auch ausgefallene Varianten wie z.B. Birnen-Granatapfel-Strudel. Auch für Backanfänger geeignet.

Xeo 252 Vega



Rossbach, Dominik

Sous-vide

Schöne Rezepte für die geschmacksintensive Zubereitung im Wasserbad von Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild und Gemüse.

Xeo 28 Gare

Thiel, Sophia

Mit Meal Prep zur Traumfigur

Vorgestellt werden über 60 Rezepte für gesunde Mahlzeiten, fürs Frühstück, für die Lunchbox und "Snacks to go", die sich gut vor- und zubereiten lassen; einführnd viele Infos zum Meal-Prep-Prinzip.

Xeo 29 Blitz

Williams, Mari Mererid

Alles aus 1 Pfanne

Abwechslungsreiche, internationale Gerichte, die alle in nur einer Pfanne zubereitet werden. Rezepte wie simples Honig-Sesam-Popcorn, Zitronen-Knoblauch-Pasta oder etwas aufwendigeres Cajun-Hähnchen mit Avocado sind schnell gekocht.

Xeo 29 Blitz

Y – SPORT/BASTELN



Ivancan, Monica
Pilates Power

Verständliche Einführung in Grundprinzipien und Übungen des Pilates und zugleich Begleiter für den eigenen Pilatesweg, der körperliche und geistige Ausgeglichenheit und Stärke fördert. Mit Warm-up, Cool-down und fünf ausgewogenen Workouts für Po, Bauch, Rücken, ganzen Körper und allgemeine Fitness.

Ybk 8 Pila

Thiel, Sophia

Fit & stark mit Sophia

Vorgestellt wird ein effektives Trainingsprogramm für zu Hause vor, das sich nahezu ohne Geräte durchführen lässt. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht: gut umsetzbaren Übungen von Warm-up über Workouts für die einzelnen Muskelgruppen bis Cool-down; mit Trainingsplan für vier Wochen.

Ybk 8 Fitn

Flebbe, Annika

Papierzauber

Über 25 Kreativprojekte aus Papier für ein schönes Zuhause oder zum Verschenken in Pastellfarben. Mit nützlichen Stifthaltern, verspielten Verpackungen, geometrischen Girlanden und vielem, vielem mehr.

Ydk 10 Papi

Klobes, Miriam

Papierlaternen

Mit den Papierlaternen zaubern wir stimmungsvollen Lichterglanz zu jeder Jahreszeit! Die Laternen kommen als Zweier- oder Dreiersets in unterschiedlichen Größen und hängen jeweils thematisch zusammen. Gestaltet mit Trendmotiven wie Flamingo und Monstera, zeitlosen Designs oder saisonalen Motiven, sind die effektvollen Laternen die ideale Deko für die Gartenparty, gemütliche Herbstabende zu Hause oder das besinnliche Weihnachtsfest. Mit Vorlagen in Originalgröße und ausführlichen Anleitungen zum leichten Nacharbeiten.

Ydk 21 Deko



Rundel, Johanna

Schenken, Grüßen und Verpacken mit Kraftpapier

Genial einfache Ideen mit Aha-Effekt: So wird jedes Geschenk schon vor dem Auspacken zum Renner! Mit Handletterings, Pompons, Blumen und noch mehr kreativen Ideen für jeden Anlass.

Ydk 25 Gesch

Albers, Kirsten

Handlettering Botschaften - 3D-Optik

3-D-Techniken für besondere Handlettering-Projekte: Outlines, Schattieren, perspektivisches oder isometrisches Zeichnen auf unterschiedlichen Materialien.

Ydk 29 Weit