

Sachbereich Psychologie (M)

Für Ihr persönliches Wohlbefinden

Priocce, Catherine:

Endlich abschalten. Warum Urlaub vom Smartphone uns Zeit, Glück und Liebe schenkt. - Reinbek, 2018. - 208 S.

Aus dem Engl. übers.

SW: Smartphone / Glück / Neue Medien / Soziales Netzwerk

Mbk 6 PR

71497519

Hutzenlaub, Lucinde:

Ich dachte, älter werden dauert länger.

Ein Überlebens-training für alle ab 50 / Lucinde Hutzenlaub ; Heike Abidi. - Berlin, 2018. - 302 S.

SW: Älterwerden

Mbl 3 HU

71495692

Ortgies, Lisa:

Ich möchte gern in Würde altern, aber doch nicht jetzt.

Erwachsensein für Profis. - Köln, 2018. - 248 S.

SW: Frau / Älterwerden

Mbl 3 OR

71494260

Specht, Jule:

Charakterfrage. Wer wir sind und wie wir uns verändern. - Reinbek, 2018. - 245 S.

SW: Persönlichkeit

Mbl SP

71496239

Hirschhausen, Eckart von:

Die bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können / Eckart von Hirschhausen ; Tobias Esch. - Reinbek, 2018. - 282 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Älterwerden / Gesundheit

Mbm 30 HI

71498247

Schwarz, Cornelia:

Richtig gut rüberkommen. Wie Sie empathisch und erfolgreich kommunizieren. Mit Praxisübungen / Cornelia & Stephan Schwarz. - München, 2018. - 255 S.

SW: Kommunikation / Gesprächsführung

Mbp SCHW

71497394

Becker, Jan:

Entspannt schaffst du alles! Mit neuen Hypnosetechniken zu mehr Gelassenheit und Erfolg / Jan Becker ; mit Christiane Stella Bongertz. - München, 2018. - 283 S. : Ill.

SW: Entspannung / Gelassenheit / Hypnose

Mcg 1 BE

71494569

Der Lifecoach Jan Becker zeigt, wie wir den komplexen Anforderungen des modernen Alltags begegnen können, ohne dass wir uns verzetteln und uns der Stress zu sehr zusetzt. Mit seinen Meditations- und Hypnosetechniken kommt man zur Ruhe und kann sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren.

Sohn, Elena-Katharina:

Goodbye Beziehungsstress. Eine Anleitung zum Zusammen-Glücklichsein. - Frankfurt/M., 2018. - 236 S. : Ill.

SW: Beziehung / Partnerschaft

Mcl 15 SO

71489892

Dittmar, Vivian:

Der emotionale Rucksack. Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen. - München, 2018. - 287 S. : Ill.

SW: Emotion / Widerstandsfähigkeit

Mcl 3 DI

71497298

Matisek, Marie:

Frau gönnt sich ja sonst nichts. Wie sich die Trennung von meinem Mann unverhofft als Glücksfall erwies. - München, 2018. - 200 S.

SW: Trennung / Selbstverwirklichung / Großdruck

Mcl 3 MA

71487628

Nach zwanzig mehrheitlich glücklichen Ehejahren, verlässt ihr Mann Marie wegen einer Jüngerin. Trotz der verletzten Gefühle erkennt sie die Chance des Neuanfangs.

Priß, Mirriam:

Zeit für einen Spurwechsel. Wie wir aufhören uns selbst zu blockieren und dem Leben eine neue Richtung geben. - München, 2018. - 220 S.

SW: Inneres Kind / Lebenssituation / Lebensführung / Veränderung
Mcl 3 PR
71497355

Staudinger, Nicole:

Stehaufqueen. Die Herausforderungen des Lebens elegant und majestätisch meistern. - München, 2018. - 277 S.

SW: Widerstandsfähigkeit
Mcl 3 STA
71480021
74248633 (Hörbuch mit 4 CDs)

Bruhns, Annette:

Das Glück der Gelassenheit. Entspannt und ausgeglichen in Alltag, Liebe und Beruf. Mit vielen Tipps und praktischen Hinweisen / Annette Bruhns ; Susanne Weingarten (Hrsg.). - Berlin, 2018. - 234 S.

SW: Gelassenheit / Alltag
Mcl 31 WE
71485730

Bode, Sabine:

Das letzte Hemd hat viele Farben. Für einen lebendigen Umgang mit dem Sterben / Sabine Bode ; David Roth. - München, 2018. - 221 S. : Ill. (farb.)

SW: Tod / Sterben / Trauer
Mcl 33 BO
71489814

In unserer Kultur hat Trauer keinen Platz, obwohl der unterdrückte Schmerz schlimme Folge für die Gesundheit der Hinterbliebenen haben kann. Das Buch erzählt von Menschen, die ganz persönliche Formen der Trauer gefunden haben.

Johannson, Lotta:

Hygge, Lykke und Lagom. Glücksrezepte aus Skandinavien. - München, 2018. - 144 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Glück / Hygge / Lagom / Wohlfühlen / Lebensführung
Mcl 4 JO
71497711

Klößner, Joachim:

Der kleine Minimalist. Praktische Erfahrungen für ein befreites, glückliches Leben. - Salzburg, 2018. - 123 S.

SW: Glück / Lebensführung / Aufräumen / Entrümpeln / Minimalismus / Großdruck
Mcl 4 KL
71486451

Niedernolte, Tim:

Wunderwaffe Wertschätzung. Vom großen Glück einer einfachen Lebenshaltung. - München, 2018. - 207 S. : Ill. (farb.)

SW: Glück / Lebensführung
Mcl 4 NI
71493079

Ankowitsch, Christian:

Die Kunst, einfach Lösungen zu finden. - Berlin, 2018. - 297 S.

SW: Problemlösung
Mcl AN
71497558

Baer, Udo:

Deine Würde entscheidet. Finde den inneren Kompass für ein gutes Leben / Udo Baer ; Gabriele Frick-Baer. - Weinheim, 2018. 300 S.

SW: Selbstwertgefühl / Selbstbewusstsein
Mcl BA
71485552

Das große Buch der Achtsamkeit. Die schönsten Texte zum Innehalten / Alice Huth (Hrsg.). - Frankfurt/M., 2018. - 270 S.

SW: Achtsamkeit / Entschleunigung / Gelassenheit
Mcl GR
71496424

Gunkler, Andrea:

Frag deine Katze. Was wir von den verspielten Vierbeinern lernen können. - München, 2018. - 176 S. : Ill.

SW: Mcl GU
71489312

Reinwarth, Alexandra:

Das Leben ist zu kurz für später. Stell dir vor, du hast nur noch ein Jahr - ein Selbstversuch, der dein Leben verbessern wird. - München, 2018. - 231 S.

SW: Lebenshilfe

Mcl RE

71491719

Schmid, Wilhelm:

Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird / Lesung mit Jürgen von der Lippe. - München, 2018. - CD 24855+24856

SW: Selbstliebe / Freundschaft

Mcl SCHM

74248551

Stahl, Stefanie:**So stärken Sie Ihr**

Selbstwertgefühl. Damit das Leben einfach wird. - Hamburg, 2018. - 256 S.

SW: Selbstwertgefühl / Selbstbewusstsein

Mcl STA

71490325

Sachbereich Gesundheit & Medizin (V)

Bleiben Sie gesund!

Eckardt, Manuel:**Das 5-Minuten-Body-Anti-Aging-**

Programm. Das biologische Alter ab sofort senken. Give me five: inkl. Online-Video-Coaching. - Hannover, 2018. - 162 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Anti-Aging / Schönheitspflege / Fitness

Vcg ECK

71488694

Dahlke, Rüdiger:

Jetzt einfach meditieren! 14 Meditationsweisen für dich, für sofort und jeden Tag. - München, 2018. - 128 S. : Ill. (farb.)

SW: Meditation

Vck 4 DA

71488737

Jetzt sofort und ganz easy anfangen zu meditieren? Na klar! Und wer könnte uns besser über die lange Tradition der Meditation, die erheblichen positiven Auswirkungen und die verschiedenen Techniken aufklären als Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke?

Ahrens, Angelika:

Belastbar und fit. Kopf frei in wenigen Minuten ; raus aus der Stressfalle. - Wien, 2018. - 167 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Stress / Stressbewältigung /

Entspannung / Meditation / Yoga / Musik / Ernährung

Vck AH

71495016

Feld, Michael:

Dr. Felds große Schlafschule. Endlich wieder durchschlafen und erholt aufwachen. - München, 2018. - 192 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst.

SW: Schlaf / Schlafstörung

Vcx FE

71491313

James, Abigail:

Strahlend schöne Haut. Pflege, Ernährung, Anti-Aging. - München, 2018. - 191 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Haut / Anti-Aging / Ernährung

Ves 1 JA

71485506

Ernährung & Gesundheit

Burger, Kathrin:

Besser essen nebenbei. Gesund genießen ohne Diät. - Berlin, 2018. - 212 S. : zahlr. Ill. (farb.) (Stiftung Warentest)

SW: Ernährung / Gesunde Ernährung

Vcl BU

71493798

Kast, Bas:

Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. Mit den 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung. - Hamburg, 2018. - 320 S. : Ill.

SW: Gesunde Ernährung / Ernährung

Vcl KA

71485424

Waring, Fiona:

Essen macht schön. Die richtigen Lebensmittel für schöne Haut, Nägel, Haare und vieles mehr / Fiona Waring ; Tiper Lewis ; Susan Curtis. - München, 2018. - 256 S. : zahlr. Ill. (farb.) Aus dem Engl. übers.

SW: Gesunde Ernährung / Lebensmittel / Haut / Haar / Entgiftung
Vcl WA
71497031

Bracht, Petra:

Intervallfasten. Für ein langes Leben - schlank und gesund ; 8 Stunden essen - 16 Stunden fasten ; das 14-Tage-Einsteigerprogramm nach der Dr-Petra-Bracht-Methode. - München, 2018. - 143 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Fasten / Dehnübung
Vcl 3 BR
71489480

Grimme, Alexander:

In 20 Minuten zubereitet - Essen ohne Kohlenhydrate. 60 schnelle Low-Carb-Rezepte. - München, 2018. - 140 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Diät / Ernährung / Low Carb
Vcl 3 GR
71497160

Schmidt, Susanne:

Abnehmen ab 40. Schlank werden und schlank bleiben. Die 30-Gramm-Fett-Methode. - München, 2018. - 287 S. : zahlr. Ill.

SW: Diät
Vcl 3 SCHM
71479624

Nicht mehr als 30 Gramm Fett pro Tag, mit diesem Erfolgsrezept ist die Autorin im Alter von 51 Jahren ihre überflüssigen Pfunde endgültig losgeworden. Bringen auch Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung! Hier finden Sie schnell nachzukochenden Gerichte (auch für gestresste Mütter), wirkungsvolle Motivations- und Bewegungstipps und Tagespläne für den leichten Einstieg.

Vormann, Jürgen:

Low carb high fat vegetarisch. Jürgen Vormann ; Malika Stenger. - München, 2018. - 127 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Diät / Ernährung / Vegetarische Ernährung
Vcl 3 VO
71484678

Kleinert, Imke:

Meine Basenernährung. Entdecke das neue Lebensgefühl voller Energie und Leichtigkeit. Basisch fit. - Stuttgart, 2018. - 150 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Basenhaushalt / Ernährung / Ernährungsumstellung
Vcl 5 KL
71486234

Heilung & Medizin**Grönemeyer, Dietrich:**

Weltmedizin. Auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Heilkunst. - Frankfurt/M., 2018. - 287 S.

SW: Meditation / Akupunktur / Traditionelle Chinesische Medizin / Ayurveda / Schamanismus
Vek 3 GR
71497896

Golinske, Svea:

Diabetes (Typ 2) ist heilbar! Effektive Therapie und Ernährung bei Diabetes (Typ 1 und Typ 2). Expertenwissen 2018: Paradigmenwechsel in der Diabetes-Therapie. - Lünen, 2018. - 203 S. : Ill. (farb.)

SW: Diabetes
Vel 6 GO
71494601

Fischer, Ellen:

Verspannungen sanft lösen. Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken. Effektiv bei Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen. - Hannover, 2018. - 168 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Osteopathie / Rückenschmerz
Vel 7 FI
71497330

Flemmer, Andrea:

Ich helfe mir selbst - Arthrose. Die besten Maßnahmen für zu Hause ; richtig bewegen und ernähren. - Hannover, 2018. - 136 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Arthrose

Vel 7 FL

71489561

Höfler, Heike:

Gesundheitsratgeber Osteoporose. Die besten Übungen ; die richtige Ernährung. - Hannover, 2018. - 136 S. : zahlr. Ill.

SW: Osteoporose

Vel 7 HO

71485513

Liesner, Franziska:

Mein Beckenbodenbuch. Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken. - Stuttgart, 2018. - 142 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Beckenbodengymnastik

Vel 7 LI

71496958

Steckel, Hanno:

Genial beweglich! Alles über Rücken, Schulter, Hüfte, Knie - und was hilft, wenn's zwickt / Hanno Steckel ; mit Illustrationen von Katrin Fiederling. - München, 2018. - 312 S. : zahlr. Ill.

SW: Orthopädie / Rücken / Hüfte / Knie / Schulter

Vel 7 STE

71494680

Weil, Andrew:

Vernunft statt Tabletten. Wann Medikamente wirklich notwendig sind, welche Alternativen sinnvoll sind und wie sich der Körper selbst heilen kann. - Hamburg, 2018. - 268 S. Aus dem Engl. übers.

SW: Arzneimittel / Selbstheilung

Vgk WE

71497202

Der Alternativmediziner und Wissenschaftler Andrew Weil erklärt die Wirkungsweise und Einsatzzwecke der meistverordneten Medikamente ausführlich und für Laien verständlich. Das Buch richtet sich an alle, die sich nicht auf Ärzte und Pharmaunternehmen verlassen wollen.

Kindergesundheit**Easwaran, Karella:**

Das Geheimnis gesunder Kinder. Was Eltern tun und lassen können. - Köln, 2018. - 264 S.

SW: Kinderheilkunde / Kinderkrankheit

Ver 1 EA

71485431

Finlay, B. Brett:

Dreck ist gesund! Warum zu viel Hygiene Ihrem Kind schadet. B. Brett Finlay ; Marie-Claire Arrieta. - München, 2018. - 351 S. Aus dem Amerikan. übers.

SW: Hygiene

Ver 1 FI

71497088

Alt & gesund**Cuneo, Cinzia:**

Alzheimer kann man vorbeugen. Was wir jetzt essen müssen, um unseren Kopf für später fit zu halten. - München, 2018. - 222 S. : zahlr. Ill. (farb.)

Aus dem kanad. Franz. übers.

SW: Alzheimer / Ernährung / Demenz

Ver 21 CU

71497323

Iburg, Anne:

Essen gegen das Vergessen. Das Anti-Demenz-Kochbuch. - Stuttgart, 2018. - 127 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Demenz / Ernährung / Alzheimer

Ver 21 IB

71497362

Wenn die Seele leidet**Wormer, Eberhard J.:**

Bipolar - mit extremen Emotionen leben. Wege zur Hilfe und Selbsthilfe bei manisch-depressiver Erkrankung. - Hannover, 2018. - 144 S. : Ill. (farb.)

SW: Manie / Depression / Bipolare Störung

Vet 1 WO

71487585

Vukovic, Sonja:

Außer Kontrolle. Unsere Kinder, ihre Süchte - und was wir dagegen tun können. - Bergisch-Gladbach, 2018. - 301 S.

SW: Sucht / Kind / Internetsucht / Drogen / Alkoholsucht / Essstörung

Vet 111 VU

71489700

Viele Eltern fühlen sich gefordert und ratlos: Das Internet nimmt immer mehr Raum im Leben ihres Kindes ein, Kiffen und sogar Essstörungen scheinen heutzutage ganz normal zu sein, Alkohol ab 13 kein Grund mehr, sich aufzuregen. Aber was ist noch liberal, was fahrlässig? Wie viel Autorität muss sein? Welche Verbote machen es schlimmer? In ihren Fallgeschichten lässt Vukovic Menschen zu Wort kommen, die keine Lobby haben und fast nirgendwo Gehör finden: Väter und Mütter suchtkranker Kinder. Sie zeigt das Leid der Familien - und wie sie heilen.

Limont, Sabine Wery von:

Das geheime Leben der Seele. Alles über unser unsichtbares Organ / Sabine Wery von Limont ; mit Jarka Kubsova. - München, 2018. - 351 S.

SW: Seele / Psyche / Persönlichkeit

Vet WE

71494100

Sachbereich Garten, Küche, Handarbeit (X)

Gesundheit aus dem Garten

Holzmann, Gerda:

Gesunde Wildkräuter aus meinem Garten. Erkennen. Vermehren. Nutzen. - Leipzig, 2018. - 272 S. : Ill. (farb.)

SW: Xbn 24 HO

71493912

Storl, Wolf-Dieter:

Die Unkräuter in meinem Garten. 21 Pflanzenpersönlichkeiten erkennen & nutzen. - München, 2018. - 240 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Pflanze / Unkraut / Heilpflanze

Xbn 24 STO

71493710

Holländer, Annette:

Mein Biogemüse-Garten. Das Standardwerk - Anbau und Vermehrung samenfester Sorten. - Igling, 2018. - 240 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Biogarten / Gemüsepflanze

Xbn 25 HO

71494245

Maag, Sibylle:

Vertikales Gemüse. 20 DIY-Projekte für essbare Minigärten / Sibylle, Rebekka & Michael Maag. - Stuttgart, 2018. - 96 S. : überw. Ill. (farb.)

SW: Basteln / Palette / Holzkiste / Häkeln

Xbn 25 MA

71488438

Handarbeit als Wohlfühlprogramm

Häkel dich hyggelig. Gemütliche Kuschemode. Freiburg/Br., 2018. - 76 S. : zahlr. Ill. (farb.) (Gestalte deine Welt)

SW: Häkeln

Xen 31 HA

71497608

Nöldeke, Marisa:**Hygge-Wohlfühlkleidung**

stricken. Pullis, Cardigans und mehr im Oversize-Look / Marisa Nöldeke ; Sandra Groll ; Kerstin Bovensiepen. - Igling, 2018. - 112 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Stricken

Xen 31 NO

71497647

Dohmen, Pauline:

Jersey nähen - das Buch. Alle Jersey-Techniken und Schnitte, die man wirklich braucht! Erstmals im Buch: Checkerhose, Kinderkleid, Wintermütze. - Stuttgart, 2018. - 160 S. : zahlr. Ill. (farb.), Beilagen: 2 Schnittmusterbogen (Topp)

SW: Xen 340 DO

71488299

Bieneck, Sandra:

Lässige Rucksäcke einfach selbst genäht. Das ultimative Must-have für jede Gelegenheit / Sandra Bieneck ; Ina Thelen. - Stuttgart, 2018. - 64 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst., Beilagen: 2 Schnittmusterbogen (Topp)

SW: Nähen / Rucksack
Xeo 342 BI
71485381

Gesundheit aus der Küche

Was wir essen. Alles über unsere Nahrung. München, 2018. - 255 S. : zahlr. Ill. u. graph. Darst. (farb.) Aus dem Engl. übers.

SW: Lebensmittel / Getränk / Ernährungskonzept / Umweltbewusstsein / Nachschlagewerk
Xeo WA
71494003

Pfannebecker, Inga:

Linsen, Kichererbsen & Co.. Eiweißpower Hülsenfrüchte. Mit kostenloser App zum Sammeln Ihrer Lieblingsgerichte / Autorin: Inga Pfannebecker ; Fotos: Wolfgang Schardt. - München, 2018. - 64 S. : zahlr. Ill. (farb.) (Küchenratgeber)

SW: Xeo 222 PF
71488510

Seldon, Natalie:

Nüsse & Körner. 40 Rezepte mit den leckeren Powerpaketen / Natalie Seldon ; Fotos von Faith Mason. - Sigmaringen, 2018. - 95 S. : zahlr. Ill. (farb.) Aus dem Engl. übers.

SW: Nuss / Same / Kern
Xeo 222 SE
71493549

Kortlever, Denise:

Von der Kunst, von morgens bis abends zu frühstücken. 80 Rezepte für Frühaufsteher und Langschläfer. - Stuttgart, 2018. - 175 S. : zahlr. Ill. (farb.) Aus dem Niederländ. übers.

SW: Xeo 235 KO
71493474

Ballschuh, Andrea:

Zucker is(s) nicht! Unsere 90-Tage-Challenge mit 66 genialen Rezepten ohne Industriezucker / Andrea Ballschuh ; mit Fabienne Bill. - Kulmbach, 2018. - 207 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Ernährung / Ernährungsumstellung
Xeo 250 BA
71494327

Hörner, Mara:

Balanced baking. 60 Rezepte ohne weißen Zucker, Weizenmehl und Butter. - Igling, 2018. - 144 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Xeo 250 HO
71489433

Lange-Fricke, Iris:

Glow-Food. Strahlend schön durch richtige Ernährung. - Sigmaringen, 2018. - 120 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Frühstück / Smoothie / Getränk / Suppe / Fischgericht / Fleischgericht / Getreide / Hülsenfrucht / Salat / Gesunde Ernährung
Xeo 250 LA
71495895

Leicht kochen - Das Kochbuch. Rezepte für jeden Tag. Stuttgart, 2018. - 312 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Xeo 250 LE
71488491

Rose, Tarik:

Tarik kocht dich fit. Tarik Rose ; mit Fotos von Wolfgang Schardt. - München, 2018. - 167 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Xeo 250 RO
71493969

Sachbereich Sport (Y)

Bleiben Sie in Bewegung!**Tschirner, Thorsten:****Muskeltraining für**

Späteinsteiger. Übungsprogramm auf DVD mit 98 Minuten Laufzeit plus kostenlos online. - München, 2018. - 80 S. : zahlr. Ill. (farb.) + DVD 24796

SW: Muskeltraining / Krafttraining
Ybk 31 TSCH
71491530

Thomschke, Ronald:

Beweglichkeits-Training. Übungen für mehr Flexibilität und zur Muskelentspannung. 123 Übungen aus Mobilisation, Faszientraining und Dehnung. - Berlin, 2018. - 157 S. : überw. Ill. (farb.)
SW: Dehnübung / Faszien
Ybk 8 TH
71479421

Butz, Andreas:

Halb-Marathon. NEU! Jetzt mit HIIT-Trainingsplänen. - München, 2018. - 127 S. : zahlr. Ill. (farb.)
SW: Laufen
Ybm BU
71485303

Steffny, Herbert:

Optimales Lauftraining. Vom richtigen Einstieg bis zum Halbmarathon ; Profi-Trainingspläne für 5, 10 und 21,1 Kilometer ; Motivation, Ausrüstung, Ernährung. - München, 2018. - 240 S. : zahlr. Ill. (farb.)
SW: Laufen / Jogging / Marathon
Ybm STE
71497191