

# Stadtbücherei Barmstedt

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



## Auswahl neuer **Sachbücher** Juli 2021

**Bott, Uli:**

**#gemeckerfrei: Warum Erziehung nicht funktioniert und wie wir die Eltern sein können, die wir sein wollen**

PÄ 335 B

Die Diplom-Pädagogin und der Familien-, Partnerschafts- und Businesscoach zeigen in ihrem Familienratgeber, wie stressfreies und glückliches Familienleben funktionieren kann, ohne Streit und mit Rücksicht auf die Bedürfnisse von Eltern und Kindern.

**Fühler, Hannah:**

**Fit im Alltag**

SPO 73 H

Fitness-Ratgeber, der Einsteiger\*innen zu regelmäßigem Ausgleichssport motiviert. Der Praxisteil enthält Übungen, die einfach in den Alltag integrierbar sind. Mit DVD.

**Hahnfeldt, Marion:**

**Sieben Quadratmeter Glück: mein Jahr im Camper**

SPO 560 H

Tagebuch über eine neue Herausforderung: Die Journalistin Marion Hahnfeldt berichtet über ihre anderthalb Jahre im Wohnwagen auf einem Campingplatz am See nahe Hannover.

**Hirschhausen, Eckart von:**

**Mensch, Erde!: Wir könnten es so schön haben**

SOP 2066 H

Eckart von Hirschhausen bezieht als Arzt und Scientist for Future Stellung zur realen Bedrohung der Klimakrise und macht sich auf die Suche nach guten Ideen für eine bessere Welt.

**Hofmann, Helga:**

**Richtig gute Insektenhotels: Nisthilfen für Wildbienen nach dem Baukastenprinzip**

LAN 685 H

Geordnet nach den verschiedenen Bedürfnissen der Wildbienenarten beschreibt die Biologin den Weg zur modularen und damit perfekten Wildbienen-Nisthilfe und gibt Tipps, was unbedingt zu vermeiden ist. Einfache Bauanleitungen und Hinweise zu Futterpflanzen runden den kompakten Ratgeber ab.

**Jerome, Michael:**

**7-Minuten Ganzkörper Workouts**

SPO 73 J

Umfassendes Fitnessprogramm mit acht abwechslungsreichen Trainingseinheiten, das den ganzen Körper stärken und straffen soll. Mit anschaulichen Illustrationen und guten Erklärungen lassen sich die unterschiedlichen Übungen schnell und leicht umsetzen.

**Kahneman, Daniel:**

**Noise: was unsere Entscheidungen verzerrt – und wie wir sie verbessern können**

PSY 185 K

Der Kognitionspsychologe informiert über Einflussfaktoren unserer Entscheidungen. Er analysiert, warum wir häufig falsche Entscheidungen oder trotz gleicher Voraussetzungen unterschiedliche Entscheidungen treffen.

**Katz, Emily:**

**Modern Makramee: 33 außergewöhnliche Makramee-Projekte für dein Zuhause**

HW 220 K

Makramee, ein altes Kunsthandwerk und Knüpfklassiker, erlebt derzeit ein Revival und erobert in moderner Interpretation unser Zuhause. Die Autorin führt durch 33 DIY-Projekte – von Klassikern wie Blumenampeln oder Wandbehängen über Lampenschirme bis hin zur Makramee-Hängematte. Vorab werden die wichtigsten Knoten und Techniken ausführlich erklärt. Zum besseren Verständnis sind alle Schritt-für-Schritt-Anleitungen reich bebildert.

**Kirsch, Josephine:**

**Makramee super easy**

HW 220 K

20 einfache Makramee-Projekte für Anfänger vom Kameragurt über Schlüsselanhänger bis zur Handytasche; mit sechs leichten Knotentechniken.

**Korsgaard, Christine M.:**

**Tiere wie wir: Warum wir moralische Pflichten gegenüber Tieren haben: eine Ethik**

BIO 570 K

Hat das Leben eines Tieres einen anderen Wert als das eines Menschen? Nein, sagt die Harvard-Professorin C. M. Korsgaard und begründet, warum Tiere nicht getötet oder benutzt werden dürfen. Sie belässt es aber nicht bei der abstrakten Analyse, sondern erörtert an konkreten Beispielen, warum die handelsüblichen Rechtfertigungen von Massentierhaltung und Tierversuchen moralisch unhaltbar sind.

**Kugel, Janina:**

**Leben, führen, arbeiten – wir kennen die Regeln, jetzt ändern wir sie**

BWL 73 K

Die Top-Managerin gibt persönliche Einblicke in ihre langjährige Arbeit als Personalvorständin bei Siemens, gibt aber auch ermutigende und inspirierende Denkanstöße für die Themen: Rollenmodell der Frau, Diversität in Unternehmen, flexible Arbeitsmodelle, Digitalisierung.

**Kullmann, Folko:**

**Das perfekte Beet: pflegeleichte Blütenpracht für jeden Standort**

LAN 830 K

Das perfekte Beet sieht nicht nur schön aus, es macht auch wenig Arbeit: Wer die richtige Pflanze an den passenden Standort setzt, hat da schon viel gewonnen. Viele Praxistipps für das Gärtnern mit der Natur anstatt gegen sie werden hier mit attraktiven Gestaltungsvorschlägen kombiniert.

**Landero Flores, Nele:**

**Camping: das große Handbuch**

TECH 616 L

Handbuch für zukünftige Wohnwagen- und Wohnmobilbesitzer\*innen mit Informationen und Entscheidungshilfen für das richtige Fahrzeug, Zubehör und Ausstattung, Reiseplanung und Vorbereitung, zur Sicherheit sowie zu den Themen Winterpause und Wiedereinstieg.

**Lehmann, Robert Marc:**

**Mission Erde: die Welt ist es wert, um sie zu kämpfen**

SOP 2186 LEH

Der Meeresbiologe und Tierfilmer (Jahrgang 1983) berichtet von seinen Expeditionen zum Schutz von Tieren und Ökosystemen. Er war schon auf allen Kontinenten in mehr als 100 Ländern aktiv und hat die "Mission Erde" gegründet, eine Aktion zum Erhalt der einmaligen, unwiederbringlichen Artenvielfalt.

**Lichter, Horst:**

**Ich bin dann mal still: meine Suche nach der Ruhe in mir**

HW 362 LIC

Der bekannte und beliebte Fernsehkoch und Moderator der erfolgreichen Sendung "Bares für Rares" schreibt humorvoll und mit natürlich frischer Selbstkritik über seinen Versuch, hinter Klostermauern innere Ruhe zu finden.

**Limmer, Stefan:**

**Rituale zum Loslassen: wie wir ganz einfach Körper, Geist und Seele befreien**

PSY 840,5 L

Für Limmer sind Rituale, wie sie in allen Kulturen und Religionen gepflegt werden, ein wichtiger Schlüssel, um alten Ballast abzuwerfen und Klarheit zu erlangen. Dieser Ratgeber enthält zahlreiche bewährte und einfach umzusetzende Loslass-Rituale für jedes Lebensthema.

**Rittenau, Niko:**

**Vegan ist Unsinn!: Populäre Argumente gegen Veganismus und wie man sie entkräftet**

HW 290 R

Die Autoren, allesamt Veganer, greifen die gängigen Vorurteile und „Fake News“, die über die vegane Lebensweise verbreitet werden, auf und stellen sachliche, auf Tatsachen und wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Argumente dagegen.

**Robert, Matthias:**

**Fruktoseintoleranz verstehen für dummies**

MED 688 R

Blähungen, Durchfall, Krämpfe sind Begleiterscheinungen einer Fruktoseintoleranz. Der

Ratgeber klärt verständlich und kompetent auf, wie eine Fruktoseintoleranz festgestellt wird und eine Ernährungsumstellung Beschwerden lindert.

**Rosenthal, Patrick:**

**Easy vegetarisch grillen: 70 fantastische und kreative Rezepte**

HW 565 R

Vegetarisches Grillvergnügen kann so einfach sein. 70 abwechslungsreiche und fleischlose Rezepte wie Kichererbsenwürstchen, Grillspieße oder Salat sorgen für einen gelungenen Grillabend.

**Rubin, Franziska:**

**7 Minuten am Tag – endlich gesünder leben: ein Buch, das Ihre Gesundheit für immer verbessert**

MED 210 R

Sieben Minuten täglich reichen, um ungesunde Alltagsgewohnheiten in gesunde Verhaltensweisen zu ändern. Dabei helfen Tipps aus der Naturheilkunde, Ernährung, Anti-Stress-Maßnahmen, Selbstreflexion, Bewegung, Sozialverhalten und Wellness. Das Programm verspricht Erfolg.

**Rundel, Johanna:**

**Das bunte Regenbogen Familien-Bastelbuch**

SPO 950 R

Dreißig kunterbunte Bastelideen rund um das Thema "Regenbogen" zum gemeinsamen Basteln in der Familie aus Papier, Wolle oder Stoff.

**Sohr, Stefanie:**

**52 kleine & große Feierabend-Eskapaden in Hamburg: für jedes Wetter**

ERD 358 S

Reiseführer für Hamburg mit Ausflügen in die nähere und ferne Nachbarschaft mit Texten, Fotos, Kartenausschnitten und Ortsregister. Der Band ist eingeteilt in vier Kategorien: "Dampf ablassen", "Plaudern und Genießen", "Horizont erweitern" und "Abenteuer in Sicht".

**Wagenknecht, Sahra:**

**Die Selbstgerechten: mein Gegenprogramm – für Gemeinsinn und Zusammenhalt**

POL 162 W

Die Politikerin der Partei "Die Linke" (Jahrgang 1969) kritisiert den im Titel gemeinten Bevölkerungsanteil der Linksliberalen als egoistisch, der sich zwar aufgeschlossen gebärde, sich aber für Gemeinnützigkeit und die Zusammengehörigkeit aller sozialen Schichten nicht interessiere.

**Yalom, Irvin D.:**

**Unzertrennlich**

PSY 765 YAL

Der amerikanische Psychoanalytiker Irving Yalom (\*1931) und seine Frau Marilyn (1932-2019), renommierte amerikanische Literaturwissenschaftlerin, waren 65 Jahre miteinander verheiratet. Als bei Marilyn 2019 Krebs diagnostiziert wird, beschließen die beiden, gemeinsam ein Buch zu schreiben, in dem sie die schweren Tage und Monate, die vor ihnen liegen, dokumentieren.