
Biografien / Lebensgeschichten

Hamid, Rashid:

Ein Herz und eine Pflege. Vom Glück, für andere da zu sein / Rashid Hamid mit Ariane Grundies. - Reinbek, 2024. -

172 Seiten

SW: Biografie / Pflegedienst / Altenpflege / Hamburg /

Byk HA

71598525

Rashid Hamid führt seinen Hamburger Pflegedienst mit viel Einsatz und Liebe. Die Begegnungen mit den alten Menschen zaubern ihm ein Lächeln ins Gesicht, auch wenn der Pflege-Alltag manchmal mühsam sein kann. Hier erzählt er, warum er sich für diesen Job entschieden hat - und es immer wieder tun würde. Er gibt den vielen Pfleger:innen mit Migrationshintergrund und ihren oft deutschen Klient:innen ein Gesicht.

Hartmann, Jörg:

Der Lärm des Lebens. - Berlin, 2024. -

298 Seiten

SW: Familie / Gehörlosigkeit / Großeltern / Ruhrgebiet / Deutschland / Biografie

Byk HA

71604654

Jörg Hartmann erzählt seine Geschichte und die seiner Eltern und Großeltern. Es ist eine Liebeserklärung an die Kraft der Familie und an den Ruhrpott. Ob es um die Situation seiner gehörlosen Großeltern im Nationalsozialismus geht, die Lebensklugheit seiner Mutter, die für kurze Zeit eine Pommesbude betrieb, die Demenzerkrankung seines Vaters, der Dreher und leidenschaftlicher Handballer war, die skurrilen Erlebnisse in der Großfamilie oder um Schlüsselbegegnungen, die er als Schauspieler hatte: immer hält Hartmann die Balance zwischen Tragik und Komik. Er hat dabei einen kraftvollen Erzählton - persönlich, berührend, humorvoll.

Heidenreich, Elke:

Altern. - München, 2024. - 110 Seiten

Alter

Byk HE

71604750

Alle wollen alt werden, niemand will alt sein. Der Widerspruch ist absurd, das Leiden daran real. Wie lernen wir, so gut wie möglich damit zurechtzukommen? Geht das: Alt werden und ein

erfülltes Leben führen? Elke Heidenreich hat sich mit dem Altwerden beschäftigt. Herausgekommen ist dabei ein Buch, wie nur sie es schreiben kann. Persönlich, ehrlich, doch nie gnadenlos, mit einem Wort: lebensklug. Sie denkt über ihr Leben nach, und das heißt vor allem, über ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Im Alter trägt man die Konsequenzen für alles, was man getan hat. Aber mit ihm kommt auch Gelassenheit, und man begreift: Das meiste ist vollkommen unwichtig. Man sollte einfach atmen und dankbar sein.

Westermann, Christine:

Die Familien der anderen. Mein Leben in Büchern. - Köln, 2024. - 212 Seiten

SW: Biografie / Familie / Lesen / Literatur / Journalistin

Byk WE

71599876

Mit wunderbarer Selbstironie, elegant und ehrlich erzählt Christine Westermann, wie sie zu den Büchern fand und begibt sich dabei auf eine fesselnde Zeitreise in ihre eigene Familiengeschichte. Mit welchen Büchern ist sie aufgewachsen, welche sind bis heute mit ihrem Leben verknüpft? Warum hat das Lesen lange Zeit nur eine kleine Rolle in ihrem Leben gespielt? Wie kam sie dazu, Buchempfehlungen fürs Radio zu machen? Sie schreibt über die Lust zu lesen und die damit eng verbundene Neugier auf das Leben der anderen.

Länder & Reisen

Gschweng, Tine:

Midlife-Reise. Wie ich mir meinen Lebenstraum doch noch erfüllte. - München, 2024. -

263 Seiten

SW: Weltreise / Reisebericht

Cdn 1 GSCH

71604985

Autorin Tine Gschweng hat ein geregelteres und erfüllendes Leben mit Mann, Kind, Job, Hobbys und Freunden. Dennoch träumt sie schon immer von einer Weltreise, um unbeschwert und ohne Verpflichtungen fremde Länder und ihre eigenen Grenzen erkunden. Sie hat es gewagt und besteigt in Nepal das Himalaja-Gebirge, badet mit Elefanten in Thailand, erreicht in Feuerland das Ende der Welt, spaziert in Ecuador mit einer Raubkatze durch den Regenwald und sie erzählt, welchen Einfluss das Erlebte auf ihre bisherige Sichtweise hat.

Henss, Rita:

Heute so schön wie damals. Legendäre Urlaubsorte rund um die Welt. Retro-Momente genießen / Texte: Rita Henss ; Stefanie Schuhmacher. - Ostfildern, 2024. - 359 Seiten

SW: Bildband / Urlaub

Cdp HE

71601409

Ob die Hamptons, Miami Beach, Kairo oder der Amazonas - die Liste der Urlaubsorte, die rund um den Globus Geschichte geschrieben, ist nicht nur lang, sondern liest sich auch entsprechend legendär. Viele der Orte kennt man aus Filmen oder Büchern, Casablanca etwa oder den berühmten Montego Bay auf den Bahamas, wo schon James Bond seinen Martini trank. Dieses Buch entführt zu all jenen Urlaubsorten rund um die Welt, die eine besonders lange Tourismusgeschichte aufweisen können und auch heute noch mit wunderbaren Retro-Momenten begeistern.

Fohrer, Eberhard:

Oberitalienische Seen. - Erlangen, 2024. - 416 Seiten (Individuell reisen)

SW: Reiseführer / Italien / Südtirol / Trentino / Gardasee / Iseo-See / Comer See / Lago

Maggiore

Cem 2 FO

71603820

Kaum eine Region hat unsere Sehnsucht nach dem heiteren Süden so geweckt wie die der oberitalienischen Seen. Eberhard Fohrer beschreibt mehr als zwanzig Seen im südlichen Alpenbereich, gibt detaillierte Hinweise zu Unterkünften, Restaurants, Badeplätzen und Sehenswürdigkeiten und begleitet den Reisenden außerdem bei Ausflügen in die umliegenden Kulturstädte Verona, Brescia, Trento und Bergamo.

Fohrer, Eberhard:

Gardasee. Mit Verona, Brescia, Rovereto und Mantua. 8 GPS-Wanderungen und Touren. - Erlangen, 2024. - 359 Seiten (Individuell reisen)

SW: Reiseführer / Gardasee / Italien

Cem 21 GA

71601640

Ob für Weinliebhaber, Mountainbiker, Wanderer, Wind-Surfer, Kletter-Fans, Taucher, Gleitschirmflieger, Sportbegeisterte oder Familien mit Kindern: Ein Urlaub lohnt sich vom Februar bis in den November. Der Frühling setzt etwa ca. sechs

Wochen früher ein als in Mitteleuropa. Die Sommer sind heiß, aber nicht drückend, der Spätherbst verwöhnt mit sonnigen Tagen. Neben Infos zu Unterkünften, Restaurants und Klima gibt der Reiseführer Tipps zu Verkehrsmitteln vor Ort, Ermäßigungen, Festen, Veranstaltungen etc. Plus acht Wanderungen und Touren inklusive Karten.

Geschichte & Gesellschaft

Mangott, Gerhard:

Russland, Ukraine und die Zukunft. - Wien, 2024. - 175 Seiten (Auf dem Punkt)

SW: Ukraine / Russland / Krieg / Geopolitik

Elp 35 MA

71603673

Der Krieg Russlands in der Ukraine ist auch ein Konflikt, der die Welt geopolitisch und ideologisch spaltet. Russland-Experte Gerhard Mangott analysiert präzise und verständlich Hintergründe, Folgen und was mögliche Szenarien für Russland, für Europa und für die Welt bedeuten würde.

Finkelstein, Daniel:

Hitler, Stalin, meine Eltern und ich.

Eine unwahrscheinliche Überlebensgeschichte. - Hamburg, 2024. - 512 Seiten

Aus dem Englischen übersetzt

SW: Holocaust / Judenverfolgung / Widerstand / Zwangsarbeit

Emp 612 FI

71603641

Finkelsteins Opa Alfred Wiener kann vor den Nazis fliehen, Frau und Kinder landen jedoch in Bergen-Belsen. Vater Ludwik, Sohn einer wohlhabenden jüdischen Familie, wurde zur Zwangsarbeit in einen sibirischen Gulag geschickt.

Croitoru, Joseph:

Die Hamas. Herrschaft über Gaza, Krieg gegen Israel. - München, 2024. - 222 Seiten

SW: Israel / Hamas / Gazastreifen / Palästina / Dschihad / Krieg / Terrorismus

Enl 2 CR

71603876

Die Geschichte der Islamischen Widerstandsbewegung Hamas, ihre unterschiedlichen Gesichter als Wohltätigkeitsorganisation, Regierungspartei und Terrorgruppe wird hier aufgezeigt. Ebenso, wie die palästinensische Bevölkerung von der Politik der rechtsgerichteten Netanjahu-Regierung in ihre Arme getrieben wird.

Schlenz, Kester:

Ich komm da nicht mehr mit. Wie Informationsflut und digitale Überforderung uns in den Wahnsinn treiben - wenn wir es zulassen! - München, 2024. - 156 Seiten

SW: Informationsgesellschaft / Digitalisierung / Gesellschaft

Gcm 21 SCHL

71605539

Wir sollen informiert sein, Meinungen haben, mitreden können. Und wir müssen auch immer mehr können und selber machen: eingeben, updaten, verifizieren - die digitale Welt treibt uns in den Wahnsinn. Kester Schlenz begibt sich auf die Suche nach Wegen zu mehr Gelassenheit.

Arab, Latife:

Ein Leben zählt nichts - als Frau im arabischen Clan. Eine Insiderin erzählt. - München, 2024. - 256 Seiten

SW: Organisiertes Verbrechen / Clan / Frau / Kriminalität

Gcq 11 AR

71603716

Latife Arab wurde in einen der größten Clans Deutschlands hineingeboren. Bereits als Kind war sie in die kriminellen Machenschaften involviert, Knapp dreißig Jahre muss sie ihrer Familie und ihrem Mann wie eine Sklavin dienen, wird missbraucht und gedemütigt. Nach sechs gescheiterten Versuchen schaffte sie es, sich und ihre Kinder zu retten. Sie ist die erste Frau, die aus dem inneren Kreis eines Clans Einblicke in ein skrupelloses Familien- und Wertesystem gewährt.

Gesundheit!

Clementi, Marcel:

Good Vibes Yoga. Wie du zu innerer Balance, Achtsamkeit und Glück findest. - München, 2024. - 240 Seiten

SW: Yoga / Achtsamkeit

Vck 1 CL

71605140

Marcel Clementi ist der erfolgreichste Yoga-Influencer im deutschsprachigen Raum. Hier zeigt er, wie Yoga uns Kraft gibt und erklärt fundiert und nahbar, wie man dank Asanas Schritt für Schritt zu einem zufriedeneren Leben gelangt. QR-Codes mit vom Autor eingesprochenen Meditationen machen dieses Buch zu etwas ganz Besonderem unter den Yoga-Ratgebern.

Becker, Barbara:

Optimize your Sugar. Was ich in meinem Selbstversuch über Glukose, den Blutzuckerspiegel und Tricks zum Schlankbleiben gelernt habe. Mit über 50 leckeren Rezepten / Barbara Becker mit Franca Mangiameli ; unter Mitarbeit von Franziska Pfeiffer ; mit Rezepten von Inga Pfannebecker. - München, 2024. - 165 Seiten

SW: Ernährung / Blutzucker / Rezept / Glukose

Vcl 1 BE

71547986

Gesundheits-Ikone Barbara Becker setzt auf Anti-Aging von innen. Mithilfe eines Blutzuckermessgeräts hat sie über mehrere Wochen beobachtet, welchen Einfluss verschiedene Lebensmittel in unterschiedlichen Situationen auf ihren Zuckerspiegel und ihr Wohlbefinden haben. Aus den Aha-Effekten dieses Selbstversuchs und aktuellen Studien entwickelte sie zusammen mit der Ernährungsexpertin Franca Mangiameli das Lifestyle-Programm *Optimize your Sugar*.

Froböse, Ingo:

Anti-Bauchfett-Formel. Wie du den gefährlichen Krankmacher loswirst und deine Gesundheit nachhaltig verbesserst. Das 30-Tage-Fitnessprogramm / Ingo Froböse ; Mitarbeit am Text: Gela Brüggemann. - München, 2024. - 175 Seiten

SW: Fitness / Training / Diät / Ernährung / Rezept

Vcl 3 FR

71604832

Ingo Froböse erklärt, was es mit Bauchfett auf sich hat, welche Beschwerden es auslösen kann und warum seine Formel der beste Ansatz ist, um auch dieses innere Fett loszuwerden! Nicht weniger, sondern richtig essen: Erfahren Sie, welche Nährstoffe essenziell für den Körper sind und wie man seinen Stoffwechsel optimal ankurbelt.

Zöllner, Fionna:

Healthy Habits. Wie kleine Veränderungen Ihre Ernährung für immer verbessern. - München, 2024. - 208 Seiten

SW: Ernährung / Ernährungsumstellung / Gesunde Ernährung / Verhaltensmuster / Gesundheit

Vcl ZO

71604871

Obwohl wir alle wissen, dass schnelle Fertigprodukte, hochverarbeitete Lebensmittel, Süßigkeiten und Softdrinks uns nicht guttun, greifen wir dennoch viel zu oft zu diesen Produkten, da sie ständig und einfach verfügbar sind. Wie es uns gelingt, bessere Essgewohnheiten zu entwickeln und warum uns Diäten dabei nicht helfen, erklärt Dr. Fionna Zöllner in diesem Buch. Leicht verständlich zeigt sie, wie man mit kleinen Veränderungen eine große Wirkung erzielt und die eigene Ernährung für immer verbessert.

Koch, Marianne:

Mit Verstand altern. Wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben. - München, 2024. - 143 Seiten

SW: Alter / Gehirn / Lernen / Schmerz / Gesundheitsvorsorge / Gesundheitspflege
Vcm 6 KO
71604790

Jeder Herzschlag, jeder Gedanke, jedes Gefühl wird von unseren Nerven bestimmt. Ständig kommunizieren sie miteinander. Doch wie altern Nerven? Wie altert das Gehirn? Und was können wir tun, um unseren Geist und die Seele und damit auch unseren Körper jung und gesund zu erhalten? Marianne Koch erklärt, was vor Alzheimer und anderen Demenzen schützt, warum es für unsere kognitive Reserve so wichtig ist, lebenslang zu lernen und worauf wir sonst noch achten sollten, um geistig fit zu bleiben.

Riedl, Matthias:

Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte. Mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen, länger jung bleiben / Viola Andresen ; Matthias Riedl ; Silja Schäfer ; Jörn Klasen ; mit Texten von Franziska Pfeiffer und Rezepten von Martina Kittler. - München, 2024. - 213 Seiten (Ernährungs-Docs)

SW: Entzündung / Schmerz / Ernährung / Rezept
Vel RI
71605051

Besser leben, länger fit bleiben, überschüssige Pfunde verlieren und seltener unter Schmerzen leiden: Die Zauberformel dafür ist eine antientzündliche Ernährung. Essen, das nicht nur satt macht, sondern gleichzeitig auch heilt, indem es das Immunsystem stärkt, wichtige Stoffwechselprozesse in Gang hält und die Lebensqualität verbes-

sert. Chronische Entzündungen spielen bei der Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten eine entscheidende Rolle. Mit den richtigen Lebensmitteln können diese im Keim erstickt werden.

Computer & Technik

Schwartz, Oliver:

30 Minuten ChatGPT. Wissen auf den Punkt gebracht / Oliver Schwartz ; Michael Gebert. - Offenbach a.M., 2024. - 96 Seiten

SW: Künstliche Intelligenz
Wcb SCHW
71603794

Künstliche Intelligenz wird künftig alle Menschen betreffen - in den Arbeitswelten wie auch im Privatleben. Dieses Buch rückt das praktische, anwendungsorientierte Wissen rund um ChatGPT und verwandte KI-Lösungen in den Fokus. Die Leserinnen und Leser erfahren mehr über die Fähigkeiten und Arbeitsweisen von KI und erhalten souveräne Fertigkeiten, um in idealer Weise mit dem Chatbot zu interagieren. Die Autoren liefern wichtiges Grundlagenwissen, das in Zukunft unerlässlich sein wird. Sie erklären verständlich, welche Regulierung 2024 europaweit in Kraft tritt und wie man sich risikofrei und rechtskonform die Fähigkeiten der KI zunutze machen kann.

Spruth, Johannes:

Strom und Wärme selbst erzeugen.

Schritt für Schritt zum autarken Haus. - Düsseldorf, 2024. - 272 Seiten

SW: Heizung / Photovoltaik / Selbstversorgung
Wmo 6 SP
71603125

Wer sich von Energieversorgern unabhängig macht, kann Preissteigerungen gelassen entgegensehen und die eigene Energiewende starten. Prinzipiell stehen Sonne, Wind und Umweltwärme als Energiequellen zur Verfügung. Doch wie lassen sie sich effizient nutzen, um möglichst autark bei der Energieversorgung zu werden? Wir erläutern die technischen Möglichkeiten: für die Strom- und Wärmeerzeugung, die Speicherung von Energie bis hin zu Hybridsystemen.

Garten & Handarbeit

Griebel, Norbert:

Kletterpflanzen und Bodendecker. Die besten Arten - klima-fit und wetterfest. - Bern, 2024. - 223 Seiten

SW: Klimawandel / Gartenpflanze

Xbo 1 GR

71602094

Norbert Griebel zeigt, wie mit den richtigen Pflanzen ehemalige triste Rasenflächen oder kahle Mauern vielseitig und lebendig werden. Diese Arten brauchen zudem wenig Pflege, bringen selten gewordene Insekten in den Garten und laden Vögel zum Nisten ein. Für alle Gegebenheiten gibt es die passenden Pflanzen, die in diesem Buch vorgestellt werden. Mit ökologisch wertvollen Bodendeckern erhält die Natur so wertvolle Fläche zurück.

Schwarzer, Elke:

Lass wachsen! Nachhaltig gärtnern, Artenvielfalt fördern, Ressourcen schonen. Wie du mit deinem Garten die Welt retten kannst. - Stuttgart, 2024. - 192 Seiten

SW: Garten / Klimawandel / Tierschutz / Gartenpflanze / Plastikvermeidung / Energiesparen / Kompost

Xbo 30 SCHW

71601900

Ob Balkon, schmaler Vorgarten, der großzügige Familiengarten oder Urban Gardening: In diesem Buch finden Sie inspirierende Ideen für Ihr Stück Grün, für mehr Biodiversität und für eine bessere Welt. Grundlagen und Tipps für Anfänger und Einsteiger. Von der Wahl des Saatguts bis zum Kompost: Kreisläufe verstehen und nutzen. Fachwissen und Infos zu insekten- und bienenfreundlichen Pflanzen. Gut umsetzbare Tipps für einen lebendigen Garten und mehr Artenvielfalt.

Keller, Nina:

Wilde Ecken für jeden Garten. Natürlich gärtnern und wertvolle Lebensräume für Tiere und Pflanzen schaffen. - München, 2024. - 192 Seiten

SW: Naturgarten / Tier / Garten / Pflanze

Xbo 32 KE

71601868

Dieses Buch zeigt, wie man auch mit kleinen wilden Ecken die Artenvielfalt fördern und einen Teil des eigenen Gartens in ein wahres Paradies für

die heimische Tier- und Pflanzenwelt verwandeln kann. Wir erfahren, was wilde Ecken sind und warum sie nützlich für jeden Garten sind, wie wir mit wenig Aufwand solche Ecken in den eigenen Garten integrieren können und was es für eine große Bandbreite an Möglichkeiten gibt. Durch die detailreichen Anleitungen und Pläne ist das Buch auch für Einsteiger:innen geeignet.

Ridder, Sabine:

Traumhaft schöne Mobiles häkeln. Wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen. - Stuttgart, 2024. - 95 Seiten

Xen 312 RI

71402492

Ein Mobile über dem Bettchen erregt die große Aufmerksamkeit von Babys. Durch Beobachten und Anschubsen der bunten Figuren werden das dreidimensionale Sehen und die Hand-Augen-Koordination trainiert. Außerdem helfen sie, Gegenstände zu fokussieren und erste Greifversuche zu machen. Egal, ob wenige Monate oder schon im Kindergartenalter, an den Figuren in diesem Buch werden sich alle Kinder erfreuen.

Kochen & Backen

Henssler, Steffen:

Hundert Klassiker. Lieblingsrezepte - einfach gemacht! - München, 2024. - 263 Seiten (Hensslers schnelle Nummer)

SW: Grundkochbuch

Xeo 2 HE

71598297

Ein modernes Standardwerk für alle, die Klassiker wie Spaghetti Bolognese, Wiener Schnitzel oder Käsekuchen lieben und wissen wollen, wie sie diese Gerichte ganz einfach zubereiten können. Steffen Henssler nimmt mit diesem Kochbuch die Angst vorm Kochen und erklärt, wie auch aufwendigere Gerichte, wie Gulasch, Sauerbraten oder Kohlrouladen ganz unkompliziert gelingen.

Weber, Anne-Katrin:

Greens & Grains. Grüne Küche mit bekannten und besonderen Getreidesorten / Anne-Katrin Weber ; Fotografie: Wolfgang Schardt. - Aarau, 2024. - 206 Seiten

SW: Vegetarische Ernährung / Vegane Ernährung / Gemüse / Getreide

Xeo 224 WE

71402033

Anne-Katrin Weber stellt die ganze Bandbreite der Getreide- und Pseudogetreidesorten vor. Mit alltagstauglichen Gerichten für Pfanne, Schüssel, Topf und Ofenform zeigt sie, was sich kulinarisch damit anstellen lässt. Das kann ein nussiger Dinkelsalat mit Apfel und Fenchel sein, ein Graupenrisotto mit Cherrytomaten oder mit Bulgur, Feta und Oliven gefüllte Auberginen. Praxistipps, Hintergrundwissen und Kurzreportagen, eine Warenkunde sowie ein Saisonkalender runden dieses fundierte und originelle Kochbuch ab.

Bergqvist, Ylva:

Knaller-Salate / Ylva Bergqvist ; Fotos: Matilda Lindeblad ; Illustration: Erica Jacobson. - Münster, 2024. - 175 Seiten

Aus dem Schwedischen übersetzt

SW: Xeo 235 BE
71403683

Lust auf ein leichtes Mittagessen, eine leckere Vorspeise oder ein köstliches Dessert? Hier finden Sie leckere Partysalate, raffinierte Salatsoßen und kunterbunte Zutaten. Die Autorin zaubert gesunde Gemüsebowls, die einfach gut schmecken. Bewährte Klassiker stehen neben luxuriösen Varianten mit leckeren Kohlenhydraten und Obstsalat-Rezepten für fruchtige Desserts. Herzhafte Salate mit Brot, Nudeln oder Reis als leckere Hauptmahlzeit werden ebenso vorgestellt wie Beilagensalate mit dem gewissen Etwas.

Bauer, Sonja:

Zeit für gute Brötchen. 50 köstliche Rezepte für Schrippe, Semmel & Weggle / Texte, Rezepte und Fotografie: Sonja Bauer. München, 2024. - 223 Seiten

SW: Xeo 240 BA
71601672

Semmel, Schrippe, Rundstück, Weggli ... So vielfältig wie die Bezeichnung von Brötchen ist, so zahlreich sind die Variationsmöglichkeiten. Dennoch spielen Brötchen in den meisten Brotbackbüchern nur eine Nebenrolle. Nicht so in diesem! Mit fundierter Einleitung und 50 Rezepten geht es einzig um die Mini-Brote. Mit 50 gelingsicheren Rezepten und praktischen Beispiel-Zeitplänen.

Hoffleit, Eva-Maria:

Kochen wie früher. Vom Anbau bis zum Teller - Nachhaltige & saisonale Rezepte für das ganze Jahr / Eva-Maria Hoffleit ; Philipp Lawitschka. - München, 2024. - 190 Seiten

SW: Saisonküche / Vegetarische Ernährung / Vegane Ernährung / Gemüse / Nachhaltigkeit / Vorratshaltung / Müllvermeidung

Xeo 26 HO
71602137

Man nehme Omas Küchengeheimnisse, ergänze moderne Genussleidenschaft und ein nachhaltiges Einkaufskonzept. Heraus kommen über 70 Rezepte und viele Möglichkeiten, den Kochalltag klimafreundlich und lecker zu gestalten. Altbewährtes Wissen über saisonales und regionales Einkaufen, Haltbarmachen, Lagerung, Müllvermeidung oder Kochen ohne Zusätze liefern den Hintergrund für unkomplizierte Rezeptideen, Alltagstipps und Anleitungen für kleine Gartenprojekte auf dem Fensterbrett, Balkon oder Garten.

Das Broke-Kochbuch. Leckere Rezepte für wenig Geld / Rezepte und Texte: Jennifer Kuschel ; Foodfotos: Frauke Antholz. - Münster, 2024. - 143 Seiten

SW: preiswerte Küche / Resteküche / Vorratshaltung

Xeo 29 BR
71601996

60 einfache und schnelle Rezepte, die mit wenigen Zutaten gelingen. Die Vielfalt reicht dabei von "Schummel spaghetti", einer simplen Curry-Buttergemüse-Pfanne und würziger Thunfischcreme bis hin zu süßen Schupfnudeln, ergänzt um nützliche Tipps zur Vorratshaltung und Resteverwertung. Perfekt für alle, die mit wenig Geld etwas Leckeres kochen wollen!

Unser Familienkochbuch. Projektleitung: Karin Kerber. - Bielefeld, 2024. - 214 Seiten (Dr. Oetker)

SW: Familienküche / Vorkochen / Schnelle Küche / Vorratshaltung / Vegane Ernährung / Vegetarische Ernährung / glutenfrei / laktosefrei
Xeo 29 UN

71402236

Was gibts zu essen? Schnell muss es gehen, gesund sein, schmecken, nicht viel kosten. Dr. Oetker bringt das zusammen und liefert Ideen fürs gemeinsame Kochen. Damit legen Eltern den Grundstein für eine gesunde Ernährung, fördern die Wertschätzung für Lebensmittel und wecken die Neugier auf Neues. Mit Register nach Rezepten, Zutaten, Zubereitungszeit und Extras (glutenfrei, vegan, vegetarisch, Vorratsküche, ...)

weitere Sachbücher:

Boehm, Omri:

Der bestirnte Himmel über mir. Ein Gespräch über Kant / Omri Boehm ; Daniel Kehlmann. - Berlin, 2024. - 349 Seiten

Aus dem Englischen übersetzt

SW: Immanuel Kant<1724-1804> / Philosophie / Aufklärung

Lbp 4 BO

71602023

Gespräche über Immanuel Kant, die alles andere sind als akademisch-abgehoben. Alle wichtigen Themen kommen zur Sprache: von Vernunft und Illusion bis zu Rassismus, Kolonialismus und Aufklärung; von Raum und Zeit bis zu Freiheit, Kunst, Gerechtigkeit und dem Problem des Bösen; von der Wissenschaft bis zum Glauben, vom Selbst bis zu Gott. Omri Boehm und Daniel Kehlmann behandeln Kant als Zeitgenossen, der uns heute noch wichtige Antworten auf aktuelle Fragen geben kann.

Imlau, Nora:

Bindung ohne Burnout. Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen. - Weinheim, 2024. - 204 Seiten

SW: Eltern-Kind-Beziehung

Ngk IM

71601050

In ihrem neuen Buch bietet die Autorin nicht nur Lösungen für Eltern, die im Familienalltag am Limit sind, sondern auch für die Mütter und Väter, die gar nicht erst in Überforderung oder gar einen Burnout hineingeraten wollen. Sie zeigt: Bindung ist robust, sie verträgt eine Menge elterliche Unvollkommenheit. Eltern dürfen sich auch mal ausruhen und großzügiger sein mit der Medienzeit, denn je weniger hart sie gegen sich selbst sind, desto leichter wird es ihnen fallen, sanft und freundlich mit ihren Kindern umzugehen, wenn es wirklich drauf ankommt. Weil auch mangelnde politische und gesellschaftliche Unterstützung zur Erschöpfung von Eltern beiträgt, formuliert Nora Imlau außerdem Forderungen an eine Gesellschaft, die endlich dazu beitragen muss, den Druck abzubauen, unter dem so viele Familien leiden.

Wittstock, Uwe:

Marseille 1940. Die große Flucht der Literatur. - München, 2024. - 351 Seiten

SW: Exilliteratur / 1940er Jahre / Frankreich
Pgr 20 WI

71604533

Juni 1940: Hitlers Wehrmacht hat Frankreich besiegt. Die Gestapo fahndet nach Heinrich Mann, Franz Werfel, Hannah Arendt, Lion Feuchtwanger und unzähligen anderen, die seit 1933 in Frankreich Asyl gefunden haben. Derweil kommt der Amerikaner Varian Fry nach Marseille, um so viele von ihnen wie möglich zu retten. Uwe Wittstock erzählt die aufwühlende Geschichte ihrer Flucht unter tödlichen Gefahren.

Waldgeheimnisse. Der Waldführer für Entdecker / Wohllebens Waldakademie ; Vorwort: Peter Wohlleben ; Redaktion: Angelika Lieke ; Illustrationen: Mascha Greune. - München, 2024. 318 Seiten

SW: Wald / Lebensraum / Naturführer / Baum
Ufl 420 WA

71402340

Dieses Buch nimmt seine Leser:innen mit auf eine Entdeckungsreise durch den Wald, bei der mit gängigen Mythen aufgeräumt wird und man aus dem Staunen gar nicht mehr herauskommt. Neben den unglaublichen Fähigkeiten eines einzelnen Baumes erzählt es vom Zusammenleben einer Baumfamilie, geht auf tierische und menschliche Spurensuche und weckt durch interaktive Aufgaben den Entdeckergeist. Mit zahlreichen Abbildungen, Fotos und Steckbriefen wird anschaulich alles erklärt, was wir schon immer über den Wald wissen wollten.

Unsere Sachbuchrenner sind Neuerscheinungen, die im letzten Jahr mindestens sechs Ausleihen erzielt haben. Gerne können Sie diese unter der jeweils angegebenen Mediennummer vorbestellen (Kosten: 50 Cent).

Wenn Sie zu einem bestimmten Thema mehr suchen, können Sie sich unter der angegebenen Signatur direkt am Regal orientieren oder Sie stöbern im WebOPAC z.B. nach den verwendeten Schlagworten.

Oder Sie fragen uns einfach 😊