



Neue Sachbücher

Wer wärst du ohne deine Sorgen?

Wehrle, Martin

Der Ratgeber thematisiert den Ausstieg aus negativen Gedankenschleifen. Ziel ist es, durch bewusste Kontrolle der eigenen Gedanken Stress und Ängste zu überwinden. Statt sich von Sorgen beherrschen zu lassen, soll Eigenverantwortung zu Leichtigkeit führen.

Standort:
Psychologie
Denken & Kreativität

Cholesterin senken

Reidl, Matthias ; Klasen, Jörn ; Schäfer, Silja

Über die Hälfte aller Erwachsenen hat einen erhöhten Cholesterinspiegel, was das Risiko für Gefäßerkrankungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle steigert. Das neue Kochbuch der Ernährungs-Docs bietet medizinische Infos und 100 Rezepte, um die Blutfettwerte über die Ernährung natürlich zu senken.

Standort:
Medizin
Innere Medizin
Ernährung

Herbstliche Bastelideen

Kilb, Helene

Der Herbst ist mit seiner Fülle an Naturschätzen die ideale Zeit, um mit Naturmaterialien zu basteln. Hier werden 35 DIYs vorgestellt, bei denen Kastanien, Eicheln, Tannenzapfen, bunte und getrocknete Blätter, Moos und Zweige in Kränze, Girlanden, Tisch- und Wanddeko verwandelt werden.

Standort:
Freizeit & Hobby
Jahreszeiten

Schulterschmerzen selbst behandeln

Liebscher-Bracht, Roland

Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht haben eine effektive Methode zur Linderung von Schulterbeschwerden entwickelt, die auf speziellen Übungen zur Muskel- und Faszienentspannung sowie Faszien-Rollmassage basiert und stellen diese vor.

Standort:
Medizin
Orthopädie

Gamechanger Ballaststoffe

Riedl, Matthias

Dr. Matthias Riedl erläutert die gesundheitlichen Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung. Diese fördern die Darmgesundheit, senken Cholesterin- sowie Blutzuckerwerte und unterstützen das Abnehmen. Unterstützt mit über 60 ballaststoff- und proteinreichen Rezepten.

Standort:
Essen & Trinken
Ernährungsformen

Ich habe alles im Griff - und genau das ist das Problem

Lawrence, Mimi

Thematisiert werden die mentale Last und der Selbstverlust von Frauen, die vorrangig für andere funktionieren. Die Texte sollen als Impuls dienen, gesellschaftliche Erwartungen und Aufopferung zu beenden, um eigene Bedürfnisse wieder zu priorisieren.

Standort:
Psychologie
Persönlichkeit

Sitting Yoga

Wittstamm, Willem

Das Buch bietet über 40 Yogaübungen und Meditationen, gebündelt in zwölf je nach Bedürfnis auswählbaren Sets wie „Energy Booster“, „Flexibel bleiben“ oder „Runterfahren“, und richtet sich an alle, die im Büro, Homeoffice oder Alltag kurze Auszeiten suchen.

Standort:
Sport
Yoga & Pilates

Der Men's Health Longevity-Code

Bertram, Oliver

Wichtige Erkenntnisse für die gesunde Langlebigkeit kompakt dargestellt: Grundlagen, mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung. Mit Selbsttestanleitungen, Verhaltenstipps, Experteninterviews, farbigen Grafiken und Fotos.

Standort:
Medizin
Vitalität

Jeden Tag Gemüse

Hiekmann, Stefanie

Womit paare ich Zucchini am besten? Wann haben Pastinaken ihre Saison und wie marinieren ich Möhren richtig, um sie richtig lecker grillen zu können? Hier wird in 150 vegetarischen Rezepten das Gemüse in den Mittelpunkt gestellt. Durch die Abwandlungen gibt es zu den Rezepten noch über 350 Varianten.

Standort:
Essen & Trinken
Ernährungsformen

Ich mach, was ich will!

Weber, Kathy

Ein Erziehungsratgeber zur Begleitung von Jugendlichen in der Pubertät. Mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation zeigt die Autorin Wege auf, um Machtkämpfe zu vermeiden, Kommunikation zu fördern und das Zusammenleben zu erleichtern.

Standort:
Für Eltern
Teenager
Reiseberichte

Darm gut, alles gut

Werner, Luisa

Dr. med. Luisa Werner vermittelt medizinisches Fachwissen über Verdauungsbeschwerden wie Reizdarm und Intoleranzen. Das Buch bietet Erklärungen zum Mikrobiom sowie Checklisten und Tagebücher zur Erlangung von Beschwerdefreiheit im Alltag.

Standort:
Medizin
Innere Medizin