

## Biografien

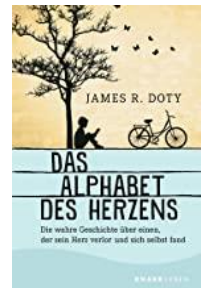
**Doty, James R.:**

**Das Alphabet des Herzens : Die wahre Geschichte über einen, der sein Herz verlor und sich selbst fand / James R. Doty. - München : Universum Film GmbH, 2019.**

James R. Doty hat als kleiner Junge nicht die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Leben. Sein Vater ist alkoholkrank, seine Mutter selbstmordgefährdet, die Familie ist arm und der 12-Jährige fühlt sich oft sehr hilflos und verloren. Bis er eines Tages in einen Zauberladen geht, in welchem er Ruth kennenlernt.

Diese weise und liebenswürdige Frau zeigt ihm vier einfache Übungen, mit denen man seine Ziele erreichen kann. Plötzlich scheinen James' kühnste Träume wahr zu werden, wie zum Beispiel der bekannteste Neurochirurg der USA zu werden, einen Porsche und eine Villa zu besitzen und nie mehr Geldsorgen zu haben. Doch er vergisst dabei die wichtigste von Ruths Regeln: sein Herz zu öffnen ...

Von einem Tag auf den anderen scheint alles verloren, doch gibt dieser Schicksalsschlag seinem Leben eine ganz neue Ausrichtung: James Doty begründet ein Forschungsprojekt zu Mitgefühl, unterstützt mit seinem Geld Wohltätigkeits-Organisationen und wird ein guter Freund des Dalai Lama.



**Ghulam, Nadia:**

**Das Geheimnis meines Turbans : Als Junge verkleidet unter den Taliban / Nadia Ghulam ; Agnés Rotger. - 1. Aufl. - München : C. Bertelsmann Verlag, 2021.**

Unter dem dunklen Turban leitet ein Junge mit vom Bombenangriff vernarbten Gesicht das Morgengebet in der Moschee an. Jeder respektiert ihn und hört zu, obwohl seine Stimme schwach ist und sein Körper klein und zierlich. Er ist ein guter Moslem, aber was seine Freunde und Nachbarn nicht wissen: Unter dem Turban steckt gar kein Junge, sondern ein Mädchen, das bei jedem Kontakt mit den Taliban innerlich zittert vor Angst, ihr Geheimnis könnte entdeckt werden.

Das Buch erzählt die wahre Geschichte von Nadia Ghulam, einem Mädchen, das im Afghanistankrieg schwer verletzt wurde und sich schließlich unter den Taliban zehn Jahre lang als Junge ausgab, um arbeiten und die Familie ernähren zu können.



**Jones, Sophie:**

**Erlöse mich von dem Bösen : Meine Kindheit im Dienste der Zeugen Jehovas / Sophie Jones. - Köln : Bastei Lübbe, 2021.**

Was tust du, wenn dein ganzes Leben vorherbestimmt ist? Wenn man von dir erwartet, jemand zu sein, der du nicht bist?

Mein ganzes Leben spielte ich eine Rolle. Ich versuchte, die perfekte Christin zu sein. Feierte keine Geburtstage oder Weihnachten, ging stattdessen von Tür zu Tür und predigte den Weltuntergang. Mein ganzes Leben drehte sich um meinen Glauben. Ich wäre für Gott gestorben. Der jahrelange Psychoterror, die Manipulation und meine eigene Mutter, die mich mit aller Gewalt vor dem Teufel und seinen Dämonen schützen wollte, trieben mich fast in den Selbstmord. Nachdem ich meinen geliebten Vater ächten musste, begann ich ein Doppelleben zu führen. Ich wachte langsam auf und erkannte, dass ich meine Rettung selbst in die Hand nehmen und für meine Freiheit kämpfen muss.



# buecherei

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

kreams

**Portisch, Hugo:****Aufregend war es immer / Hugo Portisch. - 1. Aufl. - Salzburg : ecowin Verlag, 2020.**

Journalist aus Überzeugung, Berichterstatler aus Leidenschaft: Hugo Portisch blickt auf sein Leben zurück Seine Lebensgeschichte war stets eng verknüpft mit dem Weltgeschehen: Als Chefredakteur der Tageszeitung »Kurier« ist er direkt am Puls der Zeit, als Chefkomentator beim ORF trifft Portisch die Mächtigen auf der ganzen Welt. Dabei bleibt er immer seinen Überzeugungen treu und steht für seine Werte ein. Das macht Hugo Portisch zu einem der bedeutendsten Journalisten Österreichs. In seiner Autobiografie »Aufregend war es immer« gibt er sehr persönliche Einblicke in sein Leben und setzt es in Bezug zur Zeitgeschichte. Er nimmt den Leser mit zu den Weltschauplätzen des vergangenen Jahrhunderts – von Wien über Prag, Vietnam, Peking, Afrika und Kuba bis nach Sibirien oder Brasilien. - Autobiografie eines Doyens des österreichischen Journalismus: vielfach ausgezeichnet und für seine herausragenden Leistungen geehrt - Check, re-check, double-check: Was zeichnet Qualitätsjournalismus aus? - Trotz vieler Angebote zu kandidieren: Warum wollte Portisch nie selbst eine politische Karriere einschlagen? - Politische Analysen und ein Ausblick in die Zukunft: Welche Wege führen aus der Krise? Wer ist Hugo Portisch? Sein Leben, sein Werdegang, sein Selbstverständnis Er ist vielen als derjenige bekannt, der Österreich und die Welt erklärt. Auch komplizierte politische und wirtschaftliche Zusammenhänge macht Portisch für Laien verständlich. Seine Fernsehproduktionen »Österreich I« und »Österreich II« prägen das Geschichtsbewusstsein einer ganzen Nation. Die Dokumentation über den Zweiten Weltkrieg, die er gemeinsam mit Henry Kissinger erstellte, sorgte für weltweites Aufsehen. Das von ihm initiierte Rundfunk-Volksbegehren für die Unabhängigkeit des ORF war das erste und erfolgreichste in der österreichischen Geschichte. Spannend und unterhaltsam, ausgestattet mit vielen persönlichen Anekdoten und Erinnerungen – Hugo Portischs Buch ist eine Zeitreise durch ein halbes Jahrhundert Weltgeschehen!

**Tötschinger, Gerhard:****Christiane Hörbiger : Die Biografie aus der Nähe / Gerhard Tötschinger ; weitererzählt von Georg Markus. - München : LangenMüller, 2018.**

Eine der ganz großen Schauspielerinnen lässt ihr ereignisreiches Leben Revue passieren. Ein Millionenpublikum liebt sie für ihren Charme und ihren unvergleichlichen Stil. Die Begeisterung für den Beruf der berühmten Eltern Paula Wessely und Attila Hörbiger und ihr Faible für amerikanische Filme weckt in ihr den Traum, selbst Schauspielkarriere zu machen. Nach zahlreichen Bühnengagements sowie Hauptrollen in Kino und Fernsehen zählt Christiane Hörbiger heute zu den erfolgreichsten Charakterdarstellerinnen im deutschsprachigen Raum. Sehr persönlich erzählt die „Grande Dame“ von den Höhen und Tiefen ihres beruflichen und privaten Lebens.

**Yalom, Irvin D.:****Unzertrennlich : Über den Tod und das Leben / Irvin D. Yalom und Marilyn Yalom. - 1. Aufl. - München : Wilhelm Goldmann, 2021.**

Irvin D. Yalom, einer der angesehensten Psychotherapeuten Amerikas, wird am 13. Juni 2021 neunzig Jahre alt. Er gilt als Klassiker der existentiellen Psychotherapie, seine Lehrbücher und Romane erscheinen weltweit und erreichen Millionen. Seine Frau Marilyn Yalom, eine renommierte Kulturwissenschaftlerin und Autorin, starb im letzten Herbst nach 65jähriger Ehe. Als klar war, dass ihre Krankheit zum Tode führen würde, begannen beide ein Buch zu schreiben - das am Ende Irvin D. Yalom alleine fertigstellen musste. Es ist die Geschichte einer ungewöhnlichen Liebe und herausragenden intellektuellen Beziehung. Ein großes Alterswerk, das alle existentiellen Themen berührt, die uns angehen.



# buecherei

## Geschichte

### **Dobretsberger, Christine:**

#### **Idole sind weiblich : Starke Frauen und ihre Vorbilder / Christine Dobretsberger. - 2021.**

ROT-WEISS-ROTE FRAUENPOWER Sie zählen zu den erfolgreichsten, innovativsten und engagiertesten Frauen in Österreich. Sie sind Ausnahmeerscheinungen in ihrem Metier, weibliche Role-Models, die den Weg an die Spitze geschafft haben. Doch von wem wurden sie selbst inspiriert? Wer machte ihnen Mut? Gab es Vorbilder in ihrem Leben? Oder wurde bewusst darauf verzichtet? Österreichs erste Bundeskanzlerin Brigitte Bierlein, die erfolgreiche Unternehmerin Elisabeth Gürtler, Helga Rabl-Stadler, Präsidentin der Salzburger Festspiele, Lisl Wagner-Bacher, innovative Gastronomin und erste österreichische Haubenköchin, die vielseitige Künstlerin Erika Pluhar und viele andere standen Christine Dobretsberger Rede und Antwort: Entstanden sind 18 einfühlsame Porträts von Frauen, die inspirieren, begeistern und ermutigen.



### **Goodhart, David:**

#### **Kopf, Hand, Herz – Das neue Ringen um Status : Warum Handwerks- und Pflegeberufe mehr Gewicht brauchen / David Goodhart. - 1. Aufl. - München : Penguin Verlag, 2021.**

Es muss erst eine Pandemie ausbrechen, damit wir merken, was unsere Gesellschaft zusammenhält. Worauf es wirklich ankommt, was »systemrelevant« ist. Die tägliche Versorgung mit Lebensmitteln ist es, und die verlässliche medizinische Betreuung. Verkäuferinnen und Pflegekräfte - die neuen Helden des Alltags. So lange, bis sich dieser wieder normalisiert. Wir leben in einer Gesellschaft, in der kognitive, analytische Fähigkeiten am höchsten bewertet werden, höhere Bildung für möglichst viele ist erklärtes Ziel. An den Schalthebeln der Macht sitzen überwiegend akademisch Ausgebildete, sie bestimmen den Kurs stark nach ihren Interessen und Wahrnehmungen. Doch das hat seinen Preis: Eine Gesellschaft, die die Berufe der Hand und des Herzens, also Handwerk und soziale Berufe, geringschätzt und schlecht bezahlt, droht aus der Balance zu geraten. Der Kopf hat zu viel Einfluss erlangt, so David Goodhart. In seiner provozierenden Analyse zeigt er auf, warum das problematisch ist und wo wir ansetzen müssen, um die Gewichte zu verschieben.



### **Green, John:**

#### **Wie hat Ihnen das Anthropozän bis jetzt gefallen? : Notizen zum Leben auf der Erde / John Green. - 1. Aufl. - München : Carl Hanser Verlag, 2021.**

John Green verbindet sein eigenes Leben mit den großen Fragen der Menschheit: Was hat ein Teddybär mit Macht und Ohnmacht zu tun oder das Googeln mit unserer Endlichkeit? Mit seinem Blick für Seltsames, Wichtiges und Überraschendes bewertet John Green die menschengemachte Gegenwart auf einer Skala von 1 bis 5.

Das Anthropozän ist das aktuelle Erdzeitalter, in dem wir den Planeten grundlegend verändern. John Green versammelt Facetten dieser Epoche: Seine absurden, erhellenden und ganz persönlichen Funde spiegeln unser Leben mit allen Höhen und Tiefen. Ob „Monopoly“ oder Pest, Klimaanlage oder Internet, „Super Mario Kart“ oder Sonnenuntergänge – „Wie hat Ihnen das Anthropozän bis jetzt gefallen?“ erzählt mit großer Leichtigkeit von unserer Lebenswirklichkeit und den existentiellen Erfahrungen des Menschseins.



# buecherei

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

krens

**Lackner, Herbert:**

**Rückkehr in die fremde Heimat : Die vertriebenen Dichter und Denker und die ernüchternde Nachkriegs-Wirklichkeit / Herbert Lackner. - 1. Aufl. - Wien : Carl Ueberreuter Verlag, 2021.**

Nur ein Teil der 440.000 vor den Nazis aus Deutschland und Österreich Geflüchteten kehrt nach 1945 zurück. Willkommen sind sie nicht immer. In diesem Buch geht es um die Rückkehr in Länder, die sich oft hartnäckig weigern, ihre jüngere Geschichte aufzuarbeiten. Es geht um Willy Brandt, Thomas Mann, Robert Stolz, Bruno Kreisky, Alma Mahler-Werfel, Bertolt Brecht und viele andere. Es ist der dritte Teil von Herbert Lackners Kulturgeschichte-Trilogie. Bereits erschienen: Als die Nacht sich senkte. Europas Dichter und Denker am Vorabend von Faschismus und NS-Barbarei und Die Flucht der Dichter und Denker. Wie Europas Künstler und Wissenschaftler den Nazis entkamen.

**Schwertner, Klaus:**

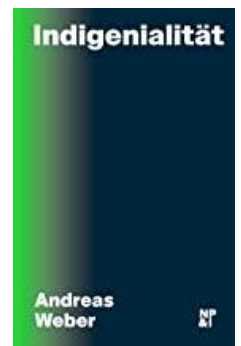
**Gut, mensch zu sein / Klaus Schwertner. - Graz : Verlag Styria, 2021.**

Das Match Gut gegen Böse scheint längst entschieden zu sein. Krisen allerorts, die Welt dominiert von Populisten und Despoten. Egoisten anstelle von Solidarität. Zeit für eine Revolution des Guten, Zeit für eine gerechtere Welt. Doch wer nimmt uns das ab? Der Erlöser wird nicht kommen. Klaus Schwertner sagt in seinem ersten Buch, wir selbst sind Teil des Problems mit all unseren Schwächen und Brüchen. Da gibt es keine Ausnahme. Wir können aber eben auch Teil der Lösung sein. Zumindest dann, wenn wir erkennen: Es ist gut, Mensch zu sein. Veränderung ist möglich, wenn wir unsere eigene Komfortzone verlassen, über Grenzen gehen und bereit sind, die Veränderung, die wir wollen, selbst voranzutreiben. Wir können die Welt nicht retten? Wir sollten zumindest damit beginnen. Ein Buch, das Lust auf das Gute macht!

**Weber, Andreas:**

**Indigenität / Andreas Weber. - 3. Aufl. - Nicolai Publishing & Intelligence GmbH, 2019.**

»Wir sind alle Wilde«, sagt Andreas Weber und verdeutlicht, dass unsere Zivilisation nicht nur die Indigenen kolonialisiert hat sondern auch unser eigenes Denken. Wild bedeutet dabei nicht regellos im Sinne von Hobbes, sondern offen für den Austausch in einer Welt der Gegenseitigkeit. Wenn wir die Welt wieder zu einem lebensspendenden Ort machen wollen, sollten wir das Indigene in uns selbst entdecken. Avantgardisten des Denkens in Physik, Biologie und Geisteswissenschaften beginnen diesen genial ganzheitlichen Kosmos angesichts unserer ökologischen und gesellschaftlichen Krisen gerade neu zu erforschen. Sich darauf einzulassen, bietet die Chance, lebendiger Teil einer ganzheitlichen Wirklichkeit zu werden und einen neuen Umgang mit ihr zu gewinnen.



# buecherei

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

**kreams**

## Natur

**Deininger, Olaf:**

**Food Code : Wie wir in der digitalen Welt die Kontrolle über unser Essen behalten / Olaf Deininger ; Hendrik Haase. - München : Kunstmann, 2021.**

Digitalisierung und künstliche Intelligenz revolutionieren die Art, wie wir Lebensmittel erzeugen, verteilen, kaufen und genießen. Ein faszinierender Blick in eine neue Esskultur und die Zukunft auf unseren Tellern. Die digitale Revolution ist auf unseren Tellern angekommen. Egal ob Lieferapps, selbstfahrende Erntemaschinen oder unser Abendessen auf Instagram, digitale Technologie bestimmt heute nicht nur, wie wir zu unserem Essen finden, sondern auch wie Lebensmittel angebaut, geliefert und gekocht werden. Arbeitet der Bauer in Zukunft noch auf dem Feld, kochen wir noch selbst, oder erledigen Roboter das für uns? Olaf Deininger und Hendrik Haase recherchieren in den Laboren der Industrie, den Thinktanks der Hochschulen und in den Garagen von Food-Startups, sie schauen durch die Hintertüren der Tech-Giganten und in die Geister-Küchen der neuen Lieferdienste.



**Fleck, Anne:**

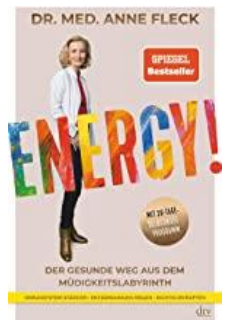
**Energy! : Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth**

**Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm / Anne Fleck. - München : Carl Hanser Verlag, 2021.**

Gesund und energiegeladener mit dem ENERGY!-Programm

Sie sind erschöpft und müde? Sie leiden unter einem seltsamen Strauß an Symptomen und haben das Gefühl, ein Leben auf Sparflamme zu führen? Angeblich fehlt Ihnen nichts, aber Sie spüren, dass etwas nicht stimmt? Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin, geht der Sache auf den Grund und erklärt, welche verborgenen Ursachen hinter ständiger Müdigkeit, Infektanfälligkeit und bisher unerklärlichen Beschwerden stecken können. So zehren etwa unentdeckte Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Umwelttoxine oder eine kranke Verdauung an unserer Leistungsfähigkeit.

Mit dem innovativen ENERGY!-Programm zeigt Anne Fleck den Ausweg aus dem Labyrinth: Indem wir die Kraft der richtigen Ernährung nutzen, den zu uns passenden Rhythmus finden, Nährstoffmängel ausgleichen und unser Immunsystem stärken, finden wir zu einem gesünderen Leben und neuer Energie.



**Hof, Wim:**

**Die Wim-Hof-Methode : Spreng deine Grenzen und aktiviere dein volles Potenzial / Wim Hof. - 1. Aufl. - Interlaken : Ansata, 2021.**

»Mit der Wim-Hof-Methode erwachst du zu deiner inneren Quelle von Kraft und Erfüllung. Du wirst feststellen, dass du dein Schicksal selbst in die Hand nehmen kannst.« Wim Hof Er saß knapp zwei Stunden in einem Eisbad, bestieg den Kilimandscharo lediglich in Shorts und Schuhen und lief bei minus 20 Grad einen Halbmarathon barfuß durch arktische Eisfelder: Wim Hof ist davon überzeugt, dass er kein Ausnahmefall ist – jeder Mensch kann das scheinbar Unmögliche schaffen!



# buecherei

**Liz, Sheila de:**

**Unverschämt : Alles über den fabelhaften weiblichen Körper / Sheila de Liz. - 9. Aufl. - Hamburg : Rowohlt Polaris, 2021.**

Deutschlands charmanteste Gynäkologin, Sheila de Liz, klärt auf: alles, was Frauen über ihren Körper wissen sollten. Etwa: Wie oft sollte ich meine Brust untersuchen? Woher können Schmerzen beim Sex rühren? Was bedeutet ein Myom in der Gebärmutter? Welches Verhütungsmittel ist wann zu empfehlen? Was hat es mit dem G-Punkt auf sich? Oder: Was, wenn die Lust nachlässt?

Die meisten Frauen kennen ihren eigenen Körper leider viel zu wenig, dabei sind die Basics der Gynäkologie auch nicht komplizierter als eine Netflix-Serie. Erfrischend locker und leicht verständlich fasst Sheila de Liz zusammen, was man wissen sollte. So erfahren wir, dass unsere Hormone wie Hollywoodstars sind, die Brust ein Multitalent ist sowie alles über das It-Girl der Erotik: die Klitoris.



**Liz, Sheila de:**

**Woman on Fire : Alles über die fabelhaften Wechseljahre / Sheila de Liz. - 3. Aufl. - Hamburg : Rowohlt Polaris, 2020.**

Deutschlands beliebteste Gynäkologin weiß: Die Wechseljahre sind cooler, als wir glauben! Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen – kaum eine Frau sieht den Wechseljahren gelassen entgegen. Dabei ist unser Bild von der Perimenopause hoffnungslos veraltet und benötigt dringend ein Makeover. Viele Frauen leiden heute unnötig, und keine „muss da durch“. Sind die Beschwerden erst mal identifiziert, können wir viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun – und uns auch in der zweiten Lebenshälfte noch stark und sexy zu fühlen.



**Murphy-Hiscock, Arin:**

**Anleitung für dein Buch der grünen Magie : So erschaffst du dein persönliches Grimoire der Naturmagie / Arin Murphy-Hiscock. - 1. Aufl. - München : mvg, 2021.**

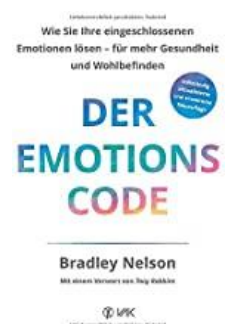
Arin Murphy-Hiscock, Autorin des beliebten naturmagischen Buches Grüne Magie, zeigt dir, wie du dein eigenes Hexenzauberbuch, ein Grimoire, erstellen kannst, um Zaubersprüche, Rezepte, Rituale und mehr zu sammeln. Ein Grimoire ist für jede Hexe unerlässlich und perfekt geeignet, um die Steine, Pflanzen, Blumen, Öle und Kräuter zu erfassen, die sie in ihrer Praxis verwendet. Hier erfährst du alles, was du für die Erstellung deines persönlichen Buches der Schatten wissen und beachten musst. Verbessere dein magisches Handwerk und werde zu der grünen Hexe, die du schon immer sein wolltest.



**Nelson, Bradley:**

**Der Emotionscode : Wie Sie Ihre eingeschlossenen Emotionen lösen - für mehr Gesundheit und Wohlbefinden / Bradley Nelson mit einem Vorwort von Tony Robbins. - 12. Aufl. - Freiburg : VAK Verl. für Angewandte Kines, 2020.**

Ob wir wollen oder nicht: Emotionen beeinflussen unser Denken, unser Handeln und unsere Beziehungen. Emotionale Blockaden können auch Schmerzen, Funktionsstörungen und schließlich Krankheiten auslösen. Fast immer aber sorgen sie dafür, dass wir uns „unwohl“ oder unmotiviert fühlen. Die in diesem Buch beschriebene Selbsthilfemethode zeigt Ihnen, wie leicht solche festsitzenden Emotionen und blockierten seelischen Themen sich lokalisieren lassen. Anschließend werden sie mithilfe eines simplen Magneten, der dem Körper einen ausgleichenden Regulationsimpuls gibt, ganz einfach aufgelöst. So können Sie zunächst unklare Belastungen und Beeinträchtigungen rasch beseitigen und körperliche Beschwerden beenden. Dieses umfassende Einführungsbuch ihres Begründers beantwortet alle Fragen zu Hintergrund, Wirkung und praktischer Anwendung der Emotionscode-Methode.



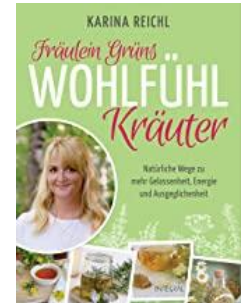
# buecherei

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

krens

**Reichl, Karina:****Fräulein Grüns Wohlfühl-Kräuter : Natürliche Wege zu mehr Gelassenheit, Energie und Ausgeglichenheit / Karina Reichl. - 1. Aufl. - Interlaken : Ansata, 2021.**

Wussten Sie schon, dass das zarte Gänseblümchen eine wahre Powerpflanze ist, die Willenskraft und Vitalität stärkt? Dass Lavendelblüten verblüffend gut gegen innere Unruhe und Schlafstörungen wirken? Oder dass Salbei und Kamille echte Stimmungsaufheller sind, die Leichtigkeit und Freude in jeden noch so stressigen Tag bringen können? Die Natur hält zahlreiche Schätze bereit, die uns helfen, seelische Verstimmungen wirksam zu lindern und wieder in die eigene Mitte zu finden. Wie wir sie nutzen können, zeigt Karina Reichl alias Fräulein Grün, die erfolgreichste Kräuter-Bloggerin im deutschsprachigen Raum. Hier erfährt man alles, was man braucht, um von den heilsamen Wirkungen von 12 Wohlfühl- und Seelenpflanzen profitieren zu können: Tipps zu Pflanzenbestimmung und -verarbeitung, eine Fülle von Rezepten für den Einsatz in Küche und Hausapotheke sowie inspirierende Anregungen, um mit der Kraft der Natur den turbulenten Alltag zu entschleunigen und das Hier und Jetzt wieder in vollen Zügen zu genießen.

**Sabersky, Annette:****Apfelessig neu entdeckt : Der Alleskönner und seine unbegrenzten Verwendungsmöglichkeiten Küchenwunder, Beauty-Mittel, Gesundheits-Elixier / Annette Sabersky. - 1. Aufl. - München : SUEDWEST , 2021.**

Apfelessig hat sich in den letzten Jahren vom Geheimtipp der Gesundheitsjunkies zu einem Allheilmittel für alle verwandelt, das in kaum einem Haushalt fehlen darf. Zu Recht! Es gibt mittlerweile mehr als 100 wissenschaftliche Studien zu den gesundheitlichen Wirkungen von Apfelessig. Die Bandbreite seiner Wirkmöglichkeiten ist tatsächlich riesig. Apfelessig macht Speisen bekömmlicher, hilft beim Abnehmen, wirkt antibakteriell, lindert Pilzinfektionen und hilft bei Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterin. Aber auch als Zutat eines köstlichen Salatdressings ist sich die trübe Flüssigkeit nicht zu schade. Die darin enthaltenen Milchsäurebakterien fördern die Darmgesundheit. Und auch im Rahmen kosmetischer Behandlungen spielt das Schönheitsmittel Apfelessig sein volles Potenzial aus. Promis wie Heidi Klum, Scarlett Johansson, Katy Perry oder Megan Fox sind bekennende Fans des Beauty-Wundermittels. Dieses Buch beschreibt wissenschaftlich fundiert alle Vorteile des Apfelessigs, nennt seine Grenzen und erläutert ausführlich seine zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten als Heilmittel, in der Küche und als Kosmetikum.

**Ströhle, Andreas:****Keine Panik vor der Angst! : Angststörungen verstehen und besiegen / Andreas Ströhle ; Jens Plag. - 1. Aufl. - München : Random House , 2020.**

Angst ist eine Grundemotion und ein natürliches Alarmsystem. Was aber, wenn man an der Angst selbst erkrankt, wie rund 10 Millionen allein in Deutschland? Professor Dr. Andreas Ströhle und Dr. Jens Plag, Angstexperten mit langjähriger Erfahrung in Forschung und Praxis, überraschen mit bisher vernachlässigten Befunden. Sie zeigen, weshalb man aktiv gegen die Angst angehen muss und warum allein dagegen anzukämpfen langfristig nicht zum Ziel führt. Denn Angehörige können den Heilungsprozess maßgeblich beeinflussen – positiv wie negativ. Woran man eine Angsterkrankung erkennt, wie das soziale Umfeld unterstützen kann und wie sich die Panik vor der Angst in Zuversicht verwandeln lässt, erfährt man in dem praxisnahem Standardwerk, ergänzt um authentische Fallgeschichten.



# buecherei

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

krams

**Wohlleben, Carina:**

**Die Welt ist noch zu retten : Konsum reduzieren, Lebensqualität gewinnen, die Klimabilanz verbessern. Für unsere Kinder: Sinneswandel statt Klimawandel / Carina Wohlleben. - München : Random House GmbH, 2021.**

Gemeinsam sind wir stark, so Carina Wohllebens Credo. Voller Optimismus und ohne zu belehren, zeigt sie Wege auf, wie wir die Liebe zur Natur wiederentdecken und den Kampf gegen den Klimawandel aufnehmen können. Dabei spricht sie sowohl globale Themen an wie Fleischproduktion und Tierhaltung, industriellen Ackerbau und Forstwirtschaft, die wachsende Weltbevölkerung und den schwelenden Konflikt zwischen Alt und Jung, erzählt aber auch sehr persönlich von ihrem Leben und dem stetigen Drahtseilakt, Umweltschutz und Alltag zu vereinbaren. Die Erkenntnis, dass man allein durch den Verzicht auf tierische Produkte seinen ökologischen Fußabdruck um 25 Prozent reduzieren kann, hat Carina Wohlleben veranlasst, sich vegan zu ernähren. Anhand vieler konkreter Beispiele führt sie vor Augen, weshalb es lohnt, sich für eine lebenswerte Zukunft zu engagieren, und dass wir gute Chancen haben, die Welt Stück für Stück zum Positiven zu verändern. Überzeugend, zuversichtlich, motivierend!

**Philosophie****Alt, Franz :**

**Die außergewöhnlichste Liebe aller Zeiten : Die wahre Geschichte von Jesus, Maria Magdalena und Judas / Franz Alt. - Stuttgart : Kreuz, 2021.**

Er ist der Inbegriff des miesen Verräters, sie die schillerndste Frau im Christentum: Um Judas und Maria Magdalena ranken sich unzählige Gerüchte und Vermutungen. Nach jahrelangen Recherchen zeigt Franz Alt in diesem bahnbrechenden Buch, wie die Kirche falsche Bilder instrumentalisiert und dass Judas ein Freund Jesu war und Maria Magdalena nicht länger das Schmutzdelinquant verdient. Ein fesselnder Streifzug durch die Bibel und Kirchengeschichte mit spektakulären Wendungen. Und eine Antwort auf die Frage, wie Kirche wieder »systemrelevant« sein kann. Kenntnisreich und mit ebenso verblüffenden wie treffsicheren Bezügen zu unserer Gegenwart stellt Franz Alt unser Bild von Jesus vom Kopf auf die Füße. Neben der Rekonstruktion der eigentlichen Botschaft Jesu, die ohne den Bezug auf dessen Muttersprache, das Aramäische, durch Fehlübersetzungen verfälscht wurde, wendet sich Franz Alt den apokryphen Evangelien zu und stellt zwei wesentliche Akteure in ein neues Licht. Er zeigt: Ohne Maria Magdalena und Judas können wir Jesu Botschaft in all ihren Dimensionen nicht verstehen. Nur im Wechselspiel dieser drei Gestalten entfaltet sich ihr wahrer Gehalt, dessen revolutionäres Potenzial wir heute mehr benötigen denn je.

**Precht, Richard David:**

**Von der Pflicht : Eine Betrachtung / Richard David Precht. - 1. Aufl. - München : Wilhelm Goldmann, 2021.**

In den Jahren 2020 und 2021, der Zeit der Covid-19-Pandemie, ereignete sich ein bemerkenswertes Schauspiel. Während der weitaus größte Teil der Menschen Empathie mit den Schwachen und besonders Gefährdeten zeigte, entpflichtete sich eine Minderheit davon und rebellierte gegen die staatlichen Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit aller Bürger. Für Richard David Precht ein Anlass, darüber nachzudenken, was eigentlich die Pflicht des Fürsorge- und Vorsorgestaates gegenüber seinen Bürgern ist und was die Pflicht seiner Bürger. Was schulden wir dem Staat und was sind die Rechte der Anderen auf uns? Die Frage führt ein Dilemma vor Augen.



# buecherei



**Lindau, Veit:**

**Genesis : Die Befreiung der Geschlechter / Veit Lindau. - 1. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2021.**

Genesis leistet einen provokanten und zugleich heilsamen Beitrag für die Versöhnung und Befreiung der Geschlechter. Was die Feminismus-Debatte und #metoo bis jetzt erreicht hat, ist nicht das Ende, sondern erst der Anfang.

Veit Lindau erforscht den Mythos der Gegensätze von Mann und Frau, legt schonungslos Wunden auf beiden Seiten offen und lädt zur Vergebung ein. Er beleuchtet Wege, auf denen beide Geschlechter ihr einzigartiges Potential noch stärker entfalten können. Denn jeder Mann trägt weibliche Anteile in sich und jede Frau männliche, die es in Balance zu bringen gilt. Diese Kräfte miteinander auszusöhnen und zugleich in ihrer individuellen Schönheit zu feiern, ist die Mission von Genesis.

**Tempel, Katharina:**

**Gib dir die Liebe, die du verdienst / Katharina Tempel. - 6. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2020.**

Dieses Buch kann unser Verhältnis zu uns selbst für immer verändern. Wer sich bisher mehr um andere als um sich selbst gekümmert hat, wer ausgepowert und gestresst ist und dauernd zu kurz kommt, kann jetzt aufatmen. Das Heilmittel heißt Selbstliebe in Aktion.

Katharina Tempel, auf YouTube und durch ihren Blog „Glücksdetektiv“ bekannt, zeigt die einzelnen Schritte dorthin: Zuerst müssen wir uns die Erlaubnis geben, mit uns selbst so liebevoll und achtsam umzugehen wie mit unseren Kindern oder unserer besten Freundin. Dann geht es darum, Wege aus der Überforderung zu finden, negative Gedanken über uns selbst aufzulösen, uns Fehler aus der Vergangenheit zu verzeihen und uns unseren eigenen Bedürfnissen zuzuwenden und sie ernst zu nehmen. Denn nur so finden wir zurück zu unseren inneren und äußeren Ressourcen, die uns stark machen.

**Verra, Stefan:**

**Die Macht der Körpersprache im Verkauf : Überzeugend und mitreißend kommunizieren / Stefan Verra. - München : Signum, 2011.**

Manche Menschen wirken vom ersten Moment an sympathisch und kompetent. Andere wiederum schaffen das anscheinend nur schwer. Und das alles, bevor sie auch nur ein einziges Wort an uns gerichtet haben. "Gesprochen" hat dafür die Erscheinung, die Mimik, die Gestik, die Körperbewegung, die Körpersprache. Mit ihr zu lügen, zu täuschen, etwas vorzumachen ist zwar möglich, fällt aber schwer. Durch die nonverbale Kommunikation entsteht jenes Fluidum, das Atmosphäre schafft und Signale setzt.

**Technik****Ritter, Jenny:**

**Einfach fotografieren mit Jenny & Basti : So macht fotografieren lernen Spaß / Jenny & Sebastian Ritter. - Hannover : humboldt, 2021.**

Ab sofort macht fotografieren lernen richtig Spaß: In diesem Ratgeber erhältst du das komplette Basiswissen der Fotografie leicht verständlich, mit richtig tollen Tipps! Die Autoren Jenny und Sebastian Ritter gehören zu den beliebtesten Fotobloggern und -trainern Deutschlands sie erklären dir Grundlagen wie Blende, Verschlusszeit oder ISO unterhaltsam, verständlich und praxisnah. Selbst die perfekte Bildgestaltung wird durch die vielen praktischen Tipps plötzlich ganz einfach. Dazu gibt es unzählige Bildbeispiele und spannende Fotoübungen. Der optimale Ratgeber für alle, die einfach fotografieren lernen möchten!



# buecherei

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

krams

## Heimatkunde

### **9 Plätze 9 Schätze**

**: Wo Österreich am schönsten ist - Berndorf : Kral Verlag, 2020.**

Geheimtipps aus ganz Österreich "9 Plätze 9 Schätze"-Fans wissen es seit vielen Jahren: In Österreich verstecken sich herrlichste Naturjuwelen, die kaum jemand außerhalb der Region kennt. Gerade im Jahr 2020 bekommt die Schönheit unseres Landes besondere Bedeutung. Wir schätzen die landschaftliche Vielfalt, in der wir leben dürfen, noch einmal mehr. Bereits zum siebten Mal werden im Herbst die neun ORF Landesstudios bei der beliebten Aktion den schönsten Platz Österreichs suchen und damit wieder einige Entdeckungen preisgeben. Aus 27 Konkurrenten kürt das Fernsehpublikum bei der großen Show am Nationalfeiertag den schönsten Platz Österreichs. Die begleitenden Bücher erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, erfahren wir doch Details zu den schönen Orten und bekommen bleibende Erinnerungen. Auch im sechsten Band entdecken Sie unberührte Natur, herrliche Kultur, und finden wichtige Details und viel Hintergrundwissen zu den versteckten Kostbarkeiten.



### **Bahn Müller, Lisa:**

**Einfach abschalten in Österreich : Reiseziele für die Seele**

**Mit Erholungsgratzie / Lisa und Wilfried Bahn Müller. - München : Bruckmann, 2021.**

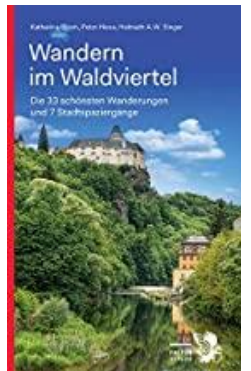
Braucht Ihre Seele eine Auszeit, wollen Sie einfach mal das Handy abschalten und den Stress des Alltags hinter sich lassen? Dann liefert dieser Bildband-Reiseführer die passenden Reiseziele in Österreich dafür. Genießen Sie die Ruhe einer einsamen Berghütte und Offline-Zeit bei einer Zen-Meditation in einem Kloster, entspannen Sie in der Natur Österreichs und gönnen Sie sich Zeit für sich. Stille und Anregungen für ein bewusstes Leben wird Sie an den beschriebenen Reisezielen ebenso erwarten wie eine unberührte Natur- und Bergwelt. Mit stimmungsvollen Fotografien sowie kompetent recherchierten Tipps zu Unterkünften und allen nötigen Reiseinfos.



### **Bliem, Katharina:**

**Wandern im Waldviertel : Die 33 schönsten Wanderungen und 7 Stadtpaziergänge / Katharina Bliem ; Peter Hiess ; Helmuth A.W. Singer. - Wien : Hoanzl , 2021.**

Das Waldviertel: ein bis zwei Stunden mit Auto oder Bahn von Wien entfernt, dank der Höhenlage immer ein paar Grad kühler als der übrige Osten Österreichs – und somit speziell im Sommer ein ideales Ziel für Inlandsurlauber. Im nordwestlichen Teil Niederösterreichs finden Wanderer sanfte Gipfel und beschauliche Flusstäler, Naturparks und Familienattraktionen, Esoterisches und Archäologisches, einsame Wege, dichte Wälder und sonnenbeschienene Hochebenen. Das Buch stellt 33 ausführlich beschriebene Wanderrouten vor – ausgehend von sieben Urlaubsorten, die in Stadtpaziergängen ebenfalls präsentiert werden. Zusätzlich weisen die Autorin und die Autoren auf Sehenswürdigkeiten, historische Schauplätze, Naturschönheiten und natürlich die Lokale am Weg hin.



# buecherei

**Dein Augenblick Salzkammergut**

**: 30 Wandertouren, die dich ins Staunen versetzen - 1. Aufl. - Rum/Innsbruck : Kompass-Karten, 2021. - (Dein Augenblick)**

Glasklare Seen und markante Gipfel, blumenreiche Almen und historische Ortschaften, vom Hohen Dachstein bis vor die Tore der Festspielstadt Salzburg – das Salzkammergut birgt unendlich viele Geheimnisse. Diese zu entdecken lohnt sich! Und damit mehr Zeit zum Wandern, Staunen und Verweilen bleibt, nehmen wir dich mit in unserer modernen Seilschaft – auf 30 überraschende, faszinierende Wandertouren, bei denen dein Augenblick schon beim Träumen auf dem Sofa anfängt. Schnüre die Schuhe, packe Kamera und Rucksack und ab ins Salzkammergut – denn deine Zeit ist, was du daraus machst! KOMPASS neue Reihe „Dein Augenblick“ vereint erstmals Bildband und Wanderführer – mit atemberaubenden Fotografien und detaillierten Tourenbeschreibungen in KOMPASS-Qualität. So werden aus Träumen Erinnerungen und aus Sehnsüchten Momente, die man nie mehr vergisst.

**Glück, Alexander:**

**Niederösterreich : 55 Meilensteine der Geschichte**

**Menschen, Orte und Ereignisse, die unsere Region bis heute prägen / Alexander Glück. - Sutton Verlag GmbH, 2021.**

Der Historiker Alexander Glück präsentiert 55 Meilensteine aus der langen und wechselvollen Landesgeschichte Niederösterreichs. Im Mittelpunkt dieser kurzweiligen und reich bebilderten Reise in die Vergangenheit stehen die Menschen, Orte und Ereignisse, die Niederösterreich nachhaltig prägten und bis heute nachwirken. Ein Muss für alle, die sich für Niederösterreich und seine bewegte Vergangenheit interessieren.

**Großschädl, Marion:**

**Wildbadeplätze : Wien | Niederösterreich | Burgenland | Steiermark / Marion Großschädl ; Nathalie Großschädl. - Wien : Hoanzl , 2021.**

Der Guide zeigt, dass man auch in der Großstadt inmitten von Natur schwimmen kann. Wo an der Alten und Neuen Donau oder in der Lobau die schönsten Badeplätze liegen. Er führt aufs Land zu Flussbädern mit ihren pittoresken Bootshäusern und zu sagenumwobenen Seen, in denen sich majestätisch die Berge spiegeln. Eine Entdeckungsreise zu idyllischen Teichen vor Schlössern und Kirchen, den Wachauer Sandstrände mit Blick auf die berühmten Weinrieden, entlang türkisblauer Flüsse durch romantische Schluchten und sonnigen Steinen in Naturschutzgebieten, zu prasselnden Wasserfällen und smaragdgrüne Gumpen. 61 Wildbadeplätze in Ostösterreich mit über 100 wunderschönen Badestellen, die auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Rad erreichbar sind. Dazu werden Ausflugs- und Einkehrtipps in der Nähe aufgelistet. Fast alle Badestellen sind kostenlos zugänglich, werden regelmäßig auf ihre Wasserqualität untersucht und erhalten immer hervorragende Bewertungen, viele haben sogar Trinkwasserqualität. Übersichtspläne erleichtern die Orientierung und GPS-Daten sorgen für eine stressfreie Ankunft.

**Klepoch, Elfriede Maria:**

**Verborgene Schönheit Wachau : Bilder zum Schwelgen und Träumen / Elfriede Maria Klepoch. - Erfurt : Sutton Verlag GmbH, 2020.**

Elfriede Maria Klepoch präsentiert rund 60 stimmungsvolle Fotografien, die das einzigartige Flair der Wachau mit ihrer urtümlichen Natur und den zum Schwelgen und Träumen einladenden Landschaften zeigen. Die meisterhaften Aufnahmen sind eine Einladung zur Entschleunigung, die auf den Betrachter eine unvergleichliche Magie ausüben.



# buecherei

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

**krems**

**Kunz, Katharina:**

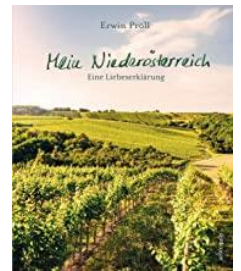
**Die Wachau erleben : wie noch nie / Katharina Kunz. - Salzburg : servus, 2017. - (Servus: Das große kleine Buch, 66)**

Wollen Sie die Wachau entdecken? Reisen Sie mit unserer Autorin zu bekannten und weniger bekannten Fleckerln in der Donauregion und lassen Sie sich von den Geschichten rund um Burgen und Lesehöfe, Weinberge und Marillenbäume begeistern. Katharina Kunz trifft eingesessene Wachauer, die allerhand zu erzählen haben und lässt sich von den Hiesigen ihre Lieblingsplutzerl zeigen. So kennen Sie die Wachau bestimmt noch nicht.

**Pröll, Erwin:**

**Mein Niederösterreich : Eine Liebeserklärung / Erwin Pröll. - 3. Aufl. - Wien : Carl Ueberreuter Verlag, 2020.**

An diesem Niederösterreich hänge ich mit jedem Herzschlag (Erwin Pröll)  
Das größte Bundesland Österreichs ist nicht nur für sein reiches Kulturerbe bekannt: Hier treffen Weinberge auf Auwälder, Almen auf Seen und Schluchten auf Flusstäler. Von der sanften Hügellandschaft des Mostviertels über das raue Hochland des Waldviertels bis zum Weltkulturerbe Wachau fließen die Landschaften Niederösterreichs harmonisch ineinander. Erwin Pröll kennt die vielfältigen Facetten des Bundeslandes wie kein anderer. Nun zeigt er sein Niederösterreich, in einer Liebeserklärung in Bildern ein sympathischer Flecken Erde, bodenständig und von überwältigender Schönheit.

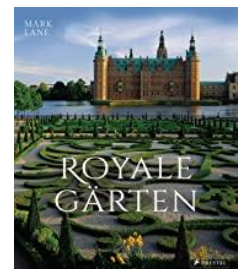
**Reisen****Lane, Mark:**

**Royale Gärten / Mark Lane. - München : Prestel, 2020.**

**Royale Gartenpracht - die schönsten Palastgärten der Welt**

Der opulente Band öffnet Gartenliebhabern die Pforte zu den schönsten fürstlichen Gärten in aller Welt.

Welcher royale Garten ist der schönste? „Royale Gärten“ stellt die eindrucksvollsten Gärten und Parks der Könige und Fürsten weltweit vor. Die Reise zu diesen Perlen der Hortikultur führt durch ganz Europa – von Highgrove über Herrenhausen bis Schönbrunn – bis nach Indien zum Taj Mahal oder zum Park des Kaiserpalastes in Tokio. Ein opulenter Bildband mit stimmungsvollen Fotos, viel Wissenswertem zur Geschichte und Bepflanzung sowie Planmaterial dieser herrlichen Gartenanlagen.

**Lord, Walter:**

**Die letzte Nacht der Titanic : Augenzeugen erzählen / Walter Lord. - 6. Aufl. - Frankfurt : Fischer, 2020.**

Die Vorlage für James Camerons monumentalen Film »Titanic«

In der Nacht vom 14. April 1912 rammte die angeblich unsinkbare Titanic einen Eisberg und ging unter. Über 1500 Menschen fanden den Tod. Mit dem Ozeanriesen endete eine ganze Ära.

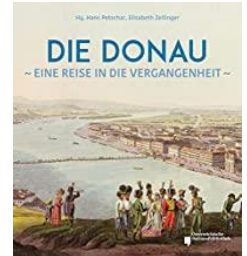
Minute für Minute, Einzelheit für Einzelheit gibt dieser ergreifende Tatsachenbericht die letzten dramatischen Stunden der Titanic wieder. Keine andere Veröffentlichung kommt den wahren Ereignissen der Tragödie näher als dieses Buch. Der Bestseller und Sachbuchklassiker aus dem Jahr 1955 ist der definitive Bericht über das berühmteste Schiffsunglück aller Zeiten.



# buecherei

**Petschar, Hans:****Die Donau : Eine Reise in die Vergangenheit / Hans Petschar ; Elisabeth Zeilinger. - Wien : Kremayr & Scheriau, 2021.**

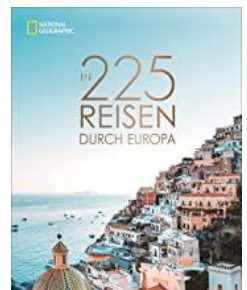
Die Donau als Sehnsuchtsraum, Grenze und verbindendes Element In der großen Sonderausstellung „Die Donau“ laden außergewöhnliche Werke aus der Österreichischen Nationalbibliothek zu einer Reise in die Vergangenheit ein. Thematisiert werden die Donau als Grenze ebenso wie als verbindendes Element, als Sehnsuchtsraum von Künstlern und als Verkehrsstraße. Und natürlich geht es auch um Naturkatastrophen und schützenswerten Naturraum. Den Höhepunkt der Ausstellung bildet eine spektakuläre, 44 Meter lange Reproduktion der berühmten Pasetti-Karte. Diese 1862 vom k.k. Staats-Ministerium unter der Leitung von Florian von Pasetti herausgegebene Landkarte bietet eine äußerst präzise Darstellung der Donau auf dem Gebiet der Habsburgermonarchie von Passau bis zum Eisernen Tor. Sie hatte damals den Zweck, ein öffentliches Bewusstsein für die politische und wirtschaftliche Bedeutung dieses Wasserweges für die gesamte Donaumonarchie zu schaffen. Heute, nach den großen Regulierungsmaßnahmen und der Errichtung zahlreicher Kraftwerke, ist sie eine Erinnerung an eine Donau, die es so nicht mehr gibt.

**Bräu, Andreas M.:****Lieblingsplätze Donau Passau-Wien / Andreas M. Bräu ; Andreas Schöps. - 1. Aufl. - Meßkirch : Gmeiner, 2020.**

Die Griechen fuhren sie hinauf, Kaiserin Sisi schipperte sie hinunter - seit jeher spielt die Donau als Handels- und Reiseroute eine zentrale Rolle in Europa. Heute ist der zweitgrößte Fluss des Kontinents geschätztes Naherholungsgebiet, sein Ufer eine der beliebtesten Rad- und Wanderstrecken. Folgen Sie mit dem Schiff, auf Rädern oder zu Fuß der alten Dame von Dom zu Dom, von Passau nach Wien über Linz, Grein, Melk und Krems. Erkunden Sie abseits des Stroms die einzigartige Natur, kulturelle Juwelen und Schmankerl der bayerisch-österreichischen Küche - unvergessliche Erlebnisse auf und am Wasser garantiert!

**Iber, Stephanie:****In 225 Reisen durch Europa / Stephanie Iber. - G + J/RBA GmbH & Co.KG, 2020. - (National Geographic Bildband)**

Von der Algarve bis nach Zypern, von Aarhus bis Zagreb Europa hat viel zu bieten. Oft muss man noch nicht einmal weit reisen, um seine Schönheit und Vielfalt zu erleben. Ob malerische Küstenstädte auf Santorin oder ungeahnte Weite und Wildnis auf Madeira oder den Azoren Europa ist auch jenseits der altbekannten Touristenmagneten ein El Dorado für Natur- und Kultursuchende. Erkunden Sie mit den Experten von National Geographic die 225 schönsten Reisen in und durch Europa.



# buecherei

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

**kreams**

**Donau**

**: Von der Quelle bis zur Mündung - 1. Aufl. - Köln : DuMont Buchverl., 2020. - (DuMont Bildatlas, 224)**

Es muss nicht immer das Meer sein - Folgen Sie mit dem DUMONT Bildatlas dem Verlauf der Donau von der Quelle in Deutschland bis zur Mündung ins Schwarze Meer. Auf 2850 km durchfließt sie zehn Länder, vorbei an Wien, Bratislava, Budapest und Belgrad und passiert dabei abwechslungsreiche und zauberhafte Landschaften. Zu allen Städten und Umgebung gibt Ihnen der Bildatlas wichtige Infos. Den Text dazu liefert unser Autor Carsten Heinke, der Sie durch die Kapitel begleitet: In Hintergrundreportagen und Specials greift er aktuelle und interessante Themen auf und sagt Ihnen, was Sie auf keinen Fall versäumen dürfen. Den Abschluss eines jeden Kapitels bilden Infoseiten mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten, die auf der nebenstehenden detaillierten Reisekarte leicht zu lokalisieren sind. Viele persönliche Tipps sowie Empfehlungen zu Hotels und Restaurants ergänzen das Infoangebot. Dazu die schönsten Cafes, Parks und Einkaufsläden. Wer aktiv unterwegs sein möchte, wandert an der jungen Donau, reitet in Ungarn oder paddelt im Deltatal, wo man die Vogelwelt aus nächster Nähe beobachten kann. Wer zügig und bequem Belgrad entdecken möchte, kann das -auch nachts- mit einem Segway versuchen. Für Hobby-Ornithologen eignet sich Camping in der Wachau – hier hört man schon beim Aufwachen die Vögel zwitschern. Abgerundet wird der Bildatlas durch das Servicekapitel, das praktische und allgemeine Informationen für die Vorbereitung der Reise beinhaltet sowie Daten und Fakten zu dieser Region liefert. Kompakt zusammengefasst und übersichtlich überzeugt der DUMONT Bildatlas als zuverlässiger Reisebegleiter und garantiert erlebnisreiche Tage an der Donau.

**Jost, Henning:**

**Entlang der Donau : Eine Reise in historischen Farbausichten / Henning Jost. - 1. Aufl. - Gudensberg-Gleichen : Wartberg-Verl., 2020. - (Historischer Bildband)**

Von ihrem Ursprung im Schwarzwald bis an die Grenze Österreichs zur Slowakei durchfließt die Donau auf rund 1000 Kilometern den deutschsprachigen Kulturraum. Die Donauregion beeindruckt nicht nur durch die landschaftliche Vielfalt, auch kulturell gibt es viel zu entdecken. Im Laufe der Jahrhunderte haben Kelten und Römer, Fürsten, Kaiser und Könige zahlreiche Spuren hinterlassen. Beeindruckende Städte mit herausragenden Kulturdenkmälern liegen an den Ufern der Donau. Im Zweiten Weltkrieg fielen bedeutende Bauwerke in den Städten dem Bombenkrieg zum Opfer. Der Aufschwung in der Wirtschaftswunderzeit und der damit verbundene Bauboom führten zu weiteren Substanzverlusten. Landschaftlich reizvolle Abschnitte wurden überbaut.

Das vorliegende Buch bietet erstmals die Möglichkeit, die Donauregion vor diesen einschneidenden Veränderungen in originalen Farbaufnahmen zu erkunden. Henning Jost hat hierfür rund 120 der interessantesten Motive ausgesucht.



# buecherei

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

**kreams**

## Praktische Gebiete

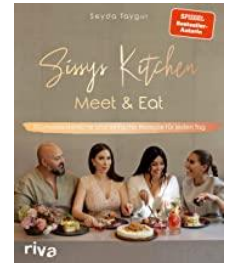
### **Taygur, Seyda:**

**Sissys Kitchen - Meet & Eat : 70 unwiderstehliche und einfache Rezepte für jeden Tag / Seyda Taygur. - 2. Aufl. - München : riva Verlag, 2021.**

Gutes Essen macht das Leben einfach schöner!

Mit frischen Zutaten kochen und abwechslungsreich genießen – das ist die Philosophie von Spiegel-Bestsellerautorin Seyda Taygur. Sie liebt einfache Rezepte mit maximaler kulinarischer Wirkung.

Die Bandbreite reicht dabei von leckeren Frühstücks- und Brunch-Variationen bis hin zu köstlichen Suppen, Salaten und Sandwiches. Soulfood-Klassiker fehlen ebenso wenig wie wunderbare Desserts und Kuchen. Alle Gerichte sind inspiriert von internationalen Foodtrends und der orientalischen Küche. Mit Omelett-Pizza, Pastrami-Sandwich, türkischem Spinatintopf und Erdbeer-Crêpes-Torte kann man sich selbst, seine Freunde oder die Familie mit unvergesslichen Geschmacksexplosionen begeistern. Und das Beste: Die Zubereitung ist kinderleicht und für Kochanfänger ebenso geeignet wie für Fans des gepflegten Foodporn.



### **Rieber, Dunja:**

**Das große Kochbuch für Babys & kleine Kinder : Vom Gemüsebrei bis zur Lasagne: 240 Rezepte / Dunja Rieber. - 1. Aufl. - München : Deutscher Taschenbuch Verlag, 2021.**

Das Beste in einem Buch: 240 Rezepte, praktische Tipps und ganz viel Erfahrung

Für unsere Kleinen kommt nur das Beste auf den Tisch - so oft wie möglich selbstgemacht.

Denn: Kochen für Ihr Baby oder Kleinkind geht ganz flott, ist einfach - und macht dazu noch richtig Spaß. Dieses Buch begleitet Sie durch diese schöne Zeit - mit vielen fröhlichen Kochideen für viel Abwechslung. Da beantwortet sich die Frage "Was koche ich denn morgen?" fast von selbst.

Einfach, schnell, gesund.



### **Fensl, Margit:**

**Die Jungbrunnen-Küche : Wie Sie mit den Geheimnissen der Natur lange und glücklich leben / Margit Fensl ; P.A. Straubinger ; Nathalie Karré. - Leoben : Kneipp- Verlag GmbH, 2021.**

Die Ernährungsbibel zum Nummer-1-Bestseller: Wie Sie sich jung, gesund und glücklich essen Mit seinen mitreißenden Jungbrunnen-Effekt -Büchern hat das bekannte Autorenteam Straubinger-Fensl-Karré einer begeisterten Leserschaft die verjüngende Kraft des Intervallfastens schmackhaft gemacht und die Bestsellerlisten gestürmt. Endlich zeigen die renommierten Fastenexperten auch, dass der Jungbrunnen-Effekt richtig gut schmecken kann. Basierend auf revolutionären Erkenntnissen der Anti-Aging-Forschung entschlüsseln sie die Verjüngungsgeheimnisse natürlicher Nahrung und verraten köstliche Rezepte, die diesen inneren Jungbrunnen aktivieren. Lassen Sie sich von der Jungbrunnen-Küche Tag für Tag zu einem langen, genussvollen Leben verführen. Die Geheimnisse der glücklichen 100-Jährigen Krankmachern und Alterungsbeschleunigern im Essen entgehen Die besten Jungbrunnen-Lebensmittel, -Getränke und -Zubereitungen Köstliche stoffwechselfypgerechte Rezepte aus der Jungbrunnen-Küche einfach und alltagstauglich Warum mit Liebe kochen Sinn macht und sündigen erlaubt ist.



# buecherei

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

krams

**Chefkoch: Ofenschmecker****- Lempertz Edition, 2020. - (Chefkoch)**

Wie das duftet! Gibt es etwas Behaglicheres als einen Backofen, in dem ein Gericht auf dem Blech oder in der Auflaufform genüsslich vor sich hin brutzelt? Wer für die ganze Familie kocht, der weiß:

Wenn der Hunger groß ist, muss es schnell gehen. Und was könnte praktischer sein als: Ofen auf, Auflaufform rein, fertig? Vom Auflauf über würziges Brathähnchen bis hin zum Schwäbischen Ofenschlupfer mit Äpfeln und Rosinen oder Knuspermüsli aus dem Ofen – in diesem Buch sind Ofengerichte für jeden Geschmack dabei! Hier findet jeder Ofenliebhaber all die Köstlichkeiten, die ihn glücklich machen. Und das Beste: Alle Rezepte sind für Sie aus dem Chefkoch-Magazin zusammengestellt, von zahllosen Hobbyköchen nachgekocht und vielfach erprobt. So sind Sie bei der Zubereitung immer auf der sicheren Seite!

**Wilken, Anna:**

**Na, wann ist es denn so weit? : Kinderwunsch sieht bei jedem anders aus: Emotionen, Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten / Anna Wilken mit Saskia Hirschberg. - 1. Aufl. - ZS Verlag GmbH, 2021.**

Schon wieder nicht schwanger ... Eines von acht Paaren ist ungewollt kinderlos. Von Basalthermometer und Ovulationstest bis Hormonbehandlung und künstliche Befruchtung – auch Anna Wilken hat schon vieles versucht, um sich den sehnlichen Wunsch nach einem Kind zu erfüllen. Welche körperlichen und psychischen Strapazen mit einer Kinderwunschtherapie einhergehen, weiß sie nur zu gut. Gemeinsam mit Reproduktionsmedizinerinnen und Kinderwunschpsychologen wie Dr. Daniela Seehaus vom Kinderwunschzentrum Heidelberg, dem Psychologischen Psychotherapeuten Prof. Dr. Tewes Wischmann oder der Heilpraktikerin Antje Sofsky klärt sie über die Möglichkeiten in der Kinderwunschbehandlung auf.

**Werfring, Johann:**

**Weinbräuche in Österreich / Johann Werfring. - 1. Aufl. - edition lex liszt, 2021.**

Dieses reichlich bebilderte Werk bietet erstmals einen umfassenden Überblick über die Weinbräuche Österreichs in Vergangenheit und Gegenwart. Das zum Teil im Verborgenen gepflegte Brauchtum birgt überraschende Facetten. Wie sehr die österreichische Weinwelt seit jeher von einer archaischen Sehnsucht nach Ritualen geprägt ist, wird hier in fünfzig Abschnitten eindrucksvoll dargestellt.

**Rakers, Judith:**

**Homefarming : Selbstversorgung ohne grünen Daumen / Judith Rakers. - 2. Aufl. - München : Gräfe u. Unzer, 2021.**

Der Traum vom Leben auf dem Land: Judith Rakers hat es als absoluter Gartenneuling geschafft, ihn für sich umzusetzen.

Sie baut ihr eigenes Gemüse an, hält eine kleine Hühnerschar, verarbeitet Ernte und Eier in leckeren Rezepten und hat darin ihr ganz großes Glück gefunden. Diese Freude am Homefarming möchte sie weitergeben! In diesem Buch zeigt sie anfängergerecht, wie sie in ihren ersten beiden Jahren als Selbstversorgerin schrittweise vorgegangen ist, welche Erfahrungen sie gemacht hat, dass auch Fehler dazugehören und was man daraus lernen kann.



# buecherei

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

kreams



**Ploberger, Karl:**

**Garteln ohne Garten / Karl Ploberger. - Leopoldsdorf : Österreichischer Agrarverlag, 2021.**

Kein großer Park, kein Gemüseacker, ja nicht einmal ein Stück Garten hinter dem Reihenhaus. Kein Problem! "Garteln ohne Garten" zeigt, wie man auf kleinster Fläche in der Wohnung, auf dem Balkon oder der Terasse mit Pflanzen eine angenehme Atmosphäre und ein besseres Raumklima schaffen kann. Daneben lässt sich auch vieles ernten: Kräuter, Gemüse, Beeren und Obst. Das grüne Paradies, von dem alle Urban Gardeners träumen.

---



# buecherei

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

**kreams**