

## **Auswahl neuer Sachbücher Januar 2026**

**Sutor, Volker:**

### **Der kleine Hüft-Coach**

Med 736

Der Ratgeber ist gut verständlich und hilfreich.

### **Die größten Momente der Champions League**

Spo 252

Die Champions-League ist der weltweit populärste Fußballwettbewerb, noch vor Weltmeisterschaften. Im vorliegenden Buch werden die spektakulärsten und spannendsten Partien seit der Einführung der Spielserie in der Saison 1992/93 vorgestellt.

**Thouars, Emma de:**

### **Cosy kitchen - soulfood for one**

HW 615

Asiatisch-orientalisch inspirierte, fast ausschließlich vegetarische Rezeptsammlung für die Singleküche mit vielen Tipps zu Einkauf, Vorratshaltung, Meal Prep und Mix & Match.

**Ritter, Fabian:**

### **Wir Wale**

Bio 962

Ein flüssig lesbarer und zugleich wissenschaftlich fundierter Titel.

**Andrews, Dorothea:**

### **Die schönsten Küstenstädte in Europa**

Erd 236

Inspirierender europäischer Küsten - Städteführer für alle Liebhaber des maritimen Europas.

**Huber, Brigitte:**

### **Endlich Ich!**

Psy 340,4 (Älter werden)

Selbst vor der neuen Lebensphase Ü60 stehend, vertreten die Autorinnen die Auffassung, dass dies der richtige Zeitpunkt sei, um Rückschau zu halten, aus der Vergangenheit zu lernen, Veränderungen und neue Fähigkeiten wahrzunehmen sowie die Zukunft bewusst und aktiv zu gestalten.

**Muldoon, James:**

### **Feeding the machine**

Soz 943

KI ist inzwischen in unserem Alltag omnipräsent, wobei wenigen Menschen die Hintergründe ihrer Herstellung und Produktionswege bekannt ist. Kritische Aufklärung über die fragwürdigen Strukturen bei der Schaffung von

KI-Systemen.

**Michalsen, Andreas:**

**Mein Mikrobiom-Masterplan**

Med 683,8 (Fit & gesund)

Mit vielen, teilweise ganzseitigen Farbfotos, Zutatenliste und Zubereitung sowie Nährwerten.

**Lunde, Maja:**

**Rettet die Kindheit**

Allg 1415 (Eltern & Kinder)

Besonders hervorzuheben ist der Appell der Autorin zum Umdenken nicht nur an Eltern, sondern auch an Regierungen sowie ein umfangreicher Abschnitt mit Forderungen und Maßnahmen zur sofortigen Umsetzung auch in privaten Haushalten.

**Kreih, Susann:**

**Das große Airfryer-Familienkochbuch**

HW 575

Mit maximal fünf Zutaten werden abwechslungsreiche Rezepte für die ganze Familie im Airfryer zubereitet.

**Heißluftfritteuse vegetarisch und vegan**

HW 575

Das Kochbuch versammelt über 50 vegetarische und vegane Rezepte für die Heißluftfritteuse. Von Streetfood über Salate und Snacks bis hin zu Hauptgerichten und Süßspeisen - für jeden Geschmack ist etwas dabei.

**Stanišić, Saša:**

**Mein Unglück beginnt damit, dass der Stromkreis als Rechteck abgebildet wird**

Lit 280

Das Buch fordert auf, dem Leid durch aktive Verantwortung gegen Krieg, Armut und Faschismus entgegenzutreten, kritisiert die mangelnde Wertschätzung von Literatur und erklärt, warum ein scheinbar nutzloses Redenbuch genau das ist, was man sonst verpassen würde.

**Malcin, Michel:**

**Abgefahren**

Erd 236 (Erfahrungen)

Ein abenteuerlicher Roadtrip, mit einem zu einem „Cafébus“ umgebauten Berliner Doppeldecker(bus) in mehr als sieben Monaten von Osnabrück nach Santiago de Compostela, entlang des Jakobswegs, auf der Suche nach sich selbst mit Hilfe von zahlreichen Gesprächen mit Bekanntschaften von unterwegs.

**Precht, Richard David:**

**Angststillstand**

Pol 65

Der Text thematisiert, wie übersteigerte Individualität und gesteigerte Empfindlichkeit in Zeiten von Social Media die Meinungsfreiheit in liberalen Gesellschaften wie Deutschland zunehmend einschränken und plädiert für mehr Resilienz und Gelassenheit im Umgang mit unterschiedlichen Perspektiven.

**Elstermann, Knut:**

**Axel Prahl: "Was man liebt, braucht Zeit"**

Th 135 (Biografie)

Das Buch von Knut Elstermann zeichnet durch persönliche Texte und Interviews ein vielschichtiges Porträt des beliebten Schauspielers Axel Prahl, das weit über seine bekannte Rolle im Münsteraner „Tatort“ hinausgeht und seine Herkunft, Leidenschaften und Beziehungen beleuchtet.

**Baake, Carmen P.:**

**Wegweiser Pflegefall - schnelle Hilfe für Angehörige**

R 459

"Der Wegweiser richtet sich vorrangig an Angehörige von Menschen, die auf fremde Hilfe angewiesen sind. Geht es um Leistungen der Pflegeversicherung, werden aber auch jene angesprochen, für die die Leistungen beantragt werden".

**Seitzer, Dagmar:**

**Winfried Kretschmann**

Pol 248 (Biografie)

Dagmar Seitzer zeichnet in ihrer Biografie das eindrucksvolle Porträt von Winfried Kretschmann, dem ersten grünen Ministerpräsidenten, und erzählt anhand seiner Lebensgeschichte zugleich ein bedeutendes Kapitel deutscher Politikgeschichte.

**Johansson, Martin:**

**1 Methode, 100 Brote**

HW 535

Ein handliches Buch mit vielen gelungenen Fotos, das Lust und Appetit macht. Zwischen den Rezepten gibt es „Theorie“ zum Formen, Backen, Pflege des Sauerteigs, etc. bzw. Erfahrungen aus dem Leben als begeisterter Bäcker.

**Weber, Anne-Katrin:**

**Brot backen**

HW 535

Reich illustrierte Sammlung mit rund 30 Rezepten (etliche auf einer Doppelseite): "Einfache Brote mit Hefe", "Sauerteigbrote" und "Brötchen & süße Brote".

**Illies, Florian:**

**Wenn die Sonne untergeht**

Lit 273 Man 8

Im Sommer 1933 strandet die Familie Mann im südfranzösischen Exil in Sanary, wo zwischen Flucht, Heimweh und Neubeginn jeder seinen eigenen Weg im Schatten der politischen Umbrüche sucht.

**Imlau, Nora:**

**Was Familie leichter macht**

Pä 335 (Eltern & Kinder)

Das Buch zeigt, wie Eltern Kinder bindungsstark und ohne Dogmatismus begleiten können. Es befreit von starren Erziehungsidealen und macht deutlich, dass viele Alltagsentscheidungen moralisch neutral sind - für mehr Gelassenheit, Freiheit und Entlastung im Familienalltag.