

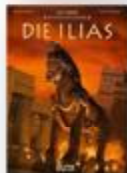
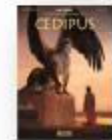
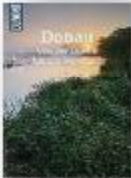
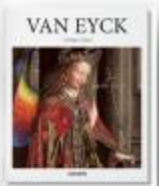


47 **Neue**



Sachbücher

im **SEPTEMBER**



Xen 34
Alle

Alles selbst genäht : über 45 Modelle für Deko & Praktisches, Geschenke & Accessoires. - Köln : Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, 2020. - 127 Seiten : Illustrationen ; 23 cm
ISBN 978-3-625-18457-7 fest gebunden : EUR 8.00



Über 45 Näh-Ideen für Praktisches und Dekoratives werden hier vorgestellt für Groß und Klein, für zu Hause und unterwegs.

Schlagworte: Nähen ; Nähen <Dekoration> ; Nähen <Kind> ; Nähen <Geschenke> ; Nähen <Taschen> ; Nähen <Nähmaschine> ; Nähmaschine <Nähen> ; Dekoration <Nähen> ; Geschenke <Handarbeiten> ; Taschen <Basteln>
(Xen 34, Nähen)

Vek 31
Allw

Allwang, Martin:
Heilpflanzen : wie sie wirken und uns helfen, gesund zu bleiben / Autoren: Martin Allwang, Martina Melzer. - 1. Auflage. - Baierbrunn : Wort & Bild Verlag Kondradshöhe GmbH & Co. KG, 2020. - 213 Seiten : Illustrationen ; 25 cm. - (Apotheken Umschau)
EST: Heilpflanzen
ISBN 978-3-927216-55-6 fest gebunden : EUR 19.99



Der Gesundheitsratgeber der "Apotheken Umschau" stellt insgesamt 36 (einheimische und exotische) Heilpflanzen und ihre Verwendungen als Heilmittel systematisch in alphabetischer Reihenfolge vor.

Schlagworte: Heilpflanzen ; Heilkräuter ; Homöopathie <Nachschlagewerk> ; Homöopathie ; Naturheilmittel <Nachschlagewerk>
(Vek 31)

Pyk
Angelou

Angelou, Maya:
Was für immer mir gehört / Maya Angelou ; aus dem Englischen von Melanie Walz. - Deutsche Erstausgabe. - Berlin : Suhrkamp, 2020. - 240 Seiten ; 19 cm. - (Suhrkamp Taschenbuch ; 5028)
EST: Gather together in my name
ISBN 978-3-518-47082-4 kartoniert : EUR 16.00



Ihre Geschichte die eines ganzen Landes, ihre Worte weltverändernd für so viele, Barack Obama, Beyoncé, James Baldwin, Toni Morrison, Oprah, ihre Verehrer ... In Was für immer mir gehört erzählt die Ikone der afroamerikanischen Literatur weiter: Maya ist zu früh Mutter geworden, sie hat die Südstaaten, ihre Großmutter, den Krämerladen hinter sich gelassen. In Kalifornien will sie ihre Träume verwirklichen, sie will Freiheit, sie will Unabhängigkeit, eine Karriere als Tänzerin, die große, große Liebe. Als arme, alleinerziehende, schwarze junge Frau scheinen die Widerstände unüberwindbar, doch Maya glaubt felsenfest an das Gute und an sich selbst.

Schlagworte: Angelou, Maya

(Pyk)

Vel 1
Argue

Argüeso, Olaya:

Corona : Geschichte eines angekündigten Sterbens / Cordt Schnibben, David Schraven (Hg.) ;
Olaya Argüeso, Justus von Daniels, Ariel Hauptmeier [und 16 andere]. - Originalausgabe. -
München : dtv, 2020. - 367 Seiten ; 21 cm

EST: Corona

ISBN 978-3-423-26281-1 kartoniert : EUR 18.90



Die Erkenntnisse von Recherchen und Gesprächen von 18 Reporten mit Betroffenen der Corona-Pandemie sind hier der Pandemie auf ihrem Weg um den Globus tagebuchartig folgend zusammengetragen. Mit vielen persönlichen Beiträgen.

Schlagworte: Coronavirus <Medizin>

(Vel 1, Vax)

Wgn 10

Beie

Beiersmann, Stefan:

Samsung Galaxy / Stefan Beiersmann. - 6., aktualisierte Auflage. - Berlin : Stiftung
Warentest, 2020. - 191 Seiten : Illustrationen ; 22 cm. - (Digitale Welt für Einsteiger)

(Test)

EST: Samsung Galaxy

ISBN 978-3-7471-0316-6 kartoniert : EUR 16.90



Einfach gehaltener Einstieg in die Bedienung und Handhabung von Samsung Galaxy-Smartphones unter Android 10 und Samsungs Bedienoberfläche One UI. Mit Hinweisen zur Datensicherheit und vielen hilfreichen Tipps.

Schlagworte: Handy <Ratgeber> ; Smartphones <Android> ; Samsung Galaxy

(Wgn 10)

Hdk 71

Bern

Berndt, Susanna:

Onlinebanking : Banking-Apps, Online-Depots, PayPal & Co. sicher nutzen / Susanna
Berndt. - Berlin : Stiftung Warentest, 2020. - 175 Seiten : Illustrationen, Diagramme,
Karte ; 22 cm. - (Test) (Digitale Welt für Einsteiger)

EST: Onlinebanking

ISBN 978-3-7471-0220-6 kartoniert : EUR 16.90



Wie rüste ich mein reguläres Konto auf elektronisches Banking um? Wie sicher ist Onlinebanking wirklich? Wie funktionieren Bezahlmethoden wie PayPal, Kreditkarte, Lastschrift oder Amazon Pay etc.? Die Autorin informiert praxisnah und umfassend.

Schlagworte: Onlinebanking <Ratgeber> ; Bezahlmethoden <Banking> ; PayPal <Online Bezahlendienst> ; Amazon Pay <Online Bezahlendienst> ; Online Bezahldienste

(Hdk 71)

Vfm 3
Bitt

Bittler, Jan:

Patientenverfügung und andere Vorsorgemöglichkeiten : entscheiden Sie über Ihr Leben autonom / Bittler, Dommermühl. - 11., aktualisierte Auflage. - Regensburg : Walhalla, 2020. - 116 Seiten ; 19 cm. - (Walhalla ; 4119)

EST: Patientenverfügung und andere Vorsorgemöglichkeiten
ISBN 978-3-8029-4119-1 kartoniert : EUR 12.95



Aktualisierte Ausgabe des Ratgebers, der über Vorsorgemöglichkeiten bei Entscheidungsunfähigkeit, namentlich die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung, informiert.

Schlagworte: Patientenverfügung <Ratgeber> ; Vorsorgevollmacht <Ratgeber>
(Vfm 3)

Mcl 15
Bois

Boisson, Juliette:

Trennungsratgeber für Dummies / Juliette Boisson. - 1. Auflage. - Weinheim : Wiley, 2020. - 244 Seiten : Illustrationen ; 22 cm. - (... für Dummies)

EST: Trennungsratgeber für Dummies
ISBN 978-3-527-71676-0 kartoniert : EUR 14.00



Wer raschen, pointierten Rat rund um eine Trennung sucht, findet hier alles Wissenswerte. Das anspruchsvolle Reflexions- und Selbststeuerungsprogramm führt durch Phasen von Trennungen und zentrale Problembereiche, bietet klärende Selbstbefragungen und richtungweisende Denkanstöße und Ermutigungen.

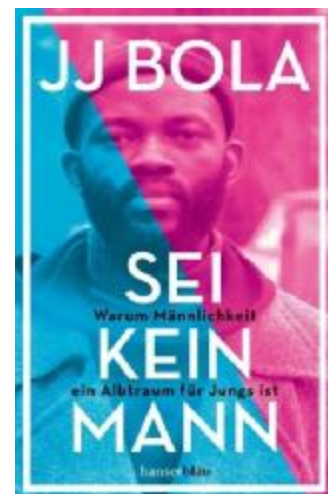
Schlagworte: Trennung <Psychologie>
(Mcl 15)

Gcq 2
Bola

Bola, J.J.:

Sei kein Mann : warum Männlichkeit ein Altraum für Jungs ist / J.J. Bola ; aus dem Englischen von Malcolm Ohanwe. - 1. Auflage. - München : Hanserblau, 2020. - 157 Seiten ; 21 cm

EST: Mask off
ISBN 978-3-446-26798-5 kartoniert : EUR 16.00



In der Ära von Trump, #MeToo und Attentätern wie in Halle oder Hanau ist Männlichkeit kein positiver Begriff mehr. Der Aktivist JJ Bola sucht Auswege aus der Krise. Dabei betrachtet er Einflüsse aus nichtwestlichen Traditionen, aus Popkultur und der LGBTQ+-Community und zeigt, wie vielfältig Männlichkeit sein kann. JJ Bola lädt in versöhnlichem Ton ein zum Gespräch zwischen verhärteten Fronten. Denn erst wenn sich auch die Männer und der Begriff von Männlichkeit verändern, wird es echte Geschlechtergerechtigkeit geben.

Schlagworte: Gleichstellung ; Geschlechtergerechtigkeit ; Männlichkeit
(Gcq 2)

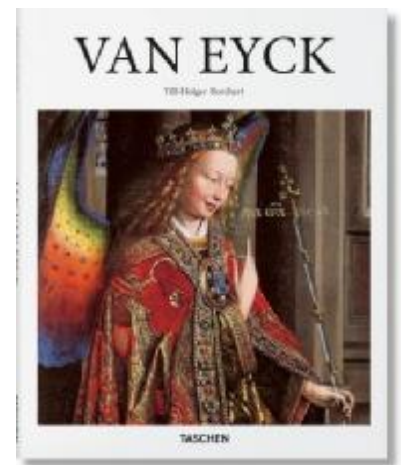
Ryk
Eyck

Borchert, Till-Holger:

Jan van Eyck : um 1390-1441 / Till-Holger Borchert. - Deutsche Ausgabe. - Köln : Taschen, 2020. - 95 Seiten : Illustrationen ; 27 cm. - (Kleine Reihe Kunst)

EST: Jan van Eyck

ISBN 978-3-8365-4479-5 fest gebunden : EUR 10.00



Einführung in Leben und Werk des flämischen Malers Jan van Eyck (circa 1390-1441).

Schlagworte: Eyck, Jan van ; Maler ; Biographie
(Ryk)

Mbm 30
Camm

Cammarata, Patricia:

Raus aus der Mental Load Falle : wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt / Patricia Cammarata ; Illustrationen von Frollein Motte. - 1. Auflage. - Weinheim : Beltz, 2020. - 222 Seiten : Illustrationen ; 22 cm

EST: Raus aus der Mental Load-Falle

ISBN 978-3-407-86632-5 kartoniert : EUR 17.95



Mental Load bezeichnet all die Dinge, die Frauen für ihre Kinder und Ehepartner im Kopf haben: Termine, Finanzen, Haushalt, Schule, Kindergarten. Dies stellt häufig eine große Belastung dar. Die Psychologin und Elternbloggerin zeigt Lösungen und Auswege auf, z.B. Arbeitsteilung, Freiräume schaffen.

Schlagworte: Mental Load <Mehrbelastung> ; Erschöpfungszustände <Psychologie>
(Mbm 30, Mcl)

Ngk 1
Casp

Caspers, Ralph:

Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben? : wie wir Kindern in Trauer helfen können / Ralph Caspers. - Originalausgabe. - Köln : Lübbe, 2020. - 283 Seiten : Illustrationen, Diagramme ; 22 cm

EST: Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?

ISBN 978-3-7857-2632-7 fest gebunden : EUR 20.00



Der "Sendung-mit-der-Maus"-Moderator ist bekannt dafür, schwierige Sachverhalte unkompliziert erklären zu können. Sein Trauer-FAQ für Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen verknüpft diese Gabe mit Erfahrungen aus der Tätigkeit im Trauerbegleitungsverein "TrauBe Köln e.V."

Schlagworte: Trauerarbeit <bei Jugendlichen> ; Trauerarbeit <bei Kindern> ; Trauerarbeit <Ratgeber>
(Ngk 1, Mbl 20)

Xen 349
Czaj

Czajkowski, Katja:

Masken nähen! : Mund-Nasen-Schutz einfach selbst gemacht : auch ohne Nähmaschine / Katja Czajkowski. - 1. Auflage. - München : EMF, 2020. - 48 Seiten : Illustrationen ; 22 cm. - (Ein Buch der Edition Michael Fischer)

EST: Masken nähen!

ISBN 978-3-7459-0227-3 fest gebunden : EUR 6.99



Anleitungen zum Nähen von Mund-Nasen-Bedeckungen zum Schutz der Allgemeinheit im Falle einer Pandemie werden hier präsentiert. Mit allgemeinen Hygienetipps und Tipps zur Handhabung und Pflege der Masken.

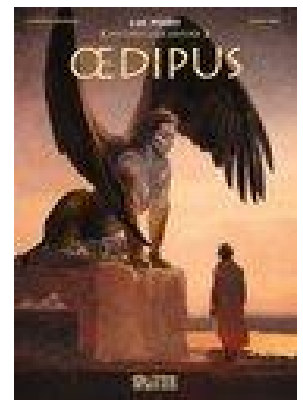
Schlagworte: Coronavirus ; Maske <Nähen> ; Nähen
(Xen 349, Vax, Nähen)

Ryk
Oedi

Œdipus / entworfen und geschrieben von Luc Ferry ; Szenario Clotilde Bruneau ; Zeichnung und Storyboard Diego Oddi ; aus dem Französischen von Harald Sachse. - 1. Auflage. - Bielefeld : Splitter, 2020. - 55 Seiten ; 33 cm. - (Mythen der Antike)

EST: Œdipe

ISBN 978-3-96219-419-2 fest gebunden : EUR 16.00



"Welches Lebewesen geht am Morgen auf vier, am Mittag auf zwei und am Abend auf drei Beinen?" Ödipus löst das Rätsel der tödlichen Sphinx und wird so zum Retter und neuen König von Theben. Er heiratet die verwitwete Königin Iokaste und erfüllt ungewollt die uralte, schreckliche Prophezeiung.

Schlagworte: Griechische Sagen
(Ryk, Comic)

Wmo 1
Drew

Drewer, Arnold:

Richtig dämmen / Arnold Drewer. - Berlin : Stiftung Warentest, 2020. - 191 Seiten : Illustrationen, Diagramme ; 22 cm. - (Test)

EST: Richtig dämmen

ISBN 978-3-7471-0197-1 kartoniert : EUR 29.90



Dieser Ratgeber für Bauherren geht auf Neubauten ebenso ein, wie auf Gebäudesanierungen. Er beantwortet die Frage, welche Bauteile gedämmt werden sollten, welcher Dämmstoff für welchen Zweck geeignet ist, wie richtig gedämmt wird, vergleicht die Kosten und zeigt Einspar- und Fördermöglichkeiten auf.

Schlagworte: Dämmung <Hausbau> ; Wärmedämmung <Hausbau> ; Hausbau <Technik> ; Energiesparhaus <Bautechnik>

(Wmo 1, Wmo 4)

Ce
Hein

DuMont-Bildatlas. - Hamburg : DuMont
ISBN kt.: EUR 9,50

Donau : von der Quelle bis zur Mündung / Carsten Heine. - 2020. - 121 S. : zahlr. Ill. -
(Bildatlas ; 224)
ISBN 978-3-7701-9180-2 kt.: EUR 9.95

Schlagworte: Donauregion <Reiseführer>
(Ce)

Ybn 2
Fini

Finis, Sebastian:
Basketball : alles, was man wissen muss / Sebastian Finis. - Aachen : Meyer & Meyer,
2020. - 205 Seiten ; 21 cm
EST: Basketball
ISBN 978-3-8403-7696-2 kartoniert : EUR 14.95

Nach einem Überblick über Geschichte und Regeln werden Technik, Taktik und die
verschiedenen Positionen der Spieler erklärt. Dazu kommen Kurzporträts der Stars der
NBA und der Bundesliga. Mit Basketball-Wörterbuch.

Schlagworte: Basketball
(Ybn 2)

Mcl 32
Fors

Forsyth, John P.:
Angst kommt und geht : 52 Wege, inneren Frieden zu finden / John P. Forsyth, Georg H.
Eifert ; aus dem Amerikanischen von Matthias Wengenroth. - 1. Auflage. - Bern :
Hogrefe, 2020. - 160 Seiten ; 22 cm
EST: Anxiety happens
ISBN 978-3-456-85983-5 kartoniert : EUR 19.95

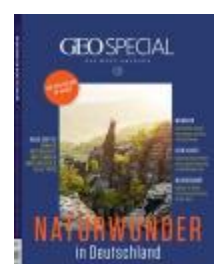
Jederzeit anwendbare Achtsamkeitsstrategien, in 52 Übungen vorgestellt, die helfen,
sich der eigenen Angst zu stellen, anders mit ihr umzugehen und dadurch zu einem
erfüllteren Leben zu finden.

Schlagworte: Angstbewältigung <Ratgeber>
(Mcl 32, Mbk 4)

Cfk 4
Schulz

Geo Special. - Hamburg : Verl. Gruner + Jahr

Schlagworte: Geo Special ; Geo



Naturwunder in Deutschland : Raus geht's! Urwald, Artenschutz, Wattenmeer, Anglerglück & viele Tipps / Markus Wolff, Jens Schröder, Margitta Schulze Lohoff. - 2020. - 146 Seiten : Illustrationen ; 27 cm. - (Geo special ; 2020/04; ISBN 9783652009829 kt.: EUR 9,90

Uas 62
Goetz

Götze, Susanne:
Die Klimaschmutzlobby : wie Politiker und Wirtschaftslenker die Zukunft unseres Planeten verkaufen / Susanne Götze, Annika Joeres. - München : Piper, 2020. - 301 Seiten ; 21 cm
EST: Die Klimaschmutzlobby
ISBN 978-3-492-07027-0 fest gebunden : EUR 20.00



Verbände, Interessengruppen und rechte Thinktanks sind weltweit als Bremser in der Klimapolitik unterwegs. Ihr Einfluss auf die Politik in Deutschland und dem restlichen Europa ist enorm. Die beiden Journalistinnen legen offen, wer alles gegen den Klimaschutz zu Felde zieht.

Schlagworte: Klimaschutz ; Lobbyismus ; Populismus
(Uas 62)

Ugm
Hens

Hensel, Wolfgang:
Welche Heilpflanze ist das? / Wolfgang Hensel. - Stuttgart : Kosmos, 2020. - 256 Seiten : Illustrationen ; 20 cm. - (Kosmos-Naturführer)
EST: Welche Heilpflanze ist das?
ISBN 978-3-440-16453-2 kartoniert : EUR 15.00



Übersichtliches Bestimmungsbuch, in dem mehr als 350 Heilpflanzen, nach Blütenfarben sortiert und mit vielen Fotos, beschrieben werden.

Schlagworte: Heilpflanzen <Bestimmungsbuch> ; Pflanzen <Bestimmungsbuch> ; Bestimmungsbuch ; Bestimmungsbuch <Pflanzen>
(Ugm)

Eak 2
Herb

Herbrechtsmeier, Falk:
Abitur 2021, Geschichte, Baden-Württemberg / Falk Herbrechtsmeier, Stefan Nagelstutz. - Braunschweig : Westermann, 2020. - 192 Seiten : Illustrationen, Karten, Diagramme ; 24 cm. - (Finale) (Finale. Prüfungstraining)
EST: Abitur 2021, Geschichte, Baden-Württemberg
ISBN 978-3-7426-2178-8 kartoniert : EUR 13.95



Regionale Lernhilfe.

Schlagworte: Abiturhilfen <Geschichte> ; Geschichte <Abiturhilfen>
(Eak 2, Lernhilfe)

Xen 340
Heue

Heuer, Antje:

Maxikleider und Röcke nähen : lange Modelle zum selbstkombinieren für die Größen 34-44 / Antje Heuer. - 1. Auflage. - Igling : EMF, 2020. - 134 Seiten : Illustrationen ; 27 cm

EST: Maxikleider und Röcke nähen

ISBN 978-3-96093-726-5 fest gebunden : EUR 24.99



Modelle zum Nähen von extra-langen Kleidern und Röcken für Damen in den Größen 34-44. Mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Fotos und umfangreichem Grundlagenkurs.

Schlagworte: Nähen ; Nähen <Kleidung> ; Nähen <Kleider> ; Kleidung <Nähen> ; Rock <Nähen>
(Xen 340, Nähen)

Ydk 12

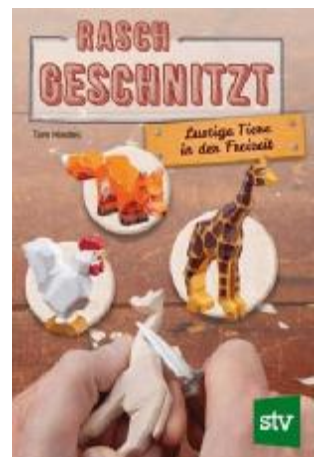
Hind

Hindes, Tom:

Rasch geschnitzt : lustige Figuren in der Freizeit / Tom Hindes. - Graz : stv, 2020. - 96 Seiten : Illustrationen ; 23 cm

EST: Rasch geschnitzt

ISBN 978-3-7020-1876-4 kartoniert : EUR 9.95



Karikatureschnitzen für Anfänger (mit dem Schnitzmesser und Laub-/Dekupiersäge):

Giraffe, Nashorn, Löwe, Nilpferd, Delfin, Eisbär, Wal, Hirsch, Wolf, Füchse, Hunde, Pferd, Huhn, Schwein im Kleinformat mit Vorübung, Farbfotos, Material- und Werkzeuglisten, Sicherheitstipps, Kopiervorlagen.

Schlagworte: Holzschnitzen <Hobby> ; Schnitzen <Holz> ; Naturmaterialien <Basteln>
(Ydk 12)

Ryk

Ilia

Die Ilias / entworfen und geschrieben von Luc Ferry ; Szenario: Clotilde Bruneau ; Zeichnung: Pierre Taranzano ; aus dem Französischen von Harald Sachse. - 1. Auflage. - Bielefeld : Splitter, 2020. - 168 Seiten ; 33 cm. - (Mythen der Antike)

EST: L'Illiade

ISBN 978-3-96219-417-8 fest gebunden : EUR 35.00



Seit zehn Jahren belagern die Griechen Troja. Tapfere Helden und unsterbliche Götter kämpfen auf beiden Seiten, jedoch gibt immer noch keinen Sieger. Schließlich hat der listige Odysseus eine Idee, die die Entscheidung bringen könnte: das trojanische Pferd!

Schlagworte: Griechische Sagen
(Ryk, Comic)

Ryk
Jaso

Jason und das goldene Vlies / entworfen und geschrieben von Luc Ferry ; Szenario: Clotilde Bruneau ; Zeichnung: Alexandre Jubran ; aus dem Französischen von Harald Sachse. - 1. Auflage. - Bielefeld : Splitter, 2020. - 167 Seiten ; 33 cm. - (Mythen der Antike)
EST: Jason et la toison d'or
ISBN 978-3-96219-418-5 fest gebunden : EUR 35.00



Um den geraubten Thron seines Vaters zurückzugewinnen muss Jason die unlösbare Aufgabe erfüllen und das goldene Vlies dem Thronräuber König Pelias bringen. Jason versammelt die größten Helden Griechenlands und gemeinsam machen sich die Argonauten auf in ein Abenteuer, das zur Legende wird.

Schlagworte: Griechische Sagen
(Ryk, Comic)

Veq 1
Joche

Jochem, Carmen:
Brust bewusst : alles über unseren fabelhaften Busen - Mit wertvollen Tipps für Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahre / Carmen Jochem. - Originalausgabe. - München : Heyne, 2020. - 303 Seiten : Illustrationen ; 21 cm
EST: Brust bewusst
ISBN 978-3-453-20721-9 kartoniert : EUR 18.00



Von ästhetischen und psychologischen Aspekten bis zur Brustgesundheit und zu Krankheitsbildern: Unterhaltsam und leicht lesbar erläutert die Präventivmedizinerin, was Mädchen und Frauen über ihre Brüste wissen möchten und sollten.

Schlagworte: Brust <Medizin>
(Veq 1)

Gcw
Kant

Kantor, Jodi:
#metoo : von der ersten Enthüllung zur globalen Bewegung / Jodi Kantor, Megan Twohey ; aus dem Amerikanischen von Judith Elze und Katrin Harlass. - Stuttgart : Tropen, 2020. - 447 Seiten ; 21 cm. - (Tropen Sachbuch)
EST: She said
ISBN 978-3-608-50471-2 kartoniert : EUR 18.00



Jodi Kantor und Megan Twohey sind die Investigativreporterinnen der New York Times, die 2017 mit ihrem Artikel über die Missbrauchsfälle um Harvey Weinstein die #MeToo-Bewegung ins Rollen gebracht haben. Ihre Arbeit wurde 2018 mit dem Pulitzerpreis ausgezeichnet.

Schlagworte: MeToo <Bewegung> ; Sexueller Missbrauch
(Gcw)

Wsn 13
Kelb

Kelby, Scott:

Porträt-Rezepte mit natürlichem Licht : über 150 Anleitungen, Tipps und Tricks für das Fotografieren mit Tageslicht / Scott Kelby ; Übersetzung: Eva Ruhland. - 1. Auflage. - Heidelberg : dpunkt.verlag, 2020. - XVI, 192 Seiten : Illustrationen ; 24 cm

EST: The natural light portrait book

ISBN 978-3-86490-762-3 kartoniert : EUR 24.90



Verständlich aufgebautes, kompetent bebildertes Lehrbuch für Einsteiger in die Porträtfotografie, das in kleinen Lernschritten das nötige technische, gestalterische und psychologische Grundwerkzeug für qualitativ hochwertige Menschenbilder vorstellt.

Schlagworte: Fotografie ; Fotografie <Aufnahmetechnik> ; Fotografie <Porträts>
(Wsn 13)

Epl 14
Khan

Khan-Cullors, Patrisse:

#BlackLivesMatter : eine Geschichte vom Überleben / Patrisse Khan-Cullors, Asha Bandele ; aus dem amerikanischen Englisch von Henriette Zeltner. - 1. Auflage. - Köln : Kiepenheuer & Witsch, 2020. - 274 Seiten ; 19 cm. - (KiWi ; 1761)

EST: When they call you a terrorist

ISBN 978-3-462-00129-7 kartoniert : EUR 10.00



Lebensgeschichte einer der Mitbegründerinnen der #BlackLivesMatter-Bewegung. Sie gewährt Einblick in die Lebenswirklichkeit und den Widerstandskampf schwarzer Menschen in den USA.

Schlagworte: Rassismus ; BlackLivesMatter <Bewegung>
(Epl 14)

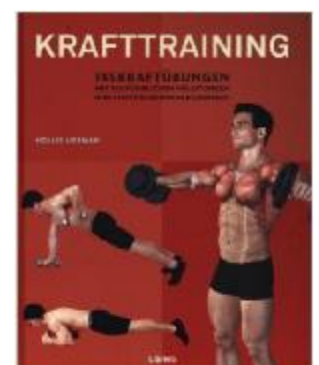
Ybo
Lieb

Liebman, Hollis Lance:

Krafttraining : 145 Kraftübungen : mit ausführlichen Anleitungen und anatomischen Abbildungen / Hollis Liebman. - Kerkdriel : Librero, 2020. - 400 Seiten : Illustrationen ; 29 cm

EST: Ultimate guide to strength training

ISBN 978-94-6359-398-4 fest gebunden : EUR 19.95



Übungssammlung zum Krafttraining, in der jede Übung großformatig und farbig illustriert ist, auch mittels anatomischer Zeichnungen der aktiven Muskulatur. Umfassender Ratgeber, der neben Eigengewichtsübungen auch Übungen mit Gewichten und anderen Geräten enthält.

Schlagworte: Krafttraining ; Bodybuilding ; Dehnübung
(Ybo)

Ce
Linn

Linnemann, Carina:

Bulli-Tour mit Kind und Kegel / Carina Linnemann. - Deutsche Originalausgabe. - München : Knesebeck, 2020. - 223 Seiten : Illustrationen ; 24 cm
EST: Bulli-Tour mit Kind und Kegel
ISBN 978-3-95728-414-3 kartoniert : EUR 25.00



Mit ihrem selbst ausgebauten T4 reist die Familie (Kinder 1 und 4 Jahre) für 5 Wochen durch Europa: Deutschland, Schweiz, Italien, Kroatien und Österreich und schildert sowohl die Reiseerfahrungen (einschließlich Campingadressen) als auch die Vorbereitungen samt Ausbau und Routenplanung.

Schlagworte: Reisen <mit Kindern>

(Ce)

Pyk
Maar

Maar, Paul:

Wie alles kam : Roman meiner Kindheit / Paul Maar. - Originalausgabe. - Frankfurt am Main : S. Fischer, [2020]. - 297 Seiten ; 21 cm
EST: Wie alles kam
ISBN 978-3-10-397038-8 fest gebunden : EUR 22.00



Der bekannte Kinderbuchautor (Jahrgang 1937) erzählt aus seinem Leben: dem frühen Tod der Mutter, dem Vater, der erst spät aus dem Krieg heimkehrte, der neuen Mutter, dem Großeltern-Paradies und der "Zucht und Ordnung", die der vorwiegende Erziehungsstil an deutschen Schulen war.

Schlagworte: Maar, Paul ; Biographie

(Pyk)

Wcc 34
Muell

Müller, Peter:

Einstieg in HTML und CSS / Peter Müller. - 1. Auflage. - Bonn : Rheinwerk, 2020. - 507 Seiten ; 24 cm
EST: Einstieg in HTML und CSS
ISBN 978-3-8362-7646-7 kartoniert : EUR 29.90



Umfassender Einstieg in HTML und CSS. Neben der Behandlung der gebräuchlichen Tags (HTML) und Eigenschaften (CSS) liegt ein Schwerpunkt auf den grundlegenden Funktionsweisen und Strukturen.

Schlagworte: HTML <HyperText Markup Language, Internet> ; CSS <Cascading Style Sheets>

(Wcc 34)

Nn
Muench

Münchhausen, Marco von:
So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund : vom ärgsten Feind zum besten Freund /
Marco von Münchhausen. - 7., überarbeitete und aktualisierte Auflage. - Frankfurt :
Campus Verlag, 2020. - 222 Seiten : Illustrationen ; 21 cm
EST: So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund
ISBN 978-3-593-51229-7 fest gebunden : EUR 24.95

Mit einem Augenzwinkern vorgestellte Strategien zum Kennenlernen und zum
Umgang mit dem inneren Schweinehund, der gute Vorsätze im privaten wie
beruflichen Leben gern torpediert.



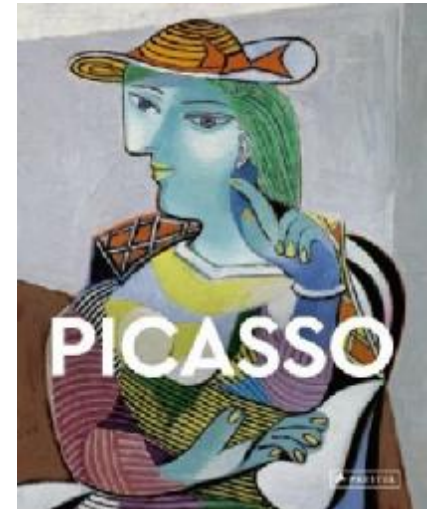
Schlagworte: Motivationspsychologie ; Selbstmanagement ; Prokrastination ; Lebensführung
(Nn)

Ryk
Picasso

Ormiston, Rosalind:
Picasso / Rosalind Ormiston ; Übersetzung: Hildegard Rudolph. - München :
Prestel, 2020. - 111 Seiten : Illustrationen ; 21 cm
EST: Picasso
ISBN 978-3-7913-8629-4 kartoniert : EUR 10.00

Kompakte Einführung in Leben und Werk Pablo Picassos (1881-1973).

Schlagworte: Picasso, Pablo
(Ryk)



Eem
Pass

Passig, Kathrin:
Handbuch für Zeitreisende : von den Dinosauriern bis zum Fall der Mauer / Kathrin
Passig, Aleks Scholz. - Originalausgabe. - Berlin : Rowohlt Berlin, Juni 2020. - 334
Seiten : Illustrationen ; 20 cm
EST: Handbuch für Zeitreisende
ISBN 978-3-7371-0085-4 fest gebunden : EUR 20.00

Origineller Ansatz: Das Autorenduo tut so, als wären Zeitreisen schon möglich und
liefert hierfür einen Reiseführer, der unterhält und schlaglichtartig Auskunft über
Natur- und Kulturgeschichte gibt. Menschheitstraum "Zeitreise" - zum Greifen nah.
(Eem)



Uas 62
Ploeg

Plöger, Sven:

Zieht euch warm an, es wird heiß! : den Klimawandel verstehen und aus der Krise für die Welt von morgen lernen / Sven Plöger. - Frankfurt/Main : Westend Verlag, 2020. - 317 Seiten ; 22 cm

EST: Zieht euch warm an, es wird heiß!

ISBN 978-3-86489-286-8 kartoniert : EUR 19.95



Der allseits bekannte ARD-Wettermann Plöger erklärt professionell, klar strukturiert und verständlich die vielen Facetten des Klimawandels. Dazu gibt er einen umfassenden Überblick über eigene Möglichkeiten, sich klimafreundlich zu verhalten, z.B. beim Essen, Einkaufen, Reisen, Haus isolieren u.v.m.

Schlagworte: Klimawandel ; Klimawandel <Zukunft>
(Uas 62)

Vem
Ripp

Rippmann, Volker:

Wahnsinnig schön! : die verrückte neue Welt der Schönheitschirurgie / Volker Rippmann. - Hamburg : Edel Books, 2020. - 251 Seiten

EST: Wahnsinnig schön!

ISBN 978-3-8419-0709-7 kartoniert : EUR 17.95



Ein plastischer Chirurg erzählt aus dem Alltag seiner Praxis für Schönheitschirurgie, von den berechtigten, skurrilen und absurden Wünschen seiner Patienten und gibt mit dem Leitfaden zu einer geplanten Operation und dem Konzept eines ethischen Kodexes für sein Fachgebiet Entscheidungshilfen.

Schlagworte: Schönheitsoperationen ; Botox <Botulinumtoxin (BTX), neurotoxische Protein
(Vem)

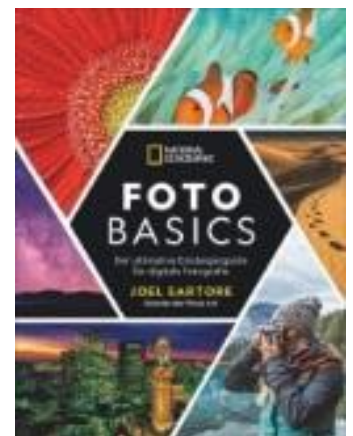
Wsn
Sart

Sartore, Joel:

Foto Basics : der ultimative Einsteigerguide für digitale Fotografie / Joel Sartore und Heather Perry ; Übersetzung aus dem Englischen: Daniela Schmid. - München : National Geographic, 2020. - 254 Seiten : Illustrationen ; 27 cm

EST: Photo Basics

ISBN 978-3-86690-722-5 fest gebunden : EUR 24.99



Breit angelegte und reich illustrierte Einführung in fast alle Lernfelder zeitgemäßer Fotografie, die sich vor allem an interessierte Anfänger wendet. In kleinen Lernschritten geht es um Kameratechnik, Bildgestaltung, Farben- und Formenlehre, Bildbearbeitung sowie Tipps zu einzelnen Genres.

Schlagworte: Fotografie <Digitale> ; Digitale Fotografie
(Wsn)

Enn 1
Sauy

Sauytbay, Sayragul:

Die Kronzeugin : eine Staatsbeamtin über ihre Flucht aus der Hölle der Lager und Chinas griff nach der Weltherrschaft / Sayragul Sauytbay, Alexandra Cavellius. -

München : Europa Verlag, 2020. - 351 Seiten : Illustrationen, Karten ; 22 cm

EST: Die Kronzeugin

ISBN 978-3-95890-330-2 fest gebunden : EUR 22.00



Erschütterndes Zeugnis der aus der chinesischen Provinz Xinjiang stammenden Kasachin, die von ihrer Inhaftierung in einem der zahlreichen Umerziehungslager berichtet, in denen die Bevölkerung terrorisiert wird. Nach einer dramatischen Flucht lebt sie heute im Asyl in Schweden.

Schlagworte: China <Politik> ; Menschenrecht ; Völkermord
(Enn 1, Gkn)

Mcl 15
Stahl

Stahl, Stefanie:

Jein! : Bindungsängste erkennen und bewältigen : Hilfe für Betroffene und deren Partner / Stefanie Stahl. - 1. Auflage, Neuauflage. - München : Kailash, 2020. - 319 Seiten ; 22 cm

EST: Jein!

ISBN 978-3-424-63202-6 kartoniert : EUR 15.00



Mithilfe eigener Erfahrungen aus ihrer psychotherapeutischen Praxis geht die Autorin dem Phänomen Bindungsangst auf den Grund. Sie beschreibt unterschiedliche Erscheinungsformen und mögliche Ursachen und zeigt Auswege aus der Bindungsangst für Betroffene und ihre Partner*innen.

Schlagworte: Partnerschaft ; Bindungsfähigkeit
(Mcl 15, Mbm 3, Mbl 3)

Mck
Stahl

Stahl, Stefanie:

So bin ich eben! : erkenne dich selbst und andere : mit Persönlichkeitstest / Stefanie Stahl. - 1. Auflage, Neuauflage. - München : Kailash, 2020. - 270 Seiten ; 22 cm

EST: So bin ich eben!

ISBN 978-3-424-63201-9 kartoniert : EUR 15.00



Auf der Grundlage von bewährten Tests aus der Betriebspsychologie entwerfen die Autorinnen eine 16 Idealtypen umfassende Typenlehre, die Grundlage sein kann für die Fremd- und Selbsteinschätzung sowie auch zur persönlichen Weiterentwicklung.

Schlagworte: Selbsteinschätzung ; Selbstreflexion ; Menschenkenntnis ; Persönlichkeitstest

(Mck, Mcl)

Mcl
Stahl

Stahl, Stefanie:

So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl : damit das Leben einfach wird / Stefanie Stahl. - 1. Auflage, Neuauflage. - München : Kailash, 2020. - 303 Seiten ; 22 cm

EST: Leben kann auch einfach sein

ISBN 978-3-424-63200-2 kartoniert : EUR 15.00



Die Psychotherapeutin beleuchtet Ursachen und Hintergründe für ein schwaches Selbstwertgefühl, stellt dar, wie dieses die seelische Gesundheit und das soziale Miteinander beeinträchtigen kann und gibt Handlungsempfehlungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

Schlagworte: Selbstbehauptung ; Selbstbewusstsein <Psychologie> ; Selbstwertgefühl
(Mcl, Mbl)

Mcl 15
Stahl

Stahl, Stefanie:

Vom Jein zum Ja! : Bindungsängste überwinden und endlich bereit sein für eine tragfähige Partnerschaft / Stefanie Stahl. - 1. Auflage, Neuauflage. - München : Kailash, 2020. - 207 Seiten : Illustrationen ; 22 cm

EST: Vom Jein zum Ja!

ISBN 978-3-424-63203-3 kartoniert : EUR 15.00



Gut verständlich erklärt die Psychotherapeutin Formen, Ausdruck und Gründe von Bindungsängsten, verdeutlicht in knapp umrissenen Beziehungsszenarien, in denen sich viele wiedererkennen dürften. Mit fundierten Erläuterungen und Übungen hilft sie, vom "Jein" zum "Ja" zur Beziehung zu gelangen.

Schlagworte: Partnerschaft ; Bindungsfähigkeit
(Mcl 15, Mbm 3, Mbl 3)

Xeo 29
Wirf

Wirf mich nicht weg : mehr als 333 nachhaltige Rezepte und Ideen gegen Lebensmittelverschwendung. - Berlin : smarticular, [2020]. - 285 Seiten : Illustrationen ; 21 cm

ISBN 978-3-946658-43-6 kartoniert : EUR 16.95



Rund ein Drittel aller erzeugten Lebensmittel landet im Müll. Eine gute Einkaufsplanung und das "gewusst wie" helfen dabei, den Abfall deutlich zu reduzieren. Viele Reste lassen sich in der Küche und im Haushalt verwenden und sparen so Müll und Geld.

Schlagworte: Nachhaltigkeit ; Lebensmittel <Einkaufsratgeber> ; Ernährung <Ratgeber> ; Verbraucherinformation ; Kochbuch <Resteverwertung>

(Xeo 29)

Xen 349
Zirn

Zirn, Eva-Barbara:

Zusammen gegen Corona - Virenabwehr selbst gemacht : Behelfsmasken und mehr nähen und basteln : mit Rezepten für Desinfektionsmittel / Texte: Eva-Barbara Zirn, Miriam Menger, Susanne Pypke [und 2 andere]. - 2. Auflage. - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2020. - 32 Seiten : Illustrationen ; 22 cm. - (Topp ; 6847)

EST: # Zusammen gegen Corona - Virenabwehr selbst gemacht

ISBN 978-3-7724-6847-6 kartoniert : EUR 7.00



Mund-Nase-Bedeckungen, Schutzschild, Desinfektionsmittel: Hier werden Anleitungen von Schutzaccessoires für die Corona-Krise für Selbermacher vorgestellt.

Schlagworte: Maske <Nähen> ; Coronavirus ; Nähen ; Desinfektionsmittel <herstellen>
(Xen 349, Vax, Nähen)
