



Neue Sachbücher

Wiedersehen mit mir selbst zwischen Pasta und Limoncello

Pignitter, Melanie

Lena, Mutter mit Vollzeitjob, lebt ständig am Limit und definiert ihren Wert über Leistung und Perfektion. Als ihr Körper streikt, reist sie mit einem alten Bulli nach Italien. Wie im Vorgängerband wird anhand eines Roadtrips eine Selbstfindung abseits von Definition über andere oder Leistungsdruck erzählt.

Standort:
Psychologie
Selbstfindung & Glück

Auf die Flügel kommt es an

Renz-Polster, Herbert

Wie gelingt eine bedürfnisorientierte und zugleich stärkende Erziehung? Das Buch zeigt, wie Kinder sichere Bindung und Selbstständigkeit entwickeln, Selbstregulation lernen und Konflikte meistern. Sie brauchen Freiraum und Orientierung - so werden die frühen Jahre zu echten „Flügeljahren“.

Standort:
Für Eltern
Erziehung Allgemeines

Der Vitamin und Nährstoffkompass

Kast, Bas

Viele Nahrungsergänzungsmittel versprechen ein gesünderes und geistig wie körperlich fitteres Leben. Bas Kast nimmt die Supplements genau unter die Lupe und erklärt, welche Nährstoffe für wen am besten geeignet sind und welche nicht.

Standort:
Medizin
Naturheilkunde

Der Darm-Doc

Selz, Ulrich

Dr. Ulrich Selz kombiniert in seinem Ratgeber medizinisches Wissen mit eigener Erfahrung. Das Buch behandelt die Darmfunktion, Diagnosemethoden sowie ganzheitliche Ansätze, räumt mit Mythen auf und erläutert den Einfluss der Darmgesundheit auf Körper und Psyche.

Standort:
Medizin
Innere Medizin

30 Dinge, die du mit 30 nicht erreicht haben musst

Calaminus, Christina

Das Buch räumt mit gesellschaftlichen Erwartungen an das Leben mit 30 auf und ermutigt mit persönlichen Geschichten und einer Anti-Checkliste dazu, den eigenen Weg frei von Druck und Vergleichen zu gehen.

Standort:
Psychologie
Ratgeber Leben

Zwischen TikTok und Therapie

Bartholomäus, Ulrike

Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen nehmen zu. Ulrike Bartholomäus begleitet 25 Betroffene, ihre Familien und Therapeuten. Ihr Buch bietet Porträts, Lösungswege und Orientierung für Eltern.

Standort:
Für Eltern
Körper & Gesundheit

Alt genug

Kürthy, Ildikó von

Ildikó von Kürthy schildert persönliche Erfahrungen, Umbrüche und Verluste und reflektiert das Älterwerden. Das Buch thematisiert die Kraft der Lebensmitte, Mut zur Veränderung und das Gefühl, mit Zweifeln nicht allein zu sein.

Standort:
Psychologie
Älter werden

Der Riksha-Fahrer, der dir das Glück zeigt

Kattilathu, Biyon

Der Motivationsentertainer Kattilathu lässt einen Rikschah-Fahrer auf seinen Fahrten als Lebensberater fungieren. Er philosophiert über Themen wie Liebe, Angst, Verlust, Verletzlichkeit, Selbstliebe und andere.

Standort:
Psychologie
Ratgeber Leben

Deutschland ist krank

Froböse, Ingo

Der bekannte Sportwissenschaftler und Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber analysiert in diesem Sachbuch kritisch aber lösungsorientiert das deutsche Gesundheitssystem. Anstatt teurer Therapien plädiert er für mehr Prävention und einen gesunden Lebensstil von Geburt an.

Standort:
Medizin
Gesundheitswesen

Mein Ballaststoff Masterplan

Andresen, Viola

Ernährungs-Doc Viola Andresen erklärt die Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung und gibt Tipps und hilfreiche Informationen, wie man die empfohlene Tagesdosis von 30-40 g einfach in den Speiseplan bringt.

Standort:
Essen & Trinken
Ernährungsformen

Alles toxisch, oder was ?

Bockwyt, Esther

Esther Bockwyt kritisiert die Überpsychologisierung des Alltags und plädiert für ein ganzheitliches, undogmatisches Verständnis psychologischer Konzepte, um emotionale Überforderung zu vermeiden und wirklich erfüllter zu leben.

Standort:
Psychologie
Selbstfindung & Glück