

Biografien

Bechtolsheim, Sophie von:

Stauffenberg : Mein Großvater war kein Attentäter / Sophie von Bechtolsheim. - 9. Aufl. - Stuttgart : Kreuz, 2019.

Das Attentat auf Adolf Hitler am 20. Juli 1944 ist eines der wichtigsten Daten der jüngeren deutschen Geschichte. Im Zentrum des Interesses steht seit jeher Claus Schenk Graf von Stauffenberg, der die Pläne zum Umsturz vorangetrieben hat und den Sprengsatz unter dem Kartentisch des Führerhauptquartiers platzierte. Dabei waren rund 200 Menschen unmittelbar an den Anschlagplänen beteiligt, darunter der Kreisauer Kreis. Sie wurden verfolgt, verhaftet, eingesperrt und verurteilt. Ihr Verdienst im Widerstand gegen Hitler wird durch die Fixierung auf Stauffenberg übersehen. Seit 75 Jahren dient er als Projektionsfläche für zahlreiche Interpretationen seiner Person und Motive.



Branson, Richard:

Losing my Virginity : Die Autobiografie / Richard Branson. - 2. Aufl. - München : FinanzBuch verlag, 2019.

Legastheniker und Versager. Mit 16 Jahren bricht Richard Branson 1968 die Schule ab. Deren weitsichtige Einschätzung seiner Zukunft: Knacki oder Millionär. Nicht einmal drei Jahre später eröffnet er in der Oxford Street den ersten Virgin-Plattenladen und landet kurz darauf mit einem Plattenvertrag den ersten Millionen-Deal. Damit legt Branson den Grundstein seiner Virgin-Group, die heute mehr als 20 Milliarden Dollar Umsatz erwirtschaftet und mehr als 50 000 Menschen beschäftigt.



Buchbinder, Rudolf:

Der letzte Walzer : 33 Geschichten über Beethoven, Diabelli und das Klavierspielen / Rudolf Buchbinder. - Wien : Amalthea Signum Verlag, 2020.

Buchbinder über Beethoven

Kein Werk begleitet Star-Pianist Rudolf Buchbinder so lange wie Beethovens Diabelli-Variationen. In »Der letzte Walzer« taucht er in 33 erzählerischen Variationen in die Welt Ludwig van Beethovens, des Verlegers Anton Diabelli und in das musikalische Wien des frühen 19. Jahrhunderts ein. Faszinierend beschreibt er seinen persönlichen Zugang zur Musik: Warum hat Buchbinder schon als junger Mann die Diabelli-Variationen gespielt? Wie setzte er sich für die Beethoven-Handschriften der Diabelli-Partitur ein? Woran denkt er, wenn er Beethoven spielt? Wie viel Boogie-Woogie steckt in Beethoven? Warum ist es gut, diesem beim Musikmachen blind zu vertrauen? Und wie entstand die Idee, Diabellis Walzer an führende Komponisten der Gegenwart zu schicken und die Diabelli-Variationen des 21. Jahrhunderts vorzustellen?

»Der letzte Walzer« erweckt zutiefst menschliche Musikgeschichten auf beeindruckende Weise zum Leben.



buecherei

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

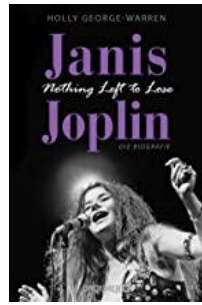
kreams

George-Warren, Holly:

Janis Joplin : Nothing Left to Lose.

Die Biografie / Holly George-Warren. - München : Droemner Knaur GmbH & Co KG, 2019.

Sie war der größte Star der Rockmusik in den 60er-Jahren, bis heute sind ihre Stimme und ihre Auftritte beim Monterey Festival oder in Woodstock unvergessen: Janis Joplin. Die renommierte Musik-Historikerin Holly George-Warren zeichnet in dieser großartigen Biografie das Porträt einer Frau, die nicht nur Musik-Geschichte schrieb, sondern mit ihren Songs die Welt veränderte.



Janis Joplin ist ein Rock-Idol. Sie verkörperte die Revolution der 60er-Jahre, den Stil, den Sound, den Spirit der jungen Menschen weltweit. Schnell erlangte sie einen Status, der sonst nur Männern vorbehalten war, und sollte später die weiblichen Rockstars der kommenden Generationen prägen.

Haig, Matt:

Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben / Matt Haig. - 6. Aufl. - München : Carl Hanser Verlag, 2019.

»Weise, komisch, lebensbejahend.« Joanne Harris

Ein Buch, das es eigentlich gar nicht geben dürfte. Denn mit gerade mal 24 Jahren wird Matt Haig von einer lebensbedrohlichen Krankheit überfallen, von der er bis dahin kaum etwas wusste: einer schweren Depression. Es geschieht auf eine physisch dramatische Art und Weise, die ihn buchstäblich an den Rand des Abgrunds bringt. Dieses Buch beschreibt, wie er allmählich die zerstörerische Krankheit besiegt und langsam ins Leben zurückfindet. Eine bewegende, witzige und mitreißende Hymne an das Leben und an das Menschsein – ebenso unterhaltsam wie berührend. »Ich habe dieses Buch geschrieben, weil letztendlich doch etwas dran ist an den uralten Klischees: Die Zeit heilt alle Wunden, und es gibt ein Licht am Ende des Tunnels, auch wenn wir es zunächst nicht sehen können. Und manchmal können Worte einen Menschen tatsächlich befreien.« Matt Haig

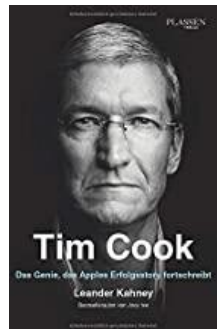


Kahney, Leander:

Tim Cook : Das Genie, das Apples Erfolgsstory fortschreibt / Leander Kahney. - Plassen Verlag, 2019.

2011 stirbt Steve Jobs. Alle sind sich einig, dass Apple ohne ihn dem Untergang geweiht ist. Jobs' Nachfolger Tim Cook halten viele für die falsche Wahl – zu wenig innovativ, zu wenig schillernd. Doch Cook beweist: Er ist der rechte Mann zur rechten Zeit. Unter seiner Leitung wird das iPhone das erfolgreichste Produkt aller Zeiten, das Dienstleistungsgeschäft wächst rasant und Apple steigt zum ersten Billionen-Dollar-Unternehmen der Welt auf.

Leander Kahney legt nun die erste Biografie überhaupt zu Tim Cook vor. Wer ist der Mann, den viele für einen Langweiler halten, wirklich? Wie hat er Apple verändert und wo will er noch hin? Welchen Herausforderungen wird er sich in Zukunft stellen müssen? Und wird es ihm gelingen, Apple weiterhin an der Spitze zu halten?



buecherei

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

kreams

Kolinka, Ginette:

Rückkehr nach Birkenau : Wie ich überlebt habe / Ginette Kolinka. - Berlin : Aufbau-Verl., 2020.

Im März 1944 wird Ginette Kolinka zusammen mit ihrem Vater, ihrem Bruder und ihrem Neffen von Avignon nach Auschwitz-Birkenau deportiert. Ginette ist die Einzige, die Monate später nach Paris zurückkehrt. Sie schildert eindringlich, wie sie die Schläge, den Hunger, die Kälte, die Nacktheit, den Hass, das Grauen im Lager überlebt hat. Und sie erzählt, wie notwendig das Festhalten an der Weiblichkeit für sie war. Ein Kleid, das Simone Veil ihr im Lager schenkte, gab ihr Würde und Kraft zum Überleben. Ginette Kolinka hat lange geschwiegen und ihre Geschichte zum ersten Mal erzählt, als Steven Spielberg Zeitzeugen für "Schindlers Liste" suchte. Heute führt sie regelmäßig Schulklassen durch Auschwitz. Sie ist 94 Jahre alt und lebt in Paris.

**Maffay, Peter:**

Hier und jetzt : Mein Bild von einer besseren Zukunft / Peter Maffay; Gaby Alledorf. - Köln : Bastei Lübbe, 2020.

Immer mehr Menschen klagen über soziale Kälte, Stress am Arbeitsplatz und die Ökonomisierung aller Lebensbereiche. Peter Maffay hat einen Ort geschaffen, der frei ist von Hektik und Leistungsdruck: seinen Biohof Dietlhofen. Verbunden mit sehr persönlichen Einblicken in sein Leben erzählt er, wie er auf dem Gut Gemüse und Kräuter anbaut. Wie erfüllend es ist, den Hof zu einer Begegnungsstätte zu machen. Und wie ein neues Verständnis von Natur und Schöpfung uns Sinn und Orientierung geben kann.

**Geschichte****Österreich – G 1****Mosser-Schuöcker, Birgit:**

Die letzten Zeugen : Vom Kaiserreich zum "Anschluss" / Birgit Mosser-Schuöcker ; Gerhard Jelinek. - Wien : Amalthea Signum, 2014.

»Meine Mutter hat in der Zeitung von der Kriegserklärung gelesen und furchtbar geweint. Sie hat Tod, Not und Elend vorhergesehen.« Frieda Jeszenkovitsch, Jahrgang 1909, erinnert sich an den Ausbruch des Ersten Weltkrieges. Für die ORF III-Doku »Wie wir wurden. Was wir sind« haben die Autoren berührende Gespräche mit Zeitzeugen geführt, deren Erinnerungen weit zurückreichen: in die untergehende Habsburgermonarchie, in die krisengeschüttelte Erste Republik und schließlich in die Anfänge der Nazi-Herrschaft. »Die letzten Zeugen« sprechen über Ereignisse, die viele Jahrzehnte zurückliegen und doch die Republik Österreich entscheidend geprägt haben. Heinrich Treichl, Fritz Molden oder Eric Pleskow erinnern sich an Meilensteine wie den verlorenen Ersten Weltkrieg, den Justizpalastbrand, den Bürgerkrieg, den Nazi-Juliputsch oder den »Anschluss«. Die authentischen Schilderungen werden in den zeitgeschichtlichen Kontext eingebettet: persönlich, packend, direkt.



buecherei

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

kreams

Staat und Recht – G 10.1

Jarow, Julian Hannes:

Der Mensch ist böse : Wahre Kriminalgeschichten, wahre Abgründe / Julian Hannes Jarow. - 4. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2019.

Nervenkitzel pur! Julian Hannes lässt uns 13 wahre Kriminalgeschichten nacherleben. Die Mystery-Größe auf YouTube mit mehr als 2 Millionen Fans lehrt uns das Gruseln: alle Geschichten sind wahr, ungelöst und hochdramatisch. Neben der Faszination über das Verbrechen beschäftigt sich der YouTube-Star mit Fragen wie: Warum wird jemand zum Täter? Kann es mir auch passieren, dass ich zum Mörder werde? Julian Hannes alias Jarow beleuchtet in seinen Kriminalgeschichten all die verschiedenen Facetten der Handlung. Im Mittelpunkt steht nicht nur die grausame, schauerhafte Tat, sondern auch immer die darin verwickelten Menschen. Er möchte nicht nur Wissen, wie es zu den Kriminalfällen kam, sondern er interessiert sich auch für das Schicksal der Opfer und Angehörigen und warum jemand zum Täter wurde. Getreu seinem Motto: „Die Welt ist Böse, passt auf euch auf!“.



Politik – G 10.2

Göpel, Maja:

Unsere Welt neu denken : Eine Einladung / Maja Göpel. - 8. Aufl. - Berlin : Ullstein Buchverlag GmbH, 2020.

Unsere Welt steht an einem Kipp-Punkt, und wir spüren es. Einerseits geht es uns so gut wie nie, andererseits zeigen sich Verwerfungen, Zerstörung und Krise, wohin wir sehen. Ob Umwelt oder Gesellschaft – scheinbar gleichzeitig sind unsere Systeme unter Stress geraten. Wir ahnen: So wie es ist, wird und kann es nicht bleiben. Wie finden wir zu einer Lebensweise, die das Wohlergehen des Planeten mit dem der Menschheit versöhnt? Wo liegt der Weg zwischen Verbotssystemen und Schuldfragen auf der einen und Wachstumswahn und Technikversprechen auf der anderen Seite? Diese Zukunft neu und ganz anders in den Blick zu nehmen – darin besteht die Einladung, die Maja Göpel ausspricht.



Sauytbay, Sayragul:

Die Kronzeugin : Eine Staatsbeamtin über ihre Flucht aus der Hölle der Lager und Chinas Griff nach der Weltherrschaft / Sayragul Sauytbay ; Alexandra Cavelius. - 2. Aufl. - München : Europa Verlag GmVH & Co. KG, 2020.

Infolge einer Reihe von Anschlägen in Xinjiang 2014 errichtete die chinesische Regierung in den letzten Jahren dort ein riesiges Netz von Straflagern für ethnische Minderheiten, vorwiegend muslimische Uiguren und Kasachen. 2017 gerät die Staatsbeamtin und Direktorin mehrerer Vorschulen Sayragul Sauytbay selbst in die Mühlen des chinesischen Unterdrückungsapparates, wird mehrmals verhört und schließlich in ein Umerziehungslager gesteckt, wo sie ihren Mitgefangenen von morgens bis abends die chinesische Sprache, Kultur und Politik beibringen muss. Die Bedingungen sind unmenschlich: Gehirnwäsche, Folter und Vergewaltigung, dazu erzwungene Einnahme von Medikamenten, die die Inhaftierten apathisch macht oder vergiftet. 2018 kommt Sayragul Sauytbay 2018 wieder frei und flieht nach Kasachstan. Seitdem sieht sie es als ihre Aufgabe an, der Welt Zeugnis abzulegen von den chinesischen Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Und sie will die Welt warnen vor der Politik Pekings, das mit „Softpower“ wie beim „Seidenstraßenprojekt“ großzügige Kredite vergibt, andere Länder in Abhängigkeit bringt und langfristig die Unterwerfung der freien Welt anstrebt. Modell steht dabei Xinjiang – der größte Überwachungsstaat, den die Welt je gesehen hat, in dem Faschismus und Tyrannei regieren.



buecherei

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

kreams

Soziologie, Gesellschaft – G 10.4

Eddo-Lodge, Reni:

Warum ich nicht länger mit Weißen über Hautfarbe spreche / Reni Eddo-Lodge. - Stuttgart : J.G.Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, 2020.

Viel zu lange wurde Rassismus als reines Problem rechter Extremisten definiert. Doch die subtileren, nicht weniger gefährlichen Vorurteile finden sich dort, wo man am wenigsten mit ihnen rechnen würde – im Herzen der achtbaren Gesellschaft.

Was bedeutet es, in einer Welt, in der Weißsein als die selbstverständliche Norm gilt, nicht weiß zu sein? Reni Eddo-Lodge spürt den historischen Wurzeln der Vorurteile nach, und zeigt unmissverständlich, dass die Ungleichbehandlung Weißer und Nicht-Weißer unseren Systemen seit Generationen eingeschrieben ist.



Heimatkunde

Niederösterreich – H 1

Burger, Martin:

Gehen auf alten Wegen : Auf den Spuren der Römer, Pilger und Händler durch Niederösterreich / Martin Burger. - Graz : Verlag Styria, 2020.

Wo in alten Zeiten blühender Handel und stetes Treiben herrschte, finden sich heute noch malerische Wanderwege quer durch Niederösterreich. Anhand verwitterter Wegmarkierungen und alter Karten begeben wir uns auf die Suche nach längst vergangenen Zeiten. Martin Burger hat die alten Wege erforscht, rekonstruiert, und in 30 lohnenden und erlebnisreichen Wanderungen zusammengefasst. Er nimmt die Leser mit auf seine Erkundungen durch Niederösterreich und zeigt uns, wie das Leben in Bewegung in früherer Zeit aussah. Die malerischen Wanderungen führen Sie zum Beispiel zum Straßenthaler Ruinenweg, wo Sie die Ruine Falkenberg bestaunen können, über den Polansteig, über dem das wunderschöne Schloss Greifenstein thront, bis hin zur Venediger Straße, wo Sie auf dem Gipfel des Großen Otters die Bucklige Welt überblicken können.



Stöckl, Marcus:

Leichte Wanderungen : Genusstouren im Wald- und Weinviertel.

40 Touren im nördlichen Niederösterreich / Marcus Stöckl. - 1. Aufl. - München : Bergverl. Rother, 2016.

Wandern stärkt Körper und Geist, der Aufenthalt in der Natur tut uns gut, Wandern ist der optimale Gesundheits- und Ausgleichssport für Büromenschen ... Das alles wissen Sie natürlich, aber am Sonntagmorgen siegt der »innere Schweinehund« regelmäßig über Ihre guten Vorsätze? Dann versuchen Sie es doch einmal mit den Genusstouren aus dem Rother Wanderbuch »Leichte Wanderungen im Wald- und Weinviertel«! Naturliebhaber und solche, die es noch werden wollen, finden in diesem Buch jede Menge Ideen für gemütliches Wandern ohne allzu viel Schweiß und Stress, dafür aber mit vielen landschaftlichen, kulturellen und natürlich auch kulinarischen Schmankerln.



buecherei

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

krens

Uhrmann, Johanna:

111 Orte im Waldviertel, die man gesehen haben muss / Johanna Uhrmann ; Erwin Uhrmann. - Köln : Emons, 2018. - (111)

In tiefen Wäldern, auf weitläufigen Hochebenen, in geheimnisvollen Burgen, im Sternenhimmel und oft sogar unter der Erde verbergen sich die gut gehüteten Geheimnisse des Waldviertels. Da steht ein altes Präsidentenflugzeug am Ortsrand, zwischen den Bäumen versteckt sich ein seltsam beschriebener Granitriese, eine Lichtung lädt Ufos zum Landen ein, in einem Keller wird Boot gefahren, das Kaiserpaar Franz Joseph und Sisi serviert selbst gebackenen Kuchen und viele Wege scheinen in den Weltraum zu führen. Lange Zeit galt das Waldviertel als Ende der Welt mit dem Eisernen Vorhang im Rücken. Mancherorts scheint die Zeit heute noch stehen geblieben zu sein. Künstler, kreative Handwerker und Visionäre zieht es seit jeher in die oft menschenleeren Gegenden. Dort verwirklichen sie ihre Ideen und zaubern sich eigene Welten, die zum Besuch einladen.



Natur

Umweltschutz, Ökologie – N 1.1

Steffens, Dirk:

Über Leben : Zukunftsfrage Artensterben: Wie wir die Ökokrise überwinden / Dirk Steffens ; Fritz Habekuss. - 4. Aufl. - München : Penguin Verlag, 2020.

»Wir befinden uns mitten im sechsten Massensterben und erleben den größten Artenschwund seit dem Aussterben der Dinosaurier. Der Mensch hat ihn ausgelöst und nur er kann ihn stoppen.« Der bekannte Naturfilmer und Terra-X-Moderator Dirk Steffens engagiert sich seit Jahren für den Artenschutz. Gemeinsam mit dem Wissenschaftsjournalisten Fritz Habekuss zeigt er, wie in der Natur alles mit allem zusammenhängt und warum der Erhalt der Artenvielfalt überlebensnotwendig für die Menschheit ist. Die beiden schlagen Maßnahmen vor, um das Artensterben zu stoppen: drastisch, aber nicht unmöglich – und mit der Chance, unser Verhältnis zur Natur zu revolutionieren.



Medizin, Gesundheitspflege – N 10.1

Kray, Sabine:

Freiheit von der Pille : Eine Unabhängigkeitserklärung / Sabine Kray. - 1. Aufl. - Hamburg : Hofmann u. Campe, 2017.

Seit 50 Jahren gilt die Antibabypille in Deutschland als sicherste Verhütungsmethode. Und noch immer wird sie als Meilenstein für die Emanzipation und Unabhängigkeit der Frau gefeiert. Was passiert aber, wenn man diese Selbstverständlichkeiten in Frage stellt? Ist die Pille tatsächlich so alternativlos? Macht sie uns Frauen wirklich so selbstbestimmt? Wie kann es sein, dass wir uns über gesunde Ernährung, fair gehandelte Kleidung und Kosmetik ohne Tierversuche Gedanken machen, zugleich aber ohne groß darüber nachzudenken tagtäglich Hormone einnehmen, deren langfristige Effekte auf Körper und Psyche noch immer nicht hundertprozentig zu ermessen sind?



buecherei

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

krems

Liebscher-Bracht, Roland:

Ischias & ISG Schmerzen selbst behandeln : Mit der Liebscher & Bracht Methode. Bei Ischialgie, ISG- und Piriformis-Syndrom, Gesäßschmerzen, Ausstrahlungen in Rücken und Beine / Roland Liebscher-Bracht ; Petra Bracht. - 3. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2019.

Viele Menschen leiden unter Ischiasschmerzen und Gesäßschmerzen. Die Diagnose ISG- und Piriformis-Syndrom geht auch einher mit Gesäßschmerzen, die in den Rücken und in die Beine ausstrahlen. Das schränkt natürlich die Lebensqualität stark ein. Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht hat zusammen mit seiner Frau, der Ärztin Dr. Petra Bracht eine einzigartig wirkungsvolle Methode gegen solche Schmerzen entwickelt.

**Niederkofler, Ruth:**

Worüber Frau nicht spricht : Tabuthemen aus allen Lebensbereichen, über die wir reden sollten / Ruth Niederkofler. - Bozen : Athesia, 2020.

Tabuthemen aus allen Lebensbereichen einer Frau: Darüber spricht man nicht! Probleme der menschlichen Psyche, wie Depression und Alkoholismus, Fragen zum weiblichen Körper wie Brustverkleinerung oder das prämenstruale Syndrom bis hin zu zwischenmenschlichen Problemen wie Missverständnisse hinter Schlafzimmertüren oder allgemeine Tabuthemen wie der Tod – Ruth Niederkofler nimmt hierzu kein Blatt vor den Mund. So authentisch wie sie in ihren Videos auf Facebook und ihrer Webseite „Gesund alt werden“ ist, so schreibt die Gesundheitstrainerin endlich auch in Buchform. Weil sich viele Frauen (und Männer) nicht trauen, über gewisse Probleme zu reden, hat sie beschlossen, darüber zu schreiben! Dabei werden ernste Themen durch die sympathische und spontane Art der Autorin von jeder Peinlichkeit befreit. Durch detaillierte Informationen zu den sorgfältig gewählten Kapiteln wird die Leserin so manchen Aha-Moment erleben. Wie leiden zum Beispiel die Kinder von Alkoholabhängigen oder wann ist eine Sterilisation sinnvoll? Was weder mit dem Partner noch der Mutter und nicht mal mit der besten Freundin besprochen wird, findet man in diesem Buch, denn hier gibt es kein Tabu!

**Kräuter- und Naturheilkunde – N 10.13****Emmrich, Peter:**

Heilpflanzensäfte : Geballte Pflanzenpower gegen Infekte, Müdigkeit & überflüssige Kilos / Peter Emmrich. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2020.

Seit Jahrhunderten werden Heilpflanzen und Kräuter zur Behandlung und Vorbeugung unterschiedlichster Erkrankungen eingesetzt. Als besonders wirksam haben sich dabei frisch gepresste Heilpflanzensäfte erwiesen, denn in ihnen sind die hoch konzentrierten Inhaltsstoffe einer ganzen Pflanze enthalten. Zu Beginn werden in dem Buch die Heilpflanzen mit ihren Anwendungsgebieten, Inhaltsstoffen und ihrem Wirkspektrum porträtiert. Anschließend werden Kuren vorgestellt, mit denen man körperliche Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren kann, z. B. bei Verdauungsstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen, Gelenkschmerzen und entzündlichen Prozessen. Zudem eignet sich eine Kur auch prima zur Unterstützung einer Diät und zur Anregung des Stoffwechsels. Im abschließenden Kapitel bekommt der Leser alles an die Hand, was er braucht, um Heilpflanzensäfte selbst herzustellen – vom Sammeln der Pflanzen über den geeigneten Entsafter bis hin zum Konservieren der Säfte.



buecherei

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

krems

Philosophie

Praktische Psychologie – PH 3.3

Kattilathu, Biyon:

Der Riksha-Fahrer, der das Glück verschenkt / Biyon Kattilathu. - 4. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2019.

Biyon Kattilathu, Kind indischer Einwanderer, ist DER Motivations-Entertainer im digitalen Raum. Beflügelt von seiner eigenen Geschichte, hat er in kürzester Zeit die Social-Media-Bühne erobert und über seine Kanäle Menschen in Scharen begeistert. Erstmals wendet er sich nun in Buchform an seine Fans: Die Hauptfigur in seinem erzählten Ratgeber ist ein indischer Riksha-Fahrer. So wie Biyon in seiner Eigenschaft als Speaker und Lebenslehrer, hilft der Riksha-Fahrer ganz nebenbei auf der Fahrt jedem seiner Gäste bei wichtigen Lebensproblemen. In 12 Kapiteln bzw. Episoden werden die wichtigsten Lebensthemen behandelt, die uns Menschen umtreiben. Es geht um Liebe und Verlust, um Angst und Mut, um Verletzlichkeit und Selbstliebe, um Aufrichtigkeit und das konsequente Verfolgen unserer Lebensziele sowie die Kraft, zu uns zu stehen und Entscheidungen zu treffen, die uns stark machen für die Herausforderungen des Lebens.



Mathews, Jane:

Die Kunst allein zu leben : Wie Sie Ihr Singleleben organisieren und in vollen Zügen genießen / Jane Mathews. - 1. Aufl. - München : Deutscher Taschenbuch Verlag, 2020.
Lob des Alleinlebens

In einer Gesellschaft, die der Ansicht ist, dass zu einem erfüllten Leben ein Partner gehört, ist es manchmal schwierig, selbstbewusst zu bleiben. Dabei bietet das Alleinleben so viele Chancen und Möglichkeiten und zum Glücklichein brauchen Sie nur sich selbst!

Dennoch: Jeder Tag bringt auch Herausforderungen: für 1 Person kochen – Urlaub organisieren – Finanzen regeln – den Verlockungen von Wein, Jogginghose und Netflix widerstehen ...



Esoterische Heilen, Geistheiler – PH 3.41

Appel, Jennie:

Wer wachsen will, braucht starke Wurzeln : Mit der Kraft des Schamanismus sein volles Potenzial entfalten / Jennie Appel. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2016. - (Mind & Soul)

Wer wachsen will, braucht starke Wurzeln – eine Erkenntnis, die der Schamanismus mit moderner Psychologie oder Pädagogik teilt. Gerade heutzutage leiden viele Menschen unter einem Gefühl von Vereinzelung und sind nicht eingebunden in eine Wertegemeinschaft, die sie tragen könnte. Der neue Schamanismus-Ratgeber vermittelt Rituale und Übungen aus verschiedenen schamanischen Traditionen, die uns dabei unterstützen sollen, uns in dieser Welt geborgen und getragen zu fühlen und einen sicheren Halt im Hier und Jetzt zu finden. Nicht große, aufwändige Rituale stehen im Vordergrund, sondern einfache Übungen, in denen die eigene Verbundenheit mit der Welt erfahrbar wird. Das ideale Buch für alle, die ihr Leben um eine geerdete, spirituelle Dimension bereichern wollen. Ergänzend zum Buch gibt es eine CD, auf der eine Krafttiersuche angeleitet wird; außerdem eine Reise zum geistigen Lehrer und eine zur Quelle der Heilung; darüber hinaus eine Trommelsequenz für freie Rituale.



buecherei

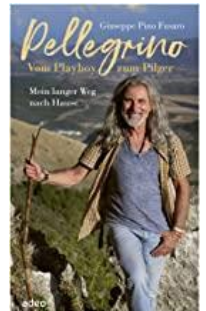
Sport

Abenteuer – SP 9

Fusaro, Giuseppe Pino:

Pellegrino - Vom Playboy zum Pilger : Mein langer Weg nach Hause / Giuseppe Pino Fusaro. - Asslar : adeo verlag, 2020.

Pellegrino - italienisch für "Pilger, Reisender, Wanderer -, dieses Wort beschreibt Giuseppe "Pino" Fusaro wohl am besten. Er war Nürnbergs Vorzeige-Italiener: Promi-Wirt und Männer-Model mit Samtaugen. Schon früh hatte er alles, wovon er als Gastarbeiterkind geträumt hatte: ein glamouröses Leben, Erfolg, Geld, die schönsten Frauen und prominente Freunde. Heute hat Pino Fusaro so gut wie nichts mehr von alledem - und ist glücklicher denn je. Denn nach unzähligen Alkohol- und Drogenexzessen, einem Gefängnisaufenthalt, schweren Depressionen und einem gescheiterten Suizid-Versuch hat der getriebene Sinn- und Glückssucher zwischen Buddhismus und Jakobsweg schließlich etwas gefunden, wofür es sich wirklich zu leben lohnt ... Mit vielen Fotos aus Pinos nahezu unglaublicher Lebensgeschichte.



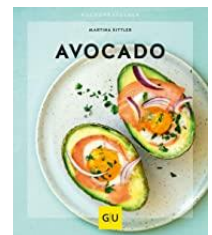
Praktische Gebiete

Kochen, Getränke, Ernährung – V 2

Kittler, Martina:

Avocado / Martina Kittler. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2018. - (Küchenratgeber)

Grün, supergesund und trotzdem so lecker, dass man nicht genug bekommt – das gibt es? Ja, denn die Trend-Frucht Avocado vereint all das und noch mehr unter ihrer Schale. Und genau deshalb sollte sie auch in Ihrem Kühlschrank nicht fehlen. Avocado bringt Ihnen die ganze Vielfalt des Superfoods im kompakten und praktischen GU Küchenratgeber nahe. Ob als cremige Grundlage von Suppen, als i-Tüpfelchen im Salat, als Gaumenschmeichler im Hauptgericht oder als gesunder Butterersatz im Dessert – lassen Sie sich davon überraschen, was die kleine Frucht alles kann.



Kittler, Martina:

Vegetarisch / Martina Kittler. - 2. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2019. - (Küchenratgeber)

Immer mehr Menschen ernähren sich heute bewusster und gesünder. Dabei steht vor allem die vegetarische Küche hoch im Kurs. Das Buch Vegetarisch von Martina Kittler bietet eine große Auswahl an interessanten und leckeren Rezeptideen für Einsteiger. Aber auch erfahrene Hobbyköche, die gerne mal etwas Neues ausprobieren wollen, werden in diesem Kochbuch zahlreiche Inspirationen finden. Durch eine bunte Auswahl an Gemüse hat dieses Buch zu jeder Saison etwas zu bieten.



Meyer-Wölden, Alessandra:

Just add Love : Gesunde Familienküche für Klein und Groß / Alessandra Meyer-Wölden. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2020. - (GU Autoren-Kochbücher)

Wer Kinder hat, kennt den täglichen Stress. Da bleibt nicht immer viel Zeit, um frisch, gesund und lecker zu kochen. Und meist fehlen dazu auch die passenden Ideen. Die liefert die bekannte Autorin Ihnen in diesem Kochbuch. Auf mehr als 180 Seiten warten köstliche Rezepte für die ganze Familie – darunter absolute Kinderlieblinge, wie z.B. gesunder French-Toast und Apfel-Donuts! Freuen Sie sich auf Rezepte aus diesen Kategorien



buecherei

Pfannebecker, Inga:

Expresskochen for Family : Yummi, Mami! / Inga Pfannebecker. - 4. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2019. - (Küchenratgeber)

Gesund, unkompliziert und lecker: Kochen für die Familie ist im stressigen Alltag eine Herausforderung. Aber ab jetzt nicht mehr! „Expresskochen for Family“ liefert köstliche Familienrezepte, die Ihnen garantiert in höchstens 30 Minuten gelingen – und das nur mit frischen Zutaten. So geschickt kombiniert, dass selbst kleine Gemüsegegner ordentlich zulangen. Und das Beste: Uns Großen schmeckt’s natürlich auch...

**Schumann, Sandra:**

Studentenküche / Sandra Schumann. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2019. - (Küchenratgeber)

TK-Pizza und 5-Minuten-Terrine gehören mit diesem KüchenRatgeber der Vergangenheit an, denn jetzt ist Kochen in Studienzeiten so leicht wie nie. Ganz egal ob für Sie alleine, zusammen mit den WG-Mitbewohnern oder für die besten Freunde, die Rezepte aus dem Kochbuch schmecken und gelingen garantiert. Rezeptautorin Sandra Schumann erinnert sich noch gut an die Zeiten, als man frisch von zuhause ausgezogen vor allem Tiefkühlkost serviert hat. Deshalb weiß sie jetzt genau, was junge Menschen wollen: Einfache und günstige Rezepte die gelingen.

**Stanitzok, Nico:**

Low Carb : Das Kochbuch für Berufstätige. Schnelle Rezepte für den Alltag. / Nico Stanitzok ; Carolina Hausmann. - 6. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2017.

Kennen Sie das auch? Dieses Konzentrationstief vorm PC? Die gähnende Müdigkeit nach dem Essen in der Kantine, den Null-Motivations-Durchhänger vor dem Nachmittags-Meeting? Jetzt schnell etwas Süßes ... Das hebt kurz die Laune – aber dann fühlt man sich noch schlapper als zuvor. Und das Schnitzel mit Pommes in der Mittagspause? Trägt auch nicht dazu bei, dass die Leistungskurve steil nach oben zeigt. Und abends nach der Arbeit? Wollte man doch eigentlich mit dem gesunden Abnehmen beginnen, endlich auf gesunde Ernährung achten und sich öfter mal etwas Frisches kochen. Aber nach einem langen Arbeitstag? Wer hat da schon Lust aufs Kochen?

**Stanitzok, Nico:**

Sous-Vide / Nico Stanitzok. - 3. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2019. - (Küchenratgeber)

Sous-Vide lautet der französische Begriff für Garen unter Vakuum: Fisch, Fleisch oder Gemüse werden in einem Kunststoffbeutel platziert, ein Vakuum wird erzeugt und schließlich wird das Lebensmittel im exakt temperierten Wasser gegart. Bei dieser Methode geht keine Flüssigkeit verloren und Würzzutaten können ihr ganzes Aroma an das Lebensmittel abgeben: So entstehen wunderbar zarte und zugleich hocharomatische Leckerbissen. Was auf den ersten Blick kompliziert wirkt, ist ganz einfach. Der Sous-Vide Küchenratgeber von GU bringt die Profi-Garmethode in Ihre Küche und entführt Sie mit einer sorgfältigen Auswahl an Rezepten in eine neue Welt des Kochens. Mit dem GU-Clou – überraschenden Rezept-Ahas, die es sonst nirgends gibt.



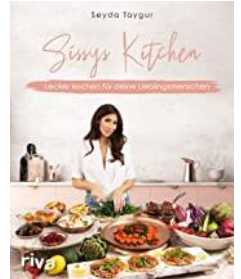
buecherei

Taygur, Seyda:

Sissys Kitchen : Lecker kochen für deine Lieblingsemenschen / Seyda Taygur ; Pauline Wunsch. - 2. Aufl. - München : riva Verlag, 2020.

Liebe geht durch den Magen – vor allem dann, wenn man seine Lieblingsemenschen bekocht und sie damit glücklich macht! Denn was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit Freunden und Familie bei einem ausgiebigen Brunch oder einer edlen Dinnerparty Zeit zu verbringen?

Gesund und gleichzeitig lecker zu kochen, ist Bloggerin Seyda Taygur besonders wichtig. In ihrer Küche gibt es nur frische Zutaten, wie knackiges Gemüse, aromatische Kräuter und hochwertige Öle. All ihre Gerichte sind inspiriert von der türkisch-arabischen Küche mit Einflüssen aus der ganzen Welt und werden mit fantastischen Gewürzen und tollen Saucen verfeinert. Über 65 Rezepte, viele davon auch für Kinder geeignet, bieten eine wunderbare Auswahl für herzhaft und süße Speisen – und das Beste: Alle Gerichte sind super einfach und leicht nachzukochen. Wie wäre es mit einem Caramel-Brioche- French-Toast, türkischer Linsensuppe, einer buttrigen Lachs-Bowl mit grünem Spargel und Quinoa oder Bulgurbällchen mit Spinat? Also, nichts wie ran und gemeinsam mit deinen Liebsten genießen!



Schönheitspflege, Schminken – V 2.3

Jarolim, Valerie:

Nachhaltig schön : Naturkosmetik-Rezepte von Kopf bis Fuß / Valerie Jarolim. - Steyr : Ennsthaler, 2020.

Selberrühren ist im Trend: Kräuterpädagogin Valerie Jarolim verrät 55 tolle DIY-Rezepte für die Pflege von Kopf bis Fuß. Ob Shampoo für die Haarwäsche, Zahnpasta, Lippenbalsam und Gesichtscremes, Lotionen, Deo- und Körpersprays, Badesalz oder Bodypeelings – alle Rezepte enthalten ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe und sind im Handumdrehen zubereitet. Dazu gibt es Schritt-für-Schritt-Anleitungen, viele Tipps, Tricks und Kräuterwissen. Das Hauptaugenmerk der Autorin liegt darauf, was gut für uns und die Umwelt ist. Es geht bei der Körperpflege auch ohne Chemie, Plastikflut und Kosmetikindustrie. Ihr DIY-Buch ist zugleich ein Plädoyer für ein nachhaltiges Leben, nicht nur im Badezimmer. Viel Freude beim Selberrühren!



buecherei

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

kreams