
Medizin & Gesundheit

Strunz, Ulrich:

Neue Wege der Heilung. Gesundheit geschieht von innen ; Erfolge der Molekularmedizin. - München, 2017. - 223 S. : Ill.

SW: Gesundheit / Heilung / Molekül / Molekularmedizin
Vc STR
71469249

Zirk, Merle:

Retreat yourself! Loslassen und neu beginnen ; Meine lebensrettenden Rezepte für Gesundheit und Glück / mit Fotos von Susanne Krauss. - München, 2017. - 215 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Gesunde Ernährung
Vc ZI
71479211

Aufgrund einer schweren Krebserkrankung stellte die Autorin ihre Ernährung um und krepelte ihr ganzes Leben auf links. Und konnte so den Krebs überwinden. In ihrem Buch zeigt Merle Zirk, wie es gelingt, nur noch aufzunehmen, was Körper und Seele guttut. Und ebenso konsequent loszuwerden, was schadet. Gesunde Vitalstoffe statt Zucker und Co, gute Körpererlebnisse statt Fitnessstress, Vertrauen ins Leben statt Gejammer. So entsteht ein genussvoller Lebensstil mit Tiefenwirkung. Ein Buch für Menschen, die sich von der Schulmedizin im Stich gelassen fühlen. Und für alle, die Motivation und Mut suchen, wirklich etwas zu verändern. Sinnlich, stylish und reich bebildert lädt Merle Zirk in ein neues Leben ein.

Volkmer, Ina:

Trick 17 - Gesundheit & Wohlbefinden. 222 geniale Lifehacks für ein rundum gutes Gefühl / Ina Volkmer ; medizinische Beratung durch Dr. med. Ursula Auge. - Stuttgart, 2017. - 333 S. : überw. Ill. (farb.) (Topp)

SW: Gesundheit / Wohlbefinden
Vcg VO
71477452

Jopp, Andreas:

Risikofaktor Vitaminmangel. Stoffwechsel und Immunsystem in Topform ; Mehr Leistungskraft und eine stabilere Psyche ; Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Altersdemenz. - Stuttgart, 2017. - 189 S. : Ill. (farb.)

SW: Vitamin
Vcl 1 JO
71477025

An welchen Vitaminen besteht der größte Mangel, wie viel Vitamine braucht man für den optimalen Zellschutz, wie erhöhen Schadstoffe den Vitaminbedarf? Gehören Sie zu den Menschen, die einen besonderen Vitaminbedarf haben wie z.B. Menschen mit viel Stress, Krebspatienten, chronisch Kranke oder Sportler? Dann finden Sie hier die wichtigsten Tipps zum optimalen Einsatz von Vitaminen.

Linden, Kerstin von der:

Mein süßes Leben ohne Zucker. Gesund & glücklich in 7 Wochen ; die Zuckerfrei-Challenge. - Grünwald, 2017. - 235 S. : überw. Ill. (farb.)

SW: Zucker
Vcl 1 LI
71471887

Zampounidis, Anastasia:

Für immer zuckerfrei. Schlank, gesund und glücklich ohne das süße Gift. - München, 2017. - 221 S.

SW: Zucker
Vcl 1 ZA
71479318

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

Weiss, Thomas:

Lipödem. Rechtzeitig erkennen und behandeln. - München, 2015. - 193 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Lipödem
Vel 2 WE
71474933

Rutkowski, Martin:

Alles Gute für den Darm. Ein praktischer Leitfaden mit wohltuenden Rezepten und wirksamen Mitteln aus der Naturheilunde. Expertenwissen für die Praxis / textliche Mitarbeit: Susanne Kirstein. - Königsfurt, 2017. - 173 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Darm / Verdauung
Vel 4 RU
71479834

Stengel, Birgit:

Burn-out. Das größte Geschenk meines Lebens. - Flörsbachtal, 2017. - 165 S.

SW: Burnout / Depression / Gott / Erlebnisbericht
Vet 1 STE
71476514

Stehfest, Eric:

9 Tage wach. Eric Stehfest ; Michael J. Stephan. - Hamburg, 2017. - 284 S.

SW: Schauspieler / Drogen / Drogenausstieg / Erlebnisbericht / Crystal Meth
Vet 11 STE
71471848

Der Shootingstar des deutschen Fernsehens war jahrelang von der Partydroge Crystal Meth abhängig. Erst über eine einjährige Entziehungskur schaffte er den Absprung. Heute ist er clean und hat sich zur Aufgabe gemacht, über die Gefahren dieser Modedroge aufzuklären. Hier berichtet er über seine Zeit in der Drogenszene, den schmerzhaften Entzug und ein jahrelanges Doppelleben.

Heim & Garten

Elger, Robert:

Permakultur leicht gemacht. Selbstversorgung im Einklang mit der Natur. - Königswinter, 2017. - 79 S. : zahlr. Ill. (farb.) (Land & Werken)

SW: Xb EL
71481041

Zweig, Nicole:

Mach's dir hygge. Das nordische Glücksprinzip für Selbstermacher und Genießer. - München, 2017. - 190 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Dekoration / Rezept / Basteln / Färben / Kochen / Backen / Körperpflege / Wohlbefinden / Handarbeit / Jahreszeit

Xe ZW
71475992

Herzog, Ulrike:

Grüner Wohnen. Einrichten und dekorieren mit Pflanzen. - München, 2017. - 189 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Zimmerpflanze / Dekoration / Pflanze / Einrichtung
Xem HE
71478950

Nähideen für zu Hause Schritt für

Schritt. Kissen, Vorhänge & mehr. München, 2017. - 224 S. : überw. Ill. (farb.)

Aus dem Engl. übers.

SW: Nähen
Xen 342 NA
71475191

Verwandeln Sie Ihre vier Wände mit diesen stillvollen und einfachen Nähprojekten in eine wahre Wohlfühlase. Schaffen Sie kreative Akzente und machen Ihr Zuhause zu einem echten Hingucker. Spielen Sie mit Mustern, Farben und Stoffen! Schritt-für-Schritt-Anleitungen, ausführliche Erklärungen sowie professionelle Tipps zur Raumgestaltung verhelfen Ihnen zu optimalen Ergebnissen.

Kochen & Backen

Frei, Pontus:

Bayrische Burger & Sandwiches. Street food trifft Heimat / Pontus Frei ; Tanja Major (Fotos). - München, 2017. - 128 S. : überw. Ill. (farb.)

SW: Xeo 230 FR
71471780

Möller, Hildegard:

Zupfbrote. Gefüllt, gerollt, gezupft. Mit kostenloser App zum Sammeln Ihrer Lieblingsgerichte / Autorin: Hildegard Möller ; Fotos: Wolfgang Schardt. - München, 2018. - 64 S. : zahlr. Ill. (farb.) (Küchenratgeber)

SW: Xeo 240 MO
71488178

Cismaru, Joanna:

One Pot für Eilige. Schnelle Gerichte aus einem Topf in maximal 30 Minuten. - Hamburg, 2017. - 192 S. : zahlr. Ill. (farb.) Aus dem Engl. übers.

SW: Schnellgericht
Xeo 29 CI
71476005

Das große Buch vom Haltbarmachen. Über 100 Rezepte, einfach und lecker / Köln, 2017. - 192 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Einkochen / Fermentieren / Trocknen / Dörren / Räuchern / Einlegen
Xeo 4 GR
71473589

Ob eingekocht, eingelegt, gesund fermentiert, geräuchert, getrocknet oder kandiert: In über 100 Rezepten finden Sie eine Fülle an Ideen und Anregungen! Die ausführliche Einleitung liefert die Grundlage für gutes Gelingen. Im Rezeptteil ist jedes Rezept bebildert und Schritt für Schritt erklärt.

Sport & Basteln

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 / CF-Vorsatz

Ybk 8 TH

71479421

Beweglichkeit ist ein Muss im Alltag, sie entscheidet, ob Tätigkeiten daheim, bei der Arbeit oder in der Freizeit leicht oder mühsam zu bewältigen sind. Mit zunehmenden Alter schränkt sich die Beweglichkeit durch degenerative Prozesse und Versteifungen immer weiter ein. Dem können Sie mit einem regelmäßigen Training, bestehend aus Faszien-, Mobilisations- und Dehnübungen, entgegenwirken und verloren gegangene Fähigkeiten teilweise wieder erwerben. So halten Sie Ihre Muskulatur geschmeidig und beugen dadurch auch Verletzungen, Entzündungen und Schmerzen vor. Zudem wird die Entspannungsfähigkeit der Muskulatur positiv beeinflusst und Sie steigern Ihr körperliches Wohlbefinden spürbar - Tag für Tag.

Tihanyi, Lisa:

Sag's mit Papier. Geschenkverpackungen, Karten, Anhänger und mehr selber machen. - Igling, 2017. - 47 S. : zahlr. Ill. (farb.) (Creatissimo)

SW: Papier / CF-Hobby

Ydk 10 TI

71471595

Geldgeschenke. Kreative Ideen für jeden Anlass. Stuttgart, 2017. - 128 S. : überw. Ill. (farb.)

(Topp : Kollektion kreativ)

SW: Geldgeschenk

Ydk 25 GE

71477616

Lota, Pierre:

Do it! 1 Stunde - 1 Objekt. Möbel mit Style aus Alltagsgegenständen. - Stuttgart, 2017. - o. Z. : überw. Ill. (farb.) Aus dem Franz. übers.

SW: Recycling / Upcycling / Holz / Beton / Möbel

Ydk LO

71480587

Dieses Buch versammelt 35 originelle Objekte aus Beton, Metall, Holzpaletten, Kleiderbügeln und weiteren Alltagsgegenständen, die leicht und mit nur wenigen Werkzeugen innerhalb von einer Stunde nachgebaut werden können.

Weitere Sachthemen

Finke, Katharina:

Loslassen. Wie ich die Welt entdeckte und verzichten lernte. - Kiel, 2017. - 224 S., zahlr. Abb. (farb.) ; Karte

SW: Erlebnisbericht / Weltreise / Couchsurfing / Konsumkritik / Minimalismus

Cdn FI

71473621

Katharina Finke verschenkt und verkauft beinahe ihren ganzen Besitz und macht das Reisen zu ihrem Alltag. Als moderne Nomadin arbeitet sie rund um den Globus, lebt aus dem Koffer und wohnt auf Ausklappsesseln und in Luxusappartements. Sie lernt, ihren Impulsen zu trauen und ihre Ängste zu erforschen; schätzt die Erfahrungen, die sie unterwegs sammelt, und das intensivere Lebensgefühl, das sie durch die Befreiung von materiellen Dingen verspürt.

Russell, Helen:

Hygg Hygg Hurra! Glücklich wie die Dänen. - Frankfurt/M., 2017. - 397 S. Aus dem Engl. übers.

SW: Dänemark / Glück / Hygge / Alltag

Elo 1 RU

71473557

Gandhi, Arun:

Wut ist ein Geschenk. Das Vermächtnis meines Großvaters Mahatma Gandhi. - Köln, 2017. - 223 S. Aus dem Engl. übers.

SW: Gandhi, Mahatma <Indien, 1869-1948> / Indien

Eyk GA

71469990

Moestl, Bernhard:

Denken wie ein Shaolin. Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung. - München, 2016. - 190 S.

SW: Selbstbestimmung

Mbk 4 MO

71481714

Brogan, Kelly:**Die Wahrheit über weibliche**

Depression. Warum sie nicht im Kopf entsteht und ohne Medikamente heilbar ist. Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm / Kelly Brogan ; mit Kristin Loberg. - Weinheim, 2017. - 432 S.

Aus dem Amerikan. übers.

SW: Depression / Frau

Mbm 30 BR

71479193

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 GL
71485730

Penn, Beth:

Das kleine Buch vom Aufräumen. Einfach Ordnung und Klarheit ins Leben bringen. - München, 2018. - 95 S. : zahlr. Ill. (farb.) Aus dem Engl. übers.

SW: Ordnung / Aufräumen
Nn PE
71479542

Larsen, Christian:

Einfach singen! Die Stimme im Chor entwickeln / Christian Larsen ; Julia Schürer ; Dana G. Stratil. - Stuttgart, 2017. - 96 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Chor / Stimmbildung / Gesang
Sbh 5 LA
71477623

Millionen Menschen singen - solo oder im Chor. Die Grundlagen der Stimmbildung kommen meist zu kurz, das stimmliche Potenzial kann sich nicht entfalten. Entdecken Sie Ihren Körper und ihre Stimme - mit dem Erfolgskonzept der Spiraldynamik®.

Dohrn, Susanne:

Das Ende der Natur. Die Landwirtschaft und das stille Sterben vor unserer Haustür. - Berlin, 2017. - 272 S.

SW: Tier / Pflanze / Naturschutz / Vielfalt / Artensterben / Artenschutz / Landwirtschaft / Unkraut / Ackerbau / Kräuter / Boden / Knick / Hecke / Moor / Klimaschutz / Mais / Amphibie / Wiese / Insekt / Biene / Gülle / Nitrat / Wasser / Grundwasser / Glyphosat
Ufl 429 DO
71477242

Zahllose Wiesen- und Ackerpflanzen, Insekten und Vögel sind gefährdet oder schon verschwunden. Je mehr aus Bauern intensiv produzierende Landwirte wurden, desto stärker verödeten artenreiche Wiesen und Weiden zu Intensivgrünland und vielfältige Ackerlandschaften zu industriell bewirtschafteten Monokulturen. Statt dem Treiben Einhalt zu gebieten, fördert die Politik den Wahnsinn noch. So wird die Landwirtschaft vielerorts zur Totengräberin der biologischen Vielfalt. Susanne Dohrn zeigt den drastischen Verlust auf, der sich vor unserer Haustür

abspielt. Sie benennt die Beteiligten und stellt Beispiele einer naturverträglichen Landwirtschaft vor.

Fischer, Doris:

Flechten, Färben, Schnitzen. Werken und Bushcraft mit Pflanzen aus Wald und Wiese. - Bielefeld, 2017. - 255 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Färben / Basteln / Naturmaterial / Rezept / Räuchern / Instrument
Ugm Fl
71475960

Eiber, Hans:

Brennholz. Spalten, sägen, lagern, heizen. - München, 2017. - 159 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Brennholz
Wmo 6 El
71474239

E-Ausleihe 
Franken

Werfen Sie doch auch mal einen Blick auf e-ausleihe-franken.de – in unserer „Internet-Filiale“ finden sie nicht nur Hörbücher und Romane für Ihren e-Reader oder Ihr Smartphone, sondern auch eine gute Auswahl an aktueller Sach- und Ratgeberliteratur. Schauen Sie einfach mal rein.