



Neue Sachbücher

Die Fuck-It-List-Challenge

Moschner, Ruth

Die bekannte TV-Moderatorin und Autorin zeigt anhand ihrer umfangreichen Liste, wie wir gesellschaftliche Zwänge erkennen, toxische Lebensregeln abschaffen und Platz schaffen können für ein selbstbestimmtes Leben.

Standort:
Psychologie
Ratgeber Leben

99 Mind Hacks

Krause, Timon

Ob Ohrwurm, Panikattacke oder Konzentrationschwäche: Für zahlreiche Alltagsprobleme gibt es einfache, sofort anwendbare Lösungen. Vorgestellt werden 99 praxiserprobte Mind Hacks, die auf Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaft basieren und helfen, den Alltag zu meistern.

Standort:
Psychologie
Denken & Kreativität

Stressfrei kochen mit Wochenplänen

Sinzenich, Steffi

Die Food-Bloggerin Steffi Sinzenich präsentiert in ihrem Kochbuch viele abwechslungsreiche und gesunde Gerichte mit praktischen Wochenplänen. Dank schneller Zubereitung ideal für den entspannten Familien- oder Berufsalltag.

Standort:
Essen & Trinken
Schnelle & preiswerte Küche

Light my Fire

Liz, Sheila de

Dieses Buch thematisiert die sexuelle Gesundheit und das Lustempfinden von Frauen ab 50 Jahren. Es wird erläutert, wie biologische Faktoren, insbesondere das Hormon Testosteron, die Libido beeinflussen. Zudem werden medizinische Hintergründe sowie Ansätze für ein erfülltes Liebesleben aufgezeigt.

Standort:
Medizin
Sexualität

Erklärs mir als wäre ich 5 - Der menschliche Körper

Cnyrim, Petra

Warum schlägt das Herz? Wie verdaut der Magen? Dieser Band der Reihe „Erklärs mir, als wäre ich 5“ beschreibt die Abläufe im menschlichen Körper. Das Sachbuch erklärt biologische Prozesse von den Zellen bis zu den Organen anhand von Beispielen.

Standort:
Medizin

Plastik im Kopf

Spitzer, Manfred

Der bekannte Hirnforscher erklärt anhand aktueller Forschungserkenntnisse, welche Folgen die Anreicherung von Mikroplastik im Gehirn haben kann, z.B. Auslöser für Demenz zu sein. Er plädiert für einen bewussten Konsum und liefert praktische Tipps für die Vermeidung von Plastik im Alltag.

Standort:
Medizin
Demenz & Alzheimer

One Pot

Illies, Angelika

Über 90 One Pot-Rezepte für Topf, Pfanne, Auflaufform und Blech: von Pasta, Reis- und Gemüsesegerichten bis zu Fleisch, Fisch und Süßem. Mit Grundlagen, Tipps für Eigenkreationen sowie Nährwertangaben und Foto zu jedem Rezept.

Standort:
Essen & Trinken
Schnelle & preiswerte Küche

Nährstoff-Guide für Senioren

Mantwill, Elke ; Mantwill, Alicia

Umfangreiche Informationen zum Nährstoffbedarf im höheren Alter, Symptomen und Folgen von Nährstoffmangel und dem Zusammenhang von Krankheiten, Medikamenten und Nährstoffbedarf. Mit hilfreichen Tipps für eine ausgewogene Nährstoffversorgung, Rezepten und vier Wochenplänen mit Einkaufslisten.

Standort:
Medizin
Naturheilkunde

Air Fryer Club - 100 x Familie

Air Fryer Redaktion

Kochbuch mit 100 schnellen und gesunden Familienrezepten für die allseits beliebte Heißluftfritteuse. Zu jedem Rezept ist die Zubereitungszeit sowie Gerätegröße und Personenanzahl vermerkt. Mit Rezeptregister am Ende.

Standort:
Essen & Trinken
Heißluftfritteuse, Dampfgarer & Co.

Die Medizin der Zukunft - Heilen in einer veränderten Welt

Traidl-Hoffmann, Claudia

Die erfahrene Umweltmedizinerin erklärt in diesem Sachbuch anhand vieler Praxisbeispiele, wie umweltbedingte Krankheiten wie Allergien vermieden und behandelt werden können, die u.a. durch den Klimawandel oder auch Chemikalien verursacht werden. Mit vielen praktischen Lösungsansätzen.

Standort:
Medizin

Die Dringlichkeitslüge

Guillebeau, Chris

Der Autor beschäftigt sich mit der Illusion von Dringlichkeit und einer besseren Art zu leben. Er entlarvt die weit verbreitete Angst, uns laufe die Zeit davon und zeigt auf, dass ständiger Zeitdruck oft nicht von echten Fristen stammt, sondern auf falschen Prioritäten und Erwartungen beruht.

Standort:
Psychologie
Ratgeber Leben