



Neue Sachbücher

Brinner :
Breakfast trifft Dinner : 100 Rezepte für opulente Buffets

Dusy, Tanja ; Pfannebecker, Inga

Beim "Brinner" verlegt man das Frühstück auf den Nachmittag und gleitet ganz entspannt ins Abendessen. Tolle Rezepte aus der ganzen Welt machen es leicht, Gäste entspannt zu bewirten.

**Standort: Feste
Kochen & Backen**

Einfach anziehend:
der Guide für alle, die Wegwerfmode satt haben

Brodde, Kirsten ; Zahn, Alf-Tobias

Attraktiver Ratgeber über die Zusammenstellung einer nachhaltigen und reduzierten Garderobe, bei der möglichst nichts neu gekauft wird. Stattdessen Vintageteile im Secondhand-Laden finden, langweilige Sachen umstylen, Kleidung tauschen oder leihen.

**Standort: Schönheit & Mode
Mode**

Kochen mit Honig: süß und pikant
Gruscher, Johann (Hg.)

Eine Vielzahl an süßen und salzigen Rezepten, die zeigen, wie vielfältig Honig in der Küche eingesetzt werden kann. Mit einer informativen Einleitung, vielen Rezeptfotos, Zutatenlisten sowie durchnummerierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

**Standort: Ernährung
Gesunde Ernährung**

Wächst das von allein?
- oder muss ich jetzt was machen?

Hess, Thomas

Monat für Monat erklärt der Autor, wie man mit drei bis maximal sechs Arbeiten im Monat seinen Garten gut versorgen kann. Die Arbeiten sind nach den verschiedenen Gartenbereichen zusammengefasst (Blumen-, Gehölze-, Kräuter-, Obst- und Gemüsearten).

**Standort: Haus & Garten
Gartenpraxis**

Happiness ist Handmade :
über 500 Sprüche zum Lettern und Abpausen

Mehr als 500 humorvolle, emotionale und motivierende Sprüche sowie 20 kreative Handlettering-Projekte.

**Standort: Basteln & Handarbeiten
Materialmix**

**Alles verwenden, nichts verschwenden:
mit Rezepten, Wochenplänen und Ein-
kaufstipps für die No-Waste-Küche**
Kögl, Antonia

Die hier vorgestellten
Rezepte sind nach Jahreszeiten unterteilt
und bieten Passendes für Frühstück, Mittag-
essen, warme Mahlzeiten und zum Einko-
chen. Mit den Wochenplänen und Einkaufs-
listen kann das Wegwerfen von Lebensmittel-
resten vermieden werden.

**Standort: Kochen & Backen
Schnelle & preiswerte Küche**

Yoga-Workouts für Männer
Pohlmann, Dean

Leitfaden für Leistung und Regeneration för-
derndes Yoga im Fitness-, Ausdauer und
Kraftsport. Ziele sind Kraftaufbau, Mobilitäts-
steigerung, Verletzungsprophylaxe und Hilfe
bei Schulter-, Rücken- oder sonstigen
orthopädischen Problemen. Mit 55 Asanas, 25
Work-outs und 3 mehrwöchigen Programmen.

Standort: Entspannung Yoga

**Wenn du es eilig hast, gehe langsam ;
wenn du es noch eiliger hast, mache
einen Umweg**
Seiwert, Lothar

Der Klassiker des Zeit- und
Lebensmanagements bietet eine Fülle an
Werkzeugen für ein ganzheitliches Selbstma-
nagement und eine aktive
Lebensgestaltung mit dem Ziel, berufliche und
persönliche Anforderungen und Wünsche in
Balance zu bringen.

Standort: Psychologie Ratgeber Leben

**Die Ernährungsdocs :
die besten Ernährungsstrategien bei
Reizdarm, Zöliakie, Morbus Crohn & Co.**
Riedl, Matthias ; Fleck, Anne ; Klasen, Jörn

Die Ernährungsdocs stellen in diesem Ratge-
ber die Verdauung und Verdauungskrankhei-
ten vor. Die mehr als 60, zum Teil veganen
und vegetarischen Rezepte sind unterteilt in
Frühstück, Snacks, Hauptgerichte und Des-
serts.

**Standort: Medizin Innere Medizin
Ernährung**

**Meine Hormone :
bin ich ferngesteuert? ; den mächtigen
Botenstoffen auf der Spur**
Wimmer, Johannes ; Cavellius, Anna

Der durch Internet und Fernsehen bekannte
Mediziner gibt in diesem Gesundheitsratge-
ber einen ersten Einblick in das Hormonsys-
tem des menschlichen Körpers. Die wich-
tigsten Botenstoffe wie z.B. Östrogen,
Testosteron, Serotonin, Melatonin, Insulin,
Adrenalin, Cortisol oder Dopamin werden
vorgestellt.

Standort: Medizin Innere Medizin

**Pasta-Cakes :
die besten Ideen für pikante Nudelku-
chen**
Huet-Gomez, Christelle

Der richtige Band für Nudelliebhaber: 33
Rezepte für Nudeln in Kuchenform, die
neue Form des Auflaufs. Die Kategorien:
Gemüse, Käse, Fleisch, Fisch und Meeres-
früchte, international und süß. Eine Vielzahl
toller Rezepte zum kleinen Preis, die sich
lohnen.

**Standort: Kochen & Backen
Nudeln, Reis & Hülsenfrüchte**