

Neues im Schaufenster

25.7.2017 – 22.8.2017

Romane

Brussig, Thomas: „Beste Absichten“ – Zeitgeschichte

Berlin kurz vor dem Mauerfall. Die Ostberliner Band "Die Seuche" hofft unverdrossen auf den großen Durchbruch und Manager "Äppstiehn" tut was er nur kann. Aber die Grenzöffnung ändert alles und auf einmal ist Musik nicht mehr wichtig ... Schräger, tragikomischer und locker-leichter Wenderoman. ISBN 978-3-10-397243-6
Mediennummer: 19652823

Clegg, Bill: „Fast eine Familie“ – Tod/Trauer

Geschichte und Vorgeschichte eines Unglücks mit 4 Toten. Die Familienangehörigen müssen Trauerarbeit leisten, u.a. indem sie alte Schuld aufarbeiten.
Mediennummer: 19644073

Eggers, Dave: „Bis an die Grenze“ – Frauen

Zahnärztin Josie musste ihre Praxis schließen. Als ihr Exmann anruft und sie bittet, die beiden Kinder seiner neuen Verlobten vorstellen zu dürfen, gerät sie in Panik. Sie mietet ein altes Wohnmobil und fährt mit den Kindern nach Alaska. Was als Abenteuerurlaub beginnt, wird schnell zur Flucht ...
Mediennummer: 19652807

Fouchet, Lorraine: „Ein geschenkter Anfang“ – Familie

Mit 56 Jahren stirbt die von allen geliebte Lou im Pflegeheim an einer Demenz. Aus ihrem Testament erfahren ihre erstaunten Kinder, dass ihr Vater Jo sie betrogen habe. Als Wiedergutmachung verlangt sie von ihm, dass er ihre unglücklichen Kinder aus ihren zerrütteten Beziehungen herausführt.
Mediennummer: 19646688

Fohl, Dagmar: „Alma“ – Nationalsozialismus

Aaron und Leah, deutsche Juden, müssen 1939 ihre neugeborene Tochter Alma zurücklassen, als sie per Schiff versuchen, in den USA Zuflucht zu finden. Eine grausame Odyssee nimmt ihren verhängnisvollen Lauf. Berührender Roman um das Thema Krieg und Flucht, das nicht in Vergessenheit geraten darf.
Mediennummer: 19664996

Grjasnowa, Olga: „Gott ist nicht schüchtern“ – Migration

Amal feiert ihre ersten Erfolge als Schauspielerin und Hammoudi steht eine glänzende Medizinerkarriere in Paris bevor, als die syrische Revolution ausbricht. Beide gelangen auf gefährlichen Routen nach Deutschland und begegnen sich in Berlin, wo sie noch einmal ganz von vorne anfangen müssen.

Mediennummer: 19641473

Jachina, Gusel: „Suleika öffnet die Augen“ – Historisches

Das Schicksal der tatarischen Bäuerin Suleika veranschaulicht eine der tragischsten Perioden der Stalinzeit - die Entkulakisierung, die Hunderttausende von Bauern elend zugrundegehen ließ, sowie die Umsiedlung der Tataren - in einem spannenden Roman.

Mediennummer: 19677583

Minato, Kanae: „Geständnisse“ – Asien/Psychothriller

Als die kleine Tochter der Lehrerin Yuko Moriguchi im Schwimmbad tot aufgefunden wird, beschuldigt sie vor der Klasse die Schüler Naoki und Shuya des Mordes, um sich damit an beiden auf eine ganz eigene Art zu rächen.

Mediennummer: 19661326

Moore, Graham: „Die letzten Tage der Nacht“ – Historisches

New York, 1888: der Stromkrieg zwischen Edison und Westinghouse ist im vollen Gange. Der Anwalt Cravath will für seinen Mandanten Westinghouse in diesem Patentstreit alles herausholen. Als er den genialen Erfinder Nikola Tesla an Westinghouse vermitteln kann, scheint er seinem Ziel ganz nahe zu sein.

Mediennummer: 19654168

Siebenthal, Rolf von: „Lange Schatten“

In Großdruck Nach den Krimis um den Ermittler Max Bollag steht nun Alex Vanzetti von der Bundeskriminalpolizei im Fokus. Er ermittelt in Bern zunächst in nur einem Mordfall, doch dieser scheint der Beginn einer Serie zu sein.

Mediennummer: 19650111

Sachbücher

Frank, Arno: „So, und jetzt kommst du“

1984 - Im Morgengrauen verlässt der 13-jährige Arno gemeinsam mit seiner Familie Kaiserslautern. Sein Vater ist ein Hochstapler und sie befinden sich auf der Flucht vor der Polizei. Es beginnt eine Odyssee durch Europa.

Mediennummer: 19599027

Malmquist, Tom: „In jedem Augenblick unseres Lebens“

Karin und Tom freuen sich auf ihr erstes Kind. Doch da erkrankt Karin plötzlich schwer. In der Klinik können die Ärzte das Leben des Babys retten, doch die junge Mutter stirbt noch auf der Intensivstation. Tom durchlebt Wochen der Verzweiflung und muss sich seiner Trauer stellen.

Mediennummer: 19599000

Stiles, Tara: „Strala Yoga : mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit“

Philosophie, Prinzipien und Übungsreihen des von der Autorin erfundenen Strala-Yoga, das nicht auf strenger Einhaltung eines bestimmten Yogastils, sondern auf individuellem Einfühlen und Wohlfühlen in fließenden Abfolgen basiert. Mit übersichtlichen 7- und 30-Tage-Programmen.

Mediennummer: 19634582

Gabriel, Markus: „Ich ist nicht Gehirn : Philosophie des Geistes für das 21. Jahrhundert“

Gegen das in den Neurowissenschaften gängige naturalistische Weltbild und gegen die auf ihren Versuchen basierende Leugnung des freien Willens entwickelt der Verfasser als Gegenposition eine am Begriff der "geistigen Freiheit" orientierte neoexistenzialistische Philosophie des Geistes.

Mediennummer: 19568296

Hartl, Thomas: „Raus aus der Angst - rein ins Leben : endlich frei, leicht und selbstbestimmt“

Ratgeber, der praktisch dazu anleitet, die Angst vor einem freieren, mutigen, erfüllten Leben zu überwinden, sich nicht nur Pflichten zu überlassen und den eigenen Spielraum zu erweitern. Nach einer Ist-Analyse bahnt er mit lebenspraktischen Anregungen den Weg vom Wunschdenken zur Veränderung.

Mediennummer: 19594106

Buchmann, Knud Eike: „Sterben und Tod : gelassen und angstfrei mit dem Lebensende umgehen“

Der Psychotherapeut, der vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Sterbenden und Toten gesammelt hat, leitet dazu an, sich dem Lebensende durch eine bewusste, eingeübte Haltung zu nähern und sich schließlich dem Sterbeprozess hinzugeben. Mit Ausführungen zu Hospiz, Suizid, Sterbehilfe, Organspende usw.

Mediennummer: 19593800

Besser-Siegmund, Cora Siegmund, Lola Ananda: „Work-Health Balance : aktiver Stressabbau mit der wingwave-Methode ; gesund trotz viel Arbeit“

Ein 8 Einheiten umfassendes Übungs-Programm, auch das Arbeitsleben mit Mentalfitness, innerer Stabilität (Resilienz) und positiven Gefühlen "aufzuladen".

Mediennummer: 19593975

Diesbrock, Tom: „Hören Sie auf, sich im Weg zu stehen : mentales Selbstmanagement in Alltag und Job“

Ratgeber zum mentalen Selbstmanagement mit dem Ziel der Neuorientierung im beruflichen oder privaten Bereich.

Mediennummer: 19593762

Ingrassia, Gabi: „Danke, gut genug! : Perfektionismus entspannt hinter sich lassen“

Übungen, Selbstreflexionsfragen und alltagsnahe, umsetzbare Tipps helfen unrealistische Ansprüche und den Drang nach Perfektion durch innere Zufriedenheit zu ersetzen.

Mediennummer: 19594025

Jiménez, Fanny: „Ich und mein Spleen : was wir tun, wenn wir allein sind“

Wenn Sie dachten, Sie hätten keinen Spleen, irren Sie ebenso, als wenn Sie dächten, nur Sie hätten einen. Marotten sind weit verbreitet und helfen uns, im seelischen Gleichgewicht zu bleiben. Hier werden viele typische Spleens vorgestellt und die psychologischen Hintergründe dazu erklärt.

Mediennummer: 19593991

Kleinschmidt, Carola: „Raus aus dem Stress! : wie Sie Druck abbauen und gelassen bleiben“

Gut umsetzbare Tipps, Übungen und Reflexionsfragen für ein erfolgreiches Stressmanagement.

Mediennummer: 19594041

Kleinert, Claudia: „Unschlagbar positiv : die Charisma-Formel“

Flüssig lesbarer Ratgeber der bekannten Wettermoderatorin, die Charisma als Faktor für mehr Erfolg in Kommunikationssituationen beschreibt. Sie ermutigt dazu, sich Gedanken über die eigene Wirkung zu machen, aber auch andere Menschen in ihrer Wirkung wahrzunehmen.

Mediennummer: 19562794

Köpp, Constanze: „Aufgeräumt denken : nur wer den Kopf frei hat, kann Neues entdecken“

Nicht nur eine Wohnung, auch der Kopf kann entrümpelt und aufgeräumt werden, um so Platz für neue Gedanken, Ideen und Pläne zu schaffen.

Mediennummer: 19598845

Tomuschat, Julia: „Das Sonnenkindprinzip : Selbstliebe, Leichtigkeit und Lebensfreude wiederentdecken“

Spielerisch und mit vielen praktischen Übungen bringt die Autorin das innere Kind im erwachsenen Menschen zum Vorschein und greift dabei auf kindliche Ressourcen zurück. So gewinnt man an mehr Lebensfreude und Unbeschwertheit.

Mediennummer: 19569616

Mary, Michael: „Liebes Geld : vom letzten Tabu in Paarbeziehungen“

Über Geld in Beziehungen zu reden ist "sogar stärker tabuisiert als Sex", doch unterschwellig hat es größte Bedeutung, entsprechend sein Konfliktpotenzial. Der bekannte Paartherapeut gibt Tipps zum konstruktiven Umgang mit dem Thema in unterschiedlichen Paar-Konstellationen.

Mediennummer: 19585026

Schmidt, Sascha: „Wieder Paar sein! : erfüllte Zweisamkeit trotz Arbeit und Kind“

Wenn der Job, die Bedürfnisse der Kinder und die Partnerschaft sehr an einem zerren, wird es höchste Zeit, in eine gelingende Paarbeziehung zu investieren. Erste Hilfe für Notfälle, hilfreiche Impulse und fundierte Ratschläge zusammen mit inspirierenden Fallbeispielen finden sich in dem klugen Buch.

Mediennummer: 19593738

Tusch, Manuel: „Liebe : warum Sie mehr verdienen und wie Sie mehr bekommen“

Erkenntnisreiche Fakten, Denkanstöße und Tipps, wie das ganz persönliche Liebesglück blühen kann. Anleitung zur Selbsterforschung mithilfe von Psycho-Tests und anschauliche Fallbeispiele helfen beim (gemeinsamen) Glücklichein.

Mediennummer: 19583961

Moore, Jimmy Emmerich, Maria: „Das Keto-Kochbuch : die besten Low Carb/High Fat-Rezepte“

Kochbuch zur angesagten Keto-Küche mit rund 150 Rezepten für alle Mahlzeiten und zusätzlichen Anleitungen für Basics wie Würzmittel, Dressings und Brühen. Ketogene Ernährung zeichnet sich durch einen fast vollständigen Verzicht auf Kohlenhydrate und deren Ersatz durch hochwertige Fette aus.

Mediennummer: 19583333

Heid, Klaus: „Wohlfühl-Darm : das 2-Wochen-Programm zum Entlasten und Aufbauen“

Mit einem 2-Wochen-Programm, einer modifizierten F.X. Mayr-Kur, soll die gestörte Darmflora, Ursache vieler Darmbeschwerden, regeneriert und entlastet werden.

Bewusstes Essverhalten, intensives Kauen, geeignete Speisen, Massagen und Entspannung erleichtern die Aufgaben des Darms.

Mediennummer: 19602540

Schulenburg, Elke: „Esspausen : besser als jede Diät“

Diätberater, der die verschiedenen Möglichkeiten von Kurzzeitfasten, d.h. dem unterschiedlich langen Verzicht auf Essen, vorstellt: eine Esspause von 4-5 Stunden, täglicher Wechsel zwischen Essen und Fasten oder gleich eine ganze Heilfastenwoche. Mit vielen Ernährungstipps und Rezepten.
Mediennummer: 19583260

Görgner, Christian: „Schmerz-weg Faszien Training : mit Flossing-Special“

Die Übungssammlung ermöglicht ein alltagstaugliches Training zur Schmerzlinderung und Prävention und beinhaltet zu jedem Körperbereich Übungen zu Mobilisation, myofaszialer Dehnung, Balance, Kräftigung und myofaszialer Entspannung. Mit einzelnen Flossing-Anlage-Methoden.
Mediennummer: 19582779

Enck, Paul Frieling, Thomas Schemann, Michael: „Darm an Hirn! : der geheime Dialog unserer beiden Nervenzentren und sein Einfluss auf unser Leben“

Die Autoren nähern sich dem aktuellen Thema Darmgesundheit und Darmverstehen auf interdisziplinärem Weg und zeigen dabei interessante Verbindungen auf.
Mediennummer: 19702995

Löffler, Beate: „111 Genießerrezepte für Magen und Darm : sanfte Schonkost bei Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung und Sodbrennen“

Einer kurzen Einführung zur Verdauung, Ballaststoffen und dem Ernährungskonzept der Diplom-Ökotrophologin folgen Infos zu den Verdauungsbeschwerden Reizdarm, Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen, Blähungen. Für diese Beschwerden gibt es im 2. Teil 111 appetitliche Rezepte.
Mediennummer: 19602974

Dirnagl, Ulrich Müller, Jochen: „Ich glaub, mich trifft der Schlag : warum das Gehirn tut, was es tun soll oder manchmal auch nicht“

Gehirnerkrankungen (Migräne, Schlaganfall, Epilepsie, Multiple Sklerose, Parkinson, Demenz) und die dabei auftretenden Ausfällen geben gute, weitreichende Hinweise auf die interessante Arbeitsweise und komplizierte Vernetzung des gesunden Gehirns.
Mediennummer: 19602443

Caldesi, Katie Caldesi, Giancarlo: „Mix it - love it! : in 120 Salaten um die Welt“

Sehr schön bebilderte Sammlung mit 120 Ideen für internationale Salate mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Gemüse, Getreide und Obst. Die meisten der raffinierten Ideen eignen sich als vollwertige Hauptspeise und lassen sich mit etwas Zeit und Erfahrung zubereiten.
Mediennummer: 19602907

Itoh, Makiko: „Bento für jeden Tag : kreative gesunde Mahlzeiten zum Vorbereiten und Mitnehmen“

Bemerkung Enthält 150 Rezepte, die sich zu 25 Mahlzeiten im japanischen Bento-Stil zusammenstellen lassen. Mit ausführlichen Anleitungen, praktischen Tipps, Lebensmittelglossar, Zeittabellen als Planungshilfe und Fotos der fertigen Bentos.
Mediennummer: 19601730

„Lust auf Kochen : kreative Rezepte für jeden Tag“

Kreative Zwei-Personen-Rezepte für jeden Anlass - ein neuer Titel vom Kochhaus, das bereits mit 13 Filialen in sieben deutschen Städten vertreten ist. Bewährtes Konzept mit vielen Fotos, geeignet für Kocheinsteiger und Routiniers in der Küche.

Mediennummer: 19607399

Kittler, Martina Walsh, Nicky: „One Pot Meals : das Wunder aus einem Topf „

Reich illustrierte Sammlung mit raffinierten Rezepten für Pasta, Körner-, Kartoffelgerichte und auch für Leckerer mit Hülsenfrüchten; mit Basics.

Mediennummer: 19630048

Fauda-Rôle, Sabrina Ida, Akiko: „One Pot Pasta : schnelle Nudelgerichte aus einem Topf „

Kleine, reich illustrierte Sammlung mit Pasta-Ideen aus der One-Pot-Küche: Penne mit Thunfisch, Zucchini und Minze, Lachs-Pasta Thai-Style oder Pasta mit Gorgonzola, Pilzen und Walnüssen. Die Rezepte bestechen durch eine unaufwendige, schnelle Zubereitung.

Mediennummer: 19604489

Dusy, Tanja: „Besser Esser“

Aktuelle Ernährungstrends werden kritisch, aber undogmatisch vorgestellt. Mit vielen vegetarischen Rezepten für Smoothies, Bowls, Overnights, One-Pot-Gerichten inkl. veganen, rohen, laktose- oder glutenfreien Varianten.

Mediennummer: 19604713

Riethdorf, Tanja: „Faszien-Pilates : Übungen für einen elastischen, straffen Körper“

Die Pilates- und Fitnesstrainerin macht mit den Grundlagen, den Faszien (Teile des Bindegewebes) und dem Pilates-Training vertraut und präsentiert in Wort und Bild ein Übungsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene.

Mediennummer: 19593967

Guelpa, Émilie: „Das grosse Buch vom DIY (do it yourself)“

Ideenfundgrube für handgemachte Dinge aus verschiedenen Techniken und Materialien wie Kupfer, Gold, Beton, Holz, Pflanzen, Stoffe, Garnen, Papier, Keramik, Marmor und Lichtobjekte mit einfachen Anleitungen und zahlreichen (Detail-)Fotos.

Mediennummer: 19559750

Rechl, Christine: „Kreativ mit den Twercs : tolle Projekte für Wohnung, Haus und Garten“

DIY-Anleitungen für kreative Heimwerkerinnen, die gerne mit Bohrschrauber, Stichsäge & Co. hantieren: Paravent, Schmuckschatulle, stummer Diener, Knietafelt, Spielzeugkiste oder ein gepolsterter Hocker mit Aufbewahrungsfach.

Mediennummer: 19598586