

## Sachbuch Neuzugänge Februar 2016



**Der Totgegläubte**  
**Punke, Michael**

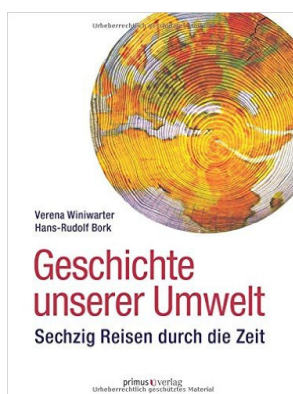
**ER.M**

Er ist dem Tod geweiht - und schlägt sich 3000 Meilen durch die Wildnis. Eine wahre Geschichte über bitteren Verrat, den Kampf ums Überleben und den Rachefeldzug eines Mannes.

**Zeiten der Erkenntnis**  
**Mortimer, Ian**

**GE.E**

Welches der vergangenen Jahrhunderte hat die Menschheit am weitesten vorangebracht? Das ist die Frage, die sich wie ein roter Faden durch Ian Mortimers große Geschichte des europäischen Westens zieht. War es wirklich das 20. mit all den technischen Erfindungen? Oder eher das 16. mit Buchdruck und Reformation?



**Geschichte unserer Umwelt**  
**Winiwarer, Verena**

**NN.BU**

Zwischen Anbetung und Ausbeutung: Das sind die beiden Pole, zwischen denen das Verhältnis von Mensch und Natur seit jeher geschwankt hat. Denn schon seit frühester Zeit haben wir unsere Umwelt beeinflusst, geformt und verändert. Von den frühen Gesellschaften als Jäger und Sammler über den ersten Ackerbau bis hin zur Industrialisierung, zu Atomkraftwerken und zur Abholzung des Regenwaldes hat der Mensch in den natürlichen Kreislauf eingegriffen. Aber natürlich hat auch die

Umwelt Einfluss auf unsere Entwicklung, unser Verhalten und unsere Geschichte gehabt. Anhand von 60 exemplarischen Beispielen berichten Verena Winiwarer und Hans-Rudolf Bork in diesem einzigartigen Text-Bildband von den Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur. Anschaulich und reich illustriert erläutern sie die Beweggründe des Menschen und zeigen ihre Folgen für Natur und Umwelt.



**Blut – die Geheimnisse unseres „flüssigen Organs“**  
**Strunz, Ulrich** **NN.KM**

Alles Wissenswerte über den 'ganz besonderen Saft' – gut recherchiert, gut lesbar, unterhaltsam und nützlich.

**Unser Körper. Geschichte, Gegenwart, Zukunft**  
**Lieberman, Daniel** **NN.BA**

Wir leben in einer widersprüchlichen Zeit: Einerseits sind wir so gesund und wohlgenährt wie nie zuvor, andererseits leiden wir unter einer Flut von vermeidbaren chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herzerkrankungen, Rückenleiden und vielen mehr. Der Schlüssel zu einer besseren und vor allem gesünderen Zukunft liegt, so der führende Evolutionsbiologe und Harvard-Professor Daniel E. Lieberman, in der Vergangenheit. In diesem einzigartigen Buch stellt er erstmals dar, wie unsere Geschichte und unsere Lebensbedingungen unseren Körper geprägt haben und bis heute bestimmen. Lieberman zeigt unterhaltsam und konkret, wie wir aus der Vergangenheit lernen, um unser zukünftiges Befinden beeinflussen zu können. Denn die Evolution geht weiter...



**Lektionen des Alters**  
**Bachmaier, Helmut** **BB.OK**

Während Krebs für manche Menschen immer noch ein Tabuthema ist, präsentieren sich in diesem Buch erstmals eine Vielzahl von Menschen, offenherzig und mutig, die Klartext sprechen und die vor allem eines wollen: anderen Betroffenen helfen! Ihre Geschichten sind inspirierend, nachdenklich, berührend, kämpferisch. Und vor allem vermitteln sie Mut und Hoffnung, ohne die schwierige Lebensphase zu bagatellisieren. Ein Buch, an dem man wachsen kann.





**Freie Eltern, freie Kinder**  
**Valentin, Stephan**

**PN.M**

Alle Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind, zudem nehmen allgemeine Leitmotive wie Beschleunigung und Leistung Kinder und Eltern immer stärker in die Pflicht. Die Frage »Tue ich genug für mein Kind?« treibt die Eltern um; daher binden viele ihre Kinder zu sehr an sich, managen sie rundum und engen sie ein, anstatt sie zu freier, selbstbewusster Entfaltung zu begleiten. Deshalb richtet der Kinderpsychologe Dr. Stephan Valentin sich kritisch, aber zugleich wertschätzend an Eltern, Großeltern und Pädagogen. Er möchte ihnen helfen, neue Wege in ihrer Erziehung zu finden und zu gehen. Und er ermutigt Eltern und andere Erziehende, auf Vertrauen zu setzen - damit das Kind das Ich finden und reif für sein Leben werden kann.

**Stark in die Schule**  
**Timm, Adolf**

**PN.MI**

Schritt für Schritt führt dieses Elternbuch durch die neun Kernkompetenzen, die ein Kind in Schule und Beruf, sozialen Gemeinschaften und persönlichen Beziehungen brauchen wird: Neugier, Selbstwertgefühl, Zielstrebigkeit, Freiheit, Geborgenheit, Gewaltfreiheit, Selbstdisziplin, Emotionale Intelligenz und Orientierung. Das erfahrene Autorenteam zeigt, dass es auf die richtige Balance ankommt, um größer gewordene Erwartungen in Schule und Gesellschaft zu meistern.



**Verwöhn dein Baby nach Herzenslust**  
**Dibbern, Julia**

**VL.GL**

Anhand neuester Erkenntnisse aus Epigenetik und Evolutionsbiologie zeigt Julia Dibbern, dass Eltern ihr Baby gar nicht genug verwöhnen können. Eltern erhalten kompakte Informationen zur frühkindlichen Entwicklung, die ihnen helfen, ihre eigene Form des Verwöhnens zu finden. Dibberns neun »Verwöhn-Bausteine« sind erprobt, wissenschaftlich fundiert und individuell umsetzbar.





**Wut tut gut**  
**Jolig, Sam**

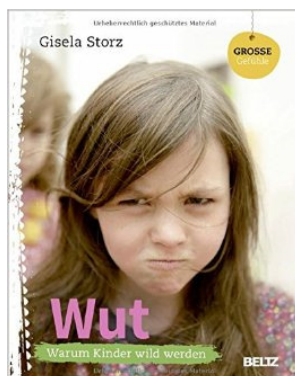
**PP.CM**

Wut und Aggression gelten als Tabu. Dabei handelt es sich um ganz natürliche und überaus wichtige Emotionen. Die Autorin beschreibt, welche Rolle sie in unserem Leben spielen, wieso Aggressionen dazugehören, welche positiven Seiten sie hat - und wie wir diese nutzen können.

**„Sag mir mal...“**  
**Delfos, Martine F.**

**PP.CM**

Für alle, die mit Kindern umgehen, ist es wichtig zu wissen, wie sie Gespräche mit ihnen richtig führen. Die international bekannte Psychologin und Kindertherapeutin Martine Delfos beschreibt Möglichkeiten, wie wir die Meinung von Kindern wirklich erfahren und Zugang zu ihrem Erleben finden, ohne sie zu manipulieren.



**Wut**  
**Storz, Gisela** **PN.M**

Gisela Storz zeigt Eltern, wie sie mit Wut umgehen können – auch mit der eigenen Wut. Denn erst wenn festgefahrene Muster in Konflikten erkannt werden, können Eltern mit klaren, liebevollen Worten auf ihre Kinder eingehen. Dazu zählt auch das Gespräch mit Erzieherinnen, Lehrern und anderen Eltern. Sobald wir die Wut unserer Kinder verstehen, führen Verweigerung und Aggression zu Erfahrungen von Gemeinschaft und Veränderung.

**Mokassinkinder**  
**Pozatek, Krissy**

**PP.EK**

Statt von Helikopter-Eltern abhängig zu sein, sollten Kinder an Widerständen wachsen können, denen sie draußen in der Welt, aber auch in ihrem eigenen Seelenleben begegnen. Eltern müssen zulassen, dass ihre Kinder selbstständig eigene Erfahrungen machen. Denn egal, welche Steine auf ihrem Lebensweg liegen – nur Mokassinkinder nähern sich ihnen neugierig und widerstandsfähig.







**Der Honigsammler**  
**Viel, Bernhard**

**PL.M**

In seiner opulenten Biografie schildert der Autor den Weg des "dämonischen Pastors" von der Schwabinger Boheme hinein in den nationalsozialistischen Kulturbetrieb, wo Bonsels als aktiver Mitläufer stets die Honigtöpfe umschwirrte, nicht ohne sich nach 1945 als Oppositioneller zu inszenieren.

**Verschwundene Bräuche**  
**Wolf, Helga Maria**

**EH.A**

Viele Bräuche, die in vergangenen Zeiten fixer Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens waren und wichtige soziale Funktionen hatten, sind heute kaum mehr bekannt. Dennoch berühren die Bräuche früherer Generationen auch uns heutige Menschen noch stark – sie kommen uns wie Überbleibsel einer archaischen, oft bedrohlichen Welt vor.

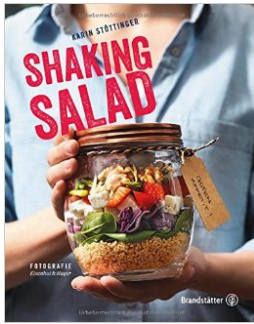


**Neuland**  
**Kürthy, Ildiko von**

**BB.0**

Im Eigenversuch experimentierte die Schriftstellerin ein Jahr lang mit Alkohol- und Zuckerverzicht, täglicher Meditation und mancherlei Schönheitsfinessen. Sie machte sich auf Spurensuche in ihre Vergangenheit und zu vergessenen Wünschen, lernte zu schweigen, zu pfeifen und ihr Leben auszumisten.





**Shaking Sald**  
**Stöttinger, Karin**

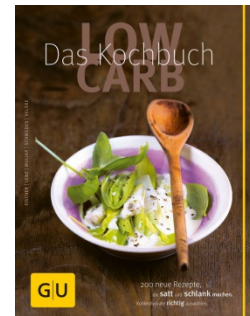
**VL.HKV**

Shaking Salads für jede Jahreszeit, als Vorspeise, Hauptgericht oder fruchtige Nachspeise.

**Low Carb - das Kochbuch**

**VL.HKL**

Das GU-Standardwerk der LowCarb-Küche - mit über 200 kohlenhydratreduzierten, vitalstoffreichen und unkomplizierten Rezepten für jeden Tag. Dazu alles was man über diese Ernährungsmethode wissen muss.



**Faszientraining**  
**Tempelhof, Siebert**

**VL.GO**

Faszien durchdringen unseren ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit. Sie sind daher viel mehr als schlichte Verpackungsorgane. Sie gelten heute auch als Ursache vieler bislang unerklärbarer Beschwerden, von Immunproblemen bis Schmerzsyndromen. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Ihre Faszien ganz einfach trainieren und so Ihren Körper gesund, schmerzfrei und leistungsfähig erhalten können.

**Ei, Ei, Ei! - 44 liebevolle Ideen für Ostern & Co.**  
**Decker, Silke**

**VL.BA**

Hier wird das Ei zum Kunstwerk: Entdecken Sie 44 inspirierende Ideen für eine liebevolle Deko und kleine Geschenke.

