

**Schießler, Rainer Maria:
Hoffnung – gerade jetzt!**

Rel 973 S

Der bekannte Münchner Seelsorger Rainer Schießler interpretiert in diesem Buch passende Bibelstellen zu wichtigen Themen des Lebens wie z.B. Trauer, Leid und Vertrauen. Diese Handreichung soll Trost spenden und die eigene Wahrnehmung stärken.

**Küpper, Anja:
Wir haben's in der Hand!**

Pä 365,7 K

Anja Küpper informiert fundiert über Mobbing, dessen Formen und Folgen und charakterisiert beteiligte Personengruppen. Sie beleuchtet die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern und zeigt in vielen Praxisbeispielen wie Kinder gestärkt werden können, um Mobbing zu vermeiden.

**Attia, Peter
Outlive**

Med 252 A

Der onkologische Chirurg Dr. Peter Attia hat sich auf Immuntherapien gegen Melanome spezialisiert und seine Forschung dann auf die häufigsten Krankheiten gerichtet, an denen man in der westlichen Welt stirbt. Hier sind seine neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse für ein langes und gutes Leben.

**Horn, Dietrich von:
Lost & dark Places Schleswig-Holstein**

SH 282 H

Dreiunddreißig dunkle und verlassene Orte in Schleswig-Holstein, deren Hintergrundgeschichte erzählt wird. Mit Verhaltensregeln, Adressen, GPS, Überblickskarte und Register für Entdecker*innen.

**Dörflinger, Michael:
101 Dinge, die man über Star Wars wissen muss**

Th 595 Star

Der Star Wars-Kult in einer handlichen Übersicht. Kurzes Nice-to-know-Wissen in strukturierter Form.

**Weiler, Elke:
52 kleine & große Eskapaden in
Schleswig-Holstein an der Nordsee**

SH 290 W

Ausflüge zu bekannten und weniger bekannten Orten an der Nordseeküste zwischen Dithmarschen und Sylt.

**Stadtbücherei
Barmstedt**

Holstenring 10, 25355 Barmstedt

Tel. 04123 / 92 88 02

www.stadtbuecherei-barmstedt.de



**Auswahl neuer Sachbücher
März/ April 2024**

Vor den Augen der Welt

Gesch 798 Ukr

Simon Shuster ist Korrespondent der TIME und hat Zugang zum ukrainischen Präsidenten Wolodymyr Selenskyi. Mit ihm ist er zwei Mal an die Front gereist. Hier porträtiert er den facettenreichen ehemaligen Comedian, der unversehens die ganze Verantwortung für sein Land tragen muss.

**Glöckle, Stephanie:
Du kippst nicht um, wenn du mal eine
Stunde nicht trinkst**

R 388 G

Verständlicher, nach Stichworten gegliederter Leitfaden zu Fragen des Schulrechts in Deutschland. Mit Kontaktdatenverzeichnis der Schulbehörden in den 16 Bundesländern.

**Volk, Lisa:
One Auflaufform**

HW 487 V

Vorgestellt werden 50 vegetarische Rezepte, die in der Auflaufform als One-Pot-Gerichte schnell und unkompliziert zubereitet werden. Für die schnelle Alltagsküche und junge Kochanfänger*innen.

**Vogt, Fabian:
Stories of faith**

Rel 224 V

Lässt sich das Christentum in 153 Kurznachrichten beschreiben? Alle, die sich mitnehmen lassen auf spannende Denkwege und dabei ihre Zweifel und Fragen gern auch weiterhin mit im Gepäck haben, finden hier spannendes Denkfutter für eigene Erfahrungen und Entdeckungen des Glaubens.

**Sohr, Stefanie:
Kleine Wander-Auszeiten in Schleswig-
Holstein**

SH 282 S

Vorgestellt werden 15 Wander-Wochenenden in Schleswig-Holstein mit Tipps für Übernachtung und Einkehr, GPS-Daten und Detailkarten.

**Mankin, Maria:
Pyjama-Pilates**

Spo 110 M

Illustriertes Grundrepertoire von Pilatesübungen, die einfach und gut zu Hause ausgeführt werden können. Mit Übungsplänen zur Prävention, bei Schwangerschaft oder zur Rückbildung. Ideal für Anfänger*innen und Pilatesneulinge.

Shuster, Simon:

Gesch 798 Ukr

Simon Shuster ist Korrespondent der TIME und hat Zugang zum ukrainischen Präsidenten Wolodymyr Selenskyi. Mit ihm ist er zwei Mal an die Front gereist. Hier porträtiert er den facettenreichen ehemaligen Comedian, der unversehens die ganze Verantwortung für sein Land tragen muss.

Baake, Carmen P.:

Wegweiser Pflegefall - schnelle Hilfe für Angehörige

Med 476 B

Wegweiser für eine schnelle Orientierung in rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Fragen, wenn das Thema Pflege im Raum steht. Berücksichtigung findet die Pflegereform 2024.

Reisner, Dino:

EM 2024

Spo 252 R

Bildband mit allen Informationen zur Fußball-Europameisterschaft 2024 in Deutschland.

Nar, Natalie:

Sweet Minis häkeln – 23 niedliche Schlüsseltiere

Spo 992 N

Vom Axolotl bis zum Seepferdchen, vom Raben bis zum Pinguin, von der Katze bis zum Zebra - Natalie Nar stellt 23 verschiedene Häkelminis vor, die so klein sind, dass sie als Schlüsselanhänger taugen. Mit präzisen Anleitungen und Schritt-für-Schritt-Bildern.

Sohr, Stefanie:

Ostseeküste Schleswig-Holstein

SH 294 S

Handlicher Wanderführer, der 33 leichte und mittlere Touren durch das östliche Schleswig-Holstein.

**Hollmann, Lena:
Tone your body**

Spo 110 H

Die Autorin ist Pilatetrainerin und betreibt einen eigenen YouTube-Kanal. Im Fokus ihres ersten Buchs stehen sieben Pilates-Workouts für Zuhause an unterschiedlichen Trainingsplätzen und mit unterschiedlichen Trainingsgeräten. Die Workouts umfassen mehrere Übungen, die präzise mit Text und Fotos erklärt werden. Dabei gibt es Tipps gegen mögliche Fehl Ausführungen und Angaben für einfachere oder schwierigere Varianten. Grundsätzlich können die Übungen beliebig zu neuen Einheiten kombiniert werden, was die Autorin im Anhang auch vorstellt und mit fünf Beispielen erläutert. Die vielen QR-Codes führen zu einer Fülle an Pilates-Online-Videos und geben dem schmalen Band einen größeren Umfang. Das Buch ist optisch ansprechend und schlicht gehalten und macht Lust auf das Training. Geeignet für alle Niveaus von Einsteiger*innen bis Fortgeschrittene.

Becker, Madeleine:

Hin & weg

Lan 29 Bec

Im Jahr 2018 macht Madeleine Becker Urlaub in Kärnten, verliebt sich in das Landleben, in die diversen Tiere eines kleinbäuerlichen Milchviehbetriebes sowie in den Bauernsohn und bleibt. Jetzt, einige Jahre später, muss sie sich eingestehen, dass auf dem Hof nicht alles nur Idylle ist. Zwar ist sie nach wie vor vernarrt in die freundlichen Milchkühe, die verschmusten Wollschweine und Co. ; doch die Arbeit im Stall, auf der Alm und im Bio-Gemüsegarten verlangt der Quereinsteigerin alles ab, die finanzielle Situation ist angespannt und das Verhältnis zu den Schwiegereltern verschlechtert sich zusehends. Ob die private Fehde mit den Eltern ihres Mannes allerdings so ausführlich zwischen zwei Buchdeckel gehört, sei dahingestellt.

Plaschka, Barbara:

Kau dich schlank

Med 215 P

Man hat sich Jahrelang immer nur mit dem, was wir essen oder was wir alles nicht essen sollten, um schlank zu sein beschäftigt. In diesem Titel setzt sich Kautrainerin und Abnehmcoach Barbara Plaschka mit dem Thema "wie" wir essen, um abzunehmen auseinander. Dabei erklärt die Autorin, wie man durch langsames Essen schon nach kleineren Portionen angenehm satt ist. In den ersten Kapiteln schildert sie wissenschaftlich fundierte Details zum Verdauungsvorgang und warum das "wie" wir essen oft wichtiger ist als das "was". Im Anschluss folgen praxisorientierte Handlungstipps zu ihrem genussvollen Kautraining.