

NEUE SACHBÜCHER November 2018



Guggenbühl, Allan

Für mein Kind nur das Beste

Wie wir unseren Kindern die Kindheit rauben

224. S. - 2018

Verlag: Orell Füssli



Kinder und Jugendliche werden heutzutage wie defizitäre Personen behandelt. Kindheit wird so zum strapaziösen und konfliktreichen Dauerkampf auf dem Weg zum unauffälligen, beruflich erfolgreichen Mitglied der Gesellschaft. Doch das hat einen hohen Preis. Kindheit wird verwehrt, Jugendliche werden entmündigt. Beteiligt daran sind viele: Eltern, Kindergärten und Schulen, die Alten, die Industrie denn sie alle wissen, was das Beste für unsere Kinder ist. Oder? Das Buch des renommierten Psychologen ist keine Anklageschrift gegen Eltern. Vielmehr erinnert Guggenbühl daran, wie entscheidend es ist, dass sich Kinder autonom und spielerisch, unkontrolliert und auf Um- und Nebenwegen die Welt aneignen.

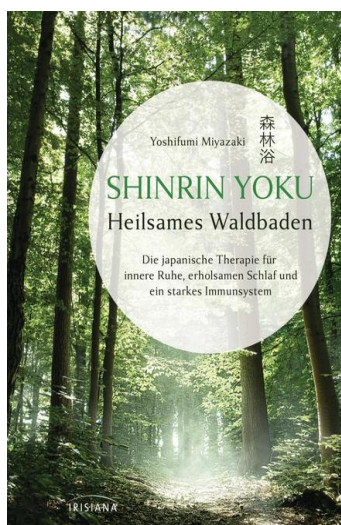
Signatur: 159.22

Miyazaki, Yoshifumi

Heilsames Waldbaden

192 S. – 2018

Verlag: Irisiana



In diesem liebevoll gestalteten Buch vereint der weltweit führende Shinrin-Yoku-Experte Yoshifumi Miyazaki altes Wissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Umweltmedizin und Waldtherapieforschung. Wir lernen zahlreiche praktische Anwendungen kennen, die Ihnen dabei helfen den Wald mit allen fünf Sinnen zu erfahren. Ob Atemübungen im Grünen, achtsame Spaziergänge oder Chillen in der Hängematte zwischen den Bäumen - der Wald erdet uns und hat zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper und unsere Psyche. Das Buch gibt zudem Tipps, wie wir die Erkenntnisse der Waldtherapieforschung auch in der Stadt und in den eigenen vier Wänden nutzen können.

Signatur: 613



Michael, Jerome
Training für gesunde Gelenke
 Die Gelenke stärken und schützen
 192 S. – 2018

Verlag: Libro
 Geschmeidige, starke Gelenke sind von wesentlicher Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden - egal, in welchem Alter. Zunächst wird erklärt, wie die Gelenke funktionieren und was wir tun können, um sie vor Schmerzen und Verletzungen zu schützen. Anschließend folgt eine Reihe von Übungen auf verschiedenen Niveaus, jeweils versehen mit Schritt für Schritt-Anleitungen, einer Liste der benötigten Übungsmaterialien sowie anatomischen Abbildungen, auf denen die beteiligten Muskelgruppen, Sehnen und Bänder eingezeichnet sind.

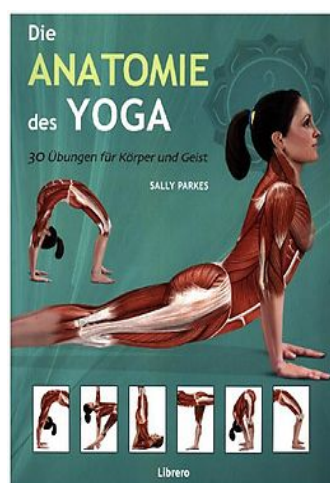
Signatur: 616.7



Michael, Jerome
Training für ein gesundes Herz
 Das Herz stärken und schützen
 192 S. – 2018
Verlag: Libro

Nichts ist wichtiger, als sein Herz gesund und fit zu halten. Mit diesem Buch können wir jetzt aktiv an einem Lebensstil arbeiten, der genau dazu beiträgt. Tipps zur Erhaltung einer guten Herzkondition und zur Vorbeugung von Herzbeschwerden - zum Beispiel durch gesunde Ernährung. Ferner wird dargelegt, wie der Herzschlag als Grundlage eines optimalen Trainingsplans dienen kann. Anschließend folgen Workout-Vorschläge auf der Basis eines individuellen Fitnessniveaus.

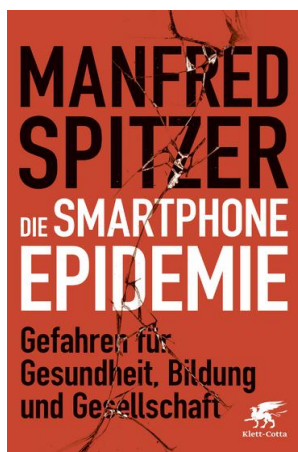
Signatur: 616.1



Parkes, Sally
Die Anatomie des Yoga
 30 Übungen für Körper und Geist
 192 S. – 2018
Verlag: Libro

Die detaillierten vollfarbigen Illustrationen, sachverständigen Texte und praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen dieses Buch zu einem wertvollen Instrument für Yogapraktizierende, Yogalehrer-Anwärter sowie all diejenigen, die wissen möchten, wie der Körper in Bewegung funktioniert. Das praktische, leicht verständliche Handbuch beginnt mit einem anatomischen Überblick. Darauf folgt ein Kapitel über Ursprung, Traditionen und spirituelle Aspekte des Yoga sowie die physiologischen Grundlagen des Atmens, der Muskelbetätigung und der Hebelwirkungen, die beim Yoga zur Anwendung kommen.

Signatur: 615.8



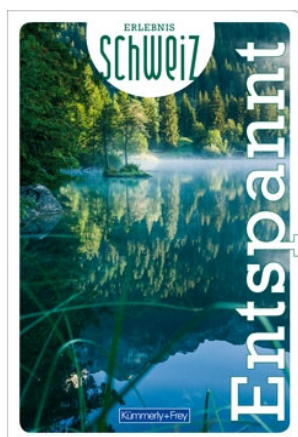
Spitzer, Manfred
Die Smartphone- Epidemie

Gefahr für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft
368 S. – 2018

Verlag: Klett-Cotta

Das Smartphone hat das Leben von vier Milliarden Menschen auf dieser Erde in den letzten Zehn Jahren massiv verändert. Viele sehen die positiven Seiten, wenige machen sich Gedanken um die negativen Auswirkungen für unser Denken, Fühlen und Handeln, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft. Es wird höchste Zeit, dem Hype durch Fakten zu begegnen.

Signatur: 654



Entspannt Erlebnis Schweiz
Hallwag Kümmerly+Frey

144 S. – 2018

Freizeitführer voller Tipps und Empfehlungen für eine aktive Freizeit: Spektakuläre, trendige, (ent-)spannende und ausgefallene Touren und Ziele! Couch-Potatoes waren gestern - heute ist aktive Freizeitgestaltung angesagt. Spass und Spannung, Action und Unterhaltung, Einblicke in Unbekanntes, Ausflüge in die Natur, in Städte und zu Sehenswürdigkeiten liegen im Trend. Und das Angebot ist unüberschaubar. Erlebnis Schweiz - Entspannt widmet sich dem Thema «Badis»: Trendige Wellness-Oasen und Erlebnisbäder, idyllische Naturseen, Strand- und Freibäder, oft vor fantastischer Kulisse. Hier bleiben keine Wünsche offen.

Signatur: 914.94

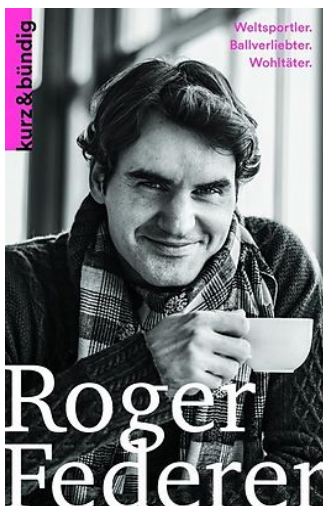


Aktiv Erlebnis Schweiz
Hallwag Kümmerly+Frey

168 S. – 2018

Freizeitführer voller Tipps und Empfehlungen für eine aktive Freizeit: Spektakuläre, trendige, (ent-)spannende und ausgefallene Touren und Ziele! Couch-Potatoes waren gestern - heute ist aktive Freizeitgestaltung angesagt. Spass und Spannung, Action und Unterhaltung, Einblicke in Unbekanntes, Ausflüge in die Natur, in Städte und zu Sehenswürdigkeiten liegen im Trend. Und das Angebot ist unüberschaubar. Erlebnis Schweiz - Aktiv stellt Sommer-Freizeitangebote für die ganze Familie in der Natur vor: Von Sommer-Rodelbahnen reicht das Angebot über Hochseilparks zu Anlagen für Swin-Golf, Skaten, Trekking, Wasserski, Trottinett, Rafting.

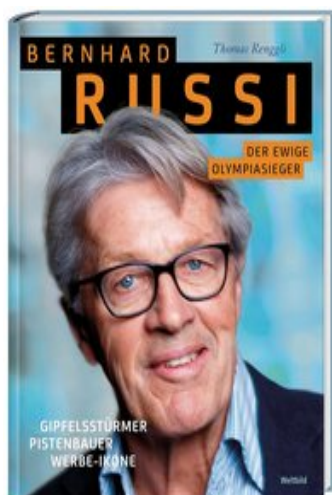
Signatur: 914.94



Graf, Simon
Roger Federer
 160 S. – 2018
Verlag: Kurz&Bündig

Der Tennisvirtuose schlägt die Bälle so präzise, wie Wilhelm Tell mit der Armbrust seine Pfeile schoss. Doch er ist nicht nur ein Nationalheiliger, sondern fasziniert die Massen auf dem ganzen Globus: mit seinem eleganten Spiel, seiner Bodenständigkeit und Unverwüstlichkeit. Der vierfache Vater ist als 37-Jähriger immer noch fleissig dabei, seinen Ruhm zu mehren. Er gilt nicht nur als bester Tennisspieler der Geschichte, sondern als einer der grössten Sportler überhaupt.

Signatur: 92/FEDE



Renggli, Thomas
Bernhard Russi
 Gipfelstürmer, Pistenbauer, Werbe-Ikone
 176 S. – 2018
Verlag: Weltbild

Bernhard Russi gewann in den 1970-er Jahren Olympiagold, Olympiasilber, WM-Gold und zweimal den Abfahrtsweltcup. 1978 verliess er den Skizirkus. Doch sein gesellschaftlicher Aufstieg begann erst dann so richtig. Russi wurde zum nationalen Kulturgut, das kein Verfalldatum kennt. Der Urner verkörperte vom ersten Moment seiner Bekanntheit an urschweizerische Werte wie Bodenständigkeit, Bescheidenheit und Demut, ohne dass er sich verstellen oder anpassen musste. Es war der Schlüssel zu einer Karriere, die auch ein halbes Jahrhundert später nichts an Strahlkraft verloren hat. Dieses Buch begibt sich auf Spurensuche und porträtiert den ewigen Olympiasieger in einer ungekannten Dichte. Es erinnert an seine grössten Triumphe, zeigt aber auch die Kehrseite der Medaille.

Signatur:92/RUSS

November 2018 / Vera Bieri

