



**Auswahl neuer Sachbücher  
Februar 2023**

**Ernaux, Annie:**

**Das Ereignis**

LIT 485 ERN

Die 1940 geborene Schriftstellerin erinnert sich an die 1960er-Jahre, als eine ungewollte Schwangerschaft sie in eine illegale und somit lebensgefährliche Abtreibung zwingt. Gesellschaftliche Stigmatisierung und Doppelmoral machen die Erfahrung zu einem Trauma.

**Lindau, Veit:**

**Stille Seele, wildes Herz: 12 Geheimnisse  
eines erfüllten Lebens**

PSY 990 L

Essenz aus 30 J. Sinnsuche in 12 Lebensmantras: Der Trainer einer Life-Coaching-Plattform stellt seine selbst erprobte Vision des inneren Potenzials des Menschen dar. Man solle sich von seinem Selbstbild lösen und aus seinen festgefügteten Lebensvorstellungen ausbrechen.

**Lohmann, Maria:**

**Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von  
Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse: alle  
wichtigen Regeln für eine verträgliche  
Ernährung**

MED 685 L

Die moderne Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse ist keine Schonkost, sondern an der individuellen Verträglichkeit und dem persönlichen Geschmack orientiert. Mit 80 vorwiegend vegetarischen Rezepten und Lebensmittel-Wegweiser.

**Dylan, Bob:**

**Die Philosophie des modernen Songs**

MUS 815,8 D

Bob Dylan (Jahrgang 1941), im Jahr 2016 mit dem Nobelpreis für Literatur geehrt, hat sich 66 Songs unterschiedlichster Künstler\*innen vorgenommen, um an ihrem Beispiel Fallstricke bei der Kreation, aber auch die Philosophie und die Essenz exzellenter Werke freizulegen, die ihn geprägt haben.

**Obama, Michelle:**

**Das Licht in uns: Halt finden in unsicheren  
Zeiten**

ALL 256 OBA

Die ehemalige First Lady der Vereinigten Staaten von Amerika erzählt anhand ihrer persönlichen Erfahrungen mit welchen Ressourcen es gelingt, den Herausforderungen des Lebens auf individueller und

gesellschaftlicher Ebene kraftvoll und gelassen zu begegnen.

**Energiesparen leicht gemacht: von Heizen  
bis Stromsparen: über 100 überraschende  
Alltagstipps**

TECH 1120 E

Der Ratgeber des auf Ökologie- und Nachhaltigkeitsthemen spezialisierten Verlages gibt praxiserprobte und schnell umsetzbare Tipps, um Energie zu sparen in den Bereichen Gebäude, Küche, Badezimmer, Büro und Digitales, Geräte sowie Tipps für ökologische Geldanlagen sowie weiterführende Internetlinks.

**Pamperin, Anne:**

**Photovoltaik für Einsteiger: ohne Vor-  
kenntnisse zur maßgeschneiderten  
Photovoltaikanlage**

TECH 1310 P

Gut verständlicher, durch langjährige praktische Erfahrungen der Autor\*innen ergänzter Ratgeber zur Installation einer Photovoltaikanlage und eines Batteriespeichers.

**Prieur, Sarah:**

**Häkeln super easy**

HW 160 P

12 Häkelprojekte für Häkelneulinge werden hier vorgestellt. Vom klassischen Einsteigermodell wie Topflappen bis hin zum Granny-Square-Kissen als Folgeprojekt. Alle Modelle werden mit ausführlicher Anleitung beschrieben, dazu gibt es zahlreiche Videoanleitungen zu den verschiedenen Techniken.

**Schulz, Stefan:**

**Die Altenrepublik: wie der demographische  
Wandel unsere Zukunft gefährdet**

SOZ 663 S

Deutschland wird immer älter, die Zahl der Älteren wird in wenigen Jahren deutlich höher sein als die der jüngeren erwerbsfähigen Personen. Dies hat Konsequenzen für Wirtschaft und Gesellschaft, v.a. für die Jungen. Die deutschen Politiker\*innen denken und arbeiten, aber nicht zukunftsorientiert.

**Plavic, Sara:**

**Osterbackbuch**

HW 635 P

Hier finden sich 26 klassische und ausgefallene Kuchen- und Gebäckrezepte von Hefengebäck wie Osterzopf und Hefeschnecke bis hin zu Rüblikuchen, Limonaden-Gugel und Rainbow Cheesecake, die sich für die österliche Kaffeetafel eignen.

**Klepp, Christian:**

**Wunderwerk Erde: wie unser Planet  
funktioniert**

NAT 838 K

Um unseren Planeten in all seiner Vielfalt verstehen und schützen zu können, muss man wissen, wie er funktioniert. Eindrucksvoll und verständlich erklärt der Geowissenschaftler und Landschaftsfotograf Dr. Christian Klepp das

komplexe Erdsystem. Er nimmt uns mit an entlegene Orte, an denen der ständige Wandel des Planeten zu sehen ist - ein spannendes Abenteuer voller Erkenntnisse, das uns auch dabei hilft, den menschengemachten Klimawandel besser zu verstehen.

**Bachmann, Ingeborg:**

**"Wir haben es nicht gut gemacht.": der Briefwechsel**

LIT 275 BAC

Im Juni 1958 beginnt ein Briefwechsel zwischen Ingeborg Bachmann (1926-1973) und Max Frisch (1911-1991), der tiefen Einblick in die Liebesgeschichte des ungleichen Paares gewährt, die nur 3 ½ Jahre dauerte und für Bachmann doch die Tragödie ihres Lebens darstellte.

**Weller, Marco:**

**Tinnitus: das Selbsthilfeprogramm bei quälenden Ohrgeräuschen: weniger Leidensdruck - mehr Lebensfreude**

MED 898 W

Der Autor, Oberarzt und ausgewiesener Spezialist für Hörstörungen, Tinnitus und Schwindel bietet einen umfassenden Überblick über die Erscheinungsformen und Therapieansätze für die Akut- und Langzeitbehandlung bei Tinnitus und geht besonders auf die Möglichkeiten der aktiven Selbsthilfe ein.

**Saint-Martin, Gilles:**

**Attentat auf Jules Verne: interaktives Live-Escape-Game zum Immer-wieder-neu-lösen**

SPO 931 S

In dieser Rätselsammlung geht darum, das Geheimnis um das Attentat auf Jules Verne zu lüften. Gemeinsam mit einem Polizisten gilt es, die in eine spannende und auf Tatsachen beruhenden Rahmenhandlung eingebetteten Rätsel, zu lösen.

**Liebscher-Bracht, Roland:**

**Rücken & Bandscheiben - Schmerzen selbst behandeln: Rundrücken, Spinalkanalstenose, Gleitwirbel, Facettengelenksarthrose, Hexenschuss**

MED 734 L

Das bekannte Autoren-Paar Liebscher-Bracht koppelt einige Einzelthemen und Behandlungsmethoden aus den vorhergehenden Veröffentlichungen aus. Hier geht es speziell um Dehnübungen, Massage und Osteopressur für Rundrücken, Gleitwirbel, Hexenschuss und Spinalkanalstenose sowie Facettengelenksarthrose.

**Westermann, Christine:**

**Die Familien der anderen: mein Leben in Büchern**

LIT 69 W

In ihrem neuen Buch nimmt uns Christine Westermann mit auf eine Reise zu ihren Lektüren und erzählt höchst kurzweilig, persönlich und (fast) ganz nebenbei von 47 Büchern, die dabei eine Rolle spielten.

**Klasen, Jörn:**

**Unsere Anti-Krebs-Strategie: was Ernährung bei der Prävention und Behandlung wirklich leisten kann**

MED 697,2 K

Im neuen Ratgeber aus der bekannten Reihe "Ernährungsdocs" befasst sich das Ärzteteam mit Krebserkrankungen und Krebsprävention durch gesunde Ernährung. Mit ausführlichem Rezeptteil.

**Munroe, Randall:**

**What if? 2: was wäre wenn?: weitere wirklich wissenschaftliche Antworten auf absurde hypothetische Fragen**

NAT 7 M

Sammlung von zahlreichen hypothetischen, abstrusen, unmöglich scheinenden Fragen aus dem Bereich Naturwissenschaften und Technik mit dem Versuch einer begründeten Beantwortung durch einen ehemaligen Robotertechniker.

**Jaennike, Hannes:**

**Die große Sauerei: wie Agrarlobby und Lebensmittelindustrie uns belügen und betrügen – und was das für unsere Ernährung bedeutet**

WI 410 J

Der bekannte Schauspieler und Umweltaktivist Hannes Jaenicke hat die Produktionsbedingungen tierischer Lebensmittel unter die Lupe genommen und dabei alles andere als Tierwohl entdeckt, denn die Lobby der Lebensmittelindustrie nimmt massiven Einfluss auf Gesetzgebung und Ernährungsempfehlungen.

**Klasen, Jörn:**

**Tschüss Fettleber: besser essen – gesünder leben**

MED 685 K

Der Facharzt für Innere Medizin klärt über Entstehung und Folgen einer Fettleber auf und zeigt mit seinem Anti-Fettleber-Programm, wie sich diese Erkrankung rückgängig machen lässt. Mit über 50 Rezepten.

**Biesinger, Eberhard:**

**Tinnitus - endlich Ruhe im Ohr**

MED 898 B

Der Autor, Facharzt für HNO-Heilkunde, bietet einen umfassenden Überblick über die Ursachen und stellt altbewährte sowie alternative und neuartige Therapieansätze für die Akut- und Langzeitbehandlung bei Tinnitus vor.

**Schmidt, Anke:**

**Schlauer putzen: die weltbesten Lifehacks und Rezepte von Wastelesshero**

HW 80 S

Die Autorin präsentiert Anleitungen für die Putzmittelherstellung (Spülmittel mit Orangenduft, etc.), liefert DIY-Ideen (gehäkelter Spülschwamm, Staubwedel aus altem Vliesstoff) und bietet allerhand praktische Tipps für den Alltag. Das Thema Nachhaltigkeit steht dabei immer im Vordergrund.