

Neuerscheinungen

Jänner – Februar 2023

► Sachbücher

Biografien

Balagué, Guillem:

Messi / Guillem Balagué. - 2. Aufl. - Hamburg : Edel , 2022.

Lionel „Leo“ Messi ist ein Phänomen. Trotz weltweiter Verehrung ist kaum etwas über das Leben des argentinischen Superstars und sechsfachen Weltfußballers bekannt, der in 2022 endlich den lange ersehnten Weltmeistertitel gewann. Als erster Autor hat Guillem Balagué mit Messi selbst und seiner Familie gesprochen, außerdem seine Trainer sowie zahlreiche Mitspieler und Wegbegleiter getroffen. Das Ergebnis ist eine fesselnde Schilderung einer großartigen Karriere und ein faszinierendes Porträt des genialen Superstars.



Felton, Tom:

Jenseits der Magie : Von Segen und Fluch, als Zauberer groß zu werden / Tom Felton. - Hamburg : Edel , 2022.

Der britische Schauspieler Tom Felton, bekannt vor allem als Draco Malfoy aus den Harry-Potter-Filmen, blickt in seiner Autobiografie hinter die Kulissen einer der größten Filmproduktionen der letzten Jahrzehnte, und erzählt offen und mit seinem ihm eigenen Humor, wie es war, auf der Leinwand aufzuwachsen und Teil der Welt der Zauberer von Hogwarts zu sein.

Er berichtet von dem Spagat, zwischen Dreharbeiten und Presseterminen immer wieder in ein normales Leben und in eine normale Schule zurückzukehren, und wie die Dreharbeiten im Mittelpunkt eines weltweiten Popkultur-Phänomens und gestandener Filmstars wie Alan Rickman und Maggie Smith wirklich waren. Von Freundschaften, die er in den zehn Jahren der Filmreihe schloss und die bis heute bestehen, von den Höhen und Tiefen des Ruhms und von der ungewohnten Realität des Erwachsenenlebens nach Abschluss der Harry-Potter-Dreharbeiten.



Friedman, Tova:

Ich war das Mädchen aus Auschwitz : Eine der letzten Überlebenden des Holocaust erzählt ihre Geschichte / Tova Friedman ; Malcolm Brabant. - 1. Aufl. - München : Penguin Verlag, 2023.

»Ich habe überlebt. Damit einher geht die Verpflichtung gegenüber den anderthalb Millionen jüdischen Kindern, die ermordet wurden. Sie können nicht mehr sprechen. Also spreche ich für sie.«

Tova Friedman ist gerade einmal vier Jahre alt, als sie mit ihrer Mutter in ein Konzentrationslager deportiert wird, mit sechs kommt sie nach Auschwitz-Birkenau. Was sie dort erlebt, wird sie ein Leben lang prägen: Unsagbares Leid, aber auch unerschütterliche Hoffnung und eine Liebe, deren Kraft Unvorstellbares leistet. Als eine der Wenigsten weiß sie, was es heißt, eine Gaskammer von innen gesehen zu haben und heute darüber berichten zu können. Was es bedeutet, sich zwischen den Toten zu verstecken, um selbst zu überleben. So erschreckend wie berührend und inspirierend erzählt sie davon, wie sie als Kind den Krieg erlebt, ihre Eltern nach dessen Ende wiederfindet und ihr Leben seither dem Kampf gegen das Vergessen widmet.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

krems

Hellinger, Magda:

Die Nazis kannten meinen Namen : Wie ich als Lagerälteste Auschwitz überlebte / Magda Hellinger ; Lee Maya mit David Brewster. - Köln : Bastei Lübbe, 2022.

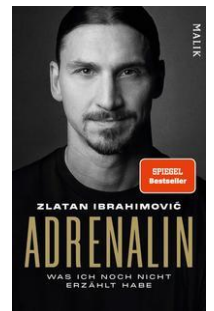
Von den Nazis zum Dienst verpflichtet - und doch alles tun, um anderen zu helfen
1942 wurde Magda Hellinger ins KZ Auschwitz deportiert; sie gehört zu den wenigen Juden, die es überlebten. Die Nazis setzten sie als Blockälteste und Lagerälteste ein und verpflichteten sie damit, den Alltag im Lager zu organisieren. Diese Positionen verschafften ihr zwar Privilegien, doch nie ließ sich Magda davon korrumpieren. Unerschrocken nutzte sie jede Möglichkeit, um ihren Mitgefangenen zu helfen - obwohl sie unter besonderer Beobachtung stand und damit in ständiger Gefahr schwebte, für jede gute Tat mit dem Leben zu bezahlen. Ihre Geschichte zeugt von außergewöhnlichem Mut und wahrhafter Menschlichkeit in unmenschlichen Zeiten.

**Ibrahimovic, Zlatan:**

Adrenalin : Was ich noch nicht erzählt habe / Zlatan Ibrahimovic ; Luigi Garlando. - München : Piper, 2021.

Was macht den Fallrückzieher für einen Fußballspieler so besonders? Welche Bedeutung haben Tore für einen Stürmer, der auch mit vierzig noch auf Weltklasseniveau kickt? Und welche Rolle spielen Trainer und Teamkollegen, Elfmeter und Verletzungen für jemanden, der sich schon so lange im Profisport behauptet?

Zlatan Ibrahimović muss sich und den anderen auf dem Platz nichts mehr beweisen. Seine Erfolge in den international renommiertesten Clubs stehen für sich; und sie haben ihn zu einem der besten Spieler der Welt gemacht, der von Journalisten wie Gegnern für seine exzentrische Art gefürchtet wird, aber zugleich als bodenständiger Familienmensch gilt.

**Mohammed, Yasmine:**

Schleier der Tränen : Mein Ausbruch aus meiner radikal-islamischen Familie, mein Weg in die Freiheit / Yasmine Mohammed. - Bastei Lübbe AG, 2022.

Eine Kindheit und Jugend zwischen der westlichen Welt und den Familiengesetzen des radikalen Islam, die dramatische Geschichte einer Selbstbefreiung: Yasmynes Stiefvater ist hochrangiger Al-Qaida-Strateg, er schlägt sie brutal, wenn sie ihre Suren nicht auswendig kann. Ihre Mutter schützt sie nicht, sondern beteiligt sich sogar an der Gewalt. Als Drittfrau von "Onkel Mounir" zieht sie mit ihren Kindern in eine elende Kellerwohnung, lässt zu, dass ihre Kinder beschimpft, schikaniert, bestraft, geschlagen und Yasmine sogar sexuell von ihm belästigt wird. Als Yasmine sich einem Lehrer anvertraut, nimmt ihr Leben eine dramatische Wendung...

**Panzenböck, Stefanie:**

Die Spira : Eine Biografie / Stefanie Panzenböck. - 2. Aufl. - Wien : Hoanzl, 2022.

Als „Kupplerin der Nation“ ist Elizabeth Toni Spira vielen Menschen in Österreich in Erinnerung geblieben. Knapp 23 Jahre lang besuchte sie für ihre Sendung „Liebesg'schichten und Heiratssachen“ Kandidatinnen und Kandidaten, die auf der Suche nach einer neuen Partnerschaft waren. Doch ihr Vermächtnis ist nicht nur das einer allseits beliebten Heiratsvermittlerin, „einer Königin der Herzen“, wie sie in den Medien oft genannt wurde. Sie hinterlässt ein filmisches Werk, das mehr über Österreich erzählt, als der hiesigen Bevölkerung lieb sein konnte. Sie selbst war in ihren Filmen nie zu sehen. Es war ihre unverwechselbare tiefe, rauchige Stimme, die sie zu einer Ikone der österreichischen Fernsehgeschichte machte.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

krems

Wehrschütz, Christian:

Mein Journalistenleben : zwischen Darth Vader und Jungfrau Maria / Christian Wehrschütz. -

2. Aufl. - Niederösterreich : ORF, 2022.

Seit zwei Jahrzehnten ist Christian Wehrschütz als Korrespondent am Balkan und in der Ukraine unterwegs, immer nah am Geschehen und mit dem Herzen bei den Menschen. Hier erzählt er, wie seine Beiträge zustande kommen und wie wichtig sein Team ist, das ihn bei schwierigen oder gefährlichen Unternehmungen unterstützt. Fahrer, Sekretärinnen, Kameraleute und Cutter – ohne sie könnte Christian Wehrschütz nicht auf seinem Niveau berichten. Die außergewöhnlichen Einblicke in die oft verwirrenden Situationen in Kriegsgebieten verdanken wir einer besonderen Leistung des Korrespondenten: Er lernt die Landessprache seiner Länder, aus denen er berichtet – und kommt auf diese Weise zu Informationen, die kaum ein anderer erhält.



Geschichte

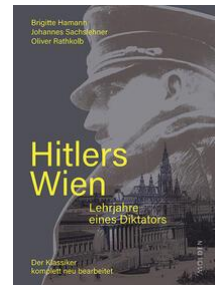
Geschichtliche Persönlichkeiten – G 8

Hamann, Brigitte:

Hitlers Wien : Lehrjahre eines Diktators / Brigitte Hamann ; Johannes Sachslehner ;

Oliver Rathkolb. - Graz - Wien - Köln : Verlag Styria (Edition Kaleidoskop), 2022.

Adolf Hitler, so hat Brigitte Hamann überzeugend nachgewiesen, ist ohne Wien nicht denkbar. Es ist die Erfahrung der habsburgischen Metropole, die das Denken und Handeln des Diktators, seine mörderische >Weltanschauung<, zutiefst prägte. In ihrer umfassenden Neubearbeitung des Klassikers hinterfragen Johannes Sachslehner und Oliver Rathkolb die >Legenden<, gewichten kritisch die Quellen und verfolgen neue Spuren. Die maßgebliche Darstellung von Hitlers Schlüsseljahren in Wien



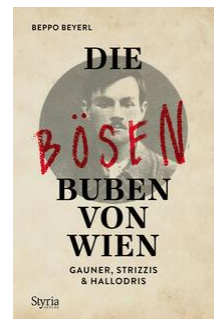
Staat und Recht – G 10.1

Beyerl, Beppo:

Die bösen Buben von Wien : Gauner, Strizzis & Hallodris / Beppo Beyerl. - Graz -

Wien - Köln : Verlag Styria (Edition Kaleidoskop), 2022.

Dieses Buch ist den bösen Buben von Wien gewidmet, den Gaunern, Strizzis und Hallodris der letzten zweihundert Jahre. Ob sie nun bekannte Helden der Unterwelt in »Robin-Hood-Manier« waren wie der legendäre Meidlinger Einbrecherkönig Schani Breitwieser. Oder gefinkelte Lotteriebetrüger wie der verhasste Baron von Sothen. Ob sie Geschichte schrieben wie der Geldfälscher Peter von Bohr, der Mitbegründer der »Ersten«, oder ob sie beinahe unbekannt blieben wie der Räder rollende Wagnermeister Gregor Bildstein.



Politik – G 10.2

Figes, Orlando:

Eine Geschichte Russlands / Orlando Figes. - 5. Aufl. - Stuttgart : J.G.Cotta'sche

Buchhandlung Nachfolger GmbH, 2022.

Mitreißend, prägnant und menschlich berührend erzählt Orlando Figes die Geschichte Russlands. Dabei entfaltet er das große Panorama der russischen Seele: von unsterblichen Mythen über die großartigen kulturellen Leistungen bis zur Weltmachtspolitik des 20. Jahrhunderts und unserer Gegenwart. Eine unerlässliche Lektüre für alle, die dieses uns noch immer fremde und rätselhafte größte Land der Erde verstehen wollen.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams

Soziologie, Gesellschaft – G 10.4

Herrmann, Ulrike:

Das Ende des Kapitalismus : Warum Wachstum und Klimaschutz nicht vereinbar sind – und wie wir in Zukunft leben werden / Ulrike Herrmann. - 5. Aufl. - Köln : Kiepenheuer& Witsch, 2022.

Die Klimakrise verschärft sich täglich, aber konkret ändert sich fast nichts. Die Treibhausgase nehmen ungebremsst und dramatisch zu. Dieses Scheitern ist kein Zufall, denn die Klimakrise zielt ins Herz des Kapitalismus. Wohlstand und Wachstum sind nur möglich, wenn man Technik einsetzt und Energie nutzt. Leider wird die Ökoenergie aus Sonne und Wind aber niemals reichen, um weltweites Wachstum zu befeuern. Die Industrieländer müssen sich also vom Kapitalismus verabschieden und eine Kreislaufwirtschaft anstreben, in der nur noch verbraucht wird, was sich recyceln lässt.



Natur

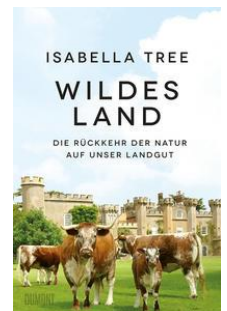
Umweltschutz, Ökologie – N 1.1

Tree, Isabella:

Wildes Land : Die Rückkehr der Natur auf unser Landgut / Isabella Tree. - 1. Aufl. - Köln : DuMont Buchverlag, 2022.

An stillen Junitagen kann man auf dem Landgut Knepp in West Sussex wieder das unverkennbare Gurren der selten gewordenen Turteltauben hören. Ein wahres Wunder für das ehemals intensiv bewirtschaftete Agrar- und Weideland, das nur 70 Kilometer vom Londoner Stadtzentrum entfernt liegt. Auch die in Großbritannien bedrohten Waldohreulen und Wanderfalken sowie zahlreiche Tagfalter- und Pflanzenarten siedeln sich nun in Knepp an, und jedes Jahr kommen neue hinzu.

Als Isabella Tree mit ihrem Mann das wegweisende Renaturierungsprojekt initiierte, ahnte sie noch nichts von der Geschwindigkeit, mit der sich die Natur erholen kann. Trees persönlich geschriebene, faszinierende Geschichte handelt von der Schönheit und Kraft der Natur und gibt Hoffnung.



Astronomie, Astrologie – N 5

Randall, Suzanna:

Wellenreiten im Weltall : Eine Reise durchs Universum auf den Spuren des Lichts / Suzanna Randall. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2022.

Astrophysikerin Suzanna Randall ist so fasziniert von unserem Kosmos, dass sie ständig in den Himmel schaut – und zwar mit den größten Teleskopen der Welt. Dabei fängt sie nicht nur sichtbare Lichtwellen ein, sondern enthüllt auch die Geheimnisse des unsichtbaren Universums. Randall stellt die interessantesten kosmischen Phänomene anhand der Farbpalette des Regenbogens vor: von roten Radiowellen bis violetter Gammastrahlung. Nebenbei erklärt sie uns, wie unsere Mikrowelle funktioniert, oder warum man nach einem Knochenbruch zum Röntgen muss - und was das alles mit der Strahlung von weit entfernten Galaxien, schwarzen Löchern und Sternembryos zu tun hat. So wird Astrophysik leicht verständlich und macht auch noch richtig Spaß!



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams

Meereskunde – N 9

Hamlyn, Richard:

Das Meer : Wie wir ihm seine Geheimnisse entlockten und es doch nie ganz verstehen werden / Richard Hamlyn. - München : Kneisebeck & GmbH & Co. Verlag KG, 2022.

Der Mensch versucht seit jeher, das Meer zu verstehen. Die alten Griechen philosophierten über den Salzgehalt der Ozeane, und bis heute kennt man nicht alle Lebewesen, die in ihren tiefsten Tiefen hausen. Tauchen Sie ab in die Faszination der Meere und kommen Sie mit auf eine geografische und kulturelle Reise, angefangen beim sagenumwobenen Atlantis und den Mythen der Antike, über das recht junge Phänomen des Strandurlaubs bis hin zu aktuellen geopolitischen Fragen, der Flüchtlingskrise im Mittelmeer und den Auswirkungen des Klimawandels. Richard Hamlyn betrachtet das Meer in all seinen Facetten - als einen Ort des Handels und der Politik, als Gegenstand in Literatur, Film, Kunst und Musik, aus historischer Perspektive als auch in Hinsicht auf Forschung und Wissenschaft. Schließlich nimmt das Buch auch die Zukunft der maritimen Welten in den Blick.



Medizin, Gesundheitspflege – N 10.1

Becker, Barbara:

Five Days Only : Das Scheinfasten-Kochbuch mit 60 neuen Rezepten / Barbara Becker ; Franca Mangiameli. - 1. Aufl. - Yes Publishing, 2022.

Dieses Kochbuch der beiden Erfolgsautorinnen Barbara Becker und Franca Mangiameli ist die ideale Ergänzung zum Platz-1-SPIEGEL-Bestseller Five Days Only. Die Revolution des Fastens.

Five Days Only, kurz 5DO, ist ein fünftägiges Scheinfasten, das dem Körper vortäuscht, er würde fasten, obwohl man täglich mehrere Mahlzeiten zu sich nimmt. Die leckeren Gerichte sind kalorien-, eiweiß- und kohlenhydratarm – ein Nährstoffmix, den die Zellen nicht als »Nahrung« erkennen. Das Fastenprogramm reinigt die Zellen, regeneriert und wirkt wie eine Verjüngungskur von innen. 5DO ist aber nicht nur eine innovative Better-Aging-Strategie, sondern auch eine unschlagbare Abnehmformel, mit der man in fünf Tagen bis zu vier Kilo Gewicht verliert, gefährliches Bauchfett loswird und die Stoffwechselgesundheit verbessert.

Das Kochbuch enthält 60 neue, nährwertoptimierte, vegane Rezepte, die 5DO zu einem kulinarischen Genuss machen. Die Rezepte sind einfach und schnell vor- und zuzubereiten, schließlich möchte keiner beim Fasten stundenlang in der Küche stehen. Praktische Tipps zur Umsetzung, etwa zu Meal Prep, Resteverwertung, aber auch zur Vereinbarkeit von 5DO mit Beruf oder Familie, sowie inspirierende und motivierende Erfahrungs- und Erfolgsgeschichten runden diesen einzigartigen Ratgeber ab.



Liebscher-Bracht, Roland:

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter : Das große Selbsthilfe-Buch nach der Liebscher & Bracht-Methode - Das Übungsprogramm für den ganzen Körper / Roland Liebscher-Bracht ; Petra Bracht. - 4. Aufl. - München : Wilhelm Goldmann, 2022.

Fit und vital bis ins hohe Alter mit dem neuen, großen Standardwerk von Liebscher & Bracht! Die Schmerzspezialisten und Bestsellerautoren Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zeigen, wie Sie dank ihrer bahnbrechenden Methode Tag für Tag in Bewegung bleiben und Schmerzen vorbeugen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schmerztherapie, Bewegung, Ernährung und Entspannung werden um ganz konkrete Tipps und die besten Selbsthilfe-Übungen für zu Hause ergänzt. So drehen Sie die biologische Uhr zurück und stellen sicher, dass Sie auch bis ins hohe Alter schmerzfrei, aktiv und beweglich bleiben.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

krems

Schindler, Shird:

Abnehmen für hoffnungslose Fälle : Hardcore-Tipps aus der Suchtmedizin / Shird Schindler ; Iris Zachenhofer. - 1. Aufl. - München : Wilhelm Goldmann, 2022.

Viele Abnehmwillige meinen, schon alles probiert zu haben. Doch es gibt Hoffnung, auch wenn bisher alle Diäten versagt haben. Die Methoden fürs Abnehmen in diesem Buch stammen aus der Suchtmedizin. Sie scheinen brutal, sind aber effizient und wissenschaftlich fundiert. Chilischoten kauen oder laut Heavy Metal hören, wenn das Verlangen nach Essen übermächtig wird. Einen Gummiring ans Handgelenk schnalzen lassen oder heißes Kerzenwachs auf den Arm tropfen. Wenn Entspannungsübungen nicht ausreichen, helfen solche starken äußeren Reize, die Spannung abzubauen und vom Heißhunger abzulenken.



Soberg, Susanna:

Winterschwimmen : Wieso uns kaltes Wasser gesünder und glücklicher macht / Susanna Soberg. - München : Piper Verlag GmbH, 2022.

Ob im See, im Fluss oder im Meer: Nichts geht über Schwimmen in der freien Natur. Aber zur kalten Jahreszeit ins eiskalte Wasser tauchen? Den Gedanken finden viele wohl erst einmal absurd. Doch immer mehr Studien belegen, dass sich Winterschwimmen und Eisbaden positiv auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden auswirken. Eine nicht unwesentliche Rolle spielt dabei das braune Fettgewebe, welches durch den Kontakt mit Kälte stimuliert wird und krankhaftem Übergewicht und Diabetes Typ 2 entgegenwirken kann. Die dänische Wissenschaftlerin Susanna Søberg führt uns Schritt für Schritt ins kühle Nass und erklärt, was sich im Körper währenddessen abspielt. Sie legt dar, was es zu beachten gilt, wann, wie und wo wir am besten loslegen, und nimmt jedem, der sich noch ziert, die letzte Scheu vor dem kalten Sport.

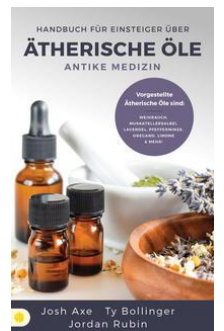


Alternative Heilmethoden – N 10.12

Festy, Danièle:

6 Ätherische Öle für Einsteiger : Die 6 wichtigsten Öle für Gesundheit, Schönheit und das Zuhause / Danièle Festy. - 1. Aufl. - Niedernhausen/Ts. : Bassermann, 2021.

Nur 6 ätherische Öle sind notwendig, um das eigene Wohlbefinden zu steigern. Danièle Festy stellt die wichtigsten Essenzen, ihre Wirkung und über 300 Anwendungsmöglichkeiten vor. Mit diesen Basics kann bei gesundheitlichen Beschwerden wie Schlaflosigkeit oder Bluthochdruck Abhilfe geschaffen werden. Aber auch für Verwönmomente mit Massagen und Hautpflege oder für den Einsatz in Haus und Garten finden sich in diesem Buch die passenden Rezepte.



Philosophie

Psychologie Teilgebiete – PH 3.1

Stahl, Stefanie:

Wer wir sind : Wie wir wahrnehmen, fühlen und lieben - Alles, was Sie über Psychologie wissen sollten / Stefanie Stahl. - 1. Aufl. - München : Random House, 2022.

Wie funktioniert der Mensch? Gibt es einen Bauplan für die Psyche, ein geistiges Grundgerüst, das alle Menschen teilen? Bestseller-Autorin Stefanie Stahl liefert faszinierende Einblicke in das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewusstsein und Verhalten. Leichtfüßig und fundiert erklärt sie, warum Glücksgefühle unsere Lebensdroge sind, wie subjektiv die Wahrnehmung von der Welt ist und wie sich durch Erziehung und Erfahrungen das Selbstbild formt.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

krems

Praktische Psychologie – PH 3.3

Abidi, Heike:

Scheißegal ich mach das jetzt! : Mitten im Leben neu durchstarten / Heike Abidi. - 2. Aufl. - Igling : EMF Verlag, 2022.

Ein altes Sprichwort sagt: „Schuster, bleib bei deinem Leisten“ – Also bleib bei dem, was du gelernt hast. Was aber, wenn sich das Leben und die eigenen Pläne ändern? Immer dasselbe ist doch langweilig! Vielleicht möchtest du dich mit einer lang gehegten Idee selbstständig machen? Träumst davon, ein Buch zu schreiben, oder wolltest schon immer nach Schweden auszuwandern? Dann nichts wie los, denn deine beste Zeit ist jetzt!



Bode, Sabine:

Sorgen sind wie Nudeln, man macht sich immer zu viele : Noch mehr Lesekonfetti für problemgebeutelte Postjugendliche / Sabine Bode. - 1. Aufl. - München : Wilhelm Goldmann, 2022.

Egal, wie alt wir werden, unsere Sorgen werden nicht weniger. Wir weinen wegen unserer zusätzlichen Pfunde, weil wir verdrängt haben, dass wir als Teenies mit Möchtegern-Kim-Wilde-Frisur, blauem Lidschatten und Knoten-T-Shirt auch nicht viel besser aussahen. Wir glauben, TikTok sei das mit den zwei Kalorien. Unsere Punk-Helden von damals machen jetzt Werbung für die Deutsche Bahn oder Rollkoffersets. Wir kriegen regelmäßig cholerische Anfälle, weil wir es nicht schaffen, ein Stück Frischhaltefolie unfallfrei aus der Packung zu friemeln. Die Kinder werden flügge, und die eigene Hüfte war auch schon mal weniger porös. Im Job fühlen wir uns nicht mehr wertgeschätzt, obwohl wir eine 3,5-Zoll-Diskette perfekt formatieren können. Und zu allem Übel werden wir noch ständig genötigt, unser Liebesleben aufzupumpen. Bestsellerautorin Sabine Bode ist sich zu schade für noch mehr Alterssorgen und verweist diese mit neuen, aber gewohnt unverblümt-charmanten Storys in ihre Schranken. Denn Humor lässt uns gelassener älter werden und bietet für alles eine Lösung – außer für das mit der Frischhaltefolie.



Fröhlich, Susanne:

Liebe machen / Susanne Fröhlich ; Constanze Kleis. - München : Universum Film GmbH, 2022.

Susanne Fröhlich ist ziemlich frisch verliebt, Constanze Kleis seit 30 Jahren verbandelt. In ihrem neuen Buch stellen sie sich den Fragen aller Fragen: „Finde ich mit über 50 noch einen Mann?“, „Wann weiß man, dass man ein Paar ist?“, „Wie sagt man ihm, dass der Sex ... nun ja ...?“ Die zwei Bestsellerautorinnen kennen sie alle: die lustigen, die verzweifelten, die traurigen, die trostlosen, die intimen, peinlichen und die beglückenden Fragen rund um die Liebe. Und sie hätten da ein paar Notausgänge aus dem Fragen-Labyrinth. Sie sind mit „Mut“, „Humor“, „Unerschrockenheit“, „Souveränität“ ausgezeichnet. Und mit der Erkenntnis, dass wir es sind, die in der Liebe die Fäden ziehen – im Guten, wie im Schlechten. Am Ende dieses Buches mit der berechtigten Hoffnung, dass wir sie dann doch immer wieder finden, halten und genießen können.



Hoff, Miriam:

Mind is magic : Ändere deine Gedanken und du änderst dein Leben - einfache Lösungen für (fast) jedes Problem / Miriam Hoff. - 1. Aufl. - München : mvv, 2022.

Kennst du das? Du steckst mal wieder im Overthinking fest und kommst aus der negativen Gedankenspirale nicht mehr raus. Vor dem Referat morgen hast du blanke Panik und nach einem Blick auf Instagram fühlst du dich nicht gut genug und dir kommt dein eigenes Leben viel langweiliger als das der anderen vor.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams

Reinwarth, Alexandra:

Auf meine Schwächen ist wenigstens Verlass : Wie du entspannst, wenn du deine Fehler liebst / Alexandra Reinwarth. - 1. Aufl. - München : mvg, 2022.

Immer wieder auf den falschen Kerl reingefallen? Im piekfeinen Restaurant bekleckert, die Hose wieder zu klein gekauft und andere Missgeschicke? Es gibt Fehler, die passieren einem nur einmal, andere macht man sehenden Auges immer wieder und manch einen behält man das ganze Leben. Alexandra Reinwarth hat vielleicht nicht alle, aber viele davon gemacht und dabei eines gelernt: Perfekt ist langweilig – unsere Macken und Fehler sind ein fester Teil von uns, und irgendwie haben sie auch einen Sinn, denn sie machen das Leben bunter und überraschender. Wenn wir erst einmal lernen, sie zu lieben – wie verkorkste Freunde –, wird das Leben gleich so viel entspannter und leichter. Witzig und hochunterhaltsam erzählt die Bestsellerautorin von ihren Fehlern und Missgeschicken und zeigt, wie jeder mit ihnen Frieden oder sogar Freundschaft schließen kann!

**Yilmaz, Bahar:**

Das Risiko, du selbst zu sein : Wie du wagst, wofür dein Herz sich längst entschieden hat / Bahar Yilmaz. - 1. Aufl. - Interlaken : Ansata, 2022.

Wir wünschen uns wohl alle, dem Ruf unseres Herzens zu folgen, selbstbewusst unsere Wahrheit zu leben und unser inneres Licht zum Strahlen zu bringen – doch dieser Weg birgt viele Risiken. Und so sabotieren wir uns selbst, passen uns lieber an, um von anderen gemocht zu werden, und entschuldigen uns für so vieles, was wir in unserem Innersten sind.

Machen wir endlich Schluss damit! Bahar Yilmaz führt uns heraus aus alten Mustern, Selbstlügen und Abhängigkeiten, hin zu unserem geheimnisvollen innersten Kern. Anhand ihrer eigenen Lebenserfahrungen, kleiner Übungen und Selbstreflexionen zeigt die Bestseller-Autorin, wie wir uns endlich von dem lösen, was uns an unserer Selbstentfaltung hindert – um alle Aspekte unseres ureigenen Wesens zum Erblühen und in die Welt zu bringen.

**Esoterik – PH 3.4****Fischer, Birgit:**

Starseeds : Warum wir hier sind und wohin wir gehen

Transformierende Botschaften aus fernen Galaxien / Birgit Fischer. - Interlaken : Ansata, 2022.

»Starseeds« sind geistige Energien aus den Weiten des Weltalls, die von den entlegensten Planeten aus das Geschick der Menschheit mitgestalten. Birgit Fischer erforscht mithilfe ihrer ausgeprägten medialen Fähigkeiten diese galaktischen Intelligenzen. Die Botschaften der Starseeds, die von der Autorin gechannelt werden, schenken bereits Tausenden Menschen spirituelle Orientierung, innere Heilung und ein Gefühl des Verbundenseins mit dem ganzen Universum.

Klar und anschaulich führt Birgit Fischer vor Augen, welche verschiedenen Starseeds es gibt, welche Bedeutung sie für uns haben, wie sie mit uns kommunizieren und wie wir ihre Energien nutzen können: um tiefe innere Heilungsprozesse anzustoßen, Rat und Hilfe für unser Leben zu erhalten und unser seelisches Wachstum zu fördern.

Mit Prophezeiungskapitel zu den nächsten 150 Jahren.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams

Religion und esoterische Lebenshilfe – PH 3.31

Friedman, Michel:

Fremd / Michel Friedman. - 4. Aufl. - Berlin : Berlin Verlag, 2022.

Ein Kind, voller Furcht, kommt nach Deutschland – ins Land der Mörder, die die Familien seiner Eltern ausgelöscht haben. Hier soll es Wurzeln schlagen, ein Leben aufbauen.

Das Kind staatenloser Eltern tut, was es kann. Es will Kind sein. Es will träumen. Es will leben. Doch was es auch erlebt, sind Judenhass, Rassismus und Ausgrenzung – und eine traumatisierte Kleinfamilie, die es mit Angst und Fürsorge zu ersticken droht.

Mit großem Gespür für Zwischentöne und einer kunstvoll verdichteten Sprache zeichnet Friedman das verstörende Bild der Adoleszenz in einer als fremd und gefährlich empfundenen Welt. Das berührende Kaleidoskop eines existenziellen Gefühls, das seziert werden muss, damit es die Seele nicht auffrisst.



Elternratgeber – PH 4.2

Winkler, Sandra:

Kinderentwicklung : So gelingt der Alltag in jeder Lebensphase / Sandra Winkler. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2022. - (Bibliothek fürs Leben)

Dieses Standardwerk zum Thema "Kinderentwicklung" erscheint anlässlich des 300. Verlagsjubiläums und bietet interessierten Eltern einen Überblick aller relevanten Entwicklungsschritte ihres Kindes von der Geburt bis zum Ende der Grundschulzeit (0 - 10 Jahre). Dieser fundierte Einblick trägt nicht nur zu einem besseren Verständnis für das eigene Kind bei, sondern hilft den Eltern auch, die mit den Entwicklungsschritten einhergehenden Herausforderungen besser zu meistern sowie ihrem Kind durch gezielte Förderung einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen. Gastbeiträge und Experteninterviews namhafter GU-Autoren runden diesen umfassenden Ratgeber ab.



Praktische Gebiete

Kochen, Getränke, Ernährung – V 2

Castello, Lelila:

Super Einfach Heißluft Fritteuse : Kochen mit 3-6 Zutaten / Lelila Castello. - Belgien : Yoyo Books, 2022.

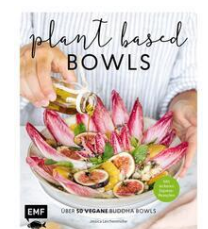
Kochen mit 3 – 6 Zutaten 69 UNKOMPLIZIERTE UND EXTREM LECKERE REZEPTE • Einfache und praktische Rezepte • Übersichtliche Zutaten • Clevere Kochvorschläge für alle Tage



Lerchenmüller, Jessica:

Plant-based Bowls : Über 50 vegane Buddha Bowls / Jessica Lerchenmüller. - 1. Aufl. - Igling : EMF Verlag, 2022.

Auf den Speisekarten angesagter Lokale sind sie mittlerweile ein Muss: Buddha Bowls machen nicht nur glücklich und zufrieden, sondern sind noch dazu richtig gesund. Die ausgewogene Zusammenstellung aus Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinquellen versorgt den Körper mit allem, was er braucht, um Kraft zu tanken. Je nach Rezept bekommt der Körper genau die Vitalstoffe, die ihn fit halten.



buecherei

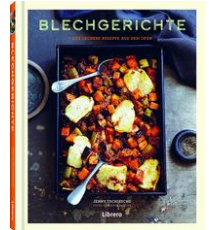
Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams

Tschiesche, Jenny:

Blechgerichte : 101 leckere Rezepte aus dem Ofen / Jenny Tschiesche. - Belgien : Yoyo Books, 2021.

Das Ofenblech ist Ihr neuer bester Freund und die Gerichte in diesem Buch helfen Ihnen, Zeit zu sparen, gesunde Mahlzeiten für Ihre Familie zuzubereiten und den Abwasch zu reduzieren, um mehr Zeit für sich selbst zu haben. Die Gerichte in diesem Buch helfen Ihnen, Zeit zu sparen, gesunde Mahlzeiten für Ihre Familie zuzubereiten und den Abwasch zu reduzieren, um mehr Zeit für sich selbst zu haben. Dieses Buch soll Ihnen zeigen, wie einfach es ist, farbenfrohe, abwechslungsreiche Ofengerichte zu bereiten. Vom All-in-one-Frühstück bis hin zum getreidefreien Tomaten-Spaghetti-Gericht - allesamt Rezepte, die der ganzen Familie schmecken und sie regelmäßig zu einer Mahlzeit an den Tisch bringt. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, dass eine gesunde und leckere Küche kein Hexenwerk ist. Die Rezepte sind nicht kompliziert und nehmen nicht viel Zeit in Anspruch, denn es geht darum, den Ofen die Arbeit machen zu lassen. Alles, was Sie tun müssen, ist, die Zutaten vorzubereiten (ob Fleisch, Fisch oder Gemüse), alles auf einem Ofenblech anzuordnen, zu würzen und den Rest die Hitze erledigen zu lassen! Wenn Sie erst einmal mit dieser Art des Kochens vertraut sind, werden Sie feststellen, dass es so viele Möglichkeiten und Wege gibt, neue Familienliebliche zu kreieren, während Sie gleichzeitig mehr von Ihrer wertvollen Zeit für sich haben - Sie müssen jetzt keine Kompromisse mehr eingehen!



Marketing – V 6

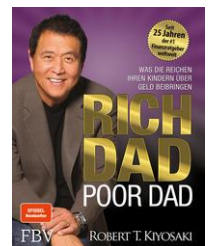
Kiyosaki, Robert T.:

Rich Dad Poor Dad : Was die Reichen ihren Kindern über Geld beibringen / Robert T. Kiyosaki. - 22. Aufl. - München : FinanzBuch verlag, 2022.

Warum bleiben die Reichen reich und die Armen arm? Weil die Reichen ihren Kindern beibringen, wie sie mit Geld umgehen müssen, und die anderen nicht! Die meisten Angestellten verbringen im Laufe ihrer Ausbildung lieber Jahr um Jahr in Schule und Universität, wo sie nichts über Geld lernen, statt selbst erfolgreich zu werden.

Robert T. Kiyosaki hatte in seiner Jugend einen »Rich Dad« und einen »Poor Dad«.

Nachdem er die Ratschläge des Ersteren beherzigt hatte, konnte er sich mit 47 Jahren zur Ruhe setzen. Er hatte gelernt, Geld für sich arbeiten zu lassen, statt andersherum. In Rich Dad Poor Dad teilt er sein Wissen und zeigt, wie jeder erfolgreich sein kann.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@krems.gv.at

krems