



**Auswahl neuer Sachbücher
Mai 2023**

**Bastian, Aurélie:
Tartes & Tartelettes**

HW 540 B

Vollständig bebilderte Sammlung mit 25 Rezepten für süße Tartes & Tartelettes, darunter klassische Ideen mit Apfel, Zitrone oder Beeren, aber auch ungewöhnliche Varianten mit Lavendel-Pfirsich oder Schokolade-Passionsfrucht.

Dahlmeier, Laura:

**„Wenn ich was mach, mach ich's gescheid“:
über Herausforderungen, die Freiheit in den
Bergen und warum es wichtig ist, sein Ding
durchzuziehen**

SPO 592 DAH

Biathletin Laura Dahlmeier (Jahrgang 1993) hat bei den Olympischen Winterspielen 2018 in Pyeongchang eine Bronze- und zwei Goldmedaillen erkämpft und mit 25 Jahren ihre Profikarriere beendet. Hier erzählt sie aus ihrem Leben in den Alpen und von ihren Plänen für die Zukunft.

Frie, Ewald:

**Ein Hof und elf Geschwister: der stille
Abschied vom bäuerlichen Leben in
Deutschland**

GESCH 447,6 F

Ewald Frie (Jahrgang 1962), Professor für Neuere Geschichte an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen, erzählt anhand von Interviews mit seinen zehn Geschwistern von der Zäsur, die ab den 1960er-Jahren einsetzte und die bäuerliche Landwirtschaft fast unbemerkt, aber unaufhaltsam verschwinden ließ.

Rakers, Judith:

**Homefarming – das Kochbuch: mit der
eigenen Ernte durchs ganze Jahr: mehr als
100 rezepte und viele Anbautipps**

HW 350 R

Die beliebte TV-Moderatorin Judith Rakers präsentiert rund 100 leckere und alltagstaugliche Rezepte mit saisonalen Zutaten aus eigenem Anbau. Mit Ernte- und Aussaatkalender nach Monaten.

Altaras, Adriana:

**Besser allein als in schlechter Gesellschaft:
meine eigensinnige Tante**

ALLG 249 ALT

Adriana Altaras erzählt von dem Leben ihrer 101-jährigen Tante, die die spanische Grippe, und das KZ überlebte sowie stets an ihrer Seite stand. Zusätzlich

zeigt die Geschichte wie man das Leben akzeptieren und lieb gewonnene Menschen wieder loslassen kann.

Habeck, Robert:

Wer wagt, beginnt: die Politik und ich
SH 85 HAB

Der schleswig-holsteinische Grünen-Politiker (Jahrgang 1969), seit 2012 stellvertretender Ministerpräsident, beschreibt seine Überzeugungen und Ziele. Dabei lautet sein Credo: Die großen gesellschaftlichen und umweltpolitischen Aufgaben, die sich heute stellen, müssen beherzt angepackt werden.

Walther, Luise:

**Schmerzzentrale Gehirn: neurozentriertes
Training: das Schmerzgedächtnis
umprogramieren und Schmerzen lindern**
MED 420 W

Ratgeber zum Neurozentrierten Training: Durch gezieltes Training des Gehirns wird versucht das Schmerzgedächtnis umzuprogrammieren und chronische Schmerzen somit zu lindern. Mit Schaubildern und Praxisbeispielen.

Bode, Thilo:

**Der Supermarkt-Kompass: informiert
einkaufen, was wir essen**

WI 410 B

Der Gründer von "Foodwatch", Thilo Bode, unterzieht die wichtigsten Lebensmittel im Supermarkt einem radikalen Qualitätscheck. Dazu beschreibt er, was passieren muss, damit Supermärkte die Erwartungen der Verbraucher*innen nach Transparenz und Qualität erfüllen.

Waskow, Daniela:

**Natural rustic love: stimmungsvolle DIY-
Deko mit Holz, Drath, Upcycling- &
Naturmaterial**

SPO 997 W

Mehr als 40 DIY-Ideen für Dekorationen aus Holz, Stoff, Naturmaterialien, Metall oder Beton, die sich ohne großen Werkzeugeinsatz auch aus "alten Sachen" herstellen lassen. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und passenden Detailfotos; Vorlagen im Anhang.

Adler, Yael:

**Genial vital!: wer seinen Körper kennt,
bleibt länger jung**

MED 188 A

Die TV-Ärztin Yael Adler beschäftigt sich mit den Alterungsprozessen unseres Körpers und was für Maßnahmen es dagegen gibt.

Fiedler, Mimi:

Trinkerbelle: mein Leben im Rausch

MED 643 F

Die bekannte Entertainerin Mimi Fiedler erzählt von ihrem Kampf mit dem Alkohol.

Didion, Joan:

Das Jahr magischen Denkens

LIT 440 DID

Die Schriftstellerin Joan Didion verarbeitet hier den plötzlichen Tod ihres Ehemannes und die schwere Erkrankung ihrer Tochter.

Asseburg, Muriel:

Palästina und die Palästinenser: eine Geschichte von der Nakba bis zur Gegenwart

GESCH 827 A

Fundierte Auseinandersetzung mit Geschichte und Gesellschaft dieses zerstückelten Staatsgebildes mit der Absicht, arabisch-palästinensische Perspektiven ernst zu nehmen und trotzdem kritisch zu bleiben.

Gartendeko

LAN 710 G

Dekorative und nützliche DIY-Ideen für einfache Gartendekoration für Garten, Terrasse und Balkon. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die bei der Fertigung unterstützen.

Toebes, Teun:

Der Einundzwanzigjährige, der freiwillig in ein Pflegeheim zog und von seinen Mitbewohnern mit Demenz lernte, was Menschlichkeit bedeutet

MED 652,1 T

Alltagsbericht eines Altenpflegers, der seit mehr als zwei Jahren in einem niederländischen Pflegeheim gemeinsam mit Menschen mit Demenz lebt. Neben berührenden Alltagseinblicken vermittelt er seine Vision der Inklusion von Menschen mit Demenz und regt zum Neu- und Umdenken an.

Frey, Hannah:

Seelenfutter zuckerfrei

HW 495 F

Immer häufiger hört man den Satz: "Ich ernähre mich seit neuestem zuckerfrei!". Das heißt vollkommener Verzicht auf industriell, hergestellten Zucker. Aber schmecken die Gerichte dann überhaupt noch? Na klar! Das beweist dieser Band mit vielen leckeren Rezepten.

Schubert, Helga:

Der heutige Tag: ein Stundenbuch der Liebe

LIT 275 SCHUB

Über fünfzig Jahre lang teilen sie ihr Leben. Doch nun ist der Mann schwer krank. Lange schon wird er palliativ umsorgt; und so wird der Radius des Paares immer eingeschränkter, der Besuch seltener, die Abhängigkeit voneinander größer. „Helga Schubert erzählt in einfachen Sätzen, ohne Pathos. Gerade das ist so berührend. "Der heutige Tag" handelt davon, wie man dem Anderen beim Altwerden die Würde bewahrt und sich selbst beim Pflegen nicht verliert. Der Text ist ein Aufruf, im Jetzt zu leben und zu lieben. Und eine Liebeserklärung, die lange nachhallt“

Schmid, Wilhelm:

Schaukeln: die kleine Kunst der Lebensfreude

PSY 840 S

Schaukeln ist etwas was Kinder gerne tun. Auch im Leben eines Erwachsenen gibt es eine Schaukel im metaphorischen Sinn: Die Lebensschaukel. Auf dieser lernt man Freude zu genießen und wie man mit Problemen umgeht.

Juul, Jesper:

Es gibt keine unerreichbaren Jugendlichen!: wie wir mit unseren Kindern in Beziehung bleiben: Unterstützung während der Pubertät

PÄ 350 J

Der Text basiert im Wesentlichen auf Erfahrungsberichten aus dem Berufsalltag des dänischen Familientherapeuten sowie einem Symposium aus dem Jahr 2009. Dabei zeigt sich, dass sich an den Problemen von Jugendlichen seitdem nichts geändert hat.

Landwehr, Marion:

Schleswig-Holstein mit dem Wohnmobil: die schönsten Routen zwischen Flensburg und Lübeck

SH 282L

Der reich illustrierte Womo-Führer stellt Schleswig-Holsteins Nord- und Ostseeküste nebst Hinterland in sechs ausgewählten Routen vor. Mit Ortsbeschreibungen, Natur- und Wasserlandschaft, Aktivitäten, Camping- und Stellplätzen inkl. GPS-Daten, Gastronomie, Kultur, Check- und Packlisten, Autoatlas.