
Raus aus dem Alltag

Reise- und Wanderführer

Blehschmidt, Gotlind:

Schnell mal weg! Alpen. Die besten Ideen für den Kurzurlaub / Gotlind Blehschmidt ; Michael Pröttel ; Hans-Peter Wedl. - München, 2021. - 287 Seiten

SW: Alpen / Reiseführer / Frankreich / Monaco / Italien / Schweiz / Deutschland / Liechtenstein / Slowenien
Cek 1 BL
71552129

Heue, Regine:

Natürlich Deutschland! 50 nachhaltige Ideen für den perfekten Kurzurlaub. - München, 2021. - 240 Seiten

Cfk 4 HE
71550092

Becker, Eva:

Das Reisebuch Deutschland. Die schönsten Ziele entdecken – Highlights, Nationalparks und Traumstraßen / Eva Becker u.a. - München, 2021. - 381 Seiten

Cfk 4 RE
71549581

Römmelt, Bernd:

Naturwunder Bayerische Alpen. – München, 2021. - 255 Seiten

Cfr 1 RO
71550377

Bröner, Thorsten:

Österreichs schönste Flussradwege. 15 Touren an Seen und Flüssen. Mit GPS-Tracks aller Touren zum Downloaden. - Wien, 2021. - 189 Seiten

Cfs BR
71549599

Bröner, Thorsten:

Deutschlands schönste Flussradwege. 15.000 traumhafte Flusskilometer vom Alpenrand zum Nordseestrand. - München, 2021. - 286 Seiten

Cfs BR
71550402

Wilkes, Johannes:

Donau-Radtouren. In 4 Tagen mit dem Fahrrad von Ulm in den Schwarzwald. -

Cadolzburg, 2021. - 250 Seiten
Cfs WI
71553260

Bruckner, Dietmar:

111 Orte in der Fränkischen Schweiz, die man gesehen haben muss. Dietmar Bruckner ; Michaela Moritz ; Heike Burkhard. - Köln, 2021. - 230, 4 Seiten

SW: Reiseführer / Fränkische Schweiz / Bamberg / Bayreuth
Dcl BR
71557140

Burkhard, Heike:

Glücksorte in Unterfranken. Fahr hin und werd glücklich.- Düsseldorf, 2021. - 166 Seiten

Dcl BU
71550288

Herrmann, Christof:

Fränkischer Gebirgsweg. Frankenwald. Fichtelgebirge. Fränkische Schweiz. Hersbrucker Alb. 21 Etappen mit GPS-Tracks. - München, 2021. - 158 Seiten. (Rother-Wanderführer)

SW: Wanderführer / Frankenwald / Fichtelgebirge / Fränkische Schweiz / Fränkische Alb / Hersbrucker Schweiz
Dcl HE
71549550

Heimler, Gerhard:

Rund um Nürnberg. Frankenalb, Frankenhöhe, Steigerwald, Fränkisches Seenland. 50 ausgewählte Touren mit GPS-Tracks / Gerhard Heimler ; Wolfgang Schmiegl. - München, 2021. - 238 Seiten (Rother-Wanderführer)

SW: Fränkische Alb / Fränkisches Seenland / Frankenhöhe / Steigerwald / Wanderführer
Dcl HE
71546699

Kniess, Michael:

Franken - Wohlfühlorte für Leib und Seele. Ausflüge & Freizeit ; Kulinarik, Kultur & Genuss ; Persönliche Tipps / Michael Kniess ; Johannes Wilkes. - Cadolzburg, 2021. - 238 Seiten

Dcl KN
71555673

Schwanfelder, Werner:

Lieblingsplätze Mainfranken. Zauberhafte Ausflugsziele ; paradiesisch schlemmen, Freizeitspaß für Familien. - Meßkirch, 2021. - 187 Seiten

SW: Reiseführer / Unterfranken / Mainfranken / Schweinfurt / Kitzingen / Aschaffenburg / Würzburg
Dcl SCHWA
71551931

Steinmetz, Gudrun:**Fränkisches Seenland mit**

Altmühltal. ErlebnisWandern mit Kindern. 39 Wanderungen und Ausflüge. Mit GPS-Tracks und vielen Freizeittipps. - München, 2021. - 207 Seiten. (Rother-Wanderbuch)

SW: Fränkisches Seenland / Altmühltal / Wanderführer / Kind
Dcl STE
71550167

Steinmetz, Gudrun:

Nördliches Franken. 40 Wanderungen, Stadtpaziergänge und Kanutouren. Mit GPS-Tracks und vielen Freizeittipps. - München, 2021. - 206 Seiten. (Erlebnistouren mit Kindern)

SW: Reiseführer / Kind / Oberfranken
Dcl STE
71553576

Gut für die Seele

Innere Ausgeglichenheit

Friese, Andrea:

Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken. Das ganzheitliche Wochenprogramm für ein gesundes Gehirn / Andrea Friese ; Bettina M. Jasper. - München, 2021. - 255 Seiten

SW: Gedächtnistraining
Mbk 6 FR
71544716

Baer, Udo:

Corona in der Seele. Was Kindern und Jugendlichen wirklich hilft / Udo Baer ; Claus Koch. - Stuttgart, 2021. - 188 Seiten

SW: Corona-Virus / Corona-Krise / Kind
Mbl 2 BA
71557382

Koch, Marianne:

Alt werde ich später. Neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben. - München, 2021. - 157 Seiten

SW: Alter
Mbl 3 KO
71554429

Rauh-Köpsel, Martin:

Sie müssen da nicht allein durch! Aus der Praxis eines Psychotherapeuten oder warum unkonventionelle Methoden oft die wirksamsten sind / Martin Rauh-Köpsel ; mit Manuela Runge. Hamburg, 2021. - 319 Seiten

SW: Psychiater / Psychotherapie
Mcg RA
71546788

Pahr, Martina:

Runterkommen und drüberstehen. Wie du dich weniger ärgerst und Frust keine Chance gibst. - München, 2021. - 223 Seiten

SW: Gelassenheit / Frust
Mcl 3 PA
71556437

Rosa, Ralph:

Don't tell me to relax. Emotionale Resilienz in turbulenten Zeiten / Ralph de la Rosa. - Bielefeld, 2021. - 237 Seiten

Aus dem Amerikanischen übersetzt
SW: Widerstandsfähigkeit / Emotionale Intelligenz
Mcl 3 RO
71556580

Carl, Verena:

Ich bin dann mal bei mir. 12 Auszeiten für die Seele. Ein Selbstversuch. / Verena Carl ; Anne Otto. - Weinheim, 2021. - 258 Seiten

SW: Achtsamkeit / Gelassenheit
Mcl CA
71558018

Fridh, Magnus:

Stille finden in einer hektischen Welt. Ein Wegweiser zu Gelassenheit und innerer Ruhe. - Reinbek, 2021. - 186 Seiten.

Aus dem Schwedischen übersetzt
SW: Gelassenheit / Stress
Mcl FR
71556420

Scheuermann, Ulrike:

Immunbooster Selbstliebe. Das Praxisprogramm für starke Nerven und ein gesundes emotionales Gleichgewicht. - München, 2021. - 77 Seiten

SW: Mcl SCHE
71550879

Schöbler, Maïke:

Kinder-Yoga – Und wie?! Offene und strukturierte Stunden-vorschläge – für 6- bis 10-Jährige / Maïke Schöbler ; Birthe Davies. - Mülheim, 2021. - 190 Seiten

SW: Yoga / Kind / Primarstufe / Schulsport
Nev SCHO
71556469

Strüber, Nicole:

Coronakids. Was wir jetzt tun müssen, um unsere Kinder vor den seelischen Folgen der Pandemie zu schützen. - Weinheim, 2021. - 159 Seiten

SW: Corona-Virus / Corona-Krise / Kind
Ngk 9 STR
71557507

Aktiv, gesund & in Balance

Immunsystem stärken

Schmid, Katharina:

Kopfsache gesund. Die Heilkraft der Gedanken. - München, 2021. - 236 Seiten

SW: Alternative Medizin / Neurowissenschaft / Hirnforschung / Heilung / Selbstheilungskraft / Denkmuster
Van SCHM
71546546

Börner, Benjamin:

Das 5-Wochen-Programm für ein starkes Immunsystem. Die Körperabwehr gezielt stärken und Krankheiten keine Chance geben / Benjamin Börner ; Ralf Moll. - Stuttgart, 2021. - 176 Seiten

Vc BO
71545985

Dobos, Gustav:

Die gestresste Seele. Naturheilkunde für Körper und Gefühle ; Wie Emotionen die Gesundheit beeinflussen ; Das 8-Wochen-Programm für mentale Stärke / Gustav Dobos ;

unter Mitarbeit von Petra Thorbrietz ; Beratung: Marika Dobos. - München, 2021. - 263 Seiten

SW: Gefühle / Angst / Depression / Freude / Stress / Darm / Heilung / Gesundheitsvorsorge / Seele
Vc DO
71545953

Pies, Christoph:

Check-up Mann. Das Praxis-Handbuch zur Männergesundheit. Für echte Kerle im besten Alter. - Stuttgart, 2021. - 252 Seiten

Vc Pl
71545907

Rampp, Thomas:

Immunbooster Atmen. Mit praktischen Übungen die Heilkraft des Atems entdecken. - München, 2021. - 77 Seiten

SW: Immunsystem / Atemtechnik / Entspannung / Atemtherapie
Vck 3 RA
71546069

Beer, Peter:

Meditation. Stress und Ängste loswerden und endlich den Geist beruhigen - Mit Meditationen zum Audio-Download. - München, 2021. - 335 Seiten

SW: Achtsamkeit / Meditation
Vck 4 BE
71553373

Isterling, Annika:

Atem ist Verbindung. Das 21-Tage-Programm für starke Abwehrkräfte und geistige Klarheit / Annika Isterling ; Fotografie: Felix Matthies. - Bielefeld, 2021. - 195 Seiten

SW: Abwehrkraft / Atemtechnik / Immunsystem / Yoga / Atmung / Achtsamkeit
Vck 9 IST
71560332

Fensl, Margit:

Die Jungbrunnen-Küche. Wie Sie mit den Geheimnissen der Natur lange und glücklich leben ; mit typgerechten Rezepten / Margit Fensl ; P. A. Straubinger ; Nathalie Karré. - Wien, 2021. - 159 Seiten

SW: Anti-Aging / Gesundheit / Ernährung
Vcl FE
71544805

Nagl, Canan:

Mama-Fitness. Freude an Bewegung für dich und dein Kind / Canan Nagl. - Aachen, 2021. - 200 Seiten

SW: Bewegung / Workout / Meditation / Beckenbodengymnastik / Rezept

Vcm 1 NA
71553882

Bringmann, Dirk:

Leben ohne Fallen. So beugen Sie Stürzen und anderen Zumutungen des Alterns vor. - München, 2021. - 112 Seiten

SW: Seniorenarbeit / Alter / Prävention / Workout / Fitness

Vcm 6 BR
71555698

Kiesling, Gabriele:

Physiotherapie-Hausapotheke. Über 100 effektive Maßnahmen und Übungen, um Schmerzen und Beschwerden zu behandeln – mit Quickfinder zur Selbstdiagnose. - München, 2021. - 223 Seiten (Physiotherapie für zu Hause)

SW: Schmerz / Selbsttherapie / Selbstmassage / Dehnübung / Physiotherapie

Vek 11 KI
71553291

Pfizer, Torsten:

Osteopathie für zu Hause. Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken und Gelenken effektiv selbst behandeln. Mit Übungen zur craniosacralen Osteopathie / Torsten Pfizer ; Marion Lechner. - München, 2021. - 219 Seiten

SW: Selbstbehandlung / Alternative Medizin

Vek 19 PF
71542067

Richter, Karsten:

Heilen mit den Händen. Wie Osteopathie Schmerzen lindert, Blockaden löst und Sie beweglicher werden lässt / Karsten Richter ; Nataly Bleuel. - Reinbek, 2021. - 315 Seiten

SW: Alternative Medizin / Osteopathie

Vek 19 RI
71553156

Pélissier, Jean:**Traditionelle Chinesische Medizin für**

Dummies. Den ganzheitlichen Ansatz verstehen ; die Diagnosemethoden erfahren ; die Wirkung von Akupunktur und Kräutermedizin erkennen. -

Weinheim, 2021. - 373 Seiten

Aus dem Französischen übersetzt

SW: Traditionelle Chinesische Medizin / Akupressur / Akupunktur / Moxibustion

Vek 35 PE
71560492

Bielecki, Christine:

Yoga für ein starkes Herz. Mit den richtigen Übungen, Meditation und Atemtechniken die Herzgesundheit fördern / Christine Bielecki ; Katharina Bauer. - Hamburg, 2021. - 200 Seiten

SW: Yoga / Meditation / Defibrillator / Herz

Vel 2 BI
71553448

Schachner, Thomas:

Das bewegte Herz. Bewegung statt Medikamente. Wie Sie fit, gesund und aktiv bleiben / Thomas Schachner ; Claudia Angerer. - Wien, 2021. - 207 Seiten

SW: Herz / Bewegung

Vel 2 SCHA
71557254

Fleck, Anne:

Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth ; Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm ; Immunsystem stärken ; Entzündungen heilen ; Richtig entgiften. - München, 2021. - 431 Seiten

SW: Müdigkeit / Psychosomatik / Immunsystem / Selbsthilfe / Entgiftung / Ernährung

Vel FL
71547744

Streeck, Hendrik:

Unser Immunsystem. Wie es Bakterien, Viren & Co. abwehrt und wie wir es stärken / Hendrik Streeck ; unter Mitarbeit von Heike Wolter. - München, 2021. - 221 Seiten

SW: Impfung / Arzneimittel / Allergie / Immundefekt

Vel STR
71560250

Gesunde Ernährung

Rezepte & Tipps

Flemmer, Andrea:

Bio-Lebensmittel. Nachhaltig einkaufen, gesund leben / Andrea Flemmer. Mit einem Vorwort von Sarah Wiener. - Hannover, 2021. - 184 Seiten

SW: Lebensmittel / Warenkunde / Ökosiegel
Xeo 1 FL
71558235

Rubach, Malte:

Magic Eating. So organisieren Sie Ihren Kühlschrank, verändern Ihr Essverhalten und leben gesund / Malte Rubach ; Marjorie Rubach. - München, 2021. - 187 Seiten

SW: Vorratshaltung / Gesunde Ernährung
Xeo 1 RU
71559807

Weber, Nina:

Nachhaltige und gesunde Ernährung für Dummies. Saisonal und regional einkaufen ; die fünf Bereiche der nachhaltigen Ernährung: kulturell, ökologisch, sozial, wirtschaftlich und gesundheitlich ; nachhaltige Rezepte für jede Jahreszeit / Nina Weber ; Aline Prigge. - Weinheim, 2021. - 368 Seiten

Xeo 10 WE
71555335

Kreihle, Susann:

Mehr Gemüse, weniger Fleisch. 55 Rezepte, die jeden satt und glücklich machen. Voller Genuss - ohne Verzicht! / Susann Kreihle ; Fotografie: Arina Meschanova ; Vjacheslav Shishlov. - München, 2021. - 191 Seiten

Xeo 2 KR
71549147

Beiser, Rudi:

Gesunde Knollen. Die heilsame Wirkung von Wurzel- und Knollengemüse. 38 erdige Rezepte. - Stuttgart, 2021. - 143 Seiten

Xeo 222 BE
71555901

Gemüse! - Das Goldene von GU. Frische Rezepte zum Glänzen und Genießen – mit und ohne Fleisch. München, 2021. - 352 Seiten

Xeo 222 GE
71552773

Hummus. Die besten Rezepte mit Kichererbsen, Linsen & Co. 60 Rezepte inspiriert aus aller Welt. Köln, 2021. - 143 Seiten

Xeo 222 HU
71555641

Melchior, Marie:

Bohnen, Linsen und Co. Rezepte mit Proteinkick / Marie Melchior ; Betina Hastoff. - Münster, 2021. - 139 Seiten.

Aus dem Dänischen übersetzt
Xeo 222 ME
71559586

Salzweidel, Kathrin:

Wurzelgemüse. Vegane und vegetarische Rezepte für kalte Tage / Kathrin Salzweidel ; Ramin Madani. - Ostfildern, 2021. - 232 Seiten

SW: Vegane Ernährung / Vegetarische Ernährung / Gemüse
Xeo 222 SA
71557910

Nichols, Caroline:

Hafer - Einfach gut. Die neue Alltagsküche mit Hafer. - Igling, 2021. - 126 Seiten

Xeo 224 NI
71555659

Kochen und Backen mit alternativem

Mehl. Mandel- Leinsamen-, Kichererbsen-, Kokosmehl & Co. Renningen, 2021. - 143 Seiten

Xeo 229 KO
71555805

Goodful - Das Kochbuch. Einfache Rezepte für ein nachhaltiges Leben. München, 2021. - 256 Seiten. Aus dem Englischen übersetzt

Xeo 250 GO
71555748

Reif, Pamela:

You deserve this: Snack-

Kochbuch. Einfache & natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil. Über 40 Seiten Wissen rund um gesunde Ernährung / 70+ Rezepte kreiert von Fitness-Vorbild Pamela Reif. - Köln, 2021. - 221 Seiten

Xeo 250 RE
71559270

Riedl, Matthias:

Medical Cuisine. Die Neuerfindung der gesunden Küche / Matthias Riedl ; Johann Lafer. - München, 2021. - 264 Seiten

SW: Gesunde Ernährung

Xeo 250 RI
71556152

Walz, Anna:

Healthy Fastfood. Weniger Fett, weniger Zucker / Anna Walz ; Fotografie: Katrin Winner ; Coco Lang. - München, 2021. 62 Seiten (Küchenratgeber)

Xeo 250 WA
71555207

Flury, Doris:

Eat good vegan food. Mit maximal sechs Zutaten ; gesund und alltagstauglich für die ganze Familie ; Mrs. Flury / Doris Flury. - München, 2021. - 175 Seiten

SW: Vegane Ernährung

Xeo 252 FL
71553747

Greger, Michael:

Das "How not to diet"-Kochbuch. Mehr als 100 Rezepte für gesunden und dauerhaften Gewichtsverlust / Michael Greger ; Rezepte von Robin Robertson. - München, 2021. - 255 Seiten
Aus dem Amerikanischen übersetzt

Xeo 252 GR
71556113

Grundkochbuch vegan. Alle wichtigen Kochtechniken und Rezepte Schritt für Schritt. Bielefeld, 2021. - 248 Seiten. (Dr. Oetker)

SW: Grundkochbuch / Vegane Ernährung

Xeo 252 GR
71558032

Wiedemann, Christina:

Öfter mal vegan! Familienrezepte, die einfach allen schmecken. Stell dir vor, es gibt vegan und keiner merkt's! - Köln, 2021. - 144 Seiten

Xeo 252 WI
71555246

Hoffleit, Eva-Maria:

Kochen, gärtnern, nachhaltig leben. Altes Küchenwissen neu entdecken. Ye olde kitchen - good food / Eva-Maria Hoffleit ; Philipp Lawitschka. - München, 2021. - 191 Seiten

Xeo 26 HE

71551059

Hoefler, Lynn:**Himmlisch gesunde**

Weihnachtsbäckerei. Natürliche Rezepte für Advent und Weihnachten. - Ostfildern, 2021. - 134 Seiten

SW: Weihnachten / zuckerfrei

Xeo 26 HO
71557973

Hoover, Michelle:**Das Autoimmun-Wohlfühl-**

Kochbuch. Über 100 leckere, nahrhafte und allergenfreie Rezepte. - Kandern, 2021. - 195 Seiten. Aus dem Amerikanischen übersetzt

SW: Allergie / Lebensmittelunverträglichkeit

Xeo 29 HO
71557336

Kruse, Marcel:

Magic Fermentation. Fermentieren, bis die Gläser überschwappen. 150 Rezepte: für Gemüse, Obst, Sauerteig, Joghurt, Kefir und Kombucha / Marcel Kruse ; Geru Pulsinger ; mit Fotografien von Marcel Kruse und Sonja Priller. - Leipzig, 2021. - 303 Seiten

Xeo 4 KR

71556202

In Bewegung bleiben

Fitness & Motivation

Tschirner, Thorsten:

Mit 50 fitter als mit 30. Drehen Sie die biologische Uhr zurück - mit 15 Minuten Muskeltraining täglich. Mit Body-Age-Test. - München, 2021. - 127 Seiten

(Ratgeber Gesundheit)

SW: Fitness / Muskeltraining

Ybk 31 TSCH

71556501

Biedert, Elena:

Einfach richtig fit werden. Das 12-Wochen-Programm für Frauen. Intuitive Ernährung ; einfache Workouts ; Ziele erreichen. Mit Videos. - Aachen, 2021. - 333 Seiten

SW: Fitness / Ernährung / Workout

Ybk 8 BI

71557731

Biber, Katrin:

Seelen-Sport. Bewege deinen Körper und stärke deine Seele - Trauer, Wut und Angst im Training bewältigen. - München, 2021.

224 Seiten

SW: Gefühle / Trauerarbeit / Wut / Angstbewältigung

Ybk 8 BI

71556540

Froböse, Ingo:

Fundamental Fitness. Mit natürlichen Bewegungen zu mehr Kraft, Flexibilität und Stabilität. - München, 2021. - 176 Seiten

Ybk 8 FR

71556992

Fühler, Hannah:

Outdoor Workout. Mit DVD. - München, 2021. - 79 Seiten **SW:** Laufen / Aufwärmen / Krafttraining

Ybk 8 FU

71556273

Hempel, Susann:

Fit im Home-Office. Wie du mehr Bewegung in deinen Alltag bringst und rundum gesünder und entspannter arbeitest. Stretching, Rücken-Fitness, Cardio-Quickies, Bauch-Beine-Po und mehr / Texte: Susann Hempel ; u.a. Illustrationen: Tannaz Afchar ; u.a.. - Köln, 2021. - 128 Seiten

Ybk 8 HO

71556234

Loroff, Corinna:

Fit und schlank mit Hula-Hoop. Das Buch zum Fitness-Trend ; mit 60 Übungen und vielen Workout-Plänen. - München, 2021. - 142 Seiten

Ybk 8 LO

71554386

Rasche, Sarina:

Can I get a Hoop Hoop. Werde fit, schlank und stark mit Hula-Hoop. Das effektive Workout für den ganzen Körper. - München, 2021. -

192 Seiten

Ybk 8 RA

71556309

Stretching für Senioren. Über 90

Dehnübungen für mehr Beweglichkeit.

Gymnastik, Dehnen, Vorbeugen, Wohlfühlen / Königswinter, 2021. - 143 Seiten. Aus dem

Spanischen übersetzt

SW: Alter / Dehnübung

Ybk 81 STR

71552047

Welz, Rainer:

Der ältere Läufer. Laufen und Nordic Walken mit 50plus. - Regensburg, 2018. - 175 Seiten

SW: Alter / Fitness / Laufen / Nordic Walking

Ybk 87 WE

71556348

Hadbawnik, Iris:

Laufen lieben lernen. Wie du den richtigen Einstieg findest, um die "Leidenschaft Laufen" für dich zu entdecken. - Frankfurt, 2020. -

200 Seiten

Ybm HA

71552645