



Barth, Philipp
Das Buch für Ideensucher

Rheinwerk Design

Deutsch

00
 Bonn
 Rheinwerk
 2016
 Alter: E

Buch



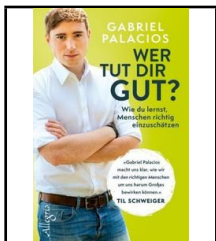
Spitzer, Manfred
Einsamkeit - die unerkannte Krankheit

Deutsch

159.64
 München
 Droemer/Knaur
 2018
 Alter: E

Buch

Ein neuer verstörender Weckruf von Sachbuch-Bestseller-Autor Manfred Spitzer: Einsamkeit ist eine Krankheit mit fatalen Folgen für Körper und Seele. Wer einsam ist, erkrankt häufiger als andere an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen und Demenz. Einsamkeit ist zudem ansteckend und breitet sich wie eine Epidemie aus - nicht nur Singles und Alleinstehende sind davon betroffen, sondern auch Verheiratete! Einsamkeit ist die Todesursache Nummer eins in den westlichen Ländern, so Manfred Spitzer. Diese alarmierende Botschaft wird mittlerweile weltweit von zahllosen wissenschaftlichen Studien bestätigt, die auch deutlich machen: Einsamkeit ist mehr als Alleinsein. Manfred Spitzer beschreibt in seinem neuen Buch erstmals, warum Einsamkeit ein Krankheitsverursacher ist, wie krankmachende Einsamkeit und soziale Isolation aussehen und welch gravierenden Einfluss das auf die Gesundheit, auf Körper und Seele der Betroffenen hat. Der streitbare Psychiater will damit eine Gesellschaft aufrütteln, die Einsamkeit immer noch als erstrebenswertes Wellnessangebot für gestresste Zeitgenossen betrachtet. "Manfred Spitzer versteht sich nicht nur als Wissenschaftler, sondern in erster Linie als Arzt, der sofort helfen will." aerzteblatt.de



Palacios, Gabriel
Wer tut dir gut?

Deutsch

172
 Berlin
 Allegria
 2019
 Alter: E

Buch

"Gabriel Palacios macht uns auf einfach verständliche und eindrückliche Weise klar, wie wir mit den richtigen Menschen um uns herum ganz Großes bewirken können. Seine Perspektiven sind tief heilsam und bereichernd." Til Schweiger Durch Gedankenlesen Menschen erkennen - der Schlüssel zu einem erfüllten Leben Wie kann ich mein Gegenüber richtig einschätzen? Wie kann ich verschlüsselte Botschaften eines Menschen wahrnehmen und richtig interpretieren? Wer tut mir gut? Wer schadet mir? Könnte ich doch Gedanken lesen.... Das hat sich jeder schon mal gewünscht. Der Autor zeigt, wie es geht, indem er den verborgenen Bereich in unserem Wesen beleuchtet, in dem wir ungeschützt sind wie ein Kind in seiner gesunden Naivität: den Bereich des Unterbewusstseins. Hier liegt das Urvertrauen, das uns im besten Falle die Eltern mit ins Leben gegeben haben. Hier sind wir beeinflussbar und damit auch verletzbar. Dieses Buch, geschrieben aus der täglichen Praxis eines der europaweit erfolgreichsten Hypnosetherapeuten, ist ein Ratgeber für alle, die nach dem ultimativen Werkzeug der Menschenkenntnis suchen. In einfachen Schritten und Übungen zeigt der Autor, was man benötigt, um den wohlwollenden vom manipulativen Menschen im unmittelbaren Umfeld zu unterscheiden. Er vermittelt Schutzmechanismen, die ohne Ablehnung des Gegenüber funktionieren und lehrt Vertrauens-techniken, die dem Gegenüber suggerieren, dass eine Verbindung möglich ist.



Quarch, Dr. phil. Christoph
Nicht denken ist auch keine Lösung

172
 München
 Gräfe & Unzer
 2018
 Alter: E

Deutsch

Buch

Irgendwann muss ich jeder entscheiden: kündigen oder bleiben? Aufgeben oder durchhalten? Vom Banalsten bis zum Wichtigsten - die Frage, was man tun soll, holt einen immer wieder ein, und ist selten leicht zu beantworten. Verschiedene Stimmen konkurrieren miteinander, die Intuition bleibt aus, Argumente und Gegenargumente halten sich im schlimmsten Fall die Waage. Genau hier setzt Christoph Quarchs philosophischer Entscheidungshelfer an: Unterhaltsam, informativ und praktisch identifiziert er die Faktoren, die bei der Entscheidungsfindung eine Rolle spielen und zeigt Wege, wie wir diese Faktoren gewichten und berücksichtigen können. Aus den Erkenntnissen aus Neuropsychologie und Philosophie entsteht ein spielerischer Zugang, bei dem der Leser or neue Entscheidungssituationen gestellt wird und die Faktoren durchspielen kann. Am Ende wird er über ein umfassendes Arsenal an Entscheidungsfaktoren verfügen und eigene Entscheidungen sicher und mit gutem Gefühl treffen können.

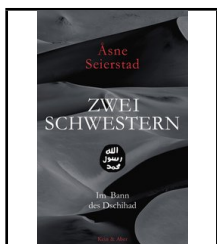


Aeschbach, Silvia
Glück ist deine Entscheidung

172.6
 München
 mvg Verlag
 2019
 Alter: E

Deutsch

Buch



Seierstad, Åsne
Zwei Schwestern

306
 Zürich
 Kein & Aber
 2017
 Alter: E

Deutsch

Buch



Stahl, Stefanie
Nestwärme, die Flügel verleiht

370.1
 München
 GRÄFE UND UNZER
 2018
 Alter: E

Deutsch

Buch



Bracht, Petra
Intervallfasten
 Ratgeber Gesundheit

613.24
 München
 Gräfe und Unzer
 2018
 Alter: E

Deutsch

Buch



Entrup, Boris
Schnelle Haar- und Make-up-Ideen

613.4
 München
 DK
 [2018]
 Alter: E

Deutsch

Buch



Scheffer, Mechthild
Die Original Bach-Blüten-Therapie zur Selbstdiagnose

615.3
 Kreuzlingen
 Irisiana
 2002
 Alter: E

Irisiana

Deutsch

Buch

Die internationale Wegbereiterin der Original Bach-Blütentherapie Mechthild Scheffer erklärt anschaulich den Mechanismus, der seelische Blockaden entstehen lässt und zeigt, wie man den durch die jeweilige Blüteneinnahme eingeleiteten Harmonisierungsprozess - zum Beispiel von der Selbstwertkrise... zur inneren Zuversicht - bewusst unterstützen kann. Praktische Übungen zu jeder Blüte ermöglichen es, die 38 Bach-Reaktionsmuster besser zu verstehen, bewusst zu erleben und das eigene positive Entwicklungspotenzial gezielt zu verstärken. So wird die Wirkung einer gut gewählten Bach-Blütenmischung intensiver und dauerhafter. Das Heile-Dich-Selbst-Prinzip für die Praxis: eine wichtige Ergänzung zum Standardwerk Die Original Bach-Blütentherapie - Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blüten-Wissen.



Bartens, Silke
Frauensprechstunde

618.1
 München
 Droemer/Knaur
 2018
 Alter: E

Deutsch

Buch

Sexualität, Geburt, Schwangerschaft, Wechseljahre - das sind Themen die alle Frauen beschäftigen. Frauensprechstunde von Silke und Werner Bartens ist das richtungsweisende moderne Gesundheitsbuch für Frauen, das nicht nur aktuelle Schulmedizin und Naturheilkundeverfahren klar verständlich und kompetent präsentiert, sondern Rat gibt und Alternativen aufzeigt. Wenn Frauen die Sprechstunde von Dr. Silke Bartens besuchen, geht es nicht mehr nur um die klassischen Frauenthemen, sondern immer öfter um intime, ästhetische Gesundheits- und Schönheitsfragen. Frausein ist eine äußerst komplexe Angelegenheit geworden. Schon in der Pubertät beschäftigen sich Mädchen mit sexuellen Schönheitsidealen. Die Pille scheint sich in ein Lifestyle-Produkt mit zahlreichen Wirkungen inklusive Nebenwirkungen verwandelt zu haben. Schwangere werden heute so gut betreut wie nie zuvor. Warum gibt es aber immer weniger risikofreie Schwangerschaften und immer mehr terminierte Kaiserschnitte? Kann die reife Frau ohne Hormone durch die Wechseljahre kommen? Und wie reagiert sie auf Arzneimittel und Therapieempfehlungen der Industrie? Frauensprechstunde ein wegweisendes Gesundheits- und Wohlfühlbuch für Frauen von 13 bis 93 Jahren, das alle diese relevanten weiblichen Themen aus schulmedizinischer sowie naturheilkundlich komplementärer Sicht umfassend und kritisch behandelt. Sie interessieren sich für Themen rund um Gesundheit und einen bewussteren Lebenswandel? Auf unserem Portal einfachganzleben.de finden Sie praxisnahe Ratschläge rund um die Themen Gesunde Ernährung, Achtsamkeit und Work-Life-Balance. Immer mit dem Ziel Berufs- und Privatleben leichter zu gestalten und neue Inspiration zu finden.



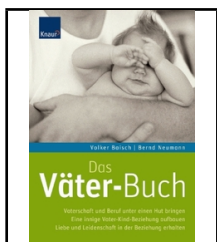
Stern, Loretta
Das breifrei!-Kochbuch

618.2
 München
 Kösel
 2014
 Alter: E

Deutsch

Buch

Brei zum Beikoststart? Muss nicht sein! Nach dem erfolgreichen Titel Einmal breifrei, bitte! geht es jetzt an die Töpfe. Denn Kinder ab dem Beikostalter haben Spaß am Familienessen, wenn sie mundgerechte Happen in Fingerfood-Größe probieren dürfen. In diesem Buch stellen die Schauspielerin Loretta Stern und die Hebamme Anja Constance Gaca 80 Familienrezepte vor - von dem Szenekoch David Gansterer kreiert und auf "breifrei"-Tauglichkeit getestet. Mit Schwung und Augenzwinkern liefern die Autorinnen, beide selbst Mütter, die Basics der Babyernährung ohne Löffel: die besten Nährstoffbooster, die schnellsten Garmethoden, die Dos und Don'ts der stressfreien Familienküche. Dazu babytaugliche Rezepte für Fingerfood, Frühstücksideen, Snacks und warme Hauptgerichte. Hier kommen kleine Essanfänger voll auf ihre Kosten, genauso wie der Rest der Familie. Alle sitzen gemeinsam am Tisch: ohne Füttern, ohne Stress! Die aktuelle Forschung gibt der Methode "breifrei" recht: Babys profitieren erwiesenermaßen von dieser selbst gesteuerten Ernährungsweise, z.B. in Bezug auf Allergieprophylaxe, Gehirnentwicklung und gesundes Essverhalten. Nach dem Stillen kommt der Brei? Das muss nicht sein! Kinder ab dem Beikostalter haben Spaß am Familienessen, wenn sie babytaugliche Happen in Fingerfood-Größe probieren dürfen. Dieses Kochbuch liefert alles, was Sie dafür brauchen: 80 tolle Familienrezepte, lecker, gesund und auf Babys Bedürfnisse zugeschnitten. Dazu Know-how über die richtige Ausstattung, Einkauf und Lagerung, die schnellsten Garmethoden, Dos und Don'ts der nachhaltigen Familienküche. Hier kommen kleine Essanfänger voll auf ihre Kosten, genauso wie der Rest der Familie. Alle sitzen gemeinsam am Tisch: ohne Füttern, ohne Stress! Breifrei kochen leicht gemacht Das erste Kochbuch zum aktuellen Trend "Baby-led Weaning" Schnelle Rezepte für die ganze Familie.



Baisch, Volker
Das Väter-Buch

618.2
 Heidelberg
 Trias
 2008
 Alter: E

Deutsch

Buch

Was macht einen guten Vater aus? Wie lassen sich Beruf und Elternschaft unter einen Hut bringen? Was kann ich tun, damit Partnerschaft und Sexualität lebendig bleiben? Werdende und frisch gebackene Papas beschäftigen viele Fragen. Volker Baisch und Bernd Neumann - selbst Väter von insgesamt acht Kindern - kennen sich im Papa-Kosmos bestens aus. Sie vermitteln das nötige Hintergrundwissen, gehen auf die häufigsten Ängste ein und zeigen, wie sich Probleme lösen lassen - egal, ob man(n) sich mehr Zeit für sich selbst wünscht oder fürchtet, als engagierter Vater im Kollegenkreis nicht mehr ernst genommen zu werden.

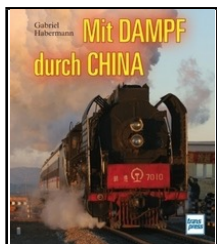


Hillebrandt, Nele
Mama sein

618.2
 Hannover
 Humboldt
 [2019]
 Alter: E

Deutsch

Buch



Habermann, Gabriel
Mit Dampf durch China

625.1
 Stuttgart
 transpress
 2007
 Alter: E

Deutsch

Buch

In der Volksrepublik China werden auch heute noch planmäßig Dampflokomotiven eingesetzt. Für alle Eisenbahnfreunde ist es daher ein Traum, einmal mit Dampf durch die riesigen Weiten dieses asiatischen Landes zu reisen. Dies ist der Bericht einer Gruppe von Dampflokliebhabern, die sich diesen Wunsch erfüllt haben. Eine faszinierende Reisebeschreibung, die nicht nur die Strecken und Fahrzeuge des Reichs der Mitte betrachtet, sondern auch mit zahlreichen Kuriositäten aufwartet, wie sie nur eines der letzten Abenteuer unserer Zeit bieten kann. Dieser hochwertige Bildband wird daher nicht nur die üblichen Leser finden, sondern durch seine aufwändige Ausstattung auch zu einem beliebtem Weihnachtsgeschenk werden.



Zimmermann, Nadja
LouMalou Entspannt kochen

641.5
 Aarau
 AT Verlag
 [2019]
 Alter: E

Deutsch

Buch

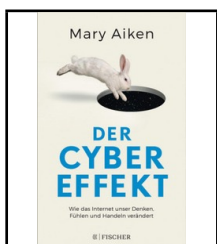


Frey, Hannah
Zuckerfrei für Berufstätige

641.56
 München
 GU
 2019
 Alter: E

Deutsch

Buch



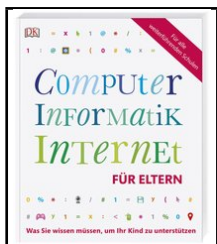
Aiken, Mary
Der Cyber-Effekt

654
 Frankfurt/M.
 FISCHER Taschenbuch
 2018
 Alter: E

Deutsch

Buch

Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor einem Leben online - für einen intelligenten und selbstbestimmten Umgang mit dem Internet Kleinkinder, die das iPad so mühelos beherrschen wie Google-Mitarbeiter. Teenager, die mit ihrem Smartphone verwachsen zu sein scheinen und ihre Freunde nur noch im Netz treffen. Ehemänner, die ihre Nächte alleine vor dem Computer verbringen. Ehefrauen, die es keinen Tag lang ohne Internet und Kreditkarte aushalten. Großeltern, die plötzlich mit "Brieffreunden" aus Nigeria aufwarten ... Das Internet beeinflusst unser Leben und unser Verhalten, verändert unsere Normen und Werte, prägt unsere Kinder und unsere Wahrnehmung. Der Cyberspace ist perfekt darin, uns zu beeinflussen. Aber wer schützt uns vor dem Cyberspace? Mary Aiken kennt die Gefahren genau und beschreibt, was das Internet aus und mit uns allen macht, wohin die digitale Revolution uns noch führen wird - und was wir dagegen tun können. Die Arbeit der profiliertesten und bekanntesten Cyber-Psychologin ist Grundlage der Fernsehserie CSI: Cyber. "An alle Eltern: Was auch immer Sie gerade tun, lassen Sie es und lesen Sie Mary Aikens 'Cyber Effekt', ein faszinierender Bericht, der Ihnen zeigt, wie das Internet unser Leben verändert." The Times



Hesse-Hujber, Martina
Computer, Informatik, Internet für Eltern

681
 München
 DK
 2019
 Alter: E

Deutsch

Buch



Dr. Müller, Martin
Programmieren für Einsteiger mit Arduino

681.7
 Franzis
 2017
 Alter: E

Deutsch

Buch

Mit einem Arduino und der Programmiersprache ArduBlock kann man viel lernen - und viel Spaß haben! Ob Wetterstation oder Krachmach-Blink-Maschine, dieses Buch zeigt, wie aus Elektronikbauteilen und den richtigen Befehlen witzige Geräte und Spielzeuge werden. PROGRAMMIEREN MIT ARDUBLOCK ArduBlock ist eine grafische Programmiersprache und wurde speziell entwickelt, um Kindern das Programmieren beizubringen. Die einzelnen Befehle werden als bunte Blöcke dargestellt, die zu einem Programm zusammengesetzt werden. DAS IST EIN ARDUINOTM Ein ArduinoTM ist ein Mikrocontroller, der an einen Rechner angeschlossen und programmiert werden kann. Mit ihm lassen sich verschiedene elektronische Komponenten ansteuern, zum Beispiel Motoren oder LEDs.



Egger, Klaus ; Riedinger, Rudolf ; Raddatz, Alfred
Hundertwassers bunte Häuserwelten

703.6
 Wien
 Medienvertrieb GesmbH
 2007
 Alter: E

Buch



Landes, Maria
Weihnachten steht vor der Tür

745.5
 Stuttgart
 Frech
 2018
 Alter: E

Deutsch

Buch

Wenn die Tage kürzer werden und es draußen immer kälter wird, dann dauert es nicht mehr lang und bald ist Weihnachten! Mit Kugeln und Kerzen wird es drinnen so richtig gemütlich. Doch auch draußen darf es gerne weihnachtlich und behaglich sein, denn mit einem festlich dekorierten Garten oder einem edel geschmückten Hauseingang kommt Wärme in die dunkle Jahreszeit. Damit einem Regen, Schnee und Eis aber keinen Strich durch die Rechnung machen, gibt es in diesem Buch viele wunderschönen Dekoideen zu entdecken - aus Beton, Holz und anderem Naturmaterial. Tolle Akzente werden mit veganem Leder gesetzt, das bestempelt oder beschriftet werden kann. Ausführliche Anleitungen und zahlreiche Vorlagen machen das Nachmachen ganz leicht. So holt sich jeder eine weihnachtliche Atmosphäre vor die Tür.

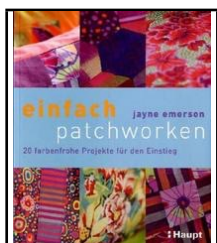


Täubner, Armin
Papierfalten für die Frühlingszeit

745.54
 Stuttgart
 Frech
 2013
 Alter: E

Deutsch

Buch



Emerson, Jayne
einfach patchworken

746
 Bern
 Haupt
 2006
 Alter: E

Deutsch

Buch

Die Textildesignerin Jayne Emerson hat 20 einfache Patchworkprojekte entwickelt, mit denen der Wohnbereich in wenigen Stunden individuell gestaltet werden kann. Mithilfe einer wundervollen Mischung aus Mustern und Farben stellt sie attraktive und dennoch einfache textile Wohnaccessoires wie Kissen, Tischläufer und Tischsets, Untersetzer, einen Wäscheklammebeutel, einen Bucheinband oder eine Einkaufstasche her. Alle Projekte sind einfach nachzuarbeiten, und die aufgezeigten Variationen spornen zum Entwerfen eigener Wohntextilien an.



Rodriguez, Dina
Das große Buch vom Handlettering mit Stift & Kreide

76
 München
 Dorling Kindersley
 2018
 Alter: E

Deutsch

Buch

Das umfangreiche Chalk- und Handlettering-Buch mit 15 verschiedenen Handlettering-Alphabeten und 15 kreativen Projekten für unzählige, individuelle Botschaften auf Tafeln, T-Shirts oder Tischkärtchen! 300 farbige Abbildungen und leicht nachvollziehbare Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie die beiden großen Do-it-Yourself-Trends aus Blogs, Instagram oder Pinterest funktionieren. Es geht vom Buchstaben über einzelne Wörter bis hin zum fertigen Letteringprojekt. Das perfekte Standardwerk für Anfänger und eine ideale Inspirationsquelle für Profis! Hier werden die Kunst der schönen Handschrift und sogar die Kunst der einzigartigen Kreideschrift (Chalklettering) praktisch und didaktisch aufgebaut erklärt - so, dass sie jeder einfach nachmachen kann. Nach der Einführung in die Materialien und Techniken legen Sie die Grundsteine. Wer diese erst einmal beherrscht, kann mit Vorlagen wie Sprüchen oder berühmten Zitaten kreativ werden. Das Handlettering-Buch liefert außerdem ein ganzes Kapitel voller Projektideen für Schöngeschriebenes - Geburtstagskarten, Dekorationen oder Schriften zum Aufhängen von Fotos und Wänden. Selbst eigene Logos können so entworfen und anschließend digitalisiert werden. Mit diesem Handlettering-Buch entwickeln Sie Ihren eigenen (Schreib-)Stil! Das umfangreiche Handlettering-Buch ist ein junges und modernes Übungsbuch für die kunstvollen Kalligrafie-Buchstaben - und hat zusätzlich noch einen tollen Nebeneffekt. Der Schön-Schreib-Trend sieht nämlich nicht nur gut aus, er hilft als Kontrast zum digitalen Tippen und Wischen auch ganz wunderbar beim Abschalten und Entspannen. Einfach mal ausprobieren!