

**Ritterhoff, Anja:**

**Zauberhafte Weihnachtszeit aus Papier**

Spo 998 R

Die Autorin stellt 22 weihnachtlich-winterliche Papiermodelle für Fenster, Tisch und Wand vor.

**Weih, Natascha:**

**Gesunde und starke Hände**

Med 736 W

Eine Physiotherapeutin bietet ein kleines Übungsprogramm zur Entspannung und Kräftigung der Hände und informiert über die Anatomie der Hand und die wichtigsten Krankheitsbilder und deren Behandlung (u. a. Arthrose, Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Überbein).

**Dogru, Metin:**

**Pflegers diary - der beste Job der Welt – und warum er mich in den Wahnsinn treibt**

Med 475 D

Metin Dogru beschreibt in seinem 1. Buch seinen Berufsalltag in der Klinik, erzählt vom Schwanken zwischen Hoffnung und Verzweiflung, von berührenden Schicksalen und urkomischen Momenten. Seine Geschichten machen deutlich, was schiefläuft, zeigen aber auch, warum Metin trotz allem nicht aufgibt.

**Schwarzenegger, Arnold:**

**Be useful**

Th 130 Schwa

Arnold Schwarzenegger beschreibt, wie er sich sein Leben lang immer wieder neu erfunden hat und durch klare Visionen und harte Arbeit eine unglaubliche Serie von Erfolgen zuwege brachte.

**Münkler, Herfried:**

**Welt in Aufruhr - die Ordnung der Mächte im 21. Jahrhundert**

Pol 360 M

Der bekannte Politikwissenschaftler analysiert, welche Entwicklungen und Umbrüche in den nächsten Jahrzehnten die Weltpolitik dominieren werden.

**Relin, Marie Theres:**

**Szenen keiner Ehe**

Th 130 Rel

Regisseur Franz Xaver Kroetz und Schauspielerin Marie Theres Relin waren 14 Jahre verheiratet, 2006 ließen sie sich scheiden. Nun haben sie noch einmal einige Wochen gemeinsam auf Teneriffa verbracht, wo sie gemeinsam gelebt haben, und haben all ihre Gedanken zu ihrer Beziehung aufgeschrieben.

**Fröhlich, Susanne:**

**Halte den Kopf hoch und den Mittelfinger höher**

Psy 430 F

Die beiden bekannten Bestseller-Autorinnen ermutigen in ihrem Buch Frauen aller Altersklassen zu mehr Selbstbehauptung und Selbstschutz - mit einem Augenzwinkern und einer großen Portion Frechheit.

Stadtbücherei

**Barmstedt**

Holstenring 10, 25355 Barmstedt

Tel. 04123 / 92 88 02

www.stadtbuecherei-barmstedt.de



**Auswahl neuer Sachbücher  
Dezember 2023**

**Heinz, Anne:**

**Brush hour - warum Gesundheit im Mund beginnt**

Med 933 H

Kinderzahnärztin Anne Heinz erklärt in ihrem Buch schwungvoll, kurzweilig und humorvoll, warum Mundhygiene den gesamten Körper in Schuss hält - und warum man (schwer)krank wird, wenn es an Zahnpflege mangelt. Umfassende und interessant aufbereitete Infos rund um den Mund.

**Elpers, Michael:**

**Wenn Kinder unter Kindern leiden**

Pä 345 E

Der Elternratgeber greift die Problematik des Mobbings und Stalkings im privaten, digitalen und schulischen Kontext auf. Eltern (und auch Kinder) werden für das Thema sensibilisiert und bekommen u.a. anhand von Checklisten Handlungsvorschläge.

**Banse, Philip:**

**Baustellen der Nation - was wir jetzt in Deutschland ändern müssen**

Pol 200 B

In ihrem Buch untersuchen Jurist Buermeyer und Dlf-Journalist Banse ausführlich acht verschiedene Themenfelder, welche für die aktuellen Zustände in unserem Land stehen. Hier geht es unter anderem um die marode Infrastruktur, die Digitalisierung, den schleppenden Ausbau der Windenergie, die soziale Schieflage, die marode Bahn oder auch um das gesetzliche Rentensystem.

**Remmel, Ina:**

**Wenig Zeit und trotzdem Selbstversorger**

Lan 805 R

Die Autorin verrät, wie man sich mit cleveren Methoden typische Gartenarbeiten und vor allem Zeit sparen und trotzdem einen vollen Gemüsegarten haben kann. Mit einem genauen Fahrplan, wann was gemacht werden sollte, Beetplänen, Tipps zum Anbau und Steckbriefen zu zehn Gemüsesorten.

**Hemmer, Richard:**

**Geschichten aus der Geschichte**

Gesch 105 H

Vom Podcast zum Buch erzählen die Historiker Daniel Meßner und Richard Hemmer 20 Geschichten aus der Geschichte. Dabei geht es um vergessene Ereignisse, außergewöhnliche Persönlichkeiten und überraschend lustige Zusammenhänge aus allen Epochen in einer kleinen Zeitreise durch die Welt.

**Fantl, Katharina:**

**Dein Kind isst besser, als du denkst!**

HW 263,1 F

Der Ratgeber hilft Eltern dabei, dass ihre Kinder langfristig ein entspanntes Verhältnis zum Essen entwickeln.

**Precht, Richard David:**

**Mache die Welt**

Phil 338 P

Der Autor beschreibt den Bedeutungswandel der Philosophie unter Sigmund Freud, die Neufindung ihres Selbstverständnisses neben Soziologie und Psychologie sowie den gesellschaftlichen Umbrüchen vom Ende des 19. Jahrhunderts bis zum 2. Weltkrieg. Geschichte der Philosophie, Teil 4.

**Frank, Florian:**

**After hour - deine Sprechstunde beim Proktologen**

Med 683,8 F

Neben Erklärungen zu Behandlungsmethoden und Untersuchungen gibt dieser Ratgeber zahlreiche Tipps, wie der Analbereich gesund gehalten und der Enddarm optimal unterstützt werden kann.

**Perry, Philippa:**

**Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Liebsten würden es lesen (und ein paar von den anderen auch)**

Psy 840 P

Die Autorin praktiziert einfühlsame Lebenshilfe, wie man Beziehungen führt, Freundschaften pflegt und mit den unterschiedlichsten Gefühlen umgeht. Dabei stützt sie sich auf Erkenntnisse aus der Psychologie, um die ganze Bandbreite menschlicher Emotionen zu ergründen.

**Wohlleben, Peter:**

**Unser wildes Erbe - wie Instinkte uns steuern und was das für unsere Zukunft bedeutet**

Bio 280 W

Der bekannte Waldschützer konstatiert, dass der Mensch auch nur ein instinktgesteuertes Säugetier zu sein scheint, das um der unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung willen alle Mahnungen in den Wind schlägt und die endlichen Ressourcen des Planeten Erde hemmungslos plündert. Oder gibt es noch Hoffnung?

**Maurer, Matthias:**

**Cosmic kiss - sechs Monate auf der ISS**

Tech 714 Mau

Matthias Mauerer schildert die Vorbereitung für den Flug ins All und gibt einen sehr persönlichen Einblick in seinen Aufenthalt auf der ISS.

**Grönemeyer, Dietrich:**

**Die Grönemeyer-Formel für gesundes Essen**

HW 263 G

Ernährungsratgeber mit 40 einfachen Rezepten, der seinen Fokus auf gesunde und nachhaltige Ernährung setzt.

**Asseburg, Muriel:**

**Der Nahostkonflikt**

Gesch 828 A

Die Autor\*innen beschreiben den seit Jahrzehnten schwelenden Konflikt zwischen Israel und den Palästinensern sowie seinen arabischen Nachbarn. Sie zeichnen seine Geschichte nach und erklären, warum der Krisenherd sich trotz internationaler Vermittlung in den letzten Jahren immer weiter zuspitzt.

**Di Lorenzo, Giovanni:**

**Vom Leben und anderen Zumutungen**

Allg 218 D

Fünfzig Interviews mit bekannten zeitgenössischen Persönlichkeiten aus Politik, Gesellschaft, Sport, Kunst und Kultur. Die interviewten Prominenten berichten von entscheidenden Ereignissen in ihrem Leben.

**Hummel, Inke:**

**Miteinander durch die Grundschulzeit - Beziehung stärken & gelassen begleiten : so schafft dein Kind den Schulalltag**

Pä 345 H

Ein thematisch sehr umfangreicher Elternratgeber zur Begleitung von Grundschulkindern. Der Schwerpunkt liegt auf der Eltern-Kind-Beziehung; die Inhalte orientieren sich an den "5 großen Zielen der Grundschulzeit":  
Beziehungsstärke, Bewältigungskraft, Sicherheit, Gesundheit, Lernfreude.

**Stockmann, Oda:**

**Diskriminierungsfreie Sprache**

Spra 182 S

Ratgeber zur diskriminierungsfreien Gestaltung von Sprache und Kommunikation; mit breitem Überblick über respektvolle Sprache in den Kerndimensionen sowie konkreten Formulierungsvorschlägen.

**Wink, Michael:**

**Heimische Vögel richtig füttern**

Bio 902 W

Für an der Natur Interessierte bietet sich durch ein Vogelhäuschen die Chance, Vögel besser kennenzulernen und die Arten zu unterscheiden. Der Autor gibt gute Informationen an die Hand, um zur jeweiligen Jahreszeit das richtige Futter anzubieten, dazu auch Empfehlungen für die Ausstattung.

**Arabatzi, Sarah:**

**Das ultimative Wichtelhandbuch**

Spo 997 A

In diesem Wichtelhandbuch für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene finden sich mehr als 200 Wichtel-Accessoires zum nachbasteln und viele Antworten auf die gängigsten Kinderfragen. Wer also Kinderaugen zur Weihnachtszeit strahlen sehen möchte liegt mit diesem Buch genau richtig.

