

Dezember 2013

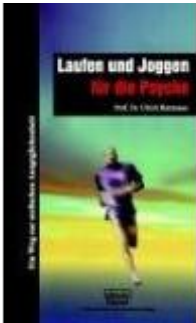
Neues Jahr -




Gute Vorsätze!

Das neue Jahr wird oft mit guten Vorsätzen begonnen, hier eine Auswahl von Büchern die Ihnen bei der Umsetzung helfen:

Es lebe der Sport!

	<p>Bartmann, Ulrich: Joggen und Laufen für die Psyche : ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit / Ulrich Bartmann. - 5., überarb. und erw. Aufl. - Tübingen : DGVT-Verl., 2009. - 128 S. : graph. Darst. ; 23 cm ISBN 978-3-87159-095-5 : EUR 11.00 Die Leser dieses Buches erhalten Informationen darüber, in welchem Ausmaß seelische Ausgeglichenheit und Stabilität, Kreativität und gesundes Selbstbewusstsein durch das Joggen hergestellt und erhalten werden können.</p> <p>Standort: Ybk 8 Bart</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Beuth, Josef: Gesund durch Sport : Körper und Geist stärken ; Belastungen richtig einschätzen ; Verletzungen vermeiden / Josef Beuth. - Stuttgart : Haug, 2008. - 102 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. ; 22 cm ISBN 978-3-8304-2299-0 kt. : EUR 12.95 Der Ratgeber zeigt, wie man durch regelmäßigen moderaten Sport gesund bleibt und Verletzungsrisiken meidet. Ein Extrakapitel stellt die Therapie mit dem pflanzlichen Enzym Bromelain vor.</p> <p>Standort: Ybk 8 Beuth</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

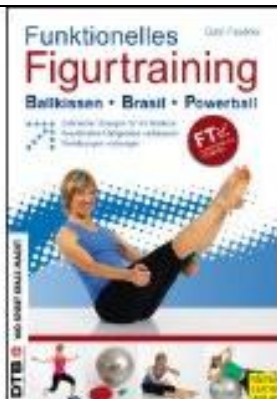
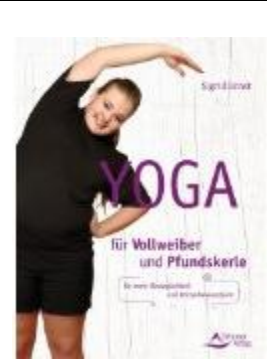
Ernst, Sigrid:

Yoga für Vollweiber und Pfundskerle : für mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein / Sigrid Ernst. - 1. Aufl. - Darmstadt: Schirner, 2013. - 184 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. ; 23 cm

ISBN 978-3-8434-1109-7 kt. : EUR 22.95

Ein Yoga-Buch für Übergewichtige, das leichte bis mittelschwere Varianten von Hatha-Yoga-Übungen mit Hilfsmitteln wie Kissen, Decken, Blöcken und Gürteln zeigt und zu mehr Körperbewusstsein und Beweglichkeit verhilft.

Standort: Vck 1 Ernst

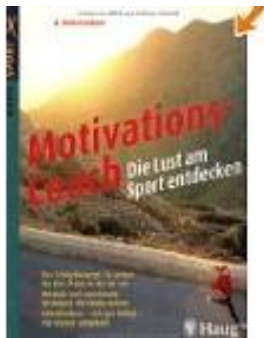


Fastner, Gabi:

Funktionelles Figurtraining : Ballkissen, Brasil, Powerball ; [zahlreiche Übungen für Ihr Workout ; koordinative Fähigkeiten verbessern ; Verletzungen vorbeugen] / Gabi Fastner. - Aachen : Meyer & Meyer, 2012. - 213 S. : überw. Ill. (farb.) ; 24 cm. - (Wo Sport Spaß macht). - ISBN 978-3-89899-752

Zahlreiche Übungen für ein abwechslungsreiches, den ganzen Körper trainierendes funktionelles Training; mit Ballkissen, Powerball und leichten Handgeräten, den Brasils. Für Interessierte und Kursleiter.

Standort: Ybk 8 Fastn



Kutzner, Michael:

Motivations-Coach - die Lust am Sport entdecken : das Erfolgskonzept: so setzen Sie ihre Pläne in die Tat um ; mentale und emotionale Strategien der Profis nutzen ; dabei bleiben - sich gut fühlen - nie wieder aufgeben! / Michael Kutzner. - Stuttgart : Haug, 2006. - 156 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; ISBN 3-8304-2214-8 kt. Motivations-Ratgeber, der hilft, die Lust am Sport und dessen positiven Auswirkungen für Körper und Psyche zu entdecken.

Standort: Ybk 8 Kutzn

Marquardt, Matthias:


Die Laufbibel für Einsteiger : die Einführung in das gesunde Laufen / Matthias Marquardt. - 1. Aufl. - Hamburg : Spomedis, 2011. - 176 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. ; 24 cm

ISBN 978-3-936376-51-7 kt. : EUR 16.95


Ob entspanntes Laufen bis 5 km oder gezieltes Training für einen Marathon: Mit dem ganzheitlichen "natural-running-Trainingsystem" wird gesundes, erfolgreiches Laufen gewährleistet.


Standort: Ybm Marqu




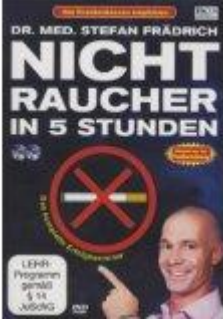
	<p>Rahman, Cyrus A.: iSport : mit Smartphone, Pulsuhr, Web & Co. zu besten Trainingsergebnissen / Cyrus A. Rahman ; Manfred Schwarz. - München : Hanser, 2011. - 160 S. : zahlr. Ill. ; 19 cm. - (Digital lifeguide). - ISBN 978-3-446-42498-2 kt. : EUR 9.90 Der praxisnahe Trainings-Ratgeber beschreibt die Vorzüge, mit Smartphone, iPad, Apps, Pulsuhr, Spielekonsolen, GPS und Internet-Communities seine sportlichen Aktivitäten und Ambitionen zu unterstützen.</p>
<p>Standort: Ybk Rahm</p>	

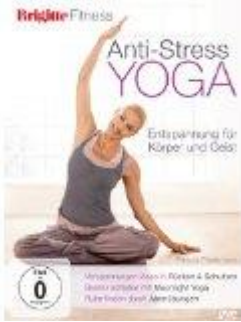
DVDs – Motivation zum Zuschauen und Mitmachen!

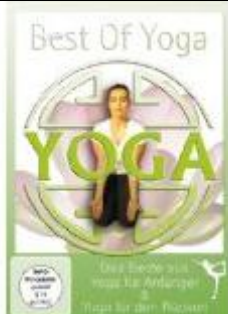
<p>Das perfekte Lauf-Training : die besten Experten-Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene. - Heidelberg : Unit Production Media Company, 2012. - 1 DVD (60 Min.) Thomas Wessinghage erklärt auf dieser DVD, worauf man achten muss, wenn man mit dem Laufen startet und wie man regelmäßiges Training zum festen Alltagsbestandteil macht. (1968)</p>	
<p>Standort: DVD Ybm Perf</p>	

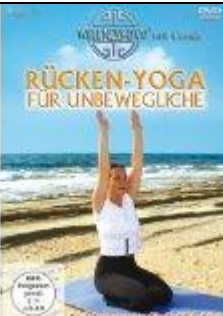
	<p>Fit for Fun - Bauch, Beine, Po intensiv & schöne straffe Arme / Darst.: Johanna Fellner. - Hamburg : WVG Medien, [2011]. - 1 DVD (70 Min.) + 1 Beiheft (8 S.). - Orig.: Deutschland, 2011. - EUR 17.95 Dieses Workout der bekannten Sport- und Gesundheitsexpertin bietet Übungen speziell für die Bauch- Beine- und Pomuskulatur.</p>
<p>Standort: DVD Ybk 8 Fit</p>	

<p>Workout mit dem Schwingstab - Formen, Straffen, Fit werden / Regie: Elli Becker. Darst.: Johanna Fellner ; Toni Nemeth. - Hamburg : WVG Medien, 2012. - 1 DVD (66 Min.) : farb. + 1 Beiheft (8 S.). - Orig.: Deutschland, 2011. - EUR 17.95 Die Fitness-Expertin Johanna Fellner zeigt auf dieser DVD ein effektives Ganzkörper-Workout, das Haltung, Koordination und Ausdauer verbessert, Muskeln aufbaut, strafft und den Körper modelliert. (2302)</p>	
<p>Standort: DVD Ybk 8 Work</p>	


	<p>Nichtraucher in 5 Stunden : das komplette Erfolgsseminar ; von Krankenkassen empfohlen / Darst.: Stefan Fädrieh. - [Köln] : Sunny Moon, [2011]. - 2 DVDs (251 Min.) : farb.+ 1 Beiheft Orig.: Deutschland, o.J. - EUR 29.95 Mit dieser DVD werden Sie in wenigen Stunden zum Nichtraucher. Dr. med. Stefan Frädrieh präsentiert sein deutschlandweit erfolgreiches Nichtraucher-Seminar.</p> <p>Standort: DVD Vet 111 Nicht</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


<p>Anti-Stress-Yoga : [Entspannung für Körper und Geist ; Verspannungen lösen in Rücken & Schultern ; besser schlafen mit Moonlight Yoga ; / Regie: Elli Becker ; Patricia Thielemann. - Hamburg : WVG Medien, 2012. - 1 DVD (110 Min.) : farb. - (Brigitte-Fitness). - Orig.: Deutschland, 2012 Eine Anleitung, um gezielt Stress abzubauen mit Yoga-Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit sanften Übungen können die Verspannungen gelöst und Erholung gewonnen werden. (2320)</p> <p>Standort: DVD Vck 1 Anti</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------


<p>Best of Yoga - Das Beste aus Yoga für Anfänger & Yoga für den Rücken / Regie: Clitora Eastwood. - Hamburg : WVG Medien, 2012. - 1 DVD (64 Min.) : farb. - Orig.: Deutschland, 2012. - EUR 7.99 Diese Yoga-Übungssammlung ist speziell auf Anfänger abgestimmt und bietet einen leichten Einstieg. (2349)</p> <p>Standort: DVD Vck 1 Best</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------


	<p>Rücken-Yoga für Unbewegliche : das Schonprogramm für die Wirbelsäule / Regie: Clitora Eastwood. Darst.: Canda. - Hamburg : WVG Medien, [2013]. - 1 DVD (65 Min.) : farb. - Orig.: Deutschland, Dieses besonders schonende Yogaprogramm lockert die verspannte Muskulatur, lindert die Beschwerden und stärkt den Rücken. (2362)</p> <p>Standort: DVD Vck 1 Rueck</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


Gesundheit! Glück! Zufriedenheit!


	<p>18 Antworten auf die Frage nach dem Glück : ein philosophischer Streifzug / hrsg. von Siegfried Reusch. - Stuttgart : Hirzel, 2011. - ISBN 978-3-7776-2143-2 fest geb. : EUR 19.90</p> <p>Der hier von verschiedenen Autoren zurückgelegte philosophische Streifzug vermittelt 18 sehr unterschiedliche Antworten auf die Frage nach dem Glück.</p> <p>Standort: Lco Achtz</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


<p>Bartens, Werner: Glücksmedizin : was wirklich wirkt / Werner Bartens. - München : Droemer, 2011. - 318 S. ; 22 cm ISBN 978-3-426-27517-7 fest geb. : EUR 19.99 Wie man mit vernünftiger Lebensweise die Gesundheit fördern kann, ohne sich zu kasteien (durch karge Diäten), sich übermäßig zu quälen (im Fitnessstudio) oder sich mit Nahrungsergänzungsmitteln vollzupumpen, erläutert der bekannte Medizinredakteur der "Süddeutschen Zeitung".</p> <p>Standort: Vc Bart</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------


	<p>Bohlmann, Friedrich: Abnehmen für Faule : [einfach, bequem, schnell] / Text: Friedrich Bohlmann. Fotos: Michael Wissing. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2012. - 144 S. : zahlr. Ill. - ISBN 978-3-8338-2628-3 Die Rezeptsammlung aus der Reihe "für Faule" bietet leckere Rezepte, die schnell zubereitet werden können: für Hauptmahlzeiten mit 400 Kalorien und für 200-Kalorien-Mahlzeiten. Vorgesehen ist eine Energieaufnahme von 1.200 Kalorien pro Tag.</p> <p>Standort: Vcl 3 Bohl</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

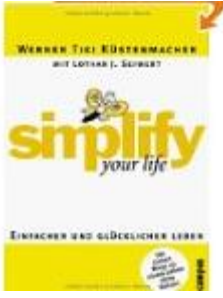
	<p>Carr, Allen: Endlich Nichtraucher! : der einfache Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen / Allen Carr. - Aktualis. u. überarb. Ausg., 65. Aufl. - München : Goldmann, 2012. - 280 S. - (Goldmann ; 17402). - ISBN 978-3-442-17402-7 : EUR 9.99 Ganz leicht Nichtraucher werden mit dem internationalen Erfolgsbestseller. Allen Carr beweist mit seiner verblüffend einfachen Methode, dass Ihre nächste Zigarette auch wirklich die letzte sein kann - allein durch den Wandel ihrer inneren Einstellung.</p> <p>Standort: Vet 111 Carr</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


<p>Dahlke, Ruediger: Essens-Glück : Ernährung von der körperlichen bis zur spirituellen Dimension mit Rezepten von Dorothea Neumayr ; mit Kapiteln über Licht- und Glücksnahrung / Ruediger Dahlke. - Darmstadt : Schirner, 2010. - ISBN 978-3-8434-001 Rüdiger Dahlke bietet einen Überblick über verschiedene Ernährungsformen, analysiert unterschiedliche Diäten und beschreibt, wie einzelne Nahrungsmittel den Körper und das Wohlbefinden beeinflussen können.</p> <p>Standort: Vcl Dahl</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

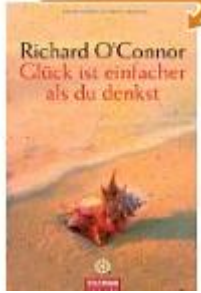
<p>Frank, Renate: Glück : Lebe deine Stärken! / Renate Frank. - Düsseldorf : Patmos, 2008. - 170 S. - ISBN 978-3-491-40134-1 kt. : EUR 14.90 Seriöse, wissenschaftlich fundierte Informationen über die Determinanten eines erfüllten Lebens sowie Hilfen und Übungen zur Optimierung des eigenen Glückspotenzials, das nicht von Zufällen, sondern von bewusstem persönlichen Einsatz bestimmt wird.</p> <p>Standort: Mcl Fran</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------


<p>Froböse, Ingo: Mensch : [rundum fit! ; Biologie, Ernährung, Bewegung] / Ingo Froböse. - 1. Aufl. - Köln : MIC, 2012. - 182 S. : zahlr. III. Auf Basis eines Überblicks über Aufbau und Funktionen unseres Organsystems motiviert der bekannte Präventionsmediziner besonders Jugendliche ab 14 durch Checks, Tests, Übungen und Rezepte zu einer die Bewegung, Ernährung und Regeneration umfassenden Gesundheitsvorsorge.</p> <p>Standort: Vb Frob</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Grillparzer, Marion: GLYX: so macht Stress nicht länger dick / Marion Grillparzer. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2013. - 127 S. : zahlr. III. (farb.) + 1 Faltblatt ; 22 cm. - (GU-Ratgeber Gesundheit) ISBN 978-3-8338-2732-7 kt. : EUR 12.99 Die GLYX-Erfinderin zeigt in motivierender Weise, wie man den Dickmacher Stress außer Gefecht setzt und durch Bewegung, mentales Training und Yoga sowie eine GLYX-gerechte Ernährung abnehmen kann.</p> <p>Standort: Vcl 3 Gril</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Küstenmacher, Werner Tiki: Simplify your life : einfacher und glücklicher leben / Werner Tiki Küstenmacher mit Lothar J. Seiwert. - Frankfurt/Main [u.a.] : Campus-Verl., 2001. - 355 S. : III. ; 22 cm ISBN 3-593-36818-8 fest geb. : DM 38.90, EUR 19.90 Verständlich dargestellte Methode, wachsenden Schwierigkeiten und Zwängen des Lebens durch die Umkehrung der Leistungsspirale entgegenzuwirken und so vom Äußerlichen zum Wesentlichen zu gelangen.</p> <p>Standort: Nn Kueste</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Malinowski, Peter: Flourishing - welches Glück hätten Sie gern? : positive Eigenschaften kultivieren und Schwierigkeiten meistern / Peter Malinowski. - München : Irisiana, 2010. - 221 S. : graph. Darst. ; ISBN 978-3-424-15077-3 fest geb. Ein die Glücksforschung weiter entwickelnder Ansatz, der Erkenntnisse der Positiven Psychologie, der Neurowissenschaften und der buddhistischen Philosophie und Meditationspraxis zu einer überdauernden, überindividuellen Lebenshaltung komprimiert.</p> <p>Standort: Mcl Mali</p>
------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>O'Connor, Richard: Glück ist einfacher als du denkst / Richard O'Connor. - Dt. Erstausg., 1. Aufl. - München : Goldmann Arkana, 2009. - 448 S. ; 21 cm. - (Goldmann ; 21818 : Goldmann Arkana). - ISBN 978-3-442-21818 Glücklichsein erfordert Einsatz. Der amerikanische Psychotherapeut entwirft ein 10-Stufen-Programm, das zu einem anhaltenden Glücksgefühl verhelfen soll.</p> <p>Standort: Mcl O'Con</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Rauch, Erich: Milde Ableitungsdiät für Beruf & Alltag : schnell und einfach: Mit der Erfolgsmethode abnehmen, den Darm entlasten und den ganzen Körper straffen / Erich Rauch ; Peter Mayr. - 3., vollst. überarb. Aufl. - Stuttgart : TRIAS, 2011. - 184 S. : zahlr. III. ISBN 978-3-8304-3896-0 kt. : EUR 14.95 Einsteigerbuch in eine spezielle Variante der Milden Ableitungs-Diät für Menschen, die im Alltag nicht viel Zeit für die Zubereitung der Gerichte aufwenden können. Mit wichtigen Regeln für eine Mayr-Kur zu Hause und ca. 120 Kochrezepten.</p> <p>Standort: Vcl 5 Rauch</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Schlank im Schlaf vegetarisch : [über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends] / Detlef Pape ; Anna Cavelius ; Angelika Ilies. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2012. - 142 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. - ISBN 978-3-8338-2197-4 kt. : EUR 16.99

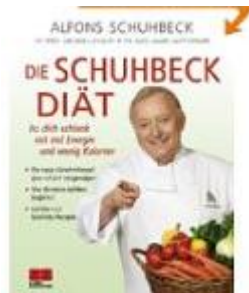
Reich illustrierter Ratgeber mit über 100 unkomplizierten Rezepten aus der vegetarischen Küche zum Abnehmen nach der Insulin-Trennkost.

Standort: Vcl 3 Schla



Schlank & fit : der richtige Weg zur guten Figur ; ohne Stress zum Idealgewicht ; die besten Tipps für Sport und Bewegung ; 80 Diäten im Vergleich / Stiftung Warentest. - Orig.-Ausg., 1. Aufl. - München : Econ, 2003. - 237 S. : zahlr. Ill. ; 19 cm. ISBN 3-548-73007-8 kt. : Dieser Ratgeber beurteilt rund 80 Gewichtsreduktionsprogramme - Bücher, Diätformen, Internetangebote - nach Aufwand, Tauglichkeit im Alltag, unterstützenden Hinweisen (Motivation, Sport); mit allgemeinen Infos zu Ernährung, Essstörungen und zum Abnehmen.

Standort: Vcl 3 Schla



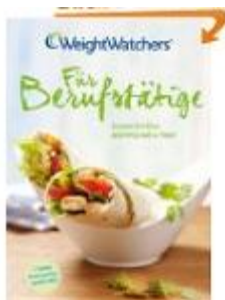
Schuhbeck, Alfons:

Die Schuhbeck-Diät : iss dich schlank mit viel Energie und wenig Kalorien / Alfons Schuhbeck ; Michael Adolph ; Marc Martignoni. - 3. Aufl. - München : Zabert Sandmann, 2013. - 168 S.

ISBN 978-3-89883-364-6 fest geb. : EUR 19.95

Der Starkoch setzt auf einen moderaten Gewichtsverlust - 6 Kilo in 6 Monaten - ohne das Gefühl des Verzichten-Müssens, dafür mit Lebensmitteln mit viel Volumen für die Sättigung bei wenig Kalorien und hoher Qualität. Dazu Kochschule und Rezepte für Gerichte mit hoher "Energiequalität".

Standort: Vcl 3 Schuh





Weight Watchers für Berufstätige : Rezepte fürs Büro, unterwegs und zu Hause / [Texte: Weight Watchers. Rezepte: Ingrid Schmand ... Fotogr.: Dirk Albrecht ...]. - 1. Aufl. - [Düsseldorf] : Weight Watchers, 2012. - 167 S. - ISBN 978-3-9814555-3-3


Neunzig Gerichte, zubereitet mit gängigen Zutaten, für 1 bis 2 Personen vom Frühstück über Salate, Hauptmahlzeiten bis zu herzhaften und süßen Snacks, teils zum Mitnehmen, teils für die schnelle Zubereitung zu Hause. Mit Einführung und Wochenplan; reich illustriert.

Standort: Vcl 3 Weigh

Dekorieren – ordnen – aufräumen!

	<p>Altmeyer, Hans: Bunte Wände : Profitipps zur Farbgestaltung / Text: Hans Altmeyer. - 1. Aufl. - Freiburg : Christophorus, 2013. - 62 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 23 cm. - (Jetzt mach' ich's selbst!) (Selbst ist der Mann) ISBN 978-3-95440-001-0 fest geb. : EUR 12.99 Der Ratgeber zur Wandgestaltung mit Farbe enthält Anregungen und Anleitungen mit Fotos zur Vorbereitung der Wand: Farbwirkung im Raum, Schablonentechnik, Linien, Mosaik, Farbeffekte, 3-D-Verzierungen.</p> <p>Standort: Wmo 1 Altm</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Aus alten Sachen noch mehr Schönes machen : neue und inspirierende Recyclingprojekte / [Autorinnen Antje Herden ...]. - 1. Aufl. - Stuttgart : Frechverl., 2012. - 144 S. : überw. Ill. (farb.), graph. Darst. ISBN 978-3-7724-5928-3 fest geb. : EUR 19.99 Wiederverwerten anstatt wegzuwerfen: Originelle Recyclingideen mit Papier, Stoff, Metall, Holz, Leder, Glas und Kunststoff zeigen, wie man aus gebrauchten Dingen Schönes und Nützliches für Haus und Garten kreieren kann.</p> <p>Standort: Ydk 21 Aus</p>
------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Browning, Nigel: Haushaltsmanagement für Männer / Nigel Browning. Mit Ill. von Matt Pagett. - München : Sanssouci, 2012. - 176 S. ; 23 cm EST: Household management for men. - Aus dem Engl. übers. ISBN 978-3-8363-0271-5 kt. : EUR 14.90 Cooler Haushaltsratgeber, der augenzwinkernd, mit comicartigen Grafiken, alles erklärt, was "man" über Ordnung, Hygiene und Sicherheit wissen muss.</p> <p>Standort: Xe Brow</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dekoideen - mit Naturmaterialien. - 1. Aufl. - Stuttgart : Frech, 2011. - 132 S. ; 23 cm. - (Brigitte-Kreativ-Edition ; 1) (Topp ; 5541). - ISBN 978-3-7724-5541-4 fest geb. : EUR 12.95
 Ideen und Anleitungen für Dekoideen quer durchs Jahr.

Standort: Ydk 403 Deko



Dollmann, Martina:

Deko & Kerzenschein : [stimmungsvolle Dekorationen für alle Jahreszeiten] / Martina Dollmann. - Herford : Busse Seewald, 2010. - 92 S. : überw. III. (farb. - (Lifestyle). - ISBN 978-3-512-03343-8

Viele kreative Anregungen und Anleitungen, wie man sein Zuhause wohliger und gemütlicher gestalten kann.

Standort: Xem 1 Doll



Emmett, Rita:

Was du heute kannst besorgen ... : das Handbuch für Leute, die gerne alles verschieben / Rita Emmett. - Dt. Erstausg. - München : Mosaik bei Goldmann, 2001. - 222 S. : III. - (Mosaik ; 16370). - ISBN 3-442-16370-6 kt. : DM 18.00, EUR 9.00

Ratgeber zur Thematik der Überwindung von Hemmungen und dem Drang, unangenehme Dinge ständig vor sich her zu schieben.

Standort: Nn Emme



Frémont, Cyrille:

Stauraumideen / Cyrille Frémont. Fotos: Manuel Bougot. - [Königswinter] : 7Hill, 2009. - 95 S. : überw. III. (überw. farb.) ; 27 cm. - (Home coaching). - ISBN 978-3-8331-8524-3 kt. : EUR 7.95
Ideen zum erfolgreichen Entrümpeln, zum Schaffen von Stauraum, mithilfe zweckmäßiger Möbel.

Standort: Xem 1 Frem




Gartenideen : Schönes für draußen / [Modelle: Katja Bayer ...]. - 1. Aufl. - Stuttgart : Frech, 2012. - 132 S. : überw. III. (farb.), graph. Darst. ; 24 cm. - (Brigitte-Kreativ-Edition ; 5) (Topp ; 5545). - ISBN 978-3-7724-5545-2 fest geb. : EUR 12.99
Ideen und Anleitungen für Praktisches und Dekoratives für den Garten.


Standort: Ydk 21 Gart


111 kreative Ordnungsideen für zuhause / [Text: Bianca Maria Öller ...]. - 1. Aufl. - Stuttgart : Frech, 2011. - 144 S. : überw. III. (farb.), graph. Darst. ; 24 cm. - (Topp ; 5597)
ISBN 978-3-7724-5597-1 fest geb. : EUR 14.99
111 Ordnungsideen für Kreative mit originellen Aufbewahrungslösungen für jede Menge "Kleinkram".


Standort: Ydk 29 Hund





<p>Kingston, Karen: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags : gerümpelfrei bleiben ; richtig ausmisten / Karen Kingston. - Neuausg. - Reinbek : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2003. - 139 S. : Ill., graph. Darst. - (rororo ; 61399 : body & spirit). - EST: Clear your clutter with Feng Shui. - ISBN 3-499-61399-9 : EUR 9.90 Die weltbekannte Feng-Shui-Expertin zeigt, wie man sich von unnötigen Ballast befreit und endlich wieder Ordnung und mehr Energie in die vier Wände bekommt.</p> <p>Standort: Xem 2 King</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

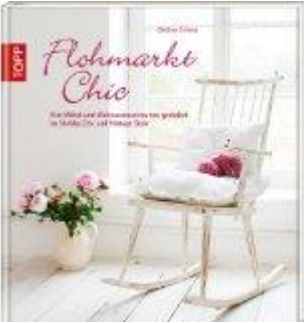
	<p>Koall, Sina: Kreative Wohnideen für kleine Budgets : gemalt, genäht, geklebt, genagelt und gesägt / Sina Koall. Mit Fotogr. von Franziska Taube. - München : Bassermann Inspiration, 2013. - 128 S. : überw. Ill. (farb.) ; 25 cm. - (Bassermann Inspiration). - ISBN 978-3-572-08084-7 Aus alt mach neu - so wird aus einem Stuhl ein Nachttisch, aus einem alten Kissenbezug eine Tasche, aus Schachfiguren werden Platzkartenhalter und aus einem ausgedienten Wäschekorb ein mobiler Beistelltisch. Verwendet werden z.B. ungeliebte Möbelstücke oder Flohmarktfundstücke.</p> <p>Standort: Ydk 21 Koal</p>
------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


	<p>Lichtinspirationen : leuchtende Dekoideen für jede Jahreszeit / [Modelle: Monika Gänsler ...]. - 1. Aufl. - Stuttgart : Frech, 2012. - 132 S. : überw. Ill. (farb.), graph. Darst. ; 24 cm. - (Topp ; 5182). - ISBN 978-3-7724-5182-9 kt. : EUR 12.99 Kerzen, Windlichter, Lichterketten und mehr Ideen mit Licht quer durch die Jahreszeiten.</p> <p>Standort: Ydk 21 Licht</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Nolan, Clare: Mein Wohnbuch : 1001 Ideen für ein persönliches Zuhause / [Clare Nolan]. - München : Callwey, 2012. - 287 S. : überw. Ill. (farb.) ; 26 EST: Making a house your home. - Aus dem Engl. übers. Der attraktive Text-Bild-Band der englischen Innenarchitektin Clare Nolan vermittelt sehr praxisnah und fundiert, wie man aus seinem Haus oder seiner Wohnung ein echtes Zuhause macht und persönliche Akzente setzt - unabhängig von einem bestimmten Wohnstil.</p> <p>Standort: Xem 1 Nola</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Rehberger, Rainer: Selbsthilfe für Messies : Ursachen verstehen ; Änderungen wagen / Rainer Rehberger. - Stuttgart : Klett-Cotta, 2013. - 176 S. ; 21 cm. - (Fachratgeber Klett-Cotta) (Hilfe aus eigener Kraft) ISBN 978-3-608-86033-7 kt. : EUR 17.95 Der in der Behandlung von "Messies" erfahrene Psychotherapeut vermittelt Betroffenen, Angehörigen, Helfern und Therapeuten Informationen über die Ursachen der Persönlichkeitsstörung und gibt Selbsthilfetipps, die jenseits von Aufräumaktionen greifen.</p> <p>Standort: Mcl 3 Rehb</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Roth, Susanne: Einfach aufgeräumt! : in 24 Stunden mit der Simplify-Methode das Chaos besiegen / Susanne Roth. Mit Ill. von Werner Tiki Küstenmacher. - Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2005. - 181 S. : zahlr. Ill., - ISBN 3-593-37758-6 kt. : EUR 17.90 Der praxisbezogene Ratgeber gibt Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu einem geordneten, übersichtlichen Arbeitsplatz und unkomplizierten Arbeitsabläufen.</p> <p>Standort: Hkp Roth</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Schons, Bettina: Flohmarkt Chic : alte Möbel und Wohnaccessoires neu gestaltet im Shabby Chic und Vintage Style / Bettina Schons. - 1. Aufl. - Stuttgart : Frechverl., 2012. - 132 S. : überw. Ill. (farb.) ISBN 978-3-7724-5931-3 fest geb. : EUR 19.99 In über 30 Projekten zeigt B. Schons wie aus alten, unscheinbaren Flohmarktfunden trendige Einrichtungsgegenstände im angesagten Shabby Chic werden.</p> <p>Standort: Ydk 21 Schon</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Steel, Clare: Der Einrichtungsplaner : gestalten, renovieren, individuell wohnen / Clare Steel. [Ill. Tim Loughhead. Fotos Kate Davis]. - München : Dorling Kindersley, 2013. - 400 S. : überw. Ill. (farb.) ISBN 978-3-8310-2324-0 fest geb. : EUR 29.95 Der attraktiv illustrierte Ratgeber der englischen Stylistin wendet sich an Renovierungswillige und deckt ein großes Themenspektrum ab - von der praktischen Planung eines Umbaus bis zu dekorativen Einrichtungsvorschlägen und Do-it-yourself-Anleitungen.</p> <p>Standort: Xem 1 Steel</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Zeitschriften – jeden Monat ein neuer Motivationschub!

