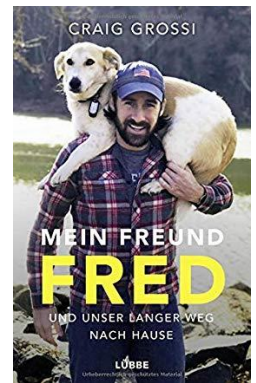


## Biografien

**Grossi, Craig:**

**Mein Freund Fred und unser langer Weg nach Hause / Craig Grossi. - Köln : Lübbe,, 2019.**

Craig ist als Soldat in einer afghanischen Taliban-Hochburg im Einsatz, als ihm ein tölpeliger Hund mit kurzen Beinen und großen Augen zuläuft. Der zutrauliche Welpen bekommt den Namen Fred und ist bald aus dem Camp nicht mehr wegzudenken. Als es für Craig an der Zeit ist, heimzukehren, bringt er es nicht übers Herz, den kleinen Hund im Kriegsgebiet zurückzulassen. Er schmiedet einen wagemutigen Plan und schmuggelt Fred in die USA. Zu diesem Zeitpunkt ahnt er noch nicht, dass Fred für ihn schon bald zum Retter in der Not wird.



## Geschichte

### **Soziologie, Gesellschaft – G 10.4**

**Stöbe, Tankred:**

**Mut und Menschlichkeit : Als Arzt weltweit in Grenzsituationen / Tankred Stöbe. - Frankfurt : Fischer , 2019.**

»Ich habe weniger Angst vor den Schwierigkeiten dieser Welt, weil ich gesehen habe, was Menschen in Extremsituationen leisten können. Davon können wir viel lernen.« Tankred Stöbe

Was zählt wirklich im Leben? Tankred Stöbe hat seine Antwort auf diese Frage gefunden. Seit Jahren ist er als Arzt in Krisengebieten in der ganzen Welt unterwegs. Ein heimlicher Grenzübertreter in einem Dschungel in Myanmar oder Tage und Nächte ohne Schlaf in einer Höhlen-Klinik in Syrien – seine Einsätze verlangen ihm alles ab. Dabei trifft er selbst in den ausweglosesten Situationen auf selbstlosen Mut und tiefberührende Menschlichkeit. Seine Erlebnisse geben ihm Hoffnung: »Wir verwehren uns vielen Erfahrungen aus einem Sicherheitsbedürfnis heraus. Aber es lohnt sich, die eigenen Grenzen auszuloten, egal in welchem Bereich. Jeder kann über sich hinauswachsen.«



## Natur

### **Medizin, Gesundheitspflege – N 10.1**

**Binnberg, Nils:**

**Ich habe es satt! : Wie uns Ernährungsgurus krank machen / Nils Binnberg. - 1. Aufl. - Berlin : Suhrkamp Verlag, 2019.**

„Ich leide an Orthorexia Nervosa. Den Begriff kenne ich selbst erst seit kurzem, er beschreibt den Zwang, gesund zu essen. Klingt doch gut, meinen Sie? Ist es aber nicht. Ich folge zwanghaft jeder neuen Gesundheitslehre. Beim Verzehr alltäglicher Nahrungsmittel fühle ich mich mittlerweile wie ein Selbstmörder. Ich bin übrigens nur einer von einer Millionen Betroffenen in Deutschland. Beim Mittagessen können wir uns ganz ungezwungen über Fesselsex wie in »Fifty Shades Of Grey« unterhalten. Aber wir verkrampfen, wenn ein Brotkorb herungereicht wird.“



# buecherei

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

**krems**

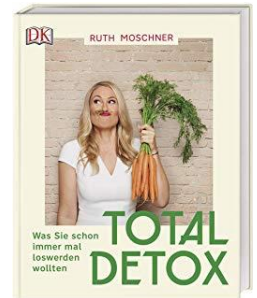
**Moschner, Ruth:**

**Total Detox : Was Sie schon immer mal loswerden wollten / Ruth Moschner. -**

**München : Dorling Kindersley, 2018.**

Mit Ruth Moschner durch den Detox-Dschungel

Gesund ist das neue Schön! Getreu diesem Motto hat sich die Fernsehmoderatorin auf die Suche nach den besten Detox-Methoden gemacht – denn von Detox-Quickie, Intervallfasten oder 180-Grad-Wendung bis hin zu mentalem Detox gibt es für jeden den richtigen Ansatz. Mit tygerechten, ganzheitlichen Fastenkuren, über 50 Rezepten sowie praktischen Tipps für Digital Detox oder Stressreduktion fühlen auch Sie sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper!



**Peschel, Pepe:**

**Intervallfasten für Berufstätige : Schlank und Gesund im Stundentakt / Pepe Peschel. - 1. Aufl. -**

**Edition Michael Fischer, 2019.**

Wunderwaffe Intervallfasten – Der Gesundheitstrend

Die Intelligenz des Stoffwechsels kombiniert mit dem Genuss vollwertiger Lebensmittel zum optimalen Zeitpunkt – das ist Intervallfasten. Durch regelmäßige Esspausen wird der Körper in Ruhephasen versetzt, in denen er keine Mahlzeit verarbeiten muss, was zahlreiche positive Effekte auf den Körper hat: der Stoffwechsel wird angekurbelt, Fettreserven werden abgebaut und in den Zellen werden tiefgreifende Regenerationsprozesse in Gang gesetzt. Gerade für Menschen, die mitten im Berufsleben stehen, ist es oft schwierig, das Fasten in den Alltag zu integrieren. Dieses Buch soll ein Begleiter sein und Strategien und Strukturpläne an die Hand geben, wie man das intermittierende Fasten individuell gestalten kann und mit der alltäglichen Hektik, die Beruf und Alltag mit sich bringen, in Einklang bringen.



## Philosophie

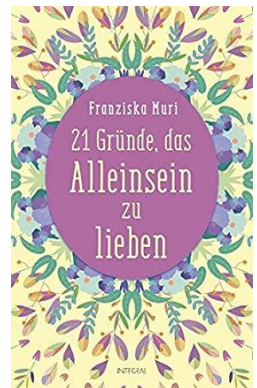
### **Religion und esoterische Lebenshilfe – PH 3.31**

**Muri, Franziska:**

**21 Gründe, das Alleinsein zu lieben / Franziska Muri. - 1. Aufl. - Interlaken : Ansata, 2017.**

Die Freude am Für-sich-Sein entdecken

Alleinsein kann eine echte Kraftquelle sein - der Anstoß, sich selbst intensiv zu begegnen und das Leben auf eine ganz neue, freiere Art zu betrachten. Wer einmal gelernt hat, gut mit sich allein zu sein, der wird sich nicht mehr einsam fühlen. Er wird zu tieferen Formen der Verbundenheit finden: mit sich, mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Spirituellen. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an das Alleinsein. Mit vielen praktischen Anregungen und wertvollen Impulsen teilt Franziska Muri 21 verborgene Schätze des Für-sich-Seins, um das Leben ganz neu zu entdecken und zu genießen.



# buecherei

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

**kreams**

## Praktische Gebiete

### Lebensgestaltung, Aufklärung – V 1

**Schaab, Sylvia:**

**Es geht auch OHNE Plastik : Die 30-Tage-Challenge für die ganze Familie! / Sylvia Schaab. - 2.**

**Aufl. - München : Wilhelm Goldmann, 2019.**

Plastik - nein danke!

Mikroplastik im Essen, Weichmacher in Babyflaschen, gigantische Plastikstrudel im Meer, Schadstoffe in unserem Blut: Die negativen Auswirkungen von Kunststoffen sind in aller Munde. Trotzdem findet sich Plastik überall. Gerade im Supermarkt kommt scheinbar kaum ein Produkt ohne Plastikverpackung aus.

Ein Leben ohne Plastik: Geht das überhaupt? Dieser Frage begegnet die Journalistin und Bloggerin Sylvia Schaab häufig, wenn sie erzählt, dass sie mit ihrer fünfköpfigen Familie weitgehend verpackungsfrei lebt. Ihre Erfahrungen vermittelt sie in diesem Buch. Sie zeigt, wie auch Familien innerhalb von 30 Tagen die Weichen für ein nachhaltigeres Leben ohne Plastik stellen können und stellt alternative Konsummöglichkeiten wie Upcycling, Reparieren, Kreislaufwirtschaft oder Cradle-to-Cradle-Produkte vor. Mit vielen wertvollen Tipps und Adressen.



### Kochen, Getränke, Ernährung – V 2

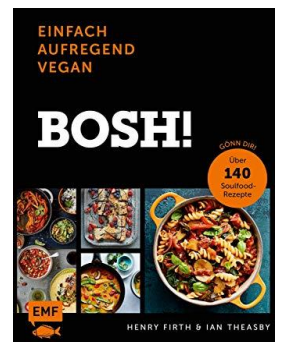
**Firth, Henry:**

**Bosh! : Einfach - aufregend - vegan / Henry Firth ; Ian Theasby. - 2. Aufl. - Iging : Edition Michael Fischer GmbH, 2019.**

Für alle, die aufregend-innovatives und rein pflanzliches Essen lieben, aber nicht wissen, wo sie beginnen sollen, bietet „BOSH!“ den perfekten Einstieg.

Henry Firth und Ian Theasby haben auf der Videoplattform YouTube den erfolgreichen Kanal BOSH ins Leben gerufen, auf dem sie mit rein pflanzlichen Zutaten raffinierte Soulfood-Gerichte zubereiten. Ihren knapp 2 Millionen Abonnenten weltweit präsentieren sie in ihrem Kochbuch ihre 140 Lieblingsrezepte – sowohl für Frühstück und Mittagessen, aber auch Rezepte für opulente Cocktail-Partys und umwerfende Dessert-Ideen. Die Gerichte sind alle schnell und einfach, auch nach einem stressigen Arbeitstag sind ein Tomaten-Grantapfel-Salat, Protobello-Burger oder knusprige Schokoladentarte mit Salted Caramel fix zubereitet. Die Zutaten sind alle im Supermarkt zu bekommen, die Zubereitung ist unkompliziert.

Veganes Soulfood quick & easy – mit BOSH! kein Problem!



**Eckmeier, Jérôme:**

**Vegan für die Familie : 80 Familienrezepte, die Groß und Klein schmecken / Jérôme Eckmeier. - München : Dorling Kindersley, 2019.**

Einfache und schnelle vegane Rezepte für Kinder und Erwachsene

Das vegane Kochbuch erläutert, wie Sie es unter einen Hut bekommen, vegan zu leben und gleichzeitig die Kinder zu begeistern und satt zu kriegen. Der gelernte Koch Jérôme Eckmeier lebt seit Jahren selbst vegan. Wie lecker die vegane Küche ist, hat er schon mit vielen DK Kochbüchern unter Beweis gestellt – darunter das extrem erfolgreiche Buch „Vegan – tut gut, schmeckt gut!“. In seinem neuen Kochbuch beeindruckt er mit einfallreichen Familienrezepten. Bei den genialen Rezepten für Kinder ist es ihm besonders wichtig, dass es dem Nachwuchs an nichts fehlt: Das Essen muss voller Nährstoffe sein, schmecken und Spaß machen.



# buecherei

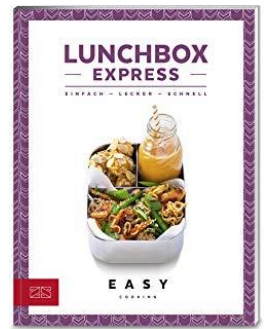
Stadtbücherei & Mediathek Krems  
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564  
buecherei@krems.gv.at

**krems**

**Lunchbox Express**

: Die besten Rezepte - 1. Aufl. - Hamburg : Zabert Sandmann, 2019.

Adieu, Mittags-Tristesse! Die abwechslungsreichen Gerichte in EASY Lunchbox express lassen sich fix zu Hause vorbereiten oder in der Büroküche fertigstellen. Lecker und hübsch in Box, Henkelmann & Co. angerichtet, sind sie das beste Rezept gegen Ihr Mittagstief!

**Basteln, Freizeitbeschäftigung – V 4****Your life your journal**

: Der praktische Guide für dein ganz persönliches Bullet Journal - 1. Aufl. - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2019. - (Topp)

Zehn Bloggerinnen, zehn Stile, unendlich viel Inspiration!

Das Bullet Journal kann so individuell und bunt sein wie das Leben der jeweiligen Besitzerin und passt sich an die individuellen Bedürfnisse an. So wird es gleichermaßen zum praktischen Kalender im Alltag und zum kreativen Hobby. Dein BuJo ist das, was du draus machst!

Dieser praktische Guide ist randvoll mit Inspiration für dein neues Journal. Zehn der bekanntesten Bloggerinnen zeigen hier ihre persönlichen Journals und unterschiedlichen Stile und verraten ihre besten Tipps und Tricks. Du wirst merken: Die Gestaltungsmöglichkeiten, die sich dir dank dieses Buches eröffnen, sind unendlich! Dank einsteigerfreundlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen der angesagtesten Techniken wie zum Beispiel Watercolor-Elementen und einer Vielzahl an Vorlagen für die verschiedensten Tracker, Letterings, Schmuckelemente und Co. wird dein BuJo garantiert ein Hingucker. Sich ein eigenes Bullet Journal anzulegen war noch nie so einfach! Lass dich von den wundervollen Fotos der Journals inspirieren und finde deinen eigenen Stil.



# buecherei

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

**kreams**