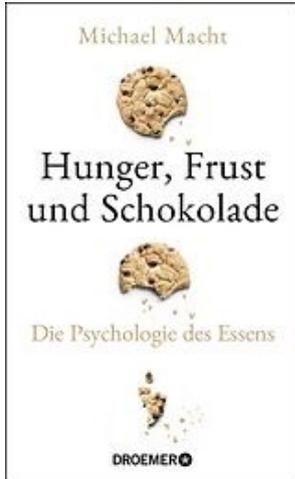


NEUE SACHBÜCHER

Mai 2022



Macht, Michael
Hunger, Frust und Schokolade

Die Psychologie des Essens
 219 S. - 2021
 Verlag: Droemer

Psychologie und Essen - Essen und Gefühle: Das ist das Spezialgebiet des Würzburger Psychologen Prof. Dr. Michael Macht. In seinem populären Sachbuch beschreibt er anschaulich und unterhaltsam, warum wir essen und wie das Essen mit unseren Gefühlen verknüpft ist. Psychologie zum Genießen!? Warum essen wir bei Frust und Stress? Warum scheitern wir so oft daran, unsere Ess-Gewohnheiten zu ändern? Warum gehorchen wir beim Essen so selten der Vernunft? Es liegt an den Gefühlen! Sie sind für die Nahrungsaufnahme so wichtig wie Nährstoffe, Hormone und Neuro-Transmitter. Gefühls-Prozesse sind für die Steuerung der Nahrungsaufnahme unentbehrlich.

Signatur: 159.2



Glover Tawwab, Nedra
Grenzen machen uns frei

Ein Wegweiser sich selbst treu zu bleiben
 253 S. – 2021
 Verlag: Unimedia

Wie Sie für Ihre Bedürfnisse eintreten und sich dabei die Freiheit zurückerobern, ganz Sie selbst zu sein.

Signatur: 172

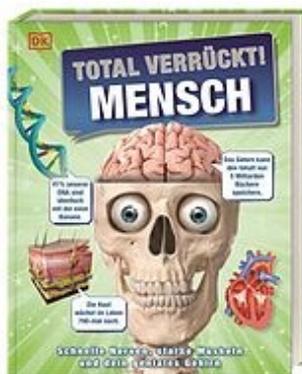


Groebner, Valentin
Bin ich das?

192 S. - 2021
 Verlag: S. Fischer

Was steckt eigentlich hinter dem neuen Zwang, sich zu zeigen? Mit viel Humor, Selbstironie und klugen Beobachtungen erzählt Valentin Groebner seine kurze Geschichte der Selbstauskunft. Denn ob im Bewerbungsgespräch oder per Instagram-Account, bei der Teambildung oder im Dating-Profil: Ohne Selbstauskunft geht heute nichts. Sie ist sowohl Lockstoff als auch Pflicht, steht für Reklame in eigener Sache und das Versprechen auf Intensität und Erlösung, in den Tretmühen der digitalen Kanäle ebenso wie in politischen Debatten um kollektive Zugehörigkeit.

Signatur: 301



Total verrückt! Mensch

176 S. - 2021

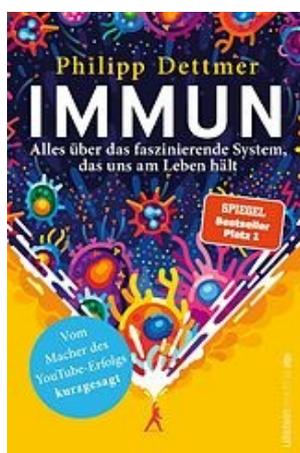
Verlag: DK

Unser Körper ist eine Wundermaschine.

Knochen können ein Auto stemmen, unsere Haut erneuert sich bis zu 700-mal im Leben und in unseren Magen passen 75 Hot Dogs. Dieses Buch ist vollgepackt mit unglaublichen Rekorden und kuriosen Fakten rund um den menschlichen Körper. Spektakuläre Bilder und Computer-Grafiken visualisieren die erstaunlichsten Eigenschaften und schaffen verblüffende visuelle Vergleiche. Ein Buch der Körper-Superlative!

Ein Buch zum Lachen, Staunen und Verstehen

Signatur: 611



Dettmer, Rolf

Immun

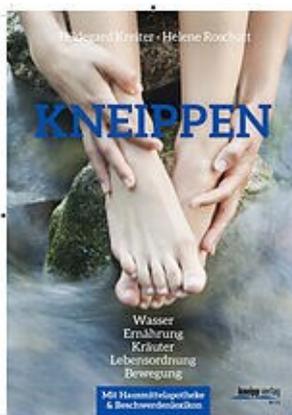
Alles über das faszinierende System, das uns am Leben hält

431 S. - 2021

Verlag: Ullstein

Philipp Dettmer, Gründer und Kopf von »kurzgesagt«, dem beliebten Wissenskanal auf YouTube, erklärt unser Immunsystem anschaulich, unterhaltsam und witzig. Passend in eine Zeit, in der viele Menschen genauer wissen möchten, wie die Immunabwehr unseres Körpers eigentlich funktioniert.

Signatur: 612



Kreiter, Hildegard/ Roschart, Helene

Kneippen

175 S. – 2016

Verlag: Kneipp

Sebastian Kneipps Gesundheitslehre umfasst fünf Säulen: Wasser, Ernährung, Kräuter, Lebensordnung und Bewegung. Dieser moderne Familienratgeber bietet zahlreiche praktische Anwendungen nach Kneipp für den Alltag. Aus dem Inhalt: Wasser: Güsse, Wickel, Bäder, Inhalationen Ernährung: Tipps & Rezepte Kräuter: Wirkung & Zubereitungsformen Lebensordnung: Entspannung & Spiritualität Bewegung: Gesundheitsaspekte Plus: Hausmittelapotheke, Beschwerdenlexikon, Erste-Hilfe-Maßnahmen

Signatur: 615.8



Meier, Martina/ Kühn, Alexander

Schoggi

Schweizer Schokolade in Geschichten und Rezepten

143 S. – 2021

Verlag: at

Wer «Schoggi» sagte, meinte lange Zeit Lindt, Ragusa oder Toblerone. Doch der cremig-schmelzige Stil der grossen Häuser hat längst Konkurrenz bekommen. Chocolate Maker in der ganzen Schweiz haben sich der Bean-to-Bar-Philosophie verschrieben. Ihre Schokolade soll das Terroir der Bohne widerspiegeln. Deshalb produzieren sie Schokolade mit viel Herzblut von der Kakao-bohne bis zur fertigen Tafel. Der Food-Journalist Alexander Kühn und die Fotografin Martina Meier haben sie besucht: Menschen, für die Schokolade Beruf und Berufung zugleich ist.

Signatur: 641.3



Lauren, Mark

Fit in neun Minuten ohne Geräte

336 S. – 2021

Verlag: at

Fit ohne Geräte: schnell, effektiv, einfach.

Mit unglaublicher Intensität werden so viele Muskeln wie möglich auf einmal angesprochen, dass das Sixpack garantiert ist. Die Erfolgsformel ist zurück: schneller, wirksamer und einfacher als je zuvor!

Signatur: 796.4



Somm, Markus

Warum die Schweiz reich geworden ist

Mythen und Fakten eines Wirtschaftswunders

296 S. – 2022

Verlag: Stämpfli

Berge, Schutt, Geröll, ein bisschen Gras: Wer vor dreihundert Jahren die Schweiz betrachtete, hätte wohl nie gedacht, dass sich ausgerechnet dieses Land einmal zu einem der reichsten der Welt entwickeln sollte. Und doch war bei näherem Hinsehen der Aufstieg so zufällig nicht: Zwar lag das Land in den Alpen, aber eben auch inmitten Europas, nahe den grossen Märkten, an den wichtigen Pässen zwischen Nord und Süd, dank Flüssen mit der Welt verbunden.

Signatur: 949.4