

## Bettina & Daniela



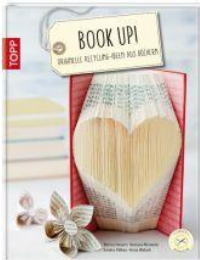
### Darm mit Charme

von Enders, Giulia;  
Alles über ein unterschätztes Organ. 288 S. 205 mm 425g , in deutscher Sprache.  
2014 Ullstein HC  
ISBN 978-3-550-08041-8 : kt. ca. **16.99 EUR** -



Ausgerechnet der Darm! Das schwarze Schaf unter den Organen, das einem doch bisher eher unangenehm war. Aber dieses Image wird sich ändern. Denn Übergewicht, Depressionen und Allergien hängen mit einer gestörten Balance der Darmflora zusammen. Das heißt umgekehrt: Wenn wir uns in unserem Körper wohl fühlen, länger leben und glücklicher werden wollen, müssen wir unseren Darm pflegen. Das zumindest legen die neuesten Forschungen nahe. In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders vergnüglich, welch ein hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist. Er ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper und einem gesunden Geist und eröffnet uns einen ganz neuen Blick durch die Hintertür.

## Sabine



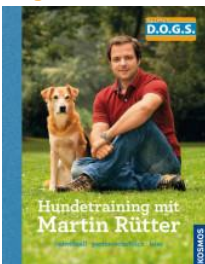
### Book up!

Originelle Recycling-Ideen aus Büchern. Von Bianca Hauert, Vanessa Morawitz, Sandra Pätkau u. a. . Topp Buchreihe Nr.7512 112 S. m. zahlr. Farbabb. 252 mm 574g , in deutscher Sprache.  
2015 Frech  
ISBN 978-3-7724-7512-2 : geb. ca. **14.99 EUR**



Einkaufstasche, Schmuck oder Nähkästchen, in diesem Buch finden sich originelle Ideen, um alte Bücher zu recyceln und nützliche, dekorative und schöne Gegenstände für den Alltag herzustellen. Viele bunte Projekte zum Leben, Wohnen und Inspirieren werden anhand von Schrittanleitungen und Skizzen anschaulich erklärt. Zum Schluss zeigen Künstler ihre Kunstwerke aus Büchern und verführen zum Schwelgen und Selbermachen.

## Brigitte



### Hundetraining mit Martin Rütter

von Rütter, Martin;  
Individuell - partnerschaftlich - leise. Rütter's D.O.G.S. 2. Aufl. 160 S. 190 Farbabb.  
247 mm 738g , in deutscher Sprache.  
2014 Kosmos (Franckh-Kosmos)  
ISBN 978-3-440-13983-7 : geb. ca. **19.99 EUR**



In diesem Buch erfährt man vom Hundeprofi Martin Rütter alles über die Grundlagen einer guten Beziehung zwischen Mensch und Hund. Wie man die Bindung zu seinem Hund verstärken kann, welche Signale er verstehen sollte und wie man mehr Abwechslung in den Alltag mit Hund bringen kann. Ganz nach dem Motto des Tierpsychologen Martin Rütter: "Hunde sind Persönlichkeiten, die es verdient haben, dass wir uns mit ihren Wünschen, Stärken und Schwächen beschäftigen."

## Ruth J.



### Unter Tränen gelacht

von Tietjen, Bettina;  
Mein Vater, die Demenz und ich. 304 S. 4 SW-Abb., 17 Farbabb. 21 cm 462g , in deutscher Sprache.  
2015 Piper  
ISBN 978-3-492-05642-7 : geb. ca. **19.99 EUR**



In diesem sehr persönlichen Buch erzählt Bettina Tietjen von der Demenzerkrankung ihres Vaters, vom ersten "Tüdeln" bis zur totalen Orientierungslosigkeit. Offen und liebevoll beschreibt sie die Achterbahn ihrer Gefühle, einen geliebten Menschen zu verlieren, aber auch ganz neu kennenzulernen, und die vielen komischen Momente, in denen sie trotz allem herzlich zusammen lachen konnten. Bettina Tietjen musste lernen, dass Demenz ein Zustand ist, der ganz allmählich von einem vertrauten Menschen Besitz ergreift. Zuerst merkt man es nicht, dann will man es nicht wahrhaben. Schließlich muss man lernen, es zu akzeptieren. Denn trotz aller Herausforderungen ist Bettina Tietjen überzeugt: Demenz ist nicht nur zum Heulen, sondern kann auch Denkanstoß und Kraftquell sein.

## Helga V.



### Lasst Kinder wieder Kinder sein!

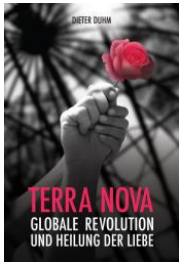
von Winterhoff, Michael;  
Oder: Die Rückkehr zur Intuition. Mitarbeit: Tergast, Carsten . Goldmann Taschenbücher Bd.17410 240 S. 183 mm 242g , in deutscher Sprache.  
2013 Goldmann  
ISBN 978-3-442-17410-2 : kt. ca. **9.99 EUR**



Die Rückkehr zur Intuition - damit Kinder wieder glücklich aufwachsen  
Der erfahrene Kinderpsychiater Michael Winterhoff zeigt, was Erwachsene tun können, damit Kinder glücklich aufwachsen. Er erörtert, wie ein Abschied vom Trugbild endloser Freiheit eine Rückkehr zu einer natürlich-positiven Erziehung ermöglicht, und erklärt, wie Eltern wieder eine gesunde Beziehung zu ihren Kindern aufbauen und ihnen

so positive Werte und Stabilität mit auf den Weg geben können.  
Damit Kinder wieder Kinder sein dürfen!

### Greti



#### Terra Nova

von Duhm, Dieter;  
Globale Revolution und Heilung der Liebe. 2. Aufl. 240 S. m. 27 farb. Abb. 21,8 cm 425g , in deutscher Sprache.  
2014 Verlag Meiga  
ISBN 978-3-927266-52-0 : geb. ca. **17.80 EUR**



Der Autor ist hier vorgedrungen in einen geistigen Raum, in dem machtvolle Heilungsmöglichkeiten sichtbar werden, - sowohl für das Individuum als auch für das Kollektiv der Menschheit. Was er schon vor über zwanzig Jahren in verschiedenen Schriften andeutete, hat hier Tiefe und Gewissheit gewonnen: Wir können die Erde von Angst und Krieg befreien, wenn wir es mit aller Kraft wollen und tun. Dieses Buch ist eine Offenbarung. Es enthält wertvolle Gedanken für alle, die das Leben auf der Erde schützen wollen.

### Ingrid



#### Irre! - Wir behandeln die Falschen

von Lütz, Manfred;  
Unser Problem sind die Normalen. Eine heitere Seelenkunde. Vorw. v. Eckart von Hirschhausen. Goldmann Taschenbücher Bd.15679 XVII, 189 S. 18,5 cm 180g , in deutscher Sprache.  
2011 Goldmann  
ISBN 978-3-442-15679-5 : kt. ca. **9.99 EUR**



Dieses Buch ist eine scharfzüngige Gesellschaftsanalyse und zugleich eine heitere Einführung in die Seelenkunde. Was ist Depression, Angststörung, Panik, Schizophrenie, Sucht, Demenz und all das, und was kann man dagegen tun?

Der Bestsellerautor Manfred Lütz, einer der bekanntesten Psychiater und zudem Kabarettist, verspricht: Alle Diagnosen, alle Therapien und das noch unterhaltsam: Irre!

"Eine spannende und höchst vergnügliche Entdeckungsreise durch die ganze faszinierende Psychowelt." Dr. Eckart von Hirschhausen

### Beate



#### Feldküche Unterwegs

„2014 haben wir beschlossen unsere Feldküche Unterwegs Tour in ein Buch zu fassen. Entstanden ist ein Reisebericht, ein Manifest für Freundschaften, Leidenschaft, tolle Menschen und die Kraft der Orte. Ein Bildband der inspiriert und anregt sich selbst in die Natur zu begeben und mit lieben Menschen einen Abend zu verbringen.

Das Buch ist bzw. war leider ausverkauft. Die inzwischen über 200 Vorbestellungen machen es für uns möglich eine 2. Auflage zu produzieren. Wahnsinn!“



### Helga W.



#### Es ist genug da. Für alle.

von Löwenstein, Felix zu;  
Wenn wir den Hunger bekämpfen, nicht die Natur. Knaur Taschenbücher Nr.78740  
Knaur Klartext 144 S. 21 cm 175g , in deutscher Sprache.  
2015 Droemer/Knaur  
ISBN 978-3-426-78740-3 : kt. ca. **12.99 EUR**



Schon heute schafft es die Weltgemeinschaft nicht, alle Menschen mit ausreichend Nahrung zu versorgen. Felix zu Löwenstein nennt die Gründe. Vor allem aber fragt er, wie in Zukunft neun Milliarden Menschen ernährt werden können. Seine engagierte Position ist eine klare Absage an die industrielle Landwirtschaft und ihr unhaltbares Wachstumsversprechen, das auf genveränderte Pflanzen, den Einsatz von Pestiziden und die Schaffung von Monokulturen setzt. Seine Alternative: Nahrungsmittelproduktion auf der Grundlage des ökologischen Landbaus.

### Regina



#### Die Suppe lügt

von Grimm, Hans-Ulrich;  
Die schöne neue Welt des Essens. 320 S. 210 mm 384g , in deutscher Sprache.  
2014 Droemer/Knaur  
ISBN 978-3-426-27631-0 : kt. ca. **18.00 EUR**



Der Ernährungsprofi Hans-Ulrich Grimm veranschaulicht in seinem Werk "Die Suppe lügt", was wirklich drin ist in dem, was wir essen. Überzeugen Sie sich selbst in dem sorgfältig recherchierten, komplett überarbeiteten und stark erweiterten Klassiker der Verbraucher-Bücher!

### Jutta



### Die Frage bleibt

von Meissner-Blau, Freda;  
88 Lern- und Wanderjahre. Im Gespräch m. Gert Dressel . 288 S. 22 cm 540g , in deutscher Sprache.  
2014 Amalthea  
ISBN 978-3-85002-897-4 : geb. ca. **24.95 EUR**



Die Besetzung der Hainburger Au 1984 und ihre Präsidentschaftskandidatur 1986 machten sie zur Galionsfigur. Sie ist eine der Pionierinnen der österreichischen Umweltbewegung. Im Rückblick auf fast neun Jahrzehnte ihres Lebens erzählt Freda Meissner-Blau über wichtige Puzzleteile ihres Lebens, von wesentlichen Um- und von Aufbrüchen. Sie verbrachte ihre Kindheit zunächst in Nordböhmen, erlebte in Linz und Wien die katholisch geprägte Diktatur und den Nationalsozialismus. Die Flucht in den letzten Kriegstagen führte sie nach Deutschland, Italien und England, später lebte sie in Afrika und Frankreich. Es ist das Leben selbst und das Erleben der Ausbeutung von Natur und Menschen, die sie zu einem politisch denkenden und handelnden Menschen machten. Ihr unbeugsamer Überlebenswille, auch mit einem zweiten Herzen, ließ sie die Sensibilität bewahren, gerade auch in der Politik.

### Eva



### Ein guter Tag hat 100 Punkte

von Weber, Thomas;  
... und andere alltagstaugliche Ideen für eine bessere Welt. 216 S. 220 mm 440g , in deutscher Sprache.  
2014 Residenz  
ISBN 978-3-7017-3342-2 : kt. ca. **18.00 EUR**



Wir leben alle auf Pump, das hat sich herumgesprochen. Doch was hilft es zu wissen, dass jeder von uns maximal 6,8 Kilo CO2 am Tag verbrauchen darf? Wie lässt es sich trotzdem gut leben? Dieses Buch gibt konkrete Antworten: Ein guter Tag hat 100 Punkte , das propagiert eine Open-Source-Kampagne. All unser Tun, alle Produkte des Alltags werden darin mit Punkten bewertet. Dieses Punktesystem ist wissenschaftlich fundiert und bildet die Basis, auf der Thomas Weber alltagstauglich weiterdenkt.

### Katharina



### Hühner halten im Garten

von Baldwin, Suzie;  
Der Weg zum eigenen Bio-Ei. Fotos: Barnett, Christian . Zeichnungen: Thorne, Becca . Übersetzung: Nutto, Kirsten; Wissmann, Jorunn . Originaltitel: Chickens  
142 S. m. zahlr. Farbfotos u. Zeichn. 240 mm 560g , in deutscher Sprache.  
2012 BLV Buchverlag  
ISBN 978-3-8354-1060-2 : kt. ca. **14.99 EUR**



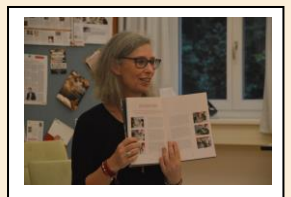
Es gibt viele gute Gründe, warum es sich lohnt, Hühner im Garten zu halten. Allen voran: Täglich erhält man wirklich frische Eier, denn die "frischen" aus den Supermärkten sind meist schon über drei Wochen alt. Zudem sind Hühner pflegeleicht, anhänglich und haben einen hohen Unterhaltungswert. Sie zu beobachten, erfreut das Herz und macht gute Laune. Für Kinder ist die Hühnerhaltung im Garten eine gute Möglichkeit, Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln und die Pflege von Tieren zu lernen. Kinder lieben es, die Eier einzusammeln. Und ganz nebenbei wird so ihr Wissen um die Zusammenhänge - z. B. über die Herkunft von Nahrungsmitteln - geschult. Autorin Suzie Baldwin hat über 20 Jahre Praxiserfahrung mit der Hühnerhaltung. In ihrem Ratgeber "Hühner halten im Garten" (BLV Buchverlag) beantwortet sie alle wichtigen Fragen rund um Huhn und Ei.

### Gabriele



### Dekoideen für Weihnachten

von Schütz, Anke; Schulzki, Ilka;  
50 Ideen - überraschend einfach selbstgemacht. Für Haus und Garten. GU Garten  
Extra 128 S. m. 60 Abb. 242 mm 576g , in deutscher Sprache.  
2013 Gräfe & Unzer  
ISBN 978-3-8338-3593-3 : geb. ca. **14.99 EUR**



Weihnachtszeit ist Dekozeit: Dieses Buch zu Advents- und Weihnachtsdeko inspiriert mit 50 Dekorations- und Bastelideen alle Weihnachtsfans, eine weihnachtliche Atmosphäre in Haus und Garten zu kreieren. Aus Naturmaterialien wie immergrünen Zweigen, Zapfen, Beeren, Moosen oder Winterblumen sowie einfachen Produkten, zum Beispiel Kerzen und Lichterketten, werden unkomplizierte, aber originelle und beeindruckende Dekorationen gestaltet. Übersichtlich sortiert von der festlichen Tischdeko über florale Arrangements bis hin zu opulenten Kränzen - auch Balkon, Terrasse oder Garten werden ansehnlich winterfest gemacht und erstrahlen in festlichem Glanz. Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Materiallisten machen das Nacharbeiten dabei kinderleicht, Hintergrundinformationen zu den verwendeten Pflanzen garantieren eine besonders einfache Umsetzung und ein gutes Gelingen. Die stilvollen und opulenten Fotos fangen das vorweihnachtliche Ambiente ein und versüßen das Warten auf das große Fest.

### Andrea



### Die Burnout Lüge

von Leibovici-Mühlberger, Martina;  
Was uns wirklich schwächt. Wie wir stark bleiben. 1. Aufl. 224 S. 216 mm 416g , in deutscher Sprache.  
2013 edition a  
ISBN 978-3-99001-062-4 : geb. ca. **19.95 EUR**



Das Phänomen Burnout ist eine Erfindung der Gesellschaft, die sich damit nicht dem wahren Problem stellen muss: Wir verlernen allzu leicht, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und ihm einen Sinn zu geben. Burnout-Patienten sind jene Menschen, bei denen die Sinnentleerung sichtbar wird. Die Gesundheits- und Wellnessindustrie verdient viel Geld mit der Diagnose Burnout, doch sie macht alles nur noch schlimmer. Work, pray, love. Ruhe, Entspannung und Ausgliederung aus der Arbeitswelt sind der falsche Weg. Work, pray, love! , empfiehlt die renommierte Ärztin und Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger zur Vorsorge und Heilung: Arbeit, die uns erfüllt, spirituelle Entfaltung und intensive zwischenmenschliche Beziehungen.

### Franziska



### Die Kultur der Reparatur

von Heckl, Wolfgang M.;  
208 S. 211 mm 340g , in deutscher Sprache.  
2013 Hanser  
ISBN 978-3-446-43678-7 : geb.ca. **17.90 EUR**



Kaum ist die Garantie abgelaufen, gehen unsere Geräte kaputt. Das Display des MP3-Players spinnt, der Laptop ist überhitzt und schaltet ab. Doch wir können der Wegwerfgesellschaft entkommen: indem wir wieder reparieren lernen. Das schont nicht nur die Ressourcen des Planeten, es macht auch Spaß! Überall in Deutschland gibt es Repair-Cafés, in denen Menschen gemeinsam an alten Plattenspielern schrauben und aus Secondhandklamotten Designermode machen.

Wolfgang Heckl, Generaldirektor des Deutschen Museums in München, setzt sich an die Spitze der Do-it-Yourself-Bewegung. Er lehrt uns die Dinge um uns herum wieder wertzuschätzen - und zeigt uns den Weg zu mehr Autonomie von der Industrie.

### Regine



### Taschenatlas der abgelegenen Inseln

von Schalansky, Judith;  
Fünfzig Inseln, auf denen ich nie war und niemals sein werde. Ausgezeichnet mit dem ITB BuchAwards 2010, Das besondere Reisebuch. Fischer Taschenbücher Bd.19012 mare 5. Aufl. 239 S. m. 50 farb. Ktn. 17 cm 277g , in deutscher Sprache.  
2011 FISCHER Taschenbuch  
ISBN 978-3-596-19012-6 : kt. ca. **14.99 EUR**



Dass es immer noch Orte gibt, die schwer zu erreichen sind, erscheint uns heute nicht mehr vorstellbar. Judith Schalansky aber hat sie gesammelt: fünfzig entlegene Inseln, die in jeder Hinsicht weit entfernt sind, entfernt vom Festland, von Menschen, von Flughäfen und Reisekatalogen von Tristan da Cunha bis zum Clipperton-Atoll, von der Weihnachts- bis zur Osterinsel. Die Originalausgabe wurde ausgezeichnet mit dem 1. Preis der Stiftung Buchkunst ( Das schönste deutsche Buch 2009 ). Klein, sexy und genauso kultverdächtig ist nun der "Taschenatlas", den Judith Schalansky perfekt an das Format für unterwegs angepasst hat.