

# NEUE SACHBÜCHER

## Juni 2021



**Giger-Bütler, Josef**  
**Stärker als der Schmerz**  
 156 S. - 2021  
 Verlag: Patmos

Chronische Schmerzen können das Leben eines Menschen auf den Kopf stellen und ihm Lebensfreude, Initiative und Motivation rauben. Der bekannte Psychotherapeut Josef Giger-Bütler beschreibt Mittel und Wege, wie der Einzelne aus dieser chronischen Belastung wieder herausfinden kann, indem er einen anderen und neuen Zugang zu seinen Schmerzen findet. Es gilt, das eigene Leben nicht dem Schmerz zu überlassen, sondern seine lähmende Wirkung zu überwinden. Ein einfühlsames Buch, das Betroffene versteht und ihnen Mut macht.

**Signatur: 159.2**



**Röhr, Heinz-Peter**  
**Vom klugen Umgang mit Gefühlen**  
 168 S. -Verlag: Patmos

Die Kontrolle über Gefühle oder sein Verhalten zu verlieren, ist unangenehm. Manchen Menschen "passiert" es häufiger als anderen, etwa beim Grübeln in Form von endlosen Gedankenschleifen oder wenn Menschen von unrealistischen Ängsten geplagt werden. Heinz-Peter Röhr zeigt in diesem Praxisbuch: Der intelligente Umgang mit Gefühlen ist für unser Lebensglück wichtiger als ein hoher IQ. Einfache Übungen ermöglichen es, typische, im Gehirn verankerte Fehlreaktionen zu erkennen und destruktive innere Muster aufzulösen. Ein Buch, das hilft, wieder mehr Balance und Gelassenheit ins Leben zu bekommen.

**Signatur: 159.3**



**Hummel, Inke**  
**Miteinander durch die Pubertät**  
 169 S. - 2021  
 Verlag: Humboldt

Es gibt viele Wege, gute Eltern zu sein. Doch eines braucht jede glückliche Familie: eine sichere Eltern-Kind-Bindung, die Verbundenheit und Vertrauen schafft. Kinder, die so großwerden, erleben ihr Elternhaus als verlässlichen Hafen, aus dem sie selbstbewusst aufbrechen und in den sie ohne Angst zurückkehren können. So bleiben Eltern und Kind ein Team - selbst in den stürmischen Zeiten der Pubertät.

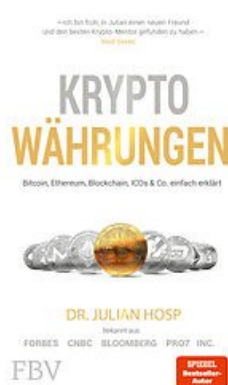
**Signatur: 172.6**



**Mai Thi Nguyen, Kim**  
**Die kleinste gemeinsame Wirklichkeit**  
 367 S. - 2021  
 Verlag: Droemer

Wahr, falsch, plausibel - die größten Streitfragen wissenschaftlich geprüft  
 Bestechend klarsichtig, wunderbar unaufgeregt und herrlich kurzweilig ermittelt sie anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse das, was faktisch niemand in Abrede stellen kann, wenn es beispielsweise um Erbllichkeit von Intelligenz, Gender Pay Gap, Klimawandel oder Legalisierung von Drogen geht.

**Signatur: 30**



**Hosp, Julian**  
**Krypto Währungen**  
 185 S. - 2021  
 Verlag: Finanzbuch

Dieses Buch ist der einfachste Einstieg in die Welt von Blockchain, Kryptowährungen, Dezentralisierung, Bitcoin, ICOs und Co.

**Signatur: 336**

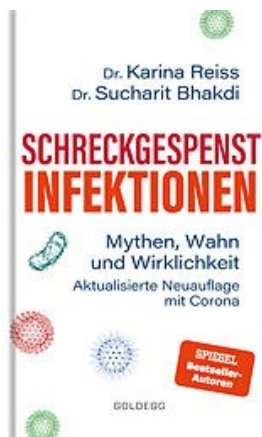


**Wanitschek, Anne/ Vigl, Sebastian**  
**Natürlich gut drauf; Stimulanzen aus der Natur**  
 140 S. – 2020  
 Verlag: Humboldt

Vital, tatkräftig und gut gelaunt: So würden wir alle gerne sein. Doch unsere Realität sieht meist anders aus. Belastungen durch Arbeitswelt, Familie oder Krankheit erschöpfen uns. Die Folge ist, dass leistungssteigernde und stimmungsaufhellende Aufputschmittel und Drogen immer beliebter werden - trotz gesundheitlicher Risiken.

Diese muss jedoch niemand eingehen! Die Pflanzenheilkunde bietet eine Fülle von natürlichen Stimulanzen, die die Leistung und das Wohlbefinden steigern.

**Signatur: 613**



**Reiss, Karina/ Bhakdi, Sucharit**  
**Schreckgespenst Infektionen**  
 Mythen, Wahn und Wirklichkeit  
 336 S. - 2021  
 Verlag: Goldegg

In diesem Buch klären Experten ersten Ranges auf: Welche Rolle spielen die Abwehrkräfte des Körpers? Wann sind Impfungen zielführend? Was ist mit "klassischen" Kinderkrankheiten? Was hilft bei schweren Infektionen? Wann stoßen Antibiotika an ihre Grenzen? Welche Gefahren drohen durch multiresistente Bakterien? Wie ist das mit Krankenhausinfektionen?

**Signatur: 616.9**



**Breithuber, Andrea**  
**Deine fabelhaften Kräuter**

Wie du mit deinem Kräuterbeet ein Kunststück vollbringst  
 207 S. -2021  
 Verlag: Löwenzahn

Wie du mit deinem Kräuterbeet ein Kunststück vollbringst: anbauen, mixen, ernten.  
 Kräuter anbauen für die ganz grosse Bühne.

**Signatur: 635**



**Mastropietro, Sandra/ Hallmann, Sebastian**  
**Simply Running**  
 158 S. S. -2021  
 Verlag: Delius Klasing

Jeder Mensch ist ein geborener Läufer! Dieses Trainingsbuch vermittelt die pure Freude am Laufsport.  
 Ein regelmäßiges Lauftraining passt nicht in Ihren Arbeitstag oder lässt sich nicht mit der Familie unter einen Hut bringen? Sandra Mastropietro und Sebastian Hallmann beweisen Ihnen das Gegenteil! Die Autoren vereinen in Simply Running alltagstaugliches Training mit Wissen aus dem Profisport und zeigen, dass auch beim Laufen viele Wege zum (Trainings-)Ziel führen

**Signatur: 796.6**

# LUZERN

