



Der Flow-Kompass

Christensen, Julia F.

Was passiert im Gehirn, wenn der Mensch im "Flow" ist? Welche chemischen Prozesse finden im Körper statt und welche Strategien gibt es, um diesen Zustand zu erreichen? Die Neurowissenschaftlerin Julia F. Christensen erklärt anschaulich und leicht verständlich wie der Flow entsteht.

Standort:
Entspannung
Stressabbau

Upcycled Beauty

Brightman, Anna

Über 60 Zero-Waste-Ideen zeigen, wie man Lebensmittelreste für natürliche Beauty - und Haushaltsprodukte nutzt. Von Kaffeesatz-Peelings bis hin zu überreifen Bananen-Gesichtsmasken - die Tipps bieten einfache, vegane und nachhaltige Lösungen für die tägliche Pflege.

Standort:
Schönheit & Mode
Kosmetik

Abnehmen mit dem Airfryer

Das Trendgerät Heißluftfritteuse besticht durch seine Möglichkeit, Lieblingsgerichte beinahe fettfrei zubereiten zu können. Die hier vorgestellten Rezepte eignen sich hervorragend, seine Ernährung umzustellen und dabei nicht auf Geschmack verzichten zu müssen.

Standort:
Kochen & Backen
Heißluftfritteuse, Dampfgarer & Co.

Eggtastic häkeln

Schwarz, Alexandra

26 Eierwärmer, die nicht nur für Ostereier geeignet sind, sorgen rund ums Jahr für gute Laune am Esstisch. Super schnell aus wenig Garn gehäkelt - für den kurzweiligen Häkelspaß! Ob Fuchs, Elefant, Lebkuchenmann oder Hase. Für jede Jahreszeit der richtige Eierwärmer.

Standort:
Basteln & Handarbeiten
Häkeln

Hedda Adlon

Adlon, Felix; Kropac, Kerstin

Der Autor ist der Urenkel von Lorenz Adlon, dem Gründer des Hotel Adlon in Berlin. In diesem Buch beschreibt er das Leben seiner Stief-Urgroßmutter Hedda Adlon, die 1922 seinen Urgroßvater Louis Adlon heiratete und mit diesem das "Adlon" zu einer glamourösen Adresse machte.

Standort:
Biografie
Frauen

Lucky Loser

Buettner, Russ; Craig, Susanne

Womit verdient der Privatmann Donald Trump sein Geld? Und ist er eigentlich der erfolgreiche "Deal-Maker", als der er sich gern darstellt? Die fundierte Analyse blickt hinter die Kulissen und entzaubert den Mythos vom kenntnis- und erfolgreichen Self-made-Geschäftsmann.

Standort:

Weltgeschichte

USA & Nordamerika

21. Jahrhundert

Deutsche Dinge

Matlé, Andreas

Eine kompakte Kultur- und Mentalitätsgeschichte der Bundesrepublik Deutschland bzw. der beiden deutschen Staaten von 1949 bis 2024 anhand von 75 einschlägigen Objekten von Nierentisch bis Corona-Maske, von Fettecke bis Arschgeweih u.v.m.

Standort:

Deutsche Geschichte

Umstieg aufs Elektroauto

Umfassender Ratgeber für den Wechsel zum Elektrofahrzeug. Er bietet Infos zu Antriebstechnologien, Fahrweise, Vorteilen wie Steuererleichterungen und geringeren Betriebskosten. Zudem wird erklärt, wie E-Autos in Haustechnik integriert und mit Photovoltaik betrieben werden können.

Standort: Technik

Kraftfahrzeuge

Gärtnern auf der Fensterbank

Koch, Robert

Weder Balkon noch Garten vorhanden und trotzdem Lust auf frische Leckereien in Bioqualität? Kein Problem, denn dann ist Gärtnern auf der Fensterbank angesagt! Robert Koch gibt viele Tipps und Tricks, was alles in Kästen und Töpfen wächst und wie Gemüse, Salate, Kräuter, Obst und essbare Blüten problemlos auf kleinstem Raum angebaut werden können.

Standort:

Haus & Garten

Nutzgarten

Obst- und Gemüseanbau

Die Ernährungslügen

Kowallik, Fabian

Der Autor vertritt die These, dass die großen Lebensmittelkonzerne uns mit ihren Produkten krank machen möchten. Viele chronische Krankheiten sind auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen. Um diesem entgegenzuwirken, stellt er verschiedene praktische Tipps zur Ernährungsumstellung vor.

Standort:

Ernährung

Gesunde Ernährung

Es geht mir gut und andere Lügen

Weidlich, Andrea

Acht Menschen begeben sich auf eine Reise ans Meer, um herauszufinden, was sie wirklich wollen und was sie noch zurückhält, damit sie aus ihrem Schatten treten können. Ein faszinierendes Abenteuer über die Macht des Unbewussten.

Standort:

Psychologie

Persönlichkeit