



**Auswahl neuer Sachbücher  
Mai 2019**

**Axt-Gadermann, Michaela:  
Power für die Schilddrüse: alles für einen  
gesunden Hormonhaushalt**

MED 691 A

Die Ärztin und Professorin informiert über die Möglichkeiten, die Schilddrüse durch Lebensstil, Ernährung und Optimierung der Darmflora zu unterstützen. Der Bogen spannt sich von Anatomie, Aufgabe der Drüse, Beschwerden, Über- und Unterfunktion, Basedow, Hashimoto bis Diagnostik.

**Bösch, Frank:  
Zeitenwende 1979: als die Welt von heute  
begann**

GESCH 317 B

In zehn anschaulichen Kapiteln beschreibt der Potsdamer Historiker, wie sich am Ende der 1970er-Jahre weltpolitische und kulturelle Krisensymptome häuften, die zu fundamentalen, unsere Gegenwart bis heute prägenden weltgeschichtlichen Veränderungen führten.

**Bohmeyer, Michael:  
Was würdest du tun?: wie uns das  
bedingungslose Grundeinkommen verändert:  
Antworten aus der Praxis**

SOP 740 B

Der Autor konnte per Crowdfunding über 250 Menschen ein Jahr lang 1.000 Euro im Monat zukommen lassen. 24 zufällig ausgesuchte Gewinner berichten hier, wie sie dieses bedingungslose Grundeinkommen nutzten und was es in ihrem Leben veränderte.

**Carroll, Ryder:  
Die Bullett Journal Methode: verstehe deine  
Vergangenheit, ordne deine Gegenwart,  
gestalte deine Zukunft**

PSY 840,9 C

Der Titel des Erfinders des "Bullet Journals", bei dem aus einem Blanko-Notizbuch eine Mischung aus Kalender, Notiz- und Tagebuch entsteht, in dem man alles notieren kann, was einem persönlich wichtig ist, führt sowohl in das System als auch in die praktische Handhabung der Methode ein.

**Daniels, Patricia:  
Du bist, was du denkst: der Verstand und wie  
man ihn bei Laune hält**

PSY 157 D

Die Autorin stellt Erkenntnisse vor, auch neue und überraschende Einsichten, die Psychologen und andere Wissenschaftler über den menschlichen

Verstand herausgefunden haben, Mit viel Bildmaterial; außerdem gibt es immer wieder Übungen, Tests, Ratespiele und Tipps für den Alltag.

**Ehrenberg, Birgit:  
Was passiert mit der Liebe, wenn der Partner  
zum Pflegefall wird?**

PSY 432,5 E

Geschichten von sechs Paaren, deren Liebe durch Pflegebedürftigkeit erschüttert und auf eine harte Probe gestellt wurde.

**Fröhlich, Susanne:  
Fröhlich fasten!: macht Verzicht tatsächlich  
gesünder und glücklicher?: ein  
Selbstversuch mit allen Antworten**

MED 555 F

Auslöser ihres Fastens war ihre Rheumaerkrankung, die die Bestsellerautorin damit tatsächlich in den Griff bekommen hat. Ihren eigenen, lebhaften Bericht vom Fasten ergänzen die Fastenerfahrungen dreier Prominenter, Interviews mit Experten sowie Antworten auf häufigste Fragen zum Fasten.

**Fuchs, Christian:  
Das Netzwerk der neuen Rechten: wer sie  
lenkt, wer sie finanziert und wie sie die  
Gesellschaft verändern**

POL 169 F

Die Journalisten beleuchten die Ausbreitung der rechten Szene in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft. Sie trafen sich mit führenden Köpfen der rechten Bewegung und berichten von ihren Erfahrungen.

**Gauda, Manuel:  
Nie mehr Automatik!: bewusster mit der  
Kamera fotografieren und bessere Bilder  
machen**

TECH 860 G

Die beiden Autoren erklären ohne viel Theorie, mit zahlreichen praktischen Übungen und mit vielen Beispielbildern das kleine Einmaleins des Fotografierens: Eine Kamera verstehen; Brennweite und die Wahl des richtigen Bildausschnitts; Schärfe - Autofokus; ISO, Zeit und Blende; Weißabgleich.

**Geipel, Ines:  
Umkämpfte Zone: mein Bruder, der Osten  
und der Hass**

GESCH 461,5 G

Während sie ihren jüngeren, unheilbaren an Krebs erkrankten Bruder begleitet, arbeitet die Schriftstellerin und ehemalige DDR-Spitzensportlerin anhand ihrer Familiengeschichte die Geschichte der Gesellschaft im Osten auf.

**Graf, Danielle:  
Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten  
treibt mich in den Wahnsinn – Der entspannte  
Weg durch die Trotzphasen**

PÄ 366 G

Zahlreiche Fallbeispiele zeigen die Entwicklungsstadien und -sprünge von Kindern bis ca. 6 Jahren. Die Gründe für kindliches und elterliches Verhalten sind häufig Missverständnisse und Fehlinterpretationen. Mit einem eigenen Kapitel zur

kindlichen Trotzphase. - Auch neu: Bd. 2 „Gelassen durch die Jahre 5 bis 10“.

**Grünewald, Stephan:**

**Wie tickt Deutschland?: Psychologie einer aufgewühlten Gesellschaft**

SOZ 130 G

Warum sind viele Menschen in Deutschland unzufrieden, wütend und hasserfüllt? Der Diplompsychologe stellt bei seinen Interviews einen zunehmenden Argwohn fest, zu wenig Wertschätzung zu erfahren. Hier eröffnet er für alle neue Perspektiven für eine sinnvolle Gestaltung der Zukunft.

**Knobloch, Ina:**

**Baumhaus mit Faultier**

SOP 2186 K

Die Biologin Ina Knobloch lebt seit mittlerweile 30 Jahren in Costa Rica, inzwischen im eigenen Baumhaus am Rande des Dschungels mit Blick auf den Pazifik. Sympathische Autobiografie der engagierten Naturschützerin, Filmemacherin und Autorin.

**Kommer, Gerd:**

**Souverän investieren für Einsteiger: wie Sie mit ETFs ein Vermögen bilden**

WI 726 K

Verständlicher Einführungstitel für die Anlageberatung in ETFs.

**Korn, Wolfgang:**

**Nordische Mythen: streitbare Götter, sagenhafte Stätte, tragische Helden**

REL 185,3 K

Bildband zu nordischen Götter- und Heldengestalten, archäologischen Relikten, Bräuchen, Sagenstoffen und historischen Fakten Nordeuropas.

**Martin, Hans-Peter:**

**Game over: Wohlstand für wenige, Demokratie für niemand, Nationalismus für alle – und dann?**

WI 134 M

Umfassende Darstellung und Analyse der wichtigsten politischen Entwicklungen im globalen Maßstab, die geprägt sind durch wachsende ökonomische Ungleichheit, Aushöhlung demokratischer Strukturen und das Aufkommen rechtspopulistischer Bewegungen.

**Nguyen-Kim, Mai Thi:**

**Komisch, alles chemisch!: Handys, Kaffee, Emotionen – wie man mit Chemie wirklich alles erklären kann**

NAT 544 N

Die Chemikerin und Wissenschaftsjournalistin erläutert anhand des eigenen Tagesablaufs, dass wir ständig mit chemischen Prozessen umgeben sind und diese uns überhaupt lebensfähig machen. Das beginnt schon im Moment des Aufwachens, in dem Melatonin und Cortisol ausgeschüttet werden.

**Schirach, Ferdinand von:**

**Kaffee und Zigaretten**

LIT 280 S

Der Strafverteidiger, Schriftsteller und Dramatiker gibt in 48 kurzen Erzählungen und Notizen Einblicke in sein eigenes Leben, seine Kindheit und Jugend. Melancholie und Depressionen sind seine Begleiter, als Synästhesist fühlt er sich im Internat als Außenseiter und als sein Vater stirbt, macht der 15-Jährige einen Selbstmordversuch.

**Sonneborn, Martin:**

**Herr Sonneborn geht nach Brüssel: Abenteuer im Europaparlament**

POL 485 S

Martin Sonneborn, Mitherausgeber des Satiremagazins "Titanic", zog 2014 als Abgeordneter in das Europäische Parlament ein. Er berichtet über seine Erlebnisse und Erfahrungen von Lobbyismus und politischem Ränkespiel seit 2014.

**Todenhöfer, Jürgen:**

**Die große Heuchelei: wie Politik und Medien unsere Werte verraten**

GESCH 313 T

Der Autor bereist Krisengebiete in aller Welt. Nach Befreiung durch die "Antiterror-Allianz" unter Führung der USA bleibt nichts zurück als Tod und Verwüstung. Todenhöfer sieht in den Militärinterventionen des Westens allein ökonomische und geopolitische Interessen. Er ruft zum Umdenken auf.

**Welzer, Harald:**

**Alles könnte anders sein: eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen**

SOZ 980 W

Der Soziologe und Publizist entwirft die Vision einer lebenswerten Zukunft, z. B. in den Bereichen Arbeit, Mobilität, Digitalisierung, Leben in der Stadt, Wirtschaften, Umgang mit Migration u.v.m., in der wir unseren Kindern nicht die Konsequenzen unserer Maßlosigkeit aufbürden.

**Winkler, Willi:**

**Das braune Netz: wie die Bundesrepublik von früheren Nazis zum Erfolg geführt wurde**

GESCH 439 W

Der Journalist (Jg. 1957) beschreibt, wie die Bundesrepublik Deutschland zu einem Gutteil von Menschen aufgebaut wurde, die kurz zuvor noch mit Feuereifer dem "Dritten Reich" dienten: Richter, Professoren, Beamte jeder Profession, Journalisten u.v.m. waren plötzlich lupenreine Demokraten.

**Wrede, Eric:**

**The end: das Buch vom Tod**

MED 14,1 W

Der frühere Musikmanager Eric Wrede arbeitet jetzt als Bestatter. Frei von verkrusteten Konventionen begleitet er Verstorbene auf ihrem letzten Weg und bietet den Hinterbliebenen eine andere Möglichkeit, ihren Schmerz zu verarbeiten. Hier erzählt er, wie Alternativen aussehen können.