

# Stadtbücherei Barmstedt

Holstenring 10, 25355 Barmstedt  
Tel. 04123 / 92 88 02  
www.stadtbuecherei-barmstedt.de



## Auswahl neuer **Sachbücher** April 2023

**Hanan, Rachel:**

### **"Ich habe Wut und Hass besiegt": was mich Auschwitz über den Wert der Liebe gelehrt hat**

GESCH 432 HAN

Mit 15 wurde Rachel Hanan ins KZ verschleppt, nach Auschwitz, Bergen-Belsen, Duderstadt und Theresienstadt. Rachel und ihren drei Schwestern gelang es, sich gegenseitig mit Liebe am Leben zu erhalten. Diese Botschaft gibt sie auch heute noch weiter, nur auf diese Weise konnte sie glücklich werden.

**Mierau, Susanne:**

### **Frei und unverbogen: Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen**

PÄ 340 M

Die Bloggerin und Kleinkindpädagogin beschreibt auf der Basis pädagogischen und psychologischen Fachwissens eine neue Erziehungshaltung, die bedürfnisorientierte Erziehung, und zeigt, wie diese im Familienalltag umgesetzt werden kann.

**Reincke, DR. Madeleine:**

### **Schottland**

ERD 500

Schottland-Reiseführer inklusive den Orkney- und Shetland-Inseln, mit Hintergrundinformationen, vier ausführlich beschriebenen Reiserouten sowie einer extra Reisekarte.

**Iburg, Anne:**

### **Die Haferkur. Gesund abnehmen: Insulin- spiegel regulieren, Heißhunger stoppen, Gewicht dauerhaft reduzieren: über 80 Rezepte mit Haferflocken & Co.**

HW 505 I

Attraktiv aufgemachter Diät-Ratgeber zum Abnehmen mithilfe von Hafer. Mit ernährungsphysiologischem Hintergrundwissen und über 80 leicht nachzukochenden Rezepten für süße wie herzhaft Gerichte.

**Weinmann, Marlene:**

### **Schmerzfrei durch Fingerdruck: die 200 wichtigsten Akupressurpunkte**

MED 585,2 W

Anleitung zur Selbsthilfe mit Akupressur sowie eine alphabetische Liste von Beschwerden, die durch Akupressur gelindert werden können. Dazu

Informationen zu Moxibustion, Shiatsu und Fußreflexzonenmassage.

**Fründt, Hans-Jürgen:**

### **Costa Blanca**

ERD 532, F

Individualführer für Spaniens "weiße Küste" von Dénia bis Murcia mit Hinterland inklusive Valencia. Mit Landeskunde, touristischen Höhepunkten, Sehenswürdigkeiten, Ausflugszielen, Praxistipps, Exkursen, Fotos, Sprachführer, Stadtplänen und Übersichtskarten.

**Lamberty, Pia:**

### **Gefährlicher Glaube: die radikale Gedankenwelt der Esoterik**

PSY 920 L

In Zeiten voller Umbrüche suchen viele Halt und Orientierung in esoterischen Welterklärungsmodellen. Eine Psychologin und eine Publizistin haben dazu viele Erlebnis- und Expertenberichte sowie Studien zusammengetragen, um abzuklären, was der Grund dafür ist und wann man aufhorchen sollte.

**Hilmes, Oliver:**

### **Schattenzeit: Deutschland 1943: Alltag und Abgründe**

GESCH 436 H

Im März 1943 steht Deutschland bereits am Rand des Untergangs, von der Hitler-Diktatur entschlossener denn je geleugnet. Als der junge Pianist Karlobert Kreiten (1918-1943) ausspricht, was viele denken, wird er von drei "Nazissen" verleumdet, verhaftet, verurteilt und in Plötzensee hingerichtet.

**Thumann, Michael:**

### **Revanche: wie Putin das bedrohlichste Regime der Welt geschaffen hat**

GESCH 792 PUT

Der Autor, seit über 25 Jahren Korrespondent in Osteuropa, hat die sukzessive Wandlung Russlands in eine Diktatur beobachtet. Er sieht das Motiv für die Machtergreifung Wladimir Putins und seinen imperialistischen Krieg gegen die Ukraine in Rache für von ihm empfundene Demütigungen des Westens.

**Hauser, Hannah:**

### **Mach deine Schilddrüse stark: Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion in den Griff bekommen**

MED 691 H

Ratgeber zu Schilddrüsenunterfunktion (und Hashimoto) und Tipps für gesundheitliche Probleme und Verbesserungen.

**Bergsträsser, Linnéa:**

### **Berlin 1920: über 50 Escape Room Rätsel aus der Zeit von Dichtern, Denkern und goldenem Variété**

SPO 931 B

Dies ist der vierte Band in der Escape-Room-Rätsel-Reihe "Logika". Dieses Mal begibt man sich

mit der Tänzerin Ivette auf eine Rätselreise ins Berlin der 20er-Jahre.

**Kreisman, Jerold:**

**Ich hasse dich, verlass mich nicht: die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit**

MED 830 BOR

Standardwerk zum Borderline-Syndrom mit neuen Forschungsergebnissen und Therapieansätzen.

**Reiner, Stefan:**

**Jedes Kind kann Schule : ganzheitliche Hilfe bei Legasthenie, Dyskalkulie, Prüfungsangst, Konzentrationsproblemen und ADHS**

PÄ 345 R

Der Lerntherapeut listet die Grundlagen für erfolgreiches Lernen auf und dann geht es in jeweils eigenen Kapiteln um Leseschwächen, Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung, Dyskalkulie, ADHS, Prüfungsangst, schlechte Noten und andere Lernprobleme. Mit Checklisten, Fallbeispielen und Praxishilfen.

**Baumann, Annekatriin:**

**New York 1920: über 50 Escape Room Rätsel aus der zwielichtigen Zeit von Mafiabossen, Flüsterkneipen und Schmuggelware**

SPO 931 B

Zusammen mit dem Mafioso Tommy kann man in dieser Rätselsammlung über 50 Escape-Room-Rätsel aus dem New York der 1920er-Jahre lösen.

**Andresen, Viola:**

**Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel**

MED 215 A

In ihrem neuen Ratgeber informieren die aus der gleichnamigen TV-Sendung bekannten Ernährungsdoks welchen Einfluss der Darm auf das Gewicht und die Gesundheit hat. Zusätzlich enthalten ca. 70 alltagstaugliche Rezepte.

**Oette, Heinzgeorg:**

**Sachsen-Anhalt: mit Magdeburg, Halle (Saale) Dessau, Lutherstadt Wittenberg, Naumburg und Ostharz**

ERD 405 O

Ausführlicher Reiseführer für Sachsen-Anhalt mit zahlreichen praktischen Informationen und 300 Farbfotos. Geschichte, Kultur, Sehens- und Wissenswertes kommen nicht zu kurz. Mit 23 Kartenausschnitten und 21 Extra -Hinweisen.

**Holzer, Kerstin:**

**Monascella: Monika Mann und ihr Leben auf Capri**

LIT 275 Man

"...als ob ich nie geboren wär." K. Holzer zeichnet das Bild der ungeliebten Tochter Monika der Familie Mann und wie diese nach schweren Schicksalschlägen zumindest ein Stück weit zur seelischen Ruhe an der Seite von Antonio Spadaro kommt und ihren eigenen schriftstellerischen Weg geht.

**Braun, Jessica:**

**Das Notfall-Set: Erste Hilfe, Vollmachten & Verfügungen, Schweigepflichtentbindung, mit Notfallpass**

MED 485 B

Ratgeber im DIN-A4-Format zur Vorbereitung auf einen möglichen (medizinischen) Notfall, mit Formularen und Checklisten, mit denen man für einen Notfall und dessen Folgen vorsorgen kann und um die wichtigsten Gesundheitsdaten schnell parat zu haben.

**Perduss, Ron:**

**Abzocke: wie sie im Alltag getäuscht werden**

HW 32 P

Der Verbraucherexperte versucht den Kundinnen und Kunden in Deutschland die Augen zu öffnen, denn fast unbemerkt wird diesen mit wohlfeilen Argumenten wie Inflation, Energiepreiserhöhung u.v.m. auch in Bereichen das Geld aus der Tasche gezogen, die damit rein gar nichts zu tun haben.

**Kast, Bas:**

**Kompass für die Seele: das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke**

MED 862 K

Der Wissenschaftsjournalist und Bestsellerautor stellt 10 Wege zur Stärkung der Seele vor: Ernährung, Bewegung, Hormesis, Naturkontakt, Schlaf und Träume, Licht, Meditation, stoische Lebenskunst, Psychedelika und soziale Beziehungen.

**Schütt, Hans-Dieter:**

**Hübner**

TH 135 HÜB

Das Porträt des bekannten Schauspielers bietet ein Fülle von Einsichten zum Beruf des darstellenden Künstlers.

**Hilderand, Julia:**

**Pinsa: 55 sensationelle Rezepte für knusprigeleichte Geschmackserlebnisse: wer Pizza mag, wird Pinsa lieben!**

HW 426 H

Das Wort "Pinsa" hat man hier und da schon einmal gehört. Aber was genau ist das nun? Bei einer Pinsa wird eine Mischung aus Weizenmehl und anderen Mehlsorten verwendet. Dadurch wird sie außen lecker knusprig und innen weich.

**Riedl, Matthias:**

**Unser Essen - Killer und Heiler**

HW 263 R

Zum 300-jährigen Jubiläum des GU-Verlags skizziert NDR-Ernährungs-Doc Matthias Riedl, warum Ernährungsfehler, die zu dramatischen Krankheiten führen, nicht unbedingt Schuld des Einzelnen, sondern die Folge von industrieller Lebensmittelproduktion, Armut und Fehlanreizen im Gesundheitssystem sind.