

Biografien

Hoffmann, Christiane:

Alles, was wir nicht erinnern : Zu Fuß auf dem Fluchtweg meines Vaters / Christiane Hoffmann. - 3. Aufl. - C. H. Beck, 2022.

«Zu Fuß?» «Zu Fuß.» «Allein?» «Allein.» Christiane Hoffmanns Vater floh Anfang 1945 aus Schlesien. 75 Jahre später geht die Tochter denselben Weg, 550 Kilometer nach Westen. Sie kämpft sich durch Hagelstürme und sumpfige Wälder. Sie sitzt in Kirchen, Küchen und guten Stuben. Sie führt Gespräche – mit anderen Menschen und mit sich selbst. Sie sucht nach der Geschichte und ihren Narben. Ein sehr persönliches, literarisches Buch über Flucht und Heimat, über die Schrecken des Krieges und über das, was wir verdrängen, um zu überleben.

Deutschland in den 1970er Jahren. Unter dem Tisch sitzen die Kinder. Oben seufzen die Erwachsenen, essen Schnittchen und reden über die verlorene Heimat. Sie geben ihre Verletzungen und Alpträume weiter an die nächste Generation. Nach dem Tod des Vaters kehrt die Tochter in das schlesische Dorf mit dem malerischen Namen zurück, nach Rosenthal, das jetzt Rózyňa heißt. Am 22. Januar 2020 bricht sie auf und geht noch einmal den Weg seiner Flucht. Was bleibt heute vom Fluchtschicksal? Wie gehen Familien, wie gehen Gesellschaften, Deutsche, Polen und Tschechen mit der Vergangenheit um? Christiane Hoffmanns Buch holt die Erinnerung an Flucht und Vertreibung ins 21. Jahrhundert, es verschränkt ihre Familiengeschichte mit der Historie, Zeitzeugenberichte mit Begegnungen auf ihrem Weg. Doch es ist vor allem ein sehr persönliches Buch, geschrieben in einer literarischen Sprache, die Suche einer Tochter nach ihrem Vater und seiner Geschichte.



May, Michaela:

Hinter dem Lächeln : Autobiografie / Michaela May ; Unter Mitarbeit von Dr. Carina Heer. - 2. Aufl. - München : Piper Verlag GmbH, 2022.

Michaela May steht für vieles: das Urmünchnerische, Bodenständigkeit, unbändige Reiselust, Wohltätigkeit und schauspielerisches Können. Doch hinter ihrem strahlenden Lächeln verbirgt sich viel Ungesagtes. In ihrer Autobiografie beschreibt May ihre Familie – die lustige Oma Fanny, ihre Eltern, die ihr die Liebe zur Bühne und zur Musik in die Wiege legen, und die Geschwister, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Sie erzählt von ihrem Weg über den Tanz zu den ersten Rollen in Film und Fernsehen, von ihrer Liebe zur Natur und dem Durst nach Freiheit.



Schäfer, Bärbel:

Avas Geheimnis : Meine Begegnung mit der Einsamkeit / Bärbel Schäfer. - München : Kösel-Verl., 2022.

Zwei Frauen, deren Wege sich eher zufällig wieder kreuzen. Die eine steht mitten im Leben, hat Arbeit, Mann, Kinder, Freunde. Die andere lebt völlig zurückgezogen, wie auf ihrem eigenen Planeten. Denn Ava ist einsam. Ein Zustand tiefer Verlassenheit, wie ihn immer mehr Menschen erfahren, Experten sprechen schon von einer „Einsamkeitsepidemie“. Bärbel Schäfer geht in diesem Buch einem Gefühl nach, das fast alle von uns auf die ein oder andere Weise kennen, auch sie selbst. Aber was bedeutet Einsamkeit wirklich und wann macht sie uns krank? Und was kann man tun für jemanden, der aus der Welt gefallen scheint? Ein warmherziges, einfühlsames Buch.



buecherei

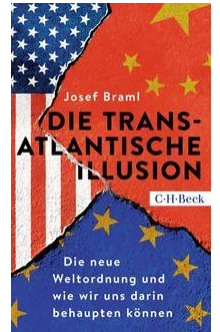
Geschichte

• Außereuropäische Geschichte – G 6

Braml, Josef:

Die transatlantische Illusion : Die neue Weltordnung und wie wir uns darin behaupten können / Josef Braml. - C. H. Beck, 2022.

Angesichts des russischen Überfalls auf die Ukraine wirkt der Westen geschlossen wie lange nicht. Doch die Weltmacht ist angeschlagen. Sie wird sich zunehmend auf ihr nationales Interesse und die Auseinandersetzung mit China konzentrieren. Zu glauben, die USA würden unsere Interessen auch in Zukunft mitvertreten, ist die transatlantische Illusion. Der USA-Experte Josef Braml analysiert unsere geopolitische Lage und zeigt, warum wir selbstständiger werden müssen: militärisch, politisch, wirtschaftlich. Das geht nicht von heute auf morgen. Aber wenn wir jetzt nicht damit anfangen, dann werden wir zu den Verlierern der neuen Weltordnung gehören und die Grundlagen verspielen, auf denen unser Wohlstand beruht.



• Politik – G 10.2

Anschober, Rudi:

Pandemia : Einblicke und Aussichten / Rudi Anschober. - 2. Aufl. - Wien : Paul Zsolnay Verlag, 2022.

Der Ausbruch der Corona-Pandemie steht für den Beginn einer neuen Zeitrechnung. Weltweit erkranken und sterben Millionen Menschen, ein Ende ist trotz Impfungen nicht abzusehen. Jetzt berichtet erstmals ein verantwortlicher Politiker aus dem Maschinenraum der Macht. Begeisterte Zustimmung von der einen, leidenschaftliche Kritik von der anderen Seite – als frisch angelobter grüner Gesundheitsminister Österreichs stand Rudi Anschober vor einer der größten Krisen des 21. Jahrhunderts.

Nun, einige Monate nach seinem aus Gesundheitsgründen erfolgten Rücktritt, schildert Anschober am Beispiel von fünf Personen – einer Intensivmedizinerin, einer Forschungs Koordinatorin, einer Long-Covid-Patientin, einer alleinerziehenden Buchhändlerin und eines Ministers –, die beispiellosen Herausforderungen durch die Pandemie. Die Innenansicht eines Ausnahmezustandes.



Lunz, Kristina:

Die Zukunft der Außenpolitik ist feministisch : Wie globale Krisen gelöst werden müssen / Kristina Lunz. - Düsseldorf [u.a.] : Econ, 2022.

Kristina Lunz tritt mit ihrem „Centre for Feminist Foreign Policy“ an, das zu ändern. Die Politikwissenschaftlerin, Aktivistin und Entrepreneurin denkt Frieden, Menschenrechte und Gerechtigkeit mit Außenpolitik zusammen und will so einen Paradigmenwechsel einleiten: Machtgebaren und militärischen Muskelspielen setzt sie Mediation in Friedensverhandlungen, feministische Machtanalysen und Klimagerechtigkeit entgegen. Realpolitik wird gegen Utopien ausgetauscht, und Botschafterinnen gibt es genauso viele wie Botschafter. So kann das Gegeneinander der Nationen endlich abgelöst werden, und alle werden in größerer Sicherheit und mit weniger Konflikten leben können.



buecherei

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

kreams

Scheuba, Florian:

Wenn das in die Hose geht, sind wir hin : Chats, Macht und Korruption. Eine Spurensuche / Florian Scheuba. - 1. Aufl. - Wien : Paul Zsolnay Verlag, 2022.

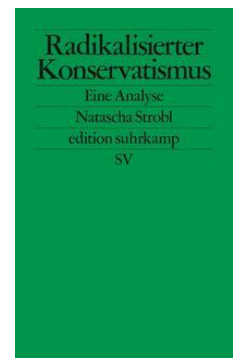
Hunderttausende Chat-Nachrichten auf einem Mobiltelefon aus dem nächsten Umfeld des mittlerweile zurückgetretenen österreichischen Bundeskanzlers Sebastian Kurz erschütterten im Herbst 2021 die Republik. Sie lösten ein politisches Erdbeben aus, das noch stärker nachwirkt als das berüchtigte „Ibiza“-Video. Gekaufte Medien, perfide Intrigen, schamloser Postenschacher und Korruption verschiedener Ausprägung treten darin zutage. Es ist ein Lügengebäude, das seinen zuvor stets auf Message Control bedachten Erbauern nun um die Ohren fliegt.

**Strobl, Natascha:**

Radikalisierter Konservatismus : Eine Analyse / Natascha Strobl. - 6. Aufl. - Berlin : Suhrkamp Verlag, 2021.

Von der Krise der Sozialdemokratie ist allerorten die Rede. Doch auch viele traditionsreiche Mitte-rechts-Parteien befinden sich im Niedergang oder zumindest in einer Zwickmühle: Sollen sie sich für progressive urbane Milieus öffnen? Oder lieber ihr konservatives Profil schärfen? Während Angela Merkel für das eine Modell steht, repräsentieren Politiker wie Donald Trump oder Sebastian Kurz das andere. Sie sind Vertreter eines radikalisierten Konservatismus.

Natascha Strobl analysiert ihre rhetorischen und politischen Strategien. Sie zeigt, wie sie Ressentiments bedienen, um ihre Anhängerschaft zu mobilisieren, oder eigene Narrative erschaffen, um »Message Control« auszuüben und Kritik als Fake News abzutun. Statt inhaltlicher Auseinandersetzung suchen sie die Konfrontation. In ihren eigenen Parteien reduzieren sie die Demokratie, setzen auf kleine Beraterzirkel und Personalisierung. Dabei greifen sie, so Strobl, immer wieder auch auf die Methoden rechtsradikaler Bewegungen und Organisationen zurück.



- **Soziologie, Gesellschaft – G 10.4**

Gigerenzer, Gerd:

Klick : Wie wir in einer digitalen Welt die Kontrolle behalten und die richtigen Entscheidungen treffen / Gerd Gigerenzer. - 1. Aufl. - München : C. Bertelsmann Verlag, 2021.

Was genau zeichnen die smarten Geräte bei uns zu Hause auf? Gehört dem autonomen Fahren die Zukunft? Wo entscheiden Algorithmen besser als der Mensch, wo aber nicht? Und wie groß ist die Chance wirklich, beim Online-Dating den Partner fürs Leben zu finden? In seinem neuen Buch beschreibt der weltweit renommierte Psychologe und Risikoforscher Gerd Gigerenzer anhand vieler konkreter Beispiele, wie wir die Chancen und Risiken der digitalen Welt für unser Leben richtig einschätzen und uns vor den Verlockungen sozialer Medien schützen können. Kurz: wie wir digitale Kompetenz erwerben und auch online kluge Entscheidungen treffen.



buecherei

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

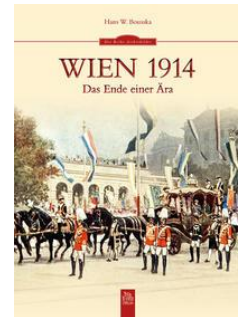
krems

Reisen

Bousska, Hans W.:

Wien 1914 : Das Ende einer Ära / Hans W. Bousska. - Erfurt : Sutton , 2014.

Als Österreich-Ungarn am 28. Juli 1914 Serbien den Krieg erklärte, war die Weltstadt Wien als Zentrum der österreichisch-ungarischen Monarchie Mittelpunkt einer europäischen Großmacht mit etwa 54 Millionen Einwohnern. Die Wirtschaft boomte, der gesellschaftliche Wohlstand wuchs. Wien wurde im Fin de Siècle zu einem Zentrum der Geisteswissenschaft, Kunst und Kultur. Die Kluft zwischen der vermögenden Gesellschaft und den in Armut lebenden Arbeitern war jedoch enorm. Der erfolgreiche Buchautor Hans W. Bousska, Historiker und Kustos am Bezirksmuseum Meidling, zeichnet in diesem Buch mit über 230 meist farbigen Fotografien, Ansichtskarten und Illustrationen aus den Archiven der Wiener Bezirks- und Sondernuseen bzw. aus privaten Sammlungen ein lebendiges und differenziertes Bild der Großstadt Wien zwischen Prunk und sozialem Elend. Dieser Bildband ist das Porträt der Hauptstadt einer untergehenden Monarchie, die das desaströse Ausmaß des Krieges, der auf sie zukam, völlig unvorbereitet traf.



Hauleitner, Franz:

Weinwandern Niederösterreich – Wien : 46 Touren mit GPS-Tracks / Franz Hauleitner. - 1. Aufl. - München : Bergverl. Rother, 2020.

Durch Weingärten schlendern, im Heurigen einkehren, ein gutes Essen und guten Wein genießen – welch schöne Wanderung! Die Weinbaugebiete rund um Wien und in Niederösterreich bieten viel Gelegenheit dazu. Das Rother Wanderbuch »Weinwandern Niederösterreich – Wien« stellt 46 vorwiegend kürzere Wanderungen vor, die Zeit für ein gemütliches Beisammensitzen und die Weinverkostung lassen. Alle Wanderungen sind vorwiegend einfach und verlaufen auf guten Wegen; viele sind sogar mit Kinderwagen oder Rollator möglich. Zudem sind alle Touren mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – damit lässt sich der Wein sicher genießen! Die Touren verlaufen entlang der Donau, in der Wachau, im Wiener Becken, im Weinviertel und bis an die March. Zudem liefert das Wanderbuch viele interessante Infos zur Geschichte des Weinanbaus und der Arbeit der Winzer. Jede Wanderung wird mit zuverlässigen Wegbeschreibungen, einem Wanderkärtchen und einem Höhenprofil vorgestellt. Alle wichtigen Infos zu Anforderungen, Gehzeit oder Höhenunterschieden werden übersichtlich dargestellt. Und natürlich geben die beiden Autoren, die Brüder Franz und Rudolf Hauleitner, die selbst aus einer alten Winzerfamilie stammen, viele Weinempfehlungen und Einkehrtipps.



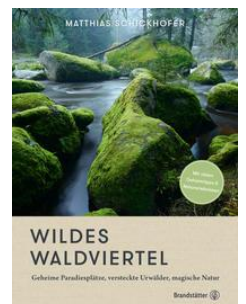
Schickhofer, Matthias:

Wildes Waldviertel : Geheime Paradiesplätze, versteckte Urwälder, magische Natur / Matthias Schickhofer. - 1. Aufl. - Wien : Christian Brandstätter Verlag, 2022.

Es gibt sie noch: urwüchsige, geheimnisvolle Orte, die kaum jemand kennt. Das Waldviertel im nördlichen Niederösterreich ist reich an dieser Wildnis.

Eine einzigartige, vielfältige Landschaft mit malerischen Terrassen- und Streifenfluren, bizarren Felsformationen, urwaldartigen Hangwäldern und versteckten wilden Plätzen wie naturbelassene Waldbäche, Flussauen, unterirdische Wasserfälle, fremdartige Moore oder surreale Wackelsteine.

Mit diesem fantastisch bebilderten Erlebnisband des renommierten Naturfotografen und Umweltschützers Matthias Schickhofer tauchen wir ein in die Faszination Waldviertel. Das Buch präsentiert auch Fotos von Orten, die bisher noch nie gezeigt wurden.



buecherei

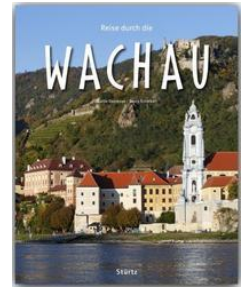
Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@krems.gv.at

krems

Schwikart, Georg:

Reise durch die WACHAU / Georg Schwikart. - 4. Aufl. - Würzburg : Stürtz-Verl., 2017.

Die Wachau zeigt sich zu beiden Seiten der Donau als außergewöhnlich schön, fruchtbar und reich an kulturellen Höhepunkten. Von bewegter Geschichte zeugen ihre Burgen und Ruinen, Schlösser, Kirchen und Klöster, wie die Stifte Melk, Dürnstein und Göttweig. Sogar im Nibelungenlied wird die Wachau erwähnt. Noch viel älter, nämlich aus der Altsteinzeit, ist Österreichs bekanntestes Fundstück der Frühgeschichte, die Venus von Willendorf, eine elf Zentimeter große Frauenfigur, rund 25 000 Jahre alt.

**Luther, Helmut:**

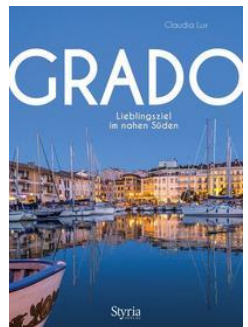
Immer der Küste nach : Eine Nostalgierreise entlang der kroatischen Adria / Helmut Luther. - Wien : Amalthea Signum Verlag, 2022.

VON LOVRAN BIS DUBROVNIK Als er in Pula über die Uferpromenade schlendert, überkommt Helmut Luther kurz das Gefühl, sich im Ort vertan zu haben. Warum sind hier überall Habsburger-Prachtbauten? Ähnliche Déjà-vu-Erlebnisse hat der Autor viele auf seiner Reise entlang der kroatischen Küste. Franz von Suppè, der Schöpfer der Wiener Operette, wuchs in Zadar auf, der Erfinder Nikola Tesla in Lika. Auf der Insel Lokrum bei Dubrovnik baute Erzherzog Maximilian seine Sommerresidenz. Bis 1918 gehörten diese Städte und Inseln zum Habsburgerreich. Mithilfe lokaler Gesprächspartner spürt Helmut Luther die spannendsten Berührungspunkte zwischen Gestern und Heute auf und nimmt uns mit auf einen historischen Roadtrip entlang der kroatischen Adria.

**Lux, Claudia:**

Grado : Lieblingsziel im nahen Süden / Claudia Lux. - Graz - Wien - Köln : Verlag Styria (Edition Kaleidoskop), 2022.

Wer „Grado“ sagt, spürt sogleich die warme Sonne und goldenen Sand zwischen den Zehen. Eine Stadt zum „Immer-wieder-Kommen“, zwischen gestern und heute, Italienliebe und k. u. k. Charme – ideal für alle, die Lust auf Urlaubsfeeling, Erkundungen und immer neue Streifzüge haben.

**Gruber, Eva:**

Insel wandern in Kroatien : Krk, Cres, Lošinj, Pag, Hvar, Korcula, Pelješac / Eva Gruber. - Graz - Wien - Köln : Verlag Styria (Edition Kaleidoskop), 2022.

Azurblaues Meer im Blick und weißer Karst unter den Füßen: Kroatiens Inseln begeistern mit einzigartigem Licht, reichhaltigen Düften und mediterraner Atmosphäre. Anhand sehr persönlicher Texte und stimmungsvoller Fotos stellt Eva Gruber 35 Wanderungen auf 7 kroatischen Inseln vor, die zu eigenen Entdeckungen inspirieren: auf Küstenwegen von einer traumhaften Badebucht zur nächsten, auf felsigen Pfaden durch schattige Canyons, bei aussichtsreichen Bergwanderungen oder beim Flanieren auf meernahen Lungomares.



buecherei

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

krams

Trippolt-Maderbacher, Silvia:

Genießen in Istrien : Von Tisch zu Tisch zwischen Küste und Hinterland. Mit über 300 kulinarischen Highlights / Silvia Trippolt-Maderbacher. - Graz - Wien - Köln : Verlag Styria (Edition Kaleidoskop), 2022.

Olivenöl und Trüffel, Wein und Schinken, Fisch und glühende Kohlen: Istrien ist das Feinschmeckerparadies schlechthin!

Fantastische Ausgangsprodukte, eine dynamisch-junge Kulinarikszene und eine unglaubliche Vielfalt an Restaurants mit Charakter, kleinen Bars und Konobas versprechen mediterrane Lebensfreude und Urlaubsfeeling für Gaumen und Nase.

Silvia Trippolt-Maderbachers Bestseller ist nun endlich wieder erhältlich: komplett neu recherchiert, mit über 300 Adressen zwischen Adria und Hinterland. Ein unschlagbarer Genuss-Guide, ein unterhaltsames Buch voller kulinarischer Geschichten und eine persönliche Liebeserklärung an die Halbinsel, ihre Menschen und das gemeinsame Genießen an einem Tisch.



Literatur

- **Buch, Schrift, Sprachlehre – LT 3**

Havryliv, Oksana:

Schimpfen zwischen Scherz und Schmerz : Funktionenvielfalt am Beispiel des Wienerischen / Oksana Havryliv. - Wien : Picus, 2022.

Die Funktionspalette von Schimpfwörtern ist breit, sie reicht von verbaler Gewalt über den Scherz bis zur Liebeserklärung. Ein zentrales Thema von Oksana Havrylivs Parcours durch die Welt des Schimpfens ist die verbale Aggression an Schulen, wobei sie Aggressionsursachen und -formen ebenso im Auge hat wie gewaltpräventive Maßnahmen und interkulturelle Besonderheiten, die unsere Wahrnehmung prägen. Andererseits legt sie dar, wie unterschiedlich das Schimpfen in den Kulturräumen ist: Im slawischen Sprachraum etwa herrschen sexuell geprägte Ausdrücke vor, während im deutschen Sprachraum vor allem Schimpfwörter aus dem skatologischen Bereich üblich sind. Die Auseinandersetzung mit verbaler Aggression in Corona-Zeiten offenbart zusätzliche Facetten wie etwa neue Schimpfwörter und Konfliktsituationen. Eine kundige Einführung in eine Theorie des Schimpfens – seiner Funktionen, seiner Formen und seiner Wirkungen.



Natur

- **Umweltschutz, Ökologie – N 1.1**

Nakate, Vanessa:

Unser Haus steht längst in Flammen : Warum Afrikas Stimme in der Klimakrise gehört werden muss / Vanessa Nakate. - Hamburg : Rowohlt Polaris, 2021.

Die Klimaaktivistin Vanessa Nakate wächst in Uganda auf und erlebt, wie es Jahr für Jahr heißer wird, wie die Ernten immer kleiner ausfallen, Armut und Hunger größer werden. Als sie sich 2019 mit dem Klimawandel auseinandersetzt, wird ihr klar: Wenn sie nicht handelt, wer dann? Denn während Afrika den geringsten Anteil an der Klimakrise zu verantworten hat, sind es Menschen in Eritrea, in Äthiopien und Nigeria, die schon jetzt am härtesten von den Konsequenzen der globalen Umweltverschmutzung betroffen sind. Ihre Geschichten müssen erzählt werden!



buecherei

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

krens

- **Botanik – N 7**

Reichholf, Josef H.:

Regenwälder : Ihre bedrohte Schönheit und wie wir sie noch retten können / Josef H. Reichholf ; Johann Brandstetter. - 1. Aufl. - Berlin : Aufbau-Verl., 2021.

Warum schwinden die tropischen Regenwälder weiter, obwohl schon so lange klar ist, welche bedeutende Rolle sie global für Klima und Artenvielfalt haben? Das neue, große Buch von Bestsellerautor Josef H. Reichholf liefert Antworten. Es lädt dazu ein, den grünen Tropengürtel des blauen Planeten neu zu entdecken – bevor seine Pracht und Vielfalt für immer verloren gehen. Auf den opulenten Schautafeln Johann Brandstetters kommt uns eine untergehende Welt ergreifend nah. Wir verstehen, warum die Tropen eine so besondere Natur mit winzigen Kolibris und prachtvollen Orchideen hervorbringen konnten, aber auch, wie der Westen den Regenwald zerstört – und wie diese Vernichtung noch gestoppt werden kann.



- **Medizin, Gesundheitspflege – N 10.1**

Bartens, Werner:

Ist das Medizin oder kann das weg? : Welche Therapiemethoden wirklich helfen und worauf wir verzichten sollten / Werner Bartens. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2021.

Ärzte lindern, helfen, heilen. Das entspricht ihrem Selbstverständnis, das erwarten Patienten von ihnen. Doch die Medizin kennt nicht nur großartige Erfolge, lebensrettende Therapien und heroische Heilversuche, sondern auch: Röntgenbilder ohne Wert, Medikamente ohne Vorteil, Untersuchungen und Eingriffe, die mehr schaden als nutzen. Ob Mandeloperation, Wirbelversteifung oder die „Totaloperation“ bei Frauen in mittleren Jahren – viel zu oft greifen Ärzte zum Skalpell, fertigen Bilder an, schieben Schläuche, bestimmen Laborwerte, ohne dass es hilfreich wäre.



Huber, Johannes:

Die vier Quellen der Jugend : Holistisches Anti-Aging / Johannes Huber. - Wien : edition a, 2022.

Anti-Aging funktioniert bei jedem Menschen anders. Je nach Alterungstyp kann jeder für sich die perfekte Strategie entwickeln. Die Revolution in der Medizin bringt täglich Anti-Aging-Techniken hervor, die bisher Utopie waren. Was können sie und vor allem: Welche sind die richtigen für wen? Prof. DDr. Johannes Huber zeigt anhand von Beispielen aus seiner Praxis und neuen Forschungsergebnissen, was medizinisch möglich ist, was bei wem wirkt und wie Anti-Aging phänomenal effektiv sein kann.



buecherei

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

kreams

Nehls, Michael:

Das erschöpfte Gehirn : Der Ursprung unserer mentalen Energie – und warum sie schwindet - Willenskraft, Kreativität und Fokus zurückgewinnen / Michael Nehls. - München : Random House GmbH, 2022.

Die Kapazität unseres Gehirns ist begrenzt. Jeder kennt das Gefühl, dass es nach einem langen Tag schwer ist, sich zu konzentrieren, schwierige Entscheidungen zu treffen oder sich in andere hineinzuzusetzen – wir leben in einer chronisch erschöpften Gesellschaft. Seit Jahren schrumpft die Kapazität unseres mentalen Akkus. Bewegungsmangel, falsche Ernährung, schädliche Stoffe in der Umwelt, fehlende oder schädliche soziale Interaktion, digitale Dauerbeschallung: Wir leben nicht unserer Natur entsprechend, was dazu führt, dass die Leistung unseres Gehirns immer weiter abnimmt.

Dr. med. Michael Nehls begibt sich auf die Suche nach der Quelle unserer mentalen Energie – und er wird fündig. So kann er erstmals zeigen, wo unser „Hirn-Akku“ sitzt, welche Funktion ihm innerhalb unseres Gehirns zukommt und was das für unser Denken bedeutet.



Philosophie

• Einführende Werke, Übersichten – PH 1

Rathgeb, Eberhard:

Die Entdeckung des Selbst : Wie Schopenhauer, Nietzsche und Kierkegaard die Philosophie revolutionierten / Eberhard Rathgeb. - 1. Aufl. - München : Blessing, 2022.

Im 19. Jahrhundert wurde die Welt von der Industrialisierung, dem Druck der Masse und politischen Kämpfen erschüttert, doch Schopenhauer, Nietzsche und Kierkegaard stellten mit radikalem Eigensinn das Selbstgefühl in das Zentrum ihres Schaffens: Werde, der du bist. In ihren Werken, die die System- und Schulphilosophie über den Haufen warfen, verbinden sich individuelle Lebenserfahrungen und Gedanken zu einer bis dahin ungekannten Einheit. Die Schatztruhe der Subjektivität, die Schopenhauer, Nietzsche und Kierkegaard auf je eigene Weise fanden, geriet im 20. Jahrhundert in die Hände der Psychologen. Das Ich verlor dadurch seinen aristokratischen Glanz.



• Praktische Psychologie – PH 3.3

Reichert, Julia:

Hirn to go : Was wir von listigen Hirnforschern und smarten Prostituierten lernen können / Julia Reichert. - 1. Aufl. - Wien : Carl Ueberreuter Verlag, 2022.

So „tickt“ unser Hirn! Mit diesem Buch können wir die Prozesse in unserem Gehirn und unserer Gefühlswelt nachvollziehen und beeinflussen. Eine Portion Neurowissenschaft zum Mitnehmen – das ist „Hirn to go“. Kurzweilig, leicht verständlich und unterhaltsam geschrieben! Der Mensch – die Krönung der Schöpfung, schön wär's! Er ändert ständig seine Meinung und ist imstande, sich selbst und andere zu belügen. Vor allem aber versteht er sich selbst kaum. Unser Gehirn ist kompliziert. „Hirn to go“ erklärt aus neurowissenschaftlicher Sicht, warum wir uns unsere Probleme selbst aussuchen, stets nörgeln, obwohl es uns unglücklich macht, warum Männer in Verhandlungen meist selbstbewusster auftreten als Frauen, Depressionen praktisch sind und weshalb wir vergessen, was wir vorgestern gefrühstückt haben. Was rosa Katzen mit Erfolg zu tun haben, wie Kühe Depressionen heilen können und warum Gehirnzellen wie ein Orchester funktionieren.



buecherei

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

krams

Praktische Gebiete

• Kochen, Getränke, Ernährung – PH 2

Diederich, Marie:

Selbstversorgung : Dein eigenes Gemüse anbauen, mit Hühnern kuscheln, in selbstgebackenes Brot beißen / Marie Diederich. - 1. Aufl. - Innsbruck : Loewenzahn, 2022.

Sehnst du dich danach, jeden Morgen einen Abstecher zum Hühnerstall zu machen, um deine Frühstückseier unter samtigen Federn hervorzuholen? Am besten, bevor du eine Runde durch den Garten drehst, knallrote Tomaten von den Sträuchern pflückst und dir ein paar frische Kräuter aus dem Beet zupfst - die du später gleich auf eine krosse Butterbrotscheibe (alles selbstgemacht, versteht sich) bugsierst? Ja, Selbstversorgung klingt einfach fantastisch. Marie Diederich hat vor einigen Jahren ihren Traum Wirklichkeit werden lassen. Ihr Resümee? Gar nicht so schwer. In diesem Buch verrät sie dir: Viele Wege führen zur Selbstversorgung. Such dir deinen persönlichen Lieblingsweg aus!



Ivan, Sue:

Halbarmachen im Glasumdrehen : Vom entspannten Einlegen bis zur prickelnden Fermentation: in 90 Rezepten durch die Vorratskammer / Sue Ivan. - 1. Aufl. - Innsbruck : Loewenzahn, 2022.

Wenn es dein Garten mal wieder zu gut mit dir meint, deine Augen für das Gemüse am Wochenmarkt größer waren als Platz in deinem Bauch ist oder du mit dem Verkochen der knackigen Leckerbissen aus der Gemüsekiste nicht hinterherkommst – kurz: Wenn dich der Sommer in seiner ganzen Erntepracht erwischt und am Ende der Woche immer noch zu viel Obst, Gemüse und Kräuter übrig sind, dann gibt es nur eine Lösung. Ran an die Töpfe und ab damit ins Glas – also, um genau zu sein: ins Einmachglas. Das Halbarmachen von Lebensmitteln ist mittlerweile wieder mega en vogue. Denn: Wir stehen auf Saisonalität, die knackigsten Früchte und überhaupt – Verschwendung war gestern. Das Tollste daran: Du musst auch im Winter nicht auf den süßesten Johannisbeersirup oder den superaromatischen eingelegten Rotkohl mit Ingwer verzichten und kannst dich das ganze Jahr über am intensiven Geschmack sonnengereifter Früchte erfreuen.



Maderthaler, Lydia:

Meine Wirtshausküche : Vielfältig kochen mit einfachen Zutaten / Lydia Maderthaler. - Steyr : Ennsthaler, 2022.

Über 75 herzhaft, bewährte Rezepte aus ihrer Wirtshausküchle präsentiert die Köchin und Wirtin Lydia Maderthaler in diesem Buch. Aus einer großen Basis an Grundrezepten zaubert sie abwechslungsreiche Gerichte. Mit der Zeit stellte sie fest, dass diese Herangehensweise vergleichbar ist mit einem Trend aus der Modebranche: der »Capsule Wardrobe« – nur eben nicht im Kleiderschrank, sondern im Kühlschrank. Sie schuf den Begriff „Capsule Cooking“ – eine Form des nachhaltigen Umgangs mit Lebensmitteln: überschaubare Zutaten, die leicht zu beschaffen sind; gekocht wird, was schmeckt; Fehlkäufe werden vermieden; Übersicht statt Chaos im Vorratslager. Maderthalers Kochideen können saisonal vielfältig abgewandelt werden. Fixpunkte im Buch sind die »Tipps zum rezeptlosen Kochen«: Mit der Zeit findet man so zum intuitiven Kochen, dem Kochen aus'm G'fühl. Aus dem Inhalt: Küchenausstattung, Einkaufsratgeber, Grundrezepte, Suppenküche, Feines mit Fleisch, Erdäpfeln, Getreide, Gemüse sowie süße Genüsse.



buecherei

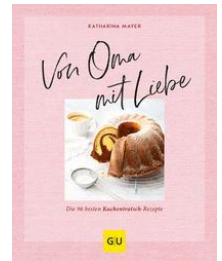
Stadtbücherei & Mediathek Krams
3500 Krams, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@krams.gv.at

krams

Mayer, Katharina:

Von Oma mit Liebe : Die besten Kuchentratsch-Rezepte / Katharina Mayer. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2019.

Erinnern Sie sich auch noch an diesen einen Lieblingskuchen von Ihrer Oma? Egal ob Apfelkuchen, Marmorkuchen oder Donauwellen – der Kuchen aus Omas Backrohr weckt Kindheitserinnerungen und erinnert an liebgewonnene Geschmäcker und Rituale. Wenn Sie also auf der Suche sind, nach echten, richtigen Großmutter-Rezepten, dann ist das Kochbuch von Katharina Mayer bestimmt passend. Sie betreibt den Münchner Kuchentratsch. Hier backen fast 50 Omas und Opas ihre altbekannten Kuchen und tauschen sich aus. Neben köstlichen Rezepten entsteht so für die Rentner auch viel Unterhaltung.



Pfannebecker, Inga:

Feierabendküche / Inga Pfannebecker. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2022. – (Magic Cooking)

Ein bisschen zaubern können? Nach einem anstrengenden Tag? Magic Cooking: Entspannte Feierabendküche macht das relaxte Heim- und Runterkommen in magischer Geschwindigkeit möglich! Die inspirierenden Fotos, kreativen Ideen und Rezepte verleihen der Fantasie Flügel und schicken den Appetit auf Reisen: Lieber etwas Leichtes, Frisches heute Abend? Etwas Gemüsiges, Salatiges? Etwas Zartes mit Fisch oder Süßes als Belohnung? Oder vielleicht doch eher etwas Herzhaftes mit Fleisch? Ob alleine, zu zweit oder mit Freunden – die magische Feierabendküche verwandelt Tagesstress in entspannten Flow und das Keine-Lust-auf-Kochen-Gefühl auch bei Herd-Neulingen in vorfreudige Genießerstimmung – Simalamagic!



Rias-Bucher, Barbara:

Keimlinge und Sprossen : Vitamine und Mineralstoffe von der Fensterbank Kompakt-Ratgeber

Mit 45 feinen Rezepten / Barbara Rias-Bucher. - 3. Aufl. - Murnau : Mankau Verlag, 2021.

Keimlinge und Sprossen passen ausgezeichnet zu einer gesunden und vollwertigen Ernährung. Denn leichter sind naturbelassene, "kontrolliert"-biologische Zutaten kaum zu bekommen, als sie ganz einfach selbst aus Getreide und Hülsenfrüchten, Kernen und Samen, Gemüse und Kräutern auf der Fensterbank zu ziehen.



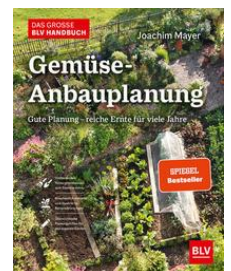
• Garten, Landwirtschaft, Zimmerpflanzen – V 3.2

Mayer, Joachim:

Das große BLV Handbuch Gemüse-Anbauplanung : Gute Planung - reiche Ernte für viele Jahre / Joachim Mayer. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2021.

Eine sorgfältige Planung des Gemüsegartens legt den Grundstein für eine ertragreiche und vielfältige Ernte über viele Jahre - ohne den Einsatz von Chemie. Mit einem durchdachten Fruchtwechsel, gesunden Mischkulturen und nachhaltiger Bio-Düngung werden die Beetflächen optimal genutzt und Krankheiten und Schädlinge im Zaum gehalten. So bleibt der Boden auf Dauer fruchtbar.

Dieses Handbuch vermittelt alle wichtigen Grundlagen und der Leser erfährt Schritt für Schritt, wie er den Gemüseanbau im eigenen Garten bedarfsgerecht plant und durchführt. Im umfangreichen Praxisteil finden sich konkrete Anbaupläne für verschiedene Ansprüche, Vorlieben und Gartengrößen sowie übersichtliche Planungshilfen für die Erstellung der eigenen Beetpläne.



buecherei

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

krens

Repenning, Lotta:

Endlich Mittagspause! : Indoor-Gärtnern zwischen Mails und Meetings / Lotta Repenning. - Stuttgart : Eugen Ulmer KG, 2022.

Zum Gärtnern braucht man keinen großen Garten und auch keinen grünen Daumen! Gärtnern kann jeder und es geht überall, auch in der Wohnung oder im Büro. Wer sich in seinem Arbeitsalltag etwas Gutes tun möchte, der findet in diesem Buch praktische Tipps und einfache Pflanzanleitungen für die eigene Indoor-Ernte. Ob Kräuter, Pilze, Gemüse oder Sprossen: Es gibt vieles, was man drinnen anbauen kann. Und das Allerbeste: Mit der kleinen, feinen Ernte lassen sich schnell und einfach tolle Gerichte für die Mittagspause zaubern. Verwandle deinen Arbeitsplatz in eine grüne Oase und probiere mehr als 20 leckere Rezepte aus! Du wirst sehen, wie erholsam und gesund so eine grüne Auszeit sein kann.



• Basteln, Freizeitbeschäftigung – V 4

Vauzeilles, Françoise:

Makramee super einfach! : Über 30 kreative und praktische Ideen für dich und dein Zuhause: Inkl. Makramee Grundkurs / Françoise Vauzeilles. - Rheinfelden : Christophorus Verlag GmbH & Co KG, 2022.

Stilvoll und simpel: Anleitungen für Interieur-Deko und Praktisches aus Makramee sind perfekt für Anfänger geeignet. Inklusive detailliertem Grundkurs! Das perfekte Buch zum Knoten lernen für alle Makramee-Anfänger und Interieur-Liebhaber! Die Anleitungen in diesem Buch zeigen, dass ganz einfach wunderschöne Deko-Elemente sowie Praktisches aus dem Trend-Garn entstehen. Stilvolle Projekte wie ein Sonnen-Spiegel oder Magazinhalter verleihen jedem Raum etwas Besonderes, während Trinkflaschenhalter, Kameragurt, Lampenkabel aus Makramee Alltägliches aufwerten.



Wood, Dorothy:

Das große Buch vom Schmuck knüpfen : Schmuckstücke gestalten mit Knüpf- und Flechttechniken / Dorothy Wood. - 2. Aufl. - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2020.

Nachvollziehbar und anschaulich erklärt dieses Buch Hunderte von Knüpf- und Flechttechniken, darunter Makramee und Kumihimo. Unzählige Schritt-für-Schritt-Bilder und ausführliche Anleitungen nehmen selbst den komplexesten Knoten und Techniken ihre Schwierigkeit und das Nacharbeiten wird zum Kinderspiel. 12 tolle Projektideen, die sich direkt in die Tat umsetzen lassen, und zahllose weitere, schnelle Ideen inspirieren dazu, mit den erlernten Techniken selbst kreativ zu werden. So entwerfen Sie ganz einfach Ihren persönlichen Schmuck!



buecherei