

Stadtbücherei Barmstedt

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



Auswahl neuer **Sachbücher** März 2018

Ahmad, Rana:

Frauen dürfen hier nicht träumen: mein Ausbruch aus Saudi-Arabien, mein Weg in die Freiheit

GESCH 825 SAU

Rana Ahmad schreibt in ihrer Autobiografie über ihr Leben in einer islamischen Familie und Gesellschaft in Saudi-Arabien, aus der sie in die westliche Welt flieht, nachdem sie den Glauben verloren hat und sich von Familie und Gesellschaft verfolgt fühlt.

Cavelius, Anna:

Intervallfasten: Mit stundenweisen Essenspausen nachhaltig schlank

MED 555 C

Diätatgeber zum Trendthema Intervallfasten, auch bekannt als Kurzzeitfasten oder Essenspause. Die verschiedenen Methoden des Intervallfastens werden genau erläutert und durch passende Rezeptvorschläge ergänzt.

Cilley, Marla:

Die magische Küchenspüle: sich selbst und den eigenen Haushalt auf Hochglanz bringen

PÄ 440,9 C

Der Ratgeber gibt detaillierte Anleitungen, wie sich mit einem System aus kleinen Schritten Ordnung ins Haus und ins Leben bringen lässt.

Dittert, Annette:

London Calling: als Deutsche auf der Brexit-Insel

ERD 493,1 D

Die langjährige Korrespondentin der ARD lebt seit einigen Jahren in London auf einem Hausboot und erzählt von kuriosen Persönlichkeiten und alten Traditionen. Das von jeher schwierige Verhältnis der Briten zu Europa führte in letzter Konsequenz zum umstrittenen Brexit.

Donhauser, Rose Marie:

Koch mit Olivenöl: 1 Zutat, 25 Rezepte

HW 470 D

Die 25 Rezepte in diesem reich bebilderten Buch zeigen die vielen Verwendungsmöglichkeiten von Olivenöl in der Küche. Die vorwiegend klassischen Speisen wie gefüllte Weinblätter in Olivenöl, Salsa Verde oder Focaccia lassen sich dank übersichtlicher Anleitungen leicht umsetzen.

Gastmann, Dennis:

Der vorletzte Samurai: ein japanisches Abenteuer

ERD 764 G

Der Reiseschriftsteller beschreibt Japan in all seinen Facetten: Gemeinsam mit seiner japanischen Ehefrau hat er den Inselstaat ausgiebig erkundet, Berggipfel und Vulkane erklommen, den Gegensatz eines Tempelstaats zu den glitzernden Metropolen kennengelernt und mit vielen Menschen gesprochen.

Habelitz, Hans-Peter:

Programmieren lernen mit Java

EDV 440 JAV

Didaktisch gut gestaltete Einführung in das Programmieren mit Java 9 für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Mit zahlreichen Übungsaufgaben.

Hertramph, Herbert:

Digital cleaning: Informationsflut bewältigen, digital aufräumen und Ordnung halten mit System

EDV 20 H

Wer häufig Informationen auf seinem PC oder Smartphone sucht, sollte dieses Buch lesen. Es bietet zahlreiche Tipps zur hilfreichen Benennung von Dateien und Verzeichnissen, es lädt zum Scannen und Verschlüsseln ein und beschreibt zahlreiche Programme, die - meist gratis - den Alltag erleichtern.

Jackson, Jonny:

Hygge: wie dänische Gemütlichkeit dein Leben glücklicher macht

VO 320 J

In diesem stimmungsvollen Band wird das dänische Lebensgefühl Hygge in all seinen Facetten beleuchtet. Kleine Ideen und Projekte zum Thema "Handarbeiten und Dekoration", dazu Rezepte und Outdoor-Aktivitäten, versprechen Abwechslung und Zufriedenheit.

Johnston, David Cay:

Trump im Amt

GESCH 930 TRU

Der Journalist und Buchautor Johnston zieht eine Bilanz aus den Versprechungen, die Donald Trump in seinem Wahlkampf der amerikanischen Bevölkerung gab, und den Ergebnissen seiner bisherigen Regierungszeit.

Kagge, Erling:

Stille: ein Wegweiser

PHIL 19 K

Nachdenkliche und unterhaltsame Anregungen, die Stille neu zu entdecken. 33 unterschiedlich lange Texte erzählen von der Stille und den Weltreisen des Autors, der alle drei „Pole“ aufsuchte: Nord- und Südpol sowie den Gipfel des Mount Everest.

Kaloff, Susanne:

Nüchtern betrachtet war's betrunken nicht so berauschend. Ein Trip in die Freiheit

MED 640 K

Die Autorin hinterfragt ihren (nicht exzessiven) Alkoholkonsum und den Umgang unserer Gesellschaft mit dieser salonfähigen Droge. Sie

startet einen Selbstversuch des kompletten Alkoholverzichts: Wie übersteht man Partys, Unsicherheit, Kummer, Stress, langweilige Abende ohne ein Glas in der Hand?

Kermani, Navid:

Entlang den Gräben: eine Reise durch das östliche Europa bis nach Isfahan

GESCH 753 K

In seinem Reisetagebuch erzählt der deutsche Autor mit iranischen Wurzeln von seiner Erkundung der Krisenherde, die sich in Europa, auf dem Gebiet der früheren Sowjetunion und im Nahen Osten gebildet haben. Dort hat er zerstörte Kulturen und innerlich zerrissene Menschen angetroffen.

Kondo, Marie:

Magic cleaning

PÄD 440,9 K

Marie Kondo hilft beim Aufräumen und Entrümpeln der Wohnung und zeigt, wie man dadurch mehr Lebensqualität gewinnt.

Kurth, Michael Sebastian:

Stell dir vor, du wachst auf: die OOOO+X-Methode für mehr Präsenz und Klarheit im Leben

PSY 840 K

In einer Auszeit, die sich der als Rapper Curse bekannte Autor nehmen musste, lernte er die positive Wirkung von Meditation, Achtsamkeit, Körperbewusstsein und digitaler Enthaltbarkeit kennen. Hier stellt er die Essenz seiner Erfahrungen vor, die er als OOOO+X-Methode weitergeben möchte.

Posch, Christopher (Hrsg.):

Ihr Recht bei Vorsorge und Erbe

R 185 I

Persönliche Überlegungen und Formulierungshilfen bei der Anlage einer individuellen Notfallmappe mit den zentralen Dokumenten Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament und Nachlassregelungen sowie Bestattung.

Riedel, Ingrid:

Die innere Freiheit des Alterns

PSY 340,4 R

Ganz im Hier und Jetzt zu sein, das Leben annehmen zu können, ohne Warum, ist eine beglückende Erfahrung. Gerade im Alter empfinden wir sie als Geschenk. Ingrid Riedel - selbst über siebzig - schreibt voller Wärme und Weisheit über das Altern. Älterwerden bedeutet zweierlei: Leben ausschöpfen und Leben loslassen. Es gilt, diese Spannung auszuhalten, Unvollkommenes anzunehmen, um zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Riedl, Matthias:

Die Ernährungs-Docs – Diabetes: Mit der richtigen Ernährung Diabetes vorbeugen und heilen

MED 690,8 R

Diät-Ratgeber mit Rezepten zur Vorbeugung und Heilung von Diabetes.

Riedl, Matthias:

Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip: 20 % Verhalten ändern, 80 % Essgewohnheiten behalten

HW 505 R

Dieses Diät-Konzept bietet individuelle Abnehmstrategien für die fünf gängigsten Esstypen. Mit Dr. Matthias Riedl - dem bekannten Ernährungs-Doc aus dem TV - analysieren Sie Ihr Essverhalten, bestimmen Ihren Esstyp und bekommen die perfekte Lösung für Ihre persönlichen Problemzonen. Eine Veränderung von nur 20 % Ihrer normalen Essgewohnheiten reicht aus, um Sie an Ihr Ziel zu bringen. Der Ernährungsmediziner bringt Sie mit praktischen Hinweisen für den Alltag auf Erfolgskurs. Rund 90 gesunde Genuss-Rezepte begleiten auf dem Weg zum Wunschgewicht.

Thomschke, Ronald:

Schulter-Nacken-Training: für eine bessere Körperwahrnehmung, mehr Kraft, Stabilität und Balance

MED 732 T

Der auf gesunde Körperhaltung spezialisierte Sportdozent richtet seinen Trainingsratgeber an alle, die unter Verspannungen und Schmerzen in der Nacken-Schulter-Region leiden. Er informiert über die Ursachen der Probleme und zeigt sein Übungsprogramm aus Mobilisation, Kräftigung und Dehnung.

Vermeer, Manuel:

KulturSchock China

ERD 744 V

Manuel Vermeer befasst sich mit Geschichte, Politik, Kultur und Wirtschaft der Volksrepublik China und beleuchtet besonders die Eigenheiten im Alltag von „Alkohol“ bis „Sprache und Schrift“. Das Buch eignet sich als allgemeine landeskundliche Einführung und als vorbereitende Lektüre für Reisende.

Werheid, Katja:

Nicht mehr wie immer: wie wir unsere Eltern im Alter begleiten können. Ein Wegweiser für erwachsene Kinder

SOZ 543 W

Einfühlsam und mit viel Humor schildert die Autorin, was so alles auf erwachsene Kinder zukommt, wenn die Eltern zunehmend auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind.

Wiking, Meik:

Lykke: der dänische Weg zum Glück

PSY 840 W

Der Gründer des dänischen Instituts für Glücksforschung erzählt von seiner weltweiten Arbeit, nennt Faktoren, die für Glück und Wohlbefinden ausschlaggebend sind und gibt Verhaltenstipps, wie das eigene Wohlbefinden gesteigert werden kann.