

NEUE BÜCHER - Sachbücher

November 2016

Gerhard, Joachim

Ich hole euch zurück

Ein Vater sucht in der IS-Hölle nach seinen Söhnen

224 S. – 2016

Verlag Fischer



Als seine Söhne zum Islam übertreten, ist Joachim Gerhard, der Geschäftsmann aus Kassel, zuerst irritiert, arrangiert sich aber dann damit. Bis die beiden Jungs heimlich nach Syrien gehen und er über WhatsApp erfährt, dass sie im „Heiligen Krieg“ für Allah gestorben seien. Doch sie leben, und der Vater nimmt mutig und entschlossen den Kampf auf, um seine Söhne wieder nach Hause zu holen.

Signatur: 172.5

Hawton, K., Rodham, K., Evans, E.

Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei Jugendlichen

Risikofaktoren, Selbsthilfe und Prävention

283 S. – 2008

Verlag: Hans Huber



Warum fügen sich Jugendliche – zumeist junge Frauen – selbst gefährliche Verletzungen zu? Warum haben sie Suizidgedanken oder unternehmen einen Suizidversuch? Welche Hilfe können Therapeuten, Lehrer oder Erzieher den Betroffenen anbieten? Welche Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen, Telefon-Hotlines oder ambulante Krisenzentren?

Dieses gut verständlich geschriebene Buch beruht auf einer umfassenden Studie, bei der über 6000 Jugendliche nach ihren Erfahrungen mit selbstschädigendem Verhalten befragt wurden.

Signatur: 17

Jahn, Ruth / Widmer, Regina

Wechseljahre – natürlich begleitet

254 S. – 2011

Verlag: Beobachter



Dieses Buch nimmt Frauen die Ängste vor der neuen Lebensphase: Es erläutert, was im Körper passiert und wo die Grenzen der Selbstbehandlung liegen. Es informiert über Hormontherapie ebenso wie über geeignete natürliche Alternativen. Das Buch zeigt, welche Check-ups wichtig sind, und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung gegen Beschwerden. Dieses Nachschlagewerk bietet eine Fülle an sanften Behandlungsmethoden. Namhafte Schweizer Fachfrauen verraten die besten Tipps aus Homöopathie, Phytotherapie, anthroposophischer, ayurvedischer oder Traditioneller Chinesischer Medizin. Frauen erfahren, wie sie ihren Körper mit Sport, Beckenbodentraining, gesunder Ernährung und Hautpflege in Form halten und wie sie mit Entspannungsübungen die Seele verwöhnen. Der erste umfassende Schweizer Ratgeber, der die Erkenntnisse aus Schul- und Komplementärmedizin vereint, begleitet Frauen ganz natürlich durch die Wechseljahre.

Signatur: 613



Botta, Marianne

Essen. Geniessen. Fit sein.

Das Wohlfühl – Ernährungsbuch für Frauen

255 S. – 2012

Verlag: Beobachter

In diesem Schweizer Bestseller erfahren Frauen, wie sie sich mit Essen Gutes tun. Der Energiespender in Buchform begleitet Frauen jeden Alters in jeder Lebenslage. Holen Sie das Maximum für die eigene Gesundheit und Schönheit heraus! Dieser Schweizer Ernährungsratgeber für Frauen zeigt, wie es geht. Zum Beispiel wie Sie den Falten ein Schnippchen schlagen, welche Nahrungsmittel die Laune heben oder wann Süßigkeiten am wenigsten ins Gewicht fallen. Die Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta Diener bietet leicht umsetzbare Ratschläge und wertvolle Informationen. Familien- und Businessfrauen können ihre Tipps und Tricks ebenso schnell anwenden wie Schwangere und Silberhaarige. Dieses Wohlfühl-Ernährungsbuch bietet fundiertes Wissen, praktische Alltagstipps und Rezepte von Spitzenköchen.

Signatur: 641.2

Alsaker, Françoise D.

Mutig gegen Mobbing

272 S. – 2016

Verlag: Hogrefe



Das wissenschaftlich fundierte Programm gegen Mobbing in Schule und Kindergarten Mobbing unter Kindern und Jugendlichen hat viele Gesichter. Es kann grob und offensichtlich sein, aber ebenso gut auch subtil und versteckt. Es kann in der Schule, auf dem Spielplatz, im Internet oder per SMS stattfinden. "Mutig gegen Mobbing" legt den heutigen Kenntnisstand umfassend dar - und präsentiert ein wissenschaftlich fundiertes sowie in der Praxis erprobtes Programm gegen Gewalt in Kindergärten und Schulen. Es bietet Fachpersonen wie Lehrerinnen, Psychologinnen und Sozialarbeitern sowie Eltern ein umfangreiches Instrumentarium, damit sie präventiv gegen Mobbing vorgehen und bei Mobbing erfolgreich intervenieren können. Das Buch soll Mut machen: denn der Umgang mit Mobbing ist keine Zauberkunst. Wenn man bereit ist, eigene Vorstellungen zu überdenken, Handlungsmuster zu ändern und miteinander über unangenehme Themen zu reden, dann kann mit etwas Mut viel erreicht werden. Prof. Dr. Françoise Alsaker lehrte an der Universität Bern Entwicklungspsychologie. Sie forscht seit vielen Jahren zum Thema Mobbing in Schule und Kindergarten und ist eine international anerkannte Expertin zum Thema. Das wissenschaftlich fundierte Programm gegen Mobbing in Schule und Kindergarten.

Signatur: 658.3

Tanenbaum, Andrew S. / Bos, Herbert

Moderne Betriebssysteme

1285 S. – 2016

Verlag: Pearson



In dieser Neuauflage stellen die Autoren auf unterhaltsame Art alle Konzepte rund um das Thema Betriebssysteme vor, die man benötigt, um moderne Betriebssysteme zu verstehen und zu entwickeln. Das Lehrbuch enthält umfangreiche Aktualisierungen zu Linux, Windows 8 und behandelt auch das Betriebssystem Android für mobile Endgeräte. Das Kapitel zur IT-Sicherheit wurde aktualisiert und ein neues Kapitel behandelt das Thema Virtualisierungstechnologie sehr ausführlich.

Signatur: 681.5



Pester, Sophie, Bruns, Catharina

Kreative Weihnachten

Basteln – schenken – dekorieren

144 S. – 2016

Verlag: Dorling Kindersley

Weihnachten ist ein Fest der Besinnlichkeit, des Beisammenseins, aber auch der besonderen Wünsche, Gaben und Geschenke. Nicht zuletzt ist die Weihnachtszeit deshalb auch eine Zeit für Kreativität, denn das Besondere und Liebe drücken sich wunderschön in selbstgemachten Geschenken und individueller Dekoration aus. Mit ein paar Handgriffen kann man schon in kürzester Zeit Weihnachtsstimmung zaubern.

Signatur: 745.5



Meyer, Holger, Rögner, Thomas

Bike Fahrtechnik

126 S. – 2016

Seit Beginn des Mountainbike-Booms in den 1980er Jahren hat sich die Technik dieses Radtyps rasant weiterentwickelt. Leistungsfähige Federungssysteme und zupackende Scheibenbremsen machen heute auch anspruchsvollste Trails fahrbar.

Holger Meyer, vormals Mitglied der Mountainbike-Nationalmannschaft und erfahrener Fahrtechnik-Trainer, zeigt zusammen mit dem Bike-Journalisten Thomas Rögner, wie Anfänger und Fortgeschrittene selbst schwerste Trail-Passagen sicher meistern. Dargestellt werden alle Techniken mittels Sequenz-Fotografie, die die Bewegungsabläufe im Detail zeigt – ideal zum Verstehen, Nachfahren und Trainieren.

Signatur: 796.8