

Neue Sachbücher

März 2019



Erkrankungen / Inneres

Axt-Gadermann, Michaela:

Power für die Schilddrüse : alles für einen gesunden Hormonhaushalt : mit Praxistipps bei Über-, Unterfunktion und Hashimoto / Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann mit Regina Rautenberg. - 1. Auflage - München : Südwest, 2018. - 207 Seiten : Illustrationen (farbig)

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.

Lebensfragen / Lebensbewältigung

Bandelow, Borwin:

Das Angstbuch : woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann / Borwin Bandelow. - 13.

Auflage - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2018. - 377 Seiten : Illustrationen, Diagramme - (rororo ; 61949 : Sachbuch)

Anschauliche Beschreibung der Formen von Ängsten und Angsterkrankungen, deren Entstehungsursachen sowie Mittel und Strategien zur Bewältigung.

Haus & Garten / Ziergarten

Bauer, Ute:

Ganzjährig attraktive Beete mit Blatt und Blüte : vielfältige Gestaltungsideen für jeden Garten / Ute Bauer, Wolfgang Hensel. - Sonderausgabe, 1. Auflage - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2019. - 288 Seiten : Illustrationen (farbig)

Doppelband mit vielen Tipps zur Beetgestaltung mit attraktiven Blattgewächsen und klassischen Stauden.

Europa / Beneluxländer

Bettinger, Sven-Claude:

Belgien / Text: Sven-Claude Bettinger, Reinhard Strüber, Rainer Eisenschmid. - 13. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 474 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Belgien-Handbuch mit sechs Touren durch die Ardennen, durch Flandern und die Küstenregion.

Recht / Erben & Vererben

Bittler, Jan:

Das Vorsorge-Handbuch : Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Testament : mit Vollmacht für den digitalen Nachlass / Jan Bittler, Heike Nordmann, Wolfgang Schuldzinski. - 4. Auflage - Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2018. - 114 Seiten, F-86 Seiten : Illustrationen (farbig), Diagramme
Das aktuelle Arbeitsbuch stellt rechtssichere juristische und medizinische Erläuterungen auch als Formulierungshilfen (Textbausteine) für persönliche Vollmachten und Verfügungen vor.

Born, Günter:

Office 2019 : Sehen und Können / Günter Born. - Burghann : Markt + Technik, 2019. - 348 Seiten :

Illustrationen (farbig) - (Markt + Technik ; 2172 : Bild für Bild)

Visuell ausgerichtete Einführung zu Office 2019. Grundlagen werden Schritt für Schritt erklärt. Word, Excel, PowerPoint und Outlook im Überblick.

Europa / Frankreich

Bretagne

/ Text: Susanne Kilimann, Hilke Maunder, Dr. Madeleine Reincke, Anja Schliebitz ; mit Beiträgen von Achim Boumer und Reinhard Strüber. - 12. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 426 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Reich illustrierter Reiseführer mit landeskundlicher Einführung, Hinweisen zu Geschichte und Kultur, Routenvorschlägen und Ortsbeschreibungen sowie zahlreichen reisepraktischen Informationen von A-Z.

Küche & Co. / Kochen & Braten

Brunner, Margarethe:

Das perfekte Dinner - Die besten Rezepte / Texte: Margarethe Brunner, Ines Alms. - 1. Auflage - München : ZS Verlag, 2018. - 168 Seiten : Illustrationen (farbig)

Aus über 3.000 Sendungen der Koch-Doku werden hier die 60 Siegerrezepte präsentiert. Nach dem Baukasten-Prinzip kombinierbar aus Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts. Zusätzlich gibt es Tipps zur Planung, Getränken, dem Eindecken der Tafel und allen Fragen rund um ein gelungenes Fest.

Europa / Frankreich

Burgund

/ Text: Susanne Feess, Madeleine Reincke, Anja Schliebitz und Johannes Wetzel. - 11. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 322 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Reich illustrierter Reiseführer mit landeskundlicher Einführung, Hinweisen zu Geschichte und Kultur, Routenvorschlägen und Ortsbeschreibungen sowie zahlreichen reisepraktischen Informationen.

Kinderfreizeit / Feste

Deges, Pia:

Süßer Fruchtgummi-Spaß : Bastel-, Spiel- und Naschideen für das ganze Jahr mit Trolli / Pia Deges. - 1. Auflage - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2019. - 96 Seiten : Illustrationen (farbig) - (Topp ; 7499)
ab 3 Jahren

Gummibärchen-Torte, Kraken-Muffins oder Götterspeise mit Gummibärchenaugen: Viele tolle, einfache Bastel-, Back- und Spielideen rund ums Jahr für Kinder von 3-12 Jahren.

Biografien / Einzelbiografien C - D

Dorey-Stein, Beck:

Good Morning, Mr. President! : meine Jahre mit Obama im Weißen Haus / Beck Dorey-Stein ; aus dem Englischen von Sabine Längsfeld. - Deutsche Erstausgabe - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2018. - 473 Seiten

Als Stenografin gehörte die Autorin sechs Jahre lang dem engeren Kreis um Präsident Barack Obama an, begleitete ihn auch auf Auslandsreisen oder traf ihn im Fitnessstudio. Und sie verliebt sich nicht nur in ihren Job - bei so vielen interessanten Kollegen bleiben auch Liebeleien nicht aus.

Eiletz-Kaube, Daniela:

Kenia, Tansania : Entdeckungsreisen in Ostafrika: von den Tierparadiesen Masai Mara und Serengeti auf den Kilimanjaro und zu den Traumstränden von Lamu und Sansibar ... / Daniela Eiletz-Kaube, Steffi Kordy, Diana Schreiber. - 4., aktualisierte Auflage - Ostfildern : DuMont, 2019. - 448 Seiten : Illustrationen (farbig) + Reisekarte - (DuMont Reise-Handbuch)

Umfangreicher Reiseführer mit beigelegter Karte. Landeskundliche sowie reisepraktische Informationen zur Planung und Vorbereitung. Schildert verschiedene Routen durch die Regionen Kenias, Tansanias und der vorgelagerten Inseln Sansibar, Pemba und Mafia. Zusätzlich 14 eingeschobene Themen-Essays.

Europa / Skandinavien

Finnland

/ Text: Rasso Knoller, Helmut Linde, Christian Nowak, Silwen Randebrock. - 9. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 402 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Reich illustrierter und mit Kartenmaterial ausgestatteter Finnland-Reiseführer mit fundierten Informationen zu Geschichte und Kultur, Vorstellung der Sehenswürdigkeiten und Faltplan als Easy Zip.

Lebensfragen / Job & Karriere

Fischedick, Mathias:

Überleben unter Kollegen : wie die Zusammenarbeit mit Nervensägen gelingt / Mathias Fischedick ; Illustration: Martin Reinl/Mathias Fischedick. - Originalausgabe, 2. Auflage - München : Piper, 2019. - 328 Seiten : Illustrationen - (Piper ; 31325)

Nervige Kollegen kennt jeder. Mit dem WOW-Prinzip kann jeder mit solchen Kollegen auskommen und Zusammenarbeit verbessern. Dreh- und Angelpunkt sind unterschiedliche Werte, die jeder Mensch hat und die häufig Auslöser für Zwist sind.

Wirtschaft / Rente & Co.

Fox, Joachim:

Rente in Sicht : Ihr Finanzratgeber für den Ruhestand / Joachim Fox, Thomas Hammer, Gudrun Reichert. - 1. Auflage - Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2018. - 199 Seiten : Illustrationen (farbig)

Ratgeber zur finanziellen Situation im Ruhestand: Renteneintritt gestalten, betriebliche Altersvorsorge, Besteuerung, Geldanlage, Versicherungen.

Fit & Schön / Diät

Fröhlich, Susanne:

Fröhlich fasten! : macht Verzicht tatsächlich gesünder und glücklicher? : ein Selbstversuch mit allen Antworten! / Susanne Fröhlich. - 1. Auflage - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2019. - 223 Seiten
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.

Deutschland / Nord

Funck, Nicole:

Nordseeküste Niedersachsen : Handbuch für individuelles Entdecken / Nicole Funck, Michael Narten, Roland Hanewald. - 11., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage - Bielefeld : Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH, 2019. - 300 Seiten : Illustrationen (farbig), Karten - (Reise Know-how)

Das farbig illustrierte Reisehandbuch für die Nordseeküste Niedersachsens enthält zahlreiche praktische Reisehinweise, Informationen zu Natur, Geschichte und Kultur sowie ausführliche Beschreibungen aller Sehenswürdigkeiten; mit etlichen Exkursen und Infokästchen sowie Übersichtskarten.

Europa / Spanien Kanaren

Goetz, Rolf:

La Palma, El Hierro / Text: Rolf Goetz, Birgit Borowski, Achim Bourmer. - 8. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 274 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Die kleinen Kanareninseln mit ihrem "einzigartigen Ökosystem" werden mit Inselhintergrund, den Inselorten von A bis Z sowie Reisepraxis vorgestellt. Mit Sehenswertem, Gastronomie, Unterkünften, Aktivitäten, TOP-10-Reisezielen, "magischen Momenten", "10 Souvenirs" sowie Inselkarte in Klarsichttasche.

Haus & Garten / Nutzgarten

Grabner, Melanie:

Hochbeete - rund ums Jahr : bauen, pflanzen, ernten / Melanie Grabner. - Stuttgart : Kosmos, 2019. - 79 Seiten : Illustrationen (farbig) - (Mit Kosmos mehr entdecken)

Von Standort, Bau, Anlage und Musterbepflanzungen über die Praxis der Pflegearbeiten im Jahresverlauf bis zu Porträts der besten Pflanzen für das Hochbeet wird alles erklärt, was der Hobbygärtner für den Start mit einem Hochbeet wissen muss.

Europa / Beneluxländer

Grafberger, Ulrike:

Niederlande / Text: Ulrike Grafberger, Birgit Borowski, Achim Bourmer. - 15. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 538 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Länderführer zu den Niederlanden mit extra Reisekarte, Tour-Vorschlägen, Wissenswertem und Hauptreisezielen im Ortsalphabet.

Haus & Garten / Nutzgarten

Groult, Jean-Michel:

Gemüsegärtnern super einfach / Jean-Michel Groult. - Stuttgart : Ulmer, 2019. - 142 Seiten : Illustrationen (farbig)

Nach einer Einführung in die Grundlagen des Gemüseanbaus beschreibt der Autor 35 Gemüsearten, die auch für Anfänger leicht anzupflanzen sind, dazu Ideen für ein Beet für Kinder, vergessene Gemüsesorten und die wichtigsten Kräuter.

Gesellschaft / Allgemeines

Hammouti-Reinke, Nariman:

Ich diene Deutschland : ein Plädoyer für die Bundeswehr - und warum sie sich ändern muss / Nariman Hammouti-Reinke mit Doris Mendlewitsch. - Originalausgabe - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt Polaris, 2019. - 255 Seiten

Die Verfasserin ist deutsche Soldatin mit marokkanischen Wurzeln und legt hier ein Bekenntnis zum Dienst in der Bundeswehr vor. Doch sie beschreibt auch die Fehler im System, die teils mangelhafte Ausrüstung, Probleme muslimischer Bundeswehrsoldaten/-soldatinnen und die fehlende Anerkennung.

Handel, Michael:

Warum Sie essen müssen, um abzunehmen : Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können : mit Tipps & Tricks auch für Vegetarier und Veganer / Michael Handel. - München : Scorpio, 2019. - 189 Seiten : Diagramme

Der Körper nimmt nur ab, wenn man ihm ausreichend zu essen gibt: diese Strategie des Sich-Schlank-Schlemmens mit Ballaststoffen, guten Kohlenhydraten und Fetten im richtigen Verhältnis und zur richtigen Zeit, unterstützt durch maßvollen Sport, entlastet alle durch Diäten Geplagten.

Computer / Software

Hattenhauer, Rainer:

Computerspiele für Senioren : rein ins digitale Vergnügen : Gedächtnis, Konzentration und Geschicklichkeit trainieren : Rätsel-, Wissens-, Rollen-, Strategiespiele, Simulationen u.v.m. : die besten Spiele am Computer, Smartphone, Tablet / Rainer Hattenhauer. - 1. Auflage - Bonn : Vierfarben, 2019. - 329 Seiten :

Illustrationen (farbig)

Der in leichtem Großdruck gedruckte Titel erklärt den Bezug, die Installation und die Bedienung von Computerspielen und beschreibt die Merkmale unterschiedlicher Spielegenres. Der Titel ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Leser ausgerichtet.

Literatur / Interpretationen E - G

Heizmann, Bertold:

Theodor Fontane, "Irrungen, Wirrungen" / von Bertold Heizmann. - Freising : Stark, 2018. - 98 Seiten :

Illustrationen - (Stark ; 24402D : Interpretation)

Schülergerechte Interpretationshilfe zu Theodor Fontanes Roman "Irrungen, Wirrungen".

Haus & Garten / Gartenratgeber

Hess, Thomas:

Muss ich jetzt was machen - oder wächst das von allein? : alle Gartenarbeiten auf einen Blick / Thomas Hess. - Stuttgart : Kosmos, 2018. - 141 Seiten : Illustrationen (farbig)

Monat für Monat erklärt der Autor, wie man mit drei bis maximal sechs Arbeiten im Monat seinen Garten gut versorgen kann. Die Arbeiten sind nach den verschiedenen Gartenbereichen zusammengefasst (Blumen-, Gehölze-, Kräuter-, Obst- und Gemüsegarten).

Die Arbeiten sind nach den verschiedenen Gartenbereichen zusammengefasst (Blumen-, Gehölze-, Kräuter-, Obst- und Gemüsegarten).

Fit & Schön / Diät

Intervallfasten für Einsteiger

: mit intermittierenden Fasten gesund und langfristig abnehmen ohne Diät oder Jo-Jo Effekt : Bonus: 14 Tage Programm inkl. Rezepte / BeLight Experts. - 1. Auflage - Leipzig : Amazon Distribution GmbH, 2018. - 118 Seiten

Ratgeber zum Intervallfasten Ratgeber mit den sieben erfolgreichsten Methoden (16:8 Diät, 5:2 Diät, 24 Stunden Fasten, 10 in 2 Diät, 14:10 Diät, 20:4 Diät, 36:12 Diät).

Kinder / Ernährung

Janthur, Gabriele:

Bärenstarke Kinderkost : einfach, schnell und lecker / Gabriele Janthur, Ursula Plitzko, Ursula Tenberge-Weber. - 14. Auflage - Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2018. - 216 Seiten : Illustrationen (farbig)

Ratgeber der Verbraucherzentrale zur Kinderernährung vom 2.-14. Lebensjahr mit gut 80 Rezepten, Kurzübersicht über die wichtigsten Fragen von Eltern in Sachen Ernährung, Fragebögen und Checklisten für Alltagssituationen rund ums Essen zu Haus, in Kita, Schule und unterwegs.

Kammann, Jan:

Ein deutsches Klassenzimmer : 30 Schüler, 22 Nationen, 14 Länder und ein Lehrer auf Weltreise / Jan Kammann. - 4. Auflage - München : Malik, 2018. - 300 Seiten, 12 ungezählte Blätter : Illustrationen (farbig), Karten

In einem Sabbatjahr bereist der Hamburger Lehrer die Herkunftsländer seiner Schüler. Durch die Erfahrungen vor Ort erhält ein neues Verständnis für deren Verhaltensweisen.

Europa / Italien & Malta

Kluthe, Dagmar:

Südtirol / Text: Dagmar Kluthe, Margit Kohl (Überarbeitung) ; mit Beiträgen von Monika Kellermann - 12. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 418 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Reich illustrierter Schweden-Reiseführer mit fundierten Informationen zu Geschichte und Kultur, Vorstellung der Sehenswürdigkeiten und Faltplan als Easy Zip.

Europa / Skandinavien

Knoller, Rasso:

Schweden / Text: Rasso Knoller, Dr. Christian Nowak, Peter M. Nahm. - 10. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 458 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Reich illustrierter Schweden-Reiseführer mit fundierten Informationen zu Geschichte und Kultur, Vorstellung der Sehenswürdigkeiten und Faltplan als Easy Zip.

Lebensfragen / Lebensbewältigung

Koch, Samuel:

Stehaufmensch! : was macht uns stark? : kein Resilienz-Ratgeber / Samuel Koch. - 1. Auflage - Asslar : adeo, 2019. - 206 Seiten : Illustrationen (farbig)

Gut acht Jahre nach seinem lebensverändernden Unfall fasst Samuel Koch seine Begegnungen, Erfahrungen, Einsichten zusammen: Woher nehmen Menschen nach Schicksalsschlägen immer wieder die Kraft, weiterzumachen und ihr Leben zu gestalten? Was gibt ihnen Halt? Eine Spurensuche und Inspiration.

Küche & Co. / Promiküche

Kotaska, Mario:

Das Plus-3-Prinzip : einfach Kochen mit wenig Zutaten / Mario Kotaska ; Fotografie: Manuela Rüther. - 1. Auflage - Iging : EMF, 2018. - 238 Seiten : Illustrationen (farbig) - (Ein Buch der Edition Michael Fischer)
Neunzig Rezepte Alltagsküche von Sternekoch Mario Kotaska mit ausführlicher Einleitung, sechs thematischen Rezeptkapiteln, Wochen- und Menüplaner, Einkaufslisten, Saisonkalender, vielen Detail- und ganzseitigen Rezeptfotos.

Basteln / Diverse Materialien

Lammel, Martina:

Meine 100 liebsten Kreativ-Projekte : basteln durchs Jahr / mit Martina Lammel. - 1. Auflage - Iging : EMF, 2019. - 173 Seiten : Illustrationen (farbig) + Vorlagenposter - (Ein Buch der Edition Michael Fischer)
Die Autorin stellt 100 ihrer liebsten Kreativ-Projekte aus Papier, Holz, Porzellan und Glas, Kork, Beton und Stoff vor.

MacBride, James:

Die Farbe von Wasser / James McBride ; aus dem Amerikanischen von Monika Schmalz. -
Deutschsprachige Taschenbuchausgabe, 1. Auflage - München : btb, 2018. - 336 Seiten - (btb ; 71778)
James wächst als eines von 12 Kindern einer weißen Mutter und eines schwarzen Vaters in New York auf.
Erst als Erwachsener gelingt es ihm, seiner Mutter, der Tochter eines tyrannischen orthodoxen Rabbis, ihre
Lebensgeschichte zu entlocken, zu der sie alle Erinnerungen gekappt hatte.

Europa / Spanien & Portugal

Madeira

: Blütenzauber überall : Porto Santo: mehr als eine Badeinsel : Wanderungen: die schönsten Lavatouren : ab
ins Wasser: Lavapools und Sandstrände - 1. Auflage - Ostfildern : DuMont Reiseverlag, 2019. - 121 Seiten :
Illustrationen (farbig), Karten - (DuMont Bildatlas ; Nr. 209)

Münsterland / Brauchtum & Kultur

Märchen des Münsterlands

: Märchen, Sagen, Spukgeschichten / Oliver Geister (Hrsg.). - Münster : Agenda Verlag, 2018. - 131 Seiten
Eine Sammlung auserlesener Märchen mit Herkunftsnachweisen und Kommentaren zum Lesen und Vorlesen.

Lebensfragen / Partnerschaft

Maurer, Birgit:

Wenn die Liebe Kummer macht : Rat und Tat aus der Liebeskummerpraxis / Birgit Maurer, Dieter Krainz. -
Überarbeitete 2. Auflage - Wien : Orac, 2018. - 215 Seiten : Illustrationen (farbig)
Der Ratgeber zweier Psychologen mit eigener Liebeskummerpraxis zeigt Wege und Strategien, um
Liebeskummer zu überwinden und einen Neuanfang zu wagen; mit Fallgeschichten und Tests zur
Selbsteinschätzung.

Grundlagen / Geographie

Meyers Universalatlas mit Länderlexikon

: Kontinente und Länder in Karten und Fakten - 5., aktualisierte Auflage - Berlin : Meyers, 2018. - 335
Seiten : Illustrationen (farbig)
Aktueller Standardatlas mit zusätzlichem Länderlexikon, Porträts der Kontinente und einer Übersicht der
Weltkulturerbe-Stätten.

Kinder / Sinne & Gefühle

Michalik-Imfeld, Sara:

Mein wunderbares wütendes Kind : warum starke Gefühle auch gut sind und wie wir Wutanfälle gemeinsam
überstehen / Sara Michalik-Imfeld, Peter Michalik. - Originalausgabe - Hannover : Humboldt, 2019. - 216
Seiten
Elternratgeber zum positiven Umgang mit kindlicher (und oft damit einhergehender elterlicher) Wut. Für
Eltern von Kindern und Jugendlichen jeden Alters.

Möginger, Robert:

Südengland : Britanniens Garten Eden : Reiseführer plus Maxi-Faltkarte / von Robert Möginger. - 1. Auflage - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2019. - 192 Seiten : Illustrationen (farbig), Karten + Maxi-Faltkarte - (ADAC Reiseführer plus)

Nach einführenden Kapiteln zur Landeskunde wird eine 217 km lange "Traumstraße" von Bournemouth bis Dartmoor beschrieben. Dazu gibt es Hinweise für einen Familienurlaub. Zu den wichtigsten Städten finden sich Innenstadtpläne. Mit Beschreibung der Ungewissheit angesichts der Folgen des Brexit.

Handarbeiten / Nähen

Mohren, Nastasia:

Taschen nähen mit DIY Eule : #DIYeuleBuch : genäht mit der Community, Schritt für Schritt erklärt / Nastasia Mohren. - 2. Auflage - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2019. - 112 Seiten : Illustrationen (farbig) + Vorlagebogen - (Topp ; 8155)

Die nähbegeisterte Autorin mit eigenem YouTube-Kanal präsentiert 14 flippig hübsche Taschen verschiedener Art, drei Rucksäcke, ein Beutel und ein Seesack, die sich mithilfe sehr genauer Anleitungen im Buch und z.T. auf Videos im Internet von Näherinnen mit Grundkenntnissen nacharbeiten lassen.

Asien / Süd

Müller-Wöbcke, Birgit:

Sri Lanka / Text: Birgit Müller-Wöbcke, Heiner F. Gestaltmayr. - 7. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 354 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Nach einer kurzen Einführung und vier Tourenvorschlägen folgen Beschreibungen interessanter Reiseziele in alphabetischer Reihenfolge, landeskundliche Informationen über Land und Leute, Religion, Geschichte, kulturelle Besonderheiten und reisepraktische Tipps.

Handarbeiten / Nähen

Nähen mit Jersey - Designer Edition

: Kindermode-Kollektionen (Größe 50-134) / Sandra Prüßmeier, Andrea Müller, Anke Müller, Pauline Dohmen. - 1. Auflage - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2018. - 128 Seiten : Illustrationen (farbig) + 2 Schnittmusterbögen - (Topp ; 8142)

Vier Designerinnen, vier Labels, vier unterschiedliche Stilrichtungen: Unter Klimperklein, Cherry Picking, Jolijou und Lila-Lotta entwerfen die Autorinnen kreative und tragbare Kindermode. In diesem Gemeinschaftsprojekt finden sich 27 verschiedene Modelle in den Größen 50-134.

Eltern werden / Schwangerschaft

Nilsson, Lennart:

Ein Kind entsteht / Fotos: Lennart Nilsson und Linda Forsell ; Text: Lars Hamberger und Gudrun Abascal ; aus dem Schwedischen von Lothar Schneider und Wibke Kuhn. - 11. Auflage, deutsche Erstausgabe 2018 der vollständig überarbeiteten Originalausgabe - München : Mosaik, 2018. - 215 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig)

Bilddokumentation über die der Entwicklung des ungeborenen Lebens im Mutterleib.

Pinck, Axel:

Kalifornien / Text: Axel Pinck, Helmut Linde, Henry Marx. - 14. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 482 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Klassiker-Reiseführer mit ausführlichen Infos zu Land und Leuten, Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten, präsentiert die schönsten Regionen Kaliforniens. Mit Tourenvorschlägen, Farbcodierung, Citymaps, Extratipps, Adressen, eingeschobenen kurzen Essays und einer beigegefügte Karte zur Reiseplanung.

Grundlagen / Psychologie

Psychologie im Alltag

: wie wir denken, fühlen und handeln / Übersetzung: Annerose Sieck. - München : DK, 2019. - 255 Seiten : Illustrationen (farbig), Diagramme

Aus dem Englischen übersetzt

Der Band erklärt anschaulich und leicht verständlich wesentliche Elemente der Psychologie von wichtigen Theorien, über psychische Störungsbilder bis zu verbreiteten Therapien, von persönlichen Aspekten bis zur praktischen Anwendung in Erziehung, Arbeitswelt, Politik, Wirtschaft u.a.m.

Handarbeiten / Häkeln & Stricken

Rasch, Sylvie:

Das große CrasyTrio Sockenbuch : großer Grundkurs: TopDown und ToeUp mit zahlreichen Fersen und Spitzen / by Sylvie Rasch. - 2. Auflage - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2019. - 96 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig) - (Topp ; 8160)

CrasyTrio sind Stricknadeln der Firma addi, die zusammen mit der Autorin entworfen wurden und aus nur drei Nadeln bestehen. Es werden sieben Fersen- und acht Spitzentechniken vorgestellt, außerdem Anschlag und Abketten erklärt, zusammen mit vielen anderen Tipps, plus 16 Modelle für Männer und Frauen.

Fit & Schön / Diät

Riedl, Matthias:

Das 20:80 Kochbuch für Berufstätige : Abnehmen nach dem Erfolgsprinzip / Texte: Dr. Matthias Riedl mit Anna Cavellius ; Rezepte: Katharina Henze ; Fotos: Maria Grossmann und Monika Schürle. - 1. Auflage - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2018. - 160 Seiten : Illustrationen (farbig)

Der durch das TV bekannte "Ernährungs-Doc" M. Riedl beschreibt anschaulich, wie man durch die Veränderung der Essgewohnheiten dauerhaft abnehmen und sich gesund und lecker ernähren kann, vor allem im Berufsalltag und unterwegs. Mit rund 80 Rezepten, die maximal 30 Minuten dauern.

Fit & Schön / Gesunde Ernährung

Riedl, Matthias:

Die Ernährungs-Docs - Supergesund mit Superfoods : die 10 wichtigsten Lebensmittel, um körperlich und geistig fit und gesund zu bleiben / Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen ; mit Rezepten von Martina Kittler und Texten von Franziska Pfeiffer. - 2. Auflage - München : ZS Verlag GmbH, 2019. - 152 Seiten : Illustrationen (farbig)

Heimische Superfoods für körperliche und geistige Fitness und zur Vorbeugung gegen Krankheiten - über 60 Rezepte mit den "Top Ten" der regionalen Küche, dazu umfangreiche Basisinfos und ganzseitige Rezeptfotos.

Rieth, Stefan:

Faszientraining für Rücken und Nacken : schmerzfrei und beweglich - schnell und nachhaltig / Stefan Rieth. - 1. Auflage - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2018. - 80 Seiten : Illustrationen (farbig) + Übungs-DVD

Umfangreiche Faszientraining-Übungssammlung für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle, gegen akute und chronische Beschwerden sowie zahlreiche Präventivübungen, inklusive 77-Minuten-DVD.

Literatur / Interpretationen H - M

Rinnert, Andrea:

Gotthold Ephraim Lessing, "Nathan der Weise" / von Andrea Rinnert. - Freising : Stark, 2018. - 90 Seiten : Illustrationen - (Stark ; 24501D : Interpretation)

Schülergerechte Interpretationshilfe zu Gotthold Ephraim Lessings Drama "Nathan der Weise".

Ostern / Basteln

Romeiss, Julia:

Ostern kreativ! : frische DIY-Ideen: Flowerwall, Osterlicht & mehr / Julia Romeiss. - 1. Auflage - Igling : EMF, 2019. - 62 Seiten : Illustrationen (farbig) - (Ein Buch der Edition Michael Fischer)

Mehr als 20 kreative Dekoideen und kleine Mitbringsel für die Oster- und Frühlingszeit wie bepflanzte Ostereier, Eierbecher aus Holzperlen, bestickte Frühlingskarten oder ein vertikaler Frühlingsgarten.

Hobby / Malen & Zeichnen

Safarik, Natascha:

Moderne Kalligrafie von A bis Z : die neue Meisterschule der kunstvollen Schönschrift : Grundlagen, Übungen und Alphabete / Natascha Safarik, Tintenfuchs. - 1. Auflage - Igling : EMF, 2018. - 144 Seiten : Illustrationen (teilweise farbig) + Poster mit Schriftvorlagen - (Ein Buch der Edition Michael Fischer)

Einführung in die Spitzfeder-Kalligrafie mit Vorstellung des benötigten Werkzeugs (Federn, Federhalter, Tinten, Aquarellfarben und Gouachen, Papiersorten), der Schreibtechniken und Buchstabengestaltung. Mit beigelegtem Poster der Klein- und Großbuchstaben.

Kinder / Familie & Co.

Schmidt, Nicola:

Geschwister als Team : Ideen für eine starke Familie / Nicola Schmidt ; Illustration: Claudia Meitert. - 2. Auflage - München : Kösel, 2018. - 238 Seiten : Illustrationen (farbig) - (Ein artgerecht-Buch)

Elternratgeber mit praktischen Tipps, wie Geschwister zu einem starken Team werden.

Asien / Süd

Schreitmüller, Karen:

Indien / Text: Karen Schreitmüller. - 9. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 722 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Umfangreicher, reich illustrierter Reiseführer mit ausführlichen landeskundlichen Informationen über Natur, Geschichte, Kunst und Kultur Indiens, praktischen Reisetipps, sechs Routenvorschlägen und regional geordneten Reisezielen; mit herausnehmbarer Karte.

Schumann, Eva:

Gärtnern in Töpfen : Balkon und Terrasse mit Pflanzen gestalten / Eva Schumann. - Stuttgart : Ulmer, 2019. - 127 Seiten : Illustrationen (farbig)

Ideen für Dauerbepflanzungen und jahreszeitlich wechselnde Arrangements in Töpfen und Kästen auf Balkon und Terrasse; mit Tipps und Hinweisen zu Gestaltung, Pflanzenauswahl und Pflege, zahlreichen Tabellen und Fotos.

Asien / Ost

Schütte, Hans-Wilm:

China / Text: Dr. Hans-Wilm Schütte, Justus Krüger. - 12. Auflage, völlig überarbeitet und neu gestaltet - Ostfildern : Verlag Karl Baedeker, 2019. - 698 Seiten : Illustrationen (überwiegend farbig), Diagramme, Karten + Easy-Zip-Karte - (Baedeker)

Informationen zu Geschichte, Landschaften, Kultur, mit alphabetisch geordneten Beschreibungen wichtiger Sehenswürdigkeiten, Routenvorschlägen und reisepraktischen Tipps für Reisen nach China; mit herausnehmbarer Karte.

Lebensfragen / Persönlichkeitsfindung

Seiwert, Lothar:

Wenn du es eilig hast, gehe langsam : wenn du es noch eiliger hast, mache einen Umweg / Lothar Seiwert ; illustriert von Werner Tiki Küstenmacher. - 17., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage (Neuausgabe) - Frankfurt : Campus Verlag, 2018. - 224 Seiten : Illustrationen (farbig), Diagramme

Der Klassiker des Zeit- und Lebensmanagements bietet eine Fülle an Werkzeugen für ein ganzheitliches Selbstmanagement und eine aktive Lebensgestaltung mit dem Ziel, berufliche und persönliche Anforderungen und Wünsche in Balance zu bringen.

Handarbeiten / Nähen

Smith, Alison:

Die große Nähschule : Techniken, Stoffe, Schnittmuster, Projekte : über 300 Anleitungen Schritt für Schritt / Alison Smith Mbe. - München : DK, 2018. - 400 Seiten : Illustrationen (farbig)

Umfangreicher Grundlagentitel zum Nähen, der detailliert alle wichtigen Nähgrundlagen und Techniken mit vielen Schritt-für-Schritt-Fotos erklärt. Mit zehn Projekten zum Ausprobieren.

Fit & Schön / Diät

Snowdon, Bettina:

Low Carb forever : in vier Schritten aus der Kohlenhydrat-Falle / Texte: Bettina Snowdon ; Rezepte:

Martina Kittler ; Fotos: Coco Lang ; Illustrationen: Ela Strickert. - 1. Auflage - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2018. - 160 Seiten : Illustrationen (farbig)

Der Titel der beiden Ernährungswissenschaftlerinnen bietet neben 80 Low Carb-Rezepten für alle Mahlzeiten eine praktische Methode zum Umstieg auf bzw. zum Einstieg in die populäre kohlenhydratreduzierte Ernährungsform.

Haus & Garten / Gartenratgeber

So geht Garten

: die Basics für Einsteiger / Übersetzung: Reinhard Ferstl. - München : DK, 2019. - 255 Seiten : Illustrationen (farbig)

Aus dem Englischen übersetzt

Garteneinsteiger sind mit diesem Ratgeber bestens ausgerüstet. Eine Fülle von anschaulichen Anleitungen ohne Vorkenntnisse bietet in ihrer Gesamtheit alle notwendigen Basics für beginnende Hobbygärtner. Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Farbfotos präsentieren anschaulich einzelne Pflanzprojekte.

Stahl, Stefanie:

Nestwärme, die Flügel verleiht : Halt geben und Freiheit schenken - wie wir erziehen, ohne zu erziehen / Stefanie Stahl, Julia Tomuschat. - 1. Auflage - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2018. - 240 Seiten

Die Auseinandersetzung mit dem inneren "Schattenkind" hilft Eltern, den Bedürfnissen ihrer Kinder nach Bindung und Autonomie gerecht zu werden und altersentsprechende Grenzen zu setzen bzw. Freiräume zu geben. Dies stärkt das kindliche Selbstwertgefühl und die Eltern-Kind-Beziehung.

Fit & Schön / Gesunde Ernährung

Tschernigow, Sarah:

No time to eat : auf die Schnelle gesund ernähren / Sarah Tschernigow. - Originalausgabe, 1. Auflage - Berlin : Ullstein, 2019. - 255 Seiten : Illustrationen (farbig), Diagramme - (Ullstein Taschenbuch ; 37779) Selbst gekochte, naturbelassene Nahrung mit ausgewogener Nährstoff- und Kaloriendichte ohne Junk-Foods und ein gut geplantes Zeitbudget für die Küche erlauben es stressgeplagten Berufstätigen, sich auf die Schnelle gesund zu ernähren. Nach dem gleichnamigen Podcast.

Deutschland / Gesamt

Urlaub auf dem Bauernhof 2019

: Bauernhöfe, Landhäuser, Landhotels, Winzerhöfe, Reiterhöfe : DLG-geprüfter Landtourismus - 54. Ausgabe - Frankfurt am Main : DLG-Verlag GmbH, 2019. - 280 Seiten : Illustrationen (farbig), Karten + Landkarte
Illustriertes Handbuch mit Adressen von Bauern-, Winzer- und Reiterhöfen sowie Landhäusern und Landhotels in 143 Ferienregionen Deutschlands, die von der DLG geprüft wurden; mit herausnehmbarer Karte.

Europa / Spanien Kanaren

Wolfperger, Klaus:

La Gomera : 66 ausgewählte Wanderungen an den Küsten und in den Bergen der wildesten Insel der Kanaren / Klaus Wolfperger, Annette Miehle-Wolfperger. - 16., aktualisierte und erweiterte Auflage - München : Bergverlag Rother GmbH, 2018. - 234 Seiten : Illustrationen (farbig), Diagramme, Karten - (Rother Wanderführer)
Führer für die Kanareninsel mit 66 Wandertouren von leicht bis schwierig an der Küste und in den Inselbergen mit genauen Streckenbeschreibungen inkl. GPS-Tracks zum Download. Mit Insel- und Wanderkunde, TOP-Touren, Freizeittipps und Übersichtskarte.

Küche & Co. / Backen

Zahn, Sarah:

Glücksmomente backen : von Auszeit-Cupcakes & Dankeschön-Donuts bis zu Liebeskummertorten / Sarah Zahn. - 1. Auflage - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2018. - 90 Seiten : Illustrationen (farbig) - (Topp ; 8047)
Gemischtes süßes Gebäck - von Kürbis-Pie mit Zimtcreme, über Limetten-Cookies mit weißer Schokolade bis hin zu Schoko-Tartelettes mit Salzkaramellkern präsentiert die Bloggerin in ihrem reich illustrierten Backbuch. Die Ideen sind pfiffig und lassen auch optisch keine Wünsche offen.

Zahn, Sarah:

Herzhafte Glücksmomente : herrliche Gerichte zum Seelenwärmen, Freundschaftsfeiern und Freudeschenken / Sarah Zahn. - 3. Auflage - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2019. - 112 Seiten : Illustrationen (farbig) - (Topp ; 8058)

Die Autorin präsentiert jeweils auf einer Doppelseite herzhafte Gerichte für verschiedene Anlässe. Die Rezepte (Aufläufe, Salate, Suppen, Pasta ...) sind alle pfiffig und mal mediterran, mal asiatisch angehaucht oder einfach bodenständig.