

Neue Sachbücher März 2018



Westermann, Christine

Manchmal ist es federleicht

Von kleinen und grossen Abschieden

192 S. - 2017

Verlag: Kiepenheuer & Witsch

Das Thema Abschied begleitet uns ein Leben lang. Für die Autorin war es, wie für viele Menschen, von klein auf angstbesetzt. Erst jetzt in einem Alter, in dem das Abschiednehmen immer öfter unumgänglich ist, gelingt ihr ein offener, zugewandter Blick darauf. Mit unnachahmlichem Charme und Witz erzählt sie von der Kunst, Veränderungen anzunehmen.

Signatur: 172.6



Gaca, Constance/Gaca, Christian

Von guten Eltern und glücklichen Paaren

Die Kinderjahre entspannt gemeinsam bewältigen

176 S. - 2017

Verlag: Kösel

Als Eltern von vier Kindern kennen Anja und Christian Gaca alle Höhen und Tiefen, die ein Kind für die Paarbeziehung mit sich bringt. Mit dieser Erfahrung und dem fundierten Hebammenwissen von Anja Gaca zeigen sie offen, ehrlich und herzlich, wie junge Eltern gut durch die turbulente Kinderzeit kommen.

Signatur: 173.7



Hüther, Gerald
Raus aus der Demenz Falle!
 144 S. - 2017
 Verlag: Arkana

Immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Gerald Hüther, einer der renommiertesten Hirnforscher Deutschlands, macht in diesem aufrüttelnden Buch deutlich, wie wir in diese fatale Sackgasse geraten konnten. Seine These: Demenz wird nicht durch altersbedingte Abbauprozesse und Ablagerungen im Gehirn verursacht, sondern durch die Unterdrückung der normalerweise bis ins hohe Alter vorhandenen Regenerations- und Kompensationsfähigkeit unseres Gehirns

Signatur: 616.02



Staffelbach, Heinz
Wandern und Geniessen in den Schweizer Alpen
 280 S. - 2017
 Verlag: AT Verlag

45 zweitägige Wanderungen, die zweifachen Genuss versprechen: eine attraktive Bergwanderung und einen Aufenthalt in einem komfortablen Berggasthaus. Nach dem Motto Daunenbett und Dusche statt Massenlager und Katzenwäsche. Die ausgewählten Routen sind von allen machbar: nicht zu lang, nirgends besonders schwierig und durchwegs mit öffentlichen Verkehrsmittel zu erreichen. Sie sind detailliert beschrieben und mit allen Angaben zu Zeitdauer, Varianten und Abkürzungen sowie einer Übersichtskarte versehen.

Signatur: 796.51



Staffelbach, Heinz
Auf stillen Wegen an starke Orte
 203 S. - 2014
 Verlag: AT Verlag

Ruhe finden und Kraft schöpfen auf Wanderungen durch verträumte Naturlandschaften der Schweiz. Dieses Buch bietet rund 40 sorgfältig ausgewählte Wanderungen, die sich ideal dazu eignen. Auf stillen Wegen abseits der Massenströme lässt es sich wunderbar abschalten. Die Wanderungen sind über die ganze Schweiz verteilt, nie zu lang oder zu schwierig, und alle sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

Signatur: 914.94