

Biografien

Daley-Ward, Yrsa:

Alles, was passiert ist / Yrsa Daley-Ward. - 1. Aufl. - Berlin : Aufbau-Verl., 2019.

Dies ist die Geschichte von Yrsa Daley-Ward. Sie erzählt uns alles, was passiert ist. Auch die schrecklichen Dinge. Und die gab es weiß Gott. Sie erzählt uns von ihrer Kindheit im Nordwesten Englands, von ihrer wunderschönen, aber mit dem Leben hadernnden Mutter Marcia, von deren Freund Linford, mit dem man mal Spaß, aber noch öfter Ärger hat, und von ihrem kleinen Bruder Roo, der sich in den Sternen am Himmel die ganze Welt ausmalt. Sie erzählt vom Aufwachsen und davon, wie es ist, die Macht und Unheimlichkeit der eigenen Sexualität zu entdecken, von dunklen Stunden voller bunter Pillen und Pülverchen und von Begegnungen mit den falschen Leuten.

Ja, sie erzählt vom Schmerz. Aber auch vom Glück.



Erdmann, Wilfried:

Kathena und mein Logbuch nach Norden / Wilfried Erdmann. - 1. Aufl. - Delius Klasing Verlag, 2017.

Abschied von einer langen Leidenschaft

14 Jahre stand das Schiff aufgebockt im Garten hinterm Haus. 14 Jahre, in denen durchaus gesegelt wurde – nur eben nicht mit dem Schiff, das für Seetüchtigkeit und Zuverlässigkeit steht wie kein anderes. 14 Jahre, die dem soliden Rumpf und der spartanischen, aber sinnigen Ausrüstung nichts anhaben konnten.

Im Sommer 2016 aber sollte sich alles ändern. Die KATHENA, die zwei Nonstop-Weltumsegelungen mit Bravour hinter sich gebracht hatte, sollte wieder ihrem Element zugeführt werden. Eine neue Reise angehen. Salzlucht, Windluft, Seeluft schnuppern. Ein Törn in eines der schönsten, wildesten, rauesten Reviere Europas. Wie gemacht für dieses Schiff. Wie gemacht für seine Eigner. Deren Name Erdmann schon lange für „Seemann“ steht.

Im Sommer 2016 waren Wilfried und Astrid Erdmann mit der Kathena Nui unterwegs mit dem Ziel Schottland. Obwohl die Reise insgesamt glückte, empfanden beide das Ganze als anstrengend und kräftezehrend und kamen zum Ergebnis: Es war die Abschiedsreise. Zumindest, was größere Törns angeht. Ihr Bericht ist zeitgleich die Bilanz eines großartigen Segelpaars.



Lendvai, Paul:

Die verspielte Welt : Begegnungen und Erinnerungen / Paul Lendvai. - 1. Aufl. - Salzburg : ecowin Verlag, 2019.

Paul Lendvai – Journalist und Kenner Osteuropas

Paul Lendvai ist mehr als ein Journalist: Er ist ein Kenner Osteuropas und war den Großen und Mächtigen der Welt ein Gesprächspartner. In seinem zehnten Lebensjahrzehnt blickt er für uns noch einmal zurück, auf dass kein falsches Licht aus dem Heute auf die historischen Tatsachen fallen möge.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krams
3500 Krams, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@krams.gv.at

krams

Lindinger, Michaela:

Hedy Lamarr : Filmgöttin - Antifaschistin - Erfinderin

Die Biografie / Michaela Lindinger. - Graz : Verlag Styria, 2019.

Der Weltstar aus Wien

Hedy Lamarr (1914-2000): Ein Teenager aus Döbling wurde in den 1930er-Jahren durch skandalöse Nacktszenen und die erste Darstellung eines weiblichen Orgasmus in der Filmgeschichte zum Arthouse-Filmstar. In Hollywood stieg sie kurzfristig zur größten Leinwandgöttin aller Zeiten auf. Als Jüdin und Hitler-Gegnerin erlebte sie die Zäsuren und Brüche fast des gesamten 20. Jahrhunderts. Heute gilt sie als Mrs. Bluetooth . Die Historikerin Michaela Lindinger entkräftet auf Basis neuer Quellen gängige Klischees und Falschinformationen, porträtiert eine Frau mit Ecken und Kanten und zeichnet so völlig neues Bild der ehemals schönsten Frau der Welt .



Williams, Fenna:

Die Inselfammlerin / Fenna Williams. - 1. Aufl. - München : Terra Mater Books, 2019.

Haben Sie eine Lieblingsinsel?

Hawaii, Madeira oder Sylt – welche Insel fällt Ihnen zuerst ein, wenn Sie nach ihrer Lieblingsinsel gefragt werden würden? Fenna Williams beantwortet diese Frage mit einer sehr persönlichen Auswahl an Inseln, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Einige davon wecken die Sehnsucht nach einem Schnorchelurlaub in der Südsee, andere Inseln wie Solentiname sind vom Tourismus unberührt. Manche der Inseln wie Jura, auf der George Orwell »1984« schrieb, oder die Gefängnis-Insel Robben Island, besitzen einen eher rauen Charme. Und wieder andere, wie Capri, lassen uns schon seit Jahrzehnten vom Meer, vom Reisen und von der Sommerfrische träumen.



Geschichte

Politik – G 10.2

Brandstätter, Helmut:

Kurz & Kickl : Ihr Spiel mit Macht und Angst / Helmut Brandstätter. - 4. Aufl. - Wien : Kremayr & Scheriau, 2019.

„Es begann mit heiligen Schwüren und endete mit düsteren Drohungen“. So fasst Kurier-Herausgeber Helmut Brandstätter die 17 Monate der österreichischen Regierung unter Bundeskanzler Sebastian Kurz zusammen. In seinem neuen Buch „Kurz & Kickl. Ihr Spiel mit Macht und Angst“ wagt er einen Blick hinter die Kulisse der Macht in Österreich. Das Enthüllungs-Video um Vizekanzler Heinz-Christian Strache auf Ibiza, das zu seiner sowie Innenminister Herbert Kickls anschließender Entlassung führte, rückte die österreichische Politik in den Fokus der Medien. Ex-Bundeskanzler Sebastian Kurz und Heinz-Christian Strache wollten zwei Legislaturperioden gemeinsam regieren. Und „nicht streiten“. Dabei war von Anfang an klar, dass die FPÖ den Staat von Grund auf verändern und Kurz vor allem formal an der Macht sein wollte. Herbert Kickl wollte dabei unbedingt Innenminister werden, um aus der Republik Österreich einen autoritären Staat zu machen. Und Sebastian Kurz und seine ÖVP schauten so lange zu, bis sie sich selbst von Kickl bedroht fühlten. Das Ibiza-Video war eine willkommene Gelegenheit, den Innenminister seines Amtes zu entheben. Umso erstaunlicher, dass Kurz offenbar nach der Nationalratswahl (29.9.2019) wieder mit der FPÖ regieren will. Für die neuerliche Macht würde er ignorieren, dass diese Partei mit ihrer Geschichte und vielen ihrer Funktionäre nicht in der Gegenwart angekommen ist. „Kurz & Kickl“ erklärt, wie die FPÖ weiter einen autoritären Staat aufbauen will. Das Ibiza-Video hat bereits gezeigt, was der Plan der FPÖ ist: Nach dem Vorbild Viktor Orbáns soll ein Land wie Ungarn geformt werden, mit einer korrupten Führung ohne Respekt für die Bevölkerung und Medien, die Oligarchen gehören.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krens
3500 Krens, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@krens.gv.at

krens

BESTSELLER

Obermaier, Frederik:**Die Ibiza-Affäre : Innenansichten eines Skandals**

Wie wir die geheimen Pläne von Rechtspopulisten enttarnen und darüber die österreichische Regierung stürzte / Frederik Obermaier ; Bastian Obermayer. - 3. Aufl. - Köln : Kiepenheuer&Witsch, 2019.

Die geheimen Pläne der Rechtspopulisten.

Als im Frühsommer 2019 ein Video veröffentlicht wird, das die geheimen Pläne führender österreichischer Rechtspopulisten entlarvt, stürzt die Regierung in Wien. Was sind die Hintergründe der größten politischen Krise der Nachkriegszeit?

Das Video entsteht im Sommer 2017. Der FPÖ-Spitzenkandidat Heinz-Christian Strache und sein Parteifreund Johann Gudenus reisen nach Ibiza. In einer luxuriösen Villa tappen sie in eine Falle. Eine angeblich steinreiche Russin behauptet, gerade dabei zu sein, die Kronenzeitung zu kaufen. Mit ihrer Unterstützung könnte die FPÖ die Wahlen gewinnen – und Strache vielleicht Kanzler werden. Jetzt will sie wissen: Was bekommt sie dafür? Bei Champagner und Sushi stellt Strache staatliche Aufträge in Aussicht, er erzählt von einem System verschleierte Parteispenden und fantasiert davon, wie er Österreichs Presselandschaft nach Vorbild des ungarischen Autokraten Viktor Orban massiv umbauen würde.

Als Frederik Obermaier und Bastian Obermayer das Video sehen, als erste Journalisten, sind die Hintergründe unklar – aber der Inhalt explosiv. Eine spektakuläre Recherche beginnt: In einem verlassenen Hotel werden USB-Sticks übergeben, spätnachts Informanten getroffen – und dann versucht sich plötzlich auch noch jemand, in die verschlüsselte Kommunikation der Journalisten zu hacken... Das Buch zeichnet den Aufstieg der beiden Rechtspopulisten nach und enthüllt den ganzen Verlauf der Affäre, die an einem dramatischen Wochenende mit dem Sturz der Regierung ihren vorläufigen Höhepunkt findet.

**Wirtschaft, Handel, Betrieb – G 10.3****Jongen, Wijnand:****Das Ende des Online Shoppings : Die Zukunft des Einkaufens in einer vernetzten Welt / Wijnand Jongen ; Rainer Will. - 1. Aufl. - Wien : Carl Ueberreuter Verlag, 2019.**

ÖSTERREICH EDITION. Die Digitalisierung dringt in alle unsere Lebensbereiche vor. Das Kaufverhalten der Menschen wandelt sich fundamental im Geschäft und Online. Darauf muss der Handel reagieren. Das Ende des Online-Shoppings ist der Beginn einer neuen Ära, einer neuen Wirtschaft des vernetzten Einkaufens. Automatisierung und Roboter revolutionieren die Lagerhallen, während die Marktmacht globaler Tech-Konzerne unaufhörlich wächst. Gegen dieses Ungleichgewicht bildet sich jedoch zunehmend Widerstand. Nun sind Regierungen gefordert, Mut für einen 'New Digital Deal' aufzubringen. Dieses Buch ist eine Pflichtlektüre für kritische Bürger und moderne Konsumenten ebenso wie für Politiker, Journalisten und Experten. Es bietet einen unverzichtbaren Einblick in die Zukunft des Handels, mit wertvollen Daten und Fakten. Das Standardwerk für den Handel der Zukunft und den digitalen Einkauf. Erstmals in deutscher Fassung mit umfassenden Daten und Fakten zum europäischen Markt.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krens
3500 Krens, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@krens.gv.at

krens

Literatur

Dichter und Schriftsteller – LT 2

Rigler, Christine:

Diese Komödie ist eine Tragödie : Werk und Leben des Schriftstellers Peter Turrini Biografie / Christine Rigler. - Innsbruck-Wien : Haymon Taschenbuch , 2019.

Aufwachsend in ärmlichen Verhältnissen in einem kleinen Kärntner Dorf, spürt Peter Turrini früh, wohin es ihn zieht in die Welt der Kunst, der Sprache, des Theaters. Als Jugendlicher geht er ein und aus am Tonhof in Maria Saal, wird zum Schützling des exaltierten Ehepaars Lampersberg, später bekannt geworden durch Thomas Bernhards Skandalroman Holzfällen . Turrinis erster großer Erfolg am Theater kommt über Nacht: Die Rozznjogd macht ihn 1971 zum Geächteten und Gefeierten gleichzeitig, sie ist der Grundstein zu einer bis in die Gegenwart währenden Karriere als Dramatiker, Drehbuchautor und Lyriker. Von Qualtinger bis Peymann, von Billy Wilder bis Salman Rushdie, von der Alpensaga bis zur Pressekonferenz der Tiere spannend wie ein Film erzählt Turrinis Leben und Werk österreichische Kulturgeschichte.



Sport

Messner, Reinhold:

Mord am Unmöglichen : Spitzenkletterer aus aller Welt hinterfragen die Grenzen des Möglichen / Reinhold Messner. - München : Piper , 2018.

1968, im Jahr der Studentenrevolution, vollzieht sich auch beim Felsklettern eine bemerkenswerte Veränderung: Reinhold Messner gelingt am Heiligkreuzkofel in den Dolomiten seine schwierigste Erstbegehung; im Yosemite Valley ruft Royal Robbins das »clean climbing« aus. Erst zehn Jahre zuvor waren das technische Klettern in Mode gekommen und die Direttissima an der Nordwand der Großen Zinne und die Nose am El Capitan als Nonplusultra gefeiert worden. Mit seinem Aufsatz »Mord am Unmöglichen« lanciert der 23-jährige Messner 1968 einen glühenden Appell zum Verzicht auf technische Hilfsmittel, andere folgen ihm. So entwickelt sich das Freiklettern fort, das sich später, nach der Öffnung der Schwierigkeitsskala, unaufhaltsam steigert.

Heute, fünf Jahrzehnte später, hinterfragen die besten Kletterstars in persönlichen Berichten Messners Thesen und erzählen die Kunst, schwierigste Berge und Felswände zu meistern, weiter. Und geben Messners Plädoyer eine zeitlose Dimension.



Heimatkunde

Oberösterreich, Salzburg – H 2.3

Zahel, Mark:

Hüttenziele im Berchtesgadener und Salzburger Land : Die 55 schönsten Wanderungen und Gipfeltouren / Mark Zahel. - München : Bruckmann, 2019. - (Erlebnis Wandern)

Ein umfassender Tourenführer zu den 55 schönsten Hütten im Salzburger und Berchtesgadener Land. Ergänzt durch ausführliche Tourensteckbriefe, Karten und Piktogramme, mit GPS-Tracks zum Downloaden. Die schönsten Hüttenziele kompakt in einem Wanderführer.



buecherei

Reisen

Schottenberg, Michael:

Von Träumen und Schiffen : Unterwegs auf dem Frachtschiff MS Karina / Michael Schottenberg. - Wien : Amalthea Signum Verlag, 2019.

Auf den Planken, die die Welt bedeuten

Michael Schottenberg, einstiger Theatermann, genießt sein neues Leben als Reiseschriftsteller: Nach Vietnam und Burma treibt ihn die Abenteuerlust diesmal an Bord des Frachtschiffs MS Karina. Drei Wochen lang begleitet er als »Seebär auf Zeit« die Crew bei ihren Fahrten durch die sturmgepeitschte Nord- und Ostsee, zwischen Deutschland und Schweden, den Niederlanden und Großbritannien.

Sehr persönlich und mit viel Humor erzählt »Schotti« von wunderlichen Matrosen und zauberhaften Seemannsbräuten, scheinbaren »Kulturstädten« und dem geschäftigen Treiben der Hafenzonen, aber auch vom einfachen Leben an Bord und der Einsamkeit auf See – und von den Urängsten im Angesicht eines durch Sturm entfesselten Ozeans ...



Sieböck, Gregor:

Der Weltenwanderer : Zu Fuß um die halbe Welt / Gregor Sieböck. - 7. Aufl. - München : Piper Verlag GmbH, 2016. - (National Geographic)

Ein einfaches Leben ohne Ballast. Die Welt erkunden, ohne ihr Schaden zuzufügen. Diese Wünsche stehen am Anfang von Gregor Sieböcks einzigartigem »Weltenwanderer«-Projekt. Drei Jahre lang lässt er alles hinter sich zurück, streift auf Pilgerwegen durch Europa, staunt über die einsame Weite Lateinamerikas, folgt im Hochland der Anden den Spuren der Inkas, wandert zu den verzauberten Tempelbergen Japans und durch die Wildnis Neuseelands. Am Ende seiner Reise hat er mehr gefunden, als er je erträumt hatte, und er ist noch lange nicht angekommen ...



Strasser, Christina:

Ein Jahr Weltreise : Das mutigste Abenteuer meines Lebens / Christina Strasser. - 1. Aufl. - Mattighofen : ATrix, 2018.

Egal ob du selbst schon die Faszination des Reisens für dich entdeckt hast oder noch auf der Suche nach einer Inspiration bist – Christina nimmt dich mit ihrer persönlichen und sehr ehrlichen Art auf ihre große Reise mit. Sie zieht dich in ihren Bann und überrascht mit unzähligen spannenden und lustigen Abenteuern. Sie schafft es Fernweh gleichzeitig zu stillen und zu verstärken und entführt dich in eine Welt, die facettenreicher nicht sein kann. Für alle, die den Drang nach einer Veränderung verspüren, die bereits reisebegeistert sind und die, die es noch werden wollen.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams

Philosophie

Praktische Psychologie – PH 3.3

BESTSELLER

Alizadeh, Madeleine:

Starkes weiches Herz : Wie Mut und Liebe unsere Welt verändern können. / Madeleine Alizadeh. - 1. Aufl. - Berlin : Ullstein Leben , 2019.

Madeleine Alizadeh, im Internet als dariadaria bekannt, beschäftigt sich mit all den kleinen großen Fragen: Ist mein Leben erfüllt? Was ist mir wichtig und wie stehe ich dafür ein? Wie kann ich in einer Welt, die von Krisen beherrscht wird, optimistisch bleiben? Sie gibt ihren Leserinnen einen gut gefüllten Werkzeugkoffer mit auf den Weg, der ihnen hilft, sich ihrem inneren Zuhause mit ganz viel Liebe zu widmen und für all das, wofür es sich zu kämpfen lohnt, mit Mut einzustehen: für Feminismus und Gleichberechtigung, gegen Klimawandel und rechte Hetze. Gleichzeitig stark und weich zu sein ist dabei kein Widerspruch, sondern eine authentische Möglichkeit, der Welt zu begegnen und ein liebevolles und reflektiertes Miteinander zu schaffen.



Leister, Michael:

Drauf geschissen! : Wie dir endlich egal wird, was die anderen denken / Michael Leister. - Aachen : Ata Medien Verlag, 2019.

Dies ist das Buch für alle, die müde davon sind, es immer nur den anderen recht zu machen. Für alle, die keine Angst mehr vor Gelächter haben wollen. Für alle, die endlich ihr eigenes Ding durchziehen wollen und für alle, die keine Lust mehr auf den sozialen Druck des Alltags haben. Humorvoll, erstaunlich sachlich und ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen, beschreibt Bestsellerautor Michael Leister, wie wir gepflegt auf das scheißen, was uns davon abhält, das Leben zu genießen: Die Angst vor der Meinung unserer Mitmenschen.

Warum ist es uns so wichtig, was andere über uns denken? Wie können wir uns vom sozialen Druck lösen? In welchen Lebensbereichen werden wir besonders durch die Meinung anderer eingeschränkt und vor allem: Wie schaffen wir es, wirklich darauf zu scheißen, ohne ein schlechter Mensch zu sein? Die Antworten auf diese Fragen und noch sehr viel mehr findest Du in diesem Buch! Es ist ein erfrischendes Plädoyer für mehr Selbstbewusstsein, Unabhängigkeit und die Lebensfreude, die Du verdienst. Scheiß auf das, was Dich herunterzieht und fang an, das Leben zu genießen! Dies ist der Startschuss für einen lebensverändernden Schiss.

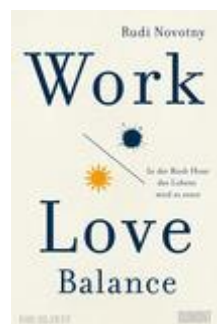


Novotny, Rudi:

Work-Love-Balance : In der Rush Hour des Lebens wird es ernst / Rudi Novotny. - Köln : DuMont Buchverlag, 2019.

Die einen tun es früher, die anderen später, aber fast alle stellen sich ab einem gewissen Punkt ihres Lebens die Frage: Arbeit oder Beziehung? Karriere oder Familienleben? Wenn man sich nicht entscheiden möchte und beides will – dann wird es ernst. Und anstrengend und wild, hektisch und lustig und bereichernd. Von all den Herausforderungen, die es mit sich bringt, ein liebevoller Partner, aber auch ein verlässlicher Kollege zu sein, eine Familie zu gründen und gleichzeitig einen guten Job zu machen, schreibt Rudi Novotny.

Extrem kurzweilig, immer wieder überraschend und überaus persönlich berichtet er aus seinem Leben, erzählt von skurrilen Situationen, Momenten der Überforderung und des stillen Glücks. Wie nebenbei beantwortet er dabei die drängendste Frage unseres modernen Lebens – was in Zeiten von Individualismus und Leistungsgesellschaft ein Miteinander bedeutet.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krams
3500 Krams, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@krams.gv.at

krams

Religion und esoterische Lebenshilfe – PH 3.31

Rinpoche, Phakchok:

**Radikal glücklich : Die revolutionäre Road-Map für ein erfülltes Leben / Phakchok Rinpoche ;
Eric Solomon. - 1. Aufl. - München : Random House , 2019.**

East meets West: Das Beste aus zwei Welten für ein glückliches Leben.

Ist der traditionelle Pfad des Buddhismus auch in unserer hektischen westlichen Welt der Schlüssel zum Glück? Der ehemalige Silicon-Valley-Unternehmer und Meditationslehrer Eric Solomon und der tibetische Abt Phakchok Rinpoche haben ihr Wissen aus beiden Welten kombiniert und ein einzigartiges Glücks-Programm entwickelt. Mit leicht zugänglichen Tools kommen wir den Mechanismen des Minds auf die Schliche, lernen präsenter, aufmerksamer und bewusster durch den Alltag zu gehen und finden selbst in Stresssituationen einen subtilen Weg zu innerem Wohlbefinden. Dank detaillierter Tagespläne lassen sich die Meditations- und Achtsamkeitsübungen mühelos in den Alltag integrieren. Abgerundet wird dieser geniale Glücks-Guide von einem schlicht atemberaubenden, modernen vierfarbigem Layout.



Elternratgeber – PH 4.2

Biemann, Christoph:

Buchstabenzauber : Wie Sie Ihr Kind fürs Lesen begeistern / Christoph Biemann ; Thomas Montasser. - 1. Aufl. - München : Wilhelm Goldmann, 2019.

Lesen ist der Schlüssel zur Welt, das weiß jedes Kind. Und doch tun sich viele unserer Jüngsten schwer damit, sich fürs Lesen zu begeistern und einen Zugang zu Büchern und Geschichten zu finden. Eltern sind dabei oft ratlos, wie es ihnen gelingen kann, den Nachwuchs von den Bildschirmen wegzulocken und geben oft einfach entmutigt auf. Christoph Biemann ist allen Eltern, Großeltern und Kindern aus »Die Sendung mit der Maus« bekannt und hat das unglaubliche Talent, komplizierte Dinge einfach darzustellen. Für Alt und Jung ist er mit seinem grünen Pulli wie ein sonntägliches Familienmitglied. Kinder fürs Lesen zu begeistern, ist ihm ein persönliches Anliegen und so erklärt er in diesem Buch gemeinsam mit Thomas Montasser, wie Eltern es endlich schaffen können, ihr Kind in die wundervolle Welt des Lesens zu entführen.



Natur

Meteorologie – N 4.2

Gonstalla, Esther:

Das Klimabuch : Alles, was man wissen muss, in 50 Grafiken / Esther Gonstalla. - 1. Aufl. - München : oekom verlag, 2019.

Dürre und Hitzewellen, aber auch Kälteeinbrüche, Überflutungen und Starkregen: Die Klimakrise ist zu einem globalen Thema geworden, das niemand mehr ignorieren kann.

Hier setzt »Das Klimabuch« an: Mit der Unterstützung zahlreicher Wissenschaftler hat Esther Gonstalla die komplexen Zusammenhänge und wissenschaftlichen Daten zur globalen Erwärmung zu leicht verständlichen Infografiken verarbeitet – für alle, die nicht nur begreifen, sondern auch handeln wollen.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams

Medizin, Gesundheitspflege – N 10.1

Thiele, Susanne:

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Türklinke : Wie Mikroben unseren Alltag bestimmen - Neues und Erstaunliches über unsere vielseitigen Mitbewohner / Susanne Thiele. - München : Random House GmbH, 2019.

Schöner wohnen mit Mikroben

Wir können sie nicht sehen und doch leben wir mit Milliarden von ihnen zusammen: Mikroben. Sie bevölkern unser Bad, richten es sich kuschelig in unserem Schlafzimmer ein und lassen es sich in unserer Küche schmecken. Wie wir Bakterien, Viren und Pilze erfolgreich in Schach halten und welche uns und unserer Gesundheit sogar nützen, erzählt die Mikrobiologin Susanne Thiele so fundiert wie unterhaltsam.

Mit vielen Tipps für die richtige Hygiene im Alltag und für ein gesundes Leben mit unseren »Untermietern«.



Praktische Gebiete

Kochen, Getränke, Ernährung – V 2

BESTSELLER

Reif, Pamela:

You Deserve This : Einfache & natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil Bowl-Kochbuch / Pamela Reif. - 5. Aufl. - Köln : community Editions GmbH, 2019.

Über 80 gesunde, ausgewogene und leckere Bowl-Rezepte von Fitness-Vorbild Pamela Reif!

Gesunde und natürliche Ernährung ist das, was Körper und Seele täglich verdienen. Und das hat rein gar nichts mit Verzicht zu tun! Sich langfristig großartig zu fühlen, vor Energie zu sprühen und der Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist auch im Alltag möglich – mit Bowls! Dabei werden einfache, natürliche und vollwertige Gerichte ohne stundenlange Küchenarbeit in schönen Schalen angerichtet und serviert. Hierfür hat Pamela Reif ihre liebsten Rezepte fotografiert und niedergeschrieben. Ergänzt wird das Bowl-Kochbuch durch eine grundlegende Lebensmittelkunde, die den Sinn und die Vorteile dieser ausgewogenen Ernährung leicht verständlich erläutert. Die ultimative Ernährungsformel ist nicht zwangsläufig „low carb“ oder „low fat“ - es kommt darauf an, dass die Nahrung „echt“ und natürlich ist.



buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams