

# Neue Sachbücher

## Februar 2019



### Europa / Osteuropa

#### **Danzig, Ostsee, Masuren**

: Polens Norden: die schönsten Ziele zwischen Westpommern und Podlachien : Wellness auf Polnisch: Die Natur hilft! : originell übernachten: im Kloster, Herrenhaus oder Zug des Zaren - 1. Auflage - Ostfildern : DuMont Reiseverlag, 2019. - 121 Seiten : Illustrationen (farbig), Karten - (DuMont Bildatlas ; Nr. 208)

### Ostern / Kochen & Backen

#### **Ei, ei, ei - das Oster Backbuch**

: 30 Rezepte zum Backen und Genießen - 1. Auflage - Igling : EMF, 2019. - 60 Seiten : Illustrationen (farbig) - (Ein Buch der Edition Michael Fischer)

Reich illustrierter ansprechender Band, der 30 Rezepte für Kekse, Gebäck, Kuchen und Torten bietet, die Ostern zum Thema haben oder einfach die festliche Tafeln an Ostern bereichern.

### Fit & Schön / Diät

#### **Fung, Jason:**

Fasten : das große Handbuch : heilen Sie Ihren Körper mit kurzem, langem und intermittierendem Fasten / Jason Fung mit Jimmy Moore ; Übersetzung: Susanne Schmidt-Wussow. - 1. Auflage - München : riva, 2018. - 253 Seiten : Illustrationen (farbig), Diagramme

Profitieren auch Sie von den positiven Effekten des Fastens! Der Diabetesspezialist Dr. Jason Fung und der international erfolgreiche Bestsellerautor Jimmy Moore vermitteln Ihnen alles, was Sie dafür wissen müssen. Welche Arten des Fastens gibt es und welche ist die richtige für Sie?

### Ostern / Basteln

#### **Osterglück**

: florale Dekoideen für drinnen und draußen : die schönsten Ideen rund um Ostern aus Bloom's Deco - 1. Auflage - Ratingen : Bloom's, 2019. - 128 Seiten : Illustrationen (farbig)

Florale Dekoideen für Frühling und die Osterzeit, für drinnen und draußen: farbenfrohe Tischdekorationen, blühende Gestecke und Nester, kreative Geschenkideen, stylische Ostereier und raffinierte Rezepte.

### Fit & Schön / Diät

#### **Wacker, Sabine:**

Basenfasten für Eilige : das 7-Tage-Erfolgsprogramm / Sabine Wacker. - 6. Auflage - Stuttgart : TRIAS, 2019. - 143 Seiten : Illustrationen (farbig)

Basenfasten-Klassiker von Sabine Wacker mit Selbsttests, Entgiftungstipps und schnellen Rezepten. Das 7-Tage-Programm zielt auf den schnellen Erfolg ohne großen Aufwand und (berufs-)alltagstauglicher Entsäuerungskur.