

Neue Sachbücher



Tierisch süße Häkelfreunde

24 süße Häkelfiguren, zu fast allen feierlichen Anlässen. Ideal zum Sammeln, Verschenken und Spielen. Mit ausführlichen und teilfotografierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Der Grundlagenteil am Anfang des Buches zeigt alle nötigen Maschen mit anschaulichen Illustrationen und über einen QR-Code sind passende Videosequenzen abrufbar.

**Standort: Basteln & Handarbeiten
Häkeln**

Jung bleiben ist Kopfsache

Kleine-Gunk, Bernd

In diesem Buch nimmt uns Professor Dr. Kleine-Gunk, einer der weltweit führenden Anti-Aging-Mediziner, mit auf die Entdeckungsreise zu den zahllosen Alterungsprozessen, die von unserem Gehirn direkt beeinflusst und gesteuert werden. Er erklärt und gewichtet die neuesten, bahnbrechenden Forschungsergebnissen aus der Wissenschaft ebenso spannend wie unterhaltsam.

**Standort: Psychologie
Älter werden**

Frauen, die die Wissenschaft veränderten

Reser, Anna; McNeill, Leila

Von der Antike bis zur Gegenwart waren Frauen für den Fortschritt der Wissenschaft von entscheidender Bedeutung. Im Lauf der Jahrhunderte haben Frauen als königliche Leibärztinnen gedient, Mathematik gelehrt, die Sterne studiert, als Hebammen praktiziert, Heilmittel entwickelt, Daten analysiert, den Weltraum bereist und vieles mehr. Dieses Buch zeichnet die faszinierende Geschichte der Entdeckungen von Frauen in der Wissenschaft nach.

**Standort: Biografie
Frauen**

Superhormon Vitamin D

Spitz, Jörg ; Weiss, Sebastian

Das Buch informiert über die zunehmende Bedeutung von Vitamin D, gegen welche Krankheiten es vorbeugt und wie man das Zusammenspiel von Sonne, Nahrung und Vitamin-D-Präparaten individuell nutzen kann, um seinen optimalen Vitamin-D-Spiegel zu erreichen.

**Standort: Medizin
Naturheilkunde**

Der Hula Hoop Problemzonen-Trainer

Hoop, Elli

Instagram-Star und Bestsellerautorin Elli Hoop stellt in ihrem dritten Buch ihre besten Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene vor. Sportphysiologische Analysen zeigen auf, für welche Körperpartien und Problemzonen die jeweiligen Übungen besonders effektiv sind.

**Standort: Sport
Fitness & Gymnastik**

Fun Food for Kids

Nebel, Jessica

Kreative und lustige Ideen, um Kindern Lust auf frisches Obst und Gemüse zu machen. Am Ende des Buches finden sich auch noch einige Tipps und Tricks, die helfen, eigene Fun-Food-Designs zu entwickeln.

**Standort: Für Eltern
Ernährung**

Es ist ein Geschenk, dass es dich gibt

Pignitter, Melanie

Einfühlsam erklärt Melanie Pignitter, wie wir unser mentales Immunsystem wieder auf Vordermann bringen. Kleine Selbstwert-Abenteuer helfen dabei, das Gelesene direkt in die Praxis umzusetzen und aus tiefstem Herzen zu begreifen: Du bist ein Geschenk für diese Welt.

**Standort: Psychologie
Persönlichkeit**

Kenne deinen Wert

Moldenhauer, Susan J.

Als Karriereberaterin und Coach verfolgt Susan J. Moldenhauer seit Jahren die Mission, für mehr Gerechtigkeit bei der Entlohnung zu sorgen. In ihrem Ratgeber für Gehaltsverhandlungen bestärkt sie Frauen darin, mit fundierter Vorbereitung und sicherer Haltung in die nächste Gehaltsverhandlung zu gehen. Denn nur, wer den eigenen Wert kennt, fordert ihn auch ein.

**Standort: Beruf
Berufsstrategien**

Nähideen für draußen

Andresen, Ina

Was gibt es Schöneres, als die Sommerzeit mit den Lieben draußen zu verbringen?! Noch mehr Spaß macht das mit dekorativen und praktischen selbst genähten Ideen für Garten, Balkon, unterwegs und den Camper.

**Standort: Basteln & Handarbeiten
Nähen**

Inflation

Gaulke, Jürgen

Inflation ist ein Schreckenswort für viele. Das Buch geht den wichtigsten Fragen zu diesem Thema und schafft Aufklärung: Was bedeutet das für Verbraucher, Anleger, Angestellte und Rentner? Wie kann man sich vor den negativen Folgen der Geldentwertung schützen?

**Standort: Wirtschaft
Nachschlagewerke**

Die 100 besten Salate

Vogel, Heide

Knackiger Genuss - die bunte Salatvielfalt. Manchmal muss es einfach Salat sein - egal ob als frische Beilage, grüner Hauptakteur auf dem Teller oder sogar als Dessert! Das neue Standardwerk trumpft mit einer köstlichen Rezeptvielfalt auf. Geliefert werden neben klassischen Rezepten insbesondere spannende Neuinterpretationen.

**Standort: Kochen & Backen
Kalte Küche & Fingerfood**